

# KISTENPOST OSTERN 2024

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



## OSTERN

ALTES GEHT  
NEUES KOMMT

Vincent van Gogh fand, dass die Wandlung notwendig sei wie die Erneuerung der Blätter im Frühling. Auch bei der AboKiste verändern sich mitunter die Dinge schneller, als uns lieb ist. So wie bei der Sache mit unserem Brotlieferanten.

DIE ABOKISTE



# ALTES GEHT, NEUES KOMMT

Liebe Kundinnen und Kunden,

manche Veränderungen sind planbar und werden lange vorbereitet. Andere kommen ganz plötzlich und unerwartet – umgehen müssen wir bei der AboKiste mit beiden Typen.

Als mich in der Weihnachtswoche die Kollegen der Dortmunder Bio-Bäckerei Backdat anriefen und erklärten, ab sofort (!) nicht mehr zu backen, war das ein Schock, der ohne jegliche Vorwarnung kam. Quasi in einem Telefonat ging eine gemeinsame Geschichte von fast 30 Jahren zu Ende - Backdat war von Anfang an der Dortmunder Bio-Bäcker der AboKiste.

Letztlich war das Finden von Personal für die Backstube die Aufgabe, an der das Backdat-Team trotz aller Bemühungen gescheitert ist. Fachkräfte-Mangel mit heftigem Ausgang.

Nach dem ersten Schrecken war klar, dass wir auf jeden Fall wieder einen zweiten Bäcker ins Sortiment aufnehmen würden. Denn wenn wirklich handwerklich gebacken wird, dann unterscheiden sich die Brote einfach so sehr, dass es eine Schande wäre, diese Vielfalt nicht auch unseren Kund:innen anzubieten.

Unser neuer Partner, die Bio-Bäckerei Cibaria aus Münster, stellen wir in dieser Kistenpost etwas genauer vor. Was das (übrigens rein weibliche) Führungsteam in den vergangenen über 30 Jahren aufgebaut hat, ist nämlich nicht nur unternehmerisch beeindruckend, sondern zeitigt vor allem sehr leckere Ergebnisse. Und ergänzt das Sortiment unseres „Alt-Bäckers“ Torsten Woeste aus Iserlohn wunderbar.

Von einem Kunden wurde ich gefragt, warum wir nicht eine Dortmunder Bäckerei als Lieferanten ausgewählt haben. Die Antwort ist so einfach wie traurig: Es gibt aktuell nur noch eine sehr kleine bio-zertifizierte Bäckerei in Dortmund, die keinen weiteren Kapazitäten hat. Eine Entwicklung, die wir bedauern, aber die kaum aufzuhalten ist.

Umso wichtiger, dass Sie durch Ihren Brot-Kauf bei der AboKiste bestes Bio-Handwerk in unserer Region unterstützen.

Herzliche Grüße

Betriebsleiter der AboKiste

**SAVE THE DATE**  
**SAMSTAG, 20. APRIL 2024**

**Betriebsbesichtigung beim Bioland-Hof  
Raffenberg in Fröndenberg-Ostbüren.**

Christine Raffenberg führt uns über Ihren Bioland-Betrieb mit Rindern, Schweinen und Hühnern und vielfältigem Ackerbau.

# AUS UNSERER GÄRTNEREI

ZUM JAHRESBEGINN WAR DAS WETTER LEIDER VIEL ZU NASS UND ZU TRÜB, DA KAM AUCH BEI UNSEREN PFLANZEN ETWAS SCHLECHTE STIMMUNG AUF. NUN HOFFEN WIR AUF BESSERES WETTER UND EINEN SCHÖNEN FRÜHLING.

Aktuell beschäftigen wir uns in der Gärtnerei vor allem mit der Anzucht und Pflege der Jungpflanzen und die Nachfrage nach ihnen steigt stetig. Die ersten Paprika, Chili, Tomaten und Auberginen sind bereits im Warmhaus ausgesät worden und in den Gewächshäusern pflanzen wir die Vorkulturen, wie z. B. Kohlrabi, Salate, Spinat, Mangold und Kräuter.

Immer wichtiger wird bei uns das Kultivieren der Jungpflanzen-Zucht für viele andere Gärtnereien, Market Garden-Projekte, Solawis und natürlich auch für den Direkt-Verkauf in der Gärtnerei. Mit dem Verkauf starten wir Anfang März, da gibt es dann schon die ersten Frühkulturen für Gewächshaus oder Hochbeet: Salat, Kohlrabi, Stielmus, Rucola, Lauchzwiebeln, Rote Bete, Schnittlauch, Petersilie, Pak Choi, Mangold, Asia Salate, Baby Leaf-Salat, Mairübchen und vieles mehr.



## WENN IHR ZUHAUSE EIGENE PFLÄNZCHEN ZIEHEN MÖCHTET, HABEN WIR EIN PAAR TIPPS FÜR EUCH:

Eine wichtige Rolle bei der Jungpflanzenanzucht spielen die Keimtemperaturen, z. B. keimt Paprika bei 25 Grad, Kohlrabi darf nicht unter 10 Grad ausgesät werden, sonst beginnt er zu schießen.

Bei trübem Wetter ist eine Beleuchtung mit Verfrühungslampen notwendig, die Pflanzen vergeilen sonst. Sie werden sehr lang und dünn, weil sie suchend zum Licht wachsen.

Bei uns werden alle Pflanzen zuerst gesät, dann pikiert und anschließend eingetopft. Bei jedem Arbeitsgang werden die Pflanzen noch mal tiefer in die Erde gesetzt. Anstatt lang und dünn zu wachsen, werden sie so sehr robust und gesund und bleiben kurz und kräftig.

Das Besondere bei uns ist, dass wir eigene Komposterde mit Demeter-Präparaten behandeln und zu einem Drittel in die Anzucherde mischen. Das kann mit dem richtigen Saatgut und einer liebevollen persönlichen Behandlung nur tolle gesunde Pflanzen geben.



# EIER VON BLUME SERKSHOF

SEIT VIELEN JAHREN BEZIEHT DIE ABOKISTE DIE EIER VOM SERKSHOF DER FAMILIE BLUME IN BAD SASSENDORF BEI SOEST.

Auch verschiedene Hühnerprodukte wie Hühnersuppe oder Geflügelleberwurst beziehen wir von Familie Blume. Der Hof wirtschaftet seit über 30 Jahren ökologisch und ist Mitglied beim Naturland-Verband.

Auf dem Hof sind neben Familie Blume aktuell zwölf Mitarbeiter und acht Saisonarbeiter beschäftigt. Der Biohof produziert Getreide, Zuckerrüben, Kartoffeln, Körnermais, Hülsenfrüchte und Ackerfutter. Hinzu kommen Grünland, Feldgemüse und Obst sowie rund 8000 Legehennen.

Mit der Legehennenhaltung wurde 1990 in umgebauten alten Stallgebäuden begonnen. Seit 1999 sind 4500 Legehennen in einem großen Stall untergebracht mit einem ebenso großen überdachten Auslauf und Scharraum, in den die Hühner jeden Tag dürfen.

2013 wurde ein weiterer Stall für 3000 Hennen in Volierenhaltung gebaut.

Bei trockener Witterung laufen die Hühner im Schutz von Obstbäumen in den sattgrünen Ahsewiesen des Hofes. Jedem Huhn stehen mindestens 4 m<sup>2</sup> Auslauffläche zur Verfügung.

Am Ende der Legeperiode werden die Hennen zum Teil an den Biohandel weiterverkauft und zum Teil selbst zu leckeren Hühnerprodukten verarbeitet.

Naturland schreibt in seinen Richtlinien vor, dass alle Bruderhähne auf Bio-Betrieben aufgezogen werden müssen, und auch die Bruderhähne der Hennen auf dem Serkshof dürfen auf befreundeten Naturland Betrieben weiterleben. Seit Anfang 2022 ist das Küekentöten in Deutschland auch endlich gesetzlich verboten. In der konventionellen, hoch industrialisierten Hühnerhaltung wird dieses Verbot aber teilweise umgangen.

Da es in anderen EU-Ländern weiterhin erlaubt ist, die männlichen Küken sofort zu töten und Küken innerhalb der EU frei gehandelt werden, hat sich diese Praxis z. T. einfach nur ins Ausland verlagert. Die Verbraucherorganisation Foodwatch schreibt dazu:

„Mehr Tierschutz hat das Gesetz nicht gebracht. Denn es ist flächendeckend völlig unklar, wo die vielen Millionen männlichen Küken jetzt landen. In einigen Fällen, das konnten wir in unseren Recherchen belegen, werden die Tiere jetzt einfach ins Ausland gebracht und zumindest teilweise dann dort im Ausland getötet.“

Andreas Winkler (Foodwatch)



Paul Blume, Betriebsleiter | Foto: Ilka Platzek

LECKERE HÜHNERPRODUKTE VOM SERKSHOF, HANDWERKLICH HERGESTELLT:

## BLUME SERKSHOF

### HUHN IN BRÜHE IM GLAS

Artikel-Nr. 20100, Deutschland

### HÜHNERSUPPE IM GLAS

Artikel-Nr. 20101, Deutschland

### HÜHNERFOND IM GLAS

Artikel-Nr. 20103, Deutschland

### GEFLÜGELLEBERWURST IM GLAS

Artikel-Nr. 4045, Deutschland

### GEFLÜGELSÜLZE IM GLAS

Artikel-Nr. 4046, Deutschland



# CIBARIA

SEIT ENDE JANUAR BELIEFERT  
UNS DIE BIOVOLLKORNBÄCKEREI CIBARIA  
AUS MÜNSTER.

1990 mit einem Team von zwei Gründerinnen gestartet, arbeiten

1990 mit einem Team von zwei Gründerinnen gestartet, arbeiten mittlerweile mehr als 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Cibaria, darunter zur Zeit drei Auszubildende. Bei allem, was die Bäckerei Cibaria tut, stehen die Menschen und die Umwelt im Mittelpunkt. Unser gemeinsames Ziel ist das Leben und Arbeiten nach ökologischen Gesichtspunkten – im Einklang mit unseren sozialen Vorstellungen.



Geschäftsführerinnen Rike Kappler und Katja Meyer-Zurwelle



MEHR ALS GUTES BROT - DIESES MOTTO VON CIBARIA  
HEISST KONKRET:

Das Getreide für die Backwaren kommt überwiegend aus der Region und bietet den Öko-Landwirt:innen faire Preise für ihre Ernte. Das Getreide wird als ganzes Korn bei Cibaria gelagert und täglich frisch vermahlen.

Cibaria schafft Arbeits- und Ausbildungsplätze für Frauen in einem traditionellen Handwerk. Über zahlreiche individuelle (Teilzeit-)Verträge wird den Beschäftigten Vereinbarkeit auf vielen Ebenen ermöglicht.

In der Backstube wird großen Wert auf eine umwelt- und klimaschonende Produktionsweise gelegt. Als eine der ersten Bäckereien heizt Cibaria mit Pellets, schon vor vielen Jahren wurde ein Ökoblock zur Wärmerückgewinnung installiert, auf Verpackung wird weitgehend verzichtet und das Getreide in eigenen Silos gelagert.

Während der Herstellung bekommen die Backwaren eines der kostbarsten und teuersten Güter der Welt: Zeit! So gewinnen die Produkte eine lang anhaltende Frische, außerordentliche Bekömmlichkeit und einen unverwechselbaren Geschmack. Nur ein gut verquollenes Mehl ergibt ein saftiges Brot. Bei Cibaria gibt es Teigführungen von 12 bis 36 Stunden.

Transparenz ist ein wichtiger Aspekt: Es gibt zu allen Produkten eine komplette Deklaration der Inhaltsstoffe und es werden keine Enzyme oder chemischen Gärstabilisatoren verwendet. Regelmäßig werden auch Führungen durch die gläserne Backstube am Mittelhafen in Münster angeboten.

BEREITS **7** MAL  
VON DER ZEITSCHRIFT  
„DER FEINSCHMECKER“  
ALS EINE DER BESTEN  
BÄCKEREIEN DEUTSCHLANDS  
AUSGEZEICHNET  
\*\*\*

AB MÄRZ BEI UNS ERHÄLTlich

6,19  
750 g

**CIBARIA**  
FRÜHLINGSBROT (GRÜNKERN-DINKEL) ✓

Dünne, in Leinsaat gewälzte Kruste,  
saftig-kernige Krume mit gekochtem Grün-  
kern, rauchig-aromatischer Geschmack.

Artikel-Nr. 6210, Deutschland



# RINDERGULASCH



Das Rezept ist von  
unserer Kollegin  
Kerstin Große Geldermann

## Zutaten für 4 -5 Portionen

1,5 kg Rindergulasch  
Ghee Butter  
BUCEFALO Rosso Rotwein  
3 Zwiebeln  
6 Möhren  
2 Stangen Porree  
1 Knollensellerie  
2 Zucchini  
1 Wurzelpetersilie  
1 Pastinake  
6 große Tomaten  
100 g Sahneschmelzkäse  
2 rote Paprika  
2 Eßl Rübenkraut

## Für die Semmelknödel:

10 altbackene Brötchen  
2 Zwiebeln  
Petersilie  
Knoblauch



## Zubereitung

Das klein geschnittene Fleisch in Ghee Butter kräftig anbraten und mit Rotwein ablöschen, in einen großen Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Zwiebeln, Möhren, Porree, Knollensellerie, Zucchini, Wurzelpetersilie, Pastinake und die Tomaten klein schneiden und zu dem Fleisch geben. Ab und zu umrühren und mit Gemüsebrühe und Rotwein aufgießen.

Nach 2 Stunden die klein geschnittene Paprika dazu geben und eine weitere Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist.

Mit Sahneschmelzkäse, Rotwein, Rübenkraut und Gemüsebrühe abschmecken.

Dazu schmecken selbst gemachte Klöße: Zwei Zwiebeln klein schneiden und mit gehackter, frischer Petersilie und Knoblauch anschwitzen, dann mit zehn zerkleinerten und eingeweichten harten Brötchen mischen und kleine Kugeln formen. Ins kochende Wasser legen und ziehen lassen ....



# OSTERANGEBOTE



1  
3,99  
80 g

2  
3,99  
80 g

3  
2,49  
25 g

4  
3,49  
80 g

5  
4,39  
100 g

6  
3,99  
150 g

7  
2,79  
35 g

8  
3,99  
100 g

9  
4,19  
TB

## ROSENGARTEN

Rosengarten ist die Naturkostmarke der Minderleinsmühle, einem traditionsreichen Familienunternehmen aus Franken. Biologische Rohstoffe und bodenständiges Handwerk für feine, leckere Produkte.

1 **OSTERHASE VOLLMILCH GESCHMINKT**  
Lachender Osterhase aus Vollmilchschokolade - liebevoll von Hand mit weißer Schokolade geschminkt.

Artikel-Nr. 30038, Deutschland, 80 g

2 **ZARTBITTER OSTERHASE** ✓  
Lachender Osterhase in edler Zartbitterschokolade, von Hand gegossen.

Artikel-Nr. 30042, Deutschland, 80 g

3 **VOLLMILCH OSTERHASE MIT MILCHCREME**  
Vollmilch-Osterhase mit leckerer Milchcreme gefüllt und mit weißer Schokolade geschminkt.

Artikel-Nr. 30063, Deutschland, 25 g

4 **SCHOKO KNUSPEREIER** ✓  
Herrlich knusprige Kugeln umhüllt von heller, veganer Schokolade.

Artikel-Nr. 30141, Deutschland, 80 g

5 **SCHOKO HIMBEER MANDELN**  
Leckere Mandeln umhüllt mit Vollmilch- und Himbeerschokolade

Artikel-Nr. 30089, Deutschland, 100 g

6 **DINKEL OSTERHASEN KEKSE**  
Herrlich knusprige Dinkelkekse mit einem Fuß aus leckerer Vollmilchschokolade

Artikel-Nr. 30519, Deutschland, 150 g

## ROSMARIN BIOBACK

7 **MOZARTZIPFEL IN DER TÜTE** ✓

Eine Creation in Zipfelform aus 32% Pistazien-Marzipan, 6,6% feinem Nougat, 37% Edel-Marzipan, mit Zartbitterschokolade überzogen.

Artikel-Nr. 30388, Deutschland, 35 g

## HAMMERMÜHLE

8 **VANILLE MANDELN GLUTENFREI**

Geröstete Mandeln in weißer Schokolade, mit Vanillezucker bestäubt. Einfach perfekt für dein Osternest.

Artikel-Nr. 30025, Deutschland, 100 g

## SONNENTOR

9 **FROHE OSTERN TEE TB** ✓

Eine frische, wohltuende Kräuter-Früchteteemischung mit feinem Zitronengeschmack und blumig-fruchtiger Note.

Artikel-Nr. 41030, Österreich

FEINSTE OSTERSPEZIALITÄTEN VON DER BÄCKEREI CIBARIA  
VOM 11. BIS ZUM 30. MÄRZ



CIBARIA  
OSTERMOND 1,99

Aus Schokolade handgegossener Hase verziert mürben, vollwertigen Keks mit buttrigem und karamelligem Aroma.

Artikel-Nr. 6850, Deutschland

SCHLAPPOHRHASE 2,29

Von Hand ausgestochene Hasen aus lockerem Teig mit hefig-süßem Aroma, verziert mit fein-herber Schokolade.

Artikel-Nr. 6852, Deutschland, 80 g

OSTERSTUTEN 2,69

Stuten mit zarter Krume, schmeckt leicht hefig, nach milden Mandeln und süßen Rosinen, besonderer Genuss dick mit Butter.

Artikel-Nr. 6854, Deutschland, 180 g

# FRÜHLINGSWEINE

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



## WEISSWEIN

### RIESLING QW MOSEL ECOVIN ✓

Bei diesem Riesling des Weinguts Weis-Prüm dominieren die sortentypischen Aromen von saftigen Pfirsichen und reifen Zitrusfrüchten. Am Gaumen zeigt er sich besonders frisch und spritzig. Fein als Aperitif, zu Salaten und Tapas.

Artikel-Nr. 54456, Deutschland

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



## WEISSWEIN

### WEISSBURGUNDER QW MOSEL ECOVIN ✓

Exklusiv vom Weingut Herrenhof in der Pfalz mit Aromen von Quitte, Aprikose und grünen Äpfeln. Am Gaumen spielt er mit frischer Säure und feiner Frucht. Ein sommerlicher Terrassenwein und Essensbegleiter.

Artikel-Nr. 54471, Deutschland

statt 9,95  
**8,95**  
0,75 l



## ROSÉ

### SPÄTBURGUNDER ROSÉ QW 2021 ✓

EDITION MARIA 2021 von Abril ist ein Paradebeispiel für seine Gattung: Tolles Spiel in der Nase von Erdbeeren, Granatapfel und etwas Cassis, am Gaumen eine schöne Frische mit Tiefgang. Passt hervorragend zu leichten Spargelgerichten.

Artikel-Nr. 54372, Deutschland

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



## ROTWEIN

### REBSTOFF ROT QW RHEINHESSEN ✓

Eine Rotweincuvée aus im modernen Gewand des Weinguts Keth, die wirklich gut schmeckt. Ökologisch betrachtet der Rotwein der Zukunft, ökologisch und kulinarisch betrachtet ein Rotwein, der keine Wünsche offen lässt. Passt gut zu Pizza.

Artikel-Nr. 54472, Deutschland

statt 7,95  
**6,95**  
0,75 l



## ROTWEIN

### ROSSO DI MARELLA UMBRIA IGT

Ein angenehm fester, sangiovesetypischer Kern wird elegant und fast sanft umspielt von feinen Aromen roter Früchte, angenehmen Gewürznoten und einem gerade noch erkennbaren Hauch von feinem Holz. Feiner Essensbegleiter zu deftigen Gerichten.

Artikel-Nr. 54473, Italien

statt 10,95  
**9,50**  
0,75 l



## ROTWEIN

### SANGIOVESE UMBRIA IGT DI FILIPPO ✓

Hochwertig ausgestattet, verführerisch duftend, viel Frucht im Vordergrund und genug Struktur im Rücken. Das Ganze zu einem für die Qualität überraschend günstigen Preis. Ein prima Landwein zu deftigen Gerichten.

Artikel-Nr. 54474, Italien

WEINPAKET  
FRÜHLINGSWEINE  
2023  
Artikel-Nr. 54475  
statt 51,00  
**43,90**

WEINPAKET  
ITALIENISCHE  
ROTWEINE AUS  
UMBRIEN  
Artikel-Nr. 54477  
statt 18,90  
**15,95**

WEINPAKET  
DEUTSCHE  
WEISSWEINE  
Artikel-Nr. 54478  
statt 15,00  
**12,95**

WEINPAKET  
DEUTSCHE  
FRÜHLINGSWEINE  
Artikel-Nr. 54479  
statt 31,95  
**27,95**