

Frühling 2024

von hier

Das Genussmagazin von Feneberg



KNACKIG & FRISCH

FRÜHLINGSKÜCHE LEICHT GEMACHT

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,

viele kurze Tage, an denen wir nur dick eingepackt das Haus verlassen haben, liegen hinter uns. Lange haben wir dem Frühling entgegengefeuert und genießen ihn nun in vollen Zügen. Die Sonne strahlt wärmer, die Natur ist wieder erwacht. Welch ein bewegendes Schauspiel, das sich jedes Jahr aufs Neue beobachten lässt.

Diesem Schauspiel, dem Wiedererwachen der Natur, widmen wir diese Ausgabe. Entdecken Sie in unserer herzhaften Rezeptstrecke Gerichte mit knackigen und frischen Frühlingzutaten. Oder lassen Sie sich von unseren süßen Ideen inspirieren, mit denen wir endlich wieder Beeren auf den Tisch bringen. Ebenfalls ein Hingucker ist unsere neue Rezept-Rubrik FeneFix. Hier liefern wir Ihnen künftig regelmäßig Anregungen für Tage, an denen es einmal schnell gehen soll. Mehr über das Thema Erholung in der Natur erfahren Sie in unserem Artikel über den Skywalk Allgäu. Warum sich unser Nachwuchs mehr draußen aufhalten sollte und wie er lernt, dort gefundene Kleinigkeiten zu schätzen, lesen Sie auf unserer Familienseite. Wie jeder Einzelne mit nur wenig Aufwand einen wichtigen Beitrag zum Erhalt unserer Artenvielfalt leisten kann, ist Thema unseres Beitrags über die Stiftung Kulturlandschaft Günztal.

**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 | WIR SIND FENEBERG

Unsere Helden des Alltags



8

HIER GENIESSEN

12 | SÜSSE VERSUCHUNGEN

Endlich wieder Beeren-Glück

20 | FRISCH IN DEN FRÜHLING

Herzhaftes mit saisonalen Highlights



20

28 | FENEFIX

Schnelle Rezepte

34 | WARENKUNDE

Essig & Öl

HIER IN DER REGION

36 | VON KUH UND KEFIR

VonHier-Landwirt Michael Lerf

40 | ICH TU WAS

Stiftung Kulturlandschaft
Günztal

42 | SKYWALK SCHEIDEGG

Batterien aufladen in der Natur

46 | FAMILIENSEITE

Ab nach draußen

48 | bigBOX

Melissa Naschenweng

50 | RANDBEMERKUNG

Alois Wohlfahrt über das
Zuhören



42



A man and a woman are in a lush mountain meadow. The man, with a beard and wearing a dark grey hoodie with orange drawstrings, is kneeling in the foreground, looking down at the tall grass and yellow wildflowers. The woman, wearing a bright pink hoodie and blue jeans, stands behind him, looking out over the vast landscape. The meadow is filled with tall green grass and numerous yellow wildflowers. In the background, there are rolling green hills, dense evergreen forests, and distant mountain ranges under a cloudy sky.

Die Kühe von Katrin und Peter Lindebar genießen täglich das atemberaubende Panorama. Ihre Heumilch wird in der Sellthürner Käskuche zu VonHier-Käse veredelt.

Foto Anna Feneberg

hier & jetzt

**DAS NÄCHSTE
VON HIER-MAGAZIN
ERSCHEINT AM 1. JULI**



SUPERRENNMÄUSE EROBERN DIE FENERBERG-BÄCKEREI

Auf dem VonHier-Hoffest 2023 bei Familie Eggenberger in Hopfen am See haben die „Superrennmäuse“ ihre kreativen Talente unter Beweis gestellt. Mit selbst bemalten VonHier-Shirts nahmen sie begeistert an der Grüntenstafette Kids teil und erzielten dabei einen tollen Erfolg.

Als Anerkennung für ihren Einsatz luden wir die Superrennmäuse zu einem unvergesslichen Tag in unsere Bäckerei nach Durach bei Kempten ein. Unser Bäckermeister hatte ein vielseitiges Programm für die Kinder sowie einige begleitende Eltern zusammengestellt, das alle begeisterte. Der Tag begann mit einer kreativen Backsession, bei der die kleinen Bäcker unter der Anleitung von Herrn Eder zahlreiche köstliche Hefeteilchen herstellten. Von Wiener Knoten über Brezeln bis hin zu niedlichen Osterhasen – die Kinder konnten ihrer Fantasie freien Lauf lassen und hatten dabei sichtlich Spaß.

Nach dieser süßen Einstimmung erhielten die Superrennmäuse die exklusive Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen unserer Produktion zu werfen. Gespannt schauten sie unseren erfahrenen Bäckern über die Schulter und erfuhren hautnah, wie die verschiedenen Backwaren entstehen, die tagtäglich in unseren Feneberg-Märkten zu finden sind.





VONHIER-KEFIR

Kefir, eine ursprünglich aus dem Kaukasus stammende fermentierte Milch, hat in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit gewonnen. Diese einzigartige Milchvariante wird durch die Fermentation von Kefir-Körnern in Milch hergestellt und zeichnet sich nicht nur durch ihren erfrischenden Geschmack aus, sondern auch durch zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte. Die erfrischende Mischung aus leicht säuerlichem Geschmack und einer angenehm cremigen Konsistenz macht Kefir zu einer idealen Basis für Smoothies, Müslis und andere Kreationen.

Unser neuer VonHier-Kefir wird von Familie Lerf in Ottobeuren hergestellt. Mehr dazu auf S. 36.

NEU: FENEFIX

Ob nach dem Arbeiten oder nach einem Ausflug mit den Kindern: Manchmal ist er einfach da, der große Hunger. Für eine ausgeprägte Kochsession fehlt dann meist die Zeit und es muss fix gehen. In solchen Momenten hilft künftig unsere neue Kategorie FeneFix. Darin stellen wir Ihnen Rezepte vor, mit deren Hilfe sie trotz Eile etwas Feines zubereiten können.

FENE
Fix

Wenn's mal
schnell gehen
muss



KENNEN SIE SCHON ...

... DIE NEUE FENEBERG-HOMEPAGE?

Seit Kurzem erstrahlt unsere Homepage www.feneberg.de in neuem Glanz! Doch nicht nur das Aussehen wurde erneuert, sondern wir haben auch viele zusätzliche Inhalte für Sie bereitgestellt. Tauchen Sie ein in unseren „Echt Regional“-Blog und entdecken Sie die Vielfalt unserer Region.

In der neuen Rezepte-Sammlung werden Sie garantiert fündig, wenn Sie sich wieder einmal die Frage stellen: „Was koche ich denn heute?“ Natürlich finden Sie auch weiterhin wie gewohnt unsere Märkte und die aktuellen Angebote auf unserer Seite. Wir laden Sie herzlich ein, unsere neue Website zu erkunden und von den zahlreichen neuen Inhalten zu profitieren.

Wir sind FENERBERG



BARBARA EINKAUF

Barbara ist seit 20 Jahren Teil unseres Teams im Einkauf und kümmert sich dabei besonders um den Bereich Deko- und Haushaltsartikel. Ihre Verantwortungsbereiche umfassen Preis- und Konditionsverhandlungen sowie die Gestaltung von Sortimenten und die Planung von Werbeaktionen.

„Mein Aufgabenbereich umfasst alles Schöne – im Einkauf kümmere ich mich um die Non-Food-Artikel wie Dekoration und Haushaltsmittel. An meinem Job schätze ich einfach alles, denn er ist äußerst kreativ. Die Messebesuche, der persönliche Kontakt mit unseren Lieferanten und die unglaubliche Vielfalt meines Sortiments machen mir immer noch total viel Spaß.“

Peter ist bereits seit vielen Jahren als Elektriker bei Feneberg. Langweilig wurde es ihm hier noch nie:

PETER & WOLFI ELEKTRIKER

Das Besondere an meinem Job ist, dass ich viel unterwegs bin. Jeden Tag erlebe ich Neues, treffe neue Menschen und habe ständig spannende Aufgaben und Erlebnisse. Die Zusammenarbeit im Team läuft einfach, wir verstehen uns alle sehr gut und die gemeinsame Arbeit bereichert meinen Arbeitsalltag immer wieder aufs Neue.



Das positive Arbeitsklima ist für mich das, was die Arbeit bei Feneberg auszeichnet, denn der Zusammenhalt in unserem regionalen Familienunternehmen ist wirklich spürbar. Die Arbeit als Elektriker bereitet mir besonders Freude, da die Aufgaben sehr vielfältig sind und ich mich ständig weiterentwickeln kann. Hier wird es einfach nie langweilig.

In diesem Jahr feiert Wolfi sein zehnjähriges Firmenjubiläum und ist erfahrener Elektriker. Seine Aufgaben sind etwa Elektroinstallationen, Wartungsarbeiten, Reparaturen, die Einhaltung von Sicherheitsvorkehrungen, die Instandhaltung der Infrastruktur, die Durchführung vorgeschriebener Prüfungen und die Betreuung des elektronischen Schließsystems.

Elektrotechnik
Feneberg Lebensmittel GmbH
Ursulasrieder Straße 2
87437 Kempten

AARON

SCHREINEREI

Bereits in seiner Schulzeit entdeckte Aaron seine Leidenschaft für die Arbeit mit Holz. Seit fünf Jahren bereichert er nun unser Team in der haus-eigenen Schreinerei. Dort werden ge-meinsam Ideen der Ladenplanung umgesetzt, Reparatur- und Monta-gearbeiten durchgeführt sowie die Konstruktion und Anpassung sämt-licher Elemente in unseren Märkten realisiert.

Ich schätze meine Tätigkeit hier bei Feneberg sehr. Die Arbeit ermöglicht mir eine hohe Freiheit bei der Planung und Umsetzung, sodass ich verschiedene Ideen ausprobieren und mich neuen Herausforderungen stellen kann. Die Vielfalt meiner Aufgaben macht den Beruf besonders spannend und gemeinsam bilden wir ein großartiges Team, was die Arbeit stets unterhaltsam und spannend macht.

CHRISTIAN BERUFSKRAFTFAHRER

Seit seiner Ausbildung ist Christian als erfahrener Berufskraftfahrer bei Feneberg tätig. Dabei kümmert er sich um den Transport von Lebensmitteln zu den einzelnen Feneberg-Märkten und sorgt damit für eine zuverlässige Versorgung unserer Kunden.

“

Hier in der Region habe ich den coolsten Job überhaupt. Es macht mega Spaß, jeden Tag unterwegs zu sein, weil man immer etwas Neues entdeckt. Das Fahren von Lkws war schon immer meine Leidenschaft und ich freue mich total, dass das hier bei Feneberg mein Alltag ist.

”



ROSI EMPFANG

Seit Juli 2023 verstärkt Rosi das Team am Empfang und kümmert sich dabei um verschiedenste Kundenanfragen. Sie sucht immer die beste Lösung für unsere Kunden und hat stets ein offenes Ohr.

“

Ich wollte wieder in meinen alten Beruf zurückkehren und habe von Bekannten gehört, dass das Arbeitsklima bei Feneberg familiär ist. Daher habe ich mich direkt auf die freie Stelle beim Empfang beworben. Das hat sich wirklich gelohnt, denn die Arbeit hier bereitet mir viel Freude. Ich fühle mich im Team rundum wohl, der enge Kundenkontakt liegt mir besonders und mit den Kunden macht's einfach Spaß.

”



sÜSSE Beeren

Mit der warmen Jahreszeit kehren auch Beeren wieder verstärkt in die Küchen zurück. Wir haben einige süße Versuchungen mit ihnen zusammengestellt, die ein wahrer Genuss sind.

Rezepte von Herzwirk Patisserie
mit VonHier-Zutaten entwickelt
Fotos Anna Feneberg



Blätterteig-

SCHNITTE MIT TONKABOHNENCREME



6 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten
Backzeit: 15–20 Minuten | 🍴🍴🍴

ZUTATEN

1 Pck. Blätterteig aus dem Kühlregal
etwas Puderzucker
125 g FeBio-Marmelade

Für die Tonkabohnencreme:

250 g VonHier-Schlagrahm
80 g weiße Schokolade
½ Vanilleschote
75 g Mascarpone
½ Tonkabohne

Für die Dekoration:
125 g gemischte rote
Früchte und Beeren
etwas Puderzucker

TIPP

Als Alternative
zur Tonkabohne
die Creme mit Vanille
oder Zimt ab-
schmecken.

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag für die Tonkabohnencreme weiße Schokolade hacken und in eine Schüssel geben. Die Tonkabohne fein reiben und zusammen mit Sahne in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend Sahne über die Schokolade gießen, Mascarpone dazugeben und pürieren. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausrollen, 12 Rechtecke mit je etwa 12 × 4,5 cm ausschneiden. Die Teigblätter auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren und mit Puderzucker bestäuben. Ein weiteres Blatt Backpapier darüberlegen und mit einem zusätzlichen Backblech beschweren. Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

3. Die kalte Tonkabohnencreme mit einem Handrührgerät steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit runder Lochtülle füllen. Die Marmelade ebenfalls in einen Spritzbeutel mit sehr kleiner Öffnung füllen.

4. Creme-Tupfen auf das Blätterteig-Rechteck spritzen, in der Mitte eine Spur mit der Marmelade aufspritzen und mit Blätterteig abdecken. Dies für zwei weitere Schichten wiederholen. Mit etwas Puderzucker bestreuen sowie nach Belieben mit Früchten und Beeren garnieren.

Schokoladen- HERZEN



HANDWERK VON HERZEN ♥

2 bis 3 Herzen, je nach Größe

Zubereitungszeit: 40 Minuten | Backzeit: 8–10 Minuten

Kühlzeit: über Nacht | 🍴 🍴 🍴

ZUTATEN

Für den Schokoladenmürbeteig:

80 g Puderzucker

30 g Backkakao

2 g Salz

290 g VonHier-Dinkelmehl

140 g VonHier-Butter

40 ml Wasser

Für die Schokoladencreme:

400 g VonHier-Schlagrahm

200 g Zartbitter Kuvertüre

TIPP

Geht auch vegan:
Butter und Sahne
einfach durch pflanz-
liche Alternativen
ersetzen.

Nach Belieben frische Beeren

ZUBEREITUNG

1. Für den Mürbeteig am Vortag Puderzucker, Kakao, Salz und Mehl in einer Schüssel vermischen, sowie Butter hinzufügen und alles vermengen. Anschließend Wasser hinzugeben und verkneten. Den Teig abgedeckt im Kühlschrank mindestens sechs Stunden kühlen.

2. Für die Schokoladencreme die Sahne aufkochen und gehackte Kuvertüre unterrühren. In einem Behälter luftdicht abdecken und über Nacht im Kühlschrank lagern.

3. Am nächsten Tag den Mürbeteig kurz temperieren lassen und gleichmäßig ca. 3 mm dick ausrollen. Anschließend gewünschte Form ausschneiden, zum Beispiel 2 Herzen mit ca. 13 cm Durchmesser.

4. Die ausgestochenen Herzen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C mit Ober-/Unterhitze für 8 bis 10 Min. backen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Schokoladencreme vorsichtig aufschlagen.

5. Einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle mit der Creme befüllen und gleichmäßige Tupfen auf das Mürbeteigherz spritzen. Das nächste Mürbeteigherz darauflegen und wieder vollständig mit Tupfen füllen. Mit frischen Beeren dekorieren.



Das süße Handwerk von Herzen bietet Laura Hörmann seit dem 24. Mai 2023 in Altstädten an. Bezaubernde Herrlichkeiten wie Pralinen, Törtchen, Macarons sowie schokoladige Besonderheiten auf qualitativ höchstem Niveau. Diese sehen nicht nur traum schön aus, sondern überzeugen auch in ihrem Geschmack und in ihrer Herkunft. Die Meisterin des süßen Handwerks mit viel Erfahrung aus ihrer bisherigen beruflichen Karriere verarbeitet viel frische Bioware, kauft ihre Produkte aus der hiesigen Umgebung, achtet in vorbildlicher Weise auf Nachhaltigkeit in der Produktion und im Verkauf. Das Angebot der Patisseriekunst erfasst im gleichwertigen Anteil auch vegane, gluten- und laktosefreie Köstlichkeiten zum Genießen vor Ort im Café oder auch zum Mitnehmen für „dahoim“ und unterwegs. Zudem können auf Vorbestellung in der Herzwerkpatisserie Hochzeitstorten, Geburtstagstorten und Torten aller Art und Anlässe besprochen und bestellt werden.

**AUF EINS KÖNNEN SIE DABEI IMMER
VERTRAUEN: PATISSERIE AUS VOLLEM ♥
UND HÖCHSTER HANDWERKSKUNST**

Herzwerk PATISSERIE

Am Anger 1 | 87527 Altstädten
www.herzwerk-patisserie.de



EIERLIKÖR Tiramisu TORTE



Zubereitungszeit: 50 Minuten

Kühlzeit: einige Stunden



ZUTATEN

18er Tortenring

etwas Kakao

1 Pck. Löffelbiskuit

Für die Eierlikörcreme:

150 ml Eierlikör

250 g Mascarpone

125 ml geschlagener

VonHier-Schlagrahm

4 Blatt eingeweichte
Gelatine

50 g Puderzucker

4 VonHier-Eigelb

eine Schale frische
VonHier-Erdbeeren

Für die Löffelbiskuittränke:

80 ml Eierlikör

80 ml FeBio-Kaffee

ZUBEREITUNG

1. Den Tortenring direkt auf der Tortenplatte platzieren. Etwas einfetten und mit Tortenrandfolie auskleiden. Anschließend den Boden mit Löffelbiskuits bedecken, sodass außen ein Rand (0,5 cm) bis zum Ring frei bleibt. Die Erdbeeren halbieren und mit der Schnittfläche Richtung Rand des Tortenrings auslegen.

2. Kaffee mit Eierlikör vermischen und die Löffelbiskuits mit einem Pinsel leicht tränken.

3. Für die Eierlikörcreme die Gelatine einweichen. Eigelb mit Puderzucker auf einem warmen Wasserbad aufschlagen. Anschließend auf einem kalten Wasserbad unter gelegentlichem Rühren wieder abkühlen lassen. Mascarpone und 100 ml Eierlikör verrühren und mit der Eigelb-Creme vermengen. Den Eierlikör leicht erwärmen und die Gelatine darin auflösen, zügig mit der Creme vermengen. Die geschlagene Sahne unterheben.

4. Die Hälfte der Creme in den Tortenring geben und glatt streichen, ein paar klein geschnittene Erdbeeren darauf verteilen. Die Löffelbiskuits mit der Kaffee-Eierlikör-Flüssigkeit tränken und mit etwas Abstand zum Tortenring verteilen. Den Rest der Mousse darauf verstreichen und für einige Stunden kalt stellen.

5. Im Anschluss den Ring lösen und mit etwas Kakaopulver bestäuben. Zuletzt mit Erdbeeren dekorieren.

TIPP

Auch mit
glutenfreien
Löffelbiskuits
möglich!

Joghurt-

HERZEN MIT HIMBEERKERN



6 Portionen
Zubereitungszeit: 60 Minuten
Backzeit: ca. 10 Minuten
Kühlzeit: über Nacht | 🍷 🍷 🍷

ZUTATEN

Für die Joghurtmousse:
400 g VonHier-Joghurt 3,7%
85 g VonHier-Zucker
200 g VonHier-Schlagrahm
3,5 Blatt Gelatine

1 FeBio-Orange, davon Abrieb und Saft
1 Prise Salz

Für den Himbeerkern:
150 g Himbeeren (auch gefroren
möglich)
50 ml VonHier-Johannisbeersaft
25 g Gelierzucker

Für das Schokoladenbiskuit:
2 VonHier-Eier

60 g VonHier-Zucker
50 g VonHier-Dinkelmehl
½ Vanilleschote
15 g Backkakao
1 Prise Salz
6 Herzsilikonformen
(Durchmesser ca. 8 cm) für die
Mousse
Eiswürfelformen aus Silikon
(Durchmesser ca. 2 cm) für den
Himbeerkern

ZUBEREITUNG

1. TAG:

Himbeerkern:

Gewählte Flüssigkeit erhitzen und kurz vor dem Köcheln den Zucker hinzufügen. Aufkochen lassen.

Anschließend Himbeeren hinzufügen und bei konstantem Rühren weitere 2 Min. kochen lassen. In die Eiswürfelformen füllen und über Nacht einfrieren.

Schokoladenbiskuits:

Eier mit Vanille, Salz und Zucker schaumig schlagen. Mehl und Backkakao vorsichtig unterheben, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse dünn auf die Hälfte eines Backblechs ausstreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen. Den ausgekühlten Biskuit luftdicht verpacken, damit er nicht austrocknet.

2. TAG:

Joghurtmousse:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, anschließend die Sahne steif schlagen. Joghurt mit Zucker sowie dem Abrieb und Saft einer Orange vermengen. Gelatine ausdrücken und in einem Topf auflösen lassen. Achtung: Gelatine darf nicht kochen.

Anschließend die Gelatine in die Joghurt-Zucker-masse geben und gut und schnell verrühren. Dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Die Masse bis zur Hälfte in die Herzsilikonformen füllen. Den gefrorenen Himbeerkern in die Mitte eindrücken und mit etwas Mousse bedecken. Zum Schluss das Schokoladenbiskuit in Herzform ausschneiden und auf die Mousse drücken, sodass es mit der Form abschließt. Über Nacht einfrieren.

Am nächsten Tag die Herzchen auftauen lassen, mit Beeren oder gefriergetrocknetem Himbeerpulver dekorieren.



Stylisch einrichten – genau unser Thema



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

FRISCH IN DEN

Frühling



KARTOFFEL- SPARGEL Bowl

2 Portionen
Zubereitungszeit: 35 Minuten



ZUTATEN

700 g VonHier-Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
2 Handvoll FeBio-Babyspinat
8 VonHier-Shiitake-Pilze
70 ml FeBio-Olivenöl
2 VonHier-Eier
½ Bund VonHier-Grüner-Spargel
1 Zehe Knoblauch
1 EL heller Balsamico
½ TL Oregano getrocknet
½ TL Rosmarin getrocknet
½ TL VonHier-Zucker
Salz und Pfeffer

Dip:

3 EL VonHier-Crème-fraîche
1 TL VonHier-Honig
2 EL heller Balsamico
1 TL FeBio-Olivenöl
Salz und Pfeffer

Um den Dip
zuzubereiten,
einfach alle Zutaten
miteinander
vermischen.

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Anschließend die Kartoffeln waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer sowie etwa 20 ml Öl mischen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Min. knusprig backen.

2. Währenddessen den Spinat waschen. Den Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Pilze putzen.

3. 20 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin von allen Seiten anbraten. Anschließend die Pilze ebenfalls anbraten. Zuletzt die Eier in die Pfanne schlagen.

4. In einer großen Schale zuerst den Babyspinat und die Kartoffeln anrichten. Darauf den Spargel und die Pilze sowie zuletzt das Spiegelei geben. Mit dem Dip servieren.

BÄRLAUCH- Ravioli

4 Portionen | Zubereitungszeit:
60 Minuten | Ruhezeit: 30 Minuten



ZUTATEN

Ravioli-Teig:

800 g VonHier-Dinkelmehl

6 VonHier-Eier

1 Prise Salz

ca. 40 g Bärlauch

ein Schuss FeBio-Olivenöl

Gemüsefüllung:

2 VonHier-Zucchini

2 VonHier-Paprika

1 VonHier-Zwiebel

1 VonHier-Ei

1 VonHier-Crème-fraîche

1 Feneta

Bärlauch (Menge nach Geschmack)

2 EL VonHier-Brat- und Backöl

Salz, Pfeffer

Käseschaum:

100 ml VonHier-Heumilch

100 ml VonHier-Schlagrahm

40 g VonHier-Bergkäse

Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Den gesamten Bärlauch sehr fein hacken. Alle Zutaten des Teigs in eine Schüssel geben und mit den Händen einige Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Anschließend luftdicht abdecken und etwa 30 Min. ruhen lassen.

2. Parallel das Gemüse für die Füllung fein würfeln und mit dem

restlichen Bärlauch vermischen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl für einige Minuten anbraten und zur Seite stellen.

3. Auf einer bemehlten Fläche den Teig sehr dünn ausrollen und in 2 Teigbahnen teilen. Nun mithilfe eines Teelöffels kleine Häufchen der Füllung auf dem Teig verteilen. Dabei die Abstände nicht vergessen. Alle Zwischenräume zur besseren Haftung des Teigs mit Wasser bestreichen.

4. Sobald die Masse verteilt ist, die zweite Teigplatte darüber legen und fest andrücken. Anschließend die Teigplatten zu Ravioli schneiden.

5. Damit beim Kochen die Ravioli nicht auseinanderfallen, mit einer Gabel die Ravioli an allen Rändern eindrücken.

6. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufkochen und die Ravioli etwa 5 Min. kochen.

7. Zuletzt für den Käseschaum Bergkäse reiben und mit Milch und Sahne sowie etwas Muskat in einem Topf aufkochen. Mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz aufschäumen.

8. Die gekochten Ravioli auf einem Teller anrichten und mit etwas Käseschaum servieren.





SPARGEL & CHAMPIGNON

je Bätscher:

2 EL VonHier-Frischcreme Kräuter

½ Feneta

etwas VonHier-Basilikum

3 Stangen VonHier-Spargel grün

1 VonHier-Champignon braun

etwas VonHier-Sonnenblumenöl

Die Champignons waschen, in Scheiben schneiden und auf dem Bätscher verteilen. Den Fladen backen. Währenddessen holzige Enden des Spargels abschneiden und die Stangen halbieren. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl anbraten. Den Bätscher mit dem Spargel und etwas Basilikum garnieren. Zuletzt den Feneta zerbröseln und auf dem Bätscher verteilen.

**INFO**

Der Bätscher, auch als Dätscher, Dinnente oder Rahmfladen bekannt, ist ein regionales Gebäck aus dem schwäbischen Alpenvorland. Das Gebäck besteht aus einem Hefeteig und wird vor dem Backen traditionell mit einer Sauerrahmmischung bestrichen.

Bätscher

MOZZARELLA & PESTO

je Bätscher:
3 TL FeBio-Pesto grün
3 EL FeBio-Tomatensauce klassisch
½ VonHier-Mozzarella
etwas FeBio-Rucola

Mozzarella zupfen und den Bätscher mit etwas Rucola und Mozzarella belegen. Das Pesto in kleinen Klecksen auf dem Fladen verteilen.

8 kleine Fladen | Zubereitungszeit:
15 Minuten | Ruhezeit: 90 Minuten |
Backzeit: 25 Minuten | 🍳🍳🍳

ZUTATEN

Teig:
40 g frische Hefe
280 ml Wasser
300 g VonHier-Dinkelmehl (Type 630)
150 g VonHier-Roggenmehl (Type 1150)
2 TL Salz
1 Prise Zucker

Für den Belag gibt es unterschiedliche Varianten.

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in lauwarmem Wasser zusammen mit dem Zucker kurz auflösen lassen. Parallel alle übrigen Zutaten für den Teig vermischen. Das Hefegemisch dazugeben, zu einem Teig kneten und für 90 Min. ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Den Backrost auf der untersten Schiene platzieren.

3. Den Teig in acht Teile aufteilen und zu länglichen Fladen formen.

4. Den Fladen je nach Wunsch mit Tomatensoße, Crème fraîche oder Frischcreme bestreichen. Außen einen 1cm breiten Rand lassen.

4. Den Bätscher je nach gewünschter Variante belegen und ca. 20 bis 25 Min. im vorgeheizten Ofen backen und anschließend aus dem Ofen nehmen.

SCHWARZWÄLDER SCHINKEN & CHERRYTOMATEN

je Bätscher:
2 EL VonHier-Crème-fraîche
3 VonHier-Cherrytomaten
3 Scheiben Schwarzwälder Schinken aus der Feneberg-Metzgerei
etwas FeBio-Rucola

Cherrytomaten vierteln und den Bätscher mit den Cherrytomaten, Rucola und dem Schwarzwälder Schinken belegen.

Rindersteak

MIT ROTE-BEETE-PÜREE

2 Portionen | Zubereitungszeit:

30 Minuten | 🍴 🍴 🍴

ZUTATEN

2 Rumpsteaks aus der Feneberg-Metzgerei
500 g VonHier-Rote-Beete (vakuumiert)
1 VonHier-Zwiebel
1 EL VonHier-Brat- und Backöl
100 ml VonHier-Heumilch
2 EL VonHier-Frischcreme
½ Bund VonHier-Spargel weiß
1 TL VonHier-Butterschmalz
VonHier-Petersilie
Prise VonHier-Zucker
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Wasser in einem Topf mit einer Prise Salz und Zucker aufkochen. Den Spargel schälen, die harten Enden entfernen, in das kochende Wasser geben und etwa 15 Min. bissfest garen.

2. Die Rote Beete in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Die Rote Beete hinzufügen und kurz köcheln lassen. Mit Milch und Frischcreme ablöschen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten etwa zwei Minuten kräftig anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln, für etwa 10 Min. in den Ofen geben und ruhen lassen.

4. Zum Servieren zunächst das Püree anrichten, das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und zusammen mit dem Spargel anrichten. Mit etwas Petersilie garnieren. Nach Belieben geröstetes Brot dazu reichen.



FeneFix

UNSERE SCHNELLEN & KREATIVEN REZEPTE

Der Ausflug hat etwas länger gedauert als geplant oder der Feierabend hat sich wegen wichtiger Aufgaben nach hinten verschoben. Die Zeit fürs Kochen ist damit auf ein Minimum geschrumpft. Auf ein feines Gericht, das zudem etwas Abwechslung auf den Tisch bringt, möchte man aber dennoch nicht verzichten. Dieses Dilemma kennt nahezu jeder. Regelmäßig kommt im Alltag dann die Frage auf, wie es wohl am besten zu lösen ist. Wir helfen Ihnen künftig dabei.

Denn in unserer neuen Rubrik FeneFix stellen wir Ihnen in regelmäßigen Abständen Rezepte vor, die eine Antwort darauf sind. Ruckzuck zaubern Sie mit ihnen ein ausgewogenes Gericht mit Überraschungseffekt in kurzer Zeit. Probieren Sie es aus.



IN DIESEM HEFT

- Rote-Beete-Pasta
- Wrap
- Power-Salat

Auf der nächsten Seite geht's los.

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%

FENE

fix

Wenn's mal
schnell gehen
muss





Rote Beete

PASTA

4 Portionen | Zubereitungszeit:
15 Minuten | 🍴 🍳 🥄

ZUTATEN

500 g VonHier-Rote-Beete
vakuumiert
4 EL VonHier-Brat- und Backöl
4 Zehen Knoblauch
500 g VonHier-Nudeln
1 Feneta
VonHier-Frische-Kräuter nach Wahl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rote Beete grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anbraten. Rote Beete hinzufügen und kurz köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Parallel die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Etwa 400 ml des Kochwassers zur Nudelsauce geben. Nudeln abgießen und mit der Sauce vermischen. Bei niedriger Temperatur 2 Min. ziehen lassen. Die Kräuter fein hacken und den Feneta zerbröseln. Über die Rote Beete geben und servieren.



Wrap

4 Portionen | Zubereitungszeit:
15 Minuten | 🍴 🍴 🍴

ZUTATEN

4 Wraps
VonHier-Salat
VonHier-Vespergurken

Marinade:

500 g VonHier-Hähnchenbrustfilets
1 Zehe Knoblauch
50 ml FeBio-Olivenöl
2 EL Zitronensaft
2 EL Sojasauce
1 EL VonHier-Honig
1 TL Paprika edelsüß
Salz, Pfeffer

Dip:

1 Feta
100 g VonHier-Frischcreme Sahne
je 1 Handvoll: Petersilie, Dill und Schnittlauch
2 Zehen Knoblauch
2 EL FeBio-Olivenöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Salat und Gurken waschen und schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zutaten für die Marinade mischen und das Fleisch darin einlegen. Ziehen lassen.
2. Für den Dip den Knoblauch und die Kräuter fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten vermischen. Feta klein schneiden und hinzufügen. Mit einer Gabel zerdrücken.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Wraps nach Packungsanweisung erwärmen, mit dem Dip bestreichen und zuletzt das Fleisch hinzufügen. In die gewünschte Form rollen und genießen.



Skiresort.de
MEHRFACH
AUSGEZEICHNETE
SKIGEBIETE

• 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

BERGE VOLL SPASS

**BERGBAHNEN BOLSTERLANG &
OFTERSCHWANG-GUNZESRIED**



Vielseitige Wandergebiete – von leicht bis anspruchsvoll • herrlicher Panoramablick • Deutschlands schönste Blumenberge • zünftige Berggaststätten / Alpen • Erlebnisweg Naturpark Nagelfluhkette • Bogenschießen • Disc-Golf • Downhill-Roller Mountaincarts • Gleitschirmschulen • Tandemflüge • Steuermändeleweg • Steinzeitdorf • Wohnmobilstellplätze

www.go-ofterschwang.de
Infotel. 0 83 21. 67 03 33

www.hoernerbahn.de
Infotel. 0 83 26. 90 93





Power-SALAT

FENE
Fix

Wenn's mal
schnell gehen
muss



2 Portionen | Zubereitungszeit:
15 Minuten | 🍴 🥗 🥕

ZUTATEN

einige Blätter VonHier-Eichblattsalat
2 Handvoll VonHier-Pflücksalat
1 VonHier-Apfel
1 EL Zitronensaft
etwas VonHier-Schnittlauch
40 g Walnusskerne
3 EL VonHier-Crème-fraîche
1 TL VonHier-Honig
2 EL heller Balsamico
1 TL FeBio-Olivenöl

etwas Senf
Pfeffer, Salz
4 Scheiben Brot aus der
Feneberg-Bäckerei

ZUBEREITUNG

1. Salat waschen. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend grob hacken. Beiseitestellen.

2. Für das Dressing Crème fraîche mit Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl verquirlen, gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3. Den Eichblattsalat in einer Schale anrichten, den Pflücksalat mittig platzieren. Walnusskerne und Apfel dazu geben und das Dressing darüber verteilen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und mit dem Brot servieren.



RAPUNZEL

50
JAHRE
(BIO AUS LIEBE)

Save the date!
Eine Welt Festival
21. - 22.09.24

BIO ERLEBEN

— in der Rapunzel Welt im Allgäu —



Restaurant

Kulinarische Weltreise auf deinem Teller



Interaktives Museum

Rund um Bio und gesunde Ernährung



Bio-Markt

Direkt beim Bio-Hersteller einkaufen



Tropenhaus

Kaffee, Mango und Co. beim Wachsen zusehen



Abenteuerspielplatz

Zwei Spielplätze für ganz viel Kinderglück



Schaukaffeerösterei

Schonend geröstete Bohnen für höchsten Kaffeegenuss

2x freien Eintritt ins Museum (gültig bis 31.12.2024 bei Vorlage)

Öffnungszeiten Museum: Dienstag bis Samstag, 10:00 bis 17:00 Uhr | Rapunzel Welt • Rapunzelstr. 2 • 87764 Legau

MEHR INFOS



Wir machen Bio aus Liebe.

Essig & Öl

Ein frischer Salat in der Mittagspause oder als Beilage zum Abendessen ist nicht nur leicht und erfrischend. In Essig und Öl stecken auch viele Inhaltsstoffe, die für den menschlichen Körper wichtig sind.

LEINDOTTERÖL

Als Bestandteil eines Dressings oder als Würzzutat in einem Quark ist unser VonHier-Leindotteröl wie gemacht. Wichtig ist, es nicht zu erhitzen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen. Der Geschmack ist kresseartig und erinnert etwas an Spargel. Auch Leindotteröl enthält viel Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren.

BRATÖL

Ein Allrounder in der Pfanne ist unser VonHier-Brat- & Backöl. Es ist besonders hitzeresistent und macht sogar in der Fritteuse eine gute Figur. Es unterstreicht den feinen Eigengeschmack der Lebensmittel, mit denen es kombiniert wird, ohne sie zu verfälschen. In der kalten Küche lässt sich das vielseitige Produkt ebenfalls gut verwenden.



SONNENBLUMENÖL

Unser VonHier-Sonnenblumenöl ist der ideale Begleiter im Salatdressing. Es unterstützt den Eigengeschmack der Zutaten hebt feine Nuancen hervor. Es lässt auch exotischere Essigsorten besonders gut zur Geltung kommen und enthält viel Vitamin E.

APFELESSIG

Aus fermentiertem Apfelsaft wird unser VonHier-Apfelessig hergestellt. Er ist eine fruchtige Ergänzung in Salaten und punktet zudem mit seiner positiven Wirkung auf die Gesundheit. Apfel-essig ist antibakteriell, stärkt bei äußerlicher Anwendung den Säureschutzmantel der Haut und nimmt nach Insektenstichen den Juckreiz.

RAPSÖL

Milder Geschmack, eine goldgelbe Farbe und viele gute Inhaltsstoffe zeichnen unser VonHier-Rapsöl aus. Es enthält einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und liefert gleichzeitig Linolsäure und Alpha-Linolsäure. In der Küche macht es sich in Salatdressings, Mayonnaise und als Backzutat besonders gut.

HANFÖL

Mit seinem nussig-grasigen Aroma bringt das VonHier-Hanföl Abwechslung auf den Tisch und hat zudem ein gutes Verhältnis der für den Körper so wichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Das Öl ist zudem eine gute Quelle für Antioxidantien, die freie Radikale im Körper neutralisieren. Es sollte nicht stark erhitzt werden und kann auch zur Haut- und Haarpflege verwendet werden.





VON KUH UND KEFIR

Von Vorzugsmilch bis zu Kefir –
Qualität und Tradition stehen
im Familienbetrieb von
Familie Lerb stets im Mittelpunkt.

Text Feneberg Fotos Anna Feneberg

FAMILIENBETRIEB IN 4. GENERATION

Etwas außerhalb von Ottobeuren liegt der traditionsreiche Milchhof der Familie Lerb, ein echtes Juwel in der Welt der Milchverarbeitung. Mittlerweile führt Michael Lerb zusammen mit seiner Frau Katharina den Betrieb in vierter Generation. Für VonHier stellen die beiden mit Unterstützung der ganzen Familie Vorzugsmilch, Joghurt, Fruchtjoghurt und – ganz neu – auch Kefir her.

Die Lerfs sind Pioniere auf ihrem Gebiet. Schon in den Anfängen des Betriebs, mit weniger Kühen und einem kleineren Stall, war die Qualität ihrer Milch besonders gut. Michael Lerb erzählt stolz: „Mein Vater hatte bereits damals Kontakt mit anderen Betrieben, die Vorzugsmilch herstellten. So wurden wir einer der ersten Bio-Lieferanten bei Feneberg und später dann auch VonHier-Lieferant der ersten Stunde.“

VORZUGSMILCH: PUR UND UNVERFÄLSCHT

Vorzugsmilch, das Aushängeschild des Betriebs, wird von den Lerfs mit



größter Sorgfalt produziert. „Vorzugsmilch ist Rohmilch, wie sie aus dem Euter der Kuh kommt. Selbstverständlich gefiltert und gekühlt. Unsere Vorzugsmilch ist, wie sie war und wie sie auch sein soll – natürlich, pur und super im Geschmack“, erklärt Katharina Lerb. Die strenge Kontrolle und Einhaltung hoher Qualitätsstandards machen den Betrieb von Familie Lerb zum einzigen Vorzugsmilch-Abfüller in Bayern.



Das Hofleben ist für Katharina und Michael Lerb nicht nur Beruf, sondern auch Leidenschaft. Mit vier Kindern und einem Hof, der stetig weiterentwickelt wird, sind sie rund um die Uhr im Einsatz. Auf das Wohlergehen ihrer Allgäuer Braunviehherde legen sie dabei besonders viel Wert: „Unsere Tiere haben ganzjährig Auslauf und können immer zum Sonnetanken raus“, betont Michael Lerb. In den Sommermonaten grasen die Kühe täglich auf

**„UNSERE TIERE
HABEN GANZ-
JÄHRIG AUSLAUF
UND KÖNNEN
IMMER ZUM
SONNETANKEN
RAUS.“**

den direkt an den Stall angrenzenden Weiden. Im Winter erhalten die Tiere ausschließlich hofeigenes Heu.

Die Arbeit im Stall beginnt bereits früh am Morgen, wenn es heißt, die Kühe zu melken und zu füttern. „Raus aus dem Bett und rein in den Stall, lautet unser Motto“, fügt Michael Lerb lachend hinzu. Zwei Stunden dauert die morgendliche Stallarbeit etwa, zwei Personen übernehmen dabei das Melken, während die dritte Person sich um das Füttern, die

Versorgung der Kälber oder das frische Einstreuen der Liegeflächen kümmert.

NEU: VONHIER-KEFIR

Während die Tradition der Vorzugsmilch bewahrt wird, sind die Lerfs stets offen für Innovationen und haben Spaß an der Weiterentwicklung ihrer Produkte. Die Einführung von Kefir ist ein Beispiel dafür. „Kefir ist ein unglaublich spannendes Produkt. Besonders kalt oder als Joghurt-Ersatz schmeckt er besonders gut“, schwärmt Katharina Lerb. Was viele nicht wissen: Es ist völlig normal, wenn sich der Deckel aufbläht – dafür ist die durch den Herstellungsprozess entstandene Kohlenensäure im Produkt verantwortlich.

EINE FAMILIE, EIN BETRIEB, EINE LEIDENSCHAFT

Die Lerfs sind immer auf der Suche nach neuen Ideen und Möglichkeiten. „Wer weiß, was nach Kefir die Zukunft bringt“, sagt Michael Lurf mit einem Augenzwinkern. Neben der Produktentwicklung engagieren sie sich auch für die Bildung der kommenden Generationen. „Wir bieten Schule auf dem Bauernhof an, damit Kinder und Jugendliche wissen, wo Lebensmittel eigentlich herkommen“, erklärt Katharina.

Erleben Sie die außergewöhnliche Qualität der VonHier-Produkte der Familie Lurf aus Ottobeuren selbst und lassen Sie sich vom unvergleichlichen Geschmack überzeugen. Neben unserer Vorzugsmilch, Joghurt und Fruchtjoghurt bieten wir Ihnen ab sofort auch Kefir in VonHier-Qualität in unseren Kühlregalen an.



Raus aus dem Bett, rein in den Stall, lautet das Motto der Familie Lurf am Morgen.

WIR VERSTEHEN ENERGIE.®

Jetzt
E-Ladekarte
für 0 €
sichern!

MOBILITÄT

GÜNSTIG LADEN MIT PRÄG.

Sichern Sie sich Ihre PRÄG E-Ladekarte und profitieren Sie von unseren attraktiven Tarifen. Mehr Infos und das PRÄG Ladenetz finden Sie unter www.praeg.de.

Scan mich!

ARTENVIELFALT: ICH TU WAS

Naturschutz geht uns alle an. Und oft braucht es gar nicht viel, um selbst tätig zu werden. Die Stiftung Kulturlandschaft Günztal stellt am Beispiel einiger Menschen vor, wie einfach jeder Einzelne einen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt leisten kann.

Text und Fotos Stiftung Kulturlandschaft Günztal



Ruth Beckmann legt Wert auf einen naturnahen Garten und leistet überzeugt einen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt.

Der Paradiesgarten lebte von dem Reichtum der Pflanzen und Tiere, die ihn bevölkerten, von ihrem Platz im Kreislauf des Lebens. Das ist heute nicht anders. Doch Vielfalt braucht auch Regulation. Und das kann die Natur ganz von sich aus. Geduld ist dabei die beste Methode. **RUTH BECKMANN AUS ALBISHOFEN** hatte so eine Situation: Blattläuse. Sie hatten sich auf ihren wunderschönen Rosen niedergelassen und machten ihnen das Leben schwer. Doch um sie in den Griff zu kriegen, griff die Gärtnerin nicht zur Chemiekeule. Ih-

re „Geheimwaffe“ sind Marienkäfer. Die kleinen roten Krabbeltiere freuen sich über das reichhaltige Nahrungsangebot für sich selbst und für ihren Nachwuchs. Und so hat sich bei Ruth Beckmann eine ganze Marienkäferkolonie niedergelassen. „Auch Insekten brauchen ein Zuhause“, erklärt sie. „Ich biete den Marienkäfern einen Lebensraum, an dem ihr Nachwuchs Nahrung findet. Würde ich die Blattläuse einfach wegspritzen, dann würde ich ihnen ihre Grundlage entziehen, den natürlichen Kreislauf durchbrechen und sie vertreiben.“ So

jedoch löst sich das „Problem“ von selbst. Ruth Beckmann vertraut den natürlichen Kreisläufen.

Auch **ELENA STEUER AUS SONTHEIM** hat ihren Garten in eine Wohlfühl-oase für Tiere und Pflanzen verwandelt, in der es blüht, zwitschert, summt und brummt. „In einem Garten, in dem nichts lebt, würde ich mich nicht wohlfühlen“, sagt die junge Mutter, die mit ihrem fünfjährigen Sohn gern im Garten Fußball spielt und heimische Wildblumen aussät. Auch sonst ist der Garten für sie ein Ort, der vor allem Menschen zusammenführen soll – mit Freunden beim Grillen oder Kaffeetrinken. Für die Selbstversorgung werden Beeren und Gemüse gepflanzt.

Und es darf mancherorts auch „unordentlich“ zugehen – das Zauberwort auch hier: Vielfalt. Neben den kultivierten Blumenbeeten gibt es eine „wilde Ecke“, in der ein Totholzhaufliegen liegt und Brennnesseln wachsen. „Solche wilden Ecken sind für die Natur eine Wohltat“, erklärt Lydia Reimann, Gebietsbetreuerin Günztal bei der Stiftung. „Totes Holz strotzt nur so vor Leben. Käfer wie der selten gewordene Hirschkäfer leben als Larven in und von totem Holz. Und Brennnesseln sind für viele Schmetterlingsraupen ein willkommener Proteinsnack.“ Den inneren Drang, die „Unordnung“

zu beseitigen, muss man wohl aushalten. Aber: „Wir sind so gern draußen in der Natur und nutzen sie vielfältig, da will ich etwas zurückgeben, einen Ausgleich schaffen, wo sich auch Tiere und Pflanzen wohlfühlen“, erklärt Elena Steuer ihre Begeisterung.

Landwirt **ANDREAS BLANK AUS AT-TENHAUSEN** hält eine Herde Original Braunvieh und bewirtschaftet 22 Hektar Grünland. Seine Rinder werden mit Gras und Heu vom eigenen Land gefüttert. Peter Guggenberger-Waibel von der Stiftung Kulturlandschaft Günstal erläutert: „Wenn im Frühjahr innerhalb von zwei oder drei Tagen der gesamte Landkreis abgemäht wird, verlieren die Insekten nicht nur ihre Nahrungsquelle, sondern auch Unterschlupf und Deckung von einem Tag auf den anderen – eine ökologische Katastrophe.“ Andreas Blank hat Altgrasstreifen und -inseln angelegt, die erst viel später im Jahr gemäht werden. Da tummeln sich Käfer, Schmetterlinge, Heuschrecken und Bienen. „Für mich ist auch das eine Belohnung, diesen Artenreichtum auf meinem Grund erleben zu dürfen“, sagt der Landwirt.

„Es bräuchte mehr Landwirte wie Andreas Blank“, meint Peter Guggenberger-Waibel. „Wichtig ist, dass sie neben ihren Wirtschaftsflächen auch der Artenvielfalt einen Platz einräumen.“ Die Stiftung Kulturlandschaft Günstal leistet auch ihren Beitrag und hat seit 2020 knapp 50 Mikrohabitate geschaffen, die Insekten einen Lebensraum

bieten. Auf eigenen, privaten und kommunalen Flächen, die zur Verfügung gestellt wurden. Sind Sie bereits aktiv für die Artenvielfalt? Im Garten, auf dem Balkon oder auf Ihrer Fläche? Erzählen Sie davon oder stellen Sie eine kleine Fläche auf Ihrem Grundstück zur Verfügung. Angelegt werden die Flächen von den Mitarbeitern der Stiftung.

BEWERBEN SIE SICH

... mit Ihrem Beitrag unter:
insektenfreundliches.
guenztal.de/ichtuwas
E-Mail: info@guenztal.de
Tel.: 08332 / 790537



Für Elena Steuer und ihre Familie ist der Garten ein Ort, in dem vielfältigstes Leben stattfinden darf. Dafür sät sie unter anderem heimische Wildblumen aus.

Bio-Gemüse. Natürlich von Reichenau-Gemüse.

Familie König, Bio-Gemüse-Liebhaber



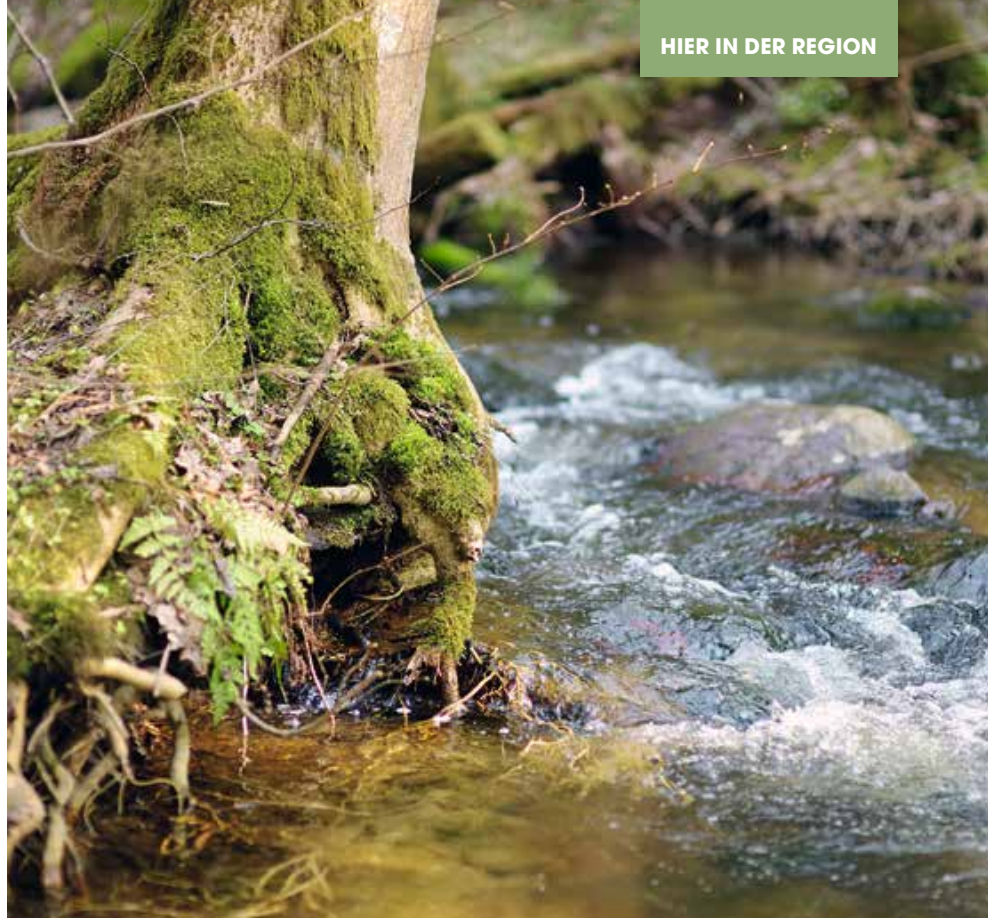
Bio Gemüse
Reichenau®

www.reichenaugemuese.de

DEM HIMMEL UND DER NATUR GANZ NAH

Einmal eine neue Perspektive einnehmen und nach den grauen Wintermonaten Kraft in der Natur tanken: Danach sehnen sich mit Beginn des Frühlings viele Menschen. Im Skywalk Allgäu können sie sich diesen Wunsch erfüllen.

Text Anne-Sophie Schuhwerk



Die langen und dunklen Wintermonate sind Vergangenheit und die Frühlingssonne lockt die Menschen wieder ins Freie. Höchste Zeit, die Batterien wieder aufzuladen, Kraft in der Natur zu tanken und sich auf die warme Jahreszeit zu freuen. Besonders gut gelingt das im Skywalk Allgäu in Scheidegg, der zugleich mit atemberaubenden Ausblicken vom Baumwipfelpfad besticht.

540 METER LANGER HÖHENWEG

Über 1000 Meter über dem Meeresspiegel nahe der Westallgäuer Gemeinde thront der moderne und barrierefreie Holzweg seit 2010 und lässt Bodensee- und Bergliebhaber aufatmen. Weit über die Landesgrenzen blicken Besucher über den Bodensee hinaus und in die Allgäuer Berge hinein. Auf dem 540 Meter langen Höhenweg, auf bis zu 40 Meter über dem Waldboden bietet die Konstruktion aber auch die Möglichkeit, den

Wald und seine Zusammenhänge einmal aus einer anderen Perspektive zu erleben.

VERSCHIEDENSTE THEMENBEREICHE

„Auch auf dem Boden gibt es für Erholungssuchende bei uns viel zu erleben“, sagt Alisa Schneider vom Skywalk Allgäu. Neben der Hauptattraktion ist das 60 000 Quadratmeter große Gelände in verschiedene Themenbereiche unterteilt. „Das sind Genuss, Entdecken, Abenteuer und Erleben“, erklärt Schneider. Neben der Wissensvermittlung haben sie alle eines gemeinsam: Sie lassen Besucher den Wald bewusst erleben und dabei abschalten.

Etwa im Areal Waldbaden, das am Rande des Geländes liegt und bei Gruppenbesuchen auch davon abgetrennt werden kann. Es wartet mit Relax-Liegen, einer Lebensspirale und verschiedenen Sitzmöglichkeiten auf. Auf Anfrage bietet der Skywalk

dort auch geführtes Waldbaden mit einem Therapeuten an. „Wer hier innehält, entdeckt viele kleine Dinge, die einem in der Hektik des Alltags oft entgehen“, sagt Schneider.

AUGENBLICK UND NATUR WAHRNEHMEN

„Am Ende geht es doch jedem gleich: Man nimmt sich viel zu wenig Zeit, um Kleines bewusst wahrzunehmen. Das Leben auf dem Waldboden, das Zwitschern der Vögel, das Plätschern des nahegelegenen Baches oder die verschiedenen Grüntöne im Freien“, beschreibt Schneider. Genau darum gehe es beim Waldbaden: Den Augenblick und die Natur bewusst wahrzunehmen.

Seit 14 Jahren konzentrieren sich die Macher des Skywalks Allgäu darauf,



„EINMAL AUF UNSEREM BARFUSSPFAD DEN WALDBODEN ERKUNDEN ODER DIE GEDANKEN BEIM BLICK IN DIE FERNE SCHWEIFEN LASSEN.“

den Menschen die Besonderheiten der Natur wieder näherzubringen. Sie setzen auf Entschleunigung. Den Anstoß dazu gab die nahegelegene Prinzregent-Luitpold-Klinik, in der bis heute unter anderem Mutter-Kind-Kuren angeboten werden. Das Gelände des Skywalks war von Beginn an öffentlich zugänglich, das Angebot ist mit den Jahren gewachsen.

BEDARF AN ENTSCHEUNIGUNG STEIGT

Dass Bedarf am Angebot des Skywalks Allgäu besteht, bestätigen die Besucherzahlen der Einrichtung. Im vergangenen Jahr sind sie auf 186 000 Personen angestiegen und liegen damit höher als je zuvor. „Einmal auf unserem Barfußpfad den Waldboden erkunden oder die Gedanken beim Blick in die Ferne schweifen lassen. Das ist nicht nur etwas für Kinder. Auch Erwachsene profitieren vom engen Kontakt zur Natur und einer Pause von ihren Verpflichtungen“, ist sich Schneider sicher.



Foto: Schuhwerk




Therme, Sauna, Wellness
Ankommen, eintauchen, wohlfühlen

WALDSEE-THERME 88339 Bad Waldsee | Tel. 07524-94 1221 | www.waldsee-therme.de






MIT DEM BUS IN DIE BERGE
Jetzt ohne Auto in die Wandersaison starten!

Der Allgäuer Bergbus bringt dich ab Mai jedes Wochenende von Kempten aus zu deinem nachhaltigen Bergerlebnis.

Alle Routen, Zustiegsstellen und Tourenmöglichkeiten unter dav-kempten.de/bergbus

NEU 2024:
Sektionsmitglieder fahren kostenlos!



gefördert durch den Klimafonds Allgäu
BÜNDNIS Klimaneutrales Allgäu 2030
befördert durch Berchtold Busreisen
Berchtold



Badespaß & Saunavielfalt bei jedem Wetter!



Alpen THERME EHRENBURG
in Reutte/Tirol

5*Sauna-paradies
inkl. Badewelt
ab **26,50 €**
(gültig So - Do ab 18:30 Uhr / Mai: ab 17:30 Uhr)

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





AUGEN AUF,



Kreativität an

Nicht immer sollten Kinder maximal berieselt werden, sind sich Experten einig. Mit Aufmerksamkeit und Kreativität lassen sich auch bei schlechtem Wetter wunderbare Nachmittage verbringen, die bei Kindern den Bezug zur Natur stärken. Aus wenig viel machen, ist hier die Kunst. Das Beste: Auch Bewegung ist inkludiert.

Text Anne-Sophie Schuhwerk

Zum Bersten mit Spielzeug gefüllte Regale in den Zimmern des Nachwuchses und motorisch sowie kognitiv unterentwickelte Kinder: Laut einer Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung wachsen unsere Jüngsten heute in einem bewegungsarmen und naturfernen Umfeld auf. Eltern wenden sich nach Angaben der Experten tendenziell vom freien Spiel in der Natur ab und fokussieren sich auf angeleitete Tätigkeiten in geschützten Räumen. Dabei ist es einfach, mit minimalem Aufwand selbst bei schlechtem Wetter den Bezug zur Natur zu stärken und ganz nebenbei auch noch für Bewegung zu sorgen.

Der Schlüssel dazu liegt vor der Haustür. Also Matschhosen an und ab gehts. Aus Naturmaterial, das bei einem Ausflug in den Skywalk Allgäu oder bei einem simplen Spaziergang

im Grünen um die Ecke schlicht auf dem Boden liegt, lässt sich viel machen, was die Kreativität anregt und den Nachwuchs über die Natur nachdenken lässt. Was die Kinder aus ihrer Beute wie Stöcken, Zapfen von Nadelbäumen, alten Kastanien oder etwa Haselnüssen basteln möchten, können sie sich überlegen, während sie in der Natur herumstromern.

DER WERT DES OBJEKTS STEIGT

Falls die Ideen nicht kommen wollen, ist die Hilfe der Eltern gefragt. Beispiele? Bunte Flügel aus Pappe und zwei längliche Gegenstände als Fühler an den Zapfen kleben – schon ist ein Schmetterling entstanden. Eine kegelförmige Kappe lässt mit aufgemalter Schnauze und Augen aus dem Zapfen einen Igel werden. Das mag unspektakulär klingen, doch der Wert des Objekts steigt für Kinder dadurch, dass sie den Zapfen selbst gefunden haben und daraus etwas gemacht haben. Und dadurch, dass sie das Objekt mit dem Ausflug verknüpfen, den sie unternommen haben.



WHO-EMPFEHLUNG:

60 MINUTEN BEWEGUNG

Zudem hat der Zapfen, der die Kinder an ihr Abenteuer erinnert, den Nachwuchs im Idealfall auch motorisch einige Stunden auf Trab gehalten. Zur Erinnerung: Die WHO empfiehlt für Kinder mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Das erreichen laut der aktuellen KIGGS-Studie des RKI nur 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen zwischen 3 und 17 Jahren.

Foto (Tannenzapfen): Schuhwerk

Egal ob
Schmetterlinge
oder Igel: Lässt der
Kreativität freien
Lauf.

Tadaa
fertig!





RABUS METALLBAU

URLAUB IM EIGENEN GARTEN

Je nach Kundenwunsch fertigen und montieren wir individuell: Fenster und Türelemente, Eingangsanlagen, Rauchschutztüren, Schaufenster, Windschutzwände, Trennwände, Terrassendächer, Vordächer und alle möglichen Sonderkonstruktionen.

Außerdem liefern und montieren wir: Kunststofffenster- und -türen, Haustüren, Markisen, Jalousien, Insektenschutzgitter, Balkonverglasungen, mobile Glastrennwände, Automatiktüranlagen und Splitterschutzfolien. Selbstverständlich führen wir auch Reparaturen und Verglasungen aus.

www.rabus-metallbau.de | Telefon: 08331/1 2001



WILDFRÄULEIN

HANDGEFERTIGTE 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: 08334/3 18 70 17



NÄHHAUS ZIRM

HERZLICH WILLKOMMEN IM NÄHHAUS 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 eine große Auswahl an Nähzubehör, Baumwoll-, Patchwork-, Jersey und anderen schönen Stoffen.

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

www.naehhaus-zirm.de | Telefon: 0831/22405

MELISSA NASCHENWENG ROCKT KEMPTEN

Die junge Österreicherin aus dem Lesachtal in Kärnten bringt auf ihrer Bergbauernbuam-Tour das Allgäu zum Beben. Sie stellt den Schlager auf den Kopf und katapultierte sich mit ihren Hits direkt in die internationalen Charts.

Text Johanna Keller **Fotos** Daniel Scharinger, Christoph Hatheuer



Aus dem romantischen Kärnten direkt in die internationalen Charts – das ist der Karriereweg von Melissa Naschenweng. Die blonde Österreicherin aus dem Lesachtal hat sich direkt an die Spitze der Hitlisten gerockt. Mit ihrer neuen Bergbauernbuam-Tour, die im Herbst 2024 startet, will sie erstmals auch das deutsche Publikum von den Stühlen reißen. Ihr Auftritt in der bigBOX ALLGÄU in Kempten findet am 17. Oktober 2024 statt.

VISUELLE UND MUSIKALISCHE REVOLUTION

Als Schlagerstar hat die Künstlerin volkstümliche Klischees komplett auf den Kopf gestellt. Naschenweng trägt Lederhosen und rockt mit Harmonika. Sie bietet eine visuelle und musikalische Revolution, die mehrfach mit Gold, Platin und zahlreichen Musikpreisen ausgezeichnet wurde. Mit



Wirbelwind erschien 2019 das erste Album, das Goldstatus erreichte. Zuletzt stieg *Glück*, das mittlerweile sechste Studioalbum, direkt auf Platz eins der österreichischen Charts und in die Top 20 der deutschen Albumcharts ein.

UNBÄNDIGE LEBENSFREUDE

Bei ihren Konzerten stehen Party und Lederhosen-Rock stets im Mittelpunkt. Viele ihrer Fans lieben aber auch Naschenwengs romantische Balladen und Songs mit Tiefgang. Denn selbst wenn die Künstlerin ernstere Töne anschlägt, tut das der Stimmung keinen Abbruch. Die unbändige Lebensfreude, die sie ausstrahlt, ihre Bodenständigkeit und die Liebe zur Familie machen ihre Konzerte zu Erlebnissen für

Klein und Groß. Für den Nachwuchs wird es beim Konzert in Kempten einen abgesperrten Bereich direkt vor der Bühne geben.

MELISSA NASCHENWENG

Donnerstag, 17. Oktober 2024
20 Uhr

Tickets für dieses Konzert und alle anderen Events in der bigBOX ALLGÄU erhalten Sie unter www.bigboxallgaeu.de; außerdem in der Ticketverkaufsstelle der bigBOX ALLGÄU unter Rufnummer 08 31/5 70 55 10 00.

bis zu **15%**
RABATT
auf jeden Eintritt mit
der Bonuskarte

BONUSKARTE

für Saunafans, Vielschwimmer & Wasserratten

Nutzen Sie alle unsere Angebote bargeldlos und sparen Sie zusätzlich bis zu 15% bei jedem Eintritt! Die Bonuskarte ist übertragbar und zeitlich unbegrenzt. Sie können mit der Bonuskarte in unserem Onlineshop bezahlen und an unserem Weiterempfehlungsprogramm teilnehmen.

Alle Informationen unter: www.cambomare.de

CAMBOMARE
Freude am Leben

Los A MOL!

Wie bitte? Verstehen Sie nicht? Bitte jetzt zuhören. „Los a mol“ ist ein alter Allgäuer Ausdruck für „hör bitte zu“.

Unsere Ohren sind ständig angeschaltet. Sogar im Schlaf. Droht Gefahr, alarmiert das Hören sogar die anderen Sinne. Aber vieles, vielleicht sogar das Meiste um uns herum, „überhören wir“, weil wir Menschen total auf das Visuelle fixiert sind. Blicke und vor allem bewegte Bilder locken einfach zu sehr. Wo das Auge hinschaut, da geht unsere Aufmerksamkeit hin. Meinen wir jedenfalls. Denn das unbewusste Hören hat einige Zügel fest in der Hand. Beispielsweise wird ein Film erst so richtig spannend oder herzerwärmend mit der passend unterlegten Filmmusik. Töne gehen halt direkt zu Herzen.

Was gehört – oder eben – überhört wird, das können wir mit der eigenen Achtsamkeit beeinflussen. Wir verpassen sonst viel Gutes, vor allem Glück und positive Momente. Was, meinen Sie, macht ein freudiges Vogelgezwitscher am Morgen mit meiner Stimmung? Achtsamkeit kann man sich leicht aneignen. Vor allem

in der Natur oder ganz einfach in der Stille. Außer man bewaffnet sich als moderner Mensch noch zusätzlich mit digitalen Ohrstöpseln. Ich persönlich empfinde dies als ein modernes Problem, das sogar lebensbedrohlich werden kann, z. B. im Straßenverkehr. Auf jeden Fall finde ich das Stöpseln unhöflich meinen Mitmenschen gegenüber. Versuchen Sie mal mit so einem Dauerbeschallten ins Gespräch zu kommen. Mission impossible!

Und da sind wir beim nächsten Problem: Durchs gestörte Zuhören wird auch die Kommunikation untereinander immer schwieriger. Wir werden dadurch einsamer! Ich weiß noch gut, wie ich voll motiviert versuchte, in meinen jungen Jahren meine Kunden von meinen Ideen zu überzeugen. Deshalb besuchte ich eine Fortbildung „Verhandeln am Telefon“. Ich war total baff, als die Referentin das Zuhören als den entscheidenden Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation vorstellte. Ihre Methode, das „aktive Zuhören“, setzte sogar noch einen drauf: Zuhören, ausreden lassen und erst dann eine „wertfreie

von hier-
Kolumnist
Alois Wohlfahrt



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

Rückmeldung“ geben. So entstünde ein gegenseitiges Gefühl des Verstehens. Dies sei die Grundlage für jede gute Kommunikation. Also das krasse Gegenteil von dem, was heute so üblich ist, wo auf jede Aussage sofort gleich mehr oder weniger geantwortet wird.

Im Prinzip wissen wir es doch: Wenn wir einander nicht zuhören, dann haben wir einander auch nicht viel zu sagen. Wir Allgäuer sind übrigens bestens vorbereitet für so ein aktives Zuhören. Denn das entspannte „Hmh“ oder das lockere „Soso“ als Standardantwort ist in der Allgäuer DNA voll integriert. Deshalb verstehen wir Allgäuer uns auch in so schwierigen Zeiten, weil wir immer schon „aufeinander loset“.

Ihr Altbauer
Alois Wohlfahrt

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

Projektleitung: Anja Züfle
anja.zuefle@feneberg.de

VERLAG UND DRUCK

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:

Anne-Sophie Schuhwerk
Telefon: 0831/206-5779, schuhwerkann@azv.de
Freddy Schissler

Grafik/Layout:

Sandra Steinlehner

Bildnachweis: stock.adobe.com: ONYXprj (Grafik Laptop S. 7), Pimman Khutmuang (Hintergrund S. 6-11), makasana photo (Skywalk S. 42), MNSStudio (Bach S. 43), monropic (Barfußpfad S. 44), Lexi Claus (Grafik Wald S. 46), rainbow33 (Basteln S. 46), Anna Kubasheva (Schmetterlinge S. 46), Ekaterina Pokrovsky (Mädchen S. 46)

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



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling.



WANGEN IM ALLGÄU
LANDESGARTEN
SCHAU 2024

26.04. – 06.10.2024

kunter bunter munter



Was wäre das Allgäu
ohne Landwirtschaft?
Finde es heraus!

**Heu
mahd
Land**

Unsere
Landwirtschaft
im Allgäu



eigener Themenbereich
auf der Landesgartenschau!



> WWW.LGSWANGEN2024.DE



UNSER BIER

ALLGÄUER BÜBLE BIER



✿ UNSER BIER ✿ ALLGÄUER BÜBLE BIER ✿