



**BROT  
BACKEN**  
MIT REGIONALEM  
GETREIDE

**„IN LOHN UND BROT STEHEN“...**

„Einen Brot-Job haben“ oder „Sein Brot sauer verdienen“, – was das Brot für die menschliche Existenz bedeutet, offenbart sich nicht zuletzt in vielen Redewendungen. Grund genug, uns mal näher damit zu beschäftigen.



# DER MENSCH LEBT NICHT VOM BROT ALLEINE – ABER AUCH

Liebe Kundinnen und Kunden der AboKiste,

viel mehr Symbol geht nicht! Sogar schon vor der Sesshaftwerdung des Menschen ab 11.000 v. Chr. haben unsere Vorfahren aus Wildgräsern Mehl hergestellt und dieses erhitzt, um es genießbar zu machen. Die ältesten gefundenen Reste von ungesäuertem Brot stammen aus der Zeit um 14.400 v. Chr. aus dem heutigen Jordanien. Im Christentum ist das Brot Symbol für den Leib Christi – was nicht verhindert hat, dass über Eucharistie und Abendmahl jahrhundertlang blutig gestritten wurde. Aber auch in der heutigen Zeit kann der Preis des täglichen Brotes für Aufruhr und Umsturz sorgen, wenn auch nicht in unserem satten Teil der Erde.

In Deutschland hält man sich viel auf die besondere Vielfalt an Broten und Backtraditionen zugute. Und wer einmal mehrere Wochen in Frankreich oder gar Großbritannien Brot gegessen hat, wird dieser Einschätzung nicht ernsthaft widersprechen wollen. Tatsächlich gibt es noch weit mehr handwerkliche Bäckereien in Deutschland als z. B. Metzgereien. Auch wenn Discounter, Backshops und auch manche Bäckereikette alles dafür tut, dies zu ändern. Dann werden Teigrohlinge wegen einem Zehntelcent durch Europa gekarrt und das Aufbacken im Automaten zum Handwerk stilisiert.

Es geht auch anders: Ich stamme aus einer Familie mit langer „Backtradition“. Meine Mutter hat irgendwann Mitte der 80er-Jahre angefangen, selbst Brot zu backen – schon immer ein reines Roggenbrot mit vielen Körnern, das sich wochenlang hält. Vielleicht also kein Zufall, dass mich meine landwirtschaftliche Lehre auf einen Bioland-Betrieb mit Hofbäckerei verschlagen hat. Das angebaute Getreide wurde vor Ort frisch vermahlen und zu vielerlei Broten und Kuchen verbacken. Im Winter war die warme Backstube ein wundervoller Ort, im Sommer war die Mithilfe dann nicht mehr ganz so beliebt.

Danach habe ich das Thema aus den Augen verloren, bis im vergangenen Jahr unsere älteste Tochter zu Besuch war und ein Glas Sauerteig im Kühlschrank vergessen hat. Klammheimlich hatte sie nämlich – kaum von zu Hause weg – angefangen, selbst Brot zu backen. Vor die Frage „Entsorgen“ oder „Benutzen“ gestellt, habe ich mich dann spontan für letzteres entschieden und mein erstes eigenes Brot gebacken. Und siehe da, – die Sache ist eigentlich ziemlich simpel und keineswegs zeitaufwendig.

Seitdem bin ich unter die Brotbäcker gegangen und habe große Freude daran. Sowohl Getreide (für die eigene Mühle) als auch Mehl (es muss nicht immer Vollkorn sein) stammen von der Kornkammer Haus Holte, unserem Direktlieferanten aus Witten. Regionaler und direkter geht es nicht. Zumal die Wittener Kollegen sich auf ihr landwirtschaftliches Handwerk verstehen, was sich in der hohen Backfähigkeit der Körner und Mehle widerspiegelt. Natürlich kommt auch weiterhin Brot unserer tollen AboKisten-Bäcker auf den Tisch. Denn deren handwerkliche Qualität bekomme ich nicht annähernd hin, ganz zu schweigen von der Vielfalt. Aber mit dem eigenen Tun Teil einer Jahrtausende alten Geschichte zu sein, bleibt doch ein zutiefst befriedigendes Erlebnis.

Herzlichst, Ihr

Betriebsleiter der AboKiste

# OBST & GEMÜSE



**DEUTSCHLAND**  
**APFEL TOPAZ**



4,19  
kg

Aromatisch-saftige, knackige Äpfel vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2047, Deutschland



**ITALIEN**  
**SAFTBLUTORANGE**



2,89  
kg

Traumhaft saftig-süße Orangen aus dem Hause Ragazzi in Italien.

Artikel-Nr. 2208, Italien



**SPANIEN**  
**KAKI**



1,89  
Stück

Exotisch-süße Kaki von Eco Cultivos aus Spanien. Zum Reinbeißen.

Artikel-Nr. 2233, Spanien



**DEUTSCHLAND**  
**FELDSALAT**



2,79  
100 g

Feldsalat vom eigenen Anbau. Frisch aus der Werkhof Demeter-Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1010, Deutschland



**ITALIEN**  
**KOHLRABI**



2,19  
Stück

Knackige Kohlrabi aus dem Süden Italiens vom Familienbetrieb Cavalier Mellone.

Artikel-Nr. 1200, Italien



**ITALIEN**  
**BROKKOLI**



4,89  
kg

Das gesunde Wintergemüse aus dem Süden Italiens des Familienbetriebs Azienda Di Lauro.

Artikel-Nr. 1221, Italien

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



### „Wie kommt das Neue in die Welt“? Zukunftsimpulse mit Tragweite!

Ein Thema, welches uns alle angeht und in den kommenden Jahren immer mehr spürbar sein wird. Sicherlich werden uns die Auswirkungen auch in unserem gärtnerischen Bereich und in der Demeter Landwirtschaft vor immer neue Herausforderungen stellen: ... wir stellen uns darauf ein, gehen damit um, sind entsetzt, traurig, überrascht, ärgerlich, wütend, ängstlich, wie gelähmt, kämpferisch, enthusiastisch, entwickeln Alternativen ...

Dieser Vortrag hat in mir ausgelöst, unsere gärtnerische Arbeit im ökologischen Bereich unter den Gesichtspunkten der Klimaveränderungen noch mehr in den Focus zu setzen! Auch planen wir einen Aktionstag zum Thema für all unsere Kunden in der Gärtnerei zu veranstalten. Mit Vorträgen, Diskussionen und Aktionen.

Der gärtnerische Kalender im Monat Februar bringt uns schon sehr dem Frühling näher. Wir säen und pikieren, wir pflanzen in den Gewächshäusern, ernten die letzten Winterkulturen wie Feldsalat und Postelein. Und freuen uns auf „längere“ Tage und mehr Licht für das Wachstum unserer Pflanzen und unser Wohlergehen.

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



# KÄSE & WEIN



statt 4,39  
**3,99**  
200 g

## BASTIAANSEN CHARMEUX BOCKSHORN

Der halb feste Schnittkäse ist eine Käsespezialität für Feinschmecker. Bockshornklee verleiht ihm sein typisch feines Aroma. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3220, Niederlande



statt 3,39  
**3,19**  
200 g

## SALZBURG MILCH ALMKÖNIG

Halbharter Schnittkäse mit besonders mildem, leicht süßlichen Geschmack. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3254, Österreich



statt 5,99  
**5,29**  
200 g

## BIO VOM BERG TIROLER BERGKÄSE

In 12-monatiger Rindenreife hergestellt Hartkäse aus Almkrauter-Bio-Heumilch. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3077, Österreich

DAS PASST!



statt 7,50  
**6,50**  
0,75 l

## ROTWEIN UNEXPECTED GARNACHA TINTO 2020

In der Nase die Frucht von roten Beeren, dezent an Portwein erinnernde Aromen und etwas Zedernholz. Am Gaumen saftig und eingängig, schöne Schwarzkirsche und im Hintergrund dezent Speck und ein wenig Pfeffer.

Artikel-Nr. 54409, Italien



statt 4,59  
**3,99**  
200 g

## SCHAUKÄSEREI WIGGENSBACH URIGER ALLGÄUER LEICHT

Schabziger Kleesaat gibt dem leichten Allgäuer den urig-herzhaften Geschmack. Macht jede Käseplatte komplett. 25 % Fett

Artikel-Nr. 3269, Deutschland



statt 2,79  
**2,49**  
150 g

## GOUDASCHEIBEN JUNG BIOLADEN GOUDASCHEIBEN JUNG

Durch die Rindenreife ist der mild-cremige Gouda besonders aromatisch. Besonders praktisch ist die wiederverwertbare Verpackung. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3638, Deutschland



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

## VALLÉE VERTE WEISSENHORNER KRÄUTERCREME

Leckere Frischkäsezubereitung mit cremiger Konsistenz. Vielseitig einsetzbar als Brotaufstrich, für Suppen und Soßen, zum Backen oder Dippen. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3003, Deutschland



statt 3,99  
**3,69**  
150 g

## BUTENDIEKER SULTANS FREUDE MIT DATTELN

Eine Köstlichkeit aus Tausendundeiner Nacht ist diese Frischkäsezubereitung mit orientalischen Gewürzen und Datteln. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3094, Deutschland



# FRISCHES & FRÜHSTÜCK



statt 2,89

**2,59**  
120 g

## WURST DES MONATS AUFSCHNITT MIX RAFFENBERG

Eine Mischung aus Bierschinken, Mortadella Natur, Mortadella Bärlauch aus biozertifizierter Haltung vom Biohof Raffenberg.

Artikel-Nr. 4217, Deutschland



statt 1,49

**1,35**  
500 g

statt 0,85

**0,75**  
250 g

## BIOLADEN JOGHURT DEMETER MILD

Aus Milch von zertifizierten Demeter-Höfen, schonend, fettarm und cremig verarbeitet. Auch im kleinen Gläschen – wunderbar praktisch zum Mitnehmen. 1,8 % Fett

Artikel-Nr. 384, Deutschland  
Artikel-Nr. 385, Deutschland



statt 2,19

**1,99**  
500 g

## BIOLADEN JOGHURT MANGO-VANILLE

Cremiger Joghurt mit Bourbon-Vanille und feinem Mangogesmack. Idealer Starter in den Tag oder als Snack.

Artikel-Nr. 331, Deutschland



statt 2,99

**2,79**  
400 g

## BIOVERDE / ISANA FRISCHE GNOCCHI NATUR ✓

Die originale Kartoffelkloß-Variante aus Italien. Gerne verwendet statt Pasta für viele klassische (italienische) Soßen.

Artikel-Nr. 20158, Italien



statt 3,39

**2,99**  
150 g

## WHEATY BAUERN-KNACKER ✓

Knackig mit ihrem feinen Rauchgeschmack erinnert sie an eine deftige ländliche Bratwurst. Gut für deftige Gerichte wie Grünkohl.

Artikel-Nr. 855, Deutschland



statt 2,79

**2,69**  
400 g

## BOHLSENER MÜHLE PORRIDGEBASIS HAFER DINKEL QUINOA ✓

Zarte Dinkel- und Haferflocken, fein abgestimmt mit heimischen Quinoaflocken – für einen wohligen warmen Start in den Tag.

Artikel-Nr. 33075, Deutschland



statt 4,99

**4,59**  
350 g

## ROSENGARTEN HAFERROSI CRUNCHY HASELNUSS ✓

Leckeres Crunchy Hafermüsl in 30 % Haselnussmus gebacken. Mit oder ohne Pflanzenmilch einfach himmlisch!

Artikel-Nr. 33095, Deutschland



statt 2,59

**2,39**  
400 g

## BIOLADEN BANANENCHIPS ✓

Geröstet und gesüßte köstliche bioladen\* Bananenchips eignen sich perfekt zum Naschen für zwischendurch und in Müslis.

Artikel-Nr. 30207, Deutschland



statt 5,59

**4,99**  
50 g

## RIGONI DI ASIAGO NOCCIOLATA NUSS NOUGAT AUFSTRICH ✓

Die verführerische Nocciolata mit Bourbon-Vanille ist eine hochwertige, vegane Alternative zu konventionellen Nuss-Nougat-Cremes.

Artikel-Nr. 31147, Italien

# KOCHEN, KNABBERN & TEE



statt 1,99

**1,69**  
500 g

## BIOLADEN SPIRALI TRICOLORE

Die bioladen\*Pasta wird aus 100 % italienischem Hartweizengrieß nach traditionellem Verfahren hergestellt. Gelingt gut al dente!

Artikel-Nr.10165, Italien



statt 3,29

**2,99**  
340 g

## SANCHON CURRYSAUCE RED THAI

Pikante frisch-würzige Currysauce, authentisch thailändisch, mit Kocosmilch verfeinert. Für das Zaubergericht in letzter Minute.

Artikel-Nr. 20230, Deutschland



statt 5,49

**4,99**  
1 l

## BIOLADEN BRATÖL SONNENBLUME GEDÄMPFT

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

Artikel-Nr. 20497, Frankreich



statt 6,49

**5,99**  
210 g

## SWEMA GEMÜSEBRÜHE, ROH UND HEFEFREI

Gemüsebrühe mit 73 % rohem Gemüse, Steinsalz, Gewürze. Sonst nichts! Gesunde, natürlich und besonders leckerer.

Artikel-Nr. 20546, Deutschland



statt 3,99

**3,69**  
600 g

## SPIELBERGER BACKMISCHUNG KRAFTBROT

Kraftvoll, vollwertig und glutenfrei. Ein Vollkornbrot ganz ohne Mehl, nur aus Flokken, verschiedenen Saaten und Wasser.

Artikel-Nr. 20110, Deutschland



statt 3,59

**3,39**  
50 g

## YOGI TEA BEE HAPPY TEEBEUTEL

Biologische Kräuterkunde in einer Tasse Tee. Inspiration für Körper, Geist und Seele. Aufmerksamkeit beginnt im Kleinen ...

Artikel-Nr. 41028, Italien



statt 4,79

**4,49**  
200 g

## BIOLADEN KERNIGER NUSS MIX

Feine Mischung aus süßlichen Cashewkernen, Mandeln und Paranüssen mit würzigen und herzhaften Haselnusskernen und Walnüssen.

Artikel-Nr. 10307, Deutschland



statt 3,99

**3,59**  
150 g

## DERIT SCHOKO BUTTERKEKS

Knusprig, nussig, buttrig und schokoladig sind die Lieblingskekse aus besten Bio-Zutaten, die auf keinem Kaffeetisch fehlen dürfen.

Artikel-Nr. 30001, Frankreich



statt 1,99

**1,79**  
50 g

## LANDGARTEN MANDELN WÜRZIG - GLUTENFREI

Verführerischer Snack aus gerösteten Mandeln mit Tamari-Soße.

Artikel-Nr. 30225, Österreich

# NUDELN & SAATEN



NEU IM SORTIMENT



Von Ruhrtalgold (Kornkammer Haus Holte) beziehen wir bereits seit Langem unsere Kartoffeln, seit letztem Jahr auch Getreide, Mehle und Flocken. Neu im Angebot finden Sie verschiedene Dinkel-Nudeln und Blaumohn aus regionaler Produktion. Den Bioland-Betrieb Haus Holte gibt es bereits seit 1987, damals wurden 10 ha bewirtschaftet, heute sind es ca. 260 in Dortmund und Witten.

Mit seiner vielfältigen Fruchtfolge und der nachhaltigen Art der Bewirtschaftung leistet der Hof einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Artenvielfalt. Darüber hinaus pflegt die Kornkammer eine Bio-Blumenwiese und bietet Blühpatenschaften hierfür an. Weitere Infos hierzu finden Sie unter [www.ruhrtalgold.de](http://www.ruhrtalgold.de)



3,49  
500 g

- RUHRTALGOLD ✓**  
**DINKEL WELLEN (HELL)**  
 Artikel-Nr. 10181, Deutschland  
**DINKEL SPIRALEN (HELL)**  
 Artikel-Nr. 10180, Deutschland  
**DINKEL WELLEN (VOLLKORN)**  
 Artikel-Nr. 10183, Deutschland  
**DINKEL SPIRALEN (VOLLKORN)**  
 Artikel-Nr. 10182, Deutschland

3,99  
250 g



**RUHRTALGOLD ✓**  
**BLAUMOHN**  
 Artikel-Nr. 10338, Deutschland

# KOSMETIK & DUFT

## PRIMAVERA

ATMEWOHL KISSENSPRAY ✓  
 MANDELÖL BIO ✓

Die Primavera Aromapflege schenkt mit 100 % naturreiner Pflanzenkraft die Möglichkeit zu liebevoller Zuwendung und Lebensfreude, fördert Vertrauen und Wohlbefinden in allen Lebensphasen.

„Atmewohl“ Kissenspray ist eine befreiende Duftkomposition 100 % naturreiner ätherischer Öle aus Eukalyptus und Zirbelkiefer in Bio-Qualität, die zum tiefen Durchatmen anregt und den gesunden Schlaf unterstützt. Das Kissenspray sorgt zudem für frische, hygienisch reine Textilien und ist darüber hinaus als Raumduft beliebt.

Das klassische Mandelöl zur sanften Pflege der Haut lässt sich hervorragend mit (ätherischen) Ölen mischen. Auf die feuchte Haut aufgetragen, zieht das duftende Öl tief in die Haut und macht sie samtweich.

Kissenspray, Artikel-Nr. 60338, Deutschland  
 Mandelöl, Artikel-Nr. 60364, Deutschland



statt 8,90  
7,50  
30 ml



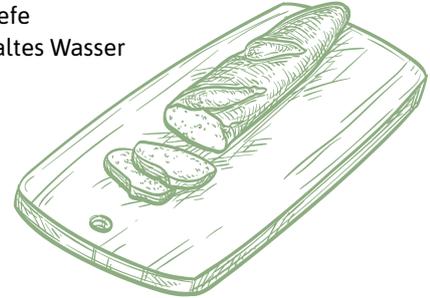
statt 14,90  
12,90  
100 ml

# RUSTIKALES DINKEL BAGUETTE

Ein wirklich einaches bioladen\* Rezept für Gemütliche, ohne Teigkneten!



500 g fein gemahlenes Dinkelmehl  
1,5 TL Salz  
10 g frische Hefe  
300 ml sehr kaltes Wasser



## Zubereitung

Die Hefe im kalten Wasser auflösen. Das Mehl mit dem Salz vermischen und mit dem Hefewasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Dinkel-Hefeteig über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Backofen vorheizen (E-Herd: 240 °C, Umluft 220 °C). Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche in zwei längliche Teile schneiden. Dabei den Teig nicht kneten! Jedes Brot in sich zwei- bis dreimal verzwirbeln und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Für eine krosse Kruste unten in den Ofen eine Schüssel mit Wasser stellen.

Nach 15 Min. Backzeit die Temperatur auf 200 °C reduzieren und ca. 15 Minuten weiterbacken.

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

## KLEINE WARENKUNDE: DER DINKEL (TRITICUM AESTIVUM)

Dass Dinkel vor langer Zeit eins der wichtigsten Nahrungsmittel war, zeigen alte Ortsnamen wie zum Beispiel Dinkelsbühl oder Dinkelhausen. Doch Dinkel war nach der Entdeckung des Weizens beinahe vergessen. Aber eben nur beinahe: Vor allem die anfangs als Spinner verlachten Vollwertkost-Fans haben dazu beigetragen, dass Dinkel seit etwa 20 Jahren ein erst langsames und dann immer rasanteres Comeback hatte. Heute ist Dinkel besonders als Brotgetreide beliebter als Weizen und wird in jeder Form wieder gern gegessen.

Seine Körner werden von einem Spelz umschlossen, der sich nur durch ein aufwendiges Spezialverfahren entfernen lässt. Dieser Spelz schützt das Dinkeln Korn vor schädlichen Stoffen und macht es darum besonders wertvoll. Dinkel ähnelt geschmacklich dem Weizen, besticht aber zusätzlich durch eine besonders feine und leicht nussige Note.

