



RAUS ZUM GRILLEN

ENDLICH WIEDER DRAUSSEN

Im Frühsommer zieht es uns ins Freie. Egal ob zum Sport, um die Natur zu erleben oder zum Grillen mit Freunden – jetzt ist die Zeit mit allen Sinnen zu genießen und es sich gut gehen zu lassen.



NEUES AUF ZWEI UND VIER RÄDERN

Liebe Kundinnen und Kunden,

als leidenschaftlicher Fahrradfahrer erfüllt es mich mit Zufriedenheit, wenn ich morgens mein Fahrrad in unserer Halle schiebe und dort eine zunehmende Zahl von Drahteseln vorfinde. Immer mehr Kolleg*innen kommen nämlich mit dem Zweirad zur Arbeit.

Das liegt einerseits natürlich am Wetter, – die letzten Wochen haben uns ja bis auf wenige Ausnahmen mit schönem Radelwetter beschenkt. Andererseits auch an sich verändernden Gewohnheiten. Dank E-Bikes ist die Fahrt zur Arbeit kraftsparend und ohne Schwitzen zu bewältigen.

Für die Berechnung unseres betrieblichen CO²-Fußabdrucks ist die Mobilität der Mitarbeitenden von enormer Bedeutung. Mit 28,7 t CO² sind die Arbeitswege nach dem CO²-Anfall für die Auslieferung (knapp 70 Tonnen) der zweitwichtigste und häufig übersehene Faktor. Jede Strecke mit dem Rad hilft hier – und trainiert nebenbei Kreislauf und Fitness.

Die erweiterte Nutzung von E-Fahrzeugen bei der Auslieferung ist aktuell leider ins Stocken geraten. Seit geraumer Zeit haben wir neue E-Transporter bestellt, doch die Verwerfungen in den globalen Lieferketten sorgen für immer längere Lieferzeiten. Konkrete Liefertermine stehen momentan in den Sternen.

Dafür wird die Eigenversorgung mit Strom aus Fotovoltaik immer konkreter. Wir nähern uns mit großen Schritten der Auftragsvergabe für eine 150-kWp-Anlage. Damit produzieren wir deutlich mehr Strom als die AboKiste selbst jährlich verbraucht. Der Überschuss entspricht dem Jahresbedarf von fast 20 Vier-Personen-Haushalten und wird ins Stromnetz eingespeist. In Zeiten von massiv steigenden Energiepreisen ist die Eigenversorgung mit Sonnenstrom übrigens hoch rentabel. Und passt optimal zu unserem Strombedarf, der wegen der umfangreichen Kühlanlagen gerade im Sommer hoch ist.

Für unser Engagement beim Thema Elektromobilität, emissionsfreie Auslieferung und erneuerbare Energien wurden wir übrigens im April mit dem GreenMobility-Preis der Stadt Dortmund ausgezeichnet. Dieser belohnt Unternehmen, die innovativ den Weg zu einer besseren, weil klimafreundlichen Mobilität beschreiten.

Dass aber ein reiner Wechsel vom Verbrenner zum E-Auto noch nicht Zukunftsfähigkeit bedeutet, ist jedem klar, der im täglichen Stau steht oder auf Parkplatzsuche Runde um Runde um den Block fährt. Deshalb ist die Auslieferung mit dem Lastenrad ein zentraler Baustein unserer innerstädtischen Logistik. Ähnlich wie bei den E-Transportern warten wir auch hier auf neue Modelle, die den anspruchsvollen Bedürfnissen eines Bio-Lieferservice gerecht werden. Auch wenn die Mobilitätswende mühsam ist, wir bleiben am Ball – versprochen!

Herzlichst, Ihr ...

Betriebsleiter der AboKiste

OBST & GEMÜSE



SPANIEN
APRIKOSEN



12,39
kg

Aromatisch-saftige Aprikosen aus Demeter-
Erzeugung.

Artikel-Nr. 2505, Spanien



SPANIEN
NEKTARINEN



8,90
kg

Saftiges Fruchtfleisch mit feinem, süßen
Geschmack, der Sommer lässt grüßen!

Artikel-Nr. 2503, Spanien



SPANIEN
HONIGMELONE GALIA



4,99
Stück

Aromatische, fruchtig-süße Honigmelonen
für Vorspeisen, Obstsalate oder einfach so.

Artikel-Nr. 2263, Spanien



DEUTSCHLAND
SALAT



2,99
Stück

Frisches Powerfoot der Saison aus unserer
Werkhof Demeter-Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1017, Deutschland



DEUTSCHLAND
RADIESCHEN



2,79
Bund

Geschmacksintensive knackige Radieschen
aus unserer Gärtnerei - der gesunde Snack
für zwischendurch.

Artikel-Nr. 1503, Deutschland



DEUTSCHLAND
LAUCHZWIEBELN



3,49
Bund

Frische Lauchzwiebeln aus unserer Werkhof
Demeter-Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1453, 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



Im Juni verabschieden wir uns in unserer Gärtnerei so langsam von den Jungpflanzen. Von Mitte April bis Ende Mai hält uns der Verkauf der vielen Tomaten- und Paprikapflänzchen und des Kohl- und Gurkennachwuchses auf Trab.

In diesem Jahr war die Nachfrage nach unseren Pflanzen besonders groß. Der Verkauf ab Hof und über die AboKiste war enorm. Offensichtlich bauen immer mehr Menschen wieder eigenes Gemüse an, – ob im Garten, auf dem Balkon oder im Kleinen auf der Fensterbank.

Nun sind unsere Gewächshäuser weitgehend geräumt und dort Tomaten, Paprika und Auberginen gepflanzt. Viele Kulturen im Freiland bedürfen jetzt intensiver Pflege, im trockenen Mai musste sehr viel bewässert werden und vor allem muss nun das schnell wachsende Beikraut im Zaum gehalten werden. Wer hier schläft, findet sonst bald seine Gemüsepflanzen nicht wieder, weil Melde und Ackerwinde schneller waren.

Jetzt im Juni werden auch die Winterkohlsorten gepflanzt, – dieses Jahr werden wir wieder im größeren Umfang Flower-Sprouts kultivieren. Die kleinen Röschen, eine Mischung aus Rosen- und Grünkohl, haben sich nicht nur im Test-Anbau bei uns bewährt, sondern fanden auch bei unsere Kund*innen großen Zuspruch.

Sie sehen – vom Säen bis zum Ernten bietet der Juni uns die ganze Palette der gärtnerischen Arbeiten. Gut, dass es so lange hell ist!

Rita Breker-Kremer,
Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



KÄSE & WEIN

KÄSEMANUFAKTUR ALLGÄU RUSTICUS, SCHABZIGERKLEE KÄSE

Rahmiger, rindengereifter Schnittkäse mit feinem nussigem Schabziger-Klee. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3049, Deutschland



statt 4,39
3,79
200 g



statt 3,59
2,99
200 g

BIOLADEN GOUDA BASILIKUM-KNOBLAUCH

Cremig-vollmundig im Teig offenbart dieser Schnittkäse mit feiner Basilikum-Knoblauchnote ein herzhaftes Geschmackserlebnis. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3202, Deutschland



statt 5,19
4,39
200 g

VALLÉE-VERTE ALPENSTOLZ

Ein 10-12 Monate gereifter Hartkäse für die ganze Familie: fein, aromatisch, nussig. Ob zu einem Glas Wein oder rustikal als Brotzeit-Käse, immer passend. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3176, Österreich

VALLÉE-VERTE MERLIN KRÄUTER ZIEGENWEICHKÄSE

Aus der auf Ziegenkäse spezialisierten Käserei Westbelgiens, Qualität mit feinen Kräutern - frischer Geschmack, der auf der Zunge zergeht! 45 % Fett

Artikel-Nr. 3059, Belgien



statt 6,79
5,79
200 g

TOP-ANGEBOTE!



statt 7,59
6,59
200 g

ÖMA PARMIGIANO REGGIANO DOP

Ein Grana-Hartkäse aus Rohmilch - würzig, intensiv, süß-säuerlich und ausgeprägt im Geschmack durch 22-24-monatige Reifung. Die Konsistenz ist mürbe-kristallin und zerschmilzt auf der Zunge. 32 % Fett

Artikel-Nr. 3052, Italien



statt 1,99
1,79
150 g

BIOLADEN CAMEMBERT

Herrlich mild, sahnig, cremig im Teig. Für alle, die klassischen Camembert lieben. 60 % Fett

Artikel-Nr. 3115, Deutschland



statt 8,50
7,50
0,75 l

ROSÉ COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE AOP 2020

Ein frischer Aperitif und Begleiter zu feinen Speisen mit einem Bukett von frischen Himbeeren und Erdbeeren sowie floralen Noten. Sehr elegant am Gaumen, einladend fruchtig, wirkt scheinbar leicht, ist aber gehaltvoll und lang anhaltend.

Artikel-Nr. 54223, Frankreich

ÖMA HALLOUMI GRILL- & BRATKÄSE

Jahrhundertealte Käsespezialität aus Zypern aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch gekäst. Bleibt beim Grillen und Braten in Form, aber auch für Salate eine leckere Zutat. 60 % Fett

Artikel-Nr. 3623, Zypern



statt 6,49
5,99
200 g

THISE MEJERI BLAUE KORNBLOME

Mild-aromatischer Weichkäse mit Blauschimmelkultur ähnlich dem Gorgonzola. 60 % Fett

Artikel-Nr. 3128, Dänemark



statt 5,39
4,59
200 g

FRESH & TASTY



statt 3,30
2,95
120 g

WURST DES MONATS BAUERNFRÜHSTÜCK MIT BÄRLAUCH

Aus Schweinefleisch biozertifizierter Haltung nach einem Traditionsrezept vom Biohof Raffenberg.

Artikel-Nr. 4222, Deutschland



statt 9,60
8,65
320 g

BIOLADEN 2 PUTENSTEAKS GEWÜRZT

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

Artikel-Nr. 4717, Deutschland



statt 3,69
3,29
200 g

ALBERTS LUPINEN ROSTBRATWÜRSTCHEN

Die Lupinen-Rostbratwürstchen sind knusprig braun angebraten, eine leckere, gesunde und eiweißreiche Alternative zu Fleisch.

Artikel-Nr. 848, Deutschland



statt 4,99
4,69
90 g

BIOMARE GARNELEN MIT KRÄUTER-KNOBLAUCH

Gekochte, geräucherte und mit Kräutern verfeinerte Bio-Garnelen für klassische Fischsalate und -gerichte.

Artikel-Nr. 4901, Deutschland



statt 2,59
2,29
150 g

BIO-VERDE HUMMUS TAHINI

Aus Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Sesam verfeinert, ist dieses Hummus ein köstlicher Dip für jede Gelegenheit.

Artikel-Nr. 21037, Deutschland



statt 1,69
1,49
500 g

SÖBBEKE JOGHURT ABC FERMENT AKTIV

Cremig gerührt aus frischer Bio-Milch enthält dieser Bioland-Joghurt drei verschiedenen probiotischen Kulturen. 3,7 % Fett

Artikel-Nr. 302, Deutschland



statt 2,19
1,99
500 g

SCHROZBERGER JOGHURT MANGO GUAVE IM PFANDGLAS

Der fruchtige Joghurt ist besonders cremig durch Langzeitfermentierung. Als Nachtisch oder erfrischende Zwischenmahlzeit. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 349, Deutschland

JOGHURT STRACCIATELLA IM PFANDGLAS

Joghurt auf Italienisch - fein gerührt, cremig mit Bourbon-Vanille und kleinen Schokostückchen. Eine himmlische Zwischenmahlzeit. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 350, Deutschland



statt 1,49
1,29
500 g

BIOLADEN SPEISEQUARK/TOPFEN MAGERSTUFE

Klassischer Topfen für die Herstellung von Käsekuchen und vielen herzhaften und süßen Speisen - leicht, frisch, cremig. 0,2 % Fett

Artikel-Nr. 217, Deutschland



statt 3,39
3,19
250 g

WEISSENHORNER MASCARPONE

Cremiger Rahm-Frischkäse nach italienischem Vorbild für viele herzhaften und süße (italienische) Speisen.

Artikel-Nr. 3098, Deutschland





GRILLEN & CHILLEN



statt 3,29
2,99
4 Stück



NUR PUUR HAMBURGER BRÖTCHEN ✓

Feine Brötchen mit guten Zutaten und ohne Zusatzstoffe gebacken. Traditionelles Handwerk aus Liebe zum Brot.

Artikel-Nr. 5618, Deutschland

statt 2,89
2,49
135 g



SANCHON SANDWICHCREME JALAPENO ✓

Feincremig-deftiger Aufstrich mit einer pikant-würzigen Note für peppige Burger, Sandwiches, Ciabatta oder Vollkornbrot.

Artikel-Nr. 21094, Deutschland

statt 2,99
2,69
130 g



LA SELVA PESTO ROSSO ✓

Italienische Spezialität aus getrockneten Tomaten und Cashewkernen passt zu Gemüsesuppe, Risotto und geröstetem Brot.

Artikel-Nr. 21063, Italien

statt 1,99
1,79
340 g

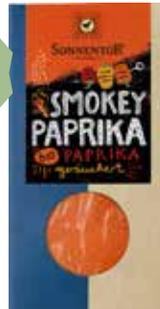


BIOLADEN TOMATENSAUCE BASILICO ✓

Sonnenverwöhnte aromatische „pomodori“ werden nach original italienischem Rezept von einem Familienbetrieb im Latium verfeinert.

Artikel-Nr. 20033, Italien

statt 2,99
2,69
50 g



SONNENTOR SMOKEY PAPRIKA ✓

Smokey Paprika für die perfekte Grillmarinade! Das Grillgut verliert sich gerne in seinen feinen, rauchigen Paprikanuancen.

Artikel-Nr. 20384, Deutschland

statt 1,79
1,59
100 g



AMAIZIN MAISCHIPS ROLLEN TOMATE ✓

Die köstlich knusprigen Bio-Mairollen mit Tomate sind glutenfrei und werden in High Oleic Sonnenblumenöl gebacken.

Artikel-Nr. 30229, Belgien

statt 1,19
1,09
0,33 l



LAMMSBRÄU EDELPILS ✓ ALKOHOLFREI ✓

Bio-Premium-Pilsner mit dem harmonisch feinerben Geschmack, wie Pilskenner ihn lieben.

Untergäriges Alkoholfrei mit ausgewogenem Malzaroma und blumiger, feinerber Hopfennote.

Artikel-Nr. 51005, als Kasten: Artikel-Nr. 51004, Deutschland
Artikel-Nr. 51002, als Kasten: Artikel-Nr. 51001, Deutschland

statt 5,99
5,49
0,75 l



CIDRE CIDRE DEMI SEC BOUCHÉ CÔTEAUX NANTAIS ✓

Der Cidre bouché halb-trocken ist ein Apfelperlwein fruchtig, sämig aus sorgfältig ausgewählten Apfelsorten.

Artikel-Nr. 50041, Deutschland

statt 9,95
8,99
100 g



BIOTURM FESTES SHAMPOO VOLUMEN ✓

Gibt dem Haar Kraft und Volumen und verringert statische Aufladung. Mit Bio-Extrakt aus Aloe Vera für ein frisches Hautgefühl.

Artikel-Nr. 60436, Deutschland

FESTE DUSCHE 2-IN-1 SANDELHOLZ ✓

Seifenfrei und ergiebig, milde Reinigung mit hautneutralem pH-Wert.

Artikel-Nr. 60428, Deutschland

BIOTURM-KOSMETIK



SOMMERWEINE



ROTWEIN

BE TOGETHER RED CUVÉE QW ✓

Aromen von Sauerkirschen und Walderdbeeren. Im Mund herrlich sanft, saftig und füllig. Passt zur herzhaften Vesper.

Artikel-Nr. 54429, Deutschland

WEISSWEIN

GRAUBURGUNDER PFALZ DEMETER 2021 ✓

Aromen von roten Äpfeln und Mandarine, am Gaumen kommen florale und würzige Noten dazu. Passt zu Camembert, Salat oder Lachs.

Artikel-Nr. 54424, Deutschland

ROSÉ

ROSÉ QW PFALZ DEMETER 2021 ✓

Aromatisch und fruchtig wie eine feine Erdbeerbowl. Passt zu Grillgemüse und Maultaschen und Salat.

Artikel-Nr. 54425, Deutschland

WEISSWEIN

RIESLING PFALZ DEMETER 2021 ✓

Bukett wie Mirabelle und Aprikose, grüner Apfel. Am Gaumen lebendig mit ausgewogener Säure. Passt zu Geräuchertem, Pad Thai, Käse.

Artikel-Nr. 54428, Deutschland



statt 7,95
7,15
0,75 l



statt 7,95
7,15
0,75 l



statt 8,95
7,95
0,75 l



statt 11,50
9,95
0,75 l



statt 9,95
8,95
0,75 l



ROSÉ COLLE REALE CERASUOLO D'ABRUZZO DOC 2021

Dezente Aromen von Erdbeeren und Rhabarber. Am Gaumen unheimlich saftig und frisch. Passt zu Spargelsalat mit Erdbeeren, Auberginenröllchen mit Mozzarella.

Artikel-Nr. 54423, Italien

WEISSWEIN STEFANO ANTONUCCI VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI DOC 2021 ✓

Feine Nase von Wiesenkräutern, Melone und etwas Anis; schmilzt am Gaumen. Passt zu gebratener Dorade mit Mangold, gefüllten Artischocken oder Meeresfrüchte-Risotto.

Artikel-Nr. 54432, Italien

SPUMANTE ROSÉ EXTRA DRY CORVEZZO ✓

Am Gaumen sehr frisch mit einer gewissen Leichtigkeit, gut ausbalanciert. Fein als Aperitif, zu Venusmuscheln oder Samosa.

Artikel-Nr. 54430, Italien

WEINPAKET SOMMERWEINE MIT SEKT

Artikel-Nr. 54434

54,95
7 Flaschen



WEINPAKET SOMMERWEINE OHNE SEKT

Artikel-Nr. 54435

45,95
6 Flaschen

WEINPAKET WEINGUT SCHMITZER

Artikel-Nr. 54436

20,95
3 Flaschen





HALLOUMI GRILLSPIERE



Aus einem Rezeptheft der ÖMA
(Circa 4 Spieße)



Zutaten für Spieße würzig-fruchtig

400 g (= 2 Packungen) Halloumi
1/2 Fenchel
1 Birne (alternativ Obst der Saison:
z. B. heimische Äpfel oder Pflaumen)
1 Paprika
1 rote Zwiebel

Für die Marinade

jeweils 1 TL Kräuter (z. B. Majoran,
Thymian, Salbei, Rosmarin)
2 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig
(oder Agavendicksaft)
1 TL Frucht-Senf
(z. B. MangoBalsamico Senf von Byodo)
2 Zehen Knoblauch
5-6 Pfefferkörner
(schwarz oder rot)
Salz



Zutaten für Spieße würzig-fruchtig

400 g (= 2 Packungen) Halloumi
1 kleine Ananas
(alternativ aus der Dose)
Für die Marinade
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
Saft einer 1/2 Limette
1 TL flüssiger Honig
(oder Agavendicksaft)
2 EL Paprikapulver
Chiliflocken nach Belieben
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Eine Marinade aus den jeweiligen Zutaten zusammenrühren. Die Kräuter-Marinade gelingt am besten im Mörser. Die Zutaten für die Grillspieße in circa 2-3 cm große Würfel bzw. Stücke schneiden und abwechselnd aufstecken. Mit der Marinade einstreichen und rund 1 Stunde durchziehen lassen. Anschließend jede Seite mindestens 3 Minuten grillen und heiß servieren. <https://www.oema.de/Halloumi-Grillspiese---wuerzig-fruchtig>

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



KLEINE WARENKUNDE: HALLOUMI

Der weiße bis gelbliche Halloumi ist ein sogenannter halbfester Schnittkäse und der hat mit dem beliebten italienischen Mozzarella einiges gemeinsam. Er wird nämlich ebenfalls in einer Salzlake eingelegt und hat eine besondere Konsistenz.

Der Halloumi-Käse ist im Vergleich zum weichen Mozzarella jedoch eher fest und um einiges würziger. Er stammt angeblich aus dem alten Ägypten und war da die erste und traditionelle Weise, Käse herzustellen. Noch heute gehört er in den Mittelmeerregionen zur Leibspeise und ist zum Beispiel aus den Restaurants in Zypern gar nicht wegzudenken. Am liebsten wird er auf Salaten und als Hauptspeise mit Pommes serviert. Hergestellt wird er mittlerweile ganz unterschiedlich, aber meist aus Schafs- oder Ziegenmilch.

Der Grillkäse eignet sich nicht nur wunderbar, um ihn zum Salat zu essen, sondern ist auch super-lecker in Wraps oder als Burgerpattie-Ersatz. Den Halloumi grillen ist einfach und man braucht weder eine Grillschale noch Alufolie dazu. Da dieser Grill-Käse schön fest ist, muss man ihn nur ringsherum mit Öl einpinseln und schon darf er auf das Grillrost. So kann er gedreht und gewendet werden und bekommt von allen Seiten ein tolles Grill-Aroma und natürlich auch die typischen Grillstreifen vom Grillrost. Bitte aber nicht mehr salzen, denn der Halloumi hat von Natur aus schon einen sehr hohen Salzgehalt!

