



**GEMEIN  
WOHL  
ÖKONOMIE**

Dass unser wirtschaftliches Tun zuvorderst dem Gemeinwohl und nicht Einzelinteressen dienen sollte, ist ein so einfacher wie einleuchtender Gedanke. Aber was bedeutet das konkret? Wir haben uns auf den Weg gemacht, eine abstrakte Idee mit Leben zu füllen.



# GEMEINWOHL - WIRTSCHAFT MUSS DEM MENSCHEN DIENEN

Liebe Kundinnen und Kunden,

die AboKiste startet ins neue Jahr als frisch Gemeinwohl-zertifiziertes Unternehmen. Dem Zertifikat ist ein umfangreicher Prozess der Dokumentation, Hinterfragung und letztlich Bewertung unseres konkreten betrieblichen Handelns vorausgegangen. Dabei werden die vier zentralen Werte „Menschenwürde“, „Solidarität & Gerechtigkeit“, „Ökologische Nachhaltigkeit“ und „Transparenz & Mitentscheidung“ betrachtet.

Von Januar bis November letzten Jahres waren vier Kolleg:innen von uns mit der Bilanzierung beschäftigt und alleine die Zeitdauer macht schon deutlich, dass es hier nicht mit Blabla und der heutzutage üblichen Nachhaltigkeits-Lyrik getan war. Ganz im Gegenteil ging es häufig ans Eingemachte, z. B. bei der Betrachtung unserer Lieferketten, der Mitbestimmungsmöglichkeiten von Mitarbeitenden oder der ethischen Haltung im Umgang mit Geldmitteln.

Letztlich leuchtet die „Gemeinwohl-Taschenlampe“ in ALLE Ecken des Unternehmens, ein thematisches Rosinenpicken ist nicht. Simone, bei uns für Sortiment und Online-Shop zuständig, meint dazu: „Es war spannend, sich bewusst zu machen, was wir schon alles gut machen. Vieles ist für uns selbstverständlich, obwohl

es das im „normalen“ wirtschaftlichen Handeln keineswegs ist, zum Beispiel ein fairer Umgang mit unseren Erzeugern und Lieferanten oder ein Verzicht auf aggressives, unethisches Marketing. Andererseits wurde auch deutlich, dass es Aspekte gibt, wo wir nur wenig Einfluss haben, zum Beispiel bei globalen Lieferketten. Hier hilft nur ein gesetzlicher Rahmen.“

Am Ende überwiegt stolz: 479 von 1.000 Punkten sind ein gutes Ergebnis! Klar gibt es noch Luft nach oben, aber unsere Wertehaltung stimmt und wir pflegen eine gesunde Unternehmenskultur, die das Wohl von Lieferanten, Mitarbeitenden, Kund:innen und der Gesellschaft insgesamt im Blick hat. Und das ist doch keineswegs selbstverständlich.

Herzliche Grüße

Betriebsleiter der AboKiste

DER KOMPLETTE  
GEMEINWOHLBERICHT  
IST AUF UNSERER  
HOMEPAGE ZU FINDEN.



# BIOSYBARIS, L'ARCOBALENO & LINDO MONDO

Zitrusfrüchte sind gerade im Winter beliebte und gesunde Obstsorten. Bei der Abokiste bekommst du Orangen, Clementinen, Grapefruit und Zitronen in der Regel von drei Erzeugergemeinschaften aus Spanien und Italien: Biosybaris aus Kalabrien in Italien, L'arcobaleno aus Sizilien und Lindo Mondo aus dem spanischen Santomera. Alle drei Erzeuger sind Demeter oder Naturland zertifiziert, deren Anbau-Richtlinien weit strengersind als dieEU-Bio-Verordnung.

Zitrusfrüchte aus konventionellem, also nicht-biologischem Anbau werden häufig mit synthetischen Pestiziden bearbeitet. Die Pestizide sind dann nicht nur auf, sondern sogar in der Schale enthalten. Beim Schälen können sie dann leicht an das Fruchtfleisch gelangen und werden mitgegessen.

Unser Betriebsleiter Marc Schmitt-Weigand hatte vor einigen Jahren Gelegenheit, im Rahmen einer von unserem Großhändler organisierten Erzeugerreise die beiden Betriebe Biosybaris und L'arcobaleno zu besuchen. Er war begeistert von der Leidenschaft der Erzeuger:innen für qualitativ hochwertige Bio-Früchte und dem großen Know-how.

Orangenplantagen von L'arcobaleno



## BIOSYBARIS

Die Anbauflächen liegen in der Sybarisebene in der Region Kalabrien im Süden Italiens. Hier herrscht sehr unterschiedliches Klima, welches hervorragende Voraussetzungen für ein reichhaltiges Wachstum bietet. „Qualitativ sind die Clementinen von Biosybaris unübertroffen.“



Von Hand sortiert bei Biosybaris



Frau Minisci, Chefin von Biosybaris

## L'ARCOBALENO

Die Erzeugergemeinschaft L'arcobaleno entstand 1993 dank der weitsichtigen und verantwortungsvollen Entscheidung einiger Landwirte. Sie entschieden sich, ihre Felder mit alten Techniken und Traditionen zu bewirtschaften, im Bewusstsein, die Gesundheit der Verbraucher und die Umwelt zu schützen.



Orangefelder von L'arcobaleno



Francesco Musso von L'arcobaleno

## LINDO MONDO

Die Anbaumethoden der Landwirte werden maßgeblich von einem uralten, maurischen Anbausystem beeinflusst. Hierbei werden die natürlichen Ressourcen Wasser, Boden und Klima auf optimale Weise genutzt.

Mit ihrer Arbeit möchten die Landwirte der Agrar-Genossenschaft Lösungsvorschläge aufzeigen, wie junge Menschen für ökologischen Landbau motiviert werden können, hochwertige Lebensmittel produziert werden und gleichzeitig einzigartige Naturlandschaften erhalten bleiben.



# BLATTFRISCH



BLATTFRISCH IST EIN JUNGES UNTERNEHMEN AUS HAMBURG, DAS FEINKOST-SALATE IM PFANDGLAS HERSTELLT. DER ANSPRUCH IST, GESUNDE LEBENSMITTEL AUS GESUNDEN STRUKTUREN ZU PRODUZIEREN.



Alle Produkte sind handwerklich hergestellt, werden in Mehrweg-Pfandgläser abgefüllt und haben beste Bio-Qualität, ohne Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und künstliche Zusatzstoffe. Eine wertschätzende Beziehung zwischen allen Beteiligten in der Lieferkette ist für Blattfrisch unabdingbar!

Ebenso wie die Abokiste ist Blattfrisch Gemeinwohl-zertifiziert,

d.h. nicht die Gewinnmaximierung um jeden Preis und auf Kosten anderer, sondern Auskömmlichkeit, Wertschätzung und Zukunftsfähigkeit für alle Beteiligten steht im Zentrum ihres Handelns.

Blattfrisch fordert und fördert die Agrarwende mit Projekten zum Humusaufbau, zu Wertschätzung und Fairness aller für eine zukunftsfähige und nachhaltige Landwirtschaft.

Die Grundstoffe für die Salate werden so weit möglich aus der Region bezogen, dafür arbeitet Blattfrisch schon seit der Gründung 2015 eng und vertrauensvoll mit verschiedenen Bio-Landwirt:innen in Norddeutschland zusammen.



## BLATTFRISCH

VEGANER FARMERSALAT ✓

KEIN-FLEISCHSALAT ✓

KARTOFFELSALAT ESSIG & ÖL ✓

HERINGSALAT MIT ROTE-BEETE

APFEL HERING IN ZWIEBEL-SAHNE SAUCE

Zubereitet mit frischer Möhre und feinem Sellerie aus regionaler Ernte, mit veganer Mayo verfeinert.

**Veganer Farmersalat** Artikel-Nr. 21019, Deutschland

Schmeckt wie bei Oma – nur mit Linsen. 100% Linsen aus Deutschland für eine enkeltaugliche Landwirtschaft.

**Kein-Fleischsalat** Artikel-Nr. 20193, Deutschland

Traditionell und vegan mit dem gewissen Pepp. Dieser Kartoffelsalat wurde mit Essig & Öl abgeschmeckt.

**Kartoffelsalat Essig & Öl vegan** Artikel-Nr. 20170, Deutschland

Der Rote Heringssalat wird wie alle Feinkostsalate von blattfrisch handwerklich hergestellt.

Die Rote Beete verleiht ihm sein saftiges Aroma und stammt aus regionalem Anbau.

**Heringsalat mit Rote-Beete** Artikel-Nr. 4908, Deutschland

Unser klassischer Heringssalat in feiner Sahnesauce mit süßem Apfel und aromatischen Zwiebeln. Schmeckt zu warmen Kartoffeln oder auf Brot!

**Apfel Hering in Zwiebel-Sahnesauce** Artikel-Nr. 4918, Deutschland





# SANCHON



SANCHON STELLT HERZHAFTE BROTAUFSTRICHE, SAUCEN UND WÜRZMITTEL HER. DABEI LASSEN SICH DIE KÖCHE VON REZEPTEN AUS DER GANZEN WELT INSPIRIEREN.

Bei Sanchon ist man überzeugt: Gutes Essen ist bodenständig, es braucht keinen Firlefanz. Wichtig ist ihnen die Zubereitung mit Liebe, Ruhe, Sachverstand und viel Handarbeit. Es kommt nur in den Topf, was man auch zu Hause in der Küche verwenden würde, sei es in Thailand oder in Italien. Klar, dass Sanchon konsequent auf Bio setzt. Gutes Essen passt nämlich einfach nicht zusammen mit Spritzmitteln auf dem Acker oder Experimentieren an Pflanzengenen.

Im Firmensitz in Steinheim bei Detmold trifft deutsches Gemüse auf indisches Curry. Genauso wird die Zusammenarbeit gestaltet: Offen für die bunte Vielfalt der Welt. Schließlich ist Essen der wohlschmeckendste Weg zur Völkerverständigung.

Schon seit 2018 ist das Mutterunternehmen Petersilchen gemeinwohlfertifiziert. Fairer Umgang, Nachhaltigkeit und Umweltverantwortung sind schon seit der Gründung Teil der Unternehmensgrundsätze.



## SANCHON

### DÄNISCHE BURGERSAUCE ✓

Die vegane Burgersauce nach dänischer Art mit Gewürzgurken und Wirsing überzeugt mit ihrem fein würzigen Geschmack. Einfach lecker zu Hamburgern, Sandwiches oder Gebrülltem.

Dänische Burgersauce Artikel-Nr. 20245, Deutschland

### SANDWICHCREME CURRY ✓

Mit einer harmonischen, blumig-würzigen Korma-Currynote passt sie perfekt zu einer abwechslungsreichen Brotzeit, ob für Sandwiches, Ciabatta oder Vollkornbrot.

Sandwichcreme Curry Artikel-Nr. 21102, Deutschland

### SANDWICHCREME RÖSTZWIEBEL ✓

Lust auf ein paar feine Röstzwiebeln, die dein Sandwich abrunden? Die vegane Sandwichcreme schmeckt herrlich würzig und passt perfekt zu veganen Hot Dogs, Ciabatta oder zum Verfeinern von Burgern.

Sandwichcreme Röstzwiebel Artikel-Nr. 21101, Deutschland

## SANCHON

### SANDWICHCREME JALAPENO ✓

Die Sandwichcreme mit Jalapeño ist ein fein cremiger Aufstrich mit einer pikant-würzigen Note.

Sandwichcreme Jalapeño Artikel-Nr. 21094, Deutschland

### BROTAUFSTRICH SONNENTOMATE

Sanchon Sonnentomate ist ein kräftig-fruchtiger Brotaufstrich aus sonnenverwöhnten Tomaten, fein abgeschmeckt mit einem Hauch Meerrettich.

Brotaufstrich Sonnentomate Artikel-Nr. 21045, Deutschland

### BROTAUFSTRICH ROTER PAPRIKA

Brotaufstrich Roter Paprika ist ein sanft-würziger Brotaufstrich aus rotem Paprika, fein abgestimmt mit Mandeln und Haselnüssen. Vegetarisch.

Brotaufstrich Roter Paprika Artikel-Nr. 21048, Deutschland

# VEGANER SHEPHERDS PIE



Shepherd's Pie ist eigentlich eine Fleischpastete, die in Großbritannien und Irland gerne gegessen wird. Die vegane Variante punktet mit frischem Gemüse, Kräutern und leckeren Pilzen sowie einem cremigen Kartoffelbrei, der im Ofen überbacken eine schöne Kruste bildet. Das Gericht lässt sich gut vorbereiten und Reste schmecken auch am nächsten Tag noch lecker! [Rezept von Simply vegan, nachgekocht von unserer Kollegin Simone Kah](#)

## Zutaten für 4 Portionen

### Für das Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln  
2 EL Margarine  
125 ml Soja Cuisine  
Salz und Pfeffer, Muskat

### Für die Pilz-Gemüse-Füllung

3 Möhren (ca. 250 g)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
400 g Kräuterseitlinge  
250 g braune Champignons  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
3 Zweige Petersilie  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Weizenmehl  
1 EL Sojasauce  
optional: 1 Schuss Rotwein  
750 ml Gemüsebrühe  
150 g rote Linsen  
Salz und Pfeffer



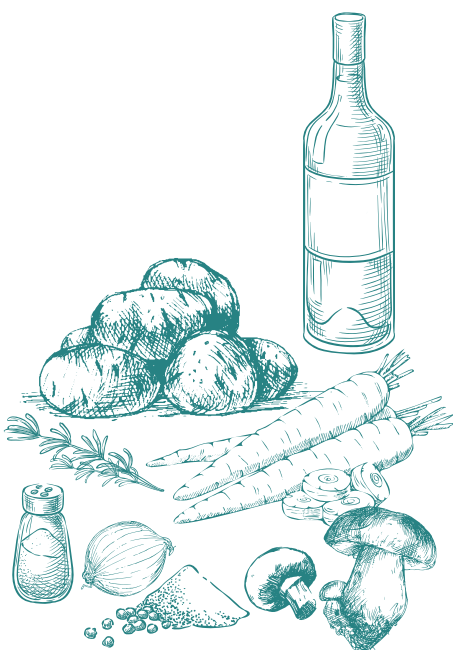
## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit gesalzenem, kochendem Wasser ca 10-15 Minuten lang kochen, bis diese weich sind. Dann abgießen, Margarine und Soja/Hafer Cuisine hinzugeben und alles zu einem feinen Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und für später zur Seite stellen.

Während die Kartoffeln kochen, Zwiebel schälen und klein schneiden. In einer hohen Pfanne oder einem Wok das Rapsöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. In Würfel geschnittene Möhren hinzugeben und 10 Minuten lang anbraten. Knoblauch mit hinzugeben und mit anrösten.

Die Kräuterseitlinge und die Champignons in Würfel schneiden. Diese mit in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten alles anbraten. Rosmarin und Thymian vom Stil zupfen und fein hacken. Petersilie ebenfalls hacken und die Kräuter mit zum Gemüse geben. Tomatenmark, Weizenmehl und Sojasauce zu dem Gemüse in die Pfanne geben und einige Minuten anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die roten Linsen unter Wasser abspülen und ca. 15 Minuten lang mitköcheln lassen, bis diese nicht mehr bissfest sind. Zwischendurch immer wieder umrühren. Optional einen Schuss Rotwein unterrühren.

Den Backofen auf 200° Grad (Umluft) vorheizen. Die Gemüse-Linsen-Masse in eine große Auflaufform geben. Das Kartoffelpüree darauf geben und mit einer Gabel oder einem Löffel glatt streichen. Auf mittlerer Schiene 25 Minuten lang backen, bis das Kartoffelpüree leicht bräunlich wird. Aus dem Backofen holen und mit frischen Kräutern anrichten.



# NATURKOSTSAFTEREI VOELKEL

AUS DEM TRAUM VON EINEM FREIEN LEBEN AUF DEM LANDE UND EINER MOBILEN SAFTPRESSE IN DEN 1920ER JAHREN ENTSTAND VOELKEL, DIE HEUTE GRÖSSTE NATURKOSTSAFTEREI DEUTSCHLANDS.



FAMILIE VOELKEL

Voelkel achtet auf Regionalität und glaubt an eine zukunftsorientierte, faire Landwirtschaft. Heute leitet Stefan Voelkel gemeinsam mit seinen Söhnen die Firma Voelkel. Geblieben ist auch in einem Unternehmen mit über 250 Mitarbeitenden das familiäre Miteinander und die Leidenschaft für Nachhaltigkeit und den ökologischen Anbau.

Mittlerweile werden nicht nur Obst- und Gemüsesäfte angeboten, sondern auch z.B. Limos, Haferdrinks und Pflanzenöle, alles in der umweltfreundlichen Mehrwegflasche.

2011 wurde die Voelkel Stiftung gegründet. Diese stellt unter anderem sicher, dass der jährliche Gewinn zu 90 Prozent ins Unternehmen zurückfließen muss. Davon profitieren die Mitarbeitenden vor Ort und die Anbaupartner:innen. Die restlichen 10 Prozent werden für gemeinwohlorientierte Projekte verwendet. Dazu zählt zum Beispiel die Förderung von Streuobstwiesen oder die Forschung für konzernunabhängiges ökologisches Saatgut.

Auch die Firma Voelkel ist Gemeinwohl-zertifiziert!



REGIONALER HAFER AUS DEM WENDLAND



FELDFRISCHE MOHREN AUS DEM WENDLAND



BORIS VOELKEL BEIM ANBAUPARTNER FÜR ORANGEN IN ÄGYPTEN



statt 2,49

2,29  
0,98 l

statt 3,79

3,29  
0,7 l

statt 15,99

14,99  
0,75 l

statt 1,99

1,89  
95 ml

MIT CALCIUMREICHER ROTALGE

**VOELKEL**  
FRISCHER HAFER DRINK ✓  
FRISCHER HAFER DRINK MIT ROTALGE ✓

Dieser kühlfrische, rein pflanzliche Genuss schmeckt köstlich und ist wie Kuhmilch einsetzbar. Nur aus natürlichem Mineralwasser, biodynamisch angebautem Vollkornhafer aus Deutschland, bzw. calciumreicher Rotalge.

Frischer Hafer Drink Artikel-Nr. 716, Deutschland  
Frischer Hafer Drink mit Rotalge Artikel-Nr. 718, Deutschland

**VOELKEL**  
SHOT INGWER ZITRONE - HONIG  
ORANGENSAFT DEMETER ✓  
OLIVENÖL EXTRA, NATIV ✓

Immunkraft für deinen Tag: Ingwer Shot mit natürlichem Vitamin C aus Acerola, erfrischend zitronig. Orangensaft in Demeter-Qualität, ebenfalls reich an Vitamin C. Randvoll mit wertvollen Inhaltsstoffen sowie ungesättigten Fettsäuren: Kaltverarbeitetes Olivenöl aus Süd-Portugal - eine echte Rarität.

Shot Ingwer Zitrone - Honig Artikel-Nr. 50434, Deutschland  
Orangensaft Demeter Artikel-Nr. 50004, Deutschland  
Olivenöl extra, nativ Artikel-Nr. 20502, Deutschland

**VOELKEL**  
FASTENKASTEN ✓

Zum Fasten alles im Kasten: Mit je einer Mehrweg Flasche Rote-Bete-Saft, Möhrensafte, Gemüsesaft, Sauerkrautsaft, Gemüsekomposition, Fitness-Cocktail für ein gesundes 8-Tage Saftfasten-Programm. Alle Säfte sind milchsauer fermentiert.

Gemüsesäfteim Kasten Artikel-Nr. 50321, Deutschland



statt 22,99

21,99  
6 x 0,7 l

# WE LOVE THE PLANET



2015 WURDE ‚WE LOVE THE PLANET‘ IN DEN NIEDERLANDEN DURCH EVA KLOMP GEGRÜNDET.

Ihr Antrieb war, zu wissen, woher die Inhaltsstoffe der Produkte kommen, die wir auf unsere Haut auftragen, und welche Auswirkungen sie auf uns und unsere Umwelt haben.

‚We Love The Planet‘ hat das Ziel, Naturkosmetik herzustellen, die gut für den Körper und den Planeten ist!

Die Deodorants von ‚We Love The Planet‘ bestehen zu 100% aus natürlichen Inhaltsstoffen und sind zertifiziert biologisch. Es wurden keine synthetischen und hautbelastenden Stoffe oder Aluminium hinzugefügt. Sie sind hoch-

wirksam und bieten Schutz vor Gerüchen durch natürliches Natron.

Die ‚We Love The Planet‘ Deodorants gibt es in acht verschiedenen Düften. Sie sind sowohl für Männer als auch Frauen geeignet. Es gibt sie als Deocreme oder als handlichen Deostick.

Die Lippenpflege-Stifte bestehen in der Basis, neben Kokosöl, aus einer Kombination von Bienenwachs bzw. Sonnenblumenwachs, Rapsöl und weiteren natürlichen Ölen, die die empfindliche Haut an den Lippen intensiv versorgen und langanhaltend schützen.

## WE LOVE THE PLANET

### DEOCREME LOVELY LAVENDER

Artikel-Nr. 64104, Niederlande

### DEOCREME MIGHTY MINT

Artikel-Nr. 64105, Niederlande

### DEOCREME SWEET SERENITY

Artikel-Nr. 64106, Niederlande

### DEOCREME FOREVER FRESH

Artikel-Nr. 64107, Niederlande

### DEOCREME ORIGINAL ORANGE

Artikel-Nr. 64115, Niederlande

DEOCREMES CLASSIC



statt 9,95

8,45  
48 g

statt 9,95

8,45  
65 g

DEOSTICKS CLASSICS



### DEO STICK ORIGINAL ORANGE

Artikel-Nr. 64112, Niederlande

### DEO STICK SWEET SERENITY

Artikel-Nr. 64110, Niederlande

### DEO STICK FOREVER FRESH

Artikel-Nr. 64113, Niederlande

### DEO STICK LOVELY LAVENDER

Artikel-Nr. 64114, Niederlande

### DEO STICK MIGHTY MINT

Artikel-Nr. 64118, Niederlande

statt 10,95

9,25  
40 g



DEOCREMES SPECIALS

### DEOCREME LUSCIOUS LIME

Artikel-Nr. 64109, Niederlande

### DEOCREME GOLDEN GLOW

Artikel-Nr. 64116, Niederlande

### DEOCREME SO SENSITIVE

Artikel-Nr. 64108, Niederlande

statt 10,95

9,25  
48 g

DEOSTICKS SPECIALS



statt 10,95

9,25  
65 g

statt 4,95

4,25  
4,9 g

LIPPENPFLEGE



### LIP BALM VELVET SHINE

Artikel-Nr. 64121, Niederlande

### LIP BALM VELVET DAILY

Artikel-Nr. 64111, Niederlande