

KISTENPOST FRÜHLING 2026

Ideen und Angebote von deinem Bio-Lieferservice

A close-up photograph of a person's hand holding the handle of a wicker basket. The basket is overflowing with freshly harvested green leafy plants, which appear to be stinging nettles. The background is a soft-focus field of similar plants. A dotted white line forms a circular path around the central text area.

FRÜHLING



ENTDECKUNGEN IM NEBENAN

Liebe Kundinnen und Kunden,

welch ein Glück: Gerade rechtzeitig für meine Editorial-Schreib-Aufgabe wird es draußen warm und sonnig. Und eine erste Idee von Frühling liegt in der Luft.

Passend dazu nimmt Euch unsere neue Kollegin Sandra mit in die Natur – und zwar direkt vor unserer Haustüre. Es gibt nämlich viel zu entdecken an (nutzbaren) Pflanzen und (hilfreichen) Kräutern. Dafür braucht es vor allem einen wachen Blick entlang des Wegesrandes. Denn sogar oder gerade im eher städtischen Umfeld findet sich eine Vielzahl von Pflanzen, die zu kennen und zu probieren sich lohnt. Unser Juwel dieser Ausgabe ist so ein Allerweltskraut mit eher „schmerzhaftem“ Ruf. Lasst euch überraschen.

Als Sandra mit leuchtenden Augen von der Pflanzenvielfalt hier mitten im Ruhrpott erzählte, hat es mich spontan an meine Zeit in Berlin Anfang der 90er-Jahre erinnert. Die Frage, warum man unbedingt in die größte deutsche STADT zieht, um dort ein Studium der LANDschaftsplanung zu beginnen, hatte ich mir im ersten Berliner Winter häufiger gestellt.

Umso faszinierender war dann aber die Aussage unseres Landschaftsökologie-Profis. Der erklärte uns, dass die biologische Vielfalt, der Pflanzenreichtum und auch die Tierwelt in Berlin um einiges größer als im Brandenburger Umland sei. Die Stadt bietet nämlich eine Vielzahl von ökologischen Nischen und

Grenzstandorten, die durch ihre Einzigartigkeit seltenen Pflanzen und Tieren einen Lebensraum bietet. Ökologische Schatzkästchen, die im intensiv landwirtschaftlich geprägten Umland schon lange weggedüngt und flurbereinigt sind. Das hat meinen Blick auf Natur in der Stadt ziemlich umgeworfen.

Wenn Ihr also Interesse habt, mal einen neuen Blick auf Wegränder, Schuttbrachen und Waldinseln im östlichen Ruhrgebiet zu werfen, kommt mit auf Sandras Kräuterwanderung im April.

Und wer seinen Speiseplan nicht nur mit Fundstücken aus der städtischen Natur, sondern auch mit Gemüse aus dem Garten oder vom Balkon auffrischen will, dem sei das „Anfänger-Interview“ mit unserer Gärtnerin Rita empfohlen. Die hat nämlich viele Tipps, damit die ersten Schritte in die Selbstversorgung weniger Frust und vielmehr Ertrag bringen.

Eine wichtige Erkenntnis verrate ich hier schon mal: Starte nicht zu früh!

In diesem Sinne genießt das beginnende Frühjahr und habt Geduld, wenn es noch den einen oder anderen wettertechnischen Rückschlag geben sollte. Die passende Zeit kommt.

Herzlichst, Euer

Betriebsleiter der AboKiste

TOLLE VERANSTALTUNGEN FÜR EUCH

Wildkräuterwanderung 11.4.
Besuch Cibaria am 30.5.
Weinprobe in der Gärtnerei am 12.6.
Hoffest in der Gärtnerei am 12.9.

ANPFLANZEN FÜR ANFÄNGER

RITA BREKER-KREMER LEITET SEIT ÜBER 25 JAHREN UNSERE GÄRTNEREI. SIE IST SOZIALPÄDAGOGIN, IMKERIN UND FELS IN DER (TÄGLICHEN) BRANDUNG. IN EINEM GESPRÄCH MIT SVENJA SCHWERTNER VERRÄT SIE UNS, WIE MAN ERFOLGREICH GÄRTNERT.



In Dortmund-Grevel bauen wir auf 4 Hektar Freiland und 13 Gewächshäusern Demeter-Gemüse für unsere AboKisten, den Hofladen und die Marktstände an. Neben der Bewahrung von über 100 gefährdeten Nutzpflanzensorten ist die Gärtnerei gleichzeitig ein wertvoller Ort für Menschen in schwierigen Lebenslagen, um ihnen durch die tägliche Arbeit Struktur und neue berufliche Perspektiven zu ermöglichen. Mit voller Leidenschaft kümmert sich Expertin Rita und ihr Team um die Gärtnerei und gibt ihre Expertise in Sachen Saatgut, Anbau und Sortenerhalt weiter. Wir haben mal nachgefragt und wertvolle Tipps bekommen, wie auch dir garantiert der Start ins Anpflanzen gelingt.



HIER KOMMST DU
ZUR SAATGUTSEITE

RITA, ALS ABSOLUTER NEULING MUSS ICH DA IRGENDWAS BEACHTEN?

Das Wichtigste ist, dass du einen Standort zur Verfügung hast, der genug Sonne bekommt, denn Gemüse braucht viel Licht, um glücklich zu sein. Und aus eigener Erfahrung kann ich dir noch sagen: Starte nicht zu früh, sonst werden deine Pflänzchen nur lang, dünn, schwach und krankheitsanfällig.

ICH HABE NUR EINEN BALKON. KANN ICH TROTZDEM GEMÜSE ANBAUEN?

Ja, absolut! Ich empfehle dann aber gerne robustere Sorten wie Wildtomaten, Freilandpaprika oder auch Kräuter, wenn der Balkon oft vom Wind heimgesucht wird.

SAATGUT ODER JUNGPFANZEN? IST ES EGAL, WAS ICH KAUFE?

Für Anfänger sind Jungpflanzen oft sicherer, da man sich 4 bis 6 Wochen Zeit und das Risiko der Anzucht spart. Besonders bei Paprika, Auberginen oder Tomaten und Gurken lohnt sich der Kauf der fertigen Pflanze. Einfache Kulturen wie Radieschen und Möhren oder Salat lassen sich hingegen gut direkt säen.

WELCHE „ANFÄNGER-HELDEN“ EMPFIEHLST DU FÜR EINE SICHERE ERNTE?

Meine Favoriten: Radieschen und Spinat sind unschlagbar schnell, während Pflücksalat super dankbar ist – du erntest einfach nur die äußeren Blätter und er wächst immer weiter nach. Auch Lauchzwiebeln und bunter Mangold sind echte Überlebenskünstler, die wenig Pflege brauchen und im Beet toll aussehen. Für den späten Sommer ist Schwarzkohl noch mein Geheimtipp.

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN FEHLER, DEN ANFÄNGER MACHEN?

Viele vernachlässigen das Düngen. Tomaten und Kürbisse z. B. brauchen unbedingt nährstoffreiche Erde und Dünger. Auch der Frost ist tückisch: Setze frostempfindliche Pflanzen erst nach den Eisheiligen Mitte Mai raus.

IST ES EGAL, OB ICH BIO ODER KONVENTIONELLES SAATGUT/JUNGPFLANZEN KAUFEN?

Nein! Billiges Saatgut keimt oft schlecht, was sehr frustrierend sein kann. Mit Bio (ideal ist samenfestes Biosaatgut) unterstützt du außerdem die ökologische Landwirtschaft und den Erhalt vielfältiger Sorten.

Bei unseren Bio-Jungpflanzen gibt es noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Wir härten sie ab. Im Gegensatz zu hochgezüchteter Baumarkt-Ware, die oft aus dem warmen Gewächshaus direkt in den Verkauf kommt, durchlaufen unsere Pflanzen verschiedene Temperaturzonen. So gewöhnen sie sich langsam an die Kälte und lassen draußen nicht sofort den Kopf hängen. Du kaufst also Pflanzen, die bereits abgehärtet, kräftig und bereit für das echte Leben in deinem Garten oder auf dem Balkon sind!

HAST DU ZUM SCHLUSS NOCH WERTVOLLE TIPPS FÜR MICH?

Mein wichtigster Tipp: Beachte die Pflanzabstände, damit deine Schützlinge genug Luft zum Atmen haben – meist sind das 20-25 cm für Salate und gute 50 cm für Tomaten. Nutze dein Hochbeet oder Balkonkasten clever aus, indem du Pflanzen wie Bohnen oder Gurken an den Rand setzt, da sie nach unten ranken. Und beim Basilikum: Zupf nicht nur einzelne Blätter ab, sondern knips immer die ganze Spitze aus. So verzweigt er sich schön und wächst buschig nach.

RITAS HIGHLIGHTS IN DIESEM JAHR

Roter Rosenkohl und der neue rote Spitzkohl. Geheimtipp: Malabarspinat, ein rankender Blattspinat mit herzförmigen Blättern. Und für alle Naschkatzen die Andenbeere (Physalis), die toll über den Rand von Kübeln oder Hochbeeten rankt und bis spät in den Herbst süße Früchte liefert.

RITAS LIEBLINGSSORTE

Wildtomate und gelbe Johannisbeere – extrem robust gegen Krankheiten, Du kannst sie einfach wachsen lassen und sie liefern massenweise süße Früchte.

RITAS TIPP FÜR DAS PFLANZEN IN KÜBELN

„Grow Bags“ aus recyceltem Material, die sind gerade im Winter zum Verstauen super platzsparend und zudem zum Ausprobieren auch kostengünstig.

RITAS ERDE-EMPFEHLUNG

Magere Bio Anzuchterde.

GUTSCHEIN

Ab 30 € Einkaufswert vor Ort
bekommst du einen Kräuter- oder
Blumentopf gratis
(Gegen Vorlage dieses Gutscheins)
Gültig 2026



Ab März könnt Ihr
Jungpflanzen, Erden und Dünger
direkt bei uns in der Gärtnerei
erstehen.

Mo, Mi und Do 10:00 - 16:00 Uhr
Di und Fr 10:00 - 18:00 Uhr
Im Mai zusätzlich
jeden Samstag von 9-13 Uhr.

Am 2. Mai haben wir die
Veranstaltung „Aktion Mensch“
von 9-15 Uhr inkl. Musikband
und Essen. Eine Anmeldung
ist nicht nötig.

Adresse: Werkhof Projekt gGmbH
Werzenkamp 30, 44329 Dortmund
Tel. +49 231 996 12 68

DAS JUWEL BRENNNESSEL

WIR FREUEN UNS, SANDRA IN UNSEREM TEAM BEGRÜßEN ZU DÜRFEN!



Als neue Stimme und Ansprechpartnerin in der Kundenbetreuung bringt sie nicht nur ein offenes Ohr mit, sondern auch eine große Leidenschaft für die Natur: Als ausgebildete Kräutерfrau weiß sie genau, welche Schätze am Wegesrand wachsen und bereichert uns mit ihrem fundierten Wissen über die Kräuterheilkunde.

Für Sandra ist die Brennnessel kein lästiges Unkraut, sondern ein völlig unterschätztes Juwel unserer Natur. Warum, das erzählt sie Dir nachfolgend.

HEILWIRKUNG/KULINARIK

Die Brennnessel ist seit jeher eine unterschätzte, aber kraftvolle Heilpflanze, die heute zu Recht als echtes Superfood gilt. Sie steckt voller Vitamine und Mineralstoffe, allen voran Vitamin C, Eisen und Kalzium. Sie wirkt entzündungshemmend, blutreinigend und stärkt das Immunsystem. Ihre Power

steckt in den grünen Blättern, die sowohl als Tee, Smoothie-Zutat oder in Suppen ihre volle Kraft entfalten. Als Superfood bringt sie moderne Ernährung und uralte Heilkunst zusammen und hat sich ihren Platz in der gesunden Küche mehr als verdient.

HISTORIE

Die Brennnessel ist eine der ältesten und bekannten Heilpflanzen und wurde bereits von den Römern und Germanen genutzt. Aus den Brennnesselfasern wurde bis ins 19. Jahrhundert der sogenannte Nesselstoff hergestellt. Danach ging die Produktion zurück, weil synthetische Fasern und Baumwolle stärker in Mode kamen. Heute erlebt der Stoff aber ein kleines Comeback, gerade im Bereich nachhaltiger Textilien.

In vielen alten Mythen galt die Brennnessel als Schutzpflanze, zum Beispiel gegen böse Geister oder Hexen. In der keltischen Tradition wurde sie als heilige Pflanze angesehen, die Kraft und Schutz spendet. Und auch in Märchen taucht sie immer wieder auf, oftmals als Symbol für Wandlung und Heilung.

KRÄFTIGENDE BRENNNESSELPRODUKTE

SONNENTOR

DURCHATMEN IM WALD TB ✓

Krautig-süßliche Kräuterteemischung mit Brombeer- und Heidelbeerblättern, Brennnesseln, 18 Beutel.

Artikel-Nr. 41019, Deutschland

BRENNNESSEL LOSE ✓

Schonend getrocknet und heilwirksam.

Artikel-Nr. 41040, Deutschland

LEBENSBAUM

BRENNNESSEL ZITRONE TB ✓

Kräuterteemischung mit Brennnesseln und frischer Zitrone, 20 Beutel.

Artikel-Nr. 41052, Deutschland

LOGONA

PFLEGE SHAMPOO BRENNNESSEL ✓

Die vegane Formel natürlichen Ursprungs basiert auf besonders milden Tensiden und haus-eigenem Bio-Brennnesselextrakt für eine sanfte Reinigung und natürlich gestärktes Haar.

Artikel-Nr. 60154, Deutschland

SAVE
THE
DATE
11.4.

LUST AUF EINE ENTDECKUNGSREISE VOR DEINER HAUSTÜR?

Dann komm gerne mit auf unsere Kräuterwanderung am 11.04.26 in Dortmund-Derne und lass Dich von Sandra in die Welt der heimischen Wildkräuter entführen! Informiere dich hier:



BRENNNESSEL-SPINAT MIT NUDELN



Brennnesseln gelten als regionales Superfood, da sie sehr nährstoffreich sind und als Heilpflanze wirken. Unsere Kollegin Sandra aus der Kundenbetreuung hat dieses leckere Rezept für euch kreiert.

Für 2 Personen Nudeln nach Wahl

400 g Brennnesselblätter
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Creme Fraiche

Zum würzen: Salz, Pfeffer, Muskat
Pinienkerne oder Sesam
als Topping

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen
2. Die Brennnesselblätter waschen und beiseite stellen.
3. Mit einem EL Creme Fraiche verfeinern und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken
4. Sauce unter die Nudeln heben und nach Wahl mit Pinienkernen oder Sesam garnieren

Dir fehlen Zutaten? Dann schau gerne in unserer Rezeptdatenbank vorbei. Hier kannst Du mit einem Klick die Zutaten deinem Warenkorb hinzufügen.

