



MEDITERRANE GENÜSSE

Tomaten, Feta, Olivenöl, Paprika -
Gutes von nah und fern!

UNS PACKT DAS FERNWEH ...

Was wir am Urlaub lieben, ist die entspannte Erholung, die Sonne und die Gelegenheit, Eindrücke abseits des Alltags zu erleben. Dazu gehören besonders Genüsse und Geschmäcker abseits unserer „normalen Küchenalltags“. Und auch wenn der Urlaub nur bis Balkonien führt: Wir haben Ideen, um Sie kulinarisch auf die Reise zu schicken.

OFFENE TÜREN BEI DER ABOKISTE

Liebe Kundinnen und Kunden,

Mitte Juni hatten wir zu einem Schnuppertag bei der AboKiste eingeladen und viele unserer Kund*innen sind unserer Einladung gefolgt. Zu sehen gab es einen realistischen Blick auf unsere Lebensmittellogistik. Ob Packhalle, Büros, Kühl-lager oder Anlieferung: Regale und Technik, Rollwagen, Rechner und Paletten bestimmen das Bild.

Freimütig bekannten dann auch die meisten unserer Besucher*innen, sich die AboKiste doch „romantischer“ vorgestellt zu haben.

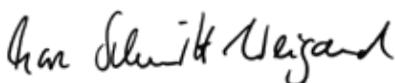
Damit war die Basis geschaffen, um einen „ehrlichen“ Blick auf unseren Liefer-service zu werfen. Und z.B. zu verstehen, warum es für uns, aber auch unsere Erzeuger hilfreich ist, dass viel Obst und Gemüse vom Bio-Großhandel kommt und nicht jeder Erzeuger persönlich seine Ernte zu uns bringt. Oder warum das Bemühen um immer weniger Verpackung zwar sinnvoll ist, aber wir mit einem Verzicht auf Plastik nur einen winzig kleinen Teil unserer ökologischen Probleme lösen werden – auch wenn es sich nach mehr anfühlt.

Unsere Überzeugung ist es, dass unsere Kundinnen und Kunden ein Anrecht auf größtmögliche Transparenz und Ehrlichkeit haben. Wir verkaufen keine heile Bio-Welt und keine perfekten Produkte, aber wir bemühen uns jeden Tag, ihnen im unübersichtlichen Lebensmittel-Dschungel, ein verlässlicher Partner zu sein. Unsere Basis ist die Überzeugung, dass unsere Bio-Produkte ihren Preis wert sind. Und dass sie einen echten Nutzen haben: Für Sie als Verbraucher*innen, für unsere Erzeuger*innen, für die Umwelt und für die Menschen, die bei der AboKiste arbeiten.

Das Sie diese Überzeugung spüren, war das Kernanliegen des Schnuppertags. Die vielen positiven Reaktionen haben uns bestätigt. Es tut gut, Ihr Interesse zu spüren und es ist eine Freude, Ihre Fragen zu beantworten.

Ich denke, im Wettbewerb des immer perfekteren Marketings und der ständigen technischen Innovationen können wir als kleiner Betrieb nicht mithalten. Was wir können: Unserer Überzeugung treu bleiben und Ihnen Woche für Woche eine Bio-Kiste packen, auf die Sie sich voller Vertrauen freuen dürfen.

Schöne Ferien und eine tolle Sommerzeit wünscht Ihnen Ihr



Betriebsleiter der AboKiste



FRISCHES OBST + GEMÜSE IM SOMMER

In den Sommermonaten freuen wir uns über eine Fülle von Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. Besonders leckeres Steinobst wie Aprikosen, Pfirsiche und Nektarinen hat jetzt Saison. Aber auch Melonen und artverwandtes Fruchtgemüse wie Gurken und Zucchini. Aus unserer Gärtnerei gibt es in den Sommermonaten nicht nur viele knackige Salate und aromatische Kräuter, sondern auch verschiedenste Gurken, Tomaten, Lauchzwiebeln, Auberginen, Paprika und viel mehr. Dabei hängt es wie immer stark vom Wetter der kommenden Wochen ab, wann welches Obst oder Gemüse verfügbar ist.

Unsere Sommer-Kistenpost ist eine Doppelausgabe. Deshalb können wir jetzt noch keine Angaben zum tatsächlichen Angebot machen. Dieses finden Sie wie immer in unserem Online-Shop.



AUS DER GÄRTNEREI

→ WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE



Im Sommer ernten wir wieder in Hülle und Fülle und freuen uns über das reiche Angebot. Vom letzten, sonnigen Jahr sehr verwöhnt, mussten wir in diesem Jahr länger bis zur Ernte warten. Die kalten Nächte im April und Mai haben gerade das wärmeliebende Fruchtgemüse gehörig ausgebremst. Doch endlich haben wir wieder eigene Tomaten in ihrer breiten Vielfalt. Und wieder merkt man: Am besten schmeckt es einfach saisonal, regional und frisch von hier. Und das gilt natürlich auch für Paprika, Gurken, Auberginen und Chilis. Wir setzen wie in jedem Jahr beim Anbau unsere Demeter-Präparate ein. Eine Hornmist-spritzung und das Ausbringen des Fladenpräparates zur Unterstützung der Bodengesundheit und -aktivität haben wir in unserem Holzfass gerührt und mit extra dafür vorgesehenen Spritzen im Freiland und den Gewächshäusern auf dem offenen Boden ausgebracht. Das Hornkieselpräparat spritzen wir mehrmals im Jahr, auch dieses wird im Fass eine Stunde rhythmisch gerührt und auf die im Wachstum befindlichen Pflanzen gesprüht um diese in ihrer Pflanzengesundheit zu stärken. Auch unser Kompost wird immer wieder mit Präparaten geimpft, und die Anzuchterden werden zusätzlich mit Hornmist und dem Fladenpräparat, um möglichst viel positive Energie zu aktivieren.



Viele Hummelvölker helfen uns bei der Bestäubung, Nützlinge wie Insekten und Milben bei der biologischen Schädlingsbekämpfung und vorsorgliche Spritzungen (z.B. mit Ackerschachtelhalm) gegen andere Krankheiten. In diesem Jahr haben wir zum ersten Mal Nützlinge auch im Freiland ausgebracht und sind sehr überzeugt von dem Ergebnis. Es tut sich immer was Neues auf, und es macht Freude zu sehen, dass es ganz ohne Chemie so gut funktionieren kann! Ansonsten schützen wir im Freiland unser Gemüse mit Kulturschutznetzen gegen Schadinsekten und Vogelfraß. Unsere Gärtnerei ist zudem komplett von einer Wildhecke umgeben, in der sich viele Vögel und Nutzinsenken ansiedeln. Im letzten Jahr haben wir wunderschön blühende, mehrjährige Bienenweide Streifen angelegt, die in diesem Jahr sehr reich blühen. So macht der Sommer Freude!

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



PAYSAN BRETON Le Brie Breton

Zarter Brie aus dem Norden Frankreichs. Schlicht, aber anmutiger Weichkäse mit schneeweisser Rinde.

statt 3,19

2,99 ca. 180 g

Artikel-Nr. 3100, Frankreich



PAYSAN BRETON Le Gourmet Breton Camembert

Zarter und cremiger Camembert aus dem Norden Frankreichs. Aus der ersten Bio-Produktion des französischen Erzeugers.

statt 3,19

2,99 180 g

Artikel-Nr. 3101, Frankreich



RAFFENBERG Wurst des Monats

Leckerer, luftgetrockneter Bauernschinken von der Hofmetzgerei Raffenberg aus Unna-Stockum

statt 4,99

4,49 ca. 125 g

Artikel-Nr. 4208, Deutschland



BIOHOF HEIDBAUER Ziegen Weichkäse natur

Handwerklich und traditionell hergestellter Weichkäse nach Feta-Art. Aus frischer Ziegenmilch. Mikrobiell gelabt.

Artikel-Nr. 3630, Deutschland

4,69 ca. 180 g



BIOHOF HEIDBAUER Ziegen Weichkäse Pfeffer

Handwerklich und traditionell hergestellter Weichkäse nach Feta-Art. Aus frischer Ziegenmilch und mit ganzem Pfeffer.

Artikel-Nr. 3632, Deutschland

4,85 ca. 180 g



BIOHOF HEIDBAUER Ziegen Weichkäse Schabzigerklee

Handwerklich und traditionell hergestellter Weichkäse nach Feta-Art. Aus frischer Ziegenmilch und mit Schabzigerklee.

Artikel-Nr. 3631, Deutschland

4,85 ca. 180 g

KÄSE VOM BIOHOF HEIDBAUER



Im Castropor Stadtteil Ickern liegt idyllisch-ländlich nahe der renaturierten Emscher der Biohof Heidbauer. Dieser ist einer der ältesten Höfe in der Bauernschaft Ickern und besteht bereits seit Jahrhunderten. Heute führen die Geschwister Alut und Gert Brinkmann den Hof und halten Ziegen, eine kleine Schafherde und einige Rinder. Ihr Großvater Dietrich Exter Heidbauer war einst der Begründer der hofeigenen Kornbrennerei, er erwarb 1912 das Brennrecht und begann 1919 zu brennen. Heute bildet die Haltung von Ziegen den Betriebsschwerpunkt. Im eigenen Hofladen können Kunden leckeren, hausgemachten Ziegenkäse und mehr einkaufen. Der gesamte Hof arbeitet zum Wohl von Mensch und Tier nach Bio-Kriterien. „Bei uns dreht sich alles um unsere Tiere, deren artgerechte und gesunde Haltung und unsere Umwelt“, so Alut Brinkmann.

Über den Nachbarstand bei den Dortmunder Markschwärmern sind wir auf die tollen Käse von den Heidbauern aufmerksam geworden. Jetzt freuen wir uns, vier dieser köstlichen Leckereien in unser Programm aufzunehmen. Nach eingehender Verkostung haben wir uns für Ziegenkäse nach Feta-Art entschieden: Käse mit Paprika & Knoblauch, mit Schabzigerklee, ganzem Pfeffer oder schlicht natur. Alle Käse werden handwerklich und traditionell hergestellt. Sie sind mikrobiell gelabt und somit auch für Vegetarier geeignet. Wir freuen uns, einen weiteren lokalen Bio-Erzeuger unterstützen zu können!



Die Geschwister Brinkmann



Die Ziegen freuen sich über viel Auslauf



WHEATY

Bratwurst Thuringen ✓

Mit feiner Kräuternote. Zum Grillen, Braten und als Curry-Wurst ist diese vegane Wurst unschlagbar.

statt 3,99

3,59 200 g

Artikel-Nr. 861, Deutschland



BIOLADEN

Rostbratwurst 3 Stück

Rostbratwurst aus Geflügel zum Grillen oder Braten. Bioland-Verbandsqualität aus der Dingdener Heide.

statt 4,99

4,59 240 g

Artikel-Nr. 4623, Deutschland

ÖKOLAND

Bio-Bratwürstchen 12 Stück

Aus bestem Bio-Schweinefleisch hergestellt. Die feine Rezeptur aus Gewürzen und Kräutern sorgt für den hervorragenden Geschmack.

statt 4,99

4,59 250 g

Artikel-Nr. 4718, Deutschland



LA VIE EST BELLE

Sommerburger 2 Stück ✓

Ein nicht paniert saftiger Burger voll sommerlichem Geschmack und Aromen. Mit Paprika, Mai, Koriander und mehr.

statt 3,99

3,69 180 g

Artikel-Nr. 20116, Belgien



GRÜNHOF

Kartoffelsalat mit Ei + Gurke

Klassischer Salat aus Kartoffeln, Eiern, Gurken und Zwiebeln in würziger Mayonnaise.

statt 2,99

2,39 400 g

Artikel-Nr. 20171, Deutschland



RAPUNZEL

Alpen Steinsalz ✓

Aus dem Ur-Gestein der bayerischen Alpen traditionell gewonnen. Über 200 Jahre alt, daher vor heutigen Umwelteinflüssen geschützt.

statt 1,99

1,79 500 g

Artikel-Nr. 20363, Deutschland



BARNHOUSE

KRUNCHY Pur Hafer ✓

Ein Müsli für pures, natürliches Geschmacksvergnügen. Natürlicher Hafergeschmack, nur mit Reissirup gesüßt.

statt 5,49

4,99 750 g

Artikel-Nr. 33083, Deutschland



SÖBBEKE

Joghurt Himbeer Minze

Milder Saisonjoghurt mit Himbeere und Minze im Glas. Erfrischend fruchtig.

statt 1,99

1,79 500 g

Artikel-Nr. 371, Deutschland



BERCHTESGARDENER LAND

Buttermilch Mango Maracuja

Buttermilch mit Mango-Maracuja, ein ideales Fitnessgetränk. Leicht gesüßt mit Rohrzucker.

statt 1,19

0,99 400 ml

Artikel-Nr. 142, Deutschland + Österreich



» NATURREINE OLIVENÖLE ✓

Naturreine Olivenöle schmecken am besten pur und in Salaten, auch zum leichten andünsten sind sie gut geeignet. In diesem Monat haben wir gleich zwei Öle im Angebot. Besonders viel Polyphenole enthält das Olivenöl von MANI aus den griechischen Peleponnes, produziert aus der autochthone Oliven-Sorte Koroneiki.

Rapunzel Olivenöl mild nativ extra

500 ml, Artikelnr. 20401, Tunesien

5,49 statt 6,49

MANI Olivenöl nativ extra Polyphenol

375 ml, Artikelnr. 20449, Griechenland

9,49 statt 9,99

KOSMETIKEMPFEHLUNG



LAVERA

Duschgel Natural Superfruit

Mit Acerola, Chiasamenextrakt und Goji-Bereren in intensiver Duftkomposition, pflegt mit cremig sanftem Schaum.

Artikel-Nr. 60202, diverse Länder

4,69 200 ml



LAVERA

Duschgel Mild Balance

Probiotische Chiasamen, Aloe Vera und Kokosmilch schenken ein zartes Hautgefühl. Gut für empfindliche Haut.

Artikel-Nr. 60203, diverse Länder

4,69 200 ml



LAVERA

Duschgel Soft Purity

Bio-Alge wirkt hautschützend, entzündungshemmend und wird per Hand geerntet. Befreit die Haut von Feinstaub, mit natürlichen Antioxidantien.

Artikel-Nr. 60204, diverse Länder

4,69 200 ml



LAVERA

Dusch Peeling Smooth Skin

Wirkstoffkombination mit Rosmarin und Jojobaperlen. Reinigt die Haut ohne auszutrocknen und hinterlässt ein glattes Hautgefühl.

Artikel-Nr. 60201, diverse Länder

4,99 200 ml

» NEUE PFLEGEDÜFTE ZUM DUSCHEN ▶

Die Düfte der neuen Pflegeduschen von Lavera bestehen aus verschiedenen Duftkomponenten, sind PH-neutral und pflegen mit wertvollen Wirkstoffkompositionen. Alle Duschgele sind natürlich zu 100% Silikonfrei, paraffinfrei und mineralölfrei. Außerdem sind alle Produkte vegan.

Mehr zertifizierte Naturkosmetik finden Sie in unserem Online-Shop.

GENIESSERABEND 2019

2018 haben wir beim jährlichen Genießerabend unser 25-jähriges Bestehen als Bio-Lieferservice gefeiert. Und auch in diesem Jahr möchten wir Sie wieder in unsere Gärtnerei in Grevel einladen, um gemeinsam einen lecker-entspannten Abend zu verbringen! Wie immer gibt es eine große Auswahl an Produkten zu probieren: Wein, Käse, Wurst und alles, was Sie bei uns im Shop finden. Unsere Direktlieferanten freuen sich über Ihre Fragen und Anregungen. Und Sie können die Gesichter hinter den Produkten entdecken.

Auch Führungen durch die Gärtnerei werden natürlich wieder angeboten. Rita Breker-Kremer und ihr Team zeigen Ihnen Felder und Gewächshäuser und erklären alles, was Sie über zertifizierten Demeter-Anbau in der Werkhof Gärtnerei wissen müssen. Abgerundet wird der Abend mit entspannter Live-Musik von Rawsome Delights.

Ab sofort können Sie sich über unsere Kundenbetreuung Ihre Karten reservieren.
Wir freuen uns auf Sie!

Genießerabend der AboKiste

Samstag, 14.09.2019 von 18.00 - 22.00 Uhr
in der Werkhof Gärtnerei, Werzenkamp 30, 44329 Dortmund
Anmeldung via 0231 923134 -0 oder kunde@abokiste24.de





RIEDENBURGER Dinkel Radler alkoholfrei ✓

Alkoholfreies Dinkel-Radler mit echtem Zitronensaft - erfrischend und süß! Einer unserer Bestseller der Riedenburger.

statt 1,29
1,09 0,33 l

Artikel-Nr. 51054, Deutschland



RIEDENBURGER Doldensud IPA ✓

Aus der Riedenburger Craftbier Serie: Ein stark hopfenbetontes, obergäriges Spezialbier mit feinen Zitrusaromen.

statt 1,89
1,59 0,33 l

Artikel-Nr. 51039, Deutschland



RIEDENBURGER Helles alkoholfrei ✓

Spritzig-frisch und anmutend herb. Unfiltriert und vollwertig hat es einen runden Abgang. Eine vollwertige Alternative für Menschen mit klarem Kopf!

statt 1,49
1,29 0,5 l

Artikel-Nr. 51060, Deutschland



NOW Fresh Lemon ✓

Naturtrübe Limonade mit prickelnd-frischem Zitronen-Geschmack und erlesenen Inhaltsstoffen.

2,49 0,75 l

Artikel-Nr. 50157, Deutschland



NOW Sunny Orange ✓

Fruchtiger Geschmack nach sonnengereiften Orangen mit einer spritzigen Zitronen-Note.

2,49 0,75 l

Artikel-Nr. 50158, Deutschland



In diesem Monat bieten wir Ihnen einige der beliebtesten Sommergetränke zum Angebotspreis an. Zum Beispiel unsere Bestseller vom bayerischen Riedenburger Brauhaus aus dem bayerischen Wald. Besonders beliebt ist z.B. das helle alkoholfreie Bier. Und für Limo-Fans gibt es auch etwas!

RIEDENBURGER Emmer Bier ✓

Emmer wurde zusammen mit Einkorn und Dinkel bis ins hohe Mittelalter im europäischen Kulturreis angebaut und diente den Menschen als Grundlage für Bier und Brot. Die Riedenburger Brauerei hat diese Urgetreide wieder entdeckt. Eine Fülle von hochwertigem Eiweiß, gesunden Vitaminen und Mineralstoffen macht dieses Bier wohlschmeckend und naturtrüb. Zum optimalen Genuss bitte kühl lagern und beim Einschenken den wertvollen Bodensatz (Ballaststoffe) aufschütteln.

statt 1,79
1,49 0,5 l

Artikel-Nr. 51058, Deutschland

FRISCHE SOMMERGETRÄNKE!



SOMMERLICHER KÄSEKUCHEN IM GLAS

Zutaten für ca. 10 Gläser

2 Mangos
50 - 100 ml Orangensaft
50 g ungeschrötere Leinsamen oder Chiasamen
600 g Schlagsahne
500 g Magerquark
150 g Löffelbiskuit
1 Msp. Agar-Agar
Dekoration (optional)

Es kocht: Gabi Scheele, Kommissionierung

Sommer ist keine Zeit für Kuchen? Nein, meint unsere Kollegin Gabi Scheele aus dem Pack-Team. Nur darf er nicht zu schwer sein, sondern sollte schön leicht daherkommen. Für Ihr Kuchenrezept nimmt sie daher nur locker-leichte Zutaten.

Am besten schmeckt das Dessert im Glas übrigens direkt aus dem Kühlschrank. Davon konnten sich unsere Besucherinnen und Besucher beim AboKiste Schnuppertag überzeugen. Unser neues Lieblingsdessert für warme Sommertage!



Zubereitung

1. Zehn Gläser bereitstellen. Den Löffelbiskuit zerkleinern und jeweils ungefähr 150 g ca. 1 cm hoch in die Gläser schichten.
2. Die Mango schälen, entkernen und klein schneiden. Im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Sauce zerkleinern. Einen Schuss Orangensaft und die Lein- oder Chiasamen unterrühren. Die Samen quellen auf und geben der Sauce die notwendige Stabilität.
3. Die Sahne steif schlagen und den Quark unterrühren. Eine Messerspitze bzw. 1 Teelöffelspitze Agar-Agar dazugeben, damit wird alles angedickt. Agar-Agar ersetzt in diesem Fall Gelatine.
4. In die Gläser nun eine Schicht Mangosauce geben, darauf dann eine gute Schicht Quarksahne schichten. Zuletzt eine Schicht Mangocreme in die Gläser geben. Mit Schokotropfen, zerkleinerter Schokolade oder anderer Dekoration verzieren.
5. Bis zum Servieren kalt stellen, idealerweise mindestens eine Stunde.

Gabi's Tipp: Sie können auch beim Schichten der Gläser öfter abwechseln oder noch durch andere, passende Zutaten ergänzen.

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

BUNTE STEINOBST VIELFALT

Steinobst ist der Sammelbegriff für Früchte, die im Inneren einen harten Kern haben und meist von einem saftigen, süßen Fruchtfleisch umgeben sind. Beliebte Sorten des Steinobst sind Aprikosen, Mirabellen, Nektarinen, Kirschen, Pflaumen, aber auch Mangos.

Anfang bis Mitte Juni gibt es die ersten Früchte aus dem südlichen Europa. Im Sommer können wir uns dann über die „volle Wucht“ an Steinobst freuen - auch aus deutschem Anbau. Das Aroma von spät reifenden Sorten ist meist intensiver als jenes von Frühsorten. Pfirsiche reifen kaum nach, weshalb die Früchte fast vollreif geerntet und verkauft werden. Nur so schmecken sie auch wirklich aromatisch. Doch darin liegt auch ein Manko: Egal ob Pfirsich, Nektarine oder Aprikose - alle zusammen sind empfindlich und nicht lange haltbar. Deshalb: Schnell genießen oder verarbeiten!

