



## **RUNDUM GESUND!**

Alles für Ihre guten Vorsätze und den  
gesunden Start ins  
neue Jahr.

### **FÜR EINEN GESUNDEN START**

Haben Sie sich vorgenommen, im neuen Jahr in puncto Gesundheit und Ernährung Einiges zu ändern? Schön! Wir geben Ihnen da gerne ein paar hilfreiche Tipps und Produkte mit auf den Weg. Denn auch wir machen uns gerade Gedanken, jetzt, wo die Schlemmer-Weihnachtszeit vorbei ist. Begeben Sie sich mit Ihrer AboKiste auf den Pfad der Gesundheit!

# » WILLKOMMEN IM JAHR 2019 - ALLES WIRD NEU!

Liebe Kundinnen und Kunden,

zum Start des neuen Jahres haben gute Vorsätze Konjunktur: Nie ist der Wille, etwas zu ändern, größer. Möchten auch Sie sich gesünder ernähren, mehr Sport treiben, weniger Stress haben oder ganz einfach die Pfunde verlieren, die sich in den letzten Wochen (quasi wie aus dem Nichts!) angesammelt haben? Zumindestens in Sachen Ernährung und artverwandter guter Vorhaben können wir Sie unterstützen.

In der ersten Kistenpost des Jahres finden Sie viele gute Ideen, um Ihren Körper nach der intensiven Weihnachtszeit wieder in Hochform zu bringen. Probieren sie z.B. einmal unsere Smoothie-Tüten, die wir bereits seit mehreren Jahren wöchentlich für Sie zusammenstellen. Eine gesunde Zwischenmahlzeit für Arbeit und Schule, die man durch weitere Zutaten ergänzen und noch gesünder machen kann. Auch eine Kur mit Brennesseltee oder Fastentee zum Jahresanfang kann den Stoffwechsel förderlich unterstützen.

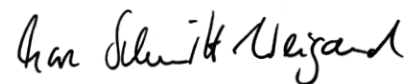


Bei der AboKiste wird in 2019 einiges passieren. Wir wachsen beständig – und das ist auch gut so. Denn es bedeutet, dass wir immer mehr Kundinnen und Kunden von unserem Service und unseren Ideen überzeugen können. Wachstum birgt viele Chancen, aber auch Herausforderungen. Deshalb werden wir uns im neuen Jahr vergrößern und in neue Räumlichkeiten umziehen. Denn wir benötigen schlichtweg mehr Platz, um weiter effizient und zuverlässig zu arbeiten. Unser neues Zuhause liegt praktischerweise direkt in der Nachbarschaft, was viele Abläufe erleichtert. Neben viel mehr Raum für Packplätze, Lager und Kundenservice werden wir auch in neue, klimafreundliche Kühlhäuser investieren. Zum Beispiel wird es einen extra Käse-Schneidraum geben – dadurch können Sie Käse in Wunschmengen bestellen, auch mehr leckere Weich- und Rohmilchkäse in Bio-Qualität anbieten. Kurzum: Unser neues Domizil bietet bessere Umstände für alle, die dafür sorgen, dass unser Bio-Lieferservice täglich sein Bestes gibt!

Unser Umzug wird im Zeitraum Februar bis März stattfinden. Schon jetzt sind wir sehr eifrig in der Planung, deshalb werden Sie als Kundinnen und Kunden nur relativ wenig davon merken. Wir halten Sie auf dem Laufenden und informieren Sie rechtzeitig über etwaige Einschränkungen.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft im neuen Jahr!

Herzlichst, Ihr



Betriebsleiter der AboKiste





**DEUTSCHLAND**  
**Wirsing**



Frisch-grünes Wintergemüse vom Bioland-Hof Gauchel in Aachen.

Artikel-Nr. 1208, Deutschland

**3,99** Stück



**DEUTSCHLAND**  
**Weisskohl**



Die Hauptzutat für Kohlsuppe, von Naturlandwirt Klaus Alfons in Höltinghausen.

Artikel-Nr. 1205, Deutschland

**3,59** Stück



**SPANIEN**  
**Spitzkohl**



Bekömmlicher Spitzkohl, auch Zuckerhut genannt aus spanischem Bio-Anbau.

Artikel-Nr. 1207, Spanien

**2,99** Stück



**ITALIEN**  
**Orangen**



Saftige Orange vom sizilianischen Naturland-Hof L'Arcolabeno in Villafranca.

Artikel-Nr. 2202, Italien

**2,99** kg



**SPANIEN**  
**Kaki**



Frisch-süße Kakis, auch Sharonfrucht genannt, aus spanischem Demeter-Anbau.

Artikel-Nr. 2233, Spanien

**1,59** Stück



**SPANIEN**  
**Grapefruit**



Saftige Grapefruits von der Agrar-Genossenschaft Lindo Mondo in Santomera.

Artikel-Nr. 2253, Spanien

**1,79** Stück

Preise für Obst und Gemüse garantiert gültig vom 01.11. - 14.11.2018. Preisänderungen vorbehalten.

## » AUS DER GÄRTNEREI



Nach einem sehr ereignisreichen Jahr 2018 starten wir nun in das neue Gartenjahr. Bereits im Dezember haben wir die ersten Salatpflanzen für einen Folientunnel vorgezogen. Noch sind die Tunnel gefüllt mit Feldsalat, Postelein und Mangold – doch nach und nach werden diese frei und wollen neu bepflanzt werden.

Wir setzen auf saisonalen Anbau, sodass wir unsere Gewächshäuser übers Jahr mit einer Vor-, Haupt- und -Nachkultur bestücken. Vorkulturen sind Kohlrabi, Radieschen, Spinat, Rucola, Salate, Möhren. Hauptkulturen für den Sommer sind Tomaten, Paprika, Chili, Auberginen, Stangenbohnen und Gurken, diese werden frühestens Ende April gepflanzt und dürfen im Herbst dann auch den Wintersalatpflanzungen im Haus weichen. Unser vielfältiger Anbau bedarf einer sehr intensiven Planung, die wir in Absprache mit unseren Vermarktern bereits im alten Jahr gemacht haben.

Dabei geht es um Sorten, Mengen, Aussaatzeiten und Fruchtfolge. Gründüngung, Anwendung von Demeter Präparaten und günstige Aussaatage nach dem Aussaatkalender von Frau Thun müssen beachtet werden. Düngerbedarf, Betriebsmittel, Substrate und besonders wichtig die Saatgutsorten und -mengen müssen ermittelt und bestellt werden. Leider müssen wir bei einigen Kulturen auf unbehandeltes konventionelles Saatgut zurückgreifen, da es in Demeter oder kontrolliert biologischer Form nicht verfügbar ist. Dieses wird durch eine Ausnahmegenehmigung der EU Kontrollstelle bestätigt. Wir greifen bei den meisten Gemüsesorten auf unser bewährtes Standardsortiment zurück, sind aber immer darum bemüht auch neue Vergleich- und Versuchssorten im Anbau zu haben. Den Hauptanteil unserer Saat beziehen wir über die Bingenheimer Saatgut AG, die ausschließlich samenfeste Sorten im Programm hat.

Wir freuen uns auf ein vielfältiges buntes ertragreiches Gartenjahr!



Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



**SÖBBECKE**

## Münsterländer Altbierkäse

Ein sehr aromatischer Schnittkäse, bei dem Zwiebeln den Geschmack abrunden. Mit echtem Punkus Altbier affinert.

statt 4,58

Artikel-Nr. 3207, Deutschland

**3,98** ca. 200 g



**BIOLADEN**

## Hüttenkäse

Körniger Frischkäse, auch als Cottage Cheese bekannt. Mit viel Protein, Calcium und wenig Kalorien ideal für Diäten.

statt 1,39

Artikel-Nr. 3018, Deutschland

**1,19** 200 g



**ÖKOLAND**

## Geflügelfleischwurst

Delikatess Fleischwurst aus reinem Putenfleisch. Geeignet für den kalten Verzehr, zum Erhitzen und Braten.

statt 3,79

Artikel-Nr. 4118, Deutschland

**3,39** 180 g



**WEISSENHORNER**

## Frischcreme Kräuter

Frische Creme mit feinen Kräutern. Auf dem Brot, als Dip oder zum Kochen ein Genuss.

statt 1,99

Artikel-Nr. 3003, Deutschland

**1,79** 150 g



**BIOLADEN**

## Frischkäse natur

Ob als Brotaufstrich oder als Basiszutat für kreative Gerichte - dieser Frischkäse passt zu süßen und herzhaften Speisen.

statt 1,89

Artikel-Nr. 3006, Deutschland

**1,29** 150 g



**SÖBBECKE**

## Gouda in Scheiben

Geschnittener Gouda, cremig und zart. 7 Scheiben leckerer Käse für Frühstück und Kochen, mikrobiell gelabt.

statt 2,79

Artikel-Nr. 3600, Deutschland

**2,49** 150 g



**FONTAINE**

## Pfeffer Makrelenfilets

Mild geräuchert und mit buntem Pfeffer gewürzt. Fertig zum Genuss, zu Brot, zum Salat, in die Sauce, auf Pizza. Fair gefischt.

statt 3,29

Artikel-Nr. 4928, Deutschland

**2,99** 190 g



**BIOLANDHOF STRUWE**

## Hühnersuppe im Glas

Kräftigende Hühnersuppe im Glas vom Bioland-Hof Struwe aus Werl. Nahrhaft und wohlschmeckend aus der Region!

statt 5,99

Artikel-Nr. 20114, Deutschland

**5,19** 400 ml



**SANCHON**

## Currypaste Red Thai

Eine hocharomatische Würzpaste mit einer feinen Limettennote für authentisch thailändische Currygerichte.

statt 3,49

Artikel-Nr. 21054, Deutschland

**2,99** 190 g



## » JO. - NEUE AUFSTRICHE ✓

Die neuen Aufstriche von Rapunzel ohne Wasser halten sich wesentlich länger als andere pflanzliche Aufstriche. darin finden sich Cashewnüsse, nachhaltig angebautes Palmöl, Süßlupinenöl als Eiweißlieferant, Gemüse, Kräuter, Gewürze und Original KANNE® Brottrunk für die angenehm frische Note. Jetzt zum Angebotspreis!

**Jo. Tomate Paprika, 140 g**

Art.-Nr. 31248, Deutschland,  
3,19 statt 3,99

**Jo. Delikatess, 140 g**

Art.-Nr. 31249, Deutschland,  
3,19 statt 3,99

**Jo. Gartenkräuter, 140 g**

Art.-Nr. 31250, Deutschland  
3,19 statt 3,99



**RAPUNZEL**  
**Olivenöl mild ✓**

Dezentes, mild-fruchtiges Aroma, daher sanft und angenehm. Besonders gut geeignetes Olivenöl für Groß und Klein.

statt 11,99  
**9,99** 1 l

Artikel-Nr. 20404, Tunesien



**RAPUNZEL**  
**Olivenöl Kreta P.G.I. ✓**

Fruchtiges Feinschmeckeröl aus kretischen Koroneiki Oliven. Ideal für Salate und Antipasti.

statt 9,99  
**8,49** 500 ml

Artikel-Nr. 20446, Griechenland



**RAPUNZEL**  
**Olivenöl Finca la Torre ✓**

Hochwertiges und sortenreines Demeter-Öl aus Hojiblanca Oliven. Fruchtig-pikanter Geschmack.

statt 10,99  
**9,49** 500 ml

Artikel-Nr. 20403, Spanien



**RAPUNZEL**  
**Tomatensauce Toskana ✓**

Fruchtig milde Tomatensauce mit feinem Gemüse und frischem Basilikum. Aus Tomaten der Bio-Züchtung Mauro Rosso.

statt 1,99  
**1,69** 335 ml

Artikel-Nr. 20009, Deutschland



**RAPUNZEL**  
**Tomatensauce Familia ✓**

Fruchtig milde Basis-Sauce, dezent mit frischem Basilikum und Meersalz. In Familiengröße für große Pasta-Runden!

statt 2,79  
**2,49** 525 ml

Artikel-Nr. 20029, Italien



**BIOLADEN**  
**Vegetarische Bolognese ✓**

Aus sonnenverwöhnten, italienischen Tomaten mit Soja Schnitzeln. Pikant mit Chili gewürzt.

statt 2,29  
**1,99** 340 g

Artikel-Nr. 20036, Italien



**RAPUNZEL**  
**Emmer Spaghetti semola ✓**

Die Urform der italienischen Pasta in reiner Emmerqualität mit fein nussigem Geschmack. Auch in Vollkorn.

statt 3,29  
**2,79** 500 g

Artikel-Nr. 10155 und 10156, Italien



**BIOLADEN**  
**Ananasstücke im Glas ✓**

Fruchtige Ananas im Glas, gesund durch viel Vitamin C und diverse Spurenelemente. Vielseitig einsetzbar.

statt 3,49  
**3,19** 370 ml

Artikel-Nr. 22017, Sri Lanka



**BIOLADEN**  
**Cranberries gesüßt**

Nachhaltig angebaute Cranberries aus Kanada. Natürliche Quelle von Kalium, Natrium und Magnesium-

statt 4,99  
**4,49** 200 g

Artikel-Nr. 10325, Deutschland



**» MEHR WASSER TRINKEN!**

Möchten auch Sie mehr Wasser trinken, um die förderlichen Effekte für die Gesundheit zu nutzen? Das „leichteste Wasser Europas“ kommt aus dem Monte Rosa Massiv zwischen Italien und Schweiz. Weichster Geschmack, es leitet hervorragend Giftstoffe aus. Optimal bei allen Trink- und Fastenkuren.

**Lauretana stilles Wasser, 1 L**

Art.-Nr. 50211

1,29

**Lauretana stilles Wasser, 6 x 1 L**

Art.-Nr. 50210,

7,39

# » UNSERE SMOOTHIE TÜTEN

Ernährungs-Experten empfehlen mindestens 5 Portionen Obst und frisches Gemüse am Tag, um ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgt zu sein. Wer es praktisch und handlich mag, der greift zum Smoothie.

Unsere Smoothie Tüten liefern Ihnen die bunten Zutaten für die gesunde Mahlzeit. Wir stellen Ihnen dafür jede Woche 3 verschiedene Varianten zur Auswahl. Das enthaltene Obst und/oder Gemüse einfach im Küchen-Mixer zerkleinern und mit Wasser oder Mandelmilch auffüllen. Ein toller Genuss, z.B. zum Frühstück oder als kleine, gesunde Zwischenmahlzeit. Alle Smoothies können optional mit weiteren Zutaten ergänzt werden. Ein paar Ideen dazu liefern wir Ihnen auf dieser Seite!



## ABOKISTE

### Smoothie Kunterbunt ✓

Obst und Gemüse Smoothie, z.B. Salat, Saftorangen, Rote Bete, Banane. Ausreichend für 2 Liter.

Artikel-Nr. 2902, diverse Länder

5,00 Stk



## ABOKISTE

### Smoothie Fruchtbombe ✓

Heimisches und exotisches Obst, z.B. Saftorangen, Birne, Granatapfel, Banane. Ausreichend für 2 Liter.

Artikel-Nr. 2900, diverse Länder

5,00 Stk



## ABOKISTE

### Smoothie Gemüsegarten ✓

Bunte Gemüsemischung je nach Saison, z.B. Paprika, Salat, Rote Bete, Möhre. Ausreichend für 2 Liter.

Artikel-Nr. 2900, diverse Länder

5,00 Stk



## RAPUNZEL

### Leinsamenöl nativ ✓

Eine hervorragende Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Menschen lebensnotwendig sind.

statt 5,49

Artikel-Nr. 20424, Deutschland

4,49 500 ml



## BIOLADEN

### Mandelmus ✓

Voller ungesättigte Fettsäuren, wertvolle Öle, viel Eiweiß, aber auch Folsäure und B-Vitamine. Lecker in Obst Smoothies.

Artikel-Nr. 31120, Holland

6,79 250 g



## RAPUNZEL

### Geschälte Hanfsamen

In Rohkostqualität, besonders reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B1, Vitamin B6, Magnesium und Eisen.

statt 5,99

Artikel-Nr. 10605, Österreich

5,49 200 g



# » GESUND UND FIT MIT NATURKOSMETIK

Ölziehen ist eine ganzheitliche Technik, die vor dem Zähneputzen angewandt wird – und eine einfache und wirksame Methode zur Pflege des gesamten Mundraumes. Die traditionell ayurvedische Technik zur Reinigung von Zähnen, Zahnfleisch und Mundhöhle dient darüber hinaus auch zur Körperentgiftung. Als positiver Nebeneffekt werden Gesichtsmuskeln trainiert, das Gewebe besser durchblutet und positive Energieströme im Körper aktiviert. Und auch die Seele wird gepflegt: Negative Emotionen können einfach, „ausgespuckt“ werden.

**Anleitung:** Der Mundraum wird morgens vor dem Zähneputzen mit einem Teelöffel des Öls gespült. Durch Gurgeln, Kauen und Ziehen des Öls durch Zahnzwischenräume, Mundhöhle und Backentaschen vermischt es sich mit dem Speichel. Schadstoffe und Bakterien werden so aufgenommen und zusammen mit dem Öl ausgespuckt. Ein neues Ansiedeln von Keimen und unangenehmen Belägen wird durch den verbleibenden Ölfilm verhindert.



## APEIRON Auromère Kräuter Mundöl ✓

Kräuter Mundöl zur Pflege und Reinigung des Mundraumes mit angenehm frischen Geschmack.

Artikel-Nr. 60698, Frankreich

statt 16,95  
**15,95** 100 ml



## CATTIER Handcreme Heilerde ✓

Die Handcreme mit weißer Heilerde versorgt trockene und beanspruchte Hände mit Feuchtigkeit und wirkt regenerierend. Für normale Haut und als Aufbaupflege für trockene Haut.

Artikel-Nr. 61000 und 61002, Frankreich

statt 6,99  
je **6,39** 75 ml

# » FÜR INNERE REINIGUNG

Die Brennnessel ist eine der ältesten Heilpflanzen auf unserem Planeten und vielseitig einsetzbar. Als Tee kann Sie z.B. die Reinigung des Blutes unterstützen und den Stoffwechsel aktivieren. Auch basische Tees sind zum Beginn des Jahres wertvolle Helfer: Sie helfen dabei, Säuren im Körper zu neutralisieren und so das Gleichgewicht von Säuren und Basen wiederherzustellen. Auch im Alltag kann basenbildender Tee ausgleichend wirken, wenn wir es nicht immer schaffen, uns ausgewogen zu ernähren und dadurch zu viele Säuren ansammeln.



## SONNENTOR Basen Fastenzeit Tee ✓

Wohltuender, lieblicher Geschmack, ein ausgewogenes Zusammenspiel von Kräutern mit einer leicht blumig-süßlichen Note. Der ideale Begleiter für eine kleine Auszeit.

Artikel-Nr. 41067, diverse Länder

statt 3,49  
**2,99** 20 g



## SONNENTOR Brennnessel Tee ✓

Die Brennnessel räumt nach dem Winter so richtig auf. Auch sorgt sie mit ihrer aufgeweckten Art dafür, den Frühjahrsmüdigkeit in dir zu vertreiben - aromatisch und leicht erdig

Artikel-Nr. 41011, Deutschland

statt 3,19  
**2,99** 20 g

# » KLASSISCHE KOHLSUPPE ZUM NEUEN JAHR

## Zutaten für 4-6 Personen

1/2 Weißkohl  
3 Lauchzwiebeln  
1 rote und gelbe  
Paprika,  
3 Karotten  
3 Stangen Stauden-  
sellerie, 3 Zwiebeln  
2 große Tomaten  
Pfeffer und Salz  
60 g Vollkornreis  
Fenchel oder Kümmel,  
etwas Chili (optional)

## Es kocht: Kerstin Große Geldermann, Kundenbetreuung

Ende der 90er Jahre erfand die amerikanische Diät-Expertin Margaret Danbrot ihre Kohlsuppen-Diät. Diese sollte innerhalb weniger Tage zum Verlust etlicher Pfunde führen. Kurz nach der Weihnachtszeit und der damit verbundenen Schlemmerei klingt das natürlich auch heute noch ganz reizvoll!

Im Wintergemüse Kohl stecken gesunde Vitamine und Eisen. Es hilft, den Blutzuckerspiegel, die Cholesterinwerte und das Gewicht zu regulieren. Mein Tipp: Empfindliche Menschen können die Suppe durch Zugabe von etwas Kümmel, Fenchel oder Thymian noch bekömmlicher machen. Durch die Zugabe von etwas Chili erhalten Sie eine angenehme Schärfe. Gerne können Sie auch mit anderen Kräutern wie Liebstöckel oder Lorbeer würzen.



## Zubereitung

1. Das Gemüse waschen putzen und in mundgerechte, gleichgroße Stücke schneiden. Den Kohl kurz kneten. In einen großen Topf geben und so viel kaltes Wasser zufügen, dass das Gemüse gut bedeckt ist.

2. Alles bei hoher Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ohne Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Bei geschlossenem Deckel so lange weiter köcheln, bis das Gemüse gar ist. Dies dauert etwa 10 bis 15 Minuten.

3. Während die Suppe köchelt, den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Zur fertigen Suppe geben. Je nachdem, ob Sie es lieber flüssig oder etwas sämiger mögen, Wasser zugeben. Mit Kräutern, Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Tipp: Für eine Kur zur Gewichtsreduzierung sollte mindestens 7 Tage lang täglich 1 Liter Suppe gegessen werden. Dazu sollte die Suppe portionsweise eingefroren werden. Auch frisches Obst, Rohkost-Gemüse, fettarme Milchprodukte, Joghurts, viel Wasser und ungesüßte Getränke sollten dabei auf dem Speiseplan stehen, damit der Körper mit allen notwendigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen optimal versorgt ist. Eine gute Ergänzung ist die unten beschriebene Entgiftungskur mit Apfelessig.

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

## » DETOX MIT APFELESSIG

Zu Start eines neuen Jahres wünschen sich viele eine innere Reinigung. Nicht immer bedarf es dazu allerdings „modernster“ Nahrungsmittel. Apfelessig wird schon seit vielen Jahrhunderten als Haushaltsmittel und auch als Medizin verwendet. Es enthält sehr viele Vitamine, Mineralstoffe und Säuren, die unsere Gesundheit fördern und vielen Krankheiten vorbeugen! Zudem kann es einen erhöhten Cholesterinspiegel senken und beim Abnehmen unterstützen.

Für eine Kur mit Apfelessig wird eine Dauer von 6-8 Wochen empfohlen. In dieser Zeit nehmen Sie 3 Mal täglich 1 EL Apfelessig in 200 ml stillem Wasser ein (wenn möglich vor den Mahlzeiten). Hervorragend geeignet ist unser naturtrübes Apfelessig von Voelkel, in dem alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten sind.



» Mehr tolle Tipps, Infos und Rezepte finden Sie auf unserer Webseite unter » Aktuelles