

KISTENPOST MAI 2021
Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



KÖNIGLICH SPEISEN

mit Frühlings-Delikatessen ...

EINFACH, EINFACHER, AM BESTEN.

Der für seine grandiosen Gastmähler bekannte Gourmet Lukullus meinte, dass nur der kochen könne, dem es gelinge, Spargel ohne Zutat in wonnigster Vollendung aufzutischen. Mit diesem Hinweis können wir freudig in die Spargelzeit starten. Wann ausprobieren, wenn nicht jetzt?

DIE ABOKISTE 

SPARGEL – WIDERSPRÜCHLICH LECKER

Liebe Kundinnen und Kunden,

Deutschland ist „Spargelland“, nirgendwo ist der Pro-Kopf-Verbrauch höher – und ein großer Teil des Spargels wird tatsächlich auch in Deutschland angebaut. Die Entwicklungen der letzten Jahre sind dabei in gewisser Weise symptomatisch für allgemeine Trends am Gemüsemarkt: Früher ist besser, denn nur wenn wenig Menge am Markt ist, sind gute Preise zu erzielen. In der Hochsaison führt die Ausdehnung des Anbaus dagegen zu einer Schwemme und Preiskampf.



Alle technischen Möglichkeiten werden genutzt, um den Spargel früher ernten zu können. Ökologisch ist das nicht, denn Plastikverbrauch für Folien und Tunnel sowie z. T. Heizwärme (allerdings meist aus Abwärme) belasten die Umwelt. Wir Verbraucher*innen sind widersprüchlich: Für unser Geld verlangen wir ein optisch perfektes Produkt – das wiederum nur mit hohem technischem Aufwand zu bekommen ist. Das hören wir nur ungern.

Das Gefühl für Saisonalität geht immer mehr verloren: Durch Importe aus Übersee oder Südeuropa und die Technisierung in Deutschland wird „frischer“ Spargel immer früher verfügbar. Dann „ruhig zu bleiben“, wenn im Januar schon spanischer Spargel im Supermarkt liegt, fällt uns immer schwerer.

Auch unser Spargel-Erzeuger, Vitus Schulze-Wethmar aus Lünen, kann sich von diesen Mechanismen nicht einfach frei machen. Er baut auf 25 Hektar Bio-Spargel an, alle Flächen werden im Frühjahr mit Folie abgedeckt. Ginge es auch ohne? Da ist Vitus ehrlich: „Ohne Folie müssten wir jede Reihe zweimal am Tag durchgehen, da die Spargelspitzen sofort violett werden und aufblühen, wenn sie ans Licht kommen. Durch die Folie müssen wir nur alle anderthalb Tage dran.“ Außerdem lässt sich durch die Folie die Entwicklung des Spargels steuern: Liegt die schwarze Seite oben, erwärmt sich die Erde schneller und der Spargel treibt stärker, die weiße Seite oben sorgt für Verzögerung. Immerhin wird die Folie 10 Jahre genutzt und dann zu 80 % recycelt. Organische Alternativen sind aber noch nicht in Sicht.

Auch ein Thema, das regelmäßig diskutiert wird, sind die ausländischen Saisonarbeitskräfte, die auch auf dem Hof Schulze-Wethmar den Spargel stechen. Vitus betont, dass 80 bis 90 % der Helfer*innen jedes Jahr wiederkommen. Hier sind fast familiäre Verbindungen entstanden zu den Menschen, die überwiegend aus Rumänien und Polen stammen. Alle wohnen auf dem Hof in festen Unterkünften, ergänzt um mobile Wohncontainer in der Saisonspitze, wenn bis zu 40 Arbeitskräfte vor Ort sind.

Corona sorgt auch hier für erheblich gestiegenen Aufwand, denn statt Doppelzimmern sind alle Räume nur noch einfach belegt, bei der Fahrt zu den Flächen dürfen Transporter nur halb belegt werden und und und. Rund 800 Euro Mehrkosten pro Arbeitskraft entstehen so, die Vitus aber selbstverständlich akzeptiert, denn die Gesundheit aller hat für ihn Priorität.

Und was sagt der Bioland-Bauer zum bisherigen Saisonverlauf? „Wir haben einen April, wie er früher normal war. Wobei das Spargel stechen im Schneetreiben schon eine Premiere war. Wichtig ist: Die Qualität leidet nicht unter der Kälte und unsere Geduld wird bald belohnt werden!“

Ihr

Betriebsleiter der AboKiste



DEUTSCHLAND
Apfel Elstar



Fruchtig-würzig, fein säuerlich und erfrischende Äpfel vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2020, Deutschland

3,99 kg



MAROKKO
Honigmelone Galia



Saftig-süß und aromatisch - für viele leckere Gerichte oder einfach so.

Artikel-Nr. 2265, Marokko

4,29 Stück



SPANIEN
Pfirsiche



Saftige Pfirsiche in der Sonne Westspaniens gereift, angebaut vom Familienbetrieb Abuelo Pablo.

Artikel-Nr. 2500, Spanien

9,90 kg



DEUTSCHLAND
Kohlrabi



Zarte Kohlrabi aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1200, Deutschland

2,19 kg



DEUTSCHLAND
Mangold



Knackig-frischer Mangold aus unserer Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1500, Deutschland

6,99 kg



DEUTSCHLAND
Salate



Frische Salate aus unserer Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1017 Deutschland

3,19 Stück

Für Verfügbarkeit und Preise kann aktuell keine Garantie übernommen werden. Durch die aktuelle Situation und die großen Mengen, die jetzt bestellt werden, steht uns u.U. nicht immer ausreichend Ware zur Verfügung. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

AUS DER GÄRTNEREI → WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE



Endlich wieder Frühjahrsgemüse aus der eigenen Gärtnerei. Salate in Hülle und Fülle, frische Kräuter: Dill, Koriander, Petersilie, Stielmus, Mangold und die tollen Kohlrabiknollen mit dem zarten Laub!

Meine 87-jährige Nachbarin, die aus Schlesien kommt, freut sich jedes Jahr darüber, denn sie kocht die Blätter mit, macht einen Kohlrabi Eintopf, den ich auch schon oft kosten durfte. Ich persönlich finde ja sogar, dass man auch die Schale der frischen Knollen aus dem Gewächshaus mitessen kann.



Und schon hat uns nach einem doch etwas lang gezogenem Winter die Frühjahrsemsigkeit eingeholt. Zur Zeit arbeiten einige Praktikanten/innen von den Waldorfschulen, der Gärtnerfachschule, Förderschulen oder aus anderen gärtnerischen Betrieben in unserer Gärtnerei. Es wurde gesät, pikiert, getopft, einzelt, gepflanzt, gehackt, geerntet Jede Pflanze steht an ihrem Platz, ist mit Wärme, Licht und Wasser versorgt und ist wahrscheinlich genauso gespannt darauf wie wir, wie es am nächsten Tag weiter geht. Auch in den Gärten in und rund um Dortmund tut sich einiges, wir merken es an der regen Nachfrage unserer Jungpflanzen. Wir werden nun im Mai unsere Hauptkulturen in die Gewächshäuser pflanzen. Es wird Zeit für eigene Paprika, Tomaten, Gurken und Auberginen, die wir dann im Sommer ernten wollen.

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei





GLÄSERNE MOLKEREI
Buttermilchdrink Himbeere /Zitrone

Erfrischend gesunder und kalorienarmer Genuss gegen den Durst für zwischendurch. 1 % Fett

statt 1,19

Artikel-Nr. 144/143, Deutschland

0,99 500 ml



SCHROZBERGER
Joghurt Erdbeere

Langzeitfermentierung macht diesen milden Joghurt besonders cremig. 3,8 % Fett

statt 2,19

Artikel-Nr. 324, Deutschland

1,99 500 g



BIOLADEN
Demeter Joghurt mild

Aus Milch von zertifizierten Demeter-Höfen, schonend nach Verbandsrichtlinien verarbeitet. 3,5 % Fett

statt 1,59

Artikel-Nr. 597, Deutschland

1,49 500 g



BIOLADEN
Mozzarella

Feiner Genuss aus frischer Bio-Kuhmilch pur oder klassisch mit Tomaten eine Delikatessa. 45 % Fett

statt 1,19

Artikel-Nr. 3107, Deutschland

0,99 100 g



DE SAÔNE
Brie France

Traditionell handwerklich aus tagfrischer Rohmilch hergestellt ist dieses Original vollmundig und würzig im Geschmack. 50 % Fett

statt 3,59

Artikel-Nr. 3086, Frankreich

3,25 200 g



REITH
Tiroler Bergkäse g.U.

Nicht zu mild, nicht zu würzig und 8 Monate gereift, ist dieser Rohmilchkäse immer ein Genuss. 45 % Fett

statt 4,99

Artikel-Nr. 3151, Deutschland

4,39 200 g



WIGGENSBACH
Gute Laune Käse

Raffiniert-cremiger Käsegenuss aus Heumilch geben dem halbfesten Schnittkäse aus dem Allgäu sein breites Aroma. 55 % Fett

statt 4,79

Artikel-Nr. 3210, Deutschland

4,29 200 g



SÖBBEKE
Wilder Bernd

Natürliche Käse-Spezialität aus dem Münsterland mit eigenem Charakter aus erlesenen Bio-Zutaten ohne Aromazusätze. 50 % Fett

statt 4,79

Artikel-Nr. 3222, Deutschland

4,39 200 g



DEJONKER
Gouda Rucola Pinienkerne

Zarter, cremiger Schnittkäse mit Milch von kräuterreichen Weiden kombiniert mit klassischen Pesto-Zutaten. 48 % Fett

statt 3,99

Artikel-Nr. 3240, Niederlande

3,59 200 g

»PURE CREMIGKEIT FÜR JEDEN GESCHMACK

Die Basis aller fermentierten Joghurt-Zubereitungen ist reine Kokosmilch. Durch Zugabe von veganen Joghurtkulturen entstehen cremige Köstlichkeiten. Harvest Moon verwendet nur Zutaten, die sowohl geschmacklich als auch sozial überzeugen. Eine faire Entlohnung und humane Arbeitsbedingungen der anbauenden Landwirte sind hier wichtige Grundvoraussetzungen.

Coconut Vanilla - würzig süße Vanille trifft vollmundige Kokosnuss. Coconut Natur - authentisch Frisch und verführerisch cremig mit einer dezenten Kokosnote.

Kokosmilch Joghurtalternative Vanille ✓ 275 g, Artikel-Nr. 793, Österreich

2,59 statt 2,99

Kokosmilch Joghurt Natur ✓ 375 g, Artikel-Nr. 792, Österreich

3,49 statt 3,99





WURST DES MONATS
Kochschinken geschnitten

Saftiger, mild gewürzter Kochschinken frisch aus der regionalen Bio-Metzgerei in Unna Stockum.

statt 4,99

Artikel-Nr. 4201, Deutschland

4,49 125 g



ÖKOLAND
Rinder-Bratwurst Merguez Art

4 Würste mit bestem Bio-Rindfleisch, angenehm körniger Fleischeinlage. Herzhaft gewürzt nach nordafrikanischem Vorbild.

statt 4,49

Artikel-Nr. 4618, Deutschland

3,99 200 g



ALBERTS
Lupinen Rostbratwürstchen ✓

Diese leckeren Lupinen-Bratlinge sind rein pflanzlich, herzhaft gewürzt und schmecken unglaublich gut.

statt 3,69

Artikel-Nr. 848, Deutschland

3,29 200 g



GRÜNHOF
Farmersalat mit Karotten

Herzhafter Salat aus Karotten, Sellerie und Porree in würziger Mayonnaise mit Joghurt verfeinert.

statt 2,19

Artikel-Nr. 21030, Deutschland

1,99 200 g



GRÜNHOF
Curry-Geflügelsalat

Herzhaft angerichteter Salat aus Hühnerfleisch und Pfirsichen in würziger Curry-Sauce.

statt 2,39

Artikel-Nr. 4033, Deutschland

1,99 125 ml



WHEATY
Veganer Superhero Burger ✓

Die Patties haben Biss und eine tolle körnige Struktur und sind richtig saftig. Wie Fleisch ...

statt 3,49

Artikel-Nr. 817, Deutschland

3,19 200 g



SPIELBERGER
Hafer Schoko Müsli ✓

Über 40 % schokolierete Zutaten streicheln die Seele. Kräftiger, anregender Hafer liefert Energie für den Körper.

statt 3,99

Artikel-Nr. 33105, Deutschland

3,49 375 g



BIOLADEN
Espresso gemahlen ✓

Entdecken Sie den vollmundigen, kräftigen Geschmack, die samtig-feine Crema und die verführerisch edlen Röstaromen.

statt 4,49

Artikel-Nr. 40028, Deutschland

3,99 250 g



EPIKOUIROS
Grüne Oliven ohne Stein ✓

Fein in Salaten, zum Garnieren oder zum Aperitif. Von Familienbetrieben aus Zentralgriechenland.

statt 3,79

Artikel-Nr. 21014, Griechenland

3,49 315 g



BIOLADEN
Kamut© Fusilli ✓

Die neue Pasta aus Khorasan-Weizen enthält ca. 93 % des Getreidekorns und wird als „semi-integrale“ (Halbvollkorn) bezeichnet.

statt 3,99

Artikel-Nr. 10163, Italien

3,49 500 g



BIO PLANÈTE
Olivenöl mittel fruchtig ✓

Das fruchtige Aroma verleiht Speisen eine angenehme mediterrane Note. Ein Olivenöl der ersten Güteklasse.

statt 12,99

Artikel-Nr. 20485, Deutschland

11,99 1 l



ZWergenWIESE
Senf mittelscharf ✓

Die Zwergenwiese Senfspezialitäten werden nicht erhitzt und enthalten daher alle wertvollen Bestandteile des vollen Senfkornes.

statt 1,99

Artikel-Nr. 20454, Deutschland

1,79 160 ml



SANCHON
Sauce Hollandaise ✓

Die vegane Sauce à la Hollandaise überzeugt durch ihren typisch cremig-aromatischen Geschmack.

statt 3,29
2,99 170 ml

Artikel-Nr. 20232, Deutschland



NURPUUR
Zuckermais ✓

Schonend verarbeiteter, verzehrfertiger Mais. Einfach zum Genießen. Für Salate, Suppen und Pikantes.

statt 1,79
1,49 350 g

Artikel-Nr. 22100, Deutschland



RAPUNZEL
jo. Aufstrich Hanf-Kräuter ✓

Aromatisch geröstete Cashews mit fein nussigen Hanfsamen abgestimmt mit würzigen Kräutern - eine pffiffige Delikatesse.

statt 3,99
3,49 140 g

Artikel-Nr. 31250, Deutschland



RAPUNZEL
Sultaninen Projekt ✓

Herrlich saftig-süße und intensiv-aromatische Sultaninen aus dem Rapunzel Türkei-Projekt.

statt 3,49
2,99 500 g

Artikel-Nr. 10508, Deutschland



LANDGARTEN
Cashews Würzig ✓

Würzigen Cashews durch Tamari-Sauce verfeinert - ein pikanter Snack für zwischendurch.

statt 1,99
1,79 50 g

Artikel-Nr. 30243, Deutschland



BIOLADEN
Studentenfutter mit Cranberries ✓

Hochwertige Mischung aus 70 % Nüssen & 30 % Trockenfrüchten. Auf Sultaninen wurden hierbei komplett verzichtet.

statt 4,99
4,49 200 g

Artikel-Nr. 30522, Deutschland



BIOLADEN
Apfel Mango Saft ✓

Eine Komposition aus aromatischen Äpfeln und saftigen Mangos für ein fruchtig-tropisches Geschmackserlebnis. 100 % Direktsaft.

statt 2,49
2,19 0,7 l

Artikel-Nr. 50025, Deutschland



VOELKEL
Bio Zisch Sirup Zitrone ✓

BioZisch Sirup macht aus Sprudel- oder Leitungswasser im Nullkommanix die perfekte fruchtig-naturtrübe Erfrischung für dich!

statt 4,19
3,89 0,33 l

Artikel-Nr. 50121, Deutschland



VOELKEL
Bio Zisch Sirup Natur Orange ✓

Im Verhältnis 1:9 zauberst du aus dieser Flasche 3,3 Liter BioZisch, die wie das Original nach aromatischen Früchten schmeckt.

statt 4,19
3,89 0,33 l

Artikel-Nr. 50141, Deutschland

UNSER WEIN DES MONATS



Die Bodega Vegalfaro liegt in El Derramador, einem kleinen Dorf, etwa 50 km von Valencia entfernt in der DOP Utiel-Requena. Die Familie Valiente ist seit Generationen hier ansässig und baute außer Wein auch Mandeln, Oliven und Getreide an. 1999 entschieden Andrés Valiente und Sohn Rodolfo, sich komplett dem Weinbau zu widmen und auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Mitteln zu verzichten. Der Boden wird mit dem Pflug bearbeitet und die Trauben werden früh morgens per Hand gelesen. Drei sehr unterschiedliche Weinbergslagen lassen eine Vielfalt von Rebsorten in unterschiedlichsten Terroirs wachsen.

Rebellia Blanco vereint Chardonnay und Sauvignon zu etwa gleichen Teilen. Die Trauben werden getrennt auf den Punkt gelesen und im Stahltank vergoren. Dort reift der Wein dann vor der Füllung auf den Feinheiten. Ein lebhaftes Zusammenspiel von Zitrus und etwas reiferen Früchten wie Aprikose und Mango.

WEISSWEIN, REBELLIA Blanco Utiel-Requena DOP 54366, Spanien
statt 6,95
5,95 0,75l

ÜBERZEUGEND OHNE



Alkohol stellt einen nicht unwesentlichen Faktor zur Geschmacksprägung beim Wein dar. Deshalb ist es nicht leicht ein alkoholfreies Produkt zu finden, das qualitativ überzeugt. Der VINNOCENCE ist die geschmackvolle Alternative für alle, die den Genuss eines guten Glases Wein schätzen, jedoch auf Alkohol verzichten wollen oder müssen. Eigenschaften: schonend entalkoholisiert, geschmacklich nah am Wein dran, moderne, ansprechende Ausstattung mit klarer Weinoptik.

VINNOCENCE Chardonnay alkoholfrei ist harmonisch und mild, erfrischend und fruchtig. Schmeckt aromatisch nach Zitrus, Apfel und Walnuss. VINNOCENCE Merlot alkoholfrei ist samtig-weich und vollmundig mit geringer Säure. Schmeckt aromatisch nach Pflaumen und Kirschen mit dem Geschmack der Merlottraube.

Prickelnd-spritzig, erfrischend und blumig ist der VINNOCENCE Mousseux alkoholfrei. Schmeckt aromatisch sowohl pur oder mit Orangensaft. Die Kohlensäure in Verbindung mit der genau richtig dosierten Säure kommt einem Sekt schon recht nahe.

WEISSWEIN, Chardonnay alkoholfrei ✓ Artikel-Nr. 54360, Deutschland

ROTWEIN, Merlot alkoholfrei ✓ Artikel-Nr. 54361, Deutschland

SEKT, Mousseux alkoholfrei ✓ Artikel-Nr. 54404, Deutschland

statt 6,50
5,95 0,75 l

statt 6,95
6,50 0,75 l

KOSMETIKEMPFEHLUNG

Eco Cosmetics hat für Sie eine komplett neue Sonnenmilch entwickelt, die Ihre Haut vor der Sonne schützt und komfortable Anwendung bietet.

Der neu entwickelte Lichtschutzkomplex aus Titanium Dioxid in Verbindung mit unbehandeltem, natürlichem Zinkoxid reflektiert die schädlichen Sonnenstrahlen (UVA + UVB). Das Himbeerkernöl hilft der Haut Feuchtigkeit zu speichern, schützt vor freien Radikalen und hilft, die Talgproduktion zu regulieren. Granatapfelhydrolat verbessert die Elastizität der Haut. Es enthält einen hohen Anteil an entzündungshemmender, regenerativer Punicinsäure. Diese wertvollen Öle nähren die Haut und beugen ihrer vorzeitigen Alterung vor.

Die Sonnenmilch lässt sich sehr leicht auftragen, ohne sichtbare Rückstände zu hinterlassen. Es wird auf Alkohol und andere aggressive Inhaltsstoffe verzichtet, um auch bei trockener Haut ein gutes Hautgefühl zu erzielen.



Sonnenmilch LSF 30 sensitive ✓ 60218, Deutschland **14,90** 75 ml statt 15,90

Sonnenmilch LSF 50 sensitive ✓ 60221, Deutschland **16,90** 75 ml statt 17,90

SPARGELRISOTTO



Ein leckeres Bioladen-Rezept nachgekocht von Simone Kah aus dem Einkauf.

Zutaten für 4 Personen

ca. 800 g Spargel	ca. 300 ml Weißwein
1 TL Gemüsebrühe	ca. 500 ml Heiße Gemüsebrühe vom Spargelkochen
3 Schalotten	etwas Salz, Pfeffer, Rohrzucker
2 Knoblauchzehen	50-60 g Parmesan, gerieben
40 g Butter	etwas Butter
40 ml Olivenöl	
300 g Arborio Reis	

Zubereitung

Den Spargel schälen, in wenig Wasser mit etwas Salz und Rohrzucker garen und dann in mundgerechte Stücke schneiden. In das Spargelwasser die Gemüsebrühe geben und die heiße Brühe für das Risotto verwenden.

Die Schalotten würfeln, den Knoblauch fein hacken und in Butter und Öl glasig dünsten. Den Reis dazugeben, kurz mit andünsten, mit Weißwein ablöschen und mit heißer Brühe bedecken. Leicht köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Immer wieder Brühe zugießen, bis der Reis gar und cremig, aber nicht flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargelstücke unter das Risotto heben, etwas Parmesan darüber streuen und mit ein paar Butterflöckchen servieren.



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

WARENKUNDE RISOTTO REIS

Ein gutes Risotto ist schön cremig, die Reiskörner trotzdem nur „al dente“. Dafür braucht man den richtigen Reis – und der kommt meist aus der Po-Ebene. Die drei bekannten Risotto-Reissorten sind Arborio, Carnaroli und Vialone.

Arborio ist der am häufigsten verwendete Risotto-Reis. Er ist nach einem Ort im Piemont benannt und hat dicke Körner, die etwa 7 mm lang und recht symmetrisch sind. Die Garzeit beträgt circa 16 Minuten.

Carnaroli ist der König unter den Risotto-Reissorten. Er wurde 1945 aus den Sorten Vialone und Lencino gekreuzt und ergibt ein schön cremiges, dabei stets aber auch sehr kerniges Risotto. Die Körner sind etwa 7 mm lang und fast ein wenig spindelförmig. Carnaroli verklebt beim Kochen nicht.

Vialone ist in Deutschland weniger bekannt. Seine Körner sind größer und runder als beim Carnaroli. Er ergibt ein sehr typisches Risotto und hat von den drei Sorten mit 14 Minuten die kürzeste Garzeit.

Wer probiert, ein Risotto mit Milchreis oder Sushi-Reis zu kochen, wird bitter enttäuscht – mit beiden wird's ein pampiger Brei.

