KISTENPOST MÄRZ 2022

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice





WIR LIEFERN, WAS SIE BESTELLEN

Was ziemlich banal für einen Lieferservice klingt, hat weitreichende Konsequenzen, unter anderem beim Thema Lebensmittelverschwendung. Mehr dazu in dieser Kistenpost.

DIE ABOKISTE





EINE HYMNE AUF DIE KISTE

Liebe Kundinnen und Kunden der AboKiste,

Autobahn-Blockaden als Protest gegen Lebensmittelverschwendung. Die Aktionen der Klimaschützer haben hohe Wellen in der Öffentlichkeit geschlagen. Und mir ein Thema für das Editorial beschert. Die Verschwendung, präziser gesagt die Vernichtung von Lebensmitteln ist für uns erst mal abstrakt, weil wir sie kaum sehen. Aber auf der anderen Seite des Überflusses steht der Hunger. Dieses Wort berührt uns eigentümlich tief, obwohl wir alle satt ins Bett gehen. Fast als gäbe es in unserer kollektiven Psyche eine Erinnerung an den existenziellen Mangel unserer Vorfahren.

Vor einigen Jahren kam ich auf einer Radtour an einem Kohlrabi-Feld vorbei, das gerade beerntet wurde. Danach stand gefühlt noch 25 % des Kohlrabis auf dem Acker. Nicht makellos – nicht geerntet. Im Super(bio)markt Ihres Vertrauens liegt der Kohlrabi dann und wartet auf Kunden. Dabei gilt: Viel verkauft viel. So simpel sind wir Menschen leider gestrickt, auch das mag in unserer Psyche begründet liegen. Was übrig bleibt, kommt weg. Gehen Sie einmal Samstag Abend eine Stunde vor Ladenschluss durch die Obst- und Gemüseabteilung eines Supermarkts. Sehr vieles wird kurze Zeit später in die Tonne geworfen.

Die größte Verschwendung steht aber noch bevor: Die findet nämlich bei uns zu Hause statt. Gut die Hälfte (!) der Lebensmittel werden in Privathaushalten weggeworfen. Zuviel gekauft, doch nicht gebraucht, keinen Appetit, schmeckt nicht – Gründe gibt es viele, unnötig sind fast alle.

Und jetzt wird es Zeit für meine Lobeshymne auf die AboKiste! Denn wir machen – quasi systembedingt – vieles viel besser. Im Anbau bietet ein Lieferservice mit wöchentlich neu zusammengestellten Obst- und Gemüsekisten eine extrem hohe Planbarkeit für die Gärtner*innen. Das verhindert Übermengen. Und ja, wir packen auch nicht-perfekte Kohlrabis in die Kiste, – die schmecken nämlich genauso gut!

Noch genialer: Der Onlineshop! Wir haben eine breite Palette an Obst und Gemüse "in der Auslage", ohne dass dies im Ladenregal liegt und beim Warten auf Käufer*innen immer älter wird. Wir kaufen nur die Ware, die unsere Kund*innen bei uns bestellt haben. Gerade bei Gemüse, das schnell verderblich ist (Salate) oder eher speziell (Topinambur) ein riesiger Vorteil.

Eine neue Kollegin, die viele Jahre die Obst- und Gemüse Abteilung eines REWE geleitet hat, berichtete mir, wie glücklich sie ist, nicht mehr täglich Lebensmittel wegwerfen zu müssen. Und sogar bei den 50 % privater Verschwendung hilft die AboKiste. Wir kommen nicht in 15 Minuten zu Ihnen, dafür jede Woche zuverlässig! Entschleunigung, Planung, Anti-Spontanität – alles keine modernen Einkaufstugenden, aber genau das, was es braucht, um nicht Teil der Verschwendungsmaschine zu werden.

Und das ist unser Angebot an Sie, liebe Kundinnen und Kunden: Trotzen wir gemeinsam dem Überfluss und leben wir den Wandel, den wir in dieser Welt sehen wollen.

Herzlichst. Ihr

han bluit Verand
Betriebsleiter der AboKiste



OBST & GEMÜSE



Aromatisch-saftige, knackige Äpfel vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2020. Deutschland



Traumhaft saftig-süße Vitaminspender aus dem Hause Biosybaris in Italien.

Artikel-Nr. 2208. Italien



Fruchtig-süße Grapefruit von Lindo Mondo aus Spanien.

Artikel-Nr. 2253, Spanien



Frischer Mangold aus unserer Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1500, Deutschland



Gesundes Stielmus für den leckeren Eintopf aus unserer Gärtnerei.

Artikel-Nr. 1511, Deutschland



Würziger, knackig-frischer Rucolasalat direkt aus unserer Gärtnerei.

Artikel-Nr. 1022, 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.

NEUES VOM HOF







Wir fahren sauber!

Zumindest zum Teil! Wir haben ja schon seit Längerem zwei Elektro-Transporter im Einsatz. Was bisher fehlte, war eine solide Lademöglichkeit für die Autos. Und bis dahin war es ein längerer Weg.

Anders als im häuslichen Bereich ging es in der Planung darum, eine Infrastruktur zu errichten, mit der bis zu 6 Fahrzeuge parallel geladen werden können. Das erforderte nicht nur neue Zuleitungen im Gebäude, sondern auf unserem Hof mussten Gräben gezogen, Rohre vergraben und Fundamente betoniert werden.

Letztlich zogen sich die Arbeiten dann vom Herbst bis in den Januar, doch jetzt steht alles und der dritte Elektro-Transporter ist bestellt. Damit ist für uns ein wichtiger Meilenstein in Richtung emissionsfreie Auslieferung gemacht.

Geladen werden unsere Fahrzeuge selbstverständlich mit 100% echtem Ökostrom von **Green Planet Energy**.



Mit 5 Monaten ist dieser besondere Bergkäse "mild", schnittfest, geschmeidig, dicht und angenehm bissfest. Mit zunehmender Reifung wird er körnig und leicht brüchig. Der Lüstenberger Rohmilchkäse ist ein authentisches Stück West-Schweiz. 49 % Fett

Artikel-Nr. 3265, Schweiz



ROTWEIN

,ARMONIA' ROUGE 2020 BASSAC 🗸

Die im Namen signalisierte Harmonie trifft genau den Geschmack des deutschen Weinfreunds. Gehaltvoll, nicht zu herb, so gefällig, dass auch in einer großen Runde alle Spaß haben.

Artikel-Nr. 54126, Frankreich



Cremiger Brie verfeinert mit Petersilie, Curry, Knoblauch, Koriander, Pfeffer, Zwiebeln und Senf. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3171, Belgien

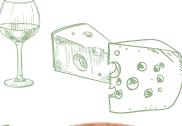


Familienkäse mit buttrig-milden Geschmack und geschmeidigem Teig. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3518, Deutschland







4,39 200 g

BIO VOM BERG TIROLER FELSENKAISER

Hartkäse mit würzig-nussigem Aroma. Mit seiner 10-monatigen Reifung ein delikater Genuss für alle Käseliebhaber. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3197, Österreich



BIOLADEN LEONARDO

statt 6,50

Dieser zarte Schnittkäse ist mit Rotschmierkulturen gepflegt und erhält den besonderen Geschmack durch die Affinierung mit einer feinen Kräutermischung. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3215, Deutschland



SÖBBEKE FEUERKÄSE

Charakterkäse mit feurigem Chili, Gewürzpaprika und Knoblauch. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3298, Deutschland



BIOLADEN FRISCHKÄSE NATUR

Süß und herzhaft zu kombinieren – ideal als Brotaufstrich oder Dip. 70 % Fett

Artikel-Nr. 3006, Deutschland

FRISCHES & FRÜHSTÜCK



WURST DES MONATS BLUTWURST HAUSMACHER ART

Aus Schwein mit biozertifizierter Haltung nach einem Traditionsrezept vom Biohof Raffenberg.

Artikel-Nr. 4206. Deutschland



SCHROZBERGER SKYR NATUR IM GLAS

Aus Magermilch von zertifizierten Demeter-Höfen mit wenig Fett und viel Eiweiß, cremig und schonend verarbeitet. 0,2 % Fett

Artikel-Nr. 319. Deutschland



ANDECHSER

ZIEGENJOGHURT IM GLAS

Mild-cremiger Joghurt aus 100% Ziegenmilch in bester Bioland-Qualität. Ein Genuss auch für Allergiker. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 370. Deutschland



ROTER HERINGSSALAT IN SAUCE

Klassischer roter Heringssalat mit Roter Bete, Gurken und Äpfel in cremig-würziger Salatmayonnaise. Eine Delikatesse ...

Artikel-Nr. 4915. Deutschland



TRIDELLI CASHEW-ROTE LINSE V

Eine pikante und vegane Kombination aus roter Linse und exotischen ostafrikanischen Gewürzen. Kalt als auch warm zu genießen!

Artikel-Nr. 20146, Deutschland



TRIDELLI SÜSSKARTOFFEL-KÜRBIS 🗸

Traumhaftes Zusammenspiel von Süßkartoffel und Kürbis. Ein veganer Appetithappen für zwischendurch oder als Hauptgericht.

Artikel-Nr. 20151, Deutschland



MEDITERRANE GRILL-PAPRIKA 🗸

Gegrillte Paprika auf dem Antipastiteller, wer kann da widerstehen? Eingelegt in feinstem Kräuteröl mit Basilikum und Thymian.

Artikel-Nr. 21077, Deutschland



GOURMET KAFFEE KLASSISCH V

Bio-Arabica-Bohnen aus dem peruanischen und mexikanischen Hochland aus Schattenbaumkultur stehen für einzigartiges Aroma.

Artikel-Nr. 40015, Deutschland



SONNENTOR

BASEN KRAUTERTEE 🗸

Eine blumige, belebende und gesunde Kräuterteemischung mit Minze und Zitrone für den guten Start in den Tag oder einfach so.

Artikel-Nr. 41095, Deutschland



KOCHEN & KNABBERN





HEDI

VEGANE ART LEBERWURST V

Herzhafte Rezeptur aus roten und braunen Linsen mit Röstzwiebeln. Für alle Veganer, die den Wurst-Geschmack vermissen.

Artikel-Nr. 879, Deutschland



TORTELLINI KÄSE

Original italienische Pastaspezialität für das perfekte mediterrane Essen. Eine Gaumenfreude mit exzellenter Saucenhaftung.

Artikel-Nr. 10119, Italien



TOMATENSAUCE RICOTTA & PARMIGIANO

... und zur feinen Pasta natürlich die original abgeschmeckte Sauce, der nichts mehr fehlt. Schnell gezaubert, kulinarisch genießen!

Artikel-Nr. 20048, Italien



GEMÜSEFOND V

Der feine Fond nach Traditionsrezept aus der Manufaktur Max in Bayern mit auserlesenen Zutaten verfeinert viele Gerichte.

Artikel-Nr. 20236, Deutschland



SAMBAL OELEK V

Feurig-scharfe Würzsauce auf Chili-Basis zum Verfeinern vieler herzhafter Gerichte.

Artikel-Nr. 20435, Deutschland



AHORNSIRUP GRAD A V

Der eingekochte Saft des Zuckerahorns dient zum Verfeinern vieler Süßspeisen. Grad A hat ein fein-mildes Aroma.

Artikel-Nr. 32001, Deutschland



CASHEWKERNE BRUCH V

Mild-nussige, leicht süßliche Cashews für Saucen, Pestos, Gebäck oder einfach als Snack zu genießen. Aus dem Fair-Projekt Burkina Faso.

Artikel-Nr. 10333, Deutschland



COOKIE ZARTBITTERSCHOKOLADE

Knusprige Plätzchen gebacken mit regionalem Weizen, norddeutschen Rübenzucker und feinster 70% iger Schokolade.

Artikel-Nr. 30175, Deutschland



GERÖSTETE CASHEWS MIT CHILI V

Verführerischer Snack aus gerösteten Cashews und pikantem Chili im Mehrwegglasglas aus dem Fair-Projekt Burkina Faso.

Artikel-Nr. 30231, Deutschland



FRÜHLINGSWEINE





WEISSWEIN

BLANC DE NOIR GUTSWEIN QW RHEINHESSEN 🗸

Feine Aromen nach Cassisblüten und reifen Zitronen, angenehm den Mund auskleidende cremige Konsistenz. Perfekter Speisenbegleiter.

Artikel-Nr. 54415, Deutschland



ROSÉ VERGEL ROSADO ALICANTE D.O. 2021 PINOSO **V**

Ausdrucksstark mit feinem Duft nach Rosen, Wassermelonen und Erdbeeren. Feine Säure, Noten von Minze und Rosmarin. Eleganter Wein zu leichten Speisen.

Artikel-Nr. 54418, Spanien

ALIATS bedeutet Verbündete.
Diese Weine sind eine Hommage
an die Fledermäuse. Als Verbündete
von Enguera helfen sie in der Nacht
in den Weinbergen die schädlichen
Traubenwickler auf natürliche
Weise zu bekämpfen.



WEISSWEIN

ALIATS BLANCO VALENCIA D.O. 2020 ENGUERA V

statt 9,95

8.95

Aromen von Orangen und Pfirsichblüten verbunden mit ganz dezenten Röstaromen. Am Gaumen intensive Zitrusnoten, insgesamt sehr ausgewogen.

Artikel-Nr. 54416, Spanien



ROTWEIN

SAN MICHELE A TORRI CHIANTI COLLI FIORENTINI DOCG 2020 V

Duftig, fruchtig, der Mund voll Wein mit guter Sangiovese-Struktur. Nicht der günstigste, aber der meistverkaufte Chianti.

Artikel-Nr. 54420, Italien

ROTWEIN

ALIATS TINTO VALENCIA D.O. 2020 ENGUERA 🗸

Intensive Aromen von frischen Waldfrüchten. Der Geschmack ist würzig nach Minze, Thymian und Nelken. Leichte Struktur mit gutem Säuregehalt.

Artikel-Nr. 54417 , Spanien



WEISSWEIN

SILVANER VDP.GUTSWEIN 2019 WEINGUT AM STEIN V

Sortentypische Aromen von Wiesenkräutern und grünem Apfel, resches Säurespiel, dabei schön saftig und mit zarten mineralischen Anklängen. Passt hervorragend zur Gemüseküche.

Artikel-Nr. 54222, Deutschland

WEINPAKET FRÜHLINGSWEINE 2022

Artikel-Nr. 55049

statt 54,80 47,90



OFENGEMÜSE





Für 3 bis 4 Personen

Zutaten

Diverse Gemüsesorten ungefähr 1,5kg:
200g Steinchampignons
500g Kartoffeln
200g Möhren
200g Süßkartoffeln
2 rote oder gelbe Bete
1 rote Paprika
Olivenöl
Salz, Pfeffer





Zubereitung

Frische Kräuter

Alle Gemüsesorten waschen und ggf. schälen. Die Gemüsesorten können je nach Verfügbarkeit und Saison flexibel ausgewählt werden. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.

Das Gemüse gut mit dem Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Geschmack noch frische Kräuter z.B. Thymian oder Rosmarin hinzufügen.

Das Ofengemüse bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 35-40 min im Ofen garen. Dazu passt gut Kräuterquark und frisches Baguette. Guten Hunger!

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

