

KISTENPOST JULI-AUGUST 2022

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



**SOMMER
SONNE
URLAUB**

AB IN DIE FERIEN

Ob Balkonien, Sauerland oder Südfrankreich, Hauptsache raus aus dem Alltag und Abstand gewinnen. Dabei kommt es weniger auf die zurückgelegten Kilometer an als auf die Freiheit im Kopf.

DIE ABOKISTE 



BESUCH VON FREUNDEN

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir allen freuen uns, wenn Freunde zu Besuch kommen und man gemeinsam eine schöne Zeit verbringt. Doch stellen Sie sich einmal vor, Ihre Freunde kommen nicht nur alle auf einmal, sondern bestehen auch noch auf einer Führung durch alle Zimmer von Haus oder Wohnung, um Ihnen anschließend ein Feedback zur Inneneinrichtung, der Sauberkeit und Farbgestaltung zu geben. Klingt seltsam?

Genau so aber erging es uns bei der AboKiste Anfang Juni. Da kamen nämlich über 50 Kolleg:innen von Ökokisten-Lieferbetrieben aus ganz Deutschland zu Besuch nach Dortmund. Und nahmen sich mehrere Stunden Zeit, die AboKiste kennenzulernen und sich mit aufmerksamen Blick Abläufe und Arbeitsprozesse erklären zu lassen. Um anschließend Ihre Beobachtungen zurückzugeben.

Ich selbst habe das schon bei vielen anderen Ökokisten-Betrieben gemacht. Aber mich plötzlich nicht mehr in der Rolle des Beobachters, sondern des Beobachteten wiederzufinden, hat dann doch für eine ordentliche Portion Nervosität gesorgt. Als Gastgeber will man sich schließlich bestmöglich präsentieren.

Am Ende war dann aber alles halb so schlimm, denn Offenheit, gegenseitige Wertschätzung und Voneinander-lernen sind zentrale Werte unseres Ökokisten-Verbandes. Daraus sind im Laufe der Jahre echte Freundschaften entstanden, bei denen Kritik nicht ausgespart wird, aber auch das Lob nicht zu kurz kommt. Und was gibt es Wertvolleres für ein Unternehmen als der konstruktive Blick von 50 Expert:innen?

Am Ende war ich richtig stolz, denn vor allem unser Teamgeist, das tolle Engagement in allen Bereichen und die hohe Kompetenz der Kolleg:innen wurden hervorgehoben. Und ich finde, ein schöneres Lob kann man auch als Chef kaum bekommen, oder?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderschöne Sommerzeit mit entspannten Besuchen von guten Freunden! Herzlichst, Ihr ...

Han Schmitz Vergard

Betriebsleiter der AboKiste



NACHRUF



Am 19. Juni ist unsere Kollegin und Freundin Alexandra Breitenstein nach anderthalbjährigem Kampf gegen ihre Krebserkrankung gestorben.

Alex ist 2016 zur AboKiste gekommen. Als Diplom-Designerin hat sie in den folgenden Jahren der AboKiste ein modernes Gesicht und eine gestalterische Identität gegeben. Unser Marketing hat sie mit unglaublichem Engagement, Herzblut und Know-how neu erfunden und erfolgreich gemacht.

Alex hatte vorher in verschiedensten Branchen gearbeitet, die AboKiste ist ihr beruflich dann eine echte Heimat geworden. Im Marketing, wo es häufiger um den schönen Schein und seltener um den echten Kern einer Sache geht, konnte sie bei uns endlich Kreativität und Überzeugungen verbinden. Heute steckt im gesamten Auftreten der AboKiste ihr Können und ihre Persönlichkeit.

Daneben war Alex immer Künstlerin und hat als solche die Welt permanent be- und verarbeitet. Ihr Ideenreichtum, ihre Fähigkeit, Themen im künstlerischen Prozess aufzunehmen und in Gestaltung zu transformieren, war atemberaubend. Diese Schaffenskraft hat sie auch während ihrer langen Erkrankung nicht verlassen und war neben dem Ziel, wieder für die AboKiste arbeiten zu können, ein wichtiger Anker.

Letztlich hat all dies nicht gereicht. Wir alle bei der AboKiste bleiben tief betroffen zurück, traurig, aber auch voller Dankbarkeit.



AUS DER GÄRTNEREI

Schönes Gärtnerwetter beschert uns in diesem Jahr einen sehr schönen Gemüsegarten. Alles wächst und gedeiht wunderbar, die Kulturen in den Gewächshäusern und auch die Gemüsebeete im Freiland sehen gesund und wuchsig aus.

Im letzten Jahr haben wir einen Kräutergarten in einem noch freien Winkel der Gärtnerei angelegt. Dort wuchert es in diesem Jahr: Ananas-, Erdbeer-, Mojito-, Schweizer Minze, Peruanischer Salbei, Salbei-Tricolor, Colakraut, Wermut, Pimpinelle, Estragon, Maggikraut, Schnittknoblauch, diverse Basilikumsorten, Currykraut etc. bringen diesen Ort zum Duften. Wir entdecken Johanniskraut und echte Kamille, um daraus in der Pause einen Tee zuzubereiten, Minzen für die heißen Tage in unserem Trinkwasser sind das neue Lieblingsgetränk.

Sie sehen – vom Säen bis zum Ernten bietet der Juni uns die ganze Palette der gärtnerischen Arbeiten. Gut, dass es so lange hell ist!

Rita Breker-Kremer,
Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



KÄSE & WEIN



KÄSEREI GÜNTENSBERGER FIRSTKÖNIG

6-9 Monate rindengereifter, würziger Käse aus 100 % Heumilch mit cremiger, zarter und mürb-fester Textur. 54 % Fett

Artikel-Nr. 3216, Schweiz

statt 6,39
5,39
200 g



GEBRÜDER BALDAUF ALLGÄUER WILDBLUMENKÄSE

Kräftiger Allgäuer Bauernkäse aus Heumilch in leckerer Kräuterrinde zum Mitessen. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3217, Deutschland

statt 5,39
4,59
200 g

HOFKÄSEREI BELRIETH DORFKÄSE MIT RINGELBLUMEN

Weißer Edelschimmelpilz ummantelt diesen halbfesten Schnittkäse in Blumenform. Cremig und mild mit dem unvergleichlichen Geschmack der Calendula. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3083, Deutschland

statt 5,59
4,79
200 g

THISÉ MEJERI LEUCHTTURMKÄSE

12 Monate gereifter Hartkäse mit toller Textur, cremig mit dezenter Kristallbildung, nussig-süß-karamellig im Geschmack. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3328, Dänemark

statt 5,79
4,99
200 g



BIO LADEn FETAWÜRFEL MIT RUCOLA & PETERSILIE

Würziger Bioladen*Feta aus Ziegen- und Schafmilch fein mariniert mit einer Rucola-Petersilie-Mischung. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3010, Deutschland

statt 3,49
3,19
100 g



BIO LADEn GRIECHISCHER FETA G.U.

Um den Käse „Feta“ nennen zu dürfen darf nur Schaf- und Ziegenmilch verwendet werden, die in Griechenland hergestellt wird. Diese Milch macht den würzigen Geschmack und die feinsäuerliche Note! 45 % Fett

Artikel-Nr. 3012, Griechenland



statt 3,29
2,69
150 g



EINE SOMMERBRISE ...
statt 7,50
6,95
0,75 l

ROSÉ LIV VINHO VERDE ROSÉ DOC 2021

Die ultimative Brise direkt von der portugiesischen Atlantikküste! In der Nase frische rote Früchte, insbesondere Rote Johannisbeeren. Am Gaumen feine Noten von Himbeersaft und etwas Karamell. Passt wunderbar zu Reissalat mit Thunfisch und Feta, Tomate-Mozzarella oder Anchovis.

Artikel-Nr. 54431, Portugal

FRISCH & DEFTIG



statt 2,69
2,39
1 l



SÖBBEKE TRINKJOGHURT

Der cremig gerührte Natur-Joghurt ist ein erfrischender und gesunder Genuss – nicht nur für heiße Tage. 3,8 % Fett

Artikel-Nr. 310, Deutschland

statt 0,89
0,79
250 g



BIOLADEN JOGHURT DEMETER MILD

Cremiger Demeter-Joghurt mit milden Joghurtkulturen fermentiert. 1,8 % Fett

Artikel-Nr. 385, Deutschland

statt 1,39
1,29
0,5 l



GLÄSERNE MOLKEREI BUTTERMILCHDRINK HELLO SUMMER

Ein köstlich-leichter, fettarmer Trinkgenuss. Ein erfrischender Sommer-Drink mit Erdbeeren, Zitrone und Minze. 1 % Fett

Artikel-Nr. 120, Deutschland

statt 4,89
4,39
150 g



BIO-VERDE

OLIVEN MIX O.ST. GEKRÄUTERT ✓

Grüne und schwarze Oliven mit feinsten mediterranen Kräutern mariniert. Ein kulinarischer Ausflug in den Süden ...

Artikel-Nr. 21060, Deutschland

statt 3,29
2,99
400 g

statt 3,19
2,99
400 g

GRÜNHOF

KARTOFFELSALAT MIT EI UND GURKE NUDELSALAT MIT ERBSEN, MÖHREN, MAIS

Salate in milder, deftig abgeschmeckter Mayonnaise-Salatsoße aus eigener Herstellung. Als Beilage zum Grillen immer beliebt.

Kartoffelsalat Artikel-Nr. 20171, Deutschland

Nudelsalat Artikel-Nr. 20188, Deutschland

statt 4,39
3,99
120 g



CHIEMGAUER LANDJÄGER VOM RIND

Saftige Rohwürste aus Rind- und Schweinefleisch, leicht angeräuchert. Ideal auch für den kleinen Hunger zwischendurch.

Artikel-Nr. 4042, Deutschland



statt 3,49
3,19
200 g

SOYANA

SAUERRAHM SOYANANDA ✓

Frische Alternative aus fermentiertem Soja mit lebenden Milchsäurebakterien. Geschmacklich gibt es kaum einen Unterschied zum Sauerrahm aus Milch. Reich an Omega-3-Fettsäuren. 25 % Fett

Artikel-Nr. 720, Schweiz

ÖKOLAND bietet leckeres Essen in Verantwortung für Mensch, Tier und Natur. Die vier Leitbegriffe ihrer Arbeit sind: Qualität, Verantwortung, Genuss und Lebensfreude. Grundsätzlich ist Ökoland der Meinung, dass der übertriebene Fleischkonsum reduziert werden muss. Wenn wir Fleisch essen, dann sollte es auf jeden Fall Bio-Fleisch sein. Ökoland möchte dazu beitragen, dass es den Tieren während ihres Lebens gut geht. Alle Produkte sind ohne Nitritpökelsalz, ohne Geschmacksverstärker, Aromen oder Phosphatzusätze hergestellt.

ÖKOLAND 6 WIENER WÜRSTCHEN 6 FRANKFURTER WÜRSTCHEN

Die Wiener Würstchen sind aus hochwertigem Schweine- und Rindfleisch hergestellt, die Frankfurter Würstchen sind aus hochwertigem Schweinefleisch. Beide schmecken pur zum Salat, mit Senf im Brötchen oder als Beilage in Suppen oder Eintöpfen. Der reine Genuss!

Wiener Würstchen Artikel-Nr. 4517, Deutschland
Frankfurter Würstchen Artikel-Nr. 4511, Deutschland

statt 4,79
4,29
380 g



statt 5,49
4,99
540 g



KOCHEN & KNABBERN



statt 1,29
1,15
500 g

BIOLADEN

FUSILLI VOLLKORN ✓

Feinste Nudeln aus 100 % italienischem Hartweizengrieß nach traditionellem Verfahren hergestellt.

Artikel-Nr. 10111, Italien



statt 4,49
3,99
400 ml

BIOLADEN

TOMATENSUPPE

Aromatische Tomaten mit verschiedenen südländischen Kräutern und Sahne verfeinert – zu vielen Gelegenheiten ein Genuss.

Artikel-Nr. 20229, Deutschland



statt 3,19
2,79
250 ml

NURPUUR

DELIKATESSEN MAYONNAISE ✓

Ob im Kartoffelsalat, zu den Pommes oder als Dip – die gute, klassisch gewürzte Bio-mayonnaise darf einfach nicht fehlen.

Artikel-Nr. 20418, Deutschland



statt 2,69
2,49
160 g

ZWERGENWIESE

STREICH'S DRAUF BASITOM ✓

Besonders cremiger Brotaufstrich aus Bio-rapsöl und deutschen Sonnenblumenkernen, verfeinert mit Basilikum und Tomaten.

Artikel-Nr. 31221, Deutschland



statt 3,29
2,99
200 g

SANCHON

CHUTNEY MANGO ✓

Fruchtig-pikante Beilage aus aromatischen Mangos und exotischen Gewürzen. Fein zu indischen Gemüse- und Reisgerichten.

Artikel-Nr. 21034, Deutschland



statt 2,29
1,99
125 g

BIOLADEN

KRÄUTERSALZ STREUDOSE ✓

Feinstes Würzsalz mit 15 % Kräutern und Gemüsen. Ideal für die fein abgeschmeckte und salzreduzierte Küche.

Artikel-Nr. 20350, Deutschland



statt 4,99
4,49
570 g

NURPUUR

APRIKOSEN HALBE FRUCHT ✓

Sonnenverwöhlte aromatische Früchte aus der Region Alicante in Spanien handverlesen vom Baum direkt ins Glas. Für den Kuchen, zum Nachtisch und zu herzhaften Gerichten.

Artikel-Nr. 22028, Spanien



statt 5,69
5,19
750 g

BARNHOUSE

KRUNCHY SCHOKO ✓

So köstlich Crisp und vegan mit unwiderstehlichem Nugat-Geschmack, Dank viel dunkler Schokolade und gerösteten Haselnüssen.

Artikel-Nr. 33007, Deutschland



statt 7,49
6,79
280 g

BIOLADEN

KERNIGER NUSS-MIX, MEHRWEGGLAS ✓

Gesunder Snack im Glas – Cashewkerne, Haselnusskerne, Walnusskerne, Mandeln und Paranusskerne!

Artikel-Nr. 10335, Deutschland

GERÖSTETE ERDNÜSSE IM PFANDGLAS ✓
Die Erdnüsse aus dem bioladen*Fair Projekt Burkina Faso werden knackig geröstet und gesalzen. (bioladen.de/qr/burkinafaso)

Artikel-Nr. 30262, Burkina Faso

BIER & PRICKELNDES

BEIDES AUCH ALS KISTE



RIEDENBURGER IPA DOLDENSUD ✓

Fruchtig-frisches India Pale Ale (IPA), naturtrüb. Gebräut mit vier verschiedenen Hopfensorten.

Artikel-Nr. 51039, Deutschland
Kiste: 10 x 0,33 l Artikel-Nr. 51050

DOLDEN NULL ✓

Fruchtig-frisches alkoholfreies India Pale Ale (IPA), naturtrüb. Gebräut mit fünf verschiedenen Hopfensorten. Bioland-zertifiziert.

Artikel-Nr. 51056, Deutschland
Kiste: 10 x 0,33 l Artikel-Nr. 51057

17,90
10 x 0,33 l

statt 1,99
1,79
0,33 l

statt 5,95
5,15
0,75 l

statt 7,50
6,50
0,75 l

PRICKELNDES SOMMER-DUO



PERLWEIN ROSATO FRIZZANTE ,TAPPO SPAGO' IGT LA JARA ✓

Dieser trockene Rosato hat eine feine Perlage, mit eleganter, erdbeeriger Frucht. Fein als Aperitif.

Artikel-Nr. 54114, Italien

WEINCOCKTAIL HUGO, DER EHRLICHE ✓

Die Basis ist ein prickelnd-frischer Perlwein mit der Essenz aus Holunderblüten, Minze und Limetten. Fein als Aperitif und zu Häppchen.

Artikel-Nr. 53208, Deutschland

SCHNELLE, LEICHE SOMMERKÜCHE



Die FAIRWERTE-Kampagne von Rapunzel möchte aufzeigen, wie wichtig ein fairer Preis für alle Menschen in der Lieferkette sowie für die Umwelt und das Klima sind. Mit wechselnden Themen wird auf die verschiedenen FAIRWERTE wie soziale Verantwortung, Nachhaltigkeit und Transparenz hingewiesen.

www.rapunzel.de/fairwerte.html

3,99
185 g

FAIRWERTE
ANGEBOT!

statt 5,49
4,99
250 ml

1,49
400 g



4,49
280 g

RAPUNZEL

KICHERERBSEN IN DER DOSE ✓

Artikel-Nr. 22146, Italien

DOLMAS WEINBLÄTTER GEFÜLLT MIT REIS ✓

Artikel-Nr. 21023, Türkei

RAPUNZEL

OLIVEN SCHWARZ, MIT STEIN, GEÖLT ✓

Artikel-Nr. 21067, Türkei

ACETO BALSAMICO DI MODENA I.G.P. (SPECIALE) ✓

Artikel-Nr. 20522, Italien

PESTO-SCHNECKEN



Von unserer Kollegin Nadine Sändker

Lecker zum Grillen, für's Picknick oder einfach so ...

Zubereitung

Den Hefeteig gut verrühren (ohne Kneten), abdecken und vorzugsweise über Nacht gehen lassen. Alternativ für mehrere Stunden ruhen lassen. Je länger der Hefeteig Zeit zum Gehen hat, desto weniger Hefe muss verwendet werden.

Wenn der Teig ungefähr die doppelte Größe erreicht hat, wird er mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 30 x 40 cm großem Rechteck ausgerollt. Das Pesto behutsam mit einem Löffel auf dem ausgerollten Teig verteilen. Käse und Tomaten gleichmäßig auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rechteck vorsichtig über die lange Seite aufrollen. Die Teigrolle dann in ca. 4-5 cm dicke „Scheiben“ schneiden und diese in eine Springform legen. Backofen auf ca. 180 °C Umluft vorheizen. Die Pestoschnecken werden ca. 40 Minuten im Backofen gebacken. Lassen Sie es sich schmecken!

Hefeteig

400 g Mehl
7 g Salz
½ Teelöffel Trockenhefe
oder 10 g frische Hefe
Ca. 300 ml Wasser

Füllung

200 g Pesto
150 g geriebener Mozzarella
100 g Tomaten, klein gewürfelt
Salz und Pfeffer

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

KLEINE WARENKUNDE: DIE GURKE

Gurken belegen weltweit Platz vier der beliebtesten Gemüsesorten. Sie sind mit Kürbissen und Melonen verwandt. Die Gurke kann roh, gekocht, gedünstet oder gebraten gegessen werden oder als Zutat in Getränken dienen. Als Einlegegurke gehört sie zur kalten Küche und in Mixed Pickles wie das Salz in die Suppe. Aus Salatgurken wird eine Vielzahl von (sommerlichen) Salaten mit verschiedenen Dressings bzw. Vinaigrettes hergestellt.

Schmorgurken lassen sich gegart in Suppen, Saucen oder Eintopfgerichten verarbeiten.

Da Gurken zu 96 % aus Wasser bestehen, sind sie äußerst kalorienarm, die restlichen 4 % haben es jedoch in sich: Gurken liefern die wertvollen Vitamine A, B1 und C und punkten auch bei den Mineralien mit hohen Werten an Phosphor, Eisen, Kalium und Kalzium. Die wichtigen Nährstoffe sitzen direkt unter der Schale, deshalb junge Gurken am besten gar nicht und reifere nur dünn schälen.

Geerntet sollten Gurken im Kühlschrank aufbewahrt werden, wo sie sich einige Tage halten. Einfrieren lassen sich Gurken nicht, sie werden durch die Kälte nur matschig. Auch sollten Gurken separat von Obst und anderen Gemüsen aufbewahrt werden, da sie durch diese schneller weich werden.

