

# à la bio

nachhaltig genießen in München

---

## Neuigkeiten im Mai

Säfte mit mehr als (nur) gutem Geschmack

Spargel auf den Teller!

Hülsenfrüchte und Getreide "ready made" für die Gastro

Aus der Welt der Kulinarik

Gewürz-Workshop // Küche trifft Region // Gutes Essen, kurze Wege //

Exkursion Tagwerk Metzgerei // Zahl des Monats



# Säfte mit mehr als (nur) gutem Geschmack

---

Es summt, brummt und blüht - die Obstbäume werden wieder bunt! Besonders geschmackvolle Sorten von Apfel, Kirsche und Birne wachsen auf Bayerischen Streuobstwiesen. Hier werden die Früchte auf eine besonders naturverträgliche Art angebaut: hochstämmige Bäume, locker in der Landschaft verteilt und meistens keine chemische Behandlung.

Dieser Anbau bietet nicht nur Lebensraum für über 5.000 Tier- und Pflanzenarten, sondern punktet auch in Sachen Gesundheit: das Obst hat oft höhere Gehalte von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen mit gesundheitsförderndem Potenzial. Manche der Sorten sind außerdem für Allergiker verträglicher als standardisierte Sorten aus dem Intensivanbau.

So profitieren am Ende alle Beteiligten, von der Wiese bis zum Saftglas. Wir wünschen einen schönen, blühenden Frühling!

[mehr über Streuobst erfahren](#)



"Lilo Schorle Apfel-Birne" Foto: Stöckl

## Schorle mit Geschichte

Regionale Schmankerl von der Streuobstwiese gibt es zum Beispiel vom Familienbetrieb Stöckl aus Rohr in Niederbayern.

Hier kommen keine Pestizide zum Einsatz. Außerdem setzt die Familie ausschließlich auf organischen Dünger, geschickte Baumpflege und tierische Nützlinge, die Schädlinge vertilgen oder nebenbei den Rasen mähen. Aus den über 80 Sorten werden feine Bio-Schorlen und Säfte - erfrischend gut, und saftig nachhaltig!

[zum Shop](#)

---



Spargel-Saison in Bayern

## Spargel auf den Teller!

---

Seit Mitte April ist die Spargelsaison eröffnet. Das beliebte Gemüse gilt als Superfood in Stangenform, und das zurecht: es regt den Stoffwechsel an, unterstützt die Nierenfunktion und hat kaum Kalorien. Außerdem liefert es viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und hat eine positive Wirkung auf Blutzucker und Cholesterin.

Wichtig ist dabei, dass das Gemüse möglichst schnell vom Feld auf dem Teller landet, damit die Stangen ihren Geschmack behalten. Wie gut, dass in Schrobenhausen kurz vor den Toren von München eine Hochburg des Spargelanbaus liegt. Gute Böden, jahrhundertealte Erfahrung und eine konstante Nachfrage - insgesamt werden über 80% des Bedarfs in Bayern aus der heimischen Produktion gedeckt.



### Grün, weiß, violett?

Weißer Spargel wächst in Erddämmen (Titelfoto oben links). Wenn die Köpfe aus der Erde kommen, werden sie violett - Aroma und Inhaltsstoffe leiden aber nicht!

Grüner Spargel wächst über der Erde und ist etwas würziger.

### Mit oder ohne Folie?

Die Folienbedeckung auf dem Acker ermöglicht Landwirten eine frühere Ernte und spart Arbeit beim Unkraut entfernen.

Der Anbau "oben ohne" spart dagegen Kosten für das Ausbringen und die Entsorgung der Folie, außerdem gelangt kein Mikroplastik in den Boden.

Und Abhärtung macht stark: ohne Folie bekommt der Spargel geschmacklich mehr Charakter.

mehr erfahren



## Wer bringt's?

### Spargel-Lieferbetriebe aus der Region



#### **Biohof Christian Häge** Lieferung ab 50kg

- Elchinger Weg 2, Langenau
- Tel: 07345 91 93-54
- [info@familie-haege.de](mailto:info@familie-haege.de)
- [www.familie-haege.de](http://www.familie-haege.de)



#### **Heitmeier Bio** Selbstabholung / Großhandel

- Lichtenberg 2a, Altomünster
- Tel: 08258 261
- [info@heitmeier-bio.de](mailto:info@heitmeier-bio.de)



## Spargelhof Kugel

Lieferung ab 10kg

- Abensberger Str. 2,  
Sandharlanden
- Tel: 09443 918050
- [info@spargelhof-kuegel.de](mailto:info@spargelhof-kuegel.de)



## Nefzger Rhabarber und Bio Spargel

Lieferung ab 10kg, max. 30km  
Umkreis

- Augsburg Str. 1, Inchenhofen
- Tel: 09443 918050
- [nefzger@googlemail.com](mailto:nefzger@googlemail.com)



Besuch beim Münchner Lebensmittelhersteller

## Hülsenfrüchte und Getreide "ready made" für die Gastro

**Einfach, lecker, gut:**

GOOD CROP liefert verzehrfertige Hülsenfrüchte, Pseudogetreide und

Getreidesorten aus bio-regionalem Anbau - perfekt für die einfache, gesunde und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung!  
Die Produkte sind **ernährungsphysiologisch wertvoll** und **praktisch in der Anwendung**. Sie sind **in Großbinden küchenfertig erhältlich** und ermöglichen es, mit minimalem Aufwand **frische, gesunde und ökologische Zutaten** in den Speiseplan zu bringen.

**Termin:**

21. Mai, 15 - 17 Uhr

**Was erwartet Sie:**

- Einblick in die Verarbeitung von Bio-Hülsenfrüchten & Getreide
- Ideen, wie sich das in Ihren Speiseplan einsetzen lässt
- Gemeinsames Kochen – direkt ausprobieren, wie es schmeckt

Die Teilnahme ist zunächst für Küchen vorgesehen, die am Programm im *Haus der Kost* teilnehmen. Für alle anderen arbeiten wir mit einer Warteliste. Wir freuen uns auf Sie!

jetzt anmelden



Rund um die (Münchner) Gastronomie

**Aus der Welt der Kulinarik**

---

## Gewürze der Welt

16. Juli, 14-17:30 Uhr



Foto: SoulSpice

Das sensorisches Seminar mit SoulSpice verbindet spannendes Hintergrundwissen mit sinnlichen Geschmackserlebnissen. Von Klassikern bis zu modernen Variationen: erfahren Sie, wie Sie auch vegetarische Gerichte gezielt veredeln können, für mehr Tiefe, Aroma und Umami auf dem Teller.

[zur Anmeldung](#)



Foto: Nina Rühr, SINN MEDIA

## Küche trifft Region

5. Juni, 14-17 Uhr

Das Sonderformat "Eventcatering" des bewährten Speed-Dating Formats vernetzt Cateringunternehmen mit Veranstaltern oder Trägern von Verpflegungsanlässen.

[zur Anmeldung](#)



Foto: Sabine Feinsinn

## Gutes Essen - kurze Wege

26. / 27. Juni

Vernetzung für regionale Wertschöpfungsketten: Im Rahmen der Busexkursion im Raum München werden verschiedene Betriebe und Akteure - von Biohöfen und Verarbeitern bis zum Haus der Kost in München und einer Ökomodellregion besichtigt.

zur Anmeldung



Foto: Tagwerk

## Führung Tagwerk und Daschinger Hof

23. Juni, 13:30-17 Uhr

Immer mehr Gastronomien setzen auf den Trend "Nose-to-tail", bei dem ein Tier möglichst ganz verwendet wird. Besonders bekannt dafür ist die Tagwerk Bio-Metzgerei. Hier erhalten wir spannende Einblicke in die Produktion und dürfen uns bei der Verkostung von ihren Waren überzeugen.

zur Anmeldung



### ... und die Zahl des Monats:

Von den 23.000 Hektar Fläche, auf denen in Deutschland Spargel wächst, werden 8,3% biologisch bewirtschaftet.



*Bon appétit!*

Wünscht Ihre

©

Titelbilder:

"Streuobst": haraldmk / ranplett via Canva

"Spargel": alegra kommunikation / hlphoto via Canva

"GOOD CROP": GOOD CROP / Nina Rühr (SINN MEDIA)

Weitere Titelbilder, Icon Speiseglocke: alegra kommunikation

**Genderhinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung

---

**BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe München**  
**Projektstelle Ökologisch Essen**  
Pettenkofenstr. 10a | 80336 München

Haben Sie Fragen oder Feedback? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

[Kontakt](#)

[www.oekologisch-essen.de](http://www.oekologisch-essen.de)

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

Falls Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden:

[Newsletter abbestellen](#)

