

# KISTENPOST SOMMER 2026

Ideen und Angebote von deinem Bio-Lieferservice

A decorative arch made of small white dots spans across the top half of the image, framing the scene below.

**SOMMER**

# VOM SINN DER IRRITATION



Liebe Kundinnen und Kunden,

vor einigen Tagen waren wir mit einer kleinen Gruppe von Euch zu Besuch bei der Bio-Bäckerei Cibaria in Münster. Eine Backstube anschauen, mit den Menschen sprechen, die unsere Lebensmittel herstellen – das klingt erst einmal nach einer eher beschaulichen Angelegenheit.

Und dann stehen wir dort in der Produktion und ich merke schnell: Beschaulich ist hier wenig. Große Öfen, viele Bäckereimaschinen, Rohre und Leitungen überall: Hier wird strukturiert gearbeitet, effizient und ja – auch automatisiert. Das irritiert im ersten Moment. Gerade wenn man mit Bio eher das Bild einer „traditionellen“ Backstube verbindet.

Genau in dieser Irritation ertappe ich mich. Und gleichzeitig wird im Laufe der Führung immer klarer, dass dieses Bild zu kurz greift. Denn die entscheidende Frage ist nicht, wie groß eine Bäckerei ist oder wie viele Maschinen dort stehen. Sondern wie gearbeitet wird – und vor allem mit welcher Haltung.

Bei Cibaria bedeutet Handwerk nicht, dass alles möglichst klein gehalten und von Hand erledigt wird. Handwerk bedeutet hier: Das gute Ergebnis ist

das Maß aller Dinge. Die Teige bekommen Zeit. Die Rezepturen kommen ohne Zusatzstoffe aus. Das Getreide kommt von Bauern aus dem Münsterland. Das Mehl wird frisch vor Ort gemahlen. Maschinen und Effizienz sind hier kein Selbstzweck, sondern dienen dem klaren, ganz traditionellen Ziel: gutes, bekömmliches, geschmackvolles Brot backen.

Der Bio-Bereich steckt voller solcher „Irritationen“. Das Konzern-Marketing will uns zwar immer vom Gegenteil überzeugen, vom Glatten, Hübschen, Stimmigen. Aber spannend wird es doch genau dort, wo unsere Erwartung Widerspruch erfährt.

Und für diese produktiven Widersprüche werden wir auch zukünftig sorgen, versprochen.

Herzlichst, Euer  
Marc Schmitt-Weigand

Betriebsleiter der AboKiste

**TERMINE. TERMINE. TERMINE**

**25.07.**  
Wildkräuterwanderung 2.0

**12.09.**  
Hoffest in der Gärtnerei

**17.10.**  
Das Einmaleins des Fermentierens

Impressum: Die AboKiste | Werkhof Service GmbH | Ihr regionaler Lieferservice für Bio-Lebensmittel | [www.abokiste24.de](http://www.abokiste24.de) Fotos + Texte © Die AboKiste, Hersteller und Erzeuger, Fotolia, Pexels, Ökokiste e.V., Illustrationen: Freepic, Adobe, Depositphotos



# OLIVENÖLE

OLIVENÖL HAT EINE LANGE TRADITION:  
BEREITS SEIT 8000 JAHREN WIRD ES IM MITTELMEERRAUM PRODUZIERT.

Schon damals galt es als sehr gesund und wurde als Heilmittel gegen allerlei Hauterkrankungen oder innerliche Entzündungen verwendet. Tatsächlich punktet Olivenöl mit hohem Gehalten an ungesättigten Fettsäuren und vor allem an Polyphenolen, sekundären Pflanzenstoffen, denen viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Im Vergleich zu anderen Pflanzenölen enthält Olivenöl eine größere Menge dieser antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffe.

Olivenöl aus früh geernteten Oliven enthält besonders viele Polyphenole. Es ist aber auch teurer. Das liegt daran, dass grüne, früh geerntete Oliven weniger Fett enthalten – somit ist der Ertrag geringer.

Öle aus früh geernteten Oliven sind oft relativ grün und schmecken aufgrund der vielen Polyphenole vergleichsweise bitter und scharf. Milde Olivenöle stammen eher aus reiferen Oliven.

In Deutschland wird fast nur „extra natives“ Olivenöl angeboten. Dieses muss geschmacklich einwandfrei sein und darf maximal 0,8 g freie

Fettsäuren pro 100 g Öl enthalten. Je weniger freie Fettsäuren enthalten sind, desto weniger Bitterstoffe sind vorhanden. Es muss aus der ersten Pressung stammen und ausschließlich mechanisch, ohne Hitzeeinwirkung, gewonnen werden.

Allerdings wird viel zu wenig auf die Einhaltung der sensorischen Qualität und der vorgegebenen Laborwerte kontrolliert, sodass viele Olivenöle von minderer Qualität günstig als „nativ extra“ im Handel angeboten werden.

Bei der Abokiste bieten wir euch eine Reihe hochwertiger, wirklich „extra nativer“ Olivenöle an, z. B. von San Vicario, Chora, Mani Bläuel oder Rapunzel. Die Oliven werden mit der Hand geerntet, auf kurzen Wegen zur Ölpresse transportiert und dort schonend unter 27 °C Verarbeitungstemperatur verarbeitet.

Native Olivenöle lassen sich dank der hitzestabilen Ölsäure üblicherweise bis etwa 180 °C erhitzen. Du kannst es also gut zum Backen, Dünsten und sanften Braten verwenden. Nur für scharfes Anbraten oder Frittieren bei hohen Temperaturen solltest du lieber raffiniertes Olivenöl nutzen.

WUSSEST  
DU  
DAS?

OLIVENÖL IST VEGAN.  
ABER DIE ERNTE DER OLIVEN IST ES NICHT.  
DAZU SCHREIBT DIE SEITE PHILIA:

„Nicht das Olivenöl selbst, sondern die Ernte der Oliven auf maschinellern Weg ist nicht vegan. Die großen Erntemaschinen fahren, einem Staubsauger ähnelnd, über die Olivenbäume hinweg, schütteln sie dabei und saugen die fallenden Oliven anschließend ein. Das passiert meistens nachts – die kühleren Temperaturen sollen das Aroma der Oliven schützen.“

Das Problem dabei? In den Olivenhainen überwintern etliche Zugvögel – genau zur Erntezeit, die je nach Region und Olivensorte zwischen Herbst und Frühjahr liegt. Der nächtliche Lärm und die Lichter verwirren die aus dem Schlaf gerissenen Vögel – deshalb fliehen sie nicht, sondern verharren in den Bäumen. Das führt dazu, dass allein in Spanien pro Saison 2,6 Millionen Vögel von den Erntemaschinen eingesaugt und qualvoll getötet werden. Dazu kommen knapp 100.000 Vögel in Portugal. Darunter sind auch geschützte Arten – ein riesiges Problem für die Population und Artenvielfalt.“

# OLIVENÖLE

UNSERE OLIVENÖLE SIND GESUND, WIRKLICH VEGAN,  
SCHMECKEN BESONDERS UND SCHÜTZEN DIE ARTENVIELFALT!



statt 19,95  
**18,95**  
0,5 l

## SAN VICARIO OLIVENÖL NATIV EXTRA ✓

Ein besonderes, edles und ausgewogenes, mittelfruchtiges natives Olivenöl extra mit dezenten Bitternoten im Abgang. Ideal zum Verfeinern von Salaten, Antipasti sowie mediterranen Gemüse- und Pastagerichten.

Artikel-Nr. 20411, Italien



statt 16,99  
**15,99**  
0,5 l

## RAPUNZEL OLIVENÖL KRETA P.G.I. NATIV EXTRA ✓

Ein fruchtig-mildes natives Olivenöl extra aus den sonnenverwöhnten Olivenhainen Kretas. Mit seinem harmonischen Aroma, feinen Kräuternoten und einer dezent pfeffrigen Nuance verleiht es Salaten, Antipasti und mediterranen Gerichten eine besonders elegante Note. Schonend kaltgepresst und mit geschützter geografischer Angabe (P.G.I.) steht dieses Olivenöl für authentischen Geschmack und höchste Qualität aus Griechenland.

Artikel-Nr. 20446, Kreta



statt 11,95  
**10,95**  
0,5 l

## CHORA OLIVENÖL NATIV EXTRA ✓

Ein ausdrucksstarkes natives Olivenöl extra aus der Region Achaia auf dem Peloponnes. Fruchtige Aromen treffen auf eine feine Bitternote und einen angenehm würzigen Abgang. Ideal zum Verfeinern von Salaten, Antipasti und mediterranen Gerichten.

Artikel-Nr. 20432, Griechenland



statt 12,39  
**11,49**  
0,5 l

## MANI BLÄUEL DER FAMILIENHELD NATIV EXTRA ✓

Ein harmonisch komponiertes natives Olivenöl extra mit mild-fruchtigem Charakter. Besonders ausgewogen im Geschmack, eignet es sich hervorragend für die tägliche Küche – von frischen Salaten bis hin zu warmen mediterranen Gerichten.

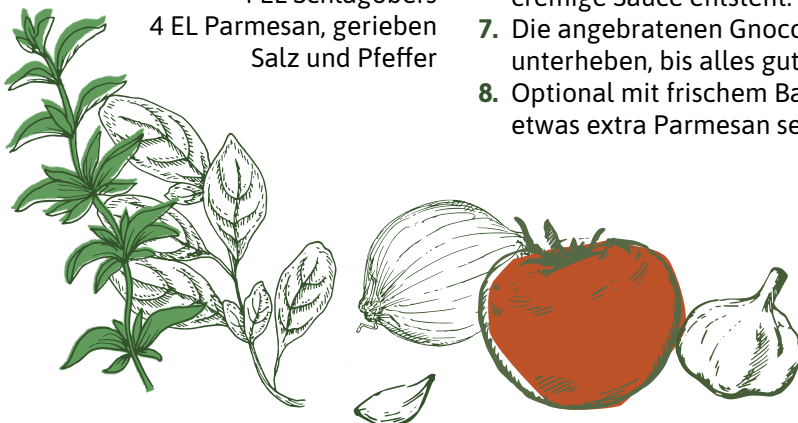
Artikel-Nr. 20482, Griechenland

# ONE-POT TOMATEN-GNOCCHI



## Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Gnocchi
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 große rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Prise Zucker
- 3 Stück Knoblauch in Olivenöl, fein gehackt
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 70 g getrocknete Tomaten in Olivenöl, gehackt
- 4 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
- 600 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 120 ml Wasser
- 4 EL Schlagobers
- 4 EL Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer



**Cremig, schnell zubereitet und voller Geschmack: Dieses One-Pot-Rezept für Tomaten-Gnocchi von MANI-Bläuel zeigt, wie unkompliziert genussvolle Küche sein kann.**

## Zubereitung

1. Gnocchi in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ein paar Minuten goldbraun anbraten, gelegentlich wenden. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Im selben Topf erneut 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin 3–4 Minuten glasig anbraten.
3. Eine Prise Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen.
4. Knoblauch, Oregano sowie die gehackten getrockneten Tomaten und Kirschtomaten hinzufügen und kurz mitbraten, bis alles duftet und die Tomaten weich werden.
5. Tomaten aus der Dose und Wasser zugeben und ein paar Minuten leicht einkochen lassen.
6. Hitze reduzieren, Schlagobers und Parmesan einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die angebratenen Gnocchi wieder in die Sauce geben und kurz unterheben, bis alles gut überzogen ist.
8. Optional mit frischem Basilikum oder Oregano, Rucola und etwas extra Parmesan servieren.

# AUS UNSERER GÄRTNEREI

In unserer Gärtnerei in Dortmund Grevel herrscht jetzt Hochbetrieb. Es wird gepflanzt, gejätet und geerntet. Durch den vielen Regen im Mai konnten die Ackerflächen im Freiland nicht bepflanzt werden, so dass jetzt mit Hochdruck der Kohl für den Winter und viele weitere Kulturen gepflanzt werden müssen.

In den Gewächshäusern gedeihen die Tomaten, Paprika und Auberginen. Neu gibt es in diesem Jahr Stangenbohnen sowie verschiedene Spinatsorten, wie z. B. den Malabarspinat, auch Indischer Spinat genannt, der meterlange Ranken bildet und roh Salate bereichert oder gedünstet als Gemüse sehr beliebt ist.

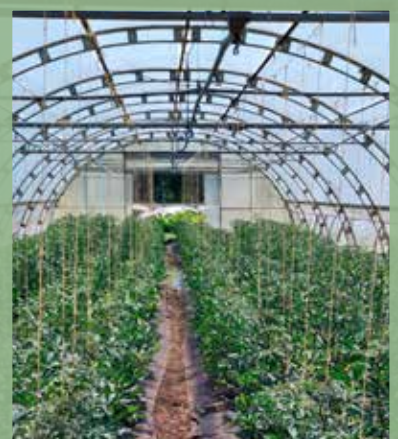
UNSER ACKER MIT BLÜHSTREIFEN



HIER WACHSEN DIE ARTISCHOCKEN



... UND DIE KÖSTLICHEN TOMATEN



# SCHMACKHAFTES & GESUNDES BROT

## GUTES BROT ENTSTEHT IM HANDWERK - NICHT IN DER BACKFABRIK

BROT IST SEIT JEHER EINES UNSERER WICHTIGSTEN GRUNDNAHRUNGSMITTEL, DOCH DIE MODERNE HERSTELLUNG HAT SICH WEIT VOM URSPRUNG ENTFERNT.

Wo früher Mehl, Wasser, Salz, natürlicher Sauerteig und Zeit genügten, dominiert heute oft eine industrielle Zutatenliste, die eher einem Chemielabor als einer Backstube gleicht. Die modernen Backprozesse sind rein preisoptimiert und auf maximale Schnelligkeit ausgerichtet. In den hochindustrialisierten Backfabriken kommen unzählige Zusatzstoffe wie Emulgatoren und Enzyme zum Einsatz. Ihr einziger Zweck: Produktionsprozesse künstlich zu beschleunigen und das Brot über Tage hinweg weich zu halten. Damit die Industrieware in ihren Plastikverpackungen nicht vorzeitig verdirbt, wird mit Konservierungsstoffen nachgeholfen.

Das Ergebnis: Effizienz und maximale Haltbarkeit auf Kosten der Natürlichkeit – und vor allem auf Kosten der Bekömmlichkeit. Viele Menschen vertragen modernes Brot schlichtweg nicht mehr.

Eine Rückbesinnung auf das traditionelle Handwerk ist daher nicht nur eine Frage des guten Geschmacks, sondern eine Entscheidung für

die Qualität unserer täglichen Ernährung. Wenn wir von echtem, gutem Brot sprechen, dann meinen wir Brot, das...

... mit **Zeit und Liebe reift**: Der Teig bekommt die Ruhe, die er braucht, um Aromen zu entfalten und schwer verdauliche Stoffe natürlich abzubauen.

... **in der Region entsteht**: Handgemacht von Menschen, ohne lange Transportwege, dafür mit traditionellen Fertigkeiten.

... **aus rein biologischen Zutaten besteht**: Ohne Pestizide auf dem Feld und ohne chemische Zusätze im Teig.

Genau diese Werte leben die Bio-Bäckereien Woeste aus Iserlohn und cibaria aus Münster. Hier ist Backen eben noch echtes Handwerk und keine Fließbandarbeit.



### GUT ZU WISSEN:

Brot-Unverträglichkeiten müssen nicht immer an Gluten oder Weizen liegen. Eine Studie des Leibniz-Instituts an der TU München zeigt, dass u. a. die Ruhezeit des Teigs entscheidet, wie bekömmlich ein Brot ist. Im Weizenkorn stecken nämlich schwer verdauliche Zuckerarten (sogenannte FODMAPs), die Magenprobleme verursachen können. Ruht der Teig jedoch ausreichend lang, werden diese Stoffe auf natürlichem Weg abgebaut. Genau hier liegt das Problem der industriellen Herstellung: Bei Brot aus Discountern und Backshops muss alles schnell gehen – dem Teig wird kaum Zeit zum Aufgehen gelassen, während Fertigbackmischungen zusätzlich mit künstlichen Enzymen und Zusatzstoffen angereichert werden. Wer auf Bekömmlichkeit setzt, sollte Industrieware daher meiden und zu traditionell gereiftem Brot greifen.

Das EU-Bio-Siegel erlaubt die Verwendung von künstlichen Enzymen, während die Bio-Anbauverbände Naturland, Bioland und Demeter dies ausschließen.

# SCHMACKHAFTES & GESUNDES BROT

## EURE BELIEBTESTEN BROTE



3,99  
750 g

### WOESTE DINKEL-KUNTERBUNT ✓

Mild, körnig, knusprig, leicht nussig.

Mehr Infos:

[Dinkel-Kunterbunt-Abokiste 24](#)

Artikel-Nr. 5304, Deutschland



3,99  
750 g

### WOESTE SOMMER-GRILLBROT ✓

Feines Weizen-Dinkelbrot mit Pizza-  
kräutern. Mehr Infos:

[Sommer-Grillbrot-Abokiste 24](#)

Artikel-Nr. 5492, Deutschland



Bianca & Torsten Woeste



4,99  
750 g

### CIBARIA ALLINCLUSIVE ✓

Schön knackig mit Körnern und  
Saaten. Mehr Infos:

[Allinclusive-Körnerbrot-Abokiste 24](#)

Artikel-Nr. 6230, Deutschland



2,95  
300 g

### CIBARIA BAGUETTE FRANZÖSICHE ART ✓

Knuspriges Weizen-Baguette für das  
perfekte Grill-Event. Mehr Infos:

[Baguette-Franz-Art-Abokiste 24](#)

Artikel-Nr. 62692, Deutschland



Cibaria: Geschäftsführerin Rike Kappler

**cibaria**  
BioVollkornBäckerei

## ALTES BROT GEHÖRT NICHT IN DIE TONNE

### 2 SCHNELLE IDEEN ZUM WEITERVERWERTEN

#### 1. BROTCIPS ZUM SNACKEN

Einfach das Brot in dünne Scheiben (2-3 cm) schneiden, einzeln auf ein Backblech mit Backpapier legen und dünn mit Olivenöl bepinseln. Salz mit getrockneten Kräutern vermischen und auf die Brotscheiben verteilen. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad ca. 20 min bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

#### 2. CROÛTONS ALS TOPPING FÜR SUPPEN UND SALATE

Einfach das alte Brot in Würfel schneiden und für einige Minuten in Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.