

KISTENPOST FRÜHLING 2024

Ideen und Angebote von deinem Bio-Lieferservice



FRÜHLING
ZEIT, SICH ZU TREFFEN.

Wir planen in den kommenden Monaten mehr Zeit mit euch ein. Online ist praktisch, aber die persönliche Begegnung ist dann doch schöner! Lasst euch überraschen.

DIE ABOKISTE 



BEGEGNUNGEN

Liebe Kundinnen und Kunden,

als Onlinehändler und Bio-Lieferdienst ist die Erledigung unserer Arbeit weitgehend ohne persönlichen Kontakt mit Euch, unseren Kundinnen und Kunden, der Normalfall. Fast alles läuft digital, ob über Shop und App, per Mail oder – immer seltener – per (digitalisiertem) Telefon. Und auch bei der Auslieferung treffen wir nur einen kleinen Teil von Euch wirklich persönlich an.

Wir hoffen sehr, dass wir für Euch trotzdem kein anonymer Dienstleister, kein Amazon oder Ebay sind – sondern eben ein Team von Menschen, das täglich seiner Arbeit nachgeht – engagiert, herzlich und nahbar. Unser Angebot: Lernt uns in den kommenden Monaten doch einmal persönlich kennen.

Den Anfang macht unsere Erzeugerfahrt zum Biohof von Christine Raffenberg. Es wird gerade so viel über Landwirtschaft gestritten wie schon lange nicht mehr – hier bietet sich die Chance, die Sicht einer Bio-Bäuerin im persönlichen Gespräch zu erfahren.

Im Mai planen wir eine Weinprobe mit unserem Bio-Weinhändler Peter Riegel. Und zwar nicht wie bei den vergangenen Malen online, sondern ganz persönlich und hautnah im Restaurant Labsal an der Rheinischen Straße in Dortmund. Klingt doch lecker, oder?

Ein besonderes Erlebnis bietet sich allen Gartenbegeisterten im gesamten Mai in unserer Gärtnerei. Der traditionelle Jungpflanzenverkauf bietet nicht nur die Möglichkeit, von der historischen Tomatenjungpflanze über den Obstbaum bis zur Bio-Erde alles an einem Ort zu bekommen. Es gibt kostenlos auch reichlich Tipps aus der Praxis.

Im Herbst planen wir dann, mit Euch Torsten Woeste in seiner Backstube in Iserlohn zu besuchen und uns von ihm in die Geheimnisse und Herausforderungen einer Bio-Bäckerei einführen zu lassen. Wer glaubt, echtes Handwerk gäbe es heute nicht mehr, wird sich von Torsten ganz sicher vom Gegenteil überzeugen lassen.

Und – last but not least – soll es dieses Jahr auch endlich einmal wieder mit einem Tag der offenen Tür bei uns in der AboKiste klappen.

Viele Möglichkeiten also für eine persönliche Begegnung miteinander.

Ich freue mich darauf.
Herzliche Grüße

Betriebsleiter der AboKiste



JUNGPFLANZEN

AB ENDE APRIL KÖNNT IHR IN UNSERER GÄRTNEREI IN DORTMUND-GREVEL WIEDER EINE GROBE VIelfALT AN JUNGPFLANZEN ERWERBEN.

Neben einem breiten Angebot an selbst gezogenen Gemüsejungpflanzen (Tomaten, Paprika, Gurken, Auberginen, Salate, verschiedene Kohlsorten, Kürbis, Mais, Mangold, Rote Bete und vieles mehr) und Kräutern findet ihr in der Gärtnerei auch Beerensträucher und Obstbäume in Bio-Qualität. Besonderes Herzblut steckt das Team der Gärtnerei seit vielen Jahren in den Erhalt und die Vermehrung von historischen Tomatensorten, von denen über 70 verschiedenen Sorten ausgesät und auch für den Verkauf angeboten werden.

Ein weiterer Schwerpunkt bildet der Anbau und Verkauf von bienenfreundlichen Stauden, Blumen und Kräutern, die Nektar und Pollen für die Insekten bereithalten.

In den letzten Jahren haben sich die Lebensbedingungen für Bienen und Wildbienen leider gravierend verschlechtert. Rita Breker-Kremer, die Leiterin der Werkhof Gärtnerei, ist außerdem Imkerin und als

Bienenweide-Fachberaterin liegt es ihr sehr am Herzen, den Bienen und Wildbienen eine gute Nahrungsgrundlage zu schaffen.

Im Gegensatz zu den sonstigen Jahren werden wir in diesem Jahr aus organisatorischen Gründen leider nur ein sehr reduziertes Sortiment ausliefern können. Kräuter, Salate und Gemüsepflanzen, die sich gut transportieren lassen wie Mangold oder Kohlrabi, könnt ihr während der Saison über unseren Shop bestellen und wir liefern zu euch nach Hause. Empfindliche Pflanzen wie Tomaten, Gurken etc. gibt es ausschließlich in unserer Gärtnerei!

In der Saison könnt ihr Montag bis Freitag von 10 bis 16 Uhr, Dienstag und Freitag bis 18 Uhr dort einkaufen. An fünf Samstagen ab Ende April (27.4.24 bis 25.5.24) gibt es Sonderöffnungszeiten von 9 bis 13 Uhr. Und einen Tipp für den Anbau von Gärtnerin Rita Breker-Kremer gibt es gratis dazu!

SUSANNE SCHRIEB IM LETZTEN JAHR:

„Vielen, vielen lieben Dank für Ihren Tipp, die Jungpflanzen direkt in der Gärtnerei abzuholen. Die Auswahl und Beratung waren fantastisch. Das hat richtig Spaß gemacht. Lieben Dank!“

Kontakt

Werkhof Projekt gGmbH
Werzenkamp 30
44329 Dortmund
Tel. +49 231 996 12 68

werkhof-diegaertnerei.de
diegaertnerei@werkhof-projekt.de



GUTSCHEIN FÜR EINE PFLANZE DEINER WAHL

Coupon ausschneiden und beim Einkauf in der Gärtnerei abgeben. Du erhältst eine Kräuter- oder Staudenpflanze nach Wahl kostenlos zu deinem Einkauf dazu!

HOF SCHULZE-WETHMAR

FAMILIE SCHULZE-WETHMAR AUS LÜNEN IST SEIT VIELEN JAHREN EIN GUTER UND VERLÄSSLICHER PARTNER DER ABOKISTE.

Wir beziehen in der Saison Spargel, Erdbeeren sowie Möhren von dem traditionsreichen Bio-Hof.

Seit über 30 Jahren wird der Hof biologisch bewirtschaftet. Mittlerweile hat Vitus Schulze-Wethmar den Hof übernommen, tatkräftig unterstützt von der ganzen Familie, 5 festangestellten Mitarbeitenden in der Landwirtschaft sowie zahlreichen Saisonarbeitskräften. Neben Spargel, Erdbeeren und Möhren

werden auf dem Hof auch Kartoffeln und ein breites Gemüsesortiment angebaut. Es werden Rinder und Masthähnchen gehalten. Diese genießen viel Auslauf, frische Luft und bestes Futter.

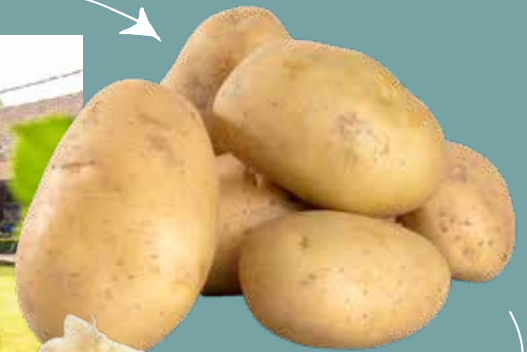
Übrigens: Die Familie Schulze Wethmar betreibt auch ein Café auf dem Gelände von Schloss Cappenberg. Dort werden ausschließlich Produkte aus dem eigenen Hofladen in 100 % Bio-Qualität verwendet und zu leckerem hausgemachten Kuchen und saisonalen Speisen weiter verarbeitet. Ein tolles Ausflugsziel am Wochenende!

IM HOFCAFÉ AUF DEM GELÄNDE VON SCHLOSS CAPPENBERG GIBT ES LECKEREN KUCHEN!

FAMILIE SCHULZE-WETHMAR



DAS ANWESEN MIT HOFLADEN



SPARGEL, KARTOFFELN, ERDBEEREN, MÖHREN SOWIE HÜHNER- UND RINDERHALTUNG SEIT 30 JAHREN IN BIO-QUALITÄT.

GESUNDES FRÜHSTÜCK



Während früher häufig Aussagen wie "Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag" zu hören waren, ist gerade das sogenannte Intervallfasten in Mode. Dabei wird sehr spät oder gar nicht gefrühstückt, sodass

insgesamt 16 Stunden am Tag gefastet wird und 8 Stunden am Tag für Essen vorgesehen sind. Die Pause gibt dem Körper mehr Zeit zur Selbstreinigung - das entlastet nicht nur, sondern kann auch dabei helfen, auf gesunde Weise abzunehmen und sein Gewicht zu halten. Frauen reagieren hier allerdings anders als Männer, so kann Intervallfasten zu Stimmungsschwankungen und Zyklusstörungen führen. Schwangeren, Diabetiker:innen und Stillenden wird außerdem von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung geraten, spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen zu frühstücken.

Egal welcher Frühstückstyp man ist, wichtig ist in jedem Falle eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr direkt nach dem Aufstehen, da der Körper auch nachts Flüssigkeit benötigt. Greife zu Wasser, ungesüßtem Tee, selbst gepressten Säften oder Smoothies – am besten noch vor der ersten

Mahlzeit. Du kannst auf den morgendlichen Koffeinkick nicht verzichten? Dann sind Kaffee, schwarzer Tee oder Matcha in Maßen angesagt.

Ein gesundes Frühstück am Morgen liefert Kindern wie Erwachsenen Energie, bringt den Stoffwechsel in Gang und hilft dabei, sich besser zu konzentrieren. Zudem verhindert es, dass man bis zum Mittagessen zu meist ungesunden Snacks greift. Wer also bereits morgens Appetit hat, sollte möglichst auf eine nährstoff- und abwechslungsreiche Ernährung achten: Hochwertige Getreidesorten (Vollkornprodukte), proteinreiche, fettarme Milchprodukte (Joghurt, Frischkäse, Quark, Käse, Ei oder Milchersatzprodukte, gesunde Fette (ungesalzene Nüsse und Körner), viele Vitamine und Mineralstoffe (frisches Obst und Gemüse).

Wem zu Hause die Zeit für ein ausgiebiges Frühstück fehlt, der sollte sich für die Arbeit unbedingt eine bunte Auswahl an belegten Broten, Rohkost und Obst zusammenstellen. Auch Porridge und Joghurt lassen sich einfach in Schraubgläsern transportieren. Wer sich ein abwechslungsreiches Frühstück mitnimmt, vermeidet Heißhungerattacken und greift nicht zu ungesunden Knabberereien.

Quelle: NDR, AOK



NUR PUUR

AUFBACK-DINKELBRÖTCHEN, VOLLKORN
Artikel-Nr. 5727, Niederlande

NATUMI

SOJADRINK NATURAL UNGESÜSST
Artikel-Nr. 701, Deutschland

BIOLADEN

JOGHURT MILD, DEMETER
Artikel-Nr. 597, Deutschland

BIOLADEN

BIRCHER MÜSLI ✓
Artikel-Nr. 33027, Deutschland

BIOLADEN

KERNIGER NUSS MIX ✓
Artikel-Nr. 10314, Deutschland

SPIELBERGER

DINKELFLAKES, DEMETER ✓
Artikel-Nr. 33074, Deutschland

ZWERGENWIESE

FRUCHTGARTEN HIMBEERE ✓
Artikel-Nr. 31002, Deutschland

LEBENSBAUM

GOURMET KAFFEE, 100 % ARABICA ✓
Artikel-Nr. 40018, Deutschland

ZWERGENWIESE

VOR ÜBER 40 JAHREN ENTSTAND AM HEIMISCHEN HERD VON SUSANNE SCHÖNING DER ERSTE BROTAUFSTRICH DER ZWERGENWIESE.



Eine leere Haushaltskasse und Experimentierfreude waren seine Geburtshelfer. Heute sorgen viele fleißige Hände – von mittlerweile mehr als 150 Mitarbeitenden in Silberstedt/Schleswig-Holstein – für insgesamt mehr als 100 verschiedene Sorten Brotaufstriche, Senfspezialitäten, Tomatensaucen, Fruchtaufstriche, Mayonnaise und Remoulade und leckere vegetarische und vegane Gemüsegerichte. Natürlich alles in Bio-Qualität.

Bei Zwergenwiese befindet sich alles unter einem Hut: Die Entwicklungsküche sitzt direkt neben der Produktionsstätte und der strengen Qualitätssicherung. Das garantiert Transparenz, Produktsicherheit und Kundennähe.

Für die neuen Protein-Aufstriche werden Süßlupinen aus heimischem Anbau verwendet. Botanisch gehört die Süßlupine zur Familie der Hülsenfrüchte und kann damit zusammen mit den Knöllchenbakterien, mit denen sie in Symbiose lebt, Stickstoff aus der Luft aufnehmen. In den letzten Jahren wurde die Süßlupine durch Züchtung von ihrer Bitterkeit befreit, was ihre vielseitige Verwendung in der Küche ermöglicht. Sie punktet mit einem hohen Proteingehalt und einem nussig-süßlichem Geschmack.

Die regionale Herkunft der Bio-Süßlupine aus Norddeutschland passt perfekt zur Nachhaltigkeitsphilosophie von Zwergenwiese, kurze Transportwege und die Unterstützung lokaler Landwirt:innen machen die Süßlupine zu einer umweltfreundlichen Wahl.




ZWERGENWIESE®

ZWERGENWIESE

LUPILOVE PROTEIN ROTE BETE ✓

Brotaufstrich auf Basis von Bio-Süßlupinenbohnen, fein abgeschmeckt mit Rote Bete.

Artikel-Nr. 31285, Deutschland

LUPILOVE PROTEIN TOMATE ✓

Tomatig und würzig mit einer leichten Schärfe.

Artikel-Nr. 31282, Deutschland

LUPILOVE PROTEIN ZWIEBEL KNOBLI ✓

Sehr geschmackvoll und würzig durch Zwiebeln und Knoblauch, dazu eine mittlere Schärfe.

Artikel-Nr. 31283, Deutschland

LUPILOVE PROTEIN THAI ✓

Mit der exotischen Frische von Zitronengras, Kokos und Gemüse.

Artikel-Nr. 31284, Deutschland

LUPILOVE PROTEIN PAPRIKA PFEFFER ✓

Kerniger Brotaufstrich auf Basis von Bio-Süßlupinenbohnen, verfeinert mit Paprika und Pfeffer.

Artikel-Nr. 31281, Deutschland

LUPILOVE PROTEIN CURRY ✓

Hier trifft Lupine auf Curry - ein kulinarischer Genuss mit einem Hauch Exotik, einer leichten bis mittleren Schärfe und Würze.

Artikel-Nr. 31272, Deutschland

WHITE CHOCOLATE BAR



Den Rezeptvorschlag von Bio-Großhändler Weiling hat unsere Kollegin Christina Hegel nachgekocht.

100 g Butter oder Margarine
75 ml Ahornsirup
175 g weiße Kuvertüre
250 g kerniger Nuss-Mix,
grob gehackt
100 g Bircher Müsli
50g Mandeln,
gemahlen
40 g Dinkelflakes
50g Rosinen

Zubereitung

Ahornsirup, Butter und Kuvertüre in einem Topf erwärmen, bis sich die Kuvertüre aufgelöst hat. Alle Zutaten hinzufügen und miteinander vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse fingerdick darauf streichen. Mit einem zweiten Backpapier abdecken und mit einem Nudelholz fest andrücken. Im Kühlschrank aushärten lassen und anschließend in gleichmäßige Riegel schneiden.

BIERAKTION NEUMARKTER LAMMSBRÄU

DIE NEUMARKTER LAMMSBRÄU AUS DEM OBERPFÄLZISCHEN NEUMARKT STEHT FÜR 100 % ÖKOLOGISCHEN LANDBAU. ALS FAMILIENUNTERNEHMEN SIND SIE FÜR DIE MITARBEITENDEN UND FÜR DIE MENSCHEN IN IHRER REGION DA.

DAS ENGAGEMENT DER LAMMSBRÄU WURDE 2024 MIT DEM DEUTSCHEN NACHHALTIGKEITSPREIS AUSGEZEICHNET!



HOPFENBLÜTE

Aber auch weit darüber hinaus strebt das Unternehmen nach einer Welt, die vor allem eins ist: enkeltauglich. Mit ihrer Orientierung an Werten teilen sie viele Ideen der Gemeinwohlökonomie. Im Jahr 2022 wurde die erste GWÖ-Bilanz aufgestellt. Daneben engagieren sich die Neumarkter für echten Klimaschutz (Reduktion statt Kompensation), Biodiversität, Wasser- und Bodenschutz. Es wird ausschließlich in Glas-Mehrwegflaschen abgefüllt, neben vielen verschiedenen Biersorten auch die now-Limonaden sowie Wasser aus der hauseigenen Bio-Kristall-Quelle.



HOPFENANBAU DER FIRMA LAMMSBRÄU

LECKERE ALKOHOLFREIE IM ANGEBOT

WIE BRAUT DIE NEUMARKTER LAMMSBRÄU ALKOHOLFREIES BIER?

Die alkoholfreien Bio-Biere werden zu Beginn auf die gleiche Weise hergestellt wie das alkoholhaltige Bier. Lediglich der Malz-Anteil und somit der Anteil des vergärbaren Malzzuckers ist niedriger als bei einem regulären Bier. Dann kommt das Entscheidende: Das alkoholfreie Bio-Bier wird nur sehr kurz vergärt – dieses Verfahren nennt man gestoppte Gärung. Dadurch entsteht im Durchschnitt ein maximaler Alkoholgehalt von 0,2 bis 0,3 %Vol. Alkohol - und damit deutlich weniger, als der Gesetzgeber als Grenze für alkoholfreies Bier definiert (0,5 %Vol.). Es entsteht ein vollmundiger, aromatischer Geschmack. Denn durch die schonende Verarbeitung der natürlichen Bio-Rohstoffe bleibt das Beste davon im Bier erhalten.

Bei den herkömmlichen Verfahren wird dem Bier nachträglich der Alkohol entzogen. Dies geschieht üblicherweise durch thermische Prozesse, Fallstromverdampfung oder Dialyse, wodurch zwangsläufig neben dem Alkohol auch andere wertvolle Bestandteile verloren gehen.



statt 1,59
1,39
0,5 l

statt 15,19
13,39
10 x 0,5 l

statt 1,29
1,15
0,33 l

statt 12,29
10,99
10 x 0,33 l

LAMMSBRÄU

NATURTRÜB ALKOHOLFREI ✓

Ein isotonischer Durstlöcher, vitaminhaltig und kalorienreduziert.

Artikel-Nr. 51070, als Kiste (10 x 0,5l) 51071 Deutschland

DUNKLE WEISSE ALKOHOLFREI ✓

Isotonisch mit zahlreichen Vitaminen und wenig Kalorien ist es der ideale Genuss nach dem Sport - der ökologische Fitmacher.

Artikel-Nr. 51000, als Kiste (10 x 0,5l) 51003 Deutschland

RADLER ALKOHOLFREI ✓

Mit einer feinen, natürlichen Trübung. Ein erfrischendes, prickelndes Trinkerlebnis.

Artikel-Nr. 51023, als Kiste 51025 (10 x 0,33) Deutschland

DUNKEL ALKOHOLFREI ✓

Die angenehmen Aromen von Karamell und Zartbitterschokolade charakterisieren den Geschmack des Dunkel Alkoholfrei.

Artikel-Nr. 51115, als Kiste 51116 (10 x 0,33) Deutschland

DUNKEL PURE ZITRONE ALKOHOLFREI ✓

Erfrischendes Bio-Biermischgetränk aus alkoholfreiem dunklen Schankbier und Zitronenlimonade.

Artikel-Nr. 51083, als Kiste 51084 (10 x 0,33) Deutschland

ALKOHOLFREI HOLLERBLÜTE ✓

Das untergärige Lammsbräu Alkoholfrei, fein abgemischt mit der Bio-Limo now Hollerblüte.

Artikel-Nr. 51076, als Kiste 51077 (10 x 0,33) Deutschland

WEISSE GRAPEFRUIT ALKOHOLFREI ✓

Erfrischend spritziges, obergäriges, alkoholfreies Weißbier.

Artikel-Nr. 51066, als Kiste 51067 (10 x 0,33) Deutschland