

Erzeuger in der Ökomodellregion

Hand auf's Herz: Wer denkt bei „regionaler Küche“ zuerst an das, was seit Jahrhunderten völlig unkompliziert auf unseren Feldern wächst und gedeiht - Getreide und Hülsenfrüchte?

Am Gesundheitswert, am Geschmack und am Preis kann es nicht liegen, wie das Beispiel Hafer zeigt.

Hafer, der in einfacher Flockenform jahrhundertlang unsere Kinder bestens ernährt hat, besitzt einen hohen Nährwert, viel Protein, ist durch seine schleimbildenden Stoffe sehr magenfreundlich, hat viele Ballaststoffe und ist damit verdauungsfreundlich, hat bei regelmäßigem Verzehr eine cholesterinsenkende Wirkung und ist äußerst günstig zu kaufen - ein echtes heimisches „Superfood“ also. Aber: Er wird kaum noch gegessen, sondern durch Maisflocken oder exotische Getreidearten wie Quinoa oder Amaranth ersetzt. Das sollten wir ändern!

Auch Hirse ist eine heimische Getreideart und im Vergleich zu Quinoa aus Mittelamerika, dem vermeintlichen Superfood, hat die Hirse mehr Mineralstoffe, mehr Eisen und einen höheren Proteingehalt.

Besonders mineralstoffreich und gut für die Gelenke ist Braunhirse, die sogar in unserer Region angebaut wird. Sehr alte Getreidearten wie Einkorn und Emmer haben oft hohe Gehalte an Lutein und Carotinoiden, auch erste Untersuchungen der ANL beim Laufener Landweizen deuten auf diese hohen Gehalte hin.

Der Laufener Landweizen als urwüchsiges Rupertiwinkler Gewächs hat noch viel mehr Beachtung verdient, mehrere Biobäcker aus der Region verarbeiten ihn schon. Lutein ist die knappste Aminosäure unter denjenigen, die der Mensch nicht selbst bilden kann, wir sind auf seine Zufuhr angewiesen. Esse ich eine Mahlzeit mit hohem Luteingehalt, wird die Eiweißzusammensetzung der Mahlzeit insgesamt stark aufgewertet. Die Aufwertung des Aminosäurespektrums ist auch der Grund, warum pflanzliche Kombinationen von Getreide und Linsen, wie z.B. eine Scheibe Brot zur Linsensuppe oder Spätzle oder Kartoffeln mit Linsen, ein Eiweißspektrum liefern, das dem von Fleisch ebenbürtig ist.

Linsen, sind das nicht die fertigen Dosen mit unscheinbar braunem Inhalt aus dem Supermarkt, oder die trockenen kleinen Scheibchen, die man nächtelang einweichen muss? Es gibt sie auch anders, zum Glück haben sie in den letzten Jahren eine echte Renaissance erlebt: Eine wunderbare Vielfalt an heimischen Formen und Sorten hat Einzug in die Lebensmittelläden gehalten und eine dieser wiederentdeckten Sorten ist die Beluga-Linse, wie sie z.B. in Tengling angebaut wird: klein, schwarz und ohne Einweichen in zehn bis zwölf Minuten fertig.

Welche Vielfalt aus heimischen Getreidesorten und Linsen zubereitet werden kann, lesen Sie unter www.oekomodellregionen.bayern.

Vergessen wir auch nicht unser bayerisches Grundnahrungsmittel: Malz wird aus Sommergerste geröstet und nach dem Startschuss der Brauerei Stein 2015 mit mehreren Biobieren aus heimischer Braugerste hält jetzt auch die Brauerei Wienerer Ausschau nach mehr heimischen Biorohstoffen. Wir können den Bioanbau nur ausweiten, wenn Verarbeiter für heimische Biorohstoffe faire Preise zahlen, deshalb sind die fairen Kooperationen beim Biobier sowie beim Biomüsli aus Hafer und Dinkel sehr wichtig. Das Gleiche gilt für alle einkaufenden Bürger: Biofelder sind Blüh- und Brutfächen auf ganzer Fläche, aber nur wenn der viel geringere Ertrag vom Käufer mit einem angemessenen Preis honoriert wird, kann der Bioanbau wachsen und gedeihen.

Eier sind das Produkt, das am meisten in Bio gekauft wird, denn das haben die meisten Käufer gelernt: Eine Legehennen ist ein Lebewesen, das picken, scharren und flattern möchte und das am Besten in einer übersichtlichen Gruppenhaltung wie in einem mobilen Hühnerstall und nicht in einer riesenhaften Bodenhaltung. Zum Glück gibt es genügend Bioeierzeuger in der Region, bei allen darf man in den Stall oder auf die Hühnerweide schauen oder an Führungen teilnehmen. Immer mehr Betriebe achten auch darauf, dass die „Bruderhähne“ von Kooperationsbetrieben der Eierzeuger mit aufgezogen und quer finanziert werden, auch wenn die mageren Gockelbrüder der Legehennen kaum zum Mästen geeignet sind. Für Biobetriebe ist es deshalb ein wichtiges Zukunftsziel, verloren gegangene Zweinutzungsrasen wieder zu bekommen, d.h. Hühnerassen, die nicht auf höchste Lege- oder Mastleistung getrimmt sind, sondern Eier UND Fleisch liefern und das bei vernünftigem Wachstum.

Unterstützen Sie unsere Bauern und Biobauern vor Ort und Sie werden dafür mit einem ausgezeichneten Geschmack und mit gutem Gewissen belohnt!

Woher kommt unser/unsere

Eier

Andreas & Katharina Buchwinkler
 Haberland 12
 83416 Saaldorf / Surheim
 Tel.: 08654 / 65 270
 kontakt@biohof-knoll.de

Eier

Sebastian Kettenberger
 Kettenberg 1
 84529 Tittmoning
 Tel.: 08687 / 468
 sebastian.kettenberger@freenet.de

Eier

Leonhard Martl
 Gröbn 1
 84556 Kastl
 Tel.: 08679 / 6928
 leonhard.martl@hotmail.de

Andreas Maier

Waldering 3
 84529 Tittmoning
 Tel.: 08683 / 1346
 maier.andi1@web.de



So sehen glückliche Hühner aus (Foto: D. Delang / ÖMR)

Hans Glück

Grassach 15
 84529 Tittmoning
 Tel.: 08683 / 932
 bioglueck@web.de

Hans Lecker

Niederheining 1
 83410 Laufen
 Tel.: 08682 / 95 32 24
 info@biohof-lecker.de

Robert Zeilinger

Niederstockham 1
 84529 Tittmoning
 Tel.: 08687 / 633
 hof_zeilinger@hotmail.de



Biolegehennen & Bruderhahnprojekt (Foto: D. Delang)

Nudeln

Chiemgaukorn

Weiding 3
 83308 Trostberg
 Tel.: 08621 / 80 61 33
 info@chiemgaukorn.de



Bionudeln bei Familie Buchwinkler (Foto: D. Delang)

Hans Lecker

Niederheining 1
 83410 Laufen
 Tel.: 08682 / 95 32 24
 info@biohof-lecker.de

Nudeln

Andreas & Katharina Buchwinkler

Haberland 12
 83416 Saaldorf / Surheim
 Tel.: 08654/ 65 270
 kontakt@biohof-knoll.de

Hülsenfrüchte

Chiemgaukorn

Weiding 3
 83308 Trostberg
 Tel.: 08621 / 80 61 33
 info@chiemgaukorn.de



Franz Obermeyer im Braunhirsefeld (Foto: Alois Albrecht)

Franz Obermeyer

Obere Dorfstraße 14
 83373 Tengling
 Tel.: 086873 / 228
 franz.obermeyer@web.de



Buchweizen & Belugalinsen (Foto: Daniel Delang)

*Getreide, Urgetreide,
Lein & Mehl*

Aichermühle GmbH

Eizing 3
83413 Fridolfing
Tel.: 08684 / 277
info@aichermuehle.de



Laufener Landweizen (Foto: Daniel Delang)

*Getreide, Urgetreide,
Lein & Mehl*

Josef Probst (Laufener Landweizen)

Außerlohen 2
83339 Chieming
Tel.: 08664 / 92 93 60
seppprobst@t-online.de

Andreas und Hedwig Huber

Aich 15
83379 Wonneberg
Tel.: 08681 / 45 408
hedwig_huber@t-online.de

*Getreide, Urgetreide,
Lein & Mehl*

Franz Obermeyer

Obere Dorfstraße 14
83373 Tengling
Tel.: 08687 / 228
franz.obermeyer@web.de



Qualitätsprüfung im Biobraugerstenfeld (Foto: D. Delang)

Leonhard Martl

Gröbn 1
84556 Kastl
Tel.: 08679 / 6928
leonhard.martl@hotmail.de

Hans Glück

Grassach 15
84529 Tittmoning
Tel.: 08683 / 932
bioglueck@web.de



Biodinkelfeld (Foto: Kenlly Zehentner)

*Getreide, Urgetreide,
Lein & Mehl*

Chiemgauer Genussmanufaktur

Rainweg 12a
84558 Tyrlaching
Tel.: 08623 / 98 54 89
servus@chiemgau-genuss.de

Johann Kraller

Wies 4
84529 Tittmoning
Tel.: 08683 / 300
kraller.jo@web.de

*Getreide, Urgetreide,
Lein & Mehl*

Matthias Spiegelsperger

Wimmern 20
83317 Teisendorf
Tel.: 08666 / 1527
waderer.wimmern@web.de

Chiemgaukorn

Weiding 3
83308 Trostberg
Tel.: 08621 / 80 61 33
info@chiemgaukorn.de



Biohafer (Foto: Daniel Delang)

Thomas Drexl

Laimgrub 1b
83339 Chieming
Tel.: 0170 / 70 46 234
thomas-drexl@web.de