

KISTENPOST SOMMER 2023

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



FERIENZEIT

Es wird wärmer und die Freude auf den wohlverdienten Urlaub wächst. Ob auf Balkonen chillen, endlich einmal die tolle Umgebung mit dem Rad erkunden oder Sightseeing in einer spannenden Stadt: Alternativen zum „großen Sommerurlaub“ gibt es viele ...

DIE ABOKISTE 



FAMILIENURLAUB - IMMER WIEDER ANDERS

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Sommer hat ja dieses Jahr lange auf sich warten lassen. Umso größer ist natürlich die Freude über die anstehenden Ferien. Die sind in NRW ja besonders früh, weshalb wir gefühlt aus einem kalten Frühjahr direkt in den Badeurlaub springen.

Bei uns zu Hause hat sich die Urlaubsplanung in den vergangenen Jahren zusehends gewandelt. Als unsere Töchter noch „klein“ waren, war der 3-wöchige Sommerurlaub fix gesetzt. Irgendwas mit Wasser musste es schon sein, gerne Camping mit unserem kleinen uralten Wohnwagen.

Jetzt sind die beiden Älteren ausgezogen und ohnehin schon lange ohne uns unterwegs. Und unsere jüngste Tochter Emma kann zusehends weniger mit uns „Alten“ anfangen – schließlich sind die Eltern irgendwann primär peinlich. Neue Urlaubsideen müssen also her.

Das führt dieses Jahr dazu, dass wir zusammen nur noch eine Woche unterwegs sind, und zwar in Paris. Großstadt, viele Geschäfte, coole Menschen, Sehenswürdigkeiten – das geht und wirft genug für die unterschiedlichen Interessen ab.

Ich werde diesen Sommer definitiv mehr Zeit im eigenen Garten verbringen, da gibt es schließlich immer was zu tun. Und hier in der Region gibt es noch jede Menge zu entdecken, gerne mit dem Fahrrad.

Überhaupt: Der „große“ Sommerurlaub war immer schön, aber mit zunehmendem Alter stelle ich fest, dass im eigenen Bett aufwachen auch schön ist. Und die Wehwechen weniger zwicken als nach einer Nacht in fremden Betten. Irgendwie langweilig, aber eines der wenigen guten Dinge des Alterns ist doch, dass wir niemandem mehr irgendwas beweisen müssen, auch uns selbst nicht.

Und unsere Töchter? Machen einfach gemeinsam Urlaub ohne die Eltern. Meine Frau und ich kümmern uns nur noch ums Sponsoring – auch gut.

Egal mit wem und wo Sie die Sommerwochen verbringen – ich wünsche Ihnen eine schöne und stimmige Zeit, lassen Sie es sich gut gehen!

Herzlichst ihr

Betriebsleiter der AboKiste

KÄSE, WURST & FRISCHES



statt 4,59
3,79
200 g

BASTIAANSEN GOUDA SCHWARZER KNOBLAUCH

Durch etwa dreiwöchiges Karamellisieren wird aus weißem Knoblauch schwarzer Knoblauch mit subtilen Noten an Tamarin, Balsamico und Rosinen. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3247, Niederlande



statt 4,39
3,79
200 g

VALLÉE VERTE BRIE FRANCE DE SAÔNE

Frisch und mild sahniger Brie aus einer Dorfkäserei im Saône-Tal, einem Naturschutzgebiet im Osten Frankreichs. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3086, Frankreich



statt 3,59
2,99
125 g

CAMPANA DOP ÖMA MOZZARELLA DI BUFALA

Ein saftiger Kern, eine etwas festere Außenhülle und der feinsäuerliche Geschmack prägen seinen unvergleichlichen Charakter.

Artikel-Nr. 3106, Italien



statt 1,49
1,29
250 g

ANDECHSER LASSI MANGO

Schonend zubereitete kulinarische Köstlichkeit nach indischer Rezeptur. Kühle Milde und fruchtige Süße für exotischen Trinkgenuss.

Artikel-Nr. 578, Deutschland



statt 2,39
2,19
500 g

SCHROZBERGER MILCHBAUERN JOGHURT RHABARBER VANILLE

Fruchtig-vanilliger Genuss für zwischendurch. Durch Langzeit-Säuerung besonders lecker und bekömmlich.

Artikel-Nr. 356, Deutschland



statt 8,19
7,49
80 g

BIO-VERDE SERRANO SCHINKEN

Klassischer Roh-Schinken aus Spanien, der sich durch sein rubinrotes Fleisch und einen unvergesslichen Geschmack auszeichnet.

Artikel-Nr. 4025, Spanien

RAFFENBERG SALAMI HAUSMACHER ART

Feinste Salami nach einem Hausrezept der Bio-Metzgerei Raffenberg, herzhaft und wunderbar aromatisch.

Artikel-Nr. 4200, Deutschland



statt 5,99
5,39
120 g

statt 3,99
3,59
200 g

WHEATY VEGANER SUPERHERO BURGER

Lecker gewürzte Patties mit Biss und toller körniger Struktur! Sie sind saftig und stehen im Geschmack ihrem Vorbild aus Fleisch in nichts nach.

Artikel-Nr. 817, Deutschland



statt 3,59
3,29
400 g



ÖKOLAND BIO-BRATWÜRSTCHEN 9 STÜCK

Eine feine Rezeptur aus Gewürzen, Kräutern und bestem Bio-Schweinefleisch sorgt für den hervorragenden Geschmack.

Artikel-Nr. 4718, Deutschland



statt 4,99
4,49
180 g

GRÜNHOF KARTOFFELSALAT MIT EI UND GURKE

Salat aus Kartoffeln, Eiern, Gurken und Zwiebeln in würziger Mayonnaise.

Artikel-Nr. 20171, Deutschland

LECKERES FÜR DEN SOMMER



statt 3,29
2,99
240 g

BIOLADEN ORANGEN-ZITRONEN MARMELADE ✓

Herb-süße Fruchtigkeit der Orange und angenehme Säure der Zitrone für ein besonderes aromatisches Feinkost-Erlebnis.

Artikel-Nr. 31021, Italien



statt 2,69
2,39
140 g

BIOLADEN BROTAUFSTRICH OLALA OLIVE ✓

Veganer Bio-Brottaufstrich mit Oliven, Tomaten und Paprika – ein Geschmack, der in mediterrane Gefilde entführt.

Artikel-Nr. 31259, Deutschland



statt 2,29
1,99
300 g

NUR PUUR BAGUETTE CLASSIC 2 STÜCK ✓

Immer frisches Brot im Haus – leckeres Baguette für alle Gelegenheiten zum knusprigen Aufbacken!

Artikel-Nr. 5616, Niederlande



statt 3,29
2,99
220 ml

SANCHON GRILLSAUCE LOUISIANA ✓

Feine Gewürze verleihen dieser Sauce den angenehm pikanten Geschmack. Für Grillgut, Burger und vieles mehr.

Artikel-Nr. 20505, Deutschland



statt 2,99
2,69
50 ml

OBSTHOF MÜNCH APFELCHIPS ✓

Feinste Scheiben von leckeren Äpfeln aus dem alten Land, süß und fruchtig, zum Naschen oder ins Müsli.

Artikel-Nr. 30213, Deutschland



statt 2,99
2,69
125 g

DE RIT ERDNUSS FLIPS ✓

Nussig-würzigen im Geschmack und luftig-locker! Diese Flips überzeugen dank ihres hohen Erdnussanteils.

Artikel-Nr. 30212, Niederlande



statt 2,79
2,49
150 g

SOMMER & CO OLIVEN SNACKS ✓

Knusprig-mediterranes Knabbergeback aus Oliven, Kräutern der Provence und kräftigem Dinkelmehl – einfach zum Reinbeißen!

Artikel-Nr. 30240, Deutschland



statt 5,89
5,39
0,5 l

VOELKEL HOLUNDERBLÜTENSIRUP ✓

Kraftvoller Sirup mit herrlich fruchtigem Geschmack. Ob mit Wasser, Sekt oder Bier ist dieses feine Grundlage vielseitig einsetzbar.

Artikel-Nr. 50020, Deutschland

BEIDE ANGEBOTE AUCH
IM KASTEN

statt 11,39
10,49
10 x 0,33 l



statt 1,19
1,09
0,33 l

LAMMSBRÄU ALKOHOLFREI ✓ EDELPILS ✓

Untergäriges Alkoholfrei mit ausgewogenem Malzaroma und blumiger, feinherber Hopfennote und feinherbes Bio-Premium-Pilsner mit aromatischem Hopfenduft.

Alkoholfrei Artikel-Nr. 51002, Deutschland
Alkoholfrei als Kasten Artikel-Nr. 51001, Deutschland
Edelpils Artikel-Nr. 51005, Deutschland
Edelpils als Kasten Artikel-Nr. 51004, Deutschland

ALKOHOLFREIE SPEZIALITÄTEN

ALKOHOLFREI GENIEßEN

Alkoholfreie Getränke erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Beim Bier schon länger sehr verbreitet, finden sich mittlerweile auch mehr und mehr alkoholfreie (Bio-) Weine und Spezialitäten für gesundheitsbewusste Genießer. Ganz neu finden Sie bei uns einen alkoholfreien Aperitivo - pur oder zum Mischen als Bio-Spritz sehr lecker!

statt 14,95
13,95
0,75 l



VENEZERO APERITIVO SPRITZ ALKOHOLFREI ✓

Fruchtig-florale Noten von Blutorange, Grapefruit und Holunderblüte in Verbindung mit würzigem, bitter-anregendem Wermut, Enzian und Chiretta-Kraut. Mit alkohol-freiem Sekt oder Tonic Water gespritzt ein anregender, prickelnder Aperitif.

Artikel-Nr. 53216, Italien

statt 6,95
6,49
0,75 l



VINNOCENCE MOUSSEUX ALKOHOLFREI ✓

Prickelnd, spritzig und erfrischend blumig. Das Geschmackserlebnis dieses alkoholfreien Schaumweins kommt dank der erfrischenden Kohlensäure in Verbindung mit der fein dosierten Säure einem Sekt schon recht nahe.

Artikel-Nr. 54404, Deutschland

statt 11,95
10,95
0,75 l



MANUFAKTUR JÖRG GEIGER BIO ROT ALKOHOLFREI PRICKELND ✓

Mädesüß auch als Heilkraut bekannt, findet sich in der Natur unserer alten Obstwiesen und bringt einen einzigartigen Duft. Durch die Komposition mit einer Vielzahl von Kräutern, Blüten und Gewürzen erreichen wir Balance und Komplexität.

BIO ROSÉ ALKOHOLFREI PRICKELND ✓

Aus dem Saft der handverlesenen alten Apfelsorte Bittenfelder Sämling kombiniert mit dem Duft der Damaszener Rose und Minze.

Bio Rot Artikel-Nr. 55108, Deutschland

Bio Rosé Artikel-Nr. 55107, Deutschland

statt 7,95
7,49
0,75 l



WEISSWEIN WEISSBURGUNDER ALKOHOLFREI 2022 KETH ✓

Man muss schon einen zweiten Schluck nehmen, bevor man merkt, dass es sich um die alkoholfreie Variante des Weißburgunders handelt. In der Nase Jasmin und etwas Zitrone. Unheimlich frisch und saftig am Gaumen mit fein ausbalancierter Säure.

Artikel-Nr. 54577, Deutschland

4,95
0,75 l



VINSENZA ROSSO ALKOHOLFREI ✓

Schmeckt aromatisch nach Pflaumen und Kirschen mit angenehmem Mundgefühl durch weiche Tannine. Schonend aus entalkoholisierendem Wein hergestellt.

BIANCO ALKOHOLFREI ✓

In der Nase Aromen nach Zitrus- und Grapefruit, schonend aus entalkoholisierendem Wein hergestellt.

Rosso alkoholfrei Artikel-Nr. 54446, Spanien

Bianco alkoholfrei Artikel-Nr. 54447, Spanien

riegel
bioweine

SUSHI BOWL



Ein Rezept unserer Kollegin Annette Höhne aus dem Hofladen.

Anfang der 80er war ich das erste Mal in einem japanischen Restaurant in Düsseldorf. Ich war beeindruckt von der Klarheit des Designs, der Höflichkeit der Mitarbeiter und natürlich von den Geschmacksexplosionen in meinem Gaumen und der Ästhetik auf meinem Teller. Mein Ziel stand fest: Dieses Essen werde ich mir in Zukunft selbst zubereiten. Es hat geklappt. Hier ein einfaches, schnelles Rezept für eine Sushi-Bowl.



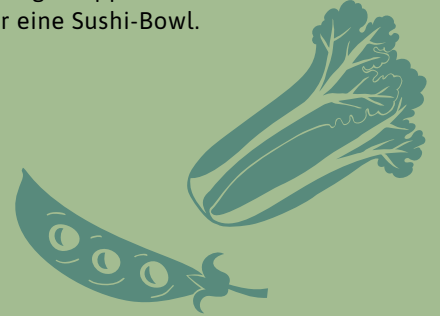
Zutaten

Sushi Reis pro Person
ca 1 kleine Tasse
Reisessig
Wasabi Paste oder Pulver
Sushi Ingwer
Shoyu
Wakame Algen getrocknet

Sesam oder Schwarzen Sesam
Geröstetes Sesamöl

Treffen Sie Ihre Auswahl aus:

Chinakohl, Edame, Pak Choy, Frühlingszwiebeln, Möhren, Rettich, Kresse, Schnittlauch, Spinat, Schlangengurke, Shiitake, grüne Bohnen, Zuckererbsen, Avocado, Ei oder Ähnliches.



Zubereitung

Wir beginnen mit dem Reis, den wir nach Packungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit lösen wir Salz und Zucker in Reisessig auf. Für 2 Tassen nehmen wir ¼ Tasse Reisessig und jeweils 1 ½ TL Salz und Zucker. Etwas Wärme hilft beim Auflösen.

Wenn der Reis ausgedampft ist, gönnen wir ihm esslöffelweise die Essig-Zucker-Salz-Lösung, die wir gut untermischen. Während der Reis gart, kümmern wir uns um die anderen Zutaten.

Algensalat Wakame Algen (½ Päckchen) nach Packungsanleitung quellen lassen, anschließend abtropfen lassen. Gut mit geröstetem Sesamöl und Sesam vermischen, ziehen lassen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze oder Ei garen. Dressing aus Shoyu und Wasabi (grüner Meerrettich) zubereiten. Die Schärfe individuell anpassen.

Nun den Reis, das Gemüse, den Algensalat und den Sushi Ingwer schön in einer Schüssel anrichten und das Dressing darüber träufeln. Guten Appetit!

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

statt 4,39

4,19

500 g



ARCHE

SUSHI REIS ✓

Artikel-Nr. 10221, Italien

statt 4,99

4,79

105 g



INSTANT WAKAME (MEERESALGEN) ✓

Artikel-Nr. 10271, Korea

statt 7,49

6,99

50 g



REISESSIG GENMAI SU ✓

Artikel-Nr. 20487, Japan

statt 4,79

4,59

250 ml



BIO PLANÈTE

SESAMÖL GERÖSTET ✓

Artikel-Nr. 20520, Frankreich

statt 6,99

6,59

250 ml



TERRASANA

SOJASAUCE SHOYU ✓

Artikel-Nr. 20210, Japan

statt 4,99

4,69

250 ml



SUSHI INGWER ✓

Artikel-Nr. 10272, Japan

Weitere Produkte für die asiatische Sommerküche finden Sie in unserem online-Shop!

SOMMERLICHE NATURKOSMETIK



statt 9,95
8,95
48 g

WE LOVE THE PLANET

Die natürlichen Inhaltsstoffe der Deo-cremes von *We love the planet* wirken beruhigend und feuchtigkeitsspendend. Die weiche Creme wird schnell durch die Haut aufgenommen und verstopft die Poren nicht. Sie hilft dir auf natürliche Weise frisch zu bleiben!

Jedes Deodorant hat als Basis eine Kombination aus Bienenwachs, Kokosöl und Maisstärkepulver.

DEOCREME LOVELY LAVENDER

Duft eines Straußes aus wild wachsendem Lavendel.

Artikel-Nr. 64104, Niederlande

DEOCREME SWEET SERENITY

Ein feiner Duft von Rosenöl mit Honig und milden Kräutern.

Artikel-Nr. 64106, Niederlande

DEOCREME FOREVER FRESH

Erfrischender Duft von reinen Zitrusölen und Kräutern.

Artikel-Nr. 64107, Niederlande

DEOCREME MIGHTY MINT

Belebender Duft von Minze und duftendem Rosmarin.

Artikel-Nr. 64105, Niederlande

DEOCREME ORIGINAL ORANGE

Unwiderstehlicher, intensiver Duft des reinen Öls der spanischen Mandarine.

Artikel-Nr. 64115, Niederlande

statt 19,19
17,95
50 ml



ECO COSMETICS

BABY SONNENCREME LSF50+ ✓

Sehr hoher Lichtschutz für zarte Baby- und Kinderhaut. Die Baby & Kids Sonnencreme LSF 50+ von eco cosmetics bietet einen Breitbandschutz vor UVA - B - C. Die sanfte Creme zieht rasch ein, weißelt kaum dank des hohen Anteils an Sanddornöl und wirkt direkt nach dem Auftragen.

Artikel-Nr. 60223, Deutschland

statt 16,89
15,89
75 ml



ECO COSMETICS

SONNENMILCH LSF 30 SENSITIVE ✓

Der rein natürliche, mineralische Lichtschutzfilter aus Titanium Dioxid in Verbindung mit Magnesium und Glimmer reflektiert die schädlichen Sonnenstrahlen. Die Kombination aus Sanddorn und Olive sorgt für eine optimale Hautpflege.

Artikel-Nr. 60218, Deutschland

statt 19,90
17,90
60 g



4PEOPLEWHOCARE

FESTE SONNENCREME NASEWEISS LSF 50

Die perfekte Wahl, wenn es darum geht, deine Haut im Freien zu schützen. Sie bietet einen hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen. Korallenfreundlich und dank der nachhaltigen Formulierung sehr wasserfest. Sie läuft nicht aus und ist daher ideal für Outdoor-Aktivitäten und Reisen.

Artikel-Nr. 60232, Niederlande

statt 16,90
15,90
60 g



4PEOPLEWHOCARE

FESTE SONNENCREME LSF 30

Dieser handliche Sonnenstick schützt die Haut zuverlässig mineralisch, auf Basis von Zinkoxid und Titaniumdioxid, vor UVA- und UVB-Strahlung. Für ein angenehmes Hautgefühl sorgen weitere natürliche Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Bio-Bienenwachs und Kieselsäure.

Artikel-Nr. 60238, Niederlande

statt 9,95
8,95
150 ml



statt 10,95
9,95
100 ml



BIOTURM

FUSSBAD FUSSCREME

Wohltuendes und entspannendes Fußbad mit der speziellen Kombination aus Urea und natürlicher Salicylsäure weicht Hornhaut und Schwielen auf. Die intensive Fußcreme für trockene, raue bis rissige Füße mit 10 % Urea spendet lang anhaltende Feuchtigkeit, weicht Hornhaut auf und macht die Füße geschmeidig.

Fußbad Artikel-Nr. 60537, Deutschland

Fußcreme Artikel-Nr. 60532, Deutschland

AUS UNSERER GÄRTNEREI



In unserer Gärtnerei in Grevel ist jetzt jede Menge zu tun: durch die lang anhaltende kalte Witterung standen die Vorkulturen (Kohlrabi, Salate, Mangold) sehr lange in den Gewächshäusern und die Pflanzung der Tomaten, Paprika und Auberginen musste noch warten. So werden aktuell die letzten 5 von insgesamt 13 Häusern bepflanzt. Auch im Freiland geht es gerade rund, es werden die ersten Kulturen für den Winter gesät, wie z. B. Grünkohl und der Herbstporree gepflanzt. Daneben wird auch schon fleißig geerntet, es gibt die ersten Möhren im Bund sowie Salate und diverse Kräuter.

Der Jungpflanzenverkauf war in diesem Jahr sehr erfolgreich, das eigene Gärtnern scheint nach wie vor sehr beliebt zu sein. Noch gibt es auch eine große Auswahl an Jungpflanzen in der Gärtnerei, verschiedene Salatpflanzen, Wintergemüse und auch Stauden und Sommerblumen können erworben werden.

Zu den Öffnungszeiten des Hofladens (Dienstag und Freitag 10 bis 18 Uhr) sind Sie herzlich willkommen!

