

**KISTENPOST FRÜHSOMMER 2023**

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



## **DRAUSSEN SEIN**

... und die Natur genießen. Egal ob beim Spaziergang oder Sport, im eigenen Garten oder im Park: In diesem Jahr wurden die sich zart einstellenden Frühlingsgefühle häufig von kalten Winden weggeblasen. Da braucht es Zuversicht, aber der Sommer kommt.

**DIE ABOKISTE** 



# MANCHMAL BRAUCHT ES EINEN LANGEN ATEM

Liebe Kundinnen und Kunden,

ungewohnte Geräusche dringen aus unserer Packhalle in mein Büro, während ich diese Zeilen schreibe. Ein Surren, das immer dann lauter wird, wenn es die Sonne durch die Wolken schafft, sorgt gleichermaßen für Irritation wie Zufriedenheit bei mir.

Ihren Ursprung haben die Geräusche in den Wechselrichtern unserer Fotovoltaik-Anlage, die heute in Betrieb genommen wurde. Diese wandeln den Gleichstrom, der von den PV-Modulen kommt, in Wechselstrom um, der dann in unser internes und weiter ins lokale Stromnetz eingespeist wird.

Wie lange haben wir auf diesen Moment gewartet! Von ersten Überlegungen über konkrete Planungsgespräche und Angebote bis zur Beauftragung vergingen schon 6 Monate. Finanzierungen mussten geklärt werden, ebenso die Nutzung unseres Hallendachs – denn wir sind selbst nicht Eigentümer. Seit Oktober liegen die eigentlichen PV-Module auf dem Hallendach, die Wechselrichter kamen dann im Januar und ein letzter Schaltkasten folgte erst gestern – einen Tag bevor der Netzanschluss hergestellt wurde.

Manchmal braucht es Ausdauer, bis ein Ziel erreicht wird. Und mitunter verliert man im täglichen Kleinklein die großen Ziele aus den Augen, die uns eigentlich antreiben. So wie die Entscheidung, konsequent auf E-Mobilität zu setzen. Ende 2019 haben wir entschieden, dass kein neuer Verbrenner

mehr auf den Hof kommt. Was darauf folgte, war teils mühsam, teils nervenaufreibend. Passende E-Transporter gab es nicht am Markt, die Ladeinfrastruktur musste errichtet und das Thema „Kühlung der Ware“ komplett neu gedacht werden.

2020 dann die ersten (zu kleinen) E-Transporter, Ende 2021 standen die Ladesäulen, nachdem wochenlang der Hof aufgerissen war. 2022 dann die Planungen für die PV-Anlage und Ende 2022 mit dem Ford-E-Transit der erste wirklich taugliche elektrische Transporter in unserem Bestand. Der bekam im Februar Zuwachs und jetzt, Ende April, geht unsere Fotovoltaik-Anlage an den Start.

Belohnung für unsere Ausdauer kam gestern dann in Form eines Förderbescheids für neue E-Transporter in mein Postfach geflattert. So lichtet sich langsam der Nebel und aus einem abstrakten Ziel wird Stück für Stück Wirklichkeit.

Machen, nicht reden. Losgehen, auch wenn nicht alle Wege klar sind. Ausdauer haben und sich nicht beirren lassen. Die Diskussion um Verbrenner-Aus und Technologieoffenheit sollen andere führen. Wir haben unsere Entscheidung getroffen und ja, ich bin ein bisschen stolz darauf.

Draußen in der Halle surrt es wieder, die Wechselrichter arbeiten. Musik in meinen Ohren. :) Eine sonnige Fröhsommer-Zeit wünscht Ihnen herzlichst Ihr

*Man Schmitz Weigand*

Betriebsleiter der AboKiste



# KÄSE, WURST & FRISCHES



statt 4,39  
**3,79**  
200 g

## HEERLIJKHEID MARIENWAERDT GOUDA RUCOLA PINIENKERNE

Der frische Rucola und die leicht gerösteten Pinienkerne geben diesem rahmigen Käse ein leichtes Pesto Aroma. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3240, Niederlande



statt 7,19  
**6,39**  
200 g

## CAPRA MERLIN KRÄUTER ZIEGENWEICHKÄSE

Köstlichkeit aus der belgischen Kleinstadt Halen. Leckeren Kräuter unterstreichen den frischen Geschmack. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3059, Belgien



statt 4,99  
**4,39**  
200 g

## SCHAUKÄSEREI WIGGENSBACH GUTE LAUNE KÄSE

Aus reiner Allgäuer Bio-Heumilch, handwerklich gekäst, ein cremig aromatischer Genuss! 55% Fett

Artikel-Nr. 3210, Deutschland



statt 2,29  
**1,99**  
250 g

## BERGERIE SCHAFJOGHURT NATUR

Ein himmlisch cremiger Naturjoghurt nach griechischer Art aus Bio-Schafmilch mit höherem Fettanteil.

Artikel-Nr. 340, Frankreich



statt 1,19  
**0,99**  
150 g

## BERCHTESGARDENER LAND FRUCHT & KNUSPER HIMBEERE

Fruchtiger Genuss mit knusprigen Schokoballs, ideal als Snack für zwischendurch.

Artikel-Nr. 319, Deutschland



statt 2,29  
**1,99**  
500 g

## BIOLADEN JOGHURT ERDBEERE 3,5%

Besonders cremiger Erdbeeryoghurtgenuss. 3,5 % Fett im Milchanteil und ohne Zusatz von Aromen.

Artikel-Nr. 328, Deutschland



statt 1,29  
**1,15**  
100 g

## BIOLADEN MOZZARELLA BIOLADEN

Ein feiner Begleiter aus Bio-Kuhmilch für viele Köstlichkeiten oder ganz klassisch in Kombination mit Tomaten und Basilikum.

Artikel-Nr. 3107, Schweiz



statt 5,99  
**5,39**  
300 g

## ALBERTS LUPINEN ROSTBRATWÜRSTCHEN ✓

Fein gewürzte Würstchen auf der Basis von Lupinen und Weizen. Knusprig angebraten aus der Pfanne oder vom Grill sind sie ein Genuss.

Artikel-Nr. 848, Deutschland

## RAFFENBERG ROSTBRATWÜRSTCHEN 3 STÜCK

Klassische Würstchen für Grill und Pfanne, lecker abgeschmeckt mit reinen Biogewürzen.

Artikel-Nr. 4311, Deutschland



statt 3,79  
**3,49**  
200 g



## GRÜNHOF KRAUTSALAT ✓

Eine Salatzubereitung aus frischem Weißkohl mit Paprika in einer fein abgestimmten Würzsauce.

Artikel-Nr. 20192, Deutschland



statt 2,89  
**2,59**  
360 g



# LECKERES FÜR JEDEN TAG



statt 4,99

4,49  
330 g



## LINNÉAS SVENSKA BLAUBEER-HIMBEER KONFITÜRE ✓

Eine Rezeptur traditionell zu gleichen Teilen aus Waldblaubeeren und Waldhimbeeren, die für einen einzigartigen Geschmack sorgt.

Artikel-Nr. 31048, Schweden



statt 3,29

2,99  
240 g

## BIOLADEN BLUTORANGENMARMELADE ✓

Fruchtige Frische und die herb-süße Note macht sie zu einem echten Genusslebnis und entführt in den Süden Italiens.

Artikel-Nr. 31045, Italien



statt 2,09

1,89  
0,75 l

IN DER UMWELTFREUNDLICHEN  
MEHRWEGFLASCHE

## VOELKEL HAFERDRINK ✓

Mild-cremig im Geschmack und mit Vollkornhafer aus enkeltauglicher Landwirtschaft verbindet er Trinkgenuss und Umweltschutz.

Artikel-Nr. 744, Deutschland



statt 3,99

3,69  
170 g

## BIOLADEN TOP IT SAATEN-TRIO ✓

Klassisches Topping aus Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Zedernüssen. Pur oder angeröstet über Salate, Bowls, Müsli und Joghurts.

Artikel-Nr. 10507, Deutschland



statt 10,79

9,79  
500 ml

## CHORA OLIVENÖL NATIV EXTRA KRETA G.U. ✓

Sortenrein aus 100 % Koroneiki Oliven, Säuregehalt von 0,46 %. Fruchtig mild, aromatisch auf der Zunge, mit würzigem Abgang.

Artikel-Nr. 20406, Griechenland



statt 7,49

6,79  
500 g

## BIOLADEN STUDENTENFUTTER ✓

Die knackigen, etwas herzhafteren Nüsse harmonieren perfekt in der Kombination mit den weicheren und süßlichen Trockenfrüchten.

Artikel-Nr. 30511, Deutschland



statt 2,59

2,29  
165 g

## NURPUUR DINKEL FRISCHEIWAFFELN

Soft-fluffige Dinkel Frischei-Waffel mit 33 % Ei. Für die schnelle Kaffeetafel oder einfach so.

Artikel-Nr. 30158, Belgien



statt 1,19

1,09  
0,33 l

## NEUMARKTER NOW BLACK COLA ✓ NOW SUNNY ORANGE ✓

Black Cola mit der natürlichen Kraft der Guarana-Frucht. Sunny Orange aus sonnengereiften Orangen und etwas Zitrone.

Black Cola Artikel-Nr. 50151, Deutschland  
Sunny Orange Artikel-Nr. 50155, Deutschland



statt 6,99

6,49  
0,75 l

## DEMETER SPARGELWEIN MÜLLER THURGAU STEFAN J. SCHMITZER

Durch die milde Säure ein hervorragender Begleiter zu allen Spargelgerichten, frischer und fruchtiger Geschmack.

Artikel-Nr. 54238, Deutschland

# DIE BOHLSENER MÜHLE

## BIO-PIONIER SEIT 1979

Vor einiger Zeit konnten wir mit dem Ökokistenverband die Bohlsener Mühle in der schönen Lüneburger Heide besuchen. Wir waren beeindruckt von der über 700-jährigen Mühle, in der immer noch Korn gemahlen und Flocken gequetscht werden - heute allerdings mit modernen Maschinen.

Die Bohlsener Mühle steht für 100% Bio und bezieht ein Großteil des verarbeiteten Getreides aus der Region – was keine Selbstverständlichkeit ist! So sind die Transportwege kurz und die CO2-Emissionen niedrig. Die offene Firmenkultur und der wertschätzende Umgang mit den Mitarbeitenden waren bei unserem Besuch überall zu spüren.

Die Bohlsener engagieren sich auf vielfältige Weise: für mehr Artenvielfalt, für Klimatransparenz und für die Förderung regionaler Strukturen. Übrigens: Am 24. Juni ist Mühlenfest in Bohlsen, wenn Sie also zufällig in den Sommerferien in der Lüneburger Heide unterwegs sind, schauen Sie doch mal vorbei - es lohnt sich! Weitere Infos zur Nachhaltigkeit bei der Bohlsener Mühle finden Sie hier:

[WWW.BOHLSENER-MUEHLE.DE/NACHHALTIGKEIT](http://WWW.BOHLSENER-MUEHLE.DE/NACHHALTIGKEIT)

## KERNIG, KNUSPRIG, HAFERLING!

Bei uns im Angebot finden Sie diesen Monat die verschiedenen Haferling-Kekssorten und vier Sorten Mini-Cookies.

Aus 100% Hafervollkornmehl aus der hauseigenen Wassermühle, gebacken mit Bioland-Rübenzucker aus Norddeutschland.

**HAFERLINGE** ✓  
Artikel-Nr. 30381

**APFEL HAFERLING** ✓  
Artikel-Nr. 30382

**KOKOS HAFERLINGE** ✓  
Artikel-Nr. 30383

**SCHOKO HAFERLINGE** ✓  
Artikel-Nr. 30387

Alle Haferlinge sind aus Deutschland



statt 2,29  
**1,99**  
150 g

Ob fruchtig, karamellig oder richtig schokoladig, unsere Mini Cookies sind deine perfekte Ausszeit! Mit leckeren Kombinationen zaubern dir diese kleinen Kekse ein Lächeln ins Gesicht.

**MINI COOKIE SCHOKO ORANGE**  
Artikel-Nr. 30190

**MINI COOKIE HIMBEER CHEESECAKE**  
Artikel-Nr. 30191

**MINI COOKIE SALZ KARAMELL**  
Artikel-Nr. 30192

**MINI COOKIE SCHOKO HASELNUSS**  
Artikel-Nr. 30193

Alle Cookies sind aus Deutschland

statt 2,29  
**1,99**  
125 g



# SPARGELCREMESUPPE



Dieses leckere Rezept ist von unserer Kollegin aus der Kundenbetreuung, Kerstin Große-Geldermann.



## Zutaten (Für 8 Personen)

1,5 kg Spargel  
1 Liter Wasser  
1 TL Salz  
1 EL Zucker  
50 g Butter  
800 ml Schlagsahne  
2 Packungen Sauce à la Hollandaise feinkörnig von Natur Compagnie  
ca. 2 EL Gemüsebrühe  
ca. 2 TL Speisestärke

## Zubereitung

Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser im Topf aufkochen und Butter, Salz und Zucker hinzufügen. Die Spargelstücke auf ganz kleiner Stufe langsam ziehen lassen, bis sie weich sind. Sauce à la Hollandaise feinkörnig von Natur Compagnie in 2 Becher Sahne einrühren und eine Hollandaise fertigen, diese dann zu den Spargelstücken geben, die 2 anderen Becher Sahne ebenfalls. Mit der Gemüsebrühe abschmecken. Speisestärke in einem kleinen Glas kaltem Wasser einrühren und langsam die Suppe damit nach Belieben eindicken. Frisches Baguette und kalten Spargelwein dazu genießen!

»Kochen ist unsere Leidenschaft. Deshalb finden Sie auf unserer Internetseite unter ‚Aktuelles‘ regelmäßig tolle Rezepte zur Inspiration.«

# SPARGEL VOM BIOHOF SCHULZE WETHMAR

Seit vielen Jahren beziehen wir unseren Spargel (und später im Jahr auch Erdbeeren und Möhren) vom Biohof Schulze Wethmar in Lünen. Seit mehr als 30 Jahren wird auf dem Hof Bio-Spargel angebaut, damit ist die Familie ein Bio-Pionier in Sachen Spargelanbau. Diese große Erfahrung schlägt sich auch im Geschmack nieder: Viele Stammkund\*innen schwören darauf, dass der Spargel aus Lünen besonders lecker ist. Durch die kurzen Wege und die fast tägliche Belieferung können wir Ihnen das Gemüse immer frisch anbieten.

Als eines der ersten heimischen Gemüse ist die Freude über den regionalen Spargel groß, zumal er nicht nur toll schmeckt, sondern auch sehr gesund ist, da er wenige Kalorien und viele Vitamine und Spurenelemente enthält.





# FAIRWERTE RAPUNZEL FRÜHSTÜCK



Ein gesundes und reichhaltiges Frühstück ist wichtig für einen optimalen Start in den Tag. Mit den leckeren Rapunzel Frühstücks-Produkten findet sich für jeden Geschmack eine passende Zutat. Ob zart schmelzender Schoko-Nussaufstrich für alle, die es morgens süß mögen, oder vollwertiger Frühstücksbrei mit fein abgestimmten ayurvedischen Gewürzen.

Viele der Zutaten kommen zudem aus fairem Handel, wie z.B. die Aprikosen und die Haselnüsse aus dem Hand-in-Hand Projekt aus der Türkei. Rapunzel zahlt dort überdurchschnittliche Preise und setzt auf langjährige und vertrauensvolle Partnerschaften. So bekommt das Frühstück wirklich einen FAIRWERT!

[WWW.RAPUNZEL.DE/FAIRWERTE.HTML](http://WWW.RAPUNZEL.DE/FAIRWERTE.HTML)



statt 5,99

5,49  
500 g



## FRÜHSTÜCKSBREI AYURVEDA ✓

Artikel-Nr. 33045, Deutschland

Hier zaubern zarte Hirse-, Gersten- und Haferflocken, kombiniert mit aromatischem Kokos, fruchtiger Pflaume und fein abgestimmten ayurvedischen Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Kardamom, Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Bourbon Vanille, ein feines ayurvedisches Frühstück auf den Tisch. Ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker).



statt 8,99

7,99  
1 kg



## MOND & STERNE MÜSLI

Artikel-Nr. 33017, Deutschland

Der knusprig schokoladige Frühstücks-Spaß - nicht nur für Kinder! Knusperleichte Schoko-Monde & Schoko-Sterne, zarte Schokoladenraspeln, vollwertige Getreideflocken, leckere Vollkornflakes und -Poppies sorgen für Genuss am Morgen.



statt 8,99

8,39  
500 g



## APRIKOSEN GANZ SÜSS ENTSTEINT ✓

Artikel-Nr. 10509, Deutschland

Sonnengereifte, herrlich fruchtig-süße Aprikosen aus dem Rapunzel Türkei-Projekt. Die Früchte werden in der hügeligen Region Malatya in Ostanatolien kultiviert, geerntet und in der Sonne getrocknet. So erhalten die Aprikosen ihr volles Aroma. Die natürliche orangebraune Farbe der getrockneten Früchte ist ein Qualitätsmerkmal für ungeschwefelte Aprikosen.

statt 8,99

7,99  
500 g



## SAMBA HASELNUSS

Artikel-Nr. 31103, Deutschland

Starten Sie mit Samba schwungvoll in den Tag! 45 % aromatisch geröstete Haselnüsse, zusammen mit edlem Kakao, Allgäuer Vollmilch und wertvollem Rapadura Vollrohrzucker werden zum zart schmelzenden Samba verarbeitet. Ein Hauch echter Bourbon Vanille rundet den Geschmack der wertvollen Zutaten ab. Rapadura Vollrohrzucker, Crystallino Rohrzucker, Palmöl und Kakaopulver sind fair gehandelt und stammen von unseren HAND IN HAND-Partnern.

statt 5,99

5,49  
250 ml



## OXYGUARD LEINÖL NATIV ✓

Artikel-Nr. 20424, Deutschland

Mit Sorgfalt in der Rapunzel Ölmühle im Allgäu gepresst. Das Aroma ist fein nussig mit einer leichten, typischen Bitternote. Das Leinöl wird im speziellen OXYGUARD®-Verfahren hergestellt. Durch das besonders schonende Verfahren im Haus Rapunzel bleibt der Reichtum an wertvollen Inhaltsstoffen erhalten. Rapunzel OXYGUARD® Leinöl nativ ist eine hervorragende Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Menschen lebensnotwendig sind. Die essentielle 3-fach ungesättigte Linolensäure ist in hoher Konzentration enthalten.



# SOMMERWEINE

statt 8,50  
**7,50**  
0,75 l



**WEISSWEIN**  
**SAUVIGNON TREVENEZIE IGT**  
**FAMILY COLLECTION** ✓

Strohgelber Sauvignon mit einem sortentypischen Duftprofil: Salbei, Pfeffer, Brennessel, Tomatenblätter und Buchsbaum. Langer Geschmack mit frischer Note, leicht trinkbar. Fein zu Spargelrisotto, Thailändisch, Weichkäse.

Artikel-Nr. 54575, Italien

statt 8,95  
**7,95**  
0,75 l



**WEISSWEIN**  
**NINE & FINE FRANZI QW 2022**  
**SCHWARZBÖCK**

Im Mund herrlich saftig, knackig und anregend mit schöner Fruchtsüße. Nicht nur auf jeder Sommerparty ein willkommener Gast und mit unter 10% Alkohol sehr süffig, aber nicht so gefährlich. Passt zu Gurken-Avocado-Salat, Bruschetta.

Artikel-Nr. 54579, Österreich

statt 10,50  
**9,25**  
0,75 l



**ROSÉ**  
**CURIOSA ROSAT PENEDES D.O.**  
**ALBET I NOYA** ✓

Feine Fruchtaromen und ein unnachahmlicher Schmelz, so hält der spanische Sommer bei uns Einzug. Einnehmende Frucht, schöne Farbe und für einen Rosé gute Substanz. Aus Pinot Noir und Syrah. Harmoniert wunderbar zu leichter mediterraner Sommerküche.

Artikel-Nr. 54578, Spanien

statt 9,50  
**8,50**  
0,75 l



**ROTWEIN**  
**PRIMITIVO PUGLIA IGT 2021 PERRINI** ✓

Würzig, wild, faszinierend, ein spannender Wein mit viel Charakter aus dem warmen Süden. Zu Fleischgerichten und deftiger Pasta.

Artikel-Nr. 54574, Italien

statt 10,50  
**9,25**  
0,75 l



**ROTWEIN**  
**CURIÓS TEMPRANILLO PENEDES D.O.** ✓

Fruchtbetont und weich, wenig Gerbstoff, aber gute Struktur. Immer noch aus 100% Ull de Llebre/Tempranillo. Unbedingt probieren! Ausgezeichnet zu jungem Käse, Pan Català.

Artikel-Nr. 54576, Spanien

statt 7,50  
**6,50**  
0,75 l



**ROSÉ**  
**RHOSA, DIE EHRliche** ✓

... bringt nur beste Zutaten mit. Feinster, frischer Perlwein, harmonisch abgestimmt mit Rhabarbersaft und Saftkonzentraten aus Himbeere und Cassis. Solo als Aperitif mit Eiswürfeln genießen.

Artikel-Nr. 54567, Deutschland

**WEINPAKET SOMMERWEINE 2023**

Artikel-Nr. 54580

statt 47,95  
**41,50**

**WEINPAKET CURIOSA**

Artikel-Nr. 54581

statt 21,00  
**18,00**