

KISTENPOST MÄRZ 2021
Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



FRÜHLINGS- ERWACHEN

Wir freuen uns auf die Sonne

INS FREIE

Selten haben wir uns so auf den Frühling gefreut wie in diesem Jahr. Endlich wieder draußen sein und die Sonne genießen. Gemeinsam lassen wir uns von Corona nicht unterkriegen!

DIE ABOKISTE

WAS WISSEN SIE SO ÜBER KÜHE?

Liebe Kundinnen und Kunden,

unsere jüngste Tochter Emma (9) hat das Quiz-Fieber gepackt. Beim Abendbrottisch sollten wir gegenseitig unser Wissen testen. Schnell nahm das Spiel Fahrt auf und am Ende war die gesamte Familie in eifrige Diskussionen verstrickt. Eine Frage wurde besonders intensiv diskutiert: Wieviele Liter Milch gibt eine Bio-Kuh im Jahr?

a) 100 Liter, b) 7.000 Liter, c) 40.000 Liter

Auch unsere 18-Jährige musste länger überlegen, bevor sie sich für die (richtige) Zahl 7.000 Liter entschied. Eine beeindruckende, ja eigentlich unglaubliche Leistung. 7 Tonnen Milch! Für jeden Liter Milch, den die Kuh bildet, fließen 400 Liter Blut durchs Euter. Macht im Jahr 2,8 Millionen Liter Blut nur für die Milch! Damit die Kuh überhaupt Milch gibt, muss sie jährlich ein Kalb bekommen. Denn erst die Geburt löst - wie bei uns Menschen - die Milchbildung aus.



Und damit gelangen wir auch zum Titel unserer Kistenpost: Frühlingserwachen. Denn in freier Natur bekommen Rinder genau wie Ziegen und Schafe in unseren Breitengraden ihren Nachwuchs im zeitigen Frühjahr! Der erste frische Grasaufwuchs enthält besonders viel Energie und Eiweiß und sorgt für eine reichhaltige Milchbildung – damit das Kalb/Lamm gut wächst.

In unserer modernen Konsumwelt spielen solche Zusammenhänge allerdings keine Rolle mehr. Milch muss es ganzjährig in gleicher Menge geben, weshalb Kühe heutzutage rund ums Jahr ihre Kälber bekommen. Auch das kein Kalb der Welt in der Lage ist, 7.000 Liter Milch zu trinken, ist egal. Schließlich bekommt das Kalb in der konventionellen „Milchproduktion“ ohnehin keine Milch mehr (das wäre zu teuer), sondern stattdessen sogenannten Milchaustauscher (mit Wasser angerührte pflanzliche Fette und Eiweiße. Ohne Witz!). Und auch bei den meisten Bio-Betrieben werden Kuh und Kalb kurz nach der Geburt getrennt und die Kälber ohne echten Kontakt zu ihren Müttern großgezogen.

Eine Ausnahme macht da unsere Demeter-Heumilch Kuh & Kalb. Dahinter steckt die Idee der Bäuer*innen, dass eine natürliche Aufzucht nicht nur für Kuh und Kalb gesünder ist, sondern ein Baustein in einem respektvolleren Umgang mit der Natur ist und damit unmittelbar auch uns Menschen nutzt.

Eine Herangehensweise, die dringend Schule machen muss, wie ich finde.

Herzlichst Ihr

Betriebsleiter der AboKiste



Ein guter Beitrag zum Thema (Mit Kalb und Kuh auf Du und Du, 9 min):
<https://www.youtube.com/embed/u6u9IkGiJ4Q>



DEUTSCHLAND
Apfel Topaz



Aromatisch-saftige Äpfel vom Biohof Münch mit Demeter Zertifizierung.

Artikel-Nr. 2047, Deutschland

4,29 kg



ITALIEN
Birne Conference



Überzeugt durch ihr süßes und leicht würziges Arom. Liebt als Tafelobst, zum Backen und für leckere Nachtische.

Artikel-Nr. 2054, Italien

3,99 kg



ITALIEN
Blutorangen



Saftig-süße intensiv dunkelrot durchzogene Früchte von den Berghängen des Ätna, Sizilien.

Artikel-Nr. 2206, Italien

4,39 kg



ITALIEN
Kohlrabi



Frische aromatische Kohlrabi am Tag der Ernte versendet von Cavalier Mellone aus der Region Kampanien.

Artikel-Nr. 1200, Italien

1,99 Stück



SPANIEN
Chinakohl



Der milde Kohl kommt frisch vom Demeter zertifizierten Erzeuger Campo Joyma aus der Region Campohermoso.

Artikel-Nr. 1222, Spanien

3,89 Stück



ITALIEN
Brokkoli



Reich an gesunden Nährstoffen, Vitaminen und wichtigen Substanzen, in aromatischer Frische von Azienda Di Lauro.

Artikel-Nr. 1221 Italien

6,49 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



Der Wintereinbruch im Februar hat uns ziemlich kalt erwischt. Die Gewächshäuser in unserer Region sind nämlich für solche Schneemassen nicht ausgelegt. Viele Häuser im Norden und auch in NRW sind schwer beschädigt worden oder sogar ganz eingestürzt.

Umso glücklicher sind wir, dass bei uns alle Häuser ganz geblieben sind. Allerdings mussten wir dafür mit allen verfügbaren Gaskanonen, Heizstrahlern und der maximalen Heizkraft unserer Glashaus-Heizung arbeiten. Der Wind hat zusätzlich geholfen, die Dächer frei zu pusten. Einige Male hat mich dann nachts der Temperatur-Alarm des Gewächshauses aus dem Bett geholt. Dank der Notbeheizung haben trotzdem alle Pflanzen überlebt. Denn schließlich sind unsere Häuser schon gut gefüllt mit Jungpflanzen, die möglichst bald im Freiland ausgepflanzt werden.

Das geht, sobald der Boden ausreichend abgetrocknet ist. Dann können wir mit der Spatenmaschine die Oberfläche aufbrechen, die winterliche Gründüngung einarbeiten und erste Beete für die Pflanzung herrichten. Als Erstes sind dann Salate, Frühlingszwiebeln, Spitzkohl, Kohlrabi und bunter Mangold an der Reihe und auch die ersten Aussaaten (Dicke Bohnen, Radieschen, Rucola, Spinat) folgen dann.

Als Imkerin freue ich mich besonders darauf, die Bienen fliegen zu sehen. Diese verlassen ab 12 ° Celsius ihre Bauten, um die ersten Pollen und frischen Nektar zu sammeln.



Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



WURST DES MONATS
Jagdwurst in Scheiben

Die Bio Jagdwurst ist eine leckere Brühwurst in Spitzenqualität aus Schweine- und Kalbfleisch mit feinen Gewürzen.

statt 2,75

Artikel-Nr. 4218, Deutschland

2,45 120 g



ÖKOLAND
Delikatess Fleischwurst

Delikatess-Qualität ohne Nitritpökelsalz, Aromen, Hefeextrakt, Phosphatzusätze, oder Geschmacksverstärker.

statt 3,79

Artikel-Nr. 4006, Deutschland

3,39 180 g



SCHROZBERGER
Crème fraiche im Glas

Cremiges Sauerrahm-Kuhmilcherzeugnis, nicht homogenisiert von Schrozberger Milchbauern aus Franken. (32% Fett)

statt 2,39

Artikel-Nr. 229, Deutschland

2,19 250 g



BIOLADEN
Der Bergbauer Weichkäse

Cremig-zart und fein-würzig, vereint dieser Weichkäse feine Camember-Aromen und kräftige Rotkulturnoten. (60 % Fett)

statt 2,29

Artikel-Nr. 3154, Deutschland

1,99 150 g



BIOLADEN
Leonardo

Zarter Schnittkäse mit Rotschmierkulturen gepflegt und einer feinen Kräutermischung versehen. (50 % Fett)

statt 3,99

Artikel-Nr. 3215, Deutschland

3,79 200 g



SÖBBEKE
Feuerkäse

Eine ausgetüftelte Kombination aus feinsten Gewürzen und einem feurigen Geheimrezept aus dem Münsterland. 50 % Fett

statt 4,59

Artikel-Nr. 3289, Deutschland

3,99 200 g

FRÜHLINGSBOTEN IM TOPF

Bunt blühende Pflanzen heben die Stimmung und sind die ersten Frühlingsboten. Bio-Pflanzen sind vital und robust und dadurch weniger anfällig für Schädlinge. Unsere Beet- und Balkonpflanzen kommen von ausgewählten Lieferanten, z. B von den Werkstätten Karthaus in Dülmen.

Die Sorten der Blumen können je nach Verfügbarkeit variieren, die aktuellen Angebote finden Sie in unserem Online Shop.

Narzissen gelb im Tontopf

Artikel-Nr. 7197, Deutschland

4,99 statt 5,29

Traubenhyazinthen im Tontopf

Artikel-Nr. 7198, Deutschland

4,99 statt 5,29

Schlüsselblume (Primula veris)

Artikel-Nr. 7199, Deutschland

3,69 statt 3,89





BIO-VERDE Frische Linguine

Extra dünne und goldgelbe Spaghetti-Spezialität nach traditionell italienischem Rezept hergestellt.

statt 2,19
1,89 500 g

Artikel-Nr. 10145, Italien



BIO-VERDE Frische Tagliatelle

Original italienische Bandnudeln nach traditionellem Rezept hergestellt.

statt 2,19
1,89 500 g

Artikel-Nr. 20176, Italien



DAS BACKHAUS Dinkelvollkorntoast

Feines Dinkelvollkorntoastbrot mit bester Hefe und reinem Natursauerteig gebacken.

statt 4,29
3,79 500 g

Artikel-Nr. 5612, Deutschland



SOTO Glücks-Sterne

Eine gelungene Kombination aus Hokkaido-Kürbis und frischem Tofu. Warm oder kalt ein gesunder Genuss.

statt 2,99
2,69 175 g

Artikel-Nr. 20150, Deutschland



SOTO Toskana Sticks

Feines Gemüse und frischer Mozzarella Käse geben den feinen mediterranen Geschmack.

statt 2,79
2,49 175 g

Artikel-Nr. 20156, Deutschland



SOTO Energie-Taler

Gesunde Snacks auf Gemüse-Basis für zwischendurch oder warm als Mahlzeit zu genießen. Mit Sprossen und Tofu.

statt 2,99
2,69 250 g

Artikel-Nr. 20168, Deutschland



ZWergenwiese Streich Rucola Tomate

Vollmundiger veganer Brotaufstrich auf Basis von Sonnenblumenkernen, Rucola und Tomaten.

statt 2,79
2,49 180 g

Artikel-Nr. 31220, Deutschland



ZWergenwiese Streich Rote Bete Meerrettich

Köstlicher veganer Brotaufstrich auf Basis von Sonnenblumenkernen, Rote Beete und Meerrettich mit angenehmer Schärfe.

statt 2,79
2,49 180 g

Artikel-Nr. 31236, Deutschland



ZWergenwiese Streich Paprika Chili

Pikanter veganer Bio Brotaufstrich aus Sonnenblumenkernen, Paprika und Chili. Mit Joghurt auch als Dip zu verwenden.

statt 2,79
2,49 180 g

Artikel-Nr. 31238, Deutschland



»PESTO VON BIO-VERDE

Der Begriff „Pesto“ leitet sich von dem italienischen Wort „pestare“ ab und bedeutet „zerstoßen, zerkleinern“. Es entsteht eine aromatisch schmackhafte Sauce. Das bio-verde Pesto ist sehr vielseitig in der Küche einsetzbar. Neben der perfekten Verwendung als Pasta-Sauce schmeckt es hervorragend zu Weissbrot als Vorspeise, dient als Grundlage für eine Kräuter-Salatsoße oder zum Würzen von Suppen und Gemüse.

Je nach Geschmacksrichtung werden frische Kräuter, Knoblauch, Nüsse, Hartkäse, getrocknete Tomaten oder Oliven kleingehackt und mit Öl vermischt.

Pesto Genovese, frisch 165 g, Artikel-Nr. 21004, Deutschland
Pesto Pomodoro, frisch 165 g, Artikel-Nr. 21005, Deutschland
Pesto Puttanesca, frisch 165 g, Artikel-Nr. 21075, Deutschland

je 3,39 statt 3,69



BIOLADEN

Kaffee mild gemahlen ✓

Vollmundig milde und harmonische Röstkaffeemischung aus 100 % Arabica-Bohnen von kleinbäuerlichen Erzeugern.

statt 5,99

Artikel-Nr. 40022, Deutschland

5,49 500 g



EPIKOUROS

Olivenöl Kalamata ✓

Natives Olivenöl extra von griechischen Familienbetrieben aus den Regionen Kalamata, Mani, Sparta, Peloponnes.

statt 8,99

Artikel-Nr. 20516, Griechenland

7,99 0,5 l



SWEMA

Kraftwürze mediterran, Rohkost ✓

Rohes Gemüse, Steinsalz, Gewürze - sonst nichts! Die ideale Basis für die mediterrane Küche.

statt 5,99

Artikel-Nr. 20547, Deutschland

5,49 210 g



BIOLADEN

Cashewkerne Bruch ✓

Reine Handarbeit und Fair gehandelt aus Burkina Faso. Im Geschmack sind sie mild-nussig und leicht süßlich.

statt 9,99

Artikel-Nr. 10333, Deutschland

8,99 500 g



BIOLADEN

Kamut® Penne ✓

Spezialität hergestellt aus Urweizen (Khorasan-Weizen) und wird als „semi-integrale“ (Halbvollkorn) bezeichnet.

statt 3,99

Artikel-Nr. 10142, Deutschland

3,49 500 g



DE RIT

Honigwaffeln

Knusprige Waffeln und verlockend süße Füllungen mit Honig, Sirup, Karamell und Haselnuss.

statt 2,49

Artikel-Nr. 30106, Niederlande

2,19 175 g



VIVANI

Schokolade Feine Bitter 71% ✓

Diese feinste Bitter Schokolade wurde von einem Gourmet-Magazin mit der Höchstpunktzahl ausgezeichnet.

statt 1,99

Artikel-Nr. 30005, Deutschland

1,79 100 g



VIVANI

Schokolade Vollmilch Vivani

Fein-cremig und zartschmelzende, verführerisch gute Vollmilch Schokolade mit exzellenter Kakaonote.

statt 1,99

Artikel-Nr. 30009, Deutschland

1,79 100 g



APEIRON

Kräuterzahncreme ayurveda ✓

Milde Zahncreme mit antimikrobiellen und stärkenden Substanzen für eine stabile Mundflora und kräftige Zähne.

statt 5,35

Artikel-Nr. 60852, Deutschland

4,89 75 g



SODASAN

Orangen Kraftreiniger ✓

Ergiebiger Kraftreiniger mit reinen ätherischen Ölen für eine frische Note. Sehr gute Hautverträglichkeit.

statt 3,49

Artikel-Nr. 65000, Deutschland

3,19 500 ml



SODASAN

Color Waschmittel Lavendel ✓

Für tiefe Reinheit und leuchtende Farben mit pflanzlichen Inhaltsstoffen löst Schmutz und Flecken kraftvoll.

statt 6,49

Artikel-Nr. 65060, Deutschland

5,99 5 l



FINIGRANA

Aleppo Haarseife Citronella ✓

Aus fünf wertvollen ätherischen Pflanzenölen hergestellt ist diese kostbare Seife für alle Haartypen geeignet.

statt 6,90

Artikel-Nr. 64060, Deutschland

5,90 100 g



ROTWEIN

LES LANES Corbières Rouge AOP ✓

Traditionelle Rebsorten wie Grenache und Carignan, reifes Lesegut, ein schmeichelhafter Wein mit Substanz.

statt 11,50

Artikel-Nr. 54351, Frankreich

9,95 0,75 l



ROSÉWEIN

BEE Bassac Rosé Côtes IGP ✓

Ein hochfeines südfranzösisches Cuvée mit intensivem Bukett. Mit dem Label BEE FRIENDLY hat sich die Domaine Bassac dem Bienenschutz versprochen.

statt 9,50

Artikel-Nr. 54354, Frankreich

8,50 0,75 l



ROTWEIN

MIRASOLES Monastrell Jumilla ✓

Dichter, einladender Wein mit dunkler Frucht, feinen Noten exotischer Gewürze und für die Sorte Monastrell typisch angenehmen Tanninen.

statt 6,95

Artikel-Nr. 54353, Spanien

5,95 0,75 l



WEISSWEIN

MUS(S) Muscaris-Muskateller QW

Toller, aromatischer Muskatduft, ein ganzer Strauß von Aromen wie Litschi, Holunder und Rosen, trotzdem nicht überbordend, sondern elegant.

statt 10,95

Artikel-Nr. 54352, Deutschland

9,75 0,75 l

FRÜHLINGSWEINE

Alle Weine, die wir Ihnen in unseren Weinpaketen präsentieren, haben wir vorher im Team verkostet und können diese uneingeschränkt empfehlen.

Diesmal möchten wir Ihnen zwei der Weine besonders ans Herz legen:

Das Weingut Abril haben wir neu im Sortiment mit dem MUS(S) - einem Cuvée aus Muscaris und Muskateller-Traube. Der Wein hat uns unmittelbar nach dem Entkorken schon umgehauen, weil sich ein toller, vielschichtig-mineralischer Duft im Raum ausgebreitet hat. Der Geschmack hat dann absolut gehalten, was die Nase versprochen hatte, inklusive der Muskateller-typischen dezenten Restsüße.

Das Weingut Joan Sardà liegt im Zentrum der Region Penedès in Katalonien. Der Cabernet Sauvignon hat uns überzeugt mit einer Fülle an fruchtig-kräutrigen Aromen, die wunderbar harmonieren und einen üppigen, aber trotzdem feinen und zugänglichen Wein bilden. Fünf Monate Ausbau im Barrique sorgen für eine dezente Rauchnote, ohne zu dominieren.

Zwei absolute Empfehlungen!

Frühlingsweine Probierpaket 54357 für 46,90 statt 54,90

Weinpaket Penedès Joan Sardà 54358 für 14,50 statt 17,00

REGION PENEDÈS, WEINGUT JOAN SARDÀ

Das Weingut Joan Sardà baut neben den autochthonen Rebsorten Xarel-lo, Sumoll, Macabeo und Parellada auch die internationalen Sorten Cabernet Sauvignon und Chardonnay an, die sich im Penedès seit vielen Jahren bewährt haben.

Der Chardonnay besticht mit aromatischer Intensität zarter floraler Noten von weißen Früchten wie Apfel und Birne, begleitet von Zitrusaromen und reifer Honigmelone.

ROTWEIN, Cabernet Sauvignon Penedès DO ✓ Artikel-Nr. 54355, Spanien

statt 8,50

WEISSWEIN, Chardonnay Penedès DO ✓ Artikel-Nr. 54356, Spanien

7,50 0,75 l



GEFÜLLTE PFANNKUCHEN MIT CHAMPIGNONS



Es kocht: Christina Hegel von der Kundenbetreuung

Zutaten für 2-3 Personen

Für den Teig:

4 Eier
½ TL Salz
½ TL Zucker
½ TL Backpulver
350 g Mehl
600 ml Milch
50 ml Mineralwasser
50 g Butter zum Ausbacken

Für die Füllung:

500 g Steinchampignons
2 Zwiebeln
1 EL Crème fraîche
1 EL Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Eier aufschlagen und zusammen mit Zucker, Salz und Backpulver verquirlen. Abwechselnd etwas Milch und Mehl dazu geben und alles gut mixen, sodass keine Klümpchen entstehen. Jetzt noch Mineralwasser dazugeben und kurz verrühren. Den Teig anschließend eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit wird die Pilzfüllung zubereitet. Dafür die Zwiebeln und die Champignons klein schneiden. Die Zwiebeln in heißem Öl kurz glasig anschwitzen. Danach die Champignons unterrühren und bis zur gewünschten Bräune anbraten. Zum Schluss gibt man noch einen Esslöffel Crème fraîche, Salz und Pfeffer dazu.

Butter in der Mikrowelle oder im Wasserbad verflüssigen lassen. Eine beschichtete Pfanne nehmen und erhitzen. Nun bepinselt man mit etwas Butter die heiße Pfanne und gibt eine Kelle Teig in die Pfanne, die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig gleichmäßig zu verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten bräunlich ausbacken.

Zum Schluss 1 EL der Pilz-Füllung an den Rand eines jeden Pfannkuchens geben, die Seiten des Teigs einschlagen und einwickeln.

Serviert werden die Pfannkuchen mit Crème fraîche. Guten Appetit!



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

WARENKUNDE KOHLRABI

Der Kohlrabi ist ein typisch deutsches Gemüse, denn nirgendwo sonst auf der Welt wird eine solche Menge dieser runden Knolle verzehrt wie im deutschsprachigen Raum. Da wundert es auch nicht, dass sein hiesiger Name in andere Sprachen direkt übernommen wurde, so zum Beispiel ins Russische oder Englische.

Kohlrabi gehört zur großen Familie der Kohlgewächse und stammt, wie all seine kleinen und großen Geschwister, vom Wildkohl ab. Dieser wächst noch heute in den Mittelmeerländern.

Es ist wohl nicht verwegen, wenn man den Kohlrabi-Geschmack mit Attributen wie „fein, zart, mild und leicht nussig“ schmückt. Der sonst für die Pflanzenfamilie so typische und vor allem auf den Gehalt an Senfölglykosiden zurückzuführende Kohlgeschmack tritt hier ein wenig in den Hintergrund.

Kohlrabi wird für etwa 15 bis 20 Minuten gedünstet und so zur zarten Beilage. Er ist aber auch eine gesunde, knackige Ergänzung in Rohkostsalaten und für verschiedene Dips. Die besonders zarten, vitamin- und mineralstoffhaltigen Herzblätter können für Suppen, Salate oder selbst gemachtes Pesto verwendet oder auch bei der Zubereitung des Gemüses mitgekocht werden.