

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 22.07.2024 bis 28.07.2024

Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,95 €/Tüte**
19.....Stück **4kg Kartoffeln** regional eig. Anbau - DB **12,95 €/Stück**

Gemüse

100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/kg**
110.....St. **Kohlrabi Stück** Deutschland - DB **2,45 €/St.**
133.....St. **Weißkohl, St 600gr+** Deutschland - DB **4,95 €/St.**
150.....kg **Wirsing, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,95 €/kg**
155.....St. **Wirsing, Stück ca 700g +** regional eig. A **3,75 €/St.**
189.....Stück **Spitzkohl groß 750gr+** regional eig. Anb. **4,05 €/Stück**
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/St.**
202.....St. **Salat 2** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/St.**
255.....kg **Chicoree** Deutschland - DN **11,95 €/kg**
300.....kg **Möhren** Deutschland - DN **4,10 €/kg**
335.....St. **Staudensellerie Stück 250gr+** Deutsch **4,10 €/St.**
341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/Bund**
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **3,95 €/Stück**
375.....kg **Rettich rot, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,95 €/kg**
400.....kg **Zwiebeln** Spanien - IA **4,25 €/kg**
411.....kg **Zwiebeln, rot** Italien - IA **4,85 €/kg**
422.....kg **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA **3,95 €/kg**
423.....Stück **Gemüsezwiebel frisch m. Laub** regio **1,99 €/Stück**
440.....kg **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/kg**
456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,50 €/kg**
500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/Bund**
501.....Bund **Dill, Bd** Deutschland - DD **2,89 €/Bund**
503.....Bund **Estragon, Bund** Deutschland - DD **2,69 €/Bund**
521.....Bund **Salbei, Bund** Deutschland - DD **2,89 €/Bund**
522.....Bund **Koriander, Bund** Deutschland - DN **2,89 €/Bund**
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,10 €/Stück**
590.....kg **Ingwer** Peru - BCS **15,90 €/kg**
611.....kg **Paprika rot** Spanien - IA **6,99 €/kg**
612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - CRAE **8,30 €/kg**
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - IA **6,99 €/kg**
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **8,99 €/kg**
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **10,90 €/kg**
711.....kg **Tomaten** regional - DB **6,55 €/kg**
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Italien - IA **7,99 €/kg**
833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB **5,95 €/kg**
911.....St. **Schlangengurken ca. 250g+** regional e **2,29 €/St.**
922.....kg **Landgurke** regional - DB **6,65 €/kg**
955.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschland **12,90 €/kg**
966.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschland - **19,90 €/kg**
977.....kg **Pilze Shiitake** Deutschland - DB **26,90 €/kg**
988.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - DB **27,90 €/kg**
990.....kg **Pfifferlinge** Serbien - WS **26,90 €/kg**
1001.....kg **Avocado** Peru - IA **8,95 €/kg**
1010.....kg **Fenchel** Deutschland - DN **7,95 €/kg**
1055.....Stück **Zuckermais Vakuum** Niederlande - IA **4,95 €/Stück**
1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,95 €/kg**
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,75 €/kg**
1322.....kg **Stangenbohnen** regional - DB **10,90 €/kg**
1333.....kg **Dicke Bohnen** Deutschland - DB **6,79 €/kg**

1600.....kg
1644.....kg
1650.....kg
1651.....kg
1655.....kg
1660.....kg
1677.....kg
1711.....kg
1722.....kg
1733.....kg
1750.....Stück
1755.....Stück
1766.....Stück
1790.....Stück
1866.....kg
1911.....kg
1930.....kg
1944.....Stück
1980.....Stück

Orangen Spanien - CREA **3,95 €/kg**
Zitronen Spanien - CRAE **4,25 €/kg**
Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA **6,45 €/kg**
Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien **6,99 €/kg**
Nektarinen Spanien - CRAE **7,35 €/kg**
Aprikosen, Kilo Türkei - INAC **9,95 €/kg**
Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien **6,70 €/kg**
Trauben blau Italien - ICEA **7,45 €/kg**
Trauben weiß Italien - IA **6,99 €/kg**
Trauben KERNLOS Italien - IA **7,19 €/kg**
Melone Wassermelone, Stück Spani **2,99 €/Stück**
Melone, Galia Stück 650gr+ Spanien - **13,95 €/Stück**
Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAI **3,80 €/Stück**
Melone Canari 700gr+ Spanien - IA **3,99 €/Stück**
Walnüsse Frankreich - IA **11,90 €/kg**
Bananen, Kilo Dominikanische Republik - **€3,50 €/kg**
Maracuja / Passionsfrucht Columbi **29,90 €/kg**
Mango, Stück Burkina Faso - IA **2,65 €/Stück**
Datteln, 250gr Tunesien - DD **3,75 €/Stück**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deuts **2,29 €/Stück**

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück **Kräutertopf - franz. Estragon** regional **3,90 €/Stück**
21912.....Stück **Kräutertopf Thymian** regional eig. Anba **3,50 €/Stück**
21914.....Stück **Kräutertopf Rotes Basilikum** regional **3,50 €/Stück**
21915.....Stück **Kräutertopf Basilikum** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**
21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regio **3,50 €/Stück**
21936.....Stück **Kräutertopf Koriander** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**
21942.....Stück **Kräutertopf Minze** regional eig. Anbau - **€3,80 €/Stück**
21948.....Stück **Kräutertopf Petersilie** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**
21954.....Stück **Kräutertopf Rosmarin** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**
21960.....Stück **Kräutertopf Salbei** regional eig. Anbau - **€3,80 €/Stück**
21967.....Stück **Kräutertopf Schnittknoblauch** regione **3,90 €/Stück**
21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regiona **3,80 €/Stück**

Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** Italien - IA **5,80 €/kg**
1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Italien - ICEA **6,35 €/kg**
1577.....kg **Birnen, kg** Frankreich - IA **5,95 €/kg**

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 22.07.2024 bis 28.07.2024

Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,95 €/Tüte**
19.....Stück **4kg Kartoffeln** regional eig. Anbau - DB **12,95 €/Stück**

Gemüse

100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/kg**
110.....St. **Kohlrabi Stück** Deutschland - DB **2,45 €/St.**
133.....St. **Weißkohl, St 600gr+** Deutschland - DB **4,95 €/St.**
150.....kg **Wirsing, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,95 €/kg**
155.....St. **Wirsing, Stück ca 700g +** regional eig. A **3,75 €/St.**
189.....Stück **Spitzkohl groß 750gr+** regional eig. Anb. **4,05 €/Stück**
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/St.**
202.....St. **Salat 2** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/St.**
255.....kg **Chicoree** Deutschland - DN **11,95 €/kg**
300.....kg **Möhren** Deutschland - DN **4,10 €/kg**
335.....St. **Staudensellerie Stück 250gr+** Deutsch **4,10 €/St.**
341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/Bund**
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **3,95 €/Stück**
375.....kg **Rettich rot, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,95 €/kg**
400.....kg **Zwiebeln** Spanien - IA **4,25 €/kg**
411.....kg **Zwiebeln, rot** Italien - IA **4,85 €/kg**
422.....kg **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA **3,95 €/kg**
423.....Stück **Gemüsezwiebel frisch m. Laub** regio **1,99 €/Stück**
440.....kg **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/kg**
456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,50 €/kg**
500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/Bund**
501.....Bund **Dill, Bd** Deutschland - DD **2,89 €/Bund**
503.....Bund **Estragon, Bund** Deutschland - DD **2,69 €/Bund**
521.....Bund **Salbei, Bund** Deutschland - DD **2,89 €/Bund**
522.....Bund **Koriander, Bund** Deutschland - DN **2,89 €/Bund**
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,10 €/Stück**
590.....kg **Ingwer** Peru - BCS **15,90 €/kg**
611.....kg **Paprika rot** Spanien - IA **6,99 €/kg**
612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - CRAE **8,30 €/kg**
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - IA **6,99 €/kg**
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **8,99 €/kg**
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **10,90 €/kg**
711.....kg **Tomaten** regional - DB **6,55 €/kg**
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Italien - IA **7,99 €/kg**
833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB **5,95 €/kg**
911.....St. **Schlangengurken ca. 250g+** regional e **2,29 €/St.**
922.....kg **Landgurke** regional - DB **6,65 €/kg**
955.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschland **12,90 €/kg**
966.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschland - **19,90 €/kg**
977.....kg **Pilze Shiitake** Deutschland - DB **26,90 €/kg**
988.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - DB **27,90 €/kg**
990.....kg **Pfifferlinge** Serbien - WS **26,90 €/kg**
1001.....kg **Avocado** Peru - IA **8,95 €/kg**
1010.....kg **Fenchel** Deutschland - DN **7,95 €/kg**
1055.....Stück **Zuckermais Vakuum** Niederlande - IA **4,95 €/Stück**
1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,95 €/kg**
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,75 €/kg**
1322.....kg **Stangenbohnen** regional - DB **10,90 €/kg**
1333.....kg **Dicke Bohnen** Deutschland - DB **6,79 €/kg**

1600.....kg
1644.....kg
1650.....kg
1651.....kg
1655.....kg
1660.....kg
1677.....kg
1711.....kg
1722.....kg
1733.....kg
1750.....Stück
1755.....Stück
1766.....Stück
1790.....Stück
1866.....kg
1911.....kg
1930.....kg
1944.....Stück
1980.....Stück

Orangen Spanien - CREA **3,95 €/kg**
Zitronen Spanien - CRAE **4,25 €/kg**
Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA **6,45 €/kg**
Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spanien **6,99 €/kg**
Nektarinen Spanien - CRAE **7,35 €/kg**
Aprikosen, Kilo Türkei - INAC **9,95 €/kg**
Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien **6,70 €/kg**
Trauben blau Italien - ICEA **7,45 €/kg**
Trauben weiß Italien - IA **6,99 €/kg**
Trauben KERNLOS Italien - IA **7,19 €/kg**
Melone Wassermelone, Stück Spani **2,99 €/Stück**
Melone, Galia Stück 650gr+ Spanien - **13,95 €/Stück**
Melone, Cantaloupe St. Spanien - CRAI **3,80 €/Stück**
Melone Canari 700gr+ Spanien - IA **3,99 €/Stück**
Walnüsse Frankreich - IA **11,90 €/kg**
Bananen, Kilo Dominikanische Republik - **€3,50 €/kg**
Maracuja / Passionsfrucht Columbi **29,90 €/kg**
Mango, Stück Burkina Faso - IA **2,65 €/Stück**
Datteln, 250gr Tunesien - DD **3,75 €/Stück**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deuts **2,29 €/Stück**

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück **Kräutertopf - franz. Estragon** regional **3,90 €/Stück**
21912.....Stück **Kräutertopf Thymian** regional eig. Anba **3,50 €/Stück**
21914.....Stück **Kräutertopf Rotes Basilikum** regional **3,50 €/Stück**
21915.....Stück **Kräutertopf Basilikum** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**
21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regio **3,50 €/Stück**
21936.....Stück **Kräutertopf Koriander** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**
21942.....Stück **Kräutertopf Minze** regional eig. Anbau - **€3,80 €/Stück**
21948.....Stück **Kräutertopf Petersilie** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**
21954.....Stück **Kräutertopf Rosmarin** regional eig. Anb **3,50 €/Stück**
21960.....Stück **Kräutertopf Salbei** regional eig. Anbau - **€3,80 €/Stück**
21967.....Stück **Kräutertopf Schnittknoblauch** regione **3,90 €/Stück**
21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regiona **3,80 €/Stück**

Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** Italien - IA **5,80 €/kg**
1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Italien - ICEA **6,35 €/kg**
1577.....kg **Birnen, kg** Frankreich - IA **5,95 €/kg**

Das Fenster zum Hof - KW 30/24

Schlechte und gute Nachrichten: Annabelle Engel verlässt unseren Betrieb leider Ende Juli aber Jürgen Ginter, der sich in den letzten Wochen schon gut hier eingearbeitet hat, übernimmt ihren Arbeitsplatz. Sie möchten aber gerne selber schreiben:

Liebe KundInnen, heute darf ich mich im „Fenster zum Hof“ einmal zu Wort melden. Vergangene Woche war ich ein letztes Mal als Kundenbetreuerin und Mitarbeiterin auf dem Biohof Apfelbacher aktiv. Es geht für mich **zurück** in meine Heimat **nach Norddeutschland** auf den **elterlichen Hof**, weshalb ich das schöne Rheinland verlassen werde.

Daher möchte ich mich von Herzen bei Ihnen für alle freundlichen Telefonate und Mails, die mich in den letzten 1,5 Jahren erreicht haben, bedanken.

Die **Arbeit** bei der **Familie Apfelbacher** hat mich sehr erfüllt, ich durfte viel lernen und vor allem mit tollen Menschen zusammenarbeiten. Das Konzept und die **Naturverbundenheit**, die hier gelebt werden, inspirieren mich sehr. Ich bin dankbar für diese Zeit und wünsche der Familie Apfelbacher, allen KollegInnen, sowie allen KundInnen alles Gute für die Zukunft. Mit herzlichen Grüßen,
Annabelle Engel

Liebe Freundinnen und Freunde des **guten und gesunden Obsts und Gemüses**, ich heiße **Jürgen Ginter** und bin **seit dem 1. Juli** auf dem Biohof Apfelbacher in der **Kundenbetreuung** der Biokiste **tätig**. Die Wertschätzung von und der **respektvolle Umgang** mit **Lebensmitteln**, dem Boden in dem diese heranwachsen und selbstverständlich auch Mensch und Tier waren mir schon immer sehr wichtig. Durch meine langjährige Tätigkeit auf einem anderen Biohof, vom Verkauf auf Märkten und Hofladen bis hin zur Ladenleitung, **bringe** ich bereits einiges an **praktischer Erfahrung mit**, blicke aber auch mit Spannung darauf Neues zu entdecken. Ich freue mich darauf die Kund*innen und Kolleg*innen kennen zu lernen und auf viele schöne, zukünftige Erinnerungen auf dem Biohof Apfelbacher.

=====

In den Ferien, haben wir weniger Kunden. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, **legen wir Touren zusammen**. So **ändern** sich, die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich und die Kiste kommt erst am Nachmittag an, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind.

Kartoffelsalat mit Zucchini und Bohnen

3-400gr Kartoffeln (nicht zu groß), 2-300gr Bohnen, 1 Zucchini, eine Handvoll Cherrytomaten, 2St Bundzwiebeln, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie (oder Minze), Rotweinessig, Olivenöl, scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen, sechsteln und in Salzwasser aufsetzen. Nach etwa 10 Minuten die in Stücke gebrochenen Bohnen zugeben. 10 Minuten weiter kochen, abgießen und auf einem Blech ausgebreitet, etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini in 5mm Scheiben schneiden und von beiden Seiten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Bohnen und Kartoffeln mit feingeschnittenen Bundzwiebeln, Petersilie, Knoblauch, den Zucchinischeiben und geviertelten kleinen Tomaten mischen. Mit reichlich Rotweinessig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer anmachen (das geht gleich auf dem Blech). Schmeckt prima noch lauwarm.

Extra lecker und einfach - Tomaten-Gurken-Salat

Theos Tomaten und Apfelbachers Gurken zu gleichen Teilen, Salz, Olivenöl

Zu dem Rezept braucht es wirklich nicht viel. Tomaten achteln, die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Jetzt noch mal der Länge nach halbieren und quer in Stücke schneiden. Wenig salzen und leckeres Olivenöl darüber geben. Mischen und zehn Minuten ziehen lassen. Köstlich. Besonders lecker ist der Saft, der in der Schüssel zurückbleibt.

Backofenkartoffeln - Grundrezept

Kartoffeln unter fließend Wasser sauber bürsten und ungeschält, noch feucht in unser Kistenpapier 2-3 mal einwickeln, damit der Dampf nicht entweichen kann (alternativ Alufolie). Backofen auf 200°C vorheizen und Kartoffeln 50-60 Min backen bis Holzstäbchen leicht hineingleitet. Dicke Kartoffeln brauchen ca. 15 Min. länger. Vor dem Servieren der Länge nach durch das Papier einschneiden, von den Spitzen her fest zusammen drücken, damit der Spalt sich öffnet (Handtuch benutzen! Sehr heiß!) In jede Kartoffel ein dickes Stück Butter (oder leckeres Öl) und Salz. Danach kann man sie noch mit Toppings versehen.

Toppings dazu:

Kräuterrahm: Sauerrahm mit gemischten, gehackten Kräutern, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.

Salsa Fresca: Tomaten, Zwiebeln, Gurken, Knoblauchöl, Chili und Paprika sehr fein würfeln. Mit Weinessig und viel Olivenöl anmachen, mit viel gehackter Minze, geröstetem Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Tzaziki: Gurken grob raspeln, etwas salzen und 30 Min. ziehen lassen, abtropfen lassen. Griechischen Joghurt (10%) oder halb Vollmilchjoghurt, halb Quark mit den Gurken

mischen. Mit Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl abschmecken (salzen ist nicht mehr nötig).

Spitzkohlsalat: Kohl fein hobeln und 30 Min. einsalzen, dann durchkneten und Flüssigkeit auspressen. Mit fein geschnittener Zwiebel/Lauch und Petersilie mischen. Anmachen mit Weinessig, Öl und scharfem Senf. N.B. mit gebratenen Speckwürfeln bestreuen.

Rote Bete Salat

1Bd Rote Bete, 1/2 Gemüsezwiebel, 1/4 Spitzkohl, 1 geh. TL Senf, 2 El Balsamico, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen schneiden. Spitzkohl und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Die Blätter und Stiele der Bete recht grob hacken und mit einer gequetschten Knoblauchzehe ca. 5 Minuten braten. Dann auch unter den Salat mischen. Schmeckt würzig und süß.

Spaghetti, Aglio, Pezzemolo, Peperoncini e Cavolo

1/4 Spitzkohl, 500gr Spaghetti, 1Bd Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 4 getrocknete kleine Chili, 1 El Kapern, 1 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Petersilie, Knoblauch, Chili, die dünn geschälte Schale der Zitrone und Kapern zusammen hacken. Den Spitzkohl längs in feine Streifen schneiden. Nudelwasser aufsetzen. Spaghetti aufsetzen. In der Zwischenzeit Öl in eine Pfanne geben und die gehackten Kräuter darin unter Wenden anschwitzen. Tomatenmark dazu und mit einem kleinen Glas Wasser ablöschen. Zwei Minuten vor Ende der Kochzeit kommen die Kohlstreifen mit zu den Nudeln. Noch zwei Minuten mitkochen. Wenn die Nudeln fertig sind mit einer Zange Kohl und Nudeln direkt in die Pfanne geben und vermischen. Abschmecken mit Pfeffer, Zitrone und leckerem Olivenöl.

Sommer-Gemüsesuppe: Ministrone

1 Gemüse-Zwiebeln, 2-3 EL Öl, 4 Handvoll Bohnen, 4 Tomaten, 1-2 Peperoni (mild), 4 Möhren, 4 Zucchini, 1,5 l Gemüsebrühe, 4 gewürfelte Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Kräutern, Schmand oder Saure Sahne

Zwiebel würfeln und in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln. Dann das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. anbraten unter häufigem schütteln des Topfes und dann mit Brühe angießen Suppennudeln dazugeben und mit dem Gemüse gar kochen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern abschmecken und event. mit etwas Schmand verfeinern.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse