

# KISTENPOST SOMMER 2024

Ideen und Angebote von deinem Bio-Lieferservice



**SOMMER**

Den Sommer stressfrei genießen zu können, ist vielleicht eine Kunst. Oft hilft es, die Dinge (so das Wetter) zu nehmen wie sie kommen oder sich über die kleinen Annehmlichkeiten zu freuen, die um uns herum passieren.

**DIE ABOKISTE** 



# GENIEßT DEN SOMMER

Liebe Kundinnen und Kunden,

so richtig sommerlich will es ja noch nicht werden, dafür war es in den letzten Wochen doch zu kalt (und regnerisch). Aber ich habe beschlossen, mir davon die Laune nicht verderben zu lassen. Den Regen haben wir uns schließlich in den vergangenen Jahren häufig gewünscht – und 18° sind mir persönlich allemal lieber als 38°.

Deshalb freue ich mich auf die vor uns liegenden Wochen. Ich hoffe, ihr alle habt eine gute Zeit – egal wohin es euch im Urlaub führt. Ich glaube ja daran, dass der Ort nur ein kleiner Teil des „Urlaubserfolgs“ ist. Allemal wichtiger sind die eigene Haltung und ein gesundes Erwartungsmanagement. Je weniger groß und bestimmt die Ansprüche sind, desto eher bietet sich die Chance, sich wirklich zu entspannen und eine gute Zeit zu haben. Und nebenbei vielleicht Erlebnisse zu haben, die zwar nicht geplant und in keinem Reiseführer verzeichnet sind, aber genau deshalb lange im Gedächtnis bleiben.

Was ich dagegen nie verstanden habe: Tausende Kilometer zu fliegen für wenige Wochen an einem fernen Ort. Wahrscheinlich bin ich einfach altmodisch: Ich stelle mir immer vor, einen fremden Ort, ein fremdes Land zu erleben braucht mehr Zeit als ein drei Wochen-Trip.

Unser ehemaliger Fahrer-Kollege Martin hat es in meinen Augen dagegen richtig gemacht. Seine Japan-Begeisterung hat er lange gehegt und gepflegt, um dann schließlich seine Zelte hier abzubauen und für mehr als drei Monate nach Japan zu reisen. Das Risiko einer solchen intensiven Erfahrung ist allerdings nicht unerheblich: Die Rückkehr ist hart und er selbst hängt, glaube ich zwischen den Welten und möchte eher früher als später wieder zurück nach Japan.

Aber sollte Reisen nicht einmal genau neue Erfahrungen ermöglichen und unseren Blick auf uns selbst verändern?

Einen neuen Blick auf die AboKiste möchten wir Euch nach den Sommerferien ermöglichen: Am Samstag, den 24.8.2024 laden wir zu einem Tag der offenen Tür in unser Unternehmen ein.

Wenn ihr also Lust habt, uns beim Packen mal über die Schultern zu schauen oder eine Runde mit unserem Lastenrad zu drehen, markiert Euch den Tag schon mal im Kalender.

Auch für Kinder wird es einige Angebote geben und gerne dürft Ihr auch Freunde und Bekannte zum Verkosten von allerlei Bio-Leckereien mitbringen.

Ich freue mich auf jeden Fall darauf, Euch nach den Sommerferien bei der AboKiste begrüßen zu können. Hoffentlich gut erholt und mit spannenden Erfahrungen im Urlaubsgepäck.

Bis dahin genießt den Sommer, wünscht Euch  
Euer

*Marc Schmitt-Weigand*

Betriebsleiter der AboKiste



# WEIßENHORNER MILCHMANUFAKTUR

WEIßENHORNER, BENANNT NACH SEINEM STANDORT IM FUGGERSTÄDTCHEN BAYERISCH SCHWABENS, IST EINE DER ÄLTESTEN MOLKEREIEN IN SÜDDEUTSCHLAND.



Sie stellt Frischcremes, Frischkäse und Dessert-Spezialitäten in Bioland-Qualität her. Das Bioland-Zertifikat steht für ressourcenschonende, klimafreundliche Landwirtschaft und spezielle Verarbeitungsrichtlinien, die strenger sind als die der EU-Öko-Verordnung. Das Bioland-Kontrollsystem garantiert die schonende Verarbeitung hochwertiger Rohstoffe zu wertvollen Lebensmitteln.

Die Grundlage für die natürlichen Produkte ist frische Bioland-Milch von Familien-Bauernhöfen aus der nächsten Umgebung.

Die Handwerkskunst steht bei Weißenhorner immer noch im Mittelpunkt. Da die Eigenschaften der Milch im Jahresverlauf je nach Futter der Kühe variiert und keine künstlichen Zusatzstoffe verwendet werden, ist viel Fingerspitzengefühl nötig, um die gleichbleibend hohe Qualität der Produkte zu gewährleisten.



statt 2,49  
**2,19**  
150 g

**WEIßENHORNER  
FRISCHCREME GARTENGEMÜSE**

Artikel-Nr. 3046, Deutschland

**FRISCHCREME BÄRLAUCH-KNOBLAUCH**

Artikel-Nr. 3004, Deutschland

**FRISCHCREME KRÄUTER**

Artikel-Nr. 3003, Deutschland

**FRISCHCREME MEERRETTICH**

Artikel-Nr. 3001, Deutschland

**FRISCHCREME PAPRIKA**

Artikel-Nr. 3000, Deutschland

**WEIßENHORNER SAHNE CREME**

Artikel-Nr. 3008, Deutschland

# WASSERMELONE-FETA SALAT MIT OLIVEN



Den Rezeptvorschlag frei nach [cooknsoul.de](https://www.cooknsoul.de) hat unser Betriebsleiter Marc Schmitt-Weigand nachgekocht. Der Salat schmeckt gleichzeitig herzhaft-erfrischend und ist schnell gemacht.

## Zutaten für 4 Personen

750 g Wassermelone  
200 g Fetakäse  
1 rote Zwiebel  
1 Limette  
80 g Oliven (schwarz)  
2 EL Olivenöl  
15 Blätter Zitronenmelisse (alternativ Minze oder auch Basilikum)  
Pfeffer (frisch gemahlen und zum Würzen nach eigenem Geschmack)

## Zubereitung

Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden und die Limette auspressen. Zwiebel und Limettensaft in eine Schüssel geben, gut durchmischen und ca. 7 Minuten marinieren lassen.

Zitronenmelisse oder Minze waschen, trockentupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Wassermelone schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Feta Käse in 3 cm große Stücke schneiden. Oliven (falls nötig) entkernen.

Wassermelone, Feta und Oliven in einer ausreichend großen Schüssel vorsichtig vermischen, die Zwiebeln mit dem Limettensaft, die Melissen- oder Minzblätter, das Olivenöl und den Pfeffer darüber geben. Salz ist nicht nötig, da der Feta und die Oliven bereits ausreichend salzig sind.

Mit einem Stück Baguette und Kräuterbutter ist der Salat ein vollwertiges leichtes Sommeressen, passt aber auch gut zum Grillen!





# PICKNICK IM GRÜNEN



Ob am See, Strand oder im Lieblingspark: Jetzt im Sommer gibt es nichts Schöneres, als mit seinen Liebsten Leckereien aus dem Picknickkorb draußen im Grünen zu genießen. Denn eines ist unbestritten: Auf einer Picknickdecke im Freien schmeckt alles gleich viel besser!

Neben einem schönen Plätzchen in der Natur braucht es natürlich leckeres Essen und kühle Getränke. Ein paar Ideen haben wir hier für Dich. Schnapp dir deine Picknickdecke und los geht's!

statt 1,49  
**1,29**  
250 g



## ANDECHSER LASSI MANGO

In Indien gilt Lassi traditionell als kulinarische Köstlichkeit. Seine kühle Milde und die fruchtige Süße bieten erfrischenden Trinkgenuss.

Artikel-Nr. 578, Deutschland

statt 2,49  
**2,19**  
200 g



## GRÜNHOF FARMERSALAT MIT KAROTTEN

Salat aus Karotten, Sellerie und Porree in würziger Mayonnaise, fein abgeschmeckt.

Artikel-Nr. 21030, Deutschland

statt 2,99  
**2,79**  
70 g



## ALNATURA SALAMI STICKS LUFTGETROCKNET

Leckere Mini-Salamis aus Bio-Fleisch aus Deutschland, ungekühlt haltbar.

Artikel-Nr. 4036, Deutschland

statt 3,99  
**3,49**  
250 g



## TAIFUN RÄUCHERKNACKER ✓

Herzhaft abgestimmte geräucherte Tofu-Bratwurst mit Biss! Taifun bietet seit vielen Jahren vorzügliche vegane Spezialitäten für Grill und Pfanne, die geschmacklich nichts vermissen lassen. Einfach köstlich!

Artikel-Nr. 878, Deutschland

IM MEHRWEGGLAS



statt 7,99  
**6,99**  
250 g

## BIOLADEN KERNIGER NUSS-MIX ✓

Milde Nüsse wie Cashewkerne, Mandeln und Paranusskerne sowie aromatisch herbere Nüssen wie Haselnusskerne und Walnusskerne machen den leckeren Mix.

Artikel-Nr. 10335, Deutschland

statt 1,59  
**1,39**  
0,5 l



## LAMMSBRÄU NOW ORANGE COLA ✓

Intensiver Cola-Geschmack, saftige Orange und Zitrone und ein Hauch Guarana macht diese Limo köstlich anregend.

Artikel-Nr. 50176, Deutschland  
Kasten Artikel-Nr. 50195, Deutschland

## NOW SUNNY ORANGE ✓

Kräftig, fruchtig und erfrischend. Mit einem Spritzer Zitrone verfeinert.

Artikel-Nr. 50123, Deutschland  
Kasten Artikel-Nr. 50124, Deutschland

AUCH IM KASTEN

statt 15,19  
**13,69**  
10 x 0,5 l

statt 6,49  
**5,79**  
0,75 l



## COTEAUX NANTAIS CIDRE DEMI SEC BOUCHÉ HALBTROCKEN ✓

Der Cidre bouché halbtrocken ist ein Apfelperlwein aus der Bretagne, prickelnd-fruchtig-herb, aus sorgfältig ausgewählten Apfelsorten. 4,2 % Vol.

Artikel-Nr. 50041, Frankreich



## MAYKA DINKEL MINI BREZEL ✓

Mundgerecht knusprig, perfekt zum Cidre – dürfen einfach nicht fehlen.

Artikel-Nr. 30235, Deutschland

statt 2,99  
**2,69**  
150 g



## SOMMER CANESTRELLI GEBÄCK ✓

Mit Dinkel, Zitrone und Mandeln ... schmeckt so nach Sommer! Nussig, fruchtig frisch, Demeter.

Artikel-Nr. 29008, Deutschland

statt 2,39  
**2,19**  
150 g



# FEINES VON ALNATURA

NEU BEI UNS IM SHOP FINDET IHR  
EIN GRUNDSORTIMENT DER FIRMA ALNATURA.



Seit 1984 entwickelt und produziert Alnatura Bio-Produkte. Ihr Anliegen ist es, nachhaltig zu wirtschaften und den Gedanken des Bio-Landbaus in Deutschland zu verbreiten. So stammen alle landwirtschaftlichen Zutaten zu 100 % aus Bio-Anbau, bevorzugt in Bioland, Demeter oder Naturland-Qualität.

Alnatura legt Wert darauf, nur die Zutaten zu verwenden, die es wirklich braucht, um ein schmackhaftes Produkt zu bekommen. Wo immer möglich, wird auf Zusatzstoffe verzichtet.

Mit verschiedenen Initiativen unterstützt Alnatura faire Bedingungen für die Erzeuger:innen, z. B. beim Kaffee. Außerdem ist Alnatura als eines der ersten Unternehmen WeCare zertifiziert. Dies bedeutet, dass entlang der gesamten Lieferkette, vom Anbau bis ins Regal, ganzheitlich nachhaltig gehandelt wird, z. B. beim Umweltmanagement und der Mitarbeiterverantwortung.

Hier findet ihr eine kleine Auswahl, viele weitere Alnatura Produkte gibt's im Online-Shop!



6,79  
500 g



3,39  
750 g



2,79  
330 g



1,49  
100 g



1,89  
180 g



8,99  
0,5 l



4,29  
750 g

**ALNATURA  
KAFFEE GEMAHLEN** ✓  
Artikel-Nr. 40050, Deutschland

**LINSENWAFFELN MIT MEERSALZ** ✓  
Artikel-Nr. 30255, Deutschland

**SCHOKO MÜSLI**  
Artikel-Nr. 33022, Deutschland

**STREICHCREME TOSKANA** ✓  
Artikel-Nr. 31288, Deutschland

**BEEREN MÜSLI** ✓  
Artikel-Nr. 33014, Deutschland

**STREICHCREME AUBERGINE** ✓  
Artikel-Nr. 31289, Deutschland

**DINKEL DOPPELKEKS** ✓  
Artikel-Nr. 30163, Deutschland

**OLIVENÖL** ✓  
Artikel-Nr. 20443, Deutschland



1,69  
180 g

# ALKOHOLFREI GENIEßEN



statt 12,95  
9,95  
0,75 l



Jörg Geiger ist bekannt für die Kombination von traditionellem Wissen und innovativen Methoden, die zu einzigartigen Kreationen führen. Er setzt sich für den Erhalt von gesunden Böden und alten Obstsorten ein und hat sich zur Mission gemacht, diese Wertschätzung für das Wiesenobst auch in der Zukunft zu steigern.

## MANUFAKTUR JÖRG GEIGER

### PRISECCO ROT PRICKELND ✓

Das Heilkraut Mädesüß findet sich in der Natur alter Obstwiesen und bringt einen einzigartigen Duft. Durch die alkoholfreie Komposition mit einer Vielzahl von Kräutern, Blüten und Gewürzen, Apfel und Aronia wird Balance und Komplexität erreicht.

Artikel-Nr. 55108, Deutschland

### PRISECCO WEISS PRICKELND ✓

Die Frische der Birkenblätter mit Duft von Akazienblüten, Holunder, Quitte und weißem Tee verleihen dieser alkoholfreien Komposition Komplexität und Vielfalt. Frische und natürliche Säure geben unreife Riesling Trauben und alte säurebetonte Apfelsorten.

Artikel-Nr. 55109, Deutschland

### PRISECCO ROSÉ PRICKELND ✓

Aus dem Saft der handverlesenen alten Apfelsorte Bittenfelder Sämling kombiniert mit Himbeere und dem Duft der Damaszener Rose und Minze. Eine alkoholfreie Spezialität!

Artikel-Nr. 55107, Deutschland



statt 6,99  
5,99  
0,75 l

## OBSTHOF MÜNCH

### APFELSECCO ✓

Fruchtig, prickelnd, alkoholfrei vom Obsthof Münch aus dem Alten Land!

Artikel-Nr. 54106, Deutschland



statt 10,95  
9,95  
0,75 l

## PIWI KOLLEKTIV

### NOU ALKOHOLFREI ROSÉ ✓

Spannender Gerbstoff durch die Kiefernadeln, dezent eingebundene Säure durch den hausgemachten Balsamico und angenehme Frische durch Zitrone und Ingwer. Eine alkoholfreie Variante, von der man mehr als nur ein Glas will!

Artikel-Nr. 54460, Deutschland



statt 14,95  
12,95  
0,75 l

## HUMBEL

### VENEZERO SPRITZ ✓

Das alkoholfreie Pendant zum Veneziano ist geschmacklich beeindruckend nah am Original. Fruchtige, florale Noten von Blutorange, Grapefruit und Holunderblüte verbinden sich mit würzigem, bitter-anregendem Wermut.

Artikel-Nr. 53216, Italien



statt 19,95  
17,95  
0,5 l

0,99  
0,33 l

## HUMBEL

### THE BEAUTY FREE GIN ✓

Herb-würziges, fruchtiges Destillat mit Noten von Wacholder, Zitronenmelisse, Orange und Lavendel.

Artikel-Nr. 53222, Deutschland

## BEUTELSBACHER ISIS BIO TONIC ✓

Aus Bio-Kräutern, ohne Chinin, perfekt fürs Gin & Tonic Feeling.

Artikel-Nr. 50206, Deutschland

# KRÄUTER AUS UNSERER GÄRTNEREI

KRÄUTER SIND AUS DER KÜCHE NICHT WEGZUDENKEN UND VERLEIHEN JEDER MAHLZEIT DAS GEWISSE ETWAS.

Im Garten und auf dem Balkon verströmen sie den Duft von Urlaub und ihre Blüten bieten Bienen und Insekten ein Festmahl. In unserer Gärtnerei haben wir vor einiger Zeit ein großes Kräuterbeet angelegt – die meisten Kräuter können problemlos auch Zuhause auf dem Balkon oder in einer son-

nigen Ecke des Gartens angebaut werden. Die Kräuter sind gut an trockene Bedingungen angepasst und sollten nicht zu oft gegossen werden, auch beim Düngen ist weniger mehr. Kräuter bevorzugen zudem durchlässige, magere Böden und stellen auch sonst keine großen Ansprüche.

SALBEI



Besonders in der italienischen Küche beliebt – hilft als leckerer Tee außerdem bei Halsschmerzen und Atemwegserkrankungen. Nicht alle Sorten sind winterhart, für mehrjährigen Anbau eignen sich beispielsweise Echter Salbei oder Zwergsalbei.



**Ernte:** Junge Blätter bis zum Herbst, für den Vorrat am Besten kurz vor der Blüte. **Schnitt:** Februar/März im oberen, belaubten Teil der Pflanze, niemals im verholzten Teil. **Vermehren:** Im Frühling durch Stecklinge. **Konservieren:** Einfrieren und Trocknen.

MINZE



Viele Sorten, viel Aroma, unkompliziert im Anbau. Minze verleiht vielen Gerichten eine erfrischende Note, ist als Tee ein leckerer Klassiker mit bewährter, heilsamer Wirkung. Minze breitet sich gerne aus und mag etwas mehr Wasser.



**Ernte:** Frühjahr bis Herbst, bester Zeitraum ist kurz vor der Blüte im Sommer. **Schnitt:** Immer während der Saison; im Herbst nicht mehr schneiden. **Vermehren:** Im Sommer Stecklinge von den Spitzen, im Spätsommer durch Ableger. **Konservieren:** Einfrieren und Trocknen.

SCHNITTLAUCH



Vielseitiger Küchenklassiker, der wirklich nicht fehlen sollte. Im Frühsommer sind die schönen Blüten ein echter Hingucker – diese lassen sich als Würzsalz oder in Kräuterbutter verarbeiten. Schnittlauch mag es etwas feuchter.



**Ernte:** März bis Oktober, die äußeren Röhren bis 3 cm über der Erde abschneiden. **Schnitt:** Nicht notwendig, im Herbst zieht sich die Pflanze zurück und das Oberirdische stirbt ab. **Vermehren:** Durch Teilen der Wurzelballen im Herbst. **Konservieren:** Einfrieren; durchs Trocknen geht viel Aroma verloren.

ROSMARIN



Verleiht Gerichten eine mediterrane Note, kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Rosmarintee wirkt antioxidativ, antibakteriell und verdauungsfördernd. Mag gerne einen geschützten, sonnigen Ort.



**Ernte:** Ganzjährig, immer nur einzelne Zweige ernten. **Schnitt:** Wichtiger Rückschnitt im Frühling nach der Blüte, bis dicht über die verholzten Partien. **Vermehren:** Durch circa 10 cm lange Triebspitzen als Stecklinge. **Konservieren:** Trocknen oder Einfrieren.

OREGANO



Beliebtes und vielseitiges Kraut der italienischen Küche, dass im Garten kaum Pflege benötigt und dessen Blüten ein wahrer Magnet für Bienen, Schmetterlinge & Co. sind.



**Ernte:** Frühjahr bis Herbst, bester Zeitpunkt ist während der Blüte. **Schnitt:** Kräftiger Rückschnitt im Frühling. **Vermehren:** Im Frühling durch Teilung, im Sommer durch Stecklinge. **Konservieren:** Idealerweise Trocknen, Einfrieren führt zu Aromaverlust.