



# KISTENPOST SPÄTSOMMER 2025

Ideen und Angebote von deinem Bio-Lieferservice



**SPÄT  
SOMMER**



# VERÄNDERUNG IST LAST UND LUST

Liebe Kundinnen und Kunden,

1995 habe ich meine landwirtschaftliche Ausbildung abgeschlossen – ziemlich genau vor 30 Jahren. Meine Lehre habe ich auf einem Bioland-Gemischtbetrieb im Vogelsberg, einem hessischen Mittelgebirge, absolviert.

Schon damals war der Strukturwandel ein Dauer-Thema – auf den Höfen und in den Dörfern. Geändert hat sich das nicht: Jedes Jahr schließen Tausende landwirtschaftliche Betriebe ihre Tore, finden sich keine Nachfolger:innen oder es fehlt die wirtschaftliche Perspektive zum Weitermachen.

Erst mal ist das in meinen Augen kein Grund zum Klagen – Veränderung umgibt uns allenthalben, warum sollte die Landwirtschaft davon verschont bleiben? Aber eine gewisse Beklemmung empfinde ich schon, wenn Höfe, die vor 30 Jahren zu den Pionieren des Bio-Anbaus gehörten, plötzlich nicht mehr bewirtschaftet werden. Wenn das „Wachsen oder Weichen“ auch in der Bio-Branche zur scheinbar allein gültigen Maxime wird.

Wie eigentlich immer im Leben lohnt sich ein genauerer Blick. Und siehe da: Andere Zeiten bringen neue Ideen und Konzept hervor. Ausbau lokaler und regionaler Vermarktungsstrukturen, neue Stadt-Land-Verbindungen, Ernährungssicherung, Diversifizierung, Höfe als pädagogische Orte, Market Gardening, SoLaWis, regionale Wertschöpfungsketten und Marktplätze. Es ist eine Stärke der Bio-Bewegung, sich immer wieder zu hinterfragen und immer wieder auch neu zu erfinden.

Gleiches gilt für den Bio-Anbau selbst: Agroforst-Systeme, Mulchanbau, kuhgebundene Kälberaufzucht, eigenständige Züchtung im Pflanzenbau wie in der Tierhaltung, das Zweinutzungs-Huhn (dessen Zucht die AboKiste übrigens seit Jahren mit 1 Cent pro verkauftem Ei unterstützt, mittlerweile ein deutlich fünfstelliger Betrag). Immer wieder entstehen neue Ideen, werden ausprobiert und manches setzt sich durch. Dazu kommt eine rasante technische Entwicklung in der Agrartechnik, von der auch der Bio-Anbau profitiert.

Wir als AboKiste stecken mittendrin in dieser Veränderung. Als wichtiger Vermarktungspartner für viele regionale Bio-Betriebe erleben wir hautnah, was auf den Höfen passiert. Und sind selbst auch diesem stetigen Veränderungsdruck unterworfen. Das macht manchmal Spaß, ist häufig anstrengend und kann auch mal schiefgehen.

Am Ende des Tages ist es wichtig zu wissen, wo für man mit seinem Handeln steht. Für uns bei der AboKiste ist das ein einfacher Vierklang: Verlässlicher Partner der (regionalen) Bio-Erzeuger:innen sein, unseren Kundinnen und Kunden mit besten Bio-Lebensmitteln versorgen, unseren Mitarbeitenden einen sicheren und sinnvollen Arbeitsplatz geben und einen kleinen Beitrag für eine gesunde, zukunfts-fähige und lebenswerte Welt zu erbringen.

Das war in der Vergangenheit so und wird auch in der Zukunft so bleiben.

Herzlichst, Ihr

*Jan Schmitz Negand*

Betriebsleiter der AboKiste

# MEDITERRANE KÜCHE



statt 3,19  
2,99  
175 g



## WEISSENHORNER MILCH MANUFAKTUR ZAZIKI - GRIECHISCHE ART

Herzhafter Dip zu Fleisch, Fisch, Gemüse oder frischem Brot.

Artikel-Nr. 577, Deutschland



statt 2,99  
2,69  
135 g

## HEDI

## BROTGENUSS BRUSCHETTA ✓ BROTGENUSS TOSCANA-STYLE ✓

Veganer Brotaufstrich aus Linsen, verfeinert mit Zucchini und Tomate beziehungsweise frischer Paprika.

Bruschetta Artikel-Nr. 31294, Diverse Herkünfte

Toscana-Style Artikel-Nr. 31293, Diverse Herkünfte

statt 16,99  
15,99  
0,5 l

statt 5,49  
4,99  
0,5 l



statt 4,49  
4,19  
80 g



## BIO-VERDE CHORIZO-PAPRIKA-SALAMI AUFSCHEIN TOSCANELLA SALAMI AUFSCHEIN

Chorizo, eine spanische Spezialität, ist eine feste, grobkörnige und mit Paprika gewürzte Salami aus Schweinefleisch. Toscanella, eine traditionelle Italienische Salami Sorte, reift langsam im Naturdarm heran. Unverkennbar durch feines mediterranes Aroma.

Chorizo Artikel-Nr. 4047, Spanien  
Toscanella Artikel-Nr. 4049, Italien

statt 5,29  
4,99  
80 g



statt 3,69  
3,49  
200 g

## TAIFUN TOFU ROSSO ✓ TOFU BASILICO ✓

Für die mediterrane Küche: Tofu Rosso ist fruchtig, würzig und großartig italienisch. Tofu Basilico verführt mit feiner Basilikumnote und einem Hauch von Mittelmeer.

Tofu Rosso Artikel-Nr. 807, Diverse Herkünfte  
Tofu Rosso Artikel-Nr. 884, Diverse Herkünfte

statt 5,49  
4,99  
280 g



## RAPUNZEL DOLMAS WEINBLÄTTER GEFÜLLT ✓

Saftig-frische Spezialität der orientalischen Küche gefüllt mit Reis - aus dem Rapunzel Türkei-Projekt.

Artikel-Nr. 21023, Türkei

## RACHELLI

## TIRAMISU CAFE-DESSERT MOUSSE AL CIOCCOLATO

Traditionelle Rachelli-Handwerkskunst trifft auf hochwertige Rohstoffe, die zu 100 % biologisch und Fairtrade-zertifiziert sind. Ausnahmslos ohne Zusatz von Aromastoffen.

Tiramisu Artikel-Nr. 505, Diverse Herkünfte

Mousse al Cioccolato Artikel-Nr. 506, Diverse Herkünfte

## RAPUNZEL

## OLIVENÖL KRETA P.G.I. NATIV EXTRA ✓

Mit fruchtigem Aroma für Feinschmecker trägt dieses native Olivenöl durch seinen Reichtum an der einfach ungesättigten Ölsäure zu einer gesunden Ernährung bei.

## ACETO BALSAMICO DI MODENA I.G.P. ✓

Nach traditioneller Rezeptur aus dem Saft sonnengereifter Trauben gewonnen. Der Reifungsprozess in verschiedenen Holzfässern macht das harmonische, mild würzig-saure Aroma des Balsamicos.

Olivenöl Artikel-Nr. 20446, Griechenland  
Aceto Balsamico Artikel-Nr. 20510, Italien

statt 2,69  
2,39  
230 g



## RAPUNZEL

## GIGANTES RIESENBOHNEN IN TOMATENSauce ✓

Die feine Antipasti-Spezialität aus Riesenbohnen wird liebevoll nach traditioneller Art zubereitet. Zarte Bohnen und sonnengereifte Tomaten werden mit Olivenöl sowie frischen Kräutern und Gewürzen verfeinert.

Artikel-Nr. 22121, Italien

# HEIMISCHE SUPERFOODS



SUPERFOODS SIND VOLLER GUTER INHALTSSTOFFE,  
STROTZEN NUR SO VOR VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN UND DIE  
ENTHALTENEN FETTE SIND NATÜRLICH ESSENTIELL.

Sie versprechen uns Vitalität, Energie, Gesundheit und unsere Ernährung mit wenigen Löffelchen um ein Vielfaches zu verbessern! Doch um welche Stoffe geht es dabei eigentlich und in welchen Lebensmitteln findet man sie?

## OMEGA 3 FETTSÄUREN

Diese lebenswichtigen Fettsäuren können vom menschlichen Körper nicht hergestellt werden. Wir brauchen sie für einen reibungslosen Ablauf unserer Herz- und Hirnfunktionen. Vor allem Chia-Samen, häufig in Südamerika angebaut, sind reich an diesen Fettsäuren, aber auch der heimische Leinsamen bringt eine große Portion davon mit!

## ANTIDOXIDANTIEN

Oxidation bedeutet eine Reaktion mit Sauerstoff, als erstes denkt man in dieser Hinsicht wohl an Rost, der sich an Eisen bildet. Im weitesten Sinne passiert Oxidation aber auch im Körper, wenn freie Radikale aufgenommen werden. Diese freien Radikale sind sehr kontaktfreudig und können durch ihre Reaktionsfreudigkeit in unserem Körper erheblichen Schaden anrichten. Zu ihnen zählen UV-Strahlen, Stickoxide, wie sie in Abgasen und Zigarettenrauch vorkommen und Schwermetalle, die sich in unserer Nahrung angereichert haben. Antioxidantien sind sogenannte Radikalenfänger und helfen uns besser mit diesen Umwelteinflüssen zurecht zu kommen. Häufig werden exotische Beeren wie Goji- oder Acaibeeren aufgrund ihres hohen Vitamin C Gehaltes angepriesen, dabei enthalten auch heimische Obstsorten wie Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, blaue Trauben und Hagebutten viele Vitamine und/oder Antioxidantien und können zudem frisch und aus der Region (oder zumindest aus Europa) bezogen werden.

HEIMISCHE FRÜCHTE WIE  
BLAUBEEREN & CO SIND REICH AN  
ANTIOXIDANTIEN, VITAMINEN UND  
MINERALSTOFFEN



## MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Dazu zählen Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen und Zink, um die wichtigsten zu nennen. Sie sorgen für einen reibungslosen Ablauf in unserem Körper, machen dass wir uns fit und gesund fühlen. Ein Mangel an Eisen lässt uns müde und antriebsschwach werden, fehlt es uns an Magnesium plagen uns nächtliche Wadenkrämpfe und Zinkmangel zeigt sich oft über ein schlechtes Hautbild. Viel Eisen findet sich in z.B. in Quinoa, aber auch in heimischem Hafer oder Hirse. Besonders wertvolle Inhaltsstoffe stecken in Pflanzen, die andere als Unkraut bezeichnen. So stecken Wildkräuter, wie z. B. die Brennnessel, voller wertvoller Mineralien. Kürbiskerne liefern von allen pflanzlichen Lebensmittel am meisten Zink, und auch der Magnesiumgehalt ist hoch.

Die exotischen Superfoods wie Chia, Acai- oder Gojibeeren haben auch ihre Schattenseite. Sie haben oft eine Reise um den halben Erdball hinter sich, bevor sie bei uns im Regal stehen, was ihre

Klimabilanz dementsprechend schlecht aussehen lässt. Außerdem sind die Anbaubedingungen in den Herkunftsländern häufig schlecht.

Zusammenfassend kann man sagen: bei einer abwechslungsreichen Ernährung mit viel heimischem Obst, Gemüse und Nüssen sind teure Superfoods schlicht überflüssig!



LEINSAMEN SIND GÜNSTIG UND  
GESUND

# TAURUS RINDER

DIE ARBEITSGEMEINSCHAFT BIOLOGISCHER UMWELTSCHUTZ  
IM KREIS SOEST E.V. (ABU) ZÜCHTET SEIT DEN 1990ER-JAHREN  
ROBUSTE RINDER MIT DEM ZIEL, EINEM ABBILD DES AUSGESTORBENEN  
AUEROCHSEN MÖGLICHST NAHEZUKOMMEN.

Naturnahe Beweidung über das ganze Jahr hinweg fördert eine hohe Biodiversität. Auf Flächen mit großflächiger Ganzjahresbeweidung können sich artenreiche Grünlandlebensräume, die deutschlandweit besonders sind, entwickeln. Viele heute bei uns selten gewordenen Vogel- und Insektenarten sind auf die Strukturen dieser strukturreichen Offenlandschaften angewiesen.

Ebenso wirken die Hinterlassenschaften der Weidetiere wie ein Hotspot für Insekten, denn viele Arten, wie z. B. die Mistkäfer können sich nur in diesen Haufen entwickeln. Dabei ist es wichtig, dass die Kothäufen nicht mit Medikamenten belastet sind. Die in den Kothäufen produzierte Insektenbiomasse ist eine wichtige Futtergrundlage

für Vögel und Fledermäuse, die für die Aufzucht ihres Nachwuchses auf proteinreiches Insektenfutter angewiesen sind.

Für diese Form der naturnahen Beweidung werden möglichst ursprüngliche Weidetiere gebraucht. Sie müssen robust und selbstständig sein und mit unserem Klima und der Witterung klar kommen - das ganze Jahr. Die aus verschiedenen Ausgangsrassen gezüchteten Taurus-Rinder haben sich als dafür gut geeignet herausgestellt.

## BLUME SERKSHOF

GULASCH VOM TAURUS RIND  
BOLOGNESE VOM TAURUS RIND  
ROULADE VOM TAURUS-RIND  
CURRYWURST VOM TAURUS RIND

Unser Eierlieferant, der Naturlandbetrieb Blume Serkshof aus Bad Sassendorf, verarbeitet das Fleisch der überzähligen Taurus-Rinder zu überaus leckeren Produkten im Glas. Ihr findet bei uns Gulasch, Rouladen, Bolognese und neu auch Currywurst vom Taurusrind, alles handwerklich nach hauseigenen Rezepten hergestellt.

Gulasch Artikel-Nr. 20105, Deutschland  
Bolognese Artikel-Nr. 20106, Deutschland  
Roulade Artikel-Nr. 20107, Deutschland  
Currywurst Artikel-Nr. 20111, Deutschland



# SOMMERSALAT MIT GEBACKENER ZUCCHINI



Daniel Flink unterstützt uns in vielen Bereichen des Marketing und verkauft zusätzlich im Hofladen. Zudem ist er Naturliebhaber und begeisterter Radfahrer. Seinem mitunter anstrengenden Arbeitsweg trotzt er häufig bei Wind und Wetter!

Daniel hat diesmal ein Rezept für warme Tage vom Ökokisten-Verband ausgesucht. Dieser Sommersalat ist frisch, fruchtig und farbenfroh, weil gebackene Zucchini, süße Nektarinen und aromatischer Mais mit proteinreichen Belugalinsen kombiniert werden. Ein cremiges Avocado-Basilikum-Dressing rundet diesen sommerlichen Genuss perfekt ab!

## Zubereitung

1. Linsen kochen: Die Belugalinsen mit 600 ml Wasser 20 Minuten gar kochen.

2. Gemüse, Obst und Kräuter vorbereiten: In der Zwischenzeit Gemüse, Obst und Kräuter waschen. Die Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Den Mais vom Kolben schneiden, die Nektarinen in Spalten schneiden. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

3. Salat und Dressing vorbereiten: Dann den Salat klein zupfen und mit der restlichen Hälfte des Basilikums mischen. Für das Dressing Avocado, Saft der Zitrone, die Hälfte des Basilikums und etwas Salz und Pfeffer pürieren. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und servieren. Zum Schluss mit Pinienkernen toppen.

**Unser Tipp** Anstatt den Belugalinsen kannst du auch Kichererbsen oder Kidneybohnen verwenden.

**Zutaten für 4 Personen**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

200 g Belugalinsen  
1 Zucchini  
2 Nektarinen  
2 frische Maiskolben  
200 g Blattsalat  
1 Bund Basilikum  
1 Avocado  
1 Zitrone  
4 EL Pinienkerne  
Salz, Pfeffer

# NEUE BIO-BIERE VON WUNDERBRÄU

WUNDERBRÄU BIERE SIND:  
GEBRAUT MIT BIO-ROHSTOFFEN OHNE PESTIZIDE  
OHNE MIKROPLASTIK GEFILTERT  
HANDWERKLICH HERGESTELLT  
MIT FRISCHEM QUELLWASSER DER HAUSEIGENEN QUELLE HERGESTELLT



## WUNDERBRÄU

### WEIZEN ALKOHOLFREI ✓

Ein ehrliches Bier, ökologisch gebraut

Artikel-Nr. 51121, Deutschland  
Kiste 20 x 0,5 l Artikel-Nr. 51122, Deutschland

### NATURRADLER ALKOHOLFREI ✓

Viel Bio-Saft und weniger Zucker, gemischt mit unserem handwerklich gebrautem alkoholfreien Bier. Ohne Farbstoff.

Artikel-Nr. 51125, Deutschland  
Kiste 20 x 0,5 l Artikel-Nr. 51126, Deutschland

### LAGER ALKOHOLFREI ✓

Untergärig und naturtrüb.

Artikel-Nr. 51092, Deutschland  
Kiste 20 x 0,5 l Artikel-Nr. 51095, Deutschland

### LANDBIER ✓

Naturtrübes Landbier, nachhaltig gebraut.

Artikel-Nr. 51123, Deutschland  
Kiste 20 x 0,5 l Artikel-Nr. 51124, Deutschland

### HELL ✓

Helles mit viel Handwerk und regionalen Zutaten.

Artikel-Nr. 51036, Deutschland  
Kiste 20 x 0,5 l Artikel-Nr. 51074, Deutschland

## WAS IST EIGENTLICH DER UNTERSCHIED ZWISCHEN BIO-BIEREN UND "KONVENTIONELLEN" BIER-SORTEN?

Schließlich ist Bier in Deutschland ja sowieso frei von Zusatzstoffen wegen des Deutschen Reinheitsgebots, das nur vier Zutaten zulässt: Wasser, Malz, Hopfen und Hefe.

Dies bezieht sich jedoch nur auf das Endprodukt. So wird in der klassischen Bierherstellung zum Entfernen von unerwünschten Schwebstoffen zuweilen der Kunststoff Polyvinylpolypyrrrolidon verwendet, manchmal auch Fischblase. Beide Stoffe werden nach der Filterung wieder aus dem Bier entfernt und müssen deshalb nicht auf der Zutatenliste aufgeführt werden.

Generell sind Hilfsstoffe erlaubt, die zur Herstellung gebraucht und anschließend wieder aus dem Bier entfernt werden – bei Bio-Bier sind diese verboten.

Das Reinheitsgebot macht keine Aussage zu Schadstoffen, mit denen die Zutaten belastet sein könnten. Es gibt also keine besonderen Grenzwerte, die speziell für Biere gelten. 2016 hat das Umweltinstitut in München stichprobenartig 14 beliebte deutsche Biere getestet und in allen Glyphosat-Rückstände gefunden. Deutsche Braugerste darf zwar nicht mit Glyphosat behandelt werden, importierte Braugerste aus anderen Ländern aber schon.

Natürlich kann man auch bei Bio-Bier nicht hundertprozentig sicher sein, dass keinerlei Rückstände vorhanden sind, schließlich macht die allgemeine Umweltbelastung auch vor Bio-Äckern nicht halt. Aber die Belastung mit Pestiziden ist auf jeden Fall deutlich geringer, so waren alle acht 2023 von Ökotest getesteten Bio-Biere frei von Glyphosat.

# ABOKISTEN-HOFFEST IN DER GÄRTNEREI



AM 6. SEPTEMBER VON 14 BIS 18 UHR FINDET UNSER  
ABOKISTEN-HOFFEST IN UNSERER GÄRTNEREI IN DORTMUND-GREVEL,  
WERZENKAMP 30, STATT.

Freut Euch auf Hofführungen mit unserer Gärtnerin Rita Breker-Kremer und eine Verkostung der zahlreichen historischen Tomatensorten, die in unserer Gärtnerei angebaut werden.

Viele unserer Direkt-Lieferanten werden sich und ihre Produkte vorstellen: Vom Biohof Raffenberg aus Unna-Stockum gibt es Leckeres vom Grill, Ruhrtalgold aus Witten bringt Senf aus der eigenen Senfmühle, Kartoffeln und Öle zum Probieren mit. Der Hof Schulze-Wethmar aus

Lünen wird vor Ort sein, ebenso der Serkshof von Familie Blume aus Bad Sassendorf mit leckeren hofeigenen Produkten.

Und Torsten Woeste von der Vollkornbäckerei Woeste aus Iserlohn steuert feine Backwaren und Kuchen bei.

Für Kaffee und kühle Getränke ist natürlich ebenfalls gesorgt.

Auch Kinder kommen auf ihre Kosten: Es gibt Kinderschminken, Ziegen streicheln, Rundfahrten mit unserem Lastenrad und sie können Stockbrot am Lagerfeuer machen.

Unsere Partner BODO aus Dortmund/Bochum und Oxfam werden ihre gemeinnützige Arbeit an einem Infostand vorstellen.

Der Eintritt zum Hoffest ist kostenlos, eine Anmeldung ist aber unbedingt erforderlich, entweder über unsere Homepage, unseren Shop (unter Veranstaltungen), per Mail an [kunde@abokiste24.de](mailto:kunde@abokiste24.de) oder telefonisch unter 0231 9231 340.

EINFACH HIER ANMELDEN

