

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

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Werz

Genuss Pur • BIO Manufaktur

WONNEMONAT MAI

SPARGEL, ERDBEERE & CO

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 Constantin Dumitru
S. 10—11	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 12—13	NEUES AUS DEM Käse-Sortiment
S. 14—15	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 16—19	ZUKUNFT wächst in Dörverden
S. 20—21	OBSTHOF CORDES Obstblüte im Alten Land
S. 22—23	WERZ Vorstellung
S. 24—25	ÖKOLUMNE Früh auf Tour
S. 26—27	BIO-SPARGEL Ackergold in weiß & grün
S. 28—29	SAISONKALENDER Mai
S. 30—49	REZEPTE Wonnemonat Mai
S. 50—51	KARENS Lieblingsrezept
S. 52—53	SCHLUSS



THEMA
Zukunft wächst
in Dörverden



THEMA
Werz



THEMA
Wonnemonat Mai



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING

Moin, aus Dörverden

" Moin Mai – moin Wonnemonat! "

Jetzt ist die Zeit, auf die wir uns jedes Jahr aufs Neue freuen. Der Mai bringt das Leben zurück nach draußen – in die Gärten, auf die Felder und an unsere Tische. Die Luft wird wärmer, die Farben intensiver, und überall ist dieses besondere Gefühl spürbar: Es wächst, es blüht, es bewegt sich etwas.

Die Natur steht jetzt in voller Kraft. Was über Wochen hinweg vorbereitet wurde, zeigt sich nun in seiner ganzen Schönheit. Frisches Grün, erste Blüten, summende Bienen – der Mai ist lebendig, leicht und voller Energie. Und genau dieses Gefühl nehmen wir mit in unsere Küchen.

Auch auf unseren Partnerhöfen ist diese Zeit etwas ganz Besonderes. Nach den intensiven Wochen der Vorbereitung beginnt jetzt die Phase, in der alles zusammenkommt: Säen, pflanzen, pflegen – und die ersten Ernten einfahren. Jeder Tag bringt sichtbare Veränderungen, jede Entscheidung wirkt sich direkt auf das aus, was bald auf deinem Teller landet. Es ist eine Zeit voller Hingabe, Aufmerksamkeit und echter Handarbeit.

Mit dem Mai beginnt auch die vielleicht schönste Genusszeit des Jahres. Spargel, Erdbeeren, frische Kräuter und junges Gemüse stehen jetzt im Mittelpunkt – Produkte, die nach Sonne schmecken, nach Frische und nach echter Saison. Sie bringen Leichtigkeit in die Küche und laden dazu ein, wieder einfacher, bewusster und mit Freude zu kochen. Passend dazu gehen wir in dieser Ausgabe erneut der Frage nach: „Alles Bio – oder was?“ Denn gerade jetzt wird sichtbar, was nachhaltige Landwirtschaft wirklich bedeutet. Es geht

um mehr als Ertrag – es geht um gesunde Böden, funktionierende Kreisläufe und um Verantwortung für das, was wir heute anbauen und morgen ernten.

Außerdem nehmen wir dich mit hinter die Kulissen: Wir zeigen dir, wie auf dem LohmannsHof mit dem Zukunftsacker neue Wege in der Landwirtschaft gedacht werden – gemeinsam, langfristig und mit Blick auf kommende Generationen. Mit der Vorstellung von Werz lernst du einen Partner kennen, der seit Jahrzehnten für ehrliches Bio-Handwerk steht. Und natürlich gibt es wieder Einblicke in unseren Alltag, in unser Sortiment und in die Menschen, die jeden Tag dafür sorgen, dass deine Kiste genau so bei dir ankommt, wie sie soll.

Freu dich außerdem auf viele frühlingshafte Rezeptideen, die den Mai auf den Teller bringen – von leicht und frisch bis herzhaft und sättigend. Mit saisonalen Zutaten aus deiner Kiste zeigen wir dir, wie vielseitig Spargel, Erdbeeren und Co. sein können – unkompliziert, aromatisch und einfach richtig lecker. Der Mai ist ein Monat zum Genießen. Für lange Abende draußen, für gemeinsames Essen, für kleine Auszeiten im Alltag. Für Momente, die leicht wirken – und trotzdem lange bleiben.

Wir freuen uns, dich auch in dieser besonderen Zeit begleiten zu dürfen – mit frischen Ideen, ehrlichen Produkten und ganz viel Genuss aus deiner Region.

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



Regionales

Das erste Drittel des Jahres ist schon wieder wie im Flug an uns vorbeigezogen und wir gehen schon mit großen Schritten auf die Halbzeit zu. Im Wonne-Monat Mai wird es wieder regionaler. Immer mehr Obst und Gemüse können wir aus Deutschland und vor allem aus der direkten Umgebung beziehen.

In der LohmannsHof Gärtnerei werden in den nächsten zwei Wochen noch die letzten Salate und Spinat geerntet. Danach gibt es erstmal eine kleine Erntepause bis die Sommerkulturen wie Aubergine, Tomaten und Gurken voraussichtlich im Juni reif sind. Bei den Fruchtgemüsen werden die Beete vor dem Einpflanzen der Pflanzen mit Silage gemulcht. Dies fördert das Bodenleben und wirkt sich positiv auf den Feuchtigkeitsgehalt und die Mikroorganismen in der Erde aus. So haben die Pflanzen eine gute Grundlage zum Wachsen.

Im Freiland wurden Kräuter, Mangold und Lauchzwiebeln gepflanzt. Diese erwarten uns ebenfalls im Juni. Neben den Sommerkulturen für unsere Biokisten wachsen in der LohmannsHof Gärtnerei auch noch Wirsing, Möhre und Salate für die Züchtung von Saatgut. Auch einige Tomaten wurden für die Saatgutzüchtung gepflanzt. Sowohl im Gewächshaus als auch im Freiland. Die Früchte dieser Pflanzen werden nur zum Teil geerntet, damit die Pflanzen über einen längeren Zeitraum genau beobachtet werden können. Später werden dann Ertrag, Anfälligkeit für Krankheiten und Wachstum beurteilt.

Für einen nahtlosen Übergang bei den Salaten aus Westen ist gesorgt – bei der AllerFrische erwarten ins in ca.2-3 Woche frische Salatköpfe in allen Sorten und

Farben. Vom Batavia und Eichblatt bis hin zu Kopfsalat und Romanasalat in rot und grün ist für alle etwas dabei. Auch der Kohlrabi steht schon in den Startlöchern und ist voraussichtlich Ende Mai/Anfang Juni erntereif.

Beim Obsthof Cordes ist die Apfel- und Birnen-Saison erstmal wieder vorbei. Wir bedanken uns für die hervorragenden Früchte in bester Qualität und freuen uns auf Johannisbeeren, Zwetschgen und Pflaumen im Hochsommer. Weiterhin bekommen wir noch köstliche Äpfel aus dem Alten Land von Bio Obst Münch und Bio Obst Augustin.

Auf dem LohmannsHof ist immer reges Treiben. Es werden weiterhin fleißig Wurzel- und Knollengemüse gesät, gepflegt und bewässert. Aktuell werden ca. 70.000 Knollensellerie gepflanzt. Dies ist immer eine etwas heikle Angelegenheit, da der Sellerie nach dem Pflanzen direkt bewässert werden muss, damit er gut anwächst und nicht sofort stirbt. Die Pflege der Kulturen nimmt im Moment viel Zeit in Anspruch. Das Unkraut auf den Feldern wächst ordentlich und muss regelmäßig gejätet werden. Außerdem fehlt zurzeit Regen und die Felder müssen bewässert werden.

Frühkartoffeln und Knoblauch wachsen gut. Die ersten frischen Knoblauchbunde erwarten uns in ca. 2-3 Wochen. Die Lammzeit ist vorbei und Johannes erfreut sich an ca. 80 gesunden und munteren Lämmern. Auch die Bienen sind munter und fleißig unterwegs. Aktuell müssen sie oft kontrolliert werden, damit sie sich nicht unkontrolliert vermehren oder davonfliegen.



CONSTANTIN DUMITRU

aus dem Fahrteam

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?

Ich bevorzuge Gemüse gegenüber Obst.

Wie beginnt dein Tag beim Gemüseabo?

Ich beginne meinen Tag immer mit guter Stimmung und Freude an der Arbeit dank meines großartigen Teams! :-)

Was sind deine Lieblingsaufgaben?

Meine Lieblingsaufgabe ist das Autofahren.

Beschreibe deinen Job in drei Hashtags?

#spaßigeatmosphäre
#superteam
#tollerarbeitsplan

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Mein Lieblingsprodukt sind die Demeter Hähnchenflügel. Die sind sowohl geschmacklich als auch qualitativ großartig.

Hey Constantin !

Ein riesiges Dankeschön für deine super Arbeit als Fahrer in unserem Team. Du bringst unsere Bio-Kisten zuverlässig und pünktlich zu unseren Kunden.

Schön, dass du da bist!





Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Von den Steinofenbäckern Ibbenbüren bereichern im Mai Windbeutel mit Johannisbeere und die Erdbeersahne-Rolle unser Sortiment. Schoko Eierlikör Rolle, Schoko Eierlikör Sahne, Hafer Sahne Trüffel und die Nougat-Buttercremeringe verlassen zum 01.05.2026 wieder das Sortiment.

Kuchen des Monats:

Blaubeer-Haferstreusel (4 Stück)

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

Brote des Monats:

Dinkel-Schrotling 2 kg

Aktionspreis: 15,30 €

Einkorn pur 750 g

Aktionspreis 7,00 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

FRÜHLINGSHAFTER KÄSEGENUSS

WEIDVOGELKAAS

Die Zahl der Weidevögel, die in den Niederlanden ihre Jungen großziehen, ist seit Jahren stark rückläufig. Um auf das Weidevogelproblem aufmerksam zu machen, hat Bio Bastiaansen Käse, in Zusammenarbeit mit dem niederländischen Vogel- schutzverein, den Bio Bastiaansen Weidevogel Käse entwickelt. Die Milch für diesen Käse stammt von drei Biobauern, die ihre Flächen nach den Vorgaben des Weidevogel- schutzes bewirtschaften. Einen Teil ihres Landes stellen sie den Weidevögeln zum Nisten und Aufzucht und deren Jungen zur Verfügung. Für diesen nachhaltigen Vogelschutz erhalten sie eine Entschädigung, die aus dem Verkauf des Käses stammt.

Bauer Henk Pelleboer ist einer der Landwirte von diesem Vogelschutzprogramm. Für Bauer Henk ist es eine Herzensangelegenheit, Weidevogelzüchter zu sein. Seine Begeisterung für die Weidevögel wurde bereits ausgezeichnet und so gewann Henk im Jahr 2018 den Golden Uferschnepfe Award, den Preis für den naturfreundlichsten Landwirt der Niederlande. „Wir berücksichtigen auf allen Flächen die Weidevögel und richten sie zu diesem Zweck ein.“

Die Weidevogelsaison dauert von Mitte März bis Mitte Juni. „Da die Weidevögel oberste Priorität haben, dürfen unsere Kühe vor dem 15. Juni nur auf die Flächen, auf denen die Weidevögel nicht brüten. Auf unserem Land haben wir mehrere Teiche angelegt, was bedeutet, dass wir das Land von Mitte Februar bis Mitte Juni überschwemmen. Auf dem Land stehen dann etwa 5 bis 20 Zentimeter Wasser. Die Weidevögel nutzen dieses Biotop zur Nahrungssuche, zur Balz, zum Schlaf und zum Brüten. Ein Drittel unserer Fläche ist kräuterreiches Grünland. Mit dem Mähen beginnen wir erst, wenn alle Weidevögel flügge geworden sind, was in der Regel Mitte Juni der Fall ist. Das kräuterreiche Grünland, auf dem die Vögel leben, düngen wir ausschließlich mit Strohmist. Dieser ‚biologische‘ Mist ist vorteilhafter für das Bodenleben, daraus resultierend die Weidevögel mehr Nahrung finden und der Kiebitz nutzt die Strohstücke aus dem Mist, um sein Nest zu bauen.“

All diese Maßnahmen führen zu einer wunderschönen ökologischen Landschaft, die während der Brutsaison voller Weidevögel und Nester ist. Die meisten Weidevögel halten sich nur für kurze Zeit auf den Weideflächen in den Niederlanden auf, da sie Zugvögel sind und nach dem Sommer nach Spanien oder Afrika ziehen und dort zu überwintern.



MAIGOUDA

Aus der ersten Milch gekäst, nachdem die Kühe wieder draußen auf saftigen Wiesen grasen. Typisch cremiger Schnittkäse nach Gouda-Art. Mit vollem Geschmack und natürlichem Fettgehalt. Ein Käse für die ganze Familie.



CAMBERA PAPRIKA

Cambera Paprika, ein wunderbar cremiger Weichkäse mit weißem Edelschimmel, erhält durch die Würze und die Farbe der grünen und roten Paprikastückchen geschmacklich eine perfekt abgestimmte, sahnig-pikante Paprikanote und optisch das bunte i-Tüpfelchen. Hergestellt wird der Saisonkäse aus tagesfrischer Bioland-Milch.



EDLER WEISSER GARTENTRAUM

Der Sommer Brie Gartentraum verführt zu einem genussvollen Streifzug durch die Fülle eines sommerlichen Gartens. Die gelungene Vereinigung einer fein-ausgewogenen Mischung aus Petersilie, Basilikum, Majoran, Liebstöckel, Zwiebeln, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer und Karotten in wunderbar rahmigem Käseteig gibt ihm sein unvergleichlich kräuterfrisches Aroma.



NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!



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



feel! Munich Dry Gin, klein
9,99 € / 100 ml



Bamboo Sonic Professional Aufsteckbürste
5,99 € / 2 Stück



4-Korn Tortillettes gf
3,79 € / 125 g



Obstboden aus Rührteig
7,99 € / 300 g



Auberginen-Paste
5,49 € / 190 g



Lila Smoothie
2,99 € / 250 ml



Roter Smoothie
2,99 € / 250 ml



Schulstart Pixi Bundle Grün
5,79 € / Set



Berner Würstchen 4 Stück
10,53 € / Stk



Demeter Hähnchenbrust Kräuter 2 Stück
16,77 € / Stk



Regeneration Intensiv Nachtserum, klein
6,69 € / 2,5 ml



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



Kokos-Mandel Creme
6,49 € / 250 g



Hackspieß mit Bacon
6,98 € / Stk



Burrata
3,29 € / 268 g



Feinkost Mayonnaise Zitrone
3,29 € / 250 ml



Fragrance Body & Hair Mist Tropical Crush
14,25 € / 95 ml



Milch Marie Schokolade
2,99 € / 100 g



TK Eishörnchen Eishörnchen
6,69 € / 440 ml

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS – SOLANGE DER VORRAT REICHT

ZUKUNFT WÄCHST IN DÖRVERDEN

Mithilfe einer Genossenschaft wird in Dörverden wertvoller Ackerboden für innovative Anbausysteme gesichert. Bis Ende Mai wollen der LohmannsHof und die Kulturland eG 100 neue Mitglieder gewinnen.

Der LohmannsHof erschafft im Aller-We-
ser-Dreieck einen Ort der Vielfalt. Indem
Bäume und Gehölze auf den Acker gepflanzt
werden, entsteht ein innovatives Agroforst-
system. Alle 30 Meter werden Streifen mit
Nussbäumen, Obstgehölzen und Beeren-
sträuchern angelegt. Dazwischen kann Ge-
treide und Gemüse geschützt wachsen.

Dank positiver Wechselwirkungen zwi-
schen den verschiedenen Elementen ist das
Agroforstsystem besser an den Klimawan-
del angepasst als herkömmliche Anbau-
systeme. Daher kommt auch der Name für
dieses Projekt: es heißt "Zukunftsacker".
Die Nussbäume, Obstgehölze und Beeren-
sträucher erweitern die regionale Vielfalt an
Lebensmittel.

Gemeinsam mit der Kulturland-Genos-
senschaft kauft der LohmannsHof dafür
7,5 Hektar Ackerland in Dörverden. Das
besondere dabei: Bürgerinnen und Bürger
finanzieren den Landkauf über Genossen-
schaftsanteile. Ein Weiterverkauf der Fläche
ist laut Satzung der Kulturland-Genossen-
schaft nur noch im Ausnahmefall möglich.
Somit ist die Fläche für den Zukunftsacker
dem spekulativen Bodenmarkt entzogen.
Amalie Lohmann, Betriebsleiterin des Loh-
mannsHof ist überzeugt von dem Modell:

"Die Zusammenarbeit mit der Kultur-
land-Genossenschaft beschert uns Pla-
nungssicherheit. Das ist eine wichtige
Voraussetzung dafür, die Fläche mit



Weitblick gestalten zu können. Denn auch
kommenden Generationen soll der Zu-
kunftsacker wertvolle Nahrung liefern."

100

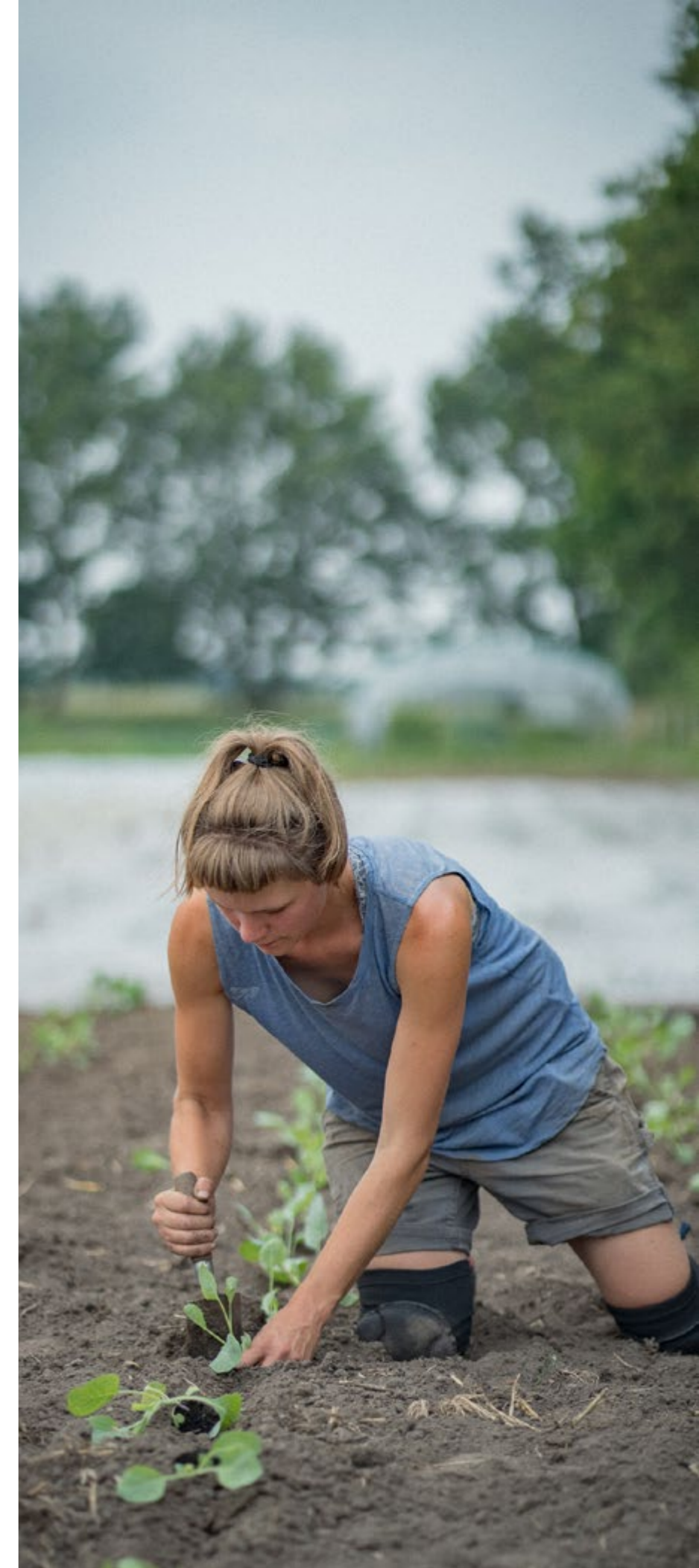
neue Mitglieder gewinnen

Damit die gemeinschaftliche
Finanzierung gelingt, wol-
len die Projektpartner im
Zeitraum vom **01.04.26 bis**
31.05.26 ganze 100 neue Ge-
nossenschaftsmitglieder für
ihr Vorhaben gewinnen.

Den Anlass bietet die Kultur-
land-Generalversammlung,
die am **13. Juni auf dem Loh-
mannshof** stattfinden wird.
Denn mit einem öffentlichen
Rahmenprogramm rund um
die bäuerliche Landwirtschaft
ist die Veranstaltung eine ein-
malige Gelegenheit für Neu-
Mitglieder und Interessierte,
den LohmannsHof und die
Kulturland-Genossenschaft
persönlich kennenzulernen.

Hier geht es zur Kampagnen-
seite Landkaufprojekt "Zu-
kunftsacker"

HIER
KLICKEN
und
informieren



Generalversammlung **Kulturland- Genossenschaft**

Zusammen mit der Kulturland-Genossenschaft sichern wir einen 7,5 Hektar großen Acker. Das besondere dabei: Wir finanzieren den Landkauf gemeinschaftlich und lösen den Boden aus dem Privatbesitz heraus. So können wir dort einen "Zukunftsacker" anlegen, ein vielfältiges Agroforstsystem, das auch noch kommenden Generationen gute Ernten beschert und die Vielfalt aus dem Aller-Weser-Dreieck weiter erhöht.

Daher laden wir euch herzlich ein, jetzt Kulturland-Mitglied zu werden, euch am Landkauf für den Zukunftsacker zu beteiligen und bei der Generalversammlung der Kulturland-Genossenschaft mit uns zu feiern.

1. Besuche online unsere Kampagnenseite: <https://www.kulturland.de/campaigns/lohmannshof-117> (Du findest dort auch ein Video über unser Projekt.)
2. Klicke dort auf Anteile zeichnen und fülle das Formular aus. Die Mindestbeteiligung ist ein Anteil im Wert von 500€.
3. Schicke das Formular ab. Per Mail erhältst du eine personalisierte Beitrittserklärung, die du unterschrieben an das Kulturland-Büro nach Hitzacker sendest.
4. Dann noch deinen Anteil und - gegebenenfalls, da freiwillig - den von dir gewählten Kostendeckungsbeitrag überweisen.
5. Du erhältst dann die Beitrittsbestätigung per Post.





OBSTHOF CORDES

Obstblüte im Alten Land

Moin Ihr Lieben,
es ist wieder soweit: die Obstblüte im Alten Land hat begonnen! Letzten Sonntag sind dann auch die Bienen für die Apfelblüte zu uns gekommen. In dieser Zeit dürfen alle Pflanzenschutzmaßnahmen, auch die biologischen, nur nachts erfolgen. Die Bienen werden durch die biologischen Mittel zwar nicht getötet, jedoch erkennt ihr Volk sie nicht wieder.
Momentan gibt es noch keinen Bienenflug, die Temperaturen sind meist einstellig, der

Wind ist zu stark und nachts müssen wir die Frostschutzberegnung einschalten. Birnen und Pflaumen sind bereits in der Vollblüte, bei den Äpfeln ist die Königsblüte teilweise geöffnet, wir hoffen auf wunderschönes, sonniges, warmes Wetter!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Euch für die schöne Zusammenarbeit!
Ulrike & Johannes



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Wir gratulieren herzlich zum Gewinn des Landgraten-Gewinnspiels!

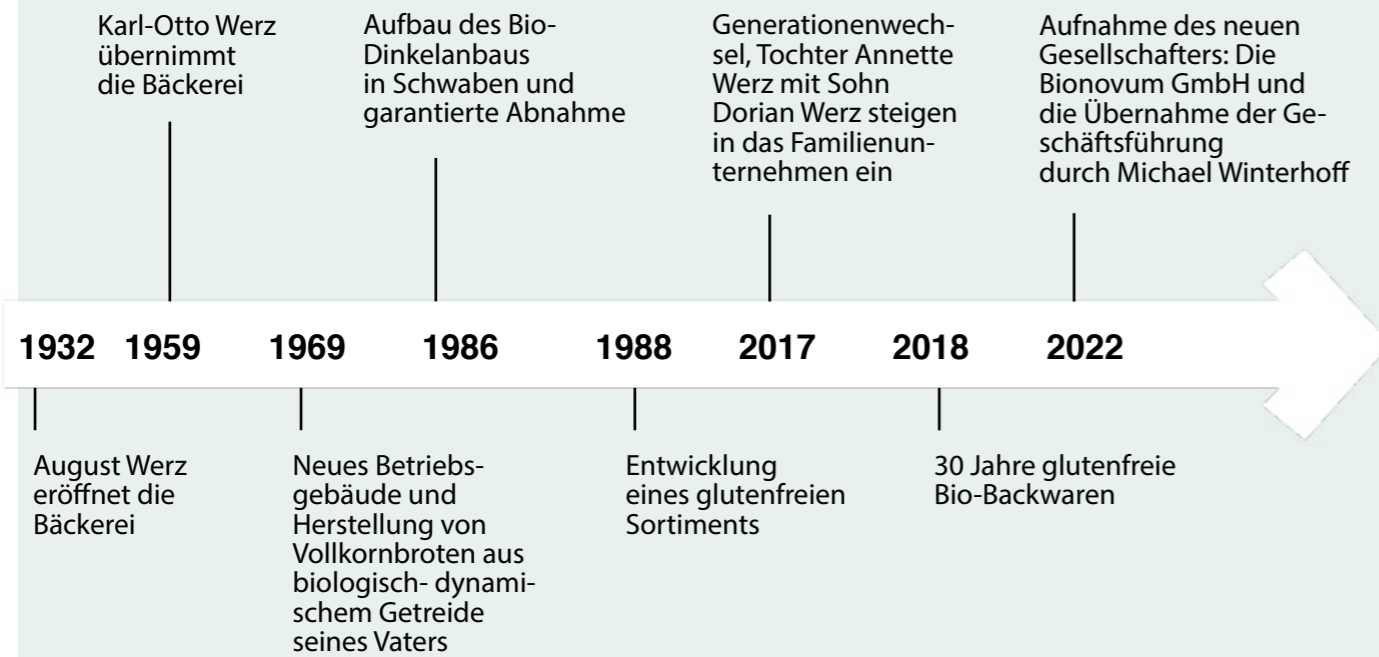
Die glückliche Gewinnerin ist:
Jana Bellmann

Vielen Dank an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer für eure großartige Beteiligung.

WERZ

Genuss Pur • BIO Manufaktur

Bei Werz wird viel Wert auf das Handwerk gelegt und in vielen manuellen Schritten einzigartige Produkte gefertigt. Dabei werden traditionelle aber auch innovative Rezepte für mehr Abwechslung und Genuss berücksichtigt. Moderne Verpackungstechnik unterstützt dabei.



GLUTENFREIER GENUSS

Seit 1988 entwickelt Werz glutenfreie und genussvolle Bio-Lebensmittel in den verschiedensten Kategorien, um eine möglichst große Vielfalt mit Geschmack anzubieten. Werz ist seit 2009 von der DZG zertifiziert und wird jährlich auditiert. Nahezu alle Werz Produkte tragen das Ährenzeichen der DZG.

NACHHALTIG

Durch die Wangenmühle wird die Wasserkraft der Brenz zur Stromerzeugung genutzt. Die Turbinen funktionieren noch wie vor 100 Jahren und decken einen Großteil des täglichen Bedarfs ab. Weiterer Strom wird über die eigene Solaranlage erzeugt und über Nacht in das städtische Stromnetz eingespeist.

100% BIOVIELFALT

Seit 1932 macht Werz aus Nahrungsmitteln gesunden vielfältigen Bio-Genuss in den Kategorien Backen, Frühstück, süßes Gebäck und Snacks. Grundlagen des Erfolgsgeheimnisses sind die ausschließliche Verwendung bester Grundzutaten - natürlich immer in Bio-Qualität - die Liebe zum Handwerk und eine moderne Manufaktur.

Seit 2022 wird das Traditionsunternehmen neu geleitet. Eine weitere Hauptrolle spielen nun frische und zeitgemäße Produktentwicklungen für den vollen Genuss in bester Bio-Qualität.

DAS ZEICHNET WERZ AUS

- Alle Produkte sind bio-zertifiziert
- Vollwertige Ernährung für alle: Seit mehr als 60 Jahren berücksichtigen wir Unverträglichkeiten bei der Produktentwicklung
- Innovative und frische Rezepte, die den Zeitgeist treffen
- Weniger ist mehr: Nahezu alle Produkte werden ohne Ei und Milch hergestellt
- Keine unnötigen Zutaten - dafür frisch vermahlene Getreide und alternative Süßungsmittel
- Kein Hafer in der Produktion
- Liebe zur Handarbeit: Sowohl beim Backen als auch beim Verpacken





Ökolumne

FRÜH AUF TOUR

VON OLIVER LICHTENWALD

MOIN!

Diesen Monat war ich auf der Tour nach Hodenhagen unterwegs – mein Arbeitstag begann dafür schon um 5:30 Uhr. Zu der Zeit ist es draußen noch ziemlich ruhig, aber genau das mag ich eigentlich ganz gern – man kommt in Ruhe an und startet entspannt in den Tag.

Als Erstes schaue ich immer, welchen Transporter ich fahre. Ein kurzer Check gehört für mich dazu: Passt alles, ist genug Kraftstoff drin? Danach lade ich mir meine Tour aufs Tablet und gehe sie einmal durch. Ich überlege mir dabei schon, wie ich am besten fahre und was mich bei den einzelnen Kundinnen und Kunden erwartet.

Dann geht's ans Beladen – und das hat es in sich. Ich sortiere die Kühlboxen so ein, dass sie zur Reihenfolge meiner Tour passen. Das spart mir später viel Zeit. Die Getränkekisten kommen natürlich auch mit, sicher verstaut, damit unterwegs nichts ins Rutschen kommt. Gerade bei den frischen Produkten ist es mir wichtig, dass alles gut gekühlt bleibt und ordentlich steht – schließlich soll die Ware genauso frisch ankommen, wie sie verladen wurde.

Um 6:00 Uhr war ich dann startklar und bin losgefahren. Mein erster Stopp war in Westen. Dort lief alles ganz entspannt: ausladen, übergeben, kurzer Austausch – und weiter ging's.

Bei einer Kundin wurde es dann etwas anders als sonst. Sie wollte die gelieferten Produkte direkt in ihre eigene große Kiste umgefüllt haben. Also habe ich alles vorsichtig umgepackt. Das dauert natürlich ein bisschen länger, aber ich finde, genau solche Wünsche machen uns als Lieferbetrieb aus – es ist eben nicht jede Lieferung gleich.

Unterwegs habe ich außerdem noch Ware von unserem Partnerbetrieb, dem LohmannsHof, abgeholt. Das ist Ware die wir mehrmals die Woche von LohmannsHof geliefert bekommen. Wenn wir dort vorbeifahren nehmen wir sie auch gerne gleich

direkt mit. Für mich bedeutet das: nochmal genau schauen, wie ich die zusätzliche Ware im Transporter unterbringe, damit alles weiterhin gut gekühlt bleibt und sicher steht. Die Strecke selbst war angenehm ruhig, sodass ich gut durchgekommen bin. Mein letzter Halt war dann in Hodenhagen – fast direkt gegenüber vom Serengeti-Park. Ein bisschen ungewöhnlich, dort auszuliefern, aber auch irgendwie ganz cool.

Zurück im Betrieb war der Tag für mich noch nicht ganz vorbei. Ich habe mein Fahrtenbuch ausgefüllt, die abgeholte Ware sauber in die Kühlzelle einsortiert und darauf geachtet, dass alles wieder seinen Platz hat.



Zum Schluss habe ich noch den Transporter aufgeräumt, damit er für die nächste Tour wieder bereit ist.

Gegen 15:00 Uhr war dann Feierabend. Ein langer Tag – aber genau solche Touren zeigen mir immer wieder, wie vielseitig die Ausbildung ist und wie viel Verantwortung man unterwegs übernimmt.

BIO-SPARGEL

ACKERGOLD IN WEISS UND GRÜN



Wann genau die Stangen ihre Köpfe aus der Erde stecken, lässt sich nur schätzen. Denn die Erntezeit ist von der Beschaffenheit der Ackerböden abhängig, außerdem spielen Wetter und Temperatur eine Rolle. Spargel wächst unter sehr günstigen Bedingungen fast 0,75 cm pro Stunde, so sind bis zu 10 cm täglich möglich. Wenn Betriebe ihre Felder beheizen oder mit Folie abdecken, kann der Spargel schon im März gestochen werden. Den ersten unbeheizten Spargel aus der Region könnt Ihr erst einige Wochen später, ungefähr ab April, kaufen. Die Spargelsaison wird mit dem „Spargelsilvester“ beendet, Termin dafür ist traditionell der 24. Juni.

HERKUNFT

Spargel wächst im gesamten Mittelmeerraum, aber in den südlichen Regionen der EU kann er wegen der wärmeren Umgebung häufig schon im Februar geerntet werden. Schon die alten Griechen und Römer schätzten den Spargel in der Antike. Später kam er zu besonderen Anlässen beim wohlhabenden Bürgertum und Adelfamilien auf den Tisch.



AUSSEHEN

Weißer Spargel wächst unter einem hohen Damm an aufgehäufter Erde heran, daher bleiben die langen Triebe blütenweiß. Grüner Spargel ist dem Sonnenlicht ausgesetzt, so bekommt er seine Farbe. Frischen Spargel erkennt Ihr an geschlossenen Spargelköpfen und der Schnittstelle, die am besten glatt und feucht ist. Drückt Ihr diese leicht zusammen, tritt bei frischen Stangen ein bisschen Flüssigkeit hervor. Außerdem quietschen sie beim Aneinanderreiben und sie lassen sich leicht mit dem Fingernagel einritzen.

WAS DRINSTECKT

Spargel besteht zum Großteil aus Wasser und ist ein kalorienarmes Frühlingsgemüse. Trotzdem ist er reich an Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Kalium, das blutdrucksenkend wirkt, oder Kalzium, das wichtig für unsere Zähne und Knochen ist. Durch das enthaltene Vitamin A unterstützt der Spargel unsere Sehleistung und Vitamin E wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus. Der relativ hohe Gehalt an Stickstoff fördert die Aktivität der Nieren und ist für die bekannte harn-treibende Wirkung des Spargels verantwortlich.

Grüner Spargel enthält häufig noch mehr Nährstoffe. Welche der beiden Sorten nun aber gesünder ist, lässt sich nicht endgültig feststellen.



GUT ZU WISSEN

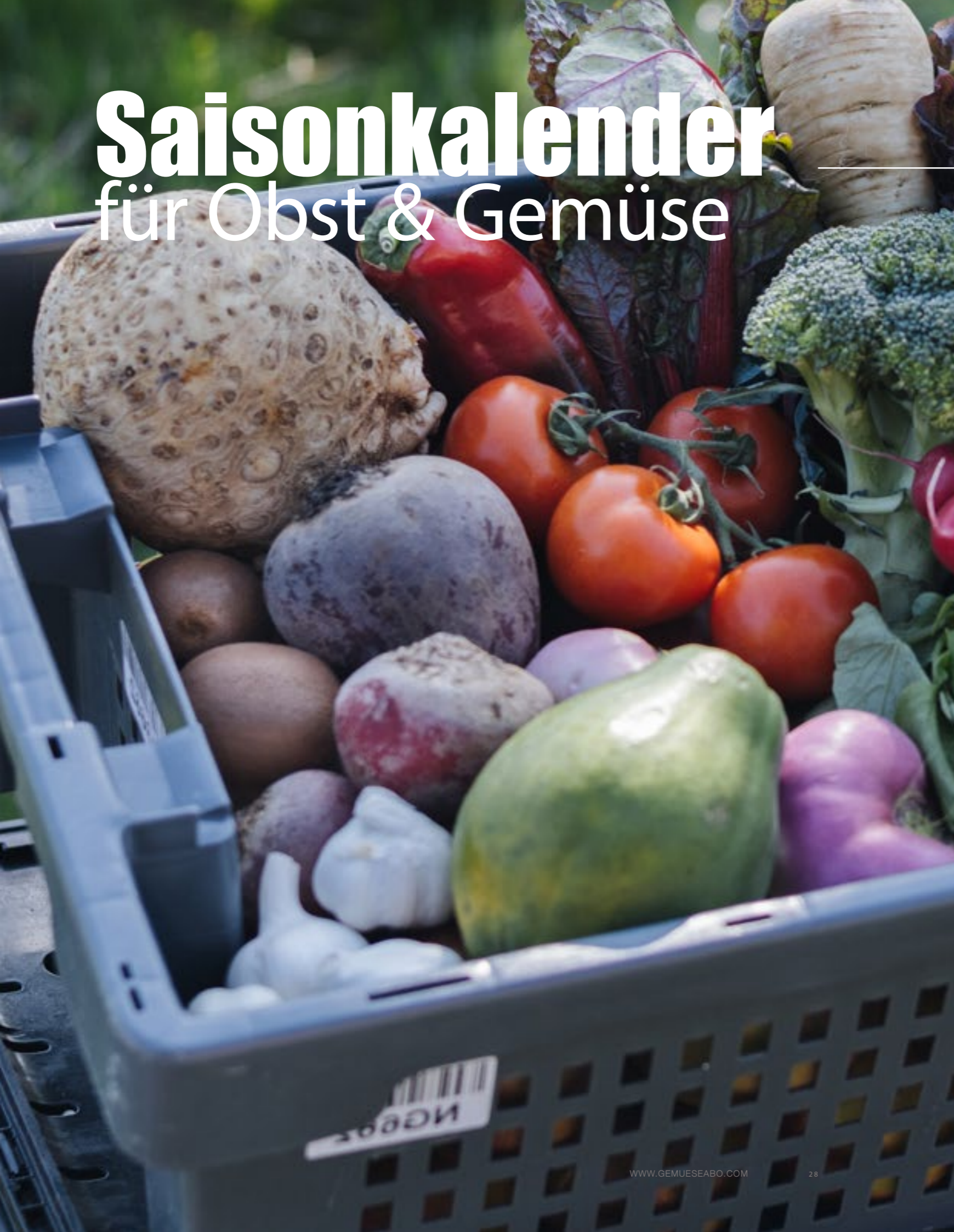
An Bio-Spargel kommt natürlich keine Chemie, als Dünger kommen ausschließlich Kompost und Klee gras als Vorfrucht zum Einsatz. Um Unkraut auf dem Bio-Acker zu vermeiden, wird der Boden hier besonders oft angehäufelt und gehackt. Damit der Spargel keine unerwünschten Viren oder Pilzkrankungen abbekommt, wachsen die einzelnen Pflanzen weiter entfernt voneinander als in der konventionellen Landwirtschaft. Das gilt übrigens auch für die Bio-Erdbeeren.










TIPPS FÜR DIE KÜCHE

Um den herkömmlichen Spargel nach dem Kauf länger frisch zu halten, wickelt Ihr ihn am besten in ein feuchtes Tuch. Legt Ihr ihn so in das Gemüsefach Eures Kühlschranks, bleibt er bis zu drei Tage lang frisch. Grünen Spargel solltet Ihr etwas wärmer lagern und unbedingt aus einer Verpackung herausnehmen – falls er denn eine hatte. Die Köpfe sind nämlich äußerst empfindlich und brauchen Luft.

Wenn Ihr mal zu viel Spargel gekauft habt, kein Problem – die Stangen lassen sich einfrieren. Dazu vorher schälen und bei Bedarf direkt in das kochende Wasser legen.

Saisonkalender für Obst & Gemüse



 Chinakohl	 Gurken	 Kopfsalate	 Radieschen	 Rübchen	 Spargel
 Mangold	 Knollensellerie	 Bete	 Stielmus/Rübstieler	 Tomaten	 Blumenkohl
 Pak Choy	 Pastinake	 Pflücksalate	 Brokkoli	 Bohnen	 Fenchel
 Knoblauch	 Kohlrabi	 Paprika	 Kiwi grün	 Papaya	 Zitronen
 Zucchini	 Äpfel	 Erdbeeren	 Birnen	 Heidelbeeren	 Himbeeren

■ saisonal & regional ■ von unseren Partnern aus dem Süden



Wonnemonat Mai

SPARGEL, ERDBEERE & CO

Erdbeer-Flockentorte

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g Butter
Salz
150 g Mehl
5 Eier
500 g Erdbeeren
8 Blatt weiße Gelatine
750 g Vollmilch-Joghurt
100 g Zucker
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
Abger. Schale und 2 EL Saft von ½ Zitrone
100 g Schlagsahne
1 EL Mandelblättchen
Evtl. etwas Puderzucker zum Bestäuben

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

250 ml Wasser, Butter in Stückchen und 1 Pr. Salz aufkochen. Mehl hineingeben. Mit dem Kochlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und sich dort ein weißer Film bildet. Vom Herd ziehen. Sofort 1 Ei mit dem Handrührgerät darunter

kneten. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen und 4 weitere Eier einzeln unterrühren. Ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen, 1 Kreis (ca. 22 cm Ø) darauf zeichnen. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Den Kreis spiralförmig mit knapp 1 cm Luft dazwischen ausspritzen. Rest Teig als kleine Tuffs danebenspritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 225° ca. 20 Minuten backen. Die Tuffs sofort aufschneiden. Alles auskühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen, halbieren. Gelatine kalt einweichen. Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. Zitronensaft und 1-2 EL Joghurt einrühren, dann unter den Rest Joghurt rühren. Sahne unterheben. ½ der Creme auf den Tortenboden streichen. Übrige Creme ca. 5 Minuten kaltstellen. Mandeln ohne Fett rösten, auskühlen lassen.

Erdbeeren bis auf einige, auf der Torte verteilen. Rest Creme kuppelartig darauf geben. Die Tuffs zu „Flocken“ zupfen, mit Rest Erdbeeren darauf verteilen. Etwa 4-5 Stunden kaltstellen. Mit Mandeln und evtl. etwas Puderzucker bestreuen.



Gnocchi mit Spargel und Kräuterpesto

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Kartoffeln
Salz
60 g Pinienkerne
1 Bd. glatte Petersilie
40 g Lauchzwiebeln
½ Bd. Schnittlauch
2 Zehen Knoblauch
100 ml Olivenöl
50 g geriebener Parmesan
3 Eigelbe
110 g Weizenmehl
Pfeffer, Muskat
500 g grüner Spargel

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen und mit Schale etwa 20 Minuten in Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Kräuter abbrausen und zupfen. Die Knoblauchzehen schälen, mit Kräutern, 40 g Pinienkerne und dem Olivenöl

pürieren. 50 g Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln nach der Kochzeit kalt abschrecken und pellen. Warme Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelbe, Weizenmehl, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

Teig halbieren und jede Hälfte auf etwas Mehl zu einer Rolle von etwa 2 cm Ø formen. Die Rollen in 1,5 – 2 cm breite Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Gnocchi dazugeben. Sobald sie aufsteigen, den Topf vom Herd nehmen und die Gnocchi noch 2 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Auf einem Küchentuch trocknen lassen.

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. In kochendem Salzwasser 2 – 3 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Spargel dazugeben und kurz erwärmen, dann mit dem Pesto anrichten und mit restlichen Pinienkernen bestreuen.



Gefüllte Kohlrabi mit Pilzen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Kohlrabis
Salz
60 g Lauchzwiebeln
150 g Steinchampignons
2 Knoblauchzehen
20 g Butter
150 ml Sahne
1 EL Petersilie
80 g Gouda
Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe
½ Bund Schnittlauch

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Die Kohlrabis schälen, zarte Kohlrabiblättchen beiseitelegen. Kohlrabi in einem Topf mit reichlich Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Pilze putzen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Pilze und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Mit der Hälfte der Sahne ablöschen. Fein geschnittene Petersilie untermischen und alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

Von den Kohlrabi je einen Deckel abschneiden. Kohlrabi mit einem Kugelausstecher bis auf einen Rand von knapp 1 cm aushöhlen. Das ausgehöhlte Kohlrabiffleisch fein würfeln. 2 EL davon unter die Pilzmasse mischen.

Das Kohlrabigrün fein hacken. Käse klein würfeln. Alles mit der Pilzfüllung mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Pilzmasse in die Kohlrabi füllen, diese nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform setzen. Die Kohlrabideckel oben auflegen.

Gemüsebrühe mit der übrigen Sahne und dem restlichen ausgehöhlten Kohlrabiffleisch mischen und neben den Kohlrabis verteilen. Im Backofen ca. 30-35 Minuten backen.

Schnittlauch waschen, gut abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden. Kohlrabi aus dem Ofen nehmen, anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



Grüner Spargel- salat mit Feta und Erdbeeren

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

500 g grüner Spargel
250 g Erdbeeren
80 g Feta
½ Salatgurke
2 Lauchzwiebeln
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Für das Dressing
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
2 TL Honig
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFUGEN!**

ZUBEREITUNG

Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, evtl. das untere Drittel schälen. Die Stangen waschen, trocken tupfen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und den Spargel unter mehrmaligem Wenden ca. 8 Minuten braten.

Mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver leicht würzen. Die Spargelstücke aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Salatgurke schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. 2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Feta in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln.

Die abgekühlten Spargelstücke, Erdbeeren, Gurkenwürfel, Lauchzwiebeln und Feta in eine Schüssel geben.

Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen cremig rühren. Danach nach Belieben abschmecken.

Das Dressing über den Salat gießen und sofort servieren.



Kohlrabi-Salat

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Kohlrabi
2 Möhren
1 Bund Radieschen
2 Äpfel
30 g Lauchzwiebeln
3 EL Zitronensaft
125 g Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker
Etwas Schnittlauch

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Den Kohlrabi und die Möhren schälen. Beides grob raspeln. Radieschen putzen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln abspülen und in dünne Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch bis auf 1 Viertel, grob raspeln und sofort mit 1 EL Zitronensaft vermengen.

Die Sahne halb steif schlagen. Mit Rest Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den vorbereiteten Zutaten vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Rest Apfel in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in dünne Ringe schneiden und unter den Salat mengen, mit Apfelscheiben anrichten.



Panierter Spargel

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

500 g frischer Spargel
Etwas Butter
Salz, Zucker
250 g Gouda oder Edamer
250 g Kochschinken oder luftgetrockne-
ten Schinken in Scheiben
100 g Mehl
2 Eier
100 g Semmelbrösel
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Den Spargel schälen, in Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter und etwas Zucker bissfest garkochen.

Jeweils 2-3 Stangen Spargel in eine Scheibe Käse wickeln, dann eine Scheibe Schinken darum wickeln und das Päckchen mit Zahnstochern fixieren.

Die Spargel-Käse-Schinken-Teilchen in Mehl wenden und anschließend leicht abklopfen. Nun durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen.

In einer Bratpfanne mit erhitztem Öl so lange braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Man kann diesen panierten Spargel heiß oder kalt genießen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Rhabarber-Crumble

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Streusel:

100 g Weizenmehl
30 g Haferflocken
30 g gehackte Haselnüsse
80 g Butter
30 g Kokosblütenzucker
60 g Zucker
1 Pr. Salz

Für die Frucht-Schicht:

400 g Rhabarber, geputzt gewogen
30 g Zucker
10 g Speisestärke
100 g Himbeeren

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Für die Streusel alle trockenen Zutaten sowie die kalte Butter in Stückchen zu Streuseln verarbeiten.

Die Streusel im Kühlschrank lagern, während man das Obst vorbereitet.
Backofen auf 180° vorheizen, Rhabarber putzen und schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.

Mit Zucker, Stärke und Himbeeren vermischen. In eine leicht gefettete ofenfeste Form geben.

Die Streusel über dem Obst verteilen.
Crumble rund 30 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.



Gebackener Rhabarber auf Spinat

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

4 Stangen Rhabarber
2 EL Zucker
300 g Babyspinat
100 g Feta
2 Möhren
4 Lauchzwiebeln
2 EL Dattel-Balsamico
1 EL Senf
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Rhabarber putzen, waschen, die Enden abschneiden und die harten Fasern abziehen. Rhabarber in 1-2 cm dicke Stücke schneiden und in einer Auflaufform mit dem Zucker mischen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen bis der Rhabarber gar ist.

Währenddessen Spinat waschen, trocken schütteln. Feta grob zerbröckeln oder in Würfel schneiden. Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing den Balsamico mit Senf und Honig glattrühren und Olivenöl gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat, Möhren, die Hälfte der Lauchzwiebeln und Feta mit dem Dressing vermengen. Rhabarber darauf anrichten und alles mit restlichen Lauchzwiebeln bestreuen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kohlrabisuppe mit Brunnenkresse

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Kohlrabi
2 Zwiebeln
50 g Brunnenkresse
500 ml Brühe
200 ml Schlagsahne
2 EL Butter
Salz, Pfeffer Muskat
Zitronensaft

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Kohlrabi schälen, waschen, würfeln.
Zwiebeln abziehen, würfeln.

Im Topf Butter zerlassen, darin die Zwiebel- und Kohlrabiwürfel andünsten, mit Brühe ablöschen, etwa 15 Minuten weichkochen.

Inzwischen die Brunnenkresse waschen und trockenschleudern. Einige Blättchen für die Garnitur beiseitelegen, den Rest in der Sahne mit einem Mixer pürieren. Die Sahne in die fertig gekochte Suppe geben.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

Mit Brunnenkresseblättchen garnieren.



Rhabarber- Baiser-Kuchen

REZEPT VON KAREN



ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH

1 kg Rhabarber

Für den Baiser:

6 Eiweiß

250 g Zucker

Für den Teig:

6 Eigelb

450 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

250 g zimmerwarme Butter

300 g Dinkelmehl 630er

1 TL Backpulver

100 ml Milch

ZUBEREITUNG

Den Rhabarber schälen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Eier trennen und das Eiweiß mit den 250 g Zucker steif schlagen. Für den Teig Butter 150 g Zucker, Vanillezucker und Eigelb in den Mixer geben und nach und nach Mehl und Backpulver und die Milch hinzu mischen.

Der Teig auf ein gefettetes Backblech streichen, den Rhabarber darauf verteilen und anschließend den Baiser darüber geben.

Im vorgewärmten Ofen bei 170 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der Mai zeigt uns, wie viel Kraft direkt vor unserer Haustür liegt. Wenn Felder wieder lebendig werden, wenn auf unseren Partnerhöfen gesät, gepflegt und geerntet wird – dann wird spürbar, was Regionalität wirklich bedeutet.

Genau das ist es, was uns antreibt: Lebensmittel dorthin zu bringen, wo sie hingehören – aus der Region, für die Region. Mit kurzen Wegen, transparenten Strukturen und Menschen, die mit Überzeugung hinter dem stehen, was sie tun.

Mit jeder Kiste möchten wir dir nicht nur frische Produkte liefern, sondern ein Stück Heimat. Ein Stück Vertrauen in das, was hier wächst. Und die Gewissheit, dass bewusster Genuss auch Verantwortung bedeutet. Danke, dass du diesen Weg mit uns gehst – und regionale Landwirtschaft damit stärkst. Wir wünschen dir einen genussvollen Mai voller Leichtigkeit, Sonne und vieler Momente, die nach echter Regionalität schmecken.

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

Was erwartet dich im Juni Magazin?

Der Sommer steht vor der Tür – und mit ihm die Lust, das Essen nach draußen zu verlegen. Im Juni dreht sich alles um Picknick, leichte Sommerküche und unkomplizierten Genuss unterwegs.

Freu dich auf frische Rezeptideen, die sich perfekt vorbereiten und mitnehmen lassen: von knackigen Salaten über herzhafte Snacks bis hin zu süßen Kleinigkeiten für den perfekten Moment im Grünen.






Natürlich werfen wir auch wieder einen Blick auf unsere Höfe, wo die Vielfalt jetzt täglich wächst und die Ernte in vollem Gange ist.

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden
Lena Klebusch

KITCHEN
Heidi Hanke

-  [Instagram](#)
-  [Facebook](#)
-  [Whatsapp](#)
-  [TikTok](#)
-  [Pinterest](#)

Michelsberg Weißburgunder, Weißwein Sander

Im Duft klare, reife und zugleich frische Frucht nach Birne, Orangenschale und Holunderblüte, unterlegt von Noten nach Vanille und geröstetem Sesam. Am Gaumen durch seine ausgewogene Fruchtsäure sehr zugänglich: herrlich füllig, mit viel Schmelz und toastigen Akzenten. Tolles Aromenspiel im Abgang. Passt perfekt zur Spargelsaison!



HIER
KLICKEN

& BESTELLEN

Michelsberg Weißburgunder, Weißwein Sander

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006