

# KISTENPOST JULI/AUGUST 2020

Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



## URLAUB

Wir alle freuen uns auf Erholung  
und tief durchzutauen!

## ZEIT FÜR UNS

Dem modernen Menschen wird nachgesagt, dass er immer atemloser durch sein Leben rennt. Auch der Urlaub ist häufig mit Erwartungen überfrachtet, deren Erfüllung zum Stress gerät. Doch wer sagt eigentlich, dass wir nicht Dinge anders machen können? Fangen wir doch einfach an.

**DIE ABOKISTE**

# URLAUBSREIF? UND OB!

Liebe Kundinnen und Kunden,

wohl selten war der Urlaubswunsch im AboKisten-Team so einhellig wie in diesen Tagen. Denn auch wenn sich seit Anfang Juni die Auftrags- und damit Arbeitssituation bei uns etwas normalisiert: Die letzten drei Monate haben bei allen Kolleginnen und Kollegen Spuren hinterlassen.



Gerade haben wir bei der ersten persönlichen Teamleiter-Runde seit Februar zusammen gesessen und uns gegenseitig berichtet, was da eigentlich mit Corona „über uns gekommen ist“. Egal ob Hofladen, Wochenmarkt oder Lieferservice. Überall haben die Mitarbeiter\*innen bis ans Limit gearbeitet, sahen sich mit großen Unsicherheiten und noch mehr Fragen konfrontiert. Alleine mit „der Masken-Diskussion“ im Wochenmarkt-Team könnte man schon Abende füllen. Wie unterschiedliche Ordnungsämter in Dortmund, Unna und Herdecke die gleichen Landes-Verordnungen auslegen, bietet reichlich Anlass für – formulieren wir es einmal vorsichtig – Erstaunen.

Jetzt sind alle urlaubsreif und jeder freut sich auf seine ganz persönliche Auszeit. Doch die Vorfreude ist nicht ganz unbeschwert, denn noch ist unsicher, wie sich die Auftragszahlen über die Sommerferien entwickeln. Wir rechnen mit einem geringeren Rückgang als zu „Vor-Corona-Zeiten“, also mehr Arbeit für diejenigen, die nicht im Urlaub sind.

Und wer weiß schon, wie es im September weitergeht? Werden die Schulen wirklich wieder ganz normal öffnen oder kommt im Gegenteil ein Corona-Rückfall? Egal was in den kommenden Monaten noch passieren wird: Das AboKisten-Team hat seine Krisenfestigkeit (modern Resilienz) bewiesen. Darauf bin ich außerordentlich stolz und möchte mich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Ihren Einsatz nochmals bedanken.

Jetzt heißt es erst mal abschalten und Energie tanken. Zeit für die Familie, für Freunde oder einfach nur uns selbst – das wünsche ich allen AboKistlern und natürlich auch ganz besonders und von Herzen Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden. Lassen Sie es sich gut gehen und genießen Sie den Sommer.  
Herzlichst Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Christian Uegand".

Betriebsleiter der AboKiste

## DER GENIESSERABEND 2020 FÄLLT AUS

Schweren Herzens müssen wir den diesjährigen Genießerabend im September absagen. Die Vorstellung, dass wir uns alle mit Gesichtsmasken und 1,50 m Abstand in der Gärtnerei begegnen passt einfach nicht zu dem, wie wir uns einen schönen Abend mit guten Freunden vorstellen. Sollten es die aktuellen Hygienevorschriften zulassen, hoffen wir ab Herbst wieder, mit ersten Kursen starten zu können.



**SPANIEN**  
**Pfirsiche**



Saftige Pfirsiche in Demeter-Qualität von Abuelo Pablo aus Spanien.

Artikel-Nr. 2500, Spanien

**6,99 kg**



**ITALIEN**  
**Aprikosen**



Samtweiche Aprikosen von der Naturlandgenossenschaft Biosybaris aus Italien.

Artikel-Nr. 2505, Italien

**7,99 kg**



**SPANIEN**  
**Pflaumen**



Erste Pflaumen in Demeter-Qualität von Abuelo Pablo aus Spanien.

Artikel-Nr. 2606, Spanien

**6,99 kg**



**DEUTSCHLAND**  
**Tomaten**



Aromatisch-fruchtige Tomaten aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1300, Deutschland

**7,99 kg**



**DEUTSCHLAND**  
**Schlangengurken**



Frische Schlangengurken aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1400, Deutschland

**2,79 Stück**



**DEUTSCHLAND**  
**Auberginen**



Schöne Auberginen aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1360, Deutschland

**7,49 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. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

# AUS DER GÄRTNEREI

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



Im Februar sind unsere neuen Anzuchtgewächshäuser endlich fertig geworden. Jetzt können wir ein erstes Fazit ziehen, und das fällt ganz klar positiv aus.

Die neuen Häuser unterscheiden sich in vielen Punkten wesentlich von unseren alten Glashäusern. Die wichtigsten: Mehr Luft und mehr Licht für die Pflanzen. Im Schnitt 4,50 m hoch sind die neuen Tunnel, und bieten damit 60 % mehr Luftvolumen. Dazu kommt eine deutlich verbesserte Lüftungsmöglichkeit durch Quer- und Firstlüftungen. Das wirkt sich extrem positiv auf die Pflanzengesundheit aus, denn zu hohe Luftfeuchtigkeit begünstigt den Befall mit Mehltau und vielen anderen Pflanzenkrankheiten.

Dank der verbesserten Belichtung wachsen unsere Jungpflanzen gleichmäßiger und kompakter. Zusammen mit einer gleichmäßigeren Temperaturführung (vor allem dürfen viele Pflanzen in ihrer Jugend nicht zu warm stehen) ergibt dies stabile, gut abgehärtete und gesunde Jungpflanzen, die auch unter nicht optimalen Bedingungen, wie sie häufig im Hobbygarten anzutreffen sind, gut wachsen.

Dank spezieller Anzuchttische hat sich auch die Arbeitsergonomie verbessert – ein wichtiger Faktor für uns, denn bevor die Pflanzen in Ihrem Garten stehen, werden sie viele Male gehoben und verschoben, umgestellt und umgetopft. Alles ist Handarbeit.

Auch wenn die erste Jungpflanzensaison noch halb in einer Baustelle stattfand, ist klar: Die Arbeit hat sich gelohnt!



Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



## BIOLADEN

### Joghurt mild

Milder Joghurt aus Milch von zertifizierten Demeter-Höfen, schonend nach Verbandsrichtlinien verarbeitet. 1,8 % Fett

statt 1,49

**1,39** 150 g

Artikel-Nr. 384, Deutschland



## ALBERTS

### Lupinen-Rostbratwürstchen

6 herzhafte, rein pflanzliche Lupinen-Bratlinge. Knusprig braun angebraten in der Pfanne oder auf dem Grill ein Genuss.

statt 3,69

**3,29** 200 g

Artikel-Nr. 848, Deutschland



## BIOLADEN

### Fetacreme mit Manouri & Bärlauch

Cremig-streichfähige Fetacreme aus Schaf- und Ziegenkäse mit Bärlauch aus bio-zertifizierter Wildsammlung.

statt 2,29

**2,09** 100 g

Artikel-Nr. 3014, Griechenland/Deutschland



## GLÄSERNE MOLKEREI

### Camembert

Sahnig-cremig, leckerer Camembert mit mild-aromatischem Geschmack. Aus frischer Bio-Milch hergestellt. 60 % Fett

statt 2,49

**2,29** 150 g

Artikel-Nr. 3139, Deutschland



## SCHAUKÄSEREI WIGGENSBACH

### Gute-Laune-Käse

Halbschnittfeste Käsespezialität aus Allgäuer Bio-Heumilch mit erlesener Kräutermischung affiniert. 55% Fett

statt 4,59

**3,99** 200 g

Artikel-Nr. 3210, Deutschland



## BASTIAANSEN BIO

### Charmeux Bockshorn

Bockshornklee verleiht diesem halbfesten Schnittkäse sein typisches, feines Aroma. 50 % Fett

statt 4,39

**3,99** 200 g

Artikel-Nr. 3220, Deutschland



## BESSER BIO

### Almkönig

Mild aromatischer Bio Schnittkäse mit Rundlochung, aus pasteurisierter Bio-milch. 45 % Fett

statt 3,99

**2,99** 200 g

Artikel-Nr. 3254, Österreich



## BIOLADEN

### Putensteaks gewürzt, 2 Stück

Das Fleisch stammt von verbandszertifizierten Bio-Bauernhöfen. Alle Tiere wachsen mit viel Platz und artgerechter Fütterung auf.

statt 8,90

**7,99** 320 g

Artikel-Nr. 4717, Deutschland



## GRÜNHOF

### Kartoffelsalat mit Ei und Gurke

Feiner Kartoffelsalat herhaft abgeschmeckt mit Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

statt 2,99

**2,69** 400 g

Artikel-Nr. 20171, Deutschland



## WURST DES MONATS

Christine und Timo Raffenbergs führen einen vielfältigen Bioland-Betrieb in Unna-Stockum mit Ackerbau, Schweinehaltung, Legehennenhaltung und Mutterkühen. Die Tiere leben artgerecht in luftigen, mit Stroh eingestreuten Ställen, das Futter wird überwiegend selbst angebaut. Das Fleisch der Schweine wird in der hofeigenen Metzgerei jede Woche frisch zu leckeren Wurstwaren verarbeitet. Besonders empfehlen wir diesen Monat die Wurstspezialität Fleischkäse mit feinem Bärlauch zubereitet. Aufs Brötchen oder zum Braten.

statt 3,99

**3,59** 175 g

Fleischkäse mit Bärlauch 4234



## SOTO Süßkartoffel-Burger ✓

Burger Patties aus Bio-Zutaten mit knusprigem Buchweizen, Kürbiskernen und Rucola. Kalt oder warm ein Genuss.

statt 2,99

**2,69** 160 g

Artikel-Nr. 20160, Deutschland



## BIOLADEN Tahin Sesammus ✓

Aus schonend gemahlenen und gerösteten Öko-Sesamsamen entsteht das reichhaltige und cremige Sesammus (Tahin).

statt 3,79

**3,29** 250 g

Artikel-Nr. 31135, Deutschland



## ZWERGENWIESE Streich's drauf Sendi ✓

Besonders cremiger Brotaufstrich mit Bio-Rapsöl und deutschen Bio-Sonnenblumenkernen, verfeinert mit Senf und Dill.

statt 2,59

**2,29** 160 g

Artikel-Nr. 31224, Deutschland



## SANCHON Currypaste Red Thai ✓

Eine raffinierte Würzkomposition nach originalem Rezept für köstliche und authentische Currygerichte.

statt 3,49

**3,19** 190 g

Artikel-Nr. 21054, Deutschland



## BIOLADEN Zedernüsse, geschält ✓

Mandelartig und aromatisch im Geschmack passen Zedernüsse zu Salaten, in Pesto oder in die Gemüsepflanne.

statt 3,59

**3,29** 50 g

Artikel-Nr. 10310, Russland (Sibirien)



## BIOLADEN Datteln, entsteint ✓

Der verführerisch süße, honigartige Geschmack der Sorte „Deglet Nour“ wertet nicht nur viele Gerichte auf. Ungeschwefelt

statt 2,49

**2,19** 200 g

Artikel-Nr. 10516, Tunesien



## EPIKOUROS Olivenöl aus Kalamata ✓

Natives Olivenöl extra aus kontrolliert ökologischem Anbau von griechischen Familienbetrieben aus den Regionen.

statt 8,99

**8,29** 0,5 l

Artikel-Nr. 20516, Griechenland



## BIOLADEN Tomatenketchup

Aus sonnengereiften italienischen Bio-Tomaten, schonend und natürlich zubereitet nach original italienischem Rezept.

statt 2,49

**1,99** 450 ml

Artikel-Nr. 20011, Italien



## BIOLADEN Penne

Eine original italienische Pastaqualität aus 100% Hartweizengrieß, die man schmeckt. Nach traditionellem Verfahren hergestellt.

statt 1,19

**0,99** 500 g

Artikel-Nr. 10149, Italien



## WEINE DES MONATS

Ein fröhlich-erfrischendes Aperitif-Duo der Eigenmarke Riegel.

Der trockene, prickelnd frische Perlwein HUGO, der Ehrliche enthält Extrakte von Holunderblüten, Minze und Limetten.

ROSEMARY, die Fröhliche ist gerne in ausgelassener Gesellschaft. Ein feiner, halbtrockener Perlwein perfekt aufeinander abgestimmt mit Orangen- und Rosmarinextrakt.

**HUGO, der Ehrliche** 53208, Deutschland

**ROSEMARY, die Fröhliche** 53215, Deutschland

statt 5,50

**4,50** 0,75l

# DIE URTEKRAM PFLEGELINIE FÜR SONNENSTRAPAZIERTES HAAR

URTEKRAM - skandinavische Naturkosmetik, die seit 50 Jahren in Dänemark entwickelt und produziert wird.

Eine Energie schenkende Pflegelinie mit dem Duft von Orangenblüten in perfekter Harmonie mit warmen Gewürzen. Die Spicy Orange Blossom Linien bestehen insgesamt aus 6 Produkten, die frische Energie mit dem Duft von Orangenblüten gepaart mit Ingwer, Ylang-Ylang, Zeder und zartem Patchouli vereint. Sie bietet nährende und pflegende Inhaltsstoffe wie Aloe Vera und Hyaluronsäure, um deine Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Ein pures Verwöhnprogramm für zarte und strapazierte Haut. Die Produkte sind durch Ecocert nach dem COSMOS Organic Standard zertifiziert. Alle Inhaltsstoffe sind vegan und zu 100% natürlichen Ursprungs.



URTEKRAM

## Shampoo Spicy Orange Blossom ✓

Dieses Shampoo reinigt sowohl trockenes als auch geschädigtes Haar sanft und tiefgehend.

statt 7,50

**6,95** 250 ml

Artikel-Nr. 64336, Dänemark



URTEKRAM

## Conditioner Spicy Orange Blossom ✓

Spülung mit reichhaltiger Sheabutter und kostbarem Jojobaöl. Natürliche Kraft für glänzendes Haar, dringt tief in die Haarstruktur ein.

statt 7,50

**6,95** 180 ml

Artikel-Nr. 64337, Dänemark

# ERFRISCHENDE DURSTLÖSCHER FÜR HEISSE SOMMERTAGE



## Riedenburger Dinkel Radler alkoholfrei ✓

Vitamine und Spurenelemente aus dem Dinkel und die Frische der Zitrone machen das dunkle Dinkel Radler so gesund.

statt 1,29

**1,19** 0,33 l

51054, Deutschland



## Riedenburger Dolden Null alkoholfrei ✓

Das naturtrübe obergärige Spezialbier 'India Pale Ale' ist mit Ale Hefe vergoren und mit feinen Zitrusaromen zubereitet.

statt 1,89

**1,69** 0,33 l

51056, Deutschland

## now Fruchtlimonaden ✓

Ein erfrischendes Paar aus dem Hause Neumarkter Lammsbräu mit erlesenen Inhaltsstoffen. 'now Fresh Lemon' naturtrüb löscht den Durst mit prickelnd-frischem Zitronen-Geschmack. Ein spritziger Mix aus intensivem Cola-Geschmack, fruchtigen Orangen, einem Schuss Zitrone und einem Hauch Guarana macht 'now Orange Cola' köstlich anregend.

statt 2,49

**2,19** 0,75 l

now Fresh Lemon 50157, Deutschland

now Orange Cola 50174, Deutschland



CÔTEAUX NANTAIS

## Cidre Demi Sec bouché ✓

Der halbtrockene Cidre ist ein original bretonischer Apfelperlwein, fruchtig, sämig mit einem leicht bitteren Geschmack aus sorgfältig ausgewählten Tafel- und Mostapfelsorten.

statt 5,99

**4,99** 0,75 l

Artikel-Nr. 50041, Frankreich

# VIELE NEUE GESICHTER BEI DER ABOKISTE

Unregelmäßig stellen wir in der Kistenpost neue Kolleg\*innen der AboKiste vor. Mit Corona ist unser Team aber so schnell gewachsen, dass wir hier einmal stellvertretend fünf der „Neuen“ zeigen wollen und Ihnen Gelegenheit geben, sich kurz vorzustellen. Frei nach dem Motto „Wie bist du eigentlich zur AboKiste gekommen?“



## **Leo, 27, studiert Fotografie**

Zu Beginn stand meine Bewerbung, wie immer sehr persönlich und offensiv. Damit habe ich scheinbar überzeugt und stand wenige Tage später das erste Mal in der Packhalle bei der AboKiste. Seitdem dreht sich für mich ganz schön viel um Bio-Lebensmittel. 500 Gramm Spinat, 250 Gramm Cocktailltomaten, 1,2 Kilo Fairtrade Bananen ...

Zur Arbeit komme ich aus dem südlichen Dortmund mit dem Fahrrad. Auf jeden Fall sportlich, aber auch die Arbeit als Packer ist körperlich gut fordernd. Aber der Typ für das Fitnessstudio bin ich sowieso nicht.



## **Annika, 22, studiert Soziale Arbeit**

Meine Studienzeit finanzierte ich mir bisher als Servicekraft in einer Brauerei. Als dies wegen der neuen Regelungen nicht mehr möglich war, musste ich mich nach einem neuen Nebenjob umgucken. Über einen Beitrag im Fernsehen erfuhr ich, dass die Abokiste aufgrund der neuen Umstände MitarbeiterInnen suchte. Also bewarb ich mich und bin nun froh, ein Teil des Teams zu sein.



## **Ibrahim, 44, studiert Fotografie**

Ich komme aus Venezuela. Seit September lebe ich in Deutschland und studiere an der FH Dortmund. Zuvor habe ich ein Studium als Elektroingenieur absolviert. Meine Leidenschaften sind Fotografie (Food Photography und Fine Arts), neue Sprachen zu lernen und neue Kulturen zu entdecken. Ich kochte gerne asiatische und italienische Spezialitäten, besonders wenn das Gemüse frisch ist und eine gute Qualität hat.



## **Marius, 27, studiert Fahrzeugbau**

Ich kenne die Abokiste bereits, seitdem ich denken kann, da ich mit den grünen Kisten groß geworden bin. Als ich dann einen Nebenjob zu meinem Masterstudium suchte, war es ein glücklicher Zufall, dass die Abokiste dringend Unterstützung benötigte. Jetzt Kunden zu beliefern, deren kleine Kinder – genau wie ich damals – mit der Abokiste groß werden, erfüllt mich mit Freude. Für mich schließt sich ein Kreis.



## **Patrick, 30, studiert Lehramt für Berufskollegs**

Bevor ich Ende März ein Teil des Abokisten-Teams wurde, arbeitete ich im Service. Wegen Corona wurden dort alle Tätigkeiten bis auf Weiteres eingestellt und ich hörte von der Abokiste. Rückblickend bin ich sehr froh hier gelandet zu sein und muss Corona danken, mich zu einem Wechsel genötigt zu haben.

Herzlich bedanken wollen wir uns auch bei Julian, Max, Jessica, Lucy, André und Luca, die unser Team an den unterschiedlichsten Stellen verstärkt haben.

# ZUCCHINI-PUFFER MIT TSATSIKI

Ein Rezept von unserem Verband Ökokiste e.V.

Unser Tipp: Dazu schmeckt ein griechischer Salat aus Gurken, Oliven, Peperoni, Tomaten, Paprikaschoten, roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer. Die Flüssigkeit, die man aus Zucchini und Gurke auspresst, auffangen. Mit Mineralwasser, etwas Honig, einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Kräutersalz ergibt dies ein erfrischendes Getränk.

**Zutaten** für 2-3 Personen

## Tsatsiki

1 Schlangengurke  
500 g griechischer oder Soja-Joghurt  
3 Knoblauchzehen  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
1 EL weißer Balsamico  
1 EL Balsamico Essig  
2/3 Bund Dill  
Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

## Zucchini-Puffer:

500 g Zucchini  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 EL Olivenöl  
150 g Feta  
1/3 Bund Dill  
1 EL Zitronensaft  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
1 Knoblauchzehe  
3 Eier (ersatzweise 4 gehäufte EL Kichererbsenmehl, Stärke oder Maismehl)  
40 g Mehl  
20 g Paniermehl  
1 TL Backpulver  
4 EL Bratöl Meersalz frisch gemahlener Pfeffer



## Zubereitung

Für das Tsatsiki die Schlangengurke auf der groben Seite der Reibe reiben, dann in einem feinen Sieb so gut wie möglich ausdrücken. Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Essig verrühren. Gurkenraspeln und feingehackten Dill unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen und durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Puffer zubereiten: Dazu Zucchini auf der feinen Seite der Reibe reiben, in einem feinen Sieb so gut wie möglich ausdrücken. Je trockener die Raspel sind, desto besser gelingen die Puffer. In einer großen Schüssel die Zucchiniraspel mit den feingehackten Lauchzwiebeln, Olivenöl, zerkrümeltem Feta, fein gehacktem Dill, Zitronensaft und -schale, der gepressten Knoblauchzehe und leicht geschlagenen Eiern gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer kleinen Schüssel Mehl, Paniermehl und Backpulver vermischen und unter die Zucchini-Masse rühren; alles gut vermischen. In einer Pfanne 2 EL Bratöl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zucchini-Masse mit Abstand zueinander mit einem Esslöffel die Pfanne geben, etwas platt drücken (die Puffer sind dann etwa 1 cm hoch und haben einen Durchmesser von 8 cm) und von jeder Seite goldbraun braten; nach Bedarf Öl nachgeben. Je nach Pfannengröße benötigt man mehrere Etappen, fertige Puffer ggf. auf einem Teller im Backofen warmhalten, bis alle Puffer fertig sind. Mit Tsatsiki servieren.

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

## WARENKUNDE: ZUCCHINI

Die große Schwäche der Zucchini ist zugleich ihre Stärke. Da sie wenig Eigengeschmack hat, lässt sie sich quasi zu allem kombinieren und extrem vielfältig zubereiten. Zucchini schmecken gefüllt, gegrillt, gebraten, frittiert oder kurz gedünstet, aber auch im süßen Kuchen oder zum Dippen - asiatisch, mediterran oder orientalisch - alles ist erlaubt.

Wer die Zucchini im eigenen Garten anbaut, sollte sie rechtzeitig ernten, bevor die Früchte zu groß werden und die Pflanze insgesamt schwächen. Es gibt eine große Vielfalt an Farben und Formen bei den Früchten - die Geschmacksvarianten können da eher nicht mithalten.

Unsere Werkhof-Gärtnerei baut übrigens ausschließlich samenfeste Sorten der Bingenheimer Saatgut AG an.

