

**KISTENPOST JANUAR 2020**  
Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



## **GRÜN ISST BESSER!**

Zeit zu handeln - was wir jetzt für  
unser Klima tun können.

### **GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE WELT!**

Das neue Jahr beginnt gewöhnlich mit einer Menge guter Vorsätze, doch anders als in den vorherigen Jahren möchten wir dieses Mal den Fokus nicht nur auf das Persönliche legen, sondern das Ganze im Auge behalten. Sicherlich sind Politik, Wirtschaft und Global Player in der Verantwortung, doch für den gesamtgesellschaftlichen Wandel sind wir alle gefragt. Wie wir als Bio-Lieferbetrieb versuchen, noch etwas besser zu werden, erfahren Sie in dieser Kistenpost.

**DIE ABOKISTE**



# WILLKOMMEN IM KLIMAJAHR 2020: DIE SACHE WIRD ERNST

Liebe Kundinnen und Kunden,

mein ganz persönliches Versprechen für 2020 löse ich gleich zu Beginn ein: Ich werde Sie auch im neuen Jahr mit dem Über-Thema Klimakatastrophe „nerven“. Dieselbige wird uns auf verschiedenen Ebenen begleiten – innerbetrieblich, in der Auseinandersetzung über die richtigen Wege zum Klimaschutz in Ernährung und Landwirtschaft oder auch als Ermunterung zum Protest und politischen Engagement.



Fangen wir im Betrieblichen an: Schon seit vielen Jahren nutzt die AboKiste ausschließlich echten Ökostrom von Lichtblick. (Falls es sie interessiert, was „unechter“ Ökostrom ist: Ich produziere als Energieerzeuger eine Kilowattstunde Braunkohlestrom, kaufe mir ergänzend in Norwegen ein Zertifikat über dort hergestellten Strom aus Wasserkraft -extrem billig zu haben- und verkaufe beides gemeinsam hier in Deutschland als „grünen“ Strom an meine Kunden. Und das völlig legal.)

Der größte Teil der CO<sub>2</sub>-Emissionen bei der AboKiste stammt allerdings aus dem Verbrauch von Diesel für den Betrieb unserer Fahrzeuge. Unsere CO<sub>2</sub>-Bilanzierung für 2018 (eine neuere haben wir noch nicht erstellt) kommt auf 75 Tonnen CO<sub>2</sub>, davon stammen 45 Tonnen aus dem Dieselverbrauch unserer Auslieferungsfahrzeuge. Dazu kommen immerhin 15 Tonnen durch die Fahrten der Mitarbeiter\*innen zur Arbeitsstätte und zurück. Etwa 12 Tonnen stammen aus dem Erdgas für die Beheizung der Gebäude. Darauf folgt der ÖPNV für die Kolleg\*innen, die mit Öffentlichen kommen, auch immerhin 2,5 Tonnen.

Von uns genutzte Verpackung (Altpapier, Kunststoff, Restmüll) schlägt mit gut 0,4 Tonnen CO<sub>2</sub> zu Buche. Bei dieser Aufzählung wird nicht die von uns gehandelte Ware betrachtet – und auch nicht die Verpackung, in der diese zu uns und weiter zu Ihnen gelangt.

Sie sehen also: Der größte Hebel ist der Transport, und genau deshalb wollen wir uns in diesem Jahr verstärkt um dieses Thema kümmern. Mit unserem Lastenrad haben wir ja schon seit einiger Zeit den Einstieg in die emissionsfreie Mobilität gemacht. Da sich das Rad aber nur für einen begrenzten Lieferradius wirklich eignet, wird es Zeit, in die E-Logistik einzusteigen.

Bisher scheiterte dies schlicht am mangelnden Angebot von Fahrzeugen: Ladevolumen und eine sichere Mindestreichweite (ca. 120 Kilometer bei jedem Wetter) waren nicht wegzudiskutierende Hürden. Doch im vergangenen Jahr sind erstmals Fahrzeuge auf den Markt gekommen, die im Alltag brauchbar sind. Deshalb steht für uns fest: das letzte Verbrennerfahrzeug wurde in 2019 gekauft, ab sofort wird es nur noch elektrisch angetriebene Lieferfahrzeuge geben. Zusammen mit unserem Lichtblick-Strom eine sinnvolle Lösung und ein wichtiger Schritt in Richtung Klimaneutralität unseres Betriebs.

Ich verspreche Ihnen, wir bleiben dran.

Herzlichst, Ihr

*Johan Schmitt Heyland*

Betriebsleiter der AboKiste





**DEUTSCHLAND**  
**Rote Bete**



Rote Bete aus der Werkhof  
Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1108, Deutschland

**2,499** 100 g



**DEUTSCHLAND**  
**Knollensellerie**



Knollensellerie aus der Werkhof  
Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1112, Deutschland

**3,79** Stück



**DEUTSCHLAND**  
**Grünkohl**



Frischer Grünkohl aus der Werkhof  
Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1215, Deutschland

**5,29** kg



**DEUTSCHLAND**  
**Apfel Jonagold**



Jonagold Äpfel vom Biolandhof Münch aus  
dem Alten Land.

Artikel-Nr. 2019, Deutschland

**3,99** kg



**ITALIEN**  
**Clementinen**



Schöne Clementinen italienischem  
Demeter-Anbau.

Artikel-Nr. 2216, Italien

**4,69** kg



**SPANIEN**  
**Kaki**



Kaki aus spanischem Naturland-Anbau.  
Schmecken auch im Salat.

Artikel-Nr. 2233, Spanien

**1,59** Stück

Preise für Obst und Gemüse garantiert gültig vom 01.01. - 15.01.2020, Preisänderungen vorbehalten.

# AUS DER GÄRTNEREI → [WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE](http://WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE)



Es gibt gute Neuigkeiten aus der Gärtnerei: Wir bauen ein neues Gewächshaus! Schon seit einigen Jahren planen wir den Neubau eines Jungpflanzen Anzuchthauses. Nun ist es endlich soweit. Zwei sehr alte Häuser werden abgerissen, sie sind energie-technisch stark veraltet und insgesamt baufällig.

Die Jungpflanzenanzucht ist in unserer Gärtnerei neben der Produktion von Gemüse für die Abokiste, den Hofladen und die Wochenmärkte ein weiteres wichtiges Standbein. Der Gemüseanbau hat seine Saison von Anfang März bis Ende November. Da passt die Anzucht der Jungpflanzen und die Saatgut Arbeit sehr gut, denn sie findet weitgehend im Winterhalbjahr statt.

Wir produzieren Jungpflanzen nicht nur für den eigenen Anbau, sondern auch für Demeter Kollegen und zunehmend für den Endverbraucher. Uns freut natürlich sehr, dass die Nachfrage stetig steigt, doch entsprechend ist in den letzten Jahren der Platz immer knapper geworden.

Für die Anzucht unserer Jungpflanzen ist uns wichtig, bewährte Sorten, ausschließlich aus biologischer Vermehrung zu nutzen. Die Anzuchterden stellen wir selbst her, wobei wir intensiv mit torffreien Substraten arbeiten und mindestens 30% eigene Kompost-Erde nutzen. Diese wird sorgfältig mit den Demeter-Präparaten gepflegt. Ganz besonders wichtig: keine „schnelle“ Anzucht, sondern Sorgfalt und ausreichend Zeit! Dies sorgt für gesunde und abgehärtete Jungpflanzen, an denen der Gärtner lange Freude hat. Und auch wir freuen uns, im Januar im neuen Anzucht-Haus durchstarten zu können ...



Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



### BIOLADEN

#### Speisequark/Topfen Magerstufe

Mit 0,2 % Fett. Aus Milch von verbands-zertifizierten Bio-Höfen, schonend nach Naturland-Richtlinien verarbeitet.

statt 1,49

Artikel-Nr. 217, Deutschland

**1,39** 500 g



### WEISSENHORNER

#### Frischecreme Kräuter

Leckere Crème mit Kräutern. Lecker auf dem Frühstücksbrot, auch zum Kochen geeignet.

statt 1,99

Artikel-Nr. 3003, Deutschland

**1,79** 150 g



### FROMAGERIE VIELSALM

#### Platte Landkaas

Ein Schnittkäse mit buttrig-mildem Geschmack und geschmeidiger Teig für den täglichen Käsegenuss!

statt 2,29

Artikel-Nr. 3518, Belgien

**1,99** 100 g



### BIO VOM BERG

#### Tiroler Bergkäse

Von Hand gekäst aus Tiroler Heumilch, 8 Monate gereift. Nicht zu mild und nicht zu würzig - einfach ausgewogen!

statt 2,49

Artikel-Nr. 3151

**2,29** 100 g



### AURORA

#### Gouda Basilikum Knoblauch

Ein Klassiker, sehr aromatisch mit Basilikum Blättern und Knoblauch. Vegetarisch gelabt.

statt 1,69

Artikel-Nr. 3202, Deutschland

**1,49** 100 g



### WÜRTH

#### Allgäuer Glücksmomente

Aus Milch von kleinen Allgäuer Bauernhöfen. Harmonische Struktur, einzigartiges, nussig anmutendes Aroma.

statt 2,59

Artikel-Nr. 3263, Deutschland

**2,29** 100 g

# VOLLKORNBÄCKEREI BACKDAT



Die Vollkornbäckerei Backdat beliefert uns bereits seit vielen Jahren mit frischem Brot und anderen Backwaren und gehört damit zu den ältesten Zulieferern der AboKiste.

Der eigene Wunsch nach leckeren Biobrotten sowie einer sinnvollen Arbeit mit Backwaren aus ökologischer Herstellung veranlasste die Geschäftsführer Maria Egetemeyr und Georg to Roxel vor rund 30 Jahren eine eigene Biobäckerei in Dortmund zu eröffnen. Mit dem inzwischen 15-köpfigen Team, bestehend aus Bäckern, Verkäufern sowie Kollegen in der Auslieferung, arbeitet die Bio-Bäckerei mit viel Herz und Engagement in ihrer Backstube in der Dortmunder Innenstadt daran, täglich ofenfrische Biobrote und -brötchen für ihre Kundinnen und Kunden herzustellen. Dabei werden die Backwaren höchsten Ansprüchen an Qualität und traditioneller Backkunst gerecht.

Mit der Zeit ist das Sortiment auf insgesamt 30 verschiedene Vollkornbrote angewachsen. Darunter finden sich beispielsweise auch einige Sorten für Allergiker. Bei der Herstellung der Produkte liegt den Bäckern besonders die schonende Verarbeitung der wertvollen Getreiderohstoffe am Herzen. Diese werden übrigens ausschließlich von der Bohlsener Mühle aus dem norddeutschen Uelzen bezogen. Seit Kurzem hat Backdat sein Sortiment übrigens erweitert, in unserem Shop finden Sie ab sofort auch Burgerbrötchen, Kasseler Brot und Dinkel-Baguette.



Frisch gebackenes Brot im Ofen



Maria Egetemeyr und Georg to Roxel

[www.bio-backdat.de](http://www.bio-backdat.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





**RAPUNZEL**

### Spirelli Semola 2 kg ✓

Spirelli - eine der beliebtesten Sorten der Pasta-Welt in der praktischen Familiengröße!

statt 4,99

**4,49** 2 kg

Artikel-Nr. 10112, Deutschland



**RAPUNZEL**

### Tomatensauce Toscana ✓

Fruchtig milde Tomatensauce mit feinem Gemüse und frischem Basilikum.

statt 2,99

**2,69** 335

Artikel-Nr. 20009, Italien



**RAPUNZEL**

### Passata ✓

Fein passierte Tomaten, fruchtig und aromatisch im Geschmack. Aus der italienischen Bio-Tomatensorte „Mauro Rosso“.

statt 1,99

**1,69** 680 g

Artikel-Nr. 20007, Italien



**ÖKOLAND**

### Premium Schinkenwürfel

Aus bestem Bioland-Schweineschinken, über 4 Monate im handwerklichen Naturreifeverfahren gereift.

statt 2,99

**2,69** 500 g

Artikel-Nr. 4034, Deutschland



**BIOLADEN**

### Hühnersuppe mit Einlage

Kräftigende Hühnersuppe mit 25% Fleischseinlage. Von der Manufaktur Max im bayerischen Hof.

statt 4,99

**4,49** 400 ml

Artikel-Nr. 20114, Deutschland



**ÖKOLAND**

### Linsen Gemüse Topf

Kräftiger vegetarischer Linsen-Gemüse-Topf mit Gemüse und Teller-Linsen.

statt 2,49

**2,29** 400 g

Artikel-Nr. 20110, Deutschland



**FONTAINE**

### Wildlachfilet Senf Honig

Wildlachsfilet aus der Region Nord-Ost-Atlantik, nachhaltig gefischt und lecker eingelegt in Senf-Honig Sauce.

statt 3,99

**2,99** 200 g

Artikel-Nr. 4933, Deutschland



**RAPUNZEL**

### Jo Brotaufstrich Delikatess ✓

Aromatisch geröstete Cashews sind die Basis dieses würzigen Delikatess Aufstrichs. Sehr lange haltbar.

statt 3,99

**3,33** 140 g

Artikel-Nr. 31249, Deutschland



**RAPUNZEL**

### Jo Brotaufstrich Tomate-Paprika ✓

Aromatischer Aufstrich mit Tomaten und Paprika. Als Aufstrich, auch zum Kochen und Würzen. Sehr lange haltbar.

statt 3,99

**3,33** 140 g

Artikel-Nr. 31248, Deutschland



## » FEINE OLIVENÖLE VON RAPUNZEL

Jetzt zum Angebotspreis: Hochwertige Olivenöle von Rapunzel. „Finca del Torre“ nativ extra schmeckt fruchtig pikant und harmonisiert hervorragend mit spanischen Gerichten. Das tunesisches Olivenöl mit seiner sanften und sehr angenehmen Note ist ideal geeignet für Familien und trifft den Geschmack von Klein und Groß.

#### Olivenöl Finca del Torre Demeter

500 ml, Artikelnr. 20403, Spanien

**9,49** statt 10,99

#### Olivenöl mild nativ extra

1 l, Artikelnr. 20404, Tunesien

**9,99** statt 11,99

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



**BOHLSNER MÜHLE**

### Cookies Zartbitterschokolade ✓

Knuspriger Keks mit viel Zartbitterschokolade, begeistert auch Nicht-Veganer.

statt 2,99

Artikel-Nr. 30175, Deutschland

**2,69** 175 g



**ROSENGARTEN**

### Haselnuss Waffelriegel

Waffeln gefüllt mit Haselnusscreme in Vollmilchschokolade - ein idealer, knusper-leichter Pausensnack.

statt 1,49

Artikel-Nr. 30313, Deutschland

**1,35** 35 g



**BIOLADEN**

### Deutscher Lindenblütenhonig

Erfrischende und unverwechselbare Honigspezialität aus den Lindenwäldern Brandenburgs. Fein-cremig, mit typischer Lindennote.

statt 6,79

Artikel-Nr. 31302, Deutschland

**5,99** 350 g



**RAPUNZEL**

### Frühstücksbrei Basis ✓

Für das echte Wohlfühl-Frühstück mit Haferflocken, Mandelstückchen, Sonnenblumenkernen, Sesam und Vanille!

statt 5,49

Artikel-Nr. 33026, Deutschland

**4,49** 500 g



**BIOLADEN**

### Kokosmilch ✓

Für die asiatisch inspirierte Küche, z.B. in Currys, aber auch für die vegane Küche vielseitig verwendbar.

statt 2,19

Artikel-Nr. 22010, Sri Lanka

**1,99** 400 ml



**BURGERMÜHLE**

### Kartoffelpüree ✓

Grundmischung für Kartoffel Püree. Fein und cremig - im Handumdrehen zubereitet.

statt 2,69

Artikel-Nr. 20235, Deutschland

**2,29** 160 g



**VOELKEL**

### BioC Immunkraft ✓

Köstlicher Cocktail aus Vitamin C und Vitamin A reichen Frucht- und Gemüsesorten und Weizenkeimöl.

statt 4,49

Artikel-Nr. 50415, Deutschland

**3,99** 0,75 l



**NATUMI**

### Soja Drink natural ✓

Als Milchersatz, für kalte und warme Drinks, in Müsli oder als Dessertgrundlage. Mit Soja aus Frankreich.

statt 1,69

Artikel-Nr. 701, Deutschland/Frankreich

**1,49** 1 l



**LEBENSBAUM**

### Pfefferminztee Demeter ✓

Die besonders aromatische Pfefferminzsorte aus Demeter-Anbau weckt die Lebensgeister und erfrischt.

statt 1,99

Artikel-Nr. 41007, diverse Länder

**1,79** 20 TB



## » VOLLE TEEKRAFT VORAUSS! ✓

Wohltuend, warm und beschützend – eine schöne Tasse Tee hilft uns nicht nur, unseren Flüssigkeitshaushalt auf einem gesunden Level zu halten, sondern schenkt uns auch einen Moment der Ruhe und Gelassenheit. Die ayurvedisch inspirierten Yogi Tees folgen ganz der biologische Kräuterkunde und schenken uns Inspiration für Körper, Geist und Seele.

**Yogi Tee Natürliche Abwehr, Atem Tee, Halswärmer**  
verschiedene Artikelnr., diverse Länder

statt 3,59

**3,29** 17 TB

# KOSMETIKEMPFEHLUNG



Gerade in den Wintermonaten wird die Haut an unseren Händen einer zusätzlichen Belastung ausgesetzt. *Farfalla* produziert ethnobotanische Naturkosmetik seit über 30 Jahren in der Schweiz. Die Produkte sind tierversuchsfrei, ohne fragwürdige Zusatzstoffe, vegan und wurden mit 100% Ökostrom hergestellt. Mit der Verpflichtung zu Bio und Nachhaltigkeit setzt sich das Unternehmen so auch für geschützte Lebensräume von Schmetterlingen. Mit jedem gekauften *farfalla*-Produkt werden außerdem weltweit Hebammen-Ausbildungen (z.B. in Äthiopien) finanziert.

## FÜR SANFTE HÄNDE



### FARFALLA Mandarine Handcreme ✓

Feuchtigkeitsspendend, regenerierend und intensiv nährnde Rezeptur, mit spritzig belebendem Öl der Mandarine.

statt 9,90

Artikel-Nr. 61030, Schweiz

**8,90** 100 ml



### FARFALLA Berglavendel Relax Handcreme ✓

Das ätherische Öl des Berglavendels beruhigt, die Bio-Sheabutter bewahrt die Geschmeidigkeit der Haut und repariert rissige Stellen.

statt 9,90

Artikel-Nr. 61031, Schweiz

**8,90** 100 ml

## UNSER WEIN DES MONATS

Das weltweit veränderte Klima beeinflusst neben der Landwirtschaft auch den Weinanbau in besonderem Maße. Vor allem der ökologische Anbau hat es in den vergangenen 2 Jahren ungleich schwerer gehabt, verzichtet er im Gegensatz zum konventionellen Anbau auch bei Extremwetterlagen nach wie vor auf Pestizide und Co. Unserem Weinhändler Peter Riegel gelingt es durch langfristige Partnerschaften zum Glück immer wieder, uns mit besten Bio-Weinen zu beliefern. Genießen Sie in diesem Monat diesen besonderen Tropfen aus Südfrankreich, der hervorragend zu französisch inspirierter Küche passt.

### Côtes du Rhône ÉDITION D'ORIGINE AOP 2018

Die Côtes du Rhône sind mit über 40.000 ha eine der größten und zugleich ältesten Appellationen Frankreichs, sie wurden bereits 1937 offiziell klassifiziert. Typische Cuvée, der Syrah steuert die Würze bei, Grenache sorgt für viel Frucht und samtiges Tannin. Ein kräftiger, doch erstaunlicher Klassewein, passt gut zu französischer Bouillabaise, Aioli, Oliven-Tapenade und anderen Leckereien aus der Mittelmeerregion.

statt 7,95

Bestell-Nr. 54296, Frankreich

**6,95** 0,75 l

**riegel**  
bioweine





# SPITZKOHL CURRY MIT CASHEWNÜSSEN

## Zutaten für 4 Personen

1 Stange Porree  
2 kleine Spitzkohl  
4 Karotten, 1 Stück Ingwer  
3 TL Currypulver  
3 Knoblauchzehen  
Zitronengras (optional)  
1 Chili-Schote (optional)  
300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
1 EL Agavendicksaft  
Saft von 1 Zitrone  
4 EL Cashewkerne  
1 Stängel Koriander

## Das Ökokisten-Rezept für Januar

Das Jahr fängt kalt und frostig an, gerne kochen wir Gerichte, die uns wärmen! Probieren Sie doch einmal das Saisongemüse Spitzkohl in dieser asiatisch angehauchten Variante. Das Rezept stammt von der engagierten Ökokisten Kundin Marianne Weinand aus Lahnstein und wird durch unseren Verband Ökokiste e.V. bereit gestellt.

Wenn Sie nur regional verfügbare Zutaten verwenden möchten, können Sie die frische Chilischoote und das Zitronengras weglassen. Würzen Sie stattdessen mit getrockneter Chili nach Gusto und fügen Sie etwas geriebene Zitronenschale hinzu. Der frische Koriander lässt sich auch durch Petersilie ersetzen.



## Zubereitung

1. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk herauschneiden und in Streifen schneiden. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer (geschält und gewürfelt), 1 Stängel Zitronengras (im Ganzen) und Knoblauch (gewürfelt) kurz anrösten, Currypulver und die in Ringe geschnittene Chilischoote hinzufügen und kurz mitrösten.
3. Lauch hineingeben und kurz anbraten, dann Karottenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwitzen, bis der Kohl leicht glasig wird.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln.
5. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken.
6. Cashewkerne hinzugeben und je nach Geschmack gehackte Korianderblätter darüber streuen. Fertig – dazu schmeckt am besten Reis.



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

## DETOX MIT APFELESSIG

Zum 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