

KISTENPOST SEPTEMBER 2022

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



HERBST KARTOFFELN

EGAL IN WELCHER FARBE, FORM ODER KONSISTENZ

die Powerknolle hat es in sich und gehört häufiger auf den Teller. Das einstige „Arme-Leute-Essen“ macht satt, enthält viele gesunde Nährstoffe und ist vielseitig verwendbar, egal ob Alltags- oder Festessen.

DIE ABOKISTE 



VORAUSSCHAUEND HANDELN - GERADE JETZT

Liebe Kundinnen und Kunden,

immer wieder nerve ich an dieser Stelle mit dem Hinweis auf den Klimawandel. Es ist eine Besonderheit der Klimakrise, dass sie uns im Alltag zwar immer häufiger begegnet, aber trotzdem irgendwie nicht richtig zu fassen ist. Dazu kommt, dass immer schon eine weitere Krise (Corona, Ukraine, Energie, Inflation) da ist und (auch psychisch) bewältigt werden muss. Aber es nutzt nichts, let's face reality.

Beispiel Wasser: Im Ruhrgebiet hatten wir dieses Jahr noch Glück, denn es ist zwar trocken, hat aber immer noch deutlich mehr geregnet als in vielen anderen Teilen des Landes. Aber auf die Niederschläge ist einfach kein Verlass mehr, weshalb wir lernen müssen, Wasser zu sparen und stärker zu sammeln – und zwar nicht in Pools.

Die Frage ist dabei für mich: Wollen wir den sorgsamsten Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen vorausschauend betreiben oder auf die harte Tour gezwungen werden? Leider deutet bisher wenig darauf hin, dass wir uns die harte Tour ersparen wollen. Wie sonst ließe sich zum Beispiel erklären, dass wir in der norddeutschen Tiefebene riesige Grundwasservorkommen haben – und diese wegen stark erhöhter Nitrat-Werte immer weniger nutzbar sind.

Nitrat? Da war doch was. Das Problem ist seit über 20 (!) Jahren bekannt und benannt. Zu hohe Nährstoffeinträge aus der Landwirtschaft, maßgeblich verursacht durch Massentierhaltung. Die EU hat die Bundesrepublik sogar wegen Untätigkeit verklagt, aber substantziell passiert ist nichts. Vorausschauend geht anders!

Der ökologische Landbau wurde von Menschen entwickelt, die genau die überall herrschende Kurzsichtigkeit und Verantwortungslosigkeit nicht mehr ertragen konnten. Menschen, die verstanden hatten, dass ein schonender Umgang mit unseren Böden, dem Wasser, den Nutztieren in unserem ureigensten Interesse ist.

Die Preise für konventionelle Lebensmittel sind in den vergangenen Monaten deutlich stärker gestiegen als für Bio-Lebensmittel. Warum? Weil Kunstdünger und Pestizide sehr energieaufwendig in der Herstellung sind. Trotzdem bleiben Bio-Produkte teurer als konventionelle, so lange vorausschauendes Handeln eine Frage der individuellen Verantwortung bleibt und nicht Grundprinzip unseres gesellschaftlichen Tuns wird.

Umso großartiger, dass Sie, liebe Kundinnen und Kunden, uns trotz aller Widrigkeiten weiterhin die Treue halten. Und wir gemeinsam dafür arbeiten, unseren Kindern und Enkelkindern die ganz harte Tour vielleicht doch noch zu ersparen.

Herzlichst, Ihr ...

Betriebsleiter der AboKiste



WESTERWÄLDER DIPPEKUCHEN



Aus der alten Heimat unserer Kollegin Simone Kah

Traditionell eigentlich mit Speck oder Dörrfleisch, hier als vegetarische Variante.

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und fein reiben, nach fünf Minuten das ausgetretene Kartoffelwasser abgießen. Die Zwiebel fein würfeln und dazu geben, ebenso die Eier, Salz, Pfeffer und etwas Muskat.

Den Tofu in einem Bräter oder einer backofengeeigneten Pfanne in etwas Öl anbraten, die Kartoffelmasse dazu geben und ohne Umrühren kurz mitbraten lassen.

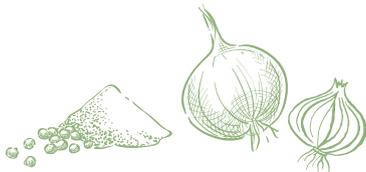
Dann im Backofen bei 200 °C etwa 1 1/2 Stunden braten. Erwünscht ist eine knackige Kruste. Sollte der Kuchen zu schnell braun werden, die Temperatur reduzieren und/oder einen Deckel auflegen.

Dazu isst man Apfelmus, ein frischer Salat passt ebenfalls sehr gut.



Zutaten (für 4 Personen)

1,2 kg Kartoffeln (mehligkochend)
2 Zwiebeln
4 Eier (oder 2 altbackene eingeweichte Brötchen, oder 2 EL Sojamehl)
1 1/2 TL Salz
Pfeffer
Muskat
300 g Räuchertofu
Öl zum Anbraten



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

KLEINE WARENKUNDE: DIE KARTOFFEL

Die Kartoffel gehört wie die Tomate zur Familie der Nachtschattengewächse. Kartoffeln wurden bereits vor mehr als 2000 Jahren in Südamerika angebaut, mit den Spaniern kamen sie dann nach Europa, wo sie seit dem 18. Jahrhundert vermehrt angebaut werden.

Es gibt geschätzt 5000 verschiedene Kartoffelsorten, 150 bis 200 davon sind von wirtschaftlicher Bedeutung. Neben den klassischen gelben Knollen gibt es weiße, rote, blaue und violette Sorten und unterschiedlichste Formen und Geschmäcker. So vielfältig wie die Kartoffelsorten sind auch die Zubereitungsarten: Ob als Salz-, Pell- oder Bratkartoffel, Kartoffelsalat oder -püree, Gratin, Gnocchi, Pommes frites, Suppe oder Rösti - die Kartoffel passt sich jedem Menu an.

Die beliebten Knollen machen lange satt und sind mit etwa 70 Kilokalorien pro 100 Gramm auch recht kalorienarm. Kartoffeln stärken das Immunsystem und liefern wichtige Kohlenhydrate sowie weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiß und Ballaststoffe – und sind ein ernst zu nehmender Vitamin-C-Lieferant! Aus diesem Grund wird die Kartoffel auch „Zitrone des Nordens“ genannt.

Und was steckt noch alles drin? Kalium, das im Körper den Wasserhaushalt reguliert. Und Vitamin B1, ein Helfer beim Stoffwechsel von Kohlenhydraten. Besonders viele Vitamine sitzen übrigens unter der Schale: Deshalb ist es sinnvoll, die Erdäpfel immer mal wieder im Ganzen zu kochen und als Pellkartoffeln zu servieren oder erst vor dem Servieren die Haut dünn abzuziehen.



KÄSE & WEIN

statt 4,59
3,79
200 g



BIO VOM BERG HAUS-BERCKÄSE

5 Monate rindengereifter, würziger Hartkäse mit Rohmilch hergestellt, zart im Teig. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3061, Österreich

statt 6,59
5,79
200 g



GEBRÜDER BALDAUF ALLGÄUER BAUERNGARTENKÄSE

Naturbelassene Bio-Heumilch, gereift zu einem kraftvollen Schnittkäse mit feiner, essbarer Rotschmiererinde. Der wildwürzige Geschmack kommt von den feinen Aromen der Alpenkräuter. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3248, Deutschland

BASTIAANSEN RIBEAUPIERRE KUH

Halbfester Schnittkäse mit sahnig-mildem Aroma. Eine Spezialität für Feinschmecker, auch geeignet für die anspruchsvolle Käseplatte oder zum Überbacken. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3255, Niederlande



statt 4,59
3,99
200 g

TREUR KAAS MÉKKERSTEE ZIEGENGOUDA

Italienische Kräuter wie Paprika, Knoblauch, Basilikum, Zwiebel, Thymian, Cayennepfeffer bringen die kräftige Note und einen Hauch von Italien. Cremig, zartschmelzende Textur. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3298, Niederlande



statt 6,79
5,79
200 g

statt 7,95
6,95
0,75 l



WEIN DES MONATS ANTOÑITA PUÑELOS TINTO RIOJA NAVARRSOTILLO

ANTOÑITA ist der erste Rioja in Demeterqualität in einer sehr besonderen, modernen Ausstattung. Ausgewogen, voll und saftig mit viel Frucht, mit Noten von schwarzen Kirschen, Vanille und Gewürzen. Passt zu Manchego semi-curado, Lomo embuchado, Walnussbrot.

Artikel-Nr. 54310, Spanien



statt 6,59
5,79
200 g

BIOLADEN KOLUMBUS

5-7 Monate rindengereifter Schnittkäse, würzig im Geschmack und auch für Käsefreunde zu empfehlen, die es nicht zu intensiv mögen. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3271, Schweiz



statt 2,99
2,79
150 g

BIOLADEN GOUDA MITTELALT/PIKANT

Rindengereifter herzhafter und zarter mittelalter Gouda in Scheiben. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3635, Deutschland

ÖMA MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA DOP

Das Original aus Büffelmilch – ein saftiger Kern, eine etwas festere Außenhülle und der feinsäuerliche Geschmack prägen ihren unvergleichlichen Charakter. Unvergleichlich aus dem Herzen Kampaniens - dem wilden Süden Italiens. 52 % Fett

Artikel-Nr. 3106, Italien



statt 3,59
2,99
125 g

FRISCH & FEIN



statt 2,09
1,89
500 g

SÖBBECKE RAHMJOGHURT MILD

Besonders cremiger Bioland-Joghurt für vollmundige Speisen oder pur genossen. 10 % Fett

Artikel-Nr. 598, Deutschland



statt 0,99
0,89
250 g

BIOLADEN JOGHURT DEMETER MILD

Fein-säuerlicher Demeter-Joghurt mit milden Joghurtkulturen fermentiert. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 386, Deutschland



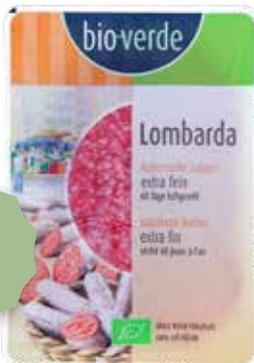
statt 1,99
1,79
90 g

ÖMA/RACHELLI, WEISSENHORNER TIRAMISU CAFE-DESSERT MOUSSE AU CHOCOLAT AMARENA

Zwei typische Süßspeisen unserer beliebten Nachbarländer, die auf der Zunge zergehen. Als Dessert oder einfach so

Tiramisu Artikel-Nr. 505, Italien
Mousse au Chocolat Artikel-Nr. 589, Deutschland

statt 1,99
1,79
80 g



statt 4,99
4,49
80 g

BIO-VERDE LOMBARDA SALAMI AUFSCHNITT

Eine feine Strukturierung des Wurstteigs und ein typisch mediterranes Aroma verhelfen zum kulinarischen Ausflug in den Süden ...

Artikel-Nr. 4037, Italien



statt 3,29
2,99
200 g

TAIFUN BLACK FOREST TOFU ✓

Sanft geräuchert und mit Kümmel, Zwiebeln und Kräutern verfeinert und mit der glutenfreien Sojasoße Tamari abgerundet.

Artikel-Nr. 815, Deutschland



statt 3,19
2,89
350 g

PASTA NUOVA GNOCCHI TRADITIONELLE REZEPTUR ✓

Frische vegane Kartoffel-Gnocchi einfach mit einer raffinierten Soße oder Pesto erhitzen, – fertig.

Artikel-Nr. 20174, Italien



statt 5,39
4,89
400 g

BIO-VERDE FRISCHE TORTELLINI FAMILY PACK

Raffiniert gefüllte Teigtaschen mit sonnenverwöhnten Tomaten, Käse und mediterranen Kräutern, extra für den großen Hunger.

Artikel-Nr. 10121, Italien



statt 3,29
2,99
125 g

BIO-VERDE BASILIKUM PESTO VEGAN ✓

Eine würzige Sauce nach Hausrezept aus frischem Basilikum und nussigen Cashewkernen, verfeinert mit Knoblauch und Olivenöl.

Artikel-Nr. 21095, Deutschland



statt 4,80
4,35
175 g

RAFFENBERG FLEISCHKÄSE MIT BÄRLAUCH

Nach einem Hausrezept der Bio-Fleischerei Raffenberg. Für die deftige Brotzeit – mit würzigem Bärlauch verfeinert.

Artikel-Nr. 4234, Deutschland

VIVA ITALIA!



statt 3,99
3,49
240 g



BIOLADEN FEIGENKONFITÜRE EXTRA

Fruchtiges, weich-cremig-Geschmackserlebnis mit dem Aroma sonnengereifter Feigen – nach Hausrezept in Italien gefertigt.

Artikel-Nr. 31027, Italien

statt 1,29
1,15
500 g



BIOLADEN PENNE ✓

Aus 100 % italienischem Hartweizengrieß nach traditionellem Verfahren in der Lombardei hergestellt. Die raue Oberfläche der Nudeln nimmt Saucen besonders gut auf.

Artikel-Nr. 10149, Italien

statt 18,99
16,99
1 kg



BIOLADEN ESPRESSO GANZE BOHNE ✓

Eine typisch italienische Röstung mit aromatischem Charakter. Mit samtig-feiner Crema, 100% Arabica.

Artikel-Nr. 40024, Deutschland

statt 1,79
1,59
250 g



BIOLADEN LASAGNE ✓

Für den Klassiker aus Italien - die Nudelschichten können vielfältig gefüllt werden, z.B. mit Tomatensauce, Käse und Gemüse.

Artikel-Nr. 10175, Italien

statt 2,99
2,69
500 g



SPIELBERGER MAISGRIESS POLENTA ✓

Leicht bekömmlich und lecker, als Beilage oder für Aufläufe. Passt besonders gut zu Gemüse in Tomatensauce.

Artikel-Nr. 10056, Italien

statt 1,99
1,79
350 g



NUR PUUR WEISSE BOHNEN DEMETER ✓

Schonend verarbeitet, als leckere Beilage zu herzhaften Gerichten wie Suppen- und Eintopfgerichte oder auch in Salaten.

Artikel-Nr. 22132, Niederlande

statt 9,99
8,99
1 l



BIOLADEN OLIVENÖL NATIV EXTRA ✓

Hochwertiges und vielseitiges Öl für die Alltagsküche in der praktischen ein Liter Flasche abgefüllt als optimale Familiengröße.

Artikel-Nr. 20498, Tunesien

statt 5,99
5,49
250 ml



LA SELVA BALSAMCREME DI MODENA IGP ✓

Raffinierte Würzcreme mit feinem Aceto Balsamico di Modena IGP aus Modena/Italien. Sehr beliebt zum Dekorieren vieler Speisen.

Artikel-Nr. 20426, Italien

statt 1,19
1,09
400 g



BIOLADEN TOMATENSTÜCKE CUBETTI ✓

Aromatische Früchte gereift unter besten klimatischen Bedingungen von einem Familienbetrieb im Latium weiterverarbeitet.

Artikel-Nr. 20017, Italien

HERBSTWEINE



statt 8,50
7,50
0,75 l

WEISSWEIN

HARBINE PASSERINA TERRE DI CHIETI IGP 2021 LUNARIA ✓

Ein Demeter Landwein mit intensivem und würzigem Geschmack, der gut zu Meeresfrüchten oder Papayasalat passt.

Artikel-Nr. 54439, Italien



statt 5,99
5,49
0,75 l

WEISSWEIN

LAS MIL Y UNA UVAS BLANCO 2020/2021 PARRA ✓

Der ausgewogen, duftig-erfrischende und äußerst süßige Demeter-Cuvée aus dem Hause Parra eignet sich für viele Gelegenheiten oder einfach mal so.

Artikel-Nr. 54441, Spanien



statt 5,99
5,49
0,75 l

ROTWEIN

LAS MIL Y UNA UVAS TINTO 2021 PARRA ✓

Ein Wein aus allen Trauben, die bei den Parras wachsen! Fülle und Struktur im Geschmack passt diese Trinkfreude zu Grillgerichten oder Käse und auch ohne Essen.

Artikel-Nr. 54131, Spanien



statt 6,95
6,25
0,75 l

ROTWEIN

VERGEL TINTO ALICANTE D.O. 2020/21 ✓

Elegant und samtig im Mund und so richtig süßig. Rauchige Noten und minzige Frische. Wirklich fein zu Braten und Auberginengratin.

Artikel-Nr. 54437, Spanien



statt 8,50
7,50
0,75 l

ROTWEIN

MERLOT FAMILY COLLECTION CORVEZZO ✓

Nase von roten Beeren und würzige Noten von Zimt und Nelken. Am Gaumen voll, weich und anhaltend. Fein zu Hartkäse und überbackener Zucchini.

Artikel-Nr. 54438, Italien



statt 10,89
9,75
0,75 l

ROTWEIN

PATRIA CHICA VINO DE PAGO 2020 PAGO AYLÉS

Komplexe Aromen von dunklen Beeren, Pflaume, Rauch, Veilchen und deutlichen Holznoten. Zu Geschmortem und Gemüse Quesadillas.

Artikel-Nr. 54442, Spanien

WEINPAKET HERBSTWEINE

Artikel-Nr. 54443

statt 46,50
41,50
6 Flaschen

WEINPAKET LAS MIL Y UNA UVAS TINTO & BLANCO

Artikel-Nr. 54444

statt 11,95
10,85
2 Flaschen

WEINPAKET ITALIEN 2022 HARBINE PASSERINE LUNARIA & MERLOT FAMILY COLLECTION CORVEZZO

Artikel-Nr. 54445

statt 16,95
14,95
2 Flaschen

DA KOMMT'S HER

DIE RUHRTALGOLD-ERZEUGNISSE
FINDEN SIE IM SHOP IN DER RUBRIK
„VON UNSEREN REGIONALEN ERZEUGERN“.



Zu Besuch in der Heimat des Ruhrtalgoldes

Auf halber Strecke zwischen Witten und Wetter fahren wir linker Hand einen schmalen Weg bergan. Unser Ziel: die Kornkammer Haus Holte, einer der größten Bio-Betriebe der Region und langjähriger Partner der AboKiste. Oben erwartet uns Dirk Liedmann, Gründer und einer der drei Eigentümer des Betriebs. Der Blick geht weit über das Ruhrtal, während wir uns Getreidelager und Kartoffelabpackung anschauen und dabei die rasante Entwicklung der letzten Jahre erahnen.

Das Team der Kornkammer bewirtschaftet 270 Hektar Ackerland bunt verstreut in Witten, Bochum, Dortmund und Essen. Angebaut werden Weizen, Dinkel, Roggen und Hafer als Getreide. Außerdem auf 21 Hektar die leckere Ruhrtal-Knolle, so der Name für die Kartoffeln, die auch wir bei der AboKiste immer im Angebot haben.

Dass Dirk ein leidenschaftlicher Ackerbauer ist, zeigt sich in seinem Interesse an speziellen Kulturen, deren Anbau im ökologischen Landbau eher schwierig ist: Auf fast 50 Hektar wachsen Raps, Senf, Mohn und Lein. Die werden in der eigenen Ölmühle zu hochwertigen Speiseölen verarbeitet und zusammen mit den Mehlen, Flocken und Nudeln aus dem eigenen Getreide als Ruhrtalgold regional vermarktet.

Sich breit aufstellen und regional gut verankern – diese Strategie ist für Dirk zentral, um nicht von wenigen Großabnehmern abhängig zu sein. Daneben betont er im Gespräch, wie wichtig ihm das soziale Miteinander ist: „Wir haben vier festangestellte Mitarbeiter, daneben verschiedene Aushilfen – alle sind seit vielen Jahren bei uns. Jeden Morgen wird gemeinsam gefrühstückt und wir achten sehr darauf, dass sich alle wohlfühlen.“

Aktuell steigt der Betrieb in den Gemüsebau ein. Wir begutachten die top gepflegten Flächen mit Kürbissen, Kohl und Zwiebeln, die es bald auch über die AboKiste geben wird. „Ich hatte schon als Teenager einen Gemüsegarten, obwohl mir das damals fast peinlich war. Aber die Leidenschaft fürs Gärtnern ist tief in mir drin“, erklärt Dirk, warum er sich jetzt trotz ausreichend Arbeit noch ein weiteres Betätigungsfeld erschließt.

Beeindruckt verlassen wir die Heimat des Ruhrtalgoldes im Licht des Sonnenuntergangs. Schön war's und besten Dank für eure tolle Arbeit, liebes Kornkammer-Team!

