

KISTENPOST OKTOBER 2022

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



ERNTEDANK

DANKBARKEIT

scheint für die Menschen seit jeher eine tragende Rolle zu spielen. Dankbar lässt es sich glücklicher, gesünder und erfolgreicher durch das Leben schreiten. Sozusagen als selbsterfüllende Prophezeiung zum Glücklichein.



ERNTEDANK-GEDANKEN

Liebe Kundinnen und Kunden,

wenn wir die aktuelle deutsche Wirtschaftsleistung (das sogenannte Brutto-Inlands-Produkt, BIP) halbieren würden, so landen wir weder im Kaiserreich noch in der Nachkriegszeit, sondern im Jahr 1978. Oder anders ausgedrückt: Seit 1978 hat sich die Gesamtheit der Waren und Dienstleistungen, die jährlich in unserem Land hergestellt werden, verdoppelt. Die Zahlen sind preisbereinigt (die Inflation wurde herausgerechnet), sodass diese 1:1 vergleichbar sind.

1978 war ich 6 Jahre alt und habe (soweit ich mich erinnern kann) mein Leben weder als arm, noch als leer, bescheiden oder auf andere materielle Art mangelhaft empfunden – ganz im Gegenteil. Was ist seitdem passiert? Oder anders gefragt: Was sind all die Waren und Dienstleistungen eigentlich, die wir heute MEHR produzieren und nachfragen als 1978? Doppelt so viel! Mir ist bewusst, dass meine Vergleiche akademisch nicht „sauber“ sind und jeder (Hobby-)Volkswirt nur mit dem Kopf schütteln wird. Doch darum geht es mir nicht.

Am Anfang meiner Überlegungen stand vielmehr die Frage, warum das Thema Erntedank eigentlich so total verstaubt daherkommt, einfach aus der Zeit gefallen. Im kirchlichen Kontext gibt es noch den Erntedank-Gottesdienst mit einem opulent geschmückten Altar voller Kartoffeln, Kürbisse und Möhren – auf Strohhallen drapiert. Aber eigentlich ist doch Halloween das Herbstergebnis, das Kinder begeistert und Kassen klingeln lässt.

Womit wir wieder beim BIP landen. Das, was das Wirtschaftswachstum nach oben treibt, sind einfach keine Kartoffeln mehr, sondern Handys und digitale Dienste, kleine und große Poolsysteme für den Garten, Wohnmobile und sich füllende Kleiderschränke, Fernreisen und Fernseher, Maschinen für die Welt und natürlich Autos, viele Autos. Und mal ehrlich: Wer von uns möchte denn in eine agrarisch geprägte Gesellschaft zurück, die Deutschland ja auch 1978 schon längst nicht mehr war? Ich kenne niemanden!

Die vergangenen Monate haben uns aber eines gezeigt: Vieles, was uns selbstverständlich erscheint, ist es nicht. Verhältnisse können sich mitunter schnell ändern und uns ratlos und verunsichert zurücklassen. Der Überfall auf die Ukraine, Inflation und explodierende Energiepreise, Dürren und Überschwemmungen und immer wieder und über allem der Klimawandel.

Vielleicht macht ja unter diesem Blickwinkel Erntedank Sinn: Einfach einmal innehalten und überlegen, welche von den Dingen, die uns umgeben, eigentlich wirklich wichtig sind. So eine Art persönliche (Herzens-) Ernte, ein ganz individueller Erntedank.

Ob an erster Stelle wirklich das neue Handy steht?

Herzlichst, Ihr

Betriebsleiter der AboKiste

KÄSE & WEIN



statt 6,99
5,99
200 g

LUSTENBERGER APPENZELER AOC CLASSIC

Fein, aromatisch und harmonisch im Teig ist dieser Rohmilch-schnittkäse eine echte Schweizer Käsekunst. Beliebt für Käseplatten und Käsefondue. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3294, Schweiz



statt 8,39
7,19
200 g

VALLÉE VERTE LE DUC DE BOURGOGNE / WEINBERGKÄSE

Samtig-zart, auf der Zunge zergehend. Sahnig-buttrig im Geschmack. Leicht gekühlt zu einem Glas Sekt oder Champagner ein Hochgenuss. 72 % Fett

Artikel-Nr. 3054, Frankreich

AURORA GOLD STEINPILZ

Ein junger Gouda mit Steinpilzen, zwei Sorten Pfeffer und Zwiebeln - herrlich aromatisch und cremig. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3228, Niederlande



statt 8,95
7,95
0,75 l

WEIN DES MONATS LA CROIX SIMON BORDEAUX SUPÉRIEUR AOP 2020 ✓

Ein gehobener Alltagswein mit erstaunlich viel Klasse, kräftig und komplex. Aus Merlot, Cabernet Sauvignon und Cabernet Franc Trauben gekeltert. Fein zu französischer Pâté und Salami.

Artikel-Nr. 54343, Frankreich



statt 3,99
3,39
200 g

statt 6,79
5,79
200 g

CASEARIA DI SANT'ANNA PARMIGIANO REGGIANO DOP

Der Parmigiano Reggiano wird von den Italienern selbst als König der Käse bezeichnet. Ein fein säuerlicher und leicht fruchtiger Rohmilch-hartkäse mit 13-monatiger Reifung. 32 % Fett

Artikel-Nr. 3326, Italien



statt 1,55
1,35
200 g

BIOLADEN HÜTTENKÄSE

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

Artikel-Nr. 3018, Deutschland



statt 3,99
3,39
200 g

BIOLADEN GOUDA MITTELALT/PIKANT

Aus Milch von deutschen Bauernhöfen am Niederrhein und mindestens 3 Monate lang gehegt und gepflegt. Durch die längere Reifezeit bekommt der Käse ein volles, pikantes Aroma. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3257, Deutschland



statt 5,79
4,99
200 g

BALDAUF ALLGÄUER ALPKÄSE

Aromatische Wildkräuter, Sonne und frische Luft - im Bio-Alpkäse ist die Essenz der Allgäuer Alpen gespeichert. Der Hartkäse aus naturbelassener Bio-Rohmilch reift mindestens vier Monate lang zu einem einzigartigen Käse-erlebnis. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3065, Deutschland





FRISCHES & DEFTIGES



statt 1,79
1,59
500 g



BIOLADEN JOGHURT MILD

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

Artikel-Nr. 597, Deutschland

statt 2,39
2,19
500 g



SÖBBEKE JOGHURT FEIGE-WALNUSS

Zarte Feige im Duo mit frischen Walnüssen: natürlich bio, natürlich ohne Aromastoffe. Hergestellt aus Weidemilch. 3,8 % Fett

Artikel-Nr. 471, Deutschland

statt 1,99
1,79
400 g



PROVAMEL SOJA ALTERNATIVE ZU QUARK NATUR ✓

Reich an hochwertigem pflanzlichen Protein und ganz ohne Zucker. Mit ihrer cremigen Konsistenz lässt sie sich vielseitig einsetzen.

Artikel-Nr. 788, Deutschland



statt 4,95
4,45
180 g



RAFFENBERG PFEFFERBEISSER 2 STÜCK

Herzhaft mit frischem Pfeffer gewürzt und leicht geräuchert, knackig und lecker, aus hoferigenem Schweinefleisch.

Artikel-Nr. 4210, Deutschland

statt 2,59
2,39
80 g



BIOLADEN GEFLÜGEL-MORTADELLA

Aus Puten- und Hähnchenfleisch, milder Geschmack, von verbandszertifizierten Bauernhöfen aus Deutschland.

Artikel-Nr. 4101, Deutschland

statt 3,69
3,29
150 g



BIO-VERDE HERINGS-SALAT ROTE BEETE

Die frische Rezeptur mit feiner Roter Beete ist traditionell mit Gurken und Zwiebeln sowie einem Hauch Senf verfeinert.

Artikel-Nr. 4917, Deutschland

statt 3,99
3,79
175 g



WHEATY ROSMARIN ROULADE (2 STÜCK) ✓

Der Klassiker als vegane Variante! Feiner Rosmarin sorgt für mediterranen Genuss. Saftig-faseriger Biss, wunderbarer Geschmack.

Artikel-Nr. 836, Deutschland

statt 3,69
3,39
200 g



ALBERTS LUPINEN GYROS ✓

Veganes Pfannengericht nach Gyros Art, einfach kross anbraten und zusammen mit Tzaziki und Reis servieren.

Artikel-Nr. 846, Deutschland

statt 3,69
3,29
250 g



D'ANGELO DINKEL CAPPELLETTI LINSE PEPPERONATA ✓

Italienische Dinkel-Teigtaschen mit pikanter Linsenfüllung. Semifrisch, im traditionellen Kaltwalzverfahren hergestellt. So original ...

Artikel-Nr. 10172, Italien

OFENKÜRBIS MIT WALNÜSSEN UND PFLAUMEN



Von unserer Kollegin Nadine Sändker

Zutaten (für 4 Personen)

1-2 Kürbisse, je nach Größe
3 EL Olivenöl
150 g Feta
100 g getrocknete Pflaumen
50 g Walnüsse
Frischer Thymian
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Kürbis waschen und in Spalten oder Stücke schneiden. Die Walnüsse und getrockneten Pflaumen grob zerkleinern und mit dem Kürbis in eine Auflaufform geben.

Anschließend mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem frischen Thymian vermengen.

Den zerbröselten Feta über der Kürbis-Mischung verteilen und anschließend im Ofen garen.

Nach ca. 30 Minuten bei 200 °C (Unter-/Oberhitze) ist das Gemüse gar. Dazu passt frisches Baguette oder ein grüner Salat.



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

KLEINE WARENKUNDE: DER KÜRBIS

Ob Butternut, Muskat oder der beliebte Hokkaido: Weltweit wachsen rund 800 verschiedene Kürbis-Sorten, die alle aus fünf bitter schmeckenden Wildformen gekreuzt und gezüchtet wurden. Rund 200 davon sind essbar, die übrigen ungenießbare Zierfrüchte. Ursprünglich stammen Kürbisse, die übrigens botanisch gesehen kein Gemüse, sondern Beerenfrüchte sind, aus Lateinamerika. Dort werden sie bereits seit über 10 000 Jahren angebaut. Im 16. Jahrhundert kamen sie durch die Spanier nach Europa.

Durch seine Sortenvielfalt ist der Kürbis ein Multitalent in der Küche: Er lässt sich braten, grillen, dünsten, überbacken, kochen, einlegen, pürieren und vieles mehr. Man kann ihn süß oder pikant zubereiten, als Suppe, Salat, Soße oder Dessert. Entweder kräftig gewürzt mit Curry, Ingwer, Chili, Knoblauch oder mit Obst, Zucker und Likör als Süßspeise sind der kulinarischen Fantasie keine Grenzen gesetzt. Auch die Samen finden geröstet als Snack Verwendung.

Eine Kürbisfrucht enthält nur etwa 25 Kalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch und versorgt den Körper mit Vitaminen, Kalium, Kalzium und Zink. Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure ist gut für Bindegewebe, Haut und Nägel.

Ob ein Kürbis essbar ist oder ob es sich um einen ungenießbaren Zierkürbis handelt, lässt sich im Zweifel durch Probieren des rohen Kürbisses erkennen - Zierkürbisse schmecken grässlich bitter.





FEINES FÜR DEN GANZEN TAG



statt 6,99
6,49
500 g



BIOLADEN WALDHONIG FLÜSSIG

Kräftig-würzig mit fein-harziger Note, aus dem Süden Brasiliens, eignet sich besonders gut zum Verfeinern von Dressings oder Desserts.

Artikel-Nr. 31314, Brasilien

statt 17,49
15,99
1 kg



LEBENSBAUM GOURMET KAFFEE KLASSISCH

Für diesen ausgewogen aromatischen Hochlandkaffee werden 100 % Bio-Arabica-Bohnen aus dem peruanischen und mexikanischen Hochland verwendet.

Artikel-Nr. 40018, Peru/Mexiko

statt 3,59
3,29
34 g



YOGI TEE NATÜRLICHE ABWEHR

17 Teebeutel Gesundheit: wohltuend, fruchtig, mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola Kirsche, Echinacea und fruchtiger Holunderbeere.

Artikel-Nr. 41021, Deutschland

statt 1,79
1,59
500 g



BIOLADEN VOLANTI BIOLADEN

Aus 100 % Hartweizengrieß hergestellt und schonend getrocknet. Das sichert die Kochfestigkeit und die Pasta gelingt perfekt al dente.

Artikel-Nr. 10150, Italien

statt 2,19
1,99
340 g



LA SELVA SALSA PRONTA SPAGHETTISAUCE

Tomaten aus der sonnigen Toskana kombiniert mit feinen Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Basilikum schmeckt allen!

Artikel-Nr. 20051, Italien

statt 4,29
3,99
300 g



CURTICE BROTHERS SWEET CHILI SAUCE

Mit toskanischen Tomaten und sieben Chili-Sorten entsteht eine einzigartige Rezeptur. Gewinner des Great Taste Awards.

Artikel-Nr. 20050, Italien

statt 4,29
3,89
135 g



PHARE D'ECKMÜHL SARDINEN MIT OLIVENÖL UND ZITRONE

Sardinenfilets in ölfreier Marinade mit Brantweinessig und Zitrone eingelegt. Verfeinert mit Salz, Petersilie und Zitronenöl.

Artikel-Nr. 4923, Frankreich

statt 3,99
3,59
400 ml



BIOLADEN GEFLÜGELFOND

Feinstes Handwerk aus der Manufaktur Max. Als Grundlage von Saucen, Suppen und klassischen Gerichten der raffinierte Unterschied.

Artikel-Nr. 20244, Deutschland

statt 1,99
1,79
350 g



NUR PUUR WEISSE BOHNEN IN TOMATENSAUCE

Tafelfertig sind diese weißen Bio-Bohnen in der modernen Küche schnell einsetzbar und eine vorzügliche Beigabe für Salate, Aufläufe und Eintöpfe.

Artikel-Nr. 22130, Deutschland



KNABBERN, NASCHEN & GETRÄNKE



statt 2,69
2,39
80 g

FAIRAFRIC

Die Rohstoffe Afrikas werden seit jeher vor allem für die Warenproduktion im Globalen Norden genutzt. Das deutsch-ghanaische Gemeinschaftsunternehmen *fairafric* geht einen Schritt weiter: Rohstoffe werden lokal weiterverarbeitet und die Wertschöpfung bleibt so weit wie möglich in Afrika. Daher produziert *fairafric* Weltklasse Schokolade in Ghana, vom Kakaobaum bis zur fertig verpackten Tafel.

Dabei schaffen sie Arbeitsplätze außerhalb der Landwirtschaft und vervielfachen das lokale Einkommen im Ursprungsland. Mit jedem Kauf von *fairafric* helfen Sie dabei, qualifizierte Arbeitsplätze in Afrika zu schaffen, die wiederum zu höherem Einkommen, besserem Zugang zu höherer Bildung und Gesundheitsvorsorge führen. Keine Entwicklungshilfe, sondern eine echte Chance.

ZARTBITTERSCHOKOLADE 70% TIGERNUSS MANDEL ✓
MILKSCHOKOLADE & HASELNUSS 43%

Tigernuss Mandel Artikel-Nr. 30064, Ghana
Milkschokolade & Haselnuss Artikel-Nr. 29105, Ghana



SOMMER&CO

BROT-CHIPS MIT SALZ & PFEFFER ✓
BROT-CHIPS MIT PAPRIKA & CHILI ✓

Die veganen Demeter Brotchips werden im Ofen gebacken und nicht frittiert. Dadurch werden sie wunderbar knusprig!

Salz / Pfeffer Artikel-Nr. 30242 Deutschland
Paprika / Chili Artikel-Nr. 30238 Deutschland



statt 2,29
1,99
100 g



statt 6,49
5,99
270 g



BIOLADEN

CASHEW BRUCH ✓

Die *bioladen* Cashewkerne kommen aus dem *bioladen*-Fair Projekt aus Burkina Faso. Mit dem Kauf gehen pro Glas 10 Cent in dieses Projekt. Diese hier sind ungeröstet und ungesalzen im umweltfreundlichen Pfandglas.

Artikel-Nr. 10336, Burkina Faso

statt 2,99
2,69
1 l



VOELKEL
FAMILY MULTI

8 tropische und heimische Bio-Früchte und süsse Möhren sorgen für gute Laune, und das nicht nur am Frühstückstisch.

Artikel-Nr. 50030, Deutschland

statt 2,79
2,49
1 l



BIOLADEN
TRAUBENSAFT

Erntefrisch gepresste italienische Trauben sorgen für ein vollmundiges und süßes Aroma. Ein 100% Direktsaft mit ausschließlich fruchteigener Süße.

Artikel-Nr. 50189, Deutschland

statt 1,89
1,69
0,5 l

statt 35,99
33,79
20 x 0,5 l



RIEDENBURGER
EMMERBIER ✓

Körperreiches und malz-dominiertes Urgetreidebier, naturtrüb. In der traditionellen Bügelflasche abgefüllt. Bioland-zertifiziert.

Artikel-Nr. 51058, Deutschland
Im Kasten (20 Flaschen) Artikel-Nr. 51059, Deutschland

DER GENIESSERABEND

DANKE FÜR EINEN TOLLEN ABEND!

Zusammen mit 300 Gästen hat unser Team von AboKiste und Gärtnerei den Genießerabend gefeiert.

Sich nach drei langen Jahren endlich wieder einmal treffen hat einfach gutgetan. Über das Wetter zu schimpfen (strömender Regen bis zu Beginn), verbot sich von selbst – schließlich müssen wir dankbar sein für jeden Tropfen Wasser, der nach diesem trockenen Sommer vom Himmel fällt. Und diesen guten Spirit haben auch Sie, liebe Gäste, mitgebracht und gepflegt.

Das schönste Erlebnis: Die freudig-überraschte Reaktion der Kolleg*innen, die das erste Mal dabei waren und sich begeistert zeigten von dem netten Austausch mit den Gästen und der vielen Wertschätzung, die ihnen, die uns entgegengebracht wurde.

Besten Dank dafür und bis September 2023!

