



ZU GUT FÜR DIE TONNE 2022

Mit unserem Projekt "Genussvoll gerettet – Nachhaltige & plastikarme Produktion und Verarbeitung des Gemüses böckgemacht" waren wir nominiert für den Bundespreis 2022 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).



WIR HABEN ES UNTER DIE TOP 3 IN DER KATEGORIE LANDWIRT-SCHAFT & PRODUKTION GESCHAFFT – leider hat es für den 1. Platz nicht gereicht, aber WIR MACHEN AUF ALLE FÄLLE WEITER.

"Der 1. Platz wäre schon schön gewesen, aber unser eigentliches Ziel und unser Herzensprojekt ist es, so gut es geht nichts wegzuwerfen, andere für das Thema zu sensibilisieren und gemeinsam etwas zu verändern. Da sind wir auf einem guten Weg und bleiben wir auf jeden Fall dran. Wir freuen uns sehr mit der Community Kitchen, die in der Kategorie Gastronomie gewonnen hat und gratulieren allen Gewinnern. Zusammen können wir was bewegen." Florian Böck

Die Pläne für weitere Themen und Kooperationen, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, sind schon am Entstehen. Spoiler: Es wird eine neue Genussfreundschaft geben – mit der Community Kitchen. Bisher haben wir Überbleibsel an Gemüse, Salate und Kräuter an die Community Kitchen gegeben, die mit ihrem Lebensmittel-Rettungsprojekt Produkte verwerten, die ansonsten im Müll landen würden.

UND AUCH UNSERE BISHERIGEN PROJEKTE & ANGEBOTE GEHEN WEITER:

- unsere Rette-mich-Kisten mit geschmacklich einwandfreier sogenannter B-Ware
- unsere Futterkisten für Kleintiere
- unsere Zusammenarbeit mit Partnern, die unsere Überbleibsel zu leckeren Leibspeisen böckgemacht verarbeiten
- unsere Genussfreundschaften mit lokalen Firmen
- unsere Linie Gefriergetrocknet mit Kräutern, Tomaten und Suppengrün
- wöchentliche Lieferungen an die Tafel Poing und die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten
- unsere Hochbeetaktion mit B-Jungpflanzen für Kindergärten und die Karl-Sittler-Grundschule in Poing

MIT UNSEREM ENGAGEMENT GELINGT ES UNS JEDES JAHR ETWA 17 TONNEN GEMÜSE, PFLANZEN UND KRÄUTER ZU RETTEN. DAS IST EINE GUTE SACHE UND DA DÜRFEN WIR AUCH EIN BISSCHEN STOLZ DRAUF SEIN, ODER WAS MEINT IHR?



Gestaltet den Inhalt mit und sendet uns Fragen, Tipps und Anregungen an: onlineshop@gemuese-bestellen.de Wir freuen uns darauf.

Los gehts!

UNSERE VITAMIN-BOMBEN

Unser Feldsalat ist ein optimaler Vitaminbegleiter im Herbst und Winter. Durch seine ätherischen Öle hat er eine beruhigende Wirkung und ist reich an Eisen und Folsäure, er gilt als der gesündeste Salat. Das Beste: er wächst hier bei uns. Wir haben ihn selbst aus Samen gezogen, gesetzt, gepflegt und nun wird er täglich frisch für euch geentet.

Mit seinem milden und nussigen Geschmack ist er auch bei Kindern beliebt. Einfach mit aufs Wurst- oder Käsebrot legen und die Vitamine sind dabei in der Brotzeitbox.

REICH AN PROVITAMIN A: gut für Augen und Haut

ORDENTLICHE PORTION VITAMIN C: stärkt das Immunsystem, wichtig für Aufbau von Bindegewebe und Knochen

FOLSÄURE: für die Neubildung von Zellen

HOHER EISENGEHALT: benötigt für den Sauerstofftransport im Körper

UNSER INGWA, lecker, unkompliziert und ohne viel Aufwand verwendbar. Durch die tagesfrische Ernte entwickelt er keine schorfige Haut und ist, von der Knolle bis zu den Blättern, direkt verzehrbar. Seine Scharfstoffe können Schmerzen lindern, Übelkeit bekämpfen und auch Erkältungssymptome mildern.

- Aber Achtung, Ingwer ist nicht für jeden geeignet.
 In Scheiben geschnitten oder in kleine Stücke gewürfelt geben Knolle,
 Stängel und Blätter deinem Gericht die richtige Würze und den unvergleichlichen Geschmack. Und das alles 100 % pestizidfrei,
- böckgemacht made in Neufarn.

Die Knolle besitzt **ÜBER 500 WICHTIGE INHALTSSTOFFE**: Neben ätherischen Ölen und Scharfstoffen, sogenannten **GINGEROLEN** und **SHOGAOLEN**, punktet sie auch mit **VIEL VITAMIN C**, **DIVERSEN B-VITAMINEN** und **MINERALSTOFFEN**.





FAKTEN IM WINTER

- was ist gerade los in der Gärtnerei

METZGER UND BÄCKER

die Brotzeit.

NEU im Onlineshop (voraussichtlich ab der Adventszeit):
Tagesfrisch aufgeschnittene Wurst von der Metzgerei Obermaier und der Metzgerei Simeth.
Passend dazu frisch gebackenes Brot, Semmeln und Brezn der Bäckerei Kreitmeier.
Da freut man sich noch mehr auf

COMMUNITY KITCHEN

Warum nicht zusammentun und gemeinsam Lebensmittel retten? Das haben wir gemacht und eine neue Genussfreundschaft geschlossen – mit der Community Kitchen aus München-Neuperlach. Diese retten Lebensmittel, die ansonsten im Müll landen würden und zaubern damit leckere Mahlzeiten.

Der neueste Zauber: Leckere Soßen aus unseren Tomaten, die nicht mehr verkauft werden können.

POTTBURR

Nach tollem Erfolg wird es im kommenden Jahr unser Sortiment in den verrottbaren Töpfen wieder geben.

SCHULKÜCHE "Sterneküche macht Schule" mit Stefan Marquard

Ende September fand in der Karl-Sittler-Grundschule in Poing der Aktionstag "Sterneküche macht Schule" mit Stefan Marquard statt. Der Sterne- und Fernsehkoch bereitete zusammen mit der Klasse 4a einen Snack to go sowie ein Mittagsmenü für all Schüler*innen zu.

Der Tag stand unter dem Motto "Ernährung – gesund und gemeinsam essen".

Was für eine klasse Aktion. Wir freuen uns, dass wir diese mit regionalen Produkten aus unserer Gärtnerei unterstützten konnten.

Hochbeetaktion-Erntezeit in der Karl-Sittler-Grundschule

Nach langem Warten, viel Pflege und großer Hingabe waren die Tomaten, Gurken, Salate, Frühlingszwiebeln, Lauch, Paprikas, Kohlrabi im rund 30 Quadratmetern langen Hochbeet der Karl-Sittler-Grundschule reif für die Ernte und bereit für den Verzehr.

von 1000 Euro gewürdigt.



Neben dem gelegentlichen Naschen direkt im Schulgarten

wurde ein Großteil der Ernte in der Lehrküche der Grundschule weiterverarbeitet. Unter anderem bereiteten die Schüler*innen leckere Salate zu. Aber auch Flammkuchen mit Lauch, Frischkäsebrote mit Kräutern oder ein Karottenkuchen mit den schuleigenen Karotten standen auf der Zubereitungsliste.

Dabei stand nicht nur das kulinarische Vergnügen im Vordergrund, sondern auch THEMEN WIE ERNÄHRUNG, GESUNDHEIT



UND VERBRAUCHERVERHALTEN. Mit diesem Projekt werden essenzielle Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert und wichtige Alltagskompetenzen gestärkt.

Besonders erfreulich ist, dass der Schulgarten der Karl-Sittler-Grundschule bei Verschiedenen Wettbewerben Gewann. Vom Bayerischen Staatsminister für Unterricht und Kultus Prof. Dr. Michael Piazolo wurde die Grundschule mit dem Schulgarten als erfolgreiches Vorzeigeprojekt mit innovativen und kreativen Ansätzen zur Bewältigung der Corona-Beeinträchtigungen an Schulen mit einem Preisgeld



Ihr erinnert euch an **UNSERE TOMATEN-VERSUCHSREIHE:** heimische Holzhackschnitzel statt importierten Kokosfaser Blöcken?

WIE GINGS AUS?

Der Ausblick für 2023 zuerst: Leider kann die Produktion nicht weitergehen, da seitens Hersteller die Produktion der Holzhackschnitzel Bags aus Kostengründen leider vorübergehend eingestellt werden muss. Wir können es verstehen und hoffen gleichzeitig, dass es irgendwann wieder weitergeht.

DIE VERSUCHSREIHE LIEF GUT, wenn auch an ein paar Stellschrauben noch gedreht werden muss – aber, deshalb heisst's ja auch Versuch.

Die Holzhackschnitzel Bags benötigen aufgrund ihrer Zusammensetzung aktuell mehr Wasser, da die Holzabfälle schlechter Wasser speichern. Eine Optimierung der Bags durch eine andere Zusammensetzung der Holzabfälle, des Volumens uns auch der Form der Bags wäre für uns besser. Hier sind wir im Austausch mit dem Produzenten.

Insgesamt hatten wir 5 % weniger Ertrag an Tomaten in der Versuchsreihe und die Früchte waren etwas kleiner und hatten etwas weniger Gewicht – was dem geschuldet ist, dass eine gewisse Zeit benötigt wird, um die Nährstoff- und Wasserversorgung perfekt einzustellen.

REGELMÄSSIGE LABORTESTS HABEN GEZEIGT, OB GENÜGEND NÄHRSTOFFE FÜR DIE PFLANZE GESPEICHERT WERDEN UND VERFÜGBAR

SIND und wir kennen jetzt den Bedarf bei dieser Anbauweise. Sobald die Produktion wieder anläuft, würden wir gerne mit dem Anbau auf den optimierten heimischen Holzhackschnitzel Bags weitermachen. Daumen drücken.



HOLZHACK – SCHNITZEL

TOMATENSAISON — Noch bis ca. Ende November gibt es unsere Tomaten.



16 STÄNGELKOHL - CIMA DI RAPA TEXTUR:

Die Blätter sind weicher und die Stiele nach dem Kochen noch bissfest

CHARAKTER:

Feines Aroma mit Kohlgeschmack

VERWENDUNG:

Verwendung in der Pasta und gekocht als Beilage

15 Rosenkohl

TEXTUR: Knackig, feste kleine Knolle **CHARAKTER:** Starker Kohlgeschmack

VERWENDUNG: Schmeckt als Salat und gekocht als Gemüse

TEXTUR: Einzelne kleine Brokkoliröschen mit Stiel

CHARAKTER: Ein wenig bitter, intensiver Kohlgeschmack

VERWENDUNG: Wird mit den Stängeln verarbeitet, für asiatische Gerichte, zu Fleisch, Nudeln und Fisch

17 Sprossenbrokkoli

en mit Stiel 18 SPROSSENBLUMEN-

KOHL

TEXTUR:

knackig, erinnert ein wenig an jungen Brokkoli

CHARAKTER:

nussig und zart im Geschmack

VERWENDUNG:

kurz in der Pfanne anbraten, für asiatische Gerichte

1 KOHLRABI

TEXTUR: Zart & saftig

CHARAKTER: Dezent kohlartig, leicht süßlich und mild

VERWENDUNG: Die Blätter sind als Salat verwendbar, als Rohkost, leicht angebraten, gefüllt, in Aufläufen oder in vegetarischen Puffern

2 SPITZKRAUT

TEXTUR: Feine Konsistenz, zarte Blätter, knackig CHARAKTER: Mild, frisch, dezenter Geschmack

VERWENDUNG: Für Salate, Rohkostgerichte, gebratener Spitzkohl als Beilage, asiatische Gerichte

3 FLACHKRAUT

TEXTUR:

KOHL-SOMMELIER

Weich, große Blätter

CHARAKTER:

Mild, frisch, toller Geschmack

VERWENDUNG:

Blätter für Wraps, türkische Gerichte, Salat

4 BLAUKRAUT

TEXTUR:

Feste Zellstruktur

CHARAKTER:

Süßlich milder Geschmack

VERWENDUNG:

Klassiker zu herbstlichen und winterlichen Braten wie Ente, Gans und Wild, oder als Salat, Saft

5 WIRSING

TEXTUR:

Krause Blätter

CHARAKTER:

Aromatisch, leicht nussig und würzig

VERWENDUNG:

Für schnelle Gerichte wie Pasta oder Wirsing-Apfel Gemüse, für Wirsingkohlrouladen oder im Eintopf

CHARAKTER:

Leicht süßlich, deftig

14 ROMANESCO

TEXTUR:

Knackig, mild, leicht süßlicher Kohlgeschmack

CHARAKTER:

Die kleinen grünen spitzen Türmchen, sehr dekorativ

VERWENDUNG:

Gegart als Beilage zu Fisch und Fleisch, gedünstet oder kurz gebraten als Salattopping

13 GRÜNKOHL

TEXTUR:

Gekraust, fleischig, typisches Wintergemüse

CHARAKTER:

Würzig-süßliches Aroma

VERWENDUNG:

Für deftige Gerichte, als gesunder Grünkohl-Smoothie oder als Chips

12 GRÜNKOHL MIDNIGHT SUN

TEXTUR: Zarte Blätter, angenehmer Kohlgeschmack **CHARAKTER:** Sensationelle
Farbe, farblicher Akzent

VERWENDUNG: Salat, Coleslaw, Wokgerichte

11 Вкоккоці

TEXTUR: Besteht aus vielen Röschen

CHARAKTER: Ganz schwach kohlartig

VERWENDUNG: Allrounder, überall einsetzbar

10 Blumenkohl

TEXTUR: Feinere Zellstruktur, dadurch leichter bekömmlich

CHARAKTER: Dezentes Aroma
VERWENDUNG: Echter Allrounder:

gekocht, gedünstet, gedämpft, gebraten, überbacken oder frittiert

9 PALMKOHL

TEXTUR: Fleischige, dicke Blätter CHARAKTER: Leicht süßlich, mild VERWENDUNG: Herzhafte Wintereintöpfe, als Kochgemüse, roh in Salaten oder Smoothies, italienische Gerichte, portugiesische Kohlsuppe

8 CHINAKOHL TEXTUR:

Zarte Blätter ohne Strunk

CHARAKTER:

Kaum kohlartig, dezenter Geschmack

VERWENDUNG:

Am besten als Salat oder nur kurz gebraten/gedünstet als Beilage, perfekt für Wokgerichte

7 PAK CHOI

TEXTUR: Saftig und knackig am Strunk und zarte Blätter, leicht senfartiger und aromatischer Geschmack

VERWENDUNG:

Roh, gegart und fermentiert,

Klassiker: Krautsalat, Kohlrouladen, Eintopf

CHARAKTER: Lockere Köpfe mit hellen Blattrippen

VERWENDUNG:

Rosetten als Gemüse gekocht oder roh als Salat



KUNDENINTERVIEW

mit Ben Henger

Wie bist du auf www.gemüse-bestellen.de aufmerksam geworden?

Mein Freund und Wegbegleiter Stefan Marquard hat bei einem gemeinsamen Kochen eure tolle Ware bestellt. Ich war sofort begeistert von der Qualität und konnte endlich MEINEN Gemüse-Lieferanten finden.

Wie hat sich dein Lebensmitteleinkauf seitdem verändert?

Vorher war ich oft gezwungen über Komplett-Sortimenter auch mein Gemüse mit zu bestellen, das war in den seltensten Fällen auch nur annähernd befriedigend. Die Nähe und der direkte Kontakt zum Erzeuger ist einfach fantastisch.



MAN KANN EURE PRODUKTE
HALT NICHT MIT DEM MEISTEN GEMÜSE
AUS DEM SUPERMARKT VERGLEICHEN





Welche Gerichte/Gemüse hast du dadurch neu kennengelernt?

Ich liebe euren INGWA und kann es kaum erwarten, bis er wieder erhältlich ist. Eure vielen verschiedenen Tomaten sind absolute Spitzenklasse – auch die Gefriergetrockneten. Auch von euren Partnerprodukten bin ich sehr begeistert. Der Räuchertofu ist grandios!

Wie sind die Auswirkungen auf deine Ernährung und deinen Umgang mit Gemüse?

Unsere Mitarbeiter bekommen jeden Tag frisches Obst und Gemüse von mir vorgesetzt. Oft haben wir Mitarbeiter, die sagen: Ne das schmeckt mir nicht, dann lasse ich sie probieren und siehe da... doch lecker.

Man kann eure Produkte halt nicht mit dem meisten Gemüse aus dem Supermarkt vergleichen. Seit ich euch kenne, bestelle ich natürlich auch zu mir nach Hause und mein Gemüsefach und unsere Obstschalen sind immer voll. Die Kinder empfinden das als normal, weil es immer irgendwas leckeres Frisches gibt und werden so auch gesündere Esser. Sie trauen sich auch mal was zu – aber sichern sich immer vorher ab: "Ist das vom Böck?"

Unsere Nachbarn sind ganz neidisch auf die hübschen Kisten und weil wir immer so gesund aussehen :) – weil ich aber voll nett bin, hab ich natürlich allen verraten, wie sie auch an das tolle Gemüse kommen!

VOM KORN BIS ZUR ERNTE

Für den BIO WILDKRÄUTERSALAT werden 7 VERSCHIEDENE SORTEN angebaut: Golden Streaks, Ruby Frills, Amaranth, Wasabino, Brunnenkresse, Blutampfer & Babyspinat Unser BIO BLATTSALAT MIX besteht aus: Roter Eichblatt, Lollo Rosso & Lollo Bionda



Bio Wildkräuter & Bio Blattsalat Mix



Mit Bio-Erde gefüllte Töpfe fahren langsam durch die pneumatische Sämaschine und mit einem Wusch legt diese den Samen auf die Erde. Schön befüllt kommen die Töpfe auf einen Pflanztisch und werden mit Vlies abgedeckt, damit **DIE KÖRNER GUT GESCHÜTZT** vor Vögeln vor sich hin **KEIMEN KÖNNEN**. Die Aussaat wird regelmäßig gegossen.

Wenn nach ca. 10 – 14 Tagen das Keimen beginnt, kommt das Vlies runter und NACH UNGEFÄHR 3 WOCHEN WIRD DAS ERSTE MAL GEERNTET.

Dafür werden nur die jungen und zarten Triebe von den verschiedenen Bio Salaten täglich frisch abgeschnitten. Dann haben die Salate wieder 2 bis 3 Wochen Zeit, um nachzuwachsen. Insgesamt wird zwei Mal geerntet – nicht mehr, da ab der 3. Ernte die Blätter hart werden und der Salat zu blühen beginnt.

FRISCH GEERNTET werden die Salate gewogen und gemischt und werden zu unserem UNVERGLEICHLICH SCHMACKHAFTEN Bio Wildkräuter &

Bio Blattsalat Mix mit der BESONDEREN GESCHMACKSNOTE.







von hand geerntetmit Hingabe und Gefühl

PARTNER





Schimpthof

Grias eich,
wir sind die Familie Schimpf
aus Angelbrechting. Wir sind ein
landwirtschaftlicher Betrieb mit
ca. 35ha landwirtschaftlicher
Fläche und beschäftigen uns
hauptsächlich mit unserer Bullenmast und dem Anbau unserer
Kartoffeln. Der Betrieb wird von
Michael und Katharina Schimpf
sowie dem ältesten der drei
Kinder, Michael, bewirtschaftet.



Im Onlineshop www.gemüse-bestellen.de könnt ihr unsere Kartoffeln und **Rindfleisch** aus unserem **Tierwohlstall** mit **Haltung auf Stroh** kaufen. Unsere Tiere leben in einem Außenklimastall und haben so sehr viel Tageslicht und frische Luft.

Die Qualität unserer Kartoffeln zeichnet sich dadurch aus, dass sie nach der Ernte nicht behandelt und ungewaschen verkauft werden. Dadurch bleibt die natürliche Haltbarkeit und der Geschmack am längsten erhalten.



Hand in Hand

für unsere Region – Werbefläche in unserer Gemüsekiste

Da uns das Thema **REGIONALITÄT** wichtig ist, möchten wir gerne Betrieben in der Region die Möglichkeit einer Werbefläche in unseren Obst- und Gemüse-Kisten geben.

Unsere Kisten werden mit viel Liebe gepackt, die Produkte in Papier eingeschlagen und mit einem schönen Aufkleber versehen. Auf diesem Aufkleber könnte das Logo Deines Betriebs abgebildet sein und/oder wir legen jeder Bestellung Deinen Flyer bei.

Bei Interesse wende Dich gerne direkt an franz@gemuese-bestellen.de.



GÄRTNEREI BÖCK IN DER GROSSMARKTHALLE

GUTEN MORGEN – wer in der Großmarkthalle einkaufen will, muss früh aufstehen.

AB 2:30 UHR IN DER FRÜH sind wir in der Gärtnerhalle und verkaufen an Gewerbetreibende aus dem Einzelhandel und der Gastronomie unser frisch geerntetes Gemüse, Salate und Kräuter.

Uns gibt's nicht nur online

Wenn der ein oder andere ins Bett geht, wird **GEGEN 23 UHR IN NEU- FARN DIE WARE VORBEREITET UND KOMMISSIONIERT**, der Sattelzug und der Sprinter beladen, in die Schäftlarnstraße 10 gefahren und in der Gärtnerhalle, Stand 7 - 9 / Reihe III unser frisches Gemüse für den Verkauf vorbereitet.

Von kleineren Gemüseständen, die ihren Bedarf für den Wochenmarkt decken bis hin zu Großhändlern, die palettenweise für die Gastronomie einkaufen – von Montag bis Freitag sind wir in der Großmarkthalle vor Ort und freuen uns über zahlreichen Besuch.





Gemüse-bestellen.de, unser Onlineshop für regionales Gemüse unserer Gärtnerei, feierte im Mai sein **5-JÄHRIGES BESTEHEN**. Seit der Einführung arbeiten wir mit Shopware, einer Open-Commerce-Plattform. Um euch noch besser betreuen zu können, haben auch wir uns entschieden ein Shopware-**UPGRADE** vorzunehmen. Die Einführung ist im Moment geplant für Januar 2023.

Bis dahin gibt es noch einiges zu tun. Wir arbeiten schon jetzt mit Hochdruck am Design und der Migration des neuen Onlineshops und freuen uns, wenn wir euch unseren neuen Online-Auftritt vorstellen dürfen.

Für Kinder

SCHERENSCHNITT-STERNE FÜR WEIHNACHTEN

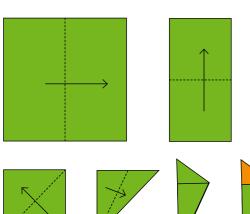
Das brauchst du:

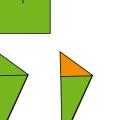
Papier 15cm x 15cm, Bastelschere, kleine spitze Schere, Scherenschnitt-Vorlage Schneeflocke

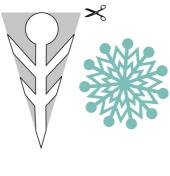
1. Das Papier von links nach rechts falten...

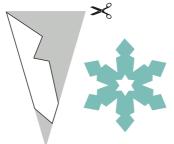
dann von unten nach oben falten...und dann 2 Mal von rechts unten nach links oben falten.

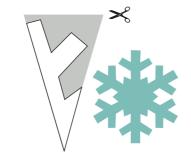
Dann das überstehende Dreieck (hier orange eingefärbt) abschneiden. Und schon kannst du die Vorlagen übertragen – ausschneiden und fertig ist dein Scherenschnitt Stern.











Herbst-/ Wintergemüse

Bio Wildkräuter Salat Bio Blattsalat Mix Bio Winterportulak Blaukraut Blumenkohl Brokkoli Champignons/Pilze Chicoree Chinakohl Endivien Esskastanien Flachkraut Feldsalat

Grünkohl / Grünkohl Mid-

Fenchel

night sun Gurken

INGWA Karotten / Urkarotten Knollensellerie Kohlrabi Kräuter Kürbis Mangold Pak Choi Palmkohl Paprika Pastinaken Petersilienwurzel Porree / Lauch Radicchio Radieschen

Rosenkohl

Rote Rüben Romanesco Salate aus dem Gewächshaus Schwarzer Rettich Spinat Spitzkraut Stangensellerie Stängelkohl Suppengrün Topinambur Tomaten (bis November) Weißkraut

Wildbrokkoli

Wirsing

Zuckerhut

Auflage: 1.000 Auf nachhaltigem Papier gedruckt: 70% PEFC DC-COC-001015