

Frühling 2025

von hier

Das Genussmagazin von Feneberg

BUNT, FRISCH, REGIONAL

FRÜHLINGSKÜCHE IN IHRER GANZEN VIELFALT



FENEBERG

BAUERNKRIEG

1525



allgäuer
freilichtbühne
altusried

14. Juni bis
17. August 2025

Das große Altusrieder Freilichtspiel

Vor 500 Jahren wurde zwischen Kempten und Memmingen Geschichte geschrieben: Ein Kampf um Rechte und Privilegien, gegen Unterdrückung und Ausbeutung, für die Freiheit!

500 Jahre später zeigen die Menschen von Altusried in einer beeindruckenden Inszenierung diesen Kampf ihrer Vorfahren um ihr Leben und ihre Zukunft.

Im Zentrum des Geschehens stehen vier Geschwister aus einer leibeigenen Bauernfamilie, die in den Strudel der historischen Ereignisse geraten.

Kartenvorverkauf:

Telefon 083 73 / 922 00
info@kartenbuero-altusried.de
www.allgaeuer-freilichtbuehne.de



Frei sind wir und frei wollen wir sein!





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es summt, es blüht – der Frühling ist in seiner ganzen Pracht zurück. Voller Glück genießen wir bei einem Spaziergang die Wärme der Sonne und den Neubeginn des natürlichen Kreislaufs.

Auf unserer Familienseite haben wir für Sie zusammengefasst, welche Pflanzen am Wegesrand überraschende Eigenschaften haben. Entdecken Sie, warum Sie auch unscheinbaren Gewächsen einen zweiten Blick schenken sollten.

So wie es etwa Bienen tun. Mehr über diese spannenden kleinen Tiere, ihre Haltung und das Thema Honig erfahren Sie in unserer Strecke über Imker Raphael Buck. In der Nähe von Kißlegg gibt der Allgäuer alles für seine 700 Völker. Auch in der Landkäserei Herzog dreht sich alles um hohe Qualität von Lebensmitteln. Max Herzog gibt in einem Artikel dieser Ausgabe Einblick in die Produktion von Käse, Quark und Creme fraîche.

Lena Angerer lässt Sie ebenfalls hinter die Kulissen blicken. Sie ist Veranstaltungsleiterin der bigBOX ALLGÄU und knüpft in ihrem Beruf viele spannende Kontakte zu Stars und Sternchen.

Apropos spannend: Werfen Sie auch einen Blick auf unsere frühlinghafte Rezeptstrecke. Alexander Ruhland, Küchenchef des „Landgasthof Löwen“ und Marianne Bunke-Heel, Chefin des Ateliers „Die Zuckerfheel“, haben ausgeklügelte Rezepte aus saisonalen Zutaten für Sie vorbereitet.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen

Christof, Amelie und Hannes Feneberg

TITELFOTO Anna Feneberg

HIER BEI FENEBERG

28 | HIER & JETZT

Neues auf einen Blick

32 | WARENKUNDE

Frische Vielfalt



32

HIER GENIESSEN

06 | FRÜHLINGSKÜCHE

Frisch und saisonal

18 | SÜSSE REZEPTE

Gelungene Versuchungen



18

HIER IN DER REGION

34 | LANDKÄSEREI HERZOG

Käse, Quark und mehr

38 | IMKER

Raphael und seine Bienen

44 | FAMILIENSEITE

Wildkräuter

46 | bigBOX

Konzerttermine und mehr



38



süSSE Mission

Tausende Bienen, perfekt organisiert, emsig bei der Arbeit – mitten in der Natur nahe Kitzbühel kümmert sich Imker Raphael Buck mit viel Leidenschaft um seine Völker. Sie liefern nicht nur köstlichen VonHier-Honig, sondern leisten auch einen unverzichtbaren Beitrag für die Umwelt.

Wie Imker Raphael Buck seine Bienen betreut und warum sie für unsere Umwelt so wichtig sind, lesen Sie auf S. 38.





FRISCHE Küche

FÜR DEN FRÜHLING

Der Frühling bringt nicht nur sonnige Tage und frische Farben, sondern auch eine Fülle an köstlichen Zutaten aus unserer Region. Zarte Kräuter, knackiges Gemüse und feine Aromen machen Lust auf leichte, unkomplizierte Gerichte, die einfach gelingen und dabei raffiniert schmecken. Für diese Ausgabe haben sich zwei echte Profis der regionalen Küche zusammengetan: Alexander Ruhland, Küchenchef im „Landgasthof Löwen“ und Marianne Bunke-Heel, Inhaberin des Ateliers „Die Zuckerfheel“. Beide haben ihre ganz eigene Rezeptstrecke entwickelt – Alexander mit kreativen Frühlingserichten, die leicht und ausgeklügelt zugleich sind, Marianne mit himmlischen Desserts und Kuchen, die die süße Seite der Saison feiern.

HIER GENIESSEN



Hähnchen

IM KNUSPERMANTEL



Zubereitung: ca. 25 Min.

2 Portionen | 🍴 🍴 🍴

ZUTATEN

2 VonHier-Hähnchenbrustfilets
 100 g VonHier-Weizenmehl
 50 g Speisestärke
 1 EL Backpulver
 1 VonHier-Ei (optional für die Bindung)
 1 VonHier-Mozzarella
 100 g VonHier-Babyspinat
 1 Stange VonHier-Rhabarber
 1 EL VonHier-Honig
 1 EL Balsamico-Essig
 1 EL Olivenöl
 1 TL VonHier-Butter
 Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butter, Honig und Balsamico ca. 5 Min. sanft schmoren bis er weich ist. Mit einer Prise Salz abschmecken.

2. Hähnchenbrüste mit Salz & Pfeffer würzen und in kleine Stücke schneiden. Mit Mehl, Speisestärke und Backpulver einen Knusper Teig anrühren. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Hähnchenstücke in den Teig tauchen und im heißen Öl 2-3 Min. goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Babyspinat auf zwei Tellern verteilen. Hähnchen darauflegen. Rhabarberstücke verteilen. Mozzarella zupfen und ebenfalls dazu geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Geschmack noch etwas Pfeffer oder Balsamico hinzufügen.



Graupenrisotto

MIT KIRSCHTOMATEN

Zubereitung: ca. 45 Min.

2 Portionen | 🍴 🍴

ZUTATEN

150 g Gerstengraupen
 500 ml Gemüsebrühe
 100 g VonHier-Bergkäse
 100 g VonHier-Kirschtomaten
 50 g VonHier-Petersilie
 50 g VonHier-Blattspinat
 1 Schalotte
 1 EL VonHier-Butter
 1 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kirschtomaten kurz in heißem Wasser blanchieren, häuten und beiseite stellen.
2. Petersilie und Spinat ebenfalls blanchieren, dann mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem glatten Pesto mixen.
3. Die Schalotte fein würfeln.
4. Die Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen, dann die Graupen hinzufügen und kurz mitdünsten.
5. Nach und nach mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und unter Rühren etwa 25 Min. köcheln lassen bis die Graupen weich, aber noch leicht bissfest sind.
6. Butter, geriebenen Bergkäse und das vorbereitete Petersilien-Spinat-Pesto unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehäuteten Kirschtomaten vorsichtig unterheben und kurz erwärmen.
7. Mit etwas Bergkäse garnieren.

Rumpsteak

MIT BÄRLAUCHKRUSTE

Zubereitung: ca. 50 Min.

2 Portionen | 🍴 🍴 🍴

ZUTATEN

300 g VonHier-Rumpsteak
 50 g VonHier-Bärlauch
 30 g VonHier-Butter (weich)
 30 g Semmelbrösel
 1 VonHier-Kohlrabi
 200 ml VonHier-Schlagrahm
 1 TL Currypulver
 500 g VonHier-Kartoffeln (mehlig)
 150 g VonHier-Weizenmehl
 1 VonHier-Eigelb
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Bärlauch fein hacken und mit Butter, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen, dann beiseitestellen.

2. Gnocchi herstellen: Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und stampfen. Anschließend mit Mehl, Eigelb, Salz und Pfeffer mischen. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Auf einer bemehlten Fläche den Teig zu fingerdicken Rollen formen, in Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen eindrücken. Die Gnocchi in kochendem Salzwasser garen, herausnehmen und in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten.

3. Für die Kohlrabi-Spaghetti den Kohlrabi schälen und durch einen Spiralschneider drehen. In Sahne mit Curry köcheln lassen bis er weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann scharf anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten Bärlauchkruste bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 8-10 Min. fertig garen.



Seesaiibling

MIT WEISSEM SPARGEL

Zubereitung: ca. 30 Min.
2 Portionen | 🍴 🧤 🧤

ZUTATEN

2 Seesaiiblingfilets à 130 g (mit Haut)
1 EL VonHier-Butter
1 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
6-8 Stangen weißer VonHier-Spargel
1 TL VonHier-Zucker
Salz
200 g Erbsen (TK oder frisch)
50 ml VonHier-Schlagrahm
Muskat
Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf mit Wasser, Zucker, Salz, Butter und etwas Zitronensaft ca. 12 Min. bissfest garen. Danach warmhalten.

2. Erbsen in kochendem Wasser ca. 3-4 Min. blanchieren, dann abgießen. $\frac{3}{4}$ der Erbsen mit Sahne und Butter fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb abschmecken. Falls nötig, etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen, damit es schön cremig wird. Die übrigen Erbsen dazu servieren.

3. Fischfilets auf der Hautseite trocken tupfen und leicht salzen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 3-4 Min. knusprig braten. Wenden und auf der Fleischseite nur kurz (ca. 1 Min.) gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln.



Ziegenkäse

MIT WILD- KRÄUTERSALAT

Zubereitung: ca. 20 Min.
2 Portionen | 🍴 🍷 🍷

ZUTATEN

2 VonHier-Ziegen-Camembert	200 g Wildkräuter (z. B. Rucola, Löwenzahn, Spinat, Sauerampfer, Vogelmilch)
1 EL brauner Zucker	6-8 VonHier-Erdbeeren
6-8 Stangen weißer VonHier-Spargel	2 EL VonHier-Honig
1 TL VonHier-Zucker	1 TL VonHier-Senf
½ TL Salz	3 EL Olivenöl
1 EL VonHier-Butter	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf mit Wasser, Zucker, Salz ca. 12 – 15 Min. bissfest garen.
2. Ziegencamembert mit brauem Zucker bestreuen und wie eine Creme Brûlée mit dem Flambierbrenner abflämmen. (Alternativ: Ziegenkäse gratinieren: Backofen auf 200°C Oberhitze/Grillfunktion vorheizen. Ziegenkäse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit braunem Zucker bestreuen. 3-5 Min. in den obersten Einschub des heißen Ofens geben bis er leicht gebräunt ist.)
3. Erdbeeren waschen und vierteln.
4. Dressing zubereiten: Senf und Honig verrühren. Nach und nach das Olivenöl einrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Wildkräuter, Erdbeeren und Spargel mit dem Dressing marinieren.

DEINE REGIONALE KÜCHE

Kochen beginnt mit der richtigen Küche, den besten Zutaten und einer großen Portion Leidenschaft. Genau das vereinen wir in unserer Kooperation „Deine regionale Küche“ – gemeinsam mit Küchen Böck aus Kempten und Alexander Ruhland, Küchenchef im „Landgasthof Löwen“ in Oberopfingen.

Mit hochwertigen Küchen, frischen, regionalen Lebensmitteln und echter Kochkunst zeigen wir, wie sich Heimat und Genuss perfekt verbinden lassen. Denn wer mit besten Zutaten aus der Region kocht, unterstützt nicht nur heimische Erzeuger, sondern schmeckt auch den Unterschied.

**LIVE
ERLEBEN!**

Am **15. August** bringen wir regionale Kochkunst auf die Allgäuer Festwoche! Am Stand von Küchen Böck wird live mit unseren VonHier-Zutaten gekocht – lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie echten Genuss aus der Region.

KÜCHEN **BÖCK**
FENEBERG



Musterring

**_zuhaus
ist der Platz,
der meine
Geschichte
erzählt.**

MÖBEL **BÖCK**

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

Vanilleparfait

MIT ERDBEER-RHABARBER-KOMPOTT

Zubereitung: 30 Min. | 6 Portionen | 🍷 🍷 🍷

ZUTATEN

2 VonHier-Eier
50 g Puderzucker
Eine Vanilleschote
250 g VonHier-Schlagrahm
300 g VonHier-Rhabarber
350 g VonHier-Erdbeeren
125 g Gellierzucker 2:1
Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG

Parfait:

1. Sahne steif schlagen und bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

2. Die Eier mit dem Puderzucker in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad aufschlagen bis die Masse hell und cremig ist. Anschließend vom Wasserbad nehmen und kalt schlagen.

3. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und unter die Eiermasse rühren.

4. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Eiermasse heben bis eine gleichmäßige Creme entsteht.

5. Die Parfaitmasse in Silikonförmchen oder kleine Gläser füllen und über Nacht einfrieren.

Erdbeer-Rhabarber-Kompott:

1. Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und ebenfalls klein schneiden. 200 g Erdbeeren zum Rhabarber geben.

3. Den Gellierzucker unterrühren und die Mischung mind. 2 Std. ziehen lassen.

4. Die Früchte anschließend in einem Topf ca. 5 Min. köcheln lassen, dann mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

5. Die restlichen Erdbeeren unter die leicht abgekühlte Masse rühren.





Er



Erdbeertraum

ZUM MUTTERTAG

Zubereitung: ca. 4 Std.

1 Torte | 🍪 🍪 🍪

ZUTATEN

Böden:

1 FeBio-Zitrone (15 g Schale)

200 g VonHier-Zucker

5 VonHier-Eier

300 g VonHier-Weizenmehl

180 g VonHier-Joghurt

115 g VonHier-Sonnenblumenöl

20 g Backpulver

Buttercreme:

750 ml VonHier-Heumilch

3 VonHier-Eigelb

150 g VonHier-Zucker

40 g Speisestärke

750 g VonHier-Butter (weich)

250 g VonHier-Erdbeeren

1 Glas FeBio-Erdbeerkonfitüre

ZUBEREITUNG

1. Böden: Teig nach Rezept für Zitronen-Gugelhupf (siehe S. 21) zubereiten. Die fertige Masse gleichmäßig in fünf Portionen aufteilen. Jeden Teiganteil auf Backpapier zu einem Kreis mit 18 cm Durchmesser verstreichen. Die Böden einzeln bei 200 °C Umluft ca. 10 Min. backen bis sie leicht goldbraun sind. Auskühlen lassen.

2. Pudding für die Buttercreme vorbereiten:

Ca. 5 EL Milch in eine kleine Schüssel geben. Die Speisestärke mit den Eiern und der Milch glatt rühren. Die restliche Milch in einem Topf erhitzen bis sie fast kocht. Den Zucker hinzufügen und unter Rühren die angerührte Stärke-Ei-Mischung einfließen lassen. Unter ständigem Rühren zu einem dicken Pudding kochen. Den Pudding in eine Schüssel umfüllen und während des Abkühlens immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

3. Buttercreme herstellen: Die weiche Butter schaumig schlagen bis sie cremig und hell ist. Den abgekühlten Pudding nach und nach unter die Butter rühren bis eine glatte Buttercreme entsteht. Ein Drittel der Buttercreme beiseitestellen.

4. Erdbeerfüllung vorbereiten: Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeermarmelade in einen Spritzbeutel füllen.

5. Torte schichten: Die ausgekühlten Tortenböden auf 18 cm Durchmesser

zuschneiden. Den ersten Tortenboden in einen Tortenring (18 cm Durchmesser) legen. Ein Viertel der Buttercreme darauf verstreichen und zwei Ringe Erdbeermarmelade darauf spritzen. Den nächsten Tortenboden auflegen, eine Schicht Buttercreme verstreichen und die Hälfte der frischen Erdbeeren darauf verteilen. Diesen Vorgang wiederholen bis alle Böden verarbeitet sind. Auf den letzten Boden keine Buttercreme streichen. Die Torte für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kaltstellen, damit sie stabil wird.

6. Die zurückbehaltene Buttercreme nochmals schaumig aufschlagen. Die Torte zweimal gleichmäßig mit der Buttercreme einstreichen, um eine glatte Oberfläche zu erzielen. Falls gewünscht, einen Teil der Buttercreme mit Lebensmittelfarbe einfärben und in einen Spritzbeutel füllen. Mit der gefärbten Creme Blumen oder dekorative Verzierungen am Rand der Torte aufspritzen. Die fertige Torte bis zum Verzehr kühl stellen.

Fotos Anna Feneberg
Rezepte Marianne Bunke-Heel

HIER GENIESSEN



Sonnenblumenöl

VON HIER
BIO

6 frische Bio Eier

VON HIER
BIO
aus ökologischer Erzeugung
in der Region Bayerisch-Schwaben

VON HIER
Weizenmehl
Type 550

1 kg

VON HIER
BIO

Zucker

VON HIER
BIO

Joghurt mild
3,7% Fett

VON HIER
BIO

Zitronen

GUGELHUPF

Zubereitung: 20 Min.

Für 1 Gugelhupf (ca. 20 cm) | 🍷 🍷 🍷

ZUTATEN

1 FeBio-Zitrone
 135 g VonHier-Zucker
 3 VonHier-Eier
 200 g VonHier-Weizenmehl
 120 g VonHier-Joghurt
 75 g VonHier-Sonnenblumenöl
 15 g Backpulver
 1 Prise Salz

Zitronenguss:

150 g Puderzucker
 Ca. 2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Gugelhupfform einfetten und mit Mehl bestäuben. Zitronenschale fein abreiben und beiseitestellen.
2. Eier mit Zucker in einer großen Schüssel einige Minuten schaumig schlagen, bis die Masse hell und luftig ist. Öl, Joghurt, Zitronensaft, Zitronenschale und Salz hinzufügen und kurz unterrühren.
4. Mehl mit Backpulver vermengen, zur Masse geben und nur so lange rühren, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig in die vorbereitete Gugelhupfform füllen und ca. 45–50 Min. backen.
5. Den Gugelhupf in der Form leicht abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen.
6. Nach Belieben mit Zitronenguss verzieren. Dafür den Puderzucker sieben und nach und nach mit so viel Zitronensaft glatt rühren, dass sich eine dickflüssige Masse ergibt. Über dem Kuchen verteilen.



Rhabarber-

QUARK-SCHNECKEN

Zubereitung: ca. 1 Std. | 12 Schnecken | 🍳 🥄 🍴

ZUTATEN

Hefeteig:

42 g Hefe
80 g VonHier-Zucker
2 EL Wasser
500 g VonHier-Dinkelmehl
1 VonHier-Ei
1 TL Vanillezucker
1 TL Salz
250 ml VonHier-Heumilch
125 g VonHier-Butter

Füllung:

600 g VonHier-Rhabarber
100 g VonHier-Zucker
1 TL Vanille

1 TL Zitronensaft
50 g Speisestärke

Quarkcreme:

250 g VonHier-Quark
1 VonHier-Ei
30 g Speisestärke
40 g Puderzucker
Etwas Zitronenabrieb

Frischkäse Topping:

150 g VonHier-Frischcreme Sahne

1 TL Zitronensaft
70 g Puderzucker

Nach Belieben

VonHier-Erdbeeren



ZUBEREITUNG

1. Für den Hefeteig die Hefe mit Zucker und Wasser verrühren und Mehl, Ei, Vanillezucker, Salz, die lauwarme Milch und zuletzt Butter hinzufügen. 10 Min. kneten, zu einer Kugel formen, mit etwas Öl einstreichen und in eine Schüssel legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. gehen lassen.

2. Parallel die Rhabarberfüllung herstellen. Dafür den Rhabarber schä-

len und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf geben. Zucker, Zitronensaft, Vanille und Stärke ergänzen und miteinander verrühren. 35 Min. abgedeckt ziehen lassen.

3. Anschließend die Masse aufkochen und 4 Min. unter Rühren köcheln lassen bis sie eindickt.

4. Für die Quarkcreme alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

5. Eine Ofenform einfetten. Den Hefeteig auf einer leicht bemehlten Backmatte ausrollen und die Quarkcreme darauf verteilen, dann die Rhabarberfüllung gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig vorsichtig aufrollen und in gleich große Schnecken schneiden. Die Schnecken mit der Schnittfläche nach oben in die Ofenform setzen, in den kalten Ofen stellen und bei 175 °C Ober- Unterhitze etwa 35-40 Min. backen.

6. Abkühlen lassen.

7. Alle Zutaten für das Frischkäse-Topping zusammenrühren und auf den kalten Schnecken verteilen. Nach Belieben mit frischen Erdbeeren dekorieren.



DIE ZUCKER FHEEL



SÜßE MOMENTE

im Atelier Die Zuckerfheel. Mit Liebe gebacken, mit Herz serviert – im Atelier Die Zuckerfheel in Kempten verbindet Marianne Bunke-Heel Handwerk, Kreativität und beste Zutaten zu kleinen Kunstwerken. Ob feine Törtchen, Pralinen, duftende Kuchen oder bunte Macarons – hier wird jede Nascherei zum Genussmoment.

Gemeinsam mit Konditormeisterin Marianne haben wir eine süße Rezeptstrecke für dieses Magazin kreiert – lassen Sie sich inspirieren! Und wenn Sie sich direkt vor Ort verwöhnen lassen möchten: Ein Besuch im Café Zuckerfheel lohnt sich immer.

ATELIER DIE ZUCKERFHEEL | Im Steufzgen 20 | 87435 Kempten
Mehr erfahren: zuckerfheel.de

BUNTE Macarons

Zubereitung: ca. 1,5 Std. | ca. 20 Macarons | 🍪🍪🍪

ZUTATEN

80 g heller Mandelgrieß
(sehr fein geriebene,
geschälte Mandeln)
80 g Puderzucker
60 g VonHier-Eiweiß
80 g VonHier-Zucker
75 g Wasser
nach Belieben:
Lebensmittelfarbe

Füllung:

100 g VonHier-Butter
(weich)
100 g Fondant-
Zuckerglasur
225 g weiße Schokolade
FeBio-Konfitüre
nach Belieben:
FeBio-Konfitüre
Lebensmittelfarbe

ZUBEREITUNG

1. Mandelgrieß und Puderzucker in einer Schüssel vermengen. 30 g Eiweiß hinzugeben und zu einer homogenen Masse verrühren. Falls gewünscht, jetzt Lebensmittelfarbe einrühren.

2. Wasser und Zucker in einem kleinen Topf erhitzen, bis 116 °C. Währenddessen das restliche Eiweiß aufschlagen, bis es leicht schaumig ist. Den heißen Zuckersirup langsam in die aufgeschlagene Eiweißmasse einfließen lassen und dabei stetig weiterschlagen bis die Masse abgekühlt ist.

3. Die kalt geschlagene Eiweißmasse unter das „Mandel-Puderzucker-Eiweißgemisch“ heben. Die Macaron-Masse in einen Spritzbeutel mit einer runden Tülle (8-10 mm Durchmesser) füllen. Auf ein Backpapier gleichmäßige Kreise spritzen.

4. Die Macarons im 140 °C Ofen für 5 Min. backen, dann die Temperatur auf 130 °C senken und weitere 10-12 Min. backen. Vollständig abkühlen lassen.

5. Butter und Fondantglasur schaumig schlagen. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. (Tipp: Ideal bei 32 °C)

6. Die flüssige Kuvertüre unter die Buttermasse rühren und in einen Spritzbeutel füllen. Auf die Macaronschalen einen Kringle spritzen und in den Kringle etwas Marmelade geben. Eine zweite Macaron-Schale daraufsetzen und leicht andrücken.





FRUCHTIGE

Herzpralinen

Zubereitung: ca. 1 Std.
15 Pralinen | 🍷 🍷 🍷

ZUTATEN

Füllung:

80 ml FeBio-Apfel-Mango-Saft
½ Vanilleschote
200 g weiße Kuvertüre
20 g VonHier-Butter
etwas getrocknete Mango

Pralinhülle:

Ca. 250 g weiße Kuvertüre

Sonstiges:

Silikonform für Pralinen (15 Mulden)

ZUBEREITUNG

1. Apfel-Mango-Saft in einem kleinen Topf erwärmen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und beides zum Saft geben. Einmal kurz aufkochen lassen.

2. Weiße Kuvertüre fein hacken und in eine Schüssel geben. Die heiße Saftmasse in kleinen Portionen über die Kuvertüre gießen und dabei ständig rühren bis eine glatte Masse entsteht. Butter hinzufügen und unterrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.

3. Getrocknete Mango in kleine Stücke schneiden und unter die Fruchtmasse heben.

4. Die fertige Fruchtfüllung in die Silikon-Pralinenform füllen und glatt streichen.

5. Die Form für mindestens 7 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

6. Für die Pralinhülle über einem Wasserbad die weiße Kuvertüre schmelzen.

7. Ausgekühlte Pralinen vorsichtig aus der Silikonform drücken und mit einer Gabel in die Schokolade tunken. Auf Backpapier setzen und aushärten lassen.

RAPUNZEL

Frühglück.

Lässt selbst Morgenmuffel strahlen.



Ob Müsli, Kaffee oder süßer Brotaufstrich, ob Eule oder Lerche: Genießen Sie Ihr Lieblingsprodukt mit unvergleichlichem Geschmack aus unserem vielfältigen Sortiment. Und das gute Gefühl, eine richtige Entscheidung getroffen zu haben!

Jeder Kauf unterstützt öko-soziale Projekte weltweit.



Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.

hier & jetzt



JETZT WIRD'S BUNT

Ostern steht vor der Tür – eine Zeit voller Traditionen, Genuss und natürlich bunter Eier! Egal, ob für den Osterbrunch, die Eiersuche im Garten oder als hübsche Deko auf dem Tisch: Unsere VonHier-Ostereier in Bio-Qualität sorgen für Farbe und gute Laune.



NEU IN SCHONGAU

Seit Dezember gibt es in Schongau eine neue Adresse für frische, regionale und hochwertige Lebensmittel: Unser neuer Feneberg-Markt hat eröffnet! Mit großer Freude begrüßen wir unsere Kundinnen und Kunden in einem modernen Markt, der nicht nur ein erstklassiges Einkaufserlebnis bietet, sondern auch für gelebte Regionalität steht.

Schauen Sie in der Sonnenstraße 1 vorbei und entdecken Sie Ihren neuen Feneberg-Markt in Schongau – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Große Freude bei unseren VonHier-Partnern: Die Hofgemeinschaft Heggelbach wurde mit dem Bundespreis Ökologischer Landbau 2025 ausgezeichnet! Auf der Internationalen Grünen Woche in Berlin überreichte Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir die Auszeichnung an die elf Betriebsleitenden des Hofes.

Die Hofgemeinschaft Heggelbach steht für eine nachhaltige Kreislaufwirtschaft: Mit regionalem Ackerbau, Milchviehhaltung, eigener Käserei, Bäckerei und Gemüseverarbeitung zeigt sie, wie echte Bio-Landwirt-

schaft funktioniert. Besonders beeindruckt hat die Jury das innovative Konzept der Agri-Photovoltaik, bei dem unter den Solarmodulen wertvolle Lebensmittel wachsen – ein echtes Zukunftsmodell für nachhaltige Landwirtschaft.

Wir bei Feneberg sind stolz, seit vielen Jahren mit Heggelbach zusammenzuarbeiten und ihre hochwertigen Produkte in unseren Märkten anzubieten. Diese Auszeichnung zeigt einmal mehr, dass unser gemeinsamer Weg – echtes Bio, regional, nachhaltig – der richtige ist.

IMMER BESTENS INFORMIERT

Ab sofort gibt's alle Neuigkeiten rund um Feneberg direkt auf Ihr Handy! Mit unserem neuen WhatsApp-Channel verpassen Sie keine Angebote, Aktionen oder spannenden Infos mehr. Bleiben Sie immer auf dem Laufenden – schnell, einfach und direkt.

**JETZT ABONNIEREN
UND NICHTS
MEHR VERPASSEN!**



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



Meine hiergemachte Energie

100%
HIER
erzeugt

100%
HIER
verbraucht

Wechseln auch Sie

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

www.allgaeustrom.de

**AllgäuStrom 100%**



OBERSTAUFEN
AQUARIA

BADEN SAUNA WELLNESS

AUSZEIT MIT PANORAMA

Das Aquaria in Oberstaufen: Genieße einen Ort der Entspannung mit atemberaubendem Blick auf die Nagelfluhkette.

Die **großzügige Saunalandschaft** ist eine Wohlfühl-Oase für Deine entspannte Auszeit mit Panoramasaunen, Dampf-, Bio- und Trockensaunen sowie Whirlpools, Massageangeboten und Ruhebereichen mit Bergblick.

AQUARIA.DE



FRISCHE VIELFALT VON HIER

VON HIER FRISCHCREME

CREMIG & VIELSEITIG

Eine besonders cremige Alternative zu Frischkäse – feiner, leichter und mit angenehm frischer Note.

WIE WIRD SIE HERGESTELLT?

Die Basis bildet Sahne mit 25 % Fettgehalt, die mit speziellen Milchsäurebakterien sanft gesäuert wird. Diese schonende Dicklegung sorgt für die besondere, fast luftig-leichte Konsistenz.

VERWENDUNG

Perfekt als Brotaufstrich, Dip oder zum Verfeinern von Saucen, Suppen und Dressings. Auch süß mit Marmelade oder Honig ein Genuss.

VON HIER CRÈME FRAÎCHE

FÜR KÖSTLICHE SAUCEN UND DIPS

Dickgelegte Sahne mit feiner Säure, reichhaltiger als Frischcreme, besonders cremig.

WIE WIRD SIE HERGESTELLT?

Hergestellt wird sie aus Sahne, die durch eine langsame Fermentation mit Milchsäurekulturen natürlich gesäuert und verdickt wird. Durch ihren hohen Fettgehalt bleibt sie auch in heißen Speisen stabil und flockt nicht aus – ideal für die warme Küche.

VERWENDUNG

Ideal für Rahmsaucen, Suppen, Aufläufe oder als Basis für einen Dip. Perfekt für herzhafte Tartes.

KRÄUTER

abgerundet mit
einer würzigen
Kräutermischung



MEERRETTICH

mit angenehmer,
feiner Schärfe

SAHNE

purer Genuss mit
feiner Säure



VON HIER QUARK

NATÜRLICH, CREMIG, UNVERFÄLSCHT

Ein mild-säuerliches Frischkäseprodukt mit besonders feiner, cremiger Struktur.

WIE WIRD ER HERGESTELLT?

Industriell hergestellter Quark entsteht meist im Separatorverfahren, bei dem die Masse stark verarbeitet wird – das kann ihn trocken und bröselig machen. Die Landkäserei Herzog setzt hingegen mit dem Schulenburg-Quarkfertiger (eine Art „Sieb- oder Sackverfahren“) auf eine traditionelle Methode. Diese schonende Herstellung bewahrt die natürliche Struktur, sorgt für eine besonders cremige Konsistenz und verleiht dem Quark sein volles Aroma. Während Speisequark durch die Zugabe von Sahne verfeinert wird, kommt beim Joghurt-Quark statt Sahne fetter Joghurt zum Einsatz – das macht ihn noch glatter und milder im Geschmack.

HALTBARKEIT

Der Quark wird warm abgefüllt, wodurch er wie „eingeweckt“ haltbar gemacht wird – ganz ohne künstliche Zusätze oder Konservierungsstoffe.

VERWENDUNG

Ob süß, mit Früchten oder herzhaft als Kräuterquark – vielseitig einsetzbar und perfekt fürs Backen, Kochen oder als Proteinquelle.



JOGHURT-QUARK

Vanille, Cappuccino,
Schokolade, Natur

WO ECHTES KÄSEHANDWERK ZU HAUSE IST

In der Landkäserei Herzog dreht sich alles um Qualität – ob Käse, Quark oder Crème Fraîche.

Text Feneberg Fotos Anna Feneberg

Hier in Roggenburg, in Bayerisch-Schwaben, werden frische Milchprodukte mit handwerklichem Können, regionalen Zutaten und traditionellen Verfahren hergestellt. Ein Familienbetrieb mit Geschichte, Leidenschaft und dem Anspruch, echten Geschmack erlebbar zu machen.

„Wir sind die letzte mittelständische Molkerei Bayerns in dieser Größenordnung. Es gibt kaum noch andere, die so arbeiten wie wir“, sagt Max Herzog, der gemeinsam mit seinem Bruder Armin das Unternehmen führt. 30.000 Liter Milch werden hier täglich verarbeitet – und zwar mit einem klaren Fokus: Regionalität, Handwerk und Qualität.

VON DER DORFKÄSEREI ZUM ERFOLGREICHEN FAMILIENBETRIEB

Als Walter Herzog 1995 die kleine Käserei übernahm, ahnte er nicht, dass daraus einmal einer der wichtigsten

regionalen Käseproduzenten werden würde. Doch schnell wurde klar: Wer wachsen will, muss investieren. 2001 fiel die Entscheidung für einen kompletten Neubau, 2003 nahm die moderne Käserei ihren Betrieb auf – mit Erfolg.

Heute zählt die Landkäserei Herzog über 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und das Wachstum geht weiter: „Wir planen bereits neue Investitionen und eine Erweiterung der Flächen“, verrät Max Herzog. Ein Highlight steht schon

fest: Am 6. April feiert der Betrieb ein großes Jubiläum – eine Erfolgsgeschichte, die längst nicht zu Ende ist.

MILCH AUS DER REGION – QUALITÄT OHNE UMWEGE

Was die Landkäserei Herzog so besonders macht? Regionale Milch von Landwirten, die man mit Namen kennt. Zwölf Bauern aus der direkten







Umgebung liefern ihre VonHier-Milch direkt in die Käserei – ohne lange Transportwege, ohne Umwege.

Daraus entstehen zwei Produktlinien: Ein Teil der Milch wird zu Käse verarbeitet – zum Beispiel zum beliebten VonHier-Ringelblumenkäse. Der andere Teil geht in den Frischebereich – für Produkte wie VonHier-Frischcreme, VonHier-Vanillequark oder auch VonHier-Crème fraîche.

Rund 15 verschiedene VonHier-Produkte stellt die Landkäserei Herzog

her – und alle tragen das Siegel echter Regionalität.

**EIN FAMILIENUNTERNEHMEN,
DAS WEITERDENKT**

Dass Max und Armin Herzog heute das Unternehmen führen, war keine Selbstverständlichkeit – sondern eine bewusste Entscheidung. „Unser Vater hat uns von Anfang an mitbestimmen lassen und uns freie Hand gegeben.“ Während Armin als Produktionsleiter den reibungslosen Ab-

lauf in der Herstellung überwacht, kümmert sich Max um die kaufmännischen Belange.

Dass die nächste Generation bereits in den Startlöchern steht, freut Max besonders: „Schon als Kinder durften wir in den Ferien mitarbeiten – aber mussten nie. Genau das will ich auch meinen Kindern weitergeben.“

Echte Handwerkskunst, ehrliche Zutaten und eine Familie, die ihre Tradition mit Stolz weiterführt – das ist die Landkäserei Herzog.



28 In- & Outdoormutschen



40 Pools & Wasserbecken



35 Saunen & Dampfbäder

365 TAGE SOMMER IN DER GRÖSSTEN THERME DER WELT



Eventtipp
Musiksommer:

Ab Juni jedes Wochenende
Live-Musik & DJs
auf der Open-Air-Bühne
im Außenpool

HIER IN DER REGION



GOLDENE ARBEIT

Von der Blüte ins Glas: Wie Raphael Buck mit seinen Bienen köstlichen VonHier-Honig erzeugt.

Text Feneberg Fotos Anna Feneberg

Mitten im Grünen, zwischen blühenden Wiesen und Wäldern bei Kießlegg, herrscht geschäftiges Summen. Raphael Buck, Vollerwerbsimker und Gründer der Goldstück Imkerei, beobachtet seine Bienen mit ruhigem Blick. Er kennt jedes seiner Völker, ihre Bedürfnisse und Eigenheiten genau. Seit seiner Jugend faszinieren ihn die fleißigen Insekten – heute gehört er zu den wenigen Imkern, die ihren Betrieb im Vollerwerb führen.

„Ich war schon als Schüler begeistert von der Imkerei“, erzählt Raphael, während er eine Wabe mit goldenem Honig in den Händen hält. Ein Anfängerkurs in der Schulzeit war der Anfang, es folgte ein Studium der Agrarbiologie in Hohenheim, wo er während des Bachelors und Masters an der Landesanstalt für Bienenkunde arbeitete. Doch sein Herz hing immer an seinen eigenen Völkern. 2017 wagte er den Sprung in die Selbstständigkeit – mit damals 250 Völkern, die er bereits neben dem Studium betreute. „Ich wusste, wenn ich es nicht probiere, werde ich es mein Leben lang bereuen.“

Doch der Weg war nicht immer einfach. Klimakrise, Wetterextreme und die Herausforderungen der Imkerei haben die letzten Jahre geprägt. „Die Arbeit des Imkers ist die Pflege der Völker – der Honig läuft eigent-

lich nebenher“, sagt er mit einem Lächeln.

Heute betreut Raphael Buck rund 700 Bienenvölker, bildet als einziger Ausbildungsbetrieb im Landkreis den Beruf Tierwirt, Fachrichtung Imkerei aus und verbringt seine Tage damit, Honig zu gewinnen, Bienen zu pflegen und die Landschaft zu verstehen. Denn das, so sagt er, ist das Geheimnis guter Imkerei: Nicht nur die Bienen zu kennen, sondern auch das große Ganze – Pflanzen, Böden, Wetter und Jahreszeiten.

IMKERN MIT VERANTWORTUNG

Für Raphael Buck ist klar: Bienen sind keine Produktionsmaschinen. Sie brauchen Raum, Zeit und gesunde Bedingungen, um starke Völker zu bilden. In seiner Goldstück Imkerei setzt er auf eine naturnahe Haltung, verzichtet auf chemische Zusätze und achtet darauf, dass seine Bienen mit so viel eigenem Honig wie möglich überwintern, statt nur mit Zuckerwasser gefüttert zu werden. Behandlungen erfolgen ausschließlich mit natürlichen Mitteln, die auch in einem Bienenstock ohne menschliches Zutun vorkommen würden.

„Die größte Verantwortung eines Imkers ist nicht der Honig – es sind die Bienen.“ Besonders im Juli, wenn viele Imker nur an die Honigernte denken,

stellt er die Weichen für die Zukunft seiner Völker: „Ich verzichte lieber auf Ertrag, wenn es bedeutet, dass meine Bienen gesund in den nächsten Frühling starten.“



Arbeiterinnen leben nur drei Wochen, eine

KÖNIGIN

bis zu fünf Jahre.

DIE BIENENKÖNIGIN

legt bis zu **2.000 EIER**

TÄGLICH - mehr als ihr
eigenes Körpergewicht!

FÜR EIN EINZIGES GLAS HONIG

fliegten Bienen eine Strecke,
die drei Mal um die Erde reicht!

IM RHYTHMUS DES BIENENJAHRES

Das Jahr eines Imkers folgt dem Rhythmus der Natur. Die Hochphase beginnt im April, wenn die ersten Blüten erscheinen. Mai und Juni sind die arbeitsintensivsten Monate – die Bienen sind im Sammelfieber, der Honig reift in den Waben, Raphael Buck und sein Team sind rund um die Uhr unterwegs. „In dieser Zeit bin ich oft bis spät in die Nacht on Tour, um meine Bienen an neue Standorte zu bringen“, erzählt er. Bis Juli wird geerntet, dann beginnt bereits die Einwinterung der Völker – eine monatelange, entscheidende Phase für die Gesundheit der Bienen. Doch auch der Winter bedeutet für einen Imker keine Pause. Mit der Erkältungszeit steigt die Nachfrage nach Honig, neue Bienenkästen werden gebaut und die kommenden

Standorte sorgfältig geplant. „Das Schöne ist: Jeder Tag ist anders, und man lernt nie aus“, sagt Buck.

FLÜSSIGES GOLD

Was ihm an seinem Beruf am meisten Spaß macht? „Die Natur zu verstehen und die Landschaft mit anderen Augen zu sehen.“ Für ihn ist die Imkerei weit mehr als Honigproduktion – es geht um ein tiefes Verständnis der Umwelt und die enge Zusammenarbeit mit der Natur.

Und sein Honig? Ein echtes Goldstück. VonHier-Honig gibt es in verschiedenen Sorten – je nach Jahreszeit und Standort der Bienen. Vom milden Blütenhonig über den kräftigen Waldhonig bis zum aromatischen Sommertrachthonig – jedes Glas ist ein Unikat und ein Spiegel der Natur.



WORAN ERKENNE ICH ECHTEN HONIG?

Echter Honig ist ein unverfälschtes Naturprodukt, das direkt von Imkern stammt. Ein Blick aufs Etikett gibt Aufschluss über die Herkunft: Regionale oder deutsche Imkerhonige garantieren transparente und nachvollziehbare Produktionswege. Falls Sie Honig aus verschiedenen Herkunftsländern sehen, lohnt es sich, genauer hinzusehen und auf Qualitätssiegel sowie Herkunftsangaben zu achten. Leider gehört Honig zu den am häufigsten gefälschten Lebensmitteln weltweit und wird oftmals mit Zuckerwasser gestreckt.

WAS IST DAS BESONDERE AN VON HIER HONIG?

- 100 % Natur – ohne Zusätze und Erhitzung
- Echter Geschmack – jeder Jahrgang ist einzigartig
- Bienenfreundlich produziert – nachhaltige Imkerei statt Massenernte
- Direkt aus der Region – statt langer Transportweg

WELCHE VON HIER HONIGSORTEN GIBT ES UND WIE SCHMECKEN SIE?

Honig ist so vielfältig wie die Natur. Jede Sorte hat ihren eigenen Geschmack und Charakter:

- **Blütenhonig:** mild, cremig und universell einsetzbar. Perfekt für die ganze Familie!
- **Waldhonig:** dunkel, kräftig und



leicht malzig. Bleibt lange flüssig, ideal für Dressings oder in Joghurt.

- **Sommertrachthonig:** aromatisch, cremig, vollmundig mit Noten von Linde, Brombeere und Weißklee. Intensiver als Blütenhonig.

WAS MACHT BIO-HONIG EIGENTLICH AUS?

Bio-Honig bedeutet mehr als nur gute Bienenweiden, es geht vor allem um die Haltung der Bienen und die Arbeitsweise des Imkers. Bio-Imker setzen auf artgerechte Bienenhaltung mit natürlichen Waben und ökologischen Standorten. Chemische Medikamente sind tabu – stattdessen wird auf natürliche Methoden gesetzt. Bio-Bienenstöcke stehen in unbelasteten Gebieten, fern von Pestiziden. Raphael Buck geht sogar noch weiter und orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen der Bienen, statt nur an Bio-Richtlinien.

WARUM KRISTALLISIERT HONIG UND KANN ICH IHN TROTZDEM ESSEN?

Ja, natürlich! Kristallisation ist ein Qualitätsmerkmal und ein Zeichen für echten, naturbelassenen Honig. Sie entsteht, weil Honig von Natur aus Glukose enthält, die sich mit der Zeit verfestigt.

Tipp: Kristallisierter Honig kann einfach im Wasserbad bei max. 40°C wieder verflüssigt werden – nicht heißer, sonst gehen wertvolle Enzyme verloren.

WARUM SCHMECKT VON HIER HONIG JEDES JAHR EIN BISSCHEN ANDERS?

Honig ist ein echtes Naturprodukt – und genau das macht ihn besonders! VonHier-Honig spiegelt jedes Jahr die Landschaft, das Wetter und die Blütenvielfalt der Region wider. Ein warmer Frühling kann zu mehr Löwenzahnanteil führen, ein kühler Sommer bringt mehr Brombeer- und Lindenanteile. Industriehonig hingegen wird gemischt, stark verarbeitet und immer auf einen gleichbleibenden Geschmack getrimmt – auf Kosten der Vielfalt.



- ARCHITEKTUR
- BAUPLANUNGEN
- RAUMKONZEPTE
- UMBAU & SANIERUNG
- INNENAUSBAU
- GESUNDES WOHNEN
- MASSIVHOLZMÖBEL
- BAD
- SCHLAFSYSTEME SAMINA
- KOCHEN
- HANDWERK
- FERIENWOHNUNGEN



Unsere Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter www.schreinerei-demmler.de
Telefon: 0 83 06 / 603

Besuchen Sie doch mal unsere WohnRaumWerkstatt
Bayersrieder Straße 14 | 87634 Obergünzburg-Willofs
Hugo von Königsegg Straße 6 | 87534 Oberstaufen

Wassermann
die
marken
küche

**Ihre Traumküche.
Ihre Wünsche.
Unsere Expertise.**

Von modern bis klassisch, von minimalistisch bis luxuriös - Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie Küchenplanung in einer neuen Dimension.

Küchenvielfalt
auf über **2000 qm** mit
eigenem **Kompetenzzentrum,**
innovativer Technik und
über **90 Musterküchen!**

Wir planen Ihre Traumküche -
individuell nach Ihren
Wünschen!



- ✓ **Beratung**
- ✓ **Finanzierung**
- ✓ **Garantien**
- ✓ **Aufmaß**
- ✓ **Profi-Montage**
- ✓ **Digitale Planung**

WIR VERSTEHEN ENERGIE®



Jetzt
Angebot
einholen!

PRÄG PHOTOVOLTAIK UND BATTERIESPEICHER UNABHÄNGIG MIT EIGENEM SONNENSTROM

Lassen Sie sich von unserem Experten Tony Hiller unter Tel. 0831 540 22 9925 beraten – servicestark und regional in Kempten.

WWW.PRAEG.DE

Wir schenken
Ihnen Zeit!
Wochenmitte-
Tarif

WOCHENMITTETARIF

3 Stunden bezahlen und den ganzen Tag bleiben

Mit unserem Wochenmittetarif schenken wir Ihnen mehr Zeit für den gleichen Preis. Der Wochenmitte-Tarif gilt von **Di bis Do** (nicht in den bayerischen Ferien/Feiertagen). Alle weiteren neuen Cambomare-Tarife unter: www.cambomare.de/preise

CAMBOMARE
Freude am Leben

AUGEN AUF BEIM SPAZIERGANG

Bei einem simplen Ausflug auf die Wiese nebenan gibt es mehr zu entdecken, als im ersten Moment vermutet. Einige alltägliche Pflanzen haben überraschende Eigenschaften, die Groß und Klein begeistern.

Text Anne-Sophie Schuhwerk

Wer mit offenen Augen über ein Feld spaziert, entdeckt so manch eine Überraschung. Denn viele alltägliche Pflanzen haben einen überraschenden Nutzen, der auch unseren Nachwuchs begeistert. Ganz ohne Aufwand und Geld lassen sich hier Gewächse sammeln, aus denen wir viel zaubern können.

GÄNSEBLÜMCHEN

Sie wachsen nahezu überall und sind nett anzusehen. Doch Gänseblüm-

chen können noch viel mehr. Sie sind wahre Wandlungskünstler: Sie richten ihre Blüten nach der Sonne aus und schließen sie in der Nacht. Blätter, Blüten und Knospen sind in kleinen Mengen essbar. Roh machen sie sich besonders gut in Salaten oder Aufstrichen. Gekocht verfeinern sie Suppen oder Aufläufe. Das Aroma ist nussig-mild.

SPITZWEGERICH

Spitz und lang ragen die Blätter des Spitzwegerichs in den Himmel und sind leicht erkennbar. Zwar sehen sie nicht besonders aufregend aus, ihre Wirkung ist dafür umso spektakulärer. Denn sie sind ein echter Geheimtipp bei Mückenstichen. Wer Juckreiz lindern will, zerreibt einfach ein paar der Blätter zwischen den Fingern und reibt anschließend mit ihnen über den Stich.

BRENNNESSELN

Welche unangenehmen Eigenschaften Brennnesseln haben können, weiß



jedes Kind. Doch das Gewächs birgt auch positive Überraschungen. Denn die essbaren Blätter enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und wichtige Spurenelemente. Sie können zubereitet werden wie Spinat. Dazu verwendet man Blätter junger Pflanzen, die noch nicht blühen. Wer sie von unten pflückt und nur den Stängel berührt, verbrennt sich bei der Ernte nicht.

VOGELMIERE

Auch die Vogelmiere ist essbar und eine wahre Vitaminbombe. Sie enthält viel Vitamin C und schmeckt obendrein wunderbar. Ihr Aroma erinnert an junge Erbsenschoten. Verwendet werden die jungen Blätter, die das ganze Jahr über gepflückt werden können. Sie werden kleingeschnitten auf ein Brot oder in den Salat gestreut. Die weißen sternförmigen Blüten machen sich als essbare Deko gut.



BACKSCHULE
LIEBLINGSBROT



Brotbackkurse
in Kempten

Onlinekurse

Team-Events

www.backschule-lieblingsbrot.de
info@backschule-lieblingsbrot.de

Lust auf gutes Brot?

Entdecke unsere

BROTBACKKURSE!

AUCH ALS **GUTSCHEIN**



DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Allgäu-Kempten


Sektionsmitglieder
fahren auch 2025
wieder kostenlos!

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. Und das 100% elektrisch mit Strom vom AÜW.

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

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



GROBE KREISSTADT
**BAD
WALD
SEE**  
WALDSEE-THERME



Ankommen, eintauchen, wohlfühlen
Thermelandschaft | Wohlfühlmassagen

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

WASSER | WÄRME | WOHLBEFINDEN



MIT DEN STARS AUF DU UND DU

Eine fulminante Bühnenshow und begeisterte Menschenmassen:
An ein bewegendes Konzert in der bigBOX ALLGÄU kann sich
fast jeder erinnern. Doch was passiert eigentlich hinter den Kulissen?
Lena Angerer muss es wissen. Sie arbeitet als
Veranstaltungsleiterin im Haus.

Text Anne-Sophie Schuhwerk **Fotos** Anna Feneberg

Das Herz klopft im Rhythmus des Basses und das Glück strömt durch die Adern, während die Künstler auf der Bühne der bigBOX ALLGÄU alles geben. Wer einmal ein Konzert dort erlebt hat, kennt das Gefühl. Zurück bleibt oft die Frage: Wie sind denn Künstler eigentlich menschlich? Was sind ihre Besonderheiten und Macken, die ein jeder Mensch mitbringt? Für Otto Normalverbraucher bleiben sie in den allermeisten Fällen unbeantwortet. Nicht aber für Lena Angerer.

Sie hat einen Beruf, von dem viele träumen: Sie ist Veranstaltungsleiterin

in der bigBOX ALLGÄU und damit für die gesamte Organisation eines Konzerts oder einer Veranstaltung zuständig. Sie und drei weitere Kollegen kümmern sich im Wechsel darum, dass ein Abend für die Gäste unvergesslich wird. Neben der gesamten Organisation liegt für die Dauer des Events auch das Wohlbefinden der Künstler in ihrer Verantwortung.

ABWECHSLUNG PUR

„Was mich an meinem Beruf besonders begeistert, ist die Abwechslung. Kein Tag ist wie der andere – dank der vielen Künstler, Veranstaltungen und

Teams, mit denen ich zusammenarbeite“, erzählt die Allgäuerin, die derzeit auf ihre Lehre als Veranstaltungskaufrau ein duales Studium setzt. Für ihren Beruf ist sie in Bewegung: Bis zu 20.000 Schritte bringt sie an einem Konzertabend zusammen, wenn sie zwischen Backstage, Einlass, Logen und noch vielem mehr hin und her flitzt.

Das liegt auch daran, dass ihr Dienst für einen Konzertabend meist schon gegen Mittag beginnt. Denn zu diesem Zeitpunkt rücken die Künstler oder Teile von deren Teams bereits an. Ab diesem Zeitpunkt ist Lena für sämtliche Rückfragen und Anliegen



**Bio-Gemüse.
Natürlich von
Reichenau-Gemüse.**
Familie König, Bio-Gemüse-Liebhaber

**Bio Gemüse
Reichenau®**

www.reichenaugemuese.de



KLINGT SPANNEND?

Wer sich für den Beruf von Lena Angerer interessiert, hat derzeit gute Karten. Die bigBOX ALLGÄU sucht für das kommende Ausbildungsjahr noch Auszubildende im Bereich Veranstaltungskaufmann/-frau. Mehr Infos unter www.bigboxallgaeu.de/arbeiten-in-der-bigbox

zuständig. Neben der Vorbereitung für die Show ist auch die Sicherheit am Konzertabend ein großes Thema. Um sie zu gewährleisten, organisiert Lena am späten Nachmittag eine eigene Zusammenkunft, an der neben ihr auch Security und Teile des Künstler-Teams teilnehmen.

„ZÜGIG UND REIBUNGSLOS“

Nachdem sie noch einmal die Sauberkeit im Gebäude geprüft hat, begrüßt Lena ihr Konzertpersonal, teilt und weist es ein. Im nächsten Schritt gilt es, den Einlass zu organisieren. „Hier ist es wichtig, dass er für die Besucher reibungslos und zügig vonstattengeht“, erklärt Lena. Hakt es irgendwo, ist sie stets zur Stelle und sucht Lösungen für unvorhersehbare Probleme. „Ich bin gedanklich flexibel und stressresistent – ein kühler Kopf ist in meinem Beruf wichtig. Außerdem gilt es, stets freundlich zu bleiben“, verrät sie.

Kurz vor Beginn der Bühnenshow macht sich Lena auf den Weg zum Loungebereich und begrüßt dort die



Gäste. Während diese den Abend und den Auftritt genießen, ist Lena weiter auf Tour: Die Abrechnung der Veranstaltung mit der Tourneeproduktion zählt in dieser Zeit zu ihren Aufgaben.

Der nächste große Block für die kontaktfreudige Frau ist der Auslass der Besucher. „Mir ist es wichtig, dass ein guter Abend auch ein gutes Ende hat.

Ein ruhiger Ablauf ist hier das A und O“, sagt Lena, die im Vorfeld auch die Deals und Aufträge aushandelt. Was sie an ihrem Beruf reizt? „Besonders spannend finde ich die Verantwortung, den Kontakt mit Künstlern und Managements, die Organisation und natürlich die vielen unterschiedlichen Events“, sagt sie mit einem Lächeln. Unterm Strich also einfach alles.

VERLOSUNG

Gewinnen Sie 4 x 2 Tageskarten FÜR DIE BEREICHE THERME, WELLENBAD UND RUTSCHENWELT IN DER THERME ERDING.

Ein Tag in der Therme Erding fühlt sich an wie ein Tag Urlaub: Lassen Sie sich im 34 Grad warmen Thermalheilwasser treiben, genießen Sie Südseefeeling pur im Wellenbad mit bis zu 2 Meter hohen Wellen oder rutschen Sie in Europas größter Rutschenwelt mit Ihren Liebsten um die Wette.

Einfach bis zum 1. Juli 2025 eine Mail mit dem Stichwort „von hier Magazin: Therme Erding“ an gewinnspiel@feneberg.de senden.



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

ANZEIGE



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: 08334/3187017

ANZEIGE



LARI FARI

DIE GRÖSSTE AUSWAHL AN STOFFEN UND NÄHZUBEHÖR VON A BIS Z FINDEN SIE BEI UNS!

Unter Anderem finden Sie Originalstoffe aus der Zeitschrift Ottobre bei uns. Des Weiteren Schnitte von Burda, Butterick, Mc Call, Vogue, und Simplicity.

Außerdem führen wir eine Riesenauswahl an Jersey- und Baumwollstoffen. Ganz neu finden Sie bei uns Nähmaschinen der Schweizer Marke Bernina. Wir beraten Sie gerne zu den Maschinen und eine Einweisung ist selbstverständlich immer Bestandteil unseres Services.

Gegen Vorlage der ganzen Anzeige erhalten Sie 10 % auf den nächsten Einkauf (gültig vom 1.4. bis 30.4.25)

www.larifaristoffe.de | Telefon: 0831/564935

WILLKOMMEN IN DER BIGBOX ALLGÄU – Ihrer multifunktionalen Veranstaltungslocation im Herzen von Kempten. Wir bieten erstklassige Unterhaltung, ein komfortables 4-Sterne-Hotel, einen hervorragenden Catering-Service und moderne Konferenzräume. Unsere vielseitigen Veranstaltungen reichen von Konzerten über Messen bis hin zu Firmenfeiern. Erleben Sie mit uns unvergessliche Momente und entdecken Sie die Vielfalt unserer Angebote!

Tickets für alle Veranstaltungen in der bigBOX ALLGÄU erhalten Sie auf www.bigboxallgaeu.de oder unter der Rufnummer **0831 / 57055 1000**.

APRIL BIS JUNI 2025

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG
Mi. 02.04.	17:00	Bibi & Tina – Die außerirdische Hitparade
Fr. 04.04. Sa. 05.04.	19:30	Footloose – Das Musical
So. 06.04.	19:00	Nashville Live – Greatest Hits of Country Music
Mi. 09.04.	20:00	Maddin Schneider
Fr. 11.04.	20:00	ROCK MEETS CLASSIC
Sa. 12.04.	20:00	Two in Tune
So. 20.04. Mo. 21.04.	11:30	Osterbrunch im Restaurant musics
Mi. 23.04.	20:00	Rainhard Fendrich & Band
So. 27.04.	15:30	The Magical Music of Harry Potter
So. 27.04.	19:30	Der Herr der Ringe & Der Hobbit
Mi. 30.04.	20:00	Serenata Italiana
Fr. 02.05.	20:00	Melissa Naschenweng
Sa. 03.05.	19:00	Die Schlagzeugmafia
So. 04.05.	19:00	Cindy aus Marzahn
Sa. 10.05.	20:00	WE SALUTE YOU
So. 11.05.	11:30	Muttertagsbrunch im Restaurant musics
Mo. 12.05.	20:00	<i>Zusatztermin</i> AÜW kultSLAM – Poetry Slam
Di. 13.05.	20:00	AÜW kultSLAM – Poetry Slam
Mi. 14.05.	20:00	Disney in Concert mit dem Hollywood Sound Orchestra
So. 18.05.	19:00	Ines Anioli
Mo. 19.05.	20:00	Elena Uhlig & Fritz Karl
So. 25.05.	19:00	Sommerkonzert mit den Münchner Symphonikern
Di. 27.05.	20:00	The Musical Story of ELVIS
So. 08.06.	11:30	Pfingstbrunch im Restaurant musics
Mi. 11.06.	17:00	Führung durch die bigBOX ALLGÄU
So. 06.07.	20:00	Bodo Wartke – Wunderpunkt

**bigBOX
ALLGÄU**



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Feneberg Lebensmittel GmbH
 Ursulasrieder Straße 2, 87437 Kempten/Allgäu
 Telefon: 0831 / 57 17-0, Fax: 0831 / 57 17-344
 E-Mail: info@feneberg.de, www.feneberg.de
 Projektleitung: Anja Züfle
anja.zuefle@feneberg.de

ANZEIGEN

Anzeigenleitung: Thomas Merz
 Telefon: 0831 / 206-242, merz@azv.de

REDAKTION

Anja Züfle, Feneberg (V.i.S.d.P.)

Titelfoto: Anna Feneberg

Bildnachweis: stock.adobe.com: Piman Khruitmuang (Hintergrund S. 28-29), Lisa Payr (Vogelmiere S.44), alicja neumiller (Brennnessel S.44), venars.original (Spitzweigerich S.44)

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Personenbezogene Angaben, die im Rahmen der Gewinnspieleteilnahme 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.



Wohlfühlmomente unter Palmen

Frühlingserwachen in der THERME Bad Wörishofen

Endlich Frühling – die perfekte Zeit, neue Kraft zu tanken und sich ganz dem eigenen Wohlbefinden zu widmen. In der Südsee-THERME Bad Wörishofen laden palmengesäumte Thermenlandschaften, türkisfarbene Heilwasserflächen und vielfältige Wellness- und Beautyprogramme zu paradiesischen Urlaubsstunden ein. Ruhe und Entspannung sind durch das Mindestalter von 16 Jahren garantiert. Familien erobern die THERME immer samstags von 9 bis 19 Uhr.

Pure Erholung verspricht auch ein Besuch im Vitalbad & den Saunen. Faszinierende Saunaattraktionen, wie die Meditationssauna mit einem Aquarium voll echter Kois, das rustikale Blockhaus am See sowie die im maurischen Stil erbaute Alhambra, sorgen bei Saunaliebhabern für Begeisterung.

Weitere Informationen zu Ihrem Kurzurlaub unter Palmen erhalten Sie auf www.therme-badwoerishofen.de

Gutschein VH 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. Weiterverkauf untersagt. Gutschein gültig bis **31. Mai 2025**.

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





In Kempten geboren.
Im Allgäu daheim.



ALLGÄUER
BRAUHAUS

Fürs Allgäu seit 1394