

- GRATIS FÜR SIE -

OKTOBER/NOVEMBER 2022

von hier

Das Magazin aus dem Allgäu

BUNTE HERBSTKÜCHE

SOULFOOD VOM FEUER



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,

langsam kehrt Ruhe ein – in die Natur, in die Häuser und die Ferienorte im Allgäu. Von der vielen Sonne dieses Sommers verwöhnt, zog es zahlreiche Ausflügler in die Berge – vor allem in die Seen und Freibäder der Region. Jetzt ist die Zeit Durchzuatmen ... Mit dieser Ausgabe heißen wir den Herbst willkommen.

Herbst ist auch Erntezeit – vor allem für Kürbisse. Wussten Sie, dass man die größten Früchte der Welt nicht nur deftig, sondern auch süß zubereiten kann? Nein? Dann lassen Sie sich von unseren kreativen Rezeptideen überraschen: von raffinierten Kürbisvariationen über heiße Eintöpfe für kühle Herbsttage bis hin zu verführerischen Süßspeisen. Dazu gibt es Tipps für Familienausflüge mit den besten Plätzen zum Drachen steigen lassen.

Die Stiftung Liebenau produziert nicht nur das Anfeuerholz, das in den Feneberg-Märkten vertrieben wird, sie schafft auch ein strukturiertes Arbeitsumfeld für Menschen mit Handicap. Außerdem stellt sich in diesem Heft die Allgäuer Gründerbühne vor, der jährliche regionale Start-up-Slam. Was hinter dem Erfolgskonzept von PrimaWeiderind steht, erzählen die Landwirte Georg Abele und Oliver Post, die uns mit auf die Weide von Ochs und Färs genommen haben. Wer ihr feines Fleisch in schönem Ambiente probieren möchte, sollte am 2. Oktober 2022 zum Glas & Ochs-Fest nach Schmidtsfelden kommen.

Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie mit uns die ruhebringende Herbstzeit.



Nun wünschen wir Ihnen
viel Spaß beim Lesen

Christof Feneberg *Hannes Feneberg*

Christof Feneberg und
Hannes Feneberg

~ hier genießen ~

08 | VonHier-Rezepte
Festmahl am Feuer



28 | VonHier-Desserts
Süße Herbstgrüße

TITELFOTO: Anna Feneberg

~ hier bei feneberg ~

06 | Hier & Jetzt
Frische Neuigkeiten

22 | Alleskönner Körner
Couscous, Hirse und Co.

24 | Lauteracher Alb-Feld-Früchte
Tradition neu entdeckt

34 | 20 Jahre PrimaWeiderind
Regionale Ochsen-Oase

~ hier entdecken ~

46 | Unsere Kinderseite
Abenteuerliche Herbstausflüge

48 | Kolumne
Männerkochen

~ hier erleben ~

40 | Allgäuer Gründerbühne
Wettstreit der Start-ups



44 | bigBOX ALLGÄU
Billy Talent

~ hier produziert ~

38 | Stiftung Liebenau
Mit Herz für's Feuer





IN DER RUHE LIEGT *das Allgäu*

Kraft tanken, die letzten Sonnenstrahlen genießen und den Herbst willkommen heißen. An einem kleinen Weiher im Ostallgäu malt die untergehende Sonne ein traumhaftes Panorama an den Horizont. Im Wasser spiegeln sich die schneebedeckten Gipfel der Alpen – die Ruhe lässt sich förmlich spüren.

Foto jonathanbesler.de

hier & jetzt



VON KUNDEN FÜR KUNDEN

Die gelesenen von hier-Magazine in der Ecke verstauben lassen? Für unsere Kundin Frau Breidt ist das keine Option! Sie bastelt aus den Panorama-Seiten wunderschöne Briefumschläge, die sie an Freunde und Bekannte verschickt.



folgt uns!

#FENERBERGLEBENSMITTEL

Folgen Sie uns auf Instagram! Neben spannenden Geschichten über unsere Landwirte finden Sie hier vielseitige Rezepte, Wissenswertes über unsere Produkte und attraktive Gewinnspiele.





NEUERÖFFNUNG SEEG

Feneberg ist jetzt auch in Seeg!

Der neue Markt in der Ortsmitte hat seit dem 15. September für Sie geöffnet und bietet auf 865 m² Fläche ein umfassendes Sortiment mit über 7.000 Artikeln. Neben einer Metzgerei mit Bedientheke finden Sie in der neuen Filiale auch eine Bäckerei mit umfangreichem Snackangebot sowie einer Vielzahl an köstlichen Produkten aus der Heiðtheke. Das Team um **Marktleiterin Franziska Feldkircher** freut sich auf Ihren Besuch in der Hauptstraße 54a in Seeg!

KENNEN SIE SCHON ...

... UNSER VONHIER-BUCH?

VonHier ist eine einzigartige Geschichte, die bereits vor über 20 Jahren begann. In unserem VonHier-Buch erfahren Sie alles über das Konzept, die landwirtschaftlichen Betriebe und die gemeinsame Philosophie. „So schön kann Landwirtschaft sein“ heißt es und ist in allen Feneberg-Filialen sowie über das VonHier-Punkteprogramm erhältlich.



hier mehr erfahren!



KOMMEN SIE VORBEI!

Am 2. Oktober findet das Glas & Ochs-Fest im Glas-macherdorf Schmidtsfelden im Kreuzthal statt. Neben der Delikatesse Ochs am Spieß erwartet Sie ein buntes Programm für die ganze Familie. Ob Sie den Glas-machern bei der Arbeit zuschauen, über den Kunst-handwerkermarkt schlendern oder mit Glas basteln: Langeweile kommt hier keine auf. Musikalisch umrahmt wird das Fest von einer Gruppe Alphornbläser so-wie den Altstadt-musikanten.



A photograph of three people sitting on the ground around a campfire. A man with a beard and a black hat is on the left, wearing a plaid shirt. A man with a beard is in the center, wearing a dark blue long-sleeved shirt and jeans. A woman with long blonde hair is on the right, wearing a light-colored knitted sweater. They are all eating from bowls. A campfire with bright orange flames is in the foreground. The background is a grassy field with some yellow flowers.

DRAUSSEN SCHMECKT'S

am besten

Am warmen, knisternden Feuer beisammensitzen, während der Abendwind auffrischt – auch im Herbst geht nichts über ein Essen im Freien. Von innen wärmt ein kräftiger Eintopf sowie aromatische Gerichte mit dem Saisonstar Kürbis oder nahrhaften Körnern.

Rezepte Livis kitchen
Fotos Anna Feneberg

VEGAN MAC & CHEESE

MIT BUTTERNUT- KÜRBIS

8 Portionen | ca. 30 Min.

ZUTATEN

400 g VonHier-Hörnchen-Nudeln
300 g VonHier-Butternut-Kürbis
4 VonHier-Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
200 g Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
1 EL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Muskatnuss
1 EL Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Die Cashews für mind. 3 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen.
2. Die Kartoffeln und den Butternut-Kürbis schälen und grob zerkleinern. In einen Topf mit Gemüsebrühe geben und garen.
3. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
4. Das weiche Gemüse mit 180 ml Kochwasser pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.
5. Die Gemüsemasse mit eingeweichten Cashews und Gewürzen in einen Mixer geben und fein pürieren.
6. Die Nudeln mit der Butternut-Soße vermischen und mit Salz abschmecken.
7. Ein paar Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

Portion ca. 491 kcal, 16 g E/ 55 g KH/ 23 g F





GERÖSTETE TOMATENSUPPE

4 Portionen | ca. 30 Min.

ZUTATEN

1 kg VonHier-Strauchtomaten
1 Knolle Knoblauch
60 g VonHier-Bergkäse
8 Scheiben Speck
100 ml VonHier-Sahne
50 ml FeBio-Olivenöl
1 Zitrone
1 EL Salz
1 TL Rosmarin

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchknolle halbieren.
3. Geschnittene Tomaten mit den Knoblauchhälften auf ein Backblech legen. Öl darüber verteilen und mit Salz und Rosmarin würzen. 40 Min. im Ofen backen.
4. Die ofengerösteten Tomaten in

einen Topf geben, mit der Sahne pürieren und aufkochen lassen.

5. Den Speck in einer Pfanne anbraten.
6. Zum Anrichten die Suppe in eine Schale geben, den geriebenen Bergkäse darüberstreuen und mit Speck toppen. Zuletzt etwas Zitronensaft hinzufügen.
7. Mit einer gerösteten Scheibe Brot servieren.

Portion ca. 259 kcal, 17 g E/ 6 g KH/ 19 g F

HOKKAIDO- PASTINAKEN- FOCACCIA MIT SALBEI

12 Portionen | ca. 2 Std.

ZUTATEN

400 g VonHier-Dinkelmehl 630
100 g Weizengrieß
300 ml lauwarmes Wasser
1 Packung Trockenhefe
1 TL VonHier-Zucker
50 ml FeBio-Olivenöl

100 g VonHier-Hokkaido
100 g VonHier-Pastinaken
4 Zweige Salbei
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine Rührschüssel geben und mit Salz und Trockenhefe mischen.

2. 3 EL Olivenöl und 300 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und mit der Küchenmaschine zu einem elastischen Teig verarbeiten.

3. Eine rechteckige Backform mit Olivenöl einreiben und den Teig darin verteilen. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 30 Min. gehen lassen. Währenddessen Hokkaido und

Pastinaken in feine Scheiben schneiden.

4. Mit den Fingern Löcher in den Teig drücken und reichlich Olivenöl darübergeben (sammelt sich in den Löchern). Mit Hokkaido, Pastinaken und Salbei belegen.

5. Die Focaccia im Backofen bei 200 °C für ca. 25 Min. schön goldbraun backen.

Portion ca. 481 kcal, 6 g E/
34 g KH/ 36 g F



SCHREINEREI
HORST
ONTHEIMER

Individuell Wohnen

**TAG DES
SCHREINERS**

5. und 6. Nov.
von 10.00 bis
17.00 Uhr

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: 08269/675 | info@schreinerei-sontheimer.de

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

WWW.SCHREINEREI-SONTHEIMER.DE

RELAX 2000

Ihrer
Gesundheit
zuträglich!
RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.



3D-Spezialfederkörper für
perfekte Körperanpassung

Das original SCHLAFFSYSTEM für Ihren gesunden Schlaf.

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

Für noch mehr Entspannung in Zirbe erhältlich!

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

€ 150,00
GUTSCHEIN





RINDEREINTOPF

MIT ROTWEIN UND STRAUCH- TOMATEN

8 Portionen | ca. 2 Std.

ZUTATEN

1 kg VonHier-Strauchtomaten
900 g VonHier-Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
300 g VonHier-Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
1,3 kg Rindfleisch aus der Hohen Rippe vom PrimaWeideochsen oder PrimaWeiderind
4 EL Tomatenmark
350 ml trockener Rotwein
4 Lorbeerblätter
2 TL Kümmel
1 TL Zimt
3 EL edelsüßes Paprikagewürz
100 g frische Petersilie
100 ml VonHier-Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

1. Tomaten leicht anschneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Anschließend blanchieren.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
4. In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch scharf darin anbraten.
5. Zwischenzeitlich die Tomaten vom Herd nehmen und kalt abschrecken. Im Anschluss schälen und mit edelsü-

ßem Paprikagewürz sowie Zimt und Kümmel pürieren.

6. Tomatenmasse mit Rotwein in den Topf geben, währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

7. Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und nach Bedarf etwas Rinderfond angießen. Eine Stunde schmoren lassen.

8. Mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten und mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Portion ca. 359 kcal, 39 g E/ 16 g KH/ 11 g F

SCHARFER KARTOFFELEINTOPF

MIT LASAGNEPLATTEN

4 Portionen | ca. 40 Min.

ZUTATEN

800 g VonHier-Kartoffeln
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilis
300 g VonHier-Kräuterseitlinge
200 g VonHier-Shiitakepilze
60 g Lasagneplatten

180 g Walnüsse
2 TL Estragon
400 g Dosentomaten
1 TL Koriandersamen
2 EL FeBio-Olivenöl
1 EL Salz

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis in dünne Scheiben schneiden und Pilze grob hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen, die geschnittenen Zutaten hinzufügen und scharf anbraten.

3. Mit den Dosentomaten sowie

2 Liter Wasser ablöschen und 30 Min. köcheln lassen.

4. Anschließend die Lasagneplatten hinzufügen und 5 Min. kochen.

5. Den Eintopf mit Gewürzen abschmecken und mit gehackten Walnüssen und Petersilie servieren.

Portion ca. 547 kcal, 14 g E/ 39 g KH/ 14 g F



“MEHR ALS NUR MITARBEITER!

**möbel
mayer**

■ gestalten
■ einrichten
■ leben

Einzigtiger **Teamgeist**, gegenseitiger **Respekt** und echte **Wertschätzung** prägen bei uns die Arbeit! Neben einem familiären Umfeld bieten wir dir einen krisensicheren Arbeitsplatz, Fortbildungsmöglichkeiten, tolle Zusatzleistungen, sowie einen freien Montag und Mitarbeiter rabatte.

Also worauf wartest du noch? **Derzeit suchen wir:**

- **Boutique/Empfangsleitung** (m/w/d)
- **Boutique-Verkäufer** (m/w/d)
- **Monteur** (m/w/d)
- **Einrichtungsberater** (m/w/d)
- **Küchenverkäufer** (m/w/d)
- **Ausbildung Einzelhandelskaufmann** (m/w/d)

Wir freuen uns
dich in unserem
Team begrüßen
zu dürfen!





HOKKAIDO-SHIITAKE-CURRY

MIT LINSEN 6 Portionen | ca. 30 Min.

ZUTATEN

2 EL Tomatenmark
1 Hokkaido-Kürbis
400 ml Kokosmilch
2 EL Sesamöl
3 EL rote Currypaste
200 g VonHier-Spinat
1 Chilischote
3 Zweige Thai-Basilikum
4 VonHier-Strauchtomaten
150 g VonHier-Linsen
200 g VonHier-Shiitakepilze
1 Tasse Wildreis

ZUBEREITUNG

1. Tomaten, Spinat und Hokkaido gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden, die Shiitakepilze halbieren.
2. Hokkaidowürfel mit etwas Sesamöl anbraten, anschließend Wasser angießen, sodass der Kürbis knapp bedeckt ist. Köcheln lassen.
3. Sobald der Kürbis gar und das Wasser verdampft ist, das restliche Gemüse hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Das Gemüse zur Seite stellen.
4. Die Linsen nach Packungsangabe kochen.

5. Kokosmilch und rote Currypaste in einem Wok zum Kochen bringen.

6. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung kochen.

7. Wenn die rote Currysoße aufgekocht ist, das Gemüse und die Linsen dazugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.

8. Das Gemüsecurry mit Wildreis servieren und mit frischem Thai-Basilikum und Chili toppen.

Portion ca. 395 kcal, 20 g E/ 45 g KH/ 14 g F



Wasser, Wonne, Wohltat.

Winterzeit in deinem WONNEMAR Sonthofen.

COUPON

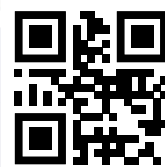


Gegen Vorlage dieses Coupons im WONNEMAR Sonthofen erhältst du:

2,00 € LESER-RABATT

Lass die Wonne rein!

Gültig in deinem WONNEMAR Sonthofen bis 29.05.2023.
Nur einzulösen bei regulären Eintrittstarifen. Nicht kombinierbar mit Highlighttarifen, der WONNEMAR Clubkarte oder anderen Rabattaktionen.



EINFACH MAL STEIL GEHEN!

Im swoboda alpin, einer der größten Kletteranlagen Deutschlands, kannst Du nicht nur perfekt klettern und bouldern, sondern auch lecker essen & trinken.

dav-kempton.de



THERME UND SAUNA genießen

Wasser, Wärme, Wohlbefinden...

Badelandschaft: verschiedene Innen- und Außenbecken, Whirlpools, Sprudelliegen, Gegenstromkanal...
Saunawelt: Thermium, Dampfbad, Softsauna, Finnische und Außensauna, großzügige Ruheräume...

Aktuelle Öffnungszeiten und weitere Infos unter www.waldsee-therme.de

GESUNDHEITZENTRUM WALDSEE-THERME

88339 Bad Waldsee | Tel. 07524-941221



HÜHNEREINTOPF

MIT FENCHEL, PARMESAN UND INGWER

4 Portionen | ca. 40 Min.

ZUTATEN

1 rote Zwiebel	10 cm Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen	200 ml VonHier-Sahne
3 Lorbeerblätter	200 ml Sauerrahm
2 VonHier-Hähnchenbrustfilets	3 EL Gemüsebrühe
alternativ: 4 Hähnchenschenkel und	60 g Parmesan
4 Hähnchenflügel	4 EL FeBio-Olivenöl
5 VonHier-Fenchel	40 g VonHier-Butter
200 g VonHier-Weißkohl	1 EL Salz
150 g VonHier-Pastinaken	1 TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Fenchel gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Den Weißkohl in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Pastinaken waschen und auf ein Backblech legen. Etwas Öl sowie Salz darübergeben.
4. In einem Topf die Hälfte des Öls, Knoblauch, Zwiebel und Lorbeerblätter 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
5. In der Zwischenzeit die Pastinaken in den vorgeheizten Backofen (180 °C Ober- und Unterhitze) geben und rösten.
6. Das Fleisch sowie die Gemüsebrühe in 1,5 Liter Wasser geben und 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein schneiden oder reiben.
8. Weißkohl, Fenchel und Ingwer in den Topf geben und ca. 10 Min. köcheln lassen.
9. Währenddessen die Pastinaken aus dem Ofen nehmen und in grobe Stücke schneiden.
10. Sauerrahm, Sahne und Pastinaken ebenfalls in den Topf geben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Kurz vor dem Servieren die Butter hinzufügen und mit etwas Petersilie und geriebenem Parmesan servieren.

Portion ca. 366 kcal, 35 g E/ 2 g KH/ 24 g F







BUNTER HERBSTSALAT

4 Portionen | ca. 40 Min.

ZUTATEN

Salat:

400 g VonHier-Feldsalat
150 g VonHier-Radicchio
2 VonHier-Gelbe Rüben
100 g VonHier-Linsen
200 g VonHier-Hokkaido
100 g ganze Mandeln
20 g VonHier-Zucker
50 ml Wasser

Dressing:

50 ml FeBio-Olivenöl
50 ml Condimento Bianco
2 EL scharfer Senf
1 EL VonHier-Honig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
rosa Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Den Salat gründlich waschen und den Radicchio in Streifen schneiden.

2. Alle Dressing-Zutaten zusammengeben und in einem Mixer gut mischen.

3. Mandeln in einer kleinen Bratpfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anrösten. Dann Zucker und Wasser dazugeben, aufkochen und gelegentlich umrühren – bis das Wasser verdampft ist und der Zucker kristallisiert. Die Mandeln auf ein Backpapier legen und abkühlen lassen.

4. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

5. Den Kürbis halbieren, entkernen und das Kürbisfleisch in Scheiben schneiden.

6. Den Kürbis mit Olivenöl bestreichen, salzen und auf das vorbereite-

te Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) ca. 25 – 30 Min. backen. Zwischendurch einmal wenden, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

7. Die Linsen nach Packungsanweisung kochen.

8. Das Dressing auf dem Salat gleichmäßig verteilen.

9. Die gelben Rüben schälen und mit dem Schäler in feine Streifen schneiden. Anschließend gleichmäßig auf dem Salat verteilen. Ebenso die Linsen, den gebackenen Hokkaido und die kandierten Mandeln.

10. Nach Belieben mit rosa Pfeffer dekorieren.

Portion ca. 420 kcal, 14 g E/ 19 g KH/ 32 g F

BUCHWEIZEN-BOWL

3 Portionen | ca. 30 Min.

ZUTATEN

Bowl:

100 g VonHier-Buchweizen
200 g VonHier-Hokkaido
100 g VonHier-Spinat
3 VonHier-Strauchtomaten
120 g VonHier-Linsen
100 g VonHier-Feneta

1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Dressing:

100 g VonHier-Joghurt
1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasoße
1 EL Sesamöl

ZUBEREITUNG

1. Buchweizen nach Packungsangaben kochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Hokkaido in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten.
3. In der Zwischenzeit die Dressing-Zutaten vermischen und die Linsen nach Packungsanleitung kochen.
4. Frischen Spinat waschen und die Tomaten schneiden.
5. Den weich gekochten Buchweizen in eine Schale geben und etwas Dressing darüber verteilen.
6. Anschließend alle Bestandteile der Bowl (Spinat, Hokkaido, Feta, Tomaten, Linsen) auf den Buchweizen geben und darüber das restliche Dressing verteilen.
7. Nach Belieben mit einer Zitronenscheibe und frischen Kräutern dekorieren.

Portion ca. 163 kcal, 10 g E/ 16 g KH/ 6 g F



WIR VERSTEHEN ENERGIE. 





ENERGIE LÖSUNGEN MOBILITÄT

PRÄG ENERGIE FÜR ZU HAUSE
Servicestark und Regional

WWW.PRAEG.DE



TERIYAKI-KRÄUTERSEITLINGE-STEAK

MIT HIRSE

2 Portionen | ca. 20 Min.

ZUTATEN

4 VonHier-Kräuterseitlinge
100 ml Teriyaki-Soße
100 g VonHier-Hirse
50 ml VonHier-Milch
50 g Sauerrahm
3 VonHier-Lauchzwiebeln
2 EL Sesamöl
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

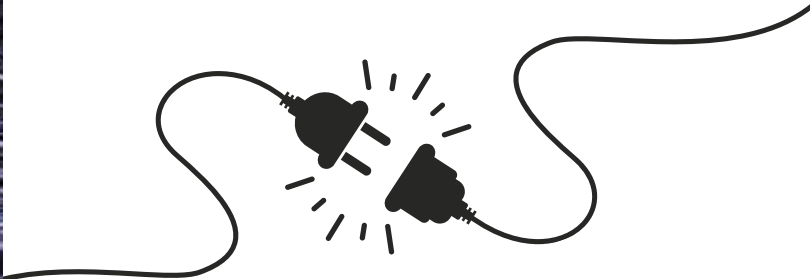
1. Kräuterseitlinge halbieren und 2 Stunden in der Teriyaki-Soße marinieren.

2. Hirse nach Packungsangabe kochen. Gegen Ende der Kochzeit Milch, Salz und Pfeffer hinzufügen und weiter quellen lassen.

3. Die marinierten Pilze in einer Pfanne mit Sesamöl ca. 3 Min. von beiden Seiten scharf anbraten.

4. Zum Anrichten die Hirse in eine Schale geben, Sauerrahm hinzufügen und die Pilze quer darüberlegen. Mit einigen Lauchzwiebeln dekorieren.

Portion ca. 107 kcal, 7 g E/ 15 g KH/ 2 g F



HIER STIMMT DIE SPANNUNG

Heute wird der (Strom-)Kreis nicht in einem der Feneberg-Märkte geschlossen, sondern am Lagerfeuer. Bei einem gemütlichen Abendessen mit verschiedenen Eintöpfen lässt es sich unser Elektrotechniker-Team gutgehen. Täglich kümmert sich das Team in den Feneberg-Märkten um alles, was einen Stecker hat und wo Strom fließt. Dabei sind sie im gesamten Feneberg-Gebiet unterwegs – denn Strom steckt fast überall drin: ob Beleuchtung, Lautsprecher, Kälteanlagen oder Kassensystem.



Kraft der Körner



LINSEN

... sind äußerst vielfältig. Insgesamt gibt es rund 70 verschiedene Sorten auf der Welt. Größe, Farbe, Kocheigenschaft und Geschmack sind dabei die entscheidenden Faktoren. Linsen sind wichtige Ballaststofflieferanten, denn bereits mehr als 100 Gramm getrocknete Linsen decken den täglichen Bedarf ab. Das Gute: Die Ballaststoffwunder gibt es ganzjährig, auch wenn die Erntezeit nur von Mai bis in den Herbst reicht. Denn sie sind saisonunabhängig und vor allem getrocknet oder in der Konserve lange haltbar.

HIRSE

... gehört vor allem in Asien und Afrika zu den Grundnahrungsmitteln. Nahezu die gesamte Ernte weltweit stammt von diesen Kontinenten. Nur 10 Prozent werden andernorts produziert – zum Beispiel bei unseren VonHier-Landwirten auf der Schwäbischen Alb. Hirse ist für empfindliche Mägen gut geeignet, denn sie lässt sich leicht verdauen. Daneben weist sie einen hohen Eisen- und Eiweißgehalt auf, weswegen sie vor allem bei Veganern und Vegetariern beliebt ist. Obwohl Hirse eine Getreidesorte ist, sind die kleinen Körner von Natur aus glutenfrei – sie zählt sogar zu den ältesten Getreidesorten weltweit.



BUCHWEIZEN

... ist eine glutenfreie Getreidealternative. Denn obwohl sich der Name nach einer typischen Getreideart anhört, gehört Buchweizen zur Familie der Knöterichgewächse und hat, außer dem Namen und der ähnlichen Verwendung, nichts mit Weizen gemein. Durch den hohen Gehalt an Kieselsäure sind die kleinen braunen Körner besonders gut für Haar und Fingernägel. Außerdem soll Buchweizen den Blutzuckerspiegel senken. Daher ist er bei Diabetikern besonders beliebt.

QUINOA

... ist aus vielen Küchen mittlerweile kaum noch wegzudenken. Die kleinen rotbraunen, gelben oder weißen Samen machen sich besonders gut in Salat, Gemüsepfanne oder sogar in Porridge. Da Quinoa ein Fuchsschwanzgewächs ist und zur Gattung der Gänsefüße gehört, sind die Samen von Natur aus glutenfrei. Trotzdem werden sie manchmal fälschlicherweise als Getreide betrachtet, weswegen Quinoa auch als Pseudogetreide bezeichnet wird. Außerdem sind die Samen sehr proteinreich, was sie für die Verwendung in der Low-Carb-Ernährung auszeichnet. Mit ihrem hohen Eisenanteil decken bereits 50 Gramm Quinoa den Eisenbedarf für einen Tag ab.

LEINSAMEN

... stammen von der Flachspflanze, auch Lein genannt. Da die Samen sehr gesund sind, kommen sie meist in Backwaren oder Müsli auf den Tisch. Die kleinen, braunen Samen helfen bei Verdauungsproblemen und Darmbeschwerden. Denn sobald sie im Darmtrakt angelangt sind, binden sie Wasser und dehnen sich aus, was sich verdauungsfördernd auswirkt. Außerdem haben sie einen hohen Anteil an Magnesium und Omega-3-Fettsäuren. Letzteres wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus und kann diesen sogar senken.

COUSCOUS

... wird meist aus Hartweizen hergestellt und kann somit zum Getreide gezählt werden. Dazu wird der Hartweizen zu Grieß gemahlen und danach mit Salzwasser zu Klumpen vermischt. Diese Klumpen werden so lange zerrieben, bis kleine Kügelchen entstehen: Couscous. Er ist ein wahrer Energielieferant, denn auf 100 Gramm Couscous kommen rund 70 Gramm Kohlenhydrate. Dazu ist er recht fettarm – er hält also lange satt. Ob als Nachtisch, Salat oder als Beilage zu Fisch und Fleisch – Couscous ist ein wahrer Allrounder.

~hier bei feneberg~

DIE GUTEN INS TÖPFCHEN ...

... die Schlechten ins Kröpfchen. Die Linse – Hülsenfrucht mit Tradition und Nationalgericht der Schwaben. Was bei den Lauteracher Alb-Feld-Früchten wie ein Märchen begann, hat sich mittlerweile zu einer starken Erzeugergemeinschaft entwickelt. Nicht nur Linsen werden dort für VonHier angebaut, sondern auch Hirse, Buchweizen und Leinsamen.

Text Anja Züfle **Fotos** Anna Feneberg



Früher war der Anbau von Linsen auf der Schwäbischen Alb Standard – in den 80er-Jahren aber eher die Ausnahme: Als Woldemar Mammel 1985 die ersten Versuche damit in Lauterach wagte, wusste noch niemand, wohin dies einmal führen würde. Mit den Jahren gewannen seine Linsen immer mehr an Beliebtheit, sodass sich weitere Landwirte anschlossen und Linsen an den Betrieb von Mammel lieferten.

Einfach war der Weg dahin nicht: Die Alb-Linse galt um 1960 als ausgestorben. So begann die Suche nach den historischen Linsen, die Woldemar Mammel bis nach St. Petersburg führte. Dort ist eine der ältesten Saatgut-Sammlungen beheimatet – allein über 3.000 verschiedene Linsenarten sind archiviert. Darunter auch die schwäbischen Ur-Linsen! Begeistert wur-

den erste Versuche im heimischen Lauterach, einem Dorf mit rund 600 Einwohnern im Alb-Donau-Kreis, durchgeführt. In den folgenden Jahren feierte Woldemar Mammel seine ersten Erfolge und vermehrte erfolgreich das Saatgut.

MIT VIELFALT ZUM ERFOLG

Mittlerweile zählt die Erzeugergemeinschaft unter der Leitung seines Sohnes Lutz Mammel über 140 Betriebe auf der Schwäbischen Alb sowie in Oberschwaben. Für die Lauteracher Alb-Feld-Früchte werden auf 450 Hektar neben Linsen auch Buchweizen, Hirse und Leinsamen angebaut. „Dies ist auch notwendig“, erklärt Lutz Mammel, „denn die Linse allein unterliegt starken Ertragsschwankungen. So kann in einem Jahr der Ertrag bei einer Tonne pro Hektar liegen und im Jahr



Meine hiergemachte Energie

100% HIER erzeugt

100% HIER verbraucht

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

www.allgaeustrom.de

AllgäuStrom 100%



Bei Feneberg erhalten Sie Linsen, Hirse, Buchweizenkerne sowie Leinsamen der Lauteracher Alb-Feld-Früchte.

darauf bei 400 Kilogramm.“ Außerdem werden Getreidesorten wie Hafer und Gerste als sogenannte Stützfrüchte angebaut. Diese sorgen für mehr Stabilität und damit auch höhere Erträge.

Besonders beim Buchweizen gerät Lutz Mammel ins Schwärmen. Buchweizen wird zwischen Mitte und Ende Mai gesät und im September oder Oktober gedroschen, da er sehr frostempfindlich ist. Apropos empfindlich – Buchweizen ist durch seine Eiweißzusammensetzung und wertvollen Nährstoffe leicht verdaulich sowie magenschonend. Trotz der hochwertigen Inhaltsstoffe ist er hierzulande derzeit noch nicht sonderlich verbreitet. Was sich nach Getreide anhört, ist keines, deshalb auch der häufig verwendete Begriff Pseudogetreide. Der Buchweizen trägt seinen Namen, da einerseits die Form der dreikantigen Samen-

körner an Bucheckern erinnert und er andererseits wie normales Getreide verwendet werden kann.

NATUR ALS TAKTGEBER

Bei den Lauteracher Alb-Feld-Früchten werden auch Sorten angebaut, die nicht unbedingt wirtschaftlich sind, denn die Erzeugergemeinschaft will ihren Teil zum Erhalt der Artenvielfalt beitragen. Das bedeutet, dass die Bauern vielseitig experimentieren. Auch beim Unkraut wird ein besonderer Weg eingeschlagen: „Ackerwildkrautvielfalt“ wird aktiv gefördert. Die Erklärung ist simpel – ohne Wildkräuter sinkt die Insektenvielfalt und auch auf Vögel wie Lerchen oder Wachteln hätte dies negative Auswirkungen. Lutz Mammel fasst es kurz zusammen: „Wichtig ist es, die richtige Balance zwischen Nützlingen und Schädlingen zu finden.“

12 Mitarbeitende unterstützen ihn mittlerweile im Betrieb, denn es fallen vielseitige

Aufgaben an: von der

Sortierung über die Reinigung bis zu Verpackung und Versand. Grafik und Marketing übernimmt die Lebensgefährtin von Lutz Mammel – klassisch Familienbetrieb. Zudem gibt es einen Anbauberater, der Ansprechpartner für die Landwirte ist und ihnen bei Entscheidungen zur Seite steht, beispielsweise welche Sorten auf welcher Fläche angebaut werden. Der enge Austausch mit den Landwirten nimmt einen wichtigen Stellenwert bei den Lauteracher Alb-Feld-Früchten ein, denn jeder Bauer ist wichtig – egal ob er 10 oder 100 Hektar Acker bewirtschaftet. Es würde auch einfacher gehen, weiß Lutz Mammel, wenige große Betriebe würden vieles erleichtern, aber nicht



zur Philosophie des Unternehmens passen. Kleinbäuerliche Strukturen sollen erhalten bleiben, auch wenn dies mehr Aufwand bedeutet.

REGIONALER KREISLAUF

Ohne die Erzeugergemeinschaft sähe es für manche Bio-Landwirte der Region nicht gut aus. Sie müssten ihre Ernte an einen Verarbeiter in größerer Entfernung liefern, denn diese sind in der Region Mangelware. Die Lauteracher Alb-Feld-Früchte schließen damit eine Lücke in der Region. Ursprünglich definierte Mammel das Einzugsgebiet seiner Betriebe ausschließlich auf die Schwäbische Alb. Durch die Kooperation mit dem VonHier-Programm von Feneberg wurden zusätzlich Betriebe aus Oberschwaben aufgenommen. So konnte die 100-Kilometer-Grenze, die Voraussetzung für das VonHier-Programm ist, eingehalten werden.

NEUES VonHier

VONHIER-HIRSE 500 g
Süß und herzhaft ein Genuss!



VONHIER-BUCHWEIZENKERNE 500 g
Gekocht wie Reis eine vielseitige und nährstoffreiche Beilage.



VONHIER-LEINSAMEN 500 g
Perfekt als Topping für Joghurt, Müsli und Salat!



VONHIER-LINSEN 500 g
Unser Klassiker im neuen Erscheinungsbild. Demnächst in Ihrem Feneberg verfügbar.

**APFEL-LAVENDEL-
TORTE
MIT KARAMELL**

Rezepte Sandra Huber
Fotos Anna Feneberg

Zuckersüß
DURCH DEN HERBST

ca. 14 Portionen | ca. 55 Min. (+ Back- und Kühlzeit)

ZUTATEN

Für den Teig

250 g VonHier-
Dinkelmehl 630
½ TL Zimt
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
200 g brauner Zucker
160 ml VonHier-Back-und-
Bratöl
2 VonHier-Eier
50 ml VonHier-Milch
2 VonHier-Boskop-Äpfel
1 TL fein zerriebener Lavendel

Für die Füllung

300 g weiße Kuvertüre
5 EL Karamellaufstrich oder
-soße (je nach Süße)
1 Prise Salz
250 g VonHier-Sahne
125 g VonHier-Frischecreme

Als Topping

VonHier-Apfelchips
Karamellsoße

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Zimt, Salz und Backpulver mischen. Zucker mit Öl, Eiern und Milch gut verrühren und danach mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren.

2. Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel mit dem fein zerriebenen Lavendel unter den Teig heben.

3. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form (ca. 20 cm Durchmesser) gießen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 60 Min. backen. Tipp: Wenn der Kuchen zu dunkel wird, diesen die letzten 15 Min. mit Alufolie abdecken.

4. Für die Karamellfüllung die Kuvertüre hacken und in eine Metallschüssel geben. Die Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Das Karamell einrühren und danach die Sahne langsam gut unterrühren, bis eine homogene Creme

entstanden ist. Die Creme in eine hohe Schüssel umfüllen und mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.

5. Den abgekühlten Tortenboden aus der Form lösen und zweimal waagrecht durchschneiden. Die Creme gut aufschlagen und die Frischecreme unterrühren.

6. Den ersten Tortenboden mit 1/3 Creme bestreichen, den zweiten Boden daraufsetzen und auch mit 1/3 Creme einstreichen, zum Schluss den letzten Boden auflegen. Die Torte und die restliche Creme etwa eine halbe Stunde kühlen.

7. Mit der restlichen Creme den Rand und Deckel einstreichen. Die Tortenböden dürfen noch sichtbar sein.

8. Die Torte mit Apfelchips, Karamellsoße und Lavendel nach Belieben dekorieren.

100 g ca. 364 kcal, 4 g E/

38 g KH/ 22 g F

60 Jahre
MÖBEL & KÜCHEN BÖCK



**MÖBEL
BÖCK
KÜCHEN**

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



BIRNEN-KOMPOTT

4 Portionen | ca. 35 Min. (+ Kochzeit)

ZUTATEN

400 g VonHier-Birnen
40 g VonHier-Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Stange Zimt
5 Nelken
4 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Die Birnen schälen und in Viertel schneiden. Das Kerngehäuse entfernen.
2. Zucker mit Vanillezucker und den Gewürzen in einen Topf mit 300 ml Wasser geben und aufkochen. Birnen dazugeben und ca. 15-20 Min. köcheln lassen, im Anschluss den Zitronensaft einrühren.
3. Birnen abkühlen lassen und in Dessertschalen servieren.

100 g ca. 98 kcal, 1 g E/ 22 g KH/ 0 g F

MOHNSCHMARRN

4 Portionen | ca. 20 Min. (+ Ruhe- und Backzeit)

ZUTATEN

285 ml VonHier-Milch
½ TL Salz
180 g VonHier-Weizenmehl 405
5 VonHier-Eier
5 EL fertiger Mohnback
2 EL VonHier-Zucker
2 EL VonHier-Butter

ZUBEREITUNG

1. Milch, Salz, Mehl und Zucker mit einem Handrührgerät verrühren. Eier trennen, das Eigelb mit dem Mohn

zum Mehl-Milch-Gemisch geben und zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Ca. 20 Min. ruhen lassen. Danach das steif geschlagene Eiweiß unter den Teig heben.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teiges hineingeben. Teig bei niedriger Hitze stocken lassen. Danach in der Pfanne backen, bis die Unterseite schön goldbraun ist. Wenden und von der anderen Seite genauso goldbraun backen.

3. Im Anschluss den fertigen Teig mit zwei Gabeln in unregelmäßige Stücke reißen.

4. Vorgang mit der zweiten Hälfte des Teiges wiederholen.

5. Den noch warmen Schmarrn mit Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu passt hervorragend ein Obstkompott.

100 g ca. 206 kcal, 7 g E/ 22 g KH/ 10 g F

Rapunzel Welt Eröffnung

29. & 30.10.2022 · Legau

**Museum | Live-Musik | Schaukaffeerösterei
Vorträge | Kinderprogramm | Bio-Markt**



Wir machen Bio aus Liebe.

SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND



**Badespaß &
Saunavielfalt
bei jedem Wetter!**



**Alpen
THERME
EHRENBURG**

in Reutte/Tirol

**5*Sauna-
paradies**
inkl. Badewelt
ab **21,00 €**

(gültig So - Do ab 18:30 Uhr)

5 Saunen • 1 Dampfbad • 4 Ruheräume • Saunalounge • 250 Liegemöglichkeiten

SKYWALK
Naturerlebnispark



ALLGÄU

Winterwald-Zauber im skywalk allgäu

Einfach zauberhaft: Unser Wald im Winter. Stille, eine unberührte weiße Pracht - es ist eine besondere Magie, die der Wald im Winter auf uns Menschen ausübt. In unserer kommenden Wintersaison haben wir vom **25.11.22 bis 26.02.23, Freitag bis Sonntag von 12 - 20 Uhr** für Euch geöffnet (in den **Bayerischen Schulferien täglich geöffnet**). Freut Euch auf ein abwechslungsreiches Programm mit tollen Aktionen und Events für alle großen und kleinen Waldliebhaber. **Kinder bis einschließlich 12 Jahre haben freien Eintritt.** Änderungen vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen. Aktuelle Informationen rund um das Winterwald-Zauber Programm finden Interessierte auf unserer Webseite. **Wir freuen uns auf Euren Besuch in unserer Walderlebnisswelt.**

  www.skywalk-allgaeu.de



BIRNE IN BLÄTTERTEIG

4 Portionen | ca. 40 Min. (+ Backzeit)

ZUTATEN

4 VonHier-Birnen
80 g VonHier-Zucker
150 ml VonHier-Birnensaft
oder FeBio-Weißwein
2 TL Vanillepaste
1 Zimtstange
300 g frischer Blätterteig aus dem
Kühlregal
5 EL VonHier-Frischecreme
½ TL Zimt
1 VonHier-Eigelb

ZUBEREITUNG

1. Die Birnen schälen, den Stiel dabei nicht entfernen.

2. Den Zucker mit Saft oder Wein,
1 TL Vanillepaste, Zimtstange und

500 ml Wasser in einem Topf zum
Kochen bringen. Die Birnen bei
mittlerer Hitze darin ca. 10-15 Min.
(je nach Größe) kochen. Im An-
schluss die Birnen aus dem Wasser
holen und gut abtropfen lassen.

3. Ein Blech mit Backpapier auslegen
und den Backofen auf 200 °C Ober-
und Unterhitze vorheizen.

4. Aus dem Blätterteig vier Kreise
im Durchmesser der Birnen aus-
schneiden und auf dem Backblech
verteilen.

5. Nun den restlichen Blätterteig in
Streifen schneiden. Tipp: Das funktio-
niert super mit einem Pizzaschneider.

6. Die Frischecreme mit Zimt und
Vanillepaste gut verrühren. Auf jeden
Kreis einen TL Creme geben und
darauf die Birne stellen. Mit der restli-
chen Creme die Birnen bestreichen.

7. Im Anschluss die Birnen mit den
Blätterteigstreifen ummanteln.
Je nach Belieben mit oder ohne
Abstand. Den Blätterteig mit dem
verquirlten Eigelb einstreichen.

8. Birnen im Backofen ca. 20 Min.
goldbraun backen. Die abgekühlten
Birnen mit Puderzucker bestreuen.

100 g ca. 187 kcal, 2 g E/ 25 g KH/ 8 g F



VANILLESOSSE

4 Portionen | ca. 10 Min.

ZUTATEN

80 g VonHier-Zucker
450 ml VonHier-Milch
6 VonHier-Eigelb
1 Vanilleschote (oder ½ TL Vanilleextrakt)

ZUBEREITUNG

1. Eigelb mit Zucker in einer Schüssel glattrühren. Milch in einem Topf mit der Vanille aufkochen.

2. Sobald die Milch kocht, Vanilleschote aus der Milch entfernen, das Mark auskratzen und zur Milch geben.

3. Eigelbgemisch langsam in die kochende Milch einrühren. So lange rühren, bis die Soße schön andickt.

100 g ca. 162 kcal, 5 g E/ 16 g KH/ 9 g F

KÜRBIS-TIRAMISU

4 Portionen |
ca. 50 Min. (+ 2,5 Std. Kühlzeit)

ZUTATEN

200 g VonHier-Hokkaido-Kürbis
1 Packung VonHier-Dinkelkekse
200 ml Espresso
300 g Mascarpone
150 g VonHier-Quark
200 ml Blutorangensaft
1 Prise Zimt
90 g VonHier-Zucker

ZUBEREITUNG

1. Vier Dessertgläser bereitstellen. Espresso zubereiten und abkühlen lassen.

2. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden (Tipp: Hokkaido kann mit Schale gekocht werden) und mit 150 ml



Blutorangensaft für ca. 15 Min. bei geschlossenem Topf köcheln, bis der Kürbis weich ist. Mit dem Stabmixer fein pürieren und Zimt untermischen. Abkühlen lassen.

3. Mascarpone, Quark, Zucker und Kürbispüree mit dem restlichen Saft in einer Schüssel gut verrühren.

4. Die Kekse mit den Händen zerkleinern, vier Stück zum Anrichten zur Seite legen.

5. Einen Teil der Kekse auf den Böden der Gläser verteilen und mit Espresso tränken. Darauf die Hälfte der Creme streichen. Erneut eine Schicht getränkter Kekse darübergerben und mit der restlichen Creme bedecken. Im Anschluss kühl stellen.

6. Vor dem Servieren jeweils mit einem Keks dekorieren.

100 g ca. 178 kcal, 4 g E/ 18 g KH/ 11 g F

~hier bei feneberg~

HERRSCHAFTLICH GRASEN

Hoch über dem Kreuzthal lassen es sich Ochs und Färs so richtig gutgehen. Mit unserer Marke PrimaWeiderind stehen wir bei Feneberg seit 20 Jahren für Tierwohl, Regionalität und verlässliche Zusammenarbeit ein.

Text Jana Pfeiffer **Fotos** Anna Feneberg



Im württembergischen Allgäu auf dem Herrenberg, mitten auf dem Höhenrücken der Adelegg, grasen PrimaWeideochsen friedlich in der warmen Abendsonne und kauen genüsslich frische Kräuter von der Wiese. Ihre Ruhe wird höchstens ab und an von einsamen Radsportlern und Joggern gestört – und vom Landwirt und Hirten Oliver Post, der täglich nach dem Rechten sieht.

Dass die Ochsen und Färsen in dieser Idylle leben können, verdanken sie Fenebergs Markenprogramm PrimaWeiderind. Dieses hat seinen Ursprung im Jahr 2001. Die Ziehelftern des Projekts, Georg Abele und Hannes Feneberg, spielten damals mit der Idee, eine Marke für Mastrinder in der Region aufzubauen. Zuvor gab es bereits ein Markenprogramm für Kälber. Doch Rindermast in einer von der Milchwirtschaft so geprägten Region zu etablieren? Viele meldeten Zweifel an. Und doch hielten Abele und Feneberg daran fest und bauten eine starke Marke auf, die bis heute Bestand hat.

FREIHEIT, DIE MAN SCHMECKT

„Ein guter Partner zeichnet sich dadurch aus, dass er auch in schwierigen Zeiten hinter seinen Landwirten steht – und das tut Feneberg“, betont Georg Abele, Geschäftsführer der Prima Rind und Kalb GmbH. Heute stehen im Sommer rund 2.500 Färsen und Ochsen und 800 Kälber für Feneberg auf üppigen Weiden.

Die Landwirte im PrimaWeiderind-Programm halten ihre Tiere artgerecht, streng nach den Vorgaben des Programms „Geprüfte Qualität und Sicherheit/Offene Stalltür“. Sie setzen auf traditionelle bäuerliche Haltung. Dazu gehört der Auslauf auf der Weide. Das macht zwar mehr Arbeit und bedeutet einen höheren Aufwand, aber es tut den Tieren gut. Und es garantiert ein Qualitätsfleisch, das seinen Preis mehr als wert ist. PrimaWeiderind erhalten Sie in allen Filialen von Feneberg und Kaufmarkt und in vielen Gasthöfen der Aktion LandZunge.

Höchstens 100 Kilometer rund um Kempten – ganz im Sinne des VonHier-Gedankens. Bei PrimaWeiderind ist Weidehaltung von Frühjahr bis Oktober Pflicht.

Die Weiderinder sind Kreuzungen mit dem Allgäuer Braunvieh, das sich in Verkostungen im Vorfeld bewährt hat. Als Kälber kommen sie aus Milchbetrieben und bleiben in der Region, sodass ihnen anstrengende weite Transportwege erspart bleiben. Auch geschlachtet wird in der Nähe: in Kempten und Buchloe. Ochsen und Färs wachsen natürlich auf – ohne Kraftfutter – und dürfen im Sommer auf ihren Weiden toben, rennen und alles fressen, was die Natur ihnen auffischt. Das schmeckt man auch am zarten Fleisch mit viel intramuskulärem Fett.





GEMEINSAM FÜRS TIERWOHL

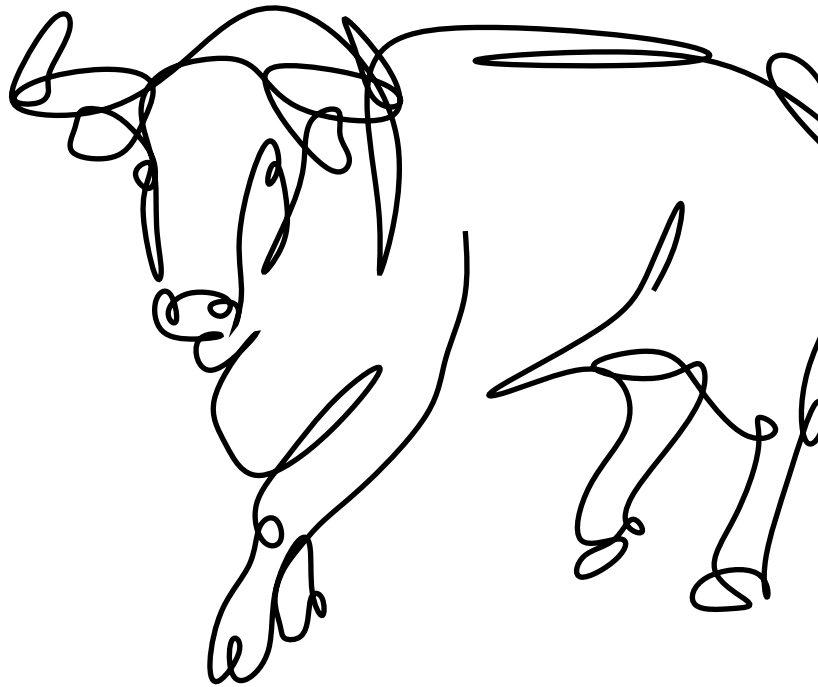
Die 200 Landwirte, denen die Tiere gehören, sind meist im Nebenerwerb in der Mast tätig, und deshalb dankbar für den verlässlichen Partner Feneberg. Georg Abele zieht ein positives Fazit nach 20 Jahren: „Feneberg ist etwas Besonderes, vergleichbar verlässliche Partner habe ich in keiner anderen Region erlebt. Und obwohl wir anfangs ausgelacht wurden, sind wir auf einem guten Weg – auch für die Zukunft.“ Wichtig sei aber, betont er, das Zusammenspiel zwischen Verbraucher, Vermarkter und Erzeuger. Alle Glieder dieser Wertschöpfungskette müssen hinter der Idee stehen. Das zeigt Feneberg, indem sie im Branchenvergleich besonders hohe Preise für die Rinder an die Landwirte zahlen – zum Wohl der Tiere und Menschen.

Allein 2022 stießen 20 neue Landwirte zum Programm. Obwohl die Masthaltung weniger arbeitsintensiv ist als der Milchviehbetrieb, muss nach Feierabend viel für die Rinder getan werden: Heuernte, Zaunreparaturen und Tierpflege. Feneberg prüft Neuanwärter gründlich – ob Fütterung und Haltung sowie das Weidemanagement stimmen. „Wir sagen auch eher mal ab, wenn wir uns unsicher sind“, meint Abele. Das Tierwohl steht im Zentrum und das sieht man den zufriedenen Weideochsen auf dem Herrenberg an.

GLAS & OCHS - FEIERN SIE MIT UNS!

Das Glashüttenfest in Schmidsfelden, das der Heimatpflege Leutkirch e.V. veranstaltet, ist eine feste Tradition in der Region. Vor gut zehn Jahren schloss sich PrimaWeiderind den Festivitäten an und verband von nun an Glasmachertradition und Genuss. Eine Kombination, die viele Besucher lockt und beiden Seiten viel Freude bereitet. Nach zwei Jahren Pause steigt das Fest nun wieder am 2. Oktober 2022. Hier feiern wir auch 20 Jahre PrimaWeiderind.

Nach einem Gottesdienst um 10 Uhr stehen Glas & Ochs auf dem Programm. An Verkaufsständen bieten Kunsthandwerker ihre Waren an und es gibt Vorführungen von Glasbläsern und -machern. Die Ochsen vom Herrenberg werden für diesen Anlass heruntergetrieben und grasen auf einer Wiese. Zudem warten verschiedene kulinarische Köstlichkeiten auf die Besucher. Neben dem erfahrungsgemäß rasch ausverkauften Ochs am Spieß tischt Koch Ralf Hörger Rind-Spezialitäten wie Kutteln, Bratwürste oder Rouladen auf.





~hier produziert~

GELEBTE INKLUSION

Die Stiftung Liebenau produziert das Anfeuerholz, das Feneberg in seinen Märkten vertreibt.
Für die Menschen, die dafür zuständig sind, ist das nicht nur ein Job.
Die Arbeit gibt ihnen Struktur und eine Aufgabe.

Text Anne-Sophie Schuhwerk **Fotos** Stiftung Liebenau

Die Feuerschale im Garten oder auf dem Balkon zu entzünden, gehört in vielen Haushalten zu einem lauen Herbstabend. Sie schafft eine wohlige Atmosphäre, während man das goldene Herbstlaub bewundert.

Doch woher das Anfeuerholz kommt, das viele Feneberg-Kunden dazu verwenden, wissen die wenigsten.

Auch nicht, wie hoch die Bedeutung des Produkts für die Menschen ist, die es produzieren. „Die Arbeit ist sehr wichtig für die Mitarbeiter“, sagt Isabella Burgey-Meinl, Leiterin der Liebenauer Arbeitswelten der Stiftung Liebenau. Denn in den Aufgabenbereich ihrer Mitarbeiter fällt auch die Produktion des Anfeuerholzes. Bis zu 15 Personen mit Handicap

gibt der Auftrag über das Jahr hinweg Arbeit. „Wir beziehen das Holz von Unternehmen aus der Region“, erklärt Burgey-Meinl. Firmen liefern ausgediente Paletten an die Stiftung mit Sitz in Meckenbeuren nahe des Bodensees. „Voraussetzung ist natürlich, dass sie trocken, sauber und naturbelassen sind“, sagt die Bereichsleiterin.



BEITRAG ZUM UMWELTSCHUTZ

Zunächst entnageln die Mitarbeiter das Holz, sägen es in Brettchen und spalten diese dann in handliche Stücke. „Unsere Beschäftigten haben so eine sinnstiftende Arbeit in der Werkstatt, die ihnen Struktur gibt“, sagt Burgey-Meinel und betont auch den Nachhaltigkeitsaspekt. „Gleichzeitig leisten wir auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Denn die Paletten würden ohne uns auf dem Müll landen.“

Ein besonderer Vorteil bei der Fertigung des Anfeuerholzes ist für sie die Flexibilität, die der Auftrag ihren Mitarbeitern gibt. „Die Arbeit ist gut zu handeln. Wir können die Kontingente gut steuern und außerdem auf Vorrat produzieren“, sagt Burgey-Meinel. Dadurch sei es möglich, stark auf die individuelle Tagesform der Mitarbeiter einzugehen, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen

und ihnen gleichzeitig das ganze Jahr über Arbeit zu geben. Auch im Winter, wenn das Anfeuerholz in den Feneberg-Märkten zum Kassenschlager wird, kommt es so zu keinen Engpässen.

CHRISTLICHES UNTERNEHMEN MIT TRADITION

Rund 7.600 Menschen arbeiten für die christliche Stiftung Liebenau, die 1870 gegründet wurde und heute international tätig ist. Sie bietet vielfältige Einrichtungen und Dienste im Sinne des Gemeinwesens. Der Fokus liegt hierbei auf Menschen, die Unterstützungsbedarf haben: etwa Kinder und Jugendliche, Erwachsene mit Handicap oder Senioren. „Wir alle wissen, wie wichtig eine Aufgabe für jeden Menschen ist. Das ist auch bei Menschen mit besonderen Bedürfnissen nicht anders“, sagt



Mehr über die Stiftung Liebenau erfahren Sie unter www.stiftung-liebenau.de

Burgey-Meinel, der das Thema am Herzen liegt. Auch deswegen plant sie künftig eine Erweiterung des Stiftungs-Portfolios. „In Zukunft werden wir auch Brennholz anbieten“, sagt sie. Wann genau, sei zwar noch unklar. Das Thema sei aber in der Ausarbeitungsphase.

Herbst

AUSZEIT

im CamboMare dem Erlebnisbad mit
prämierter Saunalandschaft im Allgäu.

www.cambomare.de

www.stiftung-liebenau.de

~hier erleben~

GRÜNDERGEIST AUF GROSSER BÜHNE

Mitreibende Pitches, inspirierende Gründer und zukunftsweisende Ideen – warum den Fernseher einschalten, wenn man all das live auf der Bühne erleben kann? Inklusive Heimatbezug versteht sich. Die Allgäuer Gründerbühne wird heuer noch größer.

Text Jana Pfeiffer **Foto** Ralf Lienert, Steff Hüger, Philip Herzhoff (Isenhoffs Büro)



Numbat, höfats und Kohlekumpels – so manchem sind diese Unternehmen mittlerweile durchaus ein Begriff. Alle drei wurden in jüngster Vergangenheit gegründet, haben Allgäuer Wurzeln und sind durch einen entscheidenden Faktor verbunden: Sie alle präsentierten sich auf der Allgäuer Gründerbühne. Seither sind sie noch erfolgreicher in ihrer Branche. Die Allgäuer Gründerbühne wurde vor neun Jahren an der Hochschule Kempten aus der Wiege gehoben. Das Konzept gleicht in etwa dem heutigen: Start-ups aus der Region stellen sich und ihre Idee in einem kurzen Pitch vor, in einer Abstimmung wird ein Sieger ermittelt. Damals war der Gewinn noch ein Kasten Bier. Heute stiften namhafte Sponsoren Geldpreise in Höhe von 15.000 Euro. Seit letztem Jahr wird auch ein Nachhaltigkeitspreis vergeben. Das Konzept erinnert an die Höhle der Löwen, durch den Bezug zur Heimat ist es aber um einiges emotionaler, meint Antonia Widmer, Leiterin von Allgäu Digital, dem digitalen Gründerzentrum in Kempten.

ABSTIMMEN & MITENTSCHEIDEN

Nach der Übernahme von Allgäu Digital vor drei Jahren wurde die Veranstaltung immer größer und beliebter. Auch die Pandemie, die zwei virtuelle Gründerbühnen erzwang, tat diesem Trend keinen Abbruch. Deshalb zieht die Veranstaltung heuer vom Gründerzentrum in der Keselstraße in die Kult-Box. „Wir sind überzeugt, dass viele Menschen das sehen wollen“, so Widmer. Etwa 500 Plätze werden dort mit Investoren und Interessierten gefüllt. Die Gründerbühne spiegelt einen Trend wider, Bayern



Unsere Leistungen



- Beratung für Fuß und Schuh
- Digitale Fußdruckmessung



- Einlagen für Alltag und Sport
- Schuh- & Einlagenkonzepte für Diabetiker und Rheumatiker
- Podo-Orthesiologische Einlagen
- Einlagen für Sicherheitsschuhe gemäß DGUV-Regel 112-191 (Fußschutz)



- Bequeme und modische Komfortschuhe
- Individuelle Schuhkorrekturen
- Orthopädische Maßschuhe
- Schuhreparatur aus Meisterhand

Kalchstr. 47 · Memmingen
Eigene Kundenparkplätze im Hof

Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr
Sa 9.00 - 14.00 Uhr

CORNELIUS
GESUNDE SCHUHE

und das Allgäu insbesondere sind Top-Gründer-Regionen. So heißt es zumindest von der Unternehmensberatung PwC.

Fünf Start-ups werden am 14. November ihre Ideen vorstellen – eine Jury aus drei ehemaligen Teilnehmern und einem Investor sowie das Publikum stimmen über den Gewinner ab. Die Stimmen beider Seiten haben das gleiche Gewicht – je 50 Prozent. Dieser interaktive Charakter macht das Event so anziehend. Widmer wurde dabei von den beliebten Dichterwettstreiten – Poetry Slams genannt – inspiriert. Für viele Teilnehmer ist die Gründerbühne nicht nur eine Möglichkeit, Preise abzuräumen. Sie gilt auch als Drehscheibe für Networking und Publicity. Unternehmen wie karuun und Patron Plasticfree Peaks sind nach ihren Auftritten auf ein internationales Niveau gewachsen.

APPLAUS IM OHR

Heuer findet die Gründerbühne seit 2019 erstmals wieder live statt – inklusive Aftershow-Party mit DJ und Bar. Für Antonia Widmer, die an der Seite von



Die Allgäuer
Gründerbühne 2022 findet
am Montag, 14. November
2022 in der KultBOX in
Kempten statt. Karten gibt es
unter: [standort.allgaeu.de/
gruenderbuehne](https://standort.allgaeu.de/gruenderbuehne)

Wohnen
ganz
anders

Wohn
Raum
Werk
statt
eine Marke der Demmler KG

DEMMLER
RAUMKONZEPTE
SCHREINEREI

Projektleiterin Katja Sontheim durch den Abend führen wird, ein Segen: „Die Zuschauer lassen sich vor Ort viel besser mitreißen als in einer virtuellen Veranstaltung.“ Auch wenn die aufwendig produzierten Streaming-Versionen 2020 und 2021 großen Anklang fanden, freut man sich auf hörbaren Applaus und spürbare Stimmung im Raum. „Für die Teams bedeutet das natürlich mehr Aufregung.“ Aber ein bisschen gehört Adrenalin ja zu einem Pitch dazu. Letztlich sind alle, die es aus dem Bewerberpool auf die Bühne schaffen, Gewinner – denn die mediale Aufmerksamkeit und die entstehenden Kontakte bergen das Potenzial, aus einer simplen Idee ein langfristig erfolgreiches Unternehmen zu machen.

Verlosung

**ALLGÄUER GRÜNDERBÜHNE 2022
LIVE IN DER KULTBOX ERLEBEN!**

GEWINNEN SIE

2x2 KARTEN

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

Teilnahmebedingungen
siehe S. 48



Badumbau – genau unser Thema



*Wohnumplanungen für Neubau, Umbau und
Ferienwohnungen, maßgefertigte Möbel und
Küchen, Möbelhandel, alles aus einer Hand.*

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



~bigBOX ALLGÄU~

TALENT IN DER GLAUBENSKRISE

Im Herbst rockt Billy Talent die Bühne der bigBOX in Kempten – und zwar am 27. November 2022. Ihre erste Single veröffentlichte die kanadische Rockband 2003. Seither stürmen sie die internationalen Charts. Ihre neueste Platte „Crisis of Faith“ – übersetzt Glaubenskrise – stellen sie auf ihrer Welttournee vor.

Text Carina Jungchen-Wenzlick **Foto** Billy Talent

Sechs lange Jahre mussten die Fans von Kanadas erfolgreichstem Punk- und Alternative-Rock-Export auf neues Material warten. Doch seit der Veröffentlichung ihres sechsten Albums „Crisis of Faith“ überschlugen sich die Ereignisse: Die Platte kletterte in Deutschland und Kanada sofort an die Spitze der Charts, die drei Singles „Reckless Paradise“, „I beg to differ“ und „End of me“ ebenso. Bereits vor Erscheinen des Albums wurden sie über 50 Millionen Mal gestreamt. Nun stehen die Termine der Welttournee fest: Natürlich machen sie auch in der bigBOX ALLGÄU Station.

PUNKROCK IM HERZEN

Man könnte sagen, Billy Talent sind federführend für den globalen Siegeszug des Punk-Revivals Anfang des Jahrtausends verantwortlich. Dabei wollten die vier High-School-Kumpels Benjamin Kowalewicz (Vocals), Ian D'Sa (Gitarre), Jonathan Gallant (Bass) und Aaron Solowoniuk (Schlagzeug), als sie 1993 den Billy-Talent-Vorläufer Pezz gründeten, eigentlich nur „ihre“ Musik zwischen Foo Fighters und Refused, Buzzcocks und The Offspring machen. Während Pezz aber noch unentschieden zwischen Punk und Prog-Rock changierte,

fanden die Musiker nach der Umbenennung in Billy Talent 1999 ihr stilistisches Zuhause zwischen melodischem Punk, wütendem Post-Hardcore und Alternative-Rock.

DER WEG ZUM HEADLINER

Die Begeisterung ließ nicht lange auf sich warten: Das Debütalbum „Billy Talent“, das 2003 erschien, überzeugte und fand sich in zahlreichen Jahresbestenlisten von Magazinen und Radios wieder. Die rasant wachsende Fanbase tat ihr Übriges und katapultierte die Band innerhalb weniger Jahre vom Newcomer auf die Headliner-Positionen der größten internationalen Rockfestivals. Seither beweist das Quartett bei Tourneen rund um den Globus, dass es zu den intensivsten Livebands der modernen Rockmusik gehört, die jedes Konzert zu einem Happening machen.

Mit den letzten Alben öffneten sich Billy Talent auch zu gänglicheren, klassischen Rock-Elementen, die Gitarrist Ian stets im bandeigenen Studio in Toronto aufnimmt und produziert. An Intensität und handwerklicher Überzeugungskraft haben sie dabei nur dazugewonnen.

Dabei gehört Schlagzeuger Aaron zwar weiterhin zum festen Line-Up der Band; seine MS-Erkrankung machte es ihm jedoch unmöglich, der Energie der Band dauerhaft gerecht zu werden, weshalb er sich bei Aufnahmen und Konzerten von guten Band-Freunden vertreten lässt.

BILLY TALENT + SPECIAL GUEST: CRISIS OF FAITH TOUR 2022

Sonntag, 27.11.2022 | Beginn: 19 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.

LUST, MITZUMACHEN?

Weitere Infos zu Jobs und Stellenangeboten in der bigBOX ALLGÄU unter bigboxallgaeu.de.

ThERME ERDING

Urlaub in der größten
Therme der Welt

www.therme-erding.de

Riesiges Wellenbad

28 Rutschen

Thermalheilwasser

Sauna & Wellness

BUNTE FAMILIENTOUREN

Der Herbst ist da! Mal warm, mal kalt, mal trocken, mal nass – bunt eben. Zeit für einen Streifzug durch die Natur mit der ganzen Familie. Hier finden Sie die schönsten Ausflugsziele mit Kindern in der kühlen Jahreszeit.

Text Carina Jungchen-Wenzlick **Fotos** Carina Jungchen-Wenzlick, Alpenwildpark Obermaiselstein

ALPENWILDPARK OBERMAISELSTEIN

Etwas oberhalb von Obermaiselstein liegt der Alpenwildpark, der seit über 40 Jahren betrieben wird und hauptsächlich heimische Tiere aus den Alpen zeigt, z.B. Rotwild, Füchse, seltene Greifvögel, Störche, Steinböcke, Gämsen, Schafe oder Ziegen sowie andere handzahme Tiere, die sich bei den Führungen streicheln lassen. Auch verletzte, kranke oder gefundene Wildtiere werden hier betreut und können zum Teil anschließend wieder in die freie Wildbahn entlassen werden. Auf dem Rundweg erfährt man viel Wissenswertes über Tier und Natur. Von Anfang Mai bis Ende Oktober täglich ab 11 Uhr geöffnet. Di, Mi, Fr und Sa um 17.45 Uhr werden Erlebnisführungen mit Fütterung angeboten.



WALDSPIELPLATZ "GROSSER WALD" WERTACH

Vom Parkplatz „Großer Wald“ am Königssträßchen in Wertach führt eine ungefähr 1,5 Kilometer lange Asphaltstraße zum auf einer Waldlichtung gelegenen Waldspielplatz. Auf der großen Spielfläche, die auf zwei Ebenen angelegt ist, finden Kinder alles, was das Herz begehrt: Jägerstand, Hängebrücke, Riesenrutsche und Schaukeln. Am plätschernden Herzlesssteinbach können die Kinder Dämme bauen und balancieren. Eine kleine leere Brotzeitbox nicht vergessen: Im herbstlichen Wald wachsen massenweise Waldheidelbeeren.



TEUFELSKÜCHE RONSBERG

Die sagenumwobene Teufelsküche ist ein Geotop im Wald zwischen Obergünzburg und Ronsberg. Sie besteht aus mehreren riesigen Felsblöcken aus Nagelfluhgestein – Relikte der vergangenen Eiszeiten – durchsetzt mit kleinen Spalten und Höhlen. Vom Parkplatz aus weisen Schilder den Weg. In 15 Minuten ist man da und kann kreuz und quer durch den Wald und über die Felsen kraxeln. In jeder Ecke ist etwas anderes zu entdecken.

ZEIT ZUM DRACHENSTEIGEN

Wenn der wilde Herbstwind weht, ist es wieder Zeit, den Drachen aus dem Keller zu holen und steigen zu lassen.

Ein schönes Plätzchen inklusive tollem Bergpanorama ist der Hausberg von Durach. Direkt neben dem Holder Bäumle, einer einzelstehenden Linde, bläst im Herbst oft eine steife Brise.

Schaufenster



Wenger Dimdl €219,- Astrifa Jacke €239,- GMU Jeans €99,-
Stapf Wollröcher €99,- Alpenstyle Gürtel €49,95

AlpenStyle
MODE • TRADITION • SCHNEIDEREI
Alpenstyle
Mode * Tracht * Tradition
Allgäuer Straße 26
87459 Pffronten
<https://www.alpenstyle.de>



Wildfräulein

Neue Walkmäntel
online!

Lodenkleidung für Berg und Tal
Handgefertigt im Allgäu
WiNN-Park, Gewerbestr. 8, 87787 Wolfertschwenden
Öffnungszeiten, Onlineshop und mehr auf
www.wildfraeulein.de

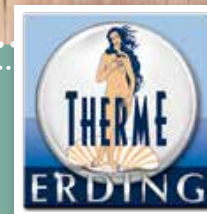
Verlosung

GEWINNEN SIE

3 x 2 TAGESKARTEN FÜR DIE BEREICHE THERME,
WELLENBAD UND RUTSCHENWELT IN DER THERME ERDING!

In der größten Therme der Welt entdeckt jeder Gast seinen perfekten Urlaubsort unter Palmen und das mitten in Bayern. Die exotische Therme lädt Groß und Klein zum Thermalheilbad und Wohlfühlen ein. Jede Menge Spaß & gute Laune garantiert Europas größte Rutschenwelt, das Galaxy Erding, mit 28 spektakulären Bahnen in 3 Schwierigkeitslevels. Ein Bad wie im echten Meer erwartet die Besucher im türkisglitzernden Wellenbad. Sich auf Poolnudeln treiben lassen und inmitten grüner Großpalmen von fernen Reisen träumen – so fühlt sich Urlaub an.

Einfach eine Postkarte bis 30. November 2022 mit dem Stichwort „von hier Magazin: Therme Erding“ an Feneberg Lebensmittel GmbH, Ursulasrieder Str. 2, 87437 Kempten senden.



Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Personenbezogene Angaben, die im Rahmen der Gewinnspielteilnahme bekannt gegeben 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.

MÄNNERKOCHEN – ALLES IN EINEN TOPF!

GESCHICHTEN
VON HIER

Emanzipation ist für fortschrittliche Männer ein alter Hut. Die Männer aus meinem früheren Kirchenchor und ich erfanden schon vor zwei Jahrzehnten das sogenannte „Männerkochen“: ein emanzipiertes Chor-Event, bei dem unsere Frauen selbstverständlich mitmachen durften – aber nur als Gäste beim anschließenden Dinner. Die Küche wurde zur Männerdomäne! Eine Herausforderung, die wir mit Engagement annahmen. Schließlich wollte MANN sich beweisen. Nicht nur kochen nach Betriebsanleitung bzw. Rezept. Nein, das wäre viel zu einfach gewesen. Denn wir Männer können theoretisch praktisch alles, weil wir doch so strategisch vorgehen. Also wurden zuerst umfassende Einkäufe getätigt. Sparsamkeit hin oder her. Wenn MANN entsprechende Qualität in großen Mengen nach Hause bringt, dann jubilierten unsere Vorzeit-Gene – wie damals als „Beute machen auf der Jagd“ noch überlebenswichtig für die ganze Sippe war! Eine gute Strategie bedingte natürlich ein perfektes Timing. Geschwind „etwas in die Pfanne hauen“, das taugte doch nicht für ein solches Event. Exquisites Langzeitgaren versprach da schon eher, der maskulinen Koch-Zeremonie eine gewisse Würde zu verleihen. Somit hatten wir genügend Zeit

für interdisziplinäre Fachkommunikation sowie für notwendige Qualitätskontrollen wie das Vorkosten der Rotweinbestände des Gastgebers zur geplanten Wildsauce.

Damit verschob sich leider das Timing etwas nach hinten und die Strategie geriet aus dem Gleichgewicht. Dass am Ende das alte Sprichwort „Zu viele Köche verderben den Brei“ derartiges Wahrheitspotenzial entfalten würde – damit konnte nun wirklich niemand rechnen! Unsere Rettung war einfach und trotzdem effektiv: „Alles in einen Topf! Umrühren, abschmecken, fertig!“ Seitdem ist der Eintopf mein Lieblingsgericht.

Deshalb mein Tipp: Im aktuellen Heft finden Sie köstliche Rezepte für Eintöpfe. Genau richtig als wärmender Genuss, wenn es im Herbst wieder kühler wird. Probieren geht über Studieren.

von hier-Kolumnist

Alois Wohlfahrt

Weiteres zu unserem Kolumnisten erfahren Sie unter www.bergbauern.de



Impressum

HERAUSGEBER

Feneberg Lebensmittel GmbH

Ursulasrieder Straße 2, 87437 Kempten/Allgäu,
Telefon: 0831/57 17-0, Fax: 0831/57 17-344,
E-Mail: info@feneberg.de, www.feneberg.de

Projektleitung: Anja Züfle,
E-Mail: anja.zuefle@feneberg.de

VERLAG UND DRUCK

Allgäuer Zeitungsverlag GmbH
Heisinger Str. 14, 87437 Kempten
Reiner Elsinger (verantw.)
Telefon: 0831/206-464, E-Mail: elsinger@azv.de
Anzeigen: Christina Kunze
Telefon: 0831/206-5611,
E-Mail: kunze@azv.de

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

Bildnachweis: stock.adobe.com: dlyastokiv (Grafik S. 21), Irina Maister (Drachen S. 46), nadiarb (Hintergrund S.44–45), panji (Hintergrund S. 46), paulouis (Hintergrund S. 47), Piman Khruatmuang (Hintergrund S. 6–7,27), VectorMine (Grafiken S. 48)

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Personenbezogene Angaben, die im Rahmen der Gewinnspielteilnahme bekannt gegeben 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.



Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling.



VEGAN MAC & CHEESE MIT BUTTERNUT-KÜRBIS 8 Portionen

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 400 g VonHier-Hörnchen-Nudeln | ☐ 4 VonHier-Kartoffeln (vorwiegend festkochend) | ☐ 1 TL Pfeffer |
| ☐ 300 g VonHier-Butternut-Kürbis | ☐ 1 Knoblauchzehe | ☐ 1 TL Muskatnuss |
| ☐ 200 g Cashewkerne | ☐ 1 EL Salz | ☐ 1 EL Gemüsebrühe |
| | | ☐ 1 EL Zitronensaft |



GERÖSTETE TOMATENSUPPE 4 Portionen

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ 1 kg VonHier-Strauchtomaten | ☐ 8 Scheiben Speck | ☐ 1 Zitrone |
| ☐ 1 Knolle Knoblauch | ☐ 100 ml VonHier-Sahne | ☐ 1 EL Salz |
| ☐ 60 g VonHier-Bergkäse | ☐ 50 ml FeBio-Olivenöl | ☐ 1 TL Rosmarin |



HOKKAIDO-PASTINAKEN-FOCACCIA MIT SALBEI 12 Portionen

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 400 g VonHier-Dinkelmehl 630 | ☐ 1 Packung Trockenhefe | ☐ 100g VonHier-Pastinaken |
| ☐ 100 g Weizengrieß | ☐ 50 ml FeBio-Olivenöl | ☐ 4 Zweige Salbei |
| ☐ 300 ml Wasser | ☐ 100 g VonHier-Hokkaido | ☐ 1 TL Salz |
| ☐ 1 TL VonHier-Zucker | | ☐ 1 TL Pfeffer |



RINDEREINTOPF MIT ROTWEIN UND STRAUCHTOMATEN 8 Portionen

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ 1 kg VonHier-Strauchtomaten | ☐ 1,3 kg Rindfleisch aus der Hohen Rippe vom PrimaWeideochsen oder PrimaWeiderind | ☐ 2 TL Kümmel |
| ☐ 900 g VonHier-Kartoffeln (vorwiegend festkochend) | ☐ 4 EL Tomatenmark | ☐ 1 TL Zimt |
| ☐ 300 g VonHier-Zwiebeln | ☐ 350 ml trockener Rotwein | ☐ 3 EL edelsüßes Paprikagewürz |
| ☐ 5 Knoblauchzehen | ☐ 4 Lorbeerblätter | ☐ 100 g frische Petersilie |
| | | ☐ 100 ml VonHier-Sonnenblumenöl |



SCHARFER KARTOFFELEINTOPF MIT LASAGNEPLATTEN 4 Portionen

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 800 g VonHier-Kartoffeln | ☐ 2 rote Chilis | ☐ 2 TL Estragon |
| ☐ 2 rote Zwiebeln | ☐ 200 g VonHier-Shiitakepilze | ☐ 400 g Dosentomaten |
| ☐ 2 Knoblauchzehen | ☐ 60 g Lasagneplatten | ☐ 1 TL Koriandersamen |
| ☐ 300 g VonHier-Kräutersaitlinge | ☐ 180 g Walnüsse | ☐ 2 EL FeBio-Olivenöl |
| | | ☐ 1 EL Salz |



BUNTER HERBSTSALAT 4 Portionen

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ 400 g VonHier-Feldsalat | ☐ 200 g VonHier-Hokkaido | ☐ 50 ml Condimento Bianco |
| ☐ 150 g VonHier-Radicchio | ☐ 100 g ganze Mandeln | ☐ 2 EL scharfer Senf |
| ☐ 2 VonHier-Gelbe-Rüben | ☐ 20 g VonHier-Zucker | ☐ 1 EL VonHier-Honig |
| ☐ 100 g VonHier-Linsen | ☐ 50 ml Wasser | ☐ 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer (rosa Pfeffer nach Belieben) |
| | ☐ 50 ml FeBio-Olivenöl | |



KÜRBIS-TIRAMISU 4 Portionen

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ 200 g VonHier-Hokkaido-Kürbis | ☐ 200 ml Espresso | ☐ 200 ml Blutorangensaft |
| ☐ 1 Packung VonHier-Dinkelkekse | ☐ 300 g Mascarpone | ☐ 1 Prise Zimt |
| | ☐ 150 g VonHier-Quark | ☐ 90 g VonHier-Zucker |

BUCHWEIZEN-BOWL 3 Portionen

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 100 g VonHier-Buchweizen | ☐ 3 VonHier-Strauchtomaten | ☐ 1 Knoblauchzehe |
| ☐ 200 g VonHier-Hokkaido | ☐ 120 g VonHier-Linsen | ☐ 2 EL Sojasoße |
| ☐ 100 g VonHier-Spinat | ☐ 100 g VonHier-Feneta | ☐ 1 EL Sesamöl |
| | ☐ 100 g VonHier-Joghurt | ☐ 1 Prise Salz |
| | | ☐ 1 Prise Pfeffer |



TERIYAKI-KRÄUTERSEITLINGS-STEAK MIT HIRSE 2 Portionen

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 4 VonHier-Kräuterseitlinge | ☐ 50 ml VonHier-Milch | ☐ 2 EL Sesamöl |
| ☐ 100 ml Teriyaki-Soße | ☐ 50 g Sauerrahm | ☐ 1 TL Salz |
| ☐ 100 g VonHier-Hirse | ☐ 3 VonHier-Lauchzwiebeln | ☐ 1 Prise Pfeffer |



HOKKAIDO-SHIITAKE-CURRY MIT LINSEN 6 Portionen

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 2 EL Tomatenmark | ☐ 200 g VonHier-Spinat | ☐ 4 VonHier-Strauchtomaten |
| ☐ 1 Hokkaido-Kürbis | ☐ 1 Chilischote | ☐ 200 g VonHier-Shiitakepilze |
| ☐ 400 ml Kokosmilch | ☐ 150 g VonHier-Linsen | ☐ 1 Tasse Wildreis |
| ☐ 2 EL Sesamöl | ☐ 3 Zweige Thai-Basilikum | |
| ☐ 3 EL rote Currypaste | | |



HÜHNEREINTOPF MIT FENCHEL, PARMESAN UND INGWER 4 Portionen

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 1 rote Zwiebel | ☐ 5 VonHier-Fenchel | ☐ 200 ml Sauerrahm |
| ☐ 2 Knoblauchzehen | ☐ 200 g VonHier-Weißkohl | ☐ 3 EL Gemüsebrühe |
| ☐ 3 Lorbeerblätter | ☐ 150 g VonHier-Pastinaken | ☐ 60 g Parmesan |
| ☐ 2 VonHier-Hähnchenbrustfilets alternativ:
4 Hähnchenschenkel und 4 Hähnchenflügel | ☐ 10 cm Ingwerwurzel | ☐ 4 EL FeBio-Olivenöl |
| | ☐ 200 ml VonHier-Sahne | ☐ 40 g VonHier-Butter |
| | | ☐ 1 EL Salz |
| | | ☐ 1 TL Pfeffer |



APFEL-LAVENDEL-TORTE MIT KAREMELL ca. 14 Portionen

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 250 g VonHier-Dinkelmehl 630 | ☐ 160 ml VonHier-Back-und-Bratöl | ☐ 5 EL Karamellaufstrich oder -soße |
| ☐ ½ TL Zimt | ☐ 50 ml VonHier-Milch | ☐ 1 Prise Salz |
| ☐ 1 Prise Salz | ☐ 2 VonHier-Boskop-Äpfel | ☐ 250 g VonHier-Sahne |
| ☐ 1 TL Backpulver | ☐ 1 TL fein zerriebener Lavendel | ☐ 125 g VonHier-Frischecreme |
| ☐ 2 VonHier-Eier | ☐ 300 g weiße Kuvertüre | ☐ VonHier-Apfelchips |
| ☐ 200 g brauner Zucker | | |



BIRNE IN BLÄTTERTEIG 4 Portionen

- | | |
|--|---|
| ☐ 4 VonHier-Birnen | ☐ 300 g frischer Blätterteig aus dem Kühlregal |
| ☐ 80 g VonHier-Zucker | ☐ 5 EL VonHier-Frischecreme |
| ☐ 150 ml VonHier-Birnensaft oder FeBio-Weißwein | ☐ ½ TL Zimt |
| ☐ 2 TL Vanillepaste | ☐ 1 VonHier-Eigelb |
| ☐ 1 Zimtstange | |

VANILLESOSSE 4 Portionen

- | |
|---|
| ☐ 80 g VonHier-Zucker |
| ☐ 450 ml VonHier-Milch |
| ☐ 6 VonHier-Eigelb |
| ☐ 1 Vanilleschote |



MOHNSCHMARRN 4 Portionen

- | | |
|---|---|
| ☐ 285 ml VonHier-Milch | ☐ 180 g VonHier-Weizenmehl 405 |
| ☐ ½ TL Salz | ☐ 5 EL fertiger Mohnback |
| ☐ 5 VonHier-Eier | ☐ 2 EL VonHier-Butter |
| ☐ 2 EL VonHier-Zucker | |

BIRNENKOMPOTT 4 Portionen

- | |
|---|
| ☐ 400 g VonHier-Birnen |
| ☐ 40 g VonHier-Zucker |
| ☐ 1 Pck. Vanillezucker |
| ☐ 1 Stange Zimt |
| ☐ 5 Nelken |
| ☐ 4 EL Zitronensaft |





AUGENLASERN

Wann traust Du Dich?



Hier unverbindlichen
Eignungsscheck und
Beratungstermin
bei uns vereinbaren :
Tel: +49 831 / 57 577 920

www.laserzentrum-allgaeu.de



UNSER BIER

ALLGÄUER BÜBLE BIER



❁ UNSER BIER ❁ ALLGÄUER BÜBLE BIER ❁