



MILCH
REGIONAL & FAIR

ES BRAUCHT MENSCHEN MIT VISIONEN,
um aus einer Idee eine Erfolgsgeschichte zu machen. Den Menschen hinter der
Upländer „Molkerei der Bio-Bauern“ ist das gegen alle Widrigkeiten gelungen.



EINE MOLKEREI IN BAUERNHAND

Liebe Kundinnen und Kunden,

Josef Jacobi ist eine beeindruckende Person: Breiter Schädel, üppiger Bart und wilde (Rest-)Mähne. Der 76-jährige Bio-Landwirt aus Körbecke, ganz im Osten von NRW, verkörpert vom Äußeren her den sturen Bauern. Doch sein verschmutztes Lächeln und die große Klarheit seiner Überzeugungen machen deutlich, dass hier jemand für mehr als das „branchenübliche“ Lamentieren steht. Wer – wie Jacobi – bereits 1980 seinen elterlichen Betrieb auf Öko umstellte, braucht Dickschädel und Überzeugung, denn en vogue war bio damals noch lange nicht. Eher galt man als Spinner oder Wahnsinniger, gerade im ländlichen Raum.

Vielleicht braucht es auch genau solche Spinner, um eine Geschichte wie die der Upländer Bauernmolkerei zu schreiben. Nicht literarisch, sondern ganz in echt. Der Weg der 100 Jahre zuvor von Bauern aus dem waldeckischen Uppland gegründeten Molkerei war in den 1990er-Jahren branchenüblich vorgezeichnet: Nach vielfachen Fusionen zu immer größeren Zusammenschlüssen war 1995 Schluss mit der Milchverarbeitung in Usseln. Schon lange wurde der größte Teil der Milch aus der Region per LKW an andere Verarbeitungsstandorte gekarrt. Denn wie für die Landwirtschaft gilt auch für Molkereien, Schlachtereien und Mühlen seit den 70er-Jahren: Wachse oder weiche! Wenn da nicht ein paar verrückte Realisten vom Schlage eines Josef Jacobi gewesen wären, die beschlossen, die alte Molkerei zu kaufen und ihr neues Leben „einzuhauchen“. Und die die nötige Ausdauer mitbrachten, aus einer Idee eine echte Erfolgsgeschichte zu machen.

Die „Molkerei der Bio-Bauern“, wie sich die Upländer heute nennen, gehört tatsächlich alleine den Landwirtinnen und Landwirten, die ihre Milch an diese liefern. Sie verarbeitet ausschließlich Bio-Milch aus der Region, mit höchstem handwerklichen Anspruch an Frische und Qualität, mit Herzblut und – ganz wichtig – sie zahlt faire Milchpreise.

Die Upländer stehen damit für einen Weg, den gerade viele Bio-Unternehmen auf jeweils individuelle Art beschreiben. Es geht darum, den alternativen und innovativen Wesenskern zu bewahren und gleichzeitig im immer härteren Bio-Markt zu bestehen. Viele Bio-Pioniere, wie Voelkel oder Sonett entwickeln Stiftungen, um eine Übernahme durch Kapitalinvestoren dauerhaft auszuschließen, andere wie Rapunzel oder unser Großhändler Weiling festigen ihre Prägung als Familienunternehmen im Generationenwechsel.

Auf der anderen Seiten werden auch immer wieder Bio-Unternehmen von internationalen Konzernen übernommen, so wie die Molkerei Söbbecke in Gronau, die mehrheitlich dem französischen Milchkonzern Bongrain gehört, oder die Naturkosmetik-Marken Logona und Santé, die vom globalen Kosmetik-Riesen L'Oréal übernommen wurden. Ich bin überzeugt, dass unsere Zeit ganz dringend alte wie neue Bio-Pionier:innen braucht, denn mehr vom immer Gleichen wird uns nicht helfen. An uns allen liegt es, diese Menschen wertzuschätzen – und die Produkte ihrer Arbeit zu kaufen.

Herzlichst, Ihr ...

Jan Schmitt Weigand

Betriebsleiter der AboKiste

OBST & GEMÜSE



DEUTSCHLAND
APFEL ELSTAR



4,39
kg

Aromatisch-saftige, knackige Äpfel vom Biohof Münch.

Artikel-Nr. 2020, Deutschland



SPANIEN
ORANGEN



3,29
kg

Saftig-süße Vitaminspender der Genossenschaft Lindo Mondo in Spanien.

Artikel-Nr. 2202, Spanien



SPANIEN
GRAPEFRUIT



1,59
Stück

Fruchtig-süße Grapefruit von Lindo Mondo aus Spanien.

Artikel-Nr. 2253, Spanien



DEUTSCHLAND
SPINAT



9,89
kg

Das „Superfood“: Spinat aus eigenem Anbau unserer Demeter-Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1508, Deutschland



DEUTSCHLAND
STIELMUS



2,79
250 g

Gesundes Stielmus für den leckeren Eintopf und als Salat aus unserer Gärtnerei.

Artikel-Nr. 1511, Deutschland



DEUTSCHLAND
BÄRLAUCH



2,79
Bund

Nur von kurzer Dauer: von Biokreis im Alpenvorland aus natürlich vorkommenden Beständen in Wäldern geerntet.

Artikel-Nr. 1079, Deutschland

Für Verfügbarkeit und Preise kann aktuell keine Garantie übernommen werden. Durch die aktuelle Situation und die großen Mengen, die jetzt bestellt werden, steht uns u.U. nicht immer ausreichend Ware zur Verfügung. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



AUS DER GÄRTNEREI



Der wunderschöne Frühlings-Anfang bietet uns die Möglichkeit, auf dem Acker die ersten Pflanzungen zu machen. Wir freuen uns schon sehr auf Salate, Kohlrabi, Radieschen etc.. Auch Sie können schon Frühlingsgemüse in die Hochbeete, Frühbeet-Kästen, die Gewächshäuser oder in Ihre Beete pflanzen. Gegen Frost kann man diese ganz gut schützen, mit einem Vlies oder einfach einem alten Bettlaken oder Handtuch.

In unserer Gärtnerei erwartet Sie dazu schon ein reichhaltiges Angebot: Dicke Bohnen, Salate, Kohlrabi, Spitzkohl, Mangold, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Spinat, diverse Kräuter und Stauden und ein Saatgut Sortiment der Bingenheimer Saatgut AG. Auch die Anzucht unserer Hauptkulturen ist schon in vollem Gang: Tomaten, Auberginen, Gurken, Paprika und Chili sind gesät, pikiert und getopft. Diese bieten wir je nach Wetter ungefähr ab Ostern an.

Es gibt reichlich Pflanzen, sodass Sie gerne auch bis zu den Eiseiligen (11. bis zum 15. Mai) warten können. Als Abokunde:in können Sie sich gerne auch mit ausgewählten Pflanzensortimenten beliefern lassen. Diese werden dann am 14.5.2022 an Sie ausgeliefert. Die größere Auswahl gibt es jedoch auf dem Hof direkt! Öffnungszeiten unter www.werkhof-diegaertneri.de.

Den aktuellen Jungpflanzenkatalog finden Sie unter: Produkte/Jungpflanzen!

Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei

→ WERKHOF-DIEGAERTNERI.DE

KÄSE & WEIN



ÖMA L'AMOUR ROUGE

Die Allgäuer Käsekunst bündelt sich in dieser Weichkäse-Delikatesse aus bester Zurwieser Heumilch. Cremig im Teig und sahnig-herzhaft im Geschmack. 60 % Fett

Artikel-Nr. 3056, Deutschland

statt 6,79

5,79
200 g



SCHORREN JERSEYHOEVE ALT

Dieser angenehm würzigen Gouda mit kristalliner Struktur und typisch karamelliger Note ist aus wertvoller Jersey-Milch in 12 Monaten gereift. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3087, Niederlande

statt 5,89

5,39
200 g

DER STOFF ZUM KÄSE

WEISSWEIN 'REBSTOFF' WEISS QW 2021 ✓

Strohgelb im Glas, Wiesenblumen und exotische Aromen in der Nase. Im Mund komplexe Aromatik, die mit frischer Säure und Aromen nach Ananas und Birne Lust auf mehr macht.

Artikel-Nr. 54269, Deutschland

statt 7,50

6,50
0,75 l



BIOLADEN GOUDA TOMATE OREGANO PAPRIKA

Vollmundig-cremiger Schnittkäse mit mediterraner Note. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3211, Deutschland

statt 3,58

2,99
200 g



AOP COMTÉ AOP EXTRA

Klassischer französischer Rohmilch-Bergkäse aus der Familie der Gruyère. Sein Geschmack ist fein-nussig und fruchtig. 45 % Fett

Artikel-Nr. 3516

statt 6,79

5,99
200 g



BIOLADEN DER BERGBAUER WEICKÄSE

Der Weichkäse vereint milde Würze und feinste Cremigkeit und kombiniert Camembert-Aromen und Rotkulturnoten. 60 % Fett

Artikel-Nr. 3154, Deutschland

statt 2,49

1,99
200 g



BIOLADEN DER BERGBAUER CAMEMBERT

Rahmig mild mit feiner Champignonnote, Zartschmelzend im Teig ist dieser klassische Camembert. 60 % Fett

Artikel-Nr. 3155, Deutschland

statt 6,78

5,79
200 g



BASTIAANSEN ZIEGEN-RIBEAUPIERRE

Würzige Rotkulturen und ein dezenter Geschmack nach Ziegenmilch geben das feine Aroma, welches sahnig-mild unterlegt ist. 50 % Fett

Artikel-Nr. 3501, Niederlande



FRISCHES & FRÜHSTÜCK



statt 1,90
1,75
70 g

WURST DES MONATS BIERBEISSER

Aus Schwein mit biozertifizierter Haltung nach einem Traditionsrezept vom Biohof Raffenberg.

Artikel-Nr. 4233, Deutschland



statt 2,69
2,49
1 kg

SCHROZBERGER VOLLMILCHJOGHURT

Der cremige Naturjoghurt aus bester Bio Vollmilch überzeugt mit seinem milden Aroma und tollen Konsistenz. 3,5 % Fett

Artikel-Nr. 325, Deutschland



statt 1,19
0,99
500 g

BIOLADEN JOGHURT NATUR MILD

Mild-cremiger Joghurt aus Milch in bester Bioland-Qualität. 3,8 % Fett

Artikel-Nr. 333, Deutschland



statt 2,79
2,49
160 g

TAIFUN BÄRLAUCH BRATFILETS ✓

Köstlich abgeschmeckte pflanzliche Bratfilets mit feinem Bärlauch. Praktisch als schnelles Pfannengericht, zum Grillen oder einfach so!

Artikel-Nr. 830, Deutschland



statt 2,79
2,49
80 g

BIOLADEN GEFLÜGEL MORTADELLA-PISTAZIE

Geflügelfleischwurst mit Pistazien verfeinert nach der klassischen Mortadella Rezeptur.

Artikel-Nr. 4114, Deutschland



statt 4,49
3,99
180 g

BIO-VERDE OLIVEN MIX GEKRÄUTERT ✓

Grüne und schwarze Oliven ohne Stein werden aufwendig fermentiert und mit hochwertigen Ölen und Kräutern versehen.

Artikel-Nr. 21060, Deutschland



statt 3,59
3,29
5 Stück

NUR PUUR DINKELBRÖTCHEN ✓

Leckere Brötchen aus 73 % Vollkornmehl, Hefe und Sauerteig. Kurz aufbacken und schon gibt's knusprig-frische Brötchen.

Artikel-Nr. 5727, Deutschland



statt 7,99
7,49
320 g

BIOLADEN ESPRESSO GANZE BOHNE HOCHLANDKAFFEE GANZE BOHNE ✓

Ausgewählte Arabica Kaffeebohnen für den Espresso mit typisch italienischer Röstung und Hochlandkaffee mit mildem Geschmack im Pfandglas.

Artikel-Nr. 40040, Deutschland
Artikel-Nr. 40034, Deutschland



statt 6,49
5,99
500 g

BIOLADEN FRÜHSTÜCKSHONIG FLÜSSIG

Hellgoldiger, flüssiger Blütenhonig von Blumen, Blütenarten und Bäumen Nicaraguas.

Artikel-Nr. 31315, Deutschland



KOCHEN & GENIESSEN



statt 3,99
3,69
200 g

WHEATY MINI SUPER GRILLER ✓

Herzhaft würzig mit der typisch fränkischen Majorannote und richtig saftig. Knackig und bissfest schmecken sie auch einfach aus der Pfanne.

Artikel-Nr. 853, Deutschland



statt 2,89
2,49
500 g

SPIELBERGER DINKELGRIESS DEMETER ✓

Der Spielberger Dinkelgriess ist ein vollwertiges Produkt, da er Teile der wertvollen Schale und des Keimlings enthält.

Artikel-Nr. 32136, Deutschland



statt 1,29
1,09
200 ml

NATUMI HAFER CUISINE

Nussig, lecker und vielseitig wie Sahne verfeinert Hafer-Cuisine Suppen, Saucen, Gemüsegerichte, Dips, Desserts und Kuchen. 8 % Fett

Artikel-Nr. 749, Deutschland

TIPP: GEMEINSAM ALS SNACK GENIEßEN



statt 3,29
2,99
100 g

BIOLADEN PARANUSSKERNE ✓

Ungeröstet und ungesalzen ist die Nuss aus Bolivien fest und leicht salzig im Geschmack. Für die feine Küche oder einfach so.

Artikel-Nr. 10305, Bolivien



statt 4,99
4,49
500 g

BIOLADEN DATTELN ENTSTEINT ✓

Verführerisch honigartig werden die feinen Datteln „Deglet Nour“ viele Gerichte auf, sofern sie nicht vorher weggenascht werden ...

Artikel-Nr. 10517, Tunesien



statt 1,99
1,79
50 g

LANDGARTEN BEEREN IN DREIERLEI SCHOKOLADE

Feiner Snack für zwischendurch, Kombination von fruchtigem Obst mit edler Schokolade.

Artikel-Nr. 30261, Österreich



statt 3,59
3,29
0,7 l

VOELKEL 7 ZWERGE KINDERSAFT

Die gesunde und wohlschmeckende Direktsaft-Komposition reich an Vitamin A für groß und klein.

Artikel-Nr. 50002, Deutschland

VIVANI SCHOKOLADE CAPPUCCINO

Eine zartschmelzende Zwei-Schichten-Komposition aus cremig-weißer und Vollmilch Schokolade, verfeinert mit bestem Espresso.

Artikel-Nr. 30007, Deutschland

VIVANI SCHOKOLADE FEINE BITTER 85% ✓

Ein Highlight für Feinschmecker und Liebhaber edler, dünn ausgeformter und zart schmelzender Bitter Schokolade.

Artikel-Nr. 30010, Deutschland

FEINES DUO: SAHNIG & EDEL



statt 2,49
2,29
140 g

statt 1,99
1,79
100 g

LÄKAA JAFFA SOFT CAKE ORANGE

Zart-softige Kekse mit fruchtiger Orangenfüllung und umhüllt von knackiger Zartbitterschokolade.

Artikel-Nr. 29107, Deutschland



statt 2,79
2,49
100 g

DIE UPLÄNDER BAUERNMOLKEREI

DIE MOLKEREI DER BIO-BAUERN

Die Upländer Bauernmolkerei im hessischen Sauerland wurde 1996 von Bio-Bäuerinnen und -Bauern gegründet. Sie ist bis heute konzernfrei und zahlt den Bäuerinnen und Bauern einen fairen Milchpreis. 90 % ihrer Bio-Milchbetriebe liegen in einem Umkreis von 100 km um die Molkerei. Auch die Produktqualität ist besonders: So werden die Milch und der Rahm immer frisch verarbeitet und weniger stark erhitzt. Neu bei uns im Sortiment finden Sie die Weidemilch im Karton. Die Kühe grasen hierbei an mindestens 120 Tagen im Jahr 6 Stunden auf der Weide. Dies bietet den Tieren viel Bewegung und die Möglichkeit, ihr art Eigenes Verhalten auszuleben. Die Milch ist reich an Omega-3 Fettsäuren und besonders vollmundig im Geschmack.



1,79
1 l



1,25
150 g

NEU IM SORTIMENT

UPLÄNDER BAUERNMOLKEREI
WEIDEMILCH 3,7%
CRÈME FRAÎCHE 30%

Vollmundige Weidemilch im Karton nur teilhomogenisiert und mit erhöhtem Omega-3-Gehalt. Die Bio-Crème Fraîche ist aus Rahm und mit traditionellen Milchsäurekulturen lange fermentiert.

Artikel-Nr. 142, Deutschland
Artikel-Nr. 234, Deutschland

KOSMETIK

benecos
natural beauty



statt 7,99
6,99
500 ml

benecos definiert sich als moderne Naturkosmetik auf der Basis von wertvollen pflanzlichen und mineralischen Inhaltsstoffen - chic, modern, urban und trendy.

Dabei verzichtet man bei benecos auf alles, was nicht aus der Natur kommt, denn man ist der Überzeugung, dass man zur Haut- und Körperpflege nur Substanzen benutzen sollte, die nicht belasten oder eventuell sogar schädlich sein könnten. Abgesehen davon sind natürliche Inhaltsstoffe die beste Wahl für Mensch und Umwelt - sie unterstützen, pflegen und sind biologisch abbaubar. Überdies lehnt benecos Tierversuche ab und verwendet auch keine Zutaten, die an Tieren getestet wurden.

BENECOS ✓

DUSCHGEL LAVENDEL URLAUB IN DER PROVENCE

Aromatisches, sanft reinigendes Duschgel mit Bio-Lavendelblütenauszug, Bio-Apfelsaft und pflanzlichen Tensiden. Vegan und dermatologisch getestet.

DUSCHGEL INGWER ZITRONE LOST UNTERM LEMONTREE

Prickelnd-spritzig duftendes Duschgel. Mit Bio-Ingwerauszug, Bio-Zitronenschalenöl, Bio-Apfelsaft und pflanzlichen Tensiden. Dermatologisch getestet.

Artikel-Nr. 60521, Italien
Artikel-Nr. 60525, Italien



BUTTERMILCHBRÖTCHEN

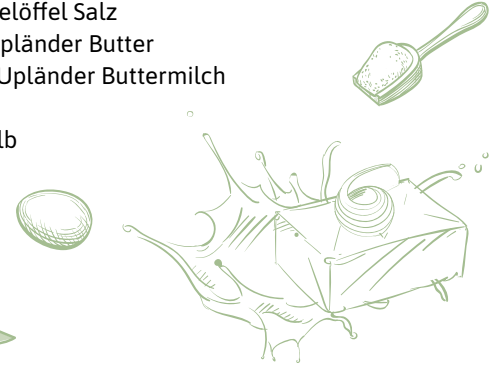


AUCH LECKER MIT CRANBERRIES ODER ROSINEN

Das Rezept für die Buttermilchbrötchen ist von der Upländer BauernMolkerei.

Zutaten für 12 Stück

300 g Mehl
1/2 Päckchen Backpulver
1/2 Teelöffel Rohrzucker
1/2 Teelöffel Salz
90 g Upländer Butter
150 g Upländer Buttermilch
1 Ei
1 Eigelb



Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C). Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren. Die zimmerwarmen Butterflöckchen zufügen und mit den Fingern zu Streuseln verarbeiten.

Buttermilch (1 Esslöffel zur Seite stellen) und Ei verquirlen und mit einem Löffel unter die Streusel mischen. Mit bemehlten Händen 12 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Eigelb und den Rest Buttermilch verrühren und die Brötchen damit bestreichen. Backzeit 15-20 Minuten. Guten Appetit!

»Kochen ist unsere Leidenschaft. Deshalb finden Sie auf unserer Internetseite unter ‚Aktuelles‘ regelmäßig tolle Rezepte zur Inspiration.«

KLEINE WARENKUNDE: JOGHURT, BUTTERMILCH, KEFIR & CO.

Sauermilchprodukte schmecken nicht nur richtig gut, sondern sind auch noch sehr gesund. Dazu tragen nicht nur das Eiweiß und die Vitamine bei, sondern auch die Milchsäurebakterien, die für den säuerlichen Geschmack verantwortlich sind. Diese Milchsäurebakterien unterstützen als Probiotika die Darmflora.

Joghurt wird aus Milch oder Sahne unter Verwendung von Milchsäurebakterien hergestellt. Die Milchsäurebakterien wandeln den in der Milch enthaltenen Milchzucker in Milchsäure um. Bei diesem Prozess gerinnt die Milch, was dem Joghurt seinen frischen, säuerlichen Geschmack verleiht.

Für die Herstellung von saurer Sahne, Crème fraîche und Schmand wird das gleiche Verfahren wie bei Joghurt angewendet, jedoch auf der Basis von Sahne. Buttermilch unterscheidet sich – genau wie Kefir – in ihrer Herstellung von den anderen sauren Milcherzeugnissen. Buttermilch ist eigentlich ein Abfallprodukt, das bei der Gewinnung von Butter aus Sauerrahm übrig bleibt. Sie enthält ähnliche Nährstoffe wie Milch, ist allerdings deutlich fettärmer. Für die Zubereitung von Kefir werden der Milch sogenannte Kefirknöllchen – eine Mischung aus Hefen und Bakterien – zugefügt. Sie bilden neben Milchsäure auch kleine Mengen an Alkohol und Kohlensäure, deshalb sprudelt Kefir minimal. Das Produkt ist leicht verdaulich, enthält viele B-Vitamine und wirkt positiv auf die Darmtätigkeit. Aufgrund dieser Eigenschaften wird Kefir auch als „Getränk der Hundertjährigen“ bezeichnet.

Erzeugnisse aus gesäuerter Milch enthalten wichtige Inhaltsstoffe, die unserem Körper guttun. So liefern Sauermilchprodukte hochwertige Eiweiße, Kalzium, Kalium, Magnesium, Jod und verschiedene Vitamine. Das sorgt für gesunde Knochen sowie für die Funktionstüchtigkeit von Muskeln, Nerven und Schilddrüse.