

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Kinder haben Sommerferien - endlich, werden die meisten jubeln! Das ist die Zeit für ein paar entspannte Tage daheim oder für einen Ausflug in eine andere schöne Gegend. Wenn das Wetter passt, kann man grillen, wandern, baden oder ein leckeres Picknick am nächsten See machen. Vieles, was man in kulinarischer Hinsicht dafür braucht, finden Sie im digitalen Bauernmarkt unseres Ökogenuss-Vereins. Dort werden ausschließlich Produkte von regionalen Biobetrieben und Bioerzeugern angeboten. Klicken Sie sich doch einfach mal durch das Sortiment.

Die Bioprodukte können Sie sich in unserem Webshop www.oeko-genuss.de individuell zusammenstellen. Danach bekommen Sie die Lebensmittel mit einer Ökogenuss-Kiste bequem nach Hause oder an ihren Arbeitsplatz geliefert. Ein weiterer Vorteil ist, dass unser Biobauernmarkt rund um die Uhr und an sieben Tagen die Woche geöffnet ist. Da mit der Bestellung der Ökogenuss-Kiste kein Abo einhergeht, müssen Sie, wenn Sie in Ferien sind, auch nichts abbestellen.

Viel Freude beim Lesen des Rundbriefs
wünscht der Vorstand des Vereins Ökogenuss Waginger See
Sebastian Kettenberger, Stephan Scholz und Yvonne Liebl

In unserem Rundbrief geht es heute um:

- Vielfalt aus dem Gemüsebeet
- Wurst- und Fleischspezialitäten für Grill und Brotzeit
- Joghurt aus der Hofmolkerei Lecker

Aktuelle Infos und Veranstaltungen:

- Brotbacken am 2. August in Kirchanschöring
- Fürs nächste Fest: Catering von Yvonne Liebl
- Herbstmarkt am 9. September in Niederheining
- Sommerpause unseres Logistikers vom 21. August bis 3. September

Vielfalt aus dem Gemüsebeet

Unsere heimischen Gemüsebauern haben derzeit viel Gesundes und Vitaminreiches zu bieten: Salate, Karotten, Rote Beete, Gurken, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Kürbisse, Spitzkohl und einiges mehr. Hier ein kleiner Auszug aus dem Angebot:

Kürbis „Patisson“ und Gelbe Beete von De Gmiasara aus Sondermoning

„De Gmiasara“, das sind Sara und Basti, haben 2022 den Gemüse- und Blumenanbau von Hans Dandl übernommen und führen den Demeterbetrieb mit Freude und Engagement weiter.

[Kürbis Patisson --> 7,19 €/kg](#)

Kleine Patisson können roh zum Salat mit dazu gegeben werden. Meistens werden die Kürbisse, die die Form eines Ufos haben, jedoch 10 bis 15 Minuten gegart und können dann mit Hackfleisch, Couscous oder Bulgur gefüllt werden.

[Gelbe Bete --> 4,39 €/Bund](#)

Die gelbe Bete kann genau so verwendet werden wie die Rote Bete. Am besten werden mehrere Sorten gemischt um einen tollen optischen Effekt auf dem Teller zu erzielen.

Schlangengurken und Mangold von Markus Hager aus Fridolfing

Die Freilandfläche des jungen Nebenerwerbs-Gemüsebauers befindet sich in Obergeisenfelden, südlich von Fridolfing, wo er ein Stück Land von einem Biolandwirt gepachtet hat und dort mit Begeisterung eine reiche Palette an Gemüsesorten anbaut.

[Schlangengurken --> 2,79 €/St.](#)

Gurken sind das ideale Gemüse für die schlanke Linie. Sie enthalten nur 12 Kalorien pro 100 Gramm, denn sie bestehen überwiegend aus Wasser. Aber auch einige wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium und Vitamine wie Folsäure und Beta-Carotin sind enthalten - vor allem in und direkt unter der Schale. Bio-Gurken müssen und sollten daher nicht geschält werden.

[Mangold bunt --> 7,99 €/kg](#)

Erntefrischer Mangold (ent)hält, was er verspricht: Provitamin A, Vitamin B1 und B2, Vitamin C, wertvolle Proteine und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium.

Wurst- und Fleischspezialitäten für den Grill und zur Brotzeit

Für ihre Bio-Waren verarbeitet die Metzgerei Braunsperger aus Laufen unter anderem Rinder vom Biohof Lecker sowie Schweine von Hans Posch und Sebastian Kettenberger.

Auszüge aus dem Angebot:

[Burger Patties --> 9,99 €/St.](#)

2 Stück à 200g vom Rind, angetaut

[Cevapcici --> 9,99 €/St.](#)

10 St. à 40 g, angetaut

[Zirbenrauchsalami --> 3,59 €/100 g](#)

Joghurt aus der Hofmolkerei Lecker

Die Joghurts mit Früchten der Saison stammen aus der Hofmolkerei von Gabi und Ludwig Lecker vom Lirzerhof in Ainring. Für ihre traditionelle Milchverarbeitung und für die vorbildliche Rinderhaltung auf ihrem Demeter-Hof haben sie im Juni vom bayerischen Umwelt- und Verbraucherschutzminister Thorsten Glauber die Auszeichnung „Region. Tradition. Innovation“ erhalten - als einer von vier Familienbetrieben in Bayern.

[Jogurt Erdbeer --> 0,99 €/St.](#)

[Jogurt Waldbeere --> 0,99 €/St.](#)

Aktuelle Veranstaltungen und Infos:

Brotbacken im Bauernhofmuseum am 2. August

Am Mittwoch, 2. August, bietet die Tourist-Info Waging zusammen mit dem Bio-Bäcker Michael Wahlich aus Surheim und Franz Huber vom Rupertiwinkler Bauernhofmuseum einen Workshop zum Brotbacken im alten Steinbackofen mit viel Wissenswertem rund ums Brot sowie kleiner Führung an. Das gemeinsame Brotbacken findet um 9 Uhr in Hof 1 in Kirchanschöring statt. Die Kosten betragen 12 Euro pro Person. Jeder Teilnehmer darf seinen eigenen Laib mit nach Hause nehmen. Um telefonische Anmeldung in der Tourist-Info Waging unter 08681 / 313 wird gebeten.

Fürs nächste Fest: Catering von Yvonne Liebl

Wer eine Feier plant, der ist bei Yvonne Liebl und ihrer „Esspedition“ genau richtig. Ihr Motto lautet: „Dem guten Geschmack auf der Spur“. Die Ernährungsberaterin, Gesundheitstrainerin und Köchin aus Leidenschaft bietet nämlich neben Kochevents, Kochabenden, Geschenken und Leckereien aus der eigenen Genusswerkstatt auch Bio-Catering an.

Für ihr Catering haben sich Yvonne Liebl und Team auf Speisen mit vegetarisch/veganem Schwerpunkt spezialisiert. So kann sich der Gastgeber voll und ganz seinen Gästen widmen und sich selbst und andere verwöhnen lassen. Informationen gibt es unter info@esspedition-liebl.de oder unter der Telefonnummer +49 (0)171 4553939.



Herbstmarkt beim Bio-Hof Lecker in Niederheining am 9. September

Der Bio-Hof Lecker in Niederheining lädt am Samstag, 9. September, zu einem Herbstmarkt ein. Dort kann man von 15 bis 19 Uhr den Betrieb von Hans Lecker besichtigen und mit vielen seiner Lieferanten ins Gespräch kommen. Weil Hans bekanntlich auch für die Logistik des Ökogenuss-Vereins zuständig ist, werden auch eine ganze Reihe Vereinsmitglieder vor Ort sein. Alle an der ökologischen Landwirtschaft Interessierten sind herzlich willkommen.

Erinnerung an alle Lieferanten und Mitglieder vom Ökogenuss-Vereins: Wer seine Produkte beim Herbstmarkt präsentieren will, ist herzlich dazu eingeladen und wird gebeten, sich direkt bei Hans unter info@oeko-genuss.de oder der Telefonnummer 08682 953224 zu melden.

Betriebsferien unseres Logistikers

Weil unser Logistiker Hans Lecker und sein Team vom 21. August bis 3. September Betriebsferien machen, werden in dieser Zeit auch keine Ökogenuss-Kisten ausgeliefert. Bestellungen können im Online-Bauernmarkt aber natürlich auch in diesen zwei Wochen abgeschickt werden. Ausgeliefert werden die Produkte dann ab Montag, 4. September.

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