

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Landgarten

Snacks und feine Naschereien in bester Bio-Qualität
+ Gewinnspiel

OSTERN

REZEPTE FÜR EIN BUNTES OSTER-
FEST

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
Florian Böcker
- S. 10—11 NEUES AUS DEM
Bäcker-Sortiment
- S. 12—13 PLATZ FÜR NEUES
Abverkauf
- S. 14—15 BIOLADEN*
Genuss mit Lebensfreude
- S. 16—17 KÄSE
Tour de Kaas
- S. 18—19 LANDGARTEN
Vorstellung
- S. 20—21 OBSTHOF CORDES
„An Apple a day...!“
- S. 22—23 ÖKOLUMNE
Schul-Alltag
- S. 24—25 ERZEUGERNÄHE
Der direkte Draht
- S. 26—27 SAISONKALENDER
April
- S. 28—41 OSTERN
Rezepte
- S. 42—43 A L A M E A S
Lieblingsrezept
- S. 44—45 SCHLUSS



THEMA
Bäcker-Sortiment



THEMA
Landgarten



THEMA
Oster-Rezepte



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING

Moin, aus

Dörwerden

" Moin April – moin Frühlingsfreude! "

Jetzt ist er wirklich da – der Frühling in seiner ganzen Lebendigkeit. Die Sonne zeigt sich häufiger, die Tage werden länger, und überall beginnt es zu wachsen, zu blühen und sich zu entfalten. Was im März noch vorsichtig begonnen hat, wird nun sichtbar: zarte Knospen verwandeln sich in erste Blüten, frisches Grün zieht sich durch Gärten und Felder, und die Natur wirkt jeden Tag ein Stück lebendiger.

Auch auf unseren Partnerhöfen ist dieser Wandel deutlich spürbar. Nach den intensiven Vorbereitungen der letzten Wochen geht es jetzt richtig los: Die ersten Kulturen wachsen, neue werden gepflanzt, und überall wird gepflegt, gehegt und weitergedacht. Es ist eine Zeit voller Bewegung – geprägt von Erfahrung, Hingabe und der Vorfreude auf alles, was in den kommenden Monaten geerntet werden darf.

Der April ist dabei ein Monat voller Gegensätze. Sonnige, warme Tage wechseln sich mit kühleren Phasen ab – und genau darin liegt seine besondere Energie. Er fordert Flexibilität, Geduld und Vertrauen in die Natur. Eigenschaften, die auch in der ökologischen Landwirtschaft eine zentrale Rolle spielen.

Passend dazu gehen wir in dieser Ausgabe erneut der Frage nach: „Alles Bio – oder was?“ Was bedeutet Bio wirklich – gerade jetzt, wo alles wächst und gedeiht? Wir werfen einen Blick auf das, was oft unsichtbar bleibt: auf ge-

sunde Böden, auf natürliche Kreisläufe und auf die Menschen, die Tag für Tag daran arbeiten, Lebensmittel verantwortungsvoll zu erzeugen. Denn Bio ist mehr als ein Label – es ist eine Haltung, die auf langfristiges Denken setzt.

Und natürlich steht der April ganz im Zeichen von Ostern. Eine Zeit voller Vorfreude, gemeinsamer Momente und besonderer Genüsse. Wenn sich Familie und Freunde am Tisch versammeln, entstehen genau die Augenblicke, die bleiben. Ob beim ausgedehnten Osterfrühstück, beim festlichen Menü oder beim gemeinsamen Kochen – wir zeigen dir, wie du diese Tage mit regionalen Bio-Produkten bewusst und genussvoll gestalten kannst.

Freu dich auf frühlingsfrische Rezepte, liebevoll zusammengestellte Ideen für dein Osterfest und viele Inspirationen aus unserem Sortiment – von feinen Backwaren über frische Kräuter bis hin zu süßen Kleinigkeiten fürs Osternest. Der April steht für Wachstum, für Veränderung und für die Freude am Neuanfang. Und genau dieses Gefühl möchten wir mit dir teilen.

Wir freuen uns, dich auch in diesem Monat begleiten zu dürfen – mit Lebensmitteln, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gut tun.

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



Regionales

Der April, der macht, was er will - das hätte man die letzten Tage und Wochen auch noch über den März sagen können. Umso mehr hoffen wir natürlich, dass der April schöneres Wetter mit sich bringt.

Auch unsere regionalen Gärtner und Anbauer hoffen auf „etwas mehr Frühling“. In der LohmannsHof Gärtnerei geht der Winter zu Ende und es wird sich auf den Frühling vorbereitet. Die letzten Winter-salate sind abgeerntet. Der erste Spinat ist schon in deiner Kiste gelandet. In ein bis zwei Wochen erwarten uns auch die ersten Kopfsalate. Zuerst erreicht uns grüner Eichblatt, danach folgt grüner Batavia und zum Schluss roter Batavia. Zurzeit bekommen wir die Kräuter, Salate und Spinat noch aus dem Gewächshaus. Da diese allerdings nicht beheizt sind, kommt die Ware nur durch Sonneneinstrahlung ins Gewächshaus. Über eine gute Belüftung wird die Ware reguliert.

Für die Mitarbeiter der LohmannsHof Gärtnerei ist das Arbeiten im Gewächshaus bei den noch kühlen Außentemperaturen gut auszuhalten. In der vergangenen Woche wurden die ersten Tomatenpflanzen gepflanzt und auch die eigene Jungpflanzenzucht ist seit ca. 6 Wochen im Gange. Im Freiland wurden Kräuter und Spinat gesät. Der Spinat wird wegen der kalten Nächte noch mit einem Vlies ge-

schützt, damit er nicht erfriert. Sobald die Salate in den Gewächshäusern abgeerntet sind, beginnt direkt die Pflanzung der Gurkenpflanzen.

Auf dem LohmannsHof beginnen die Pflegearbeiten, das bedeutet, dass die bereits gesäten und gepflanzten Kulturen vom Unkraut befreit oder nachts vor Frost geschützt werden. Über die Möhren z.B. wird drüber geflogen. Auf einem sogenannten Flieger liegen die Mitarbeiter und zupfen das Unkraut aus den Möhrenreihen.

Die Kartoffeln werden gepflanzt und mit einem Vlies vor dem nächtlichen Frost geschützt. In den vergangenen Wochen wurde Hafer gedrillt. Bei Schafen ist die Lammzeit fast vorbei. Ein paar Lämmer werden noch erwartet. Es sind alle wohl auf, toben über fette Klee-graswiesen und wachsen und gedeihen mit dem Gras. Neben dem Pflanzen der Kartoffeln werden auch noch einige Sätze Möhren und Bete gesät.

Nach der ersten warmen Märzwoche, in der die Bienen sich die Flügel vertreten konnten, warten sie jetzt auch wärmere Temperaturen. Der Knoblauch wächst gut und wird voraussichtlich Ende Mai erntereif sein.

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?

Ganz klar Obst!

Wie beginnt dein Tag beim Gemüseabo?

Erst einmal stempel ich mich ein. Anschließend kontrolliere ich die Ware auf Qualität und Vollständigkeit. Dann belade ich die Autos mit den fertig gepackten Kisten, damit die Kollegen losfahren können. Danach geht es weiter mit dem Vorpacken von z.B. Kartoffeln oder Pilzen und dem Kommissionieren der Ware. Zum Schluss räumen wir die Halle auf und stellen den Pfand für unsere Großhändler zur Abholung bereit.

Was sind deine Lieblingsaufgaben?

Alle Aufgaben bringen Spaß und machen Laune! :-)

Beschreibe deinen Job in drei Hashtags?

#freude
#gesund
#liebemenschen

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Die Kernlose Traube weiß und die Aioli Classic frisch von bio-verde.

Hey Florian!

es ist großartig zu sehen, wie schnell und gut du dich in unser Team eingelebt hast!

Schön, dass du da bist!



HIER
KLICKEN

**AIOLI
CLASSIC
FRISCH**

FLORIAN BÖCKER

aus dem Lagerteam

Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Von den Steinofenbäckern Ibbenbüren bereichern im April Apfel Haferstreusel, Blaubeer Haferstreusel, Lemon Cream Cheese, Erdbeermousse und Käsekuchen mit Rhabarber unser Sortiment.

Das Ostersortiment, Donauwelle, Vanille Knusperkirsch, Frankfurter Schnitte und Kirsch-Nougat-Streusel verlassen zum 01.04.2026 wieder das Sortiment.

Kuchen des Monats:

Rhabarberkuchen (4 Stück)

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

Brote des Monats:

10-Korn Schrot 2 kg

Aktionspreis: 14,20 €

Familienbrot Roggensaft 1,25 kg

Aktionspreis 6,10 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!



2in1 festes Shampoo & Dusche Maus Apfel
5,99 € / Stück



Bamboo Sonic Professional Aufsteckbürste
5,49 € / 2 Stück



Fass 39 rosé Saignée (DE)
7,59 € / 750 ml



Studentenfutter Schokolade
2,99 € / 100 g



TK Butter Croissant
6,49 € / 300



Beta Glucan Flokken
22,75 € / 6x500 g



Lila Smoothie
2,85 € / 250 ml



Grüner Smoothie
2,85 € / 250 ml



Gelber Smoothie
2,85 € / 250 ml



Buttermilchdrink Berry Crush
1,29 € / 230 g



Dattel „Sukkar“
9,99 € / 300 g



Regeneration Intensiv Nachtserum, klein
4,99 € / 2,5 ml



Mini Upcycling-Seife Orangenschale
2,25 € / 25 g



Kokos-Mandel Creme
6,49 € / 250 g



Frische Sahne 38%
2,19 € / 200 g



Joghurt Erdbeere-Guave 3,8%
3,29 € / 500 g



Kokosmilch TerraSana
3,29 € / 400 ml



Kraft & Energie Duftmischung
9,90 € / 5 ml



Lemon Curd Zitronen Creme
4,99 € / 190 g



Obstboden aus Rührteig
6,99 € / 300 g

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS – SOLANGE DER VORRAT REICHT



Wingst & Co

Erweiterung unseres Liefergebiets

Wir erweitern unser Liefergebiet!
Ab sofort siehst du unsere Lieferfahrzeuge auch in Wingst, Hemmoor und Lamstedt.

Der Liefertag ist der Donnerstag.



Bioladen*

Genuss mit Lebensfreude

Mit der Eigenmarke bioladen* von Weiling entscheidest du dich für hochwertige Bio-Lebensmittel mit klaren Werten. Viele Produkte stammen aus langfristigen Partnerschaften mit Bio-Erzeugern und stehen für Transparenz, Nachhaltigkeit und sorgfältige Verarbeitung. Vom Frühstück bis zum Abendessen findest du hier bewährte Bio-Qualität für den Alltag.

GROSSE AUSWAHL

Ob Müsli, Nudeln, Öle, Aufstriche oder feine Zutaten zum Kochen und Backen – die Marke bioladen* bietet eine große Vielfalt an Bio-Produkten. Ideal für alle, die bewusst einkaufen und Wert auf verlässliche Qualität legen. Entdecke die beliebten Klassiker der Marke und bringe noch mehr Bio-Genuss in deine Küche.



Unsere Geschichte
1975: Bernd Weiling gründet das gleichnamige Unternehmen mit der Idee, „Bio konsequent zu leben“.



2002: Es entsteht bioladen*
Die Marke für Menschen mit Geschmack. Gibt es nur im Bio-Fachhandel.

... und heute
könnt Ihr deshalb ein umfassendes Sortiment an leckeren bioladen*Produkten genießen.



Freunde werben-Freunde

Du hast die Freude und den Geschmack von Bio-Lebensmitteln bei uns schon erlebt. Jetzt hast du die einzigartige Gelegenheit, nicht nur dein eigenes Bio-Glück zu genießen, sondern auch deine Freunde und Familie daran teilhaben zu lassen!

Wenn du als Kunde jemanden für unseren Bio-Lieferservice begeisterst, dann bedanken wir uns bei dir und der neu geworbenen Person mit einem Geschenk. Wir schenken dir und dem Geworbenen jeweils einen 15 € - Einkaufsgutschein, den du bei deiner nächsten Bestellung einlösen kannst.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann wirb noch heute für uns und genieße schon bald dein verdientes Präsent!

HIER KLICKEN

JETZT STÖBERN!

HIER KLICKEN

FREUNDE WERBEN

TOUR DE KAAS

Ab KW 17 geht's wieder rund: Die neue Tour de Kaas startet bei uns! Freut euch auf frische Käse-Kreationen und spannende Einblicke hinter die Kulissen. Seid dabei ab Kalenderwoche 17. Nicht verpassen!

KENNST DU SCHON DIE VORTEILE UNSERER LIEFERFLATRATE?

Stell dir vor, du kannst jederzeit frische Bio-Produkte bestellen und musst dir keine Gedanken mehr über Servicegebühren pro Lieferung machen – klingt das nicht fantastisch?

Mit unserer Lieferflatrate wird dieser Traum wahr! Für einen fairen Betrag von 105 € pro Jahr liefern wir dir so oft du möchtest unsere köstlichen Bio-Obst- und Gemüseboxen direkt an deine Tür, ohne dass zusätzliche Servicegebühren von momentan 3,50 € pro Lieferung berechnet werden. Dadurch lohnt sich unsere Lieferflatrate bereits ab der 31. Lieferung.

Unsere Lieferflatrate bietet dir die Freiheit, flexibel zu bleiben: Ob wöchentliche Lieferung deiner Lieblingsprodukte oder spontane Bestellungen für besondere Anlässe – du entscheidest, wie oft. Wir kümmern uns darum, dass dein Kühlschrank stets mit gesunden, regionalen und nachhaltig produzierten Lebensmitteln gefüllt ist. So hast du mehr Zeit für Familie, Freunde oder einfach mal zum Entspannen. Lass uns gemeinsam einen Beitrag dazu leisten, dass dein Leben ein Stückchen einfacher und nachhaltiger wird.

→ Du möchtest die Lieferflatrate buchen? Dann schreib uns eine kurze E-Mail oder rufe uns an und wir erledigen alles Weitere für dich.



LANDGARTEN

Snacks und feine Naschereien in bester Bio-Qualität

Seit 1989 widmet sich Landgarten mit viel Herzblut der Entwicklung, Herstellung und Veredelung innovativer Knabber-Snacks und feiner Naschereien in bester Bio-Qualität. Von Anfang an steht dabei eines im Mittelpunkt: sorgfältig ausgewählte Zutaten, die mit viel Erfahrung und Liebe zum Detail zu hochwertigen Snacks verarbeitet werden.

Die Idee der beiden Gründer Herbert Stava und Johannes Strobl war ebenso einfach wie visionär: Die damals noch kaum bekannte, aber besonders eiweißreiche Sojabohne sollte nach Österreich gebracht, auf eigenen Feldern angebaut, schonend geröstet und als nahrhafte Alternative zu klassischen, oft fettigen Snacks angeboten werden. Aus dieser Überzeugung heraus entwickelte sich der kleine landwirtschaftliche Familienbetrieb Schritt für Schritt zu Landgarten – einem Bio-Snack-Unternehmen mit starkem Familiencharakter.

Bis heute versteht sich Landgarten als bewusste Alternative zu herkömmlichen Knabber- und Süßwaren. Im Fokus stehen nachhaltige, nährstoffreiche Produkte in 100 % Bio-Qualität – produziert in Österreich und mit dem Anspruch, Genuss und Verantwortung miteinander zu verbinden.

Gewinnspiel!

Gewinne eine **Landgarten Snackbox!** Melde dich einfach per E-Mail mit dem Stichwort „Naschen mit Landgarten“ an info@gemueseabo.com und schon bist du im Lostopf. Viel Erfolg!



LUST AUF GRILLEN?

Mit dem April beginnt nun offiziell die Grillzeit. Bei warmem Wetter gemeinsam auf der Terrasse oder dem Balkon sitzen. Ein kühles Getränk in der Hand und köstliches Grillgut auf dem Grill. Dazu leckere Beilagen, Salate, Soßen, Dips und Brot oder Baguette.

Egal, ob Fleisch, Fisch, Gemüse, Käse oder vegane Alternativen – bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei.

HIER KLICKEN

BESTELLEN



OBSTHOF CORDES

“An Apple a day, keeps the doctor away.”

Bioanbau seit 58 Jahren: Johannes & Ulrike Cordes bewirtschaften den ältesten Bioobstbetrieb im Alten Land bei Hamburg als Familienbetrieb. Seit 1968 werden hier kontrolliert ökologische Lebensmittel angebaut.

Neue Betriebsleiterin: Tochter Anna beendet ihr Masterstudium in Bonn und fängt als Betriebsleiterin auf dem Obsthof Cordes an.

Bioland Warenzeichen seit 25 Jahren: Johannes & Ulrike Cordes werden in diesem Jahr für ihre 25 jährige Mitgliedschaft im Bioland Verband ausgezeichnet.

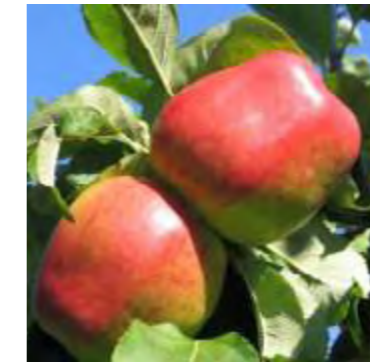
Zusätzliches Warenzeichen biozyklisch-veganer Anbau: Über die Biolandrichtlinien hinaus wird das Obst biozyklisch-vegan angebaut. Aus ethischen Gründen verzichtet Familie Cordes auf Nutztierhaltung und alle im Bioanbau zugelassenen Düngemittel mit tierischen Bestandteilen. Die Erträge sind geringer, gedüngt wird mit pflanzlichen Komposten und Zwischenfrüchten.

Sozialstandard Zertifizierung: Gute Bedingungen für unsere ArbeitnehmerInnen sind für uns selbstverständlich.

Sortenvielfalt: Auf 65 ha wachsen mehr als 50 Apfelsorten, 12 Birnensorten, unzählige Zwetschgen-, Mirabellen-, Reineclaudensorten, Johannisbeeren.

Tradition trifft Moderne: auf dem Obsthof Cordes werden sowohl historische, als auch moderne Obstsorten angebaut. Beispiele sind die Apfelsorte Biesterfelder Renette, die Ou lins Reineclaude, die Triumph von Vienne Birne. Auch die modernen Obstsorten wie Elstar, Jonagored und den Wellant findet man hier. Der Royal Rouge Apfel ist die eigene Apfelsorte der Familie Cordes.

Nützlichsschonende Wirtschaftsweise: Der BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland) konnte eine große ökologische Vielfalt auf dem Obsthof Cordes feststellen. Der Focus liegt auf dem Schutz von Insektenpopulationen durch Blühstreifen, Insektenhotels, dem Vogelschutz durch den Bau von Falkenhäusern, Schleiereulenkästen, Schwalbenhäusern, dem Bau von Fledermauskästen. Biotope innerhalb des Obstbaus werden gefördert und ausgebaut.



Biodiversität und Humusaufbau: Für den Artenschutz wurden 25 ha aus dem Obstbau herausgenommen, davon 1 ha Teich, 40 cm tief als Flachwasserzone, Raum für Flora und Fauna.

Mitgliedschaften in Umweltorganisationen: Obsthof Cordes ist seit 25 Jahren Mitglied des BUND, hier wird zusätzlich der Erwerb von Flächen entlang des Grünen Bandes (ehemalige innerdeutschen Grenze) gefördert. Die Familie Cordes ist auch Mitglied bei Greenpeace und dem NABU (Naturschutzbund).

Vermarktung der hofeigenen Früchte: Familie Cordes garantiert für die Qualität und Herkunft jeder einzelnen Frucht. Alle Äpfel werden per Hand auf den eigenen Plantagen geerntet, auf dem eigenen Betriebsgelände gelagert, sortiert und abgepackt. Das Obst wird reif geerntet, erst dann sind ungesunde Säuren abgebaut und die Früchte entfalten ihr volles Aroma. Alle Obsthof Cordes Früchte werden exklusiv über den Naturkostfachhandel vermarktet, seit 58 Jahren! Johannes & Ulrike Cordes handeln nicht mit Fremd-Obst. Sie vermarkten ausschließlich ihre hofeigenen Erzeugnisse, dafür können sie garantieren!



Wer: Johannes & Ulrike Cordes

Wo: Steinkirchen, Altes Land bei Hamburg

Seit wann: 1968, ältester Bioobstbetrieb im Alten Land

Wieviel: ca.65 ha Obstfläche plus 25 ha Fläche, aus der Produktion herausgenommen

Was: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Johannisbeeren und viele historische Obstsorten

Zertifikate: Bioland, biozyklisch-vegan, Sozialstandard zertifiziert.

Mehr Infos: www.obsthof-cordes.de



Ökolumne

SCHUL-ALLTAG

VON OLIVER LICHTENWALD

MOIN ZUSAMMEN!

Diesmal nehme ich euch ein bisschen ausführlicher mit in meinen Schulalltag – und der ist aktuell echt abwechslungsreich!

Dienstag

Dienstags starte ich mit EDV. Klingt erstmal trocken, ist es aber gar nicht. Wir lernen, wie man Programme wie Word und Excel richtig nutzt – also nicht nur irgendwie, sondern so, dass es am Ende auch professionell aussieht. Gerade beschäftigen wir uns mit Geschäftsbriefen: Aufbau, Formatierung, alles, was dazugehört.

Danach geht's weiter mit Deutsch – und ja, auch hier dreht sich vieles um Geschäftsbriefe. Allerdings mehr aus sprachlicher Sicht: Wie formuliere ich richtig? Wie wirkt ein Text seriös und verständlich? Schon spannend zu sehen, wie viel da zusammenkommt.

In Lernfeld 1 wird's dann etwas zahlenlastiger. Hier geht es um Mathe und wirtschaftliche Basics. Aktuell sind wir beim Thema Kaufverträge: Wie entstehen die eigentlich? Was müssen sie enthalten? Und wer hat welche Rechte und Pflichten? Ziemlich wichtig für den Berufsalltag.

Zum Abschluss steht Sport auf dem Plan – und da wird's aktiv. Wir arbeiten in Zweier-teams und gestalten selbst eine Unterrichtsstunde. Meine Gruppe hat sich für

Badminton entschieden. Wir bringen der Klasse Techniken wie Drop und Smash bei – inklusive vormachen, erklären und Übungen planen. Gar nicht so einfach, aber macht richtig Spaß!

Freitag

Freitags geht's los mit Politik. Hier schauen wir uns Gesetze an, die für uns im Berufsleben wichtig sind – zum Beispiel das Jugendarbeitsschutzgesetz oder das Berufsbildungsgesetz. So bekommt man einen guten Überblick darüber, welche Rechte und Pflichten man als Azubi hat.

Danach folgt Lernfeld 2. Da dreht sich alles ums Lager: verschiedene Lagerarten, Regalsysteme und wie Waren richtig gelagert werden, damit nichts kaputtgeht und alles schnell wiedergefunden wird.

Zum Schluss haben wir noch Lernfeld 4. Hier geht es um Hilfsmittel im Lager und den sogenannten Materialfluss – also den Weg, den eine Ware vom Eingang bis zum Ausgang nimmt. Außerdem lernen wir verschiedene Geräte kennen, zum Beispiel eine Fasskarre, die extra dafür gemacht ist, schwere Fässer zu transportieren.

So viel zu meinen aktuellen Schultagen – ich hoffe, ihr habt jetzt einen ganz guten Einblick bekommen.

ERZEUGERNÄHE:



WARUM DER DIREKTE DRAHT SO ENTSCHEIDEND IST

Wer heute einkauft, trifft eine Entscheidung: Für oder gegen transparente, faire und nachhaltige Strukturen. Für oder gegen lange Lieferketten, Zwischenhändler, Anonymität. Für oder gegen eine Landwirtschaft, die ihre Grundlagen kennt – und pflegt. Bei uns ist Erzeugernähe keine leere Worthülse, sondern tägliche Praxis. Und sie verändert mehr, als man auf den ersten Blick vermutet.

WAS BEDEUTET ERZEUGERNÄHE KONKRET?

Erzeugernähe heißt: Wir kennen unsere Partnerbetriebe – weitgehend persönlich. Wir stehen mit Erzeugern auf dem Acker, im Austausch, im Vertrauen. Wo zugekauft wird, stammt das Gemüse, Obst oder Brot nicht vom anonymen Großmarkt, sondern von Bio-Bäuerinnen, -Gärtnern, -Müllern aus der Region. Was nicht in unseren Breiten gedeiht, kommt von sorgsam ausgesuchten Partnerbetrieben im Süden, die immer wieder auch Ziel von Erzeugerreisen sind.



WARUM IST DAS WICHTIG – GERADE HEUTE?

Weil globale Lieferketten zunehmend instabil sind. Weil Landwirtschaft wirtschaftlich unter Druck gerät. Und weil Ernährung immer auch eine Frage von Macht und Verantwortung ist. Wenn wir uns als Gesellschaft auf eine Handvoll global agierender Konzerne verlassen, die Saatgut, Düngemittel, Verarbeitung, Handel und Preise kontrollieren, verlieren wir ein zentrales Gut: unsere Ernährungssouveränität.

Erzeugernähe steht für das Gegenteil. Für Dezentralität, Resilienz und Unabhängigkeit. Für partnerschaftliches Wirtschaften, das die Natur achtet, Arbeitsbedingungen verbessert und regionale Kreisläufe stärkt. Transparenz: Du kannst nachvollziehen, wo dein Essen herkommt. Ohne Greenwashing, ohne Herkunftsverschleierung.

WAS BRINGT ERZEUGERNÄHE FÜR DICH?

- **Transparenz:** Du kannst nachvollziehen, wo dein Essen herkommt. Ohne Greenwashing, ohne Herkunftsverschleierung.
- **Frische und Qualität:** Direkt vom Feld oder aus der Backstube geliefert – nicht nach Tagen im Zentrallager.
- **Mitgestaltung:** Wer bei uns bestellt, unterstützt gezielt die Art von Landwirtschaft, die er oder sie für richtig hält.
- **Klimaschutz:** Kurze Wege, keine Flugware, saisonale Planung – das spart Emissionen und Ressourcen.



UND FÜR DIE REGION?

Erzeugernähe bedeutet: Wertschöpfung bleibt vor Ort. Aus einem Einkauf bei uns fließt ein Großteil direkt in die regionale Bio-Landwirtschaft, in kleine Bäckereien, Molkereien, Gärtnereien. Das schafft Arbeitsplätze, erhält Höfe, sichert bäuerliche Vielfalt.

Nicht nur ökonomisch – auch ökologisch. Denn viele dieser Betriebe arbeiten mit alten Sorten, fördern Humusaufbau, verzichten konsequent auf Pestizide und betreiben damit Artenschutz. Erzeugernähe ist politisch – und relevant für die Zukunft

In einer Welt, in der Ernährung zunehmend von Konzernstrategien und globalen Warenströmen bestimmt wird, setzt Erzeugernähe ein Zeichen: Für Selbstbestimmung. Für faire Bedingungen. Für Landwirtschaft als Teil einer enkeltauglichen Gesellschaft.





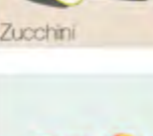
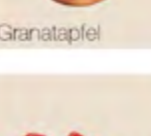
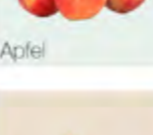
Nähe ist kein Luxus. Sondern Zukunft.

Wenn du bei uns einkaufst, förderst du nicht nur Bio. Du stärkst Menschen, die für eine andere Art von Landwirtschaft stehen. Du hältst Wissen, Vielfalt und Bodenfruchtbarkeit lebendig.

Du wirst Teil eines Netzwerks, das mehr liefert als Gemüse: Haltung, Perspektive, Wandel.

Saisonkalender für Obst & Gemüse



 Aubergine	 Bärrauch	 Kohl	 Gurken	 Kartoffeln	 Knoblauch	 Porree	 Postelein	 Radieschen
 Brokkoli	 Bohnen	 Champignons	 Sellerie	 Kohlrabi	 Salate	 Rote Bete	 Rotkohl	 Spargel
 Chicoree	 Feldsalat	 Fenchel	 Möhren	 Pak Choy	 Paprika	 Spinat	 Tomaten	 Topinambur
 Zucchini	 Zwiebeln	 Ananas	 Erdbeeren	 Granatapfel	 Grapefruit	 Honigmelonen	 Mispeln	 Papaya
 Apfel	 Avocado	 Bananen	 Heidelbeeren	 Himbeeren	 Kivi grün	 Passionsfrüchte	 Trauben	 Zitronen
 Birn	 Orangen	 Datteln	 Kumquat	 Limetten	 Mango			



Ostern

REZEPTE FÜR EIN BUNTES OSTERFEST

Gekochte Eier auf Gurken-Carpaccio

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

8 Eier
1 Salatgurke
80 g Radieschen
Je 1 TL Senf und Honig
Je 3 EL Weinessig und Olivenöl
Einen Spritzer Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Die Eier ca. 8 Minuten kochen, dann abschrecken und pellen.
Gurke waschen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.
Radieschen waschen und putzen, dann ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden.

Beides abwechselnd dachziegelartig auf 4 Tellern anrichten.
Senf, Honig, Essig, Öl, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mixen. Nach Belieben mit Agavendicksaft etwas nachsüßen.

Das Dressing über die Gurken- und Radieschenscheiben träufeln.
Die Eier längs halbieren und jeweils 4 halbe Eier auf das Carpaccio legen.
Evt. mit frischen Kräutern und Radieschen garnieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Eier im Knuspermantel

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

10 Eier
5 Scheiben Toastbrot
1 Bd. glatte Petersilie
Etwas Thymian
1 kleiner Eisbergsalat
1 Salatgurke
3 Tomaten.
50 g Radieschen
Etwas Radieschenkresse
1 Zwiebel
3 EL Essig
Salz, Pfeffer
Etwas Chiliflocken
1 TL Honig
2 EL Öl
30 g Mehl
Fett zum Frittieren

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

8 Eier ca. 8 Minuten kochen. Dann abschrecken und pellen. Das Toastbrot entrinden und im Universalzerkleiner fein mahlen. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Brotbrösel und Kräuter in einem Teller vermengen.

Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gurke und Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Honig verrühren. Öl daruntertermischen, evt. noch nachsüßen.

Die Salatzutaten mit der Vinaigrette vermengen.

2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier zuerst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und zuletzt in Brot-Kräuter-Bröseln wenden.

Frittieröl erhitzen, Eier portionsweise



Spargelsuppe

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

4 kleine rote Zwiebeln
2 EL Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
500 g grüner Spargel
1 Schalotte
1 EL Butter
20 g Mehl
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
80 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
4 EL Petersilienblättchen

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Ofen auf 230° vorheizen, Zwiebeln abziehen. Ca. achtmal fingerbreit sternförmig einschneiden. In eine Auflaufform mit Deckel geben.

Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Darüber geben, Deckel auflegen und etwa 30 Minuten im Ofen garen.

Spargel waschen. Holzige Enden abbrechen. Die Stangen – bis auf die Köpfe – würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. In Butter glasig dünsten. Spargelwürfel darin unter Rühren ca. 1 Minute dünsten.

Mehl darüberstreuen und 3 Minuten anschwitzen, Brühe und Milch einrühren. Aufkochen und 10-12 Min. bei kleiner Hitze köcheln, bis der Spargel weich ist. Mit 60 g Crème fraîche fein pürieren. Spargelköpfe zugeben. In 5-6 Minuten bissfest kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln aus der Auflaufform nehmen. Die „Blütenblätter“ vorsichtig auseinanderziehen. Übrige Crème fraîche verrühren. Suppe auf 4 Tellern verteilen. Mit 20 g Crème fraîche, Petersilie und je 1 Zwiebel garnieren.



Flammkuchen- Körbchen mit Rührei

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Packung Flammkuchenteig (300 g)
1 – 2 TL Mohn
8 Eier
16 EL Milch
Salz, Muskat
2 EL Butter
Etwas Kresse und Schnittlauch

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Aus dem Teig 12 Kreise (à 9 cm Ø) ausstechen. Teigkreise in die 12 gefetteten Mulden eines Muffinblechs verteilen, andrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 225° 10 – 12 Minuten backen.

Aus den Teigresten Ovale für die Hasenohren ausschneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Mohn bestreuen und etwas andrücken. Teigkörnchen aus dem Ofen nehmen, Ohren bei gleicher Temperatur ca. 7 – 8 Minuten backen. Alles auskühlen lassen.

Die Eier mit Milch verquirlen. Mit Salz und Muskat würzen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier hineingießen und unter mehrmaligem Rühren stocken lassen. Rührei portionsweise in die Körbchen füllen. Je 2 Teigöhrchen hineinstecken, mit Kresse und Schnittlauch garnieren.



Kartoffelgratin mit Bärlauch

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

700 g Kartoffeln
100 g Bärlauch
100 g Bergkäse
2 Eier
250 ml Sahne
Salz, Pfeffer
1 EL Öl

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Käse reiben.

Eier mit Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Käses unterrühren.

Eine Auflaufform mit Öl fetten. Kartoffelscheiben dachziegelartig zusammen mit dem Bärlauch in die Form schichten. Einen kleinen Teil des Bärlauchs beiseitestellen. Mit der Eiersahne übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 40 -45 Minuten überbacken.

Mit dem restlichen Bärlauch bestreut servieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Mango-Mousse

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

400 g Mango geschält und gewürfelt
2 Limetten
3 EL Puderzucker
5 Blätter Gelatine
400 g Mangojoghurt
250 ml Schlagsahne
30 g Zartbitterschokolade

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Limetten halbieren und Saft auspresen. 100 g Mango beiseitestellen. Den Rest mit Puderzucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. 4 EL Limettensaft in einem Topf aufkochen. Vom Herd ziehen und die ausgedrückte Gelatine darin schmelzen. Mangopürree unterrühren. Mit dem Joghurt in einer Schüssel verrühren und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Masse am Rand beginnt fest zu werden.

200 ml Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. In eine Auflaufform geben und mindesten 2 Stunden kaltstellen.

Die restlichen Mangowürfel mit dem restlichen Limettensaft mischen.

50 ml Sahne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zartbitterschokolade darin schmelzen lassen.

Wenn es zu dicklich wird, evtl. noch etwas Milch einrühren.

Mit einem Esslöffel kleine Portionen von der Mangocreme abstechen und auf Teller anrichten.

Mit Mangowürfeln und Schokosoße



Tortellini mit Erbsen, Schinken und Sahnesoße

REZEPT VON ALAMEA



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Family Packung Tortellini
1 – 2 Becher Sahne
Kräuter Frischkäse oder Schmelzkäse
Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, Instant
Brühe
½ - 1 Pck. TK Erbsen
1 Pck. Landschinken Crudo
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Tortellini nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Schinken in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und feinhacken. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Butter oder Öl anschwitzen.

Schinken dazugeben und etwas braun braten. TK Erbsen dazugeben, etwas mitdünsten. Sahne und Frischkäse oder Schmelzkäse in den Topf geben und durchrühren bis der Käse sich aufgelöst hat.

Soße mit Salz, Pfeffer, Brühe und Kräutern nach Wahl abschmecken. Tortellini abgießen und in der Soße schwenken. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der Frühling berührt etwas in uns. Er zeigt, dass nach jeder Ruhephase neues Leben entsteht – leise, kraftvoll und voller Zuversicht.

Genau das ist es, was uns antreibt: die Überzeugung, dass gutes Essen mehr ist als nur Versorgung. Es ist Verbindung – zur Natur, zu den Menschen, die es erzeugen, und zu den Momenten, die wir miteinander teilen.

Mit jeder Kiste möchten wir dir nicht nur frische Lebensmittel bringen, sondern ein Stück dieser Lebendigkeit. Ein Stück Vertrauen, Qualität und echter Wertschätzung für das, was wächst und entsteht.

Danke, dass du diesen Weg mit uns gehst – und Teil dieser Idee bist.

Wir wünschen dir einen April voller Licht, ein herzliches Osterfest und viele genussvolle Momente, die von innen wärmen.

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

Was erwartet dich im Mai Magazin?

Der Mai zeigt sich von seiner schönsten Seite: Alles blüht, wächst und steht in voller Kraft. Der Wonnemonat Mai bringt frische Farben, leichte Küche und jede Menge Genuss aus der Region.

Freu dich auf frühlingshafte Rezepte mit Spargel, Erdbeeren, Kräutern und jungem Gemüse – leicht, aromatisch und perfekt für die ersten warmen Tage. Ob für die schnelle Alltagsküche, das Picknick im Grünen oder gesellige Abende draußen: Wir liefern dir die passenden Ideen.

Natürlich werfen wir auch wieder einen Blick auf unsere Höfe, wo die Saison nun richtig Fahrt aufgenommen hat und die Vielfalt täglich wächst.

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden
Lena Klebusch

KITCHEN
Heidi Hanke

 [Instagram](#)

 [Facebook](#)

 [Whatsapp](#)

Spätburgunder trocken rosé

Geradliniger und frischer Spätburgunder Rosé. Passt perfekt zur Spargelzeit!



HIER
KLICKEN

& BESTELLEN

Spätburgunder
trocken rosé

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006