

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer bioregionale Lebensmittel online bestellt und sich diese dann ganz bequem nach Hause oder an den Arbeitsplatz liefern lässt, der spart nicht nur Zeit, sondern der stärkt auch die Wertschöpfung in der Region und reduziert seinen ökologischen Fußabdruck. Unser Verein „Ökogenuss Waginger See/Inn-Salzach“ hat mit seiner Bestell- und Lieferplattform www.oeko-genuss.de also ein tolles Angebot geschaffen, von dem die heimischen Biobauern und Bioverarbeiter genauso profitieren wie die Verbraucher.

In unserem monatlichen Rundbrief weisen wir Sie wieder auf besondere Angebote aus dem Sortiment hin und auf interessante Veranstaltungen, von denen es im Juli eine ganze Menge gibt. Lassen Sie sich überraschen.

Viel Freude beim Lesen!

Der Vorstand des Vereins Ökogenuss Waginger See/Inn-Salzach
Sebastian Kettenberger, Stephan Scholz und Yvonne Liebl

Im Rundbrief geht es diesmal um:

Aktuelle Angebote auf unserer Bestell- und Lieferplattform www.oeko-genuss.de:

- Bio-Gemüse: Salat, Mangold, Gurken
- Bio-Suppenhühner vom Demeter-Hof Lecker zum Vorbestellen
- Große Vielfalt an Bio-Getreide

Aktuelle Termine und Informationen:

- Hoffest am Demeter-Hof Obermeyer in Tengling am 6. Juli
- Workshop mit Bio-Metzger Braunsperger in Niedervillern am 13. Juli
- Hoffest auf dem Biohof Koch in Guggenberg, Teisendorf, am 21. Juli

Bio-Gemüse

Die sommerlichen Temperaturen und der gut wassergesättigte Boden lassen Gemüse, Wiesen und Weiden wunderbar wachsen. Immer mehr Sorten können jetzt von den regionalen Gemüsefeldern geerntet werden.

Von den Feldern vom Biohof Lecker in Niederheining kommen Eichblattsalat und Mangold. Der farbenfrohe und vitaminreiche Mangold ähnelt vom Aussehen her dem Spinat. Er enthält viel Vitamin C, schon mit einer 200g Portion lässt sich der Tagesbedarf zu achtzig Prozent decken. Zudem gehört er zu den wenigen Gemüsesorten, die einen ähnlichen Kalziumgehalt aufweisen wie Milchprodukte. Allerdings enthält Mangold (ähnlich wie der Rhabarber) Oxalsäure. Für Kinder oder Menschen mit Gicht oder Nierenbeschwerden gilt darum: Mangold nur in Maßen essen und am besten ein Glas Milch dazu trinken. Milch neutralisiert die Oxalsäure. Von den Gemüsebauern Markus Hager (Fridolfing) und den „Gmiasaran“ Sara Müllner und Sebastian Rieder (Sondermoning) können wir Schlangengurken anbieten. Die Schlankmacher sind reich an den Vitaminen B, C und E. Außerdem enthalten sie Calcium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor. Da die Nährstoffe vor allem in der Schale sind, sollte diese immer mit gegessen werden.

Unser Angebot: [Schlangengurken --> 3,29 €/St.](#) u.a. von Markus Hager und den Gmiasaran
[Rote Bete --> 4,49 €/kg](#) von Markus Hager
[Salat Eichblatt grün --> 3,29 €/St.](#) von der Familie Lecker
[Mangold --> 9,99 €/kg](#) von der Familie Lecker

Suppenhühner zum Vorbestellen

Vom 10. bis 13. Juli gibt es frische Suppenhühner vom Biohof Lecker in Niederheining, die bis Montag 8. Juli vorbestellt werden müssen. Die Brühe aus einem frisch gekochten Huhn ist kräftig-intensiv im Geschmack, das weiße Fleisch des Huhns ist zart und auch ohne Suppe vielseitig verwendbar. Es passt gut zu Frikassees und Eintöpfen, eignet sich aber genauso für asiatische und orientalische Gerichte sowie in kalten Speisen wie Salate, Sandwiches oder Wraps. Frische Suppenhühner enthalten wertvolle essentielle Aminosäuren, die der Körper als Eiweißbausteine benötigt. Sie sollten schnell verarbeitet oder eingefroren werden.

Unser Angebot: [Suppenhuhn --> 9,90 €/kg](#)

Große Vielfalt an Bio-Getreide

Bioregionale Getreidesorten sind richtige Energiespender und vielseitig einsetzbar. Ob als Risotto, Aufstriche, für Salate, Pfannkuchen, Brot und Gebäck – den Rezeptideen sind keine Grenzen gesetzt. Sie finden in unserem Online-Bauernmarkt Roggen, Dinkel, Einkorn, Rollgerste, Nackthafer, Emmer, einen Urgetreide-Mix („Bayerischer Reis“) und einiges mehr. Das Getreide stammt von den Feldern vom Demeter-Hof Franz Obermeyer aus Tengling und von Stefan Schmutz und Julia Reimann, die den Biohof „Chiemgaukorn“ in Weiding bei Trostberg betreiben.

Auszug aus
unserem Angebot: [Dinkel 1 kg --> 3,59 €/St.](#)
[Emmer 1 kg --> 3,89 €/kg](#)
[Urgetreide-Mix, 500 g --> 3,89 €/St.](#)

Termine und Informationen:

Jubiläums-Felderbegehung am Biohof Obermeyer in Tengling am 6. Juli

Anlässlich des Jubiläums „33 Jahre biodynamisch in Tengling, 100 Jahre biodynamischer Landbau“ findet am Samstag, 6. Juli, von 13 bis 16 Uhr ein Hoffest auf dem Biohof Obermeyer in Tengling, Obere Dorfstr. 14, statt. Zudem gibt es die Möglichkeit, sich bei einer Felderbegehung zu informieren.

Franz Obermeyer aus Tengling gehört zu den Pionieren des Bioanbaus im Chiemgau. Mit Milchvieh, Grünland und vielseitigem Bioackerbau ist er ein Paradebeispiel für ein vielfältiges, lebendiges und artenreiches Hofgeschehen, wie es der Philosophie von Demeter, dem ersten Bioanbauverband in Deutschland, seit 100 Jahren entspricht. Seine Jubiläums-Felderbegehung richtet sich sowohl an interessierte Landwirte aller Fachrichtungen als auch an interessierte Bürger und Bürgerinnen aus der Ökomodellregion und dem Rupertiwinkel.

Workshop mit Bio-Metzger Hermann Braunsperger am 13. Juli in Niedervillern

Im Rahmen des Jubiläumsprogramms „10 Jahre Ökomodellregion Waginger See – Rupertiwinkel“ findet am Samstag, 13. Juli, von 9 bis 14 Uhr ein Workshop in der Bio-Metzgerei Braunsperger in Niedervillern bei Laufen statt. Das Thema lautet: „Wie grille und verarbeite ich heimisches Bio-Rindfleisch“?

Heimisches Biorindfleisch ist wichtig für Humusaufbau und Klimaschutz. Doch wie kann man es so zubereiten, dass es gelingt und schmeckt? Bio-Metzger Hermann Braunsperger führt in sein Handwerk ein: Welche Cuts sind zu verwenden, wie bleibt Rindfleisch beim Grillen zart und was kann man selbst gut verarbeiten? Die Teilnehmer arbeiten aktiv in der Produktion mit, Arbeitskleidung wird gestellt. Mittags gibt es ein gemeinsames Essen vom Grill. Anmeldung unter oekomodellregion@waging.de oder unter Tel. 08681/4005-37 (Mo bis Do). Der Unkostenbeitrag beträgt 50 Euro einschließlich Mittagessen und Getränke.

Hoffest auf dem Biohof Koch in Guggenberg 1, Teisendorf, am 21. Juli

Rupert Koch mit Familie und die „Ökomodellregion Waginger See - Rupertiwinkel“ laden alle Interessierten am Sonntag, 21. Juli, von 10 bis 16 Uhr zum Hoffest auf den Naturland Milchviehbetrieb in Guggenberg 1 nach Teisendorf ein. Es gibt ein abwechslungsreiches Begleitprogramm, bei dem sich die Besucher über Landwirtschaft und Artenvielfalt informieren können.

Neuer „Schmankerlstadel“ in Taching am See eröffnet

Ende Juni wurde auf dem Moier-Hof in Rambicheln in Taching am See ein kleiner Hofladen mit Biomilchtankstelle eröffnet. Hans und Sabine Mayer bieten mit ihrem Hofnachfolger Thomas Bio und Regionales an. Es gibt frische Biomilch in Rohmilchqualität, Bio-Weichkäse und Bio-Schnittkäse, frischen Fisch aus den hofeigenen Quellwasserteichen (nach Vorbestellung), Bio-Rindfleisch und einiges mehr. Unterstützt wurde das Ladenprojekt von der Ökomodellregion Waginger See - Rupertiwinkel.

Beiträge zu interessanten Veranstaltungen finden Sie auf den Seiten der Ökomodellregionen Waginger See – Rupertiwinkel und Inn-Salzach: <https://www.oekomodellregionen.bayern/waginger-see-rupertiwinkel> und <https://www.oekomodellregionen.bayern/inn-salzach>

Verein Ökogenuss Waginger See

Niederheining 1
83410 Laufen

Vertreten durch:

1. Vorstand: Sebastian Kettenberger

Logistiker: Biohof Lecker e.K., Dr. Johann Lecker

Tel.: +0049-8682 953224

Fax: +0049-8682 9532716

<https://oeko-genuss.de>

Mail: info@oeko-genuss.de