



SPARGELZEIT



DER VINCE-WEINCLUB

Liebe Kundinnen und Kunden,

seit 25 Jahren bin ich beruflich in der regionalen Bio-Szene zu Hause. Und trotzdem war ich einigermaßen überrascht, als im vergangenen Jahr Heinz und Angela Bünger auf die AboKiste zugekommen sind. Die beiden haben über viele Jahre unter dem Namen „VINCE“ eine Mitbestellgemeinschaft für biologische Weine in Dortmund betrieben – und ich hatte davon noch nie gehört.

Aus dem ersten Gespräch ist in den vergangenen Monaten eine intensive Zusammenarbeit erwachsen und Anfang April hat die AboKiste das Geschäft von Heinz und Angela übernommen.

Die beiden haben jetzt mehr Zeit für ihren verdienten Ruhestand und die Enkelkinder. Und die AboKiste hat mit dem VINCE-Weinclub einen speziellen Lieferservice für Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber ins Leben gerufen.

Der VINCE-Weinclub bietet ein umfangreiches Sortiment an Bio-Weinen, dass noch mal deutlich über unser normales Weinangebot hinausgeht. Die Zusammenstellung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit Heinz Bünger. Schon in den 70er-Jahren hat Heinz angefangen, erste Bio-Weine aus Südfrank-

reich nach Deutschland zu bringen und ist seitdem absoluter Experte für Bio-Weine. Eine große Zahl der biologisch wirtschaftenden Weingüter in Europa kennt er persönlich.

Das Weinsortiment im VINCE-Weinclub bieten wir alle 4–6 Wochen exklusiv zur Vorbestellung an. Dazu versenden wir an alle Interessierten ein spezielles Mailing, unseren „VINCE-Weinboten“. Die Weine können immer kistenweise (je 6 Flaschen) bestellt werden. Dadurch bieten wir Euch einen im Vergleich zum Einzelkauf sehr attraktiven Preis an. Die Auslieferung erfolgt dann wie gewohnt in einer festen Woche direkt nach Hause zu Euch.

Daneben wird es in diesem Jahr noch mindestens zwei Weinproben sowie spezielle Angebote und Vorteile für Mitglieder des VINCE-Weinclubs geben. Dabeisein lohnt sich also – die Mitgliedschaft ist kostenlos.

Alle Informationen gibt's auf unserer Webseite unter „Über uns – Vince Weinclub“.

Übrigens: Impressionen von unserer ersten Weinprobe findet Ihr in dieser Kistenpost – und die verkosteten Weine in unserem Shop in der Rubrik „Wein – Weinprobe 4. April“.

Einen schönen Mai wünscht Euch

Heinz Bünger

Betriebsleiter der AboKiste

BIOHOF SCHULZE-WETHMAR

DER BIO-HOF VON FAMILIE SCHULZE WETHMAR LIEGT IN LÜNEN-WETHMAR UND WIRD BEREITS SEIT 35 JAHREN BIOLOGISCH BEWIRTSCHAFTET. DAS ALTE FACHWERK-BAUERNHAUS VON 1820 ZEUGT VON DER LANGEN TRADITION DES HOFES.



Beim Anbau von Bio-Spargel ist die Familie ein echter Pionier, und der besondere Geschmack der edlen Stangen ist weithin bekannt. Neben Spargel beziehen wir bei der Abokiste auch Möhren und Erdbeeren seit vielen Jahren von Familie Schulze-Wethmar, sowie wenn es passt auch verschiedene Gemüsesorten, z.B. Broccoli und Zucchini.

Außerdem werden auf dem Hof Rinder und Masthähnchen gehalten, die viel frische Luft, reichlich Auslauf und bestes Futter aus eigenem Anbau genießen. Der Mist der Tiere dient dann als Dünger der Felder, so wird der betriebseigene Nährstoffkreislauf geschlossen.

Am 17. Mai habt ihr Gelegenheit, zusammen mit Vitus Schulze-Wethmar den Betrieb zu besichtigen und viele spannende Dinge über biologischen Spargel- und Erdbeeranbau zu erfahren. Im Anschluß an die Führung wird es bei einer kleinen Brotzeit mit Produkten des Hofes Gelegenheit zu Fragen und Austausch in lockerer Runde geben.

MELDET EUCH BITTE TELEFONISCH,
PER MAIL ODER IN UNSEREM ONLINE SHOP AN.
DER UNKOSTENBEITRAG BETRÄGT 10€.



TOP-ANGEBOTE RUND UM'S GRILLEN

WÜRSCHTLA
MIT DER TYPISCH
FRÄNKISCHEN
MAJORANNOTE



statt 3,79

3,49
200 g



ALBERTS

LUPINEN ROSTBRATWÜRSCHEN ✓

Feine Gewürz-Rezeptur trifft auf hohen pflanzlichen Eiweißgehalt. Gut im Biss und lecker knusprig braun angebraten in der Pfanne oder auf dem Grill.

Artikel-Nr. 848, Deutschland

statt 4,99

4,69
180 g



ÖKOLAND

BIO-BRATWÜRSCHEN 9 STÜCK

Heiße Leckereien dank feiner Rezeptur aus Gewürzen und Kräutern: Die Ökoland-Bratwürstchen werden aus bestem Bio-Schweinefleisch hergestellt.

Artikel-Nr. 4718, Deutschland

statt 4,49

4,19
200 g



WHEATY

MINI GRILLER ✓

Das kleine Würstchen für den großen Grillspaß. Herzhaft würzig mit der typischen fränkischen Majorannote und richtig saftig.

Artikel-Nr. 853, Deutschland

statt 2,79

2,49
180 g



NEU!
EIN FRISCHES
STÜCK GENUSS.

WHEATY

SUPER GRILLER 2.0 ✓

Ein Klassiker für die Grillparty. Das Besondere ist die frische Note, die diese vegane Wurst auch zu einer idealen Zutat beispielsweise zu Kartoffelsalat macht.

Artikel-Nr. 864, Deutschland

statt 2,59

2,39
200 g



... UND DIE FEINE
BEILAGE, GANZ SCHNELL AUF
DAS BUFFET
GEZAUBERT

GRÜNLAND

FARMERSALAT MIT KAROTTEN

Delikater Salat aus Karotten, Sellerie und Porree in würziger Mayonnaise.

Artikel-Nr. 21030, Deutschland

statt 2,69

2,29
150 g



QUALITÄT
AUS DEM
BAYERISCHEN
ERESING

BIO-VERDE

HUMMUS TAHINI ✓

Diese feine Leckerei mit Liebe zum Detail ist aus ganzen getrockneten Kichererbsen hergestellt und mit Kreuzkümmel und Sesammus verfeinert. Dosenkichererbsen oder -Mehl kommen nicht infrage!

Artikel-Nr. 21037, Deutschland

statt 1,39

1,25
200 g



BIOLODEN

MOZZARELLA

Pur oder klassisch in Kombination mit Tomaten zu genießen. Ideal auch als feiner Begleiter für viele andere Köstlichkeiten.

Artikel-Nr. 3107, Deutschland

statt 1,29

1,19
10 x 0,33 l



NOW

BLACK COLA ✓

PASSION CRUSH ✓

Black Cola: Authentischer Cola-Geschmack – anregend, aufregend, köstlich. Mit der natürlichen Kraft der Guarana-Frucht. Passion Crush: Sonnengelber Mix aus exotischer Maracuja, Limette & Minze!

now Black Cola Artikel-Nr. 50151, Deutschland
now Black Cola, 10 x 0,33 l, Artikel-Nr. 50008, Deutschland
now Passion Crush Artikel-Nr. 50116, Deutschland
now Passion Crush, 10 x 0,33 l, Artikel-Nr. 50117, Deutschland

statt 1,89

1,69
0,5 l

statt 17,99

15,99
10 x 0,5 l



RIEDENBURGER

UR HELLES ✓

UR-HELLES ALKOHOLFREI ✓

Riedenburger Bier duftet nach Sommergetreide und schmeckt moderat malzig und leicht süß. Regionaler Bio-Hopfen verleiht diesem Hellen eine dezente Bittere. Hellgelb und bedeckt von einem blütenweißen, dichten Schaum präsentiert sich das Riedenburger alkoholfreie helle Vollbier im Glas.

Riedenburger Ur Helles Artikel-Nr. 51030, Deutschland
Riedenburger Ur Helles 10 x 0,5 l, Artikel-Nr. 51031, Deutschland
Riedenburger Ur Helles alkoholfrei, Artikel-Nr. 51060, Deutschland
Riedenburger Ur Helles alkoholfrei 10 x 0,5 l, Artikel-Nr. 51061, Deutschland

KICHERERBSEN-CURRY MIT REIS & LIMETTE



Das Curry hat unsere neue Kollegin Kristina Spenst aus der Kundenbetreuung für euch gekocht und fotografiert.

„Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung sind für mich mehr als nur ein Hobby – sie ziehen sich durch meinen Alltag. Als Vegetarierin interessiere ich mich leidenschaftlich für Bio-Lebensmittel und alles, was im Einklang mit Natur und Umwelt steht. In meiner Freizeit zieht es mich nach draußen: Am liebsten mit Kamera im Gepäck beim Wandern, Entdecken und Festhalten besonderer Momente. Umso schöner, dass ich bei der Abokiste mit Menschen arbeite, die ähnliche Werte leben.“

Zubereitung

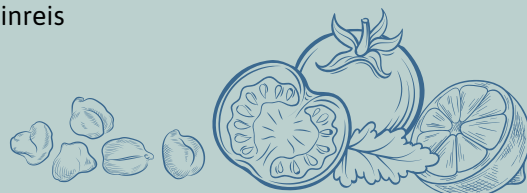
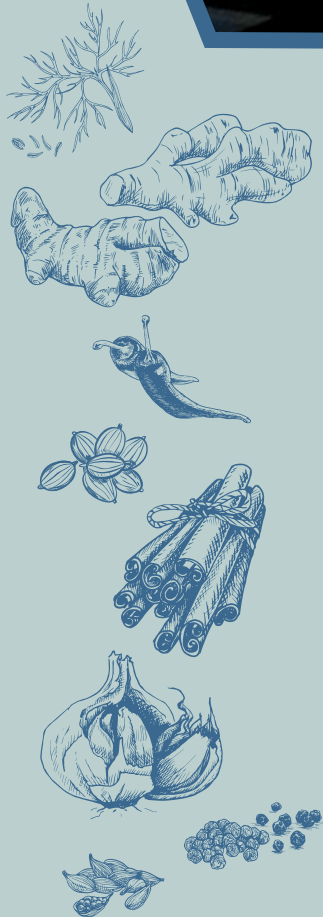
1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten, leicht salzen und warm halten.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldbraun dünsten, dann Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitrösten.
4. Kreuzkümmel, Currypulver und Garam Masala einstreuen und für circa 1 Minute anrösten, bis die Gewürze duften.
5. Kichererbsen abspülen und mit den gehackten Tomaten in den Topf geben. Alles gut verrühren.
6. Kokosmilch dazugießen, Hitze reduzieren und das Curry ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis es cremig ist. Nach Belieben Spinat einrühren.
7. Mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Limettensaft abschmecken.
8. Das Curry mit dem Reis servieren, mit frischen Kräutern und Limettenspalten garnieren – fertig!

Zutaten (für 3–4 Portionen)

4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g, vorgekocht)
1 Dose gehackte Tomaten
200 ml Kokosmilch
2 EL Öl (z. B. Sonnenblumen- oder Kokosöl)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Currypulver
1 TL Garam Masala (optional)
Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack
1 Limette
Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren
Optional:
eine Handvoll frischer Spinat

Beilage

200 g Basmatireis oder Jasminreis





... NOCH MEHR ANGEBOTE



ANDECHSER NATUR ALPENBLUMENKÄSE

Den blumig-würzigen Geschmack und den vollmundigen Käseschmelz erhält der Bio-Alpenblumenkäse durch die Pflege mit Rotkulturen und einer Alpenblumenmischung während der Reifezeit. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3095, Österreich

statt 6,39
5,39
200 g

BASTIAANSEN BIO GOUDA SCHWARZER KNOBLAUCH

Durch etwa dreiwöchiges Karamellisieren wird aus weißem Knoblauch schwarzer Knoblauch mit subtilen Noten an Tamarin, Balsamico und Rosinen. Neben seinem süßeren Knoblauchgeschmack unterscheidet er sich auch durch seine ausgefallene Optik. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3247, Niederlande

statt 4,79
3,99
200 g



statt 2,99
2,79
1 kg



SCHROZBERGER MILCHBAUERN VOLLMILCHJOGHURT

Besonders cremig durch Langzeitfermentierung. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 3247, Deutschland

statt 2,39
2,19
250 g



ART BERGERIE SCHAFJOGHURT NATUR GRIECHISCHE ART

Naturjoghurt nach griechischer Art aus Bio-Schafmilch mit höherem Fettanteil, sehr mild und cremig. 10 % Fett

Artikel-Nr. 340, Deutschland

RAFFENBERG KOCHSCHINKEN GESCHNITTEN

Milder und saftiger Kochschinken von der Hofmetzgerei Raffenberg.

Artikel-Nr. 4201, Deutschland

statt 5,60
4,99
125 g



statt 9,29
8,49
500 ml



TEUTOBURGER ÖLMÜHLE RAPSKERNÖL ✓

Dieses Genießeröl ist ein richtiges Multitalent und für jeden Tag und den vielseitigen Genuss gedacht. Es besteht zu 100 % aus reinem Raps-Kernöl ist nativ kaltgepresst und reich an Omega-3-Fettsäuren.

Artikel-Nr. 20422, Deutschland

statt 3,49
3,29
240 g



BIOLADEN BLUTORANGENMARMELADE ✓

Gefertigt in Italien. Fruchtig-frisch mit herb-süßem Note.

Artikel-Nr. 31045, Italien

statt 3,49
3,19
170 ml



statt 2,99
2,69
190 g



SANCHON SAUCE HOLLANDAISE ✓ BROTAUFSTRICH SONNENTOMATE ✓

Die vegane Sauce à la Hollandaise überzeugt durch ihren typisch cremig-aromatischen Geschmack. Sanchon Sonnentomate ist ein kräftig-fruchtiger Brotaufstrich aus sonnenverwöhnten Tomaten, fein abgeschmeckt mit einem Hauch Meerrettich.

Sauce Hollandaise Artikel-Nr. 20232, Deutschland
Brotaufstrich Sonnentomate Artikel-Nr. 21045, Deutschland

MOLKEREI SÖBBEKE

DIE MOLKEREI SÖBBEKE MIT SITZ IM WESTFÄLISCHEN GRONAU
WAR EINE DER ERSTEN MOLKEREIEN,
DIE AUSSCHLIEßLICH BIO-MILCH VERARBEITET.



Bereits seit 1988 wird hier mit viel Herzblut Milch, verschiedene Joghurts, Sahne, Milchreis, Puddings und vieles mehr hergestellt.

Angefangen hat alles mit drei Landwirten. Die Milch wurde dabei erstmal per Hand abgefüllt, damals noch in Gürkengläsern. 300.000 Liter Milch wurden zu Beginn pro Jahr verarbeitet – heute sind es 50 Millionen Liter von ca. 100 Biohöfen. Alle Höfe sind den Anbauverbänden Bioland, demeter oder Naturland angeschlossen.

Jeder Milchviehhalter ist sich seiner Verantwortung bewusst und arbeitet so engagiert, wie es nur sein kann. Hier wird der Beruf zur Berufung, denn Milch ist eines der wertvollsten Lebensmittel und bedarf einer ganz besonderen Handhabung. Die Milchqualität beginnt bereits auf dem Bauernhof. Das wissen die Landwirte,

und sie geben jeden Tag ihr Bestes, um als Anfangsglied der Verarbeitungskette dem Verbraucher jede Menge leckere und gesunde Bio-Milchprodukte zu ermöglichen.

Für Söbbeke sind Wohl und Gesundheit der wichtigsten Lieferanten eine echte Herzensangelegenheit! Daher sind alle Produkte aus 100% Weidemilch. Die „SÖBBEKE“-Kühe haben besonders viel Bewegungsfreiheit. Auf den flachen und sattgrünen Weiden in NRW und Niedersachsen grast jede „SÖBBEKE“-Kuh auf durchschnittlich 3.000 Quadratmetern. Damit übererfüllt Söbbeke die Weidemilch-Bedingungen um ein Vielfaches.

Das Grasen auf so viel Fläche macht die Kühe zufriedener, fitter und gesünder. Mehr Fläche heißt auch mehr Gräser und Kräuter - dadurch enthält die Milch z.B. mehr Omega-3-Fettsäuren.



MOLKEREI SÖBBEKE

WEIDEMILCH JOGHURT BLAUBEERE

Artikel-Nr. 470, Deutschland

WEIDEMILCH JOGHURT PFRISICH-MARACUJA

Artikel-Nr. 476, Deutschland

WEIDEMILCH JOGHURT HIMBEER-GRANATAPFEL

Artikel-Nr. 543, Deutschland

WEIDEMILCH JOGHURT MANGO VANILLE

Artikel-Nr. 544, Deutschland

Cremiger Joghurt, heimischer Rübenzucker und ausgereifte Früchte – mehr ist nicht drin!

ABC JOGHURT MILD PUR

Artikel-Nr. 545, Deutschland

Der ABC Joghurt ist nicht nur ein cremiger Naturjoghurt. In ihm steckt mehr. Denn er wird schonend und sorgfältig mit den Kulturen *L.acidophilus*, *B.bifidum* und *L.casei* hergestellt. Fein säuerlich im Geschmack.



RÜCKBLICK WEINPROBE & WEINCLUB VINCE

AM 4. APRIL FAND UNSERE ERSTE "VINCE-WEINCLUB" WEINPROBE IN DER PACKHALLE DER ABOKISTE STATT.

Mit 75 Teilnehmenden konnten wir 10 spannende Weine und einen Spumante zum Start verkosten. Heinz Büniger von Vince führte mit seinem großen Fachwissen durch den Abend, dazu gab es leckeren Käse und Wurst. Es gab einige tolle Neuheiten zu entdecken, die perfekt in den Frühling und zu Spargelgerichten passen. Besonders der Riesling Roter Hang vom Weingut Raddeck, der zum Abschluß probiert werden

durfte, stieß auf allgemeine Begeisterung!

Freut euch schon jetzt auf unsere nächste Weinprobe am 13. Juni, diesmal in unserer Werkhof-Gärtnerei in Dortmund-Grevel. Heinz wird wieder mit dabei sein, zusammen mit Andreas Finkentey von unserem Bio-Weinhändler Riegel wird er leichte, sommerliche Weine für viele Gelegenheiten vorstellen.

