

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Kartoffel auf Weltreise

Internationale Kartoffelgerichte entdecken

Jetzt gewinnen:

10 Bio-Jahresvorräte!

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 Philip Rottmann
S. 10—11	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 12—13	NEUES AUS DEM Käse-Sortiment
S. 14	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 15	NEUES AUS DEM Sortiment
S. 16—17	WINTE KARTOFFELN Vorstellung
S. 18—19	REGIO CHALLENGE Vom 14. bis 21.9.2026
S. 20	GEWINNSPIEL 10 Bio-Jahresvorräte
S. 21	KARTOFFELTAG auf dem LohmannsHof
S. 22—23	SCHON GEWUSST? Besondere Tage im September
S. 24—25	SAISONKALENDER September
S. 26—45	REZEPTE Kartoffel auf Weltreise
S. 46—47	SCHLUSS



THEMA
Regio Challenge



THEMA
Kartoffeltag auf dem
LohmannsHof



THEMA
Besondere Tage im
September

Moin, aus Dörwerden

" Moin September – moin Erntevielfalt! "

Der September ist ein Monat des Übergangs. Noch schenkt uns der Spätsommer warme Tage, gleichzeitig liegt morgens schon dieser ganz besondere Hauch von Herbst in der Luft. Die Tage werden langsam kürzer, das Licht verändert sich und auch auf den Feldern beginnt eine neue Phase. Jetzt wird geerntet, was über viele Monate gewachsen ist – Kartoffeln, Möhren, Bete, Porree und Kürbisse bestimmen zunehmend die regionale Vielfalt in unseren Biokisten.

Gerade in diesem Jahr zeigt sich dabei einmal mehr, dass Landwirtschaft alles andere als selbstverständlich ist. Der trockene Sommer hat unseren Partnerbetrieben einiges abverlangt. Während manche Kulturen von der Trockenheit profitiert haben, musste an anderer Stelle intensiv bewässert werden. Auf dem LohmannsHof war die Trockenheit sogar so deutlich zu spüren, dass eine der großen alten Eichen am Hof gefällt werden musste. Solche Momente führen uns immer wieder vor Augen, wie unmittelbar Landwirtschaft von der Natur und vom Wetter abhängig ist.

Umso mehr freuen wir uns über das, was jetzt geerntet werden kann. Kürbisse in immer neuen Sorten, frischer Mangold, Salate, Bohnen und natürlich jede Menge Kartoffeln kommen aus unserer Region. Gleichzeitig werden bereits die nächsten Beete vorbereitet und mit Pak Choy, Rucola oder Spinat bepflanzt. Landwirtschaft bedeutet eben immer beides: ernten, was gewachsen ist, und gleichzeitig schon an morgen denken.

Wie wertvoll Lebensmittel aus der eigenen Region sind, steht im September besonders im Mittelpunkt. **Vom 14. bis 21. September findet die Regio Challenge Verden & umzu** statt. Eine Woche lang lautet die Herausforderung: essen und trinken, was möglichst direkt vor unserer Haustür wächst und hergestellt wird. Für uns ist das eine schöne Gelegenheit, einmal ganz bewusst hinzuschauen: Woher kommt eigentlich unser Essen? Wer baut es an? Und wie viel Vielfalt haben wir direkt vor unserer Haustür?

Eine Antwort darauf gibt es am **6. September beim Kartoffeltag auf dem LohmannsHof** sogar zum Anfassen. Selbst Kartoffeln aus der Erde holen, verschiedene Tomatensorten probieren und ökologische Landwirtschaft direkt erleben – näher kann man seinen Lebensmitteln kaum kommen. Genau solche Begegnungen schaffen Wertschätzung für die Menschen, die Böden und die Arbeit hinter unseren Lebensmitteln.

Und wenn wir schon bei Kartoffeln sind: In diesem Magazin darf unsere liebste Knolle einmal richtig weit reisen. Unter dem Motto „**Kartoffel auf Weltreise**“ entdecken wir, was andere Länder aus ihr machen. Von spanischen Patatas Bravas über indisches Aloo Gobi und würziges Kashmiri Dum Aloo bis zu türkischem Kumpir, ecuadorianischen Llapingachos, griechischen Zitronenkartoffeln und amerikanischen Loaded Baked Potatoes – dieselbe einfache Knolle erzählt plötzlich ganz unterschiedliche kulinarische Geschichten.

Dass Kartoffel übrigens nicht gleich Kartoffel ist, zeigt auch unser Besuch bei **Winte Kartoffeln in Syke**. Dort wachsen neben klassischen Kartoffeln inzwischen sogar Süßkartoffeln aus regionalem Anbau. Eine Pflanze, die ursprünglich ganz andere klimatische Bedingungen gewohnt ist und bei uns viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl verlangt – ein schönes Beispiel dafür, wie sich regionale Landwirtschaft weiterentwickelt und Neues ausprobiert.

Und noch ein Thema liegt uns in diesem Monat besonders am Herzen: die Wertschätzung unserer Lebensmittel. Gemeinsam mit der Ökokiste und der Deutschen Umwelthilfe wird mit dem Gewinnspiel um **10 Bio-Jahresvorräte** darauf aufmerksam gemacht, dass eine krumme Möhre, ein kleiner Apfel oder eine ungewöhnlich geformte Gurke genauso

wertvoll sind wie ihre makellosen Kollegen. Denn am Ende zählt nicht die perfekte Form, sondern das, was drinsteckt.

Der September zeigt uns vielleicht deutlicher als kaum ein anderer Monat, was Regionalität bedeutet: die Ernte vor unserer Haustür genießen, die Menschen dahinter kennen und Lebensmittel wieder als das wahrnehmen, was sie sind – etwas Wertvolles.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir in den Herbst zu starten – mit einer Biokiste voller regionaler Vielfalt, neuen Geschichten und natürlich ganz viel Genuss.

Herzliche Grüße aus Dörwerden

Melanie & Stefan

und das ganze Team vom Gemüseabo



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING



Regionales

von unseren Bio-Höfen

Der Spätsommer neigt sich dem Ende zu und das Wetter läutet langsam den Herbst ein. In der LohmannsHof Gärtnerei ist aktuell die Hochphase des Saatgutdreschens. Nach dem Dreschen werden die Beete wieder mit herbstlichem Blattgemüse wie Pak Choy, Rucola und Spinat bepflanzt. Der Rucola wird sogar bereits in ca. 4-5 Wochen erntereif sein. Voraussichtlich in KW 37 erhalten wir nochmal eine große Menge bunten Mangold aus dem Freilandanbau. Außerdem aus dem Freiland bekommen wir aktuell viel Zucchini, während bei den anderen Fruchtgemüsen wie Tomaten und Gurken die Erträge aufgrund des kühleren Wetters zurückgehen. Ebenfalls in voraussichtlich 3-4 Wochen ist der erste Weißkohl reif und kann passend zum Wetter zu leckeren Eintöpfen oder Kohlrouladen verarbeitet werden. Trotz der geringeren Erntemengen werden uns die Tomaten noch bis Oktober erhalten bleiben. Der trockene Sommer tat nicht allen Kulturen gut, dennoch kam es den Pflanzen der Gurken und Tomaten zugute, da somit kein großer Pflegeaufwand gegen Pilzerkrankungen nötig war. Dafür müssen die Kulturen im Freiland umso mehr gewässert werden, damit sie überhaupt gepflanzt werden können.

Auch auf dem LohmannsHof ist die Trockenheit deutlich zu spüren gewesen. Erst am Donnerstag musste sehr kurzfristig eine der großen, alten Eichen direkt vor dem Hof gefällt werden, da diese der Trockenheit nicht standhielt und drohte auf den Hofladen zu kippen. Auch auf den Feldern ist die Lage durch die Trockenheit sehr an-

gespannt. Was für die Kürbisernte super Bedingungen sind, ist fürs Stoppelfeld nach der Getreideernte ein Graus. Damit die Zwischenfrüchte dort eingesät werden können, braucht es genügend Regen. Der Boden wird sonst durch die Bearbeitung zu doll aufgewirbelt und vom Wind davongetragen. Auch die Schafe werden aktuell öfter umgeweidet, damit sie die letzten Halme Klee gras fressen können. Die Kürbisernte ist fast abgeschlossen. In einer Woche bereichern auch die Sorten Blue Ballet, Bischofsmütze und Muscat Kürbis wieder unser Sortiment. Der Spaghetti- und der Butternut Kürbis lassen noch etwas auf sich warten. Die Ernte von Möhren, Bete, Porree und Kartoffeln ist weiterhin im Gange. Apropos Kartoffeln: Die Vorbereitungen für den Kartoffeltag auf dem LohmannsHof sind ebenfalls voll im Gange. Es wird wieder einiges zu entdecken geben, denn neben dem traditionellen Kartoffelerntet wird es auch eine Tomatenverkostung geben.

Bei der AllerFrische in Westen ist die Lage ebenfalls angespannt. Bei einigen Kulturen kommt man kaum mit dem Bewässern hinterher. Dennoch sind wir sehr dankbar, dass wir euch weiterhin eine große Salatvielfalt, Bohnen, Kohl und Sellerie anbieten können. Im September wird auch noch einmal ein neuer Satz Chinakohl erntereif sein, ebenso beim Wirsing. Auf Rotkohl müssen wir noch etwas warten, dieser wird voraussichtlich im Oktober für uns geerntet werden können.



Mitarbeiter- vorstellung

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

Was sind deine Aufgaben beim Gemüseabo?

Ich kümmere mich um die Produkte aus unserem Trockenlager, zum Beispiel Getränke, Nudeln und Mehl. Wenn neue Ware kommt, räume ich sie in die Regale und anschließend packe ich die Produkte genau nach Bestellung in die Kisten.

Was darf an einem Arbeitstag bei dir auf keinen Fall fehlen?

Meine Kopfhörer! Mit Musik macht die Arbeit gleich noch mehr Spaß und die Zeit vergeht wie im Flug.

Welches Obst oder Gemüse mochtest du früher nicht und heute umso mehr?

Brokkoli.

Bist du ein Morgenmensch oder eine Nachteule?

Nachteule. Für mich ist es einfach leichter, abends lange wach zu bleiben, als morgens früh aufzustehen.

Wenn du einen Tag mit jemanden aus dem Team tauschen könntest, mit wem?

Mit Katarina. Sie packt die Kühlprodukte und schneidet unter anderem den Käse. Die Produkte sind vom Gewicht leichter und die Wege in der Kühlzelle sind kürzer.

Welchen Film könntest du immer wieder anschauen, ohne gelangweilt zu sein?

Iron Man.

Welche Superkraft würdest du gerne sofort beherrschen?

Teleportation

Welches ist dein Lieblingsprodukt vom Gemüseabo?

Der Apfelsaft bioladen* 1 L. Er schmeckt für mich besonders frisch – fast so, als wäre er gerade erst gepresst worden.



HIER
KLICKEN

**& APFELSAFT
BESTELLEN**

Hey Philip!

Mit deiner sorgfältigen Art hast du unser Trockenlager bestens im Griff. Du weißt genau, wo alles zu finden ist, und sorgst dafür, dass die Ware ordentlich und zur richtigen Zeit ihren Platz findet.

Danke für deinen Einsatz.

Schön, dass du da bist!

PHILIP ROTTMANN

aus dem Lagerteam

Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Im September warten viele neue Leckereien aus dem Bäcker-Sortiment auf euch. Aus der Steinofenbackstube Hollen sowie von Lenes Bio Backstube erreicht uns das herbstliche Kürbissortiment mit leckeren Kürbisbrötchen, Kürbisbrot und Kürbisquiche. Außerdem erreicht uns von Lenes Bio Backstube der Plumkoken und ganz neu dabei ist Almondo.

In der Steinofenbäckerei Ibbenbüren gibt es einige Neuerungen: Pumpkin Spice Schnitte, Dinkel-Kürbisekekse, Flocki Preiselbeere, Sandkuchen Haselnuss und Muttis Käsekuchen. Passend zur beginnenden Federweißer Saison gibt es wieder Zwiebelkuchen mit Speck oder mit Tofu und für den größeren Appetit oder die ganze Familie gibt es neu Schwäbischen Zwiebelkuchen rund.

Dafür verlassen zum 01.09.2026 Windbeutel, Blaubeer Joghurtschnitte, Herzlein und Sandkuchen Apfel Walnuss wieder das Sortiment.

Kuchen des Monats:

Pumpkin Spice Schnitte (4 Stück)

Aktionspreis: 13,60 € pro Portion

Brote des Monats:

Dinkel Alles Drin 1 kg

Aktionspreis: 6,90 €

10 Korn Schrot 2 kg

Aktionspreis: 14,20 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

HERBSTLICHER KÄSEGENUSS

– SECHS NEUE BIO-SPEZIALITÄTEN FÜR DICH

EDLER WEISSER KÜRBISKERNBEISSER

Eine Hommage an die herbstliche Fülle der Natur ist der Edle Weiße Kürbis-Kernbeißer. Der angenehm nussige Kürbiskern-Geschmack verbindet sich harmonisch mit dem rahmigen Schmelz des mildgereiften Weichkäses.



CHARMEUX STEINPILZ

Die Zugabe von Steinpilzen verleiht diesem halbfesten Schnittkäse sein typisches, kräftiges Aroma. Eine Käsespezialität für Feinschmecker.



HERBSTKÄSE TRÜFFEL STEINPILZ

Die saisontypischen Zutaten Steinpilz, Bockshornklee und Trüffel verleihen ihm seinen aromatischen, herbstlich anmutenden Geschmack mit leicht erdigen Nuancen.



HERBSTGOUDA OLIVE TOMATE ROSMARIN

Mit seinem herzhaften Geschmack passt dieser Gouda perfekt in den Herbst. Die Mischung aus Oliven, Tomaten und Rosmarin verleiht dem sahnigen Käseteig seine warmen und duftenden Nuancen.



WALDKÄSE STEINPILZ WACHOLDERBEEREN

Mit Steinpilzen & Wacholderbeeren, verfeinert mit Zwiebelchen und Pfeffer, aus frischer, regionaler Bioland-Milch. Kräftig-aromatisch mit typischer Steinpilznote.



CAMBERA PFEFFER

Der Herbst-Cambera Pfeffer ist ein wunderbar cremiger Weichkäse mit weißem Edelschimmel, der durch Zugabe einer bunten Pfeffermischung von Sonnentor seinen pfeffrig-pikanten, charakteristischen Geschmack erhält und so bestens zur bunten Herbststimmung passt. Hergestellt aus tagesfrischer Bioland-Milch.



NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!



Bamboo Aufsteckbürste
5,99 € /
2 Stück



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



Weizenkeime
3,79 € /
200 g



Sportler Nuss-Mischung
5,99 € /
250 g



Dinkel Pita Taschen 4 Stück
3,23 € /
260 g



Federweißer, weiß
5,49 € /
1 L



Lila Smoothie
2,99 € /
250 ml



Kardamom Kapseln
7,99 € /
30 g



Roter Smoothie
2,99 € /
250 ml



Käsekuchen Mango
16,59 € /
4 Stück



Brezelstücke Tomate
2,99 € /
100 g



Saat „Tigerette Cherry“
3,25 € /
Tüte



TK Pizza Tonno vegan
5,79 € /
350 g



Weinpumpe
25,99 € /
Set



Americano Aperitivo
21,95 € /
750 ml



Tomaten geschält Dose
1,89 € /
400 g



Griechisches Olivenöl, nativ extra 1L
26,49 € /
1 L



Badischer Federweißer, rot
5,49 € /
1 L



TK Käsespätzle
5,69 € /
400 g



TK Speck Flammkuchen
4,69 € /
260 g

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS –
SOLANGE DER VORRAT REICHT

WINTE KARTOFFELN

Süßkartoffeln aus der Region

Ein Familienbetrieb mit Kartoffel-Erfahrung

Auf dem Hof von Winte Kartoffeln in Syke dreht sich schon seit vielen Jahren alles um die Kartoffel. Mit viel Erfahrung und einem guten Gespür für den Anbau entstehen hier hochwertige Knollen. Doch auf dem Familienbetrieb darf auch Neues ausprobiert werden: Neben klassischen Kartoffeln wachsen hier inzwischen auch Süßkartoffeln aus der Region.

HIER
KLICKEN
& SÜSSKARTOFFELN
BESTELLEN

Die Süßkartoffelernte

Geerntet wird etwa Mitte bis Ende Oktober. Dabei ist besondere Vorsicht gefragt: Die Schale der Süßkartoffel ist sehr dünn und empfindlich. Deshalb werden die Knollen besonders schonend aus der Erde geholt und anschließend von Hand sortiert.

Süßkartoffeln aus Norddeutschland

Die ursprünglich aus den Tropen stammende Süßkartoffel liebt Wärme und stellt deshalb besondere Anforderungen an den Anbau. Durch eigene Versuche und viel Erfahrung hat Carsten Winte einen Weg gefunden, die wärmeliebenden Pflanzen auch bei uns anzubauen.

Ende Mai werden die jungen Pflanzen von Hand gesetzt. Eine biologisch abbaubare Mulchfolie hilft dabei, den Boden warm und feucht zu halten. Über den Sommer entwickeln sich daraus kräftige Pflanzen mit langen Ranken.

REGIO CHALLENGE VERDEN & UMZU



Mach mit und iss, was um die Ecke wächst!
Vom 14. bis 21.9.2026

Auch in Verden und umzu interessieren sich immer mehr Menschen für regional produzierte Lebensmittel und gesunde Ernährung. Daher findet in diesem Jahr bereits zum vierten Mal die Regio Challenge in Verden (Aller) und umzu statt.

Was das genau ist, wie ihr mitmachen könnt, wo ihr regional produzierte Lebensmittel bekommt und wie wir gemeinsam die Challenge am besten absolvieren, erfahrt ihr in diesem Artikel und auf der Internet Seite der Regio Challenge.

Mach auch du mit und iss, was um die Ecke wächst!

HINTERGRUND

Die Regio Challenge mag ja wie ein Spiel aussehen, sie hat aber auch einen ernsten Hintergrund. Wenn man einmal versucht, eine Woche lang ausschließlich regional zu kochen, zu essen und zu trinken, erfährt man im eigenen Alltag, wie unsere Lebensmittelwirtschaft funktioniert und wie sehr wir uns daran gewöhnt haben, auch sehr lange und intransparente Lieferketten einfach zu akzeptieren.

Außerdem geht es nicht nur um regionale Ernährung, sondern auch um die Vernetzung der Region, um die Stärkung regionaler Wirtschaft sowie um die Betonung regionaler Lieferketten. Wenn wir unser Essen regional beziehen, gewinnen wir maßgeblich an Souveränität: Erstens wissen wir, wo das Geld landet, das wir für Nahrung ausgeben.

Zweitens können wir die Produktion, den Transport und die Verarbeitung unseres Essens besser nachvollziehen. Wir können zum Beispiel bei der Bäuerin oder dem Gärtner nachfragen, wie angebaut wird oder uns bei einem Hofbesuch selbst ein Bild machen. Unsere Lebensmittel werden so aus der Anonymität geholt und bekommen ein Gesicht!

Die Regio Challenge wird auch in vielen anderen Städten in Niedersachsen und darüber hinaus veranstaltet, z.B. in Rotenburg (Wümme), Oldenburg, in Hannover und sogar in der Schweiz!

Die Regio Challenge ist eine ehrenamtliche Initiative von engagierten Leuten in und rund um Verden.



DIE SPIELREGELN

... sind ganz einfach:

1. Wir essen und trinken eine Woche lang, was um die Ecke wächst.
Eine Woche lang ernähren wir uns ausschließlich von Lebensmitteln, die im Umkreis einer üblichen Fahrradtour produziert wurden. Wenn wir es großzügig angehen, könnten wir einen Umkreis von 100 km rund um Verden definieren. Das bedeutet, dass wir beim Einkaufen darauf achten, wo die Lebensmittel herkommen. Bei uns im Shop findet ihr unter der Rubrik „Regionales“ viele tolle Produkte direkt aus der Region.
2. Wir können zwei „Joker“ ziehen.
Je nach Geschmack und Bedürfnis kann man pro Mahlzeit zwei Zutaten verwenden, die nicht aus regionaler Produktion stammen (z.B. Gewürze, Tee o.ä.). Das entschärft die Challenge ein wenig. Wer möchte, kann diese Regel natürlich auch verschärfen und beispielsweise die beiden Joker für die gesamte Woche definieren.
3. Alleine oder gemeinsam
Egal, ob du Dich alleine oder im Team der Regio Challenge stellst. Wir glauben, dass die Herausforderungen, die die Regio Challenge mit sich bringt, gemeinsam einfacher zu bewältigen sind. Deswegen machen wir auch diese Seite: zum Vernetzen und mit wichtigen Infos, wo du in Verden und umzu regionale Produkte bekommst.





Jetzt gewinnen: 10 Bio-Jahresvorräte!

Schluss mit Schönheitsidealen!

Zu krumm, zu klein, zu groß oder mit kleinen Macken? Obst und Gemüse wird häufig aussortiert, bevor es überhaupt im Handel landet – obwohl es genauso gut schmeckt und genauso wertvoll ist.

Gemeinsam mit der Deutschen Umwelthilfe macht die Ökokiste mit einem besonderen Gewinnspiel auf dieses Problem aufmerksam: 10 Jahresvorräte mit frischem Bio-Obst und -Gemüse werden verlost.

Was steckt dahinter?

Als Ökokiste-Partner wissen wir, wie wertvoll regionale und ökologisch erzeugte Lebensmittel sind. Deshalb finden bei uns auch Lebensmittel ihren Platz, die nicht immer der klassischen Supermarkt-Norm entsprechen. Denn eine krumme Möhre oder eine ungewöhnlich geformte Gurke hat vor allem eines verdient: gegessen zu werden.

Mit dem Gewinnspiel soll ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung und für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln gesetzt werden.

Jetzt mitmachen und mit etwas Glück ein Jahr lang frisches Bio-Obst und -Gemüse gewinnen!



Kartoffeltag auf dem LohmannsHof

Sonntag, 06.09.26 11-17 Uhr

Am Sonntag, den 6. September, ist es wieder so weit: Der LohmannsHof lädt von 11 bis 17 Uhr zum alljährlichen Kartoffeltag ein. Rund um die Gemüsehalle an der Dörverdener Straße erwartet euch ein buntes Programm für die ganze Familie.

Kartoffeln ernten & Tomaten entdecken

Das Highlight für Groß und Klein ist natürlich die Kartoffelernte: Selbst in der Erde buddeln, die Kartoffeln entdecken und die eigene Ernte mit nach Hause nehmen – ein Erlebnis, das Landwirtschaft direkt erfahrbar macht. Außerdem könnt ihr bei einer Tomatenverkostung verschiedene Sorten kennenlernen und probieren.

Landwirtschaft hautnah erleben

Wer mehr über den ökologischen Anbau erfahren möchte, kann sich bei Führungen durch die Landwirtschaft und die ökologischen Gärtnereien einen direkten Einblick verschaffen. Dazu gibt es ein vielfältiges kulinarisches Angebot und jede Menge zu entdecken.

Auch für die kleinen Besucher ist gesorgt: Neben der Kartoffelernte warten eine große Strohburg und weitere Aktionen rund um die Landwirtschaft.

Weitere Infos:

www.lohmannshof.de

www.aktionstage-oekolandbau.de



SCHON GEWUSST?

BESONDERE TAGE IM SEPTEMBER

7. SEPTEMBER – TAG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG

Bewusst essen beginnt mit Wissen. Was kommt eigentlich auf unseren Teller und woher stammen unsere Lebensmittel? Ernährungsbildung hilft dabei, Lebensmittel bewusster auszuwählen und ihre Qualität und Herkunft besser einzuschätzen. Auch wir möchten mit unserem Sortiment dazu beitragen, dass bewusste Ernährung unkompliziert wird. Bio-Lebensmittel, regionale Produkte und saisonales Obst und Gemüse machen es leicht, abwechslungsreich und genussvoll zu essen.



HIER
KLICKEN

**ZU UNSEREN
REZEPTEN**

19. SEPTEMBER – INTERNATIONALER ISS-EINEN-APFEL-TAG

Ein Tag für einen echten Klassiker: Am 19. September dreht sich alles um den Apfel. Der Aktionstag findet jedes Jahr am dritten Samstag im September statt.

Äpfel gehören zu den beliebtesten Früchten und sind echte Alleskönner: knackig als Snack, im Müsli, auf dem Kuchen oder herzhaft im Salat. Besonders schön ist die Vielfalt verschiedener Sorten und regionaler Anbauggebiete.

Auch in unserem Sortiment findest du viele unterschiedliche Apfelsorten – je nach Saison und Verfügbarkeit aus regionalem oder europäischem Anbau.



HIER
KLICKEN

**& ÄPFEL
BESTELLEN!**

29. SEPTEMBER – TAG DER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Lebensmittel sind zu wertvoll für die Tonne. Der Internationale Tag gegen Lebensmittelverschwendung macht darauf aufmerksam, wie viele Lebensmittel unnötig weggeworfen werden.

Auch kleine Veränderungen im Alltag helfen: bedarfsgerecht einkaufen, Lebensmittel richtig lagern und Reste kreativ verwerten. Dabei darf Gemüse übrigens ruhig mal krumm oder ein Apfel etwas kleiner sein – auf den Geschmack kommt es an.

Auch wir versuchen, Lebensmittel möglichst sinnvoll zu nutzen und Verschwendung zu vermeiden. Denn hinter jedem Lebensmittel stecken wertvolle Ressourcen, Arbeit und Zeit – und genau das verdient Wertschätzung.

HIER
KLICKEN

**& BIOKISTE
BESTELLEN!**





 Aubergine	 Kohlsorten	 Bohnen	 Kohlrabi	 Salate	 Kürbis	 Poree	 Radieschen	 Pettiche
 Champignons	 Chicoree	 Gurken	 Mangold	 Meerrettich	 Möhren	 Rotkohl	 Tomaten	 Wirsing
 Kartoffeln	 Knoblauch	 Sellerie	 Paprika	 Pastinake	 Peperoni/Chili	 Wurzelpetersilie	 Zucchini	 Zuckermais
 Zwiebeln	 Ananas	 Äpfel	 Grapelruit	 Kiwi	 Limette	 Pflaumen	 Zwetschgen	 Physalis
 Avocado	 Bananen	 Binen	 Mango	 Honigmelone	 Mirabellen	 Weintrauben	 Zitronen	
 Datteln	 Feigen	 Granatapfel	 Passionsfrüchte	 Pflirsche	 Nektarinen			

saisonal & regional
von unseren Partnern aus dem Süden

Saisonkalender für Obst & Gemüse



Kartoffel auf Weltreise

INTERNATIONALE KARTOFFELGERICHTE ENTDECKEN

Patatas Bravas

Spanien

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1,2 kg festkochende Kartoffeln
1,5 TL Salz
1 TL Backpulver
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
Für die Sauce:
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
1 EL Weißweinessig
200 g passierte Tomaten
2 EL fein gehackte Petersilie
Chilipulver nach Geschmack
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Einen großen Topf bis zur Hälfte mit Wasser füllen und erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Salz, Backpulver und Kartoffeln zufügen und ohne Deckel 5 Minuten kochen lassen.

Backofen auf 220° C vorheizen. Die Kartoffeln nach Ende der Kochzeit abgießen und kurz abkühlen lassen.

Olivenöl mit Paprikapulver und Salz mischen, die Kartoffeln damit marinieren und dann auf ein Backblech geben. Auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten backen. Nach 20 Minuten einmal mit einem Pfannenwender mischen und zu Ende backen.

In der Zwischenzeit eine Tomatensauce (Salsa Brava) zubereiten. Dafür die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Zwiebel mit Tomatenmark, Zucker und Essig in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten, dann mit Paprikapulver bestäuben und passierte Tomaten angießen.

Tomatensauce bei schwacher Hitze 10 Minuten einköcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Petersilie unterheben und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salsa Brava in kleine Schälchen füllen und mit den fertigen Patatas Bravas auf Tellern anrichten.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Gâteau de patate douce

Senegal

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Süßkartoffeln
100 g Zucker
2 Eier
1 TL Vanilleextrakt
100 g Mehl
1 TL Backpulver
Eine Prise Salz
Butter oder Öl für die Backform
Puderzucker

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend die Süßkartoffelwürfel, bis auf ein paar zur Dekoration, in einer Schüssel pürieren. Zucker, Eier und Vanilleextrakt hinzufügen und alles gut vermischen. In einer separaten Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen und dann unter das Süßkartoffelpüree rühren. Eine Backform Ø 18 cm einfetten und den Teig hineingießen. Anschließend bei 180° C etwa 30- 40 Minuten backen. Abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und mit den zurückgelegten Süßkartoffelwürfeln dekorieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Aloo Gobi

Indien

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Kokosöl
1 große Zwiebel gehackt
3 Knoblauchzehen gehackt
1 Stück Ingwer ca. 3 cm, gerieben
1 kleiner Blumenkohl
500 g Kartoffeln
2 TL gelbes Curry
1 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Chili
400 g gehackte Tomaten
400 g Kokosmilch
Salz, Pfeffer
Saft einer halben Limette

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl von den Blättern und dem Strunk befreien und in kleine Röschen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Das Kokosöl in einer großen tiefen Pfanne oder in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln 2 – 3 Minuten glasig braten. Dann Knoblauch, geriebenen Ingwer, Kartoffeln und Blumenkohl hinzufügen und unter Rühren 1-2 Minuten mitbraten. Die Gewürze hinzugeben, kurz unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und das Curry ca. 30 – 35 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit Limettenspalten und Petersilie oder Koriander garnieren.

Als Beilage passt Basmati-Reis oder Fladenbrot.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kashmiri Dum Aloo

Pakistan

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Kartoffeln – Drillinge
3 EL Olivenöl
200 g Joghurt (mind. 3,5 %)
Öl zum Anbraten
1 TL Chilipulver
2,5 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
3 Nelken
2 Lorbeerblätter
2 TL Fenchelsamen
3 kleine grüne Kardamomkapseln
1 Handvoll frisch gehackter Koriander
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und etwa 15 Minuten in Wasser einweichen. Herausnehmen, trockentupfen und mit einer Gabel einstechen.

Olivenöl mit etwas Salz vermengen, die Kartoffeln damit marinieren. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben und etwa 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Fenchelsamen und Kardamomkapseln in einem Mörser zerstoßen. Chili und Paprikapulver mit etwas heißem Wasser verrühren und dann den Joghurt dazugeben, alles gut vermischen.

Öl in einen Topf bodenbedeckt geben. Kreuzkümmel, Nelken, Fenchelsamen, Kardamomkapseln und die Lorbeerblätter ins heiße Öl geben und kurz darin braten, ½ Minute reicht.

Den Herd herunterschalten und die Joghurt-Gewürz-Mischung dazugeben und umrühren. Anschließend alles etwa 2-3 Minuten köcheln lassen. Die vorgebackenen Kartoffeln dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Das Curry dann bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell zwischendurch etwas Wasser hinzugeben.

Mit frischem Koriander garnieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Shepherd's Pie

Großbritannien

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
2 Möhren
1 weiße Zwiebel
1 EL Öl
400 g Rinderhack
2 EL Tomatenmark
100 g Erbsen (TK)
2 Zweige Thymian
75 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100 ml Milch
20 g Butter
Muskat
100 g Cheddar-Käse (gerieben)

ZUBEREITUNG

Kartoffel schälen, in gleich große Stücke schneiden und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Möhren schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Möhren und Zwiebeln hinzufügen und 2 -3 Minuten mit anbraten. Tomatenmark, Erbsen und Thymian zugeben und unterrühren, mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Thymianzweige entfernen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Milch erwärmen und unter die zerdrückten Kartoffeln rühren. Butter zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Hälfte des Käses unterrühren. Hackfleischmasse in eine Auflaufform geben und den Kartoffelbrei gleichmäßig darauf verteilen. Restlichen Cheddar drüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kumpir

Türkei

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Kartoffeln
2-3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Becher Crème fraîche
2 EL Weißweinessig
1 rote Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln
1 kleines Glas Mais
¼ Kopf Rotkohl
4 EL Butter
150 g geriebener Käse
Chili-Sauce

ZUBEREITUNG

Kartoffeln unter kaltem Wasser sauber bürsten. Mit einer Gabel rundherum mehrfach einstechen. Jede Kartoffel gut mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf der 2. Schiene von unten etwa 50 - 60 Minuten garen.

Rotkohl in Streifen schneiden, mit Salz und 1 EL Weißweinessig sorgfältig durchkneten. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Crème fraîche mit 1 EL Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen und cremig rühren. Rote Paprika in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Mais abtropfen lassen.

Die gegarten Kartoffeln längs einschneiden, dabei aber nicht ganz durchtrennen. Kartoffelinneres mit einem kleinen Löffel Herausschaben, dabei etwas Rand stehen lassen. Inneres mit Butter und mit geriebenem Käse sorgfältig mischen, salzen und pfeffern und wieder die Kartoffelschalen damit füllen.

Kartoffeln auf Teller legen, mit Paprika, Frühlingszwiebeln, Mais und Rotkraut füllen, mit Crème fraîche toppen. Chilisauce darüber träufeln und servieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Llapingachos

Ecuador

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen gehackt
Öl
½ TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
½ TL Paprikapulver
Mozzarella

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln und den Knoblauch in wenig Öl weich braten und dann auskühlen lassen. Kartoffeln waschen und dann kochen, bis sie weich sind, leicht abkühlen lassen, schälen und zerdrücken. Die Zwiebeln und Knoblauch dazu mischen und würzen. Dann etwas Mehl dazu kneten. Nur so viel, dass der Teig nicht mehr klebt. Den Teig etwas ruhen lassen. Eine Hand leicht bemehlen, eine runde Scheibe Kartoffelteig darauf geben, 1 Scheibe Mozzarella darauflegen und wieder mit Kartoffelteig belegen. Die Seiten gut zusammendrücken, so dass ein Puffer entsteht. Mit dem restlichen Teig die Vorgänge wiederholen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin beidseitig schön braun braten.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Patates Lemonates mit Joghurt-Feta-Dip

Griechenland

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1,5 kg festkochende Kartoffeln
3 EL Olivenöl
Saft von einer Zitrone
Zitronenabrieb
3 Knoblauchzehen in feinen Scheiben
1 EL Oregano getrocknet
Salz und Pfeffer
250 g Naturjoghurt
3 TL Dill, gehackt
100 g Feta

ZUBEREITUNG

Ein Backblech mit Backpapier belegen und Ofen auf 200° C vorheizen.

Kartoffeln waschen, nach Bedarf schälen und in Spalten schneiden. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb einer halben Zitrone, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.

Auf dem Backblech verteilen und etwa 40 Minuten backen.

Inzwischen aus Joghurt, Dill und fein zerkrümelten Feta einen Dip anrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb einer halben Zitrone und etwas Zitronensaft abschmecken.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Loaded Baked Potatoes

USA

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 große mehlig kochende Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
4 EL weiche Butter
½ Bd. Schnittlauch
50 g saure Sahne
150 g geriebener Cheddar
6 Scheiben gestreifter Speck
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen und ein Backblech in die Mitte des Ofens schieben. Die Kartoffeln gut abbürsten, mit einer Gabel rundherum einstechen, fest in Alufolie wickeln.

Die Kartoffeln backen, bis man mit einem Messer leicht in die Mitte einstechen kann, ca. 1 Stunde oder länger, je nach Größe der Kartoffeln.

Inzwischen den Speck knusprig braten und zur Seite stellen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, getrennt nach Farbe auf Tellern verteilen, den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln nach der Garzeit auspacken und oben längs einschneiden. Das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Mitte der Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut zerdrücken. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln, Butter, Schnittlauch, saure Sahne, die Hälfte des Cheddars und die Hälfte des Specks hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Füllung löffelweise in die Kartoffeln füllen und obenauf anhäufen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Die Kartoffeln wieder in den Ofen schieben und etwa 5 Minuten weiterbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Mit den grünen Teilen der Frühlingszwiebeln und dem restlichen Speck bestreuen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der September zeigt uns, wie wertvoll das ist, was direkt vor unserer Haustür wächst. Kartoffeln, Kürbisse, Möhren und viele weitere regionale Schätze füllen jetzt unsere Kisten – hinter jedem einzelnen stecken Monate voller Arbeit, Geduld und Leidenschaft.

Genau diese Nähe möchten wir bewahren. Wir kennen unsere Partnerhöfe, wissen, wo unsere Lebensmittel herkommen, und möchten zeigen, dass es dabei nicht um perfekte Formen geht. Eine krumme Möhre oder eine kleine Kartoffel ist genauso wertvoll – entscheidend sind Geschmack, Qualität und die Arbeit, die darin steckt.

Das treibt uns an: regionale Bio-Landwirtschaft zu stärken, Lebensmittel wertzuschätzen und die Vielfalt unserer Region mit jeder Biokiste zu dir nach Hause zu bringen.

Danke, dass du diesen Weg mit uns gehst.

Wir wünschen dir einen genussvollen September und einen wunderschönen Start in den Herbst!

Was erwartet dich im Oktober-Magazin?

Im Oktober machen wir es uns richtig gemütlich – und zwar mit Rezepten, die fast wie von selbst entstehen. Unter dem Motto „**Ofen-glück – alles vom Blech**“ wandern Kürbis, Pilze, Kohl, Kartoffeln und andere Herbstlieb-linge gemeinsam in den Ofen.

Freu dich auf unkomplizierte Gerichte mit viel Geschmack, knusprigen Ecken, cremigen Saucen und jeder Menge herbstlichem Soul-food. Genau das Richtige für Tage, an denen es draußen langsam kühler wird und drinnen der Duft von etwas richtig Gutem aus dem Ofen durch die Küche zieht.

Natürlich erwarten dich außerdem wieder saisonale Produkthighlights, Einblicke in unsere regionalen Partnerbetriebe und Geschichten rund um Bio, Regionalität und die Menschen hinter deiner Biokiste.

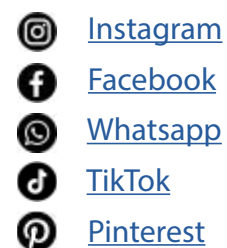
Kurz gesagt: Ofen an, Herbst rein und genießen!

Unser Team

DESIGN
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Lena Klebusch

KITCHEN
Heidi Hanke



Ein Riesling für unsere Kartoffel-Weltreise

Von würzigem Curry bis zu knusprigen Ofenkartoffeln – unsere Kartoffel-Weltreise bringt ganz unterschiedliche Aromen auf den Teller. Der **Gleisweiler Riesling Buntsandstein vom Weingut Sauer** ist dafür ein wunderbar vielseitiger Begleiter.

Seine feine Frucht, die lebendige Frische und das ausgewogene Süße-Säure-Spiel passen besonders schön zu den aromatischen Gewürzen von Aloo Gobi und Kashmiri Dum Aloo. Gleichzeitig sorgt seine Frische bei herzhaften Gerichten wie Kumpir oder Loaded Baked Potatoes für einen angenehmen Gegenpol und harmonisiert wunderbar mit unseren griechischen Zitronenkartoffeln.

Ein unkomplizierter Bio-Riesling, der zeigt: Auch wenn die Kartoffel einmal um die Welt reist, darf der passende Wein gerne aus der Pfalz kommen.

Unser Tipp: Gut gekühlt servieren und gemeinsam mit unseren Kartoffelgerichten auf kulinarische Weltreise gehen.

Kontakt

Das Gemüeseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006



Gleisweiler Riesling
Buntsandstein (DE)

HIER
KLICKEN

& BESTELLEN