

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Stoffers Hoff

Nachhaltig, regional, hochwertig

MEDITERRANE SOMMERKÜCHE

Leichte Gerichte mit dem Geschmack des Südens

REGIONAL, NACHHALTIG
& **100% BIO**

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

ALLES BIO ODER WAS?

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

S. 4—5	EINLEITUNG
S. 6—9	OBST & GEMÜSE Regionales
S. 10—11	VORSTELLUNG Kai Helwig
S. 12—13	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 14—15	NEUES AUS DEM Käse-Sortiment
S. 16—17	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 18—19	STOFFERS HOFF Vorstellung
S. 20—21	ÖKOLUMNE Montagsmorgen
S. 22—23	SCHON GEWUSST? Besondere Tage im Juli
S. 24—25	SAISONKALENDER Juli
S. 26—45	REZEPTE Mediterrane Sommerküche
S. 46—47	SCHLUSS



THEMA
Besondere Tage im Juli



THEMA
Stoffers Hoff



THEMA
Picknick Rezepte



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING

Moin, aus Dörwerden

" Moin Juli – moin Sommergenuss! "

Der Juli ist der Höhepunkt des Sommers. Die Natur zeigt sich von ihrer üppigsten Seite, die Felder tragen reiche Ernte und die langen, warmen Tage laden dazu ein, das Leben draußen zu genießen. Ob beim Grillabend mit Freunden, einem gemütlichen Essen auf der Terrasse oder einem spontanen Ausflug ins Grüne – jetzt entstehen die Momente, an die wir uns noch lange erinnern.

Auch auf unseren Partnerhöfen ist jetzt Hochsaison. Schon in den frühen Morgenstunden beginnt die Ernte, damit Obst und Gemüse möglichst frisch ihren Weg zu dir finden. Während viele Menschen den Tag noch mit einer Tasse Kaffee beginnen, werden bereits Möhren, Kartoffeln, Tomaten, Gurken oder Kräuter geerntet. Hinter jeder Kiste steckt viel Erfahrung, sorgfältige Planung und jede Menge Handarbeit. Gerade im Sommer zeigt sich, wie eng Natur, Wetter und Landwirtschaft miteinander verbunden sind.

Regionalität bedeutet für uns deshalb weit mehr als kurze Transportwege. Sie bedeutet Vertrauen. Wir kennen die Menschen, die unsere Lebensmittel anbauen, wissen, wie sie arbeiten, und erleben jeden Tag, mit wie viel Leidenschaft sie Verantwortung für Böden, Tiere und Pflanzen übernehmen. Genau diese Nähe macht den Unterschied – und sorgt dafür, dass Frische nicht nur ein Versprechen, sondern jeden Tag erlebbar wird.

Passend dazu gehen wir in dieser Ausgabe erneut der Frage nach: „**Alles Bio – oder was?**“ Denn nachhaltige Landwirtschaft beginnt nicht erst bei der Ernte. Sie entsteht durch gesunde Böden, natürliche Kreisläufe und den respektvollen Umgang mit allem, was wächst und lebt. Bio bedeutet für uns, heute Verantwortung zu übernehmen, damit auch morgen noch hochwertige Lebensmittel erzeugt werden können.

Ein besonderes Augenmerk richten wir diesmal auf den **Stoffers Hoff**. Der Bioland-Betrieb zeigt eindrucksvoll, wie Tierwohl, Naturschutz und hochwertige Lebensmittel Hand in Hand gehen können. Artgerechte Weidehaltung, regionale Vermarktung und eine Landwirtschaft mit Weitblick machen den Hof zu einem wertvollen Partner, auf den wir besonders stolz sind.

Natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz. Unter dem Motto „**Mediterrane Sommerküche**“ entführen wir dich kulinarisch in den Süden. Freu dich auf leichte Pasta-Gerichte, aromatische Gemüseklassiker und sommerliche Rezepte voller Kräuter, sonnengereifter Tomaten, Auberginen, Zucchini und frischer Zutaten aus deiner Biokiste. Einfach nachzukochen, herrlich unkompliziert und perfekt für warme Sommertage.

Außerdem erwarten dich wieder spannende Einblicke hinter die Kulissen unseres Gemüseabos, eine neue Mitarbeitervorstellung, saisonale Produktempfehlungen und viele Geschichten rund um Bio, Regionalität und nachhaltigen Genuss.

Der Juli erinnert uns daran, wie wertvoll Lebensmittel sind, wenn sie mit Zeit, Sorgfalt und Leidenschaft entstehen. Genau dieses Gefühl möchten wir mit jeder Biokiste weitergeben – ehrlich, regional und voller Geschmack.

Wir freuen uns, dich auch in diesem Sommer begleiten zu dürfen – mit frischen Ideen, hochwertigen Bio-Lebensmitteln und vielen Genussmomenten aus deiner Region.

Herzliche Grüße aus Dörwerden
Melanie & Stefan

und das ganze Team vom Gemüseabo



Regionales

von unseren Bio-Höfen

Wenn der Wecker um vier klingelt... – Sommer auf unseren Bio-Höfen

Während viele von uns noch schlafen, hat der Arbeitstag auf den Höfen unserer regionalen Partner längst begonnen. Denn im Hochsommer zählt jede kühle Stunde.

Johannes vom LohmannsHof startet oft schon vor **5 Uhr morgens** mit seinem Team in die Ernte. Dann werden Bundmöhren, Kartoffeln oder Knoblauch direkt vom Feld geholt – genau dann, wenn die Temperaturen noch angenehm sind. Das hat einen guten Grund: Nur so bleibt das Gemüse besonders frisch und knackig.

Das Schönste daran: Wenn du bei uns einen Bund Möhren bestellst, wird dieses **erst kurz vor der Lieferung geerntet**. Frischer geht es kaum. Zwischen Ernte und Lieferung vergeht nur wenig Zeit – ein echter Unterschied zu langen Lager- und Transportwegen.

Nach den frühen Morgenstunden kehrt auf dem Hof erst einmal Ruhe ein. Während der größten Hitze des Tages gönnen sich Mensch und Maschine eine wohlverdiente Siesta. Erst am Abend geht es wieder hinaus aufs Feld.

Der Regen der vergangenen Wochen war zwar ein wichtiger Puffer, doch die aktuelle Hitze hat die Böden bereits wieder stark ausgetrocknet. Das Klee gras leidet sichtbar darunter, dabei ist es ein wichtiger Futterlieferant für die Schafe. Deshalb laufen nun wieder regelmäßig die Beregnungsanlagen – allerdings ausschließlich nachts. Dann verdunstet deutlich weniger Wasser und die Pflanzen können die Feuchtigkeit optimal aufnehmen.

Nicht nur die Pflanzen haben mit den hohen Temperaturen zu kämpfen. Auch Schafe, Bienen und Hühner suchen an heißen Tagen schattige Plätze und brauchen besondere Aufmerksamkeit.

Trotz aller Herausforderungen wächst auf dem LohmannsHof derzeit eine beeindruckende Vielfalt heran. Schon in den nächs-

ten Tagen gibt es **frische lose Möhren, Bunte Bete, Rote Bete, bunte Bundmöhren** und **den ersten frischen Porree der Saison**. Gerade der junge Porree eignet sich hervorragend für sommerliche Grillgerichte oder fein geschnitten als Zutat für leckere Dips. Auch die **Frühkartoffeln** entwickeln sich prächtig. Sie werden noch von Hand geerntet, damit ihre feine Schale unbeschädigt bleibt und sie in bester Qualität bei dir ankommen.

Auch **Basti von der Allerfrische** blickt auf einen außergewöhnlichen Sommer zurück. Sein Fazit zum Wetter fällt mit einem Augenzwinkern aus: „**Hervorragend – zumindest wenn man Hitze mag.**“ Für Gemüse und Mitarbeiter waren die vergangenen Wochen allerdings eine echte Herausforderung. Deshalb beginnt die Ernte dort sogar schon **gegen 4 Uhr morgens**. Danach folgt ebenfalls eine lange Mittagspause, bevor am Abend weitergearbeitet wird. Andernfalls würden sowohl das Gemüse als auch die Ernteleute sprichwörtlich auf dem Acker gar werden.

Trotz der Hitze dürfen wir uns auf viele frische Ernten freuen. **Staudensellerie, Porree und Buschbohnen** bereichern jetzt das Sortiment. Die **gelben Wachsbohnen** wachsen bereits auf den Feldern und werden – wenn alles nach Plan läuft – im September geerntet.

Die Berichte unserer regionalen Partner zeigen einmal mehr, wie viel Handarbeit, Erfahrung und Leidenschaft in jedem Bund Möhren und jeder Kartoffel steckt. Wer regionales Bio-Gemüse genießt, bekommt nicht nur frische Lebensmittel – sondern unterstützt Menschen, die täglich mit viel Einsatz dafür sorgen, dass beste Qualität direkt vom Feld auf den Teller kommt.

Und noch eine schöne Nachricht von Michi Scharein: Ab nächster Woche gibt es wieder die dicken blauen – aromatische **Heidelbeeren von der anderen Allerseite**. Regionaler Sommergenuss, der direkt Lust auf Joghurt, Müsli, Kuchen oder einfach eine Handvoll pur macht.



Regionales

von der LohmannsHof Gärtnerei

Sommer in der LohmannsHof Gärtnerei-Erntezeit und Zukunft wachsen Seite an Seite.

Während wir uns über sonnige Sommertage freuen, herrscht auf dem LohmannsHof Hochbetrieb. Die Gewächshäuser und Felder sind prall gefüllt, überall wird gesät, gepflegt, geerntet – und gleichzeitig schon für die kommenden Monate geplant.

Die warmen Wochen haben den Kulturen in den Gewächshäusern besonders gutgetan. **Die ersten Tomaten aus Westen sind reif.** Die Hitze hat ihnen nichts anhaben können – im Gegenteil: Die Früchte konnten wunderbar ausreifen und versprechen das volle Aroma des Sommers. Auch Gurken und Auberginen entwickeln sich hervorragend. Mitte Juli werden dann die ersten regionalen Spitzpaprika erwartet.

Eine besondere Neuheit wächst direkt neben den bekannten Schlangengurken: **die Midi-Gurke.** Sie ist etwas kürzer als eine klassische Salatgurke, aber deutlich größer als eine Snackgurke. Vor allem überzeugt sie mit ihrem frischen Geschmack – und natürlich mit kurzen Transportwegen. Schließlich wächst sie praktisch direkt vor unserer Haustür.

Im Freiland beginnt nun ebenfalls die Erntezeit. In den kommenden Wochen starten frische Lauchzwiebeln, Petersilie und Mangold. Noch für kurze Zeit gibt es außerdem die ersten roten Buschbohnen. Passend dazu wächst auf dem LohmannsHof bereits aromatisches Bohnenkraut – die ideale Begleitung für eines der beliebtesten Sommergemüse.

Doch während wir die Sommerernte genießen, denkt Max mit seinem Team längst an den Herbst. Rotkohl und Weißkohl stehen bereits auf den Feldern, ebenso Zuckerhut, der erst in einigen Monaten geerntet wird. Selbst die Zucchiniplanzen

für die Zeit nach den Sommerferien sind schon gesetzt. Landwirtschaft bedeutet eben immer, mehrere Jahreszeiten gleichzeitig im Blick zu haben.

Besonders spannend finden wir die kleinen und großen Experimente auf dem Hof. Erstmals wachsen **Wassermelonen im Freiland.** Ob die norddeutsche Sonne für eine süße Ernte ausreicht, wird sich im Laufe des Sommers zeigen. Gleichzeitig testet Max verschiedene **Freilandtomaten** für zukünftige Bio-Sorten. Dabei geht es um Geschmack, Fruchtgröße und vor allem um ihre natürliche Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten. Vielleicht können wir schon Ende Juli die ersten regionalen Kochtomaten anbieten – perfekt für eine selbstgemachte Tomatensauce.

Ein weiterer wichtiger Baustein in der LohmannsHof Gärtnerei ist die **Saatgutvermehrung.** Möhren und Wirsing werden hier nicht für den direkten Verkauf angebaut, sondern liefern Saatgut für die nächsten Jahre. Diese Arbeit bildet die Grundlage für robuste Bio-Sorten und eine nachhaltige Landwirtschaft.

Damit die Pflanzen auch an heißen Sommertagen bestens versorgt sind, unterstützen moderne Technik und Erfahrung die Natur. Automatische Bewässerungsanlagen versorgen die Kulturen zuverlässig mit Wasser, während Schattiernetze auf den Gewächshäusern verhindern, dass empfindliche Früchte in der Mittagssonne verbrennen.

So zeigt sich in der Gärtnerei jeden Tag aufs Neue, wie viel Planung, Leidenschaft und Handarbeit in regionalem Bio-Gemüse steckt. Zwischen der Ernte der ersten Tomaten und den Vorbereitungen für den Herbst wächst hier schon heute das Gemüse von morgen.

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?

Am liebsten beides. Besonders gerne mag ich Kartoffeln, lila Möhren und frischen Salat. Bei Obst stehen Johannisbeeren, Äpfel aus dem Alten Land und Bananen ganz oben auf meiner Liste.

Wie beginnt dein Tag beim Gemüseabo?

Der Tag startet erstmal mit einem Schluck Kaffee. Anschließend schaue ich, welche Tour und welches Fahrzeug ich fahre. Je nach Strecke und Kundenanzahl plane ich, wie ich das Auto am besten belade. Dann hole ich meinen Rollwagen mit Kühlboxen, Getränken und Nachpack aus der Kühlzelle, lade alles ein und mache mich auf den Weg.

Was sind deine Lieblingsaufgaben?

Besonders gerne bin ich auf längeren Touren über die Landstraßen unterwegs. Am meisten Freude macht mir aber der persönliche Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden. Es ist schön, die Bestellungen direkt zu übergeben und zu sehen, wie sehr sich die Menschen auf ihre Lieferung freuen.

Beschreibe deinen Job in drei Hashtags?

#dergemüsemann
#gesundessennachhauselieferrn
#freundlichereService

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Mein Lieblingsprodukt ist auf jeden Fall der Wiking Senf von Zwergenwiese.



HIER
KLICKEN

**WIKING
SENF**

Hey Kai !

Mit deiner freundlichen Art und deiner Zuverlässigkeit bist du ein wichtiger Teil unseres Teams. Du sorgst jeden Tag dafür, dass unsere Kundinnen und Kunden ihre Bio-Kisten erhalten und hast dabei immer ein Lächeln auf den Lippen.

Danke für deinen Einsatz.

Schön, dass du da bist!

KAI HELWIG

aus dem Fahrteam



Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Von den Steinofenbäckern Ibbenbüren bereichern im Juli Pflaumenstreuselkuchen, Blaubeer-Joghurt-Schnitte, Tarte au Citron, Stachelbeerchen vegan und die Zitronen-Rolle unser Sortiment. Blaubeer Haferstreusel und Rhabarberkuchen verlassen zum 01.07.2026 wieder das Sortiment.

Aus Lenes Bio Backstube kommen schokoladig-nussige Brownies ins Sortiment.

Von der Hollener Steinofenbackstube erreichen uns neben dem Elsässer Rhabarber auch der Elsässer Heidelbeere.

Kuchen des Monats:

Stachelbeerchen (4 Stück)

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

Brote des Monats:

Chiaschrotling 2 kg

Aktionspreis: 15,50 €

Roggenmischbrot 1 kg

Aktionspreis 5,80 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

SOMMERLICHER KÄSEGENUSS

– VIER BIO-SPEZIALITÄTEN FÜR DICH

SOMMERFRISCH: ZIEGENKÄSE MIT ZITRONE & THYMIAN

Wenn du im Sommer etwas Leichtes und Aromatisches suchst, solltest du den **Allgäuer Ziegenkäse mit Zitrone und Thymian** probieren. Die feine Zitronennote verleiht ihm eine angenehme Frische, während Thymian für mediterrane Würze sorgt. Ob auf frischem Baguette, zu Tomaten oder als Highlight auf einer Antipasti-Platte – dieser Käse bringt echtes Urlaubsgefühl auf deinen Teller.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

GUTE LAUNE ZUM GENIESSEN

Sein Name ist Programm: Der **BioBauern Gute Laune Käse** überzeugt mit einer ausgewogenen Würze und cremigen Konsistenz. Er passt wunderbar zur klassischen Brotzeit, macht sich aber auch auf dem Käseteller am Abend richtig gut. Ein Käse, der vielen schmeckt und dabei trotzdem seinen eigenen Charakter behält.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

DER WÜRZIGE KLASSIKER AUS DER SCHWEIZ

Wenn du kräftige Aromen liebst, darf der **Appenzeller** nicht fehlen. Seine mehrmonatige Reifung und die traditionelle Pflege verleihen ihm seinen unverwechselbaren Geschmack. Er harmonisiert hervorragend mit dunklem Brot, Trauben oder einem fruchtigen Chutney und ist ein echter Höhepunkt auf jeder Käseplatte.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

FRISCHKÄSE MIT MEDITERRANEM FLAIR

Der **Capri Citron Ziegenfrischkäse** begeistert mit seiner angenehm cremigen Konsistenz und einer feinen Zitronennote. Er passt hervorragend zu Blattsalaten, gegrilltem Gemüse oder einfach auf ein knuspriges Stück Brot. Auch als Topping für Ofenkartoffeln oder sommerliche Bowls sorgt er für eine besondere Geschmacksnote.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

KÄSEVIELFALT ENTDECKEN

Von mild bis würzig, von Kuh- über Schaf- bis Ziegenmilch – in unserem Shop findest du eine große Auswahl an hochwertigen Käsespezialitäten aus traditioneller Herstellung. Viele davon stammen von kleinen Bio-Käsereien, die mit viel Handwerk, Zeit und Leidenschaft arbeiten.

Unser Tipp: Stell dir deine ganz persönliche Käseplatte zusammen. Mit frischem Brot, saisonalem Obst wie Trauben oder Aprikosen, ein paar Nüssen und einem Chutney entstehen im Handumdrehen besondere Genussmomente – perfekt für laue Sommerabende auf Balkon oder Terrasse.

NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!



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



Feel Munich Dry Gin, klein
9,99 € / 100 ml



Bamboo Sonic Professional Aufsteckbürste
5,99 € / 2 Stück



TK Käse Sticks
5,99 € / 160 g



5-Sorten Brotkorb
3,99 € / 500 g



Bockshorn- klee, gemahlen
2,99 € / 35 g



Lila Smoothie
2,99 € / 250 ml



Kokos-Mandel Creme
6,49 € / 250 g



Roter Smoothie
2,99 € / 250 ml



Crunchy Peanut Schokolinse
3,29 € / 50 g



Cannelloni semola
2,69 € / 250 g



Saat Rettich „Laurin“
3,25 € / Tüte



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



Weinpumpe
25,99 € / Set



Duschgel Kirschblüte
5,99 € / 500 ml



b*Espresso ganze Bohne
13,59 € / 500 g



Gesichtsseife Lavendel-Rosmarin
8,95 € / 100 g



FruchtGarten Erdbeere-Vanille
3,99 € / 225 g



TK Ananas Stücke
4,59 € / 300 g



TK Lachs Spinat Lasagne
8,29 € / 450 g

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS – SOLANGE DER VORRAT REICHT

STOFFERS HOFF

Landwirtschaft aus Überzeugung

Bio aus Leidenschaft

Wer Wert auf Tierwohl, Regionalität und hochwertige Lebensmittel legt, ist beim Stoffers Hoff genau richtig. Der Bioland-Betrieb im historischen Ortskern von Eitze wird seit 2020 von Elisabeth Fresen geführt. Ihr Antrieb: „Ich bin Biobäuerin aus Überzeugung und möchte mit meiner Art der Landwirtschaft Tiere, Arten, Klima und unsere Umwelt schützen.“

Artgerechte Weidehaltung

Auf dem Hof leben Limousin- und Black-Angus-Rinder in besonders artgerechter Weidehaltung. Die Tiere verbringen ihr gesamtes Leben draußen, wachsen in der Herde auf und werden von ihren Müttern großgezogen. Durch viel Bewegung sowie die Fütterung mit frischem Gras, Kräutern und hofeigenem Heu entsteht hochwertiges Bio-Rindfleisch mit besonderem Geschmack.

Natur- und Klimaschutz auf dem Hof

Doch auf dem Stoffers Hoff geht es um weit mehr als die Erzeugung hochwertiger Lebensmittel. Die Mutterkühe leisten gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum Natur- und Klimaschutz. Durch die extensive Beweidung entstehen wertvolle Lebensräume für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten. Gleichzeitig wird die Humusbildung im Boden gefördert, wodurch langfristig CO₂ gebunden und das Klima geschützt werden kann.

Regionaler Partner mit Verantwortung

Der gesamte Betrieb wird nach den strengen Bioland-Richtlinien bewirtschaftet, ein großer Teil der Flächen zusätzlich nach Naturschutz-Vorgaben. Mit viel Leidenschaft für nachhaltige Landwirtschaft, Tierwohl und den Schutz unserer Umwelt ist der Stoffers Hoff ein besonderer regionaler Partner, dessen Produkte wir euch gerne anbieten.



DIE NÄCHSTEN FLEISCHAKTIONEN

vom Stoffers Hoff:

Auslieferung: 06.–10.07.2026
Bestellschluss: 02.07.2026, 08:00 Uhr

Auslieferung: 24.–30.07.2026
Bestellschluss: 22.07.2026, 08:00 Uhr

Auslieferung: 28.08.–03.09.2026
Bestellschluss: 26.08.2026, 08:00 Uhr

HIER
KLICKEN

**& STOFFERS HOFF
BESTELLEN!**



Ökolumne

MEIN MONTAGMORGEN

VON OLIVER LICHTENWALD

Moin! Ich bin Oli, Azubi zum Fachlageristen beim Gemüseabo. Diesen Monat nehme ich euch mit zum Schulobst – und das beginnt früher, als ihr denkt.

Stell euch vor: Es ist Montagnacht, halb zwei. Während ihr noch tief und fest schlaft und vom Wochenende träumt, geht bei uns schon das Licht an. Denn montags ist Schulobsttag – und der duldet keinen Aufschub. Aber von vorn. Vielleicht fragst ihr euch überhaupt erst mal: Was ist dieses Schulobst eigentlich? Ganz einfach. Wir beliefern Schulen in unserem Liefergebiet mit frischem Bio-Obst – von Hannover über Celle, Soltau und Walsrode bis hinauf nach Bremen und Cuxhaven. Das Ganze wird von der EU gefördert und ist für die Schulen, die mitmachen, komplett kostenlos.

Mitmachen dürfen Grundschulen, Förderschulen, Schulkindergärten und – nur bei uns in Niedersachsen – auch die 5. und 6. Klassen weiterführender Schulen. Pro Kind gibt es 300 Gramm Bio-Obst pro Woche. Bei z.B. vier Klassen mit je 25 Kindern landen dann am Ende 30 Kilo knackiges Handobst bei den Schulen. Viele Schulen bauen daraus ein kleines Obstbuffet im Klassenraum oder in der Mensa auf – eine Schale, griffbereit, und die Kinder bedienen sich. So lernen sie ganz nebenbei, wie viele verschiedene Sorten es gibt. Alles 100 Prozent Bio, so regional wie möglich.

Und jetzt zurück zu mir, halb zwei in der Nacht.

Das Erste, was ich mache: Ware mit dem Lieferschein abgleichen. Ist auch wirklich alles da, was dastehen soll? Stimmt, ab in die Kühlzelle. Dann beginnt mein eigentlicher Job – das Kommissionieren für meine Touren. Die dicken Brocken wie Äpfel, Birnen, Karotten, Wassermelonen und Orangen warten schon an ihrer Station, die kleineren Mengen hole ich mir selbst zusammen.

Ist das geschafft, wird gepackt. Ich arbeite jede Schule ab: Jede Schule bekommt ihre eigenen Kisten. Da wandern dann zum Beispiel Äpfel, Karotten und Bananen hinein. Große Schule, große Menge – kleine Schule, kleine Menge. Logisch, oder? Und manchmal stehen dann doch echte Brocken vor mir: eine Kiste mit 18 Kilo Bananen oder 8 Kilo Wassermelone. Da merkst du beim Heben, dass das hier kein Bürojob ist.

Zum Schluss kommt das Tetris-Spiel: einladen. Wir zählen die ganzen Kisten und packen zusätzliche Kisten mit Bananen, Äpfeln, Birnen, Wassermelonen und Karotten. An so einem Schulobst-Montag wandern am Ende mehrere hundert Kilo Obst in die Transporter.

Und während ihr dann gerade gemütlich beim ersten Kaffee sitzt, rollen wir schon los. Bis nächsten Monat!

Kiste mit Schulobst



Packstraße



SCHON GEWUSST?

BESONDERE TAGE IM JULI

3. JULI – INTERNATIONALER PLASTIKFREI-TAG

Der Internationale Plastikfrei-Tag erinnert daran, wie wichtig ein bewusster Umgang mit Ressourcen ist. Schon kleine Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied machen – zum Beispiel durch Mehrwegsysteme und die Vermeidung unnötiger Verpackungen.

Auch bei uns spielt dieses Thema eine wichtige Rolle: Unser Großhändler sowie unsere regionalen Erzeuger liefern einen Großteil der Waren in Mehrwegkisten an. In unserem Betrieb setzen wir auf wiederverwendbare Rollwagen und Fixierbänder. Dank unserer Kistenwaschanlage können wir bei der Auslieferung auf viele Einwegverpackungen verzichten. Wo möglich, ersetzen wir Plastiktüten durch Papiertüten und setzen bei Getränken auf einen besonders hohen Mehrweganteil. Auch unsere Rechnungen und Newsletter werden vollständig digital versendet und sparen so zusätzlich Ressourcen.



7. JULI – TAG DER DEUTSCHEN HEIDELBEERE

Klein, blau und voller Geschmack: Die Heidelbeere gehört zu den beliebtesten Sommerfrüchten. Sie überzeugt nicht nur mit ihrem aromatischen Geschmack, sondern auch mit wertvollen Inhaltsstoffen und ihrer vielseitigen Verwendung – ob pur, im Müsli, auf dem Kuchen oder im Smoothie. Besonders freuen wir uns, dass wir euch während der Saison regionale Heidelbeeren vom Biolandhof Scharein aus Otersen anbieten können. So kommt die volle Frische der Beerensaison direkt aus unserer Region zu euch nach Hause.



HIER
KLICKEN

**& HEIDELBEEREN
BESTELLEN!**



31. JULI – TAG DER LEBENSMITTELVIELFALT

Die Vielfalt unserer Lebensmittel macht Genuss, gesunde Ernährung und nachhaltige Landwirtschaft erst möglich. Alte Obst- und Gemüsesorten, regionale Spezialitäten und unterschiedliche Anbauformen tragen dazu bei, unsere Kulturlandschaft zu erhalten.

Auch bei uns spielt Vielfalt eine wichtige Rolle: Woche für Woche bieten wir eine große Auswahl an regionalen, saisonalen und biologisch erzeugten Produkten an. Gemeinsam mit unseren Erzeugerinnen und Erzeugern möchten wir dazu beitragen, traditionelle Sorten, regionale Landwirtschaft und eine abwechslungsreiche Ernährung zu fördern.



Saisonkalender für Obst & Gemüse



 Aubergine	 Kohlsorten	 Bohnen	 Kohlrabi	 Salate	 Mangold	 Himbeeren	 Johannisbeeren	 Kirschen
 Champignons	 Chiloree	 Erbsen	 Meerrettich	 Möhren	 Pak Choy	 Kiwis	 Limetten	 Mangos
 Gurken	 Kartoffeln	 Knoblauch	 Paprika	 Pastinake	 Peperoni	 Melonen	 Nektarinen	 Pflaumen
 Porree	 Radieschen	 Rettiche	 Aprikosen	 Avocados	 Bananen	 Physalis	 Trauben	 Zitronen
 Sellerie	 Tomaten	 Zucchini	 Birnen	 Brombeeren	 Datteln			
 Zwiebeln	 Ananas	 Äpfel	 Erdbeeren	 Pflirsche	 Heidelbeeren			

saisonal & regional
von unseren Partnern aus dem Süden



Mediterrane Sommerküche

LEICHTE GERICHTE MIT DEM GESCHMACK DES SÜDENS

Auberginen-Pasta

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

Je 200 g Sellerie und Möhren,
½ Bd. Lauchzwiebeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Auberginen
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Zucker
1-2 TL getrocknete italienische Kräuter
250 ml Gemüsebrühe
1 Dose Tomaten in Stücke (800 ml)
500 g Spaghetti
Basilikum oder Petersilie

ZUBEREITUNG

Sellerie und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.
Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln, Auberginen waschen und in kleine Würfel schneiden.
2 EL Öl erhitzen. Sellerie, Möhren und Lauchzwiebeln darin 5 Minuten andünsten. Herausnehmen und 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Auberginen darin 5 Minuten anbraten. Knoblauch sowie Zwiebeln zufügen und mitbraten. Übriges Gemüse wieder hinzufügen und das Tomatenmark einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und getrockneten Kräutern würzen.
Brühe und Tomaten dazugeben, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Spaghetti in ausreichend kochendem Salzwasser garen.
Kräuter abrausen, trocknen, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein schneiden.
Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Auberginen-Bolognese nochmals abschmecken und Kräuterstreifen unterrühren. Zusammen mit den Nudeln anrichten und mit restlichen Kräuterblättchen garniert servieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Toskanische Lachspfanne

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

4 Lachsfilets ohne Haut, frisch oder TK
Salz, Pfeffer
50 g getrocknete Tomaten
1 kleine Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g frischer Blattspinat
2 EL Olivenöl
Ca. ½ TL Chiliflocken
150 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne
1 TL getrockneter Oregano
100 g schwarze und grüne Oliven gemischt, entsteint.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Die Lachsfilets abtupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, gegebenenfalls vorher auftauen.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden, mit etwas Salz, Knoblauch und 1 EL Olivenöl marinieren und etwas durchziehen lassen. Dann mit kochendem Wasser übergießen und weiter einweichen lassen.

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und feinhacken. Den Blattspinat waschen und in Streifen schneiden.

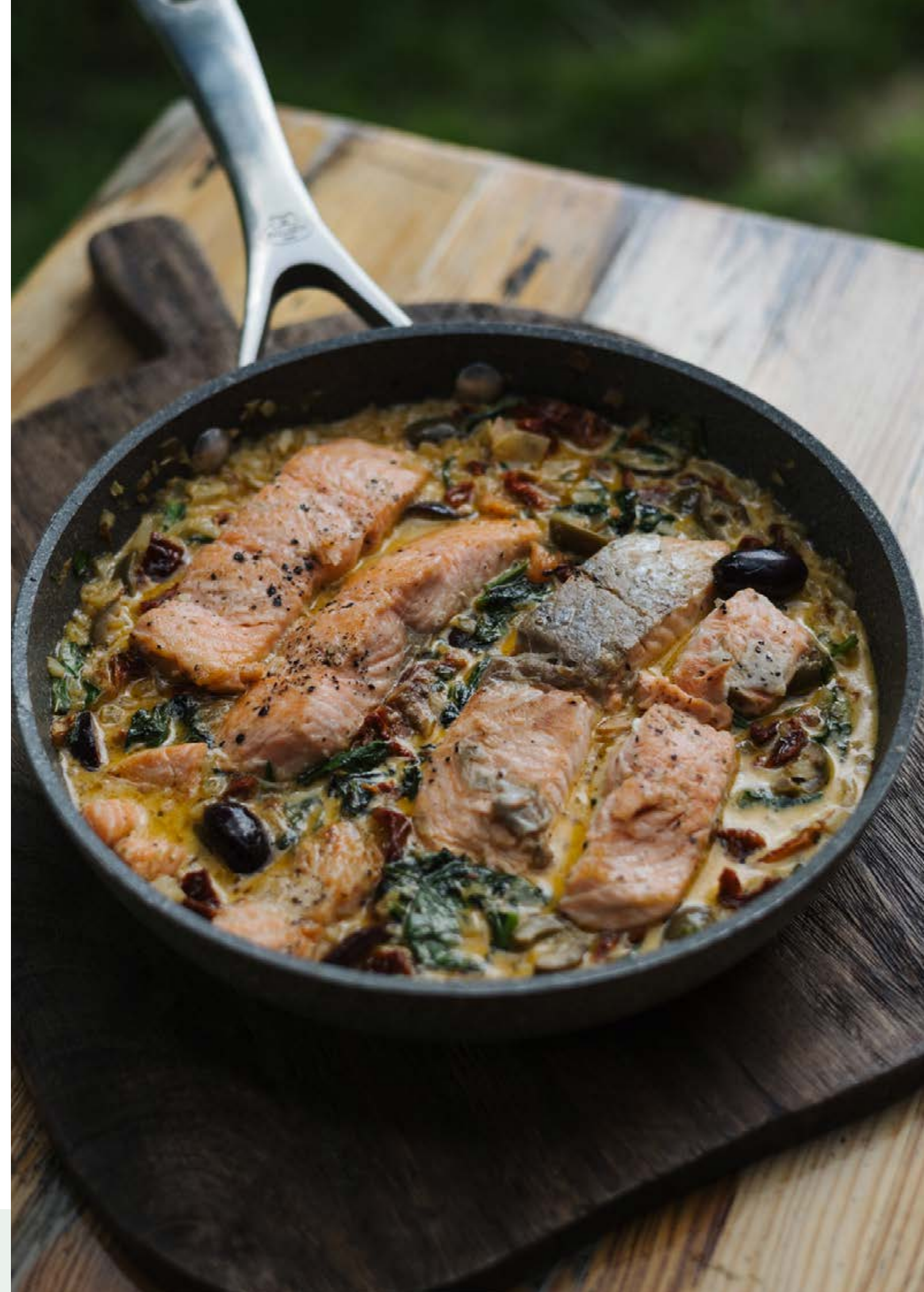
1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten 2 – 3 Minuten darin anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

Die Zwiebeln und Knoblauch im selben Öl glasig anbraten und dann die Tomaten und Chiliflocken hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen. Die Sahne und den Oregano unterrühren und die Oliven, sowie den Spinat hinzufügen. Solange köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Nun die Lachsfilets wieder in die Pfanne legen und bei niedriger Hitze 5 Minuten in der Soße ziehen lassen.

Dazu passt frisches Baguette oder Focaccia.



Makkaroni-Gratins

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

150 g Makkaroni
Salz
12 Scheiben durchwachsener Speck
1 rote Paprikaschote
2 EL gehackte Kräuter
3 Eigelb
150 g Creme fraiche
150 g Sahne
30 g gerieb. Parmesan
Pfeffer
Muskat
12 Cocktailtomaten

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen.
Den Backofen auf 200° vorheizen.
Die Mulden eines Muffinbleches fetten und mit je einer Scheibe Speck auslegen.
Die Makkaroni zu Nestern drehen und in die Förmchen legen. Paprikaschote abbrausen, putzen und fein würfeln. Mit den Kräutern auf die Nudelnester verteilen.
Eigelbe mit Creme fraiche, Sahne und Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf die Förmchen verteilen. Tomaten abbrausen, trocken tupfen. Je 1 Tomate auf die Nudelnester legen.
Im Backofen ca. 30 Minuten stocken lassen. Aus den Förmchen lösen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFUGEN!**



Gemüse- Tagliatelle

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

150 g Möhren
200 g Porree
150 g Sellerie
400 g Tagliatelle
Salz
30 g Butter
20 g Mehl
200 ml Milch
250 ml Gemüsebrühe
100 g geriebenen Käse
Pfeffer
Muskat
½ Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Möhren schälen und längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Porree putzen, abbrausen und die weißen Enden in dünne Streifen schneiden. Sellerie schälen und ebenfalls in sehr dünne Streifen schneiden.

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, 4 Minuten vor Ende der Kochzeit die Gemüsestreifen mitgaren.

Butter schmelzen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Milch und Brühe angießen, unter Rühren aufkochen, Käse dazugeben und unter Rühren in der Soße schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Gemüsenucln abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Soße mischen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Mediterraner Nudelsalat

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

250 g Conchiglie
1 Zehe Knoblauch
1 rote Spitzpaprika
1 orange Spitzpaprika
200 g Cocktailtomaten, bunt gemischt
1 Handvoll entsteinte, schwarze Oliven
½ Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Schnittlauchringe
1 EL Weißweinessig
2 EL Dattelbalsamico
1 TL getrockneter Basilikum oder 1 Handvoll frische Basilikumblätter
Salz, Pfeffer, 1 Pr. Cayennepfeffer

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen, 1 – 2 Minuten länger als al dente. Drei Minuten bevor die Nudeln fertig sind, die ungeschälte Knoblauchzehe mit ins Kochwasser geben.

Dann die Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, Den Knoblauch herausnehmen und die Nudeln mindestens eine Stunde abkühlen lassen.

Die Tomaten, Paprika und Salatgurke fein würfeln, die Oliven halbieren.

Die Frühlingszwiebeln halbieren und in feine Halbringe schneiden, dann in einer Schüssel mit dem Essig ca. 15 Minuten marinieren.

Den gegarten Knoblauch schälen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit einem TL Salz im Mörser zerstampfen. Den Brei zu den Frühlingszwiebeln geben und unterrühren. Dann das Olivenöl untermengen.

Die Nudeln in einer Schüssel mit den Gemüsewürfeln mischen, die Schnittlauchringe unterheben, dann alles gründlich mit dem Dressing vermengen und kräftig abschmecken.

Den Salat mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.



Zucchini-Schiffchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

4 kleine oder 2 größere Zucchini
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
2 Zwiebeln
Je 1 rote und gelbe Paprikaschote.
½ Bund Lauchzwiebeln
½ Bund Petersilie
2 EL Rapsöl
350 g Rinderhackfleisch
140 g geriebener Käse
1 Pr. Currypulver
300 ml Brühe

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Die Kerne und etwas Fruchtfleisch vom Rand herauslösen. Die Zucchini-Hälften mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten abbrausen, putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Ofen auf 175° vorheizen. Zwiebeln im Öl in einer Pfanne 2 Minuten glasig dünsten. Hackfleisch zufügen und ca. 8 Minuten krümelig anbraten. Paprika, Lauchzwiebeln und Käse zum Hackfleisch geben, unterheben.

Hack-Gemüse-Mischung mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Die Petersilie untermischen. In die Zucchinihälften füllen und in eine ofenfeste Form setzen. Die Brühe angießen und im Ofen je nach Größe der Zucchini 25 – 45 Minuten schmoren. Anrichten und servieren.



Asiatischer Auberginensalat

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

1 Aubergine
½ Gurke
100 g Cocktailtomaten
1 EL Sesam
Speisestärke
1 Ei
Paniermehl
Öl zum Frittieren
Zutaten fürs Dressing:
50 g Zucker
50 ml Wasser
1 EL Weißweinessig
2 EL Sojasauce
1 gestr. TL Salz
2 Knoblauchzehen
2 cm Stück Ingwer
1 kl. Stück Chili
½ TL Speisestärke
2 EL Sesamöl

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Knoblauchzehen und Schalotte abziehen und sehr klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chili in sehr feine Würfel schneiden.

Den Zucker in einen Kochtopf geben, Wasser, Essig, Sojasauce und Salz hinzufügen, etwa 5 Minuten köcheln lassen. ½ TL Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, die Sauce damit binden, kurz stehen lassen und dann 2 EL Sesamöl unterrühren.

Die Aubergine schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Gurke vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz rösten.

Die Auberginenwürfel zunächst in Speisestärke wenden, dann in verrührtem Ei und danach in Paniermehl.

Das Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin portionsweise frittieren, bis sie goldgelb/hellbraun sind.

Die Auberginen auf einen Teller mit Gurken und Tomaten anrichten, mit Sesam bestreuen und das Dressing hinzugeben.



One Pot Pasta

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

250 g Nudeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Cherrytomaten
½ Bund Basilikum
2 EL Tomatenmark
400 ml Wasser
200 g Sahne
30 g geriebener Parmesan
1 TL Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel in dünne Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken, Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln, Basilikumblätter grob zerkleinern.
Nudeln, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Wasser, Sahne, Basilikum, Salz und Pfeffer in einem Topf geben und mit geschlossenem Deckel aufkochen.
One Pot Pasta bei mittlerer Hitze ohne Deckel 8 – 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
Mit geriebenem Parmesan servieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Nudelrollen mit Zucchini und Käse

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 kl. Dose Pizzatomaten
Salz, Pfeffer, Zucker
1 EL Oregano
8 Lasagneblätter
8 Scheiben Käse
1 kl. Zucchini
6 EL Semmelbrösel
2 EL gehackte Kräuter
1 Ei
4 EL Mehl
Ca. 400 ml Öl

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten zufügen, ca. 7 Minuten dicklich einkochen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker und Oregano würzen.

Inzwischen Lasagneblätter in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Herausnehmen und nebeneinander auf ein feuchtes Küchentuch legen. Mit je einer Scheibe Käse belegen. Die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in lange feine Scheiben schneiden. Je nach Größe 1 – 2 Scheiben auf den Käse legen. Die Lasagneblätter fest aufrollen.

Semmelbrösel mit den Kräutern mischen. Das Ei verquirlen. Die Nudelrollen nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröselmischung wenden. Die Panade fest andrücken.

Öl erhitzen, die Rollen in 2 Portionen darin schwimmend je ca. 3 Minuten ausbacken. Herausnehmen, abtropfen und mit der Soße anrichten.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der Sommer zeigt uns jeden Tag, wie wertvoll regionale Landwirtschaft ist. Jetzt wächst die Vielfalt direkt vor unserer Haustür: frisches Gemüse, aromatische Kräuter, Beeren, Salate und erste Sommerfrüchte füllen nach und nach unsere Kisten.

Genau das motiviert uns: diese immer größer werdende regionale Vielfalt sichtbar zu machen und die Menschen dahinter zu stärken. Denn jede Biokiste steht für kurze Wege, frische Ernten und eine enge Verbindung zwischen unseren Partnerhöfen und unseren Kundinnen und Kunden. Mit jeder Lieferung bringen wir ein Stück Region zu dir nach Hause – voller Geschmack, voller Qualität und mit dem guten Gefühl, heimische Bio-Landwirtschaft aktiv zu unterstützen.

Danke, dass du diesen Weg gemeinsam mit uns gehst.

Wir wünschen dir einen sonnigen Juli, entspannte Sommertage und viele genussvolle Momente mit den frischen Schätzen unserer Region.

Was erwartet dich im August-Magazin?

Der Sommer verwöhnt uns mit einer Fülle an frischen Früchten – und genau die stehen im August im Mittelpunkt. Freu dich auf köstliche Sommerkuchen, die mit saftigen Beeren, aromatischen Zwetschgen und sonnengereiften Früchten den Geschmack der Saison auf den Teller bringen.

Ob schneller Blechkuchen, fruchtige Tarte oder klassischer Obstkuchen – unsere Rezeptideen machen Lust aufs Backen und sind perfekt für den Nachmittagskaffee im Garten, das Familienfest oder einfach zum Genießen an warmen Sommertagen.

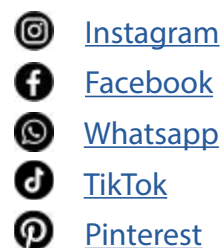
Natürlich erwarten dich außerdem wieder spannende Einblicke in unsere regionalen Partnerbetriebe, saisonale Produkthighlights und viele Geschichten rund um Bio, Regionalität und die Menschen, die mit viel Leidenschaft dafür sorgen, dass die Vielfalt unserer Region Woche für Woche in deiner Biokiste landet.

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden
Lena Klebusch

KITCHEN
Heidi Hanke



Sommerlicher Genuss - ganz ohne Alkohol

Manchmal braucht es nicht mehr als einen lauen Sommerabend, gute Gesellschaft und ein besonderes Glas in der Hand. Der **PriSecco TeaSecco** der Manufaktur Jörg Geiger vereint fein prickelnde Frische mit den Aromen alter Streuobstsorten, Pfirsich und edlem Grüntee. Das Ergebnis ist ein außergewöhnlich eleganter, alkoholfreier Secco mit feiner Perlage und viel Charakter.

Ob als stilvoller Aperitif auf der Terrasse, zum Grillabend, zu mediterranen Gerichten oder einfach als erfrischender Begleiter an warmen Sommertagen – dieser PriSecco beweist, dass alkoholfreier Genuss genauso anspruchsvoll und hochwertig sein kann wie ein guter Wein.

Unser Tipp: Gut gekühlt bei 7–10 °C servieren und den Sommer Schluck für Schluck genießen.

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



PriSecco TeaSecco alkoholfrei