

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Spielberger Mühle
MARKENPORTRAIT

AUFLÄUFE

HERZHAFTES FÜR GROSS UND KLEIN

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 Stella Rosebrock
S. 10—11	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 12—13	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 14—15	STARTE JETZT DEINEN Frühjahrsputz
S. 16—17	KÄSE Neu im Sortiment
S. 18—19	SPIELBERGER MÜHLE Vorstellung
S. 20—21	ÖKOLUMNE Neue Aufgaben
S. 22—23	VALENTINSTAG Liebe geht durch den Magen!
S. 24—25	REGROWING mit ökologischem Gemüse
S. 26—27	SAISONKALENDER Februar
S. 28—41	AUFLÄUFE Herzhafte Rezepte
S. 42—43	DANIELAS Lieblingsrezept
S. 44—45	SCHLUSS
S. 46—61	POSITIONSPAPIER Ökokiste



THEMA
Bäcker-Sortiment



THEMA
Spielberger Mühle



THEMA
Aufläufe

Moin, aus

Dörwerden

"Moin Februar – moin Ofenglück!"

Der Februar ist der kürzeste Monat des Jahres – und vielleicht auch der stillste. Draußen ist es oft grau, der Boden noch gefroren, die Natur ruht. Und doch beginnt jetzt ganz leise etwas Neues: Die Tage werden wieder länger, erste Frühblüher zeigen sich am Wegesrand und wir spüren, dass sich der Winter langsam seinem Ende zuneigt.

In dieser Zwischenzeit sehnen wir uns nach Wärme – nach Gerichten, die uns stärken und durchatmen lassen, nach Wohlfühlmomenten am Esstisch und nach Essen, das einfach gut tut. Genau dafür ist der Februar wie gemacht: Die Küche wird zum Rückzugsort, der Backofen zur Wärmequelle, und auf dem Teller landen Gerichte, die von innen heraus wärmen.

Deshalb widmen wir diesen Monat ganz den Aufläufen, Gratins und anderen Ofengerichten, die so wunderbar zur Winterzeit passen: Sie lassen sich unkompliziert vorbereiten, schmecken der ganzen Familie – und verwerten das saisonale Gemüse aus deiner Kiste auf köstlichste Weise.

Im Februar freuen wir uns auf Klassiker, die in keinem Haushalt fehlen dürfen, und neue Ideen, die Abwechslung bringen. Ob Kartoffelgratin, Gemüse-Lasagne, Linsenaufbau oder herzhafte Quiche: Mit dem, was jetzt Saison hat – Porree, Möhren, Sellerie, Pastinaken, Grünkohl oder Wirsing – lassen sich

unzählige Varianten zaubern. Dazu passen würzige Käsesorten, feine Gewürze und gute Öle – alles, was dein Gemüseabo zu bieten hat.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Ausgabe ist die Spielberger Mühle – ein Pionierbetrieb der Bio-Landwirtschaft, der seit über 65 Jahren mit Sorgfalt und Innovationsgeist arbeitet. In ihrem Sortiment findest du nicht nur Mehle und Flocken in Demeter-Qualität, sondern auch einen konsequent nachhaltigen Umgang mit Verpackung, Energie und Verantwortung. Wir finden: genau die richtigen Partner für unsere Vision.

Und weil der Februar auch ein Monat der kleinen Gesten ist, findest du in diesem Magazin liebevolle Ideen zum Valentinstag: zum Verschenken, Teilen oder einfach Selbst-Genießen. Ob mit einem herzhaften Abendessen, feiner Schokolade oder einem liebevoll gedeckten Tisch – Genuss ist die schönste Sprache der Zuneigung.

Wir freuen uns, dich auch in diesem Monat mit Ideen, Produkten und Geschichten zu begleiten – und mit dir gemeinsam den Winter von seiner köstlichsten Seite zu erleben.

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



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING



Obst & Gemüse

So schnell ist der erste Monat im neuen Jahr schon wieder vorbei und wir beginnen in wunderschönem Schneetreiben den Monat Februar.

Der Porree und Grünkohl vom Lohmanns-Hof, auf den Feldern, schaut aus dem Schnee. Jede Lücke mit Plusgraden wird zum Ernten genutzt. Die Lager sing gut gefüllt, damit auch leckeres und vitaminreiches Wintergemüse wie Bete, Pastinake und Knollensellerie unser Sortiment weiterhin bereichert.

Johannes' Schafe genießen den „richtigen“ Winter und freuen sich über frisches Heu und Rote Bete. Amalie freut sich mit dem auslaufenden Winter auf baldigen Auslauf für die Hühner. Zum Glück sind alle von der Vogelgrippe verschont geblieben und genießen noch etwas die Zeit im geräumigen und luftigen Stall. Die ersten Knoblauch-Spitzen schimmern durch die Schneedecke und die Frühkartoffeln keimen vor, damit sie Anfang März gepflanzt werden können. Die Lagerkartoffeln „Annabelle“ sind fast abverkauft, danach starten wir wieder mit der Kartoffel „Almonda“.

In der LohmannsHof Gärtnerei ist zurzeit etwas Pause. Die Salat wachsen prächtig und wir freuen uns auf frisches Grün im März.

Aus Italien, genauer aus Kampanien, erhalten wir weiterhin schöne Salate, Kohlrabi und Kiwis von dem Demeter-Betrieb Cavalier Mellone. Unsere Kühlzellen sind auch weiterhin mit leckeren Orangen aus Sizilien gefüllt. Blut-, Halbblut- und Rosé-Orangen, hier könnt ihr all eure Lieblingssorten wählen oder mal was neuen Probieren wie zum Beispiel die Halbblut Clementine „Tacle“ oder Mineolas.

Für den ersten Frühlingskick erhältst du bei uns bunte Hyazinthen, Traubenhyazinthen und Narzissen im Tontopf. Sie sind auch ein tolles Geschenk zum Valentinstag.

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 Gemüse! Ich koche mir damit immer Gemüsepfannen und in Kombination mit Nudeln schmeckt das immer super!

Wie beginnt dein Tag beim Gemüseabo?

Mein Arbeitstag beginnt früh morgens um 6:00 Uhr damit, dass ich mich erst einmal orientiere, welche Tour ich mit welchem Transporter fahre. Dann räume ich noch die Nachpackartikel ein, also die Kühlboxen und die nachbestellten Artikel. Dann warte ich noch auf das „Go“ und ich kann losfahren! :-)

Was sind deine Lieblingsaufgaben?

Meine liebste Aufgabe ist das Ausliefern der Kisten und der Kundenkontakt. Unsere Kunden sind immer so nett und freundlich, dass ich da eigentlich gar nicht wirklich überlegen muss.

Beschreibe deinen Job in drei Hashtags?

#straße
#sport
#gesund

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Die Steinchampignons. Die könnte ich fast überall rein packen! Und auch wenn das eigentlich nicht machen sollte, esse ich die auch oft roh, als kleinen Snack für Zwischendurch.

Hey Stella!

Herzlich willkommen im Team. Als Fahrerin bist du eine echte Bereicherung: Du lieferst unser Obst und Gemüse zuverlässig und sicher – selbst bei dem Schneechaos! Wir freuen uns, dich an Bord zu haben.

Schön, dass du da bist!



HIER
KLICKEN

**STEIN-
CHAMPIGNONS**

STELLA ROSEBROCK

aus dem Fahrteam

Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**



Im Februar gibt es passend zum Valentinstag die Valentinsherzen – leckerer Keksteig gefüllt mit einer Nussnougat-Buttercreme und überzogen mit dunkler Schokolade, verziert von einem roten Herz aus Honigmarzipan. Neu dabei ist Herzlein – zwei Keksherzen mit feiner Orangennote, Kirschkonfitüre gefüllt und kuvertiertem Boden. Der Apfel Haferstreusel verlässt zum 01.02.2026 wieder das Sortiment.

Aus der Steinofenbackstube Hollen bekommen wir Mehrkornbrötchen und Pilz-Quiche neu ins Sortiment.

Kuchen des Monats:

Frankfurter Schnitte (4 Stück)

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

Brote des Monats:

Sonnenblumenkern-Saftkorn 1 kg

Aktionspreis: 5,90 €

Röstkorn Brot 750 g

Aktionspreis 5,90 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**



Baguettmehl-Backset
9,99 € /
1231 g



Brunello di Montalcino, Rotwein
49,95 € /
750 ml



Fass 39 rosé Saignée
7,59 € /
750 ml



Feel Munich Dry Gin, klein
8,59 € /
100 ml



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



Saat Box Mediteraner Kräuter-Kanon
12,99 € /
5 Tüten



Gelber Smoothie
2,85 € /
250 ml



Weinpumpe mit 2 Verschlüssen
25,99 € /
Set



Roter Smoothie
2,85 € /
250 ml

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS –
SOLANGE DER VORRAT REICHT

NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUEN ANGEBOT!

Sie sind kaum größer als ein Apfel, flüssig und gesund: Die Shots von Voelkel sind einfach der Renner – nicht nur, aber ganz besonders zur Erkältungszeit. Jetzt rücken vier neue Sorten als natürliche Nahrungsergänzungsmittel ins Rampenlicht: Immun Shot und Eisen Shot, die mit Vitaminen und Mineralstoffen das Immunsystem stärken, Ballaststoff Shot, der für ein gutes Bauchgefühl sorgt, und Matcha Shot, der mit besonders viel Koffein kickt.

Das leuchtend grüne Power-Pulver Matcha ist als Zutat absolut im Trend. Der fein gemahlene Grüntee ist vollgepackt mit wertvollen Inhaltsstoffen und begeistert mit seinen belebenden Eigenschaften. Matcha stammt aus dem Japanischen und bedeutet wörtlich übersetzt „gemahlener Tee“. Das grüne Pulver gilt als Superfood, weil es reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Matcha enthält – im Gegensatz zu Kaffee – eine andere Form von Koffein. Durch die Kombination mit der Aminosäure L-Theanin wird das Koffein langsamer aufgenommen und führt zu einem sanften, langanhaltenden Energieschub ohne plötzlichen Leistungsabfall oder Nervosität. Matcha wirkt stoffwechselanregend und kann sogar die Fettverbrennung fördern. Kein Wunder also, dass das „grüne Gold“ aktuell in aller Munde ist.

Der Trend ist auch bei unseren Joghurt-Herstellern angekommen. Zum Ende der Woche erwarten wir den Saisonjoghurt Matcha Mango der Andechser Molkerei und den Saisonjoghurt Matcha Latte der Molkerei Schrozberg. Bereits zum Beginn der Woche sind mit den verführerischen Sorten Holunderblüte-Lemon und Bananen-Split zwei weitere neue Frühlings-/Sommerjoghurts der Molkerei Schrozberg lieferbar.



Ballaststoff Shot
2,19 € /
95 ml



Immun Shot
2,19 € /
95 ml



Joghurt Matcha-Mango
2,99 € /
500 g



Eisen Shot
2,19 € /
95 ml



Joghurt Bananensplit
2,85 € /
500 g



Joghurt Holunderblüte-Lemon
2,85 € /
500 g



Matcha Shot
2,19 € /
95 ml



Joghurt Matcha Latte
2,85 € /
500 g

STARTE JETZT DEINEN **FRÜHJAHRSPUTZ**



Vom 16.02. bis 27.02.2026 erhältst du
10 % Rabatt auf alle
Wasch-, Pflege- und Reinigungsmittel



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

DE RIT Gewinnspiel-Auflösung

Wir gratulieren herzlich unseren Gewinnerinnen und Gewinnern des DE RIT Gewinnpakets aus dem letzten Magazin!

- Farha Asisi
- Birgit Hoffmann
- Anke Ehlerding
- Iris Stahlke
- Robyn Deike

Wir wünschen viel Freude beim Naschen!

WINTERLICHER KÄSEGENUSS

NEUES AUS UNSERER KÄSETHEKE

GOLDEN DUTCH

Gehaltvolle Milch und Zeit sind die Hauptzutaten des Golden Dutch. Ausgereift über mindestens sieben Monate, auf Fichtenholz gebettet, regelmäßig umsorgt und gewendet. So entsteht ausdrucksstarker Geschmack und ein geschmeidiger Schnittkäse, der, erste feine kristalline Strukturen ausbilden kann., Das wunderschöne Etikett mit einem Strauß Tulpen in einer Vase aus Porzellan in Delfter Blau ist ein Hingucker und ein erster Vorbote für die Tulpensaison.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

FRISCHCREME BUNTE BIOGARTEN

Frisch, vital und farbenfroh geht es auf in den Frühling! Die Frischcreme wird mit mit Radieschen, Schnittlauch, Karotten, Zwiebeln aufgepeppt.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

EDLER WEISSER BUNTE SCHOTE

Mit unserem Saison-Weichkäse ÖMA Edler Weissler Bunte Schote ist es uns gelungen, den Frühling mit seinem Temperament und seinen Farben in Käseform zu fassen. Der rahmige Käse und die ausgewählte Gewürzmischung ergeben zusammen ein farbenfrohes und prickelnd-frisches Geschmackserlebnis mit Pepp. Ausgesprochen belebend für Gaumen und Genießergeist.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!



SPIELBERGER MÜHLE

Was wir in der Spielberger Mühle tun? Wir produzieren wertvolle Bio-Lebensmittel in unseren Handwerksmühlen: der Mehlmühle in Brackenheim und der Flockenmühle in Würzburg. Doch unser Ziel ist mehr, als nur gesunde Produkte herzustellen – wir möchten, dass auch die Natur gesund bleibt.

Deshalb verarbeiten wir Rohstoffe aus biodynamischer Landwirtschaft und honorieren den Mehraufwand der Landwirte für Tierwohl, Pflanzen- und Artenvielfalt. Unsere Produkte verpacken wir plastikfrei in 100 % Papier und gleichen den Verbrauch mit einer Waldpatenschaft aus. Spielberger-Produkte gibt es exklusiv im Biofachhandel.



Bereits seit drei Generationen verarbeiten wir in der Spielberger Mühle im schwäbischen Zabergäu Rohstoffe aus Demeter-Landwirtschaft – der ältesten und strengsten Form der Bio-Landwirtschaft. Unsere Handwerksmühlen in Brackenheim bei Heilbronn und in Würzburg arbeiten konsequent ökologisch mit dem Ziel, beste Bio-Qualität für unsere Kunden im Biofachhandel zu liefern.

In unserer Mehlmühle in Brackenheim verarbeiten wir seit 1959 mit viel Handwerkskunst und Liebe zum Detail hochwertige Demeter-Getreide zu erstklassigen Mehlen. Hier setzen wir auf eine besonders schonende Vermahlung, um die wertvollen Inhaltsstoffe des Korns bestmöglich zu bewahren. Unsere Mehle zeichnen sich durch beste Backeigenschaften aus und sind frei von Zusatzstoffen, die in großen Industriemühlen oft verwendet werden. Diese traditionelle und nachhaltige Verarbeitung garantiert höchste Qualität für unsere Kunden, die auf natürliche Zutaten vertrauen.

Genauso sorgfältig arbeiten wir auch in unserer Flockenmühle in Würzburg. Seit 1950 werden dort mit echter Handwerkskunst Flocken nach den Demeter-Richtlinien aus rund 20 Getreide- und Pseudogetreidearten hergestellt. Anders als viele andere Flockenmühlen setzen wir auf die zeitaufwändige Rohhafer-Darre. Dabei wird der Hafer mitsamt seinem Spelz rund 1,5 Stunden erwärmt. Dieser Prozess sorgt nicht nur für ein unvergleichliches Aroma, sondern verleiht unseren Haferflocken ihren charakteristisch nussigen Geschmack. Für uns steckt die Lebenskraft der Natur im Korn. Deshalb ist es unsere wichtigste Aufgabe, diese Lebenskraft zu bewahren und die Rohstoffe schonend sowie naturbelassen zu verarbeiten. Anders als große Industriemühlen verwenden wir keine Hilfs- oder Zusatzstoffe, um unsere Mehle oder Flocken backfähig zu machen.

Stattdessen wählen wir die besten Getreidequalitäten aus und erzielen so Produkte mit optimalen Back- und Kocheigenschaften.

Wir pflegen langjährige Partnerschaften mit unseren Lieferanten – in der Region und darüber hinaus. Transparenz und Offenheit sind uns dabei besonders wichtig. Unsere Mitgliedschaft im Biofair-Verein unterstreicht diese Werte und steht für eine faire und nachhaltige Zusammenarbeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Im Vertrieb setzen wir aus Überzeugung vollständig auf den Biofachhandel, um unsere Produkte ausschließlich in einem ökologischen und bewussten Umfeld anzubieten.

Nachhaltigkeit endet für uns nicht bei der Produktion. Bereits seit 2016 setzen wir auf ein plastikfreies Verpackungskonzept mit Beuteln aus 100 % Papier. Unser Engagement geht jedoch noch weiter: Durch eine Waldpatenschaft beim Bergwaldprojekt e.V. gleichen wir unseren Papierverbrauch jedes Jahr vollständig aus. Die Patenschaft umfasst nicht nur das Pflanzen klimaresistenter, heimischer Bäume, sondern auch die Pflege und den Erhalt des bestehenden Waldes. Anders als bei reinen Aufforstungsprojekten fördern wir damit langfristig einen naturnahen Waldumbau.



Das Ziel: Ein widerstandsfähiger Mischwald, der dem Klimastress standhält und wichtige Ökosystemleistungen erbringt.

Ökolumne

NEUE AUFGABEN

VON MATHIS KUHLENKAMP

Moin zusammen!

Nach der Anstrengenden Weihnachtszeit ist nun wieder etwas Ruhe eingkehrt. Das bedeutet für mich neue Bereiche und Aufgaben.

„Moin, hier ist Mathis vom Gemüseabo!“

Seit Ende Januar bin ich im Telefondienst dabei. Noch in Begleitung, aber ich versuche schon jetzt, eure Kundenwünsche und Anliegen direkt am Telefon zu bearbeiten. Das ist für mich eine völlig neue und spannende Erfahrung. Seid mir also bitte nicht böse, falls es am Hörer mal einen Moment länger dauert.

Auch im Social Media Marketing darf ich jetzt immer öfter Lena unterstützen. Es macht total Spaß, meine eigenen Ideen einzubringen und kreativ zu werden um euch auf Instagram und Co. auf dem Laufenden zu halten.

Und die nächsten Pläne stehen auch schon: Im Laufe des Quartals werde ich in den Einkauf eingeführt. Da lerne ich die Grundlagen, wie wir unsere Ware bestellen und nach welchen Kriterien wir neue Artikel für euch auswählen.

Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit und auf die vielen neuen Tätigkeiten die ich lernen werde.





10% RABATT AUF **SAATGUT**

In der Zeit vom 02.02. bis 13.02.2026 erhaltet ihr
10% Rabatt auf unser Saatgutsortiment!

HIER
KLICKEN
& BESTELLEN

VALENTINSTAG

Liebe geht durch den Magen!

Der Valentinstag ist der perfekte Anlass, um mit kleinen Gesten große Freude zu machen. Ob frische Bio-Zutaten für ein selbstgekochtes Dinner, feine Schokolade oder besondere Leckereien – bei uns findest du alles für einen genussvollen Abend zu zweit. Regional, bio und mit viel Liebe ausgewählt.

Überrasche deine Lieblingsmenschen mit nachhaltigen Genussmomenten statt kurzlebiger Geschenke. Unsere Biokisten, Spezialitäten und Gutscheine stehen für Qualität, Geschmack und Wertschätzung. So wird der Valentinstag nicht nur romantisch, sondern auch bewusst und besonders.

HIER
KLICKEN
& BESTELLEN



REGROWING

WIE DU GEMÜSERESTE NACHWACHSEN LASSEN KANNST



Wusstest du, dass viele Gemüsesorten direkt aus Resten nachwachsen können? Das nennt sich „Regrowing“ – eine einfache Methode, um Lebensmittelabfälle zu reduzieren und nebenbei frische Zutaten zu gewinnen. Außerdem macht es einfach Spaß, den Gemüseresten beim Wachsen zuzusehen – auch Kinder haben daran viel Freude. Hier zeigen wir dir, wie Regrowing mit Karotten, Lauch, Basilikum, Staudenellerie und Salat gelingt.

Viel Spaß beim Regrowing – natürlich mit ökologischem Gemüse!



KAROTTEN

Das Karottengrün ist viel zu schade für den Kompost! Schneide einfach die obersten 2–3 cm der Karotte mit etwas Grün ab und stelle sie mit der Schnittseite nach unten in eine flache Schale mit Wasser. Platziere die Schale an einem hellen Ort, z. B. auf der Fensterbank, und wechsle das Wasser alle zwei Tage. Nach ein paar Tagen wächst frisches Karottengrün nach, das sich perfekt für Pesto, Suppen oder als Deko eignet.



LAUCH

Lauch ist ein echtes Regrowing-Wunder. Schneide den unteren weißen Wurzelansatz ab (ca. 5 cm) und stelle ihn in ein Glas mit etwas Wasser. Achte darauf, dass nur die Wurzeln im Wasser stehen. Schon nach wenigen Tagen sprießt der Lauch wieder – ideal, um ihn frisch zu ernten und für Suppen oder Pfannengerichte zu verwenden.



BASILIKUM

Schneide von einem Basilikum-Stängel ein Stück von etwa 5–7 cm Länge direkt unter einem Blattknoten ab und stelle ihn in ein Glas Wasser. Wechsle das Wasser regelmäßig, das Glas sollte an einem hellen Ort stehen. Nach etwa einer Woche bilden sich Wurzeln. Sobald diese kräftig genug sind, kannst du den Stängel in einen Topf mit Erde pflanzen – und hast immer frisches Basilikum zur Hand.

STAUDENSELLERIE

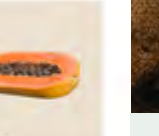
Schneide den unteren Strunk des Stangenselleries ab (ca. 5–7 cm) und stelle ihn in eine Schale mit Wasser. Innerhalb weniger Tage sprießen neue Blätter aus der Mitte. Sobald die Wurzeln sich entwickelt haben, kannst du den Sellerie in Erde pflanzen und weiterwachsen lassen – perfekt für Salate oder Suppen.

SALAT

Der Strunk von Kopfsalat, Romanasalat oder Endivien lässt sich genauso leicht nachziehen. Schneide das untere Ende des Strunks ab (ca. 5 cm) und stelle es in ein flaches Glas mit Wasser. Wechsle das Wasser regelmäßig und achte darauf, dass der Strunk Licht bekommt. Nach ein paar Tagen wächst frisches Blattgrün, das du direkt ernten kannst – perfekt für deinen nächsten knackigen Salat, rund ums Jahr.





 Aubergine	 Blumenkohl	 Bohnen	 Gurken	 Kartoffeln	 Knollensellerie	 Blutorangen	 Datteln	 Granatapfel
 Champignons	 Feldsalat	 Fenchel	 Kohlrabi	 Kopfsalate	 Kürbisse	 Grapefruit	 Kwi	 Kumquat
 Chicoree	 Flower Sprouts	 Grünkohl	 Möhren	 Paprika	 Pastinake	 Limetten	 Mango	 Papaya
 Porree	 Postelein	 Rettiche	 Tomaten	 Topinambur	 Zucchini	 Passionstrüchte	 Weintrauben	 Zitronen
 Rosenkohl	 Rote Bete	 Rotkohl	 Zwiebeln	 Ananas	 Äpfel			
 Steckrübe	 Staudensellerie	 Süßkartoffeln	 Avocados	 Bananen	 Birnen			



Saisonkalender für Obst & Gemüse



Aufläufe

HERZHAFTES FÜR GROSS UND KLEIN

Porree-Nuss-Quiche

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Weizenmehl
200 g Weizenvollkornmehl
20 g frische Hefe
2 EL weiche Butter
Salz
750 g Porree
300 g Saure Sahne
100 g geriebener Käse
4 Eier
75 g gehackte Walnüsse
Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, Mulde formen, Hefe in 50 ml lauwarmen Wasser auflösen, in die Mulde geben. Mit etwas Mehl vom Rand bestäuben, abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

1 EL Butter, 1 TL Salz und 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben, verkneten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Teig durchkneten, ausrollen und in eine gefettete Quicheform auslegen. Zugedeckt nochmals 15 Min. gehen lassen.

Ofen aus 200° (Umluft 180°) vorheizen. Porree putzen, abbrausen, in Ringe schneiden. In Rest Butter 2-3 Minuten dünsten. Saure Sahne, Käse, Eier und Walnüsse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Porree auf Teigboden geben, mit Eiersahne begießen, ca. 35 Minuten goldbraun backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFUGEN!**



Kartoffel-Birnen-Auflauf

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
200 g Sahne
150 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
300 g Schmelzkäse
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 kg mehligkochende Kartoffeln
4 Birnen
2 EL Zitronensaft
100 g gestreifter Speck in Scheiben

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In Öl ca. 5 Minuten andünsten. Sahne, Wein und Brühe angießen, Schmelzkäse zugeben und cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Ca. 10 Minuten köcheln.

Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Birnen schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Kartoffeln in einer Auflaufform schichten, würzen.

Die Soße darüber geben, ca. 60 Minuten backen. Nach 30 Minuten den Speck auflegen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Wintergemüse-Auflauf mit Senfkruste

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

400 g Kartoffeln
Salz
2 St. Porree
2 große Möhren
150 g Knollensellerie
1 Zwiebel, gelb
15g frischen Thymian
7 EL Butter
Pfeffer
40 g Mehl
250 ml Bier
250 ml Milch
1 TL Gemüsebrühe
1 Pr. gem. Muskatnuss
1 TL Balsamicoessig, hell
100 g geriebener Käse
50 g Paniermehl
2 TL Senf
200 g Saure Sahne

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und grob würfeln, in Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Porree putzen, Enden entfernen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zur Seite stellen.

Ofen auf 180° vorheizen. In einem weiteren Topf 5 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Mehl einrühren und 1 Min. anschwitzen. Mit Bier und Milch ablöschen, Thymian zufügen und mit Brühe, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten köcheln lassen und mit Essig abschmecken.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit übrigem Gemüse und der Sauce mischen. In eine gefettete Auflaufform geben. In einer Schüssel Käse, Paniermehl, Senf und saure Sahne verrühren, salzen und pfeffern. Auf dem Auflauf verteilen und im Backofen etwa 40 Minuten backen.



Gemüse-Lasagne

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Möhren
1 Brokkoli (ca. 400 g)
200 g Spinat
1 Zwiebel
Je eine kleine gelbe und rote Paprika
150 g geriebenen Käse
1 Mozzarella
40 g Butter
50 g Mehl
600 ml Milch

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Möhren, putzen und in Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse jeweils ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden, die lange Stiele vom Spinat abschneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln in etwas Butter andünsten, den Spinat dazugeben und zerfallen lassen. Den Mozzarella würfeln.

Mehl in Butter goldgelb anschwitzen, Milch unter Rühren angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. 30 g Reibekäse hinzufügen, salzen und pfeffern. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

Etwas Soße auf dem Boden einer Auflaufform verstreichen, mit Lasagneplatten auslegen.

Das Gemüse mischen und dann abwechselnd mit Soße, Mozzarellawürfel und Lasagneplatten schichten. Mit Soße abschließen und mit restlichen Käse bestreuen. Ca. 45 Minuten backen.



Grünkohl-Kartoffel-Auflauf

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

750 g Kartoffeln
1 kg frischer Grünkohl
Salz
1 TL Senf
2 Zwiebeln
3 EL Butter
200 g Speckstreifen
2 EL Mehl
200 ml Brühe
150 g Schlagsahne
150 ml Milch
100 geriebener Käse
1 Ei
Pfeffer
geriebene Muskat

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen. Grünkohl von den

Stielen zupfen, gründlich waschen und in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Kohl abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Grünkohl gut auspressen und grob hacken. Die Speckstreifen mehrmals quer durchschneiden.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Speck zugeben und ca. 8 Minuten dünsten. Grünkohl und Senf hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden ca. 8 Minuten schmoren. Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und darin unter Rühren goldgelb anschwitzen. Mehlschwitze mit Brühe, Sahne und Milch ablöschen und unter Rühren dicklich einkochen lassen. Den geriebenen Käse und das Ei unterrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln, Grünkohl und Béchamelsoße im Wechsel einschichten. Dabei mit einer Schicht Soße abschließen.

Auflauf im vorgeheizten Backofen (200°C) ca. 30 Minuten backen.



Apfel-Reisauflauf

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Vanilleschote
1200 ml Milch
300 g Milchreis
2 EL Zucker
1 Pr. Salz
3 Eier
80 g Butter
4 große Äpfel
Saft einer Zitrone
1 Pck. Vanillezucker

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Die Vanilleschote halbieren und aus beiden Hälften das Mark mit einem Messer auskratzen. Die Milch in einem Topf mit der Vanilleschote, dem Vanillemark, Zucker und Salz aufkochen, den Reis einrühren und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Eier trennen, Die Butter zerlassen, das Eigelb mit der Butter verrühren und dann unter den Reis rühren. Das Eiweiß steifschlagen und unter dem Milchreis unterheben. Den Backofen auf 170° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Hälfte davon mit einer groben Reibe raspeln. Die andere Hälfte der Äpfel in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft auf die Äpfel verteilen.

Eine große Auflaufform mit Butter auspinseln und die Hälfte des Milchreises einfüllen, mit den geraspelten Äpfeln bedecken.

Den restlichen Milchreis einfüllen und die Apfelspalten darauf verteilen. Mit Vanillezucker bestreuen und im Backofen ca. 25 Minuten backen.



Putengeschnetzeltes mit Pfirsichsauce

REZEPT VON DANIELA



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Putengeschnetzeltes
1 große Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
Currypulver
Salz & Pfeffer
Olivenöl
250 ml Wasser
3 EL Tomatenmark
1 EL Gemüsebrühpulver
1 Glas Pfirsiche

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Das Putengeschnetzelte mit Salz, Pfeffer und Currypulver marinieren. Kurz ziehen lassen. Die Zwiebel klein würfeln und die Knoblauchzehen klein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Knoblauch und Fleisch dazu geben und anbraten.

Mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühpulver und Tomatenmark einrühren. Die Pfirsiche abgießen, schneiden und hinzugeben. Alles einkochen lassen. In der Zeit den Reis in einem Topf zubereiten. Geschnetzeltes mit Reis servieren.





Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der Februar mag still sein – aber er hat eine besondere Kraft: Er schenkt uns Zeit. Zeit zum Durchatmen, zum Kraftsammeln, zum Kochen und Genießen.

Uns motiviert genau das: Dir jede Woche Lebensmittel zu liefern, die gut tun – weil sie regional, ehrlich und mit großer Sorgfalt erzeugt wurden. Produkte, die nicht nur schmecken, sondern auch Sinn stiften.

Mit jeder Kiste möchten wir zeigen, dass echter Genuss im Kleinen beginnt – mit einer warmen Mahlzeit, einem guten Stück Käse, einem handwerklich gemahlenen Mehl.

Danke, dass du diesen Weg mit uns gehst – Tag für Tag, Woche für Woche, Saison für Saison.

Wir wünschen dir einen genussvollen Februar – mit vielen kleinen Momenten, die dir guttun.

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

Was erwartet dich im März Magazin?

Im März steht bei uns Reis im Mittelpunkt – als vielseitige Basis für wärmende Gerichte, frische Frühlingssbowls und internationale Klassiker. Ob Risotto, Reispfanne, Sushi-Variante oder süßer Milchreis: Wir zeigen dir, wie du mit saisonalem Gemüse aus deiner Kiste und der passenden Reissorte abwechslungsreiche Gerichte zauberst – von herzhaft bis fein, von schnell bis raffiniert.

Dazu gibt's wie immer spannende Einblicke in unsere Partnerbetriebe und in das, was sich zum Frühlingsbeginn auf den Höfen tut.

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden
Lena Klebusch

KITCHEN
Heidi Hanke

 [Instagram](#)

 [Facebook](#)

 [Whatsapp](#)

Gesichtswaschcreme

Nur solange der Vorrat reicht, erhaltet ihr die Dr. Hauschke Gesichtswaschcreme mit dem Gesichtstonikum als kleines Geschenk dazu.

Greift zu, solange der Vorrat reicht!

HIER
KLICKEN

& BESTELLEN

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006



Gesichtswaschcreme
mit Gesichtstonikum
als Geschenk

Positionspapier des Verbands Ökokiste e.V.

Wir liefern
OBST & GEMÜSE.
Und Zukunft!

seit
1996
Verband Ökokiste



Wir sind Ökokiste e.V.

Hof Mahlitzsch, 01683 Nossen | Lobacher Hof, 04319 Leipzig | Bibernelle, 06844 Dessau | Biolandhof Voigt, 07619 Schkölen | Guidohof, 09212 Limbach | Sannmann Gemüse-Abo, 21037 Hamburg | Die Grüne Kiste, 22926 Ahrensburg | Gut Rothenhausen, 23860 Groß Schenkenberg | Lebendiges Land, 24943 Flensburg | Das Gemüseabo, 27313 Dörverden | Grünland der Bioladen, 29410 Salzwedel | Elbers Hof, 29559 Nettelkamp | Boßhammersch Hof, 35274 Kirchhain | Lotta Karotta, 37130 Gleichen | Bioland Lammertzhof, 41564 Kaarst | Werkhof Service, 44319 Dortmund | Flotte Karotte, 44866 Bochum | Schniedershof, 47669 Wachtendonk | Ökullus, 48157 Münster | bioLesker, 48703 Stadtlohn | Die Gemüsegeärtner, 49565 Bramsche | Biobote Emsland, 49733 Haren | Bioland Hüsgen, 53783 Eitorf | Gertruden-Hof, 56575 Weißenthurm | Ackerlei, 63486 Bruchköbel | Feldheld, 64409 Messel | Dirks Bio-Kiste, 69256 Mauer | Bio Gemüsehof Hörz, 70794 Filderstadt | Hofbauernhof, 72290 Lossburg | Wino Biolandbau, 74336 Brackenheim | Hof Engelhardt, 74547 Untermünkheim | Deckers Biohof, 77815 Bühl | Regionalwert Frischekiste, 79110 Freiburg | Hof Dinkelberg, 79650 Schopfheim | Isarland, 82024 Taufkirchen | Biohof Lecker, 83410 Laufen | BeurerBioBox, 83677 Reichersbeuern | Höhenberger Biokiste, 84149 Velden | Amperhof, 85232 Bergkirchen | Schönege, 85405 Nandlstadt | Ökokiste Kirchdorf, 85414 Kirchdorf | Die rollende Gemüsebox, 86167 Augsburg | Ökokiste Allgäu, 87749 Hawangen | Rengoldshauser Hof, 88662 Überlingen | Baumannshof, 91619 Oberzenn | Ökokiste DonauWald, 94344 Saulburg | Freigeärtner, 95500 Heinersreuth | Gärtnerhof Callenberg, 96450 Coburg | Ökokiste Schwarzach, 97359 Schwarzach

Ökokiste e.V. Geschäftsstelle
Postgasse 2 | D-82377 Penzberg | T 08856 901678
Stand 12/25

www.oekokiste.de



WO wir
steHEN
Wofür
wir

*„Jede Kaufentscheidung hat politisches Gewicht. Wie sich jede*r Einzelne Tag für Tag verhält, nimmt Einfluss auf die Entwicklungen in der Zukunft.“*

Matthias Jakubowitz, Ackerlei, Vorstand Ökokiste e.V.



Christian Goerd, Jochen Saacke, M. Jakubowitz

Christian Goerd, Jochen Saacke, Matthias Jakubowitz
Vorstand Ökokiste e.V.

Unsere Vision: Nachhaltige Erzeugung, gemeinwohlorientierte Strukturen und ein faires Miteinander.

In den letzten Jahren hat sich die Bedeutung von „Bio“ gewandelt. Was einst als Garant für nachhaltige Anbaumethoden und faire Bedingungen galt, steht heute nicht immer für die gleichen Werte. Als Verband Ökokiste e.V. sind wir überzeugt, dass „öko“ mehr sein muss als ein Siegel. Es geht um Haltung, um gelebte Werte und um die aktive Gestaltung einer enkeltauglichen Zukunft.

Diese Überzeugung treibt uns seit unserer Gründung im Jahr 1996 an. Mit rund 50 Mitgliedsbetrieben, die alle 100 % Bio liefern, zeigen wir, dass Nachhaltigkeit auch im Lebensmittelhandel möglich ist. Neben hohen ökologischen Standards setzen wir uns für faire Arbeitsbedingungen, Transparenz und die Förderung regionaler Wirtschaftskreisläufe ein.

Im ökologischen Landbau sehen wir einen Lösungsansatz für die Herausforderungen unserer Zeit: vom Schutz der Böden und des Grundwassers bis hin zur Förderung der Artenvielfalt. Gleichzeitig stellen wir uns der Verantwortung, die Lebensgrundlagen für kommende Generationen zu sichern und die Menschen für die Zusammenhänge von Konsum, Umwelt und Gesellschaft zu sensibilisieren.

In diesem Positionspapier formulieren wir klar, wo wir stehen und welche Schritte notwendig sind, um eine nachhaltige Lebensmittelversorgung zu gewährleisten. Wir möchten deutlich machen, dass jede Entscheidung zählt – sei es beim Einkauf, in der Produktion oder in der politischen Gestaltung.

Für eine konsequent ÖKOLOGISCHE & REGIONALE Landwirtschaft

Wir sind überzeugt, dass die Kombination aus biologischem Anbau und regionaler Vermarktung der Schlüssel zu einer nachhaltigen und zukunftsfähigen Lebensmittelversorgung ist. Deshalb fördern unsere Betriebe aktiv regionale Handelsketten und setzen sich für kurze Transportwege ein: für frische, hochwertige Produkte und bestmögliche Ressourcenschonung.

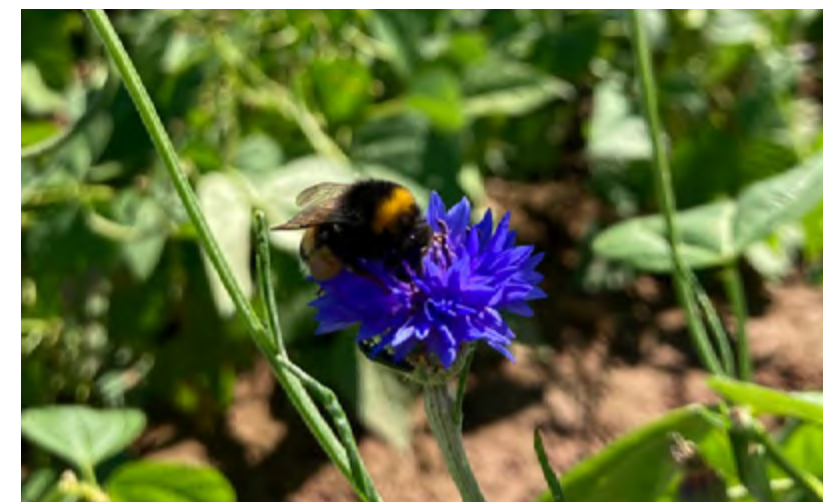
Die Kooperation mit regionalen Bio-Erzeuger*innen ist für jeden Ökokisten-Betrieb verpflichtend, die meisten Ökokisten-Betriebe haben ohnehin auch selbst einen eigenen Anbau. Durch langfristige Abnahmezusagen bieten wir unseren Erzeuger*innen Planungssicherheit und fördern die Produktion von 100 % Bio in den Regionen. Das sorgt für sichere Arbeitsplätze und hilft, Kulturlandschaften zu bewahren.



Bio-Lebensmittel aus der Region:
entscheidend für eine zukunfts-
fähige Lebensmittelversorgung



Der ökologische Landbau fördert die Artenvielfalt und erhält die Biodiversität.



Tierhaltung nach ökologischen
Richtlinien ist Teil der Wertebasis
des Verbands Ökokiste e.V.





Bodenpflege und Erhalt: Ein wichtiges Anliegen des ökologischen Landbaus. Gesunde Böden sind die Grundlage unserer Lebensmittelversorgung.

Für eine LANDWIRTSCHAFT ohne chemisch- synthetische Pestizide

Der Einsatz von Ackergiften wie chemisch-synthetischen Pestiziden und Fungiziden hat weitreichende negative Auswirkungen auf Umwelt, Artenvielfalt und unsere Gesundheit. Alle Betriebe des Verbands Ökokiste e.V. verzichten konsequent auf diese Substanzen und setzen auf natürliche Anbauweisen.

Die Nutzung von Ackergiften führt zu einer signifikanten Reduktion der Artenvielfalt, was langfristig das natürliche Gleichgewicht unserer Ökosysteme stört. In Deutschland sind 1.913 Pestizidprodukte zugelassen, und auf 40 Prozent aller Flächen werden jährlich 4.000 Tonnen Glyphosat ausgebracht. Diese Substanzen tragen direkt und indirekt zu einem massiven Artensterben bei.¹

Pestizide töten nicht nur gezielt Schädlinge, sondern auch nicht-zielgerichtet andere Arten, sie reduzieren damit die Biodiversität. So beeinträchtigen sie die Gesundheit und Lebensfähigkeit von Bestäubern wie Bienen und verändern die Bodenstruktur und -qualität, indem sie den dort lebenden Mikroorganismen schaden.

Als Biolandwirte sind wir der Überzeugung, dass wir der Natur zurückgeben müssen, was wir ihr durch den Anbau von Kulturpflanzen entnehmen. Alles andere ist nicht nachhaltig. Mit steigendem Ertragsdruck hat sich jedoch im konventionellen Anbau der einfache, jedoch nicht nachhaltige Weg durchgesetzt, entnommene Nährstoffe durch synthetische Dünger zu ersetzen und Schädlinge mit Ackergiften zu bekämpfen.

Wir setzen uns für verbindliche politische Maßnahmen ein, um die Verwendung chemischer Pestizide zu reduzieren und letztlich zu beenden. Eine Landwirtschaft ohne Ackergifte ist nicht nur möglich, sondern notwendig für eine enkeltaugliche Zukunft.

¹ Stand 2024, Quelle: Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft e.V. ; Globaler Bericht des Weltbiodiversitätsrats der UN (IPBES): www.ipbes.net/global-assessment

„Die Erwirtschaftung von Erträgen auf natürliche Weise unter konsequentem Verzicht auf Ackergifte ist ein essenzieller Bestandteil des Ökolandbaus. Es ist eine Haltung, die zum Schutz unserer Erde und ihrer Artenvielfalt beiträgt und auf einem Geben und Nehmen beruht.“

Andreas Backfisch, Lotta Karotta



Gesunde Böden gehören zu den wertvollsten Ressourcen, die wir haben. Sie zu pflegen und fruchtbar zu halten ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Ernährungssouveränität: Regionale Strukturen machen unabhängig

Flugware vermeiden: Die gesamte Wertschöpfungskette zählt



„Unsere Kund*innen entscheiden sich nicht nur für gute Bio-Lebensmittel, sondern für eine Vision – für eine Welt, in der Regionalität, Fairness und Qualität Vorrang haben.“



David Baumann, Baumannshof

Für UNABHÄNGIGKEIT, VIELFALT & GERECHTE Lebensmittelversorgung



Ernährungssouveränität bewahren: Wir wollen selbst bestimmen, woher unser Essen kommt, wie es produziert wird und welchen Einfluss das auf die Umwelt hat.

Saisonale & regionale ALTERNATIVEN statt unnötiger Emissionen

Zu unseren Grundsätzen gehört, dass alle Ökokisten-Betriebe konsequent auf den Einsatz von Flugware verzichten. Per Flugzeug transportiertes Obst verursacht ein Vielfaches der CO₂-Äquivalente von regionaler Saisonware. Obst um den halben Erdball zu fliegen halten wir für überflüssig. Da alle Ökokisten-Betriebe ein Bio-Vollsortiment anbieten, sind jedoch auch bei ihnen beispielsweise Bananen im Angebot – in solchen Fällen stellen wir transparente Wertschöpfungsketten sowie den ressourcenschonenden Transport per Schiff sicher.



In einer Welt, die zunehmend von wenigen großen Konzernen dominiert wird, setzen wir als Ökokiste e.V. bewusst ein Zeichen für regionale Unabhängigkeit und kleinbäuerliche Strukturen. Nur so können wir auf Dauer unsere Ernährungssouveränität bewahren.

Diese Ernährungssouveränität ist ein politisches Ziel, das uns vor globalen Preisschwankungen und Versorgungskrisen schützt und die regionale Kontrolle über wichtige Ressourcen erhält. Sie stärkt regionale Wirtschaftskreisläufe, bewahrt die Vielfalt im Anbau und ermöglicht faire Bedingungen für Erzeuger*innen.





TRANSPARENZ & VORSORGE

statt Deregulierung



Wir lehnen den Einsatz von Gentechnik in der Landwirtschaft konsequent ab. Sie birgt unkalkulierbare Risiken für Umwelt, Biodiversität und bäuerliche Strukturen, während sie gleichzeitig die Abhängigkeit von Agrarkonzernen verstärkt. Statt nachhaltige Lösungen für Klimawandel oder Ertragssicherung zu bieten, setzt sie auf technologische Kurzlösungen, die natürliche Kreisläufe ignorieren und die Wahlfreiheit von Landwirt*innen und Verbraucher*innen einschränken. Eine zukunftsfähige Landwirtschaft braucht Vielfalt, anpassungsfähige Pflanzensorten und agrarökologische Methoden – keine patentierten Hochrisiko-Technologien.

Daher betrachtet der Verband auch den Gesetzesvorschlag der EU-Kommission aus dem Sommer 2023 mit Sorge. Dieser sieht eine weitreichende Deregulierung neuer Gentechnikverfahren (NGTs) vor und damit die Lockerung von Zulassungs- und Kennzeichnungsregeln. Die Vor-Einigung der EU-Institutionen im Dezember 2025 bestätigt diese Sorge: Künftig könnten NGT-Lebensmittel ohne Kennzeichnung in den Handel gelangen. Eine formelle Zustimmung gilt als wahrscheinlich – mit gravierenden Folgen für Transparenz, Wahlfreiheit und die ökologische Landwirtschaft.

Konkret betrachten wir folgende Punkte mit Sorge:

- **Umwelt und Gesundheit:** Eine Abschaffung umfangreicher Prüfungen für NGT-Produkte birgt unüberschaubare Risiken. Risikoprüfungen sind unverzichtbar, um die Sicherheit für unsere Umwelt und letztlich auch unsere Gesundheit zu gewährleisten.
- **Transparenz:** Eine fehlende Kennzeichnung von NGT-Produkten verringert die Transparenz erheblich. Verbraucher*innen sollten die Möglichkeit haben, selbst und bewusst zu entscheiden, was sie kaufen und verzehren.
- **Patente und genetische Vielfalt:** Eine mögliche Masse neuer Patente auf Pflanzeigenschaften bringt großen Konzernen satte Gewinne ein und schafft wirtschaftliche Abhängigkeiten. Kleine Züchter werden benachteiligt, und die genetische Vielfalt unserer Kulturen wird bedroht.
- **Gentechnikfreie Landwirtschaft:** Eine Deregulierung birgt das Risiko der Kontamination gentechnikfreier Flächen und schränkt die Vielfalt unserer Arten und damit unserer Lebensmittelproduktion ein. Eine Kontamination ökologisch bewirtschafteter Felder ist potenziell existenzbedrohend für Bio-Landwirt*innen, die unverschuldet um ihre Glaubwürdigkeit kämpfen müssten. Durch die Deregulierung wäre auch eine Rückverfolgbarkeit massiv erschwert.

Unser Ziel ist eine Landwirtschaft, die in den Händen vieler bleibt und die Wahlfreiheit sichert.



Die Kennzeichnungspflicht für NGT-Produkte muss im Sinne der Transparenz gewährleistet sein.

Für eine ENKELTAUGLICHE Landwirtschaft

Als Fördermitglied des „Bündnisses für eine enkeltaugliche Landwirtschaft“ (BEL) engagieren wir uns aktiv für eine zukunftsfähige und nachhaltige Landwirtschaft. Das BEL ist ein Zusammenschluss von Erzeugern, Verarbeitern und Händlern, die sich das Ziel gesetzt haben, eine Landwirtschaft zu fördern, die Mensch, Umwelt und nachfolgende Generationen gleichermaßen in den Mittelpunkt stellt.

Enkeltaugliche Landwirtschaft bedeutet, Böden fruchtbar zu erhalten, Wasser zu schützen und die Artenvielfalt zu fördern – alles ohne den Einsatz chemisch-synthetischer Pestizide oder gentechnisch veränderter Organismen. Statt auf kurzfristige Ertragssteigerungen setzt das Bündnis auf langfristige ökologische und soziale Stabilität. Das Bündnis fordert eine echte Agrarwende: Keine Pestizide, mehr Transparenz und eine klare Orientierung am Umwelt- und Klimaschutz. Diese Forderungen unterstützen wir als Ökolisten e.V. uneingeschränkt.

Als Teil dieses Bündnisses arbeiten wir daran, die Agrarwende voranzutreiben und Ernährungssouveränität zu stärken. Durch unsere tägliche Arbeit – von der Förderung regionaler Kreisläufe bis zur direkten Vermarktung nachhaltiger Bio-Produkte – setzen wir die Prinzipien einer enkeltauglichen Landwirtschaft aktiv um.

Dezentrale & unabhängige Handelsstrukturen: das Besondere erhalten

30 bis 2030: Ökologische Flächen für Nachhaltigkeit und Klimaschutz

Mehr Bio für mehr KLIMASCHUTZ

Die Klimaziele von morgen können nur erreicht werden, wenn wir heute handeln. 30 Prozent ökologisch bewirtschaftete Flächen bis 2030 hat die Bundesregierung als Ziel formuliert – das ist nicht nur möglich, sondern notwendig, um die Zukunft unserer Böden, die Artenvielfalt und den Klimaschutz zu sichern.

Als Verband Ökokiste e.V. setzen wir uns aktiv für den Klimaschutz ein. Seit 2019 ist es für alle Mitgliedsbetriebe verpflichtend, eine CO₂-Bilanz zu erstellen, um Transparenz zu schaffen und gezielt Maßnahmen zur Reduktion von Emissionen einzuleiten. Nachhaltige Betriebsführung, intelligente Logistik und die Nutzung erneuerbarer Energien minimieren den CO₂-Ausstoß. Unvermeidbare Emissionen werden über Projekte wie Moornaturierungen kompensiert.

Wir unterstützen die Entwicklung hin zu 30 Prozent Ökolandbau bis 2030 mit voller Überzeugung.

„Klimafreundliches Wirtschaften gehört für uns genauso zum Bio-Gedanken wie der Verzicht auf Pestizide – es ist die Basis für eine enkeltaugliche Zukunft.“

Petra Graute-Hannen, Lammertzhof



VIELFALT statt Marktmacht

Die Dominanz weniger Handelskonzerne bedroht nicht nur die Vielfalt der Lebensmittel, sondern auch die Existenz kleinbäuerlicher Betriebe. Über 80 Prozent der Lebensmittel in Deutschland werden bei Lidl, Rewe, Aldi oder Edeka gekauft – eine enorme Marktmacht, die regionale Strukturen unter Druck setzt. Dezentrale und unabhängige Handelsstrukturen hingegen stärken regionale Wirtschaftskreisläufe, fördern faire Preise und sichern Vielfalt und Transparenz in der Lebensmittelversorgung.

Als Verband setzen wir uns gezielt für dezentrale, regionale und unabhängige Handelsstrukturen ein. Regionale Wirtschaftskreisläufe halten die Wertschöpfung in der Region, stärken kleinere Betriebe und sichern Arbeitsplätze vor Ort. Im Gegensatz dazu fließen die Gewinne

großer Handelskonzerne oft in zentrale, globale Strukturen – weit entfernt von den Regionen, in denen die Produkte hergestellt und konsumiert werden.

Während globale Lieferketten anfällig für Störungen sind, haben sich regionale Strukturen als robuster und flexibler erwiesen. Sie ermöglichen es Betrieben, schneller auf lokale Bedürfnisse zu reagieren und unabhängiger von globalen Krisen zu agieren.

Der Verband Ökokiste e.V. zeigt durch seine Arbeit, dass dezentrale und regionale Strukturen nicht nur möglich, sondern notwendig sind. Sie sichern Vielfalt, fördern nachhaltigen Anbau und sorgen für eine gesunde, unabhängige Lebensmittelversorgung – heute und in der Zukunft.

Dezentrale Handelsstrukturen erhalten regionale Kultur sowie Vielfalt und fördern die Ernährungssouveränität.

Die Mitglieder des Verbands Ökokiste e.V. kompensieren unvermeidbare Emissionen über Klimaschutzprojekte wie das im Raublinger Moor.

CHANCEN- GLEICHHEIT ist nicht relativ

„Frauen leisten so viel mehr als die sichtbare, bezahlte Lohnarbeit. Sie sind noch immer meist die tragende Kraft einer Familie und leisten den größten Teil der unbezahlten Care-Arbeit. Vereinbarkeit von Familie und beruflicher Verantwortung ist bei uns Standard.“

Marion Winkler, Wino Bio



Offener Austausch ermöglicht Arbeitsbedingungen, von denen alle Seiten profitieren.

Ein besonderes Merkmal der Ökokisten-Betriebe ist der hohe Anteil an Frauen in Leitungsfunktionen – von der Geschäftsführung über Betriebsleitungen bis hin zu Schlüsselpositionen im Vertrieb und in der Logistik.

Dass so viele Frauen heute die Zukunft des Verbands prägen, ist kein Zufall:

- Frauen werden gezielt gefördert und erhalten die Unterstützung, die sie für Führungsaufgaben benötigen.
- Elternzeiten, Pflegezeiten und berufliche Weiterentwicklung werden flexibel aufeinander abgestimmt – für Frauen und Männer gleichermaßen.
- Junge Frauen finden in den Betrieben Perspektiven, in denen sie selbstbestimmt arbeiten und gestalten können.

Dabei zählt nie das Geschlecht, sondern immer die Persönlichkeit und das Engagement. Wir sehen den Menschen, nicht Frau oder Mann. Diese Haltung prägt unser Selbstverständnis – und macht die Vielfalt unserer Betriebe aus.



Gute Produkte können nur aus guter Arbeit entstehen. Sie spiegeln die Menschen, die sie erzeugt haben.

Zukunft gestalten VIELFALT & MITEINANDER LEBEN

Soziale Verantwortung ist für unsere Mitgliedsbetriebe kein Trend, sondern seit Jahrzehnten gelebte Praxis. Unsere Grundhaltung: Wir stellen den Menschen in den Mittelpunkt.

Das zeigt sich in vielen Bereichen:

- Faire Arbeitsbedingungen: Gute Löhne, gesunde Arbeitsumgebungen und ein respektvoller Umgang sind selbstverständlich.
- Vielfältige Lebensmodelle werden unterstützt: Flexible Arbeitszeitmodelle, Homeoffice-Möglichkeiten,

Teilzeitangebote und individuelle Lösungen für die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege gehören bei Ökokisten-Betrieben zur Normalität.

- Offene Kommunikation über Themen wie Elternzeit, Pflegeverantwortung oder persönliche Bedürfnisse schafft ein Arbeitsumfeld, das auf Vertrauen basiert – nicht auf Tabus.

Schon lange bevor diese Themen gesellschaftlich breit diskutiert wurden, setzten unsere Betriebe pragmatische, partnerschaftliche Lösungen um.





Stabile, loyale Teams entstehen durch Wertschätzung und Offenheit.

VIelfALT ist unsere Stärke

Die Ökokiste für eine offene, bunte Gemeinschaft: Viele Mitgliedsbetriebe beschäftigen gezielt Menschen mit Inklusionsbedarf und schaffen dadurch sinnstiftende Arbeitsplätze für alle. Vielfalt gehört untrennbar zu unserer Identität. Sie wird nicht nur toleriert, sondern aktiv begrüßt – Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kultur oder mit anderen Lebensentwürfen gehören selbstverständlich dazu.

Wir bilden zudem in zahlreichen Fachrichtungen aus und wollen damit gesellschaftliche Verantwortung als Unternehmer*innen wahrnehmen. Ausbildungsplätze vom Gartenbau über die Logistik bis zum Büromanagement ermöglichen jungen Menschen den Einstieg in eine nachhaltige, soziale Branche.

In einer Arbeitswelt, die sich zunehmend flexibilisiert und individualisiert, zeigt sich:

Betriebe, die soziale Verantwortung ernst nehmen, schaffen stabile, loyale Teams – und können Zukunft und Veränderungen mitgestalten.

Unsere Wirtschaftsform ist nicht nur ökologisch und wirtschaftlich nachhaltig, sondern auch sozial und fair:

- Sie gibt Menschen Perspektiven.
- Sie ermöglicht individuelle Lebensentwürfe.
- Sie schafft ein Klima von Respekt, Vertrauen und echter Mitgestaltung.

Für uns als Verband Ökokiste e.V. gehört das untrennbar zu einer nachhaltigen Wirtschaftsform – und wir erleben jeden Tag, dass wir so ein Umfeld schaffen, an dem wir wachsen und das jeden Einzelnen auf verschiedene Arten bereichert.

„Die Beschäftigung von Menschen mit Assistenzbedarf ist allein durch unsere Entstehungsgeschichte schon immer selbstverständlich. Inklusion ist damit fester Bestandteil unserer Firmen-Identität. Wir erleben immer wieder, dass sie Barrieren abbaut und unseren Alltag bereichert.“

Jochen Saacke, Höhenberger Biokiste, Vorstand Ökokiste e.V.

