

**KISTENPOST JULI/AUGUST 2021**

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



**SOMMERZEIT  
GENIEßERZEIT**

**GENUSS MUSS NICHT TEUER SEIN.**

Ein sommerliches Nickerchen unterm Apfelbaum auf einer  
Blumenwiese kostet allerdings schon etwas Zeit ...

**DIE ABOKISTE** 



## GENIESSEN – EIGENTLICH NICHT SCHWER

Liebe Kundinnen und Kunden,

Genuss ist kein ganz einfacher Begriff. Einerseits wird er fast inflationär genutzt – alles muss heute mindestens außergewöhnlichen Genuss versprechen, ein Feuerwerk an Eindrücken bieten, also dem Diktat des Superlativ gehorchen. Andererseits haftet dem Genuss auch etwas Unnützes, fast Dekadentes an. Der „Genussmensch“ taugt ja keineswegs zum uneingeschränkten Vorbild. Mitunter schwingt eine gewisse Geringschätzung mit, aber bestimmt auch ein Quäntchen Neid, wenn wir in unserem Umfeld eine Person entsprechend titulieren.

Wenn ich in mich hineinhorche, ist die Sache dann aber gar nicht so kompliziert. Momente, in denen ich Dinge intensiv wahrnehme. Situationen, in denen ich bei mir bin und nicht abgelenkt. Sinneseindrücke aus meiner Umwelt, die mir bewusst werden: All das bereitet mir Genuss. Genießen ist also nicht notwendigerweise teuer (das besondere Essen, der perfekte Urlaub), sondern im Gegenteil eher eine Frage der Haltung. Die gibt es nun auch nicht umsonst, aber statt Geld braucht es eher Zeit und Bewusstheit.

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“ – so beschreibt das die amerikanische Schriftstellerin Pearl S. Buck. Meine persönlichen Genussmomente: Die Luft beim morgendlichen Gang durch den nahen Wald, der Anblick der voll erblühten Kletterrose vor unserem Haus, die sonntägliche Stille, wenn Rasenmäher und Heckenscheren in der Nachbarschaft schweigen. Sie merken, ich bin eher der „Naturtyp“. Auf jeden Fall will Genuss gelernt sein. Er hat viel mehr mit unseren Sinnen als mit einem Objekt oder Ding zu tun.

Und wie war das jetzt mit dem Verdacht des Unnützens, Dekadenten? Wenn Genießen eine Fähigkeit in uns ist, kann diese eigentlich nicht wirklich unnützlich sein. Im Gegenteil: Momente des Genießens helfen uns, Druck und Stress zu bewältigen. Sie setzen Punkte des Innehaltens im Alltag, die sehr wertvoll sein können, selbst wenn sie nur kurz sind. Sie schärfen unsere Sinne und stärken unsere Abwehrkräfte. Und der Witz: Das alles kostet „nichts“ als Zeit und Bewusstheit.

Gerade im Sommer, gerade im Urlaub, bietet sich die Chance für Genuss. Aber nicht, wenn wir voller Aktionismus und mit riesiger Erwartungshaltung unser Urlaubsprogramm abspulen. Sondern wenn wir wach sind für das, was ohnehin da ist. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Sommerzeit mit genussvollen Momenten und guter Erholung. Genießen Sie IHRE Zeit.

Herzlichst, Ihr

Ann Schmitz-Nezard

Betriebsleiter der AboKiste

# OBST & GEMÜSE



**SPANIEN**  
**NEKTARINEN**

8,29  
kg



Fruchtig-süße Nektarinen in Demeter-Qualität von Abuelo Pablo aus Spanien.

Artikel-Nr. 2503, Spanien



**ITALIEN**  
**APRIKOSEN**

6,99  
kg



Samtweiche Aprikosen von Biosybaris in Demeter Qualität aus Italien.

Artikel-Nr. 2505, Italien



**ITALIEN**  
**TRAUBEN**

8,89  
kg



Leckere sonnenverwöhnte Trauben von Carpe Naturam aus Italien.

Artikel-Nr. 2603, Italien



**DEUTSCHLAND**  
**STANGENBOHNEN**

9,90  
kg



Erste Stangenbohnen, frisch aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1536, Deutschland



**DEUTSCHLAND**  
**SPITZKOHL**

3,99  
Stück



Knackiger Spitzkohl aus eigenem Anbau der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1207, Deutschland



**DEUTSCHLAND**  
**AUBERGINEN**

7,49  
kg



Frische Auberginen aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1360, 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



Biologisches Gärtnern und Urban Gardening liegen voll im Trend. Auch hier in der Gärtnerei beschäftigen uns diese Themen im Kundengespräch. So ist beispielsweise von Interesse, welches Hochbeet das Beste sei oder wie man ein solches bepflanzt. Angeregt durch all diese Gespräche entstand letztendlich die Idee, unterfahrbare Hochbeete für Menschen im Rollstuhl zu bauen.

Mithilfe von Aktion Mensch und der Schreinerei der Werkhof Projekt GmbH haben wir nun auf unserem Hof 5 Hochbeete aufgebaut und bepflanzt. Zwei davon sind unterfahrbare Hochbeete und zwei unterfahrbare Pflanztische. Die Hochbeete wurden in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung in Dresden entworfen und gebaut. Insbesondere auch für ältere Menschen und Pflegeeinrichtungen können unterfahrbare Hochbeete eine Erleichterung für das Gärtnerhobby darstellen.

Wer sich die Hochbeete anschauen möchte, ist herzlich dazu eingeladen. Auch haben wir einen Flyer für die Sommer- und Herbstbepflanzung eines Hochbeetes entworfen, den Sie bei uns erhalten. Zur Einweihung der Hochbeete war die Presse da, es wurde gefilmt und diese Dokumentation wird in Zukunft auf unserer Website zu sehen sein. Anregungen zur Bepflanzung von Hochbeeten und Pflanzkästen finden Sie in der Warenkunde am Ende dieser Kistenpost.

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



→ [WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE](http://WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE)



# KÄSE & KÄSE



statt 4,79  
**4,19**  
200 g

## SÖBBEKE MÜNSTERLÄNDER ALTBIERKÄSE

Cremiger Schnittkäse mit Röstzwiebeln, der auf der Zunge zergeht. Lecker zu Weißwein, Bier, mit Baguette oder einfach so. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3207, Deutschland



statt 5,39  
**4,59**  
200 g

Am Rande des Naturparks Rhön, inmitten von hügeligen Landschaften und saftigen Wiesen, steht die Hofkäserei Belrieth für kompromisslose Qualität in Sachen Bio-Käse. Mit jahrzehntelanger Erfahrung in Sachen Käsespezialitäten erzeugt die Hofkäserei Belrieth aus frischer Bio-Milch vom benachbarten Ökozentrum Werratal die Bio-Käsespezialitäten – traditionell, rein handwerklich und individuell.

## HOFKÄSEREI BELRIETH DORFKÄSE MIT RINGELBLUMEN

Vollmundig-cremiger Schnittkäse mit herzhaftem Geschmack und feinen Ringelblumen. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3083, Deutschland



statt 5,39  
**4,79**  
200 g

## THISE MEJERI LEUCHTTURMKÄSE

Der beliebte Nordseekäse 12 Monate gereift mit toller Textur und cremig dezent. Mit nussig-süßem, karamellartigen Geschmack. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3328, Dänemark



statt 6,59  
**5,79**  
200 g

## BASTIAANSEN ZIEGENRIBEAUPIERRE

Durch würzige Rotkulturen erhält diese Käsespezialität ihr feines Aroma, das sahnig-mild unterlegt ist. Es harmoniert perfekt mit dem dezenten Geschmack der Ziegenmilch. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3501, Niederlande

## SOYANA FRISCHKÄSE SOJA KRÄUTER-KNOBLAUCH

Auf der Grundlage von fermentiertem Soja und reich an pflanzlichen Eiweißen und Fetten entfaltet bei ihm der Knoblauch ein ungemein herzhaftes Aroma. Auf frischem Brot ein Genuss, aber auch als Dip für Rohkost nicht zu verachten!

Artikel-Nr. 713, Deutschland

statt 3,49  
**3,19**  
200 g



# ANTIPASTI & FRISCHES

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



## BIO-VERDE OLIVEN MIX OHNE STEIN ✓

Harmonisch abgeschmeckt mit mediterranen Kräutern. Für alle Liebhaber beider Oliven-Sorten gibts von bio-verde einen Mix aus grünen und schwarzen Oliven.

Artikel-Nr. 21060, Griechenland



statt 4,49  
**3,79**  
280 g

## RAPUNZEL WEINBLÄTTER GEFÜLLT ✓

Saftig-frische Spezialität der orientalischen Küche - aus dem Rapunzel Türkei-Projekt. Zarte Weinblätter von Hand mit Reis und Gewürzen befüllt und in Olivenöl eingelegt.

Artikel-Nr. 21023, Türkei



statt 1,49  
**1,39**  
500 g

## BIOLADEN SPEISEQUARK / TOPFEN

Erfrischend und vielseitig verwendbar ist der Topfen aus Milch von verbandszertifizierten Bio-Höfen und schonend verarbeitet. 0,2 % Fett

Artikel-Nr. 21060, Deutschland

## BIO-VERDE BULGUR-SALAT ✓

Als Vorspeise, Beilage oder kleine, gesunde Zwischenmahlzeit mit Paprika und Curry ist der orientalische zubereitete Bulgur-Salat eine Genießer-Reise!

Artikel-Nr. 21057, Deutschland

statt 2,79  
**2,49**  
125 g



## KICHERERBSEN-SALAT ✓

Die Kichererbsen für den Salat mit Gurke und Dill stammen aus Österreich. Sie sind deshalb etwas kleiner und runder als die uns bekannten aus dem Süden.

Artikel-Nr. 21071, Deutschland



statt 2,79  
**2,39**  
150 g

## GRÜNHOF KARTOFFELSALAT MIT EI UND GURKE

Würziger Salat, nicht nur für's Picknick. Aus Kartoffeln, Eiern, Gurken und Zwiebeln in cremiger Mayonnaise.

Artikel-Nr. 20171, Deutschland

statt 2,99  
**2,69**  
400 g



## BIOLADEN ROSTBRATWÜRSTCHEN NÜRNBERGER ART

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

Artikel-Nr. 4629, Deutschland

statt 2,99  
**2,69**  
400 g



## SOTO BURGER HIGH PROTEIN ✓

Vegane Spezialität aus wertvollem Erbsen- und Ackerbohnen-Protein mit viel Handarbeit zubereitet. Für Grill, Pfanne oder einfach kalt genossen - immer lecker.

Artikel-Nr. 20242, Deutschland



# AUFSTRICHE & PASTA



statt 2,79  
**2,49**  
225 g

## ZWergenWIESE FRUCHTGARTEN SAUERKIRSCHKE ✓

Mit 70 % Fruchtanteil aus sonnengereiften Bio-Früchten, deren natürliche Süße mit Agavendicksaft ergänzt wird.

Artikel-Nr. 31003, Deutschland



statt 3,79  
**3,49**  
400 g

## BIOLADEN ZARTBITTER SCHOKOCREME

Kräftig-schokoladige Zartbittercreme mit 30 % Kakao.

Artikel-Nr. 31138, Niederlande



statt 6,49  
**5,79**  
350 g

## BIOLADEN SOMMERBLÜTENHONIG

Blumiges, mildes Honigaroma mit fruchtiger Note mit dem Nektar heimischer Sommerblumen.

Artikel-Nr. 31303, Deutschland



statt 2,99  
**2,69**  
190 g

## SANCHON BROTAUFSTRICH SONNENTOMATE

Kräftig-fruchtiger Brotaufstrich aus sonnenverwöhnten Tomaten, fein abgeschmeckt mit einem Hauch Meerrettich.

Artikel-Nr. 21045, Deutschland



statt 1,19  
**0,99**  
500 g

## BIOLADEN PENNE VOLLKORN ✓

Aus 100 % italienischem Hartweizengrieß nach traditionellem Verfahren hergestellt.

Artikel-Nr. 10124, Italien



statt 2,99  
**2,69**  
150 g

## SOMMER DINKEL CANTUCCINI ✓

Knuspriges Gebäck nach italienischem Vorbild mit 18 % Mandeln nach Demeter Richtlinien.

Artikel-Nr. 30147, Deutschland

## »DIE VERFÜHRERISCHEN VIER VON RAPUNZEL



statt 4,99  
**4,44**  
250 g

### SAMBA HASELNUSS

Artikel-Nr. 31101, Deutschland



### SAMBA DARK ✓

Artikel-Nr. 31115, Deutschland



### SAMBA CRUNCHY

Artikel-Nr. 31146, Deutschland



statt 5,49  
**4,79**  
250 g

### SAMBA MANDEL

Artikel-Nr. 31143, Deutschland

Wertvolle Zutaten, fair gehandelt in Zusammenarbeit mit HAND IN HAND Partnern, stellen die Grundlage dieser feinen Aufstriche aus dem Hause Rapunzel dar. Als Brotaufstrich, zum Herstellen von Süßspeisen, als Gebäckfüllung oder als ‚Praline‘ einfach pur aus dem Glas genascht!

Samba Haselnuss ist der Klassiker mit 45 % aromatisch gerösteten Haselnüssen. Samba Dark enthält eben so viel Haselnüsse, ist zart schmelzend und vegan mit viel aromatischem Kakao. Samba Crunchy enthält viele extra knackige Haselnusstückchen. Last not least sind 48 % aromatisch geröstete Mandeln in Samba Mandel enthalten.



# SNACKS & GETRÄNKE



statt 4,49  
3,99  
125 g

## BIOLADEN GEBRANNT ERDNÜSSE

Knackig geröstete Erdnüsse, karamellisiert mit Honig und Salz ummantelt im Mehrwegglas. Pro Glas gehen 5 Cent an das Burkina Faso-Projekt. Mehr dazu unter: [bioladen.de/](http://bioladen.de/) [qr/burkinafaso](https://www.bioladen.de/qrcode/burkinafaso)

Artikel-Nr. 30244, Burkina Faso



statt 1,99  
1,49  
100 g

## AMAIZIN MAISCHIPS ROLLEN TOMATE

Die köstlich knusprigen Bio-Maischips sind glutenfrei und werden in High Oleic Sonnenblumenöl gebacken.

Artikel-Nr. 30229, Belgien



statt 1,79  
1,59  
0,33 l

## YOGI TEA HIBISKUS MINZE

Berührt den Geist & erfrischt den Körper. Die erfrischende Vielfalt aus frisch gebrühten Bio Kräuter- und Gewürztees.

Artikel-Nr. 50255, Deutschland



statt 1,49  
1,29  
0,5 l

## RIEDENBURGER NATUR RADLER

Erfrischendes, naturtrübes Mischgetränk aus Bier und Zitronenlimonade.

Artikel-Nr. 51090, Deutschland



statt 2,50  
2,22  
0,33 l

## WEINSCHORLE SCHLÜCK - RIESLINGSCHORLE

Richtig guter deutscher Riesling mit feinem Sprudel vermischt. Einfach unbeschwerter Genuss in der Mehrwegflasche.

Artikel-Nr. 54377, Deutschland



statt 1,19  
0,99  
0,33 l

## NOW BLACK COLA / SUNNY ORANGE

Der volle, authentische Cola-Geschmack mit dem Kick von Guarana und der fruchtige Geschmack nach sonnengereiften Orangen mit einer spritzigen Zitronen-Note: ein zischendes Duo für heiße Sommertage.

Artikel-Nr. 50151 und 50155, Deutschland



statt 5,50  
4,95  
0,75 l

## PERLWEIN INVA, DIE EHRliche

Feinster Perlwein harmonisch abgestimmt mit Extrakten aus Ingwer und Mandarine, natürlich alles aus biologischem Anbau. Mit Mandarinenzeste & Eiswürfel serviert sorgt INVA in allen Jahreszeiten für Sommerfrische.

Artikel-Nr. 53216, Deutschland

# AUBERGINENAUF LAUF MELANZANE ALLA PARMIGIANA



Ein sommerliches Rezept  
von Rapunzel

### Zubereitung

Schalotten in etwas Olivenöl andünsten, Tomatenmark und Passata dazugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Oregano abschmecken sowie den Condimento hinzugeben.

Den Boden einer Auflaufform mit der Sauce bedecken und abwechselnd Auberginen- und Mozzarellascheiben schichten. Die restliche Sauce darüber verteilen und etwas Paniermehl auf den Auflauf geben. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen.

Für ca. 35 – 40 Minuten bei 180 °C im Ofen überbacken.

### Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten,  
fein gehackt  
Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
500 g Passata  
Salz und Pfeffer

1 Zehe Knoblauch,  
fein gehackt  
Oregano, Basilikum  
1 TL Condimento bianco  
(heller Würzessig)  
2 Auberginen,

in Scheiben geschnitten  
2 Mozzarella,  
in Scheiben geschnitten  
Paniermehl  
200 g Parmesan,  
gerieben

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

## UNSER BARRIEREFREIES HOCHBEET

... und wie es bepflanzt werden kann.

