

KISTENPOST FEBRUAR 2020
Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



GUTES AUS DER REGION

Neue Getreideprodukte von der
Kornkammer Haus Holte

MODERNER BIO-ANBAU BEDEUTET ZUKUNFTSFÄHIGKEIT

Gerade ist die Landwirtschaft medial sehr präsent und das ist gut so. Denn trotz allem technischen Fortschritt: Noch immer lebt der Mensch vom Ackerbau, und der braucht gesunde Ökosysteme. Wo aus Modernem und längst Bekanntem Zukunftsfähigkeit entsteht, zeigen wir in dieser Kistenpost.

DIE ABOKISTE

WO MENSCHEN BESTES BIO MACHEN

Liebe Kundinnen und Kunden,

heute möchte ich Ihnen einen ganz besonderen Bio-Betrieb und AboKisten-Lieferanten ans Herz legen.

Es ist 20 Jahre her, als ich das erste Mal mit Dirk Liedmann und Bernhard Pawliczek zu tun hatte. Die beiden Bio-Landwirte, damals wie heute Eigentümer der Kornkammer Haus Holte, haben mir bei meinen ersten Gehversuchen als Betriebsleiter des Schultenhof in Dortmund-Brünninghausen geholfen.



Gegründet hat Dirk Liedmann die Kornkammer 1987 in Dortmund – als reinen Pachtbetrieb, denn er selbst stammt nicht aus der Landwirtschaft. 1996 stieß der Wittener Bernhard Pawliczek dazu und brachte neben eigenen Flächen auch jede Menge Know-how mit. Dass Bernhard anfangs noch einen konventionellen Ackerbau-Betrieb hatte, war kein Hindernis. Beide entwickelten in den fast 25 Jahren ihrer Kooperation einen modernen, top geführten Bioland-Ackerbaubetrieb, der bei Berufskollegen und in Fachkreisen hohes Ansehen genießt. Das drückt sich z.B. in der Teilnahme an verschiedensten Forschungs-Projekten aus, so aktuell zur Klimawirkung von ackerbaulichen Systemen und zur Reduzierung von Klimaemissionen.

Dass Bio-Anbau und wirtschaftlicher Erfolg kein Widerspruch sind, ist beiden sehr wichtig. Und auch, dass eine gut bewirtschaftete Bio-Fläche nicht wie „Kraut und Rüben“ aussieht. Sie selbst bringen ihre Philosophie so auf den Punkt: „Wir nehmen die ältesten Prinzipien, den ökologischen Landbau, und wenden die modernsten Methoden an. So schaffen wir die Grundlage für eine nachhaltige, umweltschützende Landwirtschaft und ein starkes Vermächtnis für zukünftige Generationen.“

Ganz wichtig ist den beiden die Team-Arbeit. Neben Bernhards Sohn Stefan, der mittlerweile Mitgesellschafter ist, arbeiten noch viele weitere Menschen im Betrieb mit. Ob auf dem Trecker, in der Kartoffel-Aufbereitung, der Maschinen-Werkstatt oder im Büro – überall wird der hohe Anspruch ans eigene Tun gelebt. Wir beziehen seit Jahren unsere Kartoffeln, die Ruhrtal-Knolle, aus Witten. Ganz neu kommen jetzt verschiedene Körner, Mehle und Flocken dazu, die lokale Mühlen aus dem Getreide der Kornkammer herstellen (mehr dazu in dieser Kistenpost).

Sie möchten diesen tollen Bio-Betrieb und seine Macher persönlich kennenlernen? Wir planen Anfang Mai eine Kundenfahrt zur Kornkammer-Haus Holte – schicken Sie uns doch eine kurze Mail, dann kommen wir auf Sie zu, sobald der genaue Termin und das Programm feststeht.

Herzlichst, Ihr

Betriebsleiter der AboKiste





DEUTSCHLAND
Asisa Salat



Pikant-frischer Asia Salat aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1018, Deutschland

2,79 Stück



DEUTSCHLAND
Mangold



Mangold aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1500, Deutschland

5,29 kg



DEUTSCHLAND
Feldsalat



Frischer Feldsalat aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1010, Deutschland

3,49 100 g



DEUTSCHLAND
Apfel Elstar



Knackige Elstar Äpfel vom Biolandhof Münch aus dem Alten Land.

Artikel-Nr. 2020, Deutschland

3,99 kg



ITALIEN
Navel Orangen



Navel Orangen haben eine weitere kleine Frucht innerhalb der Hauptfrucht. Von der Kooperative L'Arcobaleno aus Sizilien.

Artikel-Nr. 2202, Italien

4,69 kg



SPANIEN
Grapefruit



Grapefruits aus spanischem Demeter-Anbau.

Artikel-Nr. 2253, Spanien

1,59 Stück

Preise für Obst und Gemüse garantiert gültig vom 01.02. - 14.02. 2020, Preisänderungen vorbehalten, Lieferfähigkeit wetterabhängig.

AUS DER GÄRTNEREI → WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE



Man sollte meinen, im Winter ginge es in der Gärtnerei wegen des Wetters etwas ruhiger zu - Pustekuchen! Bis jetzt gab es bei uns viel zu tun, so wurden beispielsweise die neuen Anzuchthäuser aufgestellt und die komplette Heizungsanlage erneuert. Nun arbeiten wir daran, drum herum alles wieder schön zu machen, es werden neue Wege angelegt, die Beregnungsanlagen installiert, die Anzuchtische aufgebaut, und so weiter. Damit bei unserer Planung für die kommenden Monate alles rund läuft, haben wir ein kleines altes Gewächshaus als „Notunterkunft“ für die frühen Aussaaten ausgestattet.

Das Saatgut für das Jahr ist bestellt, die Anbauplanung weitgehend gemacht. Nun widmen wir uns den Arbeiten, die noch vor dem Frühjahr gemacht werden sollten.

Im Januar haben wir unsere Topinambur-Pflanzen ausgegraben. Die trockenen, markhaltigen Stängel der Pflanzen, aber auch die vieler Stauden z.B. Alant, syrisches Brandkraut oder Sonnenblumen, die wir im Herbst nicht zurückgeschnitten haben, sammeln wir jetzt ein. Sie werden nachhaltig für den Bau von Insekten Nützlingshotels verwendet. Eine weitere Arbeit ist der Schnitt der Beerensträucher, denn Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren sollen im Sommer wieder gute Früchte tragen.

Auch sonst haben wir alle Hände voll zu tun: Die Staudenpflanzen vom Vorjahr werden durchgeputzt und neu getopft, unsere Komposthaufen umgesetzt, Töpfe- und Kistenlager aufgeräumt, Düngemittel berechnet und bestellt. Wir freuen uns schon auf die längeren, hellen und warmen Tage, das emsige Treiben beim Säen, Pikieren, Topfen und Pflanzen, wenn der Feldsalat und der Winterpostelein Platz machen für die frühen Salate, Radieschen, und Kohlrabi. Dann ist vom Winter nichts mehr zu spüren, selbst wenn es noch Nachtfröste gibt, ist doch schon wieder ganz viel Grünes in der Gärtnerei entstanden.



Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei

NEUES AUS DEM WITTENER RUHRTAL



Haferkerne
Artikel-Nr. 10063, Deutschland

3,49 1 kg

Haferflocken kernig
Artikel-Nr. 33200, Deutschland

1,89 500 g

Haferflocken fein
Artikel-Nr. 33202, Deutschland

1,89 500 g

Haferflocken zart
Artikel-Nr. 33204, Deutschland

1,99 500 g

RUHRTALGOLD

Die neuen Produkte

Weizen ganze Körner
Artikel-Nr. 10060, Deutschland **1,99** 1 kg

Weizenmehl T550
Artikel-Nr. 32306, Deutschland **2,19** 1 kg

Weizenmehl Vollkorn
Artikel-Nr. 32300, Deutschland **2,19** 1 kg

Dinkel ganze Körner
Artikel-Nr. 10062, Deutschland **3,49** 1 kg

Dinkelmehl T630
Artikel-Nr. 32308, Deutschland **3,59** 1 kg

Dinkelmehl Vollkorn
Artikel-Nr. 32302, Deutschland **3,29** 1 kg

Dinkelflocken fein
Artikel-Nr. 33206, Deutschland **2,79** 500 g

Roggen ganze Körner
Artikel-Nr. 10061, Deutschland **1,99** 1 kg

Roggenmehl T1150
Artikel-Nr. 32310, Deutschland **1,99** 1 kg

Roggenmehl Vollkorn
Artikel-Nr. 32304, Deutschland **1,99** 1 kg

KORNKAMMER HAUS HOLTE

Neben leckeren Kartoffeln baut das Team der Kornkammer Haus Holte auch schon seit vielen Jahren Getreide an. Dazu zählen neben Weizen auch Roggen, Dinkel und Hafer. Bislang wurde das Getreide aber nur in großen Gebinden an Bäckereien und andere Hersteller von Bio-Produkte verkauft. Doch der Wunsch, die Getreideprodukte auch in kleineren Größen für private Kund*innen anzubieten, konnte nun nach intensiver Vorbereitung endlich realisiert werden.

Rund ein Jahr haben Dirk Liedmann und das Team der Kornkammer daran gearbeitet: So mussten nicht nur schöne und nachhaltige Verpackungen entworfen werden, sondern auch auf dem Hof selber verschiedene bauliche Maßnahmen umgesetzt und neue Technik angeschafft werden. Das Getreide wird nach der Ernte in verschiedenen Mühlen weiter verarbeitet. Der Dinkel wird in Bad Arolsen bei Warburg in der Mühle Werner geschält oder gemahlen. Alle Roggenprodukte werden in der Mühle Eiling im sauerländischen Warstein verarbeitet. Für die Haferflocken ist die Reise etwas weiter, denn deutschlandweit existieren nur noch vier Mühlen, die Hafer verarbeiten. In der Rubin Mühle im Schwarzwald werden schon seit über 100 Jahren alle Arten von Getreideflocken hergestellt. Dort wird der Hafer der Kornkammer zunächst geschält, um dann gewalzt zu werden. So entstehen dann die locker-luftigen Haferflocken für Müsli und mehr. Alle Produkte werden übrigens per Hand verpackt!



Stefan Pawliczek, Dirk Liedmann und Bernhard Pawliczek



Bei der Ernte auf dem Feld

www.team-kornkammer.de

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



BIO VOM BERG Tiroler Gold

Ein milder Weichkäse mit pikanter Note. Ausgewogenes Verhältnis von Rotkultur und weißem Camembert-Edelpilz.

statt 4,99

Artikel-Nr. 3146, Österreich

4,49 200 g



SÖBBECKE Wilder Bernd

Rindengereifter Schnittkäse mit 50% Fett. Affiniert mit Dinkelkorn und herzhaft-pikant.

statt 4,99

Artikel-Nr. 3222, Deutschland

4,49 100 g



SCHAUKÄSEREI WIGGENSBACH Uriger Allgäuer leicht 25 %

Für Käseliebhaber, die auf fettreduzierte Ernährung achten und dennoch das würzige Geschmackserlebnis des urigen Käse genießen wollen.

statt 4,39

Artikel-Nr. 3269, Deutschland

4,19 200 g



BIOLADEN Kolumbus

Schnittkäse aus der Schweiz mit mindestens 45 % Fett i. Tr., 5 - 7 Monate gereift. Aromatisch und angenehm würzig im Geschmack.

statt 5,39

Artikel-Nr. 3271, Schweiz

4,99 200 g



BIOLADEN Hüttenkäse

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

statt 1,39

Artikel-Nr. 3018, Deutschland

1,25 200 g



WURST DES MONATS Bauernfrühstück

Frischer Aufschnitt mit Zwiebeln und Kräutern von der Hofmetzgerei Raffenberg aus Unna-Stockum.

statt 2,75

Artikel-Nr. 4202, Deutschland

2,47 ca. 120 g



ZWERGENWIESE Streich's drauf Basilikum Tomato ✓

Cremiger Brotaufstrich auf Basis von Rapsöl und deutschen Sonnenblumenkernen, verfeinert mit Basilikum und Tomaten.

statt 2,59

Artikel-Nr. 31221, Deutschland

2,29 250 g



BIOVERDE Tortelli Ricotta Spinat

Diese feine klassische Tortelli Variante, gefüllt mit Käse und Spinat lässt jedes Nudelliebhaber Herz höher schlagen!

statt 3,69

Artikel-Nr. 20157, Italien

3,39 250 g



GRÜNHOF Geflügelsalat

Leckerer Salat aus Hühnerfleisch, Champignons, Pfirsichen und Sellerie in würziger Mayonnaise.

statt 2,29

Artikel-Nr. 4021, Deutschland

1,99 125 g



» PFLANZENMILCH ✓

Milchprodukte gehören zu den Lebensmitteln, die besonders viel schädliches CO₂ verursachen und sollten daher sehr bewusst genossen werden. Auch für Allergiker ist Pflanzenmilch eine sehr gute Alternative. Probieren Sie doch einmal die ungesüßte Mandelmilch von Natumi. Sie trinken Milch vorwiegend im Kaffee? Diesen aufschäumbaren Haferdrink mit Soja sollten Sie dann einmal testen!

Natumi Mandeldrink natural

1l, ArtikelNr. 771, Spanien

2,39 statt 2,59

Natumi Haferdrink Barista

1 l, ArtikelNr. 778, Deutschland

1,99 statt 2,29



RAPUNZEL

Oxyguard Leinöl nativ ✓

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

statt 5,49

Artikel-Nr. 20424, Deutschland

4,49 250 ml



RAPUNZEL

Oxyguard Hanföl nativ ✓

Der besonders hohe Gehalt der 3-fach ungesättigten Alpha-Linolensäure macht Hanföl zu einem kostbaren Speiseöl.

statt 5,49

Artikel-Nr. 20514, Deutschland

4,49 100 ml



RAPUNZEL

Oxyguard Omega 3-6-9 ✓

Wohlschmeckende Mischung aus Lein-, Hanf- und Kürbiskernöl. Hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

statt 6,99

Artikel-Nr. 20515, diverse Länder

5,79 100 ml



BIOLADEN

Französische Pflaumen ✓

Getrocknete und entsteinte Pflaumen, lecker in Smoothies, Gebäck oder als kleiner Energielieferant zwischendurch.

statt 4,99

Artikel-Nr. 10521, Frankreich

4,49 250 g



BIOLADEN

Bananenchips ✓

Geröstet und gesüßt. Sie eignen sich perfekt zum Naschen für zwischendurch und in Müslis.

statt 2,29

Artikel-Nr. 30207, Philippinen

1,99 200 g



BIOLADEN

Kerniger Nuss-Mix ✓

Ein toller Nuss-Mix aus Cashewkernen, Haselnusskernen, Walnusskernen, Mandeln und Paranusskernen.

statt 4,99

Artikel-Nr. 10307, Deutschland

4,49 200 g



RAPUNZEL

Alpen Amaranth gepufft ✓

In gepuffter Form luftig-leicht und mit fein-röstiger Note. Ungesüßt, enthält wertvolle Ballaststoffe.

statt 2,49

Artikel-Nr. 33071, Österreich

1,99 150 g



LE MOULIN DE PIVERT

Macadamia Plätzchen Schoko

Köstliche, französische Plätzchen mit Macadamianüssen und großen weißen Schokoladenchips.

statt 3,39

Artikel-Nr. 30177, Frankreich

2,99 175 g



YOGA TEA

Yogi Tee Ingwer Zitrone ✓

Belebender und vitalisierender Tee mit Ingwer und Zitrone, gut durchwärmend bei kaltem Wetter.

statt 3,59

Artikel-Nr. 41020, Italien

3,29 17 TB



» COCOA SCHOKOLADEN ✓

Etwas Besonderes für Schokoladen-Liebhaber*innen bieten wir im Februar: Die Rohkostschokoladen von COCOA werden aus besten Kakaobohnen aus ökologischem Anbau hergestellt. Sie sind Milch-, Soja- und glutenfrei und ausschließlich mit Kokosblütenzucker gesüßt. Ausgesprochen lecker! Und außerdem hübsch verpackt, also ein nettes Mitbringsel für Freunde oder Geschäftspartner.

statt 2,99

jeweils 2,59

Cocoa weiß mit Kirsche

50 g, Artikelnr. 30073, Polen

Cocoa Pistazie + Salz

50 g, Artikelnr. 30072, Polen

Cocoa Cappuchino Maulbeere

50 g, Artikelnr. 30071, Polen

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

KOSMETIKEMPFEHLUNG

SCHÖN DURCH DEN WINTER



GRØN Feuchtigkeitsmaske Honig + Hanf

Feuchtigkeitsspendende Crememaske mit Honigauszug und schützendem Hanfsamenöl, die normale und zu Trockenheit neigende Haut intensiv pflegt.

Artikel-Nr. 60573, Italien

5,95 40 g



GRØN Crememaske Traube + Olive ✓

Reichhaltige Crememaske, verwöhnt mit regenerierenden Wirkstoffen wie antioxidativem Traubenkernöl und feuchtigkeitsspendendem Olivenöl.

Artikel-Nr. 60574, Italien

5,95 40 g



PRIMAVERA Mandelöl ✓

Das klassische Öl zur sanften Pflege der Haut. Lässt sich gut mit anderen ätherischen Ölen mischen. Am besten in die feuchte Haut einmassieren.

statt 14,90

Artikel-Nr. 60364, Spanien

12,90 100 ml



PRIMAVERA Jojobaöl ✓

Spendet intensive Feuchtigkeit und nährt. Pur oder gemischt mit ätherischen Ölen. In die feuchte Haut massieren, damit das Öl besser einzieht.

statt 17,50

Artikel-Nr. 60365, Peru

14,90 100 ml

UNSER WEIN DES MONATS

Monatlich stellen wir Ihnen einen tollen Bio-Wein unseres Weinhändler Peter Riegel vor. In diesem Monat geht es nach Italien, wo der Bio-Winzer der Kooperative Moncaro aus den Trauben Sangiovese und Montepulciano einen gelungenen Rotwein gekeltert haben. Der trockene Rote mit toller Ausstattung passt gut zu gereiftem Käse und rotem Fleisch.

Marche Rosso IGT 2017 Moncaro

Bei dem trüben Winterwetter träumen wir uns gerne mal in wärmere Gefilde. Sozusagen als kulinarische Starthilfe dient uns dabei dieser italienische Rotwein. Dunkle Beerenaromen mit Anklängen an Schokolade im Bukett. Im Geschmack harmonisch, ausgewogen und sehr dicht.

Bestell-Nr. 54297, Italien

statt 6,50
5,50 0,75 l

riegel
bioweine



BLUMENKOHL INDISCH MIT KARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl (ca. 800 g)
500 g Kartoffeln (vw. festk.)
1 Zwiebel, 1 grüne Chili
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
1 Stück frischer Ingwer
2 TL Kurkumapulver
1 TL gem. Ingwer
1,5 TL gem. Kreuzkümmel
5 Gewürznelken
5 Kardamomkörner
350 ml Kokosmilch
Bratöl, Salz

Es kocht: Simon Bahrenberg, Marktteam

Beim AboKiste Team ist unser Kollege Simon Bahrenberg dafür bekannt, dass er gut und gerne kocht. Dabei experimentiert er sowohl gerne mit neuen Gerichten, aber auch mit altbekannten kulinarischen Genüssen. Sein Rezept für die Februar Kistenpost ist indisch inspiriert und entsprechend herzhaft gewürzt. Gut dazu passen die Kartoffeln von der Kornkammer Haus Holte, z.B. Gala oder die rote Laura.

Tipp: Nutzen Sie die Kante eines Teelöffels, um den Ingwer zu schälen. Das geht schneller als mit dem Messer oder dem Sparschäler. Wenn Sie empfindlich auf Schärfe reagieren, geben Sie die Chilischote ganz hinzu, anstatt sie zu schneiden. Sie kann dann kurz vor dem Servieren entfernt werden.



Zubereitung

1. Den gewaschenen Blumenkohl in Röschen teilen und gut abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein hacken. Die Chili halbieren, von Samen und Häuten befreien und in feine Streifen schneiden. Optional kann auch etwas getrocknetes Chilipulver verwendet werden. Die Ingwerwurzel schälen und kleinhacken.
2. In einem Topf ca. 4 EL Bratöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Kardamomkörner darin bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann den Blumenkohl und die Kartoffeln hinzugeben und bei starker Hitze unter häufigem Wenden kurz anbraten. Das Gemüse mit den restlichen Gewürzen bestreuen und nochmals alles gut mischen.
3. Die Kokosmilch dazugeben und alles nach Geschmack salzen. Einmal aufkochen lassen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze für ca. 15 - 20 Minuten garen. Dabei häufiger umrühren, denn die Kokosmilch brennt leicht an. Zum Schluss die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen zupfen und fein hacken. Das Curry mit Petersilie bestreut warm servieren.

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

ECHTES BIO SAATGUT

Ökologischer Landbau fängt beim Saatgut an! Vor mehr als 30 Jahren schloss sich im „Initiativkreis für Gemüsesaatgut aus biologisch-dynamischem Anbau“ zusammen, vor gut 16 Jahren formierte sich daraus die Bingenheimer Saatgut AG. Sie erlebte mit, wie der Siegeszug der heute weitverbreiteten Hybridsorten zu einem drastischen Schwund von samenfesten Sorten führte und mit ihnen die natürliche Fähigkeit zur Vermehrung. Heute liefern die Bingenheimer ein breites Sortiment an nachbaufähigen, samenfesten und gentechnikfreien Sorten, gut 150 davon in Demeter-Qualität. Schon jetzt können Sie einige Sorten vorziehen, z.B. auf der Fensterbank, im Frühbeet oder im Gewächshaus.

Nützlingsparadies

Art.-Nr. 83016, Deutschland
2,75

Salatrauke Rucola

Art.-Nr. 82024, Deutschland
1,85

Kräuter Allerlei

Art.-Nr. 83042, Deutschland
2,75

