

# Alles **BIO** **oder** was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



FIRMENNACHFOLGE -  
WIR SIND DIE NEUEN

## **COCKTAILS**

FÜR DIE PERFEKTE PARTY

GEMÜSEABO MEETS - LOHMANNSHOF

Lernen Sie unsere Lieferanten kennen.

+ VEGANE & GLUTENFREIE  
**REZEPTIDEEN**

**BIO** DAS  
**GEMÜSE**  
**ABO** 



# ALLES BIO ODER WAS?

# Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

- S. 4 – 6    **EINLEITUNG**  
Firmennachfolge
- S. 7 – 7    **UNSERE KUCHEN**  
Aber bitte mit Sahne
- S. 8 – 9    **OBST & GEMÜSE**  
Regionales
- S. 10 – 11    **FÖJ**  
Ein Jahr mit Julian & Sven
- S. 12 – 13    **KUNDEN INFO**  
Azubis gesucht
- S. 14 – 15    **GEMÜSEABO MEETS**  
Lernen Sie unsere  
Lieferanten kennen
- S. 16 – 17    **TOUR DE KAAS**  
Letzte Station
- S. 18 – 19    **KUNDEN INFO**  
Schulstart uvm.
- S. 20 – 23    **ÖKOLUMNE & BGL**  
Wir waren unterwegs
- S. 24 – 25    **WIR SAGEN DANKE**  
Karen & Walter
- S. 26 – 35    **REZEPT**  
Cocktails & Vegan



THEMA  
Firmennachfolge -  
Wir sind die NEUEN!



THEMA  
Cocktails -  
unsere besten Rezepte



THEMA  
Gemüseabo meets -  
Lohmannshof



STEFAN DANKENBRING & MELANIE HOGREFE

## Moin, wir sind **die Neuen**

"Wir sind jeden Tag mit über 50 Menschen für Sie im Einsatz, um Ihnen beste Bio-Lebensmittel zuverlässig nach Hause zu bringen."

Liebe Kundinnen und liebe Kunden!

Das Jahr 2023 hat es besonders eilig oder kommt es nur mir so vor? Wir haben schon Mitte Juli, ich genieße die Sonne im Garten und während ich Ihnen diese Zeilen schreibe, erreicht uns eine Mail von der LohmannsHof Gärtnerei, dass die Tomaten nicht so gut wachsen, wie sie eigentlich bei dem Wetter sollten. Für manche Pflanzen ist das Wetter ideal, für manche hingegen leider nicht. Unsere langjährigen Produzenten – und damit auch wir – werden uns immer weiter mit den unterschiedlichsten Veränderungen beschäftigen müssen. Da heißt es manchmal auch, sehr spontan auf andere Qualitäten zu reagieren und gleichzeitig auf Ihr Verständnis zu hoffen.

Doch das sind nicht die einzigen Herausforderungen für uns. Im Betrieb haben wir nach drei turbulenten Jahren das Jahr 2023 als Jahr der Veränderungen ausgerufen. Wir stellen alle Arbeitsabläufe auf den Prüfstand: wo können wir noch nachhaltiger werden und wo können wir noch ressourcenschonender arbeiten? Wo können wir überdies ergonomischeres Arbeiten für alle Mitarbeitenden einführen, denn deren Gesundheit und damit einhergehend auch das Wissen sowie ihre Liebe zur Arbeit und nicht zuletzt auch das Engagement für Sie als Kunden sind unersetzlich und wichtig.

Wir sind jeden Tag mit über 50 Menschen für Sie im Einsatz, um Ihnen beste Bio-Lebensmittel zuverlässig nach Hause zu bringen.

Mit zwei Inklusionsprojekten, einem „FöJ für alle“ (Näheres dazu finden Sie auf den nächsten Seiten) und derzeit vier Auszubildenden, legen wir großen Wert auf soziale und faire Zukunftsgestaltung – für ALLE. Seit längerer Zeit beschäftigen wir uns zudem damit, wie das Gemüseabo an die nächste Generation übergeben werden kann. Hier war es Karen Dippe und Walter Franzmeier immer besonders wichtig, dass „Das Gemüseabo“ immer inhabergeführt

gemeinsame Leidenschaft für das Kochen und die Verwendung sehr guter Lebensmittel. Das zeigt sich auch immer wieder in unseren Themenmonaten.

Was treibt uns an? Wir wollen auch für die nächsten Generationen eine nachhaltige Zukunft und Umwelt auf unserer Erde hinterlassen. Daher werden wir auch in Zukunft ein zuverlässiger Bio-Lieferant im Herzen von Niedersachsen und Bremen für Sie sein, unseren Produzenten und Liefe-

„Wir wollen auch für die nächsten Generationen eine nachhaltige Zukunft und Umwelt auf unserer Erde hinterlassen.“

weiterbetrieben wird. Zum 01. August 2023 heißt es daher: „Moin, wir sind die Neuen!“ Dabei sind wir nicht wirklich so neu und schon gar nicht beim Gemüseabo.

Wer sind denn „wir“? Wir sind Stefan Dankenbring und Melanie Hogrefe, die neuen Inhaber, die ab sofort die Geschicke des Gemüseabos in der Hand haben und im Herzen tragen.

Stefan Dankenbring ist seit mittlerweile acht Jahren mit Herzblut unser Fuhrpark- und Marketingleiter.

Mich, Melanie Hogrefe gibt es seit mittlerweile schon über 21 Jahren beim Gemüseabo. Seit vielen Jahren bin ich Prokuristin, anschließend Geschäftsführerin und nun Inhaberin von dem was ich seit Jahren aus innerer Überzeugung, ökologischer Weitsicht und viel Enthusiasmus sowie Herzblut leite: Das Gemüseabo.

Wir beide agieren schon lange als Führungsteam, wägen Entscheidungen ab und treffen sie gemeinsam, haben Ideen, setzen sie um und bringen uns manchmal auch gegenseitig wieder auf den richtigen Kurs. Was verbindet uns ganz besonders? Unsere

ranten ein verlässlicher Partner und für alle unsere Mitarbeitenden ein ebenso fairer wie sozialer Arbeitgeber sein. Umso schöner ist es, dass Karen Dippe uns mit Ihrer Erfahrung und Ihrem Wissen im Kundenservice auch weiterhin unterstützen wird.

Seit mittlerweile zwei Jahren komplettiert unser Team der zweite Stefan im Bunde. Für uns eine klare Entscheidung, Stefan Stindt weitere Verantwortung zu übertragen und ihn zum 01. August 2023 zum Prokuristen zu ernennen.

Wir drei sind voller Tatendrang und werden das Gemüseabo gemeinsam lenken und leiten.

Wir freuen uns, zusammen mit Ihnen Zukunft zu gestalten, denn wir packen nicht nur Obst und Gemüse sondern auch Zukunft – schauen Sie mal ganz genau in Ihre nächste Kiste. Dort werden Sie immer ein kleines bisschen Zukunft finden!

Wir wünschen ganz viel Spaß beim Lesen unseres neuen Newsletters.

Herzliche Grüße  
Melanie Hogrefe und Stefan Dankenbring



HIER  
KLICKEN

ZUM  
KUCHEN  
ANGEBOT

Aber bitte mit

**SAHNE!!**

Viele von Ihnen kennen einen Teil unseres köstlichen Kuchenangebots sicher schon. Kennen Sie denn auch schon die neuen Kuchenstücke, die jetzt jeden Monat neu hinzukommen? Ab August wird es gleich 3 neue Sorten mit Obst geben. Ein neuer saftiger Apfelkuchen, eine erfrischende Beeren-Schmandschnitte und ein Pflaumenstreuselkuchen lassen das Herz aller Naschkatzen höher schlagen. Ab September bereichern wir unser herzhaftes Kuchen-Sortiment gleich mit zwei verschiedenen Zwiebelku-

chen. Einmal gibt es diesen mit Schinkenspeck und einmal als vegetarische Variante mit Räuchertofu.

**Kleiner Tipp:** Keinen Bestellschluss und keine Kuchensorte mehr verpassen?

Wir bieten Ihnen ein Kuchen Abo der Woche. Sie entscheiden, ob süß oder herzhaft oder sogar beides? Jede Woche oder alle 2 Wochen?

Einfach kurz unseren Kundenservice anrufen oder im Shop das Abo in den Warenkorb legen.

Viel Spaß beim Genießen!

## LOHMANNS KARTOFFELTAG

Lohmanns beliebter Kartoffeltag findet in diesem Jahr am 03. September an der Kartoffel-Scheune zwischen Westen und Dörverden statt. **Von 11 bis 17 Uhr** kann man Kartoffeln und Tomaten selber ernten, diverse Köstlichkeiten essen und mit den Kindern um die Wette toben. Wir sind wie immer mit einem Infostand dabei und freuen uns auf viele Besucher.



**Kartoffeltag 2023**

# Neuigkeiten Obst & Gemüse

Heidelbeeren und Buschbohnen werden den ganzen August über geerntet werden können.

Zwei Themen bewegen die Landwirtinnen und Landwirte rund um den Globus gerade besonders: Einerseits die Sorge um Ernteauffälle durch heftigen Sturzregen und andererseits die Hitze und Trockenheit und die damit verbundenen Beschränkungen der Wasserentnahmen für den Obst- und Gemüseanbau.

Immer unkalkulierbarer sind die Risiken, die getragen werden müssen. Besonders hart trifft es in diesem Jahr wieder viele Regionen im Mittelmeerraum. Bei der anhaltenden Hitze leidet auch die Stabilität der Pfirsiche und Nektarinen. Insekten, die die Früchte anstechen, können eine Faulstelle auslösen, die am Tag vorher noch nicht sichtbar war.

Umso mehr freuen sich unsere regionalen Landwirte nach dem extrem warmen Juni über den momentanen Regen und die Abkühlung. Heidelbeeren und Buschbohnen werden den ganzen August über geerntet werden können und auch Zuckermais

werden wir in diesem Jahr wieder vor Ort bekommen: Hans-Jürgen Engel vom Hof Hiddinghausen rechnet ab dem 20. August mit größerer Menge für die Abokisten.

Auf dem Lohmannshof ist Johannes jetzt mit dem Schleudern des Honigs aus der Sommertracht beschäftigt und es werden Rote und Gelbe Bete mit schönem Laub geerntet. Der Knollensellerie kann als Knolle mit Grün angeboten werden und es kommen auch wieder weitere Kartoffelsorten hinzu. Die Kürbisernte kann ab Mitte des Monats starten und alles dann am 3. September beim alljährlichen Kartoffeltag auf dem Lohmannshof von Ihnen geerntet werden!



# EIN JAHR MIT JULIAN & SVEN



# FÖJ

Wir sind uns einig, wir brauchen noch viel mehr „FÖJ für alle“ !

Ein spannendes erstes freiwilliges ökologisches Jahr geht am 31.8.2023 schon so schnell zu Ende.

Julian, der über das „FÖJ für alle“ zu uns gekommen ist, hat unseren Garten zu einem Insektenparadies werden lassen. Viele bunte Blühstreifen und Stauden locken nun unendlich viele Insekten an. Mittendrin hat Julian mit seinem Assistenten Sven 2 Insektenhotels gebaut.

Ein bienenfreundlicher Heckenstreifen ist angelegt und die ersten Bäume der neuen Streuobstwiese sind eingebuddelt.

Die Schwalben haben einen Nistplatz gefunden und an unserer Küchenwand sind viele Meisen und Spatzen in ihre neuen Häuser eingezogen.

Wir konnten viel voneinander lernen und hoffen, dass Julian viele bereichernde Momente für seinen weiteren Lebensweg mitnimmt.

Wir sind uns einig, wir brauchen noch viel mehr „FÖJ für alle“ Stellen, damit

man jungen Menschen einen Einstieg in das Berufsleben bieten kann.

Wer Lust auf ein FÖJ bei uns hat, melde sich gerne bei uns.

FÖJ für alle! - was ist das überhaupt? Das FÖJ „Freiwillige Ökologische Jahr“ ist ein Freiwilligendienst nach der Schule und bietet die Möglichkeiten zur Teilnahme für Menschen mit Behinderungen.

Es bietet potenziell allen jungen Menschen die Chance, den Horizont zu erweitern und mehr über sich selbst zu lernen. Es ermöglicht erste Erfahrungen im Arbeitsleben, neue Kontakte zu Gleichgesinnten und gibt Freiraum zur Orientierung.

In der Realität gab oder gibt es diese Chance auf eine Orientierungsphase für junge Menschen mit Behinderung aber kaum. Mit diesem Projekt möchten wir dazu beitragen, das zu ändern.

# Kunden werben KUNDEN



Sie haben Freunde, die sich brennend für das Thema Bio-Lebensmittel interessieren?

Familie oder Arbeitskollegen, die sich gerne nachhaltig und umweltbewusst ernähren wollen? Sie wollen uns weiterempfehlen? Das lohnt sich ab jetzt gleich doppelt!

Einmal für Sie als Werber/in und einmal für die oder den neu Geworbenen. **Die oder der Geworbene erhält einmalig einen 10 € - Gutschein auf die erste Lieferung, ab einem Mindestbestellwert von 40 Euro.**

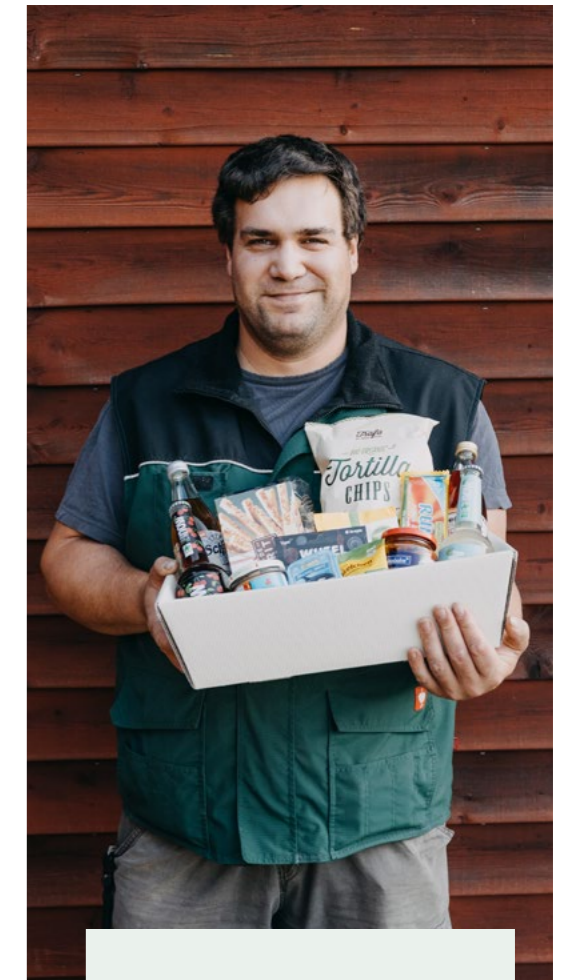
Nach der 5. Lieferung Ihrer oder Ihres Geworbenen erhalten Sie als Werber/in einen 15 € - Gutschein auf Ihre nächste Lieferung. Wunderbar, oder? Die Aktion läuft bis zum **31.08.2023**.

Empfehlen Sie uns weiter und profitieren Sie doppelt!

**Tipp:** Kurz anrufen oder direkt im Shop mit der Bestellung eine kleine Mitteilung senden, wen Sie geworben haben.

# Glück- wunsch zur bestandenen Prüfung

Jan Gartzmann hat Ende Juni erfolgreich seine Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik bestanden. Nach einer 2-jährigen Umschulung hat er diese mit einem guten Ergebnis abgeschlossen. Wir sind froh, dass er ein Teil des Lagerteams bleibt. Auf ihn warten jetzt viele verantwortungsvolle Tätigkeiten. Jeden Morgen nimmt er den Wareneingang an und verteilt ihn auf die Lagerplätze. Nach dem die Packstraßenvorbereitung abgeschlossen ist, werden das Brot und die Rollis für die Fahrer bereitgestellt. Zum Schluss seines Arbeitstages werden noch alle Molkereiprodukte und Getränke für den nächsten Tag bereitgestellt. Und der ein oder andere von Ihnen kennt Jan auch vom Ausliefern. Sollte uns mal jemand hinterm Lenkrad fehlen, springt Jan gerne ein.



JAN GARTZMANN

## da waren es nur noch 4...

Nach dem Jan seine Prüfung bestanden hat, haben wir noch 4 Azubis im Team. Das soll sich zum **01.08.24** wieder ändern.

Wir suchen für nächstes Jahr wieder einen oder zwei Azubis im Bereich Lagerlogistik.

Gerne weitersagen, damit wir auch in Zukunft viele Fachkräfte ausbilden und dem Fachkräftemangel tatkräftig entgegen wirken können.



**GEMÜSEABO MEETS**

# Alles BIO oder was?

HIER  
KLICKEN  
**FÜR  
WEITERE  
INFOS**



Im August werden wir uns auf den Weg machen und unseren Partnerbetrieb Lohmannshof in Westen gemeinsam besuchen. Seien Sie gespannt, was Amalie und Johannes uns auf Ihrem Hof alles präsentieren werden. Hier haben Sie die exklusive Chance im kleinen Kreis hinter die Kulissen zu schauen und hautnah zu erleben, wo unsere Ware herkommt.

Am Donnerstag, 24.08.2023 um 16 Uhr treffen wir uns in 27313 Westen in der Eichenstraße Nr. 24. Für alle, die mit dem Zug in Dörverden ankommen, bieten wir einen Shuttleservice an.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt.

Tickets können ab sofort im Shop bestellt werden. Schnell sein lohnt sich.

Im Ticketpreis von 10€ erleben Sie einen spannenden Nachmittag auf dem Lohmannshof und ihren Wiesen, Feldern und Ställen. Natürlich kommt das leibliche Wohl nicht zu kurz.

Nach einer spannenden Führung lassen wir den Nachmittag mit einer Bio-Brotzeit auf dem Lohmannshof ausklingen.



# TOUR DE KAAS



HIER  
KLICKEN

ZUM  
KÄSE  
ANGEBOT

## TOUR DE KAAS erreicht letzte Station

Die letzten drei Wochen bringen uns ganz nach oben in den Norden zu der dänischen Molkerei Thise.

1988 wurde die Thise von acht Pionieren gegründet mit zwei Schwerpunkten: Selbstständigkeit und Ökologie.

Anfangs war Thise eine kleine Dorfmolkerei, doch mittlerweile ist sie die zweitgrößte Molkerei Dänemarks. Immer noch mit den denselben Werten wer-

den hier diverse Käsesorten mit Leidenschaft erzeugt.

Die Käse reifen mindestens 30 Wochen in einem Lager in Bovbjerg direkt an der Nordsee. Das raue Klima und die salzige Nordseeluft geben den Käsesorten ihr besonderes Etwas. Unser bekanntester Käse – der Nordseekäse – ist seit 2008 der Basiskäse aus dem sich alle anderen Variationen ableiten.

NORDSEEKÄSE -

EIN WOHLSCHMECKENDES

NATURERLEBNIS



# HURRA die Schule geht los!

SCHUL- UND KINDERGARTENSTART

Momentan genießen alle Kinder den Sommer und die Ferien. Für den Schulstart im August können wir Erwachsenen allerdings schon in die Planung gehen. Bücher bestellen, Hefte sortieren, Stifte anspitzen lassen und wer kennt es nicht? Alte Brotdosen im Ranzen finden...

Für die gesunde Mahlzeit in der Schule oder im Kindergarten haben wir Ihnen eine bunte Auswahl an Brotdosen zusammengestellt. Diese sind aus Edelstahl, mit oder ohne Trennsteg und sogar manche mit Holzbrett dabei. Da schmeckt die Pausenmahlzeit doch gleich richtig gut.

Und diese Dosen bleiben bestimmt nicht im Ranzen. Für den Kindergarten- oder Schulstart bieten wir Ihnen Snackpakete mit den beliebten Schleichfiguren an.

Aus drei verschiedenen Paketen können Sie auswählen, jedes beinhaltet ein anderes beliebtes Tier.

HIER  
KLICKEN **ZUM  
SCHUL  
ANGEBOT**



# Wenn es mal wieder **schnell** gehen muss!

DANN KOMMEN WIR INS SPIEL...

Nicht immer haben wir Zeit frisch zu kochen, manchmal vielleicht auch keine Lust. Alles gar nicht so schlimm, wenn man nicht doch eigentlich Hunger hätte und die Familie, die Partnerin oder der Partner auch schon ganz hungrig sind.

Was tun? Wer kennt es? Der erste Blick in den Kühlschrank, der zweite Blick in das Vorratsregal, der dritte Blick in den Gefrierschrank.

Und jetzt kommen wir ins Spiel. Den Kühlschrank können wir schon füllen, das Vorratsregal ebenso, allerdings bei dem dritten Blick brauchen wir genau Sie!

Welches sind Ihre Lieblingsprodukte für den Tiefkühler? Pizza, Pommes, Nuggets und Erbsen?

Oder doch lieber Sonntagsbrötchen, Spinat, Lasagne und Kroketten. Oder sind bei

Ihnen die Fischstäbchen neben dem Eis immer im Tiefkühler zu finden?

Wir freuen uns über Ihre Lieblings-Tiefkühlprodukte, schreiben Sie uns dazu doch gerne eine kurze Mail an:  
[Alamea.Hogrefe@gemueseabo.com](mailto:Alamea.Hogrefe@gemueseabo.com)

Vielen Dank!

Vielleicht können wir dann auch schon ganz bald dem schnellen Hunger entgegen wirken.

HIER  
KLICKEN **FÜR  
WEITERE  
INFOS**

# Ökolumne

## Ökokistentreffen im schönen Österreich

VON JULIE STEIMKE



ÖKOKISTENTREFFEN 2023

Am vergangenen Montag stand ein weiteres Mitarbeitertreffen der Ökokiste an. Alamea und ich (Julie) sind dafür mit dem Zug ins wunderschöne Österreich gereist. Mit ganz viel Vorfreude fuhren wir am Montag, den 24.07. mit dem Zug 9 1/2 Stunden nach Salzburg. Angekommen & eingekcheckt in unserer Unterkunft ging es für uns weiter in den Seminarraum, wo wir das erste Mal auf die anderen Teilnehmer trafen. Insgesamt waren wir 30 Leute aus unterschiedlichen Ökokisten-Betrieben. Der Austausch untereinander war super spannend. Nach einer kleinen Kennenlernrunde fing der erste Teil unseres Seminars zum Thema Resilienz an. Anschließend sind wir zum gemeinsamen Abendessen gegangen. Nach dem Abendessen ging es dann für uns in den zweiten Teil des Seminars mit Ernst Härter. Wirte konnten viele Tipps für die eigene Gelassenheit mitnehmen.

Am nächsten Tag stand der Besuch des Biohof Lecker auf dem Plan. Der Biohof Lecker ist ein Familien-Betrieb. Zum einen gibt es dort den landwirtschaftlichen Betrieb, der von Ludwig, seiner Frau Gabi & Ludwigs Eltern betrieben wird. Unter anderem stellen Sie dort auch Joghurt, Frischkäse und Quark aus eigener Demeter-Milch her. Zum anderen gibt es noch den Bio-Lieferservice



ÖKOLUMNE

Der Biohof Lecker ist ein Familien-Betrieb.

BIOHOF LECKER

der von Ludwigs Bruder, Hans Lecker und seiner Frau Christine betrieben wird. Wir waren zuerst auf dem Milchviehbetrieb in Ainring Schiffmoning. Dort haben wir uns alles rund um die Produktion und Herstellung der Kühlprodukte angeschaut. Des Weiteren haben wir uns auch den Lebensraum der Milchkühe angesehen. Weiter ging es dann zum Biohof Lecker nach Laufen, um den Lieferservice zu besichtigen. Die Packstraße, die Lieferfahrzeuge des Betriebes, die Kühlzellen, das Trockenlager und das Büro. Unter anderem stellt das Team vom Hans selber Bio-Nudeln aus den Eiern der eigenen Hühner her. Diese werden dann zwei Wochen lang getrock-



STIEGLGUT WILDSHUT

net und anschließend verpackt. Die fertigen Milchprodukte konnten wir uns dann auch anschauen und uns von ihrem Geschmack überzeugen.

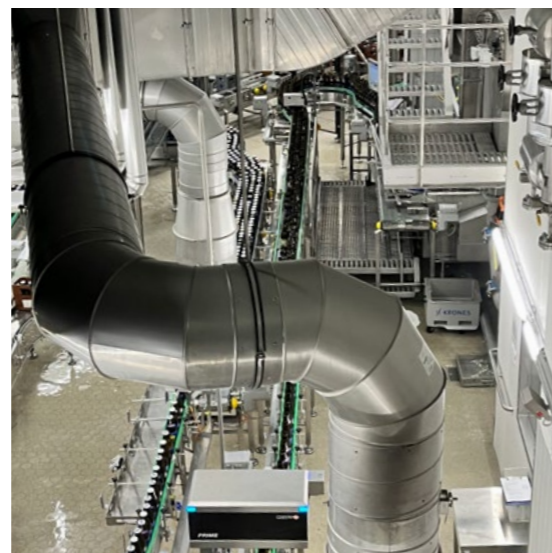
Nach unserem Rundgang haben wir uns zur Mittagspause mit der Familie über Verbesserungen und über den Betrieb ausgetauscht und Feedback gegeben.

Nach den spannenden Eindrücken beim Biohof Lecker ging es für uns am Nachmittag weiter zum Stieglgut Wildshut. Dort wurden wir direkt mit einem österreichischen Bier empfangen. Weiter ging es für uns mit einer Gutsführung und anschließender Bierprobe. Außer Bier produziert das Stieglgut Wildshut noch Whisky und Gin. In der eigenen Gastronomie konnten wir uns nach der Führung mit hausgemachter Pasta stärken und den Abend ausklingen lassen.

Am Mittwoch sind wir morgens zu den Milchwerken Berchtesgadener Land gefahren. Unser Rundgang startete im Seminarraum mit einer kleinen Einführung in den Betrieb und seine Phi-

losophie. Dann ging es über den riesigen Hof in die Mehrwegflaschen-Waschanlage, wo die Milchflaschen gewaschen wurden. Weiter ging es durch das automatisierte Hochregallager mit rund 100 automatisierten hängenden Transportbahnen. Einen kleinen Einblick in die Produktion und den Ablauf in dieser Größe zu bekommen ist mal was ganz Neues. Weitere Infos über die Molkerei gibt es im Bericht von Alamea.

Nach dem Mittag ging es für Alamea und mich mit dem Zug wieder zurück nach Hause. Wir haben uns gefreut, dass wir bei so einem Treffen dabei sein durften. Einen ähnlichen Lieferbetrieb, wie Das Gemüseabo, zu besichtigen war schon sehr spannend. Unser persönliches Highlight der Reise waren aber die vielen tollen Menschen, die wir während der drei Tagen kennengelernt haben.



# Berchtesgadener Land Bericht

Ende Juli waren Julie und ich (Alamea) auf dem Mitarbeitertreffen mit dem Ökokisten Verband e.V. unterwegs. Wir haben unter anderem die Milchwerke Berchtesgadener Land besucht. Folgen Sie uns schon auf Instagram? Dann haben Sie vielleicht unser Story-Highlight verfolgt.

mern in den Milchwägen können die drei Milchsorten parallel abgeholt werden, wodurch die Genossenschaft rund ein Viertel der, durch den Transport entstandenen, Emissionen einsparen kann.

Jährlich werden in der Molkerei rund 300.000.000 kg Milch verarbeitet,

„Folgen Sie uns schon auf Instagram?  
Dann haben Sie vielleicht unser Story-Highlight  
verfolgt.“

Die Genossenschaft Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG wurde 1973 gegründet und ist damit die älteste Bio-Molkerei Deutschlands. Dieses Jahr feiern sie ihr 50-jähriges Bio-Jubiläum. Mittlerweile gehören der Genossenschaft ca. 1.800 Milchbauern an. Davon sind ein Drittel ökologische Milcherzeuger mit durchschnittlich 27 Kühen pro Betrieb.

Die Milchwerke Berchtesgadener Land haben rund 1% Anteil am Deutschen Milchmarkt, somit zählen sie eher zu den mittelständischen Molkereien in Deutschland. In der Molkerei werden neben der konventionellen Bergbauern Milch auch Demeter und Naturland „fair“ zertifizierte Milch verarbeitet. Mit eigenen Milchwagen wird die Milch alle zwei Tage bei den Bauern abgeholt. Durch getrennte Milchkam-

davon sind rund 100.000.000 kg Bio-Milch, woraus 50 Premiumprodukte in Demeter- und Naturlandqualität hergestellt werden.

Bevor ein Produkt in den Verkauf gelangt, wird die darin verarbeitete Milch ca. 230-mal kontrolliert. Die erste Kontrolle findet schon täglich beim Bauern auf dem Hof statt.

In den Hochregallagern haben ungefähr 20.000 Paletten Platz zum Lagern und warten dort auf den Weitertransport.

Außerdem ist die Genossenschaft mit rund 500 Mitarbeitenden und 35 Ausbildungsplätzen in sieben verschiedenen Ausbildungsberufen am Standort Piding eine der größten Molkereien in ihrer Region.

# 1997 Stedorf der Startschuss



# 2023 wir sagen danke!

Jetzt ist es soweit: Am ersten August geht das Gemüseabo in das Eigentum von Melanie Hogrefe und Stefan Dankenbring über. Stefan löst dann Karen Dippe als Geschäftsführer ab, nachdem Melanie Hogrefe schon vor anderthalb Jahren Walter Franzmeier abgelöst hat. Damit ist der Generationswechsel vollzogen. Karen wird weiterhin noch im Einkauf Obst und Gemüse und in

kungen des Krieges gegen die Ukraine ganz zu schweigen.

Über 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben uns dabei zuletzt unterstützt und die Erfolgsgeschichte des Gemüseabos mitgeschrieben. Unser Dank gilt auch den Bauern und Gärtnern und unseren Großhändlern, die in unermüdlicher Arbeit und gegen alle Widernisse uns immer wieder mit

„Wir wollen auch für die nächsten Generationen eine nachhaltige Zukunft und Umwelt auf unserer Erde hinterlassen.“

der Kundenbetreuung arbeiten. Damit geht eine Geschichte für uns zu Ende, die vor 27 Jahren begann. Dreimal sind wir mit dem Betrieb umgezogen, vier Gebäude haben wir gebaut, bzw. umgebaut. Die Entwicklung der Biobranche, verschiedenste Lebensmittelkandale und das Entstehen des Internethandels haben uns Rückenwind gegeben, aber wir mussten auch das Jahr 2000 mit seiner EDV-Problematik, die Euroumstellung, mehrere Software-Umstellungen und Mehrwertsteuererhöhungen bewältigen, von EHEC, Corona und den Auswir-

tollem Obst und Gemüse versorgen. In all der Zeit hat unsere Kundschaft zu uns gehalten, uns mit Lob gestärkt und mit Kritik wieder auf den Pfad gebracht. Bitte lassen Sie Ihre Unterstützung dem Betrieb weiterhin zukommen, bleiben Sie dem Gemüseabo treu und der Idee, regionale Lebensmittel in fairen und transparenten Lieferketten regional zu vermarkten. Vielen Dank für die gemeinsamen Jahre.

Karen Dippe und Walter Franzmeier

ES WIRD  
HEISS!

Der Sommer ist endlich so richtig da und die Sonne lässt von wundervollen Urlauben träumen. Damit Sie sich auch zuhause ein wenig wie am Strand am Mittelmeer fühlen, haben wir vier traumhafte Sommer-Cocktails für Sie kreiert. Schnell zubereitet versprechen diese Cocktail-Hits eine wunderbare Erfrischung an heißen Tagen.

Chin-Chin!



**Vegane** Rezepte  
erfrischende **Cocktails**

# Kombucha

## Cocktail & Avocado Shake

REZEPT VON JULIE STEIMKE & LENA KLEBUSCH

### PINK KOMBUCHA

#### ZUTATEN

- ½ Zitrone, gepresst
- 200 ml Kombucha (Himbeere)
- 2 El Holunderblütensirup
- Eiswürfel nach Belieben
- 1 TL rosa Pfeffer
- 1 Stängel Rosmarin

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein Cocktailglas geben und umrühren. Kalt genießen.  
Mit Alkohol gefällig? Unser Clouds Gin oder MoGin passt perfekt dazu.

### AVOCADO SUMMER SHAKE

#### ZUTATEN

- 1 Avocado
- 150 ml Ananassaft
- 100 ml Reis-Kokosdrink
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Limette, gepresst
- Eiswürfel nach Belieben
- Deko: Johannisbeeren

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten pürieren. In ein Cocktailglas geben und mit Johannisbeeren dekorieren. Kalt genießen.

PINK  
KOMBUCHA



HIER  
KLICKEN  
&  
**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**

HIER  
KLICKEN  
&  
**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**

AVOCADO  
SUMMER SHAKE



# Blood orange Tonic & Iced Ginger Mango

REZEPT VON JULIE STEIMKE & LENA KLEBUSCH

## BLOOD ORANGE TONIC

### ZUTATEN

- 2 El Grenadine
- 150 ml Tonicwater
- 100 ml Blutorangensaft
- 1 Limette, gepresst
- Eiswürfel nach Belieben
- 2 Stängel Thymian

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein Cocktailglas geben und umrühren. Kalt genießen. Mit Alkohol gefällig? Unser Clouds Gin oder MoGin passt perfekt dazu.

## ICED GINGER MANGO

### ZUTATEN

- 150 ml Mangopüree
- 150 ml Ginger Ale
- 1 Limette, gepresst
- Eiswürfel nach Belieben
- 1 Stängel Minze

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die Minze pürieren. Mit Minze garnieren und kalt genießen.

BLOOD ORANGE TONIC



HIER  
KLICKEN  
UND

**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**

MANGO MINZE  
GEEIST



HIER  
KLICKEN  
UND

**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**



# Sommerrollen

vegan mit **Erdnuss-Sauce**  
& Mango Salsa

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

Unsere veganen Sommerrollen bringen reichlich Farbe auf den Teller! Sie schmecken herrlich frisch und lassen sich nach Ihren Wünschen individuell zusammenstellen. Eine Auswahl an unseren Lieblingszutaten finden Sie hier. Einfach nach Belieben ausprobieren.

## SOMMERROLLEN VEGAN

### ZUTATEN

- Reispapier
- Glasnudeln, gekocht nach Packungsanweisung
- Möhren in dünnen Streifen
- Rotkohl in dünnen Streifen
- Gurken in dünnen Streifen
- Mango in dünnen Streifen
- Ringelbete in dünnen Scheiben
- Avocado in dünnen Streifen
- Paprika in dünnen Streifen
- Sprossen
- Salat
- Koriander
- Basilikum
- Minze
- Tempeh
- No-Fish-Sauce

### ZUBEREITUNG

Tempeh in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Reispapier auf einen Teller mit Wasser legen und 15 Sekunden einweichen lassen. Auf einem trockenen Teller das Reispapier mittig mit Gemüse und/oder Tempeh füllen. Etwas No-Fish-Sauce darüber träufeln. Zusammenrollen und mit Dips genießen. (Hinweise zum Rollen finden Sie auf der Reispapier-Packung.)

## ERDNUSS-SAUCE

### ZUTATEN

- 3 EL Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce
- Wasser
- Ingwer, Chili, Knoblauch: jeweils kleines Stück, fein gehackt
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- ½ Limettensaft
- 2 EL Ahornsirup

### ZUBEREITUNG

Ingwer, Chili und Knoblauch in Sesamöl anbraten. Mit Limettensaft und

SOMMERROLLEN  
VEGAN



HIER  
KLICKEN  
UND

**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**

Sojasauce ablöschen. Hitze reduzieren und Erdnussbutter unterrühren. Nach und nach Wasser dazugeben bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Sesamöl, Sojasauce und Ahornsirup abschmecken.



## MANGO SALSA

### ZUTATEN

- 2-3 EL Mangopüree
- 1 Mango
- 2 Stangen Lauchzwiebel
- 2 Limetten
- 1 Chili
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie glatt
- Salz, Zucker

### ZUBEREITUNG

Die Mango fein würfeln. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Petersilie, Chili und Knoblauch hacken. Limetten auspressen. Alle Zutaten in einer Schale vermengen und mit Salz, Zucker und Mangopüree abschmecken.

# Orientalischer Sommersalat

REZEPT VON MELANIE HOGREFE

## ORIENTALISCHER SOMMERSALAT

### ZUTATEN

- 200 g Babyspinat
- 100 g Rucola
- 100 g Wildkräutersalat
- 300 g Cherrytomaten
- 300 g Aprikosen
- 150 g Rosinen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Spitzpaprika
- 100 g Mandelblättchen
- 1 Packung Sommersprossen
- 2 EL Dattelsirup
- 6 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, ausgepresst
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sumach
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Zwiebel in Ringe schneiden. Tomaten halbieren. Spitzpaprika in dünne Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Aprikosen entkernen und vierteln. Aprikosen und Rosinen in einer Pfanne mit dem Dattelsirup scharf anbraten. Wenn sie leicht Farbe bekommen haben, rausnehmen. Mandelblättchen scharf anbraten bis auch diese leicht Farbe bekommen haben. Alle Zutaten für das Dressing kräftig verrühren. Alles vermengen.

HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**



# Käsekuchen

## Vegan

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

### KÄSEKUCHEN VEGAN

#### ZUTATEN

##### Füllung:

- 800 g Seidentofu
- 400 g Tofu natur
- 250 g Margarine vegan
- 140 g Zucker
- 110 g Mais-Speisestärke
- 2 Packungen Vanillezucker
- 2 Zitronen (oder: 1 Zitrone + 1 Orange)

##### Boden:

- 260 g Mehl (Typ 405)
- 160 g Margarine vegan
- 120 g Zucker
- ½ Packung Backpulver

##### Dattel-Kokos-Sahne:

- 400 g Kokosnuss-Schlagcreme
- 3 EL Dattelsirup
- 250 g Heidelbeeren

#### ZUBEREITUNG

Für den Boden alle Zutaten mit den Händen gründlich verkneten bis ein Teig entsteht. Diesen in eine gefettete Springform (26-28 cm Durchmesser)

geben und an den Seiten einen Rand (3-4 cm) hochziehen. Die Form für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Seidentofu in einem Sieb für 10 Minuten abtropfen lassen. Für die Füllung die Margarine in einem Topf schmelzen. Die Zitronenschale fein abreiben und die Zitronen auspressen. Nun alle Zutaten in einem Mixer pürieren (alternativ mit Pürierstab).

Die Springform aus dem Kühlschrank holen. Die Heidelbeeren auf dem Boden verteilen, eine handvoll als Garnitur beiseitestellen. Die Füllungsmasse darüber geben und glattstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-Unterhitze 1 Stunde backen. Mit einem Holzstäbchen überprüfen, ob der Kuchen fertig ist – Holzstäbchen in die Mitte stechen, es darf nichts am Stäbchen kleben bleiben. Kuchen abkühlen lassen. Die Kokosnuss-Schlagcreme mit dem Dattelsirup steifschlagen.

Kuchen mit Dattel-Kokos-Sahne und Heidelbeeren servieren.

KÄSEKUCHEN  
VEGAN



HIER  
KLICKEN  
UND

**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**





STEFAN & MELANIE  
INHABER

## Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Eine Frage, die Anna, unser kreativer Kopf, uns für unseren neuen Newsletter gestellt hat. Was treibt uns an: uns jeden Tag aufs Neue mit Herausforderungen, Organisation von Arbeitsabläufen und Entscheidungen auseinander zu setzen? Warum gerade in der heutigen Zeit Verantwortung übernehmen? Warum eigentlich nicht?! Uns hat es schon immer Spaß gemacht Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen abzuwägen und sie dann auch treffen.

Wir empfinden unsere Arbeit als sehr erfüllend und absolut sinnvoll. Wir bieten hervorragende Produkte in bester Bio-Qualität an. Wir haben über 50 Menschen, die in der Region einen Arbeitsplatz haben und wir arbeiten seit langen Jahren mit unseren Produzenten partnerschaftlich zusammen. Was kann es schöneres geben?

Wir freuen uns darauf Sie auch in Zukunft mit unseren Produkten glücklich machen zu dürfen.

Herzlichst,  
Ihre Melanie Hogrefe & Stefan Dankenbring

## Unser Team

DESIGN & PHOTO  
Julie Steimke

PHOTO  
Nele Norden

DESIGN & PHOTO  
Anna Stamikow

📷 INSTAGRAM

📘 FACEBOOK

📺 YOUTUBE

## Kontakt

Das Gemüseabo GmbH  
Brocksfeld 7  
27313 Dörverden

Telefon: 0 42 34 / 9425790  
Fax: 0 42 34 / 94257999



# Alles für Ihr TIER

HUNDE- UND KATZENFUTTER  
JETZT NACHHALTIG VON UNS LIEFERN LASSEN

HIER  
KLICKEN

ZUM  
ANGEBOT