

à la bio

nachhaltig genießen in München

Neuigkeiten im Oktober

Schmankerl aus der Region: Kraut

Das hat jetzt Saison in der Region

Aus der Welt der Kulinarik

Intensivkurs Gastronomie // Fachtagung Öko-Landbau
stärken // Umfrage // Bio-Anteil auswerten



Regionale Lieferbetriebe

Kraut

Sauerkraut, Rotkohl, Wirsing: auch hierzulande ist es ein beliebtes Gemüse und auch aus der Bayerischen Küche nicht wegzudenken. Etwa 6 kg kommen in Deutschland pro Kopf jedes Jahr auf den Tisch.

Und es hat auch viel zu bieten:

- Ballaststoffreich - ideales Gemüse für die kalorienarme Ernährung
- Reich an Vitamin C, Calcium und Magnesium
- Senföl wirkt entzündungshemmend
- Linolensäure wirkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen
- Fermentiert als Sauerkraut gut für das Darmmikrobiom

Das Gute wächst so nah:

in Deutschland wird aktuell mehr Kraut angebaut als verbraucht wird. Auch rund um München gibt es einige Betriebe, die bio-regionale Ware liefern:



Wer liefert's?

Grasser Hof

- Weißkraut
- Rotkraut
- Wirsing
- Spitzkraut
- Filderkraut

Mindestbestellwert ca. 100 €,
je nach Liefergebiet

Lunemann's Lieferservice

- Weißkraut
- Spitzkraut
- Rotkraut

Kein Mindestbestellwert

Kontakt aufnehmen

Kontakt aufnehmen

zum Blogbeitrag



hat jetzt Saison
in der Region



Rund um die (Münchener) Gastronomie

Aus der Welt der Kulinarik



Foto: byakkaya via Canva

Intensivkurs

24.11. - 5.12., Mo-Fr 9-17 Uhr

Die Gastro-Akademie von Über den Tellerrand kochen München e.V. geht in die nächste Runde: der Intensivkurs liefert Grundlagen zu Hygiene, Berufsbildern oder Kommunikation und praktische Übungen für den Speisen- und Getränkeservice oder Schnitttechniken.

[zur Anmeldung](#)



Foto: V_Sot via Canva

Mehr Ökolandbau für unsere Lebensgrundlagen

26.11.25, 9:30-17 Uhr, Freising

Wie kann Bio weiter wachsen? Der BUND Naturschutz möchte bei der Tagung einen Blick auf die Situation werfen und lädt alle Beteiligten ein, zusammen Lösungen zu erarbeiten.

[mehr dazu](#)



Foto: Lena Grami

Was wollt ihr wissen?

Wir entwickeln gerade neue Workshops und würden uns freuen, ein kurzes Feedback von euch zu bekommen, welche Themen für euch interessant sind.

Die Umfrage dauert ca. 2 Minuten und ist anonym.
Vielen Dank für's Mitmachen!

[zur Umfrage](#)



Foto: pcess609 via Canva

Bio-Anteil auswerten

17.11.2025, 13:30-15:30

Wie kann der Bio-Anteil auf geldwerter Basis einfach berechnet und ausgewiesen werden? Das Online-Seminar "Digitale Systeme zur Kalkulation und Auswertung des Bio-Anteils" stellt zwei unterschiedliche Systemlösungen vor.

jetzt anmelden



... und die Zahl des Monats

Bis zu 15 Mio Todesfälle könnten jedes Jahr verhindert werden - durch die Umstellung der Ernährung auf die [Planetary Health Diet](#), die sowohl die menschliche Gesundheit als auch die planetaren Grenzen unserer Ressourcen im Blick hat. Auf geht's!



Bon appétit!

Wünscht Ihre



Projektstelle
Ökologisch Essen

BUND Naturschutz
in Bayern e.V.
Kreisgruppe München

©

Titelbild Kraut, 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
Pettenkoferstr. 10a | 80336 München

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

[Kontakt](#)

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](#)

