

A photograph of a winter landscape. In the foreground, a tree with dark bark and branches is heavily covered in white snow. The background shows a vast, snow-covered field with more trees in the distance, all under a clear blue sky. The overall scene is bright and serene.

GenussHeft

— *böckgemacht* —



GEMÜSE-
BESTELLEN.DE

Florian Böck

Liebe KundenInnen,

wir präsentieren Wissen & Staunen – das GenussHeft – *böckgemacht* – für unsere Kunden.

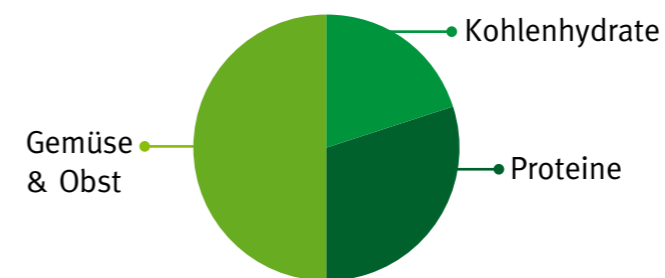
Das Gartenjahr in einem Produktionsbetrieb, innovative nachhaltige Projekte in der Zukunft, Fragen rund ums Gemüse und die Lagerung, Pflanzenschutz und vieles mehr – das alles erklären wir in 4 Jahresausgaben unseres neuen Magazins.

Los geht's im WINTER; es folgen FRÜHLING, SOMMER und die HERBST Ausgabe.

Gestaltet den Inhalt mit und sendet uns Fragen und Themenwünsche an eva.hingerl@gemuese-bestellen.de

Los gehts!

Der gesunde Teller



FÜR UNSERE GESUNDHEIT IST EINE ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG DAS WICHTIGSTE.

Die Hälfte des Tellers ist für Gemüse und Obst reserviert. Je bunter, desto besser. Am Besten 3 Portionen davon über den Tag verteilt und – ganz klar – nach regionalem und saisonalem Angebot. Die andere Hälfte ist in zwei Vier-

tel unterteilt. Ein Viertel davon gefüllt mit kohlenhydrathaltigen Beilagen wie Nudeln, Brot, Kartoffeln, Quinoa oder Vollkornprodukte. In das andere Viertel kommen Proteine wie z.B. Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse oder Tofu.

Pflanzenöle wie Rapsöl und Olivenöl sind Quellen guter Fette, ebenso Lachs, Avocado, Oliven, Nüsse uvm.

FAKTEN IM WINTER

– was ist gerade los in der Gärtnerei

WENN NICHT JETZT, WANN DANN.

Es wird kalt draußen und wir verpacken täglich Suppengrün – Sellerie, Karotte, Lauch und krause Petersilie. So einfach aber nicht wegzudenken aus der deutschen Küche. Ebenso unser gefriergetrocknetes Suppengrünpulver. Einfach mal versuchen – MEGA Geschmack.

LAGERGEMÜSE, WAS IST DAS DENN?

Im Winter, wenn der Boden friert, wird Wurzelgemüse komplett geerntet und in großen Gitterboxen in der Kühlung gelagert. Dies übrigens ungewaschen, wie Kartoffeln. Diese Erdmarinade bringt unglaublich Geschmack in die Knolle und verlängert die HALTBARKEIT.

Knollensellerie & Kraut – böckgemacht – bis März als Lagerware im Onlineshop erhältlich.

BAYERISCHER INGWA

– böckgemacht – aus dem Gewächshaus – 9 Monate lange Kulturarbeit um **FRISCHEN KNACKIGEN INGWER** bis nach Weihnachten für Euch im Onlineshop anbieten zu können. Lohnt sich!

GEHEIMWAFFE FELDSALAT

die Saison hat begonnen – **DER GESÜNDESTEN SALAT** der unzähligen Sorten ist reich an Provitamin A und Vitamin C. Mit unseren zarten Salaten aus dem Gewächshaus kommt ihr fit durch den Winter.

Was ist klein und rot?

RADIESCHEN – böckgemacht – mit nur 14 kcal/100g ein **KALORIENARMER KNACKIGER SNACK**. Tipp: Blätter verwenden - als Suppe, Chips, Pesto oder im Salat.

ZARTE JUNGPFANZEN in 3 Monaten, Porree/Lauch in 5 Monaten.

WIR BEGINNEN NUN MIT DER AUSSAAT, um rechtzeitig zur Saison startklar zu sein. Das nenn ich Zeitmanagement.

NACHHALTIGKEIT steht auf dem Programm für 2022 – anstelle von importierten Kokosfasern-Blöcken werden in einer Versuchsreihe **3750 TOMATENPFLANZEN AUF HEIMISCHEN HOLZ-HACKSCHNITZELN** kultiviert. Klappts – stellen wir die gesamte Produktion um. Ganz nach dem Motto, wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Auf die Tomate, fertig LOS!

GANZ NEU IM PROGRAMM

BIOLOGISCHE SALATE: Asiasalat, Schnittsalate & Orientalische Mischung



JETZT NEU UNSER GUTSCHEIN

KUNDENINTERVIEW

mit Franzi & Flo

Wie seid ihr auf www.gemüse-bestellen.de aufmerksam geworden?

Klassisch gegoogelt wo man in der Region Gemüse kaufen kann; erste Adresse war eure Internetseite – so nah! Wir sind ursprünglich nicht aus der Gegend und haben uns riesig gefreut, dass wir hier auf dem Land die Möglichkeit haben unkompliziert regional angebautes Gemüse kaufen zu können.

Wie hat sich euer Lebensmitteleinkauf seitdem verändert?

Früher sind wir für den Großeinkauf in den Supermarkt gegangen und haben danach geschaut, wo wir die restlichen Lebensmittel kaufen. Jetzt ist es genau andersrum; wir kaufen alles was wir benötigen bei euch im Onlineshop und gehen nur noch ergänzend, z.B. für Joghurt in den Einzelhandel.



„DIE AUSWIRKUNGEN SIND KLAR ZU SEHEN – WIR HABEN BEIDE ÜBER 10KG ABGENOMMEN!“

Welche Gerichte/Gemüse habt ihr dadurch neu kennengelernt?

Eine Überraschung waren die vielen Untersorten der bekannten Gemüsesorten. Vierzehn verschiedene Tomaten, alle unterschiedlich im Geschmack. Mairüben, Spargelsalat, Palmkohl und Urkarotten haben wir auch davor noch nie gegessen. Fenchel nicht nur als Rohkost, sondern gebraten, geschmort oder überbacken – unglaublich schmackhaft. Da wir wöchentlich die Surprise Kiste bestellen, beschäftigen wir uns immer aufs Neue mit den tollen Produkten und gehen auf die Suche nach neuen Rezepten – das macht irre viel Spaß!

Wie sind die Auswirkungen auf eure Ernährung und euren Umgang mit Gemüse?

Zunächst werfen wir nichts mehr weg – jedes Gemüse wird komplett verarbeitet. Nach unserem Besuch in der Gärtnerei haben wir ja auch die Menschen dahinter kennengelernt und schätzen ihre Arbeit sehr. Die Auswirkungen sind klar zu sehen – wir haben beide über 10kg abgenommen!

PARTNER

GERETTETE LEBENSMITTELGLÄSERN DER GÄRTNEREI BÖCK IN DEN DER MAIEREI.



Die Familie Maier

Schon in jungen Jahren guckte Alfons jun. im gastronomischen Betrieb seinen Eltern „über die Schulter“.

So lag der Wunsch nahe, Koch zu werden. Seine Ausbildung absolvierte er in den besten Häusern der gehobenen Gastronomie. Nach Stationen im weltberühmten **Münchner Sternerestaurant Tantris**, dem Obauer in Werfen und dem **Restaurant Chang in Grünwald** hat er heute seinen eigenen Stil gefunden.

Ein Hauch von Sterneküche und Glamour weht nun auch im Onlineshop.

RATATOUILLE BÖCKGEMACHT aus Maiers KÜCHE mit unserem geretteten, nicht perfekten Gemüse zubereitet.

„Ich gebe 10 Punkte und den goldenen Kochlöffel.“

Gemeinsam mit seiner Frau Katharina und ihrem Team freuen Sie sich auf viele schöne Momente, vor allem bei Hochzeiten und Familienfeiern in der Maiers Hofstüb'n.

WIR FREUEN UNS AUF WEITERHIN TOLLE ZUSAMMENARBEIT!

www.maiers-hofstubn.com



DIE LETZTEN JAHRE KAMEN WIR KOMPLETT OHNE CHEMISCHEN PFLANZENSCHUTZ AUS. DA WIR VORBEUGEND MIT NÜTZLINGEN ARBEITEN.

Sarah – Diplom Ingenieurin Gartenbau – Abteilungsleiterin Tomatenhaus

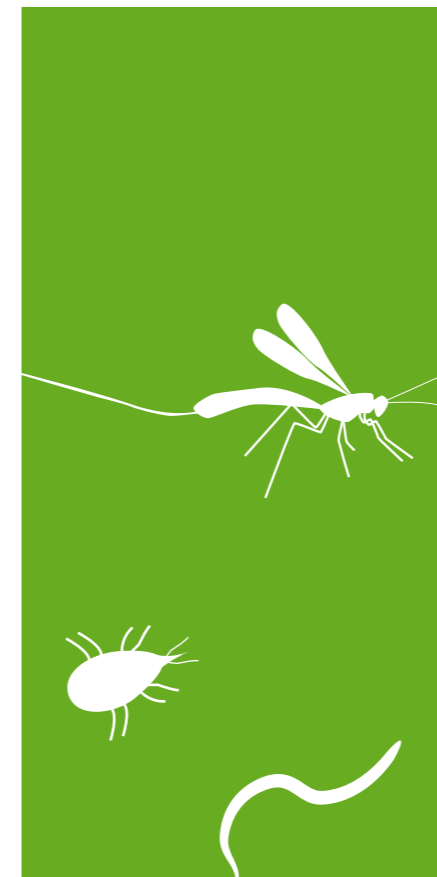
Nützlings-Einsatz

in der Gärtnerei Bock

Im Unterglasanbau (z.B. Anbau von Tomaten, Gurken etc.) arbeiten wir in sehr hohem Maß mit dem Einsatz von Nützlingen zur Bekämpfung von Schädlingen und mit Hummeln zur Bestäubung der Blüte.

Der Einsatz modernster Steuerungstechnik in den Gewächshäusern ermöglicht den Pflanzen bei optimalem Klima und bester Nährstoff- und Wasserversorgung zu wachsen. Eine optimale Versorgung der Pflanzen mit Nährstoffen, Wasser und Licht minimiert wiederum die Gefahr von Pilzkrankungen.

Neben dem Einsatz modernster Technik, ist es uns ein Anliegen, unsere Produkte ökologisch anzubauen. Durch den Einsatz von Nützlingen ist es uns möglich, auf den vorbeugenden Einsatz von Pflanzenschutzmitteln zu verzichten. Leider können wir nicht komplett ausschließen, dass wir bei extrem starkem Schädlings- oder Pilzbefall mit chemischen Pflanzenschutzmitteln behandeln müssen. Jedoch tun wir das gezielt, maßvoll und äußerst ungern, weil wir dadurch nicht nur den Schädlingen, sondern auch unseren kleinen Helfern, den Nützlingen, erheblichen Schaden zufügen – das wollen wir unter allen Umständen vermeiden.



Wöchentlich reichen wir Proben bei einem nahegelegenen Labor ein, um unsere Produkte auf Rückstände untersuchen zu lassen. Es werden alle Kulturen durchgängig von der Pflanzung, über Düngung und Pflanzenschutz-Maßnahmen bis hin zur Ernte dokumentiert, so dass eine lückenlose Nachvollziehbarkeit und Einhaltung der Wartezeiten gewährleistet ist.

NÜTZLINGSEINSATZ

WIR SETZEN VERSCHIEDENSTE NÜTZLINGE EIN:

Die Schlupfwespe Eucarsia gegen weiße Fliege und die Schlupfwespe Aphidius Ervi gegen Blattläuse.

Die Raubmilbe Ambylserius setzen wir gegen Spinnmilben, Thripse und weiße Fliege ein und die Raubmilbe Macrolophus gegen die weiße Fliege.

Gegen Trauermückenlarven setzen wir Nematoden Steinernema ein.

NACHHALTIGKEIT

in Zahlen

DER BETRIEB

Wir sind ein Gemüsebetrieb, der auf **90 HA FREILAND- UND 10 HA GEWÄCHSHAUSFLÄCHE** eine regionale Vielfalt an Frucht- und Frischgemüse, Jungpflanzen und biologischen Topfkräutern anbaut. Mit viel Liebe und Herzblut werden die Produkte auf natürliche und umweltschonende Weise angebaut, frisch geerntet und über kurze Transportwege ausgeliefert. Wir möchten unsere Produkte zu **100% VERWERTEN**. Sei es durch Verarbeitung, Spende, Verkauf zu wohltätigen Zwecken oder die Verwertung als Kompost. Wir arbeiten eng mit Partnern zusammen, mit denen wir unsere Produkte z.B. zu leckeren Soßen und gefriergetrockneten Produkten verarbeiten und über unseren Onlineshop anbieten. B-Ware und Überangebote werden in Rette-mich-Kisten verkauft und das Geld wohltätigen Zwecken gespendet und nicht mehr ganz so schöne Produkte als Tierfutter verschenkt. Genussvoll retten und gleichzeitig Gutes tun, das ist unser Herzensprojekt.

HOCHMODERNE ANLAGEN

Im **JAHR 2006** errichteten wir zusammen mit **4 LANDWIRTSCHAFTLICHEN BETRIEBEN** eine **625 KW GROSSE BIOGASANLAGE**. Die in der Anlage **ENTSTEHENDE ABWÄRME** wird zu **100 % IN DER GÄRTNEREI GENUTZT**. Der neue **WÄRMESPEICHER**, mit einer Speicherkapazität von **3,7 MILLIONEN LITER WASSER** ermöglicht es, unter anderem, den **CO² AUSSTOSS** der am Tag heizenden Gasbrenner **KOMPLETT ZUR DÜNGUNG DER TOMATEN ZU VERWENDEN**.



GEMEINSAM ZUSAMMEN

In unserer Gärtnerei arbeiten alle **200 MITARBEITER** zusammen, um Sie mit hochwertigen Lebensmitteln zu versorgen. Vom natürlichen und umweltschonenden Anbau, über die Ernte – die großteils von Hand erfolgt – bis hin zur Lieferung über kurze Transportwege. Wir verarbeiten unsere Produkte entweder selbst oder kooperieren mit Partnern. Wo es möglich ist, wird plastikfrei verpackt, in Pfandkisten über die Münchener Großmarkthalle, direkt an Gartencenter, sowie Groß- und Einzelhändler und über den Onlineshop verkauft. Alle Pflanztöpfe bestehen aus 100% PCR (Post-Consumer-Rezyklat/Aus recyceltem Kunststoff und selbst wieder komplett recyclingfähig). Eine Serie von Jungpflanzen erhält einen **100% BIOLOGISCH ABBAUBAREN TOPF** – den **POTTBURRI-TOPF**. Diesen kann man mit der Pflanze zusammen eingraben, er zersetzt sich mit der Zeit von selbst. Unsere hauseigenen Techniker reparieren defekte Maschinen und Paletten. Unsere Mitarbeiter werden mit saisonalen Zutaten (oft B-Ware) bekocht.

RETTE MICH & SPENDEN-AKTIONEN

MIT DER RETTE-MICH-KISTE (seit 2020) und der **FUTTERKISTE FÜR KLEINTIERE** (seit 2017) werden **PRO MONAT 1 TONNE** an Gemüse **GERETTET**. Durch die Gefrierdrying von Tomaten, Suppengemüse und Kräutern wurden **SEIT OKTOBER 2020** insgesamt **0,5 T GemüSE** verarbeitet und somit nicht weggeworfen. Die wöchentliche Lieferung an die Tafel in Poing und die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten beträgt **80 KG GEMÜSE** pro Woche = **4 TONNEN PRO JAHR** und das **SEIT 15 JAHREN**. **15 KINDERGÄRTEN** und **SCHULEN** erhalten Jungpflanzen für ihre Hochbeete. Seit **7 JAHREN** werden für die Edeka Stiftung "Gemüsebeete für Kids" Jungpflanzen für **30 HOCHBEETE** zur Verfügung gestellt.



ZIELE

- **100 % SINNVOLLE VERWERTUNG** unserer Produkte
 - **100 % PLASTIKFREIE AUSLIEFERUNG** im Onlineshop durch den Einsatz von Mehrwegkisten
 - **85 % PLASTIKFREIE VERPACKUNG** für den Handel durch den Einsatz von Mehrwegverpackungen
 - **10 % EINSATZ** von **100 % BIOLOGISCH ABBAUBAREN TÖPFEN** für Jungpflanzen (POTTBURRI)
- Durch die genannten Aktionen werden **PRO JAHR CA. 17 TONNEN GEMÜSE, PFLANZEN UND KRÄUTER GERETTET**. Was über dies hinaus übrig bleibt wird als Kompost auf unseren Feldern ausgebracht und kommt somit wieder unseren Produkten im Wachstum zu Gute. Durch die hohe **REGIONALITÄT** mit einem Liefergebiet von **20 KM UMGEBUNG** um unseren Standort sind die Lieferwege kurz. Auch erfolgt die Auslieferung per Kleintransporter gebündelt an fixen Tagen je Liefergebiet.

Lagertipps Gemüse

NICHT IM KÜHLSCHRANK

HALTBARKEIT

Aubergine	kurz	Bei Zimmertemperatur lagern, dort reifen sie nach.
Avocado	kurz	Bei Zimmertemperatur gelagert reifen sie nach.
Gurken	kurz	Schnittfläche mit Wachstuch bedecken. Nach dem Anschneiden schnell verbrauchen.
Kartoffeln	lagerfähig	Bei einer Lagerung unter 3,5 °C bekommen sie einen süßlichen Geschmack. Grüne Stellen vor dem Essen entfernen. Nie zusammen mit Äpfeln lagern.
Knoblauch	lagerfähig	Trocken und lichtgeschützt, von Obst getrennt lagern.
Kürbis	lagerfähig	Im kühlen Keller sehr lange lagerfähig, regelmäßig auf Schimmelbildung kontrollieren und drehen.
Tomaten	kurz	Tomaten mit Grün reifen nach, ohne Grün halten sie länger. Nicht mit anderem Gemüse lagern.
Zucchini	kurz	Locker in Papier einschlagen.
Zwiebeln	lagerfähig	Trocken und lichtgeschützt, von Obst getrennt lagern.

KÜHLSCHRANK 2-5°C

Bohnen/ Erbsen	kurz	Gewaschen aber ungeputzt in ein feuchtes Küchentuch einschlagen.
INGWA	mittel	In feuchtes Tuch einschlagen oder auch ohne und ins Gemüsefach legen
Kurkuma	mittel	Einfach so in Kühlschrank legen
Zuckerhut	lagerfähig	In Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern

KÜHLSCHRANK 6-8°C

Blumenkohl	lang	Dunkel mit Laub aufbewahren.
Brokkoli	kurz	Dunkel lagern.
Chicorée	lang	Unbedingt lichtgeschützt und dunkel lagern. Am besten in mehrere Lagen Zeitungspapier einschlagen.
Chinakohl	lang	In ein feuchtes Tuch einschlagen. Regelmäßig auf Schimmelbildung kontrollieren.
Endivien	sehr lang	In Papier eingeschlagen vor dem Austrocknen schützen.
Feldsalat	kurz	Leicht anfeuchten und lose in einen Plastikbeutel packen. Blätter dürfen nicht im Wasser liegen.
Fenchel	kurz	Das zarte Grün abschneiden und in ein feuchtes Tuch einschlagen.
Grünkohl	kurz	Möchten Sie den Grünkohl länger lagern, dann am besten blanchiert einfrieren.
Karotten/ Petersilienwurzel/ Pastinaken	lang	Nicht neben nachreifenden Früchten lagern. Sonst werden die Karotten bitter.
Kohl/ Kraut	lang	Bei längerer Lagerung werden die äußeren Blätter trocken. Diese erst vor dem Verbrauch entfernen, da sie auch als Verdunstungsschutz dienen.
Kohlrabi	mittel	Vor dem Einlagern sollte das Laub entfernt werden. Dann bleiben sie länger frisch.
Kräuterbund	kurz	Immer das Band entfernen, mit Wasser benetzt, lose in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser „schwimmen“).
Mangold	kurz	Da er schnell seine Vitalstoffe verliert sollte er rasch verzehrt werden.
Pak Choi	kurz	Wie Mangold lagern.

Paprika	kurz	Ist eine nachreifende Frucht und sollte deshalb von nachreifenden Früchten und Gemüse getrennt gelagert werden.
Pilze	kurz	Im Papierbeutel aufbewahren.
Poree/ Lauch	lang	In Papier eingeschlagen. Nicht in die Nähe von Lebensmitteln, die leicht Fremdgerüche annehmen.
Radieschen	kurz	Wie Kohlrabi lagern.
Rettich	mittel	Wie Kohlrabi lagern.
Rosenkohl	kurz	In Papier einschlagen.
Rote Bete	mittel	Laub entfernen und in Papier einschlagen.
Salate	kurz	Wie Chinakohl lagern.
Schwarz-wurzeln	mittel	Dick in Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern.
Stangen-sellerie	lang	In einem luftdichten Plastikbeutel im Kühlschrank lagern; Lagerdauer bis zu 2 Wochen.
Knollen-sellerie	lang	Angeschnitten in Wachstuch einschlagen.
Spinat	kurz	Am besten sofort verarbeiten, da sich die Nährstoffe schnell verflüchtigen.
Süß-kartoffeln	lang	Ähnlich wie Kartoffeln, aufgrund ihres hohen Wassergehalts aber nicht ganz so lange lagerfähig.
Topinambur	kurz	Nie in Plastik einschlagen. Schimmelgefahr. Erst vor dem Verarbeiten waschen.
Wirsing	lang	Wie Kohl lagern. Zum Einlagern im Keller eignen sich nur bestimmte Sorten.

SO WIRD BEI UNS BESTELLT & DELIVERT

BESTELLUNG

Sie können bei uns rund um die Uhr online bestellen auf gemüse-bestellen.de
MINDESTBESTELLWERT sind bei uns 15 Euro.



ODER



LIEFERN LASSEN – DIREKT AN DIE HAUSTÜR

Liefertage **JE NACH LIEFERGEBIET**
Bestellung spätestens am Liefer-tag bis 10:00 Uhr
VERSANDKOSTEN sind süße 1,50 Euro



SELBST ABHOLEN

Bis 10:00 Uhr bestellen und ab 13:00 Uhr am selben Tag abholen – wer möchte.

PFANDKISTE – 5 EURO

wird bei Ihrer ersten Bestellung verrechnet.
Bei Ihrer nächsten Lieferung nimmt der Fahrer Ihre bereitgestellte leere Kiste wieder mit und ersetzt sie durch eine andere gefüllt mit Ihrer Bestellung.
Bei Selbstabholung einfach die leere Kiste neben die Kühlstation stellen.

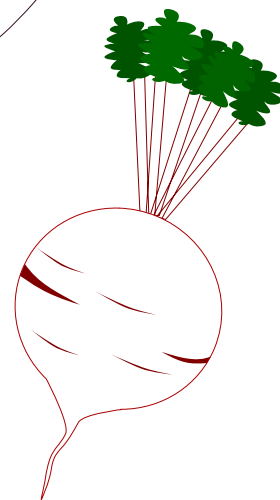
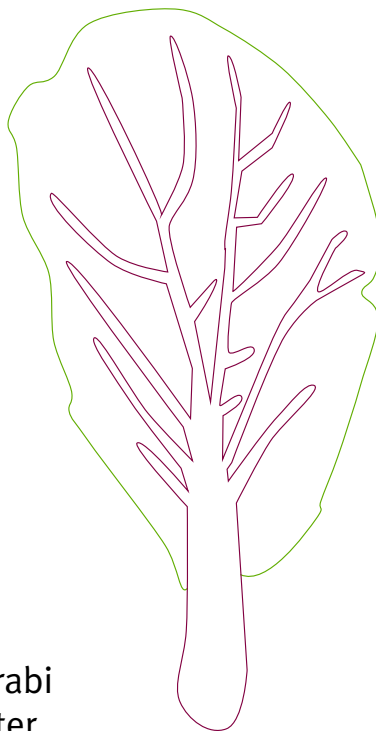
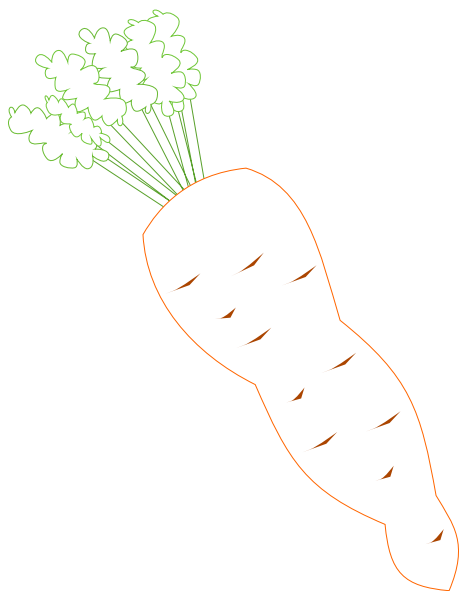
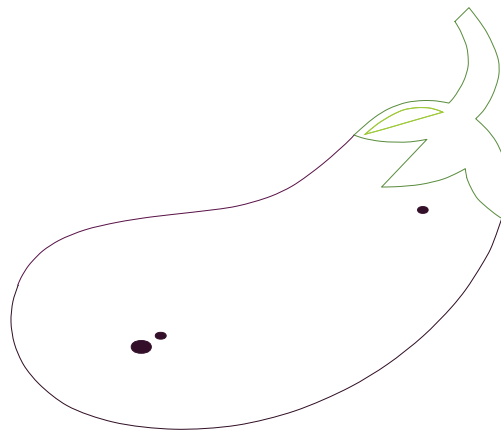
ETWAS VERGESSEN? Schnell noch nachbestellen.

Im Check-out Bereich bei Punkt 3 Bestellübersicht im Feld „Nachbestellung“ deine Bestellnummer eintragen und deine Bestellungen werden zusammengefügt.



Für Kinder zum Ausmalen

Spielerisch ein paar Gemüsesorten entdecken, die im Winter Saison haben.



Wintergemüse

Asia Salat BIO
Blaukraut
Brokkoli
Chinakohl
Endivien
Flachkraut
Feldsalat
Fenchel
Grünkohl
INGWA
Karotten

Kohlrabi
Kräuter
Kurkuma
Muskat Kürbis
Mangold
Oriental Salat BIO
Pak Choi
Palmkohl
Pastinaken
Radicchio
Rosenkohl

Rote Rüben
Romanesco
Salate
Schnittsalat BIO
Stangensellerie
Spinat
Schwarzer Rettich
Weißkohl
Wildbrokkoli
Winterportulak BIO
Wirsing
Zuckerhut