



**VEGANUARY**

... ist eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die Menschen weltweit dazu ermutigt, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. Während der Kampagne 2022 haben sich über 620.000 Menschen für Veganuary angemeldet, um eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren.



# KLIMA UND ERNÄHRUNG

Liebe Kundinnen und Kunden,

zum Jahresbeginn räume ich mal mit einigen verbreiteten Fehleinschätzungen rund um das Thema Ernährung und Klimakrise auf. Dazu vorab eine Warnung: Die Ergebnisse relativieren auch so manche meiner lieb gewonnenen „Bio-Überzeugungen“!

Starten wir direkt einmal beim großen Bild: Die Nahrungsmittelproduktion ist für 26 % der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Das wir in Deutschland so viel über Energieversorgung, über Verkehr und neue industrielle Prozesse (Wasserstoff) diskutieren, aber so wenig über Landwirtschaft und Ernährung ist in diesem Zusammenhang schon erstaunlich.

„26 %? Das liegt bestimmt an den weiten Transportwegen – deshalb esse ich doch möglichst regional.“ Diese Überzeugung ist vermutlich weit verbreitet und gerade für Kundinnen und Kunden der AboKiste ein wichtiger Beweggrund!

Tatsächlich entsteht aber nur ein geringer Anteil der Treibhausgase bei Verpackung, Transport und Verkauf von Nahrungsmitteln. Irgendwo zwischen 5 und 15 % sind es im Schnitt. Weniger als durch den Verlust und die Verschwendung von Lebensmitteln. Natürlich ist der Wert günstiger, wenn die Transportwege kürzer werden. Aber die echten Hebel liegen an anderer Stelle!

Kurz gesagt: Es geht darum, was wir essen, nicht woher es kommt! Und da ist die Sache wiederum ziemlich einfach: Quasi alle tierischen Produkte haben einen um ein Vielfaches größeren Fußab-

druck als pflanzliche Produkte (Ausnahme: Kaffee und Schokolade – leider). Besonders Rindfleisch und Lamm, aber auch Fisch und Käse sorgen für sehr hohe Treibhausgasemissionen pro Kilogramm. Demgegenüber schneiden pflanzliche Nahrungsmittel meist um den Faktor 10 (!) besser ab.

Wer also (wie vor einiger Zeit Sahara Wagenknecht) behauptet, Veganer würden den Klimawandel antreiben, weil soviel Soja mit Schiffen über die Weltmeere transportiert würde, beweist nur die eigene Ahnungslosigkeit. Von der weltweiten Sojaproduktion werden 94 % zu Sojaöl, Tierfutter und Biodiesel verarbeitet.

Übrigens hat Fleisch aus Intensiv-Tierhaltung (Schweinefleisch aus Massentierhaltung versus artgerecht gehaltenes Bio-Schwein) einen geringeren Treibhausgasausstoß. Vor allem, weil die Tiere weniger Futter pro Kilogramm Zunahme benötigen. „Echt jetzt? Wir sollen Industrie-Fleisch fürs Klima essen?“

NEIN, bitte nicht. Das Beispiel zeigt nur, wie komplex und mitunter widersprüchlich die Angelegenheit ist. Denn die Klimaemissionen sind natürlich nur ein Aspekt der Betrachtung. Artenschutz, soziale Implikationen, Gesundheit, Bodenpflege – da ist noch so viel mehr! Deshalb gibt's weiter hinten noch ein paar einfache Tipps für eine möglichst klimaschonende Ernährung im neuen Jahr.

Herzlichst, Ihr

Betriebsleiter der AboKiste



# VEGANE FRISCHE & AUFSTRICHE



statt 2,19  
**1,99**  
300 g

statt 2,39  
**2,19**  
250 g

**RICHTIG HERZHAFT!**

## BIOLADEN

TOFU NATUR, VAKUUM ✓

TOFU GERÄUCHERT, VAKUUM ✓

Tofu, ob eingelegt oder gebraten, ist gesund und vielseitig einsetzbar. Die Sojabohnen kommen von ausgewählten Bio-Landwirten aus Österreich. Die würzig-rauchige Tofu-Variante eignet sich für die leichte herzhaftes Küche. Kross angebraten ist der Räuchertofu köstlich als veganer „Speck“ in Pfannengerichten.

Natur Artikel-Nr. 714, Deutschland  
Geräuchert Artikel-Nr. 719, Deutschland



statt 2,49  
**2,29**  
0,98 l

## VOELKEL

FRISCHER HAFER DRINK ✓

Pflanzenmilch aus Demeter-Vollkornhafer von der nord-deutschen Küste schmeckt mild-aromatisch, ursprünglich und vollmundig. Mit natürlicher, leichter Süße durch Fermentation.

Artikel-Nr. 716, Deutschland



statt 1,59  
**1,39**  
150 g

## COWCOW

HAFER JOGHURT NATUR ALTERNATIV ✓

HAFER JOGHURT MANGO-MARACUJA ✓

Der Haferjoghurt Natur von THE VEGAN COW ist purer, cremiger Joghurtgenuss ohne Zuckerzusatz. Für alle, die keinen Schnickschnack in ihrer Joghurtalternative wollen! Die Alternative mit Mango ist genauso cremig und vollmundig: Exotische Früchte und Hafer - das passt!

Natur Artikel-Nr. 763, Deutschland  
Mango Artikel-Nr. 794, Deutschland

**CAN'T STOP EATING ...**

## L'HERBIVORE

SEITAN WÜRSTCHEN KRÄUTER ✓

SEITAN MEDITERRANE

KRÄUTERBRATSTREIFEN ✓

Die köstlichen veganen Fleischalternativen von L'herbivore können einfach in der Pfanne angebraten und durch ihre einzigartige fleischähnliche Konsistenz für herzhaftes vegane Gerichte, Eintöpfe und Suppen aller Art verwendet werden. Würzig-herzhaftes Seitan-Wurstchen mit guter Struktur - ideal zum Braten, Grillen und Snacks. Seitan-Geschnetzelte mit mediterranen Kräutern entfaltet beim Braten den feinen Geruch nach Oregano und Thymian. Köstlich zu Gemüse und Pasta.

Wurstchen Artikel-Nr. 835, Deutschland  
Kräuterbratstreifen Artikel-Nr. 841, Deutschland

**ECHT LECKER!**



statt 3,49  
**3,29**  
180 g

## HEDI

VEGANE ART LEBERWURST AUS LINSEN ✓

VEGANE ART TEEWURST MIT FEINEN ZUTATEN ✓

Braune Berglinsen machen diese Interpretation der gutbürgerlichen Leberwurst zu einem Geschmackserlebnis der anderen Art. Die Leberwurst schmeckt überraschend anders, aber überraschend gut. Rote Linsen und Tomatenmark kombiniert mit erlesenen Gewürzen verleihen der vegane Art-Teewurst eine köstliche Note.

Leberwurst Art Artikel-Nr. 870, Deutschland  
Teewurst Art Artikel-Nr. 880, Deutschland



statt 3,59  
**3,29**  
140 g



# VEGAN & LECKER



statt 2,89  
**2,49**  
50 g



## LEBENSBAUM FENCHEL-ANIS-KÜMMEL TEE ✓

Würziger Kümmel trifft auf aromatischen Fenchel und süßlichen Anis. 20 Teebeutel Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden.

Artikel-Nr. 41005, Deutschland

statt 5,49  
**4,99**  
750 g



## BIOLADEN BEEREN MÜSLI ✓

Außergewöhnliche Vielfalt an verschiedenen Beeren und Flocken für BEERENgenuss. Aus schonend gedämpftem Getreide.

Artikel-Nr. 33029, Deutschland

statt 11,99  
**9,99**  
500 g



## BIOLADEN CASHEWKERNE BRUCH ✓

Vom BioladenFair Projekt aus Burkina Faso. Mild, nussig, leicht süßlich - köstlich für Saucen, Pestos, Gebäck oder einfach mal so.

Artikel-Nr. 10333, Burkina Faso

statt 3,49  
**3,19**  
100 g



## BIOLADEN PARANUSSKERNE ✓

Auch Butternuss genannt und in Bolivien angebaut ist die Paranuss vielseitig einsetzbar. Fest, leicht salzig und supergesund.

Artikel-Nr. 10305, Bolivien

statt 2,39  
**2,22**  
100 g



## BIOLADEN TOMATEN GETROCKNET ✓

Gesalzene und sonnengetrocknete Tomatenhälften für Feinschmeckergänge und Salate.

Artikel-Nr. 20008, Italien

statt 4,79  
**4,49**  
175 g



## WOHLRAB RISOTTO MIT STEINPILZEN ✓

Traditionell norditalienisches Gericht mit echtem Arborio-Reis und edlen Steinpilzen aus Wildsammlung fein abgeschmeckt.

Artikel-Nr. 20141, Deutschland



statt 2,29  
**1,99**  
80 g



## ICHOC SALTY PRETZEL ✓ CHOCO COOKIE ✓

iChoc Salty Pretzel vereint knusprige meersalzige Brezelbrocken mit dem angenehm süßen Geschmack von cremigerer MILK-Schoki. Zarte Reismilch-Schokolade an knusprigen dunklen Kakaokeksen - das ist iChoc Choco Cookie!

Salty Artikel-Nr. 29117 Deutschland  
Cookie Artikel-Nr. 29118 Deutschland

statt 3,69  
**3,29**  
0,7 l



statt 20,99  
**19,70**  
6 x 0,7 l

## VOELKEL DEMETER ORANGENSAFT ✓

In Demeter-Qualität: gut für vitale Böden, reine Luft, sauberes Wasser und für dich. Reich an Vitamin C, gut fürs Immunsystem.

Artikel-Nr. 50004, Deutschland  
Im Kasten Artikel-Nr. 50005, Deutschland





# KÄSE & WURST

statt 5,99  
**5,19**  
200 g



## BERGSENN SCHWEIZER BERGBAUERNKÄSE

Die hohe Kunst der Käseherstellung im Appenzellerland mit aromatischer BIO-Bergmilch verleihen dem Rohmilchkäse seine besondere, rustikale Würzigkeit. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3079, Schweiz

SO GUT, SO GÜNSTIG ...

statt 5,79  
**4,99**  
200 g



statt 3,99  
**3,39**  
200 g

## BIOLADEN GOUDA BASILIKUM-KNOBLAUCH

Dieser köstlich sahnige Käse bekommt durch Zugabe von frischem Basilikum und Knoblauch einen wunderbar würzigen Charakter. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3202, Deutschland

## THISE MEJERI NORDSEEKÄSE

Mindestens 30 Wochen gereift, verleiht die frische, salzige Nordseeluft, die in die Keller geblasen wird, dem Käse seinen typischen Charakter. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3234, Deutschland

statt 4,79  
**3,99**  
200 g



## ZWICKEL TIROLER EMMENTALER

Klassischer Rohmilch-Brotzeitkäse aus der Sennerei Hatzenstädt in Niederndorferberg. Die Bio-Milch wird täglich frisch per Seilbahn geliefert. Jeder Laib von Hand gekäst und mindestens 5 Monate gereift. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3187, Österreich

statt 1,69  
**1,49**  
175 g



## BIOLADEN FRISCHKÄSE NATUR

Süß und herzhaft zu kombinieren - ideal als Brotaufstrich oder Dip. Mit seinem angenehm frischen Geschmack verfeinert er viele Gerichte. Doppelrahmstufe, wärmebehandelt.

Artikel-Nr. 3006, Deutschland

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



## MILCHWERKE OBERFRANKEN COBURGER BRIETORTE

Cremig milder Tortenbrie mit Edelschimmel Rinde aus pasteurisierter Biomilch. 60 % Fett

Artikel-Nr. 3144, Deutschland

statt 2,79  
**2,49**  
80 g



## BIOLADEN GEFLÜGEL MORTADELLA-PISTAZIE

Fleischwurst vom Geflügel mit Pistazien und frischem, mildem Geschmack, von verbandszertifizierten Bio-Betrieben vom Niederrhein.

Artikel-Nr. 4114, Deutschland



statt 4,99  
**4,49**  
70 g

## CHIEMGAUER NATURFLEISCH SCHWARZWÄLDER SCHINKEN

Nach Original Rezept traditionell im Schwarzwald hergestellt, zart und aromatisch. Ohne Nitritpökelsalz.

Artikel-Nr. 4012, Deutschland

WURST DES MONATS

statt 6,89  
**6,19**  
250 g



## RAFFENBERG HAUSMACHER BLUTWURST

Angenehm würziger Geschmack, kalt oder warm zu genießen. Handwerklich hergestellt in der Stockumer Bio-Metzgerei.

Artikel-Nr. 4206, Deutschland

# ROTE BETE - ROHKOSTSALAT



## Ein winterliches Detox-Rohkost Rezept von unserer Kollegin Alena Vieler

### Zutaten (für 4 Personen)

- 3 Rote Bete Knollen
- 1 Orange
- 2 kleine säuerliche Äpfel
- 2-3 Möhren
- Spritzer Zitronensaft
- 1-2 EL Honig oder Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- 1 Hand voll Nüsse (Walnüsse/Haselnüsse oder auch Sonnenblumenkerne)



### Zubereitung

Rote Bete, Äpfel und Möhren schälen und raspeln, Orange klein schneiden.

Alles vermengen und mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Nüsse drüber streuen.

Supereinfach, schnell gemacht und immer lecker :)  
Aber vorsicht beim Rote Bete raspeln, das gibt Flecken!

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

## KLEINE WARENKUNDE: ROTE BETE

Zugeben: Ihr Geschmack ist vielleicht nicht jedermanns Sache. Doch lässt man einmal die Kindheitserinnerung an sauer eingelegte Rote-Bete-Konserven hinter sich und geht ganz offen an die rote Knolle heran, so könnte sich ein neues Geschmackserlebnis auftun. Zumindest hat Rote Bete diese Chance verdient.

Die ursprüngliche Wildform der Roten Bete vermutet man im Mittelmeerraum. Die Römer brachten sie in unsere Gefilde – dies lässt sich durch archäologische Ausgrabungen in römischen Kastellen nachweisen. Namentlich erwähnt wird Beta erst im Mittelalter, wo sie vermutlich auch in Klostergärten systematisch angebaut wurde. Zu dieser Zeit war die Rote Bete in Form und Farbe noch sehr abwechslungsreich: plattrund, kugelig, zylinderförmig oder lang gestreckt; in Weiß, Gelb und Hellrot. Erst im 19. Jahrhundert züchtete man auf die heute so charakteristische rote Farbe.

Diese ist auf den hohen Gehalt an Betanin zurückzuführen, ein sekundärer Pflanzenstoff aus der viel beachteten Gruppe der Polyphenole. Dieser Farbstoff macht die Rote Bete zu einem altbewährten Färbemittel – sowohl für Wolle und Stoff als auch für Lebensmittel. Und noch heute wird sie, beziehungsweise ihr Extrakt, als natürliche Lebensmittelfarbe verwendet, so zum Beispiel in Biogummibärchen.

Ob roh, gekocht oder gebraten, als Beilage, püriert oder stückig im Eintopf – der süßliche und leicht erdige Geschmack der Roten Bete passt zu vielem. Kräftige Gewürze verträgt sie genauso gut wie die Kombination mit Schärfe. So runden beispielsweise Meerrettich oder Chili den Geschmack der Roten Bete auf sehr kulinarische Weise ab.

Rote Bete ist eine super Waffe im Kampf gegen freie Radikale (Stoffe, die unsere Körperzellen schädigen), stärkt die Abwehrkräfte und hemmt Entzündungen.



# MEDITERRANE VIelfALT

VIEL GUTER WEIN

WENIG EMISSIONEN

Einweg-Glasflaschen sind eine der klimaunfreundlichsten Verpackungen. Während es bei Bier, Saft und Wasser in jedem Supermarkt auch eine Vielzahl von Angeboten in Mehrwegflaschen gibt, sieht man bei Weinmeterlange Weinregale ausschließlich mit Einwegflaschen. Ursächlich ist, dass sich die Winzer immer noch nicht auf eine einheitliche Mehrwegflasche einigen konnten. Unser Biowein-Händler Peter Riegel ist hier wie in vielen Bereichen ein Pionier in Sachen Nachhaltigkeit. Schon seit vielen Jahren bietet er auch ein stetig wachsendes Sortiment an Weinen in Mehrwegflaschen an. Neu bei der Abokiste ist die CASA LOS PINOS Weinserie aus Spanien - eingängige, ausgewogene Alltagsweine, die zu vielen Gelegenheiten passen.

## ROTWEIN

### CASA LOS PINOS TINTO ✓

Intensives Aroma von reifen Brombeeren und saftigsüßen Kirschen gepaart mit dunkler Würze nach schwarzem Pfeffer. Ausgewogen und süffig, passt gut zu Jungem Manchego in Olivenöl, Lomo-schinken, gefüllten Champignons.

Artikel-Nr. 54461, Spanien

## ROSÉ

### CASA LOS PINOS ROSADO 2021 ✓

Erdbeeren und Kirschfrucht mit leicht würziger Note im Abgang. Ein schöner Begleiter von leichten spanischen Tapas.

Artikel-Nr. 54462, Spanien

## WEISSWEIN

### CASA LOS PINOS BLANCO 2021 ✓

Feiner Duft von Zitrusaromen und etwas Blumenwiese. Im Mund schönes Spiel von Frucht und Säure, gehaltvoll und gleichzeitig sehr eingängig. Gut zu Bruschetta Caprese, Radicchio mit Ziegenkäse.

Artikel-Nr. 54463, Spanien

4,95  
1 l



14,25  
3 Flaschen

### WEINPAKET CASA LOS PINOS ✓

Artikel-Nr. 54464, Spanien

## RAPUNZEL

### PENNE SEMOLA ✓

Aus bestem italienischem Hartweizen-grieß und reinem Quellwasser für den richtigen Biss.

Artikel-Nr. 10132, Italien

### PASSATA ✓

Fruchtig-aromatisch und fein passierte Tomaten aus Italien der neu gezüchteten Bio-Tomatensorte ‚Mauro Rosso‘. (Siehe Artikel rechts)

Artikel-Nr. 20007, Italien

### TOMATENSAUCE FAMILIA ✓

Fruchtig milde Basis-Sauce mit der neuen Tomatensorte, dezent mit frischem Basilikum und Meersalz abgeschmeckt.

Artikel-Nr. 20029, Italien

### OLIVENÖL NATIV EXTRA ✓

Mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren ist das besonders fruchtige, native Olivenöl extra aus sonnengereiften Oliven ein wertvoller Beitrag zu einer gesunden Ernährung.

Artikel-Nr. 20413, Italien



statt 2,49

2,29  
680 g

statt 3,69

3,49  
1 kg



statt 2,99

2,79  
525 ml



statt 7,49

6,99  
0,5 l

NACHHALTIGE PROJEKTE

## RAPUNZEL FAIRWERTE

Ein zentraler Baustein der FAIRWERTE von Rapunzel ist der Schutz biologischer natürlicher Sortenvielfalt. Das heißt beispielsweise, alte samenfeste Sorten zu fördern und neues Bio-Saatgut zu entwickeln.

Die klassische Züchtung ist aufwendig und dauert in der Regel mehrere Jahre. Daher kommen wir mit der Züchtung von biologischen und damit robusteren Sorten im Bio-Anbau nur voran, wenn auch Bio-Hersteller die Bio-Züchter unterstützen - finanziell, aber auch in Form gemeinsamer Projekte. Rapunzel kooperiert beispielsweise mit der Bio-Saatgutfirma Sativa in der Schweiz. Gemeinsam wurde die Bio-Tomatensorte ‚Mauro Rosso‘ entwickelt, eine frei verfügbare Tomatensorte, die schmackhaft ist und den Kriterien des Bio-Landbaus entspricht.



WWW.RAPUNZEL.DE/FAIRWERTE

# ERNÄHRUNG & TIPPS

## VEGANUARY - PROBIER' S VEGAN

**Klar ist:** unser übermäßiger Fleischkonsum – fast 60 Kilo pro Person und Jahr – gefährdet unsere Gesundheit, zerstört die Artenvielfalt, verschärft die Klimakrise und verschmutzt Grundwasser und Flüsse.

Dabei ist es mittlerweile wirklich einfach, auf tierische Produkte zu verzichten: neben vielen alltäglichen Lebensmitteln, die ganz zufällig vegan sind (Nudeln, Reis, Konfitüre, Tomatensoße, ...), gibt es für quasi alle tierischen Produkte pflanzliche Alternativen. Das bedeutet, dass eine vegane Mahlzeit genauso aussehen und schmecken kann wie eine nicht-vegane.

**Also, einfach mal ausprobieren:** Auch wenn man sich nicht dauerhaft 100% vegan ernährt, ist schon eine Reduzierung von tierischen Produkten gut für's Klima und für die eigene Gesundheit!

Auf der Website [veganuary.com/de](http://veganuary.com/de) kann man sich zur Teilnahme am Veganuary anmelden und findet viele Rezepte und Tipps zu einer pflanzlichen Ernährung.

## WIE KANN ICH KLIMAFREUNDLICH ESSEN?

- # MÖGLICHST WENIG FLEISCH UND MILCHPRODUKTE
- # NOCH WICHTIGER ALS REGIONAL IST SAISONAL ESSEN
- # NUR KAUFEN WAS MAN AUCH ZU ESSEN SCHAFFT
- # NIEMALS (!) FLUGWARE – GIBT'S BEI DER ABOKISTE ABER OHNEHIN NICHT

DER EIWEIß-, KALZIUM- UND EISENMYTHOS

## KEINE ANGST VOR VEGANER ERNÄHRUNG

**Hätten Sie's gewusst?** Es gibt ausreichend pflanzliche Lebensmittel, die reichlich **Eiweiß** enthalten, wie Hülsenfrüchte, Soja oder Tempeh sowie Nüsse aller Art. Richtig kombiniert lässt sich eine ähnliche Eiweißqualität wie mit tierischen Lebensmitteln erreichen.

**Oder wussten Sie, dass** viel **Kalzium** beispielsweise in Bohnen, grünem Gemüse und Salaten, Süßkartoffeln oder Mandeln enthalten ist? **Eisen** findet sich in Sonnenblumenkernen, Beeren, Trockenfrüchten oder Grünkohl.

Das einzige Vitamin, das bei einer rein pflanzlichen Ernährung nur sehr schwer zu erhalten ist, ist **Vitamin B 12**. Hier empfiehlt es sich tatsächlich, dies in Form von Tabletten oder Tropfen zu sich zu nehmen. (Gerade Nutztiere bekommen in ihrem Futter übrigens Vitamin B 12 supplementiert.)