

KISTENPOST JUNI 2020
Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



FRUCHTIGE ZEITEN

Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen
und Kirschen - und das ist
noch nicht alles!

LIEBLINGSOBST

Wir sind in der Steinobst-Saison, es wird also lecker. Erdbeeren, Melonen, Johannisbeeren und erste Pflaumen sorgen zusätzlich für Abwechslung. Dazu immer mehr Gemüse aus regionalem Anbau - Bio-Herz was willst du mehr? Der Sommeranfang: eine wunderbare Zeit!

DIE ABOKISTE

DIE DINGE HABEN IHREN PREIS.

Liebe Kundinnen und Kunden,

die hohe Zahl an Corona-Ansteckungen in großen Schlachthöfen in ganz Deutschland hat erneut ein Schlaglicht auf die unhaltbaren Arbeitsbedingungen, ja im Grunde genommen auf das gesamte perverse System der Fleisch-„Produktion“ in Deutschland geworfen. Wieder einmal wird deutlich, dass es keine „billigen“ Lebensmittel gibt - irgendjemand zahlt immer die Differenz zwischen dem Ladenpreis und den echten Kosten. Beim Fleisch sind das



- die Tiere, die unter z.T. skandalösen industriellen Haltungsbedingungen artwidrig „produziert“ werden,
- Mensch und Natur in den Ländern, aus denen die konventionelle Landwirtschaft riesige Mengen an Futtermitteln (allen voran Soja) für unsere Futtertröge importiert,
- wir Verbraucher durch hohe Folgekosten der industriellen Landwirtschaft bei uns (Trinkwasser, Artensterben, Klimabelastungen)
- und natürlich auch die billigen Arbeitskräfte in unseren Schlachthöfen, die im Akkord zu Niedrigst-Löhnen schufteten.

Doch wie sieht es im Bio-Bereich aus? Machen wir uns nichts vor – alle großen Schlachtunternehmen haben „Bio-Linien“. Das heißt, das auch biologisch gefütterte und gehaltene Tiere am Ende in Schlachtfabriken landen und dort unter schlechtesten Bedingungen getötet und verarbeitet werden.

Es geht aber auch anders! Wir bei der AboKiste beziehen unsere Fleisch- und Wurstwaren von zwei Lieferanten: Aus der Hofmetzgerei des Bioland-Hof Raffenberg aus Unna-Stockum stammen sowohl Wurst als auch das monatlich vorbestellbare Fleisch von Rind und Schwein. Geschlachtet werden die Tiere direkt in Unna im Schlachthof der Familie Jedowski. Es handelt sich um einen der wenigen noch existierenden kleineren Schlachthöfe in NRW. Dort arbeiten ausschließlich fest angestellte Mitarbeiter*innen, keine Subunternehmer. Ich kenne die Situation am Schlachthof persönlich und weiß, dass dort großer Wert auf einen vernünftigen Umgang mit den Tieren gelegt wird.

Von unserem Bio-Großhändler, der Firma Weiling in Coesfeld kommt das ständig verfügbare Fleischangebot unter der Marke Bioladen. Die Schlachtung, Zerlegung und Verarbeitung erfolgt im Schlachthof Wachtendonk des Naturverbund Niederrhein. Dieser Betrieb ist schon seit vielen Jahren Vorreiter bei der schonenden Schlachtung und arbeitet ebenfalls ausschließlich mit eigenen fest angestellten Arbeitskräften.

Ich bin überzeugt: Wenn es überhaupt irgendwie ethisch vertretbar ist Fleisch zu essen, dann nur wenn wir bereit sind, auch die vollen Kosten dafür zu bezahlen.

Einen schönen Sommeranfang wünscht Ihnen herzlichst Ihr

Betriebsleiter der AboKiste

Sie wollen mehr wissen? Weitere Infos z.B. hier: www.naturverbund.de/schlachthof-wachtendonk-nrw



DEUTSCHLAND
Salat



Knackig-frische Salate aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1017, Deutschland

3,19 Stück



DEUTSCHLAND
Kohlrabi



Frischer Kohlrabi aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1200, Deutschland

2,19 Stück



DEUTSCHLAND
Schlangengurken



Schöne Schlangengurken vom Naturlandhof Bio Lesker.

Artikel-Nr. 1400, Deutschland

2,69 Stück



SPANIEN
Pfirsiche



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

Artikel-Nr. 2500, Spanien

8,90 kg



SPANIEN
Nektarinen



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

Artikel-Nr. 2503, Spanien

9,90 kg



ITALIEN
Aprikosen



Samtweiche Aprikosen von der Naturlandgenossenschaft Biosybaris aus Italien.

Artikel-Nr. 2505, Italien

9,90 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



Juni bedeutet in unserer Gärtnerei „Abschied“ von den Jungpflanzen. Von Mitte April bis Ende Mai hält uns der Verkauf unserer vielen Tomaten- und Paprikapflänzchen, unseres Kohl- und Gurkennachwuchses auf Trab.

In diesem Jahr war die Nachfrage nach unseren Pflanzen besonders groß. Zwar konnten wir Corona-bedingt keine Pflanzenmärkte besuchen, dafür brummte der Verkauf ab Hof und über die AboKiste umso mehr. Offensichtlich versuchen sich wieder mehr Menschen am Anbau von eigenem Gemüse – was uns ausgesprochen freut!



Jetzt sind die Anzuchthäuser weitgehend geräumt und das „normale“ Geschäft drängt sich mit aller Macht ins Bewusstsein. Viele Kulturen im Freiland bedürfen jetzt intensiver Pflege, vor allem um das schnell wachsende Beikraut im Griff zu behalten. Wer hier schläft, findet sonst bald seine Gemüsepflanzen nicht wieder, weil die Melde schneller war.

Dazu kommt (bei Bedarf) die Bewässerung und natürlich werden auch immer noch viele Pflanzen gesetzt. Der Winterkohl wird im Juni gepflanzt – dieses Jahr werden wir im größeren Umfang Flower-Sprouts anbieten. Die kleinen Röschen, eine Mischung aus Rosen- und Grünkohl, haben sich nicht nur im Test-Anbau bei uns bewährt, sondern fanden auch bei unseren Kundinnen und Kunden großen Zuspruch. Und natürlich wird auch unser Gemüseangebot jetzt von Woche zu Woche größer.

Sie sehen – vom Säen bis zum Ernten bietet der Juni uns die ganze Palette der gärtnerischen Arbeiten. Gut also, dass es so lange hell ist ;-)

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



BIOLADEN
Wiese 7 Heumilchkäse

Heumilchkäse mit aromatischem, leicht nussigen Geschmack. 6 Monate auf Rotfichtenholz Brettern gereift.

statt 5,19
4,59 200 g

Artikel-Nr. 3306, Deutschland



DE JONKER
Gouda Rucola Pinienkerne

Junger Gouda mit Rucola und Pinienkerne. Erinnert geschmacklich an klassisch Italienischen Pesto.

statt 3,99
3,59 200 g

Artikel-Nr. 3240, Niederlande



CAPRA
Merlin Kräuter Ziegenweichkäse

Handgeschöpfter Ziegenweichkäse mit Thymian, Rosmarin, Majoran, Bohnenkraut, Basilikum und Oregano. 45 % Fett

statt 6,79
5,99 200 g

Artikel-Nr. 3059, Belgien



VALLÉE-VERTE
Parmigiano Reggiano

Klassischer italienischer Hartkäse aus Reggiano. 22-24 Monate gereift, 3% Fett.

statt 7,19
6,29 200 g

Artikel-Nr. 3052, Italien



BIOLADEN
Geflügel Mortadella

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

statt 2,39
2,19 80 g

Artikel-Nr. 4101, Deutschland



WEISSEHORNER
Panna Cotta mit Himbeersauce

Feines Panna Cotta nach italienischer Art, mit erlesenen Zimtblüten veredelt.

statt 1,99
1,79 130 g

Artikel-Nr. 547, 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

vegane Produkte

SICHER GEBACKEN

→ WOESTE-VOLLKORNBAECKER.DE



Die letzten Wochen waren auch für unsere regionalen Erzeugerinnen und Erzeuger eine besondere Herausforderung. Dafür sorgten nicht nur die ungewohnt hohen Bestellmengen, sondern auch die überall verschärften Hygienemaßnahmen und die längeren Bestellfristen für Rohstoffe, die in der täglichen Arbeit benötigt werden. Die Vollkornbäckerei Woeste ist eine der Bäckereien, die uns mit allerlei Backwerk und Broten beliefern. Der Name des Familienbetriebs spricht sich übrigens mit rheinischem Dehnungs-O, also „Wöoste“ und ist die erste Vollkorn-Bäckerei in Iserlohn. Wir haben nachgefragt, wie Bäcker Torsten Woeste und sein Team den großen Ansturm bewältigen.

„Die ersten Wochen der Pandemie waren schon echt hart. Wir haben aber schon vor der behördlichen Anordnung unsere Hygienemaßnahmen deutlich verschärft. Alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – also von der Verkäuferin im eigenen Laden bis hin zum Fahrer – arbeiten mit Abstand, Mundschutz, Desinfektion und allem anderen, was im Corona-Alltag notwendig ist. Die letzten Wochen haben gezeigt, dass unser Team auch unter großer Belastung gut funktioniert. Vor allem kurz vor Ostern und am Ostersonntag haben wir unglaublich viele Kundinnen und Kunden versorgen müssen, das hat uns schon nah an unsere Grenzen gebracht. Auch die Bio-Läden, die wir beliefern, benötigen im Moment das 2-3-fache der sonst üblichen Mengen. Da bleibe ich im Notfall abends auch einfach mal in der Backstube und arbeite durch. Alle unsere Bemühungen werden belohnt, bis jetzt ist unser Betrieb infektionsfrei. Alle geben einfach ihr Bestes – ich bin sehr stolz auf unser Team.“



Torsten und Bianca Woeste



Leckere Bio-Brote frisch aus dem Ofen



WHEATY
Veganes Gyros ✓

Bringt das feuerige Temperament Griechenlands pikant abgeschmeckt auf den Teller.

statt 4,29
3,99 200 g

Artikel-Nr. 825, Deutschland



BIO VERDE
Frische Tagliatelle

Frische Tagliatelle, in Deutschland auch als Bandnudel bekannt. Traditionell nach italienischem Rezept hergestellt.

statt 2,19
1,99

Artikel-Nr. 20176, Italien



ALB NATUR
Dinkel Maultaschen mit Linsen ✓

Original schwäbische Maultaschen mit Linsenfüllung. Einfach in der Pfanne erwärmen.

statt 3,69
3,39 280 g

Artikel-Nr. 20187, Deutschland



MANI BLÄUEL
Grüne + Kalamata Oliven ✓

Schonend geerntet und auf natürliche Weise, ohne die Zugabe von Konservierungsstoffen, entbittert.

statt 4,29
4,19 175 g

Artikel-Nr. 21065, Griechenland



BYODO
Grissini classico ✓

Knusprig und klassisch fein, hergestellt in Italien mit original italienischem Olivenöl.

statt 1,99
1,79 125 g

Artikel-Nr. 30208, Italien



FLORENTIN
Hummus ✓

Lecker als Dip mit Olivenöl und Zitrone, in einem Pita-Brot mit Gemüse, zu Rohkost oder als herzhafter Brotaufstrich.

statt 3,29
2,99 200 g

Artikel-Nr. 21072, Niederlande



RAPUNZEL
Erdnüsse geröstet und gesalzen

Geröstet und gesalzen sind die Erdnüsse eine beliebte Knabberlei.

statt 3,49
2,99 200 g

Artikel-Nr. 30233, Deutschland



BIOLADEN
Honig + Cranberry

Honig mit fruchtigem, leicht herben Geschmack. Verfeinert jeden Ziegenkäse oder Tee, sowie viele andere tolle Rezepte.

statt 4,99
4,49 275 g

Artikel-Nr. 31328, Niederlande



TUBI'S
Salzlakritz

Weiche Salzlakritze für echte Lakritzfans! Aus 100% natürlichen Zutaten.

statt 1,89
1,79 100 g

Artikel-Nr. 30308, diverse Länder



GRILLFLEISCH AUS UNNA-STOCKUM ✓

Christine und Timo Raffenberg 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. Bitte bis zum 26. Juni bestellen, die Auslieferung erfolgt dann in KW 28 (6. bis 10. Juli).

Nackensteak mariniert mit Paprika, Pfeffer und Kräutern, 2 Stk. 4312

statt 7,48

Nackensteak mariniert mit Bärlauch, Knoblauch und Zwiebeln, 2 Stk. 4313

6,70 300 g

SCHÖNER DUSCHEN MIT GRØEN

Die Naturkosmetik-Produkte von GRØN möchte in Vergessenheit geratenen, bodenständigen Rohstoffen wie Gurke und Apfel, zu neuem Glanz verhelfen. Das finden wir gut, denn in den Dingen, die quasi direkt vor unserer Haustür wachsen, steckt oft jede Menge Power. Der Einsatz dieser Beautyheroes macht nicht nur Haut und Haare schön, sondern unterstützt aktiv den Ökolandbau, verkürzt die Lieferwege und spart damit viel klimaschädliches CO₂.



GRØEN Duschgel Bergamotte + Olive

Mit erfrischem Bergamottöl und feuchtigkeitsspendendem Olivenöl. Pflegt reife und anspruchsvolle Haut.

statt 5,95

5,49 200 ml

Artikel-Nr. 60561, Italien



GRØEN Duschgel Apfel + Hanf

Erfrischendes Duscherlebnis mit einem Auszug aus Apfel und schützendem Hanfsamenöl, das alle Sinne belebt.

statt 5,95

5,49 200 ml

Artikel-Nr. 60560, Italien



GRØEN Duschgel Sensitive Alge + Meersalz

Reinigt sensible Haut sanft mit einem Auszug der Chlorella-Alge und wertvollem Meersalz.

statt 5,95

5,49 200 ml

Artikel-Nr. 60559, 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

JUNGES GEMÜSE FÜR IHRE GÄRTEN

Nachdem der traditionelle Jungpflanzen-Tag am 1. Mai wegen Corona ausfallen musste, haben unglaublich viele unserer Kund*innen das Jungpflanzen-Lieferangebot der AboKiste genutzt. Für uns ein echter Kraftakt in ohnehin anstrengenden Zeiten.

Dass alles gut gelang, lag an einer detaillierten Planung aber vor allem an der Tatkraft des Teams von AboKiste und Gärtnerei. Im Laufe einer Woche wurden so über 250 Bestellungen ausgeliefert und fünf Sondertouren gefahren. Insgesamt freuen sich über 2000 Demeter-Jungpflanzen über ein neues Zuhause!

Wir sind froh, dass bei der Premiere alles gut geklappt hat und sind gespannt, wie sich unser junges Gemüse in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon entwickelt.





WEISSWEIN

„Caracol‘ Blanc 2018 ✓

Die Rebsorten Grenache und Roussanne verbinden sich hier perfekt zu einem Wein des Südens. Trotz viel Power eine herrliche Cremigkeit.

statt 8,50

7,50 0,75 l

Artikel-Nr. 54316, Frankreich



WEISSWEIN

„Caballero‘ Chardonnay ✓

Mit typischen Chardonnay-Aromen, aber auch denen des Moscatel. Spannend, aber unanstrengend verspielt. Zu Tapas, Fisch oder einfach so.

statt 5,50

4,95 0,75 l

Artikel-Nr. 54318, Spanien



WEISSWEIN

„Liv‘ Vinho Verde DOC A&D Wines ✓

Verspielt, leicht und frisch. Aromen von frischem Obst, sehr anregend. Gerade im Sommer eisgekühlt der perfekte Begleiter aller Lebenslagen.

statt 6,50

5,85 0,75 l

Artikel-Nr. 54315, Portugal



ROSÉWEIN

Rosé „Gutswein‘ feinherb QW ✓

Ein wunderbar fruchtiger Roséwein aus selektierten Trauben bester Lagen Rheinhessens. Saftig frische Frucht zwischen Fruchtsüße und Frische.

statt 7,50

6,50 0,75 l

Artikel-Nr. 54314, Deutschland



ROTWEIN

„Finca Enguera‘ Crianza Valencia ✓

Dezente Würze, Frucht, elegante Reife im Holz, voller Charakter und Lebensfreude. Aus den Rebsorten Monastrell und Tempranillo.

statt 6,80

5,95 0,75 l

Artikel-Nr. 54320, Spanien



Dieser Sommer wird anders als wir es gewohnt sind. Wegen Corona und den damit verbundenen Einschränkungen (social distancing) konnten wir die neuen Sommerweine nicht wie gewohnt im Team gemeinsam probieren. Deshalb verlassen wir uns diesmal ganz entspannt auf die Expertise unseres Bio-Weinhändlers Peter Riegel!

Sommerweine Probierpaket 55035 für 34,95 statt 36,50

ROSÉWEIN

Syrah Rosé „La Musique‘ IGP Pays d’Oc 2019

Im Süden Frankreichs finden sich immer wieder gute und ehrliche Landweine. Verführerischer Rosé aus der Syrah-Traube, unkompliziert und doch vielschichtig. Nach roten Beerenfrüchten duftend, am Gaumen schön würzig und gehaltvoll, erfrischend und samtig-weich. Einer unserer Mehrwegweine, die Flasche nehmen wir gerne zurück!

statt 6,50

5,85 1 l

Artikel-Nr. 54319, Frankreich



SCHÖNE WEINE FÜR DEN SOMMER

ERDBEER-SPARGEL SALAT MIT RUCOLA

Ein Rezept von unserem Verband **Ökokiste e.V.**

Zutaten für 2-3 Personen

500 g grüner Spargel
250 g Erdbeeren
100 g Rucola
50 g Parmesan
1 EL Butter
4 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Essig
2 TL flüssiger Honig oder
Agavendicksaft
Salz und frisch gem. Pfeffer
oder 1 TL Pfefferkörner

Der Beginn der Spargelzeit im Mai hat uns schon etwas in Hochstimmung versetzt, in diesem Monat dürfen wir uns dazu noch auf Erdbeeren aus deutschem Anbau freuen! Grund genug, Ihnen dieses farbenfrohe Rezept unserer Ökokisten Kolleg*innen vorzustellen. Zusammen mit etwas geröstetem Ciabatta und Baguette ergibt sich eine locker-leichte Mahlzeit, die bei schönem Wetter noch mal so schön mundet.

Unser Tipp: Verwenden Sie unbedingt frisch gemahlene Pfeffer, wenn möglich aus der Mühle. Wenn Sie keine Mühle haben, können Sie die Pfefferkörner auch mit der flachen Seite eines breiten Messers auf dem Küchenbrett zerstoßen.



Zubereitung

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden, anschließend schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren vorsichtig waschen, halbieren oder vierteln. Rucola gut waschen und abtropfen lassen. Den Parmesan grob reiben und beiseitestellen.

In einer Pfanne die Butter und 2 EL Olivenöl zerlassen. Den Spargel darin bei mäßiger bis hoher Hitze und unter gelegentlichen Schwenken etwa 10 Minuten lang anbraten, sodass er gerade bissfest ist.

In der Zwischenzeit den Rucola auf Tellern anrichten. Aus 2 EL Olivenöl, Balsamico Essig, Honig und Salz ein Dressing anrühren. Wer mehr davon haben mag, kann die Menge hier auch gerne verdoppeln.

Den Spargel auf den Salattellern verteilen und Erdbeeren und Parmesan locker darüberstreuen. Mit Salatsauce beträufeln und zum Schluss mit frisch gemahltem Pfeffer bestreuen. Dazu reicht man am besten leicht angeröstetes Baguettebrot oder Ciabatta.

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

WARENKUNDE: STEINOBST

Als Steinobst bezeichnet man alle Früchte, deren Samen ein verholzter Kern ist, wie zum Beispiel Aprikosen, Pflaumen, Zwetschgen, Mango oder Kirschen.

Während es Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen aus wärmeren Gegenden wie Spanien oder Italien schon gibt, müssen wir auf heimische Steinobst-Lieblinge wie Mirabellen und Zwetschgen noch etwas warten.

Das Warten lohnt übrigens, denn das Aroma von spät reifenden Sorten ist meist intensiver als jenes von Frühsorten. Unser Favorit: Aprikosen, die wir gerne zu Kompott, Marmeladen oder leckeren Desserts verarbeiten.

Allen Steinobstfrüchten gemein ist übrigens, dass sie sozusagen mit Samthandschuhen angefasst werden möchten. Sie halten meist nur wenige Tage und sollten deshalb möglichst schnell vernascht werden. Und: Wie alle frischen Früchte sind sie randvoll mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie z. B. Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitaminen.

