

Frühling 2023

von hier

Das Genussmagazin von Feneberg

SO SCHMECKT DER FRÜHLING

Backen mit Christa Gehring aus
der TV-Show „Das große Backen“



ALLGÄUER KÄSEGENUSS

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



Das Käse-Trio aus Kimratshofen

Allgäu Milch Käse eG
natürlich und nachhaltig



Die Käsemanufaktur Allgäu
unvergleichliche Innovationen



Albert Herz
traditionelle Spezialitäten





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die ersten Blüten sprießen und die Sonne kämpft sich vermehrt durch die Wolkendecke – wir können den Frühling förmlich spüren und sogar schmecken. So verrät uns Christa Gehring, bekannt durch die TV-Show „Das große Backen“, ihre Lieblingsrezepte und lässt uns die blühende Jahreszeit auf dem Gaumen zergehen.

Aber woher kommen die VonHier-Zutaten für Kuchen, Torte und Co. eigentlich? Butter aus Altusried, Zuckerrüben aus Kaufering und Eier von Familie Hundsnurscher aus Mindelzell im Landkreis Günzburg. Letztere geben uns einen Einblick, was es mit artgerechter Hühnerhaltung auf sich hat.

Auch das Start-up, das die E-Ladesäulen auf unseren Parkplätzen installiert, stammt „von hier“. Mit Numbat steht ein starker Partner an unserer Seite, der unser Nachhaltigkeitsziel unterstützt. Mehr über unsere Nachhaltigkeitsstrategie und die Schnellladesäulen erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Haben Sie sich je gefragt, wie eine Telemark-Weltmeisterin in den Tag startet? Johanna Holzmann erzählt uns von ihrer Reise in den Profisport, was bei ihr auf den Frühstückstisch kommt und Sie erfahren, was es mit der Nachwuchsförderung von ProSport Allgäu auf sich hat. Starten Sie entspannt in den Frühling und tanken Sie neue Kraft.

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

Ch. Feneberg H. Feneberg

Christof Feneberg und Hannes Feneberg

TITELFOTO: Anna Feneberg

hier bei Feneberg

- 06 | Hier & Jetzt**
Frische Neuigkeiten
- 08 | Neues bei Feneberg**
Unsere Produktpremieren
- 22 | Hühnerhof Hundsnurscher**
Mit Hund & Gockel
- 34 | Nachhaltigkeit
bei Feneberg**
Unser neues Schnellladenetz
- 38 | Unser Brot für den Sport**
ProSport-Spendenaktion



22

hier genießen

- 10 | Süße Versuchungen**
Christa Gehrings Rezepte
- 20 | Wissen, wo's herkommt**
Regionale Backzutaten
- 26 | Frische Frühlingsküche**
Herzhafte Genüsse



10

hier in der Region

- 42 | Brauchtum und Traditionen**
Segen hoch zu Ross
- 46 | BigBOX**
Die Fünen
- 48 | Familienseite**
Gärtnern mit Kindern
- 50 | Kolumne**
Was wir säen ...



42

Der Frühling

ZIEHT EIN

Die Sonne strahlt immer öfter, die Tage werden wieder länger und so langsam entstehen die ersten Frühlingsgefühle, auch in der Natur. Auf den **Krokuswiesen am Hündle**, den Blick Richtung Alpsee bei Immenstadt gewandt, lässt sich der einziehende Frühling in der Allgäuer Landschaft in all seinen Formen genießen.

Foto Leo Schindzielorz





hier & jetzt

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

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 Kempten. Zusätzlich benötigen wir Ihre Bestätigung, dass wir Ihre Anleitung und Bilder veröffentlichen dürfen.

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen!

VON KUNDEN FÜR KUNDEN

Als Tischdekoration für die Kaffeetafel, individuellen Türschmuck oder zum Verschenken: Die Einsatzmöglichkeiten für den wunderschönen Frühlingskranz von unserer Kundin Sonja aus Kempten sind vielseitig. Sie möchten auch einen individuellen Frühlingskranz binden?

Die Anleitung
finden Sie
hier





WIR ZIEHEN UM!

In Pfronten heißt Sie ab dem 25. Mai **Nico Höss** mit seinem Team am neuen Standort in der Theaterstraße 5 in **Pfronten** herzlich willkommen. Der neue Markt ist knapp 40 Prozent größer als der bisherige Markt und bietet ein Sortiment von über 20.000 Produkten.

Neben einer Vorkassenbäckerei mit umfangreichem Snackangebot und einer Salatbar erhalten Sie Fisch, Fleisch und Wurst an der Bedientheke sowie im Selbstbedienungsbereich. Eine Poststelle sowie ein großer Parkplatz runden das Angebot in Pfronten ab.

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... 70 Prozent unseres Stroms grün sind?
- ... wir in über 60 Prozent unserer Filialen mit Lebensmittelrettern kooperieren?
- ... wir gemeinsam mit Numbat das größte Schnellladnetz für E-Autos in unserer Region aufbauen?
→ mehr dazu auf Seite 34.
- ... wir seit Anfang Januar nachhaltige Mehrwegverpackungen bei Getränken (RECUP), Mittagsgerichten und Salaten (REBOWL) anbieten?
- ... das Papier für unser von hier Magazin aus 100 Prozent Altpapier gewonnen wird? Ebenso spart die Herstellung von Recyclingpapier 70 Prozent Wasser und 60 Prozent Energie im Vergleich zu Frischfaserpapier.



Hier
mehr
erfahren



NEUERÖFFNUNG

Herzlich willkommen im neuen Feneberg in **Peißenberg**! Am 27. April öffnet der zweite Feneberg-Markt in der Hochreuther Straße 6 in Peißenberg. Freuen Sie sich auf die Auswahl eines Vollsortimentes mit über 24.000 Produkten auf rund 1.800 m². Neben der regionalen Bio-Marke VonHier erwartet Sie ein breites Sortiment an Marken- und Preiseinstiegsprodukten. Fisch, Fleisch und Wurst finden Sie an der Bedientheke und im Selbstbedienungsbereich. Das Angebot des Marktes wird durch eine Bäckerei im Eingangsbereich mit umfangreichem Snackangebot sowie einem großen Sitzbereich abgerundet.

Das Team um Marktleiter **Sascha Schneider** freut sich auf Ihren Besuch!



NEUES VonHier



VONHIER-MUTTERSaft

**ROTE JOHANNISBEERE ODER
SCHWARZE JOHANNISBEERE**

Durch ihren intensiven Geschmack eignen sich die VonHier-Muttersäfte bestens für Cocktails und Schorlen. Wer die feine Säure der Johannisbeeren etwas abmildern möchte, fügt einfach etwas VonHier-Honig hinzu.

WAS IST EIGENTLICH EIN MUTTERSaft?

Ein Muttersaft, oftmals auch Ursaft oder purer Direktsaft genannt, ist ein Saft aus der ersten Pressung. Durch die schonende Verarbeitung der VonHier-Muttersäfte enthalten diese eine besonders hohe Anzahl an natürlichen Inhaltsstoffen.



VONHIER-SIRUP

SCHWARZE JOHANNISBEERE

Durch die dunkle Farbe und das intensive Aroma der schwarzen Johannisbeeren eignet sich der Sirup bestens für Erfrischungsgetränke und Smoothies, aber auch als Topping für Eisbecher und Obstsalate. Darüber hinaus ist der schwarze Johannisbeersirup reich an wertvollen Inhaltsstoffen, denn der Vitamin C-Gehalt von schwarzen Johannisbeeren ist zum Beispiel deutlich höher als der von Orangen oder Zitronen.

DIE MISCHUNG MACHT'S:

Für ein erfrischendes Getränk verdünnen Sie den Sirup am besten im Verhältnis 1:10 mit Wasser.

VONHIER-SENF

Der Allrounder für jede Küche! Dank seines mild-scharfen Geschmacks eignet sich der neue VonHier-Senf sowohl zum Kochen als auch zum Verfeinern von Dressings. Pur als Dip schmeckt er aber oft einfach am besten.





VONHIER-FONDS

VONHIER-RINDERFOND
VONHIER-GEMÜSEFOND
VONHIER-GEFLÜGELFOND

Mit unseren Fonds erhalten Sie die perfekte Grundlage für Ihre Suppen oder Saucen. Wie wäre es mit unserem VonHier-Rinderfond für Ihr Ostermenü? Die Fonds wurden schonend eingekocht und sorgen dadurch für einen vollmundigen Geschmack auf dem Teller.



VONHIER-BRÜHE

VONHIER-GEMÜSEBRÜHE
VONHIER-RINDERBRÜHE MIT BRÄTKNÖDELN
VONHIER-HÜHNERBRÜHE

Eine kräftigende Brühe schnell auf dem Tisch? Das ermöglichen unsere neuen VonHier-Brühen. Der Klassiker schlechthin ist unsere neue VonHier-Gemüsebrühe. Mit Shiitake-Pilzen verfeinert bildet diese die Grundlage für herzhafte Gerichte und vollmundige Suppen. Besonders kräftigend wirken die VonHier-Hühnerbrühe mit Hühnchenfleisch und die VonHier-Rinderbrühe mit Brätknödeln.



VONHIER-SUPPEN

VONHIER-KÜRBISUPPE
VONHIER-KARTOFFELSUPPE
VONHIER-KÄSESUPPE

Suppen zählen zu unseren Wohlfühlgerichten! Ob klassische Kartoffel- oder Kürbissuppe: Mit unseren neuen VonHier-Suppen zaubern Sie schnell und einfach eine gelungene Vorspeise auf den Tisch. Wer es besonders deftig mag, greift zur Käsesuppe. Durch den Bergkäse erhält die cremige Suppe eine kräftig-würzige Note.



Blühende DESSERTIDEEN

CHRISTA GEHRING

Finalistin bei der Jubiläumsstaffel der
Fernsehsow „Das große Backen“



GELBE RÜBEN-HIMBEERBISKUIT MIT FRISCHKÄSECREME

Backzeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 60 Min. | Kühlzeit: 30 Min. | 🍴🍴🍴

ZUTATEN

Gelbe Rüben-Himbeerbiskuit:

125 g geriebene VonHier-Gelbe Rüben
100 g VonHier-Mehl
25 g Speisestärke
1 TL Backpulver
5 VonHier-Eier
150 g VonHier-Zucker
100 g Himbeergelee

Frischkäsecreme:

400 g VonHier-Sahne
300 g VonHier-Frischcreme Sahne
120 g Puderzucker
2 TL Vanillezucker
4 TL Sahnesteif

Sonstige:

100 g gehackte gesalzene Pistazien
Marzipanrüben

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backrahmen darauf bereitlegen.

2. Für den Boden die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Den Zucker langsam einrieseln lassen.

3. Die Eigelbe verquirlen und mit den gelben Rüben mischen, anschließend unter das Eiweiß heben. Mehl, Stärke und Backpulver sieben und vorsichtig unterheben.

4. Den Teig in den Backrahmen füllen und ca. 18 Min. bei 200 °C Heißluft backen. Anschließend ein Küchentuch auf der Arbeitsfläche auslegen und mit Zucker bestreuen.



5. Den Biskuit auf den Zucker stürzen und mit dem Küchentuch aufrollen. Auskühlen lassen. Dann aus dem Küchentuch ausrollen und mit Himbeergelee bestreichen.

6. Für die Creme die Sahne mit Vanillezucker, Sahnesteif und Puderzucker steif schlagen. Die Frischcreme mit einem Löffel verrühren und die geschlagene Sahne unterheben. Kühl stellen.

7. Nun die Biskuitrolle mit dem Großteil der Frischcreme füllen, Pistazien in die Creme geben und wahlweise frische Himbeeren. Dann den Biskuit aufrollen und auf eine Tortenplatte setzen.

8. Mit der restlichen Creme rundherum einstreichen und mit einem Spritzbeutel kleine Tupfer setzen. Nach Belieben mit Marzipanrüben dekorieren.



MINZ-PANNA COTTA MIT LEMON CURD

Zubereitungszeit: 60 Min. | Kühlzeit: mind. 6 Std. oder über Nacht | 🍷 🍷 🍷

PANNA COTTA

ZUTATEN

3 Stiele frische Zitronenminze
1 Vanilleschote
4 Blätter Gelatine
500 g VonHier-Sahne
120 g VonHier-Zucker
Etwas kaltes Wasser zum Einweichen

ZUBEREITUNG

1. Vanilleschote einritzen und mit einem Messerrücken auskratzen. Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser ca. 5 Min. einweichen.

2. Sahne, Minze und Zucker mit dem Vanillemark in einem Topf kurz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann den Topf vom Herd nehmen. Die Minze herausnehmen und je nach Belieben kleine Stücke davon wieder in die Creme einrühren.

3. Die eingeweichte Gelatine leicht ausdrücken, in den Topf mit der noch heißen (max. 70 °C) Flüssigkeit geben. Kurz durchrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat.

4. 8 Schälchen (à ca. 125 ml) bereitstellen. Die flüssige Panna Cotta hineingießen und die Schälchen ca. 10 bis 15 Min. abkühlen lassen. Das Dessert anschließend mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kühl stellen.



LEMON CURD

ZUTATEN

135 g VonHier-Zucker
 1,5 EL Speisestärke
 2 VonHier-Eier
 3 VonHier-Eigelb
 1,5 TL Vanilleextrakt
 120 ml Zitronensaft
 180 g kalte VonHier-Butter
 Etwas frische Zitronenminze (für die Deko)

ZUBEREITUNG

1. Zucker, Speisestärke, Eier und Eigelb in eine Schüssel geben und glatrühren. Vanilleextrakt und Zitronensaft dazugeben und verrühren.
2. Anschließend die Masse über einem Wasserbad hellgelb aufschlagen. Danach alles in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis ein Pudding entsteht.
3. Jetzt den Topf vom Herd nehmen und die Butter stückchenweise hinzugeben.
4. Die Masse cremig pürieren, bis sie glänzt. Nun das Lemon Curd mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur weiteren Verarbeitung kaltstellen. Zum Schluss das Lemon Curd auf die Panna Cotta verteilen und mit frischer Minze dekorieren.



Wohn
Raum
Werk
statt

eine Marke der Demmler KG

DEMMLER
 RAUMKONZEPTE
 SCHREINEREI



WohnRaumWerkstatt Oberstaufen

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

EIERLIKÖRTORTE

Backzeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min. | Kühlzeit: 20 Min. (oder den Boden abgedeckt über Nacht auskühlen lassen) | 🍪 🍪 🍪

ZUTATEN

3 VonHier-Eier
100 g VonHier-Zucker
1 gestr. TL Vanillezucker
3 EL lauwarmes Wasser
100 g gemahlene Haselnüsse
50 g Zartbitterschokolade
50 g VonHier-Mehl
1,5 gestr. TL Backpulver
1 geh. TL Kakao
1 Prise Salz
200 g VonHier-Sahne
2 gestr. TL Vanillezucker
2 TL Sahnesteif
150 ml Eierlikör
100 g Schokoladenstreusel, Zartbitter

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einen verstellbaren Tortenring mit Ø 24 cm darauf bereitlegen.

2. Für den Biskuit die Eier mit dem Zucker, Vanillezucker und dem Wasser in der Küchenmaschine schaumig schlagen.

3. Währenddessen Mehl, Salz, Backpulver und Kakao vermischen, sieben und anschließend mit den Haselnüssen und der gehackten Zartbitterschokolade vorsichtig unter die Ei-Masse heben.

4. Anschließend den Teig in den Tortenring füllen und ca. 30 Min.

auf mittlerer Schiene bei 160 °C Heißluft backen. Mit einem Zahnstocher die Stäbchenprobe durchführen, um zu sehen, ob der Biskuit fertig gebacken ist. Nach dem Backen den Boden gut auskühlen lassen.

5. Für die Vanillesahne die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und kaltstellen. Ein Viertel

der Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kühl stellen.

6. Den Boden mit der Sahne einstreichen, außen herum einen Kreis spritzen, damit der Eierlikör nicht herauslaufen kann. Abschließend den Eierlikör darauf verteilen und die Torte an der Seite mit Schokoladenstreuseln einkleiden.





CHRISTA GEHRING

Finalistin in der Jubiläumsstaffel der Fernsehshow
„Das große Backen“

Acht Wochen lang backte sich Christa Gehring in die Herzen der Zuschauer und zuletzt auch ins Finale. „Für mich war ‚Das große Backen‘ eine einmalige Erfahrung. Ich konnte von den anderen so viele neue Techniken lernen, die ich jetzt daheim ausprobieren werde. Dass es am Ende zu einem zweiten Platz reicht, hätte ich

nie erwartet und bin wahnsinnig stolz auf mich.“ Angemeldet zu „Das große Backen“ hat sich Christa Gehring übrigens nicht selbst: Das hat ihr Mann Bernhard für sie übernommen. „Als dann die Einladung kam, konnte ich erst gar nicht glauben, dass ich dabei bin.“ Und dann ging es auch schon los mit der eigentlichen Vorbereitungsphase. Hier kamen neben ihren fünf Geschwistern auch Freunde und Kollegen in den Genuss von reichlich Kostproben. Die Inspiration dafür holt sie sich meistens aus der Natur. „Berge, Blumen, Bäume – ich bin so gerne draußen unterwegs, da kommen mir oft die besten Ideen.“ Auch nach der Backshow wird es

Christa Gehring nun nicht langweilig, neben ihrem „normalen“ Job steht die 28-Jährige aus Immenstadt-Bräunlings abends meist noch mehrere Stunden in der Küche und backt für Geburtstage, Hochzeiten und Firmenveranstaltungen. „Für mich ist Backen der perfekte Ausgleich zum Alltag. Da kann ich mich kreativ austoben und entspannen.“

Auch für das VonHier-Magazin hat sich Christa Gehring neue Rezepte einfallen lassen, die den Frühling auf jede Kaffeetafel zaubern. Zusätzlich stellt sie die Grundzutaten eines klassischen Mürbteigs vor, der rein aus VonHier-Zutaten besteht (mehr dazu auf S. 20).

BONUSKARTE

bis zu 15% sparen auf alle Eintritte!

Mit der Bonuskarte für Besucher der Badewelt und Saunawelt können alle Angebote des CamboMare **bargeldlos** genutzt werden. Außerdem sparen Sie bis zu **15% auf alle Eintritte**. Mehr dazu unter:

www.cambomare.de/preise



GLUTEN-
FREI

SCHOKOLADENKUCHEN MIT HIMBEEREN

Backzeit: 40 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min. | Kühlzeit: 30 Min. (oder den Kuchen abgedeckt über Nacht auskühlen lassen) | 🍴 🍰 🍰

ZUTATEN

Schokoladenkuchen:

200 g VonHier-Butter
200 g Zartbitterschokolade
(mindestens 70 % Kakao)
200 g gemahlene Mandeln
200 g VonHier-Zucker
4 VonHier-Eier
2 TL Vanillezucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Für die Dekoration:

400 g frische Himbeeren
Puderzucker
200 g VonHier-Sahne
2 TL Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auslegen und an der Seite einfetten.
2. Für den Rührkuchen Butter und Schokolade in einem Topf erwärmen, sodass sie flüssig werden. Parallel die Eier schaumig schlagen.
3. Anschließend die Eimasse unter die flüssige Butter-Schokomasse mischen. Dann die trockenen Zutaten zugeben, verrühren und in die Springform füllen.
4. Für 40 Min. bei 160 °C Ober- und Unterhitze im Ofen backen, danach auskühlen lassen. Aus der Springform nehmen und auf eine Kuchenplatte setzen.
5. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel geben. Nun kleine Tupfer auf den Kuchen setzen und mit Himbeeren dekorieren. Mit etwas Puderzucker bestäuben.

HEIDELBEERCUPCAKES

Backzeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min. | Kühlzeit: 30 Min. (oder die Cupcakes abgedeckt über Nacht auskühlen lassen) | 🍷 🍰 🍰

ZUTATEN

„Trockene“ Zutaten:

250 g VonHier-Mehl, Type 405
150 g VonHier-Zucker
½ Pck. Backpulver
½ Vanillestange
1 Prise Salz

„Flüssige“ Zutaten:

150 ml VonHier-Milch
150 g weiche VonHier-Butter
2 VonHier-Eier

Für das Frischkäsetopping:

200 g VonHier-Sahne
150 g VonHier-Frischcreme Sahne
60 g Puderzucker
1 TL Vanillezucker
2 TL Sahnesteif

Sonstige:

250 g Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Muffinbackblech auskleiden oder 15 backfeste Muffinbackformen bereitstellen.

2. Zunächst die „trockenen“ Zutaten mischen, dann die „flüssigen“ Zutaten leicht mit dem Handrührgerät aufschlagen. Anschließend die „trockenen“ Zutaten unterheben und mit einem Teigschaber verrühren. Ca. 200 g Heidelbeeren unterrühren. Den Teig in die Muffinbackförmchen geben.

3. Für ca. 15 Min. bei 180 °C Umluft backen. Auskühlen lassen.

4. Die Sahne mit dem Vanillezucker, Sahnesteif und Puderzucker steif schlagen. Die Frischcreme mit einem

Löffel verrühren und die Sahne unterheben. Kühl stellen.

5. Anschließend die Creme mithilfe eines Spritzbeutels auf die ausgekühlten Cupcakes spritzen und mit den restlichen Heidelbeeren dekorieren.



Unser Partner am Herd: Diese Rezepte wurden von unserer Bäckerin Christa Gehring in der Küchenmanufaktur von möbel mayer in Szene gesetzt.



APFELTARTELETTES

Backzeit: 60 Min.

Zubereitungszeit: 60 Min.



ZUTATEN

Mürbeteig-Boden:

100 g VonHier-Butter

50 g VonHier-Zucker

1 TL Wasser

1 VonHier-Ei

250 g VonHier-Mehl

Prise Salz

Apfelfüllung:

1 kg VonHier-Äpfel

Mandelhaube:

100 g VonHier-Butter

200 g VonHier-Zucker

1 Pck. Vanillezucker

3 EL VonHier-Sahne

3 EL VonHier-Mehl

150 g Mandeln gehobelt

ZUBEREITUNG

1. Mithilfe einer Küchenmaschine alle Mürbeteig-Zutaten zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min. in den Kühlschrank legen.

2. Anschließend die Äpfel schälen und in kleine Stücke würfeln.

3. Für die Mandelhaube die Butter in einem Topf schmelzen und die restlichen Zutaten einrühren.

4. Backofen auf 150 °C Heißluft vorheizen. Den Mürbeteig gleichmäßig in einer Tarteletteform verteilen. Darauf die gewürfelten Äpfel geben und mit der Mandelmasse bedecken.

5. Für eine Stunde bei 150 °C Heißluft backen. Anschließend auskühlen lassen. Wahlweise kann Vanillesoße oder Vanilleeis dazu serviert werden.

Christas Tipp:
Am nächsten Tag
schmeckt's noch
besser



Die saftigen
VonHier-Äpfel für
unsere Apfeltartelettes
baut Familie Blank
aus Fildemoos bei
Ravensburg an.



Wohlfühlmomente unter Palmen

Frühlingserwachen in der THERME Bad Wörishofen

Frühling – die Zeit des Erwachens. Nach dem langen Winter ist jetzt die perfekte Zeit, sich ganz dem eigenen Wohlbefinden zu widmen. Die paradiesische Südsee-THERME Bad Wörishofen bietet das perfekte Ambiente, um neue Kraft und Energie zu tanken. Unter echten Palmen genießen Erholungssuchende ab 16 Jahren türkisblaue Heilwasserflächen, fruchtige Cocktails an den Poolbars und eine Vielfalt an Wellness- und Beautyprogrammen.

Immer samstags erobern Familien von 9 bis 19 Uhr die THERME. Wohlbefinden verspricht auch ein Besuch im Vitalbad & den Saunen. Faszinierende Saunaattraktionen wie die Meditationssauna mit einem Aquarium voll echter Kois sowie die im maurischen Stil erbaute Alhambra sorgen bei Saunaliebhabern für Begeisterung.

Weitere Informationen unter
www.therme-badwoerishofen.de

Gutschein

für eine Bonusstunde

Verlängern Sie Ihren exotischen Kurzurlaub unter Palmen um eine Stunde Erholung oder erhalten Sie 4 € Rabatt auf die Tageskarte.

Pro Gast & Besuch nur eine Bonusstunde einlösbar.
Keine Barauszahlung. Gutschein gültig bis 31. Mai 2023.

THERME ab 16 Jahren
Ausnahme FamilienSamstag von 9 – 19 Uhr.

FB



WIR WISSEN, wo's herkommt

BUTTER

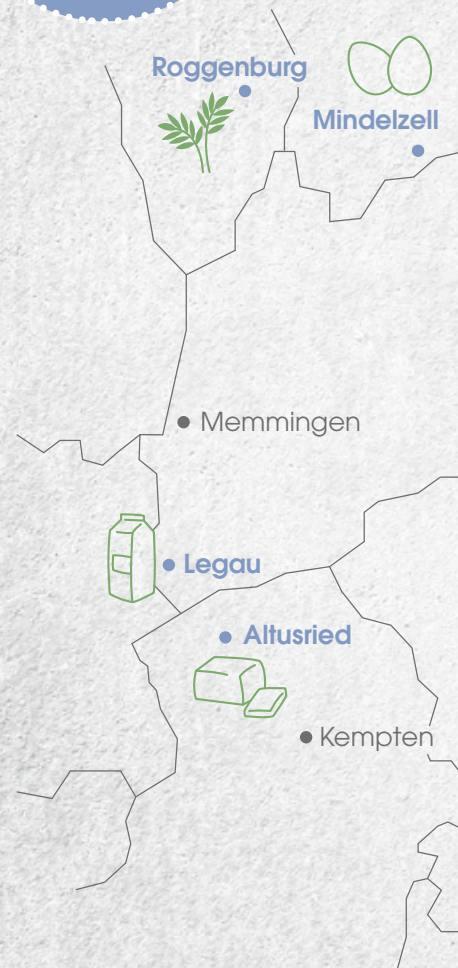
In **Altusried** wird bei Allgäu Milch Käse eG die Milch vieler unserer VonHier-Milchbetriebe zu Butter verarbeitet. Einen dieser Betriebe bewirtschaftet



Familie Heinle **im Illerwinkel bei Legau**. „Biobauer sein ist unsere Berufung, das machen wir gerne.“ Seit 2014 haben Josef und Maria Heinle, die den Hof bereits in der vierten Generation betreiben, auf Heumilch umgestellt. „Früher war das bei uns im Allgäu üblich, als dann aber die Futtersilos kamen, war es mit der reinen Heufütterung in vielen Betrieben vorbei.“ Die rund 30 Milchkühe verbringen bei den Heinles viel Zeit auf der Weide und erhalten im Winter ausschließlich Heu von den eigenen Wiesen.



Alle Zutaten für einen klassischen Mürbeteig stammen aus der VonHier-Region.



EIER

Die Eier für unseren Teig legen die Hühner von Familie Hundsnurscher aus **Mindelzell im Landkreis Günzburg**. Johannes und Elke Hundsnurscher stammen nicht aus der Landwirtschaft – trotzdem war es ein Traum, den sie sich vor einigen Jahren erfüllen konnten. „Wir wollen biologische Landwirtschaft betreiben, das passt zu unserer Lebensphilosophie und zu dem, was wir unseren Kindern mitgeben und beibringen möchten.“ Mehr über Familie Hundsnurscher erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



VonHier-Eier aus Mindelzell.



VonHier-Mehl aus der Donath Mühle.

MEHL

Das Getreide von Familie Schmid aus **Roggenburg** wird in der Donath Mühle in **Bad Wörishofen** zu Mehl gemahlen. Seit 1920 wird hier auf eine biologisch-dynamische Wirtschaftsweise gesetzt, welche bei vielen Landwirten aus der Gegend erfolgreich Überzeu-

gungsarbeit leistete. Auch heute ist Geschäftsführer Wendelin Blankertz stolz darauf, ein Unternehmen zu leiten, das tief in der biologischen Landwirtschaft verwurzelt ist: „Nur aus einem gesunden Boden kann gesunde Nahrung kommen.“



In Roggenburg wächst Getreide für unser VonHier-Mehl.



ZUCKER

Für die notwendige Süße bauen Johann und Georg Drexl in **Kaufering** Zuckerrüben an. Statt Zucker aus Übersee zu importieren, legt der VonHier-Zucker nur kurze Wege zurück. Vater und Sohn sind Bio-Landwirte aus Begeisterung, auf über 200 Hektar bauen sie neben Zuckerrüben auch VonHier-Kartoffeln an.



Zuckerrüben für den VonHier-Zucker.



„Mir ist es wichtig, dass ich weiß, wo meine Lebensmittel herkommen.“

Christa Gehring





Familie Hundsnurscher hat einen Herdenschutzhund für ihre Hühner, welche unsere VonHier-Eier legen.

ENTSPANNTES HÜHNERLEBEN

Auf dem Hühnerhof von Johannes und Elke Hundsnurscher in Mindelzell sorgen Hund und Gockel für Ruhe und Frieden im Stall. Was es mit diesem Konzept auf sich hat, welche Vorteile es bringt und die außergewöhnliche Geschichte ihres VonHier-Betriebs, erzählen uns die Landwirte bei einem Besuch.

Text Feneberg Fotos Anna Feneberg

Wenn man den Betrieb von Johannes und Elke Hundsnurscher aus Mindelzell im Landkreis Günzburg betritt, bietet sich ein ungewöhnliches Bild: Inmitten einer großen Hühnerschar läuft mit gespitzten Ohren und aufmerksamem Blick ein Hund herum. Ein Hund? „Ja, wir haben einen Her-

denschutzhund für unsere Hennen“, sagt Elke Hundsnurscher und lacht. „Er soll die Raubvögel auf Abstand halten – was auch gut funktioniert.“ Für die Landwirtin hat sich damit ganz nebenbei ein lang gehegter Wunsch erfüllt: „Ich wollte schon immer einen Hund“, erzählt sie. Und da

es um den Schutz der Hühner geht, war ihr Mann Johannes schließlich auch einverstanden. Die Erfahrungen sind durchweg positiv: „Wir sind jeden Tag drei bis sechs Stunden im Stall, in denen der Hund bei uns ist. Die restliche Zeit lebt er komplett bei den Hühnern und passt auf sie auf“, berichtet



Die 3.000 Legehennen in Mindelzell werden nach Bioland-Richtlinien gehalten.

Elke Hundsnurscher. Raubvögel oder auch Füchse trauen sich inzwischen nur noch selten an die Legehennen heran.

NEUE WEGE

Über die Familie Hundsnurscher und ihren Betrieb gibt es noch mehr Besonderheiten zu berichten. Denn der Hof mit 3.000 Legehennen ist ein richtiges Start-up-Unternehmen, geboren aus einer großen Portion Enthusiasmus, Durchhaltevermögen und Liebe zur biologischen Tierhaltung. Weder Elke noch Johannes Hundsnurscher stammen aus einer Landwirtschaft. Er ist

Schlosser und sie Heilerziehungspflegerin. Den Traum von einem eigenen Hof mit artgerechter Tierhaltung träumen sie aber schon länger gemeinsam. Doch als Nicht-Landwirt einen Hof und Flächen zu finden, ist nicht einfach. Und noch dazu nebenberuflich mit kleinen Kindern einen Betrieb aufzubauen, ist ein Kraftakt.

VOLL BIOLOGISCH DURCHGESTARTET

Doch es gelang: 2018 legten die Hundsnurschers mit der ersten Herde Legehennen los. Johannes Hundsnurscher hatte zwischenzeitlich an der

Abendschule das Bildungsprogramm Landwirt (BiLa) absolviert. „Davor haben wir uns viele Betriebe und verschiedene Haltungsformen angeschaut und waren drei Tage lang mit den Kindern auf einem Hof mit 9.000 Legehennen“, erinnert sich Elke Hundsnurscher. Auch über Mobilställe wurde nachgedacht, der Gedanke aber wieder verworfen. Nur eines war von Anfang an klar: „Wir wollten biologische Landwirtschaft betreiben“, sagt Johannes Hundsnurscher. „Das passt einfach zu unserer Lebensphilosophie und zu dem, was wir unseren Kindern mitgeben und beibringen wollen.“

ENTSCHEIDUNG FÜRS LEBEN

Wenn die Hundsnerscher nun – umringt von ihren vier Kindern und dem Hütehund – bei ihren Hühnern sind, den Stall reinigen, die Gesundheit der Tiere überprüfen und die frisch gelegten Eier vorsortieren, dann sind sie glücklich, ihren Lebensraum erfüllt zu haben. „Wir sehen das nicht als Beruf, sondern als Lebensentscheidung“, sagt Johannes Hundsnerscher. Die Hühner haben nach Bioland-Richtlinien alles, was sich ein Huhn nur wünschen kann: Volieren zum Sitzen und Ruhen, Wiese zum Picken und Regenwürmer suchen, Sand zum Sandbaden sowie bestes Bio-Futter. Dazu kommen zahlreiche Beschützer: Denn neben dem Herdenschutzhund gehören noch mehrere Hähne zur Herde. Das sei gut für das Sozialgefüge und hätte eine ausgleichende und beruhigende Wirkung auf die Hühnerschar. „Zu einer artgerechten Haltung gehören die Gockel dazu“, weiß Elke Hundsnerscher. „In der Natur ist eine Herde schließlich auch gemischtgeschlechtlich.“



Elke Hundsnerscher erfüllte sich den Traum vom eigenen Hof.

BERGE VOLL SPASS



Skiresort.de
MEHRFACH
AUSGEZEICHNETE
SKIGEBIETE



© Werbe Blank

Rein ins
VERGNÜGEN

BERGBAHNEN BOLSTERLANG & OFTERSCHWANG-GUNZESRIED

- 34 Pistenkilometer • 29 Abfahrten (von der leichten Familienabfahrt bis zur anspruchsvollen Weltcup-Strecke)
- modernste Kabinen- und Sesselbahnen • top Beschneiungsanlagen • Kinderland • Snow-Funpark
- Rodelstrecke • Loipen • Panorama-Winterwanderwege
- zünftige Einkehrhütten • gratis Pendelbus zwischen den Skigebieten

www.go-ofterschwang.de

Infotel. 0 83 21. 67 03 33

www.hoernerbahn.de

Infotel. 0 83 26. 90 93



Kulinarische FRÜHLINGSBOTEN



PULLED BEEF MIT FLADENBROT

4 Portionen | 1 Std. Vorbereitungszeit | 4 Std. Backzeit | 🍴🍴🍴

ZUTATEN

Pulled Beef:

1 kg Prima Weiderind-Rindernacken
2 EL Knoblauchpulver
2 EL Paprikapulver edelsüß
1 EL Pfeffer gemahlen
100 ml Sojasauce
50 ml VonHier-Gemüsefond
50 ml BBQ-Sauce

Pilz-Shawarma:

300 g VonHier-Kräuterseitlinge
100 g Austernpilze
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika edelsüß
1 EL Paprika geräuchert
1 TL Knoblauch-Pulver
1 TL Salz
100 ml VonHier-Brat- und Backöl
2 EL Tomatenmark

Fladen:

500 g VonHier-Weizenmehl
1 Würfel Hefe
2 EL VonHier-Zucker
1 TL Salz
250 ml lauwarmes Wasser
2 EL FeBio-Olivenöl + zusätzlich
etwas zum Anbraten
1 TL gemahlener Kümmel

Toppings:

½ Bund Koriander grob gehackt
1 Chili
3 Lauchzwiebeln

Pickled Onions:

200 ml VonHier-Apfelessig
1 EL VonHier-Zucker
2 rote Zwiebeln
Etwas Salz

Koriander-Joghurt:

500 g Joghurt
½ g Koriander gehackt
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch mit den Gewürzen marinieren und im vorgeheizten Ofen bei 140 °C Ober- und Unterhitze für 2 Stunden garen. Anschließend Sojasauce und Gemüsefond dazugeben. Für weitere 2 bis 3 Stunden garen. Wenn das Fleisch gar ist, aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln auseinanderziehen. In eine Schüssel geben. Das Fleisch mit dem übrigen Bratensaft und der BBQ-Sauce vermischen.

2. Parallel die Zwiebeln der Pickled Onions in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln in ein Einmachglas geben und mit Essig, Salz und Zucker übergießen. Das Einmachglas verschließen, gut durchschütteln und für zwei Stunden durchziehen lassen.

3. Die Pilze des Pilz-Shawarmas länglich schneiden und mit allen Gewürzen sowie Tomatenmark und Öl gut vermengen. Eine Stunde durchziehen lassen.

4. Für das Fladenbrot die Hefe in einer Schüssel zerbröseln. Zucker und lauwarmes Wasser hinzufügen. Für einige Minuten gehen lassen. Anschließend Mehl, Salz, gemahlene Kümmel und Olivenöl dazugeben und vermengen.

5. Die nun durchgezogenen Pilze auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C Umluft backen, bis sie knusprig sind.

6. Den Fladenbrotteig zu vier gleich großen Kugeln formen. Für 15 Min. gehen lassen. Danach jede Teigkugel zu einem flachen, länglichen und

etwa 0,5 cm dicken Fladen ausrollen. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl ca. 4 Min. von jeder Seite anbraten.

7. Für den Koriander-Joghurt Koriander sehr klein hacken und mit Joghurt sowie Salz und Pfeffer vermengen.

8. Lauchzwiebeln und Chili fein schneiden.

9. Auf den Fladen Pilz-Shawarma, Pulled Beef, Pickled Onions sowie Lauchzwiebeln, Chili und frischen Koriander anrichten. Mit Koriander-Joghurt servieren.

Familie Schleich aus Bidingen ist einer von rund 200 Betrieben des Prima Weiderind-Programms. Die Tiere wachsen hier in kleinbäuerlicher Haltung und mit Weidegang auf.





BUNTER FRÜHLINGSSALAT

4 Portionen

50 Min. Backzeit | 12 Std. Ruhezeit



ZUTATEN

Hähnchen:

- 1 VonHier-Hähnchen
- 3 EL VonHier-Honig
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 1 EL getrockneter Majoran
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Paprikapulver geräuchert
- 2 Stück Stern-Anis
- 1 Zimtstange
- 1 Schuss Reiswein

Salat:

- 1 VonHier-Novita Salat
- 2 VonHier-Äpfel
- 1 Wurzelpetersilie
- 3 EL gehackte Pistazien
- frische Kräuter nach Wahl

Dressing:

- 2 EL VonHier-Honig
- 200 ml Balsamico
- 100 ml FeBio-Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise grüner Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Chili-Flocken
- 1 Maracuja

4 Scheiben Original Sportlerbrot
aus der Feneberg Bäckerei

ZUBEREITUNG

- 1.** Das Hähnchen mit Honig und allen Gewürzen einreiben und in einen großen Gefrierbeutel legen.
- 2.** Zimt, Anis und Reiswein dazu-geben. Den Beutel schließen und über Nacht in den Kühlschrank legen.
- 3.** Das Hähnchen 40 Min. bei 180 °C Umluft im Ofen garen, anschließend für 10 Min. die Temperatur auf 200 °C erhöhen. Für ein knuspriges Ergebnis in den letzten Minuten das Grillpro-gramm verwenden.
- 4.** Salat grob schneiden und mit frischen Kräutern nach Wahl,

beispielsweise Minze und Petersilie, mischen. Äpfel fein schneiden und die Wurzelpetersilie fein schälen. Auf einem Teller anrichten.

- 5.** In der Zwischenzeit alle Dressing-zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- 6.** Das Dressing über den Salat gießen und die gehackten Pistazien darüberstreuen.
- 7.** Das Hähnchen entweder zer-legen oder mit einer Geflügelschere halbieren.
- 8.** Mit geröstetem Brot servieren.



In der **Pestalozzi Gärtnerei in Stockach am Bodensee** werden viele verschiedene VonHier-Gemüse-sorten angebaut. So auch der frische und knackige Novita-Salat.

Alpiner LIFESTYLE

HÖCHSTE VERARBEITUNGSQUALITÄT AUS ÖSTERREICH

Um die Natürlichkeit des Holzes zu unterstreichen, wird bei der Verarbeitung von Wildeiche, Zirbe oder Wildkernbuche auf einen nachhaltigen Umgang geachtet.

**MOEBEL
BÖCK
KÜCHEN**

87437 Kempten
Römerstraße 14
Tel. 0831 62031
kontakt@moebel-boeck.de
www.moebel-boeck.de



SÜSSKARTOFFEL-EIERPFANNE MIT SPINAT

3 Portionen | 1 Std. Kochzeit | 30 Min. Vorbereitungszeit | 🍴🍴🍴

ZUTATEN

2 mittelgroße VonHier-Süßkartoffeln
 2 Handvoll VonHier-Spinat
 100 g VonHier- Zuckermais
 1 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1 Schuss Weißwein
 4 VonHier-Eier
 2 cm Ingwer
 2 EL FeBio-Olivenöl
 2 EL Tomatenmark
 1 frische Chili
 1 Prise Salz
 1 Prise Pfeffer
 1 Prise Paprikapulver
 frische Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln mit Schale kochen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.

2. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer fein schneiden. Anschließend mit einem Stabmixer so lange pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

3. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel sowie die Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Masse dazu geben und anbraten. Mit Weißwein

ablöschen und die Gewürze, Spinat und Tomatenmark hinzufügen und verrühren. In der Zwischenzeit den Mais schneiden und anbraten oder grillen.

4. Anschließend mit einem Kochlöffel vier freie Stellen in der Pfanne für die Eier schaffen. Die Eier aufschlagen und an die jeweilige Stelle geben. Stocken lassen. Die angebratenen Maisstücke darauf verteilen. Zuletzt mit frischen Kräutern, wie Petersilie und Thymian, anrichten und servieren.





DUTCH BABY

2 Portionen | 30 Min. Vorbereitungszeit | 20 Min. Backzeit | 🍳 🥄 🍴

ZUTATEN

3 VonHier-Eier
100 g VonHier-Weizenmehl
150 ml VonHier-Milch
1 TL Salz

Belag:

50 g VonHier-Frischcreme
60 g Räucherlachs
1/2 VonHier-Schwarzer Rettich
4 Zweige Dill
1 EL FeBio-Olivenöl
30 g VonHier-Butter
2 Frühlingszwiebeln
etwas Salz
etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne auf mittlerer Schiene in den Ofen stellen.

2. Die Eier in eine Schüssel schlagen und das Mehl dazugeben. Alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend Milch und Salz dazugeben und nochmals gut verrühren.

3. Die Pfanne aus dem Ofen holen und etwas Butter darin zerlassen.

4. Den Teig in die Mitte der Pfanne geben und für 15 bis 20 Min. im vorgeheizten Ofen backen, bis das Dutch Baby eine schöne goldene Farbe bekommt.

5. Das Dutch Baby aus dem Ofen nehmen und die Frischcreme darauf verstreichen. Den in Streifen geschnittenen Rettich darüber verteilen. Zuletzt mit Räucherlachs belegen und mit frischem Dill sowie geschnittenen Lauchzwiebeln garnieren.

6. Beliebig mit Salz und Pfeffer sowie etwas Olivenöl verfeinern.

SPARGELQUICHE

8 Portionen

45 Min. Backzeit

30 Min. Vorbereitungszeit



ZUTATEN

Quiche:

250 g VonHier-Dinkelmehl

120 g VonHier-Butter

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

2 VonHier-Eier

Hollandaise:

200 g VonHier-Butter

3 VonHier-Eigelb

15 ml Weißwein

10 ml Zitronensaft

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Füllung:

400 g weißer VonHier-Spargel

200 g Speck

1 VonHier-Ei

200 g VonHier-Butterkäse in Scheiben

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Nach Belieben: frischer Thymian

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten der Quiche zu einem festen Teig vermischen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Für die Hollandaise Butter in einem Topf zerlassen, nicht erhitzen. In einem Wasserbad die restlichen Zutaten mischen und cremig schlagen. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und nach und nach unter ständigem Rühren die Butter langsam dazugeben.

3. Den Spargel schälen und in Salzwasser garen.

4. Den Quiche-Teig ausrollen und in eine Form geben (28 bis 30 cm Durchmesser). Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Die Hälfte des Butterkäses und Specks gleichmäßig auf dem Teig verteilen sowie den Spargel hinzufügen.

6. Die Hollandaise mit einem zusätzlichen Ei vermischen und über den Spargel gießen. Gleichmäßig verteilen. Anschließend den restlichen Käse und Speck auf die Quiche geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

7. Im vorgeheizten Ofen für 40 Min. backen. Vor dem Servieren mit frischem Thymian dekorieren.





Bio-Gemüse. Natürlich von Reichenau-Gemüse.

Familie König, Bio-Gemüse-Liebhaber

Bio Gemüse
Reichenau®

www.reichenaugemuese.de



Badespaß & Saunavielfalt bei jedem Wetter!

Alpen THERME EHRENBURG
in Reutte/Tirol

5*Sauna-paradies
inkl. Badewelt
ab **24,00 €**
(gültig So - Do ab 18:30 Uhr)

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



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

RING FENSTER

Ihr Spezialist für Fenster & Türen
aus Kunststoff und Aluminium.

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

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

GRÖSSTES SCHNELLADENETZ IN DER REGION

Der schonende Umgang mit Ressourcen ist ein zentrales Element der Nachhaltigkeitsphilosophie bei Feneberg. Durch die Kooperation mit Numbat gehen wir hier einen wichtigen Schritt zu mehr Nachhaltigkeit.

Text und Fotos Feneberg, Numbat



Im Dezember 2022 wurden die ersten Feneberg-Filialen mit Numbats ausgestattet. In diesem Jahr folgen weitere geplante Installationen. Mindestens 50 Schnellladesäulen stehen dann auf den Parkplätzen für Elektroautofahrer und Elektroautofahrerinnen zur Verfügung und können ein Elektroauto mit bis zu 300 kW Ladeleistung schnellladen.

Darüberhinaus sind auch für die in der Zukunft neu gebauten Feneberg-Filia-

ÜBER NUMBAT

Die Numbat GmbH ist ein junges Kemptener Unternehmen, das die E-Mobilität und damit auch die Klimawende voranbringt. Die beiden Geschäftsführer, Martin Schall und Dr.-Ing. Maximilian Wegener, gründeten das Unternehmen Anfang 2021 und betreiben gemeinsam mit einem wachsenden Team eine nachhaltige Schnellladelösung für Elektroautos. „Immer mehr Menschen steigen auf E-Autos um und sind auf öffentliche Schnellladesäulen angewiesen. Stand heute sind ländliche Regionen dabei allerdings oft die Verlierer. Das ändern wir mit dem „Numbat“, der als Kombination aus Schnellladesäule und Batteriespeicher sowohl in städtischen als auch ländlichen Regionen umsetzbar ist. Gleichzeitig setzen wir neue Standards, wenn es um klimafreundliches Schnellladen von Elektroautos geht“, erklärt Martin Schall.

len weitere Numbats geplant. Dr.-Ing. Maximilian Wegener, Geschäftsführer der Numbat GmbH, ist überzeugt, dass mit Numbat die derzeit nachhaltigste Art des Schnellladens realisiert wird: „Zum einen nutzen wir an allen Feneberg-Standorten 100 Prozent Ökostrom von AllgäuStrom, zum anderen kann aber auch selbst erzeugte Solarenergie im Batteriespeicher des Numbats gespeichert und an die Elektroautos abgegeben werden. Damit können wir einen grünen Energiekreislauf abbilden. Das ist gut für das Klima und gut für eine funktionierende Energiewende.“

Nach aktuellen Hochrechnungen könnten allein mit der von Feneberg erzeugten Solarenergie 2000 E-Autos

jährlich vollgeladen werden. Und auch bei den verwendeten Batterien legt Numbat Wert auf einen nachhaltigen Umgang: Patentierte Technologien ermöglichen einen verdreifachten Lebenszyklus der Batterien. Mit der Kooperation wird die gesamte Region unterstützt und zu einem echten Vorreiter in Sachen E-Mobilität.

Die Schnellladesäulen bilden das dichteste flächendeckende Netz an öffentlicher Schnellladeinfrastruktur in einer ländlichen Region in ganz Deutschland. Zudem wird für Kunden und Kundinnen von Feneberg ein echter Mehrwert geschaffen, indem das Einkaufserlebnis zusätzlich aufgewertet wird.



Numbat und Feneberg kooperieren. Die Region wird zu einem Vorreiter der E-Mobilität.

Über Numbat:

- Numbat ist eine „Ultra-Schnellladesäule“ und zählt somit zu den schnellsten Ladesäulen, die es gibt.
- Die anwenderfreundliche Benutzeroberfläche leitet unkompliziert durch den Ladeprozess.
- Schnellladen ist für alle reinen E-Fahrzeuge möglich. (Keine Hybrid-Fahrzeuge!)
- Trotz filialabhängiger Parkzeitbegrenzung dürfen Elektrofahrzeuge 90 Minuten auf den Parkplätzen an den Ladesäulen stehen und laden.
- Alle gängigen Bezahlarten sind möglich: Ladekarte, EC- oder Kreditkarte, Apps und QR-Code für Ad-hoc Laden.



NACHHALTIGKEIT BEI FENEBERG



REGIONALE LEBENS- MITTELERZEUGUNG

Unsere 600 VonHier-Landwirte liefern ein regionales Sortiment mit über 400 Produkten.



ENGAGEMENT FÜR UMWELT & GESELLSCHAFT

Weil wir es in der Hand haben, wie wir unsere Region gestalten.



UNSERE MITARBEITER

Weil wir nur gemeinsam etwas bewegen können.



RESSOURCEN- SCHONENDE PRODUKTION

70 Prozent unseres Stroms sind grün.



NACHHALTIGES EINKAUFSERLEBNIS

Weil wir entscheiden, was in unserem Einkaufskorb landet.



EINFACH MAL STEIL GEHEN!

Du willst Höhenluft schnuppern mitten in der Stadt? Im swoboda alpin in Kempten kannst Du nicht nur perfekt klettern und bouldern, sondern auch lecker essen & trinken. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

... swoboda alpin • Aybühlweg 69 • 87439 Kempten

dav-kempten.de



WASSER, WÄRME, WOHLBEFINDEN

Therme und Sauna...

verschiedene Innen- und Außenbecken, Whirlpools, Sprudelliegen, Gegenstromkanal. Thermium, Dampfbad, Softsauna, Finnische und Außensauna, großzügige Ruheräume. Täglicher Mittagstisch in der Cafeteria. Tipp - „Schwäbischer Montag“.

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

GESUNDHEITZENTRUM WALDSEE-THERME 88339 Bad Waldsee | Tel. 07524-941221



Bad
Waldsee
Therme



NEU!

**JETZT GIBT'S
ABWECHSLUNG
AUF'S BROT!**

www.homann-salate.de

HOMANN

GENIESSEN UND GUTES TUN

Feneberg spendet pro verkauftes „Original Sportlerbrot“ 10 Cent an ProSport Allgäu/Kleinwalsertal, um die sportlichen Nachwuchstalente aus der Region zu fördern.

Text Feneberg, ProSport **Fotos** Anna Feneberg

JOHANNA HOLZMANN

Telemark-Weltmeisterin
und Olympiateilnehmerin
Ski-cross – Gefördert von
ProSport



KOOPERATION PROSPORT & FENERBERG

Was haben Johanna Holzmann, Johannes Rydzek und Katharina Althaus gemeinsam? Sie alle sind durch die Nachwuchsförderung von ProSport Allgäu zu erfolgreichen Athletinnen und Athleten geworden. Feneberg unterstützt bereits seit vielen Jahren aktiv die Nachwuchsförderung in der Region. So konnte zuletzt eine Spende in Höhe von 4.990 Euro stellvertretend für alle Nachwuchstalente aus der Region an Johanna Holzmann übergeben werden. Zukünftig wird diese Zusammenarbeit intensiviert: Mit jedem verkauften „Original Sportlerbrot“, das in allen Feneberg-Märkten erhältlich ist, werden 10 Cent direkt an ProSport Allgäu gespendet. Mit den Geldern wird die Nachwuchsförderung im Spitzensport aktiv unterstützt sowie eine Vielzahl an Projekten umgesetzt. Hierzu zählen beispielsweise das Trendsportzentrum Nesselwang sowie das Alpine Trainingszentrum Allgäu in Oberjoch.

JOHANNA HOLZMANN

Olympiateilnehmerin 2022, Weltmeisterin 2019, Gesamtweltcupsiegerin 2018 und zwölfmalige Juniorenweltmeisterin: Die Erfolge von Johanna Holzmann können sich sehen lassen. Ihr Talent hat sie quasi in die Wiege gelegt bekommen, so ist ihre gesamte Familie sehr wintersportaffin, die Mutter Sportlehrerin, der Vater Skilehrer und ihre großen Brüder Alpin-Skifahrer. Im Skiclub Oberstdorf wurde bereits früh der Grundstein für die sportliche Karriere gelegt: „Ich hatte hier die Möglichkeit, alle Sportarten zu testen. Zuerst war ich auf Langlauf- und Alpinski unterwegs, aber da sich meine beiden älteren Brüder für Alpin entschieden hatten, zog es mich auch dorthin.“

Durch die enge Zusammenarbeit des Gymnasiums in Oberstdorf mit dem Skinternat konnte der Alltag eines Sportlers mit einer „normalen“



ÜBER PROSPORT ALLGÄU/KLEINWALSERTAL

Der „Förderkreis ProSport Allgäu/Kleinwalsertal“ hat es sich seit seiner Gründung im Jahre 1997 zur Aufgabe gemacht, junge sportliche Talente in der Region zu fördern – sei es durch die Vermittlung öffentlicher Gelder oder auch durch eine verbesserte Koordination zwischen Schule und Sport. Die Nachwuchsathletinnen und -athleten können auf diese Weise zum Markenzeichen für die gesamte Region werden.

ProSport hat in den vergangenen 25 Jahren über drei Millionen Euro an Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Sponsorengeldern gesammelt und damit die Nachwuchstalente in Allgäu und Kleinwalsertal unterstützt. Einige dieser Sportler haben es mit der Förderung durch ProSport bis an die Weltspitze geschafft: Johanna Holzmann, Johannes Rydzek, Katharina Althaus, Christina Ackermann, Lucia Joas, Gina Stechert, u.v.m.

ProSport
Nachwuchsförderung im Allgäu und Kleinwalsertal



schulischen Ausbildung kombiniert werden. „Durch den Nachhilfeunterricht am Internat, der durch ProSport ermöglicht wurde, konnte ich meine schulischen Lücken, die durch die vielen Fehltage entstanden sind, immer wieder schließen.“ Später hat Johanna Holzmann dann selbst Nachhilfe gegeben, auch dies wurde durch ProSport gefördert. Mit der Zeit nahmen die Wettkämpfe und auch der Ehrgeiz zu: „Manchen macht es Spaß, gegeneinander zu fahren, manchen weniger – mich hat das angetrieben, ich wollte immer schneller werden.“ In der Saison 2010/2011 erfolgte der Wechsel zum Telemark. „Telemark ist für mich total passend, da ich zusätzlich zum Skifahren auch meine Erfahrungen aus dem Langlauf anwenden kann.“ Die ersten Erfolge ließen nicht

lange auf sich warten und wurden 2019 mit dem Weltmeistertitel gekrönt.

WECHSEL ZUM SKICROSS

Dann kam die Pandemie. Alle Skigebiete in Deutschland geschlossen, viele abgesagte Rennen im Telemark. Nur der ProSport geförderte Skicross-Kurs in Grasgehlen hatte zu Trainingszwecken für Profisportler geöffnet. „Plötzlich hatte ich Zeit und da ich zuvor schon öfters von den Skicrossern in Grasgehlen zum Training eingeladen wurde, bin ich dieser Einladung nachgegangen.“ Es lief dabei Rennen für Rennen immer besser und die Fortschritte von Johanna Holzmann waren so enorm, dass in ihr der Traum von Olympia wieder erwachte: „Telemark ist keine olympische Disziplin, meinen Kindheitstraum von Olym-

pia hatte ich längst begraben.“ Mit Skicross und intensiven Trainingsmonaten war es nun aber doch möglich und sie konnte an den Olympischen Spielen in Peking 2022 teilnehmen. Derzeit befindet sich Johanna Holzmann in ihrer zweiten Skicross-Saison und wird alle Weltcups sowie die Weltmeisterschaft fahren. „Ich möchte mich weiter Stück für Stück verbessern und meine ersten großen Erfolge im Skicross einfahren.“ Bei ProSport engagiert sich Johanna Holzmann mittlerweile als Athletensprecherin, kann so ihre eigenen Ideen einbringen und den Bedürfnissen der Athleten Gehör verschaffen. „Ich bin ProSport sehr dankbar für die Unterstützung meiner sportlichen Laufbahn. Es wird dort so viel gemacht, was öffentlich oft nicht sichtbar ist.“

**JOHANNA HOLZMANNS FAVORIT
FÜR DEN START IN DEN TAG:**

HONIGBROT MIT BANANE UND NÜSSEN

ca. 4 Portionen | 15 Min.



ZUTATEN

4 Scheiben Original Sportlerbrot
4 EL Ricotta
4 EL VonHier-Honig
2 FeBio-Bananen
einige grob gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Die Brotscheiben mit Ricotta bestreichen.
2. In einer Pfanne die in Scheiben geschnittenen Bananen mit den gehackten Walnüssen für ca. 2 Min. rösten. Den Honig zugeben und für 30 Sek. karamellisieren lassen.
3. Auf den Sportlerbrotscheiben verteilen und genießen.



**POWERSNACK
FÜR ZWISCHENDURCH:**

SPORTLERBROT MIT EIER Salat

ca. 4 Portionen | 20 Min.



ZUTATEN

4 VonHier-Eier
1 rote Zwiebel
2 TL Zitronensaft
1 TL FeBio-Olivenöl
1 reife Avocado
2 EL Quark
1 Karton Kresse
8 Scheiben Original Sportlerbrot
1 EL VonHier-Butter
1 Handvoll Rote Sprossen
etwas Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Eier in kochendem Wasser ca. 8 Min. kochen. Parallel die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Zitronensaft und Olivenöl vermengen und 10 Min. ziehen lassen.
2. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.
3. Eier abschrecken und pellen. Kurz abkühlen lassen und anschließend fein hacken. Mit dem Quark vermengen und würzen.
4. Kresse abschneiden. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen und jeweils mit Eiersalat, Zwiebeln, Avocado, Kresse und Sprossen belegen. Abschließend die andere Brotscheibe daraufsetzen.



SPORTLERBROT MIT ZIEGEN- FRISCHKÄSE

ca. 4 Portionen | 5 Min.



ZUTATEN

200 g VonHier-Ziegenfrischkäse
4 Scheiben Original Sportlerbrot
4 EL VonHier-Honig
12 Radieschen
8 Stiele Kerbel
etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Sportlerbrotscheiben in einer Pfanne je Seite ca. 1 Min. goldbraun rösten.
2. Anschließend den Ziegenfrischkäse auf die Brotscheiben streichen.
3. Die Radieschen waschen, vierteln und auf dem Frischkäse verteilen. Etwas Honig über die Radieschen geben.
4. Zuletzt den Kerbel waschen, die Blätter abzupfen und auf dem Brot verteilen. Mit etwas Pfeffer würzen.



TRADITIONSREICHE BITTE UM SEGEN

Reiterprozessionen haben in unserer Region eine lange Tradition. Tausende Teilnehmer bitten bei den Veranstaltungen mit kirchlichem Hintergrund jedes Jahr um Segen. Die Blutrritte in Weingarten und Bad Wurzach zählen gar zu den größten in Europa.

Text Anne-Sophie Schuhwerk **Fotos** Veronika Sprößler, Stadt Bad Wurzach, Georgirittverein Auerberg, Johanna Lang

BLUTRITT IN BAD WURZACH

Beeindruckend ist der Blutritt in Bad Wurzach, der mit über 1.500 Teilnehmern die zweitgrößte Reiterprozession der Region ist. Jährlich finden sich die Teilnehmer am zweiten Freitag im Juli (heuer am 14. Juli) zusammen und begleiten die Heilig-Blut-Reliquie, ein blutgetränktes Tuch in einer Monstranz, durch die Stadt und über die Felder. Die Reliquie stammt nach Angaben der Gemeinde aus dem Privatbesitz von Papst Innozenz XII. Er soll sie 1693 einem deutschen Rompilger geschenkt haben.



GEORGIRITT AUF DEM AUERBERG

Über 100 Reiter versammeln sich heute am 23. April auf dem Auerberg, um nach einer Messe unter freiem Himmel und einer Segnung einmal um die St.-Georgs-Kirche zu ziehen. Wie auch andere Georgiritte in Bayern findet die Veranstaltung auf dem Auerberg zu Ehren des heiligen Georgs statt. Er war ein frühchristlicher Märtyrer und zählt zu den 14 Nothelfern, die von der Bevölkerung im Gebet zum Schutz angerufen werden. Der heilige Georg ist Schutzpatron der Bauern, Reiter, Soldaten und Pfadfinder.

Seit 1925 findet der jährliche Georgiritt auf den Auerberg bei Bernbeuren statt.



Bis zu
60%
auf Ausstellungsstücke

“WIRD'S MAL WIEDER ZEIT FÜR

NEUE MÖBEL?

NEUES JAHR, NEUES ...!? Haben Sie Lust auf Veränderung? Wir auch und daher benötigen wir viel Platz für neue Kollektionen und tolle Messeneuheiten.

Besuchen Sie uns in Kempten-Hirschdorf und sichern Sie sich **SAGENHAFTE SCHNÄPPCHEN** quer durch alle Abteilungen!

Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne!

**möbel
mayer**

■ gestalten
■ einrichten
■ leben



COLOMANSRITT SCHWANGAU

Zwar nicht die größte, aber wohl beeindruckendste Reiterprozession der Region ist der Colomansritt in Schwangau. Über 200 Reiter versammeln sich jährlich am zweiten Sonntag im Oktober (heuer am 8. Oktober) vor der Kulisse der Ammergauer Alpen und zu Füßen von Schloss Neuschwanstein, um nach einem Umzug die Kirche St. Coloman zu umrunden. Der Brauch führt ins 15. Jahrhundert zurück und wird zu Ehren des heiligen Coloman jährlich zelebriert. Er soll einst in Schwangau gewesen sein und ist außerdem Schutzpatron des Viehs.

Andreas Helmer (im Bild ganz links), Vorsitzender des Sankt Coloman-Vereins: „Der Colomansritt hat eine lange Tradition und hohe Bedeutung für alle Einheimischen. Höhepunkt ist jährlich der Gottesdienst unter freiem Himmel mit Pferdebenediktion direkt vor der Colomankirche mit Blick auf die imposante Bergkulisse.“



LEONHARDIRITT ROTTENBUCH

Neben den zahlreichen kleinen Leonhardiritten, die an verschiedenen Tagen im gesamten bayerischen Raum stattfinden, ist in unserer Region die Reiterprozession in Rottenbuch herausragend. Über 100 Reiter finden sich heuer am 5. November zusammen, um nach einem Gottesdienst einen festlichen Umzug durch das Dorf zu veranstalten. Hintergrund dieser und aller anderen gleichnamigen Veranstaltungen ist die Verehrung des heiligen Leonhard von Limoges. Er gilt als Stallheiliger der Bauern.

BLUTRITT IN WEINGARTEN

Ein besonderes Spektakel erwartet Besucher beim Blutrtritt im oberschwäbischen Weingarten am Blutfreitag, dem Freitag nach Christi Himmelfahrt (heuer am 19. Mai). Rund 2.500 Reiter finden sich jährlich bei der größten Reiterprozession der Region und nach Angaben der Veranstalter sogar der größten in Europa zusammen und begleiten die Heilig-Blut-Reliquie hoch zu Ross von der Basilika über die Flure der Gemeinde. Seit dem vergangenen Jahr gibt es bei der Traditionsveranstaltung, deren Wurzeln im sechzehnten Jahrhundert liegen sollen, eine Neuerung: Auch Frauen dürfen nun an der Reiterprozession teilnehmen und ihren Segen erhalten.



Herausgeputzte Pferde und Reiter gehören zum Blutrtritt in Weingarten bei Ravensburg.

Meine hiergemachte Energie

Wechseln auch Sie

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

www.allgaeustrom.de

100%
HIER
erzeugt

100%
HIER
verbraucht

 **AllgäuStrom 100%**



ENDLICH SCHLUSS MIT LUSTIG!

Die Fuenf gehen auf Abschiedstournee und bedanken sich damit aufs „Scherzlichste“ bei ihren Fans – mit dem Besten, was ihr Repertoire aus 25 Jahren zu bieten hat. Am 31. März kommt das A-cappella-Quintett das letzte Mal in die bigBOX ALLGÄU nach Kempten. Ist endlich Schluss mit lustig?

Text Carina Jungchen-Wenzlick Fotos bigBOX Allgäu

Tja, scheint so, dass den Kindsköpfen und Maulhelden aus Stuttgart die Puste ausgeht: Endlich! Naja, das ist nicht wortwörtlich zu nehmen, aber in ihrer letzten Show – die „Endlich!-Abschiedstour“ – bringen sie noch einmal alles ausgedehnt und ungeniert auf den Tisch, bzw. auf die Bühne, was ihnen in 25 Jahren so untergekommen ist. Mehr Best-of geht gar nicht.

OHRWÜRMER UND DAUERBRENNER

Auch die schönste Zeit währt nicht ewig. So kommt die Ära Fuenf auf die Zielgeraden für den Endspott der Besinglichkeiten. Aber sang- und klanglos machen sich Justice, Pelvis, Memphis, Little Joe und Dottore Basso nicht vom Acker. Bis der letzte Vorhang fällt, werden die Fuenf noch ein musikomisches Freudenfeuerwerk abfackeln. Den In-

halt für diese Tour haben die Comedians aber nicht allein bestimmt. Vielmehr durften ihre Fans in einer Abstimmung ihre Lieblingslieder wählen, zu denen die Fuenf noch ihre persönlichen Favoriten hinzugefügt haben. Ganz klar: Auf ihre Schwabenhymne „Mir im Süden“, das „Ernährungs-medley“, das Trinkmedley „Knapp daneben“ und ihren Dauerbrenner „Horst“ können sie nicht verzichten.

SINGIN' IN THE TRAIN

1995 wurde die Band von Christian Langer, Jens Heckermann, Patrick Bopp, Ralph Digel und Hartmut Roller in Stuttgart gegründet. Schon ein Jahr später tourte sie durch ganz Deutschland. Aus einer witzigen Idee wurde 2003 Ernst, als die Fuenf ihre Single „Mir im Süden“ in der Stuttgarter Straßenbahnlinie 15 veröffentlichten. Als Weiterführung

begannen sie die Haltestellenamen mit bekannten Melodien zu besingen. Dies kam so gut an, dass die Stuttgarter Straßenbahnen AG mit dem Musiker-Komiker-Quintett das Projekt „Singin' in the Train“ umsetzte. So liefen zusammen mit der normalen Ansage 21 gesungene Haltestellenlieder vom Band. Wenn das mal keine ausgefallene Idee ist.

DER ANFANG VOM ENDE

Nach über 2.000 Konzerten, 10 Bühnenprogrammen, 13 CDs und einer unvergesslichen Zeit war für die Fünfe die Zeit gekommen, sich zu verabschieden. Denn als die Band Ende 2019 damit begann, ihr 25-jähriges Jubiläum zu planen, fiel ihnen auf, dass einige ihrer Mitglieder schon ihr halbes Leben darin verbracht hatten. Nicht immer lief bei den eigenwilligen Quatschköpfen alles rund. Aber am Ende führten die vielen Hochs und Tiefs stets zu einem fünffachen kreativen Output, einer Menge Spaß und dem Versuch, ihre Programme weiterzuentwickeln. Nun möchten sie noch einmal tun, was sie am meisten erfüllt: gemeinsam Musik machen und dem Publikum ein Lächeln ins Gesicht zaubern.



DIE FÜNF - ENDLICH: DIE ABSCHIEDSTOUR MIT HIGHLIGHTS AUS 25 JAHREN

Freitag, 31.3.2023 | Beginn: 20 Uhr

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

WIR VERSTEHEN ENERGIE®





Präg konnte uns viel ungenutztes Einsparpotential aufzeigen!

Thomas Roth, DRW



LÖSUNGEN

ENERGIEBERATUNG FÜR GEWERBEKUNDEN

Wir erstellen für Sie Ihr Energieaudit, stellen Ihr Unternehmen klimaneutral oder führen einen Heizungsvergleich durch. Mehr Infos unter www.praeg.de.

REIN IN DIE STIEFEL, RAN ANS Beet

Text Anne-Sophie Schuhwerk

Mit beiden Händen in der Erde graben, mit dem Schlauch spritzen und sich nach voller Herzenslust vollschmieren. Gärtnern ist wie gemacht für Kinder. Und hat neben einem vollen Wäschekorb auch zahlreiche positive Begleiterscheinungen. Der Nachwuchs lernt die Natur und ihre Zusammenhänge zu verstehen, übernimmt durch das Betreten der Pflanzen Verantwortung und findet heraus, wo und wie einige Lebensmittel wachsen. Es soll sich sogar schon selbstgezogenes Gemüse auf Teller kleiner Gärtner verirrt haben, das zuvor konstant boykottiert wurde. Also rein in die Gummistiefel und ran ans Beet. Wir haben drei Tipps rund um das Gärtnern mit Kindern zusammengetragen.

WAS MAN SÄT, ...

Gerade jetzt im Frühling wechselt das Wetter schneller als die kleinen Gärtner die Socken. Das muss die großen Gärtner aber nicht weiter stören. Denn wenn es für die Arbeit draußen zu nass ist, lassen sich den ganzen Frühling über Samen in Aufzuchtstöpfe säen, die nach den Eisheiligen ausgepflanzt werden können. Bis dahin müssen die jungen Pflanzen noch pikiert, also getrennt, werden. Diese Arbeit kann ebenfalls indoor erledigt werden. Pflanzentipp, der bei der ersten Ernte besonders gut ankommt: Cocktailtomaten.

MIT SCHWEREM GERÄT

Das zeitige Frühjahr ist auch der ideale Zeitpunkt zum Strauchschnitt. Und wie immer, wenn es um ein besonderes Werkzeug geht, werden Kinder von der Heckenschere magisch angezogen. Unter Aufsicht, nach Einweisung und gegebenenfalls mit Hilfe der Eltern ist das Schneiden der dünneren Äste für die Junggärtner ein wahres Erlebnis. Die Äste sind immerhin leicht einmal so lang, wie der Nachwuchs selbst. Die meisten Büsche und Hecken sind auch nicht so empfindlich, als dass sie überpräzise geschnitten werden müssen.

HÄRTER ALS IHR RUF

Die Eisheiligen sind das von Gärtnern lang erwartete Datum, an dem endlich alles wieder nach draußen gestellt und eingepflanzt werden kann. Doch manche Pflanzen und Gemüsesorten sind härter als ihr Ruf und können schon im zeitigen Frühling nach draußen gepflanzt werden. Ob Topf oder Beet spielt dabei keine Rolle: Rannunkeln, Tulpen und Hyazinthen haben beispielsweise überhaupt keine Probleme mit Frost. Auch Erbsen, Radieschen, Spinat und Karotten lassen Minusgrade kalt.

Beim Kartoffelanbau werden ganz einfach vorhandene Knollen in den vorbereiteten Boden gepflanzt. Diese keimen im Boden aus und es wächst die Kartoffelstaude, aus deren Wurzeln im Frühsommer die neuen Kartoffeln geerntet werden können.

ANZEIGE



WILDFRÄULEIN

HANDGEFERTIGT LODENKLEIDUNG FÜR BERG UND TAL

Wir sind ein kleines Unternehmen im Allgäu und produzieren hier vor Ort Bekleidung aus Walk und Loden. Für alle, die gerne draußen sind und wie wir nachhaltig denken und leben. Alle Teile unserer Kollektion werden in kleinen Auflagen entworfen und angefertigt in unserem Atelier sowie dort in unserem Showroom als auch online verkauft. Mit unserer kleinen Produktion möchten wir dazu beitragen, indem wir in unserer Heimat produzieren, nachhaltige Materialien verwenden, nahegelegene Lieferanten haben, heimisches Handwerk fördern, transparent arbeiten und Produkte herstellen, die nicht nach kurzer Zeit in der Mülltonne landen, sondern lange und vielseitig getragen werden.

www.wildfraeulein.de | Telefon: 083 34/3 187017

ANZEIGE



NÄHHAUS ZIRM

**HERZLICH WILLKOMMEN IM NÄH HAUS PETRA ZIRM
IHR FACHGESCHÄFT RUND UM DIE NÄHMASCHINE**

In unserem Fachgeschäft führen wir eine umfangreiche Auswahl an Nähmaschinen, Stickmaschinen, Overlock- und Coverlockmaschinen. Wir verfügen über einen große Auswahl an Nähzubehör, Baumwoll-, Patchwork-, Jersey und anderen schönen Stoffen.

In unserer Nähmaschinen Reparatur-Werkstatt erledigen wir für Sie fachkundig Kundendienst und Reparatur an allen Haushaltsmaschinen, Nähmaschinen, Stickmaschinen, Overlock- und Coverlockmaschinen.

www.naehhaus-zirm.de

Telefon: 08 31 / 22405

Ausbildung bei Feneberg



30 Tage Urlaub



Flexible Arbeitszeiten



Faires Gehalt



Weihnachtsgeld

Scannen und durchstarten!
www.feneberg.de



Wie Kartoffeln
tatsächlich wachsen,
erfahren Sie auf
unserer Familien-
seite.

WAS WIR SÄEN, WERDEN WIR AUCH ERNTEN.

Wer weiß, wie Kartoffeln gesät werden? Einigen wird diese Frage vielleicht „suspekt“ vorkommen. Tatsächlich ist es eine verkappte Fangfrage, bei der wahrscheinlich „ältere Semester“ und „bäuerliche Landeier“ im Vorteil sind. Niemand muss heute mehr wissen, wie Lebensmittel entstehen. Schließlich kann man sie ja überall und jederzeit kaufen.

Trotzdem ist es schade, dass „natürliches Basiswissen“ heutzutage bei vielen Menschen nicht mehr vorhanden ist. Per Knopfdruck oder Klick erfüllen wir uns Wünsche oder lösen Probleme, von denen wir im Idealfall nicht viel wissen. Also eigentlich wie im Wunderland. Doch wer die Zusammenhänge lebenswichtiger Dinge nicht mehr kennt, muss alles glauben, was ihm erzählt wird. Nach dem Motto: „Wer nichts weiß, muss halt alles essen!“

Um bei der obigen Frage zu bleiben: Wer tatsächlich versucht, Kartoffeln zu säen, wird gar nichts ernten! Aber selbst ein derartiger Versuch – auch wenn er zum Scheitern verurteilt wäre – würde den praktischen Hausverstand mit einem wunderbaren „Aha-Effekt“ belohnen.

Ich bin mir sicher, wer einmal im Leben Kartoffeln pflanzt oder auch nur vom Boden klaubt, wird zu den Erdäpfeln, ja sogar zu Lebensmitteln insgesamt, eine bessere Beziehung aufbauen, weil er oder sie etwas Lebensnotwendiges begriffen hat!

Jetzt, im Frühling baut die Natur auf. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, mit solch praktischem „Probieren geht über Studieren“ anzufangen. Es müssen auch nicht unbedingt Kartoffeln sein. Hauptsache, sich mal mit etwas Lebendigem befassen. Pflanzen, säen, züchten und pflegen. Geht überall, auch auf dem Balkon oder vor der Haustür, wenn man keinen Garten hat.

Ich bin als Bauernbub aufgewachsen. Das hat mich ganzheitlich geprägt. Dafür bin ich dankbar, weil ich immer davon zehren konnte, sogar in meiner digitalen IT-Welt. Denn auch Computersysteme bauen nur lebendige Systeme nach. Ich bin froh, dass meine Enkelkinder wiederum mit viel Lebendigem – mit Boden, Pflanzen, Tieren – auf dem Bauernhof aufwachsen werden. Dass sie die Chance haben werden, die Natur und alles



von hier-

Kolumnist

Alois Wohlfahrt

Alois Wohlfahrt ist nicht nur ein VonHier-Bauer der ersten Generation, sondern seit 2015 auch der Verfasser unserer Kolumne. „Ich möchte mit meinen Kolumnen die Menschen berühren und auch motivieren, aktiv zu werden für unsere gemeinsame Sache.“

Wussten Sie, dass Alois Wohlfahrt aus seinem Stall ein Computerzentrum baute und mehrere IT-Firmen gründete? Heute ist das ehemalige Telezentrum auf dem Bauernhof eine Tagespflege für Senioren.

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

Lebendige dazu
wahrlich mit ihren
Händen begreifen
zu können.

Dieses „Glück des
Begreifens“ wünsche
ich Ihnen von
Herzen.

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 Züffe,
anja.zueffe@feneberg.de

VERLAG UND DRUCK

Allgäuer Zeitungsverlag GmbH
Heisinger Str. 14, 87437 Kempten
Reiner Elsinger (verantw.)
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:
Sandra Steinlehner, Carina Hösle

Bildnachweis: stock.adobe.com: Piman Khutmuang (Hintergrund S. 6-7, 8-9), Matias (Glühbirne S. 7, 8), cook_inspire (Suppe S. 9), Olena Rudo (Lemon Curd S. 13), zephyr_p (Hintergrund S. 20-21), Manfred Richter (Nahaufnahme Pferd S. 42), Nattha99 (Hintergrund S. 46-47), Lexi Claus (Illustrationen Garten S. 48), Kazakova Maryia (Illustration Kartoffelpflanze S. 50)

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

- 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.



**OBERSTDORF
KLEINWALSERTAL**
Bergbahnen

ADLER 7. 7 BERGE. 1.001 ERINNERUNGEN.

Entdecke unsere Foto- und Filmstationen und halte deine Skiabenteuer für's digitale Fotoalbum fest.



www.ok-bergbahnen.com/Adler7





UNSER BIER

ALLGÄUER BÜBLE BIER



❁ UNSER BIER ❁ ALLGÄUER BÜBLE BIER ❁