

KISTENPOST FEBRUAR 2021
Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



VEGANE ERNÄHRUNG

Gesund bleiben mit
pflanzenbasierter Kost

PFLANZLICHE GENÜSSE

Eine rein pflanzliche Ernährung hilft nicht nur dem Planeten. Sie ist (richtig gemacht) auch gesund und bietet uns ganz neue Geschmackserlebnisse. So wird aus dem scheinbaren Verzicht ein Gewinn.

DIE ABOKISTE 

VEGANE ERNÄHRUNG – WILLKOMMEN IM MAINSTREAM?

Liebe Kundinnen und Kunden,

dieser Tage erschien im Landwirtschaftlichen Wochenblatt Westfalen-Lippe ein interessanter Kommentar. Unter der Überschrift „Vom Fleisch gefallen?“ ruft die Autorin Marit Schröder ihre Leser*innen auf, den Trend zu einer veganen Lebensweise nicht zu belächeln oder gar als Angriff auf das eigene Konsumverhalten zu begreifen. Gerade bei jungen Menschen sei vegane Ernährung im Trend und Ausdruck eines wachsenden politischen Bewusstseins. Auch die Lebensmittelindustrie habe das längst begriffen.



Nun muss mensch wissen, dass „das Wochenblatt“, wie es bei seinen Leser*innen einfach nur genannt wird, das Sprachrohr des ländlichen, sehr traditionell geprägten Raums weit über Westfalen hinaus ist. Ist die vegane Ernährung also salopp formuliert bei den Münsterländer Schweinehalter*innen angekommen?

Wie fast immer ist die Wirklichkeit komplizierter. Thematisch hat „vegan“ die Spinner-Ecke längst verlassen – zu offensichtlich sind die dramatischen Probleme unserer „modernen Tierproduktion“: Ethische Fragen rund um die Nutzung von Tieren, ökologische Auswirkungen sowohl global (Futtermittel-Importe aus Brasilien) wie regional (Überdüngung). Darüber hinaus der erhebliche Beitrag der Tierhaltung (Wiederkäuer) zum Klimawandel durch das bei der Verdauung im Pansen freigesetzte Methan.

Gleichzeitig bleibt die Anzahl derjenigen, die sich konsequent vegan ernähren, vergleichsweise klein (2,3% bei den 15 bis 29 Jährigen). Wichtiger ist deshalb vielleicht eine andere Zahl: 44% der Fleischkonsument*innen wollen künftig ihren Verzehr einschränken.

Ich muss zugeben – so einleuchtend mir der vegane Lebensstil ist, so traurig fände ich eine Welt ohne Tierhaltung durch uns Menschen. Als Landwirt ist eine Kuh für mich eben nicht nur Klimagas-Produzent, sondern auch Ausdruck einer jahrtausende alten Beziehung. Käse und – ja, auch Wurst sind nicht „nur“ Handwerk, sondern Kulturleistung. Im Supermarkt ist davon nichts mehr zu spüren, aber für viele Bäuerinnen und Bauern sind das keineswegs Floskeln, sondern Teil der eigenen DNA.

Was folgt aber daraus? Unsere aktuelle industrielle Tierhaltung ist weder mit Tradition noch mit Kultur zu rechtfertigen. Sie funktioniert vielleicht im (Welt)markt, sorgt für scheinbar günstige Preise – aber ethisch und ökologisch hat sie komplett abgewirtschaftet. Von daher ist jedes Stück konventionelles Fleisch und jedes Stück konventionelle Butter gut, das wir nicht essen!

Und es gibt definitiv tolle vegane Ernährungsalternativen, die schmecken und der Umwelt helfen. Deshalb: Probieren Sie es aus und entdecken Sie den Spaß am veganen Essen. Nicht jeden Tag, aber immer öfter!

Herzlichst Ihr

Betriebsleiter der AboKiste





DEUTSCHLAND
Apfel Braeburn



Fest, knackig, fruchtig-erfrischender Apfel mit angenehmen Zucker-Säureverhältnis. vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2017, Deutschland

4,19 kg



DEUTSCHLAND
Birne Xenia



Festfleischige und trotzdem schmelzende Birne mit angenehmen Zuckergehalt vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2075, Deutschland

4,99 kg



ITALIEN
Orangen Washington



Saftig-süsse Orangen mit geringem Säuregehalt aus der Erzeugergemeinschaft L'Arcobaleno, Sizilien.

Artikel-Nr. 2202, Italien

3,39 kg



DEUTSCHLAND
Schwarzwurzeln



Nussig-würzige Schwarzwurzeln vom Biohof Finke in Borken.

Artikel-Nr. 1117, Deutschland

6,49 kg



DEUTSCHLAND
Süßkartoffeln



Heimische, aromatische Süßkartoffeln vom Bioland Gemüsehof Schwienheer.

Artikel-Nr. 1670, Deutschland

5,69 kg



DEUTSCHLAND
Pastinaken



Schon die Römer schätzten die gesunde „Germanenwurzel“. Frisch vom Demeter Hof Schiffers in Mönchengladbach.

Artikel-Nr. 1110, Deutschland

5,29 kg

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



In diesem Winter ist einiges anders.

Leider ist unser ansonsten gut gefülltes Winterlager mit Kohl, roter und gelber Bete, Knollensellerie, Topinambur und Rettich so gut wie leer. Auch der Winterkohl vom Acker war schon vor Weihnachten fast ausverkauft, es gibt leider keinen Grünkohl und auch keinen Schwarzkohl mehr.

Wir haben in diesem Winter eine längere Pause gemacht, waren jedoch nicht ganz untätig. Wir haben die Anbauplanung gemacht, Saatgut bestellt und was besonders schön ist, wir bekommen personelle Unterstützung und freuen uns sehr auf vier neue Kolleginnen: Ab dem 1. März startet Nicole, eine Gärtnermeisterin, die in der Jungpflanzenanzucht und in der Gemüse-Produktion im Gewächshausbereich mitarbeiten wird. Die Umschülerin Julia und die Auszubildende Sylvia werden eine Ausbildung zur Gemüsegärtnerin bei uns machen. Julia startet am 1. Februar, Sylvia am 1. März.



Zusätzlich bekommen wir ab Ende Februar noch eine unterstützende Begleitung in der sozialen Arbeit durch Greta, die ihr Praxissemester für das Sozialarbeit Studium bei uns machen wird.

So starten wir nun voller Elan mit guten Anbauideen und hoffentlich auch viel Freude im neuen Team ins neue Gartenjahr. Die ersten Salate sind schon ausgepflanzt, es wird in den kommenden Wochen noch reichlich Feldsalat, Postelein und Asia Salat geben, bevor wir dann mit den Frühkulturen: Kohlrabi, Radieschen, Salate, Spinat und in diesem Jahr neu: Pak Choi in die Gewächshäuser gehen.

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



SÖBBEKE Joghurt Pfirsich Maracuja

Pur und mild: Bio Joghurt Pfirsich-Maracuja ohne Zusatzstoffe (3,8% % Fett)

statt 2,29
1,99 500 g

Artikel-Nr. 367, Deutschland



BIOLADEN Joghurt Demeter mild

Aus fettarmer Milch von zertifizierten Demeter-Höfen, schonend nach Verbandsrichtlinien verarbeitet. (1,8% % Fett)

statt 1,49
1,39 500 g

Artikel-Nr. 384, Deutschland



WEISSENHORN Frischcreme Kräuter Weißhorn

Cremiges Sauermilcherzeugnis mit zarten Kräutern, 25% Fett im Milchanteil

statt 1,99
1,79 150 g

Artikel-Nr. 3003, Deutschland



BUTENDIEKER Sultans Freude mit Datteln

Dieser Frischkäse aus hofeigener Milch verfeinert mit asiatischen Gewürzen ist auch eine feine Köstlichkeit zu Obst.

statt 3,99
3,79 150 g

Artikel-Nr. 3094, Deutschland



REITH Tiroler Bergkäse

Das herzhaft leicht würzige Original aus der Alpbachtaler Heumilch Käserei ist 12 Monate gereift. 45% Fett

statt 5,79
5,39 200 g

Artikel-Nr. 3077, Frankreich



BASTIAANSEN Charmeux Bockshorn

Die Zugabe von Bockshornklee verleihen diesem halbfesten Schnittkäse sein typisches, feines Aroma. 50 % Fett

statt 4,39
3,99 200 g

Artikel-Nr. 3220, Niederlande



BESSER BIO Almkönig

Mild aromatischer Bio Schnittkäse aus pasteurisierter Biomilch. 45% Fett

statt 3,39
3,19 200 g

Artikel-Nr. 3254, Österreich



WIGGENSBACH Uriger Allgäuer leicht

Handwerklich fein verarbeiteter Schnittkäse aus eigener Bio-Heumilch kleiner Allgäuer Bauernhöfe. 25% Fett

statt 4,59
4,29 200 g

Artikel-Nr. 3269, Deutschland



WURST DES MONATS Leberwurst mit Bärlauch

Feine Leberwurst nach Hausmacher Art von der Hofmetzgerei Raffenberg, mit Bärlauch verfeinert.

statt 4,59
4,10 200 g

Artikel-Nr. 4219, Deutschland

WEIN DES MONATS

ROTWEIN Quaderna Via ESPECIAL Navarra DO 2019

Ein feiner moderner Klassiker, füllt angenehm den Mund, umschmeichelt ihn weich, hinterlässt einen ganz ausgewogenen Eindruck und viel Lust auf den nächsten Schluck. Richtig viel Wein fürs Geld.

statt 6,95
5,95 0,75 l

Artikel-Nr. 54347, Spanien





BIOLADEN
Rindersalami, geschnitten

Geräucherte Salami vom Rind mit feiner Struktur. Das Fleisch stammt von verbandszertifizierten Bio-Bauernhöfen.

statt 3,09
2,89 100 g

Artikel-Nr. 4014, Deutschland



GRÜNHOF
Geflügelsalat

Salat aus Hühnerfleisch, Champignons, Pfirsichen und Sellerie in würziger Mayonnaise.

statt 2,29
2,09 125 g

Artikel-Nr. 4021, Deutschland



BIOLADEN
Wildblütenhonig

Vollblütiger, intensiver Honiggenuss mit betörender Süße.

statt 5,89
5,29 500 g

Artikel-Nr. 31300, Mexiko



LANDGARTEN
Cranberry in Zartbitter-Schokolade ✓

Eine gelungene Kombination von fruchtigem Obst mit edler Schokolade.

statt 1,99
1,89 50 g

Artikel-Nr.30247, Österreich



LANDGARTEN
Himbeere in Beeren Schokolade

Süßer Snack mit leckeren Himbeeren umhüllt von weißer Schokolade mit Beerengeschmack.

statt 1,99
1,89 50 g

Artikel-Nr. 30251, Österreich



BIOLADEN
Bananenchips ✓

Geröstet und gesüßt zum Naschen für zwischendurch und in Müslis.

statt 2,29
1,99 400 g

Artikel-Nr. 30207, Deutschland



YOGI TEE
Natürliche Abwehr ✓

Die ayurvedische Gewürzteesmischung ist die biologische Kräuterkunde in einer Tasse Tee. Inspiration für Körper, Geist und Seele.

statt 3,59
3,33 34 g

Artikel-Nr. 41021, Italien



YOGI TEE
Atemtee Bio ✓

Wir atmen auf. Kräuter und Gewürze wie Thymian und Eukalyptus fördern diesen elementaren Prozess.

statt 3,59
3,33 34 g

Artikel-Nr. 41041, Italien



VOELKEL
bioC Immunkraft ✓

Lecker mit natürlichem Vitamin C & A und wertvollem Sonnenblumenöl zur Unterstützung der Aufnahme von Vitamin A.

statt 4,49
3,99 0,75l

Artikel-Nr. 50415, Deutschland

NATURKOSMETIK FÜR HAUT & SEELE



»PRIMAVERA PFLEGEÖLE ✓

Lavendel wirkt ausgleichend, beruhigend und entspannend auf Haut und Psyche. Das Lavendelöl ist ein hervorragendes „Erste-Hilfe-Öl“, welches zur Schlafförderung beiträgt.

Mandelöl ist ein klassisches, hochwertiges Öl zur sanften Pflege der Haut. Es lässt sich gut mit ätherischen Ölen mischen.

Lavendel fein bio 100 ml, Artikel-Nr. 60341, Deutschland

6,50 statt 7,50

Mandelöl 100 ml, Artikel-Nr. 60364, Deutschland

13,90 statt 14,90



SOJADE
Soja Alternative zu Quark Vanille ✓

Cremiger Joghurt mit Bourbon-Vanille aus Soja, welches ausschließlich aus französischem GMO-freien Anbau stammt.

statt 2,99
2,79 400 g

Artikel-Nr. 788, Frankreich



HARVEST MOON
Cashew Joghurt Natur ✓

Cashew Natur - Die pure cremig-leichte und gesunde Alternative mit lebenden Joghurtkulturen ohne Zucker für jede Gelegenheit.

statt 2,99
2,79 300 g

Artikel-Nr. 789, Österreich



NATUMI
Haferdrink Vanille ✓

Die natürliche Fermentation des Hafers verleiht gesunde Süsse, die besonders Kinder lieben. Reich an ungesättigten Fettsäuren.

statt 2,29
2,09 1 l

Artikel-Nr. 715, Deutschland



ISANA / BIO-VERDE
Hummus Tahini ✓

Hummus ist der pure Genuss orientalischen Lebensgefühls! Lecker, gesund und unkompliziert zu genießen.

statt 2,99
2,29 150 g

Artikel-Nr. 21037, Deutschland



WHEATY
Vegane Rote ✓

Diese geräucherte Bio-Seitanwurst ist saftig, knackig, rauchig und steht dem fleischlichen Vorbild in nichts nach!

statt 3,89
3,59 200 g

Artikel-Nr. 787, Deutschland



ZWERGENWIESE
Streich's drauf Bruschesto ✓

Würzig, pikanter Brotaufstrich mit herzhaft-intensivem Geschmack auf Basis von Sonnenblumenkernen, verfeinert mit Pesto.

statt 2,29
1,99 160 g

Artikel-Nr. 31227, Deutschland



ZWERGENWIESE
Vegetarische Bolognese ✓

Sauce aus sonnengereiften Tomaten und Sojaschnitzeln, fein abgeschmeckt mit Knoblauch und mediterranen Kräutern.

statt 2,79
2,59 0,33 l

Artikel-Nr. 20030, Deutschland



WHEATY
Veganes Gyros ✓

Das pikant abgeschmeckte feuerige Bio-Pfannengericht aus Seitan schmeckt am besten kross angebraten.

statt 4,29
3,99 200 g

Artikel-Nr. 825, Deutschland



SPIELBERGER
Hirseflocken ✓

Warm oder kalt zubereitet, sind sie eine schnelle, aromatisch-vollwertige Mahlzeit.

statt 2,99
2,69 500 g

Artikel-Nr. 33110, Deutschland



NURPUUR
Rote Linsen ✓

Durch die sämig weiche Beschaffenheit ideal für Dhals, Bratlinge, Pasten und Aufstriche.

statt 2,79
2,59 500 g

Artikel-Nr. 10249, Türkei



TERRASANA
Sojasauce Shoyu ✓

Milde traditionelle Würzsauce von ausgesuchten Rohstoffen aus Ökoanbau.

statt 4,29
3,79 250 ml

Artikel-Nr. 20210, Niederlande



BIOLADEN
Kerniger Nuss Mix ✓

Hochwertiger Nuss-Mix aus Cashewkernen, Mandeln, Paranusskernen, Haselnusskernen und Walnusskernen.

statt 4,79
4,49 200 g

Artikel-Nr. 10307, Deutschland



GSE
Spirulina Tabletten ✓

Ein hoher Gehalt an pflanzlichem Eiweiß und wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen (z.B. Eisen) macht Spirulina so wertvoll.

statt 9,90
9,50 40 g

Artikel-Nr. 10911, Deutschland



FITNE
Vitamin C Lutschtabletten ✓

Mit dem natürlichen Vitamin C aus der Acerolafrucht, zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems.

statt 11,95
10,95 42 g

Artikel-Nr. 10910, Deutschland



GSE
Chlorella Tabletten ✓

Die Chlorella-Alge hat einen hohen Gehalt an Vitamin B12. Zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung

statt 11,90
10,95 40 g

Artikel-Nr. 10912, Deutschland



GSE
Vitamin B12 Compact ✓

Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit Vitamin B12 aus biologischem Shiitake-Pulver.

statt 27,89
25,95 34 g

Artikel-Nr. 10913, Deutschland

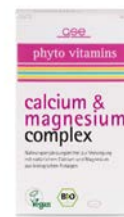


GSE
Kinder Aktiv Complex ✓

Mit natürlichen B Vitaminen, Eisen und Zink aus biologischen Pflanzenextrakten.

statt 16,90
15,90 330 ml

Artikel-Nr. 10914, Deutschland



GSE
Calcium & Magnesium Complex ✓

Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit natürlichem Calcium und Magnesium aus biologischen Rotalgen.

statt 27,90
25,95 42 g

Artikel-Nr. 10915, Deutschland

Preis in Euro (€). Alle Produkte aus unserem Angebot stammen aus ökologischer Erzeugung! Aufgrund unserer regionalen und saisonalen Zulieferer kann die Verfügbarkeit der Produkte nicht immer garantiert werden. Preise sind Tagespreise, Preisänderungen vorbehalten. DE- 007-Öko-Kontrollstelle ✓ vegane Produkte

WARUM VEGANE ERNÄHRUNG?

Die meisten Menschen, die komplett auf tierische Produkte verzichten, tun dies aus ethischen Gründen. Sie möchten nicht, dass Tiere leiden müssen, sei es in der (Massentier-) Haltung oder beim Schlachten. Auch aus Klimaschutzaspekten ist eine rein pflanzliche Ernährung zu empfehlen. Gesundheitliche Gründe spielen ebenfalls häufig eine Rolle. Es ist nicht einfach, Aussagen darüber zu treffen, wie gesund eine vegane Lebensweise ist. Das liegt einerseits daran, dass die vegane Ernährung noch nicht lange erforscht wird. Andererseits achten Veganer*innen vielleicht generell stärker auf eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Was wir wissen: Veganer*innen weisen laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ein geringeres Risiko für Krankheiten auf, die durch schlechte Ernährung ausgelöst werden. Dazu gehören zum Beispiel Übergewicht und Diabetes. Ein rein pflanzliche Ernährung kann Cholesterin senken. Das kann beispielsweise Herzkrankheiten vorbeugen.

Allerdings ist vegane Ernährung nicht für jeden geeignet : bei Kindern, Schwangeren und stillenden Müttern ist vegane Ernährung mit Risiken verbunden. Um Mangelerscheinungen vorzubeugen - bestimmte Nährstoffe kommen öfter oder nur in tierischen Produkten vor - sollte mensch sich genau informieren, welche pflanzlichen Quellen diese Nährstoffe enthalten. Unter Umständen können auch (pflanzliche) Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein.

Quelle: www.utopia.de

SÜSSKARTOFFEL-PASTINAKEN-SUPPE

Zutaten für 2-3 Personen

500 g Süsskartoffeln	1 l Gemüsebouillon
250 g Pastinaken	1/8 l Weißwein
250 g Kartoffeln	1 Dose Kokosmilch oder
1 Schalotte gross	200 ml Hafercuisine
2 Stk Knoblauchzehen	1 Limette (Saft)
1 Stk Ingwer ca. 2 cm	Sesamöl oder Kokosöl
2 TL Kurkuma	Salz, Pfeffer
1/2 TL Zimt	Für das Topping:
1/4 TL Chiliflocken	etwas Federkohl
1 TL Paprika	einige Walnüsse, Sesam
1 TL Fenchelsamen	Räuchertofu
	Sesamöl

Zubereitung

Süßkartoffeln, Pastinaken und Kartoffeln schälen.

Einen Teil der Pastinaken und der Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl leicht anbraten und mit Deckel ca. 10 min garen lassen, zum Schluss mit den gemörserten Fenchelsamen und Chili würzen, beiseite stellen.

Die restlichen Knollen und Wurzeln in grobe Würfel schneiden. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in etwas Kokosöl andünsten. Kurkuma und Zimt dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten, damit sich die Aromen entfalten.

Die Kartoffel-, Süßkartoffel- und Pastinaken-Stücke dazugeben und nochmals für 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Mit dem Wein ablöschen und der Gemüsebouillon auffüllen. Unter kleiner Stufe ca. 15 Minuten köcheln bis das Gemüse gar ist.

Mit einem Stabmixer gründlich pürieren und dann die Kokosmilch oder die Hafercuisine hinzugeben. Sollte dir die Suppe zu dickflüssig sein, kannst du etwas Wasser hinzugeben. Zum Schluss noch mit dem Saft einer Limette sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Pastinaken- und Süßkartoffelstücke in die Suppe geben.

Topping

Walnuss-Hälften und Sesam in einer kleinen Bratpfanne anrösten. Den Grünkohl waschen, trocken tupfen und vom Stiel trennen. In schmale Streifen schneiden. In wenig Sesamöl in der Bratpfanne knusprig anbraten. Zusammen mit den Nüssen die Suppe damit garnieren. Wer es etwas herzhafter mag, kann Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, in etwas Öl anbraten und mit wenig Sojasoße ablöschen.



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

BINGENHEIMER SAATGUT

Ökologischer Landbau fängt beim Saatgut an! Vor mehr als 30 Jahren schloss sich im „Initiativkreis für Gemüsesaatgut aus biologisch-dynamischem Anbau“ zusammen, vor gut 16 Jahren formierte sich daraus die Bingenheimer Saatgut AG. Sie erlebte mit, wie der Siegeszug der heute weitverbreiteten Hybridsorten zu einem drastischen Schwund von samenfesten Sorten führte und mit ihnen die natürliche Fähigkeit zur Vermehrung. Heute liefern die Bingenheimer ein breites Sortiment an nachbaufähigen, samenfesten und gentechnikfreien Sorten, gut 150 davon in Demeter-Qualität. Schon jetzt können Sie einige Sorten vorziehen, z.B. auf der Fensterbank oder im Gewächshaus.

Fridays for Future Klimatome Philamina

Artikel-Nr. 83049, Deutschland
1,85

Ostergas

Artikel-Nr. 83048, Deutschland
1,85

Saatgut Box Mein Gemüse ohne Garten

Artikel-Nr. 83047, Deutschland
12,95

