

Neuheiten **KW 45**

UNSERE ANGEBOTE VOM 03.11. BIS 07.11.

03.11. - 07.11. WOCHEN-
ANGEBOTE

BIO DAS
GEMÜSE
ABO



BANANEN GRÜNKOHL GRAPEFRUIT

„Die Grünkohl-Ernte hat für den Lohmanns-Hof schon vor einigen Tagen begonnen.“

Wir haben Herbst, es stürmt, die Blätter fallen. Ab und zu blitzt die Sonne durch das Auge des Sturms und schon sind wir in internationalen Gewässern unterwegs: In der Karibik tobt der größte Hurrikan, der je gesichtet wurde und obwohl er vor allem Jamaica getroffen hat, werden die Ausläufer nicht spurlos an der Dominikanischen Republik vorbeigehen.

Im Vergleich zu anderen Anbauländern ist die Bananen-Plantagenwirtschaft in der Dom. Rep. in Teilen stark kleinbäuerlich geprägt. Bewässerungssysteme wurden angelegt, eine Hochwasserschutz-Schleuse gebaut und zusätzliche Kabelbahnen zum Bananentransport verlegt. Stürme der Größenordnung wie derzeit bedrohen Existenzen und wirken sich wie in jedem Frühjahr auch in den Qualitäten aus.

Regional werden die Gewächshäuser gereinigt und auch noch Feldsalat gepflanzt, falls es noch nicht geschehen ist. Salate wechseln langsam zu französischer Ware. Die Grünkohl-Ernte hat für den LohmannsHof schon vor einigen Tagen begonnen. Übrigens braucht Grünkohl vor der Ernte keinen Frost mehr, damit er schmeckt. Fakt ist: je geringer die Temperaturen desto geringer auch der Stoffwechsel. Das Sonnenlicht hält die Photosynthese in Gang und so wird im Grünkohl Zucker gebildet. Der wird allerdings nicht

gebraucht und deshalb in den Blättern gespeichert, dadurch bekommt der Kohl seinen herb-süßen Geschmack. Die meisten Sorten sind mittlerweile so gezüchtet, dass sie im September schon ihren optimalen Geschmack entwickelt haben. Also lasst euch die friesischen Palmen schmecken!

Die Tage werden spürbar kürzer und das aktuelle Herbstwetter lädt dazu ein, es sich mit gutem Essen drinnen gemütlich zu machen. Die kühle und feuchte Witterung hat bei einigen Erzeugnissen einen Saisonwechsel eingeläutet:

Blumenkohl aus unserer Region ist nicht mehr verfügbar. Weiter geht es mit französischer Ware. Buschbohnen aus spanischem Anbau lösen die deutsche Ware ab. Gurken beziehen wir nach dem Saisonende in den Niederlanden jetzt ebenfalls aus Spanien. Ingwer aus der Lüneburger Heide ist aufgebraucht. Wir wechseln auf Demeter-Ware vom Grasserhof aus Süddeutschland. Zucchini und Roma-Tomaten aus Spanien werden mit steigenden Erntemengen günstiger. Mangos der süßen, saftigen und faserarmen Sorte Keith ersetzen nun die Sorte Osteen. Sie stammen ebenfalls aus spanischem Anbau.

Aus Italien erhalten wir Grapefruit Sweetie und die begehrten 3kg-Kistchen Orangen. Der Granatapfel Mollar erweitert unser Angebot.

UNSER KÄSE ANGEBOT



**ZUM
ANGEBOT**

HIER
KLICKEN

WILDE HILDE

Fein, cremiger Käse mit einem angenehm würzigen Geschmack, der durch dezent fruchtig-nussige Nuancen abgerundet wird. Dieser junge Schnittkäse ist ein leuchtendes Beispiel für die meisterhafte Schweizer Käsekunst.



**ZUM
ANGEBOT**

HIER
KLICKEN

TIROLER BRIE TOMATE BASILIKUM KNOBLAUCH

Die mediterrane Komposition aus getrockneten Tomaten, Basilikum und Knoblauch auf cremigem Brie macht diesen Käse zu einem wahren Geschmackserlebnis.



**ZUM
ANGEBOT**

HIER
KLICKEN

BAUERNKÄSE KREUZKÜMMEL

Das Besondere der Bauernkäse ist, dass sie noch auf traditionelle Weise aus der hofeigenen Rohmilch hergestellt werden. Hier bleibt die gesamte Microbenflora der Milch erhalten und der Käse kann so seinen ganz eigenen Charakter entwickeln. Die Pflanzenarten der Weiden sind für ein kräftiges, würziges und regional typisches Aroma entscheidend. Kreuzkümmel verleiht dem Bauernkäse eine orientalische Komponente.

NEUES AUS UNSEREM SORTIMENT



HIMBEER-SPEKUSCRUMBLE
(4 STÜCK)



ELISEN-KONFEKT



PLÄTZCHEN BACKSET
DINKELMEHL



NELKEN, GEMAHLEN



ALLGÄUER RACLETTE-
SCHEIBEN



TK EISSTERNE ZIMT-APFEL

**ZUM
ANGEBOT**

HIER
KLICKEN

ENTDECKE DIE NEUE ART ZU KOCHEN!

SO FUNKTIONIERT'S:

Du siehst unten die 4 Gerichte für die kommende Woche. Mit einem Klick auf das jeweilige Bild siehst du das passende Rezept zu jedem Gericht. Du kannst es dir ausdrucken oder schon mal gucken, ob du evtl. noch allgemeine Zutaten wie Öl, Salz oder Pfeffer dazu benötigst.

Nun entscheidest du nur noch, ob du die Bio-Kochbox für 1, 2, 4 Personen oder vegan bestellen möchtest und legst sie in deinen Warenkorb.

Ob für die schnelle Feierabendküche oder ein besonderes Dinner – unsere Rezepte sind einfach nachzukochen und bringen Abwechslung auf deinen Teller.

Probiere es jetzt aus und genieße den vollen Geschmack unserer Bio-Kochboxen!

**JETZT
BESTELLEN**

HIER
KLICKEN

BIO DEINE
KOCHBOX



www.gemueseabo.com

**INDISCHES
BLUMENKOH-
GRATIN**

**LIMETTEN-SÜSS-
KARTOFFEL-SUPPE**

BIO-KOCHBOX FÜR KW 45



HIER
KLICKEN

**MANGOLD-SPA-
GHETTI MIT VEG-
GIE-KLÖSSCHEN**

**PASTINAKEN-
MÖHRENGEMÜSE
MIT SESAM**



KISTENRÜCKGABE

Wir vermissen unsere Kisten!

Unsere grauen Mehrwegkisten und Kühlboxen sind echte Multitalente: stabil, praktisch – und anscheinend so beliebt, dass manche gar nicht mehr zurückkommen wollen. So sehr wir uns über ihr neues Zuhause freuen würden – wir brauchen sie dringend für unseren Mehrwegkreislauf. Ohne die Kisten wird's nämlich schwierig, all das frische Gemüse sicher zu euch zu bringen.

DARUM UNSERE BITTE:

Schaut doch mal, ob sich bei euch noch ein paar Kisten versteckt haben. Beim nächsten Liefertermin einfach wieder mitgeben – wir freuen uns über jedes „Wiedersehen“! Und wenn ihr in der Kiste ein schwarzes Brett (unseren Kistentrenner) oder Kühlakkus entdeckt habt: Die gehören natürlich auch wieder mit zurück. Die sind zwar unscheinbar, aber für uns im Packbetrieb unverzichtbar.

Vielen Dank fürs Mitmachen im Mehrwegsysteem – gemeinsam vermeiden wir unnötigen Müll und halten unsere Kisten (und Trenner!) fleißig im Umlauf.



„Wir liefern
Obst, Gemüse
& Zukunft.“

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

Hast du Sortimentswünsche
oder **Anregungen?**

So erreichst du Alamea:



Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7, 27313 Dörverden

✉ alamea.hogrefe@gemueseabo.com

☎ 0 42 34 / 94 25 79 13

📷 [Instagram](#) 📘 [Facebook](#)

🏠 www.gemueseabo.com

💬 WhatsApp-Kanal