



HERBST
HERR,
ES IST ZEIT...

... DER SOMMER WAR SEHR GROSS.

So formuliert es Rainer Maria Rilke in seinem Gedicht „Herbsttag“. Doch diesen Sommer kann Rilke nicht gemeint haben. Jetzt braucht es einen Herbst mit ein, zwei südlicheren Tagen.



DIE JAHRHUNDERT WAHL

Liebe Kundinnen und Kunden der AboKiste,

2030 werde ich 28 Jahre alt sein. Das ist eigentlich ein Alter, indem man anfängt, über eigene Kinder nachzudenken. Aber 2030 ist auch das Jahr, in dem wir laut Prognosen des IPCC (Weltklimarat) die 1,5 Grad Grenze überschreiten werden, wenn wir weitermachen wie bisher. In einer Welt die immer wärmer wird, in einer Welt in der Naturkatastrophen und Extremwetterereignisse zur Normalität werden, in einer Welt in der der Meeresspiegel unkontrolliert steigt, in so einer Welt kann ich keine Kinder bekommen.

Das Hochwasser in Nordrhein-Westfalen und Rheinland Pfalz, die Waldbrände in Südeuropa, Hitzerekorde in Kanada, das führt uns allen erneut vor Augen, dass Klimaschutz kein nice-to-have ist, sondern Existenzsicherung. All diese Ereignisse und nicht zuletzt auch der neue IPCC verheißen nichts Gutes. Uns rennt die Zeit davon. Wir müssen jetzt entschieden handeln.

Eine Grundvoraussetzung dafür ist, ehrlich zu sein. Wenn aber Armin Laschet allen Ernstes erzählt, dass NRW Vorreiter beim Klimaschutz sei und er den Kohleausstieg durchgesetzt habe, dann fehlt (auch im Wahlkampf) jene Ehrlichkeit, die der Dringlichkeit der Situation halbwegs angemessen wäre. Wenn alle (!) Parteien so tun, als wären die vor uns liegenden Herausforderungen ohne einschneidende Veränderungen für uns Bürger*innen zu meistern, dann ist das schlicht: gelogen!

Die Entscheidungen, die die Politik jetzt und nach der Bundestagswahl trifft, werden meine Generation noch weitaus länger als 4 Jahre beschäftigen. Wir jungen Menschen sind es, die mit den Konsequenzen der klimapolitischen Ignoranz noch bis an unser Lebensende zurechtkommen müssen.

Gewählt wird die einzige Regierung, die die Maßnahmen einleiten kann, die uns auf einen 1,5 Grad Pfad bringen. Als Wahlberechtigte*r haben Sie eine politische und historische Verantwortung. Nehmen Sie diese Verantwortung bitte auch im Sinne von uns jungen Menschen wahr.

Doch Wählen alleine reicht nicht. Denn in diesem Land tut sich klimapolitisch nichts ohne den Druck von der Straße. Es braucht diesen Druck von uns Bürger*innen gegen Verzögerung und Schönfärberei. Deshalb lassen sie uns am 24.09. gemeinsam mit Fridays for Future deutschlandweit auf die Straße gehen. Das ist meine letzte Hoffnung.

Sie wollen ihren Kindern und Enkeln eine lebenswerte Welt hinterlassen? Dann gehen Sie am 24.09. mit Fridays for Future auf die Straße. Und wählen Sie am 26.09. Klimaschutz und Zukunft.

Ich denke, Sie sind es uns Kindern schuldig.

Herzlichst, Ihre
Lena Kah

Lena Kah ist 19 Jahre alt und angehende Politikwissenschafts-Studentin. Seit 2019 ist sie bei Fridays for Future aktiv und setzt sich dafür ein, dass Klimaschutz generationengerecht umgesetzt wird. Die AboKiste hat Lena diesen Editorial-Platz gegeben, um der jungen Generation mehr Gehör zu verschaffen.

OBST & GEMÜSE



DEUTSCHLAND
ZWETSCHGEN



8,39
kg

Fruchtige Zwetschgen von den Öko-Obst-
wiesen des Obstbau Rothe aus Bayern.

Artikel-Nr. 2507, Deutschland



SPANIEN
TRAUBEN WEIß KERNLOS



8,99
kg

Süße Trauben von Abuelo Pablo in Demeter
Qualität aus Spanien.

Artikel-Nr. 2601, Spanien



SPANIEN
GRANATAPFEL



2,49
Stück

Exotisch-süße Granatäpfel aus Spanien zum
Auspressen oder einfach so.

Artikel-Nr. 2312, Spanien



DEUTSCHLAND
KÜRBIS HOKKAIDO



4,40
Stück

Die ersten Kürbisse, frisch aus der Werkhof
Demeter-Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1550, Deutschland



DEUTSCHLAND
ASIA SALAT



2,79
Stück

Würziger Asia Salat aus eigenem Anbau der
Werkhof Demeter-Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1018, Deutschland



DEUTSCHLAND
PORREE



6,99
kg

Frischer Porree aus der Werkhof Demeter-
Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1470, Deutschland

Für Verfügbarkeit und Preise kann aktuell keine Garantie übernommen werden. Durch die aktuelle Situation und die großen Mengen, die jetzt bestellt werden, steht uns u.U. nicht immer ausreichend Ware zur Verfügung. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



AUS DER GÄRTNEREI



Ein Sommer zum Vergessen – in 33 Jahren Gärtnerei hier bei uns auf dem Werkhof habe ich einen solchen Sommer noch nicht erlebt. Und das Frühjahr können wir direkt mit dazu nehmen!

Dauerregen, ob sintflutartig oder einfach nur tagelang anhaltend. Temperaturen, die eher in den April passen als in den Hochsommer und die geringe Sonneneinstrahlung – all das führt schon jetzt absehbar zu einem der schlechtesten Anbaujahre, die ich je erlebt habe. Während sonst um diese Jahreszeit unser Angebotszettel überquillt, gibt es aktuell größere Lücken.

In den Gewächshäusern haben zuerst die Tomaten aufgegeben, die wegen der hohen Luftfeuchtigkeit massiv Krautfäule bekommen haben. Dann hat es den Paprika erwischt: Wärmebedürftig und sonnenhungrig wie diese mediterrane Kultur nun einmal ist, musste ihr das Wetter hier wie Hohn vorkommen. Der schwache Wuchs hat die Blattläuse nicht davon abgehalten, unseren Paprika nach und nach zu befallen und damit zusätzlich zu schädigen.

Unsere Freilandflächen sind aufgrund der Nässe seit Wochen kaum befahrbar. Eine maschinelle Unkrautregulierung ist nicht möglich. Einige Beete mussten wir tatsächlich mulchen, da keine Aussicht mehr auf eine Ernte bestand. Das tut natürlich im Herzen weh, wenn all die Arbeit eines Anbaujahres kleingehäckselt wird.

Dank gilt bei alledem den Mitarbeiter*innen der Gärtnerei, die bei jedem Wetter draußen unterwegs sind, um zu pflegen und zu ernten, was es an Kulturen gegen dieses Wetter schafft.

Wir hoffen jetzt auf einen trockeneren Herbst und vielleicht noch ein paar warme Tage!

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



KÄSE & KÄSE



statt 5,89

5,19

200 g

AOP SCHWEIZER UR-EMMENTALER

Der König der Schweizer Käse, hergestellt aus frischer, unbehandelter Milch von Kühen, die Gras und Heu fressen. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3328, Schweiz



statt 5,99

5,39

200 g



BALDAUF BAUERNGARTENKÄSE

Die Aromen der Kräuter setzen dem kraftvollen Schnitt-Heumilchkäse eine unvergleichliche, wildwürzige Krone auf. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3248, Deutschland



statt 4,39

3,79

200 g

BASTIAANSEN RIBEAUPIERRE KUH

Eine köstliche Käsespezialität mit feinem Aroma durch würzige Rotkulturen, welches sahnig-mild unterlegt ist. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3255, Niederlande



statt 5,89

5,19

200 g

SALZBURG MILCH SALZBURGER BERGKÄSE

Der würzige Hartkäse aus Rohmilch wird aus reiner Bio-Heumilch nach alter Tradition gekäst und sorgfältig in der Naturrinde zur vollen Reifung gebracht. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3183, Österreich

WEERRIBBEN ZUIVEL DEMETER GOUDA ALT

Der Käseteig gewinnt durch die lange Reifezeit an Festigkeit und lässt viele kleine Reifekristalle heranwachsen. Köstlich zum Brot, als Teil einer Käseplatte oder zum Überbacken! 51 % Fett

Artikel-Nr. 3182, Niederlande



statt 4,79

4,19

200 g

BIOLADEN KOLUMBUS

Schweizer Schnittkäse aus thermisierter Milch ist 5 - 7 Monate gereift. Aromatisch und angenehm würzig im Geschmack. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3271, Schweiz



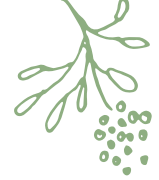
statt 5,79

5,19

200 g



GEFLÜGEL & HALTBARES



statt 5,79
5,49
435 ml

statt 6,99
6,49
435 ml

statt 4,99
4,59
435 ml

statt 4,99
4,59
435 ml

BLUME SERKSHOF HÜHNERSUPPE IM GLAS

Artikel-Nr. 20101, Deutschland

HUHN IN BRÜHE IM GLAS

Artikel-Nr. 20100, Deutschland

HÜHNERFOND IM GLAS

Artikel-Nr. 20103, Deutschland

HUHN MIT VOLLKORNREIS IM GLAS

Artikel-Nr. 20102, Deutschland

Vom Naturlandhof Blume in Bad Sassendorf bei Soest beziehen wir schon lange unsere Eier. Neu bei uns finden Sie jetzt auch hochwertige Hühnerprodukte im Glas für die schnelle Küche und zwei leckere Wurstsorten aus Hühnerfleisch zum Einführungspreis. Bei Familie Blume werden die ganzen Hühner gekocht und mit viel Handarbeit von den Fleischteilen befreit.

Die Hühnerprodukte werden nach traditionellen Rezepten hergestellt, wie es die Großmutter von Herrn Blume vor 30 Jahren vorgegeben hat. Durch langes und niedrig temperiertes Kochen entsteht ein hervorragender Geschmack und der antibiotische Effekt, den man der Hühnersuppe nachsagt, bleibt erhalten.

BLUME SERKSHOF GEFLÜGELLEBERWURST IM GLAS

Artikel-Nr. 4045, Deutschland

statt 4,49
4,19
235 ml

GEFLÜGELSÜLZE IM GLAS

Artikel-Nr. 4046, Deutschland

statt 4,99
4,59
435 ml



statt 4,49
3,99
330 g

LINNÉAS SVENSKA BLAU & HIMBEERKONFITÜRE ✓

Eine perfekte, traditionelle Mischung zu gleichen Teilen aus Blaubeeren und Himbeeren, die in Schweden sehr beliebt ist.

Artikel-Nr. 31048, Deutschland



statt 2,59
2,29
130 g

ZWERGENWIESE STREICH'S DRAUF ARRABITO ✓

Cremiger Brotaufstrich mit Bio-Rapsöl und deutschen Bio-Sonnenblumenkernen, mit Paprika und Cayennepfeffer.

Artikel-Nr. 31254, Deutschland



statt 2,79
2,49
130 g

LA SELVA PESTO ROSSO ✓

Veganes, aromatisch nussiges Pesto aus getrockneten Tomaten und Cashewnüssen mit Olivenöl extra-vegane cremig zubereitet.

Artikel-Nr. 21063, Deutschland

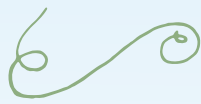


statt 2,99
2,79
100 g

RAPUNZEL SAMBA SCHOKOLADE

Feine Haselnusscreme mit 45 % Haselnüssen mit tollem Schmelz, umhüllt von knackiger Vollmilchschokolade.

Artikel-Nr. 29102, Deutschland



KÜHL & FRISCH



statt 1,39
1,29
250 g

BIOLADEN SAHNEQUARK

Cremiger Speisequark traditionell von Hand geschöpft und mit Sahne verfeinert. Für süße Desserts, herzhafte Dips u. v. m. 40 % Fett

Artikel-Nr. 202, Deutschland



statt 2,59
2,29
1 kg

SCHROZBERG VOLLMILCHJOGHURT

Besonders feincremiger Joghurt durch Langzeitfermentation. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 325, Deutschland



statt 1,99
1,79
400 g

NATUR MY LOVE - MY LIFE HAFER JOGHURT ALTERNATIV

Dieses einzigartige Produkt aus gesundem Hafer fermentiert, besticht durch seinen vollen Joghurtgeschmack.

Artikel-Nr. 761, Österreich



statt 3,29
2,99
80 g

ÖKOLAND PREMIUM SCHINKENWÜRFEL

Ohne Nitritpökelsalz und Zusatzstoffe hergestellt. Von Natur aus glutenfrei, laktosefrei, natürliche Hefenbildung durch Fermentation.

Artikel-Nr. 4034, Deutschland



statt 4,65
4,19
180 g

WURST DES MONATS PFEFFERBEISSER

2 knackig-pikante Würste, frisch nach eigener Rezeptur hergestellt aus unserer regionalen Stockumer Hofmetzgerei.

Artikel-Nr. 4210, Deutschland



statt 2,79
2,49
250 g

PASTA NUOVA MAULTASCHEN MIT SPINAT FÜLLUNG

Frische vegane Maultaschen mit milder Füllung aus Spinat und Tofu. Köstlich in der Brühe oder angebraten mit gebräunten Zwiebeln.

Artikel-Nr. 20124, Deutschland



statt 3,89
3,39
250 g

ISANA/BIO-VERDE FRISCHE RAVIOLI MIT RUCOLA & RICOTTA

In einer kleinen Nudelmanufaktur in Veneto werden die Ravioli al Rucola in enger Zusammenarbeit mit Isana/bio-verde produziert.

Artikel-Nr. 20131, Italien



statt 4,79
4,29
400 g

ISANA/BIO-VERDE TORTELLINI FAMILY PACK ISANA

Kleine Teigtaschen mit Tomaten und Käse hergestellt nach traditioneller Rezeptur in der Vorteilspackung für die ganze Familie.

Artikel-Nr. 10121, Italien



statt 3,29
2,99
280 g

MOIN DINKEL FLAMMKUCHENTEIG

Der Moin Bio Dinkel Flammkuchenteig Vegan ist backfertig auf Backpapier aufgerollt und bereit für leckere Kreationen.

Artikel-Nr. 20145, Deutschland



HERBSTWEINE



PORTUGAL



statt 10,95
9,75
0,75 l

WEISSWEIN MONÓLOGO 2020 ✓

Am Gaumen schön cremig, untermalt mit Kräutern, Blättern von Schwarzer Johannisbeere und grüner Mango.

Artikel-Nr. 54379, Portugal

DEUTSCHLAND



statt 7,95
6,95
0,75 l

WEISSWEIN RIESLING QW 2020 ✓

Duft nach Maracuja, untermalt von Limetten. Im Mund schön weich, leicht mineralischen Anklängen und herrlich saftig.

Artikel-Nr. 54364, Deutschland

SPANIEN / ITALIEN



statt 5,50
4,50
0,75 l

ROTWEIN FINCA ENGUERA 2020 ✓

Tempranillo mit toller Frucht und schmelzender Würze. Die seidige Tanninstruktur sorgt für einen zarten Abgang.

Artikel-Nr. 54383, Spanien



statt 7,50
6,50
0,75 l

ROTWEIN AMOREIRA DA TORRE 2020 ✓

Ein feinfruchtiger, harmonischer Wein, dessen dunkle Früchte sich mit einem Hauch feiner Gewürznoten paaren.

Artikel-Nr. 54380, Portugal



statt 10,50
9,25
0,75 l

ROTWEIN SAINT LAURENT 2019 ✓

Hochklassiger Rheinhesse ohne Schnörkel. Duftet nach Brombeeren und lässt weiches, reifes Tannin schmecken.

Artikel-Nr. 54381, Deutschland



statt 8,95
7,95
0,75 l

ROTWEIN NEGROAMARO SALENTO IGP 2019

Kräftig mit spannendem Aromaspektrum und mediterraner Fülle. Geschmack nach reifen Pflaumen und Lakritz.

Artikel-Nr. 54382, Italien

WEINPAKET PORTUGAL

Artikel-Nr. 54385

statt 18,45
15,50
2 Flaschen



WEINPAKET KETH

Artikel-Nr. 54386

statt 18,45
15,50
2 Flaschen



WEINPAKET HERBSTWEINE

Artikel-Nr. 54384

statt 51,35
43,50
6 Flaschen

FLAMMKUCHEN MIT KÜRBIS UND CRANBERRIES



Zutaten für 4 Personen

Teig:

400 g Mehl
15 g frische Hefe
oder ½ TL Trockenhefe
325 ml Wasser
1 TL Salz

Belag:

1 Becher Creme Fraiche
1 kleiner Kürbis
50g Cranberries
150 g Feta
Salz/Pfeffer



Ein Rezept von Nadine Sändker aus der Kundenbetreuung

Zubereitung

Für den Hefeteig Mehl, Salz, Hefe und Wasser vermengen und kneten. Anschließend den Teig für ca. 2 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

Den Ofen (Ober-/Unterhitze) auf ca. 250 °C vorheizen. Den Hefeteig dünn auf einem Backblech (oder Pizzastein) ausrollen. Anschließend den ausgerollten Hefeboden mit der Crème fraîche bestreichen.

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Cranberries auf dem Hefeboden verteilen. Den Fetakäse über dem Flammkuchen zerbröseln und anschließend für ca. 20 Minuten im Backofen backen.

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

AUFRUF ZUR KLIMADEMO!

24.09. GLOBALER KLIMASTREIK AUCH IN DORTMUND



MEHR INFOS UNTER:

www.parentsforfuture.de/dortmund

