



**GRIECHEN-
LAND**
MEDITERRANE
KÖSTLICHKEITEN

DIE ZEITEN SIND SCHWIERIG.

Umso wichtiger, sich nicht unter kriegen zu lassen. Viele von Ihnen helfen mit und beweisen praktische Solidarität.



DIE LAGE IST ERNST

Liebe Kundinnen und Kunden,

gerade habe ich mit Katja Tomczak telefoniert. Katja arbeite für die Hilfsorganisation OXFAM und ist dort unsere Ansprechpartnerin im „Unternehmer für Unternehmer“-Netzwerk, dem wir seit vielen Jahren angehören. Regelmäßig tauschen wir uns über die Arbeit von OXFAM, über aktuelle Themen und die AboKiste aus.

Katja ist eigentlich ein fröhlicher Mensch und lässt sich so leicht nicht unterkriegen, aber diesmal war ihre Stimmung düster. Als Mitarbeiterin einer Hilfsorganisation gehören schlechte Nachrichten irgendwie zum Alltag. Gleichzeitig ist Verdrängen keine Option und das Beharren auf Hoffnung quasi Bedingung für den Job.

Was Katja aktuell mehr als nur große Sorgen macht, ist die durch den Krieg in der Ukraine absehbare Versorgungskrise für Millionen Menschen in Asien und Afrika. Und dabei geht es nicht um fehlendes Pommes-Öl, sondern um Essen oder nicht Essen, um Leben oder Sterben. Bald werden Millionen Menschen hungern müssen und auch die Nothilfe wird das nicht ändern können, denn es fehlt nicht nur an Geld, sondern schlicht am Weizen, der mit diesem Geld gekauft werden könnte. Das Welternährungsprogramm der Vereinten Nationen hat gerade die Tagesration für von ihm versorgte Menschen am Horn von Afrika halbiert.

Wir können an dieser Situation wenig ändern, denn eingespielte Ketten und Beziehungen geraten gerade überall unter Druck und brechen. Auch wir spüren ja die Auswirkungen an allen Stellen, vor allem in Form von steigenden Preisen, ob für Nahrungsmittel, Benzin oder Konsumgüter. Der Unterschied: Für die meisten von uns wird diese Krise nicht existenziell werden, wir werden nicht hungern.

Aber auch in unserem Land gibt es genug Menschen, bei denen am Ende des Monats Konto und Kühlschrank leer sind. Und Verunsicherung und Zukunftsangst belasten auch Menschen, die scheinbar abgesichert leben. Umso mehr nervt mich der jammerige Ton, mit dem manch einer bei uns sein imaginiertes Recht auf ein „Immer weiter so ohne Veränderung“ verteidigt. Wer sich jetzt nicht aus der satten Bequemlichkeit der Merkel-Jahre befreit, dem ist nicht mehr zu helfen, finde ich.

Was können wir machen?

Dankbarkeit für die eigene Situation und Solidarität mit anderen wären ein Anfang! Und viele von Ihnen machen genau das: In den vergangenen Wochen haben unsere Kundinnen und Kunden über den Online-Shop 3.700 Euro für Ärzte ohne Grenzen gespendet. Im Schnitt waren das über 25 Euro pro Spende und viele haben direkt eine Dauer-Spende eingerichtet. Herzlichen Dank dafür! Was ebenso wichtig ist: Lassen wir den Kopf nicht hängen! Auch wenn dieser Text sehr düster geraten ist – wir haben es in der Hand, positive Entwicklungen anzustoßen. Wir sind nicht hilflos, sondern im Gegenteil wichtige Initiatoren der notwendigen Veränderung. Rauf aus dem Sofa und rein ins Tun!

Herzlichst, Ihr ...

Betriebsleiter der AboKiste



OBST & GEMÜSE



DEUTSCHLAND
APFEL ELSTAR



4,99
kg

Aromatisch-saftige, knackige Äpfel vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2020, Deutschland



ARGENTINIEN
BIRNE WILLIAMS



4,99
kg

Gelb-weißliches, sehr saftiges und weiches Fruchtfleisch mit feinem, süßen Geschmack.

Artikel-Nr. 2050, Argentinien



ITALIEN
KIWI



5,69
kg

Aromatische, fruchtig-süße Kiwis vom Erzeuger Pietropolie in Italien.

Artikel-Nr. 2301, Italien



DEUTSCHLAND
KOHLRABI



2,19
Stück

Erste knackig-frische Kohlrabi aus eigenem Anbau unserer Demeter-Gärtnerei.

Artikel-Nr. 1200, Deutschland



DEUTSCHLAND
RADIESCHEN



2,79
Bund

Geschmacksintensive Radieschen aus unserer Gärtnerei für den Salat oder einfach so.

Artikel-Nr. 1503, Deutschland



DEUTSCHLAND
PAK CHOY



6,59
kg

Frische Ernte des gesunden und schmackhaften chinesischen Senfkohls aus eigenem Anbau.

Artikel-Nr. 1512, Deutschland

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



Kein Grund zum Meckern

Bis jetzt meint es das Jahr 2022 gut mit unserer Gärtnerei. Es gab ordentliche Niederschläge in den letzten Monaten, sodass wir endlich einmal wieder ohne Wasserstress im Freiland starten können. Trotzdem konnten wir bereits früh unsere Flächen bearbeiten und eine Vielzahl von Kulturen aussäen und pflanzen. Das verdanken wir dem reichlichen Sonnenschein und den angenehmen Temperaturen.

Neben den klassischen Frühkulturen wie Salat und Kohlrabi sind deshalb auch schon Mangold, Spitzkohl, Wirsing, Knoblauch und Schalotten, Rote und Gelbe Beete, Petersilie und und und auf dem Acker. Unsere Jungpflanzenanzucht platzt derweil aus allen Nähten. Gefühlt sind wir die Hälfte der Zeit damit beschäftigt, Anzuchtboxen von A nach B zu tragen, um allen Pflänzchen möglichst optimale Startbedingungen zu geben.

Rita Breker-Kremer,
Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei

JUNGPFLANZEN VERKAUF AB HOF

Unsere Gärtnerei ist geöffnet:

täglich von 10 bis 16 Uhr
sowie dienstags und freitags bis 18 Uhr
(dienstags und freitags ebenfalls der Hofladen)

Am 30. April von 9 bis 13 Uhr
Im Mai alle 4 Samstage
7. / 14. / 21. und 28. Mai

KÄSE & WEIN



VALLÉE VERTE FRANCE DE SAÔNE

Weltberühmter Brie aus dem Naturschutzgebiet des Saône-Tals mit exquisitem Geschmack nach Champignon, nussig und sahnig und ausgewogen. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3086, Frankreich

statt 3,79

3,19
200 g



BIO VOM BERG TIROLER BERGKÄSE G.U.

In 8 Monaten rindengereifter Hartkäse aus Tiroler Rohmilch mit leichtwürzigem, herzhaftem Geschmack. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3151, Österreich

statt 5,99

4,79
200 g

WEISSWEIN MALVASIA 'LABELLE' TERRE DI CHIETI IGT LUNARIA DEMETER

Die weiße Rebsorte Malvasia fand ihren Weg schon in der Antike von Kleinasien über Griechenland zu uns. Und so ist dieser Tropfen auch eine Aromareise expressiver Quitten und Honig, der auch nach dem zweiten Schluck überzeugt!

Artikel-Nr. 54222, Italien

statt 7,95

6,95
0,75 l



statt 4,79

4,39
200 g

WIGGENSBACH GUTE LAUNE KÄSE

Halbfester, rindengereifter Schnittkäse aus bester Allgäuer Heumilch gekäst und mit Sonnentor Gute-Laune-Gewürzblüten eingehüllt. 55 % Fett

Artikel-Nr. 3210, Deutschland

BIOLADEN MOZZARELLA

Ein idealer Begleiter für viele Köstlichkeiten, insbesondere für die Gesellschaft mit Tomaten. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3107, Deutschland

SÖBBEKE WILDER BERND

Pikant-würzige Schnitt-Käse-Spezialität mit geschmeidigem Teig aus dem Münsterland aus erlesenen Bio-Zutaten ohne Aromazusätze. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3222, Deutschland

statt 5,19

4,39
200 g



statt 1,19

0,99
100 g



statt 2,19

1,99
150 g

statt 3,99

3,39
200 g

HEERLIJKHEID MARIËNWAERDT GOUDA RUCOLA PINIENKERNE

Cremig-weich mit nussigem Rucola Geschmack macht diesen rindengereiften Schnittkäse zu einer Köstlichkeit. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3240, Niederlande

WEISSENHORNER FRISCHCREME GARTENGEMÜSE

Feine Sauerrahmcreme, ideal als Brotbelag oder als Ergänzung für leckere Gerichte. 25 % Fett

Artikel-Nr. 3046, Deutschland



FRESH & TASTY



statt 6,79
6,29
90 g

JAY & JOY JOSÉPHINE - VEGANE BRIE ALTERNATIVE ✓

Cashews, Mandeln, natürliche Edelschimmelp-Kulturen, Salz, Wasser - sonst nichts. Weich und mit blumiger Rinde ... lecker!

Artikel-Nr. 3184, Deutschland



statt 6,85
6,25
120 g

BIOLADEN KOCHSCHINKEN, GESCHNITTEN

Das Fleisch für dieses bioladen*Produkt stammt von verbandszertifizierten Bio-Bauernhöfen vom Niederrhein und Westfalen.

Artikel-Nr. 4015, Deutschland



statt 7,49
6,79
80 g

BIO-VERDE SERRANO SCHINKEN

Klassischer Roh-Schinken aus Spanien, der sich durch sein rubinrotes Fleisch auszeichnet. Gut zu Melone und als Antipasti.

Artikel-Nr. 4025, Deutschland



statt 2,39
2,19
200 g

GRÜNHOF FARMERSALAT MIT KAROTTEN

Herzhafter Salat aus Karotten, Sellerie und Porree in würziger Mayonnaise mit Joghurt verfeinert.

Artikel-Nr. 21030, Deutschland



statt 2,79
2,49
500 g

ANDECHSER SCHOKO PUDDING

Verführerisch cremiger Schoko-Pudding aus wertvoller Bioland-Milch im Mehrwegglas.

Artikel-Nr. 481, Deutschland



statt 2,29
1,99
500 g

BIOLADEN JOGHURT VANILLE

Cremig gerührter bioladen*Joghurt aus frischer Bio-Milch mit zarter Bourbon-Vanille. 3,8 % Fett

Artikel-Nr. 372, Deutschland



statt 2,19
1,99
250 g

BERGERIE SCHAFJOGHURT NATUR GRIECH. ART

Aus biologischer Schafmilch, mild und cremig mit Joghurt Kulturen griechischer Art fermentiert. Liebt auch als Tzaziki-Zubereitung. 10 % Fett

Artikel-Nr. 340, Frankreich

TEMPEHMANUFAKTUR TEMPEH BURGER SMOKY PAPRIKA

Tempeh ist eine natürlich fermentierte Spezialität, vollwertig und proteinreich. Beste kontrolliert biologische Soja- und Kidneybohnen werden sorgfältig gewaschen, gekocht und anschließend mit einem ausgewählten Edelschimmelpilz beimpft. 2-3 Tage reifen die Bohnen in speziellen Reiferäumen, bis der Tempeh fertig ist. Im Anschluss wird er gewürzt und schonend haltbar gemacht.

Hervorragend geeignet für gesunde und leckere Burger. Dafür die Tempeh-Burger-Patties in etwas Öl kross anbraten und mit beliebigen Zutaten auf einen Burger schichten.

Artikel-Nr. 831, Deutschland



statt 3,59
3,29
200 g



FRÜHSTÜCK, KNABBERN & GETRÄNKE



statt 3,19
2,79
225 g



ZWergenwiese FRUCHTGARTEN HIMBEERE ✓

Der himmlisch fruchtige Brotbelag! Auch ideal als Nachtisch zu Grießpudding, Eiscreme oder Kuchenfüllung geeignet.

Artikel-Nr. 31002, Deutschland

statt 6,49
5,79
500 g



BIOLADEN FAMILIENHONIG FLÜSSIG

Aus üppigen, subtropischen Urwäldern Kubas bilden die Nektare der blühenden Pflanzenwelt diesen herrlichen Honiggenuss.

Artikel-Nr. 31313, Deutschland

statt 2,59
2,29
160 g



ZWergenwiese STREICH'S DRAUF SENDI ✓

Besonders cremiger Brotaufstrich auf Basis von Bio-Rapsöl und deutschen Bio-Sonnenblumenkernen, verfeinert mit Senf und Dill.

Artikel-Nr. 31224, Deutschland

statt 6,49
5,99
140 g



BIOLADEN GERÖSTETE MANDELN GESALZEN ✓

Köstliche geröstete und gesalzene Mandeln mit mild-süßem Aroma im Mehrwegglas.

Artikel-Nr. 30249, Deutschland

statt 7,49
6,79
500 g



BIOLADEN STUDENTENFUTTER ✓

Knackige Nüsse zusammen mit weicheren und süßlichen Trockenfrüchten harmonieren einfach perfekt.

Artikel-Nr. 30511, Deutschland

statt 6,59
5,99
0,5 l



VOELKEL HIMBEER SIRUP ✓

Der Biosirup mit fruchtig-aromatischen Himbeeren schmeckt auf Eis, Pudding oder mit Wasser vermischt - einfach lecker.

Artikel-Nr. 50185, Deutschland

statt 1,79
1,59
1 l



BIOLADEN APFELSAFT ✓

Der naturtrübe Direktsaft wird aus aromatischen Äpfeln aus dem Alten Land erntefrisch gepresst.

Artikel-Nr. 50007, Deutschland

statt 1,19
1,09
0,33 l



NOW BLACK COLA ✓ FRESH LEMON ✓

Durstlöscher mit erlesenen Inhaltsstoffen: Black Cola-Geschmack mit dem Kick von Guarana und Fresh Lemon naturtrüb mit prickelnd-frischem Zitronen-Geschmack.

Artikel-Nr. 50151, Deutschland
Artikel-Nr. 50152, Deutschland

statt 1,69
1,49
0,5 l



RIEDENBURGER UR HELLES UR-HELLES ALKOHOLFREI NATUR RADLER

Vollmundig-würzig, das naturtrübe bayerische Helle - ob mit und ohne Alkohol oder mit Zitronenlimonade gemischt - ein erfrischender Genuss!

Artikel-Nr. 51030, Deutschland
Artikel-Nr. 51060, Deutschland
Artikel-Nr. 51090, Deutschland

MEDITERRANE KÖSTLICHKEITEN

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN VON CHORA

NEUE PRODUKTE

Chora bietet mediterrane Köstlichkeiten in bester Bio-Qualität – ein Stück Griechenland in Ihrer Küche. Bester Käse, extra natives Olivenöl und richtig gute Oliven kommen von ausgewählten Familienbetrieben oder Dorf-Kooperativen.

Authentisch. Alle Produkte entstehen aus griechischen Rohstoffen, sind in Griechenland hergestellt und verpackt. **Transparent.** Chora macht jederzeit transparent, wer seine Partner sind. Die Herkunft der Produkte können Sie immer genau nachvollziehen. **Fair.** Fairer Handel heißt für Chora, dass alle Beteiligten faire Preise erhalten. **Nachhaltig.** Chora achtet auf hohe ökologische und soziale Standards.

FETA G.U. BARREL AGED

Artikel-Nr. 3028

Hergestellt aus Ziegen- und Schafsmilch, die täglich frisch von den Viehzüchtern des Pilion-Gebirges aufbereitet wird. Die Tiere weiden auf saftig-grünen Wiesen, die reich an Kräutern und Blumen sind. Zudem reift der Feta drei Monate in Buchenholzfässern - all dies gibt ihm den besonderen Geschmack.



statt 3,79
3,39
150 g

OLIVENÖL NATIV EXTRA KRETA G.U.

Artikel-Nr. 20406

Das sortenreine, aus 100 % Koroneiki Oliven, hat einen Säuregehalt von 0,46%. Die Oliven werden nach der Ernte kalt gepresst um alle wertvollen Inhaltsstoffe, Antioxidantien und das einzigartige Aroma zu erhalten. Es ist aromatisch auf der Zunge, fruchtig-mild und mit würzigem Abgang.



statt 9,99
8,99
500 ml



statt 4,99
4,49
210 g

... UND PASSEND DAZU

GRÜNE OLIVEN G.U. M. STEIN ROHKOST ✓

Artikel-Nr. 21006

Von Hand geerntet und direkt verarbeitet reifen die Oliven mindestens 6 Monate in Salzwasser, damit alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Sie sind knackig und im Geschmack mild-fruchtig.

statt 9,95
8,95
0,75 l



WEISSWEIN ✓

RETSINA SONG OF THE PINES PGI TZIVANI

Artikel-Nr. 54193

Das Lied der Kiefern (SONG OF THE PINES) singen hier, eher dezent mit Kiefernharz versehen, die internationalen Sorten Sauvignon Blanc und Chardonnay gemeinsam mit der griechischen Spezialität Roditis. Im Bukett Wildblumen und Pfirsich mit Anklängen von Tannennadeln. Am Gaumen opulent und mit Tiefgang, dezent begleitet von der typischen, leicht ätherischen Note des Kiefernharzes.

OLIVENPASTE MIT GETR. TOMATEN

Artikel-Nr. 21007

Pure Olive – sortenreine Paste aus grünen Konservolia Oliven veredelt mit feinstem Meersalz und getrockneten Tomaten.



statt 4,99
4,49
180 g



GRIECHISCHER BROTSALAT



Ein Rezept von der Höhenberger Biokiste

Für 2 Personen

Zutaten

½ Wecken Landbrot
2 EL Olivenöl
1 Gurke
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
400 g Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln

½ Glas schwarze Oliven ohne Kern
½ Glas grüne Oliven ohne Kern
6 EL Olivenöl
6 EL Obstessig
1 Packung Fetakäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Brot in Scheiben und dann in ½ cm große Würfel schneiden. Diese mit 2 EL Olivenöl mischen und im Backofen rösten. So werden sie sehr knusprig und gleichmäßig braun.

Gurke waschen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren und Stielansatz herausbrechen. Paprika vierteln und in ½ cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Ringe, Oliven in dünne Scheiben schneiden.

Aus Olivenöl, Obstessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Gurke, Paprika, Tomaten, Oliven und Zwiebeln mischen, mit dem Dressing begießen und durchziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die gerösteten Brotwürfel untermischen. Feta zerkrümeln und über den Salat streuen.



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



KLEINE WARENKUNDE: OLIVEN

Die Geschichte des immergrünen charismatischen Olivenbaumes reicht bis in die Antike zurück – er gehört unbestritten zu den ältesten Kulturpflanzen des Menschen.

Unreife Oliven sind grün, haben festes Fleisch und ein intensives, scharfes Aroma. Lässt man sie am Baum ausreifen, dann werden sie dunkel – von intensiv-rot, violett bis beinahe schwarz. Sie sind milder, weicher, vollmundiger. Doch unabhängig von Sorte und Farbe: Eine frisch geerntete Olive ist ungenießbar. Bitterstoffe machen einen »Vom-Baum-in-den-Mund-Genuss« unmöglich.

Nach der Ernte, die in aller Regel von Hand erfolgt, müssen Oliven zur Entbitterung in ein Salzwasserbad. Dieser natürliche Prozess dauert – je nach Reifegrad – mehrere Wochen bis Monate. Mitunter, und für konventionelle Oliven sehr viel üblicher, ist die schnelle Entbitterung mit Natronlauge. Dies spart Zeit und damit Kosten, meist zuungunsten von Geschmack und Qualität. Und auch an anderer Stelle fehlt es oft an Geduld: Konventionelle Oliven dürfen mit Eisengluconat gefärbt werden. Un- oder halb reife Früchte bekommen so eine tiefschwarze Farbe und erwecken den Eindruck, reif geerntet worden zu sein. Geschmacklich erinnern sie dann aber doch an die festen, weniger vollmundigen grünen Oliven.

Oliven verdanken ihre Haltbarkeit und den pikanten Geschmack den Milchsäurebakterien, die für Magen und Darm ausgesprochen nützliche Effekte haben. Vor allem aber sind Oliven reich an Fett, was sie zwar einerseits kalorienreich – aber andererseits fast schon zur Medizin für Herz und Kreislauf macht. Denn wie auch das Öl daraus bieten Oliven ausgesprochen wertvolles Fett, das überwiegend aus den gesunden ungesättigten Fettsäuren besteht.