



ZUVERSICHT
FÜR DIESES JAHR

Veränderungen können einem Angst machen. Oder man begegnet ihnen mit Optimismus. Wir haben viel vor dieses Jahr und freuen uns auf die sich bietenden Möglichkeiten.



AUSBLICK 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

mit großer Zuversicht sind wir bei der AboKiste ins Jahr 2023 gestartet. Und das hat nicht zuletzt mit Ihnen zu tun. Unsere Spendenaktion für Oxfam hat ein weit über allen Erwartungen liegendes Echo gefunden. Statt der erhofften Verdoppelung unserer AboKisten-Spende auf 5.000 Euro sind wir bei über 9.000 Euro gelandet. Wow!

Außerdem wurden 4.000 Euro Trinkgeld fürs Team über den Shop geschenkt, so viel wie noch nie! In Zeiten, die so voller Anlässe sind, die eigenen Probleme in den Fokus zu nehmen, sind das ermutigende Zeichen für Solidarität und Zusammenhalt.

Auch andere Geschehnisse motivieren mich für 2023: Endlich erhält unsere Flotte von elektrischen Transportern Verstärkung. Ein Ford-E-Transit und ein E-Maxus sind seit Kurzem mit unseren AboKisten unterwegs. Fast ein Jahr sind da zwischen Bestellung und Lieferung vergangen – verrückt.

Auf dem Titelbild sehen Sie links Eric Diederich, Mit-Gründer des Start-ups Antric. Er zeigt mir gerade das neue Modell aus der Bochumer Lastenrad-Schmiede. Ab Februar wird eines der ungewöhnlichen Räder für uns unterwegs sein und helfen, die Dortmunder Innenstadt vom Lieferverkehr zu entlasten.

Unsere Fotovoltaik-Anlage geht jetzt endlich ans Netz. Die Module liegen ja bereits seit Oktober auf dem Hallendach, aber Lieferverzögerungen bei den Wechselrichtern haben uns einige Nerven gekostet. Aber bald wird der erste Strom vom Dach ins Netz gespeist. Und wenn dann unsere E-Transporter (zumindest teilweise) mit eigenem Sonnenstrom

geladen werden, geht für mich ein Traum in Erfüllung. Und ein Stück praktische Energiewende wird Realität.

Auf einem Weg ganz eigener Art hat sich die AboKiste Anfang des Jahres gemacht: Wir sind zusammen mit mehreren anderen Dortmunder Unternehmen dabei, eine Gemeinwohlabilanzierung zu durchlaufen. Diese untersucht und dokumentiert unsere Bemühungen um Gemeinwohlorientierung nach einem verbindlichen Verfahren.

Warum wir diese Mühe auf uns nehmen? „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“, sagt Mahatma Gandhi dazu. Es gibt also viel zu tun!

Herzlichst, Ihr

Betriebsleiter der AboKiste



FRISCHES



statt 1,29
1,19
200 g



statt 1,59
1,39
500 g



statt 2,19
1,99
500 g



BERCHTESGADENER LAND KRÄUTERQUARK

Mit wertvollen Bio-Kräutern (Schnittlauch, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch) und Sahne, ideal als Brotaufstrich und zum Dippen.

Artikel-Nr. 207, Deutschland

BIOLADEN JOGHURT DEMETER MILD

Cremiger Joghurt im Mehrwegglas aus Milch von zertifizierten Demeter-Höfen schonend nach Verbandsrichtlinien verarbeitet. 1,8 % Fett

Artikel-Nr. 384, Deutschland

SCHROZBERGER MILCHBAUERN SKYR NATUR

Viel Protein und wenig Fett - trotzdem cremig und gut für die Darmflora im nachhaltigen Mehrwegglas.

Artikel-Nr. 319, Deutschland

statt 3,19
2,79
500 g



statt 3,19
2,89
150 g



statt 3,89
3,49
80 g



ANDECHSER ZIEGENJOGHURT

Mild-cremig aus 100 % Ziegenmilch in bester Bioland-Qualität hergestellt. Lang gereift für guten Geschmack im Mehrwegglas. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 370, Deutschland

BIOLADEN LYONER KINDERWURST MAX & MORITZ

Klassische Lyoner mit mildem, frischen Geschmack. Ausgezeichnete Fleischqualität durch ökologische Tierhaltung mit großzügigem Auslauf im Freien und biologischem Futter.

Artikel-Nr. 4008, Deutschland

BIOLADEN KASSELER BRATEN AUFSCHNITT

Zart und saftig, aus Fleisch von Bio-Bauernhöfen vom Niederrhein und Westfalen.

Artikel-Nr. 4043, Deutschland

WURST DES MONATS

statt 5,50
4,95
200 g



RAFFENBERG LEBERWURST FEIN MIT BÄRLAUCH

Klassisch cremig und würziger Geschmack durch feinen Bärlauch. Handwerklich hergestellt in der Stockumer Bio-Metzgerei.

Artikel-Nr. 4219, Deutschland

statt 3,79
3,49
170 g



TEMPEHMANUFAKTUR TEMPEH LUPINEN WILDKRÄUTER

Raffiniert gewürzt mit heimischen Wildkräutern ist dieser Bio-Tempeh aus Lupinen nicht nur ein feiner Leckerbissen, sondern auch noch protein- und mineralstoffreich.

Artikel-Nr. 837, Deutschland

NEU**NEU**NEU

statt 2,99
2,79
200 g



ZEEVI KOFU PUR KICHERERBSEN

Einfach anbraten, außen kross und innen cremig, passt zu asiatischen, orientalischen und mediterranen Gerichten.

Artikel-Nr. 881, Deutschland

KÄSE & WEIN



statt 6,99
5,99
200 g

ÖMA L'AMOUR ROUGE

Cremig im Teig und sahnig-herzhaft im Geschmack. Die Pflege mit Rotkulturen verleiht dem Bioland-Käse aus Heumilch mit g.t.S.-Kennzeichnung seine charaktervolle Note. 60 % Fett

Artikel-Nr. 3056, Deutschland



statt 6,39
5,39
200 g

BIO VOM BERG TIROLER BERGKÄSE

Das Tiroler Original aus der Alpbachtaler Heumilch Käseerei. Ein 12 Monate gereiftes Stück Handwerkskunst. Der Rohmilchkäse ist mild-aromatisch bis würzig pikant im Geschmack. Harmoniert perfekt mit würzigem Rotwein. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3077, Österreich



statt 5,19
4,39
200 g

BASTIAANSEN CHARMEUX BOCKSHORN

Die Zugabe von Bockshornklee verleiht diesem halbfesten Schnittkäse sein typisches, feines Aroma. Eine Käsespezialität für Feinschmecker. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3220, Niederlande



statt 3,79
3,19
200 g

SALZBURG MILCH ALMKÖNIG

Mild aromatischer Bio Schnittkäse mit Rundlochung aus pasteurisierter Biomilch. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3254, Österreich



statt 4,79
3,99
200 g

SCHAUKÄSEREI WIGGENSBACH URIGER ALLGÄUER LEICHT

100 % Geschmack mit nur 25 % Fett. Der feinschmeckende urige Allgäuer ist ein mit Schabziger Kleesaat affinierter Schnittkäse.

Artikel-Nr. 3269, Deutschland

statt 5,95
4,95
0,75 l



riegel
bioweine



ROTWEIN AO TINTO TEJO DOC 2021

Eine Cuvée aus typisch portugiesischen Rebsorten. Kräftige Aromen erinnern an rote Beeren, Edelholz und Leder. Im Geschmack an Kaffee, gerösteten Nüssen und dunkler Schokolade sowie feine fruchtige Anklänge von Brombeermarmelade und Holunderbeeren. Passt gut zu Eintöpfen.

Artikel-Nr. 54120, Portugal



statt 1,65
1,49
200 g



BIOLADEN HÜTTENKÄSE

Ob als feiner Brotaufstrich oder als Basiszutat für kreative Gerichte - dieser Hüttenkäse passt zu süßen und herzhaften Speisen.

Artikel-Nr. 3018, Schweiz

statt 2,99
2,69
150 g



BIOLADEN GOUDA SCHEIBEN JUNG

Bioland-Qualität in wiederverschließbarer Verpackung. Rindengereift und deswegen besonders aromatisch im Geschmack und und mild im Teig. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3638, Deutschland

LECKER & GESUND



statt 4,19
3,79
500 g

SPIELBERGER DINKEL VOLLKORN COUSCOUS ✓

Aufschluss durch Wärme und Wasser, daher geeignet für die schnelle Küche als Beilage oder für Salate.

Artikel-Nr. 10018, Italien

statt 1,39
1,19
500 g

BIOLADEN SPAGHETTI SEMOLA ✓

Bronzeformen verleihen den Nudeln eine raue Oberfläche, die Saucen besonders gut aufnehmen kann. Aus 100 % italienischem Hartweizengrieß.

Artikel-Nr. 10129, Italien



statt 3,29
2,99
500 g

NURPUUR ROTE LINSEN ✓

Durch die sämig weiche Beschaffenheit für Dhals, Bratlinge, Pasten und Aufstriche eine wertvolle und schmackhafte Zutat.

Artikel-Nr. 10249, Türkei



statt 5,89
5,29
540 g

ÖKOLAND FRANKFURTER WÜRSTCHEN ✓

6 Klassiker aus hochwertigem Schweinefleisch schmecken pur und zum Salat, mit Senf im Brötchen oder als Beilage in Suppen oder Eintöpfen.

Artikel-Nr. 4511, Deutschland



statt 3,99
3,49
350 g

NURPUUR GEWÜRZGURKEN SÜSS SAUER ✓

Fix und fertig, ein Must Have für jede Brotzeit! Knackige Gurken als Beilage oder einfach zwischendurch.

Artikel-Nr. 22138, Niederlande



statt 3,49
2,99
320 ml

SANCHON ERDNUSSSAUCE SATÉ ✓

Fein zu Fleisch- und Gemüsespießen, asiatischen Gerichten, zu Tofu, zu einer knackigen Gemüsepfanne oder zu Reis.

Artikel-Nr. 20222, Deutschland



statt 4,99
4,49
50 g

SONNENTOR BASEN KRÄUTERTEE LOSE ✓

Genau das Richtige, wenn die Säure im Körper überhandnimmt. Der minzig-zitronige Kräutertee duftet angenehm herb und leicht blumig.

Artikel-Nr. 41095, Österreich

EIN LECKERES PÄRCHEN



statt 4,99
4,49
200 g

BIOLADEN KERNIGER NUSS MIX ✓ BANANENCHIPS ✓

Milde Cashewkerne, Mandeln und Paranusskerne treffen auf würzig-kraftige Haselnuss- und Walnusskerne. Die Bananenchips sind geröstet und leicht gesüßt. Perfekt zum Naschen für zwischendurch und in Müslis.

Nussmix Artikel-Nr. 10307, Deutschland
Bananenchips Artikel-Nr. 30207, Philippinen



statt 2,69
2,49
200 g



statt 2,79
2,49
175 g

BOHLSENER MÜHLE COOKIE ZARTBITTERSCHOKOLADE ✓

Feiner Kakao und viele Zartbitter-Schokoladenstückchen mit einem Kakaoanteil von 70 % sorgen für den intensiv-schokoladigen Geschmack.

Artikel-Nr. 30175, Deutschland



statt 2,99
2,69
0,7 l

BIOLADEN MÖHRE-ORANGE-INGWER SAFT ✓

In dieser erfrischend würzigen Mischung trifft die vollmundig erdige Möhre auf fruchtig säuerlichen Orangensaft, gemischt mit der wohldosierten Schärfe des Ingwersafts. Fein zum Mischen oder pur - immer ein Genuss!

Artikel-Nr. 50304, Deutschland



100 % DIREKTSAFT

NUSS-BOLOGNESE MIT BANDNUDELN

Die Nuss-Bolognese ist schnell und einfach zubereitet. Durch die proteinreichen Nüsse wird die Sauce schön sämig und bietet sich als Fleischersatz an. Dazu ein bisschen Parmesan und die Sauce steht einer richtigen Bolognese in nichts nach. Tipp: Wenn es schnell gehen soll, kann man die gehackten Nüsse, Kräuter und Gewürze bereits am Vortag vermengen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.



Das Rezept ist von unserer Kollegin Nadine Sändker.



Zutaten (für 4 Personen)

120 g kerniger Nussmix
je 1/2 TL getrockneter Thymian,
Basilikum, Oregano
1 kleine Zwiebel
1 El Olivenöl
2 Dosen Tomatenstücke z. B. Cubetti
Salz/ Pfeffer



Zubereitung

Die Nüsse fein hacken, am besten mit einer Küchenmaschine/Stabmixer, alternativ auch mit einem Messer.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Nüsse leicht anrösten. Nach einigen Minuten die Tomatenstücke, Kräuter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.

Die Sauce bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.

Guten Appetit!



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



KLEINE WARENKUNDE: NÜSSE

Haselnuss, Walnuss und Co. punkten durch ihren hohen Energiegehalt. Darin sieht man heute oft einen Nachteil – zumindest in den Wohlstandsländern. Doch Ernährungsexperten ergänzen unermüdlich: Die Inhaltsstoffe von Nüssen sind sehr wertvoll, ihr hoher Energiegehalt resultiert vor allem aus den lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den täglichen Verzehr einer kleinen Portion Nüsse. Wie schön, dass in den runden Kraftpaketen auch eine köstliche Aromen-Palette steckt.

Dass Bio-Nüsse aus biologisch bewirtschafteten Plantagen stammen, versteht sich von selbst. Chemisch-synthetische Düngemittel oder Pestizide finden hier keine Verwendung. Ein mindestens ebenso großer Unterschied zwischen konventioneller und Bio-Ware besteht in der Verarbeitung: Methylbromid – ein Container-Begasungsmittel – ist für die Behandlung konventioneller Nüsse erlaubt. Die EG-Öko-Verordnung hingegen lässt den Stoff nicht zu. Schließlich ist Methylbromid bekannt für seine ozonschädigende und gesundheitsgefährdende Wirkung.

Stattdessen werden Bio-Produkte druckentwest – ein aufwendiges und kostenintensives Verfahren, um eventuelle Schädlinge zu vernichten. Ebenfalls tabu ist das Schwefeln und Bleichen von Bio-Nüssen – gut zu erkennen an der mitunter dunklen und fleckigen Schale beispielsweise von Bio-Walnüssen. Am Geschmack ändert das nichts.



KOSMETIK & SAATGUT



Bereits seit 1968 ist die Firma Cattier ein Experte für Naturkosmetik. Die Produkte bestehen aus natürlichen Rohstoffen, wie Pflanzenölen und Blütenwasser. Diese enthalten unter anderem Vitamine, Mineralien und essenzielle Fettsäuren. Eine Besonderheit ist die Verwendung von Heilerden, die je nach Sorte (grün, lila oder weiß) verschiedene Mineralien enthalten und auch besonders für empfindliche Haut geeignet sind.

Cattier Trockenöl spendet Feuchtigkeit, nährt und verschönert Haut und Haar. Zieht schnell ein, ohne störenden Fettfilm auf der Haut zu hinterlassen. Mit wertvollen Bio-Ölen wie Kamelie, Argan & Jojoba macht es auch trockene Haut zart und geschmeidig.

Mit ihrer reichhaltigen Formel sorgt die Cattier Handcreme für sanfte Pflege und Schutz. Sie beruhigt die Haut, ist intensiv pflegend und hinterlässt ein zartes, geschmeidiges Hautgefühl.

statt 20,99
18,99
100 ml



statt 7,99
6,99
75 ml



CATTIER 
HANDCREME HEILERDE REICHHALTIG
TROCKENÖL CAMELIE & ARGAN

Handcreme, Artikel-Nr. 61002, Frankreich
Trockenöl, Artikel-Nr. 61015, Frankreich



WÜRZIG

BLEIBEN LANGE
ZART UND FEST

PIKANT

GIB FÜNF: KRAUSE UND
GLATTE PETERSILIE,
SCHNITTLAUCH,
DILL UND KERBEL

WÄCHST ZACK ZACK

GANZJÄHRIGER
ANBAU

BINGENHEIMER

Wie jedes Jahr bieten wir Ihnen Bio-Saatgut der Firma Bingenheimer. Bei Bingenheimer gibt es ausschließlich samenfeste Sorten in bester Qualität, viele Sorten aus Demeter Anbau. Hier eine kleine Auswahl des Angebots, viele weitere Sorten finden Sie in unserem Online-Shop.

SALAT MISCHUNG SALATPLATTE 	Artikel-Nr. 82003, Deutschland	3,25	KÜCHEN KRÄUTER ALLERLEI 	Artikel-Nr. 83029, Deutschland	2,90
RADIESCHEN SORA 	Artikel-Nr. 83019, Deutschland	2,90	SPINAT VERDIL 	Artikel-Nr. 83030, Deutschland	3,25
SALATRAUKE RUCOLA 	Artikel-Nr. 83024, Deutschland	1,95	MANGOLD RAINBOW 	Artikel-Nr. 83040, Deutschland	3,25

DEUTSCH-NIEDERLÄNDISCHE ERFOLGSSTORY

Kürzlich war unser Team am Niederrhein unterwegs. Ziel war die Bio-Käserei Aurora, von der wir unser breites Gouda-Sortiment beziehen. 1981 gründeten Harry und Janny ten Dam die Molkerei im niederländischen Ven-Zelderheide. Damals war Bio-Milchverarbeitung noch etwas für Verrückte mit Pioniergeist. 40 Jahre später ist daraus ein florierendes Familienunternehmen in zweiter Generation geworden – alle vier Kinder von Harry und Janny arbeiten im Betrieb.

2011 zog zunächst das Käselager nach Kranenburg, seit 2019 erfolgt dort auch die Herstellung in einer neu gebauten Käserei. Verarbeitet wird ausschließlich regionale Bio-Milch, die von Höfen beiderseits der Grenze stammt.

Durch den Neubau konnte Aurora in vielen Bereichen mehr Nachhaltigkeit umsetzen: Auf dem Dach sorgt eine Photovoltaikanlage mit 200kW für den eigenen Strom und eine Wärmerückgewinnung für Prozesswärme. Besonders beeindruckt hat uns die „RO“-Anlage. Durch Umkehrosmose (RO) wird dabei die beim Käsen entstehende Molke eingedickt. So fällt statt 8 LKWs Molke pro Woche nur ein LKW an. Das spart 600.000 Liter Diesel pro Jahr. Und das gewonnene Wasser wird wieder im Produktionsprozess eingesetzt.



AURORA OSTARAS MORGENRÖTE

Warm-würziger Rotkulturrkäse.
50 % Fett

Artikel-Nr. 3309, Niederlande



AURORA FREYAS KLEE

Mit Schabziegerklee und Petersilie
affimiert. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3311, Niederlande



AURORA IDUNS ÄPFEL

Mit Apfelkraut affimiert, kernig
fruchtig. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3313, Niederlande