

# KISTENPOST SEPTEMBER 2019

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



## FRUCHTIGE FREUDEN

Jetzt ernten wir, was uns der Sommer  
geschenkt hat!

### DIE FRÜCHTE DER SOMMERZEIT

Aromatische Tomaten, Auberginen, Gurken, Bohnen, Kürbisse, Kräuter und mehr – die fleißige Arbeit unseres Gärtnerei-Teams zahlt sich nun aus: Wir ernten Fruchtgemüse in Hülle und Fülle! Pünktlich zum Genießerabend stellen wir Ihnen die tollen Weine des hessischen Bio-Weingut Keths vor. Freuen Sie sich auf neue und spannende Entdeckungen im Spätsommer!

DIE ABOKISTE

# WIR SIND ALLE GEFORDERT – KLIMASTREIK AM 20. SEPTEMBER

Liebe Kundinnen und Kunden,

Anfang August hat in Dortmund der erste Sommerkongress von Fridays for Future stattgefunden. Die AboKiste hat das bundesweite Zusammentreffen von rund 1.500 jungen Klima-Aktivist\*innen logistisch und organisatorisch unterstützt. Auch unsere Bäcker, Landwirte und unser Bio-Großhändler Weiling haben Produkte gespendet und sich damit ganz praktisch hinter die junge Klimaschutzbewegung gestellt. Vielen Dank für die spontane und motivierende Unterstützung!



Bereits Anfang Januar 2019 fand in Dortmund die erste Fridays for Future Demonstration statt. Seitdem wurde jeden Freitag demonstriert – auch in den Ferien. Für mich ist noch immer unglaublich, wie es den jungen Menschen gelungen ist, das „Über-Thema“ Klimakrise ins Bewusstsein einer breiten Öffentlichkeit und endlich auch auf die Agenda der Politik zu bringen – und damit uns ältere Generationen zu beschämen.

In den vergangenen Monaten habe leider auch ich lernen müssen, dass die Klima-Situation sehr viel dramatischer als gedacht ist – und die satte Untätigkeit der vergangenen 15 Jahre schon jetzt nicht mehr zu beherrschende Konsequenzen zeigt. Auch wenn wir es nicht gerne hören: Drastische und entschlossene Veränderung tut dringend Not – und es wird für uns alle unbequem werden (müssen).

Ob es in unserem demokratischen Gemeinwesen gelingt, für die notwendigen, schmerhaften Veränderungen politische Mehrheiten zu finden, ist nach meiner Überzeugung die zentrale Zukunftsfrage unseres Landes. Und genau hier sehe ich uns als AboKiste und Sie als unsere Kundinnen und Kunden in der Verantwortung. Der Protest auf der Straße und der daraus resultierende Druck darf nicht Angelegenheit der Schülerinnen und Schüler bleiben. Wir alle sind gefordert, uns aus der „Deckung“ zu wagen.

Für Freitag, den 20. September hat die internationale Fridays for Future-Bewegung deshalb zu einem globalen Klimastreik aufgerufen. Die jungen Aktivist\*innen schreiben:

**„Wir fordern einen gerechten und konsequenten Klimaschutz und die Einhaltung des Pariser Klima-Abkommens. Um das zu erreichen, braucht es mehr als den Streik von Schüler\*innen, Azubis und Studierenden. Dafür braucht es alle, die sich gemeinsam für diese großen Veränderungen zusammentreten und die Ärmel hochkrepeln. Seit Jahrzehnten duckt sich die Politik vor ihrer Verantwortung weg. Damit endlich etwas passiert, braucht es eine lautstarke Gesellschaft – egal ob jung oder alt – die am 20.9. miteinander eine Klimapolitik des Zusammenhalts einfordert.“**

Auch Kolleg\*innen der AboKiste werden sich am Klimastreik beteiligen. Mein Wunsch an Sie, liebe Kundinnen und Kunden: Helfen auch Sie mit, am 20. September ein eindrückliches Signal zu setzen, dass unsere Gesellschaft gewillt und bereit ist, Klimaschutz endlich konsequent anzugehen! Nehmen Sie an einer der Demonstrationen in Dortmund und Umgebung teil und nutzen Sie die weiteren vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten. Mehr Infos dazu finden Sie unter: [www.parentsforfuture.de/de/AllefuersKlima](http://www.parentsforfuture.de/de/AllefuersKlima)

Wer, wenn nicht wir? Wann, wenn nicht jetzt?  
Herzlichst, Ihr

*Jan Schmitz Negand*

Betriebsleiter der AboKiste





**DEUTSCHLAND**  
**Kürbis Hokkaido**



Leuchtend orangene Hokkaido Kürbisse aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund. Die Schale ist essbar.

Artikel-Nr. 1550, Deutschland

**4,59** Stück



**DEUTSCHLAND**  
**Historische Tomaten**



Bunt, aromatisch und besonders: Historische Tomatensorten aus der Werkhof Gärtnerei. Nur begrenzte Zeit verfügbar!

Artikel-Nr. 1310, Deutschland

**8,79** kg



**DEUTSCHLAND**  
**Paprika grün**



Grüne Paprika aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1352, Deutschland

**7,99** kg



**DEUTSCHLAND**  
**Zwetschgen**



Schöne Zwetschgen in Demeter-Qualität aus dem Alten Land.

Artikel-Nr. 2507, Deutschland

**6,29** kg



**ITALIEN**  
**Trauben weiss**



Leckere weiße Bio-Trauben aus Italien.

Artikel-Nr. 2603, Italien

**5,89** kg



**SPANIEN**  
**Pfirsiche**



Saftige Pfirsiche in Demeter-Qualität aus Spanien.

Artikel-Nr. 2500, Spanien

**5,99** kg

## AUS DER GÄRTNEREI

→ [WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE](http://WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE)



In unseren Gewächshäusern und Folientunneln reifen bereits seit einiger Zeit viele Tomaten, Gurken, Paprika und Auberginen. Wir ernten reichlich, obwohl auch hier den Pflanzen die andauernde Trockenheit und die extreme Hitze zu schaffen macht. Einige Früchte zeigen dadurch Sonnenbrand (Verbrennungen) auf, besonders bei den Tomaten, Auberginen und Paprika kann man das gut beobachten. Diese Früchte sind dann leider wegen der optischen Mängel nicht mehr zu vermarkten, werden aber nicht entsorgt, sondern in unserer Kantine verarbeitet.



Das Dauerthema Wetter hat uns in diesem Jahr sehr beschäftigt und macht uns große Sorgen. Zu wenig Wasser lässt das Gemüse schlecht wachsen, das Wässern und Beregnen ist niemals ausreichend, sondern lediglich eine Schadensbegrenzung. Die frisch gepflanzten Setzlinge müssen mehrfach gegossen werden, ehe sie stabil genug sind gegen den Wind und die Sonne. Auch die schon größeren Setzlinge brauchen hin und wieder Wasser, um keinen großen Schaden zu nehmen: Die Pflanzen sind wesentlich anfälliger gegen Schädlinge und schneller krank, da sie Stress ausgesetzt sind und sich nicht ausreichend mit Mineralstoffen versorgen können.



So kommt es bei extremer Hitze oder größeren Temperaturwechseln z.B. zu Blütenendfäule an Tomaten- oder Paprikapflanzen. Die Früchte können in solchen Fällen nicht ausreichend mit Kalzium oder Magnesium versorgt werden, obwohl davon genug im Boden ist. Die Unterseiten der Früchte werden braun, weich und fangen an zu faulen.

Trotzdem ernten wir reichlich! Unsere bis zu 100 verschiedenen historischen Sorten können Sie dienstags und freitags auf unserem Tomatentisch vor dem Hofladen selbst auswählen und auch einmal kosten.

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



## BIOLADEN

### Gouda mittelalt/pikant

Mindestens 3 Monate gereift und angenehm pikant und zugleich cremig im Geschmack.

statt 3,58

**2,98** ca. 200 g

Artikel-Nr. 3257, Niederlande



## ÖMA

### Cambera Pfeffer

Cremiger Weichkäse mit weißem Edelschimmel, mit buntem Pfeffer für pfeffrig-pikanten, charakteristischen Geschmack.

statt 2,59

**2,39** 125 g

Artikel-Nr. 3126, Österreich



## WEISSENHORNER

### Frischecreme Toskana

Leckere Frischcreme von der Weißenhorner Milch Manufaktur. Toskana-inspirierte Mixtur mit getrockneten Tomaten, Kräutern und Oliven.

statt 1,99

**1,79** 125 g

Artikel-Nr. 3005, Deutschland



## ZWERGENWIESE

### Zwiebel Schmelz

Feiner veganer Schmelz mit dem Geschmack frisch gerösteter Zwiebeln. Der Klassiker für's Frühstücksbrot und zum Kochen.

statt 2,99

**2,49** 165 g

Artikel-Nr. 31240, Deutschland



## ALLOS

### Hofgemüse Rucola Kirschtomate

Pflanzlicher Brotaufstrich mit Tomaten und Rucola. Rund 70% Gemüseanteil, vegetarisch, vegan und glutenfrei.

statt 2,79

**2,49** 135 g

Artikel-Nr. 31268, Deutschland



## BIOLADEN

### Frühstückshonig cremig

Für diesen aromatischen Blüten-Honig sammeln die Bienen die süße Pracht verschiedener Blumen und Blütenarten der rumänischen Karpaten.

statt 6,49

**5,79** 500 g

Artikel-Nr. 31323, Rumänien

# WEIN- UND SEKTGUT KETH

In der Nähe von Worms in Rheinhessen bewirtschaftet Familie Keth bereits seit fünf Generationen ihr Weingut. So entstand ein großer Schatz aus Wissen um die Weinbergsarbeit, das Klima und die Natur gepaart mit soliden handwerklichen Fähigkeiten. Das Besondere an Rheinhessen ist die Vielfalt an Böden und die hohe Anzahl an Sonnenstunden, vor allem in den Südhänglagen des Weinguts. Die Reben stehen dort bevorzugt auf Kalksteinböden. Das sorgt für ein harmonisches Zusammenspiel von Süße und Säure. In seinem speziellen Weißweinkeller gelingt es Matthias durch kühle und behutsame Vergärung im Stahltank hervorragend, richtig klare, sortentypische Weine zu keltern. Die Rotweine reifen traditionell in Holzfässern.

Beim Genießerabend können Sie das Team vom Weingut Keth übrigens persönlich kennenlernen. Außerdem haben wir zur Feier dieses Events den besonderen Wein Beerenauslese Westhofen im Angebot. Der edle Wein in der Mini-Flasche (0,375 l) duftet fruchtig nach gelbem Steinobst und etwas Blutorange. Am Gaumen verwöhnt er mit zarter Säurestruktur als kongenialer Puffer der Restsüße. Begleitet neben Desserts auch gut Blauschimmelkäse.

### Mini-Edition Riesling Beerenauslese Westhofen QW 2018

0,375l, für 17,50 statt 19,95, Art.-Nr 54220



Juniorchef Matthias Keth mit seiner Familie



Die Weinberge des Wein- und Sektgut Keths



## PAN DO MAR

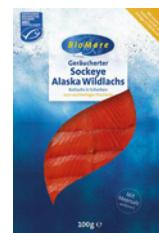
### Kleine Sardinen in Olivenöl

Kleine Sardinen aus nachhaltiger Küstenscherei, in extra nativem Bio-Olivenöl eingelegt.

statt 2,99

**2,79** 120 g

Artikel-Nr. 4914, Spanien



## BIOMARE

### Sockeye Alaska Wildlachs

Über Buchenholz geräuchert und reich an Omega 3 Fettsäuren. Hat einen niedrigeren Fettgehalt als sein Verwandter aus der Aquakultur.

statt 7,59

**6,99** 100 g

Artikel-Nr. 4623, Deutschland/USA



## PASTA D'ANGELO

### Tortellini Steinpilz ✓

Semifrische Pasta mit leckerer Steinpilzfüllung. Für echten, italienischen Pasta-Genuss - auch daheim!

statt 2,99

**2,69** 250 g

Artikel-Nr. 20170, Italien



## BIOVERDE

### Couscous-Salat Linsen + Lauch ✓

Aromatischer und sättigender Salat für zwischendurch, aus Couscous, Karotten, Linsen, Lauch und feinen Kräutern.

statt 2,79

**2,49** 125 g

Artikel-Nr. 21058, Frankreich, Italien



## SANCHON

### Sambal Oelek ✓

Scharfe, indonesische Würzsauce, deren Hauptbestandteil Chili ist. Ein kleiner Klecks genügt! Unverzichtbar für asiatische Fleisch- und Reisgerichte.

statt 2,49

**2,22** 125 g

Artikel-Nr. 20435, Deutschland



## BIOLADEN

### Polpa Tomatenbasis ✓

Fein gewürfelte Bio-Tomaten in Tomatensaft. Beste Grundlage für allerlei mediterrane Genüsse - z.B. Pastasaucen oder leckere Aufläufe und Suppen.

statt 1,49

**1,29** 330 g

Artikel-Nr. 20363, Italien



## RAPUNZEL

### Zartbitter Schokolade Minze ✓

Efrischende Zartbitterschokolade mit cremiger Pfefferminz-Füllung. Am besten gekühlt genießen! Fair erzeugt.

statt 2,79

**2,49** 100 g

Artikel-Nr. 30339, Italien, diverse



## VOELKEL

### Holundersaft pur

100 % reiner Saft, ideal als Basis für Fruchtgetränke und Fruchtsaucen oder als Grundlage für Smoothies und Co.

statt 4,79

**3,99** 0,7 l

Artikel-Nr. 50088, Deutschland



## COTEAUX NANTAIS

### Cidre Demi Sec bouché halbtrocken

Original bretonischer Apfelper Wein, fruchtiger, leicht bitterer Geschmack. Aus sorgfältig ausgewählten Apfelsorten.

statt 5,99

**4,99** 0,75 l

Artikel-Nr. 50041, Frankreich



## » EIN BUNTER FRUCHTGARTEN! ✓

Unsere Lieblings-Fruchtaufstriche gibt es in diesem Monat zum Angebotspreis! Nicht nur lecker auf dem Frühstücksbrot, sondern auch auch als Nachtisch, zu Grießpuding, Eiscreme oder als Kuchenfüllung. Nur mit Agavendicksaft gesüßt. Im Shop finden Sie zum gleichen Preis noch die leckere Erdbeervariante!

### Zwerzenwiese Fruchtgarten Aprikose

225 g, Artikel-Nr. 31000, Deutschland

**2,49** statt 2,79

### Zwerzenwiese Fruchtgarten Sauerkirsche

225 g, Artikel-Nr. 31001, Deutschland

**2,49** statt 2,79

# KOSMETIKEMPFEHLUNG

Ab sofort finden Sie in unserem Angebot Pflegeprodukte der neuen Naturkosmetik-Marke **Grøn – shades of nature**. Die Produkte mit modernem und ansprechendem Design werden im italienischen Mailand entwickelt und hergestellt.

In den zertifizierten Pflegeprodukten finden sich ausschließlich qualitativ hochwertige, natürliche Inhaltsstoffe. Wann immer möglich, werden in der **Grøn** Naturkosmetik außerdem vegane Zusammensetzungen ohne tierische Inhaltsstoffe verwendet. Für jeden Haut- und Haartyp gibt es eine perfekt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Produktlinie.

Bei unserem diesjährigen Genießerabend können Sie sich bei unserer Kosmetikexpertin Kerstin Große Geldermann über die neue Pflegeserie persönlich informieren.



## GRØN Gesichtsöl Lavendel Olive ✓

Anti-Falten Gesichtsöl für die regenerierende Pflege anspruchsvoller Haut mit Lavendel und Olive. Für eine besonders intensive Pflege.

Artikel-Nr. 60571, Italien

**15,95** 30 ml



## GRØN Gesichtscreme Blaubeere Meersalz

Sanfter Gesichtsbalsam für die intensive Pflege sensibler Haut mit Blaubeerblatt und Meersalz. Zieht besonders gut ein.

Artikel-Nr. 60570, Italien

**14,95** 50 ml



## GRØN Deo Stick Granatapfel

Vitalisierender Deo Stick für ein belebend frisches Hautgefühl mit einem Granatapfelauszug, Olivenöl und Propolis-Extrakt.

Artikel-Nr. 60569, Italien

**6,95** 40 ml



## GRØN Handcreme Traube Olive ✓

Wohltuende Pflege für die Hände mit Traube und Olive. Zieht schnell ein und hinterlässt ein rundum gepflegtes Gefühl.

Artikel-Nr. 60564, Italien

**3,95** 75 ml



## GRØN Körperbutter Shea Butter ✓

Reichhaltige Pflege für den Körper mit einem hohen Anteil an Sheabutter. Für anspruchsvolle und trockene Haut.

Artikel-Nr. 60572, Italien

**11,95** 200 ml



## GRØN Duschgel Bergamotte Olive ✓

Energetisierendes Duschgel mit Bergamottöl und feuchtigkeitsspendendem Olivenöl. Erfrischend und pflegend.

Artikel-Nr. 60561, Italien

**5,59** 200 ml





**WEISSWEIN**  
**Chardonnay QW 2018 ✓**

Herrlicher Chardonnay mit cremiger Struktur, kräftigem Körper dank teilweisem Holzausbau. Für das Weingut typische Finesse und eleganter Nachhall.

statt 7,95  
**7,15** 0,75 l

Artikel-Nr. 54228, Deutschland



**WEISSWEIN**  
**Muskateller QW 2018 ✓**

Ungemein ausgeglichener, eleganter Muskateller, feine Aromatik wie frisches Obst. Schön gekühlt schmeckt er am besten!

statt 7,50  
**6,85** 0,75 l

Artikel-Nr. 54221, Deutschland



**WEISSWEIN**  
**Sauvignon Blanc QW 2018 ✓**

Feine Aromen von Stachelbeere, Litschi und Cassisblättern. Im Gaumen knackig, gleichzeitig cremig, exotischer Nachhall von Maracuja.

statt 7,95  
**7,15** 0,75 l

Artikel-Nr. 54218, Deutschland

**41,50 €**  
**Paketpreis\***  
Artikel-Nr. 55005



**WEISSWEIN**  
**,Cuvée Aufspiel' Weiß QW 2018 ✓**

Harmonisches Zusammenspiel verschiedener weißer Sorten. Belebender Duft nach grünem Apfel, Limette mit floralen muskatigen Nuancen.

statt 7,50  
**6,85** 0,75 l

Artikel-Nr. 54150, Deutschland



**ROTWEIN**  
**,Cuvée Aufspiel' Rot QW 2018 ✓**

Tolle rote Cuvée mit runden und weichen Tanninen. Duft von Pflaumen, Sauerkirsche und einem Hauch schwarzen Pfeffers. Insgesamt sehr ausgewogen.

statt 7,95  
**7,15** 0,75 l

Artikel-Nr. 54152, Deutschland

**WEISSWEIN**  
**Scheurebe Spätlese feinherb 2018 ✓**

Wir sind zugegebenermaßen echte Liebhaber dieser angenehm aromatischen Rebsorte und die Scheurebe, die Matthias Keth exklusiv für unseren Weinhändler Peter Riegel gekeltert hat, ist so richtig nach unserem Geschmack. Bezaubernd und lebendig, mit frischen Aromen nach Litschi und etwas Limette. Tolles Spiel zwischen Süße und Säure, lecker zu asiatisch inspirierter Küche.

statt 7,50  
**6,85** 0,75 l

Artikel-Nr. 54217, Deutschland

**GENIESSEWEINE  
VOM WEINGUT KETH**

**riegel**  
bioweine

vegane Weine

# FRANZÖSISCHE GEMÜSEQUICHE 'CYCLON'

## Zutaten für 1 Quiche

150 g Butter, 3 Eier  
270 g Mehl  
500 g Aubergine  
500 g Karotten  
600 g Zucchini  
2-3 Liter Gemüsebrühe  
50 g ger. Appenzeller  
170 g Frischkäse  
75 ml Milch  
2 Knoblauchzehen  
Pfeffer, Salz

## Es kocht: Marc Schmitt-Weigand, Betriebsleiter

Sie suchen eine schöne Begleitung zum Wein, ein tolles Mitbringsel für die nächste Gartenparty oder möchten Ihre Freunde oder die Familie einmal so richtig mit Ihren Kochkünsten beeindrucken? Voilá, wir empfehlen Ihnen dazu die französische Quiche cyclon. Diese Variante der Quiche vereint unser liebstes Sommergemüse, sieht sowohl bei der Zubereitung als auch nach dem Aufschneiden spektakulär aus – und ist vor allem einfacher zuzubereiten, als es scheinen mag. Ein tolles Mitbringsel aus unserem Frankreich-Urlaub. Bon appetit!



## Zubereitung

1. Eine Springform von ca. 26 cm Durchmesser fetten. Für den Quicheteig die kalte Butter (in kleine Stücke geschnitten) mit dem Mehl, dem Salz und einem Ei rasch zu einem Teig verketten. Den Teig zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen und in die Form drücken (das Backpapier vorher entfernen). Der Teigrand in der Springform sollte etwa 4 cm hoch sein. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und die Springform im Kühlschrank kaltstellen.
2. Für den Belag die Karotten schälen und, Zucchini und Auberginen waschen. Das geputzte Gemüse längs in jeweils 3 - 4 mm dicke Streifen schneiden. Die Brühe in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen. Die Gemüestreifen nacheinander darin ca. 3 Minuten blanchieren und mit einem Schaumlöffel herausnehmen. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
3. Frischkäse, Appenzeller, 2 Eier, 1/4 TL schwarzen Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Kalt stellen.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Nun die Gemüestreifen von der Mitte der Quiche aus schneckenartig auf den Teig setzen, bis die komplette Form gut gefüllt ist. Dabei immer abwechseln, um schöne Farbkontraste zu erzeugen. Zum Schluss den Käse-Guss gleichmäßig über die Form verteilen und die Quiche ca. 40 Minuten backen. Die Backzeit hängt vom Ofen ab, manchmal benötigt es weniger Zeit. Vor dem Anschneiden etwas abkühlen lassen.

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

## PRALLE FRÜCHTE: TOMATEN

Die ersten Tomatenpflanzen kamen einst mit spanischen Eroberern aus Mittelamerika. Der Name Tomate leitet von sich dem aztekischen Wort 'tomatl' ab, was einfach nur so viel wie "ein prall angeschwollenes Ding" bedeutet. Ihre Verwandtschaft mit Tollkirsche und Bilsenkraut führte jedoch dazu, dass sie in Europa zunächst als giftig galt und ihr äußerst viel Skepsis entgegen gebracht wurde. Als eine der Ersten haben sich dann die Italiener an die bis dahin als giftig geltenen Frucht gewagt und die geniale Verbindung von Pasta und Tomaten geschaffen.

Heute wird das kalorienarme Fruchtgemüse auf der ganzen Welt geschätzt. Der Genuss von Tomaten wirkt anregend auf den gesamten Organismus und schützt vor Infektionen, denn die sonnengereiften Früchte aus biologischem Anbau sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Fruchtsäuren und ätherischen Ölen.

