

Winter 2022/2023

# von hier

Das Genussmagazin von Feneberg



WINTERLICHER AROMAZAUBER

REGIONALE FESTMENÜS VOM SPITZENKOCH



# ALLGÄUER KÄSEGENUSS

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

Das Käse-Trio aus Kimratshofen

Allgäu Milch Käse eG  
natürlich und nachhaltig

Albert Herz  
traditionelle Spezialitäten

Die Käsemanufaktur Allgäu  
unvergleichliche Innovationen



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mit Beginn des Advents kehrt Besinnlichkeit bei uns ein. Der Nachwuchs zählt die Tage bis Heiligabend und die Erwachsenen sehnen sich nach dem ersten Schnee. Auch dem Januar wohnt ein besonderer Zauber inne: der Zauber des Neuanfangs. Nicht umsonst nehmen sich viele von uns in diesem Monat etwas vor, das sie im neuen Jahr umsetzen möchten.

Sollten sich Ihre guten Vorsätze um gesunde Ernährung oder Sport drehen, finden Sie bei uns ein Porträt über die Ausnahme-Skispringerin Althaus, die Tipps für Bewegungsmuffel gibt. Passend dazu bieten wir Ihnen Rezepte für gesunde Sportsnacks. Wenn Ihnen der Sinn nach festlichem Hochgenuss steht, sind Sie bei unseren Rezepten mit Constantin Kiehne goldrichtig. Der Koch und Betreiber des Offerschwanger Restaurants freistil, wurde vom Guide Michelin mit dem Nachhaltigkeitsstern ausgezeichnet und kocht in dieser Ausgabe zwei besondere Menüs mit VonHier-Produkten.

Warum Sie zwischen den Jahren keine Wäsche aufhängen sollten, erfahren Sie in unserem Artikel über die Rauhächte. Außerdem erhalten Sie kreative Getränkevorschläge für die Silvesternacht.

Ob sportlich, kulinarisch oder beim Anstoßen: Genießen Sie den Zauber der kommenden Wochen und rutschen Sie erfolgreich ins neue Jahr.

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

*Christof Feneberg*

Christof Feneberg und Hannes Feneberg

TITELFOTO: Anna Feneberg

## hier bei Feneberg

- 12 | Hier & Jetzt**  
Frische Neuigkeiten
- 14 | Neues VonHier**  
Unsere Produktpremieren
- 32 | Hofkäserei Mangold**  
Aufs Schaf gekommen
- 36 | Mehrweg-System RECUP**  
Mit guten Gewissen genießen



32

## hier genießen

- 10 | VonHier-Energiespender**  
Riegel, Cookies und Co.  
für die Piste
- 16 | VonHier-Warenkunde**  
Haltbar machen mit  
dem Spitzenkoch
- 22 | VonHier-Menüs**  
Festliche Hochgenüsse
- 40 | VonHier-Getränke**  
Dampfende Wärmespender



22

## hier in der Region

- 06 | Katharina Althaus**  
Sport-Ass mit Bodenhaftung
- 38 | S'loift Allgäu Gin**  
Drei Jungs – Eine Vision
- 42 | BigBOX**  
A tribute to ABBA
- 44 | Brauchtum & Traditionen**  
Die Mystik der Rauhächte
- 48 | Familienseite**  
Kunterbunte Glückskekse
- 50 | Kolumne**  
Magische Tage



06

ROMANTISCHES

# Abenteuer





Einmal im Iglu zu übernachten ist für viele Menschen ein Traum. Ein Traum vom Abenteuer: oben am Berg, eisige Temperaturen, allein in der Natur, absolute Ruhe, nur geschützt durch eine dünne Wand aus Schnee und Eis. Diese besondere Wintererfahrung lockt zum Beispiel auch in Pfronten – bei einer geführten Schneeschuhtour inklusive Iglubau auf dem Breitenberg.

Foto Pfronten Tourismus/E. Reiter





Nach der Saison ist vor der Saison: Im Sommer springt Katharina Althaus auf Grasmatten.

## „HEIMAT BEDEUTET MIR ALLES“

Katharina Althaus ist eine der erfolgreichsten deutschen Skispringerinnen. Die Bodenhaftung hat die Oberstdorferin aber nie verloren. Hier gibt sie Einblick in ihr Leben und Tipps für Bewegungsmuffel im Winter.

**Text** Anne-Sophie Schuhwerk **Fotos** Ralf Lienert, Katharina Althaus

Während sich Normalsterbliche an kalten Wintertagen gern mit einer heißen Tasse Tee auf das Sofa zurückziehen, herrscht bei Katharina Althaus Hochsaison. Von Wettbewerb zu Wettbewerb durch ganz Europa tourt die 26-Jährige von Anfang Dezember bis Ende März. Und das mit großem Erfolg: Die Oberstdorferin ist eine der besten deutschen Skispringerinnen und kann unter anderem zwei Olympia- sowie fünf WM-Medaillen vorweisen. Podestplatzierungen sammelt sie wie andere Leute Porzellanfiguren.

Die Bodenhaftung hat das Sport-Ass aber nie verloren. „Heimat bedeutet mir alles. Ich genieße die ein bis zwei Tage pro Woche, die ich im Winter zu Hause sein kann“, sagt Katharina Althaus. So oft es ihr Zeitplan zulässt, besucht sie ihre Eltern im Oberstdorfer Ortsteil Schöllang, verbringt Zeit mit ihrem Partner Patrick, näht, strickt und nimmt mit ihrem Flügelhorn an den Proben der Schöllanger Musikkapelle teil. „Das erdet mich. Zuhause bin ich nicht nur die Skispringerin, sondern einfach die Katharina aus der Musik“, erzählt Althaus mit einem Lächeln.

### DURCH ZUFALL ZUR PASSION

Ebenjene Katharina aus der Musik kam im Alter von sechs Jahren eher zufällig zu ihrer heutigen Passion. „Mein großer Bruder war damals Skispringer. Deswegen wollte ich das auch einmal probieren“, erinnert sich Althaus. Bei dem einen Mal ist es aber nicht geblieben: Bereits im Alter von 15 Jahren nahm Andi Bauer, der damalige Bundestrainer der Skispringerinnen, das Ausnahmetalent in seine Mannschaft auf. „Er hat mich elf Jahre trainiert und ist neben meinen Eltern die Person, der ich sport-

lich am meisten zu verdanken habe“, sagt Althaus. Unter anderem ihre vielen Medaillen. Wobei zwei davon für sie eine besondere Bedeutung haben: Der Weltmeistertitel, den sie 2015 mit der Mixed-Mannschaft bei der Nordischen Ski-WM in Falun holte und der Weltmeistertitel, den sie mit der Mixed-Mannschaft bei der Nordischen Ski-WM 2021 in Oberstdorf errungen hat. „Falun war für mich unglaublich. Das war meine erste große Medaille und ich war noch so jung“, erinnert sich Althaus. Der Titel in Oberstdorf sticht für sie wegen des Austragungsorts heraus. „Bei einer Heim-WM zu gewinnen ist ein Traum. Dort erfolgreich zu springen, wo man groß geworden ist, ist unvergleichbar“, beschreibt die Sportlerin.

### REGELMÄSSIGKEIT IST DER SCHLÜSSEL

Auch fernab der Schanze hat Oberstdorf und sein Umland für Althaus großen Reiz. „Unabhängig von meinem Training bin ich sehr viel draußen unterwegs.“



Ein guter Sprung zaubert ihr ein strahlendes Lächeln auf die Lippen.



Groß war der Jubel beim Gewinn dieser Goldmedaille.

## ERFOLGE VON KATHARINA ALTHAUS

### Olympische Winterspiele:

2 Silbermedaillen

### Nordische

#### Skiweltmeisterschaften:

4 Gold-, 1 Silbermedaille

### Olympische

#### Jugend-Winterspiele:

1 Gold-, 1 Silbermedaille

### Ski sprung Junioren-

#### Weltmeisterschaften:

2 Silber-, 2 Bronzemedaillen

### Nordische Skispiele:

1 Silbermedaille

### Deutsche Meisterschaften:

9 Gold-, 5 Silber-,

3 Bronzemedaillen

## OBERSTDORFER RUNDKURS

Die sonnige Loipe namens Oberstdorfer Rundkurs, die von den Einheimischen als Oberstdorfer Dorf-runde bezeichnet wird, befindet sich im Süden von Oberstdorf.

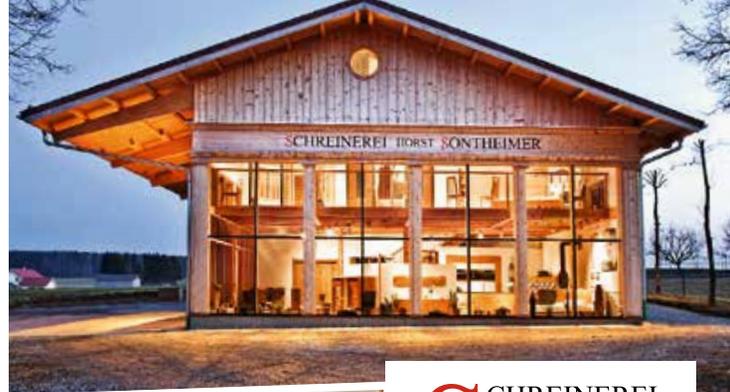
Sie führt von der Waserbrücke bis hin zu den Lorettokapellen und bietet einen malerischen Blick auf die umliegenden Gipfel der Allgäuer Alpen. Zahlreiche Einstiegsstellen in den rund neun Kilometer langen Rundkurs finden Langläufer am südlichen Ortsrand.

Viel schöner als bei uns kann man es nicht haben. Es gibt so viel zu sehen“, sagt die Skispringerin. Wer das erkenne, tue sich im Winter auch nicht schwer, hinauszugehen. „Wintermuffel sollten auch in der kalten Jahreszeit ihren Sport-Rhythmus beibehalten. Beim Thema Bewegung geht es um Regelmäßigkeit“, weiß Althaus. Ob beim Skifahren, Langlaufen oder Spazierengehen: Althaus empfiehlt, nicht zu übertreiben. „Der Aufenthalt in der Natur soll ja keine Qual, sondern eine Auszeit sein.“

Ihre Auszeiten nimmt sie sich am liebsten auf der Oberstdorfer Langlaufloipe rund um das Dorf oder den Skipisten am Ifen und Fellhorn. Auch kleinere Skitouren streut Althaus hin und wieder in ihr Freizeitprogramm. „Ich bin natürlich vorsichtig, damit nichts passiert“, sagt die Sportlerin. „Auch Geschwindigkeit spielt keine große Rolle. Ich genieße einfach unsere sagenhafte Natur. Das kann ich jedem anderen auch nur ans Herz legen.“



Privat beschäftigt sich Katharina Althaus gerne mit Handarbeiten.



**S**CHREINEREI  
HORST  
SONTHEIMER

*Individuell Wohnen*

**MESSE  
BAUPLUS**

4. und 5.  
Februar 2023

### 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](http://WWW.SCHREINEREI-SONTHEIMER.DE)

## RELAX 2000

Ihrer  
Gesundheit  
zuletzt!  
**RELAX**  
Natürlich schlafen. Besser leben.



3D-Spezialfederkörper für  
perfekte Körperanpassung

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

50 €



# MÜSLIRIEGEL

ca. 5 Portionen |  
15 Min. + 50 Min. Ruhe- und Backzeit

## ZUTATEN

2 FeBio-Bananen  
2 VonHier-Äpfel  
250 g VonHier-Haferflocken (zart oder kernig)  
20 g VonHier-Leinsamen  
1 FeBio-Zitrone  
5 EL FeBio-Ahornsirup

## ZUBEREITUNG

1. Für den Müsliriegel zunächst die Bananen schälen und zerquetschen. Die Äpfel entkernen und fein reiben. Mit den Bananen vermengen. Leinsamen für einige Minuten in etwas Wasser einweichen.
2. Haferflocken und die eingeweichten Leinsamen unter die Fruchtmasse heben. Zitrone pressen und mit dem Ahornsirup dazugeben.

3. Sobald die Zutaten vermengt sind, die Masse für 10 Min. ruhen lassen. Anschließend auf ein Backpapier streichen (je nach Belieben ca. 0,5 cm – 1 cm dick).

4. Im Backofen bei 160 °C Ober- und Unterhitze für circa 40 Min. backen. Danach kurz abkühlen lassen und in die gewünschte Form schneiden.

Portion ca. 317 kcal, 8 g E/ 57 g KH/ 5 g F



## ENERGY BALLS

ca. 20 Stück | 10 Min. Vorbereitungszeit

### ZUTATEN

175 g Trockenobst (Rosinen, Datteln, Feigen, ...)  
 50 g VonHier-Haferflocken (zart oder kernig)  
 50 g Nüsse oder Saaten  
 3 – 4 EL Nussmus  
 1 – 2 EL FeBio-Ahornsirup

*Für die Ummantelung:*  
 Sesam, Chiasamen,  
 Kokosflocken, ...

### ZUBEREITUNG

**1.** Nüsse und Trockenobst mit einem Mixer zerkleinern und mit den Haferflocken vermengen.

**2.** Anschließend das Nussmus sowie den Ahornsirup hinzufügen

und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Der Teig sollte gut formbar, jedoch noch etwas klebrig sein. Wenn der Teig zu flüssig ist, noch etwas Haferflocken dazugeben.

**3.** Den Teig zu mundgerechten Kugeln formen.

**4.** Die Kugeln leicht anfeuchten und in der gewünschten Ummantelung wälzen.

**5.** Im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen, alternativ einfrieren.

**Stück ca. 72 kcal, 1 g E/  
 10 g KH/ 3 g F**

## MÜSLI-COOKIES

ca. 30 Stück | 10 Min. Vorbereitungszeit + ca. 25 Min. Backzeit

### ZUTATEN

120 g VonHier-Apfelmus  
 90 g VonHier-Honig  
 2 1/2 EL VonHier-Sonnenblumenöl  
 200 g VonHier-Haferflocken (zarte)  
 100 g VonHier-Weizenmehl 550  
 1 Prise Salz  
 1 Prise gemahlene Vanille  
 nach Belieben: Nüsse, Kerne, Trockenfrüchte, Schokoladenspäne, ...

### ZUBEREITUNG

**1.** Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

**2.** Apfelmus, Honig und Öl verrühren.

**3.** Die trockenen Zutaten mischen und unter die Masse heben. Tipp: Den Teig aufteilen und jeweils mit verschiedenen Zutaten wie Nüssen, Trockenfrüchten, Kernen oder Schokoladenspänen verfeinern.

**4.** Anschließend kleine Kugeln formen, auf das Backblech setzen und flach drücken.

**5.** Die Kekse 12 Min. backen, dann wenden und erneut ca. 12 Min. backen.

**Portion (3 Stück) ca. 161 kcal, 4 g E/ 27 g KH/ 4 g F**



# hier & jetzt

**DAS NÄCHSTE  
VON HIER MAGAZIN  
ERSCHEINT AM 1. MÄRZ.**

## VON HIER MAGAZIN MIT DEM BLAUEN ENGEL ZERTIFIZIERT

Unter dem Motto „Gut für mich. Gut für die Umwelt.“ kennzeichnet der Blaue Engel, ein Umweltzeichen der Bundesregierung, bereits seit 40 Jahren umweltschonende Produkte und Dienstleistungen.

Das Papier für unser Magazin wird zu 100 % aus Altpapier gewonnen, ebenso spart die Herstellung von Recyclingpapier 70 % Wasser und 60 % Energie im Vergleich zu Frischfaserpapier.



## NEUERÖFFNUNG WULLENSTETTEN

Herzlich willkommen im neuen Feneberg in Wullenstetten! Ab dem 1. Dezember finden Sie Am Stadtpark 1 in Wullenstetten, einem Ortsteil von Senden, die Produktvielfalt eines Vollsortimenters.

Auf 1.020 m<sup>2</sup> Fläche erwartet Sie neben der regionalen Bio-Marke VonHier ein breites Sortiment an Marken- und Preiseinstiegsprodukten.

Das Angebot des Marktes wird durch eine Bäckerei mit umfangreichem Snackangebot sowie vielseitigen Wurst- und Fleischwaren abgerundet.

Das Team in Wullenstetten freut sich auf Ihren Besuch!





## VON KUNDEN FÜR KUNDEN

### DIY-ANLEITUNG ZUR VONHIER-TASCHE

Erinnern Sie sich an die Einkaufstasche aus recycelten VonHier-Milchtüten? Wir waren nun auf vielfachen Wunsch bei Frau Prinz und haben ihr bei der Erstellung einer VonHier-Einkaufstasche über die Schulter geschaut.

Viel Spaß beim Basteln!



*Die Anleitung  
finden Sie hier*



## KENNEN SIE SCHON ...

### ... UNSEREN NEWSLETTER?

Mit unserem wöchentlichen Newsletter verpassen Sie keine Neuigkeiten und Angebote! Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über unsere VonHier-Landwirte sowie Produkte und können sich von vielseitigen saisonalen Rezepten inspirieren lassen. Den Newsletter erhalten Sie bequem jeden Mittwoch per E-Mail.



*Hier direkt  
zum Newsletter  
anmelden*



## SELBST MACHEN - MITMACHEN!

Wir veröffentlichen in jeder Ausgabe des Magazins sowie online Ihre persönlichen DIY-Projekte. Unter allen eingesandten Anleitungen wird ein Gewinnerprojekt ausgewählt und im nächsten von hier Magazin veröffentlicht. Als Dankeschön erhält der Gewinner einen Feneberg-Einkaufsgutschein im Wert von 50,- €.

Bitte senden Sie die Anleitung für Ihr DIY-Projekt entweder an vonhier-magazin@feneberg.de oder unter dem Stichwort „DIY-Projekt“ an Feneberg Lebensmittel GmbH, Ursulasrieder Str. 2, 87437 Kempfen. Zusätzlich benötigen wir Ihre Bestätigung, dass wir Ihre Anleitung und Bilder veröffentlichen dürfen.

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen!

# NEUES VonHier



## VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN:

**AB SOFORT ERHALTEN SIE IN IHREM FENERBERG SUPPEN AUS GERETTETEM GEMÜSE**

Auf die inneren Werte kommt es an! Und die stimmen bei unserem krummen Gemüse. Ab sofort erhalten Sie unsere neue VonHier-Kartoffelsuppe und VonHier-Kürbissuppe in Ihrem Feneberg, welche aus gerettetem Gemüse unserer VonHier-Landwirte bestehen – denn für Qualität und besten Geschmack muss unser Gemüse keinen Schönheitspreis gewinnen. Jährlich werden in Deutschland laut einer Studie der Verbraucherzentrale (2022) 1,4 Millionen Tonnen Lebensmittel\* bereits direkt bei den Landwirten entsorgt – zu groß, zu klein, zu krumm. Dadurch ist dieses Gemüse nicht für den normalen Verkauf im Supermarkt geeignet, denn die optischen Erwartungen der Verbraucher an ein Gemüse aus dem Lebensmittelhandel sind hoch, es muss makellos sein und darf am besten keinen Schönheitsfehler aufweisen. Wir wissen aber: die inneren Werte zählen. Deshalb verarbeiten wir das krumme Gemüse unserer VonHier-Landwirte zu verschiedenen „Retter-Suppen“, um aktiv ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung zu setzen.

VonHier-Kartoffelsuppe  
im 340 ml Glas  
VonHier-Kürbissuppe  
im 340 ml Glas

\*Verbraucherzentrale: Obst, Gemüse und Kartoffeln im Schönheitstest. (2022, 20. April). Verbraucherzentrale.de. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/landwirtschaft-obst-gemuese-und-kartoffeln-im-schoenheitstest-59573>



## VONHIER-POMMES

Lieblingssessen von Klein und Groß! Schnell in der Zubereitung und immer ein Genuss! Als Grundlage für unsere neuen VonHier-Pommes dienen VonHier-Kartoffeln sowie VonHier-Rapsöl. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren sind unsere Pommes etwas ganz Besonderes und überzeugen durch eine knusprige Oberfläche, ohne auszutrocknen – angebrannte Ecken gehören damit der Vergangenheit an.

## VONHIER-MAYONNAISE

Perfekte Ergänzung zu unseren neuen VonHier-Pommes: die neue VonHier-Mayonnaise! Aber auch für Dressings, als Grundlage für Sandwiches oder als Dip zu Fisch, Fleisch und Gemüse eignet sich die cremige Mayonnaise mit fein würziger Note bestens.



stilvoll  
IN SZENE SETZEN

Massivholz  
Made in Germany  
Handarbeit

MÖBEL  
BOECK  
KÜCHEN

In seinem Restaurant freistil. in Offerschwang kombiniert Constantin Kiehne mit seinem Team regionale Zutaten mit innovativen Rezeptideen und besonderen Aromen.

Für unser Magazin präsentiert er zwei festliche Wintermenüs, die nahezu komplett aus VonHier-Zutaten bestehen. Da sein Haus bereits mehrfach mit dem Nachhaltigkeitsstern des Guide Michelin ausgezeichnet wurde, rücken wir dieses Thema auch auf den folgenden Seiten in den Mittelpunkt.





## EINGELEGTE ROTE RÜBEN

### ZUTATEN

4 mittelgroße VonHier-Rote Rüben  
 300 ml VonHier-Apfelsaft  
 100 ml VonHier-Apfelessig  
 100 g VonHier-Zucker  
 10 g Salz

### ZUBEREITUNG

1. Die Roten Rüben schälen, halbieren und im Anschluss sechsteln.
2. Saft, Essig, Zucker und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Roten Rüben hinzufügen und erneut aufkochen. Für 5 Min. köcheln lassen.
3. Anschließend in ein heiß gespültes Einmachglas noch heiß abfüllen und direkt verschließen.
4. Im Kühlschrank halten sich die eingelegten Roten Rüben mehrere Wochen.

HALTBAR

## machen

Sellerie, Pastinaken  
und Rote Rüben –  
Wintergemüse schmeckt  
das ganze Jahr über.

**DÖRREN**

gehört zu den ältesten und auch einfachsten Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen. Den Lebensmitteln wird durch das Trocknen Feuchtigkeit entzogen – ohne Feuchtigkeit fehlt der Nährboden für Mikroorganismen und Enzyme, um die Lebensmittel zu verderben. Zur Herstellung von knusprigen Apfelchips eignet sich der Backofen bei einer Temperatur zwischen 40°C und 50°C (Umluft).

**TIPP:** Den Ofen einen Spalt geöffnet lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Durch **EINKOCHEN**

werden Obst, Gemüse, Eintöpfe und Co. besonders lang haltbar – aufbewahrt an einem dunklen und kühlen Ort ungefähr ein Jahr. Die Lebensmittel werden zunächst in Gläser gefüllt und darin bei hoher Temperatur in einem Einkochautomat, großen Topf oder Backofen stark erhitzt. Dabei variieren die Einkochzeiten: So reichen bei Obst und weichem Gemüse wie Kürbis ca. 30 Min. Einkochzeit bei 90 °C, bei härterem Gemüse wie Gelbe Rüben sind ca. 90 Min. bei 100 °C notwendig.



Wer auch außerhalb der Saison das vielseitige Gemüse nicht von seinem Speiseplan streichen möchte, sorgt mit einfachen Mitteln und wenigen Zutaten für Haltbarkeit.

Neben den bekannten Methoden für längere Haltbarkeit, wie Kühlen, Gefrieren oder Vakuumieren, gibt es noch weitere Möglichkeiten.

## SALZEN

ist besonders bei Fisch und Fleisch beliebt. Das Salz entzieht den Lebensmitteln Wasser, um diese zu konservieren. Funktioniert auch bei Kräutern: 200 g frische Kräuter zerkleinern und mit 40 g Salz in ein Glas geben – so fest andrücken, dass keine Zwischenräume bleiben. Gut verschließen und dunkel lagern. Zuckern ist die süße Methode zum Konservieren: frisches Obst hält durch Einzuckern einige Tage länger frisch.

## EINLEGEN

zählt zu den schnellen und einfachen Methoden des Konservierens – die Lebensmittel werden dabei in verschiedene Flüssigkeiten wie Öl, Salzlake, Essig oder Alkohol eingelegt. Die Zutaten werden kleingeschnitten, in Gläser gefüllt und anschließend mit einem kalten (z.B. Kräuteröl) oder heißen (z.B. bei Gewürzgurken) Sud aufgegossen. Die Flüssigkeit entzieht den Mikroorganismen den Sauerstoff und sorgt dadurch für längere Haltbarkeit.

## Beim EINMACHEN

werden, im Gegensatz zum Einkochen, die Lebensmittel vor dem Abfüllen in Gläser gekocht. Der beliebte Klassiker des Einmachens: Marmelade. Direkt nach dem Kochen in sterile Gläser gefüllt und fest verschlossen hält das Eingemachte durch das beim Auskühlen entstehende Vakuum mehrere Monate. Entgegen vieler Annahmen müssen die Gläser zum Auskühlen übrigens nicht auf den Kopf gestellt werden.





# KRÄUTERÖL

## ZUTATEN

- 2 Bund Kerbel
- 2 Bund VonHier-Schnittlauch
- 2 Bund VonHier-Petersilie
- 500 ml VonHier-Rapsöl oder VonHier-Sonnenblumenöl
- ½ FeBio-Zitrone
- Salz

## ZUBEREITUNG

1. Saft einer halben Zitrone auspressen.
2. Kerbel, Schnittlauch und Petersilie waschen und zusammen mit dem Sonnenblumenöl, Zitronensaft und etwas Salz fein mixen.
3. Das Kräuteröl für 5 Min. stehen lassen. Anschließend absieben.
4. Nun das Kräuteröl in ein sauberes Schraubglas abfüllen.
5. Im Kühlschrank hält sich das Kräuteröl mehrere Wochen.



\*\*\*\*\*  
SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND



Badespaß &  
Saunavielfalt  
bei jedem Wetter!



Alpen  
THERME  
EHRENBERG



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

# REDDY KÜCHEN

*Kempton*



DIE *schönste*

KÜCHE

FÜR IHR GELD!

Mozartstr. 23 | 87435 Kempten | Tel. 08 31-20 69 19 20 | [www.kempton.reddy.de](http://www.kempton.reddy.de) | Kostenlose Parkplätze am Haus

Allgäu-Brennerei

Werkstatt des puren Genusses



FEINE  
TROPFEN

Entdecken Sie über 50 verschiedene  
hausgemachte Obstbrände, Liköre,  
Whiskys und Gin!

Ideal auch zum Verschenken!

Allgäu-Brennerei  
Gewerbepark 1 | 87477 Sulzberg  
[www.allgaeu-brennerei.de](http://www.allgaeu-brennerei.de)

**BODENSTÄNDIG TRIFFT KREATIV:**

# Die VonHier-Wintermenüs

VORSPEISE



HAUPTSPEISE



NACHSPEISE



### Das freistil. passt in keine Schublade.

So vielfältig die Geschmäcker, so abwechslungsreich ist die Karte.

Die ausgezeichnete Küche bietet am Morgen ein umfangreiches Frühstücksbuffet, am Nachmittag eine spannende Auswahl an Kuchen aus der eigenen Pâtisserie. Am Abend bietet das À-la-carte-Restaurant eine feine Auswahl an modern-regionalen Gerichten, Klassikern und Kinder-Favoriten. Dabei wird auf vegane und vegetarische Zubereitung ebenso viel Wert gelegt wie auf die von Fleisch und Fisch. Bodenständig und zugleich kreativ in den Aromen – das ist der Anspruch.

Constantin Kiehne, Gründer und Gastgeber vom freistil. boutiquehotel & restaurant, verwirklichte 2017 seinen Traum vom eigenen Restaurant im Allgäu. Besonderen Wert legt er darauf, nachhaltig und verantwortungsbewusst zu agieren. Die Nähe zu den Lieferanten und kurze Wege der Zutaten – vom Anbau bis in die Küche – garantieren höchste Qualität und Frische der Produkte. Auch unsere Menüs hat Constantin Kiehne fast ausschließlich mit VonHier-Zutaten aus der Region erstellt. Verantwortungsbewusstes Unternehmertum schließt im freistil. auch den wertschätzenden Umgang mit den Mitarbeitern, Vermeidung von Müll oder die Energieversorgung ein. Zum zweiten Mal in Folge wurde das besondere Konzept für seine Nachhaltigkeit mit dem grünen Stern des Guide Michelin ausgezeichnet.

freistil.  
boutiquehotel. & restaurant

# Entdecke neue Perspektiven!



Jetzt  
**50 €\***  
sparen!

Wir von REBIKE betreiben in Kempten Europas größtes Refurbishment-Center für Premium-E-Bikes. Und natürlich sind wir stolz auf den Standort und die herausragende Leistung unseres gesamten Teams.

Alle Allgäuer:innen, die ein E-Bike auf ihrem Wunschzettel haben, können sich jetzt als Dankeschön mit dem Code **VONHIER** auf [www.rebike.com](http://www.rebike.com) einen exklusiven 50-Euro-Rabatt\* sichern.

Du möchtest im neuen Jahr in deinem Traumjob durchstarten und hast eine Passion für E-Bikes? Dann schau doch mal hier rein: [mobility.rebike.com/de/jobs](https://mobility.rebike.com/de/jobs)



Wir wünschen euch allen eine sportliche Winterzeit und eine gute Fahrt ins neue Jahr.

Euer Team von

**REBIKE**

\*Gültig bis 31.01.2023. Nur mit dem Couponcode während des Online-Bestellprozesses auf [rebike.com](http://rebike.com) ab einem Mindestbestellwert von 1.500 Euro einlösbar. Eine nachträgliche Verrechnung sowie Barauszahlung sind ausgeschlossen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Couponcodes. Nur ein Gutschein pro Bestellung einlösbar. Änderungen sind vorbehalten.

# PILZDASHI. KRÄUTERÖL. PILZRAVIOLI.

ca. 4 Portionen | ca. 60 Min.

VORSPEISE



## PILZDASHI

### ZUTATEN

150 g VonHier-Shiitakepilze  
150 g VonHier-Kräuterseitlinge  
100 g rote Zwiebeln  
50 g VonHier-Sonnenblumenöl  
20 g Salz  
60 g Noilly Prat  
1,3 l Wasser  
200 g VonHier-Apfelsaft  
10 g VonHier-Apfelessig

### ZUBEREITUNG

**1.** Zwiebel schälen. Pilze und Zwiebel grob klein schneiden.  
**2.** Das Öl in einem Topf erhitzen und die Pilze darin rösten.  
**3.** Die Zwiebeln zugeben und glasig anschwitzen. Salzen und mit Noilly Prat ablöschen – kurz einreduzieren lassen.

**4.** Die restlichen Flüssigkeiten hinzugeben und bis auf die Hälfte einreduzieren lassen.

**5.** Die Pilzbrühe, also das Dashi, absieben – die Pilze für die Raviolifüllung zur Seite stellen.

# PILZRAVIOLI

## ZUTATEN

### Ravioliteig:

- 190 g VonHier-Weizenmehl
- 18 g Kartoffelstärke
- 100 g Wasser
- 6 g Salz

### Raviolifüllung:

- Pilze aus der Brühe
- 1 Bund VonHier-Schnittlauch
- 1 EL VonHier-Frischcreme
- Salz

## ZUBEREITUNG

1. Mehl und Kartoffelstärke in eine Knetmaschine geben.
2. Das Wasser mit dem Salz aufkochen und dazugeben. Anschließend alles zu einem elastischen Teig verkneten.
3. Für die Füllung die Pilze mit einem Stabmixer grob mixen. Anschließend Schnittlauch sowie Frischcreme unterheben und mit Salz abschmecken.
4. Den Teig hauchdünn ausrollen. Mit einem Ausstecher (10 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.
5. Immer 1 Teelöffel der Pilzmasse in die Mitte geben – mit Hilfe eines Pinsels den Rand mit Wasser befeuchten und zusammenklappen. Zum Verschließen der Ravioli die Ränder mit einer Gabel leicht eindrücken.
6. Das Pilzdashi aufkochen, Ravioli hineingeben und 2 Min. sieden lassen.
7. In einem tiefen Teller die übrige Pilzfüllung als Ring anrichten und darauf die Ravioli setzen.
8. Zum Schluss mit Pilzdashi angießen und nach Belieben Kräuteröl (Rezept siehe S. 20) hinzufügen.

Portion ca. 330 kcal, 8 g E/ 44 g KH/ 13 g F



## SCHON ZUM 9. MAL IST MÖBEL MAYER BRANCHENSIEGER!

Die Erfolgsserie setzt sich auch mit der neuen Geschäftsführerin Daniela Rothländer neben Inhaber Rüdiger Mayer weiter fort: möbel mayer wurde dieses Jahr zum 9. Mal Branchensieger! Die Kunden wählten uns in einer unabhängigen Befragung des Kundenspiegels zum **Spitzenreiter** in den Bereichen **Freundlichkeit, Beratungsqualität** und **Preis-Leistungs-Verhältnis**.

### WIR SAGEN „DANKESCHÖN“!

Unsere Leidenschaft und das Know-how wird von all unseren engagierten und motivierten Mitarbeitern repräsentiert. Sie als Kunde bekommen Möbel-Wissen aus Expertenhand. Vom Deko-Artikel bis hin zur Wohnlandschaft, vom Einzelstück bis hin zur Inneneinrichtungsplanung – bei möbel mayer haben wir für Ihr Anliegen immer ein offenes Ohr und eine frische Idee. Unser Dank gilt daher allen Mitarbeitern, die jeden Tag ihr Bestes für unsere Kunden geben und natürlich unseren Kunden, die ihre Meinung kundgetan und möbel mayer so wieder aufs höchste Treppchen gewählt haben.

Ihre Wünsche zu verstehen und exakt umzusetzen – das ist unsere Passion oder wie wir es nennen **„Möbel Mayers 360°-Service“**. **Überzeugen Sie sich selbst – bei uns erhalten Sie Ihr individuelles Wohlfühlzuhaus und mehr für Ihr Geld!**

### möbel mayer – r&s mayer GmbH

Laubener Straße 18  
87439 Kempten-Hirschdorf  
Tel. 0831 59129-0  
info@moebelmayer.de  
www.moebelmayer.de



# GERÖSTETER BUCHWEIZEN. PASTINAKE. ROTE RÜBE.

ca. 4 Portionen | ca. 45 Min.

## ZUTATEN

### *Buchweizen:*

300 g VonHier-Buchweizen

1 l Wasser

Salz

VonHier-Rapsöl

### *Ofengemüse:*

600 g VonHier-Pastinaken

600 g VonHier-Rote Rüben

Salz

VonHier-Rapsöl

### *Joghurt-Hanföl:*

150 g VonHier-Joghurt

20 g VonHier-Hanföl

5 g VonHier-Apfelessig

5 g VonHier-Zucker

5 g Salz

## ZUBEREITUNG

1. Buchweizen in kochendem Salzwasser 8 Min. kochen. Anschließend absieben.
2. Pastinaken gründlich waschen, bei grober Schale schälen. Mit Rapsöl und Salz marinieren.
3. Im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze garen.
4. Die Roten Rüben schälen, in grobe Stücke schneiden, mit Salz in Alufolie einpacken und ebenfalls im Ofen garen.
5. Den Buchweizen in etwas Rapsöl in einer Pfanne geduldig rösten, bis er knusprig wird.
6. Für ein erfrischendes Topping alle Zutaten des Joghurt-Hanföls miteinander verrühren.
7. Buchweizen und Ofengemüse auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit der Joghurt-Öl-Mischung garnieren.

Portion ca. 555 kcal, 13 g E/ 96 g KH/ 10 g F

## HAUPTSPEISE



## NACHTISCH



# HOLUNDERPORRIDGE. SALZKARAMELLAPFEL. APFELPARFAIT.

ca. 4 Portionen | ca. 20 Min. + 5 Std. Gefrierzeit

## ZUTATEN

<i>Holunderporridge:</i>	3 EL VonHier-Apfelmus
80 g VonHier-Haferflocken (zart)	½ geriebener VonHier-Apfel
400 g VonHier-Milch	<i>Salzkaramellapfel:</i>
40 g VonHier-Holunderbeeren-sirup	1 VonHier-Apfel
	VonHier-Zucker
	50 g VonHier-Butter
	Salz
<i>Apfelparfait:</i>	
2 VonHier-Eier	Nach Belieben: VonHier-
2 VonHier-Eigelb	Apfelchips und VonHier-
125 g VonHier-Zucker	Apfelmus als Topping
250 g VonHier-Sahne	

## ZUBEREITUNG

1. Die Milch aufkochen und die Haferflocken einrieseln lassen. Unter Rühren 2 Min. köcheln lassen. Mit dem Holunderbeeren-sirup auf die gewünschte Süße einstellen.
2. Für das Apfelparfait Eier, Eigelbe und Zucker in einen Topf geben und mit dem Schneebesen lauwarm schaumig schlagen. Vorsicht: Nicht zu heiß werden lassen.
3. Dann in einer Küchenmaschine kalt und schaumig schlagen, das Apfelmus und den geriebenen Apfel dazu-geben.
4. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Parfait-masse in eine Form füllen und anschließend für mind. 5 Stunden einfrieren.
5. Für den Salzkaramellapfel einen Apfel waschen und grob in Stücke schneiden.
6. Butter in der Pfanne schaumig werden lassen und die Apfelstücke dazugeben. Etwas anbraten. Nach und nach etwas Zucker dazugeben, sodass der Apfel karamellisiert. Mit einer Prise Salz würzen.
7. Das Porridge mit karamellisiertem Apfel und Apfelpar-fait auf einem Teller anrichten.
8. Nach Belieben mit Apfelchips und Apfelmus garnieren.

Portion ca. 690 kcal, 12 g E/ 64 g KH/ 42 g F



*Stylisch einrichten - genau unser Thema*

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

## ZWEIERLEI VOM VONHIER-HUHN. GRÜNE SAUCE. EINGELEGTE GURKE.

ca. 4 Portionen |  
ca. 30 Min. + 45 Min. Garzeit

### ZUTATEN

#### Huhn:

1 VonHier-Huhn  
50 g VonHier-Sonnenblumenöl  
Salz

#### Grüne Sauce:

3 VonHier-Eigelb  
1 TL Senf  
1 VonHier-Gewürzgurke  
1 TL Meerrettich  
150 ml Kräuteröl (Zubereitung  
siehe S. 20)  
Salz  
Apfelessig

#### Pflücksalat:

80 g VonHier-Pflücksalat  
VonHier-Rapsöl  
VonHier-Apfelessig  
Salz

### ZUBEREITUNG

**1.** Die Flügel und Keulen vom Huhn auslösen, mit Salz einreiben und bei 180 °C Ober- und Unterhitze 45 Min. im Ofen garen. Etwas abkühlen lassen, vom Knochen zupfen und mit Salz würzen.

**2.** Die Brust vom Knochen auslösen und rundherum mit Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Bei 120 °C Ober- und Unterhitze für 20 Min. in den Ofen geben. Danach auskühlen lassen und tranchieren.

**3.** Für die Grüne Sauce die Eigelbe sowie Senf und Meerrettich mit einem Schneebesen verrühren.

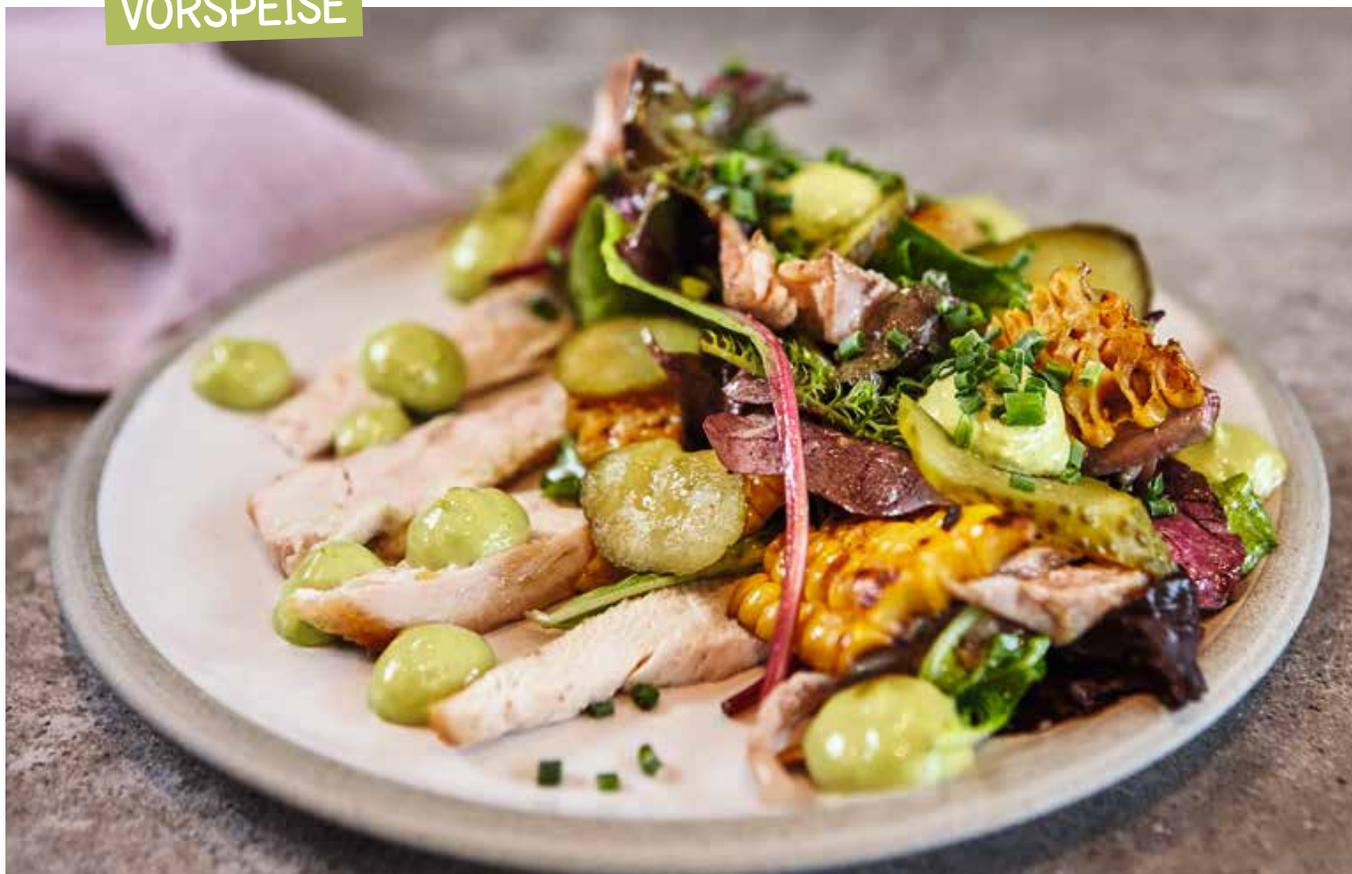
**4.** Das Kräuteröl unter permanentem Rühren einlaufen lassen.

**5.** Die Gewürzgurke fein würfeln, dazugeben und mit Salz sowie etwas saurem Gurkenwasser und Apfelessig abschmecken.

**6.** Pflücksalat mit Rapsöl und Apfelessig anmachen. Mit Salz würzen. Das gezupfte Hühnchenfleisch zusammen mit den Tranchen der Hühnchenbrust und dem Pflücksalat anrichten sowie mit der Grünen Sauce garnieren.

Portion ca. 590 kcal, 30 g E/ 1 g KH/ 62 g F

## VORSPEISE



## HAUPTSPEISE



## RIBEYE-STEAK. KRÄUTERÖL. OFENSELLERIE. GLASIERTER CHICORÉE.

ca. 4 Portionen | ca. 25 Min. + ca. 110 Min. Garzeit

### ZUTATEN

#### *Ofensellerie:*

1 großer VonHier-Knollensellerie  
(oder 2 kleine)  
50 g VonHier-Butter  
Salz

#### *Glasierter Chicorée:*

2 VonHier-Chicorée  
50 g VonHier-Butter  
3 EL VonHier-Waldhonig  
VonHier-Apfelsaft  
Salz

#### *RibEye-Steak:*

750 g RibEye-Steak vom  
PrimaWeiderind  
30 g VonHier-Butter  
VonHier-Rapsöl  
VonHier-Thymian  
Salz  
50 ml Kräuteröl (Zubereitung  
siehe S. 20)

### ZUBEREITUNG

**1.** Den Knollensellerie bei grober Schale schälen oder bei feiner Schale sehr gründlich waschen. Das Wurzelwerk wegschneiden. Auf Alufolie etwas Salz und Butter geben, im Anschluss den Sellerie darin einpacken.

**2.** Den Sellerie im Ofen je nach Größe 1 – 1,5 Std bei 160 °C Ober- und Unterhitze garen. Anschließend mit zwei Gabeln auseinanderreißen und anrichten.

**3.** Für den glasierten Chicorée den Chicorée längs halbieren und auf der Schnittfläche in schäumender Butter mit Farbe anbraten, den Honig dazugeben, leicht salzen und mit Apfelsaft ablöschen. Direkt einen Deckel auflegen und bei sanfter Hitze garen.

**4.** Die RibEye-Steaks in einer heißen Pfanne in Rapsöl kräftig anbraten. Die Butter zufügen und schaumig werden lassen. Thymian hinzugeben und das Fleisch mit dem Fett aus der Pfanne überträufeln.

**5.** Das Fleisch auf ein Blech geben, mit Salz würzen und bei 120 °C Ober- und Unterhitze bis zur gewünschten Kerntemperatur (ca. 50 °C) garen – dann das Fleisch drehen und bei ausgeschaltetem Ofen und geöffneter Ofentür 10 Min. ruhen lassen.

**6.** Nach Belieben tranchieren oder in großen Stücken anrichten und mit dem Kräuteröl sowie dem Gemüse servieren.

Portion ca. 731 kcal 42 g E/ 17,2 g KH/ 53 g F



## NACHTISCH

## SCHAFSJOGHURTSCHAUM. EINGELEGTE BIRNE. CRUMBLE.

ca. 4 Portionen | ca. 30 Min.

**ZUTATEN***Birnen:*

100 g VonHier-Zucker  
 50 ml Weißwein  
 300 ml Wasser  
 2 VonHier-Birnen

*Schafsjoghurtschaum:*

350 g VonHier-Schafsjoghurt  
 200 g VonHier-Sahne  
 50 g VonHier-Puderzucker

*Crumble:*

150 g VonHier-Mehl  
 100 g VonHier-Zucker  
 75 g VonHier-Butter

**ZUBEREITUNG**

**1.** Wasser, Zucker und Weißwein aufkochen.

**2.** Die Birnen schälen und in dem Sud einmal aufkochen.

Optional: Die Birnen und den Sud heiß in ein Einmachglas abfüllen und für einen intensiveren Geschmack mehrere Tage im Kühlschrank lagern.

**3.** Die Zutaten für das Crumble zu Streuseln vermischen. Bei 165 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Min. goldbraun backen.

**4.** Den Schafsjoghurt mit Puderzucker vermengen. Sahne steif schlagen und das Joghurtgemisch unterheben. Masse in eine Spritztülle füllen.

**5.** Die Birne in Fächer aufschneiden. Mit der Spritztülle den Schafsjoghurtschaum nach Belieben anrichten und abschließend mit Streuseln garnieren.

**Portion ca. 778 kcal, 9 g E/ 103 g KH/ 35 g F**

Mehr zu  
 unserem  
 Schafsjoghurt  
 auf S. 32

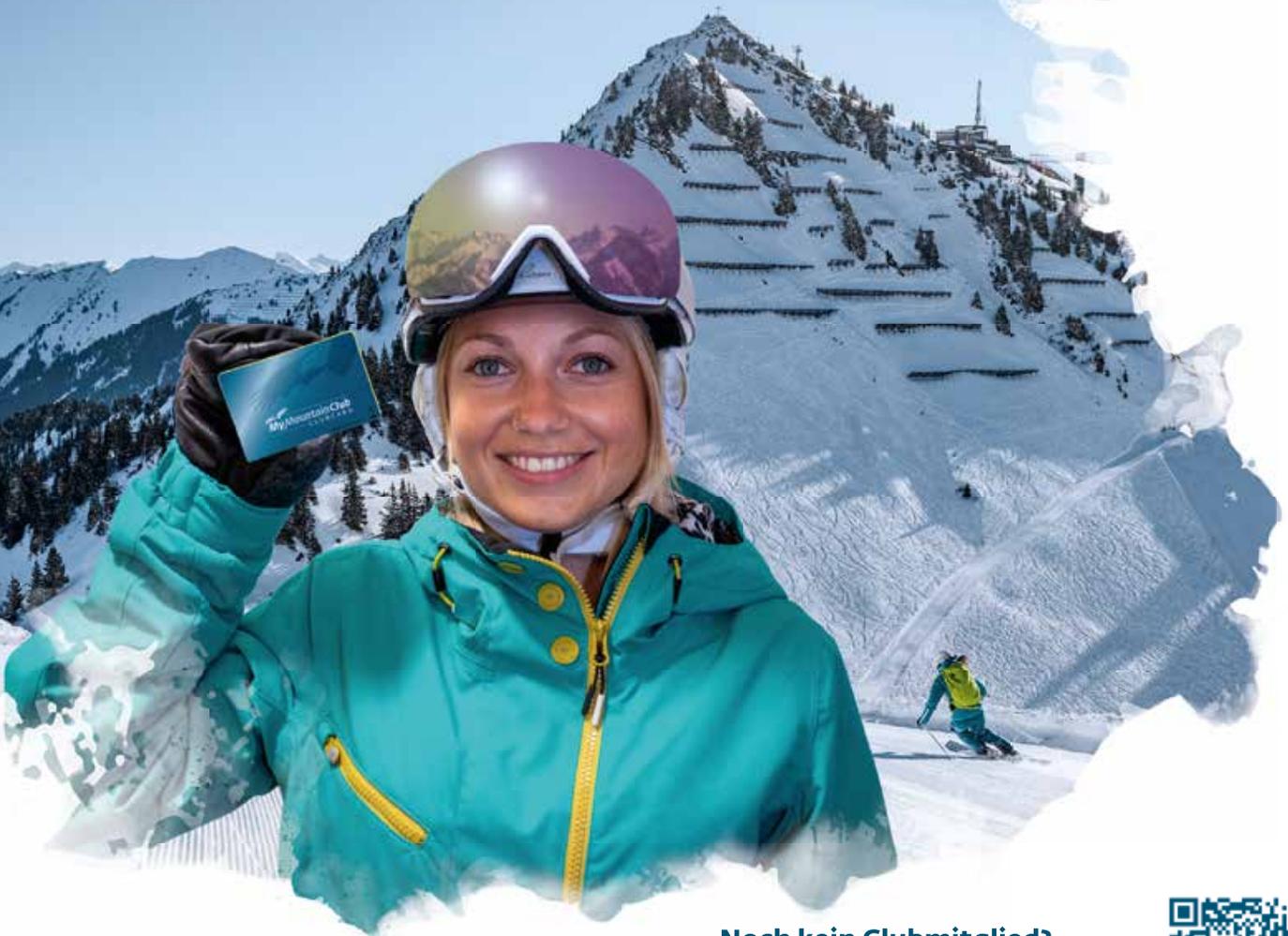




**OBERSTDORF  
KLEINWALSERTAL**  
Bergbahnen

# MEINE BERGE. MEINE VORTEILE. MEINE CLUB-CARD.

**Hol dir deine persönliche MyMountainClub-  
Card und sichere dir ermäßigte Skitickets!**



**Noch kein Clubmitglied?**

Dann aber schnell – und hol dir  
deine MyMountainClub-Card:



# SCHAFSPETER AUS SULZBERG

Ziegen sind es nicht, die sich um Peter Mangold scharen – sondern 120 Milchschafe. Seit 25 Jahren produziert er in Sulzberg im Oberallgäu Schafsjoghurt und verschiedene Schafsmilchkäse für VonHier.

**Text** Anja Züfle **Fotos** Anna Feneberg

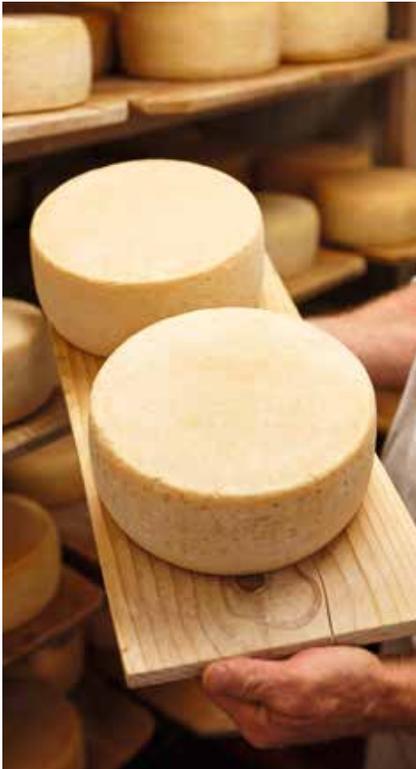
„Ich werde Schafsmilchbauer!“ Diesen mutigen Entschluss hat Peter Mangold vor über 25 Jahren gefasst und bisher nicht bereut. Wie aber kommt man in einer von Milchvieh geprägten Region wie dem Allgäu zur Schafhaltung? „Meine ersten 25 Schafe habe ich 1994 von einem Be-

trieb übernommen, der leider aufgehört hat“, erzählt er. „Und dann war schnell klar: die Schafe und ich, das passt einfach.“

Mit den Rindern war er trotzdem lange Zeit eng verbunden, denn Peter Mangold hat seine Landwirtschaftslehre auf dem landwirtschaftlichen

Betrieb der Eltern gemacht, danach wollte er aber noch etwas anderes ausprobieren und hat zum Kaufmann umgeschult. „Das war nichts für mich“, sagt er lachend. „Mir haben die Tiere und die Natur gefehlt und der Schreibtisch ist nicht mein Lieblingsplatz.“





So ist er wieder in die Landwirtschaft eingestiegen, hat sich nach Aufgabe des Milchviehs in der Mutterkuhhaltung versucht, bis er aufs Schaf gekommen ist. So wurde der Betrieb Schritt für Schritt zu einem ökologisch bewirtschafteten Schafhof mit eigener Käserei umgewandelt.

Seinen Betrieb führt Mangold im Haupterwerb, zusätzlich beschäftigt er noch einen Mitarbeiter in der Käserei, und wird ansonsten – wie in der Landwirtschaft üblich – tatkräftig von Familienmitgliedern unterstützt.

#### **IM RHYTHMUS DER NATUR**

Die bewährte Schafrasse: das Ostfriesische und Deutsche Milchschaaf. „Die Tiere sind sehr anpassungsfähig, widerstandsfähig und kameradschaftlich“, erklärt Peter, „damit eignen sie sich optimal zur Milchgewinnung und Grünlandbewirtschaftung.“ Mit Blick auf den Öschlesee, umgeben von saftig grünen Wiesen im Sommer und

im Winter im kuscheligen Stall, könnte man fast neidisch werden auf so ein Schafleben. Generell ist es für Peter Mangold eine Herzensangelegenheit, dass es seinen Schafen gut geht und sie so natürlich wie möglich leben. Deshalb hat er auch den natürlichen Brunstzyklus der Schafe nicht verändert, sondern richtet sich in seiner Planung nach der Natur der Tiere. Dadurch hat er von Februar bis in den August, direkt nach der Lammung, die größte Milchmenge.

Auf dem Hof der Mangolds wird ausschließlich die Milch der eigenen Schafe verarbeitet – vier Liter pro Schaf sind das täglich. Die Gesamtjahresleistung seiner 120 Schafe liegt bei etwa 50.000 Litern. In der hofeige-

nen Käserei werden in traditioneller Handarbeit VonHier-Schafsjoghurt und VonHier-Schafsmilchschnittkäse hergestellt. Die Weiterbildung hierzu hat er in einer zweijährigen Fortbildung absolviert – letztlich war es aber ein „Learning by Doing“, da es in der Region nur sehr wenige Käser gibt, die auf Schafsmilch spezialisiert sind.

Dabei ist der mild-aromatische Schafsjoghurt nicht nur leicht verdaulich und besonders für Allergiker verträglich, sondern reichert den Speiseplan mit einer Vielzahl an wertvollen Vitaminen an. Übrigens wussten schon unsere Vorfahren, was besonders gut schmeckt und gut tut: Schafsmilch ist eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit.

„ICH WEISS,  
WAS ICH HIER ARBEITE.  
DAS IST MEINE LEIDENSCHAFT.  
ICH HABE HIER ALLES,  
WAS ICH BRAUCHE.“

# Frohes FEST-MÄRZEN!



Weihnachten ohne Meckatzer Fest-Märzen? Für viele unvorstellbar. Die eigens für die Weihnachtszeit eingebraute feinwürzige Meckatzer Spezialität macht das Fest der Feste erst perfekt. Das Öffnen der ersten grün-blauen Flasche ist in manchen Haushalten ein liebgewonnenes Ritual.

„Für uns beginnt mit dem ersten Schluck Fest-Märzen die Weihnachtszeit“, erzählt Peter Müller aus Lindenberg. „Die ganze Familie kommt zusammen, Kerzen werden angezündet und Laible wurden meistens auch bereits gebacken. An diesem Abend habe ich zum ersten Mal weihnachtliche Gefühle.“

Anfang November stehen traditionell die ersten Kisten des limitierten Spezialitätenbieres im Handel und oft schon heißt es bereits Mitte Dezember: „Leider ausverkauft“.

Das untergärige Fest-Märzen hat bei Meckatzer eine lange Tradition. Das rotgoldene Bier zeichnet sich durch seine Vollmundigkeit und die weiche Textur aus. Die feinen Hopfennoten balancieren die komplexe Malzaromatik harmonisch aus und geben ihm seinen typisch würzigen Geschmack. Liebliche Aromen von Heu und Bergwiese erfreuen die Nase, darunter zeigen sich Malznoten aus getrockneter Aprikose und Birne, nussartige Nuancen und frisches Brot. Auf der Zunge entwickelt sich eine feine Karamellsüße.

„Es ist ein tolles Begleitbier für ein Menü mit kräftigen Speisen, wie beispielsweise einem Schmorbraten. Außergewöhnlich ist die Kombination aus Fest-Märzen und einer Kugel Vanilleeis in einem kleinen geschwungenen Glas. Es passt aber auch ganz einfach zu einem Winterabend am Kamin“, so Meckatzer Biersommelier Markus Horn.

## **NEU NEBEN DEM FEST-MÄRZEN: DAS MECKATZER WINTER-ALE**

Die Winterbier-Familie von Meckatzer wächst heuer um ein weiteres Mitglied:

Zum ersten Advent gibt es exklusiv im Meckatzer Geschenkestadel auf dem Gelände der Brauerei ein Winter-Ale in der 0,75 Liter-Flasche. Ale ist grundsätzlich der Oberbegriff für alle obergärig gebrauten Biere. Das Meckatzer Winter-Ale selbst begeistert durch seine kastanienbraune Färbung und ist ein Blickfang auf jeder Festtafel. Dem cremigen Schaum folgt ein Bier, das vollmundig im Geschmack ist und sich durch feine Röst- und Karamellnoten auszeichnet.

Im Meckatzer Geschenkestadel gibt es insbesondere zur Weihnachtszeit viele Ideen für bierige Geschenkideen. Von Trebernudeln über die kultigen Meckiletten bis hin zu Schafkopf-Karten und Gläsern reicht das Sortiment. Der Geschenkestadel hat von Dienstag bis Samstag von 11 bis 16.30 Uhr geöffnet.

### **ALLGÄUER WEIHNACHT IM BRÄUSTÜBLE**

Am 14. Dezember lebt im Meckatzer Bräustüble ab 17 Uhr die ursprüngliche Allgäuer Küche wieder auf. Hermine Eller – *die* Fachfrau, wenn es um historische Rezepte aus ihrer Heimat geht – kocht an diesem Mittwochabend im weihnachtlichen Ambiente des Meckatzer Bräustübles auf. Begleitet wird sie vom Trio Herzblatt, das weihnachtliche Weisen zum Genussabend beisteuert.

Der Eintritt zur Allgäuer Weihnacht ist frei. Es wird jedoch empfohlen, einen Tisch unter der Nummer 08381/1573 zu reservieren.

---

### **MECKATZER LÖWENBRÄU**

Benedikt Weiß KG  
Meckatz 10 · 88178 Heimenkirch  
[www.meckatzer.de](http://www.meckatzer.de)



## NEUES MEHRWEG- PFANDSYSTEM BEI FENERBERG



# EINWEG WAR GESTERN – RECUP

Jährlich werden allein in Deutschland 13 Milliarden Einwegverpackungen im To-go-Bereich verbraucht, das entspricht mehr als 190.000 Tonnen Abfall\*. Einwegprodukte sind günstig und bequem – sorgen jedoch für ein großes Umweltproblem.

Wie der Name schon sagt, wird das Produkt nur einmalig verwendet, benötigt aber einen hohen Ressourceneinsatz. Zudem können oftmals die Materialien nach der Entsorgung nicht mehr vollständig recycelt werden. Dass dies weder nachhaltig noch umweltfreundlich ist, liegt auf der Hand – es muss eine bessere Lösung geben, ohne auf etwas verzichten zu müssen und ohne zusätzlichen Aufwand:

### **Mehrweg im Pfandsystem.**

Ab dem neuen Jahr erhalten Sie in einer Vielzahl von Feneberg-Märkten über ein Mehrweg-Pfandsystem unseres Kooperationspartners RECUP sowohl Becher (RECUP) für Getränke to go als auch Schalen (REBOWL) für das nächste Mittagessen. RECUP bietet ein nachhaltiges System, um eine attraktive und einfache Alternative zu Einweggeschirr bereitzustellen. Durch den Einsatz von Mehrwegverpackungen wird nicht nur weniger Einwegmüll produziert, sondern die CO<sub>2</sub>-Bilanz sinkt zudem bei jeder weiteren Nutzung des Mehrwegbehälters. Die dunkelgrüne REBOWL-Schale eignet sich perfekt für Salate, Hauptgerichte, Suppen sowie Desserts. Durch die verschiedenen Ausführungen (mit oder ohne Trennsteg, große oder klei-

ne Bowl) findet sich für jedes Gericht eine passende Lösung.

Die Becher und Schalen bestehen aus 100 % Polypropylen und werden in Deutschland produziert. Alle Produkte sind vollständig recycelbar, BPA- und schadstofffrei sowie auslaufsicher. Das Pfand für eine REBOWL-Schale beträgt 5 Euro. Für einen RECUP-Becher sowie Pfanddeckel sind jeweils 1 Euro Pfand zu hinterlegen. Die REBOWL kann ohne Deckel in die Mikrowelle gestellt werden, ist temperaturbeständig bis 85 °C und spülmaschinenfest.

\*Deutsche Umwelthilfe e. V. (2022, 28. Juni). Klimaschutz braucht Mehrweg: Konsequenter Einsatz von Mehrwegbechern und -essensboxen kann jährlich 490.000 Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen.



## WIE FUNKTIONIERT'S?

### BESTELLEN

Gewünschte Speisen und Getränke direkt im RECUP oder einer REBOWL in Ihrem Feneberg bestellen und das entsprechende Pfand hinterlegen.



### GENIESSEN

Speisen und Getränke flexibel unterwegs genießen.



### ZURÜCKGEBEN

Becher und Schalen deutschlandweit zurückgeben und Pfand zurückerhalten.



## VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- ➔ **EINFACH**  
keine App oder Mitgliedschaft notwendig
- ➔ **KOSTENFREI**  
keine Anschaffungskosten
- ➔ **ANONYM**  
keine Erhebung von persönlichen Daten
- ➔ **FLEXIBEL**  
13.000 Aus- und Rückgabestellen deutschlandweit
- ➔ **NACHHALTIG**  
Je RECUP können 1.000 Einwegbecher gespart werden, je REBOWL 500 Einwegschalen.



Den Gin erfunden haben Dani, Ray und Sevi zwar nicht, aber sie haben ihm ein Herz gegeben: das Herz des Wolperlingers.

## S'LOIFT EINFACH

Man könnte sagen „s'loift“ bei den drei Jungs, die im Juli 2021 ihre erste eigene Firma S'loift Allgäu Gin gründeten. Aus einer Idee am Lagerfeuer entstand am Ende der WolperGin – ein wortwörtlich sagenhafter und einzigartiger Tropfen aus dem Allgäu – für das Allgäu.

**Text** Carina Jungchen-Wenzlick **Fotos** S'loift Allgäu Gin

„Wie viele andere auch, hatten wir in den Jahren 2020 und 2021 eine Menge Zeit und Muße, uns Gedanken zu machen. Gedanken über etwas Neues und Kreatives“, erzählt Ray, der Pressesprecher und Kreativexperte des Start-ups S'loift Allgäu Gin. Wir, das sind Dani, Ray und Sevi, drei waschechte Naturburschen, die im Allgäu geboren und großgeworden sind. Was sie in dieser Zeit auch zu schätzen gelernt haben: Sie leben an einem

wunderschönen Fleckchen Erde – im Allgäu. „Wir haben uns überlegt, wie wir unserer Heimat etwas zurückgeben können“, schildert Ray. Dabei vergingen viele Abende mit verrückten Vorschlägen, bis eines Tages Dani die Idee zu einem coolen Getränk hatte. Die große Frage war nur: Welches? Biere gibt es im Allgäu mehr als genug. Eine Heulimo ist auch schon auf dem Markt und echtes Bergwasser gibt es aus dem Wasserhahn.

### EIN LICHT GING AUF

Am Lagerfeuer auf der Iller kam die zündende Idee: „Wir machen Gin!“ Gesagt, getan. Jedoch war das gar nicht so einfach. Anfangs hatten die drei Frischlinge keine Ahnung, was man alles machen und beachten muss, wenn man eine Firma gründet. Geschweige denn wussten sie, wie man Gin herstellt. Aber schnelle Hilfe und gute Tipps kamen prompt: „Freunde, neue Bekannte und eine

Allgäuer Brennerei standen uns mit Rat und Tat zur Seite, sodass es bei uns einfach immer gelaufen ist“, schildert Ray stolz. „Genau aus diesem Grund heißt unsere Firma auch S’loiff.“ In mühevoller Kleinarbeit und mit viel Spaß wurde wochenlang gemischt, gemixt und mit viel Herz und Geduld ein Gin entwickelt, der sich schmecken lassen kann. Nach einigen Probeverkostungen ging er schon bald in Produktion.

### GESCHICHTEN UND GEHEIMNISSE

Dani, Ray und Sevi haben sich für Gin entschieden, weil es eines der kreativsten Getränke ist, das sie finden konnten. „Man kann aus Tausenden von ‚Botanicals‘ seinen eigenen und einzigartigen Geschmack kreieren, ohne durch ein Reinheitsgebot in seiner Kreativität limitiert zu sein. Denn wenn man eines braucht, um Gin für eine so vielseitige Region zu machen,

dann ist es kreative Freiheit“, sind sich alle einig. Auch der Name musste passen. Dafür begaben sie sich auf die Suche nach einem Thema, das dem Allgäu und ihnen entspricht und entdeckten die mystische Geschichte des Wolpertingers – ein Fabelwesen, das aus verschiedenen Tierteilen besteht. „In unserem WolperGin haben wir die Seele dieser Gestalt eingefangen“, beschreiben die Jungs ihre Kreation, die aus hochwertigen, naturbelassenen ‚Botanicals‘, Allgäuer Wiesenheu und Bergquellwasser besteht. Eine Blüte verleiht dem WolperGin seine besondere blaue Farbe, die sich beim Mischen mit Tonic lila färbt. Jede Flasche wird von Hand veredelt mit einem Etikett und einer Kordel, an der eine Scheibe Rehorn hängt. Für die Zukunft lassen die Gründer so weit blicken, dass sie gerade an etwas richtig Großem arbeiten, etwas, das es so noch nicht gibt ...



## GEWINNSPIEL



Probieren Sie ihn selbst aus und gewinnen mit ein bisschen Glück den

### ORIGINAL WOLPERGIN

1. **Platz:** 1 S’loiff Glas, 0,5 l WolperGin und 0,2 l WolperGin
2. **Platz:** 1 Glas und 0,5 l WolperGin
3. **Platz:** 1 0,5 l WolperGin

Einfach eine Postkarte bis 31. Januar 2023 mit dem Stichwort „von hier Magazin: S’loiff“ an Feneberg Lebensmittel GmbH, Ursulasrieder Str. 2, 87437 Kempten senden.

Teilnahmebedingungen siehe S. 50



### S’LOIFT ALLGÄU GIN UG

Am Aubach 8, 87544 Blaichach  
www.sloiff.de

Tel. +49 176/62629680, info@sloiff.de

# Heisse GETRÄNKE



## HOT HUGO ca. 6 – 8 Tassen

### ZUTATEN

1,5 l trockener Weißwein  
400 ml VonHier-Holunderblütensirup  
1 FeBio-Limette  
6 – 8 VonHier-Minzzweige

### ZUBEREITUNG

**1.** Weißwein in einen Topf geben und erhitzen. Vorsicht: Nicht aufkochen! Holunderblütensirup hinzufügen und auflösen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit die Schale einer Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides ebenfalls in den Topf geben und einige Minuten ziehen lassen.

**3.** Pro Tasse einen Minzzweig abwaschen und in einer Tasse drapieren. Hot Hugo aufgießen und heiß servieren.

## WINTERLICHER BEEREN-PUNSCH

ca. 4 – 5 Tassen

### ZUTATEN

500 ml VonHier-Johannisbeernektar  
500 ml VonHier-Apfel-Holunder-Saft  
1 Zimtstange  
2 Stück Sternanis  
200 g gefrorene Waldbeeren  
(alternativ frische Beeren)

### ZUBEREITUNG

**1.** Die gefrorenen Beeren antauen lassen.

**2.** Johannisbeernektar, Apfel-Holunder-Saft, Zimtstange und Sternanis in einen Topf geben und erhitzen.

**3.** Sobald die Flüssigkeit heiß ist, die gefrorenen Beeren dazugeben und durchziehen lassen.

**4.** Den Punsch mit Beeren dekorieren und servieren.



# GLÜH GIN

ca. 2 Tassen

## ZUTATEN

350 ml VonHier-Apfelsaft

4 cl Gin

4 FeBio-Orangen

2 Zimtstangen

## ZUBEREITUNG

1. Drei Orangen auspressen. Den Orangen- und Apfelsaft in einem Topf mit den Zimtstangen erhitzen und ca. 15 – 20 Min. ziehen lassen. Vorsicht: Nicht aufkochen!
2. Die aufgekochte Orangen-Apfelsaft-Mischung auf zwei Tassen aufteilen. Jeweils 2 cl Gin hinzugeben.
3. Die übrige Orange waschen und in Scheiben schneiden. Die Gläser mit Zimtstangen und Orangenscheiben garnieren.



# 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](http://www.allgaeustrom.de)

 **AllgäuStrom 100%**



## KULT BLEIBT KULT

Plateauschuhe und schrille Kostüme – das waren die Markenzeichen von ABBA. Und sind es noch immer. Denn 50 Jahre nach dem Durchbruch des schwedischen Pop-Quartetts lässt die neue Show „A tribute to ABBA“ den Kult wieder aufleben.

Am 2. Februar 2023 kommt sie in die bigBOX ALLGÄU nach Kempten.

**Text** Carina Jungchen-Wenzlick **Foto** Teresa Nottelmann, bigBOX ALLGÄU

Wir schreiben das Jahr 1974 in Brighton, England. Gerade hat Europa den Song „Waterloo“ zum Sieger des Eurovision Song Contests gewählt. Noch keiner ahnt zu diesem Zeitpunkt, dass ABBA in den folgenden Jahrzehnten mit rund 400 Millionen verkauften Tonträgern eine der erfolgreichsten Popgruppen der Musikgeschichte werden würde. Eine Legende beginnt ... Ihre größten Hits wie „Mamma Mia“, „Dancing Queen“ oder „Gimme! Gimme! Gimme!“ kennt heute fast jeder. Mit ihren angekündigten Hologramm-Shows in London und ihrem neuen Album „Voyage“ setzen die vier Schweden auch heute noch die Trends von morgen.

### MUSIKALISCHE MEILENSTEINE

Am 2. Februar 2023 um 20 Uhr kommt „The Show – A tribute to ABBA“ nach Kempten in die bigBOX ALLGÄU. Sie lässt den Kult um die Erfolgswerke von Björn, Benny, Agnetha und Frida wieder aufleben: Mit zwei Sängerinnen, die ihren Vorbildern sowohl äußerlich als auch dank ihrer unvergleichbaren Stimmen akustisch ähneln, dem legendären Ex-ABBA-Musiker Ulf Andersson am Saxophon, der selbst lange mit den vier Schweden auf der Bühne stand und einer Band namens Waterloo, die in Glitzer-Kostümen und Plateauschuhen die Zeit noch einmal für zwei Stunden „back to the 70s“ zurückdreht.

Zusammen mit einem 14-köpfigen Orchester unter der Leitung von Dirigent Matthew Freeman wird die Show für einen unterhaltsamen Abend voller unvergesslicher ABBA-Momente sorgen.

### DIE ZEIT ZURÜCKDREHEN

2001 ins Leben gerufen, hat „The Show – A tribute to ABBA“ die Musik der Kultband bereits auf ca. 800 Konzerten in 50 Ländern auf fünf Kontinenten einem riesengroßen Publikum präsentiert. Darunter waren Auftritte in legendären Konzerthäusern wie der Royal Albert Hall, der Wembley Arena in London oder der Hollywood Bowl in Los Angeles.

Die Show spannt einen musikalischen Bogen: von den Anfängen der Band vor dem Gewinn des Eurovision Song Contests bis hin zu ihren großen internationalen Erfolgshits. Dazu kommen Überraschungen aus ABBA's riesigem Songkatalog und natürlich auch Lieder aus dem Comeback-Album „Voyage“ vom letzten Jahr.



### THE SHOW – A TRIBUTE TO ABBA

Donnerstag, 2.2.2023 | Beginn: 20 Uhr

Tickets für diese Show und alle anderen Events in der bigBOX ALLGÄU erhalten Sie auf [www.bigboxallgaeu.de](http://www.bigboxallgaeu.de); außerdem in der Ticketverkaufsstelle der bigBOX ALLGÄU unter Tel. 0831/57055 1000.

WIR VERSTEHEN ENERGIE®



LÖSUNGEN

## ENERGIEBERATUNG FÜR PRIVATKUNDEN

Wir erstellen Ihren individuellen Sanierungsfahrplan mit staatlicher Förderung! Mehr Infos unter [www.praeg.de](http://www.praeg.de)





Kurze Tage und dunkle Zeiten: die Rauhächte waren in der Vergangenheit besonders gefürchtet.

# ZWISCHEN GEISTERN UND WILDKRÄUTERN

Rauhächte werden sie genannt: die zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem 6. Januar des Folgejahres. In diesen Nächten treiben laut unzähliger alter Sagen böse Geister ihr Unwesen. Mit welchen Bräuchen sich die Menschen früher schützten, woher die alten Geschichten kommen und wieso wir keine Wäsche zwischen den Jahren aufhängen sollten.

**Text** Anja Thielen

Die zwölf Nächte zwischen Heiligabend und dem Dreikönigstag sind so sagenbehaftet wie wohl kaum andere im Jahr. Das weiß auch Gerti Epple. Die Referentin des Vereins Allgäuer Kräuterland e. V. beschäftigt sich bereits seit über 30 Jahren mit Kräutern. Sie war es auch, die vor acht Jahren angestoßen hat, heimische Kräuterexperten über ihre

Pflanzenkenntnisse und vorwiegend regionale Allgäuer Bräuche zu befragen. „Die Bräuche sind nichts Neues, sondern bestehen seit ewigen Zeiten. Wir haben heutzutage nur viele vergessen“, erklärt Epple. Nur einige sind heute noch in vielen Köpfen verankert – wie zum Beispiel die Bräuche rund um die Rauhächte. Ihren Ursprung haben sie in

der Furcht vor bösen Geistern, die laut altem Volksglauben nachts ihr Unwesen getrieben haben sollen.

## **MYSTISCHES HERUMTREIBEN**

Zwischen den Jahren war das Leben in der Vergangenheit besonders düster, die Tage kurz. Das Wetter war feucht, kalt, windig und stürmisch. „Das Stürmen, das Nicht-Wissen,

ob man es woanders hinschafft, wenn man sich nach draußen be- gibt, das war das Gefühl von bösen Geistern, die sich herumtreiben“, erzählt Epple. So verbrachten die Menschen die Zeit überwiegend in ihren Stuben, sammelten zusammen Kraft im Kreise der Familie und räucherten mit im Sommer gesammelten, getrockneten Kräutern. Die Raumnächte wurden früher sogar Raumnächte genannt.

„Schafgarbe, Johanniskraut, Salbei und Beifuß vermischt mit Fichtenharz und Weihrauch sind und waren bei dem täglichen Ritual besonders beliebt“, sagt die Allgäuer Wildkräuterfrau und Räucherexpertin. In den ersten sechs Nächten

des Räucherns geht es laut Epple um das Loslassen. „In den verbleibenden sechs Nächten konzentrieren sich die Räuchernden auf die Zukunft. Unser Verein hat dieses alte Wissen wiederbelebt und dadurch ist das Räuchern wieder stärker verbreitet.“

### ORAKELN UND VORHERSAGEN

Mit der Zukunft beschäftigen sich noch weitere Bräuche zwischen den Jahren. Im Alpenraum wollten junge Frauen, die auf der Suche nach ihrem Herzensmann waren, diesen mit Hilfe von Pflanzen ausfindig machen. „In zwölf Blumentöpfe füllten sie Erde, pflanzten ein Getreidekorn ein und hefteten einen Zettel mit dem Namen eines potenziel-



Weitere Infos und Seminaranfragen unter [www.allgaeuerkraeuterland.de](http://www.allgaeuerkraeuterland.de)

Foto Matthias Becker

len Kandidaten daran. „Der Topf, indem das Korn zuerst keimte, verriet den Mann fürs Leben. Es wurde früher über alles Mögliche orakelt – Kinderwunsch, Heirat, Ernte.“

Warum es genau zwölf Nächte sind, schreibt Epple den Kelten zu. „Das hat etwas mit Visionen und Orakeln zu tun“, sagt Epple. Vor über 100 Jahren habe es keine Vorhersagen gegeben, mittels derer die Menschen auf die kommenden zwölf Monate schließen konnten. Also hätten sie mithilfe der Raumnächte versucht, einen Einblick zu bekommen. Auch das Wetter konnte laut altem Glauben vorhergesagt werden. Jede Nacht stand symbolisch für einen Monat. Wie das Wetter an jenem Tag war, wurde symbolisch auf den entsprechenden Monat übertragen.

### BRÄUCHE HEUTZUTAGE

Weiter sehr verbreitet ist und war auch das Verbot, zwischen den Jahren Wäsche aufzuhängen. „Es hieß, dort verfangen sich die bösen Geister. Es war also eine Art Schutzritual“, erklärt Epple. Außerdem vermutet sie dahinter eine „notwendige Ruhepause für die Frauen im Haus“, die früher für das Waschen zuständig waren. „Für die ganze Familie sollte Zeit für Ruhe und Besinnlichkeit sein.“

## RÄUCHERMISCHUNG-TIPP

VON GERTI EPPLE

### RAUMNACHTSMISCHUNG: ENT-LAST-UNG (bis zur Silvesternacht)

Heimische, getrocknete Kräuter und Harze verwenden

- 2 TL Salbei
- 2 TL Johanniskraut
- 2 TL Schafgarbenblüten
- 2 TL Eisenkraut, geschnitten
- 1 TL Wacholderbeeren, zerdrückt
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Nelken
- 1 TL Fichten- oder Tannenharz

### HERSTELLUNG

Alle Blätter und Blüten in eine große Schüssel geben, gut mischen und grob zerbröseln. Das Harz grob mörsern und zugeben. Anschließend in einem verschließbaren Glas aufbewahren, sodass die duftenden Inhaltsstoffe gut erhalten bleiben.

### RÄUCHERN

Kohle anzünden und warten, bis sie durchglimmt und mit grauer Asche überzogen ist. Nun eine Prise der Räuchermischung auflegen. Wenn der Rauch beginnt, kohlig zu riechen, die Kohle abkratzen und eine neue Prise der Räuchermischung auflegen.





*Wildfräulein*

**Wildfräulein**  
Lodenkleidung für Berg und Tal  
Aus unserem Atelier. Ab nach draussen!  
Gewerbestr. 8 87787 Wolfertschwenden  
Öffnungszeiten, Onlineshop und mehr auf  
[www.wildfraeulein.de](http://www.wildfraeulein.de)

**BECHTELER GMBH**  
SAUNAMANUFAKTUR & SCHREINEREI  
seit 1968



**BE**  
BECHTELER

Am Fichtenholz 5 • 87477 Sulzberg  
[info@bechteler.de](mailto:info@bechteler.de) • [www.bechteler.de](http://www.bechteler.de)



**ALLGÄUER KERAMIK**  
MANIFAKTUR SEIT 1923  
[www.allgaeuer-keramik.de](http://www.allgaeuer-keramik.de)

Herzliche Einladung zum  
38. Nikolausmarkt  
am  
26. November 2022  
von 9 - 18 Uhr

**ALLGÄUER KERAMIK**  
in Altstädten bei Sonthofen

f  
i



Astrifa Jacke € 299,- / Astrifa Jacke halblang € 369,-

**AlpenStyle**  
MODE • TRADITION • SCHNEIDEREI

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

# A BISSL Glück



Freuen Sie sich auch schon auf den Jahreswechsel?

Für Kinder, die zum ersten Mal wach bleiben dürfen, ist der Silvesterabend etwas ganz Besonderes.

Doch die Zeit bis Mitternacht kann sich ziehen und wird für müde Gemüter zur Geduldprobe.

Aber Spiele, Essen und Geschichten vertreiben die zähen Stunden und nichts passt besser zum letzten Tag des Jahres als ein paar Glückskekse mit guten Wünschen zum neuen Jahr – selbst gebastelt aus übrig gebliebenem Geschenkpapier vom Fest.

## DAS WIRD BENÖTIGT:

- Bogen Geschenkpapier
- Tasse
- Schere
- Bleistift
- Tacker oder Kleber
- Glückssprüche



## SO GEHT'S:

1. Für sieben Glückskekse mithilfe der Tasse sieben Kreise auf das Geschenkpapier zeichnen und dann ausschneiden.
2. Nun die Sprüche abschreiben oder ausschneiden.
3. Je einen Spruch in die Mitte der unbedruckten Seite des Kreises legen.
4. Den Kreis zur Hälfte legen – nicht knicken.
5. Das Ganze noch einmal zur Hälfte legen, allerdings nur an der Spitze, damit der Keks keinen Knick bekommt und rundlich bleibt.
6. Nun die beiden Innenseiten von innen mit einem kleinen Tacker zusammenheften, damit der Keks hält. Alternativ geht es auch mit Kleber.

Warum 7?  
Weil die 7 eine  
Glückszahl  
ist.

## Glückssprüche

IN ALLGÄUER MUNDART  
AUS DER FENEBERG-HEIMAT:

AN A SCHEANE KUAH GHERT  
OU A SCHEANE GLOCKE.

IT G'SCHUMPFE ISCH GLOBET GNUA.

MA MUASS ALLAT 'S BESCHT HOFFA,  
'S SCHLEACHT KUMMT VO SELL.

WER Z'VIEL OFANGT, KUMMT ZU NIX.

D' WAHRHEITE, DIA MA WENIGSCHDE HEARA MOG,  
SIND DIA, DIA MA AM NÖDIGSCHDE KENNE SOTT.

JEDE MINUTE, DIA MA LACHT,  
VERLÄNGRET S'LEABE UM A STUND.

S' GLÜCK KUMMT GERE IN A HAUS,  
WO D' LAUNE GUAT ISCH.

## Nähmaschinen Fachgeschäft



Nähmaschinen | Stoffe | Kurzwaren & Zubehör  
Näh- & Patchworkkurse | Reparatur & Wartung

### Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr. 10.00 – 12.30 Uhr & 14.30 – 18.00 Uhr  
Samstag 10.00 – 12.00 Uhr | Mittwoch geschlossen

### NÄH HAUS PETRA ZIRM

Reichsstr. 10/St. Mang-Platz 1 | 87435 Kempten

## Gewinnspiel

GEWINNEN SIE EINE  
VON DREI

### ALLGÄUER KÄSSPATZEN- SCHÜSSELN



© Alpsee-Grünten  
Tourismus GmbH

in der Alpsee Grünten  
Tourismus-Sonderedition.

[www.allgaeuer-keramik.de](http://www.allgaeuer-keramik.de)



Einfach eine Postkarte bis  
31. Januar 2023 mit dem Stichwort  
„von hier Magazin: Allgäuer Keramik“  
an Feneberg Lebensmittel GmbH,  
Ursulasrieder Str. 2, 87437 Kempten senden.

Teilnahmebedingungen siehe S. 50

## „KURZ & GUT“

Unsere Schaufenster-Plätze ab der  
nächsten Ausgabe im neuen Design!

ANZEIGE



### FREISTIL.

#### MODERN-BODENSTÄNDIGES RESTAURANT. ENTSPANNTE ATMOSPHÄRE.

Im Restaurant freistil. auf 800 Metern Höhe im Bergdorf Offerschwang laden Constantin Kiehne und sein Team zu gutem Essen in entspannter Atmosphäre ein. Mit überwiegend saisonalen Produkten, möglichst aus der Allgäuer Region, bietet das freistil. bodenständige Gerichte mit zugleich kreativen Aromen.

**Öffnungszeiten:** Frühstück: tägl. 8.00 – 10.30 Uhr | Sonntag 8 – 12 Uhr  
Mittag (nur auf Anfrage): Sa. & So. 12.00 – 14.00 Uhr  
Kaffee & Kuchen: täglich 14.00 – 17.00 Uhr  
Abend: täglich 18.00 – 21.00 Uhr

[www.kiehnes-freistil.de](http://www.kiehnes-freistil.de)

# MAGISCHE TAGE

Selbst mein fortgeschrittenes Alter schützt mich nicht vor der Magie ganz besonderer Tage. Dieses Frühjahr bin ich nämlich Opa geworden. Doch der berührende, magische Tag, von dem ich erzählen möchte, war nicht der Geburtstag meines Enkels, sondern der Tag seiner Taufe. Und die Magie des Ereignisses lag nicht im christlichen Sakrament, sondern ganz einfach darin, dass es – alles miteinander – ein herzerwärmender Festtag mit meinen Liebsten war. Schauen, ratschen, lachen, spüren und natürlich sich am guten Essen und Trinken laben. Das ist Balsam für die Seele und verbindet uns Menschen enorm.

Mir ist die große Bedeutung von Fest- und Feiertagen erst über die Jahre bewusst geworden, als ich eine eigene Familie hatte. Dabei meine ich nicht das passive „Freihaben“ oder „Rumhängen“ an Feiertagen, wie es heutzutage üblich ist. Sondern ich halte es für sehr lohnend, festliche Anlässe bewusst zu feiern. Aktiv zu werden, um Gemeinschaft, Sinn und Glück zu erfahren.

Fasziniert bin ich immer wieder über archäologische Forschungen bei uralten Zivilisationen, wenn sich herausstellt, dass unsere Urahren sehr große Mühen und teils riesige Entfernungen auf sich nahmen, um gemeinsam Feste und Rituale zu feiern.



von hier-  
**Kolumnist**  
**Alois Wohlfahrt**



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

Was wir heute Brauchtum nennen, ist wohl ein solches Erbe davon. Und selbst den „supermodernen Zivilisationsmenschen“ gefällt das – weil wir, ganz tief drin, immer noch so ticken wie unsere Vorfahren. Ich meine, sogar das Brauchtum mit seinen vielen Facetten steht in unserer achso digitalen Welt vor einer Renaissance. Im Homeoffice zu feiern, ist halt schon deutlich fader, als leibhaftig mittendrin zu sein.

Die kommende Winterzeit hält viele traditionelle Feste für uns bereit. Allen voran Weihnachten. Wer dem christlichen Glauben nicht mehr so zugetan ist, kann trotzdem Wintersonnenwende, Klausentreiben, Rauhnächte und was weiß ich noch viel mehr zelebrieren. Es kommt auf uns an, aus einem Anlass ein Fest zu machen – oder eben nicht. Wir brauchen Feste und Rituale für unser Glück und auch für die Hoffnung auf unsere Zukunft. Holen Sie sich Ihre magischen Tage!



## 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 Züffe,  
anja.zueffe@feneberg.de

### VERLAG UND DRUCK

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

Redaktion: Jana Pfeiffer,  
Telefon: 0831/206-5454, jana.pfeiffer@oya-media.de  
Carina Jungchen-Wenzlick, Anja Thielen,  
Anne-Sophie Schuhwerk  
Grafik/Layout: Gloria Zrenner,  
Sarah Giersig

**Bildnachweis:** stock.adobe.com: ©123creative (Hintergrund S. 42-43), artinspiring (S. 50), Jan (S. 45), Pimam Khrutmuang (Hintergrund S. 12-13,14-15), Sonja Birkelbach (S. 44, 46)

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



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- hauptsächlich aus Altpapier

**MH9**

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling.



Die exklusiven Allgäu Wings Erlebnisflüge  
ab dem Allgäu Airport Memmingen

## - SAMMELN UND FLIEGEN -

Von Hier-Punkte für atemberaubende Rundflüge einlösen

**Allgäu Wings – eine kleine, aber professionelle Fluggesellschaft** ist „die Verbindung von Leidenschaft und Geschäft“, sagen die Geschäftsführer Heiko Böhrmer und Thomas Daubner, beide seit 25 Jahren selbst in der Luft unterwegs.

### **Besonderes Flugzeug**

Der Stolz von Allgäu Wings ist die Cessna P210N und ihre vielen Besonderheiten. Die Hochleistungsmaschine kann fast wetterunabhängig fliegen, verfügt u.A. über Wetterradar, einziehbares Fahrwerk, Autopilot und sogar eine Druckkabine. Das haben sonst nur Airliner. Ledersitze machen das Fliegen zum Komfort-Erlebnis.

Die Maschine ist größer und schneller als viele für Rundflüge eingesetzte Maschinen, kann dank Druckkabine in besonders ruhigen Luftschichten fliegen und Ziele ansteuern, die sonst unmöglich wären. Der 310 PS Motor bringt 6 Personen ca. 1.750 km weit und bis zu ca. 7 km hoch.

### **Besondere Ziele**

Besonders sind die Ziele von Allgäu Wings. Lust auf die Highlights der Alpen? Etwa über den gesamten Schweizer Alpenhauptkamm zum Matterhorn oder zu Europas höchstem Berg, dem Mont Blanc? Der Großglockner ruft genauso wie die Ötztaler, die Zugspitze mit Flug über Schloss Neuschwanstein oder klassische Ziele wie der Bodensee oder die Allgäuer Alpen. Besonders beliebt ist der Dolomiten-Gardaseeflug. Eine einmalige Kombination von Bergen und Wasser, vorbei an Seiseralm, Drei Zinnen, Marmolata, Sirmione u.v.m.! Erlebnisse, die man wahrlich nicht vergisst! Auf den langen Flügen gibt's sogar etwas zu essen.

### **Gutscheinbox – einfach und hochwertig schenken**

Ob für Freunde, Verwandte oder gute Kunden: Fluggutscheine werden in einer hochwertigen Geschenkbox mit Flug-DVD abgegeben. Das steigert die Vorfreude, macht das

Schenken einfach und sieht sehr gut aus. Die Gutscheine laufen bis zu 3 Jahre.

Geflogen wird ganzjährig – nur bei gutem Wetter. Die kalten Jahreszeiten locken mit traumhaften Fernsichten. Aufgrund einer Kooperation mit Feneberg können Sie Von-Hier-Punkte sammeln und auf die Flüge von Allgäu Wings einlösen ([www.feneberg.de/vonhier-punkte](http://www.feneberg.de/vonhier-punkte)) oder den Wert anrechnen lassen. Ganz gleich wie – ein Rundflug mit Allgäu Wings ist ein unvergessliches Erlebnis!



Allgäu Wings GmbH  
Am Postwäldle 8 | 88171 Weiler

T 08387 3924328 | F 08387 3732  
[info@allgaeu-wings.de](mailto:info@allgaeu-wings.de)  
[www.allgaeu-wings.de](http://www.allgaeu-wings.de)

1844  
**ALLGÄUER**  
BRAUHAUS

# UNSER BIER

## ALLGÄUER BÜBLE BIER



❁ **UNSER BIER** ❁ **ALLGÄUER BÜBLE BIER** ❁