



FRÜHSTÜCK
ICH FANG MAL AN.

GUTER START IN DEN TAG - GUTER START INS JAHR.

Wohlempfinden und Gesundheit - was ein durchdachtes, aber einfaches Frühstück so vermag.



EIN GUTER START

Liebe Kundinnen und Kunden der AboKiste,

vor einigen Jahren war unsere älteste Tochter 6 Monate zum Schüleraustausch in Irland. Die Restfamilie hat sie dort einige Tage besucht und derweil in einem typischen Bed&Breakfast gewohnt. Am ersten Morgen ließ ich mir auf die Frage „Good Morning guys, what do you want for breakfast?“ noch das komplette irische (englische) Breakfast bringen. Der aus dem Verzehr resultierende Salz- und Fettschock ist mir heute noch lebhaft in Erinnerung. Nach drei Tagen waren wir alle auf Toast und Marmelade eingeschwenkt – denn die angebotenen Cerealien-Mixturen schmeckten so muffig, als würden sie seit Zeiten der britischen Herrschaft über Irland auf ahnungslose Opfer „vom Kontinent“ warten.

Nun hat Essen viel mit Gewohnheit zu tun. Aber daneben gibt es Gott sei Dank auch objektive Erkenntnisse, was uns guttut – oder vielleicht auch weniger. Evolutionär ist die morgendliche Nahrungsaufnahme für uns Menschen nicht zwingend – aber bereits die alten Ägypter kannten drei Mahlzeiten am Tag. Seitdem haben sich vielfältige Frühstückskulturen weltweit entwickelt. Viele Studien belegen dazu, dass ein regelmäßiges und gesundes (!) Frühstück positive Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität hat.

Dass das Thema in unserer kapitalistischen Gesellschaft nicht ohne diverse (häufig marketinggetriebene) Überhöhungen in Richtung Lifestyle, Wellness und Trend auskommt, versteht sich fast von selbst. Dabei verstecken sich dann mitunter extrem fett- und zuckerhaltige Zutaten hinter wohlklingenden Produktschöpfungen – gerade auch für Kinder.

Meine Empfehlung: keep it simple! Als Ausgangsbasis bietet sich der klassische Frischkorn-Brei an: Haferflocken oder grob geschrotetes Getreide über Nacht in Wasser einweichen und morgens mit etwas (Hafer-)milch und geriebenem Apfel vermengen. Fertig.

Danach kommt die Kreativität ins Spiel. Ein Löffel Joghurt, etwas Trockenobst, ein paar Sonnenblumenkerne, ein Schuss Zitronensaft, saisonales Obst aus der AboKiste, gelegentlich ein paar Nüsse oder oder oder. Ein solches Frühstück hat den Vorteil, dass es solide sättigt, ohne schwer im Magen zu liegen. Nebenbei enthält es ein ausgewogenes Nährstoffangebot und ist günstiger als fertig gekaufte Cerealien-Mischungen, die häufig auch noch viel zu süß sind.

Nutzen Sie doch das neue Jahr, um ihre persönlichen Frühstücksgewohnheiten einmal unter die Lupe zu nehmen! Der Jahresanfang bietet sich ja an, Routinen zu hinterfragen und Neues zu probieren. Wichtig nur: Machen Sie sich keinen Leistungsstress in Richtung Gesundheit. Am Ende funktioniert ohnehin nur, was zu uns passt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start in den Tag – und ins neue Jahr.

Herzlichst, Ihr ...

Betriebsleiter der AboKiste

OBST & GEMÜSE



DEUTSCHLAND
APFEL PINOVA



4,39
kg

Der feste, saftig süß-säuerliche und aromatische Pinova vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2009, Deutschland



ITALIEN
CLEMANTINEN



4,19
kg

Traumhaft süße Clementinen von Biosybaris aus Italien.

Artikel-Nr. 2216, Italien



SPANIEN
KAKI



1,79
Stück

Exotisch-süße Kaki von Eco Cultivos aus Spanien. Zum Reinbeißen.

Artikel-Nr. 2233, Spanien



DEUTSCHLAND
FELDSALAT



2,49
100 g

Feldsalat vom eigenen Anbau. Frisch aus der Werkhof Demeter-Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1010, Deutschland



ITALIEN
KOHLRABI



1,99
Stück

Knackige Kohlrabi aus dem Süden Italiens vom Familienbetrieb Cavalier Mellone.

Artikel-Nr. 1200, Italien



DEUTSCHLAND
SCHWARZWURZELN



6,99
kg

Frisches, gesundes Wintergemüse: unsere Schwarzwurzeln aus der Region.

Artikel-Nr. 1117, 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.



AUS DER GÄRTNEREI



Unterstützung gesucht!

Der Fachkräfte-Mangel ist ja in aller Munde. Und im gärtnerischen Bereich quasi ein Dauerbrenner. Der Beruf der/des Gemüsegärtner*in ist körperlich anstrengend, mäßig bezahlt und wenig prestigeträchtig – das zieht nicht unbedingt die Massen an.

Dabei gibt es kaum eine spannendere und befriedigendere Aufgabe als in einem tollen Team mit und in der Natur gesunde Lebensmittel zu erzeugen. Langeweile? Unbekannt! Herausforderung? Quasi täglich! Dazu Schweiß und Schmutz und Regenschauer. Aber was für eine Belohnung: Das Ergebnis der eigenen Hände Arbeit nicht nur in denselben halten, sondern es sogar essen können! Wunderbar.

Kurz gesagt: Wir suchen gärtnerische Unterstützung, vor allem für den Freilandanbau. Wenn Sie also jemanden kennen, der jemanden kennt, der... lassen Sie es uns wissen! Ansonsten freuen wir uns wieder auf ein neues Anbaujahr. Wir werden einerseits die Kulturreichhaltigkeit im Anbau etwas reduzieren (siehe auch „Fachkräftemangel“), andererseits die Nutzung von samenfesten Sorten weiter ausbauen und das Angebot im Jungpflanzenbereich um Wildbeerensträucher erweitern.

Lassen Sie sich überraschen!

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei

→ WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE

KÄSE & WEIN



statt 4,99
4,39
200 g

DÖRIG-BERGSENN SCHWEIZER BERGBAUERNKÄSE

Der köstliche Rohmilchkäse aus dem Appenzellerland mit der besonderen rustikalen Würzigkeit. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3079, Schweiz



statt 3,59
2,99
200 g

BIOLADEN GOUDA MARRAKESCH RAS EL HANOUT

Mit betörenden Gewürzen aus der nordafrikanischen Küche – ein orientalisches Geschmackserlebnis. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3093, Niederlande



statt 3,59
2,99
200 g

MILCHWERKE OBERFRANKEN COBURGER BRIETORTE

Laktosefreier, mild-aromatischer und geschmeidiger Weichkäse mit kleiner Bruchlöcherung. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3093, Deutschland



statt 4,99
4,39
200 g

VALLÉE VERTE NORDSEEKÄSE

Vollmundig, buttrig, dezent aromatisch. Wunderbare Salz- und Karamell-Note. Einfach pur genießen. 48 % Fett

Artikel-Nr. 3234, Dänemark



... UND ZUM KÄSE DEN

WEIN DES MONATS

statt 6,60
5,50
0,75 l

ROTWEIN NERO D'AVOLA SICILIA DOP ANTURA MAGGIO VINI

Hier zeigt sich der Nero d'Avola von seiner ganz charmanten Seite. Verhalten bodenständig, würzig, reife rote Beeren. Extrem viel (guter!) Wein zu einem erstaunlich bescheidenen Preis.

Artikel-Nr. 54397, Italien



statt 4,39
3,79
200 g

BIOVOMBERG TIROLER EMMENTALER

Eine klassische Brotzeit-Spezialität von saftiger, feinherber Note. Durch 5-monatige Reifung im Laib wird der Rohmilchkäse zu einer Köstlichkeit. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3187, Österreich



FRESH, TASTY & SUSTAINABLE

statt 3,59
3,29
140 g



HEDI VEGANE ART LEBERWURST ✓

Für alle, die den Geschmack von Wurst in veganer Wurst vermissen! Eine Offenbarung aus Linsen und vielen hochwertigen Zutaten.

Artikel-Nr. 870, Deutschland

statt 3,29
2,99
200 g



FLORENTIN HUMMUS ✓

Die herzhaft mediterrane Kichererbsencreme mit Tahina (Sesampaste) ist zu jeder Gelegenheit eine willkommene Leckerei.

Artikel-Nr. 21072, Niederlande

statt 1,29
1,15
1500 ml



COW COW HAFER JOGHURT MANGO-MARACUJA ✓

Die vegane und leckere Joghurtalternative aus Hafer für den nachhaltigen Genuss ohne Tierleid und eine gute Ökobilanz.

Artikel-Nr. 794, Deutschland

statt 2,09
1,89
140 g



GREEN HEART VEGI FRESH NATUR ✓

Die vegane Kochcreme auf Sojabasis – als Topping für cremige Suppen oder als Brotaufstrich eine Delikatesse.

Artikel-Nr. 723, Österreich

statt 1,99
1,79
200 g



statt 2,19
1,99
200 g

BIOLADEN TOFU NATUR & GERÄUCHERT ✓

Der mineralstoffreiche Eiweiß-Booster, vakuumiert für lange Frische. Die geräucherte Variante macht den Erbseneintopf perfekt.

Artikel-Nr. 719, Deutschland, 1,79 200 g
Artikel-Nr. 714, Deutschland, 1,99 200 g

statt 2,29
1,99
100 g



WHEATY VEGANER AUFSCHNITT SUCUK ✓

Eine kräftig gewürzte, bissfeste vegane Wurst mit gewisser Schärfe und dem typischen Knoblauch-Geschmack nach türkischem Vorbild.

Artikel-Nr. 803, Deutschland

statt 2,99
2,69
250 g



SOTO GLÜCKS-STERNE ✓

Hokkaido-Kürbis und knackige Sonnenblumenkerne als Basis für die veganen „Stars“ bei Groß und Klein.

Artikel-Nr. 20150, Deutschland

statt 3,29
2,99
180 g



TRIDELLI CASHEW-ROTE LINSE ✓

Inspired von der traditionellen Küche Äthiopiens, besticht diese Kombination durch ihre herrlich pikante Note.

Artikel-Nr. 20146, Deutschland

statt 3,29
2,95
400 g



PASTA NUOVA GNOCCHI MIT SÜßKARTOFFELN ✓

Einfach, original, geschmackvoll: Frische Gnocchi mit Süßkartoffeln, direkt in „Salsa“ oder in der Pfanne zuzubereiten.

Artikel-Nr. 20184, Deutschland

KOCHEN & VORRAT

statt 1,29
1,15
500 g



BIOLADEN SPAGHETTI SEMOLA ✓

Die bioladen*Pasta wird aus 100 % italienischem Hartweizengrieß nach traditionellem Verfahren in der Lombardei hergestellt.

Artikel-Nr. 10129, Italien

statt 1,59
1,39
680 g



BIOLADEN PASSATA ✓

Sonnenverwöhnte passierte „pomodori“ von ökologisch bewirtschafteten Feldern Italiens.

Artikel-Nr. 20034, Italien

statt 2,39
2,19
100 g



BIOLADEN TOMATEN GETROCKNET ✓

Die sonnengetrockneten und gesalzenen Tomatenhälften machen viele Gerichten erst richtig schmackhaft.

Artikel-Nr. 20008, Türkei

statt 3,29
2,99
100 g



NUR PUUR BRAUNE TELLER LINSEN ✓

Besonders gut für rustikale Eintöpfe, Bratlinge und Aufstriche durch sämige Beschaffenheit und den typisch fein-aromatischen Geschmack.

Artikel-Nr. 10258, Deutschland

statt 2,49
2,29
400 g



ÖKOLAND LINSEN GEMÜSE TOPF ✓

Die beliebten Teller-Linsen und frisches Gemüse geben den typisch herzhaften Geschmack eines deftigen Linseneintopfs.

Artikel-Nr. 20110, Deutschland

statt 3,49
3,19
50 g



SONNENTOR ADIOS SALZ GEMÜSEMISCHUNG ✓

Scharf und würzig verleiht diese Mischung kostbarer Gewürze jedem Gericht den richtigen Pepp!

Artikel-Nr. 20348, Österreich

statt 19,90
17,90
1500 ml



MANI BLÄUEL OLIVENÖL NATIV ✓

Die Oliven für das 100 % native Olivenöl werden mechanisch und kalt extrahiert, sodass die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Artikel-Nr. 20518, Griechenland

statt 2,49
2,29
400 ml



BIOLADEN KOKOSMILCH ✓

In mühevoller Handarbeit wird das weiße und kostbare Kokosfleisch in einer Kokosmühle zu Kokosmilch verarbeitet. 60 % Kokosnussanteil

Artikel-Nr. 22010, Sri Lanka

statt 3,49
3,29
685 g



BIOLADEN ANANASSTÜCKE ✓

Die aromatisch-exotischen Früchte werden vor Ort von Hand verarbeitet und im eigenen, naturtrüben Saft eingelegt.

Artikel-Nr. 22017, Sri Lanka

NASCHEN & GETRÄNKE



statt 0,99

0,89
35 g



VIVANI SCHOKORIEGEL DARK NOUGAT CROCCANTE & WHITE NOUGAT CRISP ✓

Handliche Riegel aus Dunkler Nougat Schokolade bzw. cremeweißer Schokolade jeweils verfeinert mit knusprigen Haselnusskrokant-Stückchen.

Artikel-Nr. 30185, 30199 Deutschland

SONNENTOR BASEN FASTENZEIT TEE ✓

Gönn dir etwas Gutes! Der basische Kräutertee in Teebeuteln mit der blumigen Note ist der ideale Begleiter für deine kleine Auszeit.

Artikel-Nr. 41067, Tschechien



statt 3,49

3,19
27 g

VOELKEL ORANGENSAFT DEMETER ✓

Köstlicher Orangen-Direktsaft mit der natürlichen Süße sonnengereifter Orangen aus biozertifizierter Demeter Landwirtschaft.

Artikel-Nr. 50004, Deutschland

statt 3,49

3,29
0,7 l



BIOLADEN MULTISAFT ✓

Eine fruchtig-frische Vielfalt mit dem Geschmack sonnenerwärmter Früchte. Ein 100 % Direktsaft mit ausschließlich fruchteigener Süße.

Artikel-Nr. 50071, Deutschland

statt 2,49

2,29
0,7 l

KOSMETIK & WOHLFÜHLEN



Alle Produkte von Martina Gebhardt sind Demeter zertifiziert. Wir verwenden aus Prinzip keine standardisierten Rohstoffe, daher können sich Duft, Farbe und Konsistenz geringfügig verändern. Dies ist kein Qualitätsmangel, sondern ein Beweis für den konsequenten Einsatz naturbelassener Rohstoffe.

Die Rose Cream ist speziell für die trockene und sensible Haut entwickelt worden. Eine beruhigende Tagespflege, die speziell bei witterungsbedingten Einflüssen ihre gute Wirkung hat. Mit zartem Rosenduft abgerundet, ist diese hochwertige Creme ein Wohlfühl-Event.

Auf der Basis von Blumen und Heilkräutern ist die pflegende Handcreme mit heilender Kamille. Eine sanfte Hautpflege für Hand und Nägel für höchste Ansprüche.

statt 18,90

17,50
50 ml



MARTINA GEBHARDT ROSE CREAM

Artikel-Nr. 60726, Deutschland

statt 12,90

11,90
100 ml



MARTINA GEBHARDT HAND CREAM

Artikel-Nr. 60731, Deutschland

statt 9,90

7,90
75 ml



FARFALLA SANFT ENTSPANNT ✓

Besänftigendes Schaumbad in der Glasflasche. Entspannend und besänftigend, glättet das ätherische Öl der Orangenblüten Wogen des Tages und hilft beim Loslassen.

Artikel-Nr. 63012, Schweiz



GEBACKENER HAFER PORRIDGE



Zutaten für 4 Personen

45 g getr. Aprikosen ganz, süß
150 g Haferflocken grob oder fein
400 g Pflanzenmilch oder Milch
2 EL Ahornsirup
1 Prise Meersalz

1 Prise Kardamom
1 kleine Banane, in Scheiben geschnitten
20 g Cashewbruch, grob gehackt
Optional: Joghurt

Ein Rezept von 

Zubereitung

Aprikosen mit Haferflocken in ein ofenfestes Gefäß geben. Mit sehr heißer Milch übergießen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Ahornsirup, Salz und Kardamom würzen, alles verrühren. Bananenscheiben auf das Porridge legen und gehackte Cashews darüber verteilen.

Im Ofen 20 Minuten auf mittlerer Schiene bei 180°C (Ober-/Unterhitze) backen. Pur oder mit Joghurt servieren.

Tipp: Wer lieber Haselnüsse oder Mandeln mag, tauscht die Cashewkerne einfach aus.

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

KLEINE WARENKUNDE: DER HAFER

Viele Hundert Jahre lang war Hafer ein Hauptnahrungsmittel in der Mitte und im Norden Europas. Heute schaffen es nur noch etwa zwei bis drei Kilogramm pro Kopf und Jahr auf den Esstisch, – meist als Flocken. Ganze Körner, Haferschrot oder Milch und Sahne aus Haferkörnern spielen eine untergeordnete Rolle.

Schade eigentlich, denn Hafer ist der Primus unter den Körnern: Er enthält mehr Fett, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine als alle anderen Getreide und liefert dazu heilsame Schleimstoffe.

In der Bio-Landwirtschaft ist das Getreide sehr beliebt. Da Hafer von vielen üblichen Getreidekrankheiten nicht betroffen ist, kann er dazu beitragen, die Anbaufläche gesund zu halten. Außerdem zählt er zu den genügsamen Pflanzen und kommt dank seines ausgedehnten Wurzelsystems auch auf schlechteren Böden bei ausreichender Wasserversorgung gut zurecht.

