



# FRÜHLING

Was wird uns der Frühling in diesem Jahr an Überraschungen bringen? Die Klimaveränderung sorgt für immer unkalkulierbares Wetter. Und das hat weitreichenden Konsequenzen, gerade für unsere Erzeuger.





# QUALITÄT IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS

Liebe Kundinnen und Kunden,

es gab für die Kolleg\*innen im Einkauf definitiv schon einfachere Zeiten. Es häufen sich Probleme in der Warenverfügbarkeit und auch in der Qualität – und das alles bei gestiegenen Preisen. Dennoch muss die richtige Menge an Ware für Ihre Bestellung „auf dem Hof“ sein. Immer häufiger heißt das: Kompromisse machen, improvisieren und auch manchmal Ware packen, die in normalen Jahren nicht gepackt worden wäre. Wobei wir uns von diesem Begriff eigentlich verabschieden können, denn das „normale Jahr“ wird es so nicht mehr geben.

Die gesammelte Erfahrung der Landwirtinnen von vielen erlebten Erntejahren, Wetterverläufen, Erträgen und Besonderheiten bildet das Fundament für zukünftige Entscheidungen. Welche Früchte baue ich an, wann säe ich, wie bearbeite ich den Boden, wann ist mit Regen zu rechnen und welcher Acker trocknet wie schnell wieder ab?

Aber dieses Wissen verliert an Aussagekraft, weil die gemachten Erfahrungen immer weniger Rückschlüsse auf zukünftige Entwicklungen zulassen. Die Landwirtschaft erlebt durch den Klimawandel eine tiefgreifende Verunsicherung und die landet auch in unserer Packhalle.

Zu kleine Birnen, zu große Birnen, sehr dünne Möhren, Kartoffeln mit Stippen, Spitzkohl zu klein, Bananen zu grün, Wirsingblätter gelb – Reklamationen, die uns erreichen, sind häufig nachvollziehbar. Denn wir alle haben gewisse Erwartungen, wie ein Gemüse, ein Obst aussehen soll. Bei uns im Team hat sich dazu der Begriff „handelsüblich“ etabliert.

Aber was machen, wenn unsere Erzeuger keine „handelsüblichen“ Qualitäten liefern können? Weil der Sommer so trocken war, weil die intensivere UV-Strahlung Blätter schneller vergilben lässt, weil wegen steigender Temperaturen neue Schädlinge heimisch werden, weil Starkregenfälle zu Blattbeschädigungen oder stärkerer Verschmutzung führen? Sollen wir dann den Anbauer auf seinem kleinen Spitzkohl sitzen lassen? Die gestippte Kartoffel, die kleine Birne reklamieren?

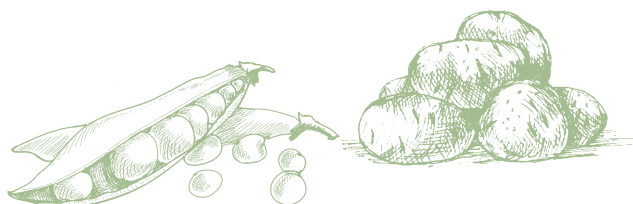
Wir bei der AboKiste möchten unsere Erzeuger mit diesem Problem nicht alleine lassen! Stattdessen, davon bin ich überzeugt, brauchen wir einen neuen Qualitätsbegriff. Wir müssen weg von Erwartungen ans Handelsübliche, an äußere Normen und perfekte Optik. Zurück zu einem Bewusstsein vom eigentlichen Wert von Lebensmitteln. Ganz sicher zum Respekt für die Mühen und Risiken von Anbau und Ernte.

Auch in der (zu) kleinen Birne steckt ein ganzes Jahr Aufwand und Hingabe, stecken Investitionen und Kosten, menschliche Arbeit und Energie. Deshalb verweigern wir uns auch einem weiteren „handelsüblichen“ Mechanismus: Was optische Mängel hat, muss doch zumindest billiger sein.

Nein, muss es nicht. Wir alle bestimmen gemeinsam, was uns unsere Lebensmittel wert sind.

Herzlichst, Ihr

Betriebsleiter der AboKiste



# FRISCHES



statt 2,19  
**1,99**  
500 g

## BIOLADEN JOGHURT MANGO-VANILLE

Besonders cremiger Joghurt-Genuss. Mit feiner Bourbon-Vanille und dem puren Geschmack der Mango. 3,5 % Fett.

Artikel-Nr. 331, Deutschland



statt 2,29  
**1,99**  
500 g

## SCHROZBERGER MILCHBAUERN JOGHURT HEIDELBEERE

Dieser milde Fruchtjoghurt ist besonders cremig durch Langzeitfermentation und ohne Zusatz von Aromen. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 374, Deutschland



statt 1,49  
**1,29**  
400 g

## BIOLADEN SOJA-JOGHURT NATUR VEGANI ✓

Rein pflanzliche Joghurtalternative mit Soja aus der EU, mild im Geschmack.

Artikel-Nr. 761, Deutschland



statt 3,29  
**2,99**  
250 g

## SOTO GLÜCKS-STERNE ✓

Hokkaido-Kürbis und knackige Sonnenblumenkerne mit Vollkornreis und Tofu in Sternform: Vollwertig, saftig, lecker!

Artikel-Nr. 20150 Deutschland



statt 3,29  
**2,99**  
200 g

## SPINAT-CASHEW-RÖLLCHEN ✓

12 Röllchen mit fein abgeschmeckter Mischung aus Blattspinat und Cashew-Kernen im knusprigen Dinkelmantel.

Artikel-Nr. 20159 Deutschland



statt 3,19  
**2,79**  
220 g

statt 3,29  
**2,99**  
160 g



statt 3,29  
**2,99**  
160 g



## FALAFEL TRADITIONELL ✓

Würzige Komposition auf typischer Kichererbsen-Basis mit frischem Koriander, Petersilie, Tomate und Hokkaido-Kürbis.

Artikel-Nr. 20142 Deutschland

## CASHEW-BLACK BEAN BURGER ✓

Schwarze Bohnen und Cashewkerne würzig abgestimmt mit zart-rauchiger Note.

Artikel-Nr. 20144 Deutschland

## SÜSSKARTOFFEL-BURGER ✓

Fruchtige Süßkartoffel, milder Kürbis und knackige Kürbiskernen bilden raffinierte Burger-Patties.

Artikel-Nr. 20143 Deutschland

statt 3,19  
**2,99**  
400 g



## PASTA NUOVA GNOCCHI ✓

FrISChe Gnocchi, vegan, pfannenfertige Zubereitung, ideal für die raffinierte, aber schnelle Küche.

Artikel-Nr. 20174, Deutschland

statt 5,39  
**4,79**  
1 kg



## BIO-VERDE FRISCHE TORTELLINI FAMILY PACK

Kleine, frISChe Teigtaschen gefüllt mit Käse und Tomaten, schnell in ca. 3 - 4 Minuten zubereitet.

Artikel-Nr. 10121, Deutschland



# KÄSE & WURST



statt 6,79

5,79  
200 g

## KÄSEREBELLEN PFEFFERREBELL

Am Gaumen verschmilzt der cremig-weiche Teig des Käses perfekt mit einer intensiven Würze aus grünem Pfeffer, Oliven und Schwarzbrot. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3233, Österreich



## BIOLADEN ROTES GOLD

Die Pflege mit einem raffinierten Sud aus Eichenrinde, Dinkelkorn und Rotkultur lässt die Laibe im Laufe von drei Monaten zu einem goldfarbenen Käse mit feinwürzigem Geschmack heranreifen. 50 % Fett.

Artikel-Nr. 3340, Deutschland



statt 4,59

3,99  
200 g



statt 5,99

5,19  
200 g

## BIOMILK PLATTELANDKAAS

Buttrig und mild im Teig, ein feiner Schnittkäse aus Belgien. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3518, Belgien

statt 4,59

3,99  
200 g



## SCHAUKÄSEREI WIGGENSBACH ALLGÄUER CHILIKÄSE

Handwerklich gekäst aus eigener Bio-Heumilch. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3339, Deutschland



statt 9,19

7,79  
200 g

## LUSTENBERGER SCHWEIZER GRUYÈRE AOP

Nach unveränderter Rezeptur von 1115 aus Rohmilch gefertigt und mindestens 8 Monate gereift. Besonders aromatisch und fruchtig-kraftig im Geschmack. 49 % Fett.

Artikel-Nr. 3258, Schweiz



statt 6,59

5,59  
200 g

## DAMSE KAASMAKERIJ DAMSE KRÄUTERBRIE

Der milde, cremige Brie ist eine flämische Käsespezialität aus Biomilch mit aromatischen Kräutern. 50 % Fett.

Artikel-Nr. 3171, Belgien



statt 1,99

1,79  
175 g

## BIOLADEN FRISCHKÄSE KRÄUTER

Mit vielfältigen Kräutern verfeinert. Herzhaft zu kombinieren - ideal als Brotaufstrich oder zum Dippen.

Artikel-Nr. 3041, Österreich



WURST DES MONATS

statt 5,50

4,95  
200 g

## RAFFENBERG FLEISCHWURST

Handwerklich hergestellt bei unserem Stockumer Bio-Metzger.

Artikel-Nr. 4212, Deutschland

statt 3,99

3,59  
80 g

## BIOLADEN PUTENBRUST GERÄUCHERT

Die gekochte Putenbrust ist ein traditionell hergestellter Kochschinken aus der Brust mit hervorragendem Geflügelaroma & einem feinen Rauchgeschmack.

Artikel-Nr. 4026, Deutschland



# FRÜHSTÜCK, KOCHEN & KNABBERN



statt 3,49  
**2,99**  
250 g



## SPIELBERGER DINKELFLAKES ✓

Knusprig geröstete, ungesüßte Flakes nach Demeter Richtlinien hergestellt. Fürs Frühstück und vieles mehr.

Artikel-Nr. 33074, Deutschland

statt 2,99  
**2,69**  
750 g



## BIOLADEN FRÜCHTE MÜSLI ✓

Vom Apfel bis zur Dattel, dieses Müsli bietet eine tolle Geschmackskombination von verschiedenen Früchten und Flocken.

Artikel-Nr. 33023, Deutschland

statt 2,79  
**2,49**  
160 g



## ZWergenWIESE STREICH'S DRAUF BRUSCHESTO ✓

Cremiger Brotaufstrich aus Bio-Rapsöl und deutschen Bio-Sonnenblumenkernen mit Tomate, Knoblauch und Oregano.

Artikel-Nr. 31227, Deutschland

statt 3,29  
**2,99**  
165 g



## ZWergenWIESE ZWIEBEL SCHMELZ ✓

Geschmacklich dem Schmalz nicht unähnlich ist dieser Brotaufstrich mit Zwiebeln und Äpfeln eine leckere vegane Alternative.

Artikel-Nr. 31240, Deutschland

statt 8,49  
**7,49**  
500 g



## NATURATA GETREIDEKAFEE INSTANT ✓

Kräftiges Aroma ganz ohne Koffein, abgerundet mit der leichten Süße von Feigen.

Artikel-Nr. 40025, Schweiz

statt 7,99  
**6,99**  
1 l



## BIOLADEN BRATÖL SONNENBLUME GEDÄMPFT ✓

Das bioladen\*Bratöl in der Familiengröße kann bis zu max. 210 °C erhitzt werden und ist auch zum Frittieren geeignet.

Artikel-Nr. 20497, Frankreich

statt 7,99  
**6,99**  
400 g



## BIOLADEN SAUCE BOLOGNESE

Für klassische Nudelgerichte oder, mit wenigen Zutaten wie Chili, Kidneybohnen und Mais, wird Chili con Carne daraus.

Artikel-Nr. 20053, Deutschland

statt 2,19  
**1,99**  
160 g



## ZWergenWIESE SENF MITTELSCHARF ✓

Zum Verfeinern von Gerichten, zu Gebrilltem, auf Brot, für Dressings, Chutneys, Mayonnaisen. Mit Senfsaat aus Deutschland.

Artikel-Nr. 20454, Deutschland

statt 4,69  
**4,29**  
500 g



## BIOLADEN KRÄUTERSALZ ✓

Hergestellt ohne Rieselhilfen oder sonstige Zusatzstoffe. Mit einem Anteil an Kräutern und Gemüsen von 15%.

Artikel-Nr. 20357, Deutschland

EIN UNWIDERSTEHLICHES PÄRCHEN

IM UMWELTFREUNDLICHEN  
MEHRWEGGLAS

statt 5,49  
**4,99**  
140 g



statt 5,49  
**4,99**  
125 g

## BIOLADEN GERÖSTETE CASHEWS MIT PIKANTEM CHILI ✓ GEBRANNTEN CASHEWS SÜSS ✓

Aus dem bioladen\*Fair Projekt aus Burkina Faso, mild nussiger Geschmack. Knusprig geröstet und mit einer pikanten Chilinote versehen.

Geröstete Cashews mit pikantem Chili Artikel-Nr. 30231, Burkina Faso

Im Geschmack mild-nussig und leicht süßlich, mit einer dünnen Zuckerschicht karamellisiert.

Gebrannte Cashews süß Artikel-Nr. 29119, Burkina Faso



# FENCHEL MIT ORANGENSAUCE UND HUMMUS

Fenchel mit einer Sauce aus Orangensaft in Kombination mit spannenden Gewürzen und dazu ein selbst gemachtes Hummus: Ein herrliches Gericht mit einer aromatischen, orientalischen Note, dass Sie lieben



## Zubereitung

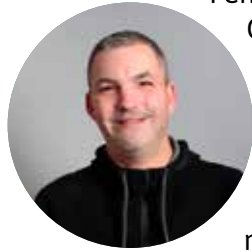
Die Fenchelknollen waschen, längs halbieren und jede Hälfte in 3-4 Spalten schneiden. Das Fenchelgrün klein hacken und zum Dekorieren beiseitestellen.

Die Kichererbsen in einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen, 2 Esslöffel davon beiseitelegen und den Rest zusammen mit der Hälfte des Zitronensaftes, Tahin, Kreuzkümmel sowie den gehackten Knoblauch, Pfeffer, eine Prise Salz und ein wenig Wasser zu einer glatten Masse pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben, zum Schluss mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den Fenchel von allen Seiten goldbraun anbraten und am Ende mit dem Saft einer Orange ablöschen. Sternanis, die restlichen Kichererbsen, Fenchel- und Koriandersamen sowie den Honig dazugeben. Gemüsebrühe hinzugeben und mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken. Pfanne mit einem Deckel verschließen, bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Fenchel weich und die Flüssigkeit zu einer sämigen Sauce eingekocht ist. Eventuell noch etwas Brühe hinzugeben.

Einen großen Klecks Hummus auf einem Teller geben und etwas verteilen, Fenchel und Kichererbsen auf den Hummus legen und mit der Sauce beträufeln. Mit dem klein gehackten Fenchelgrün garnieren und frischem Fladen- oder Naanbrot servieren. Guten Appetit!

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



werden! Für unseren Kollegen Daniel aus dem Hofladen und Marketing eines seiner absoluten Lieblings-Fenchelrezepte.

## Zutaten (für 2 Personen)

2 mittelgroße Fenchel  
Saft einer Orange  
1-2 TL Honig  
(alternativ Ahornsirup)  
½ TL Fenchel-Samen  
½ TL Koriander-Samen  
1 Sternanis  
ca. 100 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer und Olivenöl



## Für den Hummus:

400 g Kichererbsen vorgegart (aus dem Glas)  
Saft einer Zitrone  
1-2 Knoblauchzehen, grob gehackt  
2-3 TL Tahin  
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

## DIE KICHERERBSE (CICER ARIETINUM)

Die Liste der Spezialitäten mit Kichererbsen ist lang: Püriert sind sie wichtiger Bestandteil von Hummus und Falafeln; als ganze Erbse bereichern sie Couscous, Suppen, Eintöpfe und Salate. Kichererbsen, auch Echte Kicher, Römische Kicher, Venuskicher oder Felderbse genannt, sind eine Pflanzenart aus der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae). Mit der „echten“ Erbse (*Pisum sativum*) sind sie nicht näher verwandt.

Kichererbsen wurden schon vor 8.000 Jahren in Vorderasien angebaut und zählen damit zu den ältesten Gemüsesorten überhaupt. Indien, Pakistan, Nordafrika, Spanien und die Türkei sind die wichtigsten Anbauregionen. Ihren witzigen Namen verdanken Kichererbsen den antiken Römern: Der lateinische Begriff für Erbse lautet *cicer* („kiker“ ausgesprochen). Im Althochdeutschen entstand daraus der Name *Kihhira*, der sich heute zu „Kicher“ entwickelt hat.

Nicht nur für Veganer sind Kichererbsen als Nahrungsquelle interessant. Mit gut 20% Eiweiß in der getrockneten Variante sind sie ein wichtiger Protein-Lieferant. Zudem punkten Kichererbsen mit einem hohen Eisengehalt. Eiweiß hat im Körper als elementarer Zellbaustein eine wichtige Funktion und im Blut ist Eisen u. a. für den Sauerstofftransport zuständig. Mit 125 mg pro 100 g liefern Kichererbsen vergleichbar viel Kalzium wie Milch. Die leckeren Hülsenfrüchte enthalten relativ viel Kilokalorien, machen allerdings durch ihren hohen Ballaststoffgehalt schnell und sehr lange satt.





# OSTERN



## ROSENGARTEN

### OSTERHASE VOLLMILCH GESCHMINKT

Lachender Osterhase aus Vollmilchschokolade, liebevoll von Hand mit weißer Schokolade bemalt.

Artikel-Nr. 30038, Deutschland

### ZARTBITTER OSTERHASE VEGAN

Lachender Osterhase aus edler Zartbitterschokolade.

Artikel-Nr. 30042, Deutschland

### SCHOKOLADEN OSTERNEST

Osterhasen und bunte Ostereier in kindgerecht gestaltetem Stanniolpapier verpackt.

Artikel-Nr. 30044, Deutschland

### MILCHCREME KNUSPEREIER

Leckere Dinkel-Knuspereier mit Milchcremefüllung, umhüllt von zarter Vollmilchschokolade.

Artikel-Nr. 30069, Deutschland

### SCHOKO HIMBEER MANDELN

Leckere Mandeln, umhüllt mit Vollmilch- und Himbeerschokolade.

Artikel-Nr. 30089, Deutschland

### DINKEL OSTERHASEN KEKS

Knusprige Dinkelkekse mit einem Fuß aus leckerer Vollmilchschokolade - in kindgerechten Formen.

Artikel-Nr. 30519, Deutschland



## GLUTENFREI!

3,99  
100 g



3,99  
27 g



15,95  
0,35 l



## HAMMERMÜHLE

### KNUSPERWAFFELN JOGHURT-HIMBEER

Knusprig gebackene Waffeln umhüllt von zart schmelzender Joghurtschokolade mit einem Hauch fruchtig-frischer Himbeere.

Artikel-Nr. 30053, Deutschland

## SONNENTOR

### FROHE OSTERN TEE TB

18 Teebeutel österliche Kräuter-Früchte-teemischung. Zitronig, blumig, fruchtig.

Artikel-Nr. 41030, Österreich

## HUMBEL

### EIERLIKÖR

Der klassische Schweizer Eierlikör von Humbel, gut gekühlt, pur, im Kuchen, Dessert oder Kaffee, nicht nur zu Ostern.

Artikel-Nr. 53200, Schweiz

VIELE WEITERE OSTERPRODUKTE FINDEN SIE IN UNSEREM ONLINE-SHOP!

1,95  
1 Tüte



4,29  
5 Stck



## BINGENHEIMER SAATGUT

### OSTERGRAS SAATGUT

Traditionell zu Ostern macht sich dieses saftig-grüne Gras besonders schön als Dekoration in Osternestern.

Artikel-Nr. 83048, Deutschland

## AURO

### NATUR-EIERFARBEN

Fünf Farbtöne in einer Packung: Orange, Gelb, Grün, Cochenillerot und Blau.

Artikel-Nr. 66461, Deutschland

# FRÜHLINGSWEINE

statt 14,95  
**12,95**  
0,75 l



**WEISSWEIN**  
**HOMMAGE À LUISE RIESLING VDP.**  
**GUTSWEIN DR. BÜRKLIN-WOLF ✓**

Frische Noten von Apfel, reifem Weinbergpfirsich und etwas herber Grapefruit. Elegante, gut eingebundene Restsüße trifft auf reife, vibrierende Säure. Fein als Aperitif, zu Thaicurry, Süßspeisen und reifem Käse.

Artikel-Nr. 54564, Deutschland

statt 8,95  
**7,95**  
0,75 l



**ROSÉ**  
**CHAPELLE SAINT PIERRE**  
**ROSÉ SAINT CHINIAN ✓**

Leichter Duft von Rosenblüten und Himbeeren. Am Gaumen fein, erfrischend und für einen Rosé sehr tiefgründig. Passt gut zu Grillgerichten, aber auch zu Rohkost und Salaten.

Artikel-Nr. 54565, Frankreich

statt 7,95  
**6,95**  
0,75 l



**ROTWEIN**  
**CEPA 50 MONASTRELL ALICANTE**  
**D.O. PINOSO ✓**

Aus mehr als 50 Jahre alten Rebstöcken, deren Wurzeln tief gründen, keltern die Winzer der Kooperative Pinoso den überaus dichten, komplexen CEPA 50. Seine würzige Frische harmoniert wunderbar zu reifem Käse und Auberginen.

Artikel-Nr. 54555, Spanien

statt 8,50  
**7,50**  
0,75 l



**WEISSWEIN**  
**CHARISMA TREBBIANO D'ABRUZZO**  
**DOP LUNARIA ✓**

Im Glas blassgelb, in der Nase Noten von weißen Blüten und Zitronat, am Gaumen kommen Aromen von Mandarinen dazu. Sehr ausgewogen mit gut eingebundener Säure. Zu Fischgerichten und Huhn.

Artikel-Nr. 54568, Italien

statt 7,95  
**6,95**  
0,75 l



**ROTWEIN**  
**SCHWARZRIESLING MILD QW**  
**WÜRTTEMBERG SCHÄFER HEINRICH ✓**

Harmonischer Rotwein mit feinen Fruchtnoten von roten Beeren, wenig Gerbstoff und mildem Charakter. Zu hellem Fleisch, Gemüse, Käse oder einfach so.

Artikel-Nr. 54566, Deutschland

statt 8,95  
**7,95**  
0,75 l



**ROSÉ**  
**NUITS BLEUES ROSÉ SABLE**  
**DE CAMARGUE ✓**

Ganz zart lachsfarben, nicht so beerenfruchtig, sondern elegant würzig zeigt er einen ganz eigenen, überaus angenehmen Charakter. Feiner Landwein zu Geräuchertem und Schokoladendesserts.

Artikel-Nr. 54567, Frankreich

**WEINPAKET FRÜHLINGSWEINE 2023**

Artikel-Nr. 54569

statt 54,80  
**49,75**

**WEINPAKET DEUTSCHE FRÜHLINGSWEINE**  
**RIESLING & SCHWARZRIESLING**

Artikel-Nr. 54570

statt 22,90  
**19,50**