



Gemüse Schmitz
Anna & Simon Schmitz



Produkte: Gemüse und Honig

Vermarktung: Wochenmärkte
und solidarische Landwirtschaft



Gemüse Schmitz

info@gemuese-schmitz.de

01523 89 80 920

Balzburg 12, 24589 Ellerdorf

Zu unserer Homepage:



Moin aus Ellerdorf!

In Ellerdorf bauen wir zahlreiche Gemüsesorten in zertifizierter Bio-Qualität (Demeter) an. Die Vermarktung erfolgt ausschließlich direkt über Wochenmarktstände und die solidarische Landwirtschaft. Dabei liegt der Fokus darauf, rund ums Jahr frisches und leckeres Gemüse regional und saisonal anzubieten.

Im Sommer finden Führungen durch die Gärtnerei statt. Wir sind davon überzeugt, dass ehrliche, kleinbäuerliche Landwirtschaft im direkten Kontakt mit den Verbraucher*innen funktioniert und eine nachhaltige, zukunftsfähige Alternative darstellt.

BIO aus SH – BIO für alle, Fotos: Felix Schelhasse



Unsere Wochenmärkte:

Westensee / Di., 8:00 – 12:00 Uhr
Kiel – Blücherplatz / Do., 08:00 – 13:00 Uhr
Kiel Schilksee / Fr., 14:00 – 18:00 Uhr
Bordesholm / Sa., 07:00 – 12:30 Uhr

„Bio aus SH– Bio für alle“ stellt jeden Monat einen Bio-Betrieb aus Schleswig–Holstein vor.



bio.aus.SH

Bio-Familienrezepte

Juli

7 Tage / 40 Euro

Montag / Zucchini-Champignon-Pasta

Dienstag / Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Mittwoch / Sommerbowl

Donnerstag / Gemüse-Curry

Freitag / Ofengemüse mit Kräuterdip

Samstag / Erbsencremesuppe

Sonntag / Rote-Bete-Quiche mit Hirtenkäse

Mehr Bio-Rezepte für Familien:

www.dge-sh.de/bio-aus-SH-bio-fuer-alle



Zucchini-Champignon-Pasta

Zutaten für eine vierköpfige Familie

- 400 g Bio Pasta, Vollkorn
- 1 Bio Zucchini
- 250 g Bio Champignons
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bio Knoblauchzehe
- 150 g Bio Frischkäse
- 100 ml Bio Kochsahne
- Salz, Pfeffer



Cremig und frisch

Zubereitung

1. Nudeln kochen.
2. Zwiebel, Pilze und Zucchini würfeln, Knoblauch fein hacken.
3. Zwiebel anbraten, anschließend den Knoblauch, die Zucchini und Pilze zugeben.
4. Frischkäse und Kochsahne einrühren und kurz aufkochen lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Nudeln unterheben.

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein



Bio
aus SH
Bio für alle.