

BIOMARKT



**VORWERK
PODEMUS**

UNSER ERNTENGLÜCK

Vom Baum direkt
in unsere Biomärkte und
zu Dir nach Hause.

*Mehr Bio,
mehr glücklich!*

UNSERE **Bio** -ANGEBOTE

von **12.8.** bis **8.9.26**

ALLROUNDER: LUZERNE

Alles zum
Forschungsprojekt
mit der TU Dresden

ERNTEHELPER GESUCHT

von Mitte
August bis Ende
September



REZEPT Lammlachs mit Tomate-Käse-Füllung

ZUTATEN

für 2 Personen

400 g Lammlachs

für die Füllung

2-4 Cherrytomaten

60 g Podemuser Brat- & Grillkäse

60 g Oliven

1 kleine rote Zwiebel

1 größere Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

frische oder getrocknete Kräuter

als Beilage

300 g kleine Kartoffeln

ZUBEREITUNG

VORWERK PODEMUS

Cherrytomaten



VORWERK PODEMUS

**Podemuser
Brat- & Grillkäse**



VORWERK PODEMUS

Kartoffeln

Bereite deinen Lammlachs vor, indem Du ihn längs so einschneidest, dass eine Tasche entsteht. Lege das Fleisch vor Dich hin und schneide mittig entlang der Längsseite von der Mitte Richtung Ende – aber nicht durchschneiden und nicht über den Rand hinaus. Die Tasche soll stabil bleiben und sich gut füllen lassen.

Für die Füllung hackst Du die geschälte Zwiebel und die Knoblauchzehe in kleine Würfel und brätst beides in etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne an.

Für die Füllung: Halbiere die Cherrytomaten, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in kleine Würfel. Hacke die Oliven ebenfalls klein und gib alles in die Pfanne.

Hoble den Podemuser Brat- und Grillkäse grob. Nimm die Pfanne vom Herd und hebe den Käse unter. Würze die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und deinen Kräutern. Verrühre alles gut und lass die Füllung etwas abkühlen.

Fülle die Masse in die Lammlachs-Tasche, drücke sie gut in die Ecken und verschließe das Fleisch mit Zahnstochern, damit nichts herausfällt. Stelle die gefüllten Lammlachse mindestens 30 Minuten kalt.

Jetzt kannst Du sie auf dem Grill oder in der Pfanne von allen Seiten anbraten.

Als Beilage eignen sich Pellkartoffeln: koche sie, viertle sie und brate sie mit etwas Olivenöl, Salz und Kräutern in einer Pfanne oder ebenfalls auf dem Grill an.

Zum Servieren entfernst Du die Zahnstocher, schneidest die Lammlachse in 3 - 4 Stücke und legst sie auf die Teller. Die Kartoffeln und eventuell übrige Füllung kannst Du drum herum anrichten und heiß servieren

UNSERE TIPPS:

Dazu passt ein frischer Tomatensalat oder ein Dip.

Lammlachs gelingt auch wunderbar im Ofen: Du musst ihn dafür nicht füllen. Brate ihn in der Pfanne rundherum an, rolle einen Blätterteig aus, verteile die Füllung in der Mitte, lege den Lammlachs darauf und wickel ihn ein. Bei 220 °C etwa 15 Minuten backen – köstlich.





Theken-TIPP Die Reste sind das Beste!

Manchmal hat man im Kühlschrank nur noch von allem ein Bisschen: ein paar Käse-scheiben hier, etwas Salami da und vielleicht noch etwas Gemüse. Was tun damit?

Was sagst Du zu einem würzigen Käse-Wurst-Salat?

Als Basis empfiehlt sich Lyoner (pur oder auch mit Paprika). Diese und die restliche Scheibenwurst in dünne Streifen schneiden. Auch Scheibenkäse und (sauer eingelegtes) Gemüse in dünne Streifen schneiden.

Für das Dressing Senf, Essig, Öl, Zitronensaft und etwas Brühe zu gleichen Teilen gut vermischen und unter den Salat mengen, frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles kühl etwas ziehen lassen. *Lecker!*



IM
ANGEBOT
12. - 25.8.

VON
UNSEREM
HOF



VORWERK PODEMUS Lammlachs

in unserer Hoffleischerei aus dem Rücken geschnitten, ohne Knochen, zum Kurzbraten, ohne Grillen oder Niedertemperatur garen, natur oder mariniert (5.99/ 100 g)

100 g

~~7.29~~

5.⁷⁹

IM
ANGEBOT
26.8. - 8.9.

VON
UNSEREM
HOF

Bioland

VORWERK PODEMUS Grill- & Bratkäse »Röstzwiebel«

Aus unserer Hofmolkerei: schnittfester Frischkäse mit Röstzwiebeln verfeinert, ideal für Grill und Pfanne oder im Salat

100 g

~~2.29~~

1.⁹⁹

IM
ANGEBOT
12. - 25.8.



Friesische Waldfee

Aus dem nordfriesischen Ostenfeld: halbfester Schnittkäse, zart schmelzend, mit aromatischer, kräftig grüner Kräuterrinde aus Zwiebel, Petersilie, Knoblauch und schwarzem Pfeffer

100 g

~~3.79~~

3.⁴⁹

VON
UNSEREM
HOF



VORWERK PODEMUS Paprikalyoner

Aus unserer Hoffleischerei: vom Schwein und Rind, mit Paprika verfeinert, am Stück oder frisch an den Theken aufgeschnitten

100 g

2.²⁹

IM
ANGEBOT
26.8. - 8.9.



Friesischer Rotbart

nordfriesischer, halbfester Schnittkäse mit Kräuterrinde aus Zwiebeln, Chili, weißem Pfeffer, Knoblauch, Paprika und Petersilie

100 g

~~3.79~~

3.⁴⁹

MICRO GROW



Forschungsprojekt abgeschlossen



Gemeinsam mit der Technischen Universität Dresden haben wir im **Forschungsprojekt Micro Grow** neue Produkte aus ökologisch erzeugtem Luzerneheu entwickelt und unter praktischen Bedingungen erprobt.

VERPACKUNGSSCHALEN AUS LUZERNEHEU

Im Projekt entstanden formgepresste Verpackungsschalen für Obst und Gemüse. Die Schalen wurden hinsichtlich Herstellung, Befüllung, Stapelbarkeit und Transportstabilität untersucht. Damit wurde gezeigt, wie Luzerneheu künftig als regionaler Rohstoff für biobasierte Verpackungslösungen eingesetzt werden kann.



ANZUCHTSCHALEN FÜR FRISCHE MICROGREENS



Ein weiteres Projektergebnis sind Anzuchtschalen aus Luzerneheu für die Kultivierung von Microgreens zu Hause. Gemeinsam mit Substratmatte, Saatgut und Anleitung wurden sie als vollständiges Anzuchtset entwickelt, mit verschiedenen Kulturen erprobt und im Rahmen eines Pilotverkaufs in unseren Biomärkten getestet.

ALLE ERGEBNISSE AUF UNSERER PROJEKTWEBSEITE



Nach mehreren Jahren gemeinsamer Forschungs- und Entwicklungsarbeit ist MicroGrow nun abgeschlossen. Auf unserer **Projektwebseite** stellen wir

die entwickelten Produkte, die einzelnen Arbeitsschritte und die wichtigsten Erkenntnisse ausführlich vor. Schau vorbei und entdecke, was aus Luzerne entstehen kann.



www.vorwerkpodemus.de/forschung-und-entwicklung



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



VON
UNSEREM
HOF

Bioland

VORWERK PODEMUS Pflaumen

von unserer Obstanlage in Dresden-Briesnitz, knackig frisch und super lecker

1 kg

6.⁴⁹

-7.99-



VON
UNSEREM
HOF

Bioland

VORWERK PODEMUS Cherrytomaten

aus dem Gemüsetunnel unserer Obstanlage in Dresden-Briesnitz, knackig, frisch und wunderbar aromatisch

1 kg

6.⁹⁹

-9.99-



BIO
VON
HIER



vegan

Biobäckerei Taubenheim Mehrkorn Landbrot

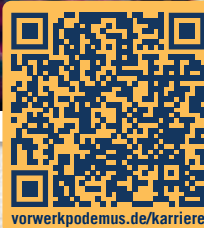
ein Dinkelbrot mit Sesam, Leinsaat, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

750 g

(1 kg = 6.65)

4.⁹⁹

-6.29-



vorwerkpodemus.de/karriere

LANDWIRTSCHAFT Werde Erntehelfer!

Für die diesjährige **Obst- und Gemüseernte** suchen wir tatkräftige Helfer, gerne mit (Lebens-)Erfahrung im produzierenden Gewerbe.

Du bist zeitlich flexibel, zuverlässig und hast Freude an körperlicher Arbeit unter freiem Himmel?

WANN?

- ☆ im Zeitraum: **17.8.-30.9.26**
- ☆ und nach Absprache
- ☆ täglich **7-16 Uhr**
(wetterbedingt variabel)

WO?

Auf unserer Obstanlage in **Dresden-Briesnitz** (Wirtschaftsweg) und den **umliegenden Streuobstwiesen**

WIE?

- ☆ **13,90 € / h + 1h Pause**
- ☆ **Bio-Mittagsverpflegung**
(kleiner Kostenbeitrag)

Sende eine Kurzbewerbung mit Deinen Kontaktdaten an:

➔ kerstin.liebstein@vorwerkpodemus.de



VON
UNSEREM
HOF

Bioland

VORWERK PODEMUS Kräuterquark

Aus unserer Hoffleischerei: Quark aus bester Heumilch unserer Kühe mit Kräutern verfeinert

250 g + PFAND
(1 kg = 7.96)

1.⁹⁹

~~2.49~~



Bioverde

Antipasti

Artischocken, getrocknete Tomaten oder Oliven - in verschiedenen Sorten

je 150 g
(1 kg = 26.60)

3.⁹⁹

~~bis 4.99~~



natumi

Pflanzendrinks

in den Sorten Mandel- oder Mandel-Barista-Drink, Hafer-Mandel oder Dinkel-Mandel-Drink

je 1 l

2.⁴⁹

~~bis 3.29~~



Taifun
Tofu

ideal für Pfanne und Grill: Brat- & Grillwurst oder Tofu-Rostbrätle für 2.69 (160 g)

250 g
(1 kg = 13.96)

3.⁴⁹

~~3.99~~



nucao

Schokofrüchte aus dem Eisfach

in den Sorten Matcha Himbeere, Pistazie Himbeere, Schoko Mango und Schoko Erdbeere

je 120 g
(1 kg = 37.42)

4.⁴⁹

~~5.29~~

DAS *Ernte-Fest*

AUF VORWERK PODEMUS

Podemuser Ring 1, 01156 Dresden

26.
September
10-17 Uhr

mit Anuschka



und Laura



Kommt vorbei und lernt **Anuschka & Laura** kennen. Die beiden Ladies sind die ersten unserer tollen Knollen, die es vom Feld in unsere Bio-märkte schaffen. Entdeckt Vorwerk Podemus bei einem **Hofrundgang**, werft einen Blick ins Melkhaus oder streichelt die Kälbchen.

Es warten **Grill-Spezialitäten** aus unserer **Hoffleischerei** und allerhand hofeigene Produkte aus **bestem Heumilch** und **von unseren Obstanlagen** auf Euch, sowie **Kuchenspezialitäten von der Biobäckerei Taubenheim** und beste Pommes vom **Bio-Hof Wjesela**. Macht mit bei der großen **Kartoffel-Rallye** am Hof, beim **Bull-Riding**, **Ponyreiten** oder an den verschiedenen **Bastelständen**. Bindet Blumenkränze, bastelt Nistkästen, schlemmt Euch durch einen gemütlichen Tag und genießt das bunte Treiben am Hof. Freut Euch auf eine **Andacht zur Eröffnung**, auf **musikalische Klänge** und den **Kinderzirkus »Sanro«** aus Radebeul.



Veranstalter: Kirchenbezirk Dresden Mitte & Vorwerk Podemus
in Kooperation mit: Ev. Arbeitsstelle »Kinder-Jugend-Bildung« Dresden






VON UNSEREM HOF

Bioland **VORWERK PODEMUS Apfelmark** **vegan**

aus den Äpfeln unserer Obstanlagen und umliegenden Streuobstwiesen, pur ohne weitere Zusätze

540 g
(1 kg = 2.94)

1.⁵⁹ ~~1.99~~



Sonnenrot Tee **vegan**

Vielfalt zum Verschenken und selber Genießen, in Sorten wie Dankeschön Tee, Durchatmen im Wald, Entspannungszeit, Geburtstagsstee, Glückstee, & verschiedene andere Kräuter-Teemischungen

je 18 Btl.

3.⁵⁹ ~~bis 4.79~~



Mount Hagen Instant Kaffee **vegan**

in den Sorten Papua Neuguinea Kaffee und Arabica Kaffee entkoffeiniert

je 100 g
(1 kg = 69.90)

6.⁹⁹ ~~bis 8.49~~



IN AKTION



VITAL & STARK
MIT UNSEREN NEUEN GESUNDHEITSFLOCKEN



RAPUNZEL

DEKO-006



IN
AKTION

Geschmacksreise in den Süden



Die Sonne des Mittelmeeres spiegelt sich in den feinen Olivenölen von Rapunzel. Je nach Anbaugebiet und Olivensorte erhält jedes Olivenöl seinen eigenen Charakter. Ob harmonisch mild, frisch fruchtig oder intensiv kräftig – entdecken Sie Ihre Lieblingssorte.

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.



Rosengarten
Süß gesnackt

Haselnuss Waffelriegel
und Dattel-Brownies
mit Zartbitter oder
Vollmilch umhüllt

35 | 40 g
(1 kg = ab 42.25)

~~1.99~~

1.⁶⁹



Lubs
Dattel-Pralinen

Lubs' Lieblinge mit einer
fruchtigen Creme aus
Heidelbeeren, Limette,
Haselnuss Nougat,
Mandel Nougat oder
Mango Maracuja

je 60 g
(1 kg = 33.17)

~~2.49~~

1.⁹⁹

NEU
bei uns



Riegel
Bioweine
**Pfälzer
Weine**

weißer, floral-würziger
Grauburgunder & roter,
fruchtig-trockener
Spätburgunder vom
Weingut Herrenhof

je 0.75 l
(1 l = 7.99)

bis 7.99

5.⁹⁹





Allos

Aufstriche

Geschmack aus der Welt! in den Sorten Guacamole auf Erbsenbasis, Baba Ganoush und Zwiebel Chutney

je 140 g
(1 kg = 17.07)

~~2.89~~

2.³⁹

NEU
bei uns



Ostmost

Schorle

in den Sorten: Apfel-Minze, Paradies, Apfel-Rhabarber und Holunderblüte

1+1 Aktion: eine Flasche kaufen und die zweite gratis dazu!

je 0.33 l + PFAND
(1 l = 5.42)

1.79

1+1

BIO
VON
HIER



Neumarkter Lammsbräu

Bier & Mix

mit oder ohne Alkohol, pur oder im Mix, Sorten wie: Pils Zzzisch, Dunkel, Aktivmalz, Natur Radler, Weiße & Grapefruit, Natur Radler u.a.

je 0.33 l + PFAND
(1 l = 3.61)

~~1.39~~

1.¹⁹



IN
AKTION



Mehr

Sommer?

Natürlich.





Thema Einmal durch den Laden sparen

Mit unserer App hast du alle Vorteile direkt in der Tasche.

Sammle digitale €uter-Punkte bei jedem Einkauf, löse exklusive Rabatt-Coupons ein und freue Dich über persönliche Angebote, die genau zu Deinem Einkaufsstil passen.

Regelmäßig warten zusätzliche Aktionen nur für App-Nutzer – reinschauen lohnt sich also immer.

So geht es:

öffne Deine Vorwerk Podemus APP und öffne unten in der Leiste Deine Prämien. Dort aktivierst Du einfach alle Rabatt-Coupons, die zu Dir passen. Wenn Du dann Deine APP an der Kasse scannst werden alle passenden Prämien eingelöst. Ganz einfach!

Nachhaltig einkaufen und dabei sparen war noch nie so einfach.



Lavera

Pflegedusche

2in1 basis sensitiv - sanftes Schaumerlebnis für Körper und Haar, besonders hautschonend, reinigt ohne austrocknen

250 ml
(1 l = 15.96)

4.99



dennree

Gummibärchen

mit Gelatine, fruchtiges Nascherlebnis

100 g
(1 kg = 13.90)

1.69



Adelholzer

Wasser

natürliches Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure versetzt, in den Sorten sanft, classic und naturell

je 1 l + PFAND

0.99



dennree

Mozzarella

aus bester Bioland-Milch, ideal im Salat oder zum Überbacken

200 g
(1 kg = 5.95)

1.39



dennree

Vanille Eiscreme

mit Bio-Milch und Bio-Sahne und Bourbonvanille verfeinert

500 ml
(1 = 5.98)

3.59



KOLUMNE

ERNTEBERICHT ODER ANTI-WASSERSTANDSMELDUNG?



Bernhard Probst,
Vorwerk Podemus-Inhaber
& Bio-Landwirt

Liebe Kunden,

Wie soll man noch darauf reagieren, was uns das Wetter so beschert?

Sicher können Landwirte immer jammern, aber so wie die aktuellen Ausschläge auf dem Thermometer sind – mit gleichzeitig leerem Regenschirm – macht es mich persönlich schon verrückt, wenn schöner Regen angesagt ist, aber die Wolkenbänder wie abgeschnitten am Wetterbusch bei Wilsdruff aufhören mit regnen. Auch im Winter wurde der Wasservorrat kaum aufgefüllt.

Das Erste, was uns im Urlaub in den Masuren auffällt, sind gesunde, dichte und grüne Wälder. Das macht stutzig.

Grundsätzlich hat es für das Getreide trotzdem gereicht, und wir haben vernünftige Mengen eingefahren. Beim Grünland bzw. den Viehweiden ist das saftige Grün aber einfach mit dem Mai verschwunden, und es beginnt die Steppenbeweidung. Keine 20 km von uns entfernt: sattes Grün und Gejammer über die Nässe Anfang Juli.

Eine bessere Verteilung wäre schön, können wir aber nicht beeinflussen.

Zum Glück haben wir Luzerne im Anbau, die – wenn sie einmal etabliert ist – immer volles Grün hervorbringt. Auf der Futterfläche vor dem Hof ist aktuell Rotklee fruchtfolgebedingt die Zielkultur. Leider bringt er uns ohne Wasser eben keinen Ertrag. Schade, aber nicht zu vermeiden.

Im Obstbau verteilt sich die Erwartung gegenüber dem letzten Jahr anders: wenig Äpfel, der Rest aber sehr schön.

Wer hätte das gedacht?

Wir können sicher vieles beeinflussen, aber nicht alles. Die Landwirtschaft bleibt immer ein Labor unter freiem Himmel.

Der freie Himmel ist es aber, der die Kollegen quält und stresst. Mein Dank an alle, die voll durchziehen und den Betrieb am Laufen halten. Es nutzt ja nix – Heu, Getreide, Obst und Gemüse müssen rechtzeitig geerntet werden, um die Qualität erhalten zu können.

Selbst solche Randprodukte wie Holunderbeeren kommen jetzt schon in die Verarbeitung. Da weiß man, welche Temperatursummen erreicht sind, wenn Anfang August – also vier Wochen eher als sonst üblich – die Beeren reif sind.

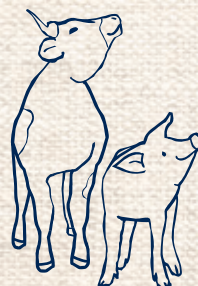
So wünsche ich allen weiterhin ein gutes Überstehen der Hitze und genügend Abkühlung.

Euer Bernd

TIPP

Du willst mit Bernd tiefer in das Erntethema einsteigen oder von ihm einfach mal seinen Hof zeigen lassen?

*Melde Dich jetzt
zur nächsten
Hofführung an!*



Anmeldung per Mail: muuuh@vorwerkpodemus.de

HOFFÜHRUNG
mit Bernd Probst
26. September
10 Uhr

Ausgezeichneter Bio-Genuss aus Familientradition

Vielfach bewährter Geschmack und höchste Qualität vom griechischen Bio-Pionier.

IN
AKTION



@ManiOlivenOel

Von Herzen. Natürlich Griechisch.



@mani_olivenoel



AUSBLICK GROSSES GESCHNATTER

bei unserem Geflügel

Aus den kleinen Gösseln in Wilsdruff sind inzwischen stattliche Junggänse geworden.

In unserer nächsten Hofpost nehmen wir Dich wieder mit und zeigen Dir, wie es auch unserem weiteren Geflügel in Naundorf geht. Natürlich warten neben tollen Angeboten und Aktionen auch wieder viele spannende Einblicke rund um den Hof und unsere Biomärkte auf Dich.

Du darfst gespannt sein.

MEHR MÄRKTE, MEHR GLÜCKLICH.

DRESDEN

HOFFMARKT
Podemuser Ring 1
Mo bis Fr 9-19 Uhr
Sa 8-16 Uhr

TOLKEWITZ
Altolkewitz 26
Mo bis Fr 8-19 Uhr
Sa 8-18 Uhr

GRUNA
Winterbergstr. 31 a/b
Mo bis Fr 8-19 Uhr
Sa 8-14 Uhr

AM SCHILLERPLATZ
Hüblerstraße 3
Mo bis Fr 8-19 Uhr
Sa 8-14 Uhr

BAHNHOF
KLOTZSCHE
Zur Neuen Brücke 4a
Mo bis Fr 8-19 Uhr
Sa 8-14 Uhr



RADEBEUL
Meißner Straße 79/
Ecke Hauptstraße
Mo bis Fr 8-19 Uhr
Sa 8-14 Uhr

COSWIG
Dresdner Str 46b
Mo bis Fr 8-19 Uhr
Sa 8-14 Uhr

BAUTZEN
Töpferstraße 38
Mo bis Fr 9-19 Uhr
Sa 8-14 Uhr

FREIBERG
Korn gasse 5
Mo bis Fr 9-19 Uhr
Sa 8-14 Uhr

PIRNA
Breite Straße 4-8
Mo bis Fr 8-19 Uhr
Sa 8-14 Uhr



Hier gibt's
das Stadt-Euter



Hier gibt's
Rohmilch

Einzelne Artikel nicht in allen Biomärkten erhältlich. Preisangaben in Euro.
Solange Vorrat reicht. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. V.i.S.d.P. und Herausgeber ist:
VORWERK PODEMUS e.K. | Podemuser Ring 1 | 01156 Dresden.

Bildrechte Rezept- und Porträt-Fotografie © VORWERK PODEMUS/Janine Funke



WWW.VORWERKPODEMUS.DE



Öko-Kontrollstelle
DE-ÖKO-021