

KISTENPOST SPÄTSOMMER 2023

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



**GUTES
ESSEN,
GUTES
LEBEN**

Freude an gutem Essen hat nichts mit Luxus zu tun. Wertschätzung für gute Lebensmittel und bewusster Genuss gehören vielmehr zu einem guten Leben dazu. Der Spätsommer ist die perfekte Zeit dafür. Zum Beispiel bei unserem Genießerabend, zu dem wir Sie herzlich einladen.

DIE ABOKISTE 



SEIEN SIE UNSERE GÄSTE

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen! Nicht virtuell, in unserem Online-Shop oder in unserer AboKiste-App – sondern ganz real und persönlich: Einmal im Jahr, immer im September, laden wir Sie herzlich zum Genießerabend ein.

Am Samstag, den 2. September ab 17 Uhr ist es wieder so weit. Unsere Werkhof-Gärtnerei ist der ideale Ort, um das zu erleben (und zu feiern), was uns als AboKiste ausmacht: Beste Bio-Produkte, regionale Verankerung und persönlicher Service.

Was erwartet Sie beim Genießerabend? Ein kreatives vegetarisches Büffet, das sehr bewusst das saisonale Angebot unserer Gärtnerei veredelt, viele Bio-Produkte von Antipasti über Käse bis zu süßen Kleinigkeiten zum Verkosten und ganz handfest – wir sind im Ruhrgebiet – Bratwürstchen und Wurstspezialitäten von Biohof Raffenberg.

Eine Weinverkostung mit unseren aktuellen Herbstweinen, dazu Schorlen, Säfte, Biere und (erstmal) zwei Bio-Cocktails.

Führungen durch unsere Gärtnerei mit persönlichen Einblicken in die Freuden und Schwierigkeiten des biologisch-dynamischen Gemüseanbaus.

Entspannte Livemusik direkt aus dem „bandeigenen Wohnzimmer“ vom Musikverein Schmidt, im Laufe des Abends ergänzt um Lagerfeuer-Flair.

Kurz: Ein anregender Abend mit der richtigen Mischung aus Information, Kultur und Genuss.

Und wie in den letzten Jahren gilt auch in 2023 wieder: Die Erlöse des Genießerabends spenden wir an unseren langjährigen Engagement-Partner OXFAM.

Ich würde mich freuen, Sie am 2. September bei uns begrüßen zu dürfen! Herzlichst ihr

Han Schmidt Neigand

Betriebsleiter der AboKiste

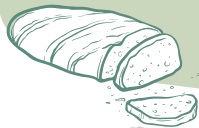
MELDEN SIE SICH ZUM GENIEßERABEND
EINFACH MIT DIESEM LINK AN:



www.abokiste24.de/blog/veranstaltungen/geniesserabend-2023.html



KÄSE & FRISCHES



statt 7,39
5,99
200 g



CASEARIA DI SANT'ANNA PARMIGIANO REGGIANO DOP

Klassisch-italienischer Rohmilch-Hartkäse, 24 Monate gereift. Würzig und lecker passt er zu allen Pastagerichten, fein gehobelt auch zu Gemüsegerichten. 32 % Fett

Artikel-Nr. 3014, Italien



statt 5,59
4,79
200 g

AURORA IDUNS ÄPFEL

Sahniger Weichkäse mit einer Affinade aus Rotschmiere und Apfelkraut vom Niederrhein, würzig-fruchtiger Geschmack. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3313, Niederlande



statt 5,99
5,39
200 g

ANDECHSER NATUR BERGBLUMENKÄSE

Durch die Pflege mit Rotkulturen und einer Bergblumenmischung während der Reifezeit, entsteht der blumig-würzige Geschmack und der vollmundige Käseschmelz. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3095, Österreich

WURST DES MONATS



statt 4,80
4,35
175 g

RAFFENBERG FLEISCHKÄSE MIT BÄRLAUCH

Als Brotbelag oder klassisch, kurz angebraten als schnelle Mahlzeit, auch für den Grill geeignet!

Artikel-Nr. 4234, Deutschland

statt 4,79
4,29
225 g



FREILÄNDER MINI-FRIKKIS, 9 STÜCK

Mini-Frikadellen aus reinem Hähnchenfleisch vom Bruderhahn, fertig gebraten, kalt oder warm zu genießen!

Artikel-Nr. 4715, Deutschland

statt 3,49
3,19
400 g



BIO-VERDE FRISCHE GNOCCHI NATUR ✓

Kartoffelklößchen aus Italien, mit Pesto, einer feinen Sauce oder mit Parmesan bestreut eine schnell zubereitete Delikatesse!

Artikel-Nr. 20158, Italien



statt 4,19
3,79
165 g

BIO-VERDE PESTO BÄRLAUCH, FRISCH

Feinste Pasta-Sauce, hervorragend zu Weissbrot als Vorspeise, als Grundlage für eine Kräuter-Salatsoße oder zum Würzen von Suppen und Gemüse.

Artikel-Nr. 21003, Deutschland

statt 3,49
3,19
225 g



TAIFUN TOFU BASILICO ✓

Ein Tofu voller frischer Kräuter! Die feine Basilikumnote setzt Akzente sowohl in der kalten als auch in der warmen mediterranen Küche. Besonders lecker auf Brot!

Artikel-Nr. 884, Deutschland

statt 1,99
1,79
90 g



RACHELLI TIRAMISU CAFE-DESSERT

Tiramisù mit weichem, in Kaffee getränktem Biskuit begeistert im Geschmack! Handwerk aus hochwertigen Rohstoffen zu 100 % bio und Fairtrade-zertifiziert.

Artikel-Nr. 505, Italien



KOCHEN, KNABBERN & GETRÄNKE

2022 2022



statt 2,79

2,49
340 g



statt 2,79

2,49
500 g



statt 1,99

1,79
350 g



BIOLADEN TOMATENSAUCE ARRABBIATA ✓

Fein-pikante Pastasauce mit Chili nach original italienischer Rezeptur von einem Familienbetrieb in der Region Latium verarbeitet.

Artikel-Nr. 20047, Italien

BIOLADEN POPCORN MAIS ✓

Es mal richtig Krachen lassen! Wunderbar geeignet zur Herstellung von frischem Popcorn, ein Spaß nicht nur für Kinder.

Artikel-Nr. 10050, Frankreich

NUR PUUR WEISSE BOHNEN ✓

Immer wieder herzhaft! Leckere und schonend verarbeitete Bohnen im Glas, wenn's mal schnell ein deftiges Gericht sein soll.

Artikel-Nr. 22132, Niederlande

statt 2,69

2,49
140 ml



statt 2,99

2,69
150 g



ALLE BIER-ANGEBOTE
AUCH IM KASTEN

statt 16,90

14,90
10 x 0,5 l



statt 1,69

1,49
0,5 l

BIOLADEN TADA TOMATE ✓

Tomatenfans werden den tomatig-fruchtigen Geschmack lieben! Auf Brot, zu Käse, als Dip, zum Würzen von Saucen und Dressings oder einfach so ...

Artikel-Nr. 31204, Deutschland

SOMMER & CO DINKEL CANTUCCINI ✓

Knuspriges Gebäck mit 18% Mandeln, passt hervorragend zu Espresso oder Dessertwein.

Artikel-Nr. 30147, Deutschland

RIEDENBURGER UR HELLES ✓

Goldgelbes, vollmundig-würziges bayerisches Helles (Lager), naturtrüb, Bio-land-zertifiziert.

Artikel-Nr. 51030, Deutschland
Kasten: Artikel-Nr. 51031, Deutschland

statt 16,90

14,90
10 x 0,5 l



statt 1,69

1,49
0,5 l

RIEDENBURGER UR HELLES ALKOHOLFREI ✓

Goldgelbes, Feinherb-frisches alkoholfreies Helles (Lager), naturtrüb, Bio-land-zertifiziert.

Artikel-Nr. 51060, Deutschland
Kasten: Artikel-Nr. 51061, Deutschland

statt 16,90

14,90
10 x 0,5 l



statt 1,69

1,49
0,5 l

RIEDENBURGER RIEDENBURGER NATUR RADLER ✓

Ur-Helles trifft auf Zitronenlimonade: Es duftet nach Zitrone, schmeckt fruchtig-süß und ist dabei frei von jeglichen Stabilisatoren, Zusatz-, Aroma- und Konservierungsstoffen.

Artikel-Nr. 51090, Deutschland
Kasten: Artikel-Nr. 51091, Deutschland

WEIN DES MONATS

statt 6,80

5,95
0,75 l



WEISSWEIN GRAUBURGUNDER QW PFALZ WEINGUT MOHR-GUTTING ✓

Frischer, würziger Duft von gelben Früchten, vollmundig mit Vanillennachhall. Fein zu Gemüsekuchen.

Artikel-Nr. 54399, Deutschland

KAFFEE & WISSEN

WOHER STAMMT DER KAFFEE,
DEN WIR TÄGLICH TRINKEN?
WIE WIRD ER ANGEBAUT,
GEERTET UND GERÖSTET?
EINE KLEINE WARENKUNDE
ZUM THEMA KAFFEE.



Weltweit gibt es über 100 Arten der Kaffeepflanze. Für den Welthandel sind lediglich die Arten Arabica und Robusta relevant. Die Kaffeebäume können bis zu 15 m in die Höhe wachsen. Im biologischen Anbau wird die Pflanze in der Regel in einer Mischkultur mit Bananen, Avocado- und Papayapflanzen angebaut. Arabica-Bäume wachsen in Hochlagen bis 2000 m und sind empfindlich gegenüber Schädlingen und Temperaturschwankungen. Die Robusta-Pflanze ist, wie der Name vermuten lässt, robuster. Sie hat weniger Ansprüche an klimatische Bedingungen und ist weniger anfällig für Schädlinge. Robusta wächst in Höhen bis 800 m und ist ertragreicher als die Arabica-Pflanze.

Auch geschmacklich unterscheiden sich Arabica und Robusta. Kaffee aus Robustabohnen schmeckt erdiger, nach dunklem Kakao und hat leicht bittere Aromen. Arabica-Bohnen haben insgesamt komplexere Aromen und können nussig, schokoladig und fruchtig schmecken. Sie haben

eine längere Reifezeit, daher hat die Frucht mehr Zeit zur vielfältigen Aromen-Entwicklung.

Die Kaffeebohne reift in der Kaffeekirsche heran. Die Kaffeekirschen reifen, je nach Art, sechs bis elf Monate am Baum. An einer Pflanze können Kirschen aller Reifegrade hängen. Die Handerte ist im biologischen Anbau verbreitet. So kann sichergestellt werden, dass nur reife Kirschen geerntet werden. Diese aufwendige Ernteform trägt maßgeblich zur Qualität des Rohkaffees bei.

Nach der Aufbereitung wird der Rohkaffee für den Export verpackt und verschifft. Hochwertiger Kaffee stammt häufig aus kleinbäuerlichen Kooperativen. Der Bio-Hersteller Rapunzel beispielsweise arbeitet seit vielen Jahren mit Kooperativen u. a. in Kolumbien, Guatemala, Honduras und Indonesien zusammen. Eine enge und langfristige partnerschaftliche Zusammenarbeit sowie Abnahmegarantien und festgelegte Mindestpreise sind Standards bei Rapunzel.

NEUE KAFFEES ZUM EINFÜHRUNGSPREIS



RAPUNZEL

HELDENKAFFEE HAUSMISCHUNG, GANZE BOHNE HIH ✓

Vollmundig und ausgewogen, mit einer angenehmen Süße und feinen Bitterkeit. Ergänzt um Aromen von gerösteten Nüssen, Gewürzen und dunkler Schokolade. Dezent in der Säure.

Artikel-Nr. 40047, Deutschland

HELDENKAFFEE KENIA, GANZE BOHNE HIH ✓

Charaktervoller Kaffee mit feiner Süße und fruchtig-würzigen Aromen. Beerige Noten und spritzige Säure runden den vollmundigen Geschmack ab.

Artikel-Nr. 40048, Deutschland

PASTA TOSCANA MIT GEMÜSEWÜRFELN



Ein Rezept unserer Kollegin
Simone Kah



Zutaten (ca. 4 Personen)

500 g Pasta Toscana „Strozzapreti“
1 Glas Gewürfelte Tomaten
2 EL Natives Olivenöl extra
1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
1 Aubergine & 1 gelbe Paprika
1 Karotte & 1 Lorbeerblatt
1/2 Glas Grüne Oliven
2 EL Kapern in Öl
Salz & Pfeffer
150 g Pecorino
Frischer Basilikum

Zubereitung

Die Pasta nach Packungsangabe al dente kochen.
Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
Aubergine, Karotte und Paprika würfeln und für circa zwei Minuten mitdünsten.

Die gewürfelten Tomaten, Tomatenmark, Oliven und das Lorbeerblatt zum Gemüse geben. Für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kapern unterrühren.

Die fertige Pasta zur Sauce geben und gut vermengen.

Zusammen mit geriebenem Pecorino servieren.

TIPP: Garnieren Sie den Teller mit frischem Basilikum.

Buon Appetito!

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

KLEINE WARENKUNDE: KAPERN

Als Kapern werden die Blütenknospen des Kapernstrauches bezeichnet, der rund ums Mittelmeer sowohl wild als auch kultiviert wächst. Bei der Ernte im Frühling muss jede einzelne Blütenknospe von Hand vom Strauch entfernt werden. Nach der mühevollen Arbeit werden die Knospen einen Tag getrocknet. Im Anschluss werden sie eingelegt, da Kapern roh nicht genießbar sind. Dabei wird auf zwei verschiedene Varianten zurückgegriffen. Während bei uns eingelegte Kapern in Essig beliebter sind, setzt die südeuropäische Küche auf Kapern in Salzlake oder in Olivenöl.

Kapern werden in Deutschland traditionell für die Zubereitung von Königsberger Klöpsen verwendet. Gerade in den südeuropäischen Küchen werden Kapern aber häufig als Grundgewürz eingesetzt. Sie passen vor allem zu Fischgerichten und können auch fade Gemüsezubereitungen geschmacklich aufwerten. Das liegt an den Inhaltsstoffen Caprinsäure und den Senfölglycosid, die erst durch das Einlegen der Kapern entstehen und ihnen den unverwechselbaren würzig-aromatischen Geschmack verleihen. Dieser Geschmack ist aber derart intensiv, dass sich Kapern nicht mit jedem Gewürz vertragen.

Gesund sind Kapern dazu auch, sie sind reich an Magnesium, Calcium, Vitamin C, Zink und Eisen, wirken appetitanregend und fördern die Verdauung.



LA SELVA

LaSelva liegt in der südlichen Toskana und betreibt seit 1980 nach den Richtlinien der EU-Verordnung ökologischen Landbau. Auf ca. 550 ha Nutzfläche werden Gemüse, Obst und Wein angebaut, aber auch Getreide und Futtermenge, denn der Biohof ist ein vielseitiger Gemischtbetrieb mit Tierhaltung.

La Selva legt großen Wert auf einen verantwortungsvollen Umgang mit vorhandenen Ressourcen und auf Landschaftspflege und Artenschutz. Rohstoffe, die nicht selbst angebaut werden, kommen vorrangig aus der Region und es bestehen partnerschaftliche Beziehungen mit den Erzeugern. Auch eine faire Entlohnung der eigenen Mitarbeiter:innen sowie faire Preise für die Lieferanten sind für La Selva wichtige Voraussetzungen für eine langfristige Zufriedenheit aller.

Das Gemüse für das Pesto wird vor Ort in einer Manufaktur von Hand verlesen, gewaschen und nach traditionellen toskanischen Rezepten schonend verarbeitet. Der natürliche Geschmack und die Vitalstoffe der sonnengereiften Früchte bleiben so erhalten.

Die Strozzapreti werden aus 100 % Bio-Hartweizen von Anbauflächen in der Toskana hergestellt. Das Getreide wird von den toskanischen Partnern gemahlen und dann zu Pasta verarbeitet: Nach traditionellem Verfahren wird der Teig aus Hartweizengrieß und Wasser langsam und mit hohem Druck durch Lochscheiben aus Bronze gedrückt. Der starke Druck verleiht der Pasta eine hohe Dichte, was ihre hervorragende Koch- und Bissfestigkeit ausmacht. Schonende Trocknung bei niedrigen Temperaturen bewahrt wichtige Vital- und Geschmacksstoffe.



statt 2,99
2,69
130 g



statt 3,29
2,99
500 g



statt 5,99
5,29
250 ml

LA SELVA PESTO ROSSO ✓ STROZZAPRETI PASTA TOSCANA ✓ BALSAMCREME DI MODENA IGP ✓

Ein aromatisch nussiges Pesto aus getrockneten Tomaten und Cashewnüssen, hergestellt mit Olivenöl extravergine.

Pesto Rosso Artikel-Nr. 21063, Italien

Diese Nudeln verbinden sich dank der rauen Textur bestens mit der Sauce. Empfohlen für alle Nudelgerichte von klassischen Rezepturen bis phantasievollen Kreationen.

Strozzapreti Pasta Artikel-Nr. 10143, Italien

Würzcreme mit Balsamessig aus Modena - sie kommt ebenso wie der klassische Aceto Balsamico IGP aus Modena in Italien.

Balsamcreme di Modena Artikel-Nr. 20426, Italien



LaSelva
AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

TOMATENVIELFALT



Historische Tomaten wurden über Jahrzehnte, zuweilen auch Jahrhunderte auf Geschmack, Beständigkeit und Ertrag gezüchtet. Bei unseren Sortenraritäten handelt es sich um traditionelle, erhaltenswerte Sorten aus unserer Region oder um vergessene Kulturpflanzen und Raritäten aus fremden Ländern, die auch bei uns gedeihen.

Diese Sorten sind selten auf die Anforderungen des heutigen Marktes abgestimmt, überraschen aber oft mit bestimmten Merkmalen. Sie haben ein unverwechselbares Aroma mit vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen. Auch Form und Farbe variieren stark. Viele der alten Sorten haben es verdient, in unseren Gärten einen Platz zu finden.

