

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

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Vivani

25 Jahre Schokoladenkunst

WEIHNACHTEN

BESONDERES FÜR DIE FESTTAGE

REGIONAL, NACHHALTIG
& **100% BIO**



Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

ALLES BIO ODER WAS?

S. 4—5	EINLEITUNG
S. 6—7	OBST & GEMÜSE Regionales
S. 8—9	VORSTELLUNG Ralf Hillmann
S. 10—13	WEIHNACHTSMENÜ Alles für Weihnachten
S. 14—15	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 16—17	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 18—19	KÄSE Neu im Sortiment
S. 20—21	VIVANI 25 Jahre Schokoladenkunst
S. 22—23	ÖKOLUMNE Cuxhaven Tour
S. 24—25	LIEFERUNG nachverfolgen
S. 26—27	DETOX WOCHEN Jetzt schon vormerken!
S. 28—29	7 HAUBEN Kochkurs
S. 30—31	SAISONKALENDER Dezember
S. 32—47	WEIHNACHTEN Besonderes für die Festtage
S. 48—49	SCHLUSS



THEMA
Bäcker-Sortiment



THEMA
Vivani



THEMA
Weihnachten



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING

Moin, aus

Dörwerden

"Moin Dezember – hallo Festtagsfreude!"

Der Dezember bringt Licht in die dunkle Jahreszeit – mit Kerzenschein, vertrauten Düften und der Vorfreude auf das Fest. Für viele von uns ist es die emotionalste Zeit des Jahres: wir kommen zur Ruhe, denken zurück, blicken nach vorn – und verbringen mehr Zeit mit den Menschen, die uns wichtig sind.

Und wie könnte man diese Zeit besser feiern als mit gutem Essen?

Diese Ausgabe steckt voller Ideen für ein **Weihnachten mit Geschmack, Gefühl und Verantwortung**: festliche Rezepte für jede Vorliebe – von klassischem Braten über edlen Fisch bis hin zu veganen Rouladen, Winterlasagne oder gefüllten Champignons. Dazu gibt's feine Salate mit Feldfrische, raffinierte Desserts wie Tonkabohnen-Panna-Cotta oder Rotkohl mit Preiselbeeren – alles auf Basis bester Bio-Zutaten, mit Liebe ausgesucht.

Auch zum Verschenken findest du viele Anregungen: Vom **Vivani-Schoko-Set** über genussvolle Weinpakete bis hin zu Gutscheinen oder Genossenschaftsanteilen für eine enkeltaug-

liche Landwirtschaft. So wird schenken nicht nur schöner – sondern auch sinnvoller.

Unsere Höfe stecken mitten in der Winterarbeit: Weißkohl und Sellerie werden eingelagert, Saatgutkulturen geschützt, neue Agroforstflächen angelegt. Auch in der Kälte spürt man: Hier wird Zukunft gesät – ganz im Sinne unserer Vision.

Nach den opulenten Festtagen braucht es manchmal auch etwas Leichtigkeit. Deshalb laden wir dich ein: Mach mit bei unseren **Detox-Wochen im Januar** – mit frischen Smoothies, Säfte-Ideen und saisonalem Gemüse für einen schwungvollen Start ins neue Jahr.

Wir wünschen dir eine friedliche, genussvolle Adventszeit und ein Fest, das gut tut – dir, deinen Liebsten und der Welt um dich herum.

Danke, dass du mit uns durch dieses Jahr gegangen bist.

Herzliche Grüße aus Dörwerden

Melanie & Stefan

und das ganze Team vom Gemüseabo



Obst & Gemüse

„Der Obsthof Cordes und Obsthof Münch aus dem Alten Land versorgen uns mit köstlichen Äpfeln und Birnen.“

Der November ist zu Ende, Weihnachten steht vor der Tür und das Jahr ist bis dato gefühlt wie im Flug an uns vorbeigezogen. Bei unseren regionalen Anbauern aus Westen gibt es dieses Mal nicht so viel Neues zu berichten.

In der LohmannsHof Gärtnerei wurde die letzte Freilandkultur für dieses Jahr, der Weißkohl, vor dem Frost geerntet und eingelagert. Wir können uns somit noch ca. 2-3 Wochen über die schönen Köpfe freuen. Die Kulturen zur Saatgut Gewinnung für Wirsing und Wurzelpetersilie wurden aus dem Freiland in die Gewächshäuser umgepflanzt.

Dort verbleiben sie bis Sommer 2026. Weiterhin gibt es Postelein, Feldsalat, zwischendurch Asia-Salat und Babyspinat aus den Gewächshäusern der Gärtnerei. Da die LohmannsHof Gärtnerei kein Lagergemüse anbaut, gibt es das ganze Jahr über immer frische Produkte für uns, direkt vom Feld in deine Kiste. Somit gibt es immer etwas für die Gärtner zu tun.

Auf dem LohmannsHof wird weiterhin fleißig das Wintergemüse geerntet und ein paar Schafe geschlachtet. Johannes berichtet, dass sie Glück mit der Vogelgrippe haben, und in Westen zurzeit kein Sperrbezirk ist. Außer-

dem freut er sich über den ersten Frost. Der Frost ist gut für die Böden, Kulturen und Bienen. Er läutet den Winter ein, und vor allem die Bienen können so zur Ruhe finden und verausgaben sich nicht. Mit dem tollen Gemüse vom LohmannsHof kommst du gesund durch den Winter. Auch hier wandern die Produkte direkt vom Feld in deine Kiste.

Bei der AllerFrische ist die Saison nach dem letzten Wirsing der vergangenen Woche nun vorbei und wir freuen uns im Frühjahr wieder mit wunderbaren Salaten in die neue Saison zu starten.

Der Obsthof Cordes und Obsthof Münch aus dem Alten Land versorgen uns mit köstlichen Äpfeln und Birnen. Besonders den Finkenwerder Herbstprinzen können wir dir in der nass kalten Jahreszeit ans Herz legen. Diese alte Apfelsorte eignet sich hervorragend sowohl zum Frischverzehr als auch für die Verarbeitung zu Backobst, Likör, Apfelkuchen und als Bratapfel.

Dabei bleibt sein tolle süß-säuerlich, angenehm würziges Aroma erhalten und aufgrund seines Polyphenolgehaltes ist er allergenarm. Auch der Boskoop ist ein sehr beliebter Apfel in der Weihnachtszeit. In der Adventsedition ist es er schön rot.

Mitarbeiter- vorstellung

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

Seit wann bist du dabei?

Ich bin seit September 2024 dabei. Tatsächlich schon über ein Jahr!

Was machst du hier?

Ich fahre Ford - als Auslieferungsfahrer. Meistens sieht man mich nur montags. Dann fahre ich die Schul- und Firmenkunden Touren aus. Gelegentlich fahre ich auch Entlastungstouren an anderen Wochentagen.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Frisches Obst und Gemüse in beeindruckender Auswahl und viele weitere interessante Bio-Produkte!

Was machst du gerne in deiner Freizeit?

Alles, was bei schönem Wetter erst richtig Spaß macht: Wandern, Laufen, Schwimmen und Radeln.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Die vielen tollen Käsesorten, ich könnte mich nicht auf eine Sorte festlegen... Dazu ein schönes Glas Tempranillo.

Hey Ralf!

Du bist unser unverzichtbarer Wochenstart-Held. Jeden Montag belieferst du zuverlässig unsere Schulen und Firmen mit Ruhe, Präzision und herzlicher Freundlichkeit.

Schön, dass du da bist!



HIER
KLICKEN

**KÄSE DREI
SORTEN**

**RALF
HILLMANN**

aus dem Fahrteam

Für deine *Weihnachtsplanung*

Mach deine Weihnachtsfeiertage zu etwas ganz Besonderem! Durchstöbere unser Angebot und lass dich von den vielfältigen Möglichkeiten inspirieren – für ein Weihnachtsmenü, das von Herzen kommt!

BESTELLSCHLUSS FÜR WEIHNACHTSFLEISCH

Das Fleisch bestellen wir so lange es angeboten wird, schnell sein lohnt sich! Fisch, vegane Artikel und einige Fleischartikel können nur bis zum 03.12.2025 bestellt werden. Nur solange der Vorrat reicht.



Noch mehr
Weihnachtsle-
ckereien findet
ihr

HIER!

LIEFERUNGEN VOR WEIHNACHTEN

In der Kalenderwoche 51 liefern wir ganz normal aus. In der Kalenderwoche 52 beliefern wir am 22.12. alle Montags-, Dienstags,- und Mittwochskunden. Am 23.12. bekommen alle Donnerstag und Freitagskunden ihre Weihnachtslieferung. Bestellschluss ist für alle Freitag, 19.12.2025 10 Uhr.

WEIHNACHTSPAUSE

Zwischen dem 24.12.25 – 02.01.26 verabschieden wir uns in die Weihnachtspause. In dieser Zeit liefern wir keine Kisten aus. Ihr erreicht uns in dieser Zeit per Mail.

UNSERE FLEISCHAUSWAHL

- ♦ Almkräuterbraten Rind (ca. 1,2 kg)..... 41,90 € / kg
- ♦ Damwildbraten o. Knochen (ca. 900 g)..... 53,90 € / kg
- ♦ Damwildgulasch (ca. 750 g)..... 44,90 € / kg
- ♦ Filet Rind (ca. 2,5 kg) bioladen..... 99,90 € / kg
- ♦ Fonduefleisch Kalb (ca. 250 g) 56,49 € / kg
- ♦ Hirschfilet (ca. 360 g)..... 93,90 € / kg

- ♦ Kalbsbeinscheibe Ossobuco 2 Stück (ca. 400 g) 54,90 € / kg
- ♦ Kalbsbraten (ca. 500 g) 67,90 € / kg
- ♦ Kalbsfilet (ca. 800 g) 113,90 € / kg
- ♦ Kalbsschnitzel 2 Stück (ca. 400 g) 79,90 € / kg
- ♦ Lammkeule Rotwein & Kräutern (ca. 550 g)..... 66,39 € / kg
- ♦ Lammschnitzel Kräuter (ca. 240 g) 77,45 € / kg
- ♦ Nackenbraten (ca. 1 kg)..... 29,90 € / kg

- ♦ Raclette Fleisch mariniert Rind, Hähn., Schwein (ca. 750 g) 46,90 € / kg
- ♦ Rinder-Rotwein-Geschnetzeltes (ca. 300 g)..... 21,90 € / kg
- ♦ Rinder-Sauerbraten (ca. 1,2 kg)..... 36,90 € / kg
- ♦ Schinkenbraten (ca. 1 kg)..... 32,50 € / kg
- ♦ Schweinebraten ca. 500 g 28,90 € / kg

- ♦ Stielkotelett (ca. 360 g) 24,90 € / kg
- ♦ Tafelspitz (ca. 2,2 kg) 42,90 € / kg
- ♦ Tafelspitz (ca. 1,5 kg) 42,90 € / kg



Entspannt das
Weihnachtsmenü
planen

UNSERE GEFLÜGELAUSSWAHL

- ♦ Ente ganz Hals/Innereien (ca. 2 kg) 18,90 € / kg
- ♦ Entenbrustfilet 1 Stück (ca. 260 g)..... 42,90 € / kg
- ♦ Festtagspoularde (ca. 1,8-2,5 kg) 14,90 € / kg
- ♦ Gans (ca. 5-6 kg) 29,90 € / kg
- ♦ Gans demeter (ca. 3,8-4,8 kg)..... 29,90 € / kg
- ♦ Gänsebrustfilet 1 Stück (ca. 400 g) 74,90 € / kg
- ♦ Gänsekeule 1 Stück (ca. 400 g)..... 74,90 € / kg
- ♦ Perlhuhn (ca. 1,2-2,2 kg) 24,80 € / kg
- ♦ Poularde (ca. 2-2,6 kg)..... 14,65 € / kg
- ♦ Pute (ca. 4,5-5,5 kg)..... 25,90 € / kg
- ♦ Puten Krustenbraten (ca. 1-1,5 kg)..... 45,90 € / kg
- ♦ Puten-Rollbraten gewürzt (ca. 800 g) 20,90 € / kg
- ♦ Putenoberkeule (ca. 800 g) 16,90 € / kg
- ♦ Sous-Vide Pulled Duck (ca. 400 g) 46,90 € / kg

UNSERE VEGANE AUSWAHL

- ♦ Vegane Rosmarin-Roulade 26,23 € / kg
- ♦ Wheaty Veganer Festtagsbraten 27,98 € / kg
- ♦ Frischer Kloßteig 9,07 € / kg

UNSERE FISCHAUSWAHL

- ♦ Alaska Wildlachs Red kaltgeräuchert..... 136,99 € / kg
- ♦ Dorade (ca. 400 g) 35,90 € / kg
- ♦ Forellen-Filet, kaltgeräuchert..... 81,90 € / kg
- ♦ Frische Forelle 1 Stück (ca. 400 g) 30,90€ / kg
- ♦ Garnelen Kräuter-Knoblauch 65,98 € / kg
- ♦ Gravad Lachs in Scheiben 95,98 € / kg
- ♦ Irischer Atlantik-Lachs (ca. 1,2 kg)..... 83,90 € / kg
- ♦ Lachs-Häppchen 95,98 € / kg
- ♦ Kabeljaufilet ohne Haut (ca. 250 g) 36,90 € / kg
- ♦ Nordatlantik-Lachs (ca. 1 kg) 75,90 € / kg
- ♦ Regenbogenforelle (ca. 300 g) 32,90 € / kg
- ♦ Rotbarschfilet ohne Haut (ca. 250 g) 35,90 € / kg
- ♦ Seibling frisch 1 Stück (ca. 550 g)..... 35,90 € / kg
- ♦ Stremellachs Kräuter..... 95,98 € / kg
- ♦ Victoriabarschfilet (ca. 250 g)..... 24,90 € / kg
- ♦ Wolfsbarsch (ca. 400 g) 34,90 € / kg
- ♦ Irischer Lachs vorgeschnitten, geräuchert..... 93,98 € / kg
- ♦ Saiblingfilet (ca. 280 g) 84,90 € / kg

**REZEPTIDEEN
FÜR DEIN
WEIHNACHTS-
MENÜ**

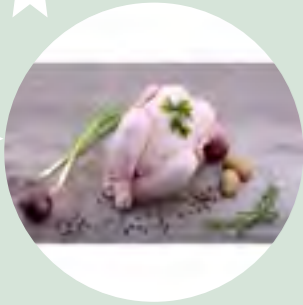
*hier
klicken*



*Unsere
Empfehlung*
**Suppenhuhn vom
Lohmannhof**



**Viel mehr
findest
du hier!**



Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Im Dezember bleibt das Sortiment der Steinofenbäckerei Ibbenbüren unverändert. Nur die Pumpkin Spice Schmitte verlässt zum 01.12.2025 wieder das Sortiment.

Aus Lenes Bio Backstube bereichert ab 11.12.2025 der Romeo unser Sortiment

Kuchen des Monats:

Gefüllter Mandelkuchen (4 Stück)

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

Brote des Monats:

Walnuss-Saftkorn 2 kg

Aktionspreis: 14,40 €

Dinkel-Spezial 750 g

Aktionspreis 6,40 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS –
SOLANGE DER VORRAT REICHT



**Baguette-
mehl-Backset**
8,99 € /
1231 g



**Brunello di
Montalcino**
39,99 € /
750 ml



**Fass 39 rosé
Saignée**
6,99 € /
750 ml



**Früchte Müsli Set
mit Backblech**
5,99 € /
580 g



**Milk Crunch
Schokoriegel**
1,79 € /
33 g



**Weinpumpe mit
2 Verschlüssen**
22,99 € /
Set



**Sommer Chil-
ler trocken rose**
6,99 € /
750 ml



FESTLICHE PAUSE

Entdecke unsere Tiefkühlware, Eingemachtes und Convenience – für eine genussvolle Weihnachtspause in Bio Qualität!

Wir haben gute Nachrichten für deine Vorratskammer: In unserem Shop findest du ein hochwertiges Trockensortiment – ideal zum bevorraten. Ergänzt wird es durch sorgfältig ausgewählte Tiefkühlware und praktische Convenience-Artikel.

Zwischen dem 24.12.25 – 02.01.26 verabschieden wir uns in die Weihnachtspause. In dieser Zeit liefern wir keine Kisten aus. Entdecke jetzt unser Sortiment und mach es dir zwischen den Jahren mit deinen Liebsten gemütlich!

WINTERLICHER KÄSEGENUSS

EDLER WEISSER PISTAZIEN KNACKER

Eine Huldigung an die stille Pracht des Winters: Edler Weisser Pistazien-Knacker. Er wird nach alter Tradition handwerklich aus Bioland-Milch hergestellt. Die Komposition mit süßlich-aromatischen Pistazien verleiht dem cremig-feinen Weichkäse mit weißem Edelschimmel seine edle Note. Für die winterlich-festliche Jahreszeit ist er ein Augenschmaus für die Käsetheke und ein Gaumenschmaus für den Käsefeinschmecker!



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

RACLETTE LOU FESTAIRE (SCHAF)

Der Schaf-Raclette bietet eine einzigartige Textur und ein Aroma, das an den blumigen Duft des Aveyron erinnert. Mit einer Reifezeit von mindestens 6 Wochen entfaltet der Schnittkäse mit Rotkultur eine raffinierte Würze, die voller feiner Aromen ist und durch eine leichte Schaf-Note abgerundet wird. Er legt sich mit seinem feinen Schmelz gerne ins Raclette-Pfännchen und ist auch pur genossen eine Delikatesse. Ein vollmundiger Rotwein oder ein würziges Dunkelbier, unterstreichen die feinen Nuancen dieses außergewöhnlichen Käses.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

SCHWEIZER RACLETTE CARRÉ

Seine hervorragende Schmelzbarkeit, die feine, cremige Konsistenz und der typische Geschmack machen Raclette zum beliebtesten Käsegericht.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

DELICETTE OFENKÄSE

Aus täglich frisch angelieferter Bioland-Milch zaubert Käsermeister Georg Bantel die sahnig-herzhafte Weichkäse-Spezialität Délicette. Der Weichkäse mit weißem Edelschimmel wird nach 2 - 3 Wochen Pflege im Reifkeller in eine Holzspandose verpackt, in der er später als Ofen-Menü ausbacken werden kann. So gelingt im Nu eine perfekte Mahlzeit.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

ALLGÄUER KÄSEFONDUE

Das beliebte Allgäuer Käsefondue besteht aus drei hochwertigen Allgäuer Käsesorten die nach einer 3-monatigen Reifezeit grob raspelt und abgefüllt werden. Die fein abgestimmte Mischung ist eine Geschmackskomposition die alle Käsekenner bei feurigen Fondue-Abenden dahinschmelzen lässt. Die Zubereitung ist kinderleicht einfach Packung aufmachen raspelten Käse in einen Fonduepotopf füllen und langsam erhitzen. Je nach individuellem Geschmack kann man Weißwein oder auch Weißbier, hinzugeben. Ein Original-Rezept für 2 Personen ist auf dem praktischen Stehbeutel für das Kühlregal zu finden.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

VIVANI

25 Jahre Schokoladenkunst

Seit 25 Jahren leben die Schokoladenmacher von VIVANI ihre Leidenschaft für hochwertige Schokolade. Genussvolle Sorten, künstlerisch verpackt – immer mit dem Blick auf die eigene Verantwortung. So schlägt das Herz der Bochumer Marke.

VIVANI engagiert sich seit Jahren im Bereich Öko-Anbau, Fairness und gegen missbräuchliche Kinderarbeit. Für den Einsatz für Mensch und Natur ist VIVANI mit dem „Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024“ ausgezeichnet worden.

Produktionspartner und Mutterwerk ist die traditionsreiche, familiengeführte Schokoladenfabrik Weinrich im ostwestfälischen Herford. Hier werden die VIVANI-Schokoladen mit viel Know-how und Liebe zum Detail hergestellt.



So wird's gemacht

01- Für den Glühwein den Rotwein (oder Traubensaft) mit Zucker erhitzen, den Teebeutel Punsch-/Glühweingewürz hineingeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

02- Den Teebeutel entfernen und den Glühwein in eine hitzebeständige Schüssel gießen. Die Kuvertüre in Stücke brechen und dazugeben.

03 Zucker und Maisstärke mit dem Rotwein (oder Traubensaft) glattrühren und ebenfalls hinzufügen.

04 Die Mischung im Wasserbad unter Rühren erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist und eine dicke, glänzende Sauce entsteht. Etwas abkühlen lassen.

05 Währenddessen den Blätterteig ausrollen und 20-24 Sterne ausstechen. Die Hälfte der Sterne auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

06 Nun auf jeden Stern etwa 1 TL der Glühwein-Schoko-Füllung geben. Jeweils mit einem zweiten Stern abdecken und die Ränder leicht andrücken.

07 Die Sterne mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 12-15 Minuten goldbraun backen.

08 Kurz abkühlen lassen und dann mit Puderzucker bestäuben.

GLÜHWEIN-SCHOKO-STERNE

Zutaten

Für 10-12 gefüllte Sterne

Für den Glühwein:

100 ml Rotwein (alternativ Traubensaft)

30 g Zucker

1 Teebeutel Punsch-/Glühweingewürz

Für die Schokofüllung:

100 g VIVANI Feine Bitter Kuvertüre

30 g Zucker

7 g Maisstärke

10 ml Rotwein (alternativ Traubensaft)

Außerdem:

1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal)

1 Ei

etwas Puderzucker

Jetzt 1 von 2 Vivani Geschenkpaketen gewinnen! Für die Teilnahme schreibe uns eine Email mit dem Betreff: „Vivani Weihnachtsfreude“



Ökolumne

CUXHAVEN TOUR

VON MATHIS KUHLENKAMP



MOIN!

Letzte Woche hatte ich mal wieder eine tolle Abwechslung zum Büroalltag: Ich durfte mit Lena zusammen eine Liefer-Tour fahren.

Der Tag startet morgens früh am Transporter. Die Gemüseboxen sind zwar schon eingeladen, aber wir müssen noch diverse Nachpackartikel, Getränkekisten und natürlich die Kühlboxen einräumen. Die stehen schon auf einem Rollwagen bereit, sodass wir diese nur noch umräumen müssen. Wenn alles eingeräumt ist, gleichen wir noch einmal mit unserem Zettel ab, ob alle Kisten im Transporter verstaut sind. Bevor wir losfahren können, ist es noch wichtig auf eine sichere Ladungssicherung zu achten.

Anschließend holen wir uns unser Fahrer Tablet. Hier laden wir uns die Tourdaten herunter, dadurch können wir genau sehen zu welchen Kunden wir müssen, welche Kisten dieser bekommt und wie viel Pfand wir zurückgenommen haben. Das Tablet ist also ein unverzichtbares Tool in unseren Arbeitsalltag. Sobald wir losfahren, ist es wichtig die Kühlung der Transporter einzuschal-

ten und regelmäßig zu schauen ob die Temperatur eingehalten wird. Aktuell, so kurz vor dem Winter ist es meistens draußen schon so kühl, dass die Anlage gar nicht erst anspringen muss. Lena und ich waren an diesem Tag für die Cuxhaven Tour eingeteilt. Das bedeutet für uns: Rauf auf die Autobahn, vorbei an Bremen und Bremerhaven, direkt zur Küste. Die Landschaft auf dem Weg war echt schön.

Das Highlight des Tages war unsere Mittagspause. Wir konnten direkt ans Meer und haben eine Pause am Strand der Nordsee gemacht. Das Wetter war trotz der sehr kalten Temperaturen sehr angenehm und es fühlte sich fast ein bisschen wie Urlaub an. Da durfte natürlich auch das klassische norddeutsche Fischbrötchen nicht fehlen.

Nach der Pause ging es dann zu den letzten Kunden. Nach ein paar Staus auf der Rückfahrt sind wir am Nachmittag wieder in Dörverden angekommen. Es war mal wieder ein super Tag, an dem ich viel über den Hintergrund des Auslieferns gelernt habe.



DAS PERFEKTE WEIHNACHTSGESCHENK



Lieferung nachverfolgen

Jetzt nachschauen, wann deine Kiste geliefert wird!

Ab sofort kannst du deine Lieferung nachverfolgen. Du bekommst am Tag deiner Lieferung automatisch eine E-Mail mit einem Link zugeschickt. Mit Klick auf diesen Link kannst du dann sehen wann deine Kiste bei dir ankommt!



HIER KLICKEN & BESTELLEN



AB 12.01.2026
DETOX-WOCHEN
Jetzt schon vormerken!

3 Wochen lang leckere Saft- und Smoothie-Rezepte für mehr Energie, Leichtigkeit und frischen Schwung.

Mach mit und starte gesund ins neue Jahr! und voller Energie fühlst!

Regionale Bio-Vielfalt trotz Klimawandel

Auf dem Zukunftsacker in Dörverden helfen Bäume gegen Wetterextreme

Der Klimawandel stellt die Landwirtschaft auch hierzulande vor Herausforderungen. Denn die Klimakrise macht das Wetter unberechenbar. Hitze und Dürre, aber auch Starkregen und Stürme werden extremer und häufiger. Bäume auf dem Acker helfen dabei, diese Wetterextreme abzufedern. Sie spenden Schatten, bremsen den Wind und bewahren Wasser im Boden. Indem wir Bäume und Gehölze auf den Acker bringen, entstehen innovative Agroforstsysteme.

Auf einem neuen Acker in Dörverden legt der LohmannsHof jetzt genau so ein Agroforstsystem an. Dieser "Zukunftsacker" soll Mut machen und demonstrieren, dass ökologische Landwirtschaft mit Agroforst eine vielversprechende Antwort auf den Klimawandel darstellt. Dank großer Vielfalt gewährleisten sie nicht nur stabile Erträge bei Getreide und Gemüse, sondern beschenken

uns in einigen Jahren auch regionales Obst und sogar Nüsse.

Für den Landkauf hat sich der LohmannsHof mit der Kulturland Genossenschaft zusammengetan. Aufgabe der Kulturland eG ist es, Anbauflächen über Generationen hinweg langfristig für den Öko-Landbau zu sichern. Der Zukunftsacker passt wunderbar zu diesem Ziel, denn die Bäume, die wir heute pflanzen, sollen noch unseren Kindern und Enkeln reiche Ernten schenken.

Das nötige Geld für den Landkauf kommt beim Kulturland-Modell von Bürgerinnen und Bürgern vor Ort. Jede und jeder kann sich am Erwerb des "Zukunftsackers" beteiligen und so Teil des Projekts werden. Alle Infos dazu unter <https://www.kulturland.de/r/jwr>

Tipp: Genossenschafts-Anteile sind auch ein tolles Weihnachtsgeschenk für alle, denen eine zukunftsfähige Landwirtschaft am Herzen liegt! Meldet euch bei Interesse beim LohmannsHof: +49 (0) 4239 613 | loh-



Mehr Infos findest du hier!





Entdecke die Macht der Mikroben!

7 Hauben Gemüsefermentationskochkurs

Letzte Chance zur Teilnahme! Bis zum 31. Dezember bieten wir dir noch die Möglichkeit, kostenlos an einem exklusiven Fermentations-Kochkurs teilzunehmen!

Lerne von den 7hauben Experten, wie du gesunde, leckere und vor allem selbstgemachte fermentierte Lebensmittel herstellen kannst – und das alles in einer entspannten Umgebung, nämlich bei dir zu Hause. Perfekt, um deine kulinarischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen!

Alle Infos findet ihr hier!



AKTIONS-ZEITRAUM:
01.10. bis 31.12.2025

AUS RESTEN ZUR AROMATISCHEN BASIS



WIE DU GEMÜSERESTE IN SCHMACKHAFTER BRÜHE VERWANDELST.

Das Kochen von Brühe aus Gemüseresten ist eine einfache, ressourcenschonende und geschmackvolle Möglichkeit, Lebensmittelabfälle zu minimieren. Sammle während der Woche Gemüsereste wie Stangen von Sellerie, Karotten- und Zwiebelstücke, Paprika, Lauchgrün, Petersilie oder Kräuterreste. Auch Schalen von Knoblauch, Schalen von Zucchini oder Tomatenreste können verwendet werden. So geht's:

- 1.) Vorbereitung: Reste grob zerkleinern. Das spart später Kochzeit.
- 2.) Auskochen: Mit kaltem Wasser in einen Topf geben, grob bedeckt, je nach Menge 1–2 Liter Brühe. Etwa 30–45 Minuten leicht köcheln lassen. Die Kochzeit kann je nach Gemüse etwas variieren.
- 3.) Würzen: Blattgrün von Kräutern, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und eine Prise Salz hinzufügen. Für eine klare Brühe das Flocken- oder Schaum abschöpfen.
- 4.) Abseihen: Brühe durch ein feines Sieb gießen, Gemüse auspressen oder verwerfen. Die klare Brühe auffangen.
- 5.) Abkühlen und einfrieren: Brühe abkühlen lassen. In Portionen abfüllen (z. B. 250 ml oder 500 ml), in Gefrierbeutel oder kleine Schraubgläser füllen. Gut verschließen und beschriften (Inhalt und Datum).
- 6.) Lagerung: Im Gefrierschrank halten sich Brühen mehrere Monate. Für den Schnellgebrauch eignen sich Eiswürfelformen ideal: Fertige Würfel dann direkt in Topf oder Pfanne geben.
- 7.) Verwendung: Nutze die Brühe als Basis für Suppen, Risotto, Eintöpfe oder Saucen. Tiefkühlbrühe ist geschmacksintensiv; passe Salz erst am Ende der Zubereitung an.

TIPPS: Tiefkühlbrühe lässt sich besser portionieren, daher in kleinen Mengen einfrieren. Du kannst je nach Gemüse zusätzlich eine Prise Kurkuma oder Ingwer für eine aromatische Note hinzufügen.





Aubergine	Burrkohl	Broccoli	Kartoffeln	Kohlrabi	Kürbis	Möhren	Petersilie	Rote Beete
Fenchel	Fenchel	Gurken	Mango	Möhren	Paprika	Schnittlauch	Staudensellerie	Tomaten
Wirsing	Zucchini	Zucchini	Kürbis	Dorset	Erdnüsse	Lime	Litschi	Mango
Ananas	Apfel	Avocado	Cantalupo	Grapefruit	Johannisbeeren	Kiwifruit	Papaya	Passiflora
Banane	Birnen	Blauenerdbeeren	Kaki	Kiwi	Pflaumen	Pflaumen	Mispel	Zitrone



Saisonkalender für Obst & Gemüse



Weihnachten

BESONDERES FÜR DIE FESTTAGE

Kartoffel-Feldsalat mit Mandeln

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg kleine Kartoffeln
200 g gestreifter Speck
150 g Feldsalat
2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
4 EL Rapsöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
20 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit Speck umwickeln.

Die Kartoffelspalten im Backofen bei 160° Umluft ca. 30-40 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.

Den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Essig, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren.

Kartoffeln und Feldsalat auf flachen Tellern anrichten und die Vinaigrette darüber träufeln.

Mit Mandelblättchen bestreuen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Weihnachtlicher Feldsalat mit kandierten Walnüssen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Feldsalat
1 Granatapfel
2 Handvoll Walnüsse
100 g Frühstücksspeck
1 EL Honig
1 EL Senf
2 EL Dattelsbalsamico
4 EL Olivenöl
Etwas Zucker
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Granatapfel teilen und die Kerne herausdrücken. Den Feldsalat waschen, putzen und auf Salattellern anrichten. Den Frühstücksspeck kross anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Walnüsse mit etwas Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen.

Aus Honig, Senf, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.

Die Granatapfelkerne über den Salat geben. Dann das Dressing über den Salat geben und schön mischen. Zum Schluss den Speck und die Walnüsse ansprechend auf dem Salat verteilen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Tonkabohnen-Panna Cotta auf Apfel-Carpaccio

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

1 Tonkabohne
400 ml Sahne
20ß ml Milch
80 g Zucker
6 Blatt Gelatine
400 ml Apfelsaft
2 EL Honig
3 Kardamomkapseln
1 Zimtstange
1 Vanilleschote
1 EL Speisestärke
2 Äpfel
60 g Pistazien

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Die Tonkabohne fein reiben, Sahne, Milch, Zucker und Tonkabohnen-Abrieb aufkochen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Ge-

latine in kaltem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und in die leicht abgekühlte Tonkabohnensahne einrühren.

Panna Cotta Förmchen oder Muffinformen mit kaltem Wasser ausspülen, mit der ausgekühlten Tonkabohnensahne befüllen.

Etwa 5 Stunden kaltstellen, oder evt. kurz in den Froster stellen.

Apfelsaft mit Honig, Kardamomkapseln, Zimtstange und ausgekratzter Vanilleschote, sowie -mark aufkochen lassen. Speisestärke mit 1-2 EL kaltem Wasser glattrühren und die heiße Apfelsaft-Gewürz-Mischung damit binden. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Äpfel waschen und mit dem Messer oder Hobel in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit heißem Gewürzfond übergießen, auskühlen lassen und als Carpaccio anrichten.

Panna Cotta Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und direkt aus das Apfel-Carpaccio stürzen. Mit gehackten Pistazien bestreuen.



Wickelklöße

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Kartoffeln
Salz
2 Eier
180 g Weizenvollkornmehl
Pfeffer
1 Pr. Muskat
2 EL Butter
125 g Paniermehl

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Eier verquirlen und mit dem Mehl zur Kartoffelmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles locker verkneten.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und das Paniermehl darin anrösten. Ein feuchtes Küchentuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Den Teig darauf zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck verteilen, an den kurzen Enden jeweils 10 cm Platz lassen.

Die Semmelbrösel gleichmäßig auf den Kartoffelteig streuen. Mithilfe des Handtuches das Rechteck von der langen Seite her aufrollen. Das Küchentuch fest um die Rolle wickeln und an den Enden mit Küchengarnt zubinden.

In einem großen, breiten Topf Salzwasser zum Sieden bringen und die Kloßrolle darin ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Rolle aus dem Wasser heben, aus dem Tuch wickeln und in Scheiben schneiden.



Riesenchampignons

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

8 große Champignons
125 g gewürfelten Schinken
1 rote oder gelbe Paprika
½ Bund Petersilie
200 g Doppelrahm-Frischkäse
1 Eigelb
Salz, Pfeffer
750 g Porree
1 Zwiebel
2 EL Öl
0,4 l Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Von den Champignons die Stiele heraus-schneiden und beiseite legen. Champignons mit Küchenpapier vorsichtig abreiben. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Frischkäse, Schinken, Paprika und Eigelb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käsemasse in die Champignons füllen. Restliche Füllung beiseite stellen.

Champignonstiele in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilzstiele und Zwiebeln darin andünsten. Porree zufügen und mit Brühe ablöschen.

Gemüse und restliche Füllung in eine große ofenfeste Form geben. Champignons daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C. ca. 20 Minuten garen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Rotkohl

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Rotkohl
250 g Äpfel
Saft einer Zitrone
1 EL Himbeeressig
3 EL Rotwein
3 EL Portwein
1 TL Salz
2 EL Zucker

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g Butter
1 EL Zucker
150 g rote Zwiebeln und Schalotten gemischt.
2 Nelken
4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
6 Pfefferkörner
1 Zimtstange
Portwein
3 EL Preiselbeeren

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Rotkohl vierteln und in feine Streifen schneiden, Äpfel schälen und fein schneiden oder raspeln.
Beides in eine Schüssel geben und mit Essig, Rotwein, Portwein, Salz und Zucker darüber geben und mehrere Stunden ziehen lassen, evt. über Nacht.

ZUBEREITUNG

Butter erhitzen und Zucker darin karamellisieren. Die Zwiebeln zufügen und mit 2 EL Portwein ablöschen. Den Rotkohl hinzufügen und kurz andünsten.

Die Gewürze in einen Teefilter geben, schließen und dann zum Rotkohl geben. 1 TL Salz, ca. ¼ l Wasser und ein Schuss Portwein hinzugeben und 1 – 1,5 Stunden köcheln lassen. Evt. zwischendurch noch Wasser dazugeben. Den Gewürzbeutel herausnehmen und 3 EL Preiselbeeren unterrühren.



Bunte Winterlasagne

REZEPT VON LENA



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Vegane Béchamelsauce

60 g Cashewmus
300 ml Hafermilch
100 ml Wasser
3 EL Hefeflocken
3 EL vegane Margarine
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
Muskat, frisch gerieben

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
500 g Grünkohl
Salz, Pfeffer
400 g Champignons
1 rote Paprika
600 g gegarte, geschälte Rote Bete
2 EL Olivenöl + etwas für die Form
1 Dose stückige Tomaten (ca. 250 g)
9–10 Lasagneplatten
100 g veganer Reibekäse

ZUBEREITUNG

Zubereitung:

Für die vegane Béchamelsauce Cashewmus, Hafermilch, Wasser und Hefeflocken glatt mixen. Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und kurz

anschwitzen. Mit der Cashewmischung ablöschen, unter Rühren aufkochen und ca. fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhren schälen und würfeln, Grünkohl von den Stielen befreien, waschen und abtropfen lassen. Champignons und Paprika klein schneiden, Rote Bete in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, dann Möhren und Paprika zugeben und etwa fünf Minuten mitgaren. Tomaten einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa zehn Minuten einkochen lassen. Die Champignons parallel in einer zweiten Pfanne ohne Öl anbraten, bis sie bräunen, und leicht salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform leicht einölen. Nun einfach abwechselnd schichten: Beginne mit etwas Béchamel, dann Lasagneplatten, gefolgt von den vorbereiteten Gemüsemischungen. Wiederhole das Schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind, und schließe mit einer Schicht Béchamel und dem veganen Käse ab.

Die Lasagne 45-50 Minuten backen. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen und genießen.



HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Das Jahresende lädt zum Innehalten ein – und genau das tun wir: Wir schauen dankbar zurück auf ein Jahr voller gemeinsamer Wege, voller guter Lebensmittel, voller Vertrauen.

Unsere Motivation war und ist es, euch Woche für Woche eine Kiste zu packen, die mehr ist als eine Lieferung: ein Stück gelebte Regionalität, ein Beitrag zur enkeltauglichen Landwirtschaft, ein Zeichen echter Wertschätzung für Mensch, Tier und Natur. Mit einer Kiste voller Geschichten, voller Qualität und voller Liebe zur Region.

Was uns antreibt, seid ihr – unsere treuen Kundinnen und Kunden, unsere engagierten Partnerhöfe, unser großartiges Team. Danke für eure Wertschätzung, euer Feedback, eure Begeisterung für gutes Essen. Danke, dass ihr das mit uns teilst – Woche für Woche, Kiste für Kiste.

Wir wünschen euch einen genussvollen Dezember mit vielen Produkten, die das Herz erwärmen.

Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!
Herzliche Grüße aus Dörverden
Melanie & Stefan
und das ganze Team vom Gemüseabo

Was erwartet dich im Januar Magazin?

Neues Jahr, neuer Schwung! Im Januar starten wir gemeinsam frisch und genussvoll – mit dem Fokus auf Detox, Leichtigkeit und kulinarischer Inspiration aus Asien.

Freu dich auf bunte Bowls, wärmende Currys, aromatische Wokgerichte und unsere beliebtesten Saft- und Smoothie-Rezepte. Dazu gibt's Tipps für eine einfache Detox-Woche mit Bio-Gemüse, asiatisch inspirierte Zutaten für deine Küche und viele Ideen für einen gesunden Start.

Natürlich werfen wir auch wieder einen Blick auf unsere Höfe – und zeigen dir, wie auch im tiefsten Winter frisches Grün den Weg in deine Kiste findet.

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden

KITCHEN
Heidi Hanke

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

Brunello di Montalcino

Hochwertiger Ausnahmewein, der unbedingt dekantiert werden muss. Er entwickelt Frucht und balsamische, cremige Varianten nach Cassis, Butter und Kokos.



Brunello di Montalcino

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006