



**ES WÄCHST**

... aber das nicht von alleine. Damit aus Samen gesundes und schmackhaftes Gemüse wächst, muss vieles stimmen. Und schon beim Start sind die Unterschiede zwischen bio und konventionell gewaltig. Mehr dazu in dieser Ausgabe.



# ENTSCHEIDEND IST EIN GUTER START

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Gartensaison beginnt und die Anzuchthäuser unserer Gärtnerei füllen sich mit einer Vielzahl von Gemüsejungpflanzen. Den kleinen Sprösslingen sieht man nicht an, wie viel Arbeit und Know-how in ihnen steckt. Und doch ist es ähnlich wie bei uns Menschen: Die entscheidenden Grundlagen für ein gesundes und robustes Aufwachsen werden ganz am Anfang gelegt.

Neben der Auswahl des richtigen Saatguts (dazu weiter hinten in der Kistenpost mehr) ist die Erde entscheidend, in der die Samen keimen und wachsen. Bei uns besteht diese immer zu 30 % aus eigenem, gesiebt und sterilisiertem Kompost. Dieser wird sorgfältig mit den passenden Demeter-Präparaten behandelt.

Der Kompost wird mit spezieller, eigens für uns produzierter Bio-Erde gemischt. Und hier taucht ein bisher ungelöstes Problem auf: Für die sogenannten Erdpresstöpfe, in denen Salate und Kohl angezogen werden, besteht diese Mischung zu rund 60 % aus Emsländer Schwarztorf. Da der Abbau von Torf klimaschädlich ist, muss dieser eigentlich schnellstmöglich beendet werden – aber bisher sind alle Versuche gescheitert, diesen durch andere Materialien zu ersetzen. Unsere Gärtnerei-Leiterin, Rita Breker-Kremer erklärt das: „Die extrem hohe Wasserhaltefähigkeit und die starke Bindigkeit des Torfs

sind unerreichbar und für uns im Erwerbsanbau sehr wichtig. Im Gegensatz zum Privatgarten, wo problemlos auf jeden Torf verzichtet werden kann.“

Einfacher ist es mit Tomaten, Paprika, Gurken und vielen weiteren Kulturen, die in Kunststofftöpfen kultiviert werden. Das macht unsere Gärtnerei schon seit vielen Jahren ohne Torfbeimischung. Bei Weitem nicht der einzige Unterschied zu Baumarkt- und Discounter-Jungpflanzen: „Wir säen in Schalen, dann werden die Pflanzen pikiert, getopft und bevor sie pflanzfertig sind, über vier Temperaturzonen langsam abgehärtet.“, erläutert Rita Breker-Kremer. „Die Aldi-Tomate wird dagegen direkt in einen Torfpresstopf gesät und schön warm angezogen. Das ist viel billiger und die Pflanzen sehen im Laden schön aus. Aber im Garten hat man damit in aller Regel wenig Freude.“

Übrigens: Neben einer großen Auswahl an Gemüsejungpflanzen bekommen sie in unserer Gärtnerei Sämereien, Kräuter und Stauden, Obstbäume und -büsche und auch Gartenerden. Selbstverständlich alles in Bio-Qualität. Und den ein oder anderen Profi-Tipp für einen erfolgreichen Anbau gibt es gratis dazu. Ein Besuch in Dortmund-Grevel lohnt sich also immer!

Viel Freude im Garten und ein glückliches Gemüse-Händchen wünscht Ihnen

Herzlichst, Ihr

Betriebsleiterin der AboKiste

# KÄSE, WURST & FRISCHES



statt 3,99

**3,39**  
200 g

## BIOLADEN GOUDA MARRAKESCH

Unter anderem geben Bockshornklee, Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel und Chili dem „Ras el Hanout“ die besondere Note. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3093, Deutschland



statt 5,79

**4,99**  
200 g

## BIO VOM BERG TIROLER GOLD

Milde Tiroler Weichkäse-Spezialität mit pikanter Note - hergestellt aus bester Bio-Heumilch. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3146, Österreich



statt 5,19

**4,39**  
200 g

## BASTIAANSEN CHARMEUX SCHWARZKÜMMEL

Die Zugabe von Schwarzkümmel sorgt für die milde Schärfe. Für alle, die es gerne etwas herzhafter mögen. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3299, Niederlande



statt 5,79

**4,79**  
200 g

## VALLÉE VERTE ALPENSTOLZ

10 bis 12 Monate gereifter Hartkäse. Eine fein-aromatische und nussige Spezialität aus Österreich für die ganze Familie. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3176, Österreich



statt 3,30

**2,99**  
120 g

## RAFFENBERG AUFSCHNITT MIX

Klassische Aufschnittsorten wie Bier-schinken und Mortadella im Mix, herzhaft und lecker!

Artikel-Nr. 4217, Deutschland



statt 4,59

**3,99**  
180 g

## ÖKOLAND GEFLÜGEL BRATWÜSTCHEN

9 Würstchen aus bestem Bio Puten- und Hähnchenfleisch. Mit Sonnenblumenöl und hohem Fleischanteil und ohne Nitritpökelsalz.

Artikel-Nr. 4701, Deutschland



statt 3,49

**2,99**  
200 g

## TAIFUN TOFU SPINACIA ✓

Feine Tofuspezialität mit Spinatnote für viele kulinarische Möglichkeiten, z. B. kross aus der Pfanne oder einfach frisch genießen.

Artikel-Nr. 882, Deutschland



statt 2,99

**2,69**  
160 g

## TAIFUN BRATFILETS GARTENERBSE ✓

Leckere Bratfilets mit feinen Erbsen. Auch gut zum Grillen. Mit Tofu aus Deutschland, Österreich und Frankreich.

Artikel-Nr. 883, Deutschland



statt 4,79

**4,29**  
240 g

## FLORENTIN SÜSSKARTOFFEL FALAFEL ✓

Lecker vegane Bällchen aus Kichererbsen und Süßkartoffeln.

Artikel-Nr. 20190, Türkei

# LECKERES FÜR JEDEN TAG



statt 4,49  
**3,99**  
250 g



## RIGONI DI ASIAGO FIORDIFRUTTA AUFSTRICH ✓

Süß und vollmundig, passt sehr gut zu Ziegenkäse, Schokolade und Eiscreme, aber natürlich auch einfach so auf's Brot.

Artikel-Nr. 31047, Italien

statt 3,19  
**2,79**  
140 g



## ALLOS BELUGALINSE BALSAMICO ✓

Feine Belugalinsen mit der Würze aus Balsamico, Tomate und Paprika. Herzhaft nussig-tomatiger Genuss auf Brot oder als Dip.

Artikel-Nr. 31253, Deutschland

statt 3,29  
**2,89**  
125 g



## BIO-VERDE BASILIKUM PESTO ✓

Das vegane bio-verde Basilikum-Pesto ist eine würzige Sauce aus frischem Basilikum und passt hervorragend zu Pasta.

Artikel-Nr. 21095, Deutschland

statt 18,79  
**16,99**  
1 kg

ABSOLUTER  
PREIS HIT



## LEBENSBAUM ESPRESSO SOLEA GANZE BOHNE ✓

Eleganter Espresso, feinwürzig aromatisch mit feiner Crema. Von Hand geerntet, langsam und schonend geröstet.

Artikel-Nr. 40044, Deutschland

statt 12,99  
**11,79**  
1 l



## BIO PLANÈTE OLIVENÖL MITTEL FRUCHTIG ✓

Erste Güteklasse und so fruchtig-mediterran – direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischem Verfahren gewonnen.

Artikel-Nr. 20485, Spanien

statt 3,69  
**3,29**  
345 g



## BIOLADEN ANANASSTÜCKE ✓

Die sonnenreifen Früchte werden direkt nach der Ernte in lokalen Betrieben verarbeitet und liegen im eigenen Saft (naturtrüb).

Artikel-Nr. 22017, Sri Lanka

statt 7,99  
**6,99**  
280 g

IM UMWELTFREUNDLICHEN  
MEHRWEGGLAS



## BIOLADEN KERNIGER NUSS-MIX ✓

Aus Cashewkernen, Haselnusskernen, Walnusskernen, Mandel und Paranusskernen, knackig und lecker!

Artikel-Nr. 10335, Deutschland

statt 2,49  
**2,39**  
80 g



## FAIRAFRIC TIGERNUSS MANDEL 70% ✓

Vom Baum zur Tafel Made in Ghana - die Schokolade mit sozialer Wirkung! Zartbitterschokolade mit Tigernuss und gerösteten Mandelsplittern.

Artikel-Nr. 30064, Ghana

statt 2,49  
**2,29**  
0,7 l



## BIOLADEN ROTE BETE SAFT ✓

Ein milder, fruchtig-frischer Rote Bete-Saft, köstlich abgeschmeckt mit feiner Zitrone. Natürlich aus samenfester Rote Bete!

Artikel-Nr. 50315, Deutschland

# NATUR & KOSMETIK



Finigrana produziert in einer Manufaktur in NRW und unterstützt mit der Ernte der Sheabutter ein wichtiges soziales Projekt in Burkina Faso.

## FINIGRANA SHEAKOLADE ✓

Pflege-Komposition aus Bio-Shea- & -Kakaobutter, Bio-Jojoba- & -Erdmandelöl ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Für normale, empfindliche und trockene Haut sowie zur Lippenpflege geeignet. Enthält Vitamine A, E & Allantoin. Wirkt beruhigend, straffend und vitalisierend. Regt die Zellerneuerung an und versorgt die Haut nachhaltig mit Feuchtigkeit. Bio-Sheakolade verleiht der Haut ein samtig-weiches Gefühl. Nach dem Duschen oder Baden in die noch feuchte Haut auftragen, es bildet sich eine schöne Emulsion. Sheakolade ist hergestellt in Handarbeit und ist vegan.

Sheakolade 100 ml im Tiegel, Artikel-Nr. 64008, Deutschland

statt 15,95

14,50  
100 ml



FINIGRANA®  
NATURKOSMETIK



## FINIGRANA® BIO HAAR BALM Mit Kokosöl

statt 5,95

4,95  
15 ml

## FINIGRANA HAAR BALM ✓

Eine abgestimmte Kombination aus Kokosöl, Sheabutter, Olivenöl, Jojobaöl und Erdmandelöl. Haarbalm ist eine intensive Pflege für strapazierte, brüchige oder trockene Haare.

Vor der Haarwäsche in den Haaren verteilen (kleine Menge ausreichend!). Am besten über Nacht einwirken lassen und wie gewohnt die Haare waschen.

Haar Balm 15 ml im Tiegel, Artikel-Nr. 64005, Deutschland



# GEMÜSEPUFFER MIT BÄRLAUCH DIP



**Das Rezept ist von unserer Kollegin Anja Schroll aus dem Einkauf.**

## Zutaten (für 4 Personen)

2 Zucchini (ca. 400g)  
2 Möhren  
600 g Kartoffeln  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Dill (getrocknet)  
Öl  
200 g Frischkäse  
1 Bund Bärlauch  
150 g Joghurt  
1 TL Senf mittelscharf



## Zubereitung

Kartoffeln schälen, Zucchini und Möhren waschen. Gemüse fein reiben und vermischen, ausdrücken und überschüssige Flüssigkeit abschütten.

Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Dill würzen. Den Bärlauch fein schneiden und mit dem Frischkäse und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Statt Bärlauch kann man auch Petersilie, Schnittlauch oder Kresse verwenden.

Öl in der Pfanne erhitzen und von der Gemüsemasse kleine Portionen in die Pfanne geben und flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten.

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

## BÄRLAUCH (ALLIUM URSINUM)

Bärlauch, auch als wilder Knoblauch bezeichnet, ist ein typisches Frühlingskraut, das im Vergleich zu anderen Pflanzen recht früh im Jahr austreibt. Ab Ende März ist das aromatische Kraut für rund 6 Wochen lang bis in den Mai hinein in Wäldern und an Wiesenrändern zu finden, wo er in fast ganz Europa und Teilen Asiens wild gedeiht.

Da Bärlauch leicht mit den giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen verwechselt werden kann, ist im Zweifel der Kauf im Geschäft oder das eigenhändige Kultivieren vorzuziehen. Wild wachsender Bärlauch steht außerdem unter Schutz und darf nicht von seinem Standort entfernt oder zerstört werden.

Nicht nur sein Geschmack macht Bärlauch für die Ernährung interessant – auch der Nährstoffgehalt des Wildkrauts ist beeindruckend. So enthält roher Bärlauch sowohl Mangan als auch Eisen und Kalium. Die Pflanze ist zudem reich an Vitamin C und Vitamin A, die unter anderem zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Diese zarten Blätter sind also wahre Power-Pakete.



# JUNGPFLANZEN VON RITA



Alle Jungpflanzen kommen aus unserer Werkhof-Demeter Gärtnerei Dortmund Grevel. Der überwiegende Teil der Pflanzen (ca. 95 %) ist aus samenfestem Saatgut gezogen, bei wenigen Sorten (Auberginen, Gurken) gibt es nicht ausreichend Saatgut, sodass hier Hybridsorten genutzt werden müssen.

**Bitte bestellen Sie die Pflanzen bis zum 5. Mai um 12 Uhr vor, die Auslieferung erfolgt dann am Samstag, den 13. Mai.**

Gerne können Sie Jungpflanzen, Dünger und Erden auch direkt in der Gärtnerei (Werzenkamp 30, 44329 Dortmund) erstehen! Ab 50 Euro Einkaufswert gibt es dort eine Jungpflanze nach Wahl umsonst.

Die Öffnungszeiten während der Saison sind:  
 Mo bis Fr 10:00 – 16:00 Uhr  
 Di und Fr bis 18:00 Uhr  
 Sonderöffnungszeiten an fünf Samstagen ab dem 29.04.2023, Sa 09:00 - 13:00 Uhr

**01 - KÜCHENKRÄUTER, 4 STÜCK** Artikel-Nr. 7183, Deutschland **15,90**  
 Salbei, Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut

**02 - 3ER SORTIMENT KRÄUTER** Artikel-Nr. 7012, Deutschland **11,90**  
 Petersilie glatt und kraus, Schnittlauch

**03 - 3ER SORTIMENT BASILIKUM** Artikel-Nr. 7011, Deutschland **11,90**  
 Basilikum grün, Basilikum rot, Buschbasilikum

**04 - JUNGPFLANZEN MIX, 4 STÜCK** Artikel-Nr. 7182, Deutschland **8,00**  
 Kohlrabi, Mangold, Rote Bete, Lauchzwiebeln

**05 - 3ER SORTIMENT HISTORISCHE COCKTAILTOMATEN** Artikel-Nr. 7003, Deutschland **12,90**  
 in braun, rot und gelb

**06 - 3ER SORTIMENT PAPRIKA** Artikel-Nr. 7014, Deutschland **14,90**  
 Rot, gelb und orange spitz

**07 - 3ER SORTIMENT CHILI MIX** Artikel-Nr. 7015, Deutschland **14,90**  
 Eine milde, eine mittelscharfe und eine scharfe Sorte

**08 - 10ER SORTIMENT SALAT** Artikel-Nr. 7016, Deutschland **5,00**  
 Kopf, Batavia, Lollo, Cerbiatta

**09 - 3ER SORTIMENT KÜRBIS/ZUCCHINI** Artikel-Nr. 7026, Deutschland **11,90**  
 Kürbis Hokkaido, Zucchini gelb, Zucchini grün

**10 - 3ER SORTIMENT GURKE** Artikel-Nr. 7027, Deutschland **14,90**  
 Schlangengurke, Minigurke, Schmorgurke

**11 - 6ER SORTIMENT ERDBEEREN** Artikel-Nr. 7180, Deutschland **23,40**  
 Senga Sengana, Mieze Schindler, Korona, Florence

**12 - BIENENFREUNDLICHE STAUDEN** Artikel-Nr. 7195, Deutschland **23,40**  
 Bunte Mischung von Stauden, die die Biodiversität im Garten fördern

# SAMENFESTE SORTEN ...?

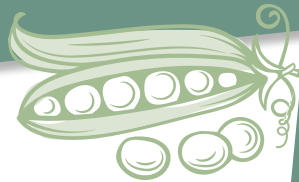


## WAS BEDEUTET DAS ÜBERHAUPT?

Für Bio-Gärtnerinnen und Bio-Gärtner, egal ob klein auf dem Balkon oder groß auf dem Acker, ist Samenfest ein wichtiger Begriff.

Samenfeste Sorten werden durch klassische Kreuzung und Selektion auf die gewünschten Merkmale hin über mehrere Generationen gezüchtet. Die Nachkommen dieser Sorten sind fruchtbar und tragen die Sortenmerkmale auch in den nächsten Generationen. Das Saatgut einer samenfesten Sorte kann ohne Probleme im eigenen Garten gewonnen und im nächsten Jahr wieder angebaut werden.

Der Gegensatz zu samenfesten Sorten sind Hybridsorten. Der wesentliche Unterschied zwischen den beiden Formen ist, dass Hybride nicht nachbaufähig sind, da die Eigenschaften in kommenden Generationen stark aufspalten. Daraus folgt, dass Hybridsorten nur einmal gesät werden können und Gärtner\_innen kein Saatgut für eine neue Aussaat gewinnen können, sondern gezwungen sind, jedes Jahr neues Saatgut zu kaufen.



Die Hybridzüchtung ist in der konventionellen Pflanzenzüchtung eine wichtige Methode. Denn diese orientiert sich zu einem großen Teil am industriellen Erwerbsgartenbau, wo Höchstserträge, maschinelle Bearbeitbarkeit sowie Transport- und Lagerfähigkeit der Produkte im Vordergrund stehen.

Eine Hybridisierung geschieht dadurch, dass die einzelnen Elterngenerationen so lange mit sich selbst gekreuzt werden, bis diese homozygote Gene aufweisen. Dann werden zwei Elternlinien mit den gewünschten Eigenschaften miteinander gekreuzt. Ergebnis ist die Hybridsorte, die F1-Generation. Hybridsorten können schnell am

Kürzel F1 nach dem Sortennamen erkannt werden. Die Vielfalt, der gute Geschmack und die Anpasstheit an den jeweiligen Standort bleiben bei den modernen Hybridsorten jedoch oft auf der Strecke.

Die Entwicklung unserer Kulturpflanzen ist aus der Hand der Gärtner\_innen in das Management großer Saatgutfirmen übergegangen, wo einseitige Profitinteressen im Vordergrund stehen.

Zusätzlich entsteht eine folgenschwere Abhängigkeit der Gärtner\_innen, die immer wieder neues Saatgut von den wenigen, marktbeherrschenden Konzernen kaufen müssen. Besonders für Kleinbetriebe und Selbstversorger\_innen weltweit ist dies oftmals eine existenzbedrohende Situation.

Quelle: Bingenheimer Saatgut

