

# Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



**DE RIT**

BIO-SPEZIALIST DER ERSTEN STUNDE

**ASIATISCH**

WIR STARTEN FRISCH & GESUND  
IN DEN JANUAR

REGIONAL, NACHHALTIG  
& **100% BIO**





# ALLES BIO ODER WAS?

## Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

S. 4—5	EINLEITUNG
S. 6—7	OBST & GEMÜSE Regionales
S. 8—9	VORSTELLUNG Axel Hillmann
S. 10—11	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 12—13	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 14—15	KÄSE Neu im Sortiment
S. 16—17	DE RIT Vorstellung mit Gewinnspiel
S. 18—19	ÖKOLUMNE Weihnachtsfeier
S. 20—21	PFAS IN GETREIDEPRODUKTEN
S. 22—23	ZERO-WASTE IM KLEINEN
S. 24—25	SAISONKALENDER Januar
S. 26—41	ASIATISCH FRISCH & GESUND
S. 42—43	ANNIKAS Lieblingsrezept
S. 44—45	SCHLUSS



THEMA  
Bäcker-Sortiment



THEMA  
DE RIT



THEMA  
Asia





MELANIE HOGREFE &amp; STEFAN DANKENBRING

# Moin, aus Dörwerden

## "Moin Januar – moin neuer Schwung!"

Ein neues Jahr beginnt – und mit ihm ein Neubeginn, wie ihn nur der Januar möglich macht: ruhig, klar, aufgeräumt. Nach den opulenten Feiertagen sehnen sich viele von uns nach mehr Leichtigkeit, frischem Gemüse, bunten Vitaminen und einem sanften Ausgleich. Und genau dafür ist diese Ausgabe gemacht.

Gemeinsam mit dir starten wir in den Januar mit einer Extraportion Frische – und laden dich ein zu unseren **Detox-Wochen**, die am 12. Januar beginnen: Drei Wochen voller Smoothies, Säfte, Bowls und Balance. Leicht umzusetzen, alltagstauglich und auf Basis der besten regionalen Bio-Zutaten. Ob du einen kompletten Neustart planst oder einfach wieder etwas bewusster essen möchtest – du findest hier viele Ideen für einen gesunden Einstieg ins neue Jahr.

Passend dazu nehmen wir dich mit auf eine kulinarische Reise durch **Asien**: In dieser Ausgabe findest du Rezepte für würzige Currys, aromatische Wokgerichte, asiatische Salate, Nudel- und Reispfannen – alles natürlich gemüsebasiert, bunt und unkompliziert. Wir

zeigen dir, wie du mit Zutaten wie Ingwer, Miso, Kokosmilch oder Tofu Abwechslung auf den Teller bringst – und das ganz ohne lange Zutatenlisten oder exotische Herkunft.

Natürlich werfen wir auch einen Blick zurück auf das vergangene Jahr 2025: Auf die besonderen Herausforderungen durch Wetterextreme, auf neue Projekte wie das Agroforstmodell, auf unsere regionalen Partnerhöfe, auf kleine und große Erfolge. Und auf ein Team, das auch im stressigsten Moment mit Herz, Humor und viel Einsatz alles gegeben hat.

Zum Start in 2026 sagen wir deshalb: Danke. Für deine Treue, für dein Vertrauen, für dein Bewusstsein für gute Lebensmittel.

Wir freuen uns, dich auch in diesem Jahr wieder begleiten zu dürfen – mit frischen Ideen, ehrlichen Produkten und dem Wunsch, gemeinsam etwas zu bewegen.

### Herzliche Grüße aus Dörwerden

Melanie & Stefan

und das ganze Team vom Gemüseabo





# Obst & Gemüse

## **Jahresrückblick 2025 – Ein Jahr voller Vielfalt, Wetterextreme und regionaler Stärke**

Das Jahr 2025 war geprägt von **großer Dankbarkeit gegenüber der Natur und unseren regionalen Erzeugern**, aber auch von Respekt vor den zunehmenden Herausforderungen durch Wetterextreme. Von Frost, Trockenheit und Wind bis hin zu dringend benötigtem Regen zeigte sich einmal mehr, wie eng unsere Ernährung mit klimatischen Bedingungen verbunden ist – und wie viel Engagement es braucht, uns Woche für Woche mit frischen, hochwertigen Bio-Produkten zu versorgen.

### **Winter: Lagergemüse, Vitamine und ein starker Start ins Jahr**

Das Jahr begann mit Wintergemüse, Zitrusfrüchten und regionalen Lageräpfeln, begleitet von Hoffnung auf stabile Ernten. Veganuary, Detox-Wochen und nährstoffreiche Kohl- und Wurzelgemüse prägten die ersten Monate. Trotz Kälte, Trockenheit und knapper Wasserressourcen zeigten unsere Partnerbetriebe große Ausdauer und Sorgfalt – vom Feldsalat bis zur letzten Birne.

### **Frühling: Kräuter, erste Ernten und neues Leben**

Mit dem März zog der Frühling langsam ein: Kräuter, Spinat, Radieschen und Bärlauch brachten Frische in die Küche. Gleichzeitig begann draußen die neue Saison – mit gesäten Möhren, gepflanzten Kartoffeln, blühenden Obstbäumen und den ersten Lämmern auf den Wiesen. Der Frühling stand für Aufbruch, Pflege und Vorfreude auf das, was kommt.

### **Sommer: Fülle, Wachstum und viel Handarbeit**

Der Sommer zeigte sich abwechslungsreich: dringend erhsehnter Regen, gefolgt von Wärme, ließ die Kulturen kräftig wachsen. Gurken, Tomaten, Zucchini, Paprika, Auberginen, Bohnen und Beeren sorgten für eine große Vielfalt in den Kisten. Gleichzeitig wurde deutlich, wie viel Handarbeit hinter jeder Ernte steckt – vom Jäten über Bewäs-

serung bis zur Pflege von Saatgutprojekten und Experimenten wie dem Melonenanbau im Freiland. Honigernte, Kartoffelernte und volle Felder prägten diese intensive Zeit.

### **Herbst: Ernte, Jubiläen und Dankbarkeit**

Der Herbst brachte die große Erntezeit: Kartoffeln, Kürbisse, Kohl, Wurzelgemüse und Äpfel bestimmten das Bild. Der Kartoffeltag und das 40-jährige Jubiläum des Lohmannshofs standen symbolisch für gelebte Nachhaltigkeit und Regionalität. Saatgut wurde gewonnen, Zwischenfrüchte gesät und die Weichen für die nächste Saison gestellt – während gleichzeitig frische Eier, Lammfleisch und Pilzspezialitäten das Angebot bereicherten.

### **Winterausklang: Ruhe, Vorräte und Ausblick**

Zum Jahresende kehrte langsam Ruhe ein. Weißkohl, Wintersalate, Feldsalat, Postelein und Babyspinat begleiteten uns durch die kalte Zeit. Obst aus dem Alten Land, allen voran traditionelle Apfelsorten, sorgte für Genuss in der Adventszeit. Die Höfe lagerten ein, säten Wintergetreide und bereiteten Böden, Tiere und Kulturen auf das kommende Jahr vor.

### **Fazit**

2025 war ein Jahr, das eindrucksvoll gezeigt hat, wie wertvoll regionale Bio-Landwirtschaft, verlässliche Partnerschaften und ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln sind. Trotz aller Herausforderungen durften wir eine enorme Vielfalt, hohe Qualität und viele besondere Momente erleben – vom ersten Bärlauch bis zum letzten Apfel.

Danke an alle Erzeuger, Gärtner und Landwirte, die dieses Jahr möglich gemacht haben – und an alle, die mit uns saisonal, regional und nachhaltig genießen.

Wir freuen uns auf ein neues Jahr voller Wachstum, Geschmack und gemeinsamer Wege.



# Mitarbeiter- vorstellung

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

## Das Wichtigste vorweg: lieber Obst oder Gemüse?

Lieber Obst! Ich kann mir nicht vorstellen warum jemand Gemüse nehmen sollte.

## Wie beginnt dein Tag beim Gemüseabo?

Zuerst treffe ich morgens meine Kollegen und wir bringen uns auf den neusten Stand was Touren, Transporter und das private Familienleben angeht.

## Was sind deine Lieblingsaufgaben?

Das Zustellen der Kiste. Wenn ich vor allem älteren Kunden die Kiste in die Wohnung bringe. Hier ist die Wertschätzung am Größten und man bekommt das Gefühl ein wichtiger Teil im Alltag anderer Menschen zu sein.

## Beschreibe deinen Job in drei Hashtags?

#ontime  
#healthy  
#porree

## Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Das Leinöl mit 3% Zitronenöl als Zusatz. Super healthy und schmeckt mega!

Hey Axel!

Schön, dass du im Team bist. Dein Einsatz als Fahrer bringt frische Energie zu uns – willkommen an Bord und danke, dass du mit anpackst!

Schön, dass du da bist!



HIER  
KLICKEN

**LEINÖL PLUS  
ZITRONE**

# AXEL HILLMANN

aus dem Fahrteam

# Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Im Januar kommen die Donauwelle, Frankfurter Schnitte, Vanille Knusperkirsch und Weiße Mousse-Waldbeeren-Rolle von der Steinofenbäckerei Ibbenbüren zurück ins Sortiment. Ganz neu dabei ist Nuss-Amaretto Sahne.

Das Weihnachtsgebäck, sowie Sweetie Orange und Vanille, Kaffee Sahne, Himbeer-Spekuscrumble, Gefüllter Mandelkuchen, Zimt-Nusskuchen und Pflaume-Walnuss-Rolle verlassen zum 01.01.2026 wieder das Sortiment.

Aus Lenes Bio Backstube erreichen uns passend zum neuen Jahr und zur Karnevalssaison drei köstliche Berliner-Sorten.

## **Kuchen des Monats:**

Donauwelle (4 Stück)

Aktionspreis: 14,00 € pro Portion (4 Stück)

## **Brote des Monats:**

Dinkel-Schrotling 2 kg

Aktionspreis: 14,90 €

Familienbrot 1,25 kg

Aktionspreis 5,90 €

HIER  
KLICKEN

**& BACKWAREN  
BESTELLEN!**



# PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS –  
SOLANGE DER VORRAT REICHT



**Baby Vollkorn-  
getreidebrei  
Reis**  
3,49 € /  
250 g



**Zartbitterriegel  
Espresso-Creme Stick**  
1,19 € /  
22 g



**Sommer Chiller  
trocken rose**  
7,99 € /  
750 ml



**Früchte Müsli Set  
mit Backblech**  
6,39 € /  
580 g



**Saat Box Meditera-  
ner Kräuter-Kanon**  
12,99 € /  
5 Tüten



**Saat Box Mein kleiner  
Teekräutergarten**  
12,99 € /  
5 Tüten



**Stracciatella  
Schokolade**  
3,49 € /  
80 g



**Weinpumpe  
mit 2 Verschlüssen**  
19,99 € /  
Set



**Tomaten  
Ketchup Glas**  
3,29 € /  
250 ml



## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Vivani Gewinnspiel-Auflösung

Wir gratulieren herzlich unseren Gewinnerinnen und Gewinnern des Vivani-Schokoladenpakets aus dem letzten Magazin!

- Nico Dührkoop
- Annemarie Remmers

Wir hoffen, ihr genießt die feinen Sorten von Vivani – viel Freude beim Naschen!



# WINTERLICHER KÄSEGENUSS

## BESCHWIPSTE ANNA ROT

Der freche, unkomplizierte Rotweinkäse Die beschwipste Anna Rot ist einzigartig, sowohl im Aussehen als auch im Geschmack. Sie ist ein besonderer Blickfang in jeder Käsetheke. Die beschwipste Anna in ROT, die durch ihre freche und unkomplizierte Art überzeugt, wird aus reiner Allgäuer Bio-Heumilch auf traditionelle handwerkliche Art und Weise hergestellt. Während der 2-monatigen Reifezeit im Naturziegelkeller wird der Käse mindestens 2 x wöchentlich mit Bio-Rotwein vom Weingut Rinklin affinert. Dadurch bekommt der Käse seine typisch dunkelrote, fast schwarze Naturrinde.



HIER  
KLICKEN  
& BESTELLEN!

## FRIESISCH BLUE

Die Kombination von blauem Edelschimmel im Inneren des Friesisch Blue und den Rotkulturen an der Oberfläche macht diese Spezialität zu einem aromatischen Geschmackserlebnis.



HIER  
KLICKEN  
& BESTELLEN!

## ALLGÄUER ALPKÄSE

Heumilchprodukt aus der Sennerei Hopfen. Ausgereift bei Baldauf. Die Weideflächen der Kühe, die für diese Spezialität ihre Milch hergeben, liegt auf 600 - 800 m. ü. M. Das Ergebnis ist eine Spezialität mit besonderem Charakter.



HIER  
KLICKEN  
& BESTELLEN!

## ZIEGEN RIBEAUPIERRE

Durch würzige Rotkulturen erhält diese Käsespezialität ihr feines Aroma, das sahnig-mild unterlegt ist. Es harmoniert perfekt mit dem dezenten Geschmack der Ziegenmilch. Für Käsegenießer.



HIER  
KLICKEN  
& BESTELLEN!





# DE RIT

Authentische Produkte für den vollen Genuss in Bio-Qualität

Als Bio-Spezialist der ersten Stunde mit Ursprung auf einem kleinen Bauernhof in den Niederlanden überzeugt De Rit bereits seit 1969 mit zu 100% biologischer Qualität und der Leidenschaft für authentischen Geschmack.

Neben anderen vielfältigen Köstlichkeiten wartet die Marke mit vielen Spezialitäten ihres Heimatlandes auf. Alle Zutaten werden mit größter Sorgfalt ausgewählt,

und die Herstellung der Produkte erfolgt nach bester alter Tradition. Dies verspricht höchsten Genuss mit biologisch hochwertigen Zutaten.

Ob zum Frühstück, Mittagessen oder Kaffee – das vielfältige Sortiment von De Rit bietet qualitätsbewussten Bio-Feinschmecker: innen stets köstliche Produkte für natürlichen Genuss.



**Jetzt 1 von 5 DE RIT-Geschenkpaketen gewinnen! Für die Teilnahme schreibe uns eine Email an [info@gemueseabo.com](mailto:info@gemueseabo.com) mit dem Betreff: „DE RIT Genusspaket“**



STARTE FRISCH UND LEICHT INS NEUE JAHR!

## DETOX-WOCHEN

Ab 12.01.2026

Für 3 Wochen bekommst du von uns abwechslungsreiche Saft- und Smoothie-Rezepte, die deinen Körper entlasten, dich mit neuer Energie versorgen und dein Wohlbefinden stärken.

Perfekt, um nach den Feiertagen wieder in Balance zu kommen – natürlich, lecker und alltagstauglich.

HIER  
KLICKEN  
& BESTELLEN





# Ökolumne

## WEIHNACHTSFEIER

VON MATHIS KUHLENKAMP



## MOIN

Zum Jahresbeginn werfen wir noch einen Blick zurück auf den Dezember, um von unserer tollen Weihnachtsfeier und der Weihnachtszeit zu berichten.

Dieses Mal ging es für uns alle gemeinsam mit dem Zug nach Bremen. Nach einer kurzen Fahrt mit der Straßenbahn und ein paar Schritten zu Fuß sind wir im Rodizio angekommen. Das ist ein sehr schönes Brasilianisches Restaurant, mit sehr leckerem essen und einer tollen Atmosphäre. Die Kellner kamen direkt mit großen Spießen an den Tisch und schnitten uns kleine Stücke von verschiedenen Fleischsorten ab. So konnten wir uns durch die ganze Vielfalt probieren. Auch die verschiedenen Desserts waren sehr lecker und ein toller Abschluss. Es war eine wirklich schöne Feier und wir

konnten uns auch mit Kollegen entspannt unterhalten, die wir sonst nicht oft sehen.

Nach der Feier kam der Endspurt im Dezember. Das Lager war randvoll mit allen möglichen Weihnachtsartikeln und in der Küche lagen Kekse und Lebkuchen zum Probieren. Die letzten Tage vor den Feiertagen waren wegen der vielen Bestellungen und der begrenzten Zeit zwischen dem Montag und Heiligabend sehr anspruchsvoll. Deshalb hat jeder überall mit angepackt, egal ob Lager, Büro oder Packen. Danach konnten wir aber alle das Weihnachtsfest im Ruhigen genießen.







## Lieferung nachverfolgen

Jetzt nachschauen, wann deine Kiste geliefert wird!

Ab sofort kannst du deine Lieferung nachverfolgen. Du bekommst am Tag deiner Lieferung automatisch eine E-Mail mit einem Link zugeschickt. Mit Klick auf diesen Link kannst du dann sehen, wann deine Kiste bei dir ankommt!

# PFAS IN GETREIDEPRODUKTEN

Warum wir handeln müssen!

### WORUM GEHT'S:

Eine neue Untersuchung von PAN Europe zeigt ein ernstes Problem: In vielen Getreideprodukten des täglichen Bedarfs – darunter Mehl, Brot, Frühstücksflocken und Nudeln – wurden hohe Konzentrationen der „Ewigkeitschemikalie“ TFA (Trifluoressigsäure) gefunden. TFA ist ein extrem langlebiges Abbauprodukt bestimmter PFAS-Pestizide und gilt als reproduktionstoxisch. PFAS wiederum sind synthetische Chemikalien, die unter anderem in manchen Pestiziden eingesetzt werden. Sie bauen sich kaum ab, verbreiten sich über Wasser und Luft und können so in Boden, Pflanzen und schließlich in Lebensmitteln landen.

Von den 66 getesteten Getreideprodukten aus 16 europäischen Ländern enthielten über 80% TFA. Teils lagen die gemessenen Werte deutlich über dem, was für ähnliche Schadstoffgruppen zulässig wäre. TFA wird bislang nicht systematisch überwacht, es existieren keine spezifischen Höchstgehalte – das ist ein regulatorisches Vakuum, das Verbraucher ungeschützt lässt.

### WIE GELANGT TFA IN LEBENSMITTEL?

TFA entsteht beim Abbau bestimmter PFAS-haltiger Pestizide. Diese Stoffe sind hoch mobil, gelangen in Böden und Grundwasser und werden von Pflanzen aufgenommen. Dadurch taucht TFA auch dort auf, wo kein solcher Wirkstoff ausgebracht wurde.

Der ökologische Landbau verzichtet vollständig auf synthetische Pestizide, dennoch können Bio-Produkte in geringem Umfang betroffen sein – schlicht, weil PFAS sich über Luft und Wasser verbreiten. Das zeigt: Wir haben es mit einem systemischen Umweltproblem zu tun, das nicht an Feldgrenzen Halt macht. Und für das es nur eine systemische, sprich: politische Lösung geben kann.

### WARUM DAS EIN POLITISCHES THEMA IST:

Die Studie macht deutlich, dass ein großes Überwachungsdefizit besteht: Behörden erfassen TFA in Lebensmitteln bislang nicht routinemäßig, und es fehlen verbindliche Grenzwerte. Gleichzeitig werden PFAS-haltige Pestizide weiterhin eingesetzt – mit Folgen für Böden, Wasser und schließlich unsere Ernährung.

Solange die Politik nicht handelt, bleiben sogar selbst vorsorgende Anbausysteme wie der Ökolandbau dem Risiko von Umweltkontaminationen ausgesetzt.

### PETITION: RAUS AUS DER PESTIZID-ÄRA

Das Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft fordert deshalb einen verbindlichen Ausstiegsplan aus chemisch-synthetischen Pestiziden, ein Verbot besonders langlebiger Wirkstoffe und wirksame Maßnahmen gegen Abdrift. Diese Forderungen sind vor dem Hintergrund der PAN-Studie dringender denn je.

Die Petition läuft noch bis 31. Dezember – jede Stimme zählt: Der Ökolandbau zeigt, dass eine Landwirtschaft ohne chemisch-synthetische Pestizide möglich ist. Doch solange Stoffe wie PFAS weiterhin in die Umwelt gelangen, bleibt niemand vollständig geschützt – weder Betriebe noch Verbraucher.

Ackergifte haben in einer enkeltauglichen Landwirtschaft keinen Platz. Jetzt ist der Moment, das politisch einzufordern.

HIER  
KLICKEN  
PETITION  
UNTERSCHREIBEN



# ZERO WASTE IM KLEINEN

## EINSTIEGSTIPPS UND STARTER-CHECKLISTE



Zero Waste beschreibt eine Lebensweise, bei der möglichst wenig Abfall erzeugt wird, indem Produkte von Anfang an so gestaltet werden, dass sie wiederverwendbar, recycelbar oder kompostierbar sind. Das Ziel ist, Abfall ganz zu vermeiden, indem Abstand von Einwegprodukten genommen und Ressourcen schonend genutzt werden.

Zero Waste muss nicht grandios oder teuer sein. Schon kleine Schritte im Haushalt, im Alltag und beim Einkauf können viel Müll vermeiden und Ressourcen schonen. Nutze diese Einstiegstipps und die kompakte Starter-Checkliste, um motiviert loszulegen.

### TIPPS FÜR ANFÄNGER

1.) Motiviere dich mit einem Ziel.  
Wähle 1–2 Bereiche (z. B. Küche oder Einkauf) und arbeite gezielt daran, bevor du neue Bereiche angehst.

2.) Beginne mit den leichtesten Erfolgen. Eine Trinkflasche und Snackboxen lassen sich sofort umsetzen.

3.) Mache einen Müll-Check.  
Sammle eine Woche lang deinen Müll, um zu erkennen, welche Abfälle bei dir am häufigsten entstehen.

4.) Besorge eine Grundausstattung.  
Stoffbeutel, Glasbehälter sowie Edelstahl- oder Glasstrohhalm.

5.) Vermeide irreführende Begriffe.  
„Biologisch abbaubar“ heißt oft nur unter industriellen Bedingungen – setze lieber auf langlebige Alternativen.

6.) Kaufe unverpackt, wenn möglich.  
Obst und Gemüse lose, Salz und Pfeffer in Papier- oder Glasverpackungen, Reinigungsmittel in nachfüllbaren Flaschen.

7.) Reduziere Plastik gezielt.  
Kaufe bevorzugt in Papier- oder Glasverpackungen und wähle Marken mit fester Nachfüllmöglichkeit.

8.) Reparieren statt Wegwerfen.  
Nutze Reparaturanleitungen oder Reparaturservices, um defekte Gegenstände weiterzuverwenden.

9.) Digitale Alternativen nutzen.  
Digitale Rechnungen, Abos statt Einwegdruck und ein bewusster Umgang mit Papier sparen Ressourcen.

10.) Mahlzeiten planen.  
Weniger Lebensmittelverschwendung durch gute Planung und kreative Verwendung von Resten.

11.) Gemeinschaft nutzen.  
Tausch- oder Repair-Cafés, Second-Hand-Angebote und Nachbarschaften motivieren und unterstützen sich gegenseitig.

### STARTER-CHECKLISTE VORBEREITUNG

- ☐ Mehrwegtaschen/Beutel griffbereit
- ☐ Wiederverwendbare Flasche, Kaffeebecher, Besteck
- ☐ Glas-/Stoffbehälter für Vorräte und Reststücke
- ☐ Einkaufsliste statt Impulskäufe

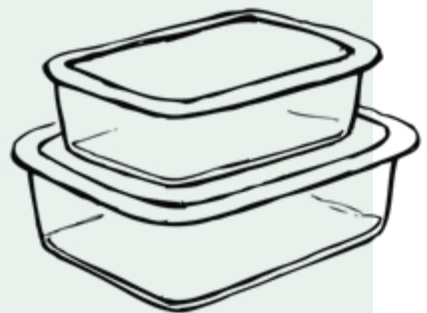


### EINKAUF

- ☐ Unverpackt-Optionen nutzen (Obst/Gemüse, Getreide, Nüsse)
- ☐ Plastik reduzieren: bevorzugt Glas/Papier/Karton
- ☐ Großpackungen prüfen, langfristig sinnvoller

### HAUSHALT

- ☐ Reinigungsmittel nachfüllbar
- ☐ Reste kreativ verwerten (Suppen, Eintöpfe, Aufläufe)
- ☐ Reparatur- oder Upcycling-Ideen sammeln



### KÜCHE

- ☐ Vorräte in wiederverwendbaren Behältern lagern
- ☐ Frische Lebensmittel nach Plan konsumieren
- ☐ Resteverwertung berücksichtigen
- ☐ Küchenabfälle kompostieren oder biologisch entsorgen

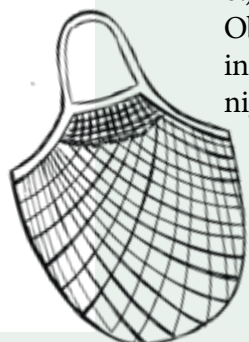


### MOTIVATION

- ☐ Kleines Ziel pro Monat setzen
- ☐ Erfolge feiern, ohne sich zu überfordern
- ☐ Habe Geduld – Zero-Waste ist ein Prozess, kein perfektes Ziel.




































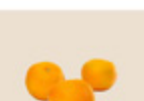





HIER  
KLICKEN

**FÜR MEHR  
IDEEN**







 Aubergine	 Blumenkohl	 Bohnen	 Sellerie	 Kürbisse	 Möhren	 Rettiche	 Rosenkohl
 Champignons	 Feldsalat	 Fenchel	 Paprika	 Pastinake	 Pflücksalate	 Spinat	 Süßkartoffeln
 Gurken	 Kartoffeln	 Zucchini	 Porree	 Postelein	 Radieschen	 Topinambur	 Wurzpetersilie
 Ananas	 Äpfel	 Avocado	 Grapefruit	 Kaki	 Kiwi	 Rotkohl	
 Bananen	 Birnen	 Blutorangen	 Kumquat	 Limetten	 Mango	 Tomaten	
 Clementinen	 Datteln	 Granatapfel	 Passionsfrüchte	 Zitronen	 Orangen	 Zwiebeln	

saisonal & regional

von unseren Partnern aus dem Süden

# Saisonkalender für Obst & Gemüse



A large, dark grey bowl filled with a colorful Asian-inspired salad. The salad includes white rice, sliced avocado, shredded carrots, green edamame, diced cucumbers, and shredded purple cabbage. Two small white bowls containing dipping sauces (one light yellow, one dark brown) are placed next to the main bowl. The entire dish is set on a dark wooden table.

# Asiatisch

WIR STARTEN FRISCH & GESUND IN DEN JANUAR



# Chicken Teriyaki

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Hähnchenbrustfilet  
100 ml Sojasauce, dunkel  
Ein kleines Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Schalotte  
½ Peperoni  
5 EL Rohrohrzucker  
4 TL Sesamöl  
2 TL Weißweinessig  
2 TL Rapsöl  
1 Spritzer Limettensaft  
Salz, Pfeffer  
2 TL Speisestärke

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni waschen und entkernen und in feine Würfel schneiden.

In einer Schüssel die Sojasoße mit Essig, Zucker und Sesamöl vermischen, das Gemüse hinzugeben und alles gut mit einem Schneebesen verrühren.

Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und dann in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit einem kleinen Sieb die Speisestärke über die Hähnchenwürfel stäuben.

In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Hähnchenwürfel ca. 5 Minuten scharf anbraten.

Jetzt die angerührte Soße hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Evtl. die Teriyaki-Sauce noch mit angerührter Speisestärke binden, wenn die Konsistenz dickflüssiger gewünscht wird. Das Chicken Teriyaki mit Basmatireis servieren.





# Buddha Bowl

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Basmatireis  
200 g Möhren  
150 g Rotkohl  
150 g Edamame, TK  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 Avocado, genussreif  
1 EL gehackte Erdnüsse

Für die Erdnusssoße  
100 ml Wasser  
80 g Erdnussmus Crunchy  
1 EL Sojasoße  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Agavendicksaft  
¼ TL Salz  
Etwas schwarzer Pfeffer

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Den Basmatireis und die Edamame nach Packungsangabe zubereiten. Die Salatgurke waschen, längs aufschneiden, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren waschen, schälen und grob reiben.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in lange dünne Scheiben schneiden. Den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und auf einer Küchenreibe grob reiben, mit etwas Salz mehrere Minuten mit der Hand durchkneten.

Für die Erdnusssoße alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen und separat zur Bowl reichen.

Gemüse und Reis werden nach Belieben in tiefe Teller/Bowls geschichtet und mit gehackten Erdnüssen als Topping serviert.

Anstatt einer Erdnusssoße passt auch eine Teriyaki-Sauce sehr gut.





# Asia-Rouladen

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

150 g Basmatireis  
1 großer Wirsingkohl  
4 Lauchzwiebeln  
15 g Ingwer  
2 Möhren  
2 Zehen Knoblauch  
6 EL Öl  
5 EL Sojasauce  
2 EL weißer Sesam  
1 Zwiebel  
1 rote Chilischote  
1 EL Weißweinessig  
2 EL flüssiger Honig  
1 TL Speisestärke

## ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung garen. Vom Wirsing vorsichtig 16 große Blätter ablösen und 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Blätter aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Vom übrigen Kohl 500 g in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Grüne Ringe beiseitelegen. Ingwer, Knoblauch und Möhren schälen und fein würfeln. 3 EL Öl in eine Pfanne geben und den

weißen Teil der Lauchzwiebeln mit dem kleingeschnittenen Kohl abraten. 2/3 des Ingwers, Knoblauch und Möhren zugeben und alle hellbraun anraten. Mit 2 EL Sojasauce würzen. Reis abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen.

8 Kohlblätter mit je 1/8 der Reismischung füllen und aufrollen, jeweils in einem zweiten Kohlblatt einrollen. Eventuell die Rouladen mit Garn umwickeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrouladen darin von allen Seiten anbraten. Sesam in einer kleinen Pfanne kurz rösten und abkühlen lassen. Für die Soße Zwiebel pellen, Chilischote waschen. Beides fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Chili und restlichen Ingwer andünsten. Essig, Honig 200 ml Wasser und Sojasauce zugeben. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, zur Sauce geben und kurz aufkochen.

Kohlrouladen mit etwas Sauce beträufeln und mit Sesam und Lauchzwiebeln bestreut servieren.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**





# Asiatischer Rotkohlsalat

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Rotkohl  
2 Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Ingwer, fein geschnitten  
3 EL Sojasauce  
2 EL Weißweinessig  
1 EL Agavendicksaft  
2 TL geröstetes Sesamöl  
3 EL Sesamsamen

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Lauchzwiebeln putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen putzen und fein reiben. Den Ingwer schälen, in dünne Scheiben und anschließend in sehr feine Streifen schneiden.

In einer Schale die Sojasauce, den Essig, den Agavendicksaft und das Sesamöl vermischen. Den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und alles verrühren. Die Lauchzwiebeln zum Rotkohl geben. Das Dressing unterheben und mit den Händen gut durchkneten, bis der Rotkohl weich ist.

Anschließend die Sesamsamen unterheben und den Salat abschmecken.





# Mango Lassi

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g frische Mangowürfel  
200 Naturjoghurt  
150 ml Wasser  
1 TL Limettensaft

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein Rührgefäß geben und mit einem Mixer auf höchster Stufe cremig mixen.

Bis zum Servieren kalt stellen.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**





# Schnelle Asia-Pasta

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 kleiner Brokkoli  
1 Möhre  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 rote Chilischote  
20 g Ingwer  
2 EL Rapsöl  
2 TL Currypulver  
250 g Mie-Nudeln  
3 EL Sojasauce  
2 EL Erdnussmus Crunchy  
Salz

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Chili entkernen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Öl im Topf erhitzen, Ingwer, Hälfte Lauchzwiebeln, Möhren und Brokkoli dazugeben und kurz anbraten. Currypulver kurz mitrösten. Mit ca. 800 ml Wasser ablöschen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln, Sojasauce und Erdnusscrunch zugeben und 2 Minuten mitköcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen und Paprika und Chili unterheben. Die restlichen Lauchzwiebeln drarüberstreuen.





# Nasi Goreng – vegetarisch

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Basmatireis  
300 g Edamame TK  
2 Möhren  
5 Stück Lauchzwiebeln  
4 Eier  
2 Knoblauchzehen  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 kl. Stück Ingwer  
1 Peperoni  
5 EL Öl  
1 EL Sesamöl geröstet  
2 EL Sojasauce  
2 TL Currypulver  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz

## ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das Stück Ingwer schälen und fein schneiden. Die Peperoni waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Die Edamame neben 5-6 Minuten kochen und abgießen. Die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen. In einer großen Pfanne 1 TL Öl erhitzen und darin die Eier unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anraten, sie sollten schön krümelig werden. Aus der Pfanne nehmen.

Danach 4 EL Öl in der Pfanne erhitzen und darin Ingwer und Peperoniwürfel, 2 TL Currypulver, sowie 1 TL Kreuzkümmel kurz andünsten.

Dann das restliche Gemüse, ohne die Edamame hinzufügen, leicht salzen und ca. 5 Minuten dünsten. Anschließend die Edamame, den Reis, das Rührei, die Sojasauce und das Sesamöl unterheben und 2 Minuten braten. Nach Belieben abschmecken.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**





# Lasagne

REZEPT VON ANNIKA



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g gemischtes Hackfleisch  
2 EL Tomatenmark  
800 g geschälte Tomaten (Dose)  
12 Lasagneblätter  
150 g geriebener Käse  
30 g Butter  
25 g Mehl  
500 ml Milch  
Salz, Pfeffer

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein hacken

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und mit braten. Nun die Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 30 Min. köcheln lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einrühren. Die Milch hinzugeben und unter Rühren einmal zum Aufkochen bringen. Das Ganze ebenfalls bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt nur noch die Lasagne wie folgt in eine eingefettete Auflaufform schichten: Bolognese, Lasagneblätter und Butter-Milch-Sauce. Mit der Bolognese aufhören zu schichten und mit dem Käse bestreuen.

Für 30 Min. backen und heiß genießen!







STEFAN & MELANIE  
INHABER

## Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Ein neues Jahr beginnt – und mit ihm der Wunsch nach mehr Klarheit, mehr Achtsamkeit und mehr echten Lebensmitteln. Für uns bedeutet das: Regionalität stärken, nachhaltig wirtschaften und dir Produkte liefern, die mit Sorgfalt und Haltung gemacht sind.

Mit jeder Kiste möchten wir zeigen, wie viel Gutes in unserer Region wächst – und wie sinnvoll es ist, diesen Weg gemeinsam zu gehen.

**Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist. Wir freuen uns auf ein Jahr voller Ideen, ehrlichem Genuss und Gemüse, das einfach gut tut.**

Herzliche Grüße aus Dörverden  
Melanie & Stefan  
und das ganze Team vom Gemüseabo

## Was erwartet dich im Februar Magazin?

Was erwartet dich im Februar-Magazin?

Herzhafte Aufläufe, Gratins und Ofengerichte – im Februar wird's wärmend, würzig und wunderbar gemütlich. Wir zeigen dir, wie du mit saisonalem Gemüse aus deiner Kiste echte Wohlfühlgerichte zauberst.

Freu dich auf Rezeptideen, neue Käsesorten und Einblicke in die Winterarbeit auf unseren Höfen.

## Unser Team

DESIGN & PHOTO  
Anna-Maria Stamikow

PHOTO  
Nele-Marie Norden

KITCHEN  
Heidi Hanke

📷 [Instagram](#)

📘 [Facebook](#)

💬 [Whatsapp](#)

## Fastenkasten

Zum Fasten alles im Kasten: Mit je einer 0,7 l Flasche Rote Bete Most, Möhren Most, Gemüse Most, Sauerkraut, Gemüse Komposition und Fitness Cocktail beinhaltet unser Fastenkasten alle Zutaten für ein 8-Tage-Saftfasten-Programm.

HIER  
KLICKEN

**& BESTELLEN**



## Fastenkasten

## Kontakt

Das Gemüseabo GmbH  
Brocksfeld 7  
27313 Dörverden

Telefon: [0 42 34 / 9425790](tel:042349425790)  
Email: [info@gemueseabo.com](mailto:info@gemueseabo.com)

DE-ÖKO-006