



AUFBRUCH

Es ist Zeit, nach vorne zu schauen.

WIR ALLE SPÜREN ERSCHÖPFUNG,

doch in der Krise liegt auch eine Chance: Gewohnheiten hinterfragen, Dinge neu sehen, sich aufmachen. Die Natur zeigt uns im Frühling, wie es geht. Und gibt uns die notwendige Kraft.

DIE DÜNNHÄUTIGKEIT NIMMT ZU

Liebe Kundinnen und Kunden,

selten wurde es mir so bewusst wie in den vergangenen Wochen, dass wir als AboKiste auch ein Detektor gesellschaftlicher Befindlichkeit sind. Die Augen geöffnet haben mir die Kolleginnen und Kollegen aus der Kundenbetreuung. „Der Ton wird rauer“ war eine Feststellung aus dem Team. „Die Kundinnen und Kunden sind ungeduldiger, Fehler werden weniger verziehen.“, ist die Erfahrung aus unzähligen Telefonaten und Mails. Manchmal reichen schon Kleinigkeiten (der Fahrer hat die AboKiste rechts statt links neben die Tür gestellt), dass Menschen ihrem Ärger freien Lauf lassen.



Verstehen Sie mich nicht falsch – ich will um Gottes Willen kein Kundenbashing betreiben! Noch immer begegnen Sie uns mit großer Wertschätzung und ich kann aus ganzem Herzen und mit Stolz sagen: „Wir haben tolle Kunden!“ Doch zeigt sich bei uns allen die zunehmende Zermürbung durch die Pandemie, die Verärgerung über unklare Kommunikation und das Unverständnis über widersprüchliche Entscheidungen der Verantwortlichen. Dazu kommt die teils erhebliche persönliche Betroffenheit, sei es wegen wirtschaftlicher Unsicherheit oder weil die Auswirkungen auf unsere Kinder immer deutlicher zu spüren sind. Wir alle sind dünnhäutiger geworden.

Im Mai letzten Jahres habe ich hier im Editorial geschrieben: Wir lernen viel in dieser Zeit, über uns und andere. Wie gut und wichtig Ihre Unterstützung ist zum Beispiel. Wie motivierend eine nette Botschaft oder ein selbst gemaltes Bild sind – und wie gut es tut, wenn man weiß, dass die Beziehung zu den Menschen, die wir beliefern, auf mehr beruht als der vollständigen Erfüllung unserer AGBs.

Heute ist klar: Das Lernen geht weiter – miteinander und aneinander. 😊
Vielleicht erscheint es übertrieben, aber manchmal empfinde ich unseren Service fast als ein Stück Beziehungsarbeit. Und das Team der Kundenbetreuung mitten drin: Vermittler und Erklärer, geduldiger Zuhörer, manchmal Prellbock, gelegentlich Seelsorger und täglich Dienstleister mit (fast) immer offenem Ohr. Für diese „Care-Arbeit“ genießen die Kolleg*innen meinen allergrößten Respekt!

Was es wohl in einem Jahr über die dann „aktuelle Situation“ zu Berichten gibt? Ich würde mir wünschen, dass die Erschöpfung dann vergessen ist und Zuversicht vorherrscht. Vielleicht bringen ja schon die kommenden Frühlingstage eine erste Verbesserung, wünscht sich und Ihnen

Ihr

Betriebsleiter der AboKiste





DEUTSCHLAND
Apfel Topaz



Aromatisch-saftige Äpfel vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2047, Deutschland

4,29 kg



ITALIEN
Saftblutorange



Saftig-süße, aromatische, intensiv dunkelrot durchzogene Früchte von dem Familienbetrieb Giardino di Scipione.

Artikel-Nr. 2208, Italien

2,39 kg



TALIEN
Kiwi



In der Sonne Süditaliens gereift, süß und frisch vom Familienbetrieb Cavalier Mellone aus Kampanien.

Artikel-Nr. 2103, Italien

5,99 kg



DEUTSCHLAND
Mangold



Knackig-frischer Mangold aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1500, Deutschland

6,59 kg



ITALIEN
Brokkoli



Reich an gesunden Nährstoffen, Vitaminen und wichtigen Substanzen in aromatischer Frische von Carpe Naturam aus Calabrien.

Artikel-Nr. 1221, Italien

6,29 kg



DEUTSCHLAND
Radieschen



Knackig-scharfe Vitaminbomben von der Erzeuger-Genossenschaft Reichenau.

Artikel-Nr. 1503 Deutschland

2,59 Stück

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 → WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE



Im vergangenen Winter haben wir uns besonders über den vielen Regen und auch über ein paar Tage mit starkem Frost gefreut. Doch die vielen dunklen Tage reichen nun auch, wir wollen mit unseren vielen vorgezogenen Pflanzen raus aufs Freiland.

Alles steht in den Startlöchern: Dicke Bohnen, Salate, Kohlrabi, Spitzkohl, Mangold, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Spinat und Radieschen können schon auf den Acker oder in Ihre Hochbeete. Auch die Anzucht unserer Hauptkulturen ist schon in vollem Gang: Tomaten, Auberginen, Gurken, Paprika und Chili sind gesät, pikiert und getopft.

Wir starten unseren Jungpflanzenverkauf ab Hof am 16. April. Das ist noch recht früh, aber wenn das Wetter es zulässt, kann man schon die ersten wärmeempfindlichen Pflanzen ins Gewächshaus setzen. Es gibt reichlich Pflanzen, sodass Sie auch noch nach den Eiseiligen (11. Mai bis zum 15. Mai) die gesamte Auswahl bekommen.

Als Abokund*in können Sie sich auch wieder mit ausgewählten Pflanzensortimenten beliefern lassen. Die Auslieferung findet am 17. Mai statt, alle Infos dazu bekommen Sie rechtzeitig. Öffnungszeiten des Ab-Hof-Verkaufs, den aktuellen Jungpflanzenkatalog und alle weiteren Infos finden Sie unter www.werkhof-diegaertneriei.de.



Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



SÖBBEKE

Joghurt Zitrone Typ Buttermilch

Dieser feine mildsäuerliche Joghurt ist frei von zugesetzten Aroma- und Farbstoffen. 3,3 % Fett

statt 2,19

1,99 500 g

Artikel-Nr. 478, Deutschland



SÖBBEKE

Joghurt Himbeere-Maracuja

Ein cremig-milder Genuss für viele Gelegenheiten. Ohne künstliche Zusatzstoffe – wie alles von Söbbeke. 3,8 % Fett

statt 2,19

1,99 500 g

Artikel-Nr. 479, Deutschland



GLÄSERNE MOLKEREI

Fassbutter Sauerrahm gesalzen

Eine ganz besondere Delikatesse, entstanden in traditioneller Herstellung, verfeinert mit natürlichem Meersalz.

statt 3,39

2,99 250 g

Artikel-Nr. 133, Deutschland



WURST DES MONATS

Fleischkäse Pizza Art Raffenberg

Herzhafter Fleischkäse mit Käse und Paprika, schmeckt warm und kalt.

statt 4,19

3,79 175 g

Artikel-Nr. 4220, Deutschland



BIOLADEN

Cervelatwurst, geschnitten

Geräucherte Salami aus bester Fleischqualität von zertifizierten Bio-Bauernhöfen mit ökologischer Tierhaltung.

statt 3,09

2,79 80 g

Artikel-Nr. 4041, Deutschland



BIOLADEN

Frischkäse Natur

Frisch-cremiger Geschmack zum Verfeinern oder auf Brot. Süß und herzhaft zu kombinieren – immer ein Genuss.

statt 1,59

1,49 175 g

Artikel-Nr. 3006, Deutschland

VIEL BEWEGUNG BEIM GEFLÜGEL

Eine ethisch vertretbare, tiergerechte und nachhaltige Geflügelhaltung ist schon immer das Ziel der biologischen Landwirtschaft. Der Weg dahin ist schwierig, da keine andere Nutztierart in der Züchtung soweit globalisiert und in der Haltung so industrialisiert wurde wie das Geflügel.

Doch in Zusammenarbeit mit unseren Eier-Erzeugern geht es Stück für Stück voran. Ab sofort stellt unser Haupt-Eierlieferant Paul Blume vom Serkshof, nur noch Legehennen auf, bei denen der Bruderhahn mit aufgezogen wird.

Noch einen Schritt weiter geht das „Projekt Zukunft“ unseres Großhändlers Weiling. Die Eier bekommen wir vom Niederrhein. Familie Bodden hält dort Zweinutzungshühner. Das sind Tiere, bei denen Henne und Hahn wieder wirtschaftlich eigenständig sind. Die Henne legt ausreichend Eier, der Hahn setzt leckeres Fleisch an. Besonders schön: Die gehaltenen Zweinutzungsrasen stammen aus der Züchtungsarbeit der ÖTZ, die die AboKiste seit Jahren mit einem Cent pro verkauftem Ei unterstützen.



Naturland-Eier vom Serkshof

6 Stück, Artikel-Nr. 150, Deutschland

2,99

10 Stück, Artikel-Nr. 151, Deutschland

4,99

Projekt Zukunft Eier vom Zweinutzungshuhn

6 Stück, Artikel-Nr. 161, Deutschland

4,49



TREUR KAAS
Jerseyhoeve alt

Sahnig-aromatischer Geschmack aus besonders reichhaltiger Jersey-Milch. 50 % Fett

statt 5,99

Artikel-Nr. 3087, Holland

5,39 200 g



BIO VOM BERG
Tiroler Gold

Milder Weichkäse mit pikanter Note - hergestellt aus bester Bio-Heumilch mit feinwürzigem, rustikalen Geschmack. 50 % Fett

statt 4,99

Artikel-Nr. 3146, Österreich

4,39 200 g



BIOLADEN
Gouda Tomate Oregano Paprika

Vollmundig, cremiger Schnittkäse mit mediterraner Note. 50 % Fett

statt 3,39

Artikel-Nr. 3211, Niederlande

2,99 200 g



NATUMI
Dinkeldrink Mandel ✓

Das nussige Aroma der gerösteten Mandel ist das i-Tüpfelchen auf der milden Eigensüße des Dinkels.

statt 2,89

Artikel-Nr. 751, Deutschland

2,59 1 l



VIANA
Veggie Hack 1/2 Pfund ✓

Die perfekte Hackfleischalternative, fein mediterran gewürzt – so schmackhaft wie das Originalrezept.

statt 3,99

Artikel-Nr. 822, Deutschland

3,69 250 g



FLORENTIN
Süßkartoffel Falafel ✓

Frittierte Vegane Bällchen aus Kichererbsen und Süßkartoffeln. Ideal als veganer Snack oder als Hauptmahlzeit.

statt 4,29

Artikel-Nr. 20190, Niederlande

3,89 240 g



BIOLADEN
Mandelmus weiß ✓

Eine cremig-feine Köstlichkeit, von Natur aus leicht süßlich. Ungeröstet und ohne Samenschale vermahlen.

statt 8,29

Artikel-Nr. 31124, Niederlande

7,49 250 g



FIORDIFRUTTA
Erdbeere & Wald Erdbeere ✓

Aromatisch-frischer Fruchtaufstrich mit rein fruchteigener Süße.

statt 4,29

Artikel-Nr. 31047, Italien

3,79 250 g



BIOLADEN
Deutscher Rapshonig

Ein besonders fein cremiger, milder Honig aus den gelbblühenden Rapsfeldern der Magdeburger Börde.

statt 6,49

Artikel-Nr. 31316, Deutschland

5,79 350 g



»MÜSLIS VON ROSENGARTEN

Rosengarten ist die Naturkostmarke der Minderleinsmühle. Die Minderleinsmühle ist als Familienbetrieb seit dem Jahr 1776 fest in Franken verwurzelt. Von Anfang an setzte Rosengarten auf biologische Rohstoffe und bodenständiges Handwerk. Gemeinsam mit dem Naturkost-Fachhandel und den Kund*innen stärken sie so die ökologische Landwirtschaft und schaffen eine wichtige Voraussetzung für die Sicherung einer artenreichen und lebenswerten Umwelt.

Aus einer breiten Auswahl hier zwei leckere Müsli zum Spezialpreis: die familienfreundliche Mischung ohne Weizen und Sultaninen mit gekeimtem Buchweizen ohne Zucker. Das Heidelbeermüsli kombiniert Urgetreideflocken mit der feinen Süße von köstlichen Heidelbeeren und Bourbon-Vanille.

Familien Müsli ✓

2 kg, Artikel-Nr. 33045, Deutschland

11,11 statt 12,99

Heidelbeer Vanille Müsli ungesüßt ✓

400 g, Artikel-Nr. 33091, Deutschland

3,79 statt 4,29



SANCHON

Brotaufstrich Roter Paprika ✓

Sanft-würziger Brotaufstrich aus aromatischen roten Paprikaschoten, fein abgestimmt mit Mandeln und Haselnüssen.

statt 2,99

2,69 190 g

Artikel-Nr. 21048, Deutschland



SPIELBERGER

Haferflocken Kleinblatt ✓

Durch die schonende Verarbeitung bleiben die wichtigen Inhaltsstoffe des vollen Kornes erhalten.

statt 3,49

2,99 1 kg

Artikel-Nr. 33111, Deutschland



LEBENSBAUM

Schwarztee Darjeeling TB ✓

Unverwechselbar blumig und vollmundig, ein Darjeeling aus dem renommierten Teegarten Ambootia am Rand des Himalaya.

statt 2,99

2,69 40 g

Artikel-Nr. 41059, Deutschland



D'ANGELO PASTA

Tortellini Käse ✓

Die samtig-aromatische Konsistenz dieser Pasta verbirgt ein kleines köstliches Geheimnis aus Käse!

statt 2,99

2,69 250 g

Artikel-Nr. 10119, Italien



BIOLADEN

Spaghetti semola ✓

Sie behält bestens ihre Kochfestigkeit und gelingt immer perfekt al dente. Eine Qualität, die man schmeckt! Buon Appetito!

statt 1,19

0,99 500 g

Artikel-Nr. 10129, Italien



BIOLADEN

Paranusskerne ✓

Fest und leicht salzig im Geschmack ist die sogenannte Butternuss ideal zum Backen in Salaten oder einfach nur so.

statt 2,99

2,49 100 g

Artikel-Nr. 10305, Bolivien



BIOLADEN

Datteln entsteint ✓

Diese honigartigen, ungeschwefelten Datteln der Sorte Deglet Nour sind lecker zum Naschen und werden viele Gerichte auf.

statt 4,99

4,49 500 g

Artikel-Nr. 10517, Tunesien



ROSENGARTEN

Haselnuss Waffelriegel ✓

Feine Waffeln gefüllt mit zart schmelzender Haselnusscreme in Vollmilchschokolade - ein knusper-leichter Pausensnack.

statt 1,49

1,29 35 g

Artikel-Nr. 30313 Deutschland



BIO4YOU

Caramello Weichkaramellen ✓

Verführerische Bio-Weichkaramellen mit Milch und Butter – unwiderstehlich.

statt 2,49

2,19 40 g

Artikel-Nr. 30321, Deutschland



UNSER WEIN DES MONATS

In der Nähe von Worms in Rheinhessen betreibt Familie Keth bereits seit fünf Generationen ihr Weingut. Das Besondere dieses Gebiets ist die Vielfalt an Böden und die hohe Anzahl an Sonnenstunden, vor allem in den Südhanglagen des Weinguts, wo die Reben bevorzugt auf Kalksteinböden stehen. Das sorgt für ein harmonisches Zusammenspiel von Süße und Säure. Ein Gutsriesling ist die Visitenkarte eines Weinguts, – daran erkennt man die Qualität eines Winzers. So sollte es ein Wein für alle Tage und Speisen sein. Durch kühle und langsame Vergärung im Stahltank gelingt es Matthias Keth besonders klare, sehr sortentypische Weine zu keltern, wie diesen Rheinhessenriesling in Reinkultur! In der Nase ganz klassisch: feiner Maracujaduft, untermalt von Limetten. Im Mund schön weich mit Schmelz, leicht mineralischen Anklängen und herrlich saftig. Ein echter Keth.

statt 7,95

6,95 0,75l

Riesling QW 2019/2020 54364, Deutschland

SANFTE FRISCHE: DUSCHGELS VON BENECOS

benecos
natural beauty

Die milden Rezepturen der benecos Natural Shower Gel Sanddorn & Orange und Aloe Vera reinigen und pflegen Ihre Haut auf natürliche Weise. Das Shower Gel enthält den bekannten benecos Biomix aus sieben erlesenen Pflanzenextrakten sowie natürliches Alpenquellwasser.

Duschgel Sanddorn Orange ✓ 60511, Deutschland

Duschgel Aloe Vera ✓ 60519, Deutschland

statt 3,99

3,49 200 ml



sodasan

SODASAN

Raumduft One Ocean ✓

Dieser hochwertige Raumduft im Glasflakon mit Buchenholzsticks verströmt den Duft von Sehnsucht und Unendlichkeit.

statt 12,99

Artikel-Nr. 60359, Deutschland

11,99 200 ml



SODASAN

Flüssigseife One Ocean ✓

Mit einem Duft des Meeres und Bio-Olivenöl pflegt diese sanfte Pflanzenseife schonend Hand- & Körper.

statt 2,99

Artikel-Nr. 65056, Deutschland

2,69 300 ml



SODASAN

Stückseife One Ocean ✓

Die klassische sanfte und frischduftende Pflege-Seife mit ausgewählten Bio-Pflanzenölen in der praktischen Seifendose.

statt 6,99

Artikel-Nr. 65068, Deutschland

5,99 100 g

CANNELONI MIT MANGOLD

Peter Rickert aus der Kommissionierung kocht:

Etwas aufwendig – lohnt aber ist sehr gut am Vortag vorzubereiten und perfekt für Gäste.

Zutaten für 4 Personen

12 Lasagneblätter	50g Butter
500g Mangold	3 EL Mehl
250g Frischkäse	300ml Milch
100ml Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl
100g Cashewkerne	Salz
1 mittelgroße Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Muskatnuss
50g Parmesan	

Zubereitung

Mangold waschen und die Stiele abtrennen. Die Stiele erst in dünne Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Mangoldblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und sofort in kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig anschwitzen, die gewürfelten Stiele dazu geben und unter ständigem Schwenken ca. 2 Minuten garen. Eine halbe Knoblauchzehe hineinpressen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Cashewkerne grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die gerösteten Cashewkerne zu der Zwiebel-Mangoldstiel-Masse geben. Wenn alles abgekühlt ist, den Frischkäse vorsichtig unter die Masse heben. Damit ist die Füllung fertig. Die Mangoldblätter abtropfen lassen und klein hacken. Mit 2 EL Olivenöl und der restlichen halben gepressten Knoblauchzehe kurz in der Pfanne schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Bechamelsauce aus Butter, Mehl und Milch zubereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit der vorbereiteten Frischkäsemasse nun die Lasagneplatten füllen. (Vorzugsweise frische Nudelplatten verwenden. Ansonsten müssen die Nudelplatten entgegen der Verarbeitungshinweise für ca. 5 Min vorgekocht werden.)

Eine Auflaufform nehmen und den Boden mit etwas Bechamel bedecken. Die gefüllten und gerollten Nudelplatten in die Auflaufform geben und mit den fein gehackten Mangoldblättern bedecken. Die Gemüsebrühe in der Auflaufform verteilen und anschließend die restliche Bechamel verteilen. Den Parmesan reiben und als Abschluss darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen, Heißluft 180 Grad, ca. 40 Min auf mittlerer Schiene backen.



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

WARENKUNDE MANGOLD

Mangold ist eine Gemüsepflanze und eine Kulturform der Rübe. Es kann in Stiel- oder Rippen-Mangold sowie Schnitt- oder Blatt-Mangold unterschieden werden.

Der langstielige Mangold hat bis zu 30 Zentimeter lange Blätter. Sowohl Blätter als auch Stiele sind genießbar. Mangold gibt es in verschiedenen Sorten von bleicher, gelber sowie hell- und dunkelgrüner Farbe.

Mangold ist ein spinartartiges Gemüse. Er kann zu gekochten oder gedünsteten Gerichten weiterverarbeitet werden. Mangold kann auch roh verzehrt oder als klassische Zutat zu Salatgerichten verwendet werden. Der Geschmack des Mangolds ist kräftiger als der artverwandte Spinat und zeichnet sich durch eine würzige, nussige Note aus. Mangold hält sich problemlos einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

