KISTENPOST APRIL 2020

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice

HALLO FRÜHLING …

Die Natur lebt wieder auf – doch für uns ist vieles anders.

WINTER ADE!

Vögel, Bienen, Osterhasen … die Natur steht in den Startlöchern für die warme Jahreszeit. Und trotz der Umstände fühlt es sich schön an. In diesen schwierigen Zeiten sollten wir wertschätzen, was uns gut tut. Bleiben Sie gesund!

DIE ABOKISTE

WER HÄTTE DAS GEDACHT?

Liebe Kundinnen und Kunden,

während ich diese Zeilen schreibe, ist es Dienstagabend, der 17.März 2020. Die Corona-Epidemie hat Europa in den letzten Tagen in den Griff genommen, täglich werden drastischere Einschränkungen des öffentlichen Lebens und auch der persönlichen Freiheiten beschlossen. Wir bei der AboKiste arbeiten schon seit gut zweieinhalb Wochen (seit der Virus ins öffentliche Bewusstsein vorgedrungen ist) auf Hochtouren und wissen manchmal nicht, wie wir die Arbeit bewältigen sollen.

Unsere betrieblichen Abläufe haben wir deutlich umgestellt und unser Hygiene-Management verschärft in der Hoffnung, damit einen positiven Corona-Befund zumindest so lange wie möglich aus unserem Unternehmen fernhalten zu können. Gleichzeitig schwebt die Vorstellung, dass ein Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin positiv getestet wird, wie ein Damoklesschwert über der täglichen Arbeit. Wenn wir Pech haben, steht dann der Betrieb innerhalb von kürzester Zeit still und Sie bekommen diese Kistenpost überhaupt gar nicht zu Gesicht.

Während wir in der Arbeit ersticken, sind viele andere Menschen zum Nichtstun verdammt, haben existenzielle Sorgen, weil sie (gerade als Selbstständige) keine Einnahmen mehr haben. Im Kopf bekomme ich das alles kaum zusammen. Gerne hätte ich für mich, auch für die AboKiste, schon die Idee davon, was wir aus all dem lernen können – aber da ist erstmal nichts außer Verwirrung.

Wie geht es in unserer Gärtnerei weiter, wenn viele Kolleg*innn nicht mehr zur Arbeit erscheinen können? Gerade jetzt, wo die Vegetationsperiode startet und es Arbeit ohne Ende gibt. Wer kauft all die Jungpflanzen, die in den letzten Wochen so mühevoll großgezogen wurden, wenn öffentliche Veranstaltungen, Märkte etc. verboten sind? Und ist diese Frage nicht eigentlich belanglos in Anbetracht der noch anstehenden Einschnitte? Fest steht nur: So oder so wird es weitergehen. Vielleicht hilft es ja, sich auf die ganz einfachen Dinge zu besinnen? Der Frühjahrsputz steht an und Ostern vor der Türe. Im Garten kann gepflanzt und gesät werden und vielleicht gelingt es uns ja, die schönen Seiten der öffentlichen Zwangspause zu entdecken?

Übrigens: Wenn wir die Klimakatastrophe für unsere Kinder und Enkelkinder noch ernsthaft abwenden wollen, werden wir uns an weniger Wachstum und weniger Kaufen, an weniger Reisen und weniger Verbrauchen gewöhnen müssen – oder dürfen. Wer weiß also, wozu dies am Ende noch alles gut ist?
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, Pexels, Ökokiste e.V., Wikipedia Commons/4028mdk09, sarang und Bergeron55, Titelbild: Michelle Henderson/Unsplash

ökokiste

klimaneutral gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 1980909
bvdm.

DEUTSCHLAND

Radieschen

Knackig-aromatische Radieschen aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

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

ITALIEN

Kohlrabi

Frischer Kohlrabi von der italienischen Naturland-Genossenschaft Cavalier Mellione.

Artikel-Nr. 1200, Italien **1,89** Stück

DEUTSCHLAND

Bärlauch

Frischer Bärlauch von der Bioland-Gärtnerei Landes in Baden-Württemberg

Artikel-Nr. 1079, Deutschland **2,89** Bund

BELGIEN

Birne Conference

Birnen Conference mit feinem, saftig-süßen Geschmack. Aus EU-Bio-Erzeugung in Umstellung.

Artikel-Nr. 2054, Belgien **4,29** kg

SPANIEN

Orangen

Saftige Orangen von der Naturland-Agrargenossenschaft Lindo Mondo im spanischen Santomera.

Artikel-Nr. 2202, Spanien **3,59** kg

DEUTSCHLAND

Apfel Pinova

Knackig-aromatischer Apfel, fest, saftig, süßsäuerlich und würzig. Vom Bio Obst Münch. Ein guter Backapfel!

Artikel-Nr. 2009, Deutschland **4,29** kg

Für Verfügbarkeit und Preise kann aktuell keine Garantie übernommen werden. Durch die aktuelle Situation und die großen Mengen, die jetzt bestellt werden, steht uns u.U. nicht immer ausreichend Ware zur Verfügung. Und Obst und Gemüse wächst eben nur so schnell, wie es die Natur es vorsieht.

AUS DER GÄRTNEREI

→ WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE

Der Frühling, grüner Neubeginn des Jahres, bedeutet für uns Gärtnerinnen und Gärtner vor allem viel Arbeit. Schon seit Ende Februar läuft die Gärtnerei auf Hochbetrieb. Über den Dauer- Regen der letzten Wochen hat sich wahrlich nicht jeder gefreut. Wir sind über das viele Wasser vom Himmel aber dankbar, besonders in Hinblick auf die immer heißer werdenden Sommer mit wenig Niederschlägen. Und auch die Aussentemperaturen waren bis jetzt vergleichsweise mild, deshalb ernten wir auf dem Freiland schon frühe Salate, Mangold oder die ersten Lauchzwiebeln. Die ersten Jungpflanzen können nun auch ins Freie gesetzt werden: Noch mehr Salate, Spitzkohl und Kohlrabi stehen in den Startlöchern.

In den Gewächshäusern wachsen jetzt frischer Spinat, Mangold, Radieschen, Salate, Kohlrabi, dazu Rucola und Stielmus, die sich mit Postelein und Feldsalat abwechseln. Unsere Hauptkulturen sind schon vorgezogen, damit Sie sich im Sommer auf reichlich Tomaten, Paprika, Auberginen, Bohnen, Zucchini und mehr freuen können. Die neuen Gewächshäuser sind leider nicht wie geplant im März fertig geworden, wir können aber glücklicherweise einen Teil davon schon nutzen. Natürlich bereiten wir auch in diesem Jahr viele Kräutertöpfchen vor, die Sie bald bestellen können – auch über den Lieferservice.

Einen Wermutstropfen gibt es aber: Unser großer Jungpflanzentag Anfang Mai wird wegen der Corona-Pandemie leider nicht stattfinden können. Auch der Markt an der Ökostation am 25.04.ist gestrichen. Damit Sie trotzdem Jungpflanzen für Garten und Balkon bekommen, ist geplant, die Gärtnerei wenn möglich am letzten Samstag im April und jeden Samstag im Mai von 9.00 - 13.00 Uhr für den Verkauf zu öffnen. Natürlich können Sie auch zu den üblichen Öffnungszeiten bei uns Pflanzen einkaufen (Mo bis Do von 10.00 - 16.00 h und Fr von 10.00 - 18.00 h). Aktuelle Infos zur Lage erhalten Sie auf der Webseite der AboKiste. Trotz allem: Es gibt viel zu tun – und wir sind mit Freude dabei!

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei

THISE MEJERI

Nordseekäse

Ein für den Norden typischer, halbfester Schnittkäse mit 48% Fett. Schmeckt gut zu kräftigen Rotweinen.

statt 4,99

Artikel-Nr. 3234, Dänemark — 4,59 200 g

BASTIAANSEN

Ribeaupierre

Cremig-buttriger Teig, die Rinde affiniert mit Elsässer Weißwein. Ein Gourmetkäse aus Kuhmilch mit 50% Fett. Laktosefrei.

statt 4,39

Artikel-Nr. 3235, Niederlande — 3,59 200 g

BIO VOM BERG

Tiroler Emmentaler

Nussig, reif und imposant mit 45% Fett. Sehr lecker auf Brot oder zum Überbacken für raffinierte Käsegerichte.

statt 3,79

Artikel-Nr. 3203, Österreich — 3,39 200 g

BIO VERDE

Brat- + Grillkäse Crostello

Leckerer Bratkäse mit raffiniertem Geschmack durch mediterranen Kräuter wie Oregano, Rosmarin und Thymian.

statt 4,59

Artikel-Nr. 3613, diverse Länder — 3,99 200 g

BIOLADEN

Rindersalami geschnitten

Aus Fleisch von verbandszertifizierten Bio-Bauernhöfen. Alle Rinder wachsen mit viel Platz und artgerechter Fütterung auf.

statt 3,09

Artikel-Nr. 4014, Deutschland — 2,79 80 g

WURST DES MONATS

Bratenaufschnitt

Hausgemachter Bratenaufschnitt von der Hofmetzgerei Raffenberg aus Unna-Stockum.

statt 3,19

Artikel-Nr. 4229, Deutschland — 2,89 ca. 80 g

BIOLADEN

Feta-Würfel Rucola + Petersilie

Gewürfelter Feta verfeinert mit einer Rucola-Petersilie-Kräutermarinade. Aus Schaf- und Ziegenmilch.

statt 299

Artikel-Nr. 3010, Griechenland — 2,79 100 g

WEISSENHORNER

Mousse au Chocolat noir

Locker-zarte Mousse aus dunkler Schokolade. Ein cremiges Vergnügen!

statt 1,89

Artikel-Nr. 574, Deutschland — 1,69 80 g

NATUMI

Dinkeldrink Mandel V

Das nussige Aroma der gerösteten Mandeln harmoniert perfekt mit der milden Eigensüße des Dinkels.

statt 2,89

Artikel-Nr. 751, Deutschland — 2,49 1 l

Wheaty
THE VEGAN WAY

FLEISCHFREIES BRATVERGNÜGEN V

Wheaty gehört zu den Pionieren, wenn es um gute Fleischersatzprodukte geht. Der Superhero Burger überzeugt mit wunderbarer Textur auch alle, die normalerweise lieber Fleisch genießen. Auch die Chorizo auf Seitanbasis steht ihrem spanischen Original in nichts nach! Gut für unser Klima, denn bei der Herstellung eines gewöhnlichen Rinderburgers ensteht soviel CO_2, dass man rund 10 km Auto fahren könnte.

Wheaty Veganer Superhero 2 Burger
200 g, Artikel-Nr. 817, Deutschland

Wheaty Chorizo 2 Bratwürste
130 g, Artikelnr. 862, 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

V vegane Produkte

RAPUNZEL

Samba Dark

Frühstücksgenuss für alle Zartbitter-Schoko-Fans! 45% aromatisch geröstete Haselnüsse lassen das Herz eines jeden Nuss-Fans höher schlagen!

statt 4,99

Artikel-Nr. 31115, diverse Länder — 4,44 250 g

RAPUNZEL

Samba Haselnuss

Feine Haselnusscreme mit edlem Kakao, Allgäuer Vollmilch und, echter Vanille und wertvollem Rapadura Vollrohrzucker.

statt 4,99

Artikel-Nr. 31101, diverse Länder — 4,44 250 g

RAPUNZEL

Samba Mandel

Auch der Mandel-Aufstrich von Samba verzaubert unser Frühstücksbrot. Mit 48% Mandeln ein echtes Power-Paket!

statt 5,99

Artikel-Nr. 31143, diverse Länder — 4,99 250 g

FIORDIFRUTTA

Erdbeere + Walderdbeere

Erdbeer-Aufstriche sind die Klassiker auf dem Frühstückstisch. Dieser fruchtige Aufstrich könnte Ihr Favorit werden!

statt 4,29

Artikel-Nr. 31047, Italien — 3,79 250 g

ROSENGARTEN

Nuss Müsli

Der Mandelkrokant in diesem Müsli besteht aus Honig und Mandeln, was es besonders süß und nussig macht.

statt 6,99

Artikel-Nr. 33013, Deutschland — 5,99 750 g

LEBENSBAUM

Gourmet Kaffee gemahlen

Bekömmlich, ausgewogen, aromatisch. Mit Bio-Arabica-Bohnen aus dem peruanischen und mexikanischen Hochland.

statt 7,49

Artikel-Nr 40015, diverse Länder — 6,79 500 g

ALLOS

Hofgemüse Spinat Pinienkerne

Pflanzlicher Brotaufstrich mit Spinat und Pinienkernen. Frisch, grün und echt lecker!

statt 2,79

Artikel-Nr. 31280, Deutschland — 2,49 135 g

PLURAL

Maischips Rollen Tomate

Holá Mexico! Für Knabberfans mit Fernweh gibt es jetzt mexikanisch inspirierte Tortillachips.

statt 1,69

Artikel-Nr. 30229, Belgien — 1,49 125 g

RIEDENBURGER

Doldensud IPA

Ein blumiges Craftbier von der bayerischen Riedenburger Brauerei. Dazu ein echter Dauerrenner bei uns!

statt 1,89

Artikel-Nr. 51039, Deutschland — 1,69 0,3 l

OLIVENÖL DER EXTRAKLASSE

Die Oliven für das Epikouros Olivenöl stammen von Familienbetrieben mit Hainen im Süden der Peloponnes-Halbinsel (z.B. aus Kalamata, Sparta oder Mani). Abgefüllt wird das Olivenöl in Kalamata. Es eignet sich hervorragend für Salate, Dips, zum Andünsten oder Kochen, aber auch zur Pflege für die empfindliche Haut.

Demeter Olivenöl Epikouros extra nativ

Artikelnr. 20468, Griechenland — statt 9,49 **8,49** 0,5 l

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

ROSENGARTEN

Schoko Himbeer Mandeln

Leckere Mandeln umhüllt mit Vollmilch- und Himbeerschokolade. Schön verpackt ein tolles Mitbringsel.

Artikel-Nr. 30089, diverse Länder **3,99** 100 g

ROSENGARTEN

Marzipan Physalis Konfekt

Saftig und süßer Konfekt mit Physalis und Marzipan. Enthält 0,8% Alkohol, daher nur für große Osterhasen.

Artikel-Nr. 30078, Deutschland **1,79** 34 g

SCHÖNENBERGER

Hase mit Herz

Hase mit Herz aus Vollmilch, liebevoll mit weisser Schokolade geschminkt. Feinste Schweizer Schokolade.

Artikel-Nr. 30077, Schweiz **4,49** 40 g

SONNENTOR

Frohe Ostern Tee lose

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

Artikel-Nr. 41054, diverse Länder **4,49** 60 g

HUMBEL

Eierlikör

Klassischer Schweizer Eierlikör! Gekühlt pur, auf Eis, im Kuchen, Dessert oder Kaffee, einfach *der* Likör-Klassiker zum Osterfest.

Artikel-Nr. 53200, Schweiz **15,95** 0,35 l

Unsere ältesten Osterbräuche gehen auf die alten Germanen und die Römer zurück, bei denen der Hase als Symbol für Zeugungsfähigkeit galt. Auch das Ei war in Orient und Okzident schon immer ein Symbol für das Leben und die Fruchtbarkeit. Im 19. Jahrhundert setzte sich dann hierzulande der Glaube an den Hasen als Überbringer der Eier vollends durch. Doch egal welches ob Osterhase, Lamm oder Ei: in Schokoladenform schmecken alle gleich gut! Weitere schöne Osterartikel, z.B. Naturfarben zum Eierfärben finden Sie in unserem Online-Shop.

ROSENGARTEN

Osterhase Vollmilch geschminkt

Ostern ist auch ein Fest der Freude! Und was drückt diese Freude besser aus, als ein lachender Osterhase? Aus Vollmilchschokolade, von Hand mit weißer Schokolade geschminkt und etwa 16 cm hoch.

Artikel-Nr. 30038, diverse Länder **3,49** 80 g

SCHÖNE OSTERZEIT

vegane Produkte

LECKER FISCH ZU OSTERN!

Am Schönsten zum österlichen Festessen ist natürlich frischer Fisch. Doch Fisch aus nachhaltiger Fischerei gibt es leider nicht an jeder Straßenecke. Deshalb empfehlen wir Ihnen diese leckeren Alternativen von *Bio Mare*. Seit 1996 ist das Bio-Unternehmen aktiv, wenn es um zertifizierte und nachhaltige Fischerei geht. Bei Bio-Fischprodukten stammt heute mehr als die Hälfte der weltweit verzehrten Fische und Meeresfrüchte stammt aus Aquakultur. Dort werden die Tiere unter strengen Naturland-Bedingungen kontrolliert aufgezogen.

BIO MARE

Sockeye Alaska Wildlachs

Edler, roter Alaska Sockeye Wildlachs aus nachhaltiger Fischerei.

Artikel-Nr. 4924,USA

statt 8,49
7,99 100 g

BIO MARE

Forellenfilets geräuchert

Über Buchenholz geräucherte Forellen mit leckeren Gartenkräutern.

Artikel-Nr. 4904, Deutschland

statt 7,29
6,89 125 g

BIO MARE

Garnelen mit Knoblauch

Gekochte und geräucherte Garnelen mit Kräutern und Knoblauch.

Artikel-Nr. 4901, Irland

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

UNSER WEIN DES MONATS

riegel bioweine

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

Unser Weinhändler Peter Riegel versorgt uns immer mit besonderen Bio-Weinen 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 und seinem Team immer wieder neue, spannende Bio-Weine zu günstigen Preisen präsentieren zu können. Weitere tolle Weine aus dem Riegel-Sortiment finden Sie in unserem Shop.

‚Armonia' Blanc Bassac 2018

Egal, ob zum Ostermenü oder einfach so: Ein frischer, gut gekühlter Weißwein hebt die Stimmung. Zum Beispiel dieser weiße Franzose, der aus Trauben den Rebsorten *Sauvignon Blanc*, *Chardonnay*, *Muscat* gekeltert wurde. Einladender Duft mit feiner Würzigkeit, reife gelbe Früchte, im Mund samtig, voll und dabei nicht zu trocken. Wirklich ‚armonisch'!

Bestell-Nr. 54127, Frankreich

5,85 0,75 l

FRÜHLINGSFRISCHE BÄRLAUCHKNÖDEL

Es kocht: Hendrik Richter, unser Elektroradler

Bereits bei den Germanen und Kelten galt der Bärlauch aufgrund seiner besonderen Heilkraft als besondere Pflanze. 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 sowohl roh in Salaten, als Kräuterbutter oder als Pesto, aber auch gekocht in Saucen, Suppen, Eierspeisen, zu Fleisch oder wie in unserem Rezept als herzhafter Knödel!

Unser Tipp: Der Knödelteig darf beim Formen nicht zu weich sein, sonst zerfallen die Knödel im Wasser. Garen Sie zuerst einen kleinen Probeknödel. Falls er zerfällt, esslöffelweise Semmelbrösel unter den Teig kneten, bis dieser fester ist.

Zutaten für 3-4 Personen

200 g Brötchen vom Vortag
180 ml Milch
200 g Bärlauch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter, 2 Eier
80 g Hartkäse
2 EL Mehl, Salz und Pfeffer
geriebene Muskatnuss
75 g Butter
Parmesan (optional)

Zubereitung

Den Bärlauch waschen, trockenschleudern und in kleine Stücke hacken. 2 EL Bärlauch zur Seite legen (für Deko). Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin anschwitzen. Den Käse (z.B. Parmesan oder Bergkäse) fein reiben und zur Seite stellen.

Brötchen in kleine Würfel schneiden. Zusammen Bärlauch, Zwiebel- und Knoblauchstücken, Mehl und den Eiern in eine Schüssel geben. Etwa zwei Drittel vom geriebenen Käse hinzugeben. Die Milch lauwarm erhitzen und zu den anderen Zutaten gießen. Alles mit Pfeffer, Salz, und Muskatnuss würzen und gut durchrühren. Den Knödelteig nun ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Sieden bringen. Aus dem Knödelteig mit befeuchteten Händen 8 Knödel formen und für ca. 12 Minuten im siedenden Salzwasser garen. Vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
Die Butter schmelzen, jeweils 2-3 Bärlauchknödel gemeinsam mit 2 -3 EL geschmolzener Butter auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Käse oder gehobeltem Parmesan und dem zur Seite gelegten Bärlauch bestreuen.

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

EINE ECHTE KÄSEFEE!

Seit dem letzten Jahr haben wir ein neues Käse-Kühlhaus. Dafür das darin alles glatt läuft, sorgt unsere Kollegin Diana Rapillus. Sie ist seit August Teil des AboKisten Teams, hat vor ihrer Karriere als gute Käsefee im weißen Arztkittel also bereits auch in anderen Bereichen bei uns mitgearbeitet. Wenn Sie nicht gerade Käse schneidet, findet man sie auch beim AboKisten-packen. Die junggebliebene Mutter von 2 Kindern lebt mit ihrer Familie in Unna-Massen. Sie ist handwerklich begabt und repariert kleine Dinge am liebsten selbst, auch an ihrem Fahrrad, mit dem sie bei heiterem Wetter zur AboKiste kommet. Die gelernte Friseurin sorgt also selbstverständlich alleine dafür, das ihr Haar immer farbenfroh leuchtet. Und nicht nur ihre feuerwehrrote Frisur, sondern auch ihr freundliches und geduldiges Wesen bringen immer frischen Wind in unseren AboKisten-Alltag! PS: Ihr Lieblingskäse ist übrigens der *Gouda mit Bockshornklee* von De Jonker.