

ALES **BIO** **oder** was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



KOSMETIKABEND
DR. HAUSCHKA

VITAMINKICK

REZEPTE, ERFRISCHEND ANDERS

DIE NEUE TOUR DE KAAS

Ab November

+ VEGANE & GLUTENFREIE
REZEPTIDEEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO 

ALLES BIO ODER WAS?

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

- S. 4–6 EINLEITUNG
Weihnachtsbäume
- S. 7–7 WEINPROBE BEIM
Gemüseabo
- S. 8–9 ES IST ZEIT
Danke zu sagen!
- S. 10–11 OBST & GEMÜSE
Regionales
- S. 12–14 KÄSEREISE IN DIE
Niederlande
- S. 15–15 KUCHENSORTIMENT
- S. 16–17 MITARBEITER
Daniela Temme
- S. 18–19 WIR STELLEN VOR
Campo Joyma
- S. 20–21 KUNDEN
Info
- S. 22–23 KOSMETIKABEND
Fühlen & Erleben
- S. 24–25 TOUR DE KAAS
Schweiz
- S. 26–27 GEWINNSPIEL
Urlaub in Kalabrien
- S. 28–31 KUNDEN
Info
- S. 32–33 ÖKOLUMNE
Ökomarkt
- S. 34–35 SAISONKALENDER
November
- S. 36–47 REZEPTE
Vitaminbooster



THEMA
Neue
Tour de Kaas



THEMA
Weinprobe
im Gemüseabo



THEMA
Urlaub in Kalabrien
gewinnen



STEFAN DANKENBRING & MELANIE HOGREFE

Moin, aus **Dörwerden**

"Zum krönenden Abschluss haben Sie die einmalige Chance einen 1-wöchigen Urlaub in Kalabrien zu gewinnen."

Liebe Kundinnen und liebe Kunden,

der Oktober geht zu Ende und wir stapfen mit schnellen Schritten auf Weihnachten zu.

Freuen Sie sich genauso wie wir auf die Weihnachtszeit? Spaziergänge durch gefrorene Wälder und dabei schon an das Buch denken, das später vor dem lodernden Kamin gelesen wird. Angekommen zuhause steigt der köstliche Duft frisch gebackener Kekse in die Nase. Einfach himmlisch! Auf dem Sofa geht uns schon die Planung des Weihnachtsmenüs durch den Kopf. So viel Auswahl, man kann sich gar nicht entscheiden. Die Vorfreude steigt und steigt.

Um auch Ihre Vorfreude auf die Weihnachtszeit nochmal anzukur-

beln, blicken wir zurück auf einen ereignisreichen Oktober und schauen welche spannenden Themen uns im November erwarten.

Das Gemüseabo-Team war wieder unterwegs. Für unsere beiden Azubis Annika und Julie ging es am 8.10. nach Bremen-Findorff auf den Ökomarkt.

Mit Unterstützung von Melanie und ihrem Mann Tim wurden über 7 Stunden lang Geschenktütchen verteilt, Gespräche geführt und Neugierigen einen Blick in unseren Service gewährt. Besonders viel Andrang gab es bei unserer Apfelverkostung. Mehrere verschiedene Apfelsorten konnten blind verkostet werden und dann anschließend zu den jeweiligen Merkmalen der Äpfel, wie sauer oder fruchtig, zuge-

ordnet werden. Nicht nur die Kinder hatten viel Spaß an unserer Verkostung! Vielleicht haben ja auch Sie unsere wunderbaren Apfelsorten probiert.

Dieses Jahr stehen noch zwei weitere Märkte mit Gemüseabo-Beteiligung an. Die „Fisch & Feines“-Messe in Bremen vom 03.-05.11. und der Dörverdener Nikolausmarkt am 09./10.12.. Kommen Sie gerne vorbei und schauen Sie sich unseren neuen Marktstand an.

Wir machen einen kurzen Abstecher in die Niederlanden. Alamea war wieder für Sie

„Besonders freuen wir uns darauf, Ihnen dieses Jahr Weihnachtsbäume zu liefern.“

unterwegs und hat verschiedene Käseereien besichtigt. Natürlich wurde fleißig probiert und geschaut, welche neuen Käsesorten es in unser Sortiment schaffen können. So viel sei gesagt, Sie dürfen sich auf herrliche neue Käsesorten freuen. Alameas ausführlichen Bericht lesen Sie weiter unten.

Wunderbare neue Produkte haben wir neben der Käserubrik auch in unserer Weihnachtsrubrik für Sie. Über 200 winterliche Leckereien und unser breites Sortiment an Fleisch und Fisch für die Weihnachtswoche warten nur darauf von Ihnen entdeckt zu werden. Liebevoll gestaltete Adventskalender sind in limitierter Stückzahl verfügbar. Allen Kreativköpfen unter Ihnen bieten wir die Möglichkeit einen Adventskalender selbst zusammenzustellen.

Besonders freuen wir uns darauf, Ihnen dieses Jahr zum ersten Mal Weihnachtsbäume liefern zu können. Die Nordmann-tannen in Ihrer Wunschgröße stammen aus nachhaltiger Forstwirtschaft und kommen aus Diensthop bis an Ihre Haustür.

Gerne helfen unsere Fahrer Ihnen beim Hineintragen.

Freuen dürfen Sie sich im November auf unsere „Weinprobe vor Ort“ im Gemüseabo am 16.11. und auf unseren „Dr. Hauschka – Kosmetikabend“ am 23.11. ebenfalls bei uns im Gemüseabo in Dörverden. Tickets sind im Shop verfügbar.

Zum krönenden Abschluss haben Sie die einmalige Chance einen 1-wöchigen Urlaub in Kalabrien zu gewinnen. Ja, Sie haben richtig gelesen! In Zusammenarbeit

mit unserem Großhändler Weiling und unserem Orangen-Anbaupartner Biosybaris können Sie mit ein wenig Glück eine Reise zum Landgut Masseria Brica Rossa gewinnen und in die Welt der Orangerhaine Kalabriens eintauchen. Mehr dazu finden Sie weiter unten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, beim Stöbern und vor allem beim Nachkochen unserer Vitaminbomben-Rezepte!

Herzlichst,
Melanie Hogrefe und Stefan Dankenbring

HIER KLICKEN
DR. HAUSCHKA
23.11.

HIER KLICKEN
WEINPROBE
16.11.



Weinprobe beim **GEMÜSEABO**

Bald steht endlich unsere langersehnte Weinprobe im Gemüseabo an!

Zusammen mit unserem Wein-Experten Andreas Schmiedberger bieten wir Ihnen die Möglichkeit an einer exklusiven Weinprobe im Gemüseabo teilzunehmen. Perfekt, um das Weinregal wieder aufzufüllen und neue edle Tropfen zu entdecken!

Am Donnerstag, den 16.11., geht es um 19:30 Uhr los.

Es werden 8 Weine und Seccos mit passender Käse- und Antipasti-Begleitung verkostet. Dauer ca. 2 Stunden.

Die Weinprobe wird in gemütlicher Runde veranstaltet, wenige Tickets sind noch verfügbar.

Sehen wir uns auf ein Glas Wein?

HIER KLICKEN
UND **TICKET SICHERN**

**AM DONNERSTAG,
DEN 16. NOVEMBER,
GEHT ES UM 19:30
UHR LOS.**





Es ist Zeit **DANKE ZU SAGEN!**

Die Qualität von Ackerböden ist von entscheidender Bedeutung für eine erfolgreiche Ernte. Je fruchtbarer der Boden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit eine gute Ernte zu erzielen.

Und DANKE an Sie, unsere Kunden – die mit jedem Kauf unserer Produkte den Bio-Anbau und ein nachhaltiges Wirtschaften unterstützen.

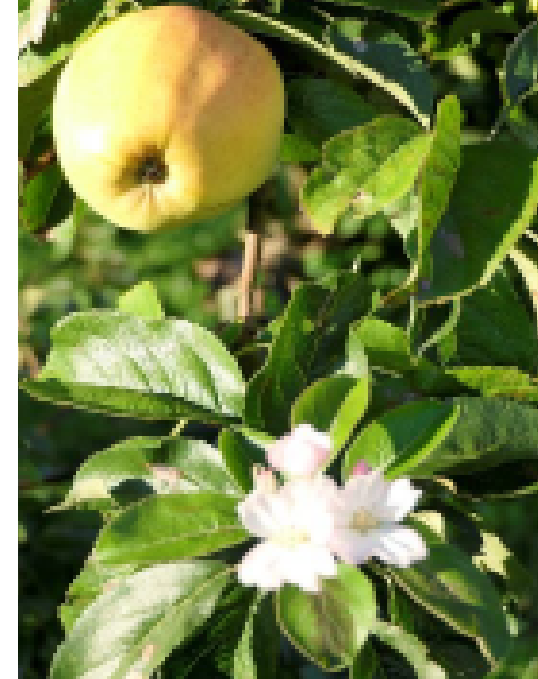
Der ökologische Anbau versucht dabei, die natürlichen Ressourcen zu erhalten und behandelt den Boden so, dass er über einen längeren Zeitraum hinweg fruchtbar bleibt. Dafür verwenden Landwirtinnen und Landwirte zum Beispiel organische Materialien wie Kompost, Mulch und andere organische Düngemittel. Sie unterstützen die Verbesserung der Bodenstruktur und halten Feuchtigkeit, was wiederum das Wachstum der Pflanzen fördert. Ein weiterer wichtiger Aspekt des ökologischen Anbaus ist die Verwendung von Fruchtfolgen. Dabei werden auf einem Feld in aufeinanderfolgenden Jahren unterschiedliche Pflanzen angebaut. So wird die Bodenqualität erhalten und es verringert auch das Risiko von Schädlingsbefall und Krankheiten.



Der Bio-Anbau ist eine nachhaltige Methode, um gesunde Nahrungsmittel anzubauen, den Boden zu schützen und die Umwelt zu erhalten.

Es ist Zeit all unseren Bäuerinnen und Bauern Danke zu sagen. Danke für die reichhaltige Ernte und für den Einsatz und die wertvolle Arbeit, die sie leisten.

Obst & Gemüse



Äpfel vom
Obsthof Cordes

Mit dem November endet die regionale Versorgung mit Salatköpfen, Fruchtgemüse und anderen kälteempfindlichen Gemüsen wie Blumenkohl oder Staudensellerie. Die AllerFrische verkauft noch den letzten Rotkohl und Fenchel und geht dann – nach dem einarbeiten von Zwischensaat für die Bodenpflege - in die Winterpause.

Aus dem Freiland der LohmannshofGärtnerei bekommen wir Wirsing und in den Gewächshäusern wächst Feldsalat und Postelein, mit denen wir über das Winterhalbjahr versorgt werden.

Auf dem Lohmannshof konnten die trockenen Tage genutzt werden, um alle Kartoffeln und die frostempfindlicheren Gemüse wie die Rote Bete abzuernten und einzulagern.

Auf dem Acker wächst jetzt der Grünkohl, den wir bereits pünktlich zum ersten Bodenfrost anbieten konnten.

Die Schafe weiden momentan das Klee gras ab, das als Untersaat der Getreide stehen geblieben ist und helfen so den Boden zu pflegen.

Weizen, Roggen und Dinkel für das nächste Jahr wurden bereits gedreht – dort ist der Herbstregen willkommen.

Beim Obsthof Cordes geht es nach turbulenten Tagen mit Sturm, Hagel und Starkregen mit dem Pflücken der letzten Apfelsorten weiter. Jetzt ist die Jonagruppe an der Reihe und als letztes dann der Braeburn.

Bei einem Treffen mit dem Pomologen und Buchautor Eckard Brandt wurde analysiert, welche alten Apfelsorten in Zeiten des Klimawandels noch empfehlenswert sind. Der September war im Alten Land fast 4°C wärmer als das langjährige Mittel. Schwierigkeiten mit Zuckereinlagerungen hatte zum Beispiel der Ribston Pepping und ein besonders ausgeprägtes fruchtig- fast süßliches Aroma der Finkenwerder Herbstprinz.

Käsereise in die **Niederlande**

von Alamea Hogrefe

Ende September war ich mit unserem Großhändler Weiling unterwegs, um einige Käsereien zu besuchen, von denen wir seit einiger Zeit köstlichen Käse beziehen. Folgen Sie uns schon auf Instagram? Dann haben Sie vielleicht unser Story-Highlight verfolgt.

Die Betriebe Bastiaansen, Heerlijkheid Mariënwaardt, De Mèkkerstee und Aurora sind langjährige Partner unseres Großhändlers.

Bastiaansen Bio ist eine relativ große Bio-Käserei. In drei Käsereien an 2 Standorten in den Niederlanden werden über 60 verschiedene Käsesorten aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch hergestellt. Beim Standort in Rouveen werden die Käse von der Käserei Rouveen Kaasspecialiteiten hergestellt. Rouveen ist der größte Standort für die Käseproduktion. Dort lagern insgesamt 2,5 Millionen Kilogramm Käse in den Reiferäumen der Käserei. Rouveen ist seit 2015 eine robotisierte Käserei und gilt damit als erste robotisierte Käserei der Welt. Von der Anlieferung der Milch bis zum Versand durchläuft der Käse an diesem Standort alle Stationen der Käseherstellung automatisch. Über ein Förderband gleiten die Käseleibe nach dem Pressen in die „Wild-

wasserbahn“ des Salzbad, um dort für 3 Tage ein Bad nehmen zu dürfen. Nach dem Salzbad, auch Pökelbad genannt, fahren die Käse das erste Mal durch die Coatingmaschine, die den Käse mit dem speziellen Käsecoating beschmiert. Das Coating ist besonders bei halbfesten Schnittkäsen wie Gouda und Ribeaupierre wichtig, da es den Käse vor Pilzen und Schimmel schützt. Dennoch kann der Käse durch das Coating atmen und so weiter ausreifen. Nach dem ersten Coating werden die Käse in den Reiferäumen eingelagert und dort regelmäßig mit Coating beschmiert. Nach mindestens vier Wochen und maximal einem Jahr Reifezeit sind die Käse fertig für den Verkauf.



Die Käserei Heerlijkheid Mariënwaardt gehört zu dem Landgut Heerlijkheid Mariënwaardt in Beesd (NL). Das Landgut wurde im 18. Jahrhundert auf den Fundamenten eines Norbertiner Klosters aus dem 12. Jahrhundert erbaut.

Auch hier lagern die Käse mindestens 4 Wochen und maximal ein Jahr bis sie verkauft werden. Bei uns können Sie die beliebten Sorten Gouda Walnuss-Bockshornklee und Gouda Rucola-Pinenkerne bestellen.

Langjährige Partnerschaften

Heutzutage ist das Landgut touristisch erschlossen und ist ein tolles Ausflugsziel für Jedermann / -frau, aber auch Veranstaltungen und Hochzeiten können auf dem Landgut gebucht werden. Die rund 1000 Hektar Land werden mit eigenem biologischem Getreide-, Obst- und Gemüseanbau und mit biologischer Tierhaltung bewirtschaftet. Aus den eigenen Produkten stellt das Landgut biologische Biere, Säfte, Dressings, Marmeladen und weitere Feinkost her. Und natürlich eigenen Käse in der eigenen kleinen Käserei. In Handarbeit werden dort 15 verschiedene Goudasorten aus Kuhmilch hergestellt.

Auf dem Ziegenhof Mèkkerstee leben ca. 650 Ziegen aus deren Milch verschiedenste Goudasorten hergestellt werden. In der eigenen Schaukäserei werden ca. 650.000 Liter Milch pro Jahr in Handarbeit verarbeitet. Außerdem wird aus der Ziegenmilch Ziegeneis hergestellt. Das Ziegeneis ist intensiver im Geschmack, jedoch schmeckt man den typischen Ziegengeschmack, wie man ihn vom Käse kennt, nicht heraus. De Mèkkerstee ist zudem ein beliebtes Ausflugsziel für kleine und große EntdeckerInnen. Neben der Schaukäserei, kann man dort den Zie-

genstall und die Ziegen besichtigen und den Tag auf dem Kinderspielplatz oder im Streichelzoo mit einem leckeren Ziegeneis oder einem „Pannenkoken“ ausklingen lassen.

Die Familienkäserei Aurora wird bereits in 2. Generation von Familie „ten Dam“ geführt. 1980 eröffnete die Familie den ersten Standort in den Niederlanden. Dort werden bis heute noch die Rotkulturkäse hergestellt. Der zweite Standort in Kranenburg im Kreis Kleve wurde 2019 in der Nähe der Grenze zu Holland eröffnet. Dort werden ausschließlich Goudasorten hergestellt. Aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch stellt Aurora insgesamt rund 70 verschiedene Käsesorten her. Neben den eigenen Käsesorten werden außerdem auch die Käse für die Weiling-Eigenmarke *bioladen von

der Familienkäserei gefertigt. Der Käse wird bei Aurora in Handarbeit gekäst, nur das Beschmieren mit Coating erfolgt durch eine Maschine. Für alle Käse wird ausschließlich mikrobielles Lab verwendet, weshalb die Käse auch für VegetarierInnen geeignet sind. Einige Sorten von Aurora und *bioladen finden Sie auch dauerhaft bei uns im Sortiment.



Kuchen

SORTIMENT



Im November erwarten Sie wieder einige neue Köstlichkeiten der Steinofenbäcker Ibbenbüren. Freuen Sie sich auf einen gefüllten Mandelkuchen, Zimt-Nusskuchen, Apfelkuchen mit Zimtdecke und einen Himbeerkuchen mit Spekulatius-Crumble. Den gefüllten Mandelkuchen erhalten Sie im November sogar zum Aktionspreis von 13,00 € pro Portion (4 Stück).

Außerdem gibt es seit kurzem auch für unsere MontagskundInnen Brot, Brötchen und Kuchen der Steinofenbäcker Ibbenbüren. Stöbern Sie gerne durch unsere Rubrik „Brot zu Montag“.

Freuen Sie sich auf verschiedene Kamut Brote, Plunderbrötchen, Nussbrote und vieles Mehr.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUM
KUCHEN
ANGEBOT**

Mitarbeiter- vorstellung

Jeden Monat stellt sich ein geschätztes Mitglied unseres Teams dem „Fragenhagel“ und stellt ihr oder sein Lieblingsprodukt für Sie vor.

Seit wann bist du dabei?

Ich habe am 01.09.2009 meine Ausbildung als Bürokauffrau begonnen und arbeite seitdem beim Gemüseabo.

Was machst du hier?

Ich arbeite zurzeit als Teilzeitkraft und unterstütze als „Allround-Kraft“ das Team im Kundenservice, der Buchhaltung und dem Einkauf. Ebenfalls plane ich das Käsesortiment.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Leckere Produkte, ein tolles Team und sehr netten Kontakt zu den Kunden.

Was machst du gerne in deiner Freizeit / Welche drei Wörter beschreiben dich?

Ich verbringe gerne meine Zeit mit der Familie und meinen Freunden. Nebenbei spiele ich Tennis.

Drei Wörter die mich beschreiben? Organisiert, fröhlich, zuverlässig.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Mein persönlicher Favorit ist das „Mein Crunchy Schoko-Erdbeer-Müsli“ von der Bohlsener Mühle. Ohne das als Frühstück gehe ich nicht aus dem Haus!



HIER
KLICKEN

**ZUM
ANGEBOT**

Hey Daniela.

Es ist wahnsinnig schön, dass du mit dabei bist. Du bist ein wertvolles Mitglied unseres Teams und wir freuen uns täglich mit dir in den Tag starten zu dürfen!

DANIELA

TEMME

aus dem Büroteam



CAMPO JOYMA



WIR STELLEN VOR CAMPO JOYMA

Jetzt, wo die letzten regionalen Gurken und Tomaten geerntet werden, freuen wir uns wie in jedem Jahr wieder auf die Produkte von Campo Joyma. Bei Campo Joyma in Spanien werden im Mai und Juni Melonen geerntet und nach der Sommerhitze werden neben China-, Spitzkohl und Kohlrabi schwerpunktmäßig Auberginen, Zucchini, Paprika, Tomaten und Gurken gepflanzt.

Der Name „Campo Joyma“ bedeutet Land von José und Mario, das sind die Söhne des Geschäftsführers des Erzeugerbetriebs. 19 Jahre ist es her, dass die Familie Montoya sich entschloss einen Beitrag zur ökologischen Nachhaltigkeit durch den Anbau von Bio-Obst und -Gemüse zu leisten und eine Kooperative zu gründen, der ca. 30 Erzeuger angeschlossen sind. Die Gewächshäuser liegen in der Gegend von Campohermoso nahe dem Naturpark „Cabo de Gata“. Seit 2014 werden nach und nach immer mehr Anbauflächen nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet. Besonders beeindruckend ist die biodynamische Kompostieranlage.

„Im Einklang mit unserer Verpflichtung zur biodynamischen Landwirtschaft versuchen wir, dem Boden hochwertige und leicht assimilierbare organische Stoffe zuzuführen, die reich an Mineralien und wichtigen Spurenelementen sind, um seine Reserven nach jeder Ernte wieder aufzufüllen.“

Erzeugung und Transport sind CO²-Kompensiert und lokale Umweltprojekte werden gefördert. Vor einigen Jahren durften wir Campo Joyma selbst besuchen und treffen diese auch regelmäßig auf der Messe unseres Großhändlers Weiling. Es ist jedes Mal eine Freude!

Aktuell bieten wir Ihnen Tomaten, Mini- und Spitzpaprika, Auberginen, Schlangengurken und Zucchini von Campo Joyma im Sortiment.



Weihnachten und Adventskalender



Weihnachten kommt immer näher. In knapp 2 Monaten ist schon Nikolaustag und dann dauert es auch nicht mehr lang, bis Weihnachten ist.

Bei uns gibt es bereits die ersten winterlichen Leckereien.

Vielleicht haben Sie auch schon die köstlichen Gebäcke von den Steinofenbäckern probiert.

Auch die ersten Adventskalender sind bei uns erhältlich.

Von Gewürzen über Kosmetik, Müsli und Schokolade bis hin zu Tees finden Sie alles was ihr Adventsherz begehrt.

Kleiner Tipp: Schnell sein lohnt sich! Es gibt die Adventskalender nur in limitierter Auflage. **Es gilt: nur solange der Vorrat reicht!**

KREATIVER Adventskalender

Für alle, die Ihren Adventskalender in diesem Jahr wieder selbst-gestalten möchten, gibt es eine große Auswahl an Kleinigkeiten in unserer Adventskalender-Rubrik.

Wählen Sie einfach 24 bezaubernde Produkte aus und teilen Sie uns das Stichwort „Adventskalender“ in Ihrer Kundenbemerkung mit. Zu Ihrer Bestellung erhalten Sie Tüten zum selbst Gestalten dazu.



HIER
KLICKEN
UND
**ZUM
ANGEBOT**

Fisch & Feines Messe

Vom **03.-05.11.** findet in Bremen die „Fisch & Feines“-Feinkostmesse statt. Auch das Gemüseabo wird an den drei Tagen präsent sein. Unser neuer Messestand wartet nur darauf von Ihnen besucht zu werden!

Mit dem Rabattcode **FISCH&FEINES** erhalten Sie einen Rabatt von 1,50 € auf den Ticketpreis. Sehen wir uns in Bremen?

HIER
KLICKEN
UND
**TICKET
SICHERN**

Bio regional ist erste **Wahl**

Kennen Sie schon die Rubrik „Aus der Region“? Hier finden Sie über 200 Artikel direkt aus unserer Region. Kartoffeln, Grünzeug und Fleisch vom LohmannsHof aus Westen.

Honig vom Bienenwerk aus Suderbruch.

Käse vom Biohof aus Eilte. Brot von den Steinofenbäckern aus Hollen. Rindfleisch vom Stoffers Hoff aus Verden/Eitze. Öle von der Ölmühle Gordenstedt in der Nähe Zevens.

Und natürlich vieles mehr!

Schauen Sie gerne mal vorbei.

HIER
KLICKEN
UND
**ZUM
ANGEBOT**



Stoffers Hoff **Aktion**

Aktuell bieten wir wieder frisches Rindfleisch an, welches wir **vom 10.11. bis zum 16.11.** ausliefern. Der Bestellschluss ist der **03.11.2023 um 8.00 Uhr.** Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt.

HIER
KLICKEN
**ZUM
FLEISCH
ANGEBOT**



KOSMETIKABEND:
FÜHLEN & ERLEBEN
23.11. UM 18 UHR



HIER
KLICKEN
**UND
MIT-
MACHEN**



Wir freuen uns, Ihnen eine ganz besondere Gelegenheit bieten zu können!
In Zusammenarbeit mit Dr. Hauschka möchten wir Sie herzlich zu einem Kosmetikabend im kleinen Kreis einladen. Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Schönheitspflege. Erfahren und erleben Sie mehr über die zahlreichen Produkte von Dr. Hauschka. Die ausführliche Vorstellung Dr. Hauschkas und ihrer Werte finden Sie in unserem **Oktobermagazin**.

Der Kosmetikabend findet **am 21.11.23 um 18:00 Uhr bei uns im Gemüseabo** statt. Im Laufe des Abends haben Sie die Chance in einer gemütlichen Runde die Kosmetik Produkte kennenzulernen und unter fachlicher Anleitung selbst auszuprobieren.

Für den Ticketpreis von 20 € erhalten Sie einen Wohlfühlabend mit exklusiven Naturkosmetikprodukten und feinen Köstlichkeiten aus unserer Küche.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen inspirierenden Abend mit Ihnen!

DIE TOUR DE KAAS GEHT WEITER




DIE TOUR DE KAAS GEHT WEITER - WIR REISEN IN DIE SCHWEIZ

Im Monat November dreht sich alles um den Schweizer Käse und was ihn so besonders macht. Die Schweiz hat viele Hartkäsesorten. Natürlich darf der berühmte Emmentaler dabei nicht fehlen, aber auch die anderen Sorten überzeugen mit ihrem Geschmack und ihrer Individualität. Unter anderem ist der Emmentaler mit dem Vermerk AOP versehen. AOP steht für „Appellation d’Origine Protégée“, welches eines der 4 in Frankreich und Europa anerkannten Gütesiegel entspricht. Die Schweizer Käse haben hervorragende Schmelzeigenschaften

schaften, sodass sie sich ideal für Ofengerichte und Suppen an kalten und stürmischen Herbsttagen eignen.

HIER
KLICKEN

**ZUM
KÄSE
ANGEBOT**



Wohnt
auf dem Landgut
Masseria Brica
Rossa.

URLAUB IN KALABRIEN

Gewinnen Sie eine Reise nach Kalabrien zum idyllischen Landgut Masseria Brica Rossa, in die Orangerhaine Kalabriens. Außerdem können Sie mediterrane Genuss-Pakete gewinnen. Was müssen Sie dafür tun? Die saftigen Orangen und Clementinen von BIOSYBARIS bei uns kaufen und auf bioladen.de die Rechnung hochladen.

1. PREIS

- 1 Woche Agriturismo in Kalabrien für 2 Personen
- Im Zeitraum vom 08.06. – 22.6.2024
- Inklusive Hinflug und Rückflug über einen deutschen Flughafen.
- Übernachtung auf dem italienischen Landgut Masseria Brica Rossa (inklusive Frühstück). Mehr Infos unter: www.masseriabricarossa.it
- Besichtigung und persönliche Führung von Anita Minisci über die Azienda Agricola von Biosybaris in Corigliano Calabro.
- Gemeinsames Dinner mit Familie Minisci von Biosybaris.
- Inklusive Mietwagen (Führerschein von einer Person erforderlich).



1. PREIS

1 Woche Kalabrien,
Urlaub zwischen den
Orangerhainen.

2. PREIS

- Sechs Flaschen Bio-Olivenöl aus Kalabrien
- Sechs Flaschen Bio-Rotwein aus Kalabrien

3. PREIS

- Sechs Flaschen Bio-Olivenöl aus Kalabrien

Jetzt mitmachen und den Sommerurlaub 2024 sichern!

Jeder Biosybaris-Kauf ist eine Gewinnchance!

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Gewinnspielzeitraum: 1.11. – 16.12.2023
Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Die genauen Teilnahmebedingungen findet ihr auf bioladen.de/gewinnspiel

WEIHNACHTS- BÄUME



Natur pur aus der Region, hier bei uns aus dem heimischen Wald.

Freuen Sie sich auf die unvergleichliche Weihnachtsatmosphäre zuhause mit einer natürlich duftenden Nordmantanne.

Wir bieten Ihnen dieses Jahr zum ersten Mal die Möglichkeit Weihnachtsbäume bei uns zu kaufen. Genauer gesagt sind es Nordmantannen - groß, klein, breit, schmal, so wie sie gewachsen sind, ohne Chemie, aus pestizidfreier Bewirtschaftung. Unsere Tannen kommen von der Försterei Diensthop und werden „waldfrisch“ bis zu Ihnen nach Hause geliefert! Gerne fassen unsere Fahrer beim Hineinragen mit an.

Neben den Weihnachtsbäumen können Sie Tannengrün im Bund bestellen. Perfekt zur weihnachtlichen Dekoration für zuhause oder für Geschenke.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Baum in Ihrer Wunschgröße aus nachhaltiger Forstwirtschaft!



HIER KLICKEN FÜR WEITERE INFOS

HIER KLICKEN ZUM VIDEO

TIEFKÜHLWARE

ÜBER 90 ARTIKEL OHNE MINDESTBESTELLWERT

Seit August beliefern wir Sie nun schon mit unseren köstlichen TK-Produkten. Ob Pizza, Erbsen oder Bratnudeln mit Gemüse, viele Artikel haben den Weg in Ihr Kühlfach gefunden. Aufgrund dieser positiven Entwicklung haben wir uns dazu entschlossen den Mindestbestellwert für die TK-Ware aufzuheben.

Sie können ab sofort zu jeder Bestellung ohne Einschränkungen TK-Produkte bestellen.

Denken Sie jetzt schon an Weihnachten! Viele wunderbare Produkte für Ihr Weihnachtsmenü können Sie jetzt schon bei uns bestellen und sich so optimal für die Weihnachtszeit bevorraten.

TK ENTE GANZ



HIER KLICKEN ZUM ANGEBOT

TK GARNELEN ROH & GESCHÄLT



HIER KLICKEN ZUM ANGEBOT

TK KARTOFFEL-KNÖDEL HALB & HALB



HIER KLICKEN ZUM ANGEBOT

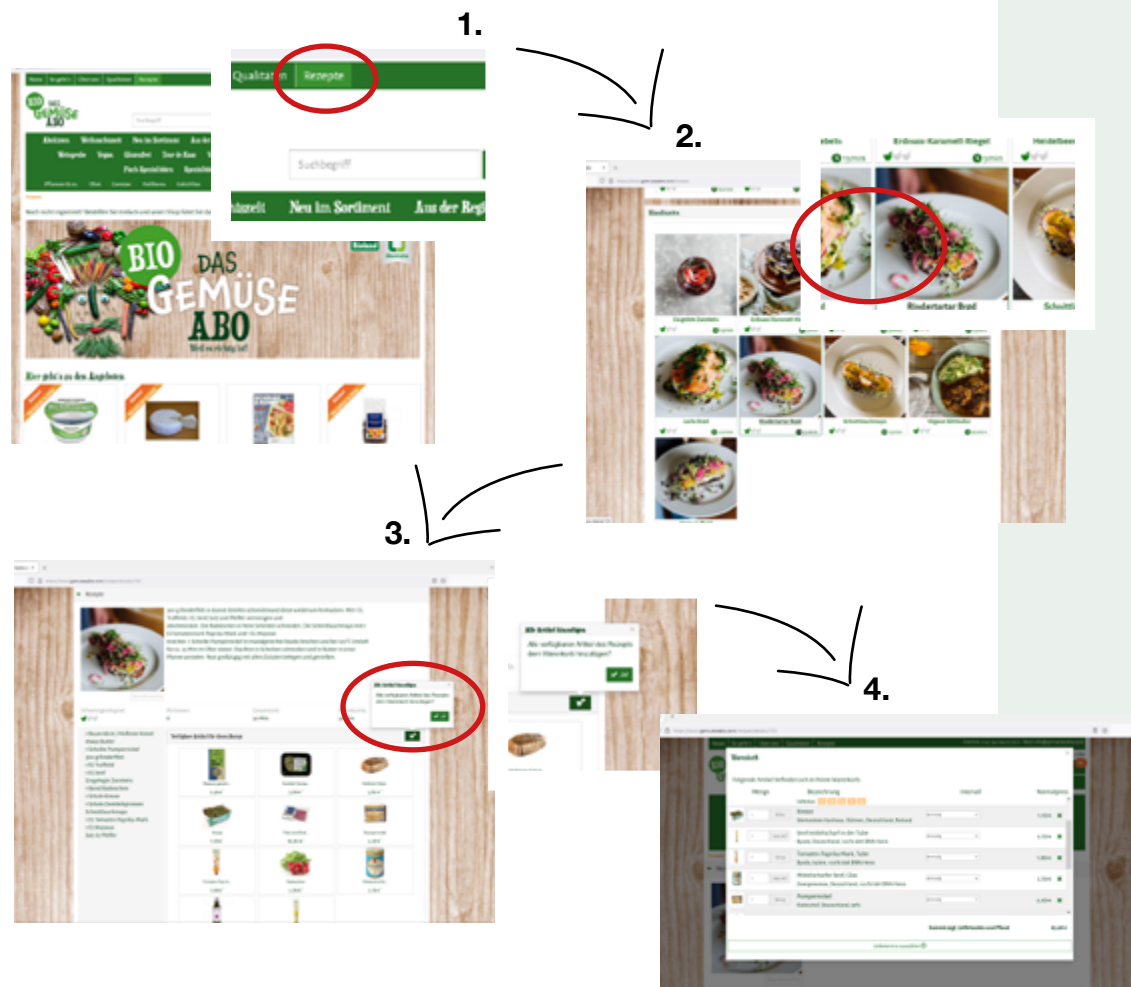
TK RAHM-GEMÜSE MIT FEIN GEWÜRZTER SAUCE



HIER KLICKEN ZUM ANGEBOT

Rezepte

PER KLICK BESTELLEN



Jeden Monat kochen wir fleißig für Sie und kreieren eine Vielzahl an Rezepten, die nur darauf warten von Ihnen nachgekocht zu werden.

Wussten Sie, dass Sie alle Zutaten eines Rezeptes mit nur einem Klick zu Ihrem Warenkorb hinzufügen können?

Einfach das gewünschte Rezept im Shop auswählen und auf das Einkaufswagen-Symbol klicken. Mit JA bestätigen und schon sind alle Artikel im Warenkorb. Im Warenkorb kann man die einzelnen Artikel nochmal bearbeiten und die Mengen bei Bedarf anpassen.

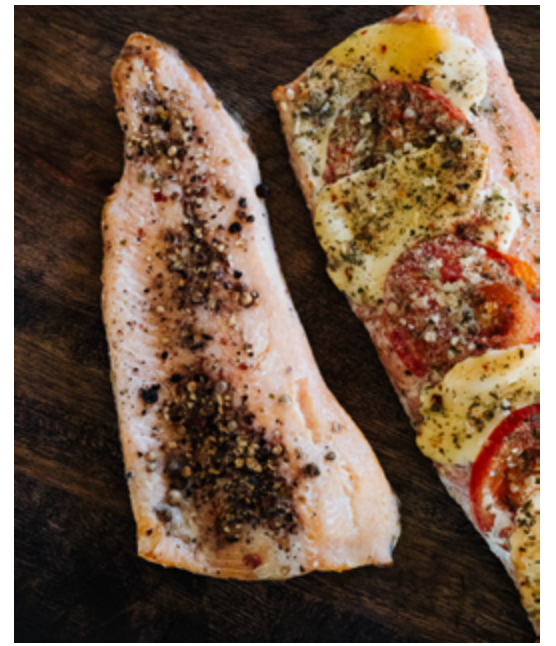
Jetzt heißt es nur noch warten bis die nächste Kiste kommt und nachkochen!

Geschenke

SORTIMENT

Geschenke für alle, die einem wichtig sind
Wir selber haben uns schon Gedanken gemacht, was wir unseren Mitarbeitenden zu Weihnachten als schöne Geste zukommen lassen.
Wie sieht es bei Ihnen aus?
Wollen Sie in diesem Jahr vielleicht mal eine leckere und dennoch gesunde Nikolaus –Tüte verschicken? Wir packen auch kleine Papiertüten für Ihre Kollegen und Mitarbeitenden.
Darf es für Ihre Geschäftspartner oder Freunde ein besonderes Geschenk sein?
Dann werden Sie in unserer Geschenk-Rubrik auf jeden Fall fündig. Wir haben viele neue Geschenkkörbe für Sie vorbereitet.
Ob eine besondere Flasche Wein, ein Präsent für einen entspannten Abend mit FreundInnen oder einen gemeinsamen Kochabend, es ist für alle Anlässe etwas dabei.
Schauen Sie gerne vorbei oder rufen Sie uns gerne an, damit wir Ihre Wünsche rechtzeitig umsetzen können.

HIER KLICKEN UND **ZUM GESCHENKE ANGEBOT**



Noch schnell zuschlagen!

Aktuell bieten wir wieder frischen Fisch von unserem Partner SAS & Meer an.
Freuen Sie sich auf verschiedenste Spezialitäten vom Bachsaibling, von der Forelle und von der rotfleischigen Lachs-Forelle. Neben Garnelen bieten wir auch Lachsspezialitäten an.

Auslieferung:
06.11.2023 bis 10.11.2023

Bestellschluss:
01.11.2023 um 8.00 Uhr.

HIER KLICKEN UND **ZUM FISCH ANGEBOT**

Ökolumne

ÖKOMARKT IN FINDORFF

VON ANNIKA LITAU & JULIE STEIMKE



AZUBIS ON TOUR

Am Sonntag, 08.10.2023 um 08 Uhr, ging es für Julie und mich (Annika) auf den Ökomarkt nach Bremen-Findorff.

Pünktlich zum Aufbau kamen wir an. Nach kurzem Ausladen der Marktsachen haben wir erstmal unseren Stand aufgebaut und haben uns einen kleinen Überblick verschafft.

Kurz vor 10 Uhr trudelten die ersten Leute auf dem Markt ein und schauten sich interessiert die Stände an. Für die kleinen Marktbesucher gab es eine spannende Gemüse-Jagd. Insgesamt gab es 9 Stände mit Rätseln und kleinen Spielen. Am Ende gab es für jede Aktion einen Stempel. An unserem Gemüseabo-Stand mussten Sie anhand des Geschmackes der Äpfel die Apfelsorten mit kleinen Schildern sortieren. Als Geschenk für jeden gab es noch eine Tüte mit Informationen über uns und einem Apfel. Neben vielen neuen Gesichtern haben wir auch ein paar von Ihnen, die bereits Kunden sind, kennengelernt. Nach einem langen, aber auch schönen Tag ging der Markt gegen 17 Uhr zuende. Danach wurde noch abgebaut und es ging in Richtung Dörverden zurück.



Unser Gemüseabo Stand!

Saisonkalender für Obst & Gemüse



 Clementinen	 Birnen	 Äpfel	 Kiwis	 Steckrübe	 Kürbis
 Süßkartoffeln	 Chicoree	 Porree	 Pastinaken	 Möhren	 Zwiebeln
 Kartoffeln	 Topinambur	 Knollensellerie	 Rosenkohl	 Grünkohl	 Rote Bete

 saisonal & regional
 von unseren Partnern aus dem Süden



Vitaminbooster

Rezepte erfrischend **anders!**

Kürbis Grünkohl

Pfanne

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

KÜRBIS GRÜNKOHL

PFANNE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g Hokkaido Kürbis
400 g Grünkohl
100-200 ml Gemüsebrühe
250 g Bulgur
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Bohnenkraut 2 EL
Kurkuma 1 EL
Curry 2 EL
Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl
80 g Saaten-Trio Topping
Petersilie glatt Topping
Granatapfelkerne Topping
Joghurt Dip (Joghurt, Zitrone, Kreuzkümmel, Salz, Zucker)

ZUBEREITUNG

Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Bulgur nach Packungsanweisung kochen. Grünkohl von den großen Stielen befreien und grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch hacken. Kürbis in Öl scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch,

Grünkohl und Gewürze dazugeben. 2 Min scharf anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen. Falls die Grünkohlblätter noch nicht gar sind, wieder etwas Brühe dazugeben und verkochen lassen. Bulgur zum Schluss dazugeben und kurz durchschwenken. Abschmecken und mit Petersilie, Saaten-Trio und Granatapfelkernen garnieren. Mit Joghurt Dip servieren.

Tipp:

Gerne können Sie den Hokkaido auch durch eine unserer anderen spannenden Kürbissorten ersetzen. Mein persönlicher Favorit ist der Hidemi - fruchtig und intensiv nussig.

HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Smoothie-Bowl

Green & Berries

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

SMOOTHIEBOWL BERRIES

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g TK - Beerenmischung
100 g Banane
200 g Mandel - Joghurt (oder Soja-Joghurt)
2 EL Haferflocken + 1 TL Chiasamen
3 TL Agavendicksaft / Ahornsirup

Topping:

Banane
Chia-Samen
Beeren
gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

Banane in Scheiben schneiden. Einige Beeren zur Dekoration beiseitelegen. Banane, Beeren, Mandel-Joghurt, Haferflocken, Chiasamen und Ahornsirup pürieren bis eine glatte Creme entsteht.

Mit gehackten Mandeln, Chiasamen, Beeren und einigen Bananescheiben garnieren.

Der perfekte Start in den Tag!

SMOOTHIEBOWL GREEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Apfel
4 Bananen
1 Avocado
50 g Blattspinat
150 ml Hafer-/Reisdrink
1 TL Flohsamenschalen, gemahlen

Topping:

Kiwi
Granola
Kokosflocken
Chiasamen

ZUBEREITUNG

Apfel, Banane, Avocado und Blattspinat mit dem Reisdrink und den Flohsamenschalen pürieren bis eine glatte Creme entsteht.

Mit Kiwi, Granola, Kokosflocken und Chiasamen garnieren.

Noch ein perfekter Start in den Tag!

GREEN



HIER
KLICKEN
&

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**

HIER
KLICKEN
&

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



BERRIES

Linse & Kurkuma

Eintopf

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

LINSE & KURKUMA EINTOPF

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1,5 L Gemüsebrühe
800 g Tomatenstücke
250 g braune Linsen
400 g Süßkartoffeln
200 g Spitzpaprika
200 g Möhren
150 g Zwiebeln
150 g Babyspinat
5 Stangen Staudensellerie
4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, ca. 4 cm
1 Stück Kurkuma, ca. 4 cm
1 EL Tomatenmark
2 EL Kreuzkümmel
1 TL Cayennepfeffer
1 EL Thymian oder frisch
1 EL Kurkuma
1 EL Fenchelsaat
1 EL Koriandersamen
2 EL Schwarzkümmel
1 Bund Petersilie glatt
1 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Ingwer, Kurkuma und Knoblauch feinhackern. Möhren würfeln. Spitzpaprika in Streifen schneiden. Staudensellerie herunterschneiden. Süßkartoffeln waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Möhren in Olivenöl scharf anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Staudensellerie, Ingwer, Kurkuma, Tomatenmark und die Gewürze dazugeben. 2 weitere Minuten scharf anbraten. Tomatenstücke und Brühe dazugeben, mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Aufkochen lassen und die Linsen dazugeben. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach 15 Minuten die Süßkartoffeln dazugeben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen bissfest sind, vom Herd nehmen. Mit Zitronensaft, Salz und den Gewürzen abschmecken. Den Babyspinat einrühren und direkt servieren. Mit Schwarzkümmel garnieren.

Ein Hit an kalten Tagen!



HIER
KLICKEN
UND

ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN

Buddha Bowl

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Bulgur
400 g Süßkartoffeln
200 g Zucchini
200 g Rotkohl
150 g Möhren
150 g Cherrytomaten
150 g Satsumas oder Clementinen
100 g Edamame
100 g Babyspinat
80 g Cashews
50 g Cranberries
2 Avocados
4 Eier (alternativ Tofu oder Kichererbsen)
1 Packung Brokkolisprossen
1 Bund Brunnenkresse
1 EL Schwarzkümmel
1 EL Currypulver
1 EL Paprikapulver
1 EL Apfelessig
1 EL Ahornsirup
1 EL Salz

Joghurtsauce:

150 g Joghurt, Saft einer Limette, Abrieb der Limette, 1 Knoblauchzehe, Ahornsirup, Salz, Pfeffer

Tahinsauce:

2 EL Tahin, Saft einer Limette, 1 EL Ahornsirup, 1 EL geröstetes Sesamöl, Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

Bulgur nach Packungsanweisung kochen und Currypulver zum Wasser geben. Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit Apfelessig, Ahornsirup und Salz durchkneten und für mind. 1 Stunde marinieren. Süßkartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Für 20-25 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze in den Ofen. Zucchini in Scheiben schneiden und scharf von beiden Seiten anbraten. Etwas salzen und pfeffern. Möhren raspeln. Cherrytomaten halbieren. Satsumas/Clementinen in Spalten schneiden. Avocados würfeln. Eier kochen (am besten weich, 6 Minuten) und halbieren. Für die Joghurtsauce alle Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Für die Tahinsauce alle Zutaten verrühren und etwas Wasser dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bulgur in eine Schale geben und etwas der beiden Saucen darüber träufeln. Alle Toppings auf dem Bulgur anrichten. Sprossen, Kresse und Schwarzkümmel zuletzt darüber streuen. Von beiden Saucen etwas dazugeben.

Eine Buddha Bowl lässt sich ganz nach Ihren Wünschen zusammenstellen. Dies ist meine Lieblingsvariante. Gemüse, Salat, Früchte, Fleisch oder Fisch können Sie nach Belieben ergänzen und austauschen. Achten Sie bei Ihrer Zusammenstellung auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Proteinen, Gemüse und Toppings.

Enjoy!



HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**

Super Smoothie

grün & Ingwer Shots

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

SUPER SMOOTHIE

ZUTATEN

100 g Spinat
100 g Grünkohl
100 g Apfel „Royal Rouge“
2 Stangen Staudensellerie
800 g Orangen, ausgepresst
1 EL Leinöl

ZUBEREITUNG

Die holzigen Enden vom Spinat abschneiden. Die Stängel vom Grünkohl entfernen. Staudensellerie und Apfel grob herunterschneiden. Orangen pressen. Alles in einen Mixer geben und 20-30 Sekunden auf voller Stufe pürieren. Bei Bedarf durch ein Sieb passieren. Leinöl unterrühren und genießen.

Der Vitaminkick für den Ihren optimalen Start in den Tag!

INGWER SHOTS

ZUTATEN

1 Stück Ingwer, ca. 3 cm
1 Zitrone, ausgepresst
1 Orange, ausgepresst
1 TL Honig
1/2 Granatapfel
1 Stück Kurkuma, ca. 2 cm
1/2 Banane

ZUBEREITUNG

Unser Grundrezept besteht aus Ingwer, gepresstem Zitronen- und Orangensaft und Honig. Jetzt bieten sich unendlich viele Möglichkeiten in welche Richtung der Shot gehen soll. Zu unseren drei Varianten geben wir zusätzlich Granatapfelkerne, Banane und Kurkuma. Sprotzig, süß und spicy. Alle Zutaten werden püriert. Ingwer und Kurkuma gerne mit der Schale. Anschließend wird das Ganze durch ein Haarsieb gepresst (die Hartgesottene unter Ihnen lassen diesen Schritt einfach weg) und kann nun getrunken werden.

GRÜNER
SMOOTHIE

HIER
KLICKEN
&
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**

HIER
KLICKEN
&
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**

INGWERSHOTS



STEFAN & MELANIE
INHABER

Was gibt es im Dezember Magazin?

Wie könnte es im Dezember anders sein – es wird weihnachtlich! Freuen Sie sich auf köstliche Keks-Rezepte unserer Mitarbeiter, die Ihre Küche zum Duften bringen. Passend zum Weihnachtsfest kreieren wir für Sie drei wundervolle Weihnachtsmenüs für Sie und Ihre Liebsten. Ein klassisches Menü, ein etwas ausgefalleneres Menü und ein rein veganes Menü. Alles einfach per Klick im Shop bestellbar.

Die Vorfreude auf Weihnachten steigt!

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Julie Steimke und Anna Stamikow

PHOTO
Nele Norden

KITCHEN
Heidi

📷 [Instagram](#)

f [Facebook](#)

📺 YOUTUBE

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

Telefon: [0 42 34 / 9425790](tel:042349425790)

Fax: 0 42 34 / 94257999

Email: info@gemueseabo.com

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Was hat uns diesen Monat motiviert? Das lässt sich dieses Mal einfach beantworten. Ihre schönen Nachrichten, die uns erreichen und uns den Tag verschönern. Genau deshalb enden wir in diesem Magazin anstatt mit unseren Worten auch mit Ihren Worten.

„Vielen Dank noch für die tolle Kochbuchzugabe, sehr amüsant geschrieben! Viele Gerichte entsprechen unseren Familienrezepten. Gulasch mit Gurkensalat, Rotkohl oder grünen Bohnen - Nudeln oder Kartoffeln? Ich musste herzlich lachen, genau getroffen! LG“

„Guten Tag zusammen, heute kommt mal ein kleines „Feedback“ von mir: (...) Gleichzeitig nutze ich die Gelegenheit, mich mal bei Ihnen dafür zu bedanken, dass immer alles so gut klappt. Meine (meist) wöchentliche Kiste, auf die ich mich immer freue, ist längst unverzichtbarer Teil meiner „Küchenplanung“! Viele Grüße“

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Herzlichst,
Ihre Melanie Hogrefe
Ihr Stefan Dankenbring



Neu im
SORTIMENT

DR. HAUSCHKA

HIER
KLICKEN
**ZUM
ANGEBOT**