KISTENPOST APRIL 2019

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice

HALLO FRÜHLING!

Natur und Mensch blühen langsam auf.
Heißen wir also den
schönen Frühling willkommen!

ALLES NEU, GRÜN UND FRISCH!

Der Frühling kommt, und damit wird es auch in der Natur sehr viel grüner. In der Gärtnerei sind in den letzten Wochen viele frische Kräuter herangewachsen. Und der Osterhase steht schon in den Startlöchern. Auch für die AboKiste ist einiges frisch und neu – mehr darüber in dieser Kistenpost.

DIE ABOKISTE

NICHT NUR IN DER NATUR WIRD ALLES NEU ...

Liebe Kundinnen und Kunden,

die letzten Monate waren aufregend und teilweise auch sehr nervenaufreibend. Denn vor knapp 2 Wochen sind wir mit der AboKiste umgezogen. Unser neues Domizil befindet sich nur einen Steinwurf entfernt von den Räumen, in denen wir in den letzten 8 Jahren zu finden waren. Nachdem unser Lieferservice in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen ist, war der alte Unternehmenssitz irgendwann schlicht und einfach zu klein.

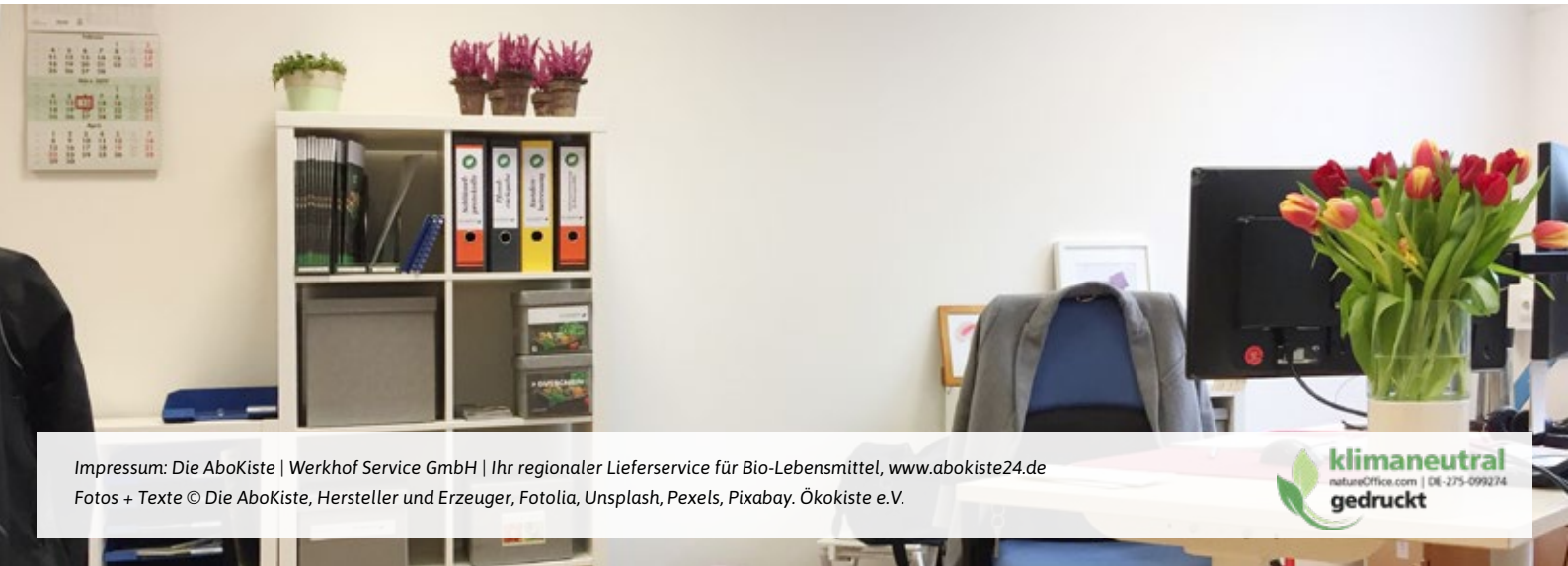
Unsere neue Packhalle bietet ausreichend Platz für alle unsere Siebensachen: Über 1500 AboKisten, die wöchentlich befüllt werden, unsere große Auswahl an Bio-Weinen, viele Kisten Saft, Wasser und Bier, die Trockenwaren und die Naturkosmetik. Wir haben nun endlich genug Platz und können unser Sortiment für Sie erweitern. Auch unsere Kühltechnik befindet sich nun auf dem neuesten Stand der Technik. Dank des Einsatzes von Kaltsole wurde der Bedarf an klimaschädlichem Kühlmittel um über 90% reduziert. Erstmals haben wir auch ein Käsekühlhaus, dazu größere Sozialräume für die Mitarbeiter*innen und eine schöne Küche.

Der Umzug selbst lief reibungslos ab. Dies ist der Verdienst von vielen fleißigen Helfern aus AboKiste und Gärtnerei. Es hat sich gezeigt, dass wir als Team auch sehr große Projekte erfolgreich stemmen können.

Im Mai können sie sich übrigens auch persönlich unser neues Domizil anschauen. Dann veranstalten wir einen Tag der offenen Tür für alle Kund*innen. Den Termin erfahren Sie rechtzeitig von uns.

Herzlichst, Ihr

Betriebsleiter der AboKiste



Impressum: Die AboKiste | Werkhof Service GmbH | Ihr regionaler Lieferservice für Bio-Lebensmittel, www.abokiste24.de
Fotos + Texte © Die AboKiste, Hersteller und Erzeuger, Fotolia, Unsplash, Pexels, Pixabay. Ökokiste e.V.

klimaneutral
natureOffice.com | DE-275-099274
gedruckt

DEUTSCHLAND

Radieschen

Knackige Radieschen aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1503, Deutschland **2,59** Bund

DEUTSCHLAND

Krullsalat

Auch als Eichblattsalat bekannt. Aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1019, Deutschland **2,99** Stück

DEUTSCHLAND

Mangold

Aromatischer Postelein aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1500, Deutschland **5,99** kg

PERU

Mango

Süße Mangos von peruanischen Bio-Bauern. Schmecken pur, in Smoothies, Obstsalaten oder Chutneys.

Artikel-Nr. 2311, Peru **3,99** Stück

HOLLAND

Birne Alexander Lukas

Bissfeste Birne mit schmelzendem Fruchtfleisch mit guten Aroma, leicht körnig und süß.

Artikel-Nr. 2057, Holland **3,99** kg

DEUTSCHLAND

Apfel Topaz

Rot-gelber Apfel von Bio Obst Münch. Saftig-aromatisch und leicht säuerlich.

Artikel-Nr. 2047, Deutschland **3,79** kg

Preise für Obst und Gemüse garantiert gültig vom 01.04. - 14.04.2019, Preisänderungen vorbehalten.

AUS DER GÄRTNEREI

Der Frühling lässt noch nicht im Freiland, aber doch schon in unseren Gewächshäusern Grünes sprießen. Frischer eigener Spinat, Mangold, Radieschen, Salate, bald auch Kohlrabi, Rucola und Stielmus wechseln den Postelein und Feldsalat ab.

Wir freuen uns über frisch angezogene Kräutertöpfchen, die Sie nun auch schon über den Lieferservice bekommen können. Die ersten Jungpflanzen können nun auch ins Freiland gesetzt werden: Salate, Spitzkohl, Lauchzwiebeln, Kohlrabi, Petersilie etc stehen in den Startlöchern.

Seit langem haben wir in diesem Jahr auch mal wieder die Dicke Bohne (*vicia faba*), auch als Puffbohne oder Saubohne bekannt, im Anbau. Sie entfalten gerade ihre ersten Blätter und überraschen mit ihrer Schnelligkeit. Wir bauen sie gern sehr früh im Jahr an , da sie ansonsten durch starken Befall der schwarzen Bohnenlaus geschwächt werden. Der Februar hat uns mit seinen ersten Sonnentagen überrascht und dazu animiert. Nun hoffen wir, dass der Acker möglichst schnell nach den so nötigen ergiebigen Regengüssen abtrocknet, damit wir die ersten Freiland Pflanzungen und Aussaaten vornehmen können. Auch unsere Maschinen sind für den Einsatz gerüstet. Sie wurden den Winter über repariert, umgebaut, geölt und gefettet.

Am 27.04. haben wir den ersten verkaufsoffenen Samstag in der Gärtnerei. Und natürlich bereiten wir auch jetzt schon den großen Jungpflanzenverkauf am 1. Mai vor. Am 12. Mai finden Sie uns wie auch im letzten Jahr beim Frühlingsmarkt im Dortmunder Westfalenpark vor Ort. Außerdem sind wir in diesem Jahr am 04.05. erstmals bei der Messe „Natur und Garten“ in der Ökostation Bergkamen mit dabei. Es gibt also viel zu tun - und wir sind mit Freude dabei!

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei

ÖKOLAND

Paprika Salami Chorizo

Pikante Salami nach spanischer Chorizo Art mit feinem Edelschimmel-Aroma. Ohne Nitritpökelsalz und ohne andere Zusatzstoffe hergestellt.

Artikel-Nr. 4028, Deutschland

statt 5,99
5,39 150 g

BIO VERDE

Sahne-Heringsfilet

Diese Delikatesse genießt man am besten zu Pellkartoffeln oder Weißbrot. Die Heringe stammen von der deutschen Ostseeküste.

Artikel-Nr.4927, Deutschland

statt 5,39
4,89 100 g

RAFFENBERG

Walnuss Salami

Salami mit Walnüssen von unserer regionalen Metzgerei Raffenberg aus Unna-Stockum.

Artikel-Nr. 4231, Deutschland

statt 4,30
3,89 120 g

WERKHOF GÄRTNEREI

Frische Kräutertöpfe

REGIONAL demeter

Schöne und robuste Kräutertöpfe aus unserer eigenen Demeter-Gärtnerei in Dortmund. Darunter klassische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer, Majoran, Basilikum, aber auch ausgefallenes wie Ysop, griechischer Bergtee oder Pimpinelle.

verschiedene Artikel-Nr., Deutschland

2,50 Stk

Neben Basilikum, Schnittlauch und Kons

ECHTER KRÄUTERZAUBER!

→ WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE

Fast das ganze Jahr gibt es im konventionellen Anbau frische Kräuter in Töpfen. Viele dieser Jungpflanzen werden aber unter High-Tech-Bedingungen in Südeuropa, zum Teil sogar in Südafrika angezogen. Äußerlich perfekt beeindrucken sie im Regal, halten aber Zuhause meistens nicht, was sie versprechen. Und lassen sich darüber hinaus in unserem Klima nicht lange am Leben erhalten.

Unsere Kräutertöpfe aus eigener Anzucht sind dagegen sorgfältig abgehärtet. Die robusten Pflanzen machen deshalb auf Fensterbank, Balkon und Garten lange Freude. Bereits im Frühjahr beginnen unsere Gärtnerin Rita Breker-Kremer und ihr Team der Gärtnerei mit dem Aussähen der ersten Kräuter. Den Anfang macht dabei Basilikum, diesen zieht die Gärtnerei in verschiedenen Varianten, z.B. Buschbasilikum, Thai-Basilikum oder rote Sorten.

Die Kräutertöpfe können Sie bequem über unseren Online-Shop bestellen, oder in der Gärtnerei selber aussuchen. Zum Beispiel am 27.04., dem ersten verkaufsoffenen Samstag in diesem Frühjahr. Oder beim großen Jungpflanzentag in der Gärtnerei, der wie jedes Jahr am 1. Mai stattfindet. Von 11-17 Uhr können Sie Jungpflanzen einkaufen oder Leckereien aus dem Café und vom Grill genießen. Auch in diesem Jahr wird es eine Führung durch unsere Gärtnerei geben. Der neue Jungpflanzenkatalog 2019 erscheint in diesem Monat und ist in unserem Online-Shop bestellbar.

Basilikum-Vielfalt in der Gärtnerei

Hier wird sorgsam pikiert und umgepflanzt.

Preis in Euro (€). Alle Produkte aus unserem Angebot stammen aus ökologischer Erzeugung! Aufgrund unserer regionalen und saisonalen Zulieferer kann die Verfügbarkeit der Produkte nicht immer garantiert werden. Preise sind Tagespreise, Preisänderungen vorbehalten. DE- 007-Öko-Kontrollstelle

vegane Produkte

ZÜGER

Mascarpone Frischkäse

Herzhafter Brotaufstrich aus der italienischen Küche. Macht nicht nur Tiramisu zum Hit, sondern auch jedes Frühstücksbrot.

Artikel-Nr. 3037, Schweiz

statt 3,39
3,19 250 g

WEISSENHORNER

Mousse Blanche Holunderblüte

Locker-leichte Mousse auf Joghurt Basis, mit Holunderblütenextrakt verfeinert.

Artikel-Nr. 567 Deutschland

statt 1,89
1,69 80 g

WEISSENHORNER

Mousse au chocolat noir

Locker-leichte Mousse au chocolat, mit fenster Edelbitterschokolade.

Artikel-Nr. 574, Deutschland

statt 1,89
1,69 80 g

NUR PUUR

Baguette Classic

Klassisches Weizenbaguette zum Aufbacken. Zum Frühstück, Brunch oder als Beilage zu gutem Käse und Wein.

Artikel-Nr. 5616, Deutschland

statt 1,99
1,79 300 g

SANCHON

Brotaufstrich Sonnentomate

Ein kräftig-fruchtiger Brotaufstrich aus sonnenverwöhnten Tomaten, fein abgeschmeckt mit einem Hauch Meerrettich.

Artikel-Nr. 21045, Deutschland

statt 2,99
2,49 190 g

ÖMA

Backcamenbert

Cremiger Camembert in knuspriger Panade vorgebacken! Eine äußerst delikate Mahlzeit, die leicht und schnell zubereitet ist.

Artikel-Nr. 3116, Deutschland

statt 2,89
2,59 100 g

BIOLADEN

Blutorangenmarmelade

Feinste Marmelade, von Hand gefertigt in Italien. Fruchtig-frisch mit herb-süßer Note.

Artikel-Nr. 31045, Italien

statt 2,99
2,69 240 g

NUR PUUR

Erdbeere Fruchtaufstrich

Für den Nachtisch, das Frühstück, den Kuchen und überall wo es etwas fruchtig süß sein darf.

Artikel-Nr. 31041, diverse Länder

statt 2,29
1,99 250 g

NUR PUUR

Heidelbeere Fruchtaufstrich

Samtig-dunkler Fruchtsufstrich aus Heidelbeeren, für das Frühstück oder zum Backen und Naschen.

Artikel-Nr. 31036, diverse Länder

statt 2,29
1,99 250 g

» CIDER AUS DEM NORDEN

Handgemachter Cider aus Hamburg. In jeder Flasche stecken 3-4 Bio-Äpfel, die mal leichter oder mal stärker fermentiert werden. Auch die Kreation mit Brombeere ist komplett frei von Zuckerzusätzen und Farbstoffen.

Artikel-Nr. 50400 Elbler [ebbe] Cider 2,5 %
1,89 statt 1,99, 0,33 l, Deutschland

Artikel-Nr. 50401 Elbler [flut] Cider herb 5,0 %
1,89 statt 1,99, 0,33 l, Deutschland

Artikel-Nr. 50414 Elbler [brombeere] Cider 4,0 %
1,89 statt 2,29, 0,33 l, Deutschland

Preis in Euro (€). Alle Produkte aus unserem Angebot stammen aus ökologischer Erzeugung! Aufgrund unserer regionalen und saisonalen Zulieferer kann die Verfügbarkeit der Produkte nicht immer garantiert werden. Preise sind Tagespreise, Preisänderungen vorbehalten. DE- 007-Öko-Kontrollstelle

vegane Produkte

WICHTIGE TERMINE

Ob Bestellfristen, Events oder anderes: Tragen Sie sich das Wichtigste schon jetzt in Ihren Kalender ein! Weitere News, Tipps und Termine finden Sie auch immer auf unserer Webseite unter *Aktuelles* - oder in unserem Newsletter.

06.04. Bestellfrist Fleisch und mehr für das Osterfest, Auslieferung in der Woche vor Ostern

06. - 07.04. Genussmesse „Kulinarien“ im Dortmunder Depot **26.04.** Bestellfrist regionales Fleisch für Mai

27.04. Verkaufsoffener Samstag in unserer Gärtnerei **01.05.** Großer Jungpflanzentag in der Gärtnerei

KOSMETIKEMPFEHLUNG

ARIES

Fußpflege-Ei

Eine Wohltat für beanspruchte Füße! Die natürlichen Eigenschaften machen die Füße spürbar geschmeidig und sorgen für ein gesundes Fußklima.

Artikel-Nr. 60664, Deutschland

statt 6,29
5,99 Stk.

PRIMAVERA

Alles Liebe Duschbalsam

Verwöhnt mit Rose, Neroli sowie Mandarine. Die Pflegeöle wirken rückfettend, reinigt sanft mit milden Zuckertensiden.

Artikel-Nr. 796442, Deutschland

statt 9,00
8,50 200 ml

PRIMAVERA

Duftöl Weißtanne

Das waldig-frisch duftende Öl hilft bei der Raumluftreinigung und bringt geistige Klarheit, neue Energie, Stärke und Kraft.

Artikel-Nr. 60398, Frankreich

9,90 5 ml

Preis in Euro (€). Alle Produkte aus unserem Angebot stammen aus ökologischer Erzeugung! Aufgrund unserer regionalen und saisonalen Zulieferer kann die Verfügbarkeit der Produkte nicht immer garantiert werden. Preise sind Tagespreise, Preisänderungen vorbehalten. DE- 007-Öko-Kontrollstelle

vegane Produkte

UNSER WEIN DES MONATS

riegel bioweine

Immer ein Genuss: Bio-Weine von zertifizierten Winzern aus Europa

Unser Weinhändler Peter Riegel liefert uns immer wieder besondere Bio-Weine aus Deutschland und Europa. Für ihn ist Bioweinbau die modernste und die einzige zukunftsträchtige, weil nachhaltigste Form des Weinbaus. So betreibt Peter zusammen mit einem Freund selbst ein eigenes Bio-Weingut im Languedoc, dessen Weine (‚Gens et Pierres‘) wir auch führen.

Wir freuen uns, Ihnen dank Peter immer wieder spannende Bio-Weine zu günstigen Preisen präsentieren zu können. Weitere tolle Weine aus dem Riegel-Sortiment finden Sie in unserem Online-Shop.

‚Rosso‘ Terre Siciliane IGP Weingut Di Giovanna

Als Paradebeispiel jahrhundertelanger Weinbautradition gilt die rote Rebsorte *Barbera*, die aus Monferrato im Piemont stammt. Ein vollmundiger, fein gereifter Barbera mit intensivem Duft nach roten Beeren, anregender Säure und milden Tanninen von einem Demeterbetrieb, wie er sein soll: ganzheitlich bewirtschaftet mit wechselnden Kulturen und Viehhaltung.

Bestell-Nr. 54273, Italien

statt 5,99
5,49 0,75 l

ROSENGARTEN

Cappuccino Mandeln

Leckere Mandeln umhüllt von weißer Schokolade und Kaffee-Vollmilchschokolade. Schön verpackt ein tolles Mitbringsel.

Artikel-Nr. 30076, diverse Länder **3,79** 100 g

ROSENGARTEN

Dinkel Osterhasenkeks

Herrlich knusprige Dinkelkekse mit einem Fuß aus leckerer Vollmilchschokolade. Mit Honig und Rohrohrzucker gesüßt.

Artikel-Nr. 30519, Deutschland **2,99** 150 g

ROSENGARTEN

Schokoschäfchen

Süßes Osterschäfchen aus zarter, dunkler Schokoladenkuvertüre mit Haselnusskernen, geschminkt mit heller Kuvertüre.

Artikel-Nr. 30084, Deutschland **3,49** 90 g

SONNENTOR

Frohe Ostern Tee

Ein wunderbar zitroniger, fruchtiger Tee, der das Herz eines jeden Osterhasen und Nesterl-Suchers höher schlagen lässt.

Artikel-Nr. 41030, diverse Länder **3,49** 18 TB

AURO

Natur Eierfarben

Färben Ostereier auf rein natürlicher Basis. Fünf Farbtöne in einer Packung: Orange, Gelb, Grün, Cochenillerot und Blau.

Artikel-Nr. 66461, diverse Länder **3,99** Stk

Lamm, Hase, Ei? Die Symbolik von Ostern hat viele Ursprünge. Die ältesten Bräuche gehen auf die alten Germanen und die Römer zurück, bei denen der Hase als Symbol für Fruchtbarkeit und Zeugungskraft galt. Erst im 19. Jahrhundert setzte sich der Glaube an den Hasen als Überbringer der Eier vollends durch. Denn auch das Ei war immer ein weit verbreitetes und schon im alten Babylonien, Ägypten und Persien verwendetes Symbol des Lebens und der Fruchtbarkeit. Im europäischen Altertum gehörte das Lamm zu den häufigsten Opfertieren. Als Symbol für den sich opfernden Messias findet man es im Christentum, auch das Judentum verweist mit dem Lamm auf den kommenden Messias. Egal welches Tier: In Schokoladenform schmecken alle gleich gut!

ROSENGARTEN

Osterhase in Stanniol

Osterhase aus feinster Bio-Vollmilchschokolade, im fröhlich-bunten gestaltetem Stanniolpapier verpackt . Der Osterhase ist 14 cm groß und aus feinster, hochwertiger Bio-Schokolade gefertigt. Ohne Emulgatoren wie Sojalecithin.

Artikel-Nr. 30040, Deutschland **1,49** 50 g

SCHÖNE OSTERZEIT

vegane Weine

FRANZÖSISCHE ZUCCHINI-KRÄUTER QUICHE

Zutaten für 1 Quiche

250 g Mehl
150 g weiche Butter
4 EL kaltes Wasser
1 Becher Schmand
1 EL Zitronensaft
1 Zucchini (ca. 150 g)
3 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
70 g Hartkäse, 1 Ei
Olivenöl
Pfeffer und Salz

Es kocht: Simone Kah, Sortiment

Als passionierte Frankreich-Uraluberin bin ich ein großer Fan von Quiches und Tartes aller Art. Und das nicht nur, weil sie sich in endlosen Kombinationen lecker belegen lassen, sondern auch, weil sie sowohl kalt als auch warm schmecken. In praktische Stücke geschnitten lassen sie sich auch gut mitnehmen und in Büro oder Schule genießen.

Für das Rezept verwenden Sie bitte frischen Rosmarin, alternativ auch andere frische Kräuter, z.B. Thymian. Mein Tipp: Je schneller Sie den Teig verarbeiten, desto zarter wird er.

Zubereitung

1. Für den Mürbeteig das Mehl mit der Butter, dem Salz und dem Wasser zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen. Ca. 30 Minuten kaltstellen.

2. Die Spitze der Zucchini leicht schräg abschneiden und die Zucchini mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Von 2 der 3 Zweige Rosmarin die Nadeln abzupfen und hacken. Den Hartkäse (z.B. Parmesan oder Comté) reiben. Die Knoblauchzehe pressen und mit dem Schmand und dem Ei in einer kleinen Schüssel vermischen. Den geriebenen Hartkäse unterrühren, etwas pfeffern und salzen.

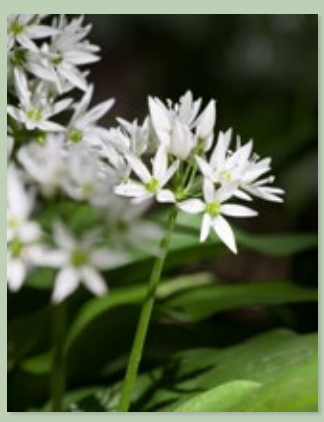
3. Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Den Teig zwischen 2 Backpapierbögen zu einem großen Kreis mit ca. 5 mm Dicke ausrollen. Den Teig ohne das Papier auf eine beschichtete oder geölte Tarteform legen und andrücken, überstehende Teigränder abschneiden. Käsemischung gleichmäßig auf der Tarte verteilen. Dann die dünnen Zucchinischeiben kreisförmig auf der Tarte verteilen (von außen nach innen arbeiten). Übrig gebliebene Scheibchen in der Mitter locker anordnen, den restlichen Rosmarin abzupfen und auf der Tarte verteilen. Mit 1-2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Zucchini-Kräuter Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Falls sie während des Backens zu dunkel wird, bitte mit Alufolie bedecken. Kurz abkühlen lassen und genießen.

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

FRÜHLINGSKRAUT BÄRLAUCH

Bereits bei den Germanen und Kelten galt der Bärlauch aufgrund seiner besonderen Heilkraft als besondere Pflanze. Angeblich sollen die Blätter die erste Nahrung von Bären nach dem Winterschlaf gewesen sein und ihnen wieder zu ihren besonderen Kräften verholfen haben. Im Frühling gibt es Stellen im Wald, die stark nach Knoblauch duften. Dort wächst der Bärlauch, meist in großen Flächen, denn wenn er erst einmal irgendwo heimisch geworden ist, breitet er sich gerne üppig aus. Im Bio-Handel gibt es Bärlauch meistens ab Ende April. Bärlauch hat ein feineres Aroma als Schnittlauch und ist dabei besser bekömmlich als Zwiebeln oder Knoblauch. Er schmeckt köstlich, sowohl roh in Salaten, Kräuterbutter, als Pesto, im Kräuterquark, aber auch gekocht in Saucen, Suppen, Eierspeisen, Knödeln, zu Fleisch und Grillgerichten und mehr.



» Mehr Warenkunde Know-How finden Sie auf unserer Webseite unter » Unsere Produkte