

- GRATIS FÜR SIE -

JUNI / JULI 2022

von hier

Das Magazin aus dem Allgäu

FRISCHES FÜR DEN GRILL

FLANK STEAK, TERES MAJOR & CO.



ALLGÄUER KÄSEGENUSS

- regional
- überwiegend familiengeführte Höfe
- Heumilch / Bergbauernmilch / Bio-Milch

Das Käse-Trio aus Kimratshofen

Allgäu Milch Käse eG
natürlich und nachhaltig



Die Käsemanufaktur Allgäu
unvergleichliche Innovationen



Albert Herz
traditionelle Spezialitäten



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Temperaturen steigen, die Tage sind länger und durch die Straßen zieht der leckere Geruch von Gegrilltem. Der Sommer ist endlich wieder da. Passend dazu stellen wir Ihnen in diesem Heft tolle Rezepte zu Fleisch, Gemüse und Co. auf dem Rost sowie erfrischenden Beilagen vor. Ob Kräuter-Camembert oder Aprikosen-Tomaten-Ketchup – Groß und Klein können sich auf saftigen Genuss freuen. Mit gutem Gewissen schmeckt es sogar noch besser: Familie Schleich gibt uns Einblicke in ihre Jungviehaufzucht, die sie im Rahmen des PrimaWeiderind-Programms führt.

An warmen Sommertagen verbringt man die Zeit am liebsten in der Natur. Wie wäre es mit einer Wanderung um den Weißensee oder einem Spaziergang durch die Baumwipfel? Mit ein bisschen Glück können Sie in diesem Heft Tickets für den Skywalk Allgäu gewinnen. Auf unserer Kinderseite finden Sie ein buntes Kreide-Hüpfspiel, das nicht nur die Jüngsten in der Familie begeistert.

Außerdem erfahren Sie, was die Allgäuer „Pride Week“ ist, wo Sie nachhaltige Schnittblumen aus der Region kaufen können und wie Frieden in Lindau erlebbar gemacht wird. Zudem zeigen wir Ihnen, wie wir bei Feneberg mithilfe eines besonderen Partners der Lebensmittelverschwendung entgegenreten.

Seien Sie dabei und genießen Sie die ersten heißen Sommertage mit uns!



**Nun wünschen wir Ihnen
viel Spaß beim Lesen**

Christof Feneberg Hannes Feneberg

Christof Feneberg und
Hannes Feneberg

~ hier genießen ~

08 | Rinderstücke im Detail
Warenkunde

12 | Höchster Grillgenuss
Rezepte unserer Marktleiter



26 | Unser Leserrezept
Memminger Fischertagsstrudel

TITELFOTO: Anna Feneberg

~ hier bei feneberg ~

28 | Qualität: PrimaWeiderind
Regionale Jungviehaufzucht

30 | Essensretter im Einsatz
Für weniger Lebensmittel Müll

~ hier produziert ~

06 | Nachhaltig aufgeblüht
Blumenprojekt aus dem Allgäu



~ hier erleben ~

36 | Was ist Pride?
Toleranz & Integration
unter dem Regenbogen

38 | Mehr als ein Museum
Friedensräume Lindau

40 | Mit Kind und Kegel
Sommerliche Ausflugstipps

44 | SASHA
bigBOX ALLGÄU

~ hier entdecken ~

46 | Kunterbunte Hüpfpartie
Unsere Kinderseite

48 | Kolumne
Ehrenkodex Reinheitsgebot



EINE FRAGE DER *Perspektive*

Wie klein wir doch sind im Angesicht der Unendlichkeit des Alls. Der funkelnde Nachthimmel lehrt uns Demut vor der Größe und Schönheit des Universums, das uns tagsüber verborgen bleibt. Noch imposanter erscheinen die Sterne in den Bergen: Die Milchstraße erstreckt sich über der Fiderepasshütte auf der deutsch-österreichischen Grenze bei Oberstdorf, während die Wanderer in ihren Träumen schon das nächste Gipfelkreuz erreichen.

Foto Leo Schindzielorz





~hier produziert~

DREI FRAUEN IM BLÜTENMEER

Dass aus einer gemeinsamen Leidenschaft einmal ein nachhaltiges Blumenprojekt entstehen würde, damit hatten sie wohl nicht gerechnet. Christine und Stefanie King gründeten zusammen mit Angelina Diesch das Start-up wild.verwurzelt: das Zuhause vieler bunter, nachhaltiger Blumen und der Slowflower-Bewegung im Allgäu.

Text Anja Thielen Fotos wild.verwurzelt

Nachhaltige Schnittblumen aus dem Allgäu. Ohne Pestizide, ohne Gentechnik, ohne Plastik. Das ist das Konzept von wild.verwurzelt. wild.verwurzelt – das sind die Schwestern Christine „Nini“ und Stefanie „Steffi“ King mit ihrer Freundin Angelina „Angie“ Diesch. Vor über einem Jahr gründeten die drei jungen Frauen ihr Start-up und schlossen sich der Slowflower-Bewegung an: einem Kollektiv, das sich für das gemeinsame Ziel „Nachhaltigkeit, Regionalität und Saisonalität von Blumen“ einsetzt.

ZURÜCK AUF ANFANG

Kennengelernt haben Nini und Steffi Angie vor knapp zwei Jahren durch das Gärtnern auf der gemeinsamen Dachterrasse. Daraus entwickelte sich die Idee von wild.verwurzelt. Das Projekt zu nachhaltigen Schnittblumen im Allgäu nahm seinen Lauf. Doch wo sollten sie ihr Projekt verwirklichen? „Wir haben einfach unseren Onkel gefragt, ob wir es bei ihm machen können – und er stimmte zu“, erzählt Steffi. Ihr Onkel Xaver

King besaß in der Vergangenheit einen Milchviehbetrieb mit einer Wiese für seine Milchkühe. Im April 2021 konnte wild.verwurzelt ihr erstes Saatgut auf die Felder bringen. Mit Erfolg. Denn bereits im ersten Sommer erwartete die engagierten Frauen aus dem Allgäu ein buntes, prachtvolles Blütenmeer verschiedenster Blumen.

EIN TREFFPUNKT FÜR ALLE

Saatgut aussäen, Beete pflegen, Blumen schneiden, Sträuße binden – bei wild.verwurzelt kommt alles aus den Händen der Gründerinnen. Ihr Wissen über (Schnitt-)Blumen und das Gärtnern haben sich Nini, Steffi und Angie selbst angeeignet. Denn eigentlich arbeiten sie in branchenfremden Berufen. Das zeigt: wild.verwurzelt trägt eine Leidenschaft. Eine Leidenschaft zu selbstkreierten Schnittblumen. Hilfe, beispielsweise beim Unkraut jäten, bekommen die drei trotzdem von Freunden oder der Familie. „Mittlerweile ist es wie ein Treffpunkt für alle“, erklärt Steffi glücklich.

Wohnen
ganz
anders

Wohn
Raum
Werk
statt
eine Marke der Demmler KG

DEMMLER
RAUMKONZEPTE
SCHREINEREI



FREITAGS GIBT'S FRISCHE BLUMEN

Ofmals kommen Schnittblumen aus weit entfernten Ländern. Lange Transportwege und chemische Dünger sind dabei keine Seltenheit. wild.verwurzelt schafft hier eine wichtige Alternative, denn Nini, Steffi und Angie legen großen Wert auf Natürlichkeit und Frische. Deshalb pflanzen sie nur Blumensorten an, die im Allgäu auch ohne Gewächshaus wachsen. Im Sommer blühen dann Sonnenblume, Dahlie, Zinnie und Co. frei auf den wild.verwurzelt-Wiesen in Harbatshofen. So ist jeder Strauß, Kopfkranz oder Flower Hoop eine kleine Überraschung, da genutzt wird, was eben gerade wächst und blüht. Von Juni bis Oktober gibt es die frischen Blumensträuße jeden Freitag in einem Kemptener Café oder an dem Abholhäuschen an der Blumenwiese in Harbatshofen. Wichtig dabei: wer einen Blumenstrauß haben möchte, sollte diesen bis Donnerstagabend um 18 Uhr über die Website vorbestellen. Denn Nini, Steffi und Angie binden ihre Sträuße nur auf Nachfrage, damit keine Blumen umsonst abgeschnitten werden. Was die Zukunft bringt, wissen die drei Allgäuerinnen noch nicht. Eines ist allerdings klar: das eigene Blütenmeer bleibt immer etwas ganz Besonderes.

Wer selbst Lust hat, Flower Hoops und Kopfkranze zu binden, meldet sich zu einem Workshop mit Nini, Steffi und Angie an. Das aktuelle Workshopprogramm und weitere Infos zu wild.verwurzelt finden Sie online unter: www.wildverwurzelt.de.



WILD.VERWURZELT

Angelina Diesch, Christine King & Stefanie King
Harbatshofen 41 · 88167 Stiefenhofen
blumen@wildverwurzelt.de



Stylisch Einrichten - genau unser Thema!

**Wohnraumplanungen für Neu- und Umbau
Innenarchitektur, visuelle Darstellung,
Möbelhandel, alles aus einer Hand.**

Schreinerei Demmler KG
Bayersrieder Str. 14
87634 Obergünzburg-Willofs
Tel: 08306-603 - www.schreinerei-demmler.de

Gutes von vorne

FLAT IRON



TERES MAJOR



FLANK STEAK



RIB EYE



HACKFLEISCH



RIB EYE

FLAT IRON

TRIPS MAJOR

FLANK STEAK

Neues für den Grill

Der Sommer hält Einzug und damit steht auch die nächste Grillsaison vor der Tür. Dieses Jahr stellen wir Ihnen neue Steaks und Geheimtipps für den Rost vor, denn es gibt mehr zu entdecken als die bekannten Klassiker.

Ob Flat Iron Steak, Teres Major oder Flank Steak, das Vorderviertel des Rinds hat einige Grillstücke zu bieten, denen bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde.

FLANK STEAK

In den USA bei jedem BBQ vertreten, bei uns in Deutschland noch eher unbekannt: das Flank Steak. Eine weitere geläufige Bezeichnung für diesen besonderen Cut ist Bavette. Das Flank Steak stammt aus dem Bauchlappen und zeichnet sich durch seine charakteristisch langen Fasern sowie den intensiven Geschmack aus. Darüber hinaus ist es ein sehr mageres Fleisch. Für den perfekten Genuss sollte das Flank Steak nach der Zubereitung auf dem Grill quer zur Faser in dünne Scheiben aufgeschnitten werden.

TERES MAJOR

Zart wie ein Filet, kräftig im Geschmack und dazu noch sehr saftig: Das Teres Major zählt zu den Geheimtipps unter Grillexperten. Durch die feine Marmorierung und die schmalen, langen Fasern wird das Fleisch besonders zart auf dem Rost. Neben der Bezeichnung Teres Major ist das Fleischstück auch bekannt als flaches Filet oder Metzgerstück. Früher wurde das Fleisch oftmals von den Metzgern für sich selbst zur Seite gelegt, deshalb auch der Name, der bereits Rückschlüsse auf die hohe Qualität des Fleisches zulässt.

Wir übernehmen Verantwortung
– für unsere Vertragslandwirte, die
Region und einen schonenden
Umgang mit Ressourcen.

Deshalb ist es für uns selbstverständlich, dass nicht nur Edelteile auf den Rost kommen, sondern auch unbekannte Cuts für Begeisterung beim nächsten Grillen sorgen.

EXPERTEN-TIPP

Damit das Fleisch seinen vollen Geschmack entfalten kann, am besten kurz vor der Zubereitung aus der Kühlung nehmen.

HACKFLEISCH

Saftige Burger Patties, klassische Sauce Bolognese oder die Ergänzung für verschiedene Aufläufe: Die Vielfalt an Hackfleisch-Rezepten ist nahezu unbegrenzt. Durch die abwechslungsreichen Verwendungsmöglichkeiten zählt Hackfleisch zu den beliebtesten Fleischprodukten und als echter Klassiker in der Küche. Hackfleisch, oft auch Gehacktes genannt, wird aus Muskelfleisch gewonnen und überzeugt durch einen kräftig-würzigen Geschmack.

FLAT IRON STEAK

Ein derzeit noch unbekanntes und unterschätztes Fleischstück ist das Flat Iron Steak, das aus dem Schaufelstück der Rinderschulter geschnitten wird. Aufgrund der markanten Form, die an ein Bügeleisen erinnert, ist die englische Bezeichnung Flat Iron Steak entstanden. Das saftige Steak, das flach wie ein Flank Steak und zart wie ein Filet ist, weist zudem eine kräftige Marmorierung und einen aromatischen Geschmack auf.

RIB EYE STEAK

Das klassische Rib Eye Steak aus der Hohen Rippe ist hierzulande auch bekannt unter der französischen Bezeichnung Entrecôte (entre = zwischen, côte = Rippe). Dadurch lässt sich auch die Position des Fleischteils bestimmen, die sich zwischen den Rippen befindet. Durch die feine Marmorierung und typischen Fetteinlagerungen ist das klassische Steak aus dem vorderen Rücken bekannt für ein zartes Grillergebnis, das auch von Anfängern am Rost erzielt werden kann. Der Name Rib Eye ist auf den augenförmigen Muskel zurückzuführen.

AUF DEN GARPUNKT KOMMEN

Jedes Fleisch gart nach, deshalb sollte es bereits 1 - 2° C bevor die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist vom Grill genommen werden und in Ruhe nachgaren können. Die Kerntemperatur der Garstufe medium liegt bei allen Fleischteilen zwischen 55 - 59° C.

MARKTLEITER

am Rost



Unsere Marktleiter Patrick Nägeli aus Buchenberg (links) und Florian Dreyer aus Marktoberdorf haben alles im Blick – sowohl in ihren Feneberg-Fillialen als auch am Grill. Für Sie greifen sie zu Grillzange und Rezeptblock und präsentieren ihre Favoriten vom Rost: deftige Leckerbissen sowie kreative Beilagen und vielseitige Saucen und Dips.



TIPP:
Smashed Potatoes (Seite 14) sind hierfür die ideale Beilage.

TERES MAJOR

4 Portionen | 100 Min.

ZUTATEN

ca. 700 g Teres Major
2 EL VonHier-Rapsöl
2 – 3 EL BBQ-Gewürz

ZUBEREITUNG

1. Teres Major trocken tupfen und mit Öl einstreichen. Im Anschluss mit dem BBQ-Gewürz gut einreiben.

2. Das Teres Major mit einem Thermometer bei 150° C auf der Indirektablage für ca. 60 Min. (Kerntemperatur beachten) grillen. Die Kerntemperatur sollte am Ende des Grillvorgangs 50° C betragen. Wenn das Fleisch die 50° C erreicht, kurz von jeder Seite auf dem Grill kross

grillen. Die Endkerntemperatur sollte je nach Vorliebe zwischen 55° C und 95° C liegen, um ein optimales Ergebnis zu bekommen. Beachten Sie: Das Fleisch zieht nach, umso länger es liegt.

Portion ca. 313 kcal, 37 g E/ 0 g KH/ 18 g F

SMASHED POTATOES

5 Personen | ca. 60 Min.

ZUTATEN

700 g oder ca. 12 mittlere VonHier-Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
Salz
3 EL FeBio-Olivenöl
Rosmarinzwige
3 Knoblauchzehen
30 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und die Schale dabei abbürsten. In einen Topf mit kaltem Wasser geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln ca. 25 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze (180° C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln.

3. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die Kartoffelmasse auf dem Backblech verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Kartoffeln im heißen Ofen ca. 15 Min. backen.

4. In der Zwischenzeit die Rosmarinzwige waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Knoblauch sowie Rosmarin dazugeben und kurz ziehen lassen.

5. Die Aromabutter über die Smashed Potatoes geben und weitere ca. 15 Min. im heißen Ofen goldbraun und knusprig backen. Zum Schluss mit etwas Salz bestreuen.

Portion ca. 211 kcal, 3 g E/ 21 g KH/ 12 g F



ROMESCO-SAUCE

1 Person | ca. 12 Min.

ZUTATEN

45 g geröstete Mandeln
50 g entrindetes Holzofenbrot
3 mittelgroße Tomaten
2 EL Sherryessig
30 ml Olivenöl
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
½ TL Zucker
Salz
Pfeffer
Balsamico-Creme (oder 300 ml Balsamico-Essig und 2 EL Zucker)

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse pressen. Das Holzofenbrot in Stücke zupfen.

2. Vorbereitete Zutaten mit Mandeln, Sherryessig und Olivenöl in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zugedeckt 3 bis 5 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Zum Servieren etwas Balsamico-Creme über die Romesco-Sauce träufeln. Hierfür ein Fertigprodukt nehmen oder 300 ml Balsamico-Essig mit 2 EL Zucker ca. 10 Min. köcheln lassen, bis er eine dickflüssige Konsistenz hat.

Portion ca. 205 kcal, 6 g E/
13 g KH/ 14 g F

FLAT IRON STEAK

GRILL-TIPP:
Jede Seite ca. 2 Min.
bei großer Hitze direkt
grillen. Anschließend in die
indirekte Zone (120° C) legen
und bis zum gewünschten
Garpunkt ziehen lassen.
Nach dem Grillen ca.
3 Min. ruhen lassen.

FLANK STEAK

3 Portionen | ca. 15 Min.

TIPP:
Die Orangen-Chili-Creme macht sich auch gut zum Flank Steak.



ZUTATEN

1 Prima Rind Flank Steak (ca. 800 g)
grobes Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Das Flank Steak ca. 1 – 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

2. Das Steak auf den heißen Grillrost

direkt über die Glut legen und bei großer Hitze ca. 2 – 3 Minuten braten. Für ein gleichmäßiges Grillmuster dann um 45 Grad drehen und nochmal ca. 2 – 3 Min. anbraten. Das Steak auf die andere Seite drehen und den Vorgang wiederholen: Ca. 2 – 3 Min. anbraten, dann um 45 Grad drehen und nochmal 2 – 3 Min. grillen lassen.

3. Das Flank Steak dann in die indirekte Grillzone legen (oder in den heißen

Backofen bei ca. 135° C) und bis zum gewünschten Garpunkt ziehen lassen. Falls Sie ein Bratenthermometer besitzen, empfehlen wir eine Kerntemperatur von ca. 54° C. Vor dem Aufschneiden ca. 3 Min. ruhen lassen. Dann leicht schräg gegen die Faser (ganz wichtig, sonst schmeckt es zäh!) in Scheiben aufschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Portion ca. 511 kcal, 74 g E / 0 g KH / 22 g F

FOLIEN-SÜSSKARTOFFEL MIT ORANGEN-CHILI-CREME

3 Portionen | ca. 60 Min.

ZUTATEN

3 Süßkartoffeln (mittlere Größe)
125 g VonHier-Frischecreme
1 FeBio-Orange
1 EL Orangenmarmelade
Meersalz
Pfeffer (bevorzugt: Orangenpfeffer)
1 TL Chiliflocken oder frische Chili
(in feine Stücke geschnitten)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und die Schale abbürsten, mit Küchenkrepp trocknen und anschließend einzeln in Alufolie einwickeln. Im heißen Ofen etwa 50 Min. garen, bis sie weich sind (alternativ ca. 50 Min. auf den heißen Grillrost legen und mehrmals wenden, bis sie weich sind).

2. In der Zwischenzeit die Orange heiß waschen, trocken reiben und mit einer Küchenreibe ca. 1 bis 2 TL der Schale fein abreiben. Anschließend von der Orange ca. 30 ml Saft auspressen.

3. Frischecreme, Orangenschale, Orangensaft, Chiliflocken und Orangenmarmelade zu einer glatten Creme verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einer Gabel etwas auflockern. Mit Meersalz bestreuen und die Orangen-Chili-Creme portionsweise darauf verteilen.

Portion ca. 468 kcal, 9 g E/ 81 g KH/ 10 g F



SCHREINEREI
HORST
ONTHEIMER

Individuell Wohnen



ÖFFNUNGSZEITEN AUSSTELLUNG:

Mittwoch bis Freitag von 14.00 bis 17.00 Uhr
Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr
Sonntag (ohne Beratung) von 10.00 bis 16.00 Uhr
Oder jederzeit nach telefonischer Vereinbarung.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Schreinerei & Ausstellung:
Lauchdorfer Straße 18 | 87782 Warmisried
Telefon: 082 69 / 675 | info@schreinerei-sontheimer.de

 Folgen Sie uns auf Instagram [schreinerei_sontheimer](https://www.instagram.com/schreinerei_sontheimer)

WWW.SCHREINEREI-SONTHEIMER.DE

RELAX 2000



3D-Spezialfederkörper für
perfekte Körperanpassung

Ihrer
Gesundheit
zuhause!
RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.

Das original **SCHLAFSYSTEM** für Ihren gesunden Schlaf.

98,6 % der Kunden bewerten das Relax 2000 positiv.

Für noch mehr Entspannung in Zirbe erhältlich!

Kommen Sie zum Probeliegen und
Sie sparen **€ 150,00** beim Neukauf
Relax 2000 mit Matratze, Auflage & Kissen!

€ 150,00
GUTSCHEIN



RIB EYE STEAK MIT HONIG-WHISKEY-MARINADE

2 Portionen | ca. 25 Min.
(+ Marinierzeit)

ZUTATEN

2 Rib Eye Steaks
(je ca. 2,5 -3 cm dick)

Außerdem:
Honig-Whiskey-Marinade
(Rezept S. 15)

TIPP:

Die optimale
Ergänzung:
Kartoffelsalat mit
grünem Gemüse
(Seite 19).

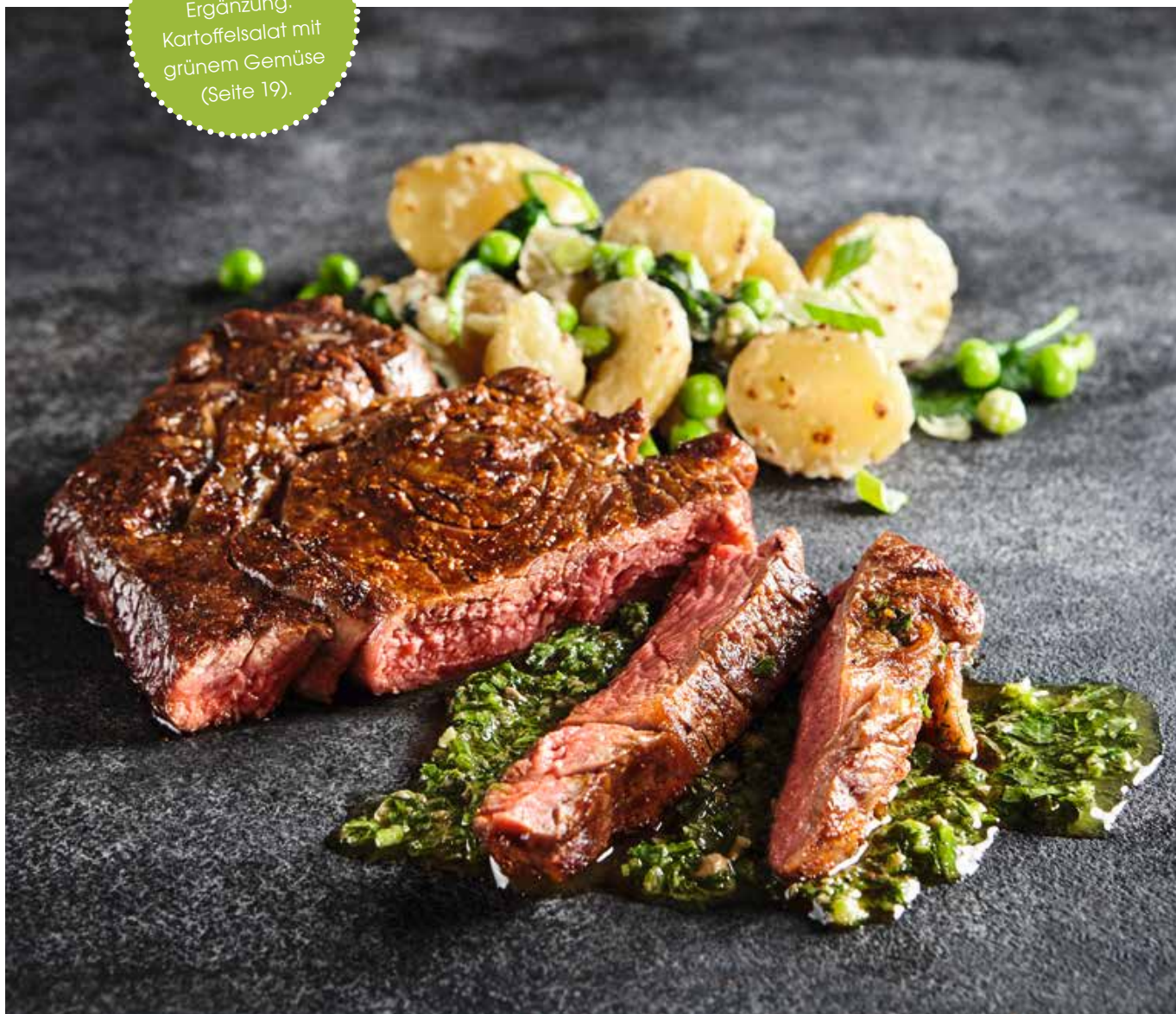
ZUBEREITUNG

1. Die Steaks in die Schüssel mit der Marinade geben und darin wenden. Zugedeckt mindesten 2 Stunden, besser über Nacht darin ruhen lassen.

2. Den Grill auf maximale Hitze vorheizen (mind. 250° C). Die Steaks aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen (evtl. mit Küchenpapier trocken tupfen) und auf den Grill legen (bei einem Holzkohlegrill auf

den Rost, direkt über die heiße Kohle legen) und von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Dann indirekt (bei ca. 130° C) weitere 8-10 Minuten braten (beim Holzkohlegrill etwas von der direkten Hitze weg legen). Die Kerntemperatur sollte nach dem Grillen ca. 55° C betragen. Zum Schluss die Steaks in Alufolie wickeln und vor dem Anschneiden mind. 3 Minuten ruhen lassen.

Portion ca. 582 kcal, 48 g E/ 0 g KH/ 44 g F



HONIG-WHISKEY-MARINADE

2 Portionen | ca. 5 Min.

ZUTATEN

10 EL Pflanzenöl (z.B. FeBio-Olivenöl
od. VonHier-Sonnenblumenöl)
1 EL VonHier-Senf
4 EL Whiskey
1 ½ EL Pflaumenmus
2 EL Sojasauce
1 EL FeBio-Honig
1 Knoblauchzehe, gepresst
Pfeffer, frisch gemahlen
½-1 TL Chinesisches Fünf-Gewürz-Pulver

ZUBEREITUNG

Das Pflanzenöl mit Senf, Whiskey, Pflaumenmus, Sojasauce, Honig und der gepressten Knoblauchzehe in einer ausreichend großen Schüssel (in die später die Steaks passen) zu einer homogene Marinade verrühren. Mit Pfeffer und Fünf-Gewürz Pulver abschmecken.

Portion ca. 656 kcal, 1 g E/ 12 g KH/ 60 g F

KARTOFFELSALAT MIT GRÜNEM GEMÜSE

4 Portionen | 40 Min.

ZUTATEN

500 g kleine VonHier-Kartoffeln	40 g gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Koriander, Basilikum)
200 g Tiefkühlerbsen	3 EL Mayonnaise
100 g Blattspinat (alternativ Rucola-Salat)	1 EL körniger Dijonsenf
½ Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl
½ FeBio-Zitrone	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und die Schale dabei abbürsten. In einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln ca. 25 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. Die Erbsen in kochendem Salzwasser kurz aufkochen lassen. Den Spinat waschen und waschen. Die Hitze etwas reduzieren und den Spinat zu den Erbsen in den Topf geben. Ca. 10 Sek. zusammenfallen lassen. Dann alles in einem Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.
3. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Die Kartoffeln abgießen und in eine Schüssel geben. Gehackte Kräuter, Erbsen und Spinat (alternativ Rucola) dazugeben. Die Mayonnaise, den Senf und das Öl einrühren. Alles kräftig verrühren. Dabei können einige Kartoffeln auseinanderfallen oder brechen. Dies ist gewünscht.
5. Den Saft von einer halben Zitrone auspressen und unter den Salat rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Portion ca. 231 kcal, 6 g E/ 25 g KH/ 11 g F (bei 4 Portionen)

SALSA VERDE

4 Portionen | ca. 10 Min.

ZUTATEN

2 El Kapern (klein, z.B. Nonpareilles)
4 Sardellenfilets (in Öl)
1 EL Senf
1 Knoblauchzehe
40 ml Zitronensaft
80 ml Olivenöl
40 g VonHier-Petersilie (glatte)
25 g Minze
25 g VonHier-Dill
1 TL Meersalz
Pfeffer
1 Schraubglas

ZUBEREITUNG

1. Kapern und Sardellen im Küchensieb abtropfen lassen, sehr fein hacken. Mit Zitronensaft, 1 TL Meersalz, Pfeffer, Senf und Öl in einer Schüssel verrühren.
2. Knoblauchzehe pressen und in die Soße rühren.
3. Petersilie, Dill und Minze waschen, trocken schleudern und mit den feinen Stielen fein hacken. In die Schüssel zu den anderen Zutaten geben, gut verrühren und in einem Schraubglas bis zum Servieren kalt stellen.

Portion ca. 236 kcal, 3 g E/ 6 g KH/ 22 g F



TIPP:
Als Topping das
Aprikosen-Tomaten
Ketchup (Seite 22)
auf die Tortillas
geben.

TACOS MIT HACKFLEISCH UND WEISSEM BOHNENMUS

4 Portionen | 55 Min. (+ Wartezeit)

ZUTATEN

Für die Tortillas:

250 g VonHier-Weizenmehl
3 EL Öl
1 TL Salz
130 ml Wasser
1 EL VonHier-Butter

Für die Hackfleisch Patties:

500 g Prima Rind Rinderhackfleisch
1 Ei
1 EL Semmelbrösel
1 TL Salz
1 TL Senf
Pfeffer

Außerdem:

Salatblätter nach Belieben
1 kleine Dose Gemüsemais
1 leeres Schraubglas

Pickled Onions (Rezept Seite 21)

Weißes Bohnenmus (Rezept Seite 21)

ZUBEREITUNG

1. Für die Tortillas das Mehl, das Öl und das Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Das Wasser zufügen und mit den Knethaken der Küchenmaschine etwa 4 Min. verkneten. Anschließend den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Den Teig in 6 Stücke teilen und mit dem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen. Die Butter in eine heiße Pfanne geben. Dann die Fladen darin von beiden Seiten braten, bis der Teig leichte Blasen wirft.

3. Das Hackfleisch mit dem Ei, Semmelbröseln und Senf in einer Schüssel

mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit den Händen verkneten und kurz kühl stellen.

4. Die Hackfleischmasse in 12 gleich große Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen zu Bällchen formen. Anschließend die Kugeln etwas flach drücken. Die kleinen Hackfleischpatties auf dem heißen Grillrost bei direkter, großer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. grillen.

5. Die Tortillas mit dem Bohnenmus bestreichen, mit ein paar Salatblättern und Maiskörnern belegen. Anschließend mit dem Hackfleisch und den Pickled Onions servieren und die Tortillas einmal leicht umfalten.

Portion ca. 844 kcal, 43 g E/ 67 g KH/ 44 g F

PICKLED ONIONS

ZUTATEN

2 rote Zwiebeln	1 TL Senfsaat
200 ml Wasser	1 TL Koriandersamen
100 ml VonHier-Apfelessig	1 TL Kardamom
5 TL VonHier-Zucker	1 cm großes Ingwerstück
Salz	

ZUBEREITUNG

1. Für die Pickled Onions die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Anschließend in ein sauberes Schraubglas geben. Wasser, Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf erhitzen. (Kochen muss der Sud nicht.) Die Senfsaat und die Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen. Mit dem Kardamom in den heißen Sud geben. Den Ingwer schälen, in feine Scheibe schneiden und ebenfalls in den Sud geben.

2. Den Sud in das Schraubglas zu den Zwiebeln gießen. Das Glas verschließen und zur Seite stellen. Die Zwiebeln sollten mindestens 4 Stunden im Sud ziehen, am besten aber über Nacht ziehen lassen.

WEISSES BOHNENMUS

ZUTATEN

1 Glas oder Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)	1 Chili
1 Knoblauchzehe	4 EL VonHier-Öl
	Salz
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. In ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch schälen, die Chili waschen und grob hacken. Beides mit dem Öl zu den Bohnen geben. Mit dem Stabmixer zu feinem Mus pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch mal pürieren.

BERGE VOLL SPASS



TOLL hier oben!

mmhh...



Unser PLATZ AN DER SONNE

BERGBAHNEN BOLSTERLANG & OFTERSCHWANG-GUNZESRIED

Vielseitige Wandergebiete – von leicht bis anspruchsvoll

- herrlicher Panoramablick • Deutschlands schönste Blumenberge • zünftige Berggaststätten und Alpen
- Erlebnisweg Naturpark • Nagelfluhkette • Bogenschießen • Disc-Golf • Downhill-Roller • Mountaintarts
- Gleitschirmschulen • Tandemflüge • Stuimändleweg • Steinzeitdorf

www.go-ofterschwang.de
Infotel. 0 83 21.67 03 33

www.hoernerbahn.de
Infotel. 0 83 26.90 93



BACON-ZWIEBELRINGE

3 Portionen (als Beilage) | 40 Min.

ZUTATEN

2 große Gemüsezwiebeln
ca. 12 Scheiben Bacon
BBQ-Soße nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Einen Grill auf ca. 160° C bis 180° C aufheizen.

2. Die Zwiebeln in breite Ringe schneiden. Diese mit der BBQ-Soße

einstreichen. Danach den Bacon komplett über die Zwiebelringe wickeln, sodass keine Zwiebel mehr zu sehen ist.

3. Die Bacon-Zwiebelringe auf der Indirekt-Grillablage für ca. 25 Min. garen. Ist der Bacon kross, sind die Zwiebelringe fertig.

Portion ca. 244 kcal,
5 g E/ 7 g KH/ 22 g F

TIPP:

Dazu passt das
Walnussbaguette
aus unserer
Bäckerei.

APRIKOSEN- TOMATEN- KETCHUP

2 x 500 ml | ca. 45 Min.

ZUTATEN

250 g Soft-Aprikosen
120 ml Wasser
450 g reife gelbe Tomaten
30 g Ingwer
120 g VonHier-Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL VonHier-Olivenöl
55 g VonHier-Zucker
70 g VonHier-Apfelessig
1 Prise Salz
1 TL Senfsaat
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Piment
½ TL Kurkuma
1 Prise Gewürznelken (gemahlen)

ZUBEREITUNG

1. Soft-Aprikosen mixen. Tomaten entstielen, kreuzweise einritzen und im heißen Wasser kurz kochen lassen. Aus dem Wasser nehmen und im kalten Eiswasser abschrecken. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden.

2. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit dem Mixer zerkleinern. In einen Topf mit Öl geben und etwa 6 Min. dünsten. Danach Tomaten, Aprikosen, Zucker, Essig, Wasser, Salz, Senfsaat, Cayennepfeffer, Piment, Kurkuma und Nelken in den Topf geben. Alle Zutaten im Topf mit geschlossenem Deckel etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.

3. Wenn alle Zutaten gut durchgekocht sind, mit dem Stabmixer pürieren. Ketchup abschmecken, in saubere Glasflaschen füllen und gut verschließen. Kühl lagern.

Portion ca. 119 kcal, 2 g E/ 20 g KH/ 3 g F
(bei 10 Portionen à 100 ml)



JETZT ERHÄLTlich!



SOMMERZEIT IST BERGZEIT

Die Sommerausgabe des Allgäuer Bergmagazins bringt uns auf Gipfel und Grate, auf Touren und zu Tieren – einfach an die schönsten Orte! Egal, ob Wandern, Klettern oder Biken: Sommerzeit ist Bergzeit.

📷 bergwaerts_magazin
www.bergwaerts-magazin.de

Beide Magazine
 auch als

ABO



DIE WELT VON OBEN

In der neuen Sommerausgabe 2022 betrachten wir die Welt von oben. Reportagen, Freizeit-Tipps, Bergtouren, Urlaub in Chalets, Rezepte, Gewinnspiele, Kolumne, Bastelanleitung und Promi-Porträts – 148 Seiten passend für einen spannenden und erfüllenden Sommer.

📷 griass_di_allgaeu | 📘 griassdi.allgaeu.magazin
www.griassdi-allgaeu.de

Im Fach- und Zeitschriftenhandel oder
 online unter azshop.de für 5,90 € erhältlich.

Ein Angebot Ihrer

**Allgäuer
 Zeitung**

VONHIER-KRÄUTER-CAMEMBERT

2 Portionen | 15 Min.

ZUTATEN

2 VonHier-Camembert
4 Stängel VonHier-Petersilie
4 Stängel VonHier-Thymian
4 Stängel VonHier-Rosmarin
4 Lorbeerblätter
Küchengarn

ZUBEREITUNG

1. Camembert jeweils auf jeder Seite mit 1 Lorbeerblatt und 1 Stängel der Kräuter belegen und mit einem Küchengarn festbinden.

2. Den Camembert auf dem Grill von jeder Seite ca. 3 bis 4 Min. grillen. Sobald sich Bläschen auf dem Camembert bilden, ist er fertig.

3. Kräuter und Garn entfernen und den Camembert mit frischem Baguette genießen.

Portion ca. 436 kcal, 32 g E/ 1 g KH/ 34 g F



GERÖSTETE AUBERGINE AUS DER GLUT

4 Personen | ca. 25 Min.

ZUTATEN

3 mittelgroße Auberginen
2 EL Pinienkerne
15 g Petersilie
Saft von ½ FeBio-Zitrone
2 EL Olivenöl
1 ½ TL Honig
½ TL Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Den Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

2. Die Auberginen mit einer Gabel mehrmals einstechen und direkt in die heiße Glut der Holzkohle legen (oder alternativ auf den ganz heißen Gasgrill). Unter mehrmaligem Wenden ca. 15 bis 20 Min. grillen, bis die Auberginen weich sind. Die Schale darf dabei richtig schwarz werden und die Aubergine in sich zusammenfallen, damit das Fleisch ganz weich ist.

3. Auberginen aus der Glut nehmen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und grob schneiden. Das Zitronen-Honig-Dressing daruntermischen und mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen.

Portion ca. 153 kcal, 3 g E/ 11 g KH/ 10 g F





**Gute Aussichten
für die Region.**

Aus eigener umwelt-
schonender Herstellung.
Aus der Region –
für die Region.



**Ihr Spezialist für Fenster & Türen
aus Kunststoff und Aluminium.**

Beratung, Verkauf und fachgerechte Montage
durch unsere Partnerfirmen in Ihrer Nähe.

Kempton · Fon 0831-57531-0
www.ring-fenster.de



Walderlebnisse mit WOW und AHA!

Den Wald aus einer außergewöhnlichen Perspektive genießen.
Auf unserem Baumwipfelpfad bekommen Sie einen Eindruck,
den normalerweise nur Eichhörnchen und Vögel erleben. Auf
unserem barrierefreien Baumwipfelpfad mit vielen Begleitattrak-
tionen...Unser weitläufiges Parkgelände ist ideal für einen unbe-
schwerten Familienausflug. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

  www.skywalk-allgaeu.de



**Großes Kino
für Ihr
Wohnzimmer!**



MÖBEL FORSTER

GmbH · Dieselstraße 2 · 87437 Kempton
Telefon (0831) 73450 · Fax 72546
www.moebelforster.de wohnen@moebelforster.de



LESERREZEPT

von Walter Angerer
aus Memmingen

MEMMINGER FISCHERTAGSSTRUDEL

4 Personen | ca. 50 Min.

ZUTATEN

10 Scheiben Emmentaler
75 g Gouda
350 g geräuchertes Forellenfilet
300 g Blätterteig
125 g Champignons
50 g Tomatenpaprika in Streifen
¼ Knolle Sellerie
1 Karotte
1 große Zwiebel
1 Bund Petersilie
25 g geräucherter Bauchspeck
½ Knoblauchzehe (gerieben)
Pfeffer (weißer & grüner)
Salz
Speisewürze
Muskatnuss

Für die Sauce:

125 g Speisequark
½ Becher Saure Sahne
80 g Meerrettich
Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

1. Blätterteig auf einem Tuch dünn ausrollen und Emmentaler-Scheiben in zwei Reihen auf der Mitte des Teigs auslegen. Die Forellenfilets darauf geben.

2. Zwiebel und Speck in Würfel schneiden, Karotte und Sellerie in Streifen. Zwiebeln, Paprika, Karotten, Sellerie und Champignons zusammen mit den Speckwürfel andünsten und auskühlen lassen. Mit Salz, der

halben geriebenen Knoblauchzehe, Speisewürze, weißem und grünem Pfeffer sowie Muskatnuss würzen. Gouda reiben und unterziehen.

3. Die Masse als Rolle zwischen die Forellenfilets legen. Alles mithilfe eines Tuchs zu einem Strudel einrollen, mit Eigelb bestreichen und auf ein eingefettetes und mit Paniermehl bestreutes Backblech etwas gekrümmt legen. Bei mittlerer Hitze im Backofen ca. 30 Min. braten.

4. Für die Sauce werden Quark und Sahne gut aufgeschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Meerrettich unterziehen.

Portion ca. 711 kcal, 47 g E/ 33 g KH/ 44 g F

KOCHEN SIE FÜR UNS!

UND GEWINNEN SIE EINEN 50€-EINKAUFSGUTSCHEIN!

Wir veröffentlichen in jeder „von hier“-Ausgabe und online auf www.feneberg.de Ihre Rezepte!
Teilen Sie mit uns und über 150.000 Lesern Ihre Lieblingsgerichte und verraten Sie uns Ihre Küchegeheimnisse.
Aus allen eingesendeten Rezepten wählt eine Fachjury das Gewinnerrezept aus. Dieses wird im „von hier“-Magazin veröffentlicht. Der/Die Gewinner/-in erhält zudem einen Feneberg-Einkaufsgutschein im Wert von 50,-€.



WOHIN SOLL ICH DAS REZEPT SCHICKEN?

Bitte senden Sie Ihr Rezept entweder an vonhier-magazin@feneberg.de oder unter dem Stichwort „**Leserrezepte**“ an **Feneberg Lebensmittel GmbH, Ursulasrieder Str. 2, 87437 Kempten.**
Gerne dürfen Sie auch ein Bild von sich anfügen. Zudem benötigen wir Ihre Bestätigung, dass wir Ihr Rezept und Bild veröffentlichen dürfen.

✓ Erstklassige und persönliche Beratung

✓ Fachgerechte Lieferung und Montage

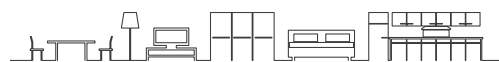


Möbel
& Küchen
mit Wohlfühl-
garantie

www.moebel-boeck.de
87437 Kempten - Sankt Mang
Römerstr. 14 - Tel. 0831 62031

MÖBEL
BÖCK
KÜCHEN

AUS TRADITION SEIT 1962





~hier bei Feneberg~

20 JAHRE PRIMAWEIDERIND

Familie Schleich aus Bidingen führt einen von rund 200 Betrieben des PrimaWeiderind-Programms. Vor über sieben Jahren haben sie von Milchviehhaltung auf Jungviehaufzucht umgestellt.

Text Anja Züfle Fotos Anna Feneberg

Idyllisch in einem kleinen Weiler im Ostallgäu nahe Bidingen liegt der Betrieb von Familie Schleich. Nach seiner landwirtschaftlichen Ausbildung war Herbert Schleich ab 1990 zunächst als Lastwagenfahrer tätig, bevor er mit seiner Frau Angelika 1998 den elterlichen Milchviehbetrieb übernahm. Dabei war aber schnell klar, dass ein Vollerwerb für die Schleichs nicht in Frage kommt. „Irgendwie bin ich der, der gerne unterwegs ist. Nur daheim im Betrieb war mir zu eng und einer musste auch zum Arbeiten gehen“, so Herbert Schleich. Deshalb ist er bis heute neben der landwirtschaftlichen Tätigkeit als Lastwagenfahrer für ein Bauunternehmen tätig – und das in Vollzeit.

ALLTAG IM NEBENERWERB

Was das für ihn früher hieß: Um 4.30 Uhr aufstehen, die Tiere im Stall versorgen, melken und anschließend zur Arbeit fahren. Gegen 18 Uhr nach Hause kommen, direkt wieder in den Stall und nebenbei noch die 25 Hektar Grünland bewirtschaften. Das Familienleben litt sehr darunter. Und als dann noch Herberts Mutter schwer erkrankte und nicht mehr wie früher bei der Stallarbeit unterstützen konnte, wurde 2015 ein Schlusstrich gezogen. „Es ist dann alles zu viel geworden. Die Zeit ist das wichtigste Gut und wir hatten keine Zeit mehr für uns, sondern nur noch Arbeit“, erzählt der 54-Jährige. Lange Zeit suchte Familie Schleich nach Alternativen zum Milchvieh,

denn ganz ohne Tiere auf dem Hof wollten sie nicht leben. Und so erfuhren die beiden über Bekannte vom PrimaWeiderind-Programm. Statt Milchvieh leben nun sechs Gruppen Jungvieh auf dem Hof, insgesamt 42 Tiere.

REGIONALITÄT UND TIERWOHL

Besonders die Kälberaufzucht liegt Angelika Schleich am Herzen, denn „jedes Tier ist wie ein Haustier für mich“, erklärt sie. Im Alter von vier bis sechs Wochen kommen die Kälber auf den Hof. Dabei ist es für Familie Schleich selbstverständlich, dass die Kälber aus der Region stammen und keine weite Anreise haben. Meist kommen sie direkt aus dem Nachbarort von befreundeten Landwirten.

**PRIMAWEIDE-
RIND IST NICHT
NUR REGIONAL,
PRIMAWEIDE-
RIND LEBT
REGIONALITÄT!**

Seit über 20 Jahren garantiert die Marke bestes Rindfleisch aus der Region. Die Betriebe der Vertragslandwirte befinden sich in einem Umkreis von maximal 100 Kilometern um Kempten. Kleinbäuerliche Strukturen und Weidehaltung sind dabei grundlegende Elemente. Die Weidehaltung ist nicht nur gut fürs Tier, sondern auch für die Kulturlandschaft der Region. Darüber hinaus werden so die kleinen Höfe, die oftmals im Nebenerwerb betrieben werden, erhalten.



Von den ersten Sonnenstrahlen des Frühlings im April bis zum ersten Schnee sind die Tiere auf der Weide rund um den Hof. Dass es ihnen dort bestens gefällt, zeigen zufriedenes Grasen oder wildes Umherspringen. Sobald die Tiere Herbert oder Angelikas Stimme vernehmen, nähern sie sich zutraulich dem Weidezaun. Seit der Umstellung 2015 hat sich für die Schleichs viel geändert: Es ist zwar immer noch viel Arbeit

und Langeweile kennen Herbert und Angelika mit ihren drei Kindern nicht, aber nun ist auch mal Zeit für einen Ausflug an den Badesee. Das Jungvieh schafft mehr Flexibilität und Freiräume für die Familie, sodass die Umstellung keinen Tag bereut wurde. Auf die Frage, was das Besondere an ihrem Hof ist, schauen die beiden sich an, lachen und antworten mit einem sympathischen Augenzwinkern, „dass wir ziemlich normal sind“.

Meine hiergemachte Energie

Wechseln auch Sie

zur einzigen 100 % lokal und nachhaltig erzeugten Energie aus dem Allgäu, für das Allgäu.

www.allgaeustrom.de

**100%
HIER
erzeugt**

**100%
HIER
verbraucht**

AllgäuStrom 100%



~hier bei Feneberg~

VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Dass viele weggeworfene Lebensmittel noch schmecken und gut sind, weiß der Verein foodsharing Kempten e.V. Er rettet täglich mehrere Hundert Kilo Lebensmittel vor dem Müll. Auch Feneberg arbeitet mit den Essensrettern zusammen und setzt sich so für Nachhaltigkeit ein.

Text Anja Thielen Fotos Anna Feneberg

Mit schnellem, direktem Schritt laufen die Lebensmittelretter des foodsharing Kempten e.V. auf den Eingang des Feneberg-Markts zu. Sie sind hier, um zum Verzehr geeignete Lebensmittel vor dem Müll zu retten. Anschließend verschenken und teilen sie diese. Das nennt sich Foodsharing. Frei nach dem Motto „in den Magen statt in den Müll“ haben alle Essensretter in ganz Deutschland gemeinsam so bereits über 65 Millionen Kilogramm Lebensmittel gerettet.

WAS IST FOODSHARING?

Foodsharing ist eine gemeinschaftliche und nachhaltige Initiative, die sich gegen das Verschwenden und unnötige Entsorgen von Lebensmitteln stark macht. Der Verein foodsharing Kempten e.V. handelt in ihrem Namen. Anstatt noch gute Lebensmittel wegzuworfen, retten die Mitglieder diese und stellen sie an frei zugänglichen Orten zum Abholen bereit. Natürlich kostenlos. Denn Foodsharing soll eine Bereicherung und

ein Fortschritt in Sachen Nachhaltigkeit und Solidarität sein. Das Angebot ist für alle kostenlos verfügbar: ob jung oder alt, klein oder groß, Student oder Berufstätiger – jeder ist hier herzlich willkommen.

KEMPTEN RETTET LEBENSMITTEL

Foodsharing gibt es in Kempten bereits seit 2014. Rund vier Jahre später gründete sich der Verein foodsharing Kempten e.V., denn der Wunsch und die Nachfrage, Lebensmittel zu retten, wuchs. Insgesamt 120 Mitglieder, Foodsaver, wie sie im Fachjargon heißen, kümmern sich um das Foodsharing. Alle auf ehrenamtlicher Basis, versteht sich. Deshalb nutzen sie auch ihre privaten Autos, um die geretteten Lebensmittel zum Fair-Teiler zu bringen. Das ist ein kleiner, für alle zugänglicher Raum in der Kemptener Innenstadt. Seit rund einem Jahr arbeiten sie nun auch mit Feneberg zusammen. Denn das Motto „Verwenden statt verschwenden“ liegt nicht nur den Foodsavern am Herzen.

FOODSAVER WERDEN - SO GEHT'S

Wer ebenfalls Foodsaver werden möchte, meldet sich am besten direkt beim foodsharing Kempten e.V.. Nach der Anmeldung muss ein kurzes Quiz absolviert werden. Hat man dies erfolgreich bestanden, darf man auf Einführungsabholungen mitgehen. So lernt man das Foodsharing und die Abläufe direkt in der Praxis kennen. Außerdem muss jeder Foodsaver zuvor eine Gesundheitsbelehrung beim Gesundheitsamt besuchen.



WIE'S FUNKTIONIERT

„Am Anfang sind wir dreimal die Woche hergekommen und haben Essen abgeholt“, erzählt Sigrid Braunegger, stellvertretende Leiterin des Vereins. Während der Zusammenarbeit wurde jedoch schnell klar, dass mehr Bedarf vorhanden ist und die Foodsaver jeden Tag Lebensmittel abholen können. Jeden Tag. Das bedeutet: einmal täglich von Montag bis Samstag holen die Essensretter Lebensmittel aus dem Fenepark in Kempten ab, die aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr verkauft werden dürfen. Im Schnitt sind es 30 bis 50 Kilogramm Gemüse und Obst, die sie in einer Charge mitnehmen. Auch Backwaren aus der Bäckerei dürfen die Foodsaver abholen und vor dem Abfall bewahren. Welche und wie viele Produkte auf sie warten, wissen die Foodsaver im Vorhinein nicht. Abgeholt werden nur Waren, die noch genießbar sind. Das sind beispielsweise Äpfel mit kleinen Schönheitsfehlern wie Druckstellen oder Mandarinennetze, in denen eine einzelne Mandarine nicht mehr gut ist.



Die schlechte Mandarine wird von den Foodsavern dann natürlich aussortiert. In ihren Privatautos bringen sie die Lebensmittel zum Fair-Teiler. Hier werden die geretteten Produkte von den ehrenamtlichen Helfern sortiert und für die Auslage auf der Ladenfläche in Boxen umgeräumt. Täglich zwei Stunden ist der Fair-Teiler geöffnet. In dieser Zeit können Jung und Alt vorbeikommen und die Lebensmittel mit nach Hause nehmen, die sie brauchen.

All das kostet selbstverständlich nichts, denn die Foodsaver möchten sich nicht daran bereichern, sondern sich so für Nachhaltigkeit und gegen Lebensmittelverschwendung stark machen.

Der Verein freut sich selbstverständlich trotzdem jederzeit über eine freiwillige Spende. So können laufende monatliche Kosten, wie beispielsweise Miete und Strom, gedeckt werden.

FAIR-TEILER FOODSHARING KEMPTEN E.V.

Ankergässle 1
87435 Kempten (Allgäu)
www.foodsharing-kempten.org

~Meckatzer Löwenbräu~

„WIR WOLLEN EIN NETZWERK VON MACHERINNEN UND MACHERN AUFBAUEN!“

Text und Fotos Meckatzer Löwenbräu

Zum vierten Mal sucht die Meckatzer Löwenbräu in diesem Jahr die GenussMacher und -Macherinnen im Allgäu, zum ersten Mal auch vom Bodensee und aus Oberschwaben. Doch dabei stehen nicht unbedingt Essen und Trinken im Vordergrund. „Das ist eine Facette des Genusses, vielleicht auch die naheliegendste“, so Michael Weiß, Chef der Familienbrauerei. „In unserem Verständnis gehört aber viel mehr dazu: schöne Tischwäsche, handwerklich hergestelltes Geschirr, Dekomit-

tel – also alles, was einer schönen Tafel zuträglich ist. Unterm Strich geht es es uns so oder so darum, ein Netzwerk aufzubauen.“ Entsprechend zeichnet die Brauerei nicht nur herausragende Produkte mit dem Meckatzer Löwen und jeweils 5.000 Euro Preisgeld aus, sondern auch Persönlichkeiten, Initiativen und GenussOrte. Wer sich angesprochen fühlt, kann sich bis Anfang Juli auf www.allgaeuer-genussmacher.de bewerben. „Das dauert keine fünf Minuten“, ermutigt Michael Weiß die potenziellen GenussMacher des Jahres 2022.

„Ich bin beeindruckt, wie viele tolle Menschen sich in unserer Heimat mit dem Thema Genuss beschäftigen und fantastische Arbeit leisten“, so Oberallgäu-Landrätin Indra Baier-Müller, die die Initiative im vergangenen Jahr erstmalig als Jurymitglied begleitet hatte. Es sei so wichtig, gerade denjenigen eine Plattform zu bieten, die kein großes Team um sich herum hätten, sondern oftmals als Einzelkämpfer ihren Weg gehen würden. „Und die Initiative ‚Allgäuer GenussMacher‘ lenkt die Aufmerksamkeit genau auf diese Macherinnen und Macher“, so Baier-Müller weiter.

Ihren eigenen Weg geht auch Julia Baiz aus Kempten mit ihrer Ledermanufaktur. Das sei nicht immer ganz einfach gewesen, gestand die Allgäuerin im Gespräch. In ihrem Atelier in Kempten fertigt sie Taschen und Lederaccessoires für Menschen, die anspruchsvolles Design, bodenständige Handwerkskunst und nachhaltige Erzeugnisse schätzen. Für die Herstellung verwendet Julia Baiz ausschließlich Häute, die aus dem Allgäu kommen und pflanzlich gegerbt sind. „Zuerst habe ich mich gar nicht getraut, das Online-Formular auszufüllen. Interessiert eine Jury überhaupt meine Arbeit, habe ich mich gefragt. Mein Freund ermutigte mich dann dazu. Und bereut habe ich es keine Minute.“ Und ja, die Jury um Brauereichef Michael Weiß interessierte sich durchaus für ihre Arbeit: Julia Baiz gewann



in der Kategorie „Produkt“. Es spiele eben keine Rolle, wie groß das Unternehmen der Bewerber oder des Bewerbers sei, heißt es in der Jurybegründung. Das Produkt müsse im Allgäu hergestellt werden und sich durch seine Machart und von den verwendeten Rohstoffen bzw. Materialien von anderen Angeboten abheben. „Es muss halt Leidenschaft, Herzblut und Können drinstecken“, bringt es Weiß auf den Punkt.

Durch ihre Teilnahme beim Wettbewerb seien viele wertvolle Kontakte zustande gekommen, die sie selbst nur schwer hätte knüpfen können, bestätigt Julia Baiz. So wird es in ihrem Fall nun auch eigens für die Alpsee Bergwelt designte Ledertaschen im Shop neben der Talstation geben. Robert Johann, deren Betriebsleiter, ist nämlich Gewinner in der Kategorie „Persönlichkeit“, saß bei der Preisverleihung neben Julia Baiz und tauschte mit der gelernten Schuhmacherin kurzerhand die Kontaktdaten aus – um gemeinsam etwas auf den Weg zu bringen. „Und genau das war der Beweggrund, die Initiative 2019 ins Leben zu rufen“, freut sich Weiß über die Resultate. „Wir haben aus meiner Sicht eine unternehmerische Verantwortung für unsere Heimat und wenn wir gemeinsam etwas ins Rollen bringen, das von Jahr zu Jahr mehr Fahrt aufnimmt, haben wir alles richtig gemacht.“

Nochmal richtig Geschwindigkeit aufgenommen haben die GenussMacher 2021 mit der vierten Kategorie, dem Publikumspreis „GenussOrte“. Bewerben konnten sich dafür Hof- und Dorfläden, Gemeinden, besondere Wirtshäuser oder auch Lebensmittelhändler mit einem Fokus auf Regionales. Hier wurde der Gewinner per Online-Voting ermittelt und genau 9.955 Allgäuerinnen und Allgäuer machten davon Gebrauch.

„Den GenussOrt suchen wir natürlich auch 2022 wieder“, freut sich Michael Weiß auf die neue Bewerbungsrunde. Bis Anfang Juli ist das Formular auf www.allgaeuer-genussmacher.de freigeschaltet.

DREI FRAGEN AN PROJEKTLITER MARKUS HORN

„SAGEN SIE MAL...“

Was haben denn GenussMacher und -Macherinnen davon, sich zu bewerben?

Markus Horn: „Alle Bewerber bekommen über unsere Initiative mehr Öffentlichkeit und Bekanntheit, sie werden Teil eines Netzwerkes, in dem man sich austauscht, Erfahrungen sammelt und auch gemeinsame Projekte auf den Weg bringt. Jetzt im Mai waren wir mit dem monatlichen GenussMacher-Treffen zu Gast bei Ruth Rebstock von der Allgäuer Keramik, die Gewinnerin aus 2019. Inspiration und Austausch sind uns hier wichtig; wenn man sich persönlich kennt, entstehen Ideen, die man alleine im stillen Kämmerlein so vielleicht nicht gehabt hätte. Und in Zusammenarbeit mit der Allgäuer Zeitung bringen wir jährlich ein Magazin heraus, in dem alle Bewerber gelistet sind. Damit kann man von GenussMacher zu GenussMacher fahren und dabei auch mal unbekannte Talente und Schätze entdecken.“

Was raten Sie Interessierten und wie aufwändig ist die Bewerbung?

Markus Horn: „Sich trauen, mitzumachen. Die Hürden für eine Bewerbung sind relativ niedrig. Da braucht es keine multimediale Präsentation. Der Zeitaufwand liegt bei fünf Minuten, um das Bewerbungsformular auf www.allgaeuer-genussmacher.de auszufüllen.“

Wie werden denn die Gewinner ausgewählt?

Markus Horn: „Eine neunköpfige Jury unter Vorsitz von Michael Weiß bespricht im Rahmen einer mehrstündigen Sitzung jede Bewerbung. Die Jury besteht aus ganz unterschiedlichen Personen: da sind Allgäuerinnen und Allgäuer genauso vertreten, wie Experten aus Kulinarik und Gesundheit aus ganz Deutschland. Einzige Ausnahme: der Gewinner in der Kategorie „GenussOrt“ wird über ein Online-Voting gewählt. Hier kann jeder seine Stimme abgeben.“

JETZT BEWERBEN

www.allgaeuer-genussmacher.de



Bergland

40 Jahre Naturkosmetik



~ Bergland Pharma ~

VIERZIG JAHRE MIT DER KRAFT DER NATUR

Das Heimertinger Unternehmen Bergland feiert seinen Geburtstag und hat sich zu diesem Anlass etwas Besonderes einfallen lassen. Eine neue Pflegeserie erweitert das Repertoire der Firma, die ganz auf Naturkosmetik setzt.

Text Anne-Sophie Schuhwerk Fotos Bergland/shutterstock.com/Dean Drobot

Die Erfolgsgeschichte des Heimertinger Unternehmens Bergland beginnt mit der Entscheidung, gegen den Strom zu schwimmen. Denn als in den 1980ern der Markt mit synthetischen Duftölen boomte, ging das Unternehmen einen ganz anderen Weg. „Wir haben 1982 begonnen, natur-reine ätherische Öle herzustellen – aus Überzeu-

gung und Wissen. Nur sie haben positiven Einfluss auf den Körper“, sagt Geschäftsführer Thomas Zeidler. Schnell entwickelte sich der Wunsch, die kostbaren Essenzen noch stärker für die Gesundheit zu nutzen. „Und schon war die Idee geboren, Naturkosmetik mit ätherischen Ölen zu entwickeln“, erzählt Zeidler.

START ALS KLEINE MANUFAKTUR

Die ersten Naturkosmetik-Produkte, die anfangs in einer kleinen Manufaktur hergestellt wurden, basierten auf Teebaumöl. Neben positiven Effekten bei Akne wird der Pflanze auch nachgesagt, verschiedene Viren und Pilze unschädlich zu machen.

Bis heute ist das Angebot des modernen und flexiblen Heimerntinger Unternehmens mit rund 70 Mitarbeitern stark gewachsen. Durch das Zusammenspiel ätherischer Öle, wertvoller Pflanzenöle und -extrakten mit modernen Wirkstoffen entstehen effektive Rezepturen für unterschiedlichste Hauttypen und -bedürfnisse sowie jedes Alter. Zwischen zehn Pflegeserien, unter denen sich neben Klassikern wie Bienen- und Aloe Vera-Kosmetik auch moderne Aromakosmetik sowie neue Trends wiederfinden, haben Kunden die Wahl.

NEUE PFLEGESERIE IM GEBURTSTAGSJAHR

Pünktlich zum 40. Geburtstag von Bergland kommt noch eine weitere Serie dazu: die Hanf-Pflegeserie mit Inhaltsstoffen aus dem Allgäu. „Hanfsamenöl ist in der Naturkosmetik ein absoluter Newcomer und gilt aufgrund seiner Zusammensetzung als ein ausgesprochen hautpflegendes Pflanzenöl“, erklärt Vanessa Inninger, die Produktmanagerin der Hanf-Pflegeserie. Neu im Sortiment ist unter anderem die Hanf Hand- und Nagelcreme, geeignet bei trockenen und rissigen Händen oder empfindlicher Nagelhaut. „Die Besonderheit der veganen und mikroplastikfreien Creme ist die Kombination aus regionalem, im Allgäu angebautem Bio Hanfsamen-Öl und gelbem Enzian“, sagt Inninger und empfiehlt, das zertifizierte Naturkosmetikprodukt täglich bei Bedarf sanft



NEUE PFLEGESERIE

IM GEBURTSTAGSJAHR

DIE HANF-PFLEGESERIE
MIT INHALTSSTOFFEN
AUS DEM ALLGÄU.

ezumassieren. „So zaubert die Creme geschmeidige und gepflegt aussehende Hände.“

AUCH FÜR MASSAGEN GEEIGNET

Die neue Hanf Körper- und Massagelotion betont ebenfalls den regionalen Pflegecharakter. „Nach dem Duschen aufgetragen, sorgen Allgäuer Bio Hanfsamen-Öl und Bio Hauswurz-Extrakt für ein geschmeidiges Hautgefühl. Hauswurz gilt zudem als das heimische Aloe Vera“, so die Expertin. „Für eine Entspannungsmassage empfehlen wir eine leicht erhöhte Dosierung des zertifizierten Naturkosmetikprodukts.“ Beide Produkte sind natürlich vegan und mikroplastikfrei.

VANESSA INNINGER

Produktmanagerin der neuen
Hanf-Pflegeserie bei Bergland





~hier erleben~

BUNTES ALLGÄU

Wer groß träumt, kann viel erreichen. Dieses Mantra lebt der Verein Allgäu Pride e.V., der letztes Jahr die erste „Pride Week“ in der Region veranstaltete – eine Woche für Integration und Toleranz, damit sich alle, unabhängig von sexueller Orientierung und Identität, im Allgäu zu Hause fühlen.

Text Jana Pfeiffer Fotos Allgäu Pride e.V.

PRIDE ist Englisch für Stolz. Der Begriff steht im Allgemeinen für den selbstbewussten Auftritt der LGBTQIA+ Gemeinschaft in der Öffentlichkeit und wird deshalb oft als Zusatz für Veranstaltungen, Veröffentlichungen und Organisationen verwendet.

QUEER ist der Sammelbegriff für alle, die nicht der heterosexuellen Geschlechternorm entsprechen.

LGBTQIA+ steht für Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer, Intersex und Asexual. Das + steht dabei inklusiv für jede nicht genannte sexuelle Orientierung und Form von Identität.

Als die Kaufbeurer Innenstadt vergangenen Herbst für die große Kundgebung im Rahmen der ersten „Allgäu Pride Week“ abgesperrt wurde, weckte dies die Neugier der Vorbeilafenden. So entstanden viele spontane Gespräche, in denen ihnen einmal mehr klar wurde: Im Allgäu mangelt es nicht an Interesse und Toleranz für queere Themen. Doch solange diese nur im Verborgenen stattfänden, fühlen sich viele Menschen, die nicht den traditionellen Rollenbildern entsprechen, allein.

Das möchte Allgäu Pride ändern. Vereinsvorstand Christian Schönmeyer spricht nicht von Diskriminierung, sondern von „gefühlter Intoleranz“ auf dem Land. „Uns geht

es darum, das Thema Queerness ‚normal‘ stattfinden zu lassen“, sagen die zwei Mitglieder des Gründungsteams Christian Schönmeyer und Florian Bodendörfer. Sie wollen erreichen, dass etwa Homosexualität kein verruchtes Hinterhof-Thema bleibt, das Getuschel nach sich zieht, sondern als Eigenschaft gesehen wird, die offen gelebt und akzeptiert wird.

GEMEINSAM WENIGER ALLEIN

Allgäu Pride e.V. wurde im Sommer 2020 gegründet. Seitdem sind daraus viele Freundschaften gewachsen. Neben regelmäßigen Stammtischen organisieren die Mitglieder Ausflüge und Wanderungen. Nach rund zwei Jahren zählt das Organi-

sationsteam für die Veranstaltungen etwa 20 Mitglieder, unterstützt von 40 passiven Mitgliedern.

Eines der großen Ziele des Vereins ist, Sichtbarkeit für die LGBTQIA+-Themen zu schaffen. Die Mitglieder wollen das, was in Großstädten wie München selbstverständlich ist, aufs Land holen. Queerness soll zum Alltag werden, indem es Orte und Veranstaltungen gibt, auf denen man sich sicher fühlen und vernetzen kann. Neben queeren Menschen sollen und dürfen auch Menschen außerhalb der Community die schöne und offene Atmosphäre genießen können.

TOLERANZ LEBEN

Die „Allgäu Pride Week“ 2021, das erste Großevent des Vereins, war erfolgreicher als erwartet. „Das schönste Gefühl war die große Resonanz. Das Kino war ausgebucht, wir mussten den Stammtisch erweitern

und das Festival war gut besucht“, erzählt Florian Bodendörfer. Im Vorfeld hatten sie es sich einfacher vorgestellt, doch der Berg an Organisationsarbeit – vor allem in Pandemiezeiten – war eine echte Herausforderung. Aufgrund guter Kontakte fiel die Wahl für die Veranstaltung auf die Ostallgäuer Stadt Kaufbeuren.

Auch 2022 soll die „Pride Week“ wieder hier stattfinden – eine volle Veranstaltungswoche mit verschiedensten Angeboten von der Diskussionsrunde bis zum Partyabend. Jede Zielgruppe soll angesprochen werden, um so viele Berührungspunkte zu schaffen wie möglich. „Wir wollen den ‚Pride‘ erstmal in der Region etablieren, bevor wir irgendwann in andere Allgäuer Städte ziehen“, sagt Bodendörfer.



Mehr über den
Verein unter
allgaeu-pride.de.

„Als wir am letzten Abend als Orga-Team auf der Bühne standen, wurde mir erst bewusst, was wir geleistet haben. Ich war stolz, aber auch etwas traurig, dass es schon vorbei war“, meint Christian Schönmeier. Umso mehr steigt die Vorfreude auf die zweite Runde. Sodass das Allgäu Schritt für Schritt noch bunter wird.



“SOMMER, SONNE, SONNENSCHIRM...

**möbel
mayer**

■ gestalten
■ einrichten
■ leben

Was gibt es Schöneres, als sich auf der eigenen Terrasse oder auf dem Balkon zu entspannen oder mit der Familie und Freunden im Sommer zu grillen? Eine gut durchdachte Balkon- und Terrassengestaltung verwandelt Ihren Balkon oder Ihre Terrasse in eine Wohlfühl-Oase im Grünen.

Besuchen Sie unseren „**Sommergarten**“ in Kempten-Hirschdorf, lassen Sie sich von unserer großen **Outdoor- und Gartenmöbelausstellung** inspirieren und erleben Sie wie gemütlich „**draußen wohnen**“ sein kann!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





~hier erleben~

EIN BISSCHEN FRIEDEN, HOFFNUNG MIT ALLEN SINNEN

Am Bodensee bietet ein Museum der besonderen Art einen Ort der Kommunikation und Zusammenkunft. Wie die Friedensräume Lindau in der Villa Lindenhof den Frieden mit allen Sinnen erlebbar machen und was Astrid Lindgren damit zu tun hat.

Text Jasmin Lutz Fotos Günter König

Was versteht man unter Frieden? Die meisten Menschen, unabhängig ihrer Herkunft, Religion und ihrem sozialen Stand, würden diese Frage mit „Abwesenheit von Krieg“ beantworten. Doch bei genauerem Hinsehen ist es weit mehr als nur Waffenruhe und Gewaltlosigkeit: Das Wahren von Menschenrechten, kein Hungerleiden und Rassismus, Gerechtigkeit sowie das Privileg, in Freiheit leben zu können – all dies spielt eine zentrale Rolle und ist auch in der heutigen Zeit wichtig.

DIE VIELSCHICHTIGKEIT DES FRIEDENS

Die Besuchenden der Friedensräume Lindau werfen in diesem Sinne einen Blick unter die Oberfläche. Sie treffen dabei auf wichtige Persönlichkeiten, die zeit ihres Lebens auf die eine oder andere Art einen Beitrag für den Weltfrieden geleistet haben und gehen mit allen Sinnen essenziellen Fragen auf den Grund. Hier bekommen alle eine Antwort darauf, was Frieden ist und wie er erreicht werden kann.

Selbst die lokalen Gegebenheiten versprühen eine friedvolle Ruhe. Die Lage am Wasser, die historischen Räumlichkeiten der Villa Lindenhof sowie die Boden-seeluft: allesamt Faktoren, die den Frieden intensiv erlebbar machen. Mit den Augen, den Ohren und den Händen begeben sich Jung und Alt auf eine spannende Reise. Die Friedensräume stellen jedoch kein Antikriegsmuseum dar. Die beiden Weltkriege und politische Auseinandersetzungen werden nur am Rande thematisiert. Die Hauptaufgabe ist vielmehr, den Menschen Mut zuzusprechen und Positivität zu transportieren.



alte Gedankenmuster aufzubrechen und Schubladendenken zu erkennen, zu vermeiden und zu beseitigen. Im dritten Zimmer, dem sogenannten Werkraum, werden individuell angepasste Vorschläge gemacht, wie man sich in der Gesellschaft engagieren kann, um Frieden zu erreichen. Zum Schluss gibt es was auf die Ohren. Der Hörraum gibt Gesang, Musik sowie Geschichten eine Bühne. Stationen mit Kopfhörern stehen dabei bereit, um Töne und Stimmen intensiv wahrnehmen zu können. Die Musik berührt die Erwachsenen und Kinder auf eine besondere Weise.

VIER RÄUME, EIN ZIEL

Die ehrenamtlichen Beschäftigten und der Träger der Friedensräume Pax Christi, eine internationale katholische Friedensbewegung des Diözesenverbandes Augsburg, laden Gäste und alle Interessierten ein, sich mit der Thematik Frieden intensiv und individuell zu beschäftigen. Im Ostflügel der Villa Lindenhof geben vier verschiedene Zimmer interessante und überraschende Einblicke: Im Leseraum lernen die Besucher und Besucherinnen Persönlichkeiten wie Astrid Lindgren oder die Geschwister Scholl sowie diverse Organisationen näher kennen. Was diese mit Frieden zu tun haben? Alle leisten oder leisteten in der Vergangenheit einen wesentlichen Beitrag zum Frieden. Im Entscheidungsraum rückt der Besucher selbst in den Mittelpunkt. Wie reagiert der Mensch auf Fremde und wie geht er mit Vorurteilen und Klischees um? Das Ziel ist es,

Alle vier Räume zielen auf ein Ergebnis ab: Die Menschen sollen sich der Wichtigkeit von Frieden bewusst werden und sich bestenfalls zukünftig aktiv dafür einsetzen. Impulse zu setzen ist das Kernziel der Friedensräume. Neben dem Museumsalltag bieten die Verantwortlichen Konzerte, Lesungen, Vorträge sowie politische Aktionen an. Alle Veranstaltungen vereinen Internationalität und Interkulturalität. Ein friedvolles Zusammenleben ist oberste Prämisse.

FRIEDENS RÄUME VILLA LINDENHOF

Lindenhofweg 25 |
88131 Lindau/Bodensee

Private Führungen können unter www.friedens-raeume.de oder telefonisch unter der Tel. 08382/ 24594 gebucht werden.

Öffnungszeiten sind von Dienstag bis Samstag 10 bis 17 Uhr und Sonntag von 14 bis 17 Uhr.



~hier erleben~

SOMMERERLEBNISSE FÜR KINDER

Das Allgäu hat viel zu bieten: einsame Bergseen, hohe Gipfel, tiefe Schluchten und spannende Aktivitäten für kleine und große Abenteurer. Für einen erlebnisreichen Sommer mit der ganzen Familie finden Sie hier die schönsten Ausflugsziele.

Text Carina Jungchen-Wenzlick **Fotos** Carina Jungchen-Wenzlick, Skywalk Allgäu



RUNDE UM DEN WEISSENSEE



Start: Badestelle Weißensee, Pfrontener Str., Füssen.
Die Badestelle Weißensee ist kostenfrei zugänglich. Die benachbarten Parkplätze liegen direkt an der B 310.



Schwierigkeit:
leichte Wanderung



Zeit: 1 ½ Stunden



Länge: 6,2 km



Höhenmeter: 39 Hm



Einkehr: Kiosk an der Liegewiese am Weißensee

Entstanden ist der Weißensee in der Eiszeit. Vor allem der Lechgletscher speiste den See, der nunmehr eine Länge von 2,4 Kilometern, eine mittlere Breite von knapp 600 Metern und eine Tiefe von bis zu 25 Metern aufweist.

Der Weißenseerundweg bietet ohne Steigungen Panorama, kulturelle Einblicke, Ruhe und spannende Entdeckungen. Vom Strandbad in Weißensee-Oberkirch geht es im Uhr-

zeigersinn rund um den See. Immer wieder fällt der Blick auf die Pfarrkirche St. Walburga, die auf einer kleinen Halbinsel steht. Ihren Hochaltar fertigte Dominikus Zimmermann, der Baumeister der Wieskirche.

Ein Platz zum Entspannen ist der Ruhegarten unterhalb der Kirche. Der einfache Weg führt direkt am See entlang bis zum naturbelassenen Südufer. Dort wechselt der Charakter: Ein schmaler Pfad schlängelt sich nun entlang der Felsen durch den Bergwald. Wurzeln, Steine, Holzbrücken und ein kleines Felsentor, das „Törle“, gilt es zu entdecken. Am Ende wartet ein großer Wasserspielplatz an der Badestelle Weißensee.





SKYWALK ALLGÄU NATURERLEBNISPARK

Der Skywalk Allgäu Naturerlebnispark bietet Spannung am Boden und in der Luft. Dort gibt es einen Baumwipfelpfad, einen Abenteuerspielplatz und Erlebniswege, auf denen Kinder viel über den Wald und seine Bewohner lernen können. Außerdem sind große Teile des Parkgeländes barrierefrei.

PERSPEKTIVENWECHSEL

Die Hauptattraktion des Skywalks ist der 540 Meter lange Baumwipfelpfad. Die von Stahlmasten getragene Hängebrückenkonstruktion führt auf Höhe der Baumkronen durch den Wald bis hinauf zum 40 Meter hohen Aussichtsturm. Dieser ist auch mit dem Fahrstuhl zu erreichen. Von hier oben schweift der Blick über die Allgäuer Berge bis zum Bodensee. Mutige haben am Ende die Möglichkeit, über die Netze und Wackelbrücken des Baumwipfelpfads sowie durch eine Röhrenrutsche zum Boden zurückzukehren. Die Kinder kommen garantiert mit einem breiten Grinsen unten an.

- 60.000 Quadratmeter Fläche
- 540 Meter lange Hängebrücke
- 3000 Meter Stahlseil
- 500 Tonnen Stahl
- 40 Meter hoher Aussichtsturm
- größtenteils barrierefrei/Fahrstuhl
- Integrationsunternehmen

GESCHICHTE DES WALDES

Wieder auf festem Grund, können sich die Kleinen auf dem Abenteuerspielplatz mit anschließendem Geschicklichkeitsparcours austoben. Auf den Naturlehrpfaden erzählen die Waldbewohner – ob Rotmilan, Eichhörnchen, Fuchs oder Ameise – ihre eigene Geschichte und stellen individuelle Aufgaben, die zu erledigen sind. Auf dem Ameisenpfad zum Beispiel lernt man, dass die Krabbeltiere ein Vielfaches ihres Körpergewichtes stemmen können. Für uns Menschen wäre das ein großer Baumstamm. Weitere interaktive Spielgeräte und Stationen bietet der Walderlebnispfad für Entdecker: Baumrinden ertasten, die Tiere mit einem Tannenzapfenkatapult „füttern“, mit dem Baumtelefon telefonieren oder mit Hase, Fuchs und Co. um die Wette springen. Mit dem neun Meter langen Sprung eines Hirsches kann man

- Barfußpfad
- Walderlebnispfade
- Erlebnispfad für Entdecker
- Abenteuerspielplatz mit Geschicklichkeitsparcours
- Streichelzoo

Verlosung

Mit etwas Glück können Sie auf Seite 47 3x2 Tickets für den Skywalk Allgäu gewinnen.



allerdings schlecht mithalten. Als neues Highlight wurde im Mai der Naturerlebnispark vor den Toren des Naturerlebnisparks eröffnet. Hier können die Besucher Wissenswertes über die Biene und Blüte im Jahreslauf erfahren. Das Angebot ist kostenfrei und kann mit einem Parkbesuch verbunden werden.

MIT ALLEN SINNEN

Auf dem Barfußpfad hat man eine optimale Möglichkeit, die Natur mit allen Sinnen zu spüren. Mit geschlossenen Augen ist es gar nicht so einfach, zu erraten, über welches Material man gerade geht. Zeit für ein wenig Ruhe und eine leckere Stärkung bietet das familienfreundliche Restaurant mit Biergarten und herrlichem Blick in die Allgäuer Bergwelt.

Tipp: Saisonbegleitend finden das ganze Jahr über Veranstaltungen für große und kleine Besucher statt.

Weitere Infos finden Sie unter www.skywalk-allgaeu.de.

**SKYWALK ALLGÄU
NATURERLEBNIS-
PARK**

Oberschwenden 25
88175 Scheidegg



HÖLSCHLUCHT PFRONTEN



Die Wanderung durch die Höllschlucht ist ein wahres Abenteuer. Hinter dem teuflischen Namen versteckt sich ein Weg vorbei an Wasserfällen und über Bergwiesen, bis hin zur Kappeler Alp. Noch vor Beginn der Wanderung können Familien den Pfrontener Themenspielplatz „Räubernest“ direkt am Eingang der Höllschlucht besuchen.

Für ältere Kinder gibt es gleich nebenan einen Waldseilgarten. Auf dem angrenzenden Bogenparcours kann man auf die Jagd nach 3D-Tieren wie Hirsch und Krokodil gehen. Am Start des Bogenschießparcours oberhalb des Waldseilgartens beginnt auch der Weg in die Höllschlucht.

Anfangs noch flach führt der Schotterpfad über Brücken und Bäche.

Bald steigt der Weg steil an und wird zum Wurzelpfad, der an einem großen Wasserfall vorbeiführt.

Darauf folgt eine kurze Klettersteigpassage, die mit einem Drahtseil gesichert ist. Sobald der Weg aus dem Wald führt, eröffnet sich ein traumhaftes Panorama über den Forggensee, den Säuling und noch weiter in die Hochalpen hinein.

Die Fahne der Kappeler Alp ist schon bald zu sehen. Nach einem letzten Anstieg über Almwiesen erreicht man das Gipfelkreuz mit der danebenliegenden Kappeler Alp. Hier gibt es zünftige Brotzeiten, Suppen, Kuchen, selbstgemachten Kaiserschmarrn und Eis. Zurück nach Pfronten Kappel geht es über den „Wiesenweg“, der gleich unterhalb des Gipfelkreuzes links abzweigt.



Start: Parkplatz am Waldseilgarten Höllschlucht, Bürgermeister-Franz-Keller-Str., Pfronten. Wenn dieser überfüllt ist, so findet man direkt am Ortseingang noch einen großen Wanderparkplatz. Von hier ist man in fünf Minuten Fußmarsch am Eingang der Schlucht.

Schwierigkeit: mittelschwere Wanderung

Zeit: 2 Stunden

Länge: 4 km

Höhenmeter: 418 Hm

Einkehr: Kappeler Alp, Telefon 01511/7611322, kapperalp-edelsberg.de



VOM GROSSEN ALPSEE ZUR SIEDELALPE

Die Tour startet auf dem Wanderparkplatz zur Alpe Schönesreuth, der direkt hinter dem Alpsee Camping zu finden ist. Gleich rechts vom Parkplatz führt ein steiler Pfad bergauf. Wir folgen den Wanderschildern Richtung Siedelalpe, kommen an der kleinen Ortschaft Zaumberg vorbei und steigen immer weiter bergauf. Oben angekommen laufen wir entlang des Höhenrückens nördlich des Großen Alpsees mit See- und Voralpenpanorama geradeaus, bis wir die Siedelalpe erreichen. Von der Sonnenterrasse aus eröffnet sich bei einer Brotzeit der Blick auf den Mittag und das Gschwender Horn, die Spitzen der dahinterliegenden Nagelfluhkette und den Grünten. Im

Südosten liegen das Illertal und die Allgäuer Hochalpen. Für kleine Wanderer gibt es rund um die Alpe viel Platz zum Toben und einen kleinen Spielplatz, der direkt in der Schafweide liegt. Um die Tour als Rundweg zu begehen, laufen wir Richtung Triebblings über die Alpe Schönesreuth. Unten am Wasser angekommen führt der Weg direkt an der Bahnlinie entlang zurück zum Parkplatz. Wer möchte, kann sich an den Baderplätzen am Alpsee noch erfrischen. Denn die Tour ist zwar nicht allzu schwer, aber lang – gerade für Kinderbeine.



Start: Parkplatz zur Alpe Schönesreuth, Trieblinger Weg 40, Immenstadt. Der Wanderparkplatz ist direkt hinter dem Alpsee Camping zu finden.



Schwierigkeit: mittelschwere Wanderung



Zeit: 2 ¼ Stunden



Länge: 9,3 km



Höhenmeter: 316 Hm



Einkehr: Siedelalpe, Telefon 01515/0474037, www.siedelalpe.de



www.A2-wohlfuehlmilch.de

A2 WOHLFÜHL MILCH

enthält wertvolles A2 Protein

...könnte Dein Leben verändern

Die A2 Wohlgefühl Milch vom Familienbetrieb Kraus im Naturpark Westliche Wälder

Aus der Region für die Region!

Wir sind Tierwohl zertifiziert vom Deutschen Tierschutzbund

FleckviehHof Kraus
86459 Deubach | www.fleckviehhof-kraus.de



~bigBOX ALLGÄU~

EINE BÜHNENREIFE BIOGRAFIE

„Es hat noch nie jemand etwas verändert, in dem er so war wie andere.“
Dieses Zitat ist SASHA wie auf den Leib geschneidert. In der bigBOX ALLGÄU in Kempten wird das Publikum am 19. Oktober die Live-Biografie eines der beständigsten und wandlungsfähigsten Entertainer Deutschlands erleben.

Text Carina Jungchen-Wenzlick Foto Jens Koch Photography

It's Showtime! SASHA präsentiert in seinem neuen Bühnenprogramm „This is my time – Die Show“ die aufregendsten Meilensteine seines Lebens: Eine zweistündige humorvolle „One-Man-Show“ eines charismatischen Entertainers, begleitet von einem Revue-Programm mit Musikern, Sängern und Tänzern.

VIELE GESICHTER

SASHA will etwas verändern, indem er anders ist, anders denkt und andere Dinge tut. Schon immer war es genau das, wonach er strebte – Menschen mit einem offenen Geist, innovativen Ideen, Konzepten oder Projekten zu begeistern, zu berühren und zu unterhalten. Der gebürtige Westfale wurde in den 90ern unter anderem mit Hits wie „If you believe“ und „I feel lonely“ berühmt. Die Band „Dick

Brave & The Backbeats“, in der er die Kunstfigur Dick Brave mit einem unverwechselbaren Look und Deutsch-Kanadischem Akzent verkörperte, ließ 2003 den Rock'n'Roll wieder aufleben. Durch die Teilnahme als Juror an Shows wie „The Voice Kids“, als Gast von „Sing meinen Song“ und Gewinner von „The Masked Singer“, hat sich SASHA in den vergangenen Jahren zum Publikumsliebbling entwickelt.

RUNDER GEBURTSTAG

Der Mann mit den vielen Gesichtern erfindet sich immer wieder neu, bleibt aber seiner großen Leidenschaft treu – der Musik. Sie wird zentraler Mittelpunkt seiner Show sein: Hier zaubert er, inspiriert von großen Vorbildern wie Frank Sinatra oder Dean Martin, ein faszinierendes Live-Programm

auf die Bretter, die ihm die Welt bedeuten. Warum gerade jetzt? „Es war schon lange mein Wunsch, diese Idee umzusetzen. Mein runder Geburtstag scheint nun der beste Anlass zu sein, diesen Traum genau jetzt wahr werden zu lassen.“ Der Künstler wird am 5. Januar nächsten Jahres seinen 50. Geburtstag feiern.

SEIN MUSIKALISCHER WEG

2022 wird ein besonderes Jahr für SASHA, dessen einzigartige Karriere sich als beste Inspirationsquelle für sein Herzens-Projekt entpuppte: „Die Show wird eine Mischung aus Stand-up und Entertainment sein. Ich werde anhand von Songs, die mich im Laufe meines Lebens und meiner Karriere am meisten bewegt oder inspiriert haben, chronologisch meinen musikalischen Weg nachzeichnen.“ Anders als bei klassischen Konzerten wird es neben seiner Musik eine große Band, Showeinlagen mit Tänzern und eine Showtreppe im Las Vegas-Stil geben. SASHA wird das eine oder andere Geheimnis lüften, Einblicke in sein Leben gewähren und Anekdoten teilen, die er bislang für sich behalten hat. SASHA-Fans können sich außerdem auf ein

ganz besonderes musikalisches Highlight freuen: Ein Song, den er für seinen Sohn geschrieben hat und damit einen Meilenstein aus seinem Privatleben beschreibt. Der vielfach ausgezeichnete Künstler kann es kaum erwarten, mit seiner Show auf Tour zu gehen. Auf der Bühne zu stehen war schon immer genau das, was SASHA wollte: „Auch wenn ich nicht von Anfang an wusste, was es am Ende sein würde – Musik oder Theater –, nun ist es letztlich irgendwie ein bisschen von beidem. Aber ich wollte immer Unterhalter sein. Ich liebe es, auf der Bühne zu stehen, den Applaus zu hören und die Energie zu spüren, die zwischen mir und dem Publikum entsteht.“

SASHA – „THIS IS MY TIME – DIE SHOW“

Mittwoch, 19.10.2022 | 20 Uhr

Tickets für dieses Konzert und alle anderen Events in der bigBOX ALLGÄU erhalten Sie auf www.bigboxallgaeu.de; außerdem in der Ticketverkaufsstelle der bigBOX ALLGÄU unter Tel. 08 31/570 55 1000.

WIR VERSTEHEN ENERGIE.®



**JETZT INFORMIEREN
UND PRÄG PELLETS
SICHERN UNTER
TEL. 0831 540 220**



**PRÄG PELLETS. WÄRME FÜR ZU HAUSE.
SERVICESTARK UND REGIONAL.**

WWW.PRAEG.DE

Hüpfpass

UNTER FREIEM HIMMEL



Bist du im Sommer auch so gerne draußen und spielst mit anderen Kindern vor der Haustüre? Mit einem Würfel und Straßenkreide kannst du sie zu einem lustigen Spiel herausfordern.

Im Handumdrehen zeichnet ihr ein Spielfeld auf den Asphalt und schon kann es losgehen. Der Gewinner holt für alle eine Runde Eiscreme. Bist du dabei?



WAS DU BRAUCHST:

- Würfel (großer Schaumstoffwürfel oder kleiner Spielwürfel)
- Straßenkreide



Achtung! Male dein Spielfeld am besten in einer privaten Auffahrt, auf einem Spielplatz oder einem ruhigen Gehweg. So störst du weder Autofahrer noch Radfahrer und bist selbst sicher.

So kann dein Spielfeld aussehen. Du kannst es natürlich auch länger oder kürzer malen, mehr oder weniger Leitern und Rutschen einbauen oder andere Elemente dazufinden. Sei kreativ!

Die Spielregeln:

1. Alle Mitspieler stellen sich vor dem Startfeld auf. Sie sind nacheinander an der Reihe und würfeln zu Beginn ihres Zuges. Die gewürfelte Augenzahl darf man auf zwei Beinen nach vorne hüpfen.

2. Wer direkt auf ein Feld mit dem Anfang einer Leiter kommt, darf auf das Feld vorhüpfen, auf dem die Leiter endet.

4. Gelangt man auf ein Feld, auf dem bereits ein anderer Spieler steht, muss man zurück zum Start.

3. Wer direkt auf einem Feld mit dem Ende eines Regenbogens landet, muss auf das Feld zurückhüpfen, auf dem der Regenbogen beginnt.

5. Wer als Erster im Ziel ist, hat gewonnen.

Schaufenster



Jacke HEIDI Strick, Bluse Marjo, Hose OPUS, Kleid Milano

AlpenStyle
MODE • TRADITION • SCHNEIDEREI

Alpenstyle
Mode * Tracht * Tradition
Allgäuer Straße 26
87459 Pfronten
<https://www.alpenstyle.de>



RABUS
Metallbau
seit 1962

Wolfgang Rabus GmbH
Unterdorfstraße 46 - 48
87700 Dickenreishausen
Tel.: 08331/12001
Fax: 08331/48260

... Urlaub im eigenen Garten!

Terrassendächer | Sommergärten | Markisen
Wind-/Sichtschutzwände | Fenster | Türen
Vordächer | Automatiktüren | Eingangsanlagen

Verlosung

GEWINNEN SIE

3 x 2 TICKETS FÜR
DEN SKYWALK ALLGÄU

Einfach eine Postkarte bis 29. Juli 2022
mit dem Stichwort „von hier Magazin: Naturerlebnispark“
an Feneberg Lebensmittel GmbH,
Ursulasrieder Str. 2, 87437 Kempten senden.

SKYWALK
Naturerlebnispark



ALLGÄU



Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Personenbezogene Angaben, die im Rahmen der Gewinnspieltteilnahme bekanntgegeben werden, werden ausschließlich für die Abwicklung des Gewinnspiels verwendet. Nach Ende des Gewinnspiels und Bekanntgabe der Gewinner werden die Daten der Teilnehmer gelöscht. Daten werden datenschutzkonform erhoben, verarbeitet und genutzt. Der Gewinner wird unter Aufsicht der Marketingleitung gezogen und schriftlich informiert. Mitarbeiter der Feneberg Lebensmittel GmbH und der ihr verbundenen Unternehmen sowie deren Angehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Gewinn ist nicht übertragbar, eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren.

EHRENKODEX REINHEITSGEBOT

GESCHICHTEN
VON HIER



Als Bauer beneide ich die Bierbrauer, weil sie ein uraltes Reinheitsgebot als Ehrenkodex haben. Das wirkt sowohl nach innen als auch nach außen! Hätte die Landwirtschaft so etwas Gleichwertiges für sich geschaffen, wäre uns so mancher Tierquälerei-Skandal oder Ähnliches erspart geblieben. Doch irgendwie scheint jeder Skandal „notwendig“, denn damit wird die Not aufgedeckt. Unsere deutsche Sprache hat dafür das weitsichtige Wort „notwendig“. Die Not muss also erst offenbart werden, damit sich etwas zum Guten wendet.

Mir ist in den letzten Jahren nicht verborgen geblieben, dass der monetäre Aspekt auch in der Landwirtschaft immer mehr die bäuerlich-moralischen Werte verdrängt. Vor allem die staatliche Förderung hat einen entscheidenden Anteil daran. Es war, und es ist immer noch, der Wille der Politik und unseres

Staates, dass Lebensmittel möglichst billig und in unbegrenzter Menge verfügbar sind. Die daraus entwickelte moderne Landwirtschaft hat diese Ziele mustergültig umgesetzt. Und nun sind wir

wohl an dem Punkt, an dem Lebensmittel zwar so billig sind wie nie, das Vertrauen in deren Produktion aber so sehr abgenommen hat, dass derselbe Staat sich nun berufen fühlt, die Kontrollen massiv auszuweiten. Am Ende haben wir keine Bauern mehr, dafür aber jede Menge Kontrolleure. Doch allein mit Verordnungen und Kontrollen geht es nicht. Wir brauchen einen echten Wertewandel. Sowohl bei uns Bauern, aber ganz wichtig auch in der Verarbeitung, dem Handel und bei den Kunden.

Die Bierbrauer sind trotz ihres uralten Reinheitsgebotes hochmodern. Ihr Ehrenkodex schließt den technischen Fortschritt nicht aus. Man hat trotzdem eine eindeutige Messlatte, was Fortschritt darf. Denn nicht alles, was finanziell und technisch machbar ist, das ist auch gut. Für das Allgäu hätte ich einen konstruktiven Vorschlag dazu – ein Reinheitsgebot für unsere gute Allgäuer Milch: In die Kuh kommt nur Wasser, Gras und Heu und heimisches Krafftutter VonHier!

von hier-Kolumnist Alois Wohlfahrt
Weiteres zu unserem Kolumnisten erfahren Sie unter **www.bergbauern.de**

REINHEITSGEBOT:
In die Kuh kommt nur Wasser, Gras/Heu und heimisches Krafftutter.



Impressum

HERAUSGEBER

Feneberg Lebensmittel GmbH

Ursulasrieder Straße 2, 87437 Kempten/Allgäu,
Telefon: 0831/5717-0, Fax: 0831/5717-344,
E-Mail: info@feneberg.de, www.feneberg.de

Projektleitung: Anja Züfle,
anja.zuefle@feneberg.de

VERLAG UND DRUCK

AZ PUBLISHING

Allgäuer Zeitungsverlag GmbH
Heisinger Str. 14, 87437 Kempten

Reiner Elsinger (verantw.)
Telefon: 0831/206-464, E-Mail: elsinger@azv.de

Anzeigen: Lisa Dietrich
Telefon: 0831/206-5449,
dietrich@azv.de
Franziska Zinnecker

Redaktion: Jana Pfeiffer,
Telefon: 0831/206-5454,
E-Mail: pfeiffer@azv.de
Carina Jungchen-Wenzlick,
Anja Thielen,
Anne-Sophie Schuhwerk
Grafik/Layout: Gloria Zrenner,
Sarah Giersig
Autoren: Oliver Willmer,
Sonja Kehr



Bildnachweis: stock.adobe.com: artnerdluxe (Elemente S. 46), Aurlakl (Rind S. 8-9), Corri Seizinger (Hintergrund S. 8-9, Hintergrund S. 44-45), Flamingo Images (Foto S. 27), Iryna (Hintergrund S. 46), ivector (S. 48), Iisima (Grafiken S. 6-7), Salnikova Watercolor (Blätter S. 40-43), svetlanas (Hintergrund S. 32-33), ville (Stempel S. 10-11)



TERES MAJOR 4 Portionen

- ☐ ca. 700 g Teres Major
- ☐ 2 EL VonHier-Rapsöl
- ☐ 2 – 3 EL BBQ-Gewürz

SMASHED POTATOS 5 Portionen

- ☐ 700 g oder ca. 12 mittlere VonHier-Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- ☐ Salz
- ☐ 3 EL FeBio-Olivenöl
- ☐ Rosmarinzwige
- ☐ 3 Knoblauchzehen
- ☐ 30 g Butter

ROMESCO-SAUCE 1 Portion

- ☐ 45 g geröstete Mandeln
- ☐ 50 g entrindetes Holzofenbrot
- ☐ 3 mittelgroße Tomaten
- ☐ 2 EL Sherryessig
- ☐ 30 ml Olivenöl
- ☐ 1 Chilischote
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ ½ TL Zucker
- ☐ Salz, Pfeffer
- ☐ Balsamico-Creme (oder 300 ml Balsamico-Essig und 2 EL Zucker)



FLANK STEAK 4 Portionen

- ☐ 1 Prima Rind Flank Steak (ca. 800 g)
- ☐ Pfeffer, frisch gemahlen
- ☐ grobes Salz

FOLIEN-SÜSSKARTOFFEL MIT ORANGEN-CHILI-CREME 3 Portionen

- ☐ 3 Süßkartoffeln (mittlere Größe)
- ☐ 125 g VonHier-Frischecreme
- ☐ 1 FeBio-Orange
- ☐ 1 EL Orangenmarmelade
- ☐ Meersalz
- ☐ Pfeffer (bevorzugt: Orangenpfeffer)
- ☐ 1 TL Chiliflocken oder frische Chili



RIB EYE STEAK MIT HONIG-WHISKEY-MARINADE 2 Portionen

- ☐ 2 Rib Eye Steaks (je ca. 2,5 -3 cm dick)
- ☐ 4 EL Whiskey
- ☐ 1 ½ EL Pflaumenmus
- ☐ 2 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL FeBio-Honig
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Pfeffer, frisch gemahlen
- ☐ ½-1 TL Chinesisches Fünf-Gewürz-Pulver
- ☐ 10 EL Pflanzenöl (z.B. FeBio-Olivenöl od. VonHier-Sonnenblumenöl)
- ☐ 1 EL VonHier-Senf

KARTOFFELSALAT MIT GRÜNEM GEMÜSE 4 Portionen

- ☐ 500 g kleine VonHier-Kartoffeln
- ☐ 200 g Tiefkühlerbsen
- ☐ 100 g Blattspinat (alternativ Rucola-Salat)
- ☐ ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ☐ ½ FeBio-Zitrone
- ☐ 40 g gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Koriander, Basilikum)
- ☐ 3 EL Mayonnaise
- ☐ 1 EL körniger Dijonsenf
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ Salz, Pfeffer

SALSA VERDE 4 Portionen

- ☐ 2 El Kapern (klein, z.B. Nonpareilles)
- ☐ 4 Sardellenfilets (in Öl)
- ☐ 1 EL Senf
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 40 ml Zitronensaft
- ☐ 80 ml Olivenöl
- ☐ 40 g VonHier-Petersilie (glatte)
- ☐ 25 g Minze
- ☐ 25 g VonHier-Dill
- ☐ 1 TL Meersalz
- ☐ Pfeffer
- ☐ 1 Schraubglas



GERÖSTETE AUBERGINE AUS DER GLUT 4 Personen

- ☐ 3 mittelgroße Auberginen
- ☐ 2 EL Pinienkerne
- ☐ 15 g Petersilie
- ☐ Saft von ½ FeBio-Zitrone
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 ½ TL Honig
- ☐ ½ TL Salz
- ☐ Pfeffer

TACOS MIT HACKFLEISCH UND WEISSEM BOHNENMUS 4 Portionen

Für die Tortillas:

- ☐ 250 g VonHier-Weizenmehl
- ☐ 3 EL Öl
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ 130 ml Wasser
- ☐ 1 EL VonHier-Butter

Für die Hackfleisch Patties:

- ☐ 500 g Prima Rind Rinderhackfleisch
- ☐ 1 Ei
- ☐ 1 EL Semmelbrösel
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ 1 TL Senf
- ☐ Pfeffer

Für die Pickled Onions:

- ☐ 2 rote Zwiebeln
- ☐ 200 ml Wasser
- ☐ 100 ml VonHier-Apfelessig

- ☐ 5 TL VonHier-Zucker
- ☐ Salz
- ☐ 1 TL Senfsaat
- ☐ 1 TL Koriandersamen
- ☐ 1 TL Kardamom
- ☐ 1 cm großes Ingwerstück

Für das weiße Bohnenmus:

- ☐ 1 Glas oder Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 Chili
- ☐ 4 EL VonHier-Öl
- ☐ Salz, Pfeffer

Außerdem:

- ☐ Salatblätter nach Belieben
- ☐ 1 kleine Dose Gemüsemais
- ☐ 1 leeres Schraubglas



VONHIER-KRÄUTER-CAMEMBERT 2 Portionen

- ☐ 2 VonHier-Camembert
- ☐ 4 Stängel VonHier-Petersilie
- ☐ 4 Stängel VonHier-Thymian
- ☐ 4 Stängel VonHier-Rosmarin
- ☐ 4 Lorbeerblätter
- ☐ Küchengarn



BACON-ZWIEBELRINGE

3 Portionen

- ☐ 2 große Gemüsezwiebeln
- ☐ ca. 12 Scheiben Bacon
- ☐ BBQ-Soße nach Wahl

APRIKOSEN-TOMATEN-KETCHUP

2 x 500 ml

- ☐ 250 g Soft-Aprikosen
- ☐ 120 ml Wasser
- ☐ 450 g reife gelbe Tomaten
- ☐ 30 g Ingwer
- ☐ 120 g VonHier-Zwiebeln
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 EL VonHier-Olivenöl
- ☐ 55 g VonHier-Zucker
- ☐ 70 g VonHier-Apfelessig
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 1 TL Senfsaat
- ☐ ½ TL Cayennepfeffer
- ☐ 1 Prise Piment
- ☐ ½ TL Kurkuma
- ☐ 1 Prise Gewürznelken (gemahlen)



MEMMINGER FISCHERTAGSSTRUDEL 4 Portionen

- ☐ 10 Scheiben Emmentaler
- ☐ 75 g Gouda
- ☐ 350 g geräuchertes Forellenfilet
- ☐ 300 g Blätterteig
- ☐ 125 g Champignons
- ☐ 50 g Tomatenpaprika in Streifen
- ☐ ¼ Knolle Sellerie
- ☐ 1 Karotte
- ☐ 1 große Zwiebel
- ☐ 1 Bund Petersilie
- ☐ 25 g geräucherter Bauchspeck

- ☐ ½ Knoblauchzehe (gerieben)
- ☐ Pfeffer (weiß & grün)
- ☐ Salz
- ☐ Speisewürze
- ☐ Muskatnuss

Für die Sauce:

- ☐ 125 g Speisequark
- ☐ ½ Becher Saure Sahne
- ☐ 80 g Meerrettich
- ☐ Pfeffer, Salz

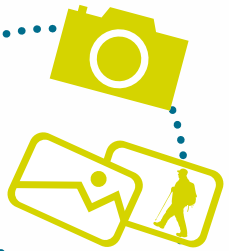




OBERSTDORF
KLEINWALSERTAL
Bergbahnen

ENTDECKEN. ERLEBEN. ERKUNDEN.

Die schönsten Bergmomente
in Bildern festhalten.



www.ok-bergbahnen.com/Adler7



UNSER BIER

ALLGÄUER BÜBLE BIER



❁ UNSER BIER ❁ ALLGÄUER BÜBLE BIER ❁