

Biokochen

Eine kulinarische Reise durch Europa

26. 9. - 4. 10. 2015
**MAIN
FRANKEN
MESSE**

WÜRZBURG
www.mainfranken-messe.de
Ökoschauküche
Halle 14



**Rezepte,
Biohof-Adressen
und mehr**



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Biokochen – eine kulinarische Reise durch Europa“

heißt unser Motto auf der Ökoschauküche der Mainfrankenmesse vom 26.9. – 4.10.2015. Wir präsentieren Ihnen Rezepte aus neun europäischen Ländern – mit wertvollen Zutaten aus der ökologischen Landwirtschaft vorwiegend aus unserer Region.

Vom **29.9. bis 3.10.** zeigen jeweils **von 10.30 – 14 Uhr** Profiköche des Bayerischen Hotel- und Gaststättenverbandes, Koch-Auszubildende und eine Schulklasse ihr Können. Es erwarten Sie leckere Bio-Kostproben.

Am 26.9., 27.9. und 4.10. können Sie jeweils von 10.30 – 14 Uhr erleben, wie Mitglieder der Slow Food-Gruppe Hohenlohe-Tauber-Main-Franken Ihnen Genuss pur zubereiten – und alles in Bio-Qualität.

Während der gesamten neun Messtage stellen Ernährungsfachfrauen des Bayerischen Bauernverbandes – Bezirk Unterfranken **von 14 – 16 Uhr** einfache, gesunde und schmackhafte Biogerichte vor.

Unsere Kochshows werden gewürzt mit Interviews von Vertretern aus Politik, Wirtschaft, Verbänden, Bildung und Landwirtschaft.

Sie erhalten am Stand auch ausführliche Informationen über den ökologischen Landbau.

Die Rezepte aus der Ökoschauküche finden Sie in dieser Broschüre. Ebenfalls enthalten ist ein **Verzeichnis von regionalen Bio-Hofläden**, wo „Bio auch mit einem Gesicht verbunden ist“.

Herzlich willkommen und guten Appetit!

BUND Naturschutz in Bayern e. V.
Umwelt & Natur e. V. – Förderverein
 des Bundes Naturschutz
Bayerischer Hotel- und Gaststättenverband
Bayerischer Bauernverband
Slow Food Hohenlohe-Tauber-Main-Franken



Vielen Dank!

Die Ökoschauküche und die vorliegende Broschüre werden gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft.

Herausgeber: BUND Naturschutz in Bayern e. V.
 Redaktion und V.i.S.d.P.: Klaus Isberner,
 c/o Bund Naturschutz-Kreisgruppe Würzburg,
 Luitpoldstr. 7a, 97082 Würzburg
 Gesamtherstellung: Popp Werbeagentur, Zell/M.
 Druck: Rainbowprint, Zellingen-Retzbach

Ausgezeichneter Partner von:
Umweltbildung
.Bayern

Vorwort – Dank – Impressum 2

Rezepte

Samstag, 26.9.2015

Thema: Irland

Pastinakensuppe mit Chips und Pesto 4
 Fränkischer „Stew“ 4
 Lammgemüsetopf 5

Sonntag, 27.9.2015

Thema: Frankreich

Coq au Vin 6
 Lauchquiche mit grünem Salat 6
 Französische Kräuterquiche 7
 Crepes 7

Montag, 28.9.2015

Thema: Griechenland

Gefüllte Weinblätter 8
 Souflaki vom Zicklein 8
 Pitabrot 9
 Feta-Creme 9
 Griechischer Kuchen 9

Dienstag, 29.9.2015

Thema: Deutschland (Franken)

Kürbis-Gulasch mit fränkischer Violetta 10
 Lammrücken im Thymian-Crepes 10
 Kochkäse 11

Mittwoch, 30.9.2015

Thema: Ungarn

Ungarisches Paprikahähnchen 12
 Topfenpalatschinken 12
 Langos 13
 Letscho Paprikagemüse 13
 Makos Guba (ungarische Süßspeise) 14
 Ungarische Krautsuppe 14

Donnerstag, 1.10.2015

Thema: Österreich

Zwetschgenknödel 15
 Schwammerlsoße 15
 Speckknödel 15
 Kaiserschmarrn 16
 Palatschinken 16

Freitag, 2.10.2015

Thema: Spanien

Gazpacho 17
 Geschmorte Kaninchenkeule 17
 Kaninchenrücken und Kaninchenleber 17
 Zucchini-Paprikagemüse 18
 Kräuterpfannkuchen mit würziger Hackfleischfüllung 18

Samstag, 3.10.2015

Thema: Tschechien

Mährische Spatzen 19
 Slowakische Krautsuppe 19
 Böhmisches Mohnklöße 19
 Milchsuppe 20
 Blauschimmelkäse-Aufstrich 20

Sonntag, 4.10.2015

Thema: Italien

Gemüsevariationen 21
 Kürbisravioli 21
 Brotaufstrich mit Oliven 22
 Himbeer-Tiramisu 22

Warum Bio? 23

Bio-Abhof-Vermarkter in Unterfranken 24

Labels, Verbände und Internet-adressen für den ökologischen Landbau in Deutschland 30

Messeinformationen 31

Anschriften der beteiligten Organisationen 32



Irland

Pastinakensuppe mit Chips und Pesto

Fränkischer „Stew“

Von Slow Food
Hohenlohe-Tauber-Main-Franken

Zutaten Pastinakensuppe mit Chips und Pesto:

4 – 5 Pastinaken (je nach Größe)
1 große Zwiebel fein gewürfelt
1,5 l Gemüsebrühe
¼ l Weißwein
¼ l Sahne
Butter
Pfeffer, Salz

Zubereitung Pastinakensuppe mit Chips und Pesto:

Für die Suppe die Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Pastinakenwürfel dazugeben, kurz dünsten lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind.

Für die Chips eine Pastinake in sehr feine Scheiben schneiden. Die Scheiben eine Stunde trocknen lassen. Portionsweise in heißem Sonnenblumenöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Suppe fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen und mit Sahne aufmixen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Suppe noch einmal schaumig aufmixen, in tiefe Teller geben, mit den Chips dekorieren und mit etwas Petersilienpesto beträufeln.

Zutaten für den Fränkischen „Stew“

Ca. 1 kg entbeinte Lammschulter oder -keule
1,2 l Wasser
225 g Kartoffeln (mehlig, am besten sehr mehlig)
225 g Karotten, in dicken Stücken
225 g Lauch, in dicken Stücken
225 g kleine Zwiebeln, geschält
½ Bund frische Petersilie
2 Zweige Thymian
250 ml Sahne
1 TL Butter

Zubereitung für den Fränkischen „Stew“

Paul Bocuse hält es für eines der genialsten Gerichte der Welt – den Irish Stew. Auch wenn wir in Franken selten einen Lammeintopf kochen, haben wir doch alle Zutaten, um dieses Gericht zu kochen. Das Grundprinzip ist einfach: Die erste Ladung Kartoffeln, die mit dem Lammfleisch gekocht wird, sorgt nachher für eine wunderbar gebundene Soße. Die Gemüse, die anschließend mit gekocht werden, dienen als Beilage, liefern aber auch gleichzeitig Geschmack! Das Fleisch sorgfältig von Fett und Sehnen befreien, anschließend in Würfel schneiden.

In einer schweren Kasserolle mit dem Wasser und etwas Salz aufsetzen, zum Kochen bringen, anschließend ziehen lassen und den Schaum gelegentlich abschöpfen.

In der Zwischenzeit die Gemüse putzen. Nach 30 Minuten die Hälfte der Kartoffeln zugeben, wieder 30 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, so dass eine dickliche Soße entsteht.

Restliches Gemüse und den Thymian zugeben, weitere 30 Minuten ziehen lassen.

Die Sahne, die Butter und die Petersilie zugeben und noch einmal erwärmen. Eventuell mit Pfeffer würzen.

Lammgemüsetopf

Von der Ernährungsfachfrau Bianca
Wissel vom Kreisverband Aschaffenburg
des Bayerischen Bauernverbandes,
Tel. 06021/429420

Zutaten für den Lammgemüsetopf:

500 – 700 g Lammgulasch aus der Keule
500 g Weißkohl
500 g festkochende Kartoffeln
1 – 2 Zwiebeln
2 Möhren
6 EL Öl
Salz, Pfeffer, Kümmel
Majoran, Thymian
1/4 – 1/2 l Gemüsebrühe

Frau Wissel kocht für Sie



Zubereitung des Lammgemüsetopfes:
Kohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel in 2 cm breite Streifen schneiden.
Zwiebeln würfeln. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und ebenfalls würfeln.
Fleisch in zwei Portionen in einem Bräter in je 2 EL heißem Öl rundherum anbraten.
Fleisch herausnehmen. Anschließend Kartoffeln, Möhren, Weißkohl und Zwiebeln in 2 EL Öl anbraten. Fleisch und Gewürze zugeben, mit Flüssigkeit angießen.
Im Dampfdrucktopf ca. 15 – 20 Minuten garen. Nochmals abschmecken und servieren.


Frankreich

Coq au Vin

Lauchquiche mit grünem Salat

Von Slow Food
Hohenlohe-Tauber-Main-Franken

Zutaten für das Coq au Vin

1 Brathähnchen
8 Frühlingszwiebeln
100 g durchwachsener Räucherspeck
2 Schalotten
50 g Butter
1 EL Vollkornmehl
½ l Rotwein (Tauberschwarz)
Bouquet garni (Lorbeerblatt, Thymian, Petersilie)
150 g frische Champignons
Frisch geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung des Coq au Vin

Das Hähnchen kalt abrausen und in 8 Stücke teilen. Die Zwiebeln putzen, waschen und vierteln. Den Speck fein würfeln. Die Schalotten schälen und fein hacken.

In einem dickwandigen Schmortopf die Hälfte der Butter zerlassen. Die Hähnchenteile darin anbraten. Mehl darüber stäuben. Die Schalotten dazugeben und alles etwa 5 Minuten dünsten. Mit dem Wein ablöschen. Das Bouquet einlegen und mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 40 Minuten garen.

Die Champignons putzen und trockenreiben, je nach Größe vierteln oder ganz lassen. Die restliche Butter in einer Kasserolle oder Pfanne zerlassen. Den Speck und die Zwiebeln darin anbraten, herausnehmen und beiseite

stellen. Die Champignons in der Kasserolle bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Die Hähnchenteile aus dem Schmortopf nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb zu den Champignons gießen. Zwiebeln und Speck dazugeben und erhitzen. Das Hähnchen auf einer Platte anrichten und mit der Sauce übergießen.

Zutaten für die Lauchquiche mit grünem Salat

für eine Tarte mit 28 cm Durchmesser:
250 g Vollkornmehl und Mehl zum Ausrollen

12 g weiche Butter
1 Ei
Salz

1 kg Lauch
60 g Käse (Gruyere)
50 g Butter
1 TL Vollkornmehl
150 g Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Kopf grüner Salat
Essig, Sonnenblumenöl
Pfeffer und Salz

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Mit den Fingerspitzen mit der weichen Butter verkneten, salzen. Das Ei und



etwa 1 ½ EL Wasser dazugeben. Alles vorsichtig durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mindestens eine Stunde kalt stellen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig dünn ausrollen und in eine ausgebutterte Springform von etwa 28 cm Durchmesser legen. Den Teig mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten vorbacken. Inzwischen den Lauch putzen und waschen. Den Lauch in sehr feine Ringe schneiden. Den Käse fein reiben. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen. Den Lauch dazugeben und glasig schmoren. Das Mehl darüber stäuben, mit der Sahne ablöschen. Kurz einkochen lassen. Zwei Drittel der Käsemasse dazugeben, dann die Masse noch einmal umrühren und vom Herd nehmen. Den Belag auf dem Teig verteilen. Den restlichen Käse darüber streuen, die restliche Butter in Flöckchen oben auf verteilen. Die Hitze im Backofen auf 250°C erhöhen und die Quiche etwa 15 Minuten überbacken, bis sich der Belag goldgelb zu färben beginnt. Mit einem frischen grünen Salat servieren.

Französische Kräuterquiche

Crepes

Von der Ernährungsfachfrau Monika Schuck vom Kreisverband Miltenberg des Bayerischen Bauernverbandes, Aschaffenburg, Tel. 06021/429420

Zutaten für den Teig der Kräuterquiche:

200 g Vollkornmehl
80 g Butter
3 Eier
1 – 2 EL Sahne
1 – 2 EL Wasser
1/2 TL Salz

Zutaten für den Belag der Kräuterquiche:

400 g frischer Spinat
1 Stange Lauch
2 EL Rapsöl
200 ml saure Sahne
2 Eier
125 g Bergkäse
1 Knoblauchzehe
Kräuter z. B. Liebstöckel, Oregano
Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Zubereitung der Kräuterquiche:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und in eine runde, gefettete Form drücken. Mit der Gabel einstechen und bei 170 Grad etwa 15 Minuten vorbacken, bis er oben leicht angebräunt ist und duftet. Mittlerweile den geputzten Spinat blanchieren. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden, den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in einer heißen Pfanne andünsten. Die saure Sahne mit den Eiern, den Gewürzen und den Kräutern zu einer glatten Masse verrühren. Auf den vorgebackenen Teig das Gemüse geben, mit der Eiermasse übergießen und mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen. Die Quiche bei 170 Grad backen, bis der Käse goldbraun wird.

Zutaten für die Crepes:

100 g Vollkornmehl
1/8 l Milch
4 Eier
30 g Butter,
1 Prise Salz

Zubereitung für die Crepes:

Aus Mehl, Salz, Eier, Milch und flüssiger Butter einen Pfannkuchenteig zubereiten und etwas ruhen lassen. Dünne Pfannkuchen backen. Füllung süß oder pikant nach Wahl.

Alle Rezepte für 4 Personen und 100 % Bio

Alle Rezepte für 4 Personen und 100 % Bio



Griechenland

Gefüllte Weinblätter

Souflaki vom Zicklein

Vom Brauerei-Gasthof „Zum grünen Baum“, Schulterbachstr. 15, Rauhenebrach, Tel. 09554/293, www.bayer-theinheim.de

Zutaten für die gefüllten Weinblätter:

15 Weinblätter
1/2 Zwiebel
1 EL Olivenöl
60 g Reis
10 g Pinienkerne
10 g Korinthen
1/8 l Wasser
1 EL glatte Petersilie
Pfefferminzblätter
Salz, Pfeffer, Piment
3 Kirschtomaten
1/2 Zitrone
1 EL Olivenöl

Zubereitung der gefüllten Weinblätter:

Eingelegte Weinblätter abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 5 – 10 Minuten garen. Weinblätter abtropfen lassen, die Stiele entfernen und mit der glatten Seite nach unten auf ein Brett legen. Zwiebel fein hacken. In einem kleinen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Reis, den Pinienkernen und den Korinthen anschwitzen. Den Reis mit Wasser bedecken und aufkochen. Die Petersilie und Pfefferminzblätter in feine Streifen schneiden und zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Einen Deckel auf den Topf legen und alles ca. 10 Minuten quellen lassen. Auf jedes Weinblatt einen Esslöffel der Reismasse geben. Von der breiten Seite

her aufrollen und dabei die Seiten einklappen.

Die gefüllten Weinblätter in einen Topf legen und mit einem Teller beschweren. Den Saft einer halben Zitrone und einen Esslöffel Olivenöl zufügen und so viel heißes Wasser zufügen, bis die Weinblätter bedeckt sind.

Das ganze einmal aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. eine Stunde garen.

Die Weinblätter im Topf abkühlen lassen und mit den Kirschtomaten anrichten.

Zutaten für das Souflaki vom Zicklein

600 g Zickleinkeule
Saft von 1/2 Zitrone
2 EL Olivenöl
1 El Weißweinessig
1 Gemüsezwiebel
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer,
Kümmel gemahlen, Oregano,
Paprikapulver

Zubereitung für das Souflaki vom Zicklein

Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Aus den angegeben Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Essig eine Marinade herstellen.

Die Gemüsezwiebel schälen und in Stücke schneiden.

Holzspieße einölen und Fleisch und Zwiebel abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Fleischspieße in eine Auflaufform geben und mit der Marinade übergießen. Mit Alufolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Souflaki aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und die Fleischspieße von allen Seiten braten.

Als Beilage empfehlen wir gebratenes Gemüse und Reis (oder Vollkornbrot).

Pita-Brot

Feta-Creme

Griechischer Kuchen

Von der Ernährungsfachfrau Christel Manger vom Kreisverband Rhön-Grabfeld des Bayerischen Bauernverbandes, Bad Neustadt/S., Tel. 09771/62100

Zutaten für das Pita-Brot:

500 g Mehl
1 Hefe
200 ml Wasser
100 ml Buttermilch oder Sahne
1 EL Salz
1 EL Zucker
3 EL Olivenöl
1 TL Oregano

Zubereitung für das Pita-Brot:

Wasser und Buttermilch erwärmen. Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Öl, Oregano und die erwärmte Flüssigkeit zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Platz gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat. Danach in 4 Teile schneiden. Erst zur Kugel formen und dann 2 cm dick auswellen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit Olivenöl bestreichen. Auf 160 °C etwa 5 Minuten backen. Dann wenden und fertig backen.

Zutaten für die Feta-Creme:

200 g Fetakäse
200 g Frischkäse
1 TL Oregano
3 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 TL Thymian
1 rote Paprikaschote
1 Minzestängel

Frau Manger kocht heute griechisch

Zubereitung der Feta-Creme:

Paprikaschote kleinschneiden, Feta zerbröseln, Knoblauchzehen zerreiben, Minzeblätter abzupfen, Frischkäse, Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano alles mit den Pürierstab fein mixen und auf frischem Brot servieren.

Zutaten für den Griechischen Kuchen:

7 Eier
250 g Butter
175 g Zucker
2 Vanillezucker
2 Backpulver
200 ml Milch
200 g Kokosflocken oder Walnüsse
350 g Mehl

Zutaten Sirup für den Griechischen Kuchen:

300 ml Wasser
250 g Zucker
Je eine unbehandelte Zitrone und Orange

Zubereitung für den Griechischen Kuchen:

Eier und Zucker sehr schaumig rühren, Butter erwärmen und mit allen restlichen Zutaten vorsichtig unter die Schaummasse heben. Auf ein tiefes Blech geben und auf 200°C etwa 30 Minuten backen. In dieser Zeit das Wasser mit dem Zucker aufkochen. Zitrone und Orange in Scheiben schneiden und mitkochen. 10 Minuten lang. Durch ein Haarsieb gießen und über den fertig gebackenen noch warmen Kuchen gießen.



Alle Rezepte für 4 Personen und 100 % Bio

Alle Rezepte für 4 Personen und 100 % Bio



Deutschland (Franken)

Kürbis-Gulasch mit gebratenen Steinpilzen, Kokos und fränkischer Violetta

Lammrücken im Thymian-Crepes mit confierter Schulter, gebratenen Weinbergtrauben und Sellerie-Steinpilz-Püree

Von FR-Event- und Messe Catering GmbH, Ochsenfurter Str. 6 – 8, Eibelsstadt, Tel. 09303/9811-11, www.frcatering.de

Zutaten für Kürbis-Gulasch

400 g Hokkaido-Kürbis
200 g Steinpilze
2 Stück Schalotten

20 g Ingwer
1 Stück Knoblauchzehe
1 Zweig Zitronengras
1 EL Currypaste, gelb
2 Blätter Kafir-Limetten-Blätter
300 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
3 Ei Albaöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Zutaten für fränkische Violetta:

500 g Violetta-Kartoffel
2 EL Rapsöl
2 Zweige Koriandergrün
1 Kapsel Kardamom
1 Scheibe Ingwer
Salz, Pfeffer

Zubereitung Kürbis-Gulasch:

Kürbis gut waschen, entkernen und mit Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
Schalotten, Ingwer, Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.
Im Albaöl anschwitzen, Kürbis zugeben, mit Zucker glacieren, Zitronengras und Kafir-Limetten-Blätter zugeben,

mit Salz und Pfeffer würzen.
Currypaste zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und der Kokosmilch aufgießen.
Kürbis weich kochen, nachschmecken.
Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden, anbraten.

Zubereitung fränkische Violetta:

Violetta waschen, je nach Größe halbieren oder dritteln, in eine feuerfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
Koriander, Kardamom und Ingwer zugeben, mit Öl übergießen und im Ofen bei 160 Grad ca. 20 Minuten garen.

Zutaten Lammrücken:

300 g Lammrücken
50 g Lammfleisch
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander

Zutaten Crepes:

2 Eier
125 g Vollkornmehl
125 ml Milch
1 Zweig Thymian

Zutaten Lammschulter:

350 g ausgelöste Lammschulter
1 Stück Karotte
1 Stück Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Stange Staudensellerie
1 Stück Tomate
2 EL Öl
300 ml Gemüsebrühe
100 ml trockener Rotwein
2 EL brauner Zucker

Zubereitung Lammrücken im Thymian-crepes:

Lammrücken kurz und scharf anbraten, auf einem Küchenpapier abtropfen.
Aus Lammfleisch, Sahne und Gewürzen im Mixer eine Farce herstellen.
Mehl mit Milch verrühren, Eier zugeben, Thymian zupfen, mit Salz, Pfeffer,

Muskat würzen, Teig in einer Pfanne backen, auskühlen.
Crepe mit Farce bestreichen, Lammrücken auflegen und einschlagen.
Bei 100 Grad ca. 10 – 12 Minuten im Ofen backen.

Zubereitung confierte Lammschulter:

Karotte, Zwiebel, Knoblauch, Staudensellerie und Tomate putzen und klein schneiden.
Öl und Zucker in einen entsprechenden Topf geben, bei milder Hitze leicht karamellisieren.
Gemüse zugeben, leicht mit karamellisieren, mit Rotwein ablöschen, reduzieren und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Lammschulter zugeben und bei 80 Grad ca. 1,5 Stunden im Ofen schmoren.

Kochkäse

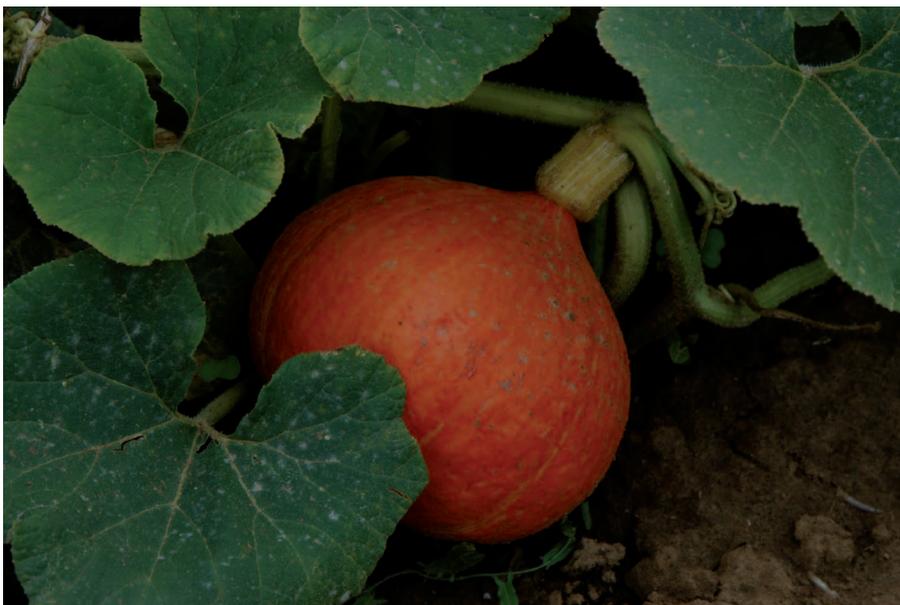
Von der Ernährungsfachfrau Edeltraud Häusler vom Kreisverband Bad Kissingen des Bayerischen Bauernverbandes, Oberthulba, Tel. 09736/81030

Zutaten für den Kochkäse:

250 g Butter
250 g Handkäse
2 Ecken Schmelzkäse
1,5 TL Natron
250 ml Saure Sahne
1 kleine Dose Kondensmilch

Zubereitung für den Kochkäse:

Butter bei kleiner Hitze zerlaufen lassen. Den kleingeschnittenen Hand-/Schmelzkäse und Natron dazugeben und unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme kochen lassen, bis eine Puddingmasse entsteht. Den Topf vom Ofen nehmen, die saure Sahne und die Dosenmilch mit dem Mixer unterrühren. In eine Schüssel füllen und mit Kümmel bestreuen.





Ungarn

Ungarisches Paprikahähnchen „Paprikacsirke“

Topfenpalatschinken

Von der Staatl. Berufsschule Kitzingen-Ochsenfurt, Thomas-Ehemann-Str. 13 b, Kitzingen, Tel. 09321/2306-0

Zutaten für das Ungarische Paprikahähnchen:

1 Hähnchen ca. 1200g
 Bratfett
 1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Paprikaschote, geschält
 100 g Frühstücksspeck
 1 EL Tomatenmark
 1 Chilischote
 1 EL Paprikapulver edelsüß
 Saft und Abrieb einer Zitrone
 ½ l Geflügelbrühe
 ¼ l Tomatenpüree
 1 EL Creme fraiche
 Salz und Pfeffer
 Zucker
 Thymianzweige, Lorbeerblatt
 Je eine rote, gelbe und grüne Paprikaschote, geschält als Gemüse garnitur
 Blatt Petersilie

Zubereitung für das Ungarische Paprikahähnchen:

Zwiebeln, Knoblauch, Speck, Paprika und Chilischote in feine Würfel schneiden. Für die Gemüse garnitur die bunten Paprikaschoten in Rauten schneiden. Das Hähnchen in 8 Teile zerlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Bratfett rundum braun anbraten. Hähnchenteile entnehmen und warm stellen. Im Bratfett die Zwiebeln, den Knoblauch, den Speck, die Paprika und die Chilischote anrösten. Tomatenmark zugeben und kurz ange-

hen lassen. Paprikapulver stäuben. Ansatz mit Geflügelbrühe und Tomatenpüree ablöschen und Thymianzweige und Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Soßenansatz aufkochen und die Hähnchenteile wieder beigegeben. Abgedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen lassen. Nach der Garzeit die Hähnchenteile entnehmen und bei leichter Oberhitze warmstellen. Soße auf die gewünschte Konsistenz einkochen, pürieren, abschmecken und mit Creme fraiche sowie Zitronenabrieb und -saft vollenden.

Paprikarauten in wenig Öl anbraten und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Soße unter das Gemüse ziehen und die Hähnchenteile obenauf legen. Mit frisch gehackter Petersilie und etwas Zitronenabrieb anrichten.

Als Beilage servieren mit Pilaw Reis: 200 g Langkornreis mit feinen Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in etwas Olivenöl andünsten. 400 g Geflügelbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Mit einem Lorbeerblatt und einem Thymianzweig abgedeckt im Ofen bei 150°C ca. 20 Minuten garen.

Zutaten für den Topfenpalatschinken:

Teig:
 100 g Vollkornmehl
 250 g Milch
 50 g Zucker
 4 Eier
 Prise Salz
 Füllung:
 750 g Magerquark
 70 g Zucker
 2 Eidotter
 Zitronenabrieb
 evtl. etwas Vanillemark
 eingelegte Rosinen
 Guss:
 200 g Creme fraiche
 1 Ei
 50 g Puderzucker

Zubereitung für den Topfenpalatschinken:

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und mit der Milch glatt rühren. Eier, Zucker und eine Prise Salz zugeben und kräftig verrühren. Den Teig 20 Minuten quellen lassen. Pfannkuchen in Butterschmalz ausbacken und zwischen Küchentrepp entfetten. Den Magerquark in einem sauberen Küchentuch ausdrücken und die Eidotter, den Zucker und den Zitronenabrieb unterrühren. Die Füllung kann je nach Geschmack durch eingelegte Rosinen und/oder Vanillemark ergänzt werden. Die Pfannkuchen mit der Quarkmasse füllen, einrollen und in eine passende Auflaufform geben. Den Guss aus Creme fraiche, dem Ei und dem Puderzucker anrühren und über den gefüllten Pfannkuchen verteilen. Im Ofen bei 200°C überbacken. Mit reichlich Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Langos

Letscho Paprikagemüse

Makos Guba (ungarische Süßspeise)

Ungarische Krautsuppe

Von der Ernährungsfachfrau Michaela von der Linden vom Kreisverband Haßberge des Bayerischen Bauernverbandes, Hofheim, Telefon: 09523/95400

Zutaten für Langos:

250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
 200 ml Milch
 3 EL Butter
 400 g Vollkornmehl
 1 Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe
 1 EL Zucker
 3 Prisen Salz

Alle Rezepte für 4 Personen und 100 % Bio

Zubereitung für Langos:

Kartoffeln kochen, am besten im Schnellkochtopf. Schälen und durch die Kartoffelpresse drücken, etwas abkühlen lassen. Milch erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen. Die Hefe mit dem Zucker kräftig verrühren, bis die Hefe flüssig geworden ist. Das Mehl zu den Kartoffeln geben, vermischen und dann die restlichen Zutaten unterkneten. Den Teig mind. eine Stunde gehen lassen. In einen großen flachen Topf ca. 5 cm hoch Pflanzenfett erhitzen. Aus dem Teig kleine 1 cm dicke Fladen (10 cm Durchmesser) formen, Achtung: Hände und Arbeitsfläche gut bemehlen. Pro Seite ca. 2 – 3 Min. im Fett ausbacken. Serviert wird Langos entweder süß: mit Sauerrahm bestreichen und Zimt und Zucker oder mit Marmelade bestreichen – oder herzhaft mit Paprikagemüse, mit Sauerrahm bestreichen, gekochte Schinkenstücke und geriebenen Käse darüber streuen

Zutaten für Letscho Paprikagemüse:

4 Paprikaschoten (bunt)
 1 Zwiebel
 1 Salatgurke
 4 Tomaten
 1 Zweig Rosmarin
 2 Stiele Thymian
 2 TL Paprikapulver edelsüß
 1 EL Apfelessig
 3 EL Sonnenblumenöl
 Pfeffer, Salz

Zubereitung für Letscho Paprikagemüse:

Paprika, Zwiebel und Gurke in gleichmäßige Stücke schneiden (1x1 Zentimeter). Tomaten grob würfeln. In einem großen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen und die Kräuter (kleingeschnitten) und Gewürze kurz andünsten. Anschließend die Zwiebel,

Alle Rezepte für 4 Personen und 100 % Bio

die Paprika und die Tomaten hinzufügen und schmoren (nicht zu heiß) lassen. Dabei immer wieder rühren. Essig hinzufügen und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Gurke hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für Makos Guba:

6 Brötchen altbacken oder
3 Brötchen altbacken und 6 Scheiben altbackenes Schwarzbrot
1 l Milch
100 g Mohn
4 EL Honig
50 g Butter
2 Päckchen Vanillezucker
1 Zitrone, den Abrieb davon

Zutaten für die Vanillesoße für Makos Guba:

1 Vanilleschote (Mark)
250 ml Sahne
250 ml Milch
2 Eigelb
1 – 2 EL Stärke

Zubereitung für Makos Guba:

Brötchen oder Brot in Stücke schneiden, in eine Auflaufform legen und mit Mohn bestreuen. Milch, Honig, Vanillezucker, Zitronenschale und Butter leicht aufkochen und auf die Brötchen gießen. Im Ofen bei 175°C ca. 20 Minuten backen und dann mit Vanillesoße servieren.

Zubereitung für die Vanillesoße:

Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Vanilleschote, Mark, Zucker und Sahne in einen Topf geben, vermischen, aufkochen. Die Eigelbe verquirlen und mit dem Schneebesen in die Sahne einarbeiten. Die Masse langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis sie dickflüssig zu werden beginnt. Die Vanillesauce unter wiederholtem Umrühren erkalten lassen.

Zutaten für die Ungarische Krautsuppe

2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
1 Paprikaschote (rot)
2 EL Öl
1 – 2 EL Paprika edelsüß
½ Weißkohlkopf
250 g Speck geräuchert
500 ml Brühe
Kümmel gemahlen, Salz, Pfeffer

Zubereitung für die Ungarische Krautsuppe

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel auf Würfel schneiden und den Knoblauch mit einer Presse zerdrücken. Die Paprika putzen, waschen und auf Würfel schneiden. Den Weißkohl halbieren, Strunk entfernen und eine Hälfte auf Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Weißkohl andünsten. Nach und nach die restlichen Zutaten hinzufügen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.



Österreich

Zwetschgenknödel

Schwammerlsoße

Speckknödel

Von der **Rudolf-von-Scherenberg-Volksschule, Georg-Graber-Str. 2, Dettelbach, Tel. 09321/2306-0**

Zutaten für die Zwetschgenknödel:

700 g Vollkornmehl
1 Hefewürfel (20 g)
1/4 l Milch
80 g Butter
80 g Zucker
1 – 2 Eier

18 Zwetschgen
80 g Butter
80 g Zucker und Zimt

Zubereitung der Zwetschgenknödel:
Hefeteig herstellen und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig in 18 Stücke teilen. In jedes Teigstück in die Mitte eine entsteinte Zwetschge geben und einen Knödel formen. Erst in zerlassener Butter, dann in Zucker-Zimt-Mischung wenden und die Knödel in eine Reine setzen. Nochmals 20 Minuten gehen lassen. Bei Oberunterhitze (180 – 190°C) 30 Minuten backen.

Zutaten der Schwammerlsoße

750 g frische Champignons
1 Zwiebel
30 – 40 g Butter zum Dünsten
1 – 2 TL Vollkornmehl
150 g Sahne
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
eventuell Weißwein
1 Bund frische glatte Petersilie

Zubereitung der Schwammerlsoße

Champignons putzen, gründlich waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Pilze in Butter andünsten, sofort etwas Zitronensaft beifügen, leicht salzen und pfeffern, zugedeckt im eigenen Saft bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit Mehl mit etwas Sahne glatt rühren, Soße damit binden, aufkochen lassen. Restliche Sahne beifügen, nach Belieben mit Weißwein und gewiegter Petersilie abschmecken.

Zutaten der Speckknödel

8 – 10 alte Vollkornsemmel
Salz
3/8 l lauwarme Milch
3 – 4 Eier
1 kleine Zwiebel
Petersiliengrün
20 g Fett zum Andünsten
100 g geräucherter Speck

Zubereitung der Speckknödel:

Semmeln in feine Scheiben schneiden, salzen, mit lauwarmer Milch übergießen und 20 – 30 Minuten ziehen lassen. Feingeschnittene Zwiebel, gewiegte Petersilie und klein gewürfelten Speck nach Belieben in Fett andünsten, mit Eiern zu den Semmeln geben, zu Teig verarbeiten, abschmecken.

Heute kocht die Klasse 4a aus Dettelbach



Alle Rezepte für 4 Personen und 100 % Bio

Alle Rezepte für 4 Personen und 100 % Bio

Teig zu Knödeln formen und in reichlich kochendes Salzwasser geben (eventuell vorher Probeknödel formen und kochen, falls Teig zu weich, Semmelbrösel, etwas Mehl oder Grieß zugeben). Knödel zugedeckt rasch bis zum Kochen kommen lassen, dann halboffen je nach Größe 15 - 20 Minuten leise ziehen lassen.

Kaiserschmarrn

Palatschinken (Pfannkuchen)

Von der Kreisbäuerin Martina Wild, stellv. Kreisbäuerin und Ernährungsfachfrau Lioba Kinzinger sowie Ernährungsfachfrau Inge Dieck vom Kreisverband Würzburg des Bayerischen Bauernverbandes, Tel. 0931/2795-740

Zutaten zum Kaiserschmarrn:

5 - 6 Eier getrennt
300 g Dinkelvollkornmehl
Salz und Roh-Rohrzucker nach Belieben
50 g Butter zerlassen
1/2 l Milch
80 g Rosinen
2 EL Rum nach Belieben

Zubereitung für den Kaiserschmarrn: Eischnee schlagen, alle anderen Zutaten zu glattem Teig rühren, Eischnee unterheben. Pfanne mit Öl erhitzen und bei kleiner Temperatur 1 cm dicke Teigschicht einfüllen und anbacken lassen, dann mit zwei Pfannenwender Teig vierteln und wenden und fertig backen. Dann mit Pfannenwendern in mundgerechte Stücke reißen und dick mit Staubzucker (Puderzucker aus Roh-Rohrzucker) bestäuben. Dazu Zwetschgenröster (Kompott) oder Apfelmus reichen.

Zutaten für den Palatschinken:

400 g Dinkelvollkornmehl
Salz nach Belieben
4 Eier
3/4 l Milch

Zubereitung für den Palatschinken:

Alle Zutaten zu glatten Teig rühren und bei mittlerer Hitze in gefetteter Pfanne dünne Pfannkuchen ausbacken. Mit zwei Pfannenwendern arbeiten, dann gelingt auch das Wenden problemlos. Pfannkuchen süß oder salzig füllen und aufrollen.

Füllungen für den Palatschinken

Süße Füllung:

Pfannkuchen mit Marmelade oder Schokocreme oder Haselnusscreme bestreichen, aufrollen und mit Staubzucker (Puderzucker aus Roh-Rohrzucker) bestäuben

Topfencreme (Quarkcreme):

Zutaten: 150 g Quark/Topfen, Roh-Rohrzucker, Milch, Vanille, Rosinen: alles zu glatter Masse rühren und Pfannkuchen füllen und aufrollen und mit Staubzucker (Puderzucker aus Roh-Rohrzucker) bestäuben

Pikante Füllungen:

Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, Räucherlachsscheiben auflegen und Rucola darauf geben und aufrollen und in Scheiben schneiden. Ist eine delikate Vorspeise!
In feine Streifen geschnittenen Lauch, geriebenen Käse, nach Belieben kleingeschnittene Champignons und gewürfelten Schinken mit Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Pfannkuchen geben, aufrollen, in eine gefettete Auflaufform legen und mit wenig Milch übergießen und im Backofen überbacken bis Milch aufgesaugt ist. Blattsalat dazu reichen!



Spanien

Gazpacho

Geschmorte Kaninchenkeule

Kaninchenrücken und Kaninchenleber

Zucchini-Paprikagemüse

Vom Gasthof Goldenes Lamm, Untertorstr. 13, Billingshausen
www.goldenes-lamm-billingshausen.de

Zutaten für das Gazpacho:

125 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
110 g rote Paprika
750 g Tomatencoulis oder reife weiche Tomaten
75 g Salatgurke (geschält und entkernt)
50 g Sherryessig
35 g Olivenöl
0,5 l Consommé (geklärte Rinderkraftbrühe)
100 g entrindetes Vollkorn-Toastbrot
35 g Ketchup
Oregano oder Basilikum

Zubereitung für das Gazpacho:

Alle Zutaten werden in kleine Stücke geschnitten und in eine passende Schüssel gegeben. Dort lässt man sie 24 Stunden im Kühlschrank ziehen, um sie dann mit einem Mixer zu zerkleinern. Danach werden sie durch ein Sieb passiert und nochmals kalt gestellt. Als Garnitur kann man feine Gurkenwürfel, Tomatenconcassée und geröstete Vollkornbrotwürfel in die angerichtete Suppe streuen.

Zutaten für die geschmorte Kaninchenkeule:

300 g Zwiebeln
500 g Kartoffeln

1,6 kg Kaninchenkeule
1 Bd. Thymian
6 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
100 g Mandeln geschält
100 ml Weißwein
350 ml Geflügelfond
100 g schwarze Oliven
1 Bd. Petersilie glatt
50 g Cabanossi

Zubereitung für die geschmorte Kaninchenkeule:

Zwiebeln vierteln, Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräutern und Olivenöl mischen.

Einen Bräter erhitzen, die gewürzten Keulen anbraten, Zwiebeln und Kartoffeln zugeben und mitbraten. Mandeln zugeben, kurz mitbraten und mit Weißwein und Fond ablöschen. Einmal kurz aufkochen und den Bräter im vorgeheizten Backofen bei 180° C bei Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde schmoren. 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Oliven zugeben. Petersilienblätter fein hacken, Cabanossi in Scheiben schneiden und unter die Kaninchenkeulen mischen. Den Bräter auf den Herd stellen, nochmals aufkochen lassen und abschmecken.

Zutaten zu Kaninchenrücken und Kaninchenleber:

5 Kaninchenrücken
100 g Brät
400 g Kaninchenleber
20 große Spinatblätter
2 Knoblauchzehen
2 Thymianzweige

Zubereitung des Kaninchenrückens und der Kaninchenleber:

Die Rückenfilets so vom Knochen lösen, dass die Haut den Bauchlappen und das Filet zusammenhält. Die Bauchlappen zwischen Klarsichtfolie plattieren und

mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Farce (Füllung) sehr dünn bestreichen und mit den Spinatblättern auslegen. Die Kaninchenleber leicht würzen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Leberstreifen auf die Filets legen. Die Filets und die Leber in die Bauchlappen einrollen. Die Fleischrollen binden damit sie nicht aufgehen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, zerdrückte Knoblauchzehe und Thymian hinzufügen und das Kaninchenfilet darin bei schwacher Hitze rundum anbraten. Dann im Ofen bei 210°C 10 Minuten braten und dabei immer wieder übergießen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und warm gestellt 8 – 10 Minuten ruhen lassen.

Zutaten des Zucchini-Paprikagemüses

1 grüne Zucchini
1 rote Paprika
1 EL Tomatenpüree oder Ketchup
1 Knoblauchzehe
80 g Butter
Salz, Pfeffer
Basilikum
3 Fleischtomaten

Zubereitung des Zucchini-Paprikagemüses:

Zucchini und Paprika in Streifen schneiden, Tomaten abziehen, indem man die Haut kreuzweise einschneidet, den Strunk entfernt, ca. 20 Sekunden in kochendes Wasser gibt und dann sofort in Eiswasser abschreckt. Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und die Tomatenfilets in Streifen schneiden. In einer Schwenkpfanne die Butter schmelzen und den fein geschnittenen Knoblauch zugeben. Die Paprikastreifen als erstes anschwitzen, dann die Zucchiniastreifen. Das Gemüse leicht andünsten und dann das Tomatenpüree zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den geschnittenen Basilikum und die Tomatenstreifen zugeben.

Kräuterpfannkuchen mit würziger Hackfleischfüllung

Von der Kreisbäuerin und Ernährungsfachfrau **Anette vom Berg-Erbar** und Ernährungsfachfrau **Jutta Bernard vom Kreisverband Kitzingen des Bayerischen Bauernverbandes, Tel. 09321/13460**

Zutaten für die Kräuterpfannkuchen:

250 g Vollkornmehl
4 Eier
400 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Schnittlauch, Petersilie, Gartenkräuter
Rapsöl zum Backen der Pfannkuchen

Zutaten für die Hackfleischfülle:

300 g gem. Hackfleisch
Rapsöl zum Anbraten
1 Zwiebel
3 Karotten
150 g Erbsen
2 EL Vollkornmehl
1/8 l Spätburgunder
3 EL Tomatenmark
150 g geriebener Käse
Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer

Zubereitung des Kräuterpfannkuchens:

Aus den Zutaten einen würzigen Pfannkuchenteig herstellen, diesen bei mittlerer Hitze mit Rapsöl nach und nach ausbacken. Hackfleisch in einer heißen Pfanne mit Rapsöl kräftig anbraten. Gehackte Zwiebeln und kleingewürfelte Karotten zugeben, würzen, weiterbraten. Tomatenmark zugeben, mit dem Mehl stauben. Mit dem Rotwein ablöschen. Zuletzt geriebenen Käse und vorgegarte Erbsen zugeben. Die Füllung auf die warmgestellten Pfannkuchen streichen und aufrollen. Mit frischen Blattsalaten servieren.



Tschechien

Mährische Spatzen

Slowakische Krautsuppe Zelná Polevka

Böhmische Mohnklöße „Mohnkliebla“

Vom Hotel Frankenhof, Hauptstr. 3, 97204 Höchberg, Tel. 0931/409091, www.frankenhof.org

Zutaten für die Mährischen Spatzen:

1,5 kg durchwachsender Schweinebauch
Gemahlener Kümmel
Majoran
2 – 4 Zehen frischen Knoblauch
Salz und Pfeffer
Gemüsebrühe

Zubereitung der Mährischen Spatzen: Schweinebauch entbeinen und in 5 cm große Würfel schneiden und mit den Gewürzen vermischen. Die gewürzten Würfel in eine Bratereinlage geben und mit ca. 1 Liter Gemüsebrühe übergießen. Im Ofen bei 160 Grad ca. 60 Minuten schmoren lassen. Dazu serviert man Sauerkraut und Salzkartoffeln.

Zutaten für die Slowakische Krautsuppe:

1 mittelgroße Zwiebel
1 kleiner Weißkohl-Kopf (oder 1/2 großer Kohlkopf)
0,25 kg Kartoffeln (mehlig kochende)
Ca. 1 l Gemüsebrühe
2 EL Paprika edelsüß
Saure Sahne
Zucker, Salz, Pfeffer und gemahlener Kümmel

Zubereitung der Slowakischen Krautsuppe:

In Würfel geschnittene Zwiebel anbraten und mit einem Esslöffel Zucker karamelisieren. Das in dünne Streifen geschnittene Weißkraut dazugeben und mit anbraten. Paprikapulver untermengen und sofort mit Brühe aufgießen. Die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln (geschält) zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. In Suppentasse abfüllen und mit Sauerrahm servieren. Wer es deftiger liebt, kann eine in Scheiben geschnittene Krakauer reingeben!

Zutaten für die Böhmischen Mohnklöße:

500 g Mohn
6 trockene Brötchen/Vollkornbrötchen
1 l Milch
150 g grob gehackte Mandeln
100 g Rumrosinen
Ca. 150 g Zucker
2 Vanilleschoten
Mandelaroma
200 g Schlagsahne

Zubereitung der Böhmischen Mohnklöße:

Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark rausstreifen. Beides mit dem Zucker in die Milch geben und aufkochen lassen. Schoten entnehmen! Den Mohn mit einem Teil der Milch bedecken und quellen lassen. Rosinen zugeben. Die restliche Milch über die in Scheiben geschnittenen Brötchen geben und abgedeckt ziehen lassen. Dann die gesamten Zutaten vermengen und in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kastenform füllen und leicht zusammenpressen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Zum Anrichten die Klöße mit einem Eisportionierer ausstechen und auf einer Vanille- oder Fruchtmarmelade setzen. Mit geschlagener Sahne servieren.

Milchsuppe

Blauschimmel-Aufstrich

Von der Ernährungsfachfrau Anita Röss vom Kreisverband Schweinfurt des Bayerischen Bauernverbandes, Geldersheim, Tel. 09721/78700

Zutaten für die Milchsuppe:

1/3 l Wasser
2/3 l Milch
Salz

Zutaten für die Nudeln in der Milchsuppe

100 g Mehl oder Vollkornmehl
1 Ei
etwa 1/2 TL Salz



Zubereitung der Milchsuppe:

Milchsuppe ist eine sehr einfache Suppe. Früher wurde sie in Tschechien von den Familien gekocht, bei denen das Geld knapp war. Als ich klein war, hat sie meine Mutter sehr oft gemacht, weil diese Suppe zu meinen Lieblingsuppen gehört hat. Zuerst bereiten wir aus dem Mehl, Ei und Salz einen Nudelteig. Der Teig soll eher härter sein. Notfalls ein wenig Mehl zugeben. Wir reiben den Teig mit einer großen Reibe. Man muss auf-

passen, dass die Flocken nach dem Reiben nicht zusammen kleben. Am besten ist es, die Flocken locker auf einem Brett oder einer Platte zum Trocknen auszulegen.

Die fertigen Flocken können wir entweder austrocknen lassen oder gleich für die Suppe verwenden.

Die Milch mit dem Wasser aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken und die Nudelflocken zufügen und weich kochen lassen.

Zutaten für den Blauschimmelkäse-Aufstrich:

100 g Blauschimmelkäse
250 g Quark
Salz
1 Schuss Sahne zum abschmecken

Zubereitung des Blauschimmelkäse-Aufstrichs:

Blauschimmelkäse in einer Schüssel klein reiben. Mit Quark verrühren. Am Ende mit einem Schuss Sahne und Salz abschmecken.

Man serviert auf Baguettescheiben mit Walnuss, einem Stück Clementine und eingemachten Früchten (z.B. Heidelbeerkompott).

VIPs bei der Bioschauküche



Italien

Gemüsevariationen

Kürbisravioli

Von Slow Food

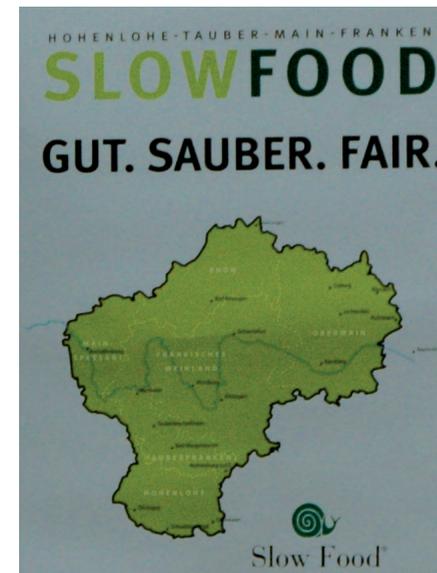
Hohenlohe-Tauber-Main-Franken

Zutaten für die Gemüsevariationen:

1 rote Paprika
1 gelbe Zucchini
1 kleine Aubergine
Etwas gutes Tomatenpüree
Pfeffer, Salz
Ein halbes Bund Basilikum
Olivenöl

Zubereitung für die Gemüsevariationen:

Die Paprika vierteln, Kerngehäuse und weiße Häutchen entfernen. Auf ein Backblech setzen und mit Olivenöl bestreichen. 20 Minuten im Backofen grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken. Haut



abziehen. Die gelbe Zucchini in Scheiben schneiden, in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun backen. Die Aubergine in Scheiben schneiden, ebenfalls in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun backen. Erkalten lassen, mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Tomatenpüree bestreichen.

Auf einem Teller die Gemüse anrichten, pfeffern und salzen, mit feingeschnittenem Basilikum bestreuen. Mit einem Schuss gutem Olivenöl verfeinern.

Zutaten für den Nudelteig des Kürbisravioli:

150 g Vollkornmehl
1 Ei
2 Eigelb
1 EL Olivenöl

Zutaten für die Kürbisfüllung:

400 g Muskatkürbis
1 kleine, fein gewürfelte Zwiebel
60 g geriebenen Parmesan
1 EL Butter
Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Zutaten für die Salbeibutter:

6 Blatt frischer Salbei
50 g feine Butter
Salz, Pfeffer (aus der Mühle), Zitronensaft

Zubereitung des Kürbisravioli:

Zuerst den Nudelteig herstellen, um 16 schöne Ravioli zu bekommen. Dazu verknetet man 150 Gramm Vollkornmehl, ein Ei, zwei Eigelb und einen Esslöffel Olivenöl sorgfältig zu einem festen, glatten Nudelteig. Den Teig gut in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen. Danach ist der Teig schön elastisch und lässt sich richtig gut ausrollen.

Für die Kürbisfüllung 400 Gramm Muskatkürbis schälen und das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter in einer Kasserolle

zerlassen und darin eine kleine, fein geschnittene Zwiebel dünsten, bis sie glasig ist. Dann kommen die Kürbistücke dazu, alles wird gesalzen und gepfeffert und ganz weich gekocht. Aber ohne Deckel - denn das Kürbiswasser muss verdunsten können! Der Kürbis ist perfekt, wenn eine feste Püree Masse im Topf ist, das dauert etwa 20 Minuten. Dann zunächst 60 Gramm frisch geriebenen Parmesan darunter rühren und dann noch ein Eigelb. Alles mit einem Hauch frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Nudelteig in vier Stücke schneiden und dünn ausrollen. Das geht natürlich mit der Teigrolle, einfacher ist's aber mit einer Nudelmaschine. Daraus lange Bänder von etwa zwölf Zentimeter Breite walzen und diese in Quadrate (Seitenlänge zehn bis zwölf Zentimeter) schneiden. Den Teig so drehen, dass man Rauten vor sich liegen hat. Auf das untere Dreieck mit einem Teelöffel die Kürbisfüllung dressieren und den Rand des oberen Dreiecks mit etwas Wasser bepinseln. Nun schlage ich das obere Dreieck über das untere mit der Füllung und drücke die Teigtasche mit Daumen und Zeigefinger rundum ganz fest zu.

Die Ravioli mit Kürbis in viel Salzwasser nur etwa zwei bis drei Minuten gar kochen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf eine warme Platte legen oder sofort auf die vorgewärmten Teller. Am besten schmecken sie mit etwas Salbeibutter und ein paar Parmesanspänen.

Für die Salbeibutter sechs Blatt schönsten Salbei etwas zerschneiden. Der Trick beim Salbei ist: Man darf ihn nicht zu fein hacken, sonst wird der Geschmack zu streng! 50 Gramm feine Butter zerlassen, den Salbei dazugeben, salzen, pfeffern (aus der Mühle) und etwas Zitronensaft abschmecken.

Brotaufstrich mit Oliven

Himbeer-Tiramisu

Von der Kreisbäuerin **Maria Hoßmann vom Kreisverband Main-Spessart des Bayerischen Bauernverbandes, Karlstadt, Tel. 09353/97210**

Zutaten für den Oliven-Brotaufstrich:

200 g Frischkäse
200 g Schafskäse
15 – 20 grüne Oliven, mit Paprika gefüllt
2 – 3 Knoblauchzehen
Pfeffer

Alle Zutaten miteinander pürieren.

Zutaten für das Himbeer-Tiramisu:

250 g frische Himbeeren
50 g Rohrzucker
2 Spritzer Zitronensaft
300 g Naturjoghurt
250 g Quark (40% Fett i. Tr.)
200 g Löffelbiskuits

Zubereitung für das Himbeer-Tiramisu:

Die Hälfte der Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft vermischen und pürieren; mit den ganzen Früchten vermischen. Einige Himbeeren zum Dekorieren übrig lassen. Joghurt und Quark verrühren. Löffelbiskuits zerbröseln. Joghurt-Quark-Masse, Himbeerpüree und Biskuitbrösel in Portionsgläser schichten; mit einer dünnen Schicht Creme beginnen und abschließen. Mit ganzen Himbeeren, evtl. Biskuitbrösel und Minzeblatt dekorieren.

Tipps:

Es können auch andere Kekse verwendet werden. Himbeeren können von Juni an bis zu den ersten Frösten im Spätherbst geerntet werden. Das Himbeer-Tiramisu schmeckt auch mit gefrorenen Himbeeren.

Warum Bio?

Der **ökologische Landbau** bietet viele Vorteile. Jeder Verbraucher kann mit dem Kauf von Bioprodukten etwas für sich und die Umwelt tun. Nachfolgend einige Aspekte des Bioanbaus:

Ökolandbau und Wasserschutz:

- Geringeres Potential der Auswaschung ins Grundwasser durch Verzicht auf schnell löslichen Dünger und chemisch synthetische Pflanzenschutzmittel
- Vermindertes Risiko des Schadstoffeintrags in umliegende Gewässer

Ökolandbau und Bodenschutz:

- Standortangepasste Fruchtfolgen und Zwischenfruchtanbau schützen vor Erosion
- Besondere Beachtung erfährt der Erhalt und die Förderung der Bodenfruchtbarkeit
- Ziel ist eine gute Humusversorgung des Bodens und die Förderung der Bodenlebewesen

Ökolandbau und Gesundheit:

- Tendenziell geringere Nitratgehalte und Rückstände bei Obst und Gemüse durch Verzicht auf mineralischen Stickstoff und chemisch synthetische Pflanzenschutzmittel
- Keine Verwendung von künstlichen Farbstoffen und Geschmacksverstärkern

Ökolandbau und Gentechnik:

- Einsatz von gentechnisch veränderten Pflanzen für Anbau und Fütterung verboten

- Unklare Auswirkungen von gentechnisch veränderten Lebensmitteln:
 - auf Mensch und Tier (Atemwege, Allergien)
 - auf Wildpflanzen (unübersehbare Kreuzungen)
 - auf Bienen und Insekten durch unkontrollierte Pollenverbreitung
 - auf Artenvielfalt von Wildpflanzen, Insekten, Vögeln und Amphibien

Ökolandbau und Naturschutz:

- Zusätzliche Auflagen für artgerechte Tierhaltung
- Kein Einsatz von synthetischen Pflanzenschutzmitteln und Düngemitteln
- Vielfältige Fruchtfolgen und Beikräuter sorgen für Artenreichtum in der Kulturlandschaft

Ökolandbau und Klimaschutz:

- Natürliche Stickstoffbindung ohne Energieeinsatz über Leguminosen
- Keine Kohlendioxidproduktion bei der Herstellung mineralischer Dünger
- Kohlendioxid wird im Boden durch abwechslungsreiche Fruchtfolgen, organische Düngung und schonende Bodenbearbeitung gebunden

Klimaschutz ist auch:

- Einkauf regionaler und saisonaler Produkte (spart Transportwege bzw. Heizenergie im Treibhaus)
- Verwendung frischer Produkte (spart Verarbeitungsenergien)

Wichtige Internetadressen für Verbraucher, Händler und Landwirte:

www.oekolandbau.de
www.biosiegel.de
www.bmel.de
www.bundesprogramm.de

Bio-Lebensmittel ab Hof in Unterfranken und angrenzenden Gebieten – nach Postleitzahl sortiert

Biohof Michael Emmrich

63683 Ortenberg, Weiherberg 16
Tel. 06046/458, Bioland
Mi–So 10–14 Uhr u. 17–22 Uhr
Angebot: Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel, Gaststätte „Hessenstube“, Sport- und Freizeitangebote

Biohof Kapraun

63762 Großostheim, Am Trieb 7
Tel. 06026/1823, Bioland
Mo - Fr 9–13 Uhr u. 14–18 Uhr, Sa 8–14 Uhr, So und Feiertags 10–12 Uhr
www.bioland-kapraun.de
Angebot: Hofladen, Naturkost, Eier, Milch, Spargel, Erdbeeren, Fleisch, Wurst, Geflügel, Gemüse, Getreide, Obst, Wein

Weilerhof Stefan Becker

63762 Großostheim, Uhlendstr. 9
Tel. 06026/1682, Demeter
Mo–Fr 8–19 Uhr, Sa 8–16 Uhr
Angebot: Hofladen, Obst, Gemüse, Getreide, Brot, Käse, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Naturkost, Säfte

Schlaraffenburger Streuobst-Projekt Alexander Vorbeck

63776 Mömbris, Heimbach 8
Tel. 06029/995644, Bioland
Mo–Fr 9–16 Uhr u. nach Vereinbarung
www.schlaraffenburger.de
Angebot: Apfelsaft, Apfelwein, Cidre, Apfel-Seco, Apfel-Balsamessige, Streuobst, Schnittkurse

Berghof

63825 Schöllkrippen, Am Langenborn 8
Tel. 06024/9233, Naturland
Mi–Fr 9–18 Uhr, Sa 8.30–13 Uhr
www.derberghof.de
Angebot: Ziegenprodukte, Fleisch, Kartoffel, Milch, Käse, Honig, Eier, Wurst, Naturkost, Säfte

Langenborner Hof

63825 Schöllkrippen, Am Langenborn 17
Tel. 06024/675430, Naturland
Di–Fr 9–12 Uhr/15–18 Uhr, Sa 9–16 Uhr
www.villa-hof-langenborn.de
Angebot: Getreide, Fleisch, Kartoffel, Gemüse, Obst, Milch, Käse, Honig, Eier, Wurst, Naturkost, Säfte

Der Bauernhof Familie Frey

63897 Miltenberg, Monbrunn 9
Tel. 09371/66368, Naturland
Mi 15–18 Uhr, Sa 9–12 Uhr u. nach Vereinbarung
www.bauernhof-frey.de
Angebot: Getreide, Kartoffeln, Eier, Nudeln, Suppenhühner, Brathähnchen, Rindfleisch, Schweinefleisch, Wurst, Apfelsaft, Führungen

Weinbau Familie Stritzinger

63911 Klingenberg, Bergwerkstr. 19
Tel. 09372/922954, Bioland
Mo–Sa 8–12 Uhr u. 14–18 Uhr oder nach Vereinbarung
www.weinbau-stritzinger.de
Angebot: klassische Rebsorten, Weiß- und Rotweine, Obst, Führungen

Lebenshilfe Werkstätten e.V. Schmerlenbach

63920 Großheubach, Industriestr. 32
Tel. 09371/4034-0, Bioland, Weinbau
Mo–Do 7.30–16.30 Uhr, Fr 8–14.30 Uhr
www.wfbm-schmerlenbach.de
Angebot: Rot- und Weißwein, Tresterbrand, Traubenbrand

Biohof Wolfram Lambrecht

63927 Bürgstadt, Weidengasse 7a
Tel. 09371/68885, Bioland
Di, Do, Fr 9–12.30 Uhr, 14.30–18.30 Uhr, Sa 9–12 Uhr
Angebot: Eier, Geflügel, Fleisch, Wurst, Getreide, Kartoffel, Gemüse, Honig, Milch, Saft, Wein, Backwaren, Führungen

Biohof Bernhard Deuchert

63937 Weilbach, Hauptstr. 92
Tel. 09373/1369, Bioland
Di–Fr 16–18 Uhr, Sa 10–12 Uhr, außer im August
Angebot: Getreide, Kartoffeln, Obst, Apfelsaft, Feld- und Feingemüse, Fleisch, Milch, Naturkost

Camphill Dorfgemeinschaft Hausenhof

91463 Dietersheim, Hausenhof 7
Tel. 09164/9984-0, Demeter
Di 9–12 Uhr, Fr 9–13 Uhr/15–18.30 Uhr
www.hausenhof.de
Angebot: Naturkost, Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffel, Milch, Käse, Honig, Eier, Wurst, Wein, Säfte

Weinbau Manfred Schwab

91483 Oberscheinfeld, Oberambach 23
Tel. 09162/988998, Naturland
Mo, Mi, Fr, So 14–23 Uhr
www.weinbauschwab.de
Angebot: Wein und Gasthof

Biohof Bernd Ruhl

91483 Stierhöfsetten, Dorfstr. 4
Tel. 09167/284, Naturland
Fr 16–18 Uhr, Sa 9–12 Uhr
Angebot: Kartoffeln, Gemüse, Getreide, Rind- und Schweinefleisch, Wurst, Holzofenbrot, Eier

Mussärol Bamberger Kräutergärtnerei

96050 Bamberg, Nürnberger Str. 86
Tel. 0951/22023, Naturland
Mitte April–Mitte Oktober: Mi 14–18 Uhr, Fr 10–18 Uhr, Sa 9–14 Uhr und nach Vereinbarung
www.biokraeuter.info
Angebot: Kräuter, Pesto, Spezialitäten, Gartenführungen, Seminare, Honig

Biohof Schineller

96106 Ebern, Schleichersgasse 1
Tel. 09534/1373, Naturland
Mo ab 16 Uhr, Di ab 17 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Eier, Geflügel, Fleisch, Naturkost, Mehl, Getreide, Kartoffel, Lieferservice, Obst für Selbstpflücker

Biohof Andreas Ziegler

96158 Frensdorf, in Abtsdorf 29
Tel. 09502/1032, Naturland
Di 14–17 Uhr, Sa 9–12 Uhr
Angebot: Eier, Getreide, Kartoffeln, Feldgemüse, Naturkost

Biohof Otto u. Irene Weiß

96167 Königfeld, Laibarös 12
Tel. 09207/667, Naturland
Fr 15–18 Uhr u. nach Vereinbarung,
www.naturlandhof-weiss.de
Angebot: Fleisch, Wurst, Rind, Schwein, Brot, Getreide, Dinkel, Roggen, Weizen

Weingut am Stein Ludwig Knoll

97080 Würzburg, Mittlerer Steinbergweg 5
Tel. 0931/25808, Naturland
Mo–Fr 14–20 Uhr, Sa 10–17 Uhr
Jan.–März Mo–Fr bis 18 Uhr u. Sa bis 14 Uhr
www.weingut-am-stein.de
Angebot: Wein, Sekt, Destillate, Gelee

Weinbau Familie Krämer

97215 Auernhofen, Lange Dorfstr. 24
Tel. 09848/96845, Naturland
Geöffnet nach Vereinbarung
www.kraemer-oeko-logisch.de
Angebot: Bio-Wein, Feiern nach Anmeldung, Ferienwohnung, Genusswochenenden im November

Weinbau Rumpel & Schömig

97222 Rimpf, Versbacher Str. 13
Tel. 09365/1644, Naturland
Geöffnet nach Vereinbarung
www.rumpel-schoemig.de
Angebot: Weiß- und Rotwein

Biohof Kraus-Egbers

97237 Altertheim, Oberes Tor 21
Tel. 09307/1536, Bioland
Di, Do, Fr 9–11.30 Uhr u. Fr 18–19 Uhr
Angebot: Hofladen, Naturkostwaren, Backwaren, Brot, Rindfleisch, Wurst, Getreide, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Säfte, Wein

Weinbau Armin Drescher

97247 Obereisenheim, Setzweg 7
Tel. 09386/90105, Bioland
Geöffnet nach Vereinbarung
www.armin-drescher.de
Angebot: Wein, Ferienwohnung

MUSTEA-Quittenhof

97247 Untereisenheim, Hadergasse 19, Bioland
1. Apr.–19. Dez.: Fr 16–18 Uhr u. Sa 9–12 Uhr
www.mustea.de
Angebot: Quittensecco, Muttersäfte, Fruchtaufstriche, Konfekt, Frischobst (saisonal), Quittengehölze, Führungen

che, Konfekt, Frischobst (saisonal), Quittengehölze, Führungen

Biohof Lehner

97258 Hemmersheim, Obere Dorfstr. 11
Tel. 09335/997833, Naturland
Geflügelhaltung
Mi 17–19 Uhr, Sa 9–11 Uhr u. nach Vereinbarung
www.naturlandhof-lehner.de
Angebot: Eier, Eidernudeln, Eierlikör, Geflügel, Ziegenfleisch, Schafffleisch, Kartoffeln, Obst

Demeterhof Primbs

97258 Hemmersheim, Dorfstr. 40
Tel. 09335/9979841, Tel. 0170/8526294, Demeter
Geöffnet nach Vereinbarung
www.lindenhof-hemmersheim.de
Angebot: Gemüse, Kartoffeln, Apfelsaft

Biohof Roland Stürmer

97271 Kleinrinderfeld, Limbachshof 3
Tel. 09306/99333, Bioland, mit Reiterhof
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Beeren, Kartoffeln, Getreide, Reithalle, Pensionspferde

Biebers Biohof

97273 Kürmach, Semmelstr. 31
Tel. 09367/2983, Bioland
Di, Fr, Sa 10–12 Uhr u. Mo–Fr 18–19 Uhr
Angebot: Hofladen, Naturkost, Fleisch, Wurst, Eier, Gemüse, Getreide, Backwaren, Milch

Imkerei Peter

97274 Leinach, Grupshausener Str. 13
Tel. 09364/9453, Naturland
Täglich geöffnet
Angebot: Honig, Wachs, Met, Bienen, Seminare, Ausstellungen

Remlinger Rüben GbR Familie Schwab

97280 Remlingen, Birkenfelder Str. 17
Tel. 09369/99516, Bioland
Di 16–18 Uhr, Do 10–12 Uhr, Fr 10–18 Uhr, Sa 9.30–12 Uhr
www.remlinger-rueben.de
Angebot: Hofladen, Naturkost, Obst, Tee, Gemüse, Karotten, Kartoffeln, Getreide, Backwaren, Milch, Säfte, Erdbeeren

Winzerhof Edgar Wallrapp

97288 Theilheim, Biebelrieder Str. 17
Tel. 09303/1580, Bioland
Geöffnet nach Vereinbarung
www.bio-weingut-wallrapp.de
Angebot: Rot- und Weißwein, Brände, Weinbergführungen, Weinproben

Weingut H. Deppisch

97288 Theilheim, Türschengraben 3
Tel. 09303/9800048, Demeter
Geöffnet nach Vereinbarung
www.weingut-deppisch.com
Angebot: Wein

Hoffmann's Biohölle

97292 Uettingen, Kirchbergstr. 13
Tel. 09369/2224, Bioland
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Kartoffeln, besonders „Bamberger Hörmla“

Biohof Wild

97294 Unterepleichfeld, Schloßweth 14
Tel. 09367/99350, Demeter
Abends & Sa-Vormittag geöffnet
www.biohof-wild.de
Angebot: Gemüse, Kraut, Salate, Schweinefleisch, Krauthobel / Krautschneiden, offenes Sauerkraut

Biohof Erika u. Benno Wörle

97294 Unterepleichfeld, Kirchstr. 4
Tel. 09367/2935, Demeter
Mo, Di, Do 16–18.30 Uhr, Fr 10–18.30 Uhr, Sa 10–13 Uhr
Angebot: Hofladen, Naturkost, Gemüse, Salate, Obst, Kartoffeln, Milchprodukte, Getreide, Eier, Vollkornbrote aus eigener Herstellung, Fleisch, Wurst, Honig

Gahr biologischer Gartenbau

97318 Kitzingen, Mainbernheimer Str. 66
Tel. 09321/32663, EG-OEKO
Di, Fr 9–18 Uhr, Mi, Sa 9–13 Uhr
www.biogahr.de
Angebot: Hofladen, Gemüse, Salate, Obst, Naturkost und vieles mehr, Bündelung des regionalen ökologischen Angebotes, Auslieferung an den Einzelhandel und die Gastronomie

AWO-Gärtnerei

97318 Kitzingen, Flugplatzstr. 15
Tel. 09321/383436, EU-OEKO
Di, Mi, Fr 9–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr
www.awo-gaertnerei.de
Angebot: Blumen, Gemüse, Jungpflanzen, Gartenarbeiten

Winzerhof Burrlein

97320 Mainstockheim, Schloßstr. 20
Tel. 09321/5578, EG-OEKO
Mo–Fr 8–12 Uhr u. 13–18 Uhr, Sa 9–16 Uhr
www.winzerhof-burrlein.de
Angebot: Wein

Biohof Monika u. Herbert Strauß

97332 Volkach-Gaibach, Hirtenweg 4
Tel. 09381/802342, EG-OEKO
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Wein, Getreide, Zwetschgen, Mirabellen, Ferienwohnung auf dem Bauernhof

Weingut Norbert Drescher

97334 Sommerach, Winzerstr. 20
Tel. 09381/71408, Bioland
Geöffnet nach Vereinbarung
www.dreschers-weine.de
Angebot: Weine, eigenes Sortiment, Tafeltrauben, Führungen

Bioland-Weingut Erwin Christ

Inh. Ludwig Christ
97334 Nordheim, Weinbergstr. 6
Tel. 09381/803667, Bioland
Täglich geöffnet, Vereinbarung sinnvoll
www.biowein-christ.de
Angebot: Wein, Obstbrände, kaltgepresstes Traubenkernöl, Sekt, Secco, Weinproben, Weinbergsführungen

Weingut Helmut Christ

97334 Nordheim, Volkacher Str. 6
Tel. 09381/2806, Demeter
Mo–Fr 8–18 Uhr u. Sa 9–17 Uhr
www.weingut-helmut-christ.de
Angebot: Wein, Rotwein, Obstbrände, Likör, Sekt, Weinproben und Führungen, Heckenwirtschaft im Mai

Obst- u. Weingut Rothe

97334 Nordheim, Heerweg 6
Tel. 09381/8479530, Bioland
Verkauf täglich 10–18 Uhr
www.wein-rothe.de
Angebot: Wein, Amphorenweine, Obstbrände, Vinothek mit Weinterrasse, Gästehaus, Seminare, Führungen

Weingut Rainer Zang

97334 Nordheim, Kreuzbergstr. 2
Tel. 09381/6761, Naturland
Mo–Fr 9–12 u. 13–18, Sa 9–16 Uhr u. n. Vereinbarung, www.oekoweingut-zang.de
Angebot: Weiß-, Rot-, Roséwein

Imkerei Sepp u. Clemens Gruber

97337 Dettelbach, Am Seelein 5
Tel. 09324/2256, Naturland
Geöffnet nach Vereinbarung
www.imkerei-gruber.de
Angebot: Honig

Ökologischer Obstbau Armin Rauch

97337 Neusetz, Prosselheimer Str. 43
Tel. 09324/980480, Naturland
Fr 14–18 Uhr u. nach Vereinbarung
www.mitdernatur.de
Angebot: Obst, Äpfel, Spezialitäten, Traubensaft, Apfelsaft

Biohof Stadelmann

97340 Martinsheim, Enheim Hs. Nr. 60
Tel. 09332/591448, Bioland
Geöffnet n. Vereinbarung
Angebot: Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Eier, Geflügel, Nudeln, Naturkost, Fleisch

Thomasbauernhof Wilhelm u. Eva Gebhardt

97340 Martinsheim, Haus Nr. 1
Tel. 09339/254, Bioland
Sa 9–12 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Speiseöle kaltgepresst, hausgemachte Essige, Wein, Pesto, Senf, Kartoffeln, Zwiebeln

Biohof Blomeyer

97342 Seinsheim-Wässerndorf, Dorfstr. 21
Tel. 09332/592655, Naturland
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Eier, Geflügel, Puten, Enten, Gänse, Sonnenblumenöl

Weingut Bausewein

97346 Iphofen, Breite Gasse 1
Tel. 09323/876670, Naturland
Täglich u. nach Vereinbarung geöffnet
www.altstadthotel-bausewein.de
Angebot: Wein, Obst, Tafeltrauben, Traubensaft, Winzerstube

Winzer Manfred Schwab

97346 Iphofen, Ludwigstr. 7a
Tel. 09323/5986, Naturland
Täglich außer Do geöffnet
Angebot: Wein

Biohof Heubach

97346 Iphofen-Mönchsondheim, Hauptstr. 7
Tel. 09326/1058, Bioland
Mo–Do 17–19.30 Uhr, Fr 9–19.30 Uhr, Sa 9–14 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Hofladen, Honig, Eier, Getreide, Gemüse, Backwaren, Naturkost, Fleisch, Wurst, Milch, Saft, Führungen

Weinhof am Nussbaum Erhard & Linda Haßold

97348 Willanzheim, Hüttenheim 164
Tel. 09326/272, Naturland
Di–Sa 13–18 Uhr u. nach Vereinbarung
www.weinhof-am-nussbaum.de
Angebot: Wein

Biohof Hager-Plate

97348 Willanzheim, Hüttenheim 93
Geflügelhaltung, Bioland
Tel. 09326/902223
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Hähnchen, Pute, Getreide, Soja, Hirse, Äpfel, Apfelsaft, Wein

Öko-Weingut Hell

97355 Wiesenbronn, Klingenstr. 16
Tel. 09325/90909, ECOVIN & Demeter
Geöffnet nach Vereinbarung
www.weingut-hell.de
Angebot: Weiß- und Rotweine, roter und weißer Secco, Brände, Rotweine in Barrique

Weingut Roth

97355 Wiesenbronn, Büttnergasse 11
Tel. 09325/902004, Naturland
Mo–Sa 8.30–11.30 Uhr u. 13–17.30 Uhr
www.weingut-roth.de
Angebot: Wein, Weinspezialitäten, Seminare, Ausstellungen

Ökokiste Schwarzach Veit Plietz

97359 Schwarzach, Am See 9
Tel. 09324/1030, Demeter
Do 13–17 Uhr, Fr 10–17 Uhr u. n. Vereinbarung

www.oekokiste-schwarzach.de
Angebot: Lieferservice, Abokiste, Fein- und Feldgemüse, Naturkost, Kräuter, Jungpflanzen

Demeterhof Dünninger

97431 Goßmannsdorf, Im Steig 1
Tel. 09523/950619, Demeter
Fr 13.30–18.30 Uhr
www.demeterhof-duenninger.de
www.ferien-auf-dem-biohof.de
Angebot: Getreide, Vollkornbrot, Naturkost, Obst, Gemüse, Schweinefleisch, Lieferservice, Ferienwohnung

Biohof Schleerieth

97440 Schleierieth, Bergstr. 7
Tel. 09722/947566, Naturland
Täglich von 8–20 Uhr außer Sonn- und Feiertags
www.biohof-schleerieth.de
Angebot : Eier, hausgemachte Nudeln, Kartoffeln, Dinkelmehl und Dinkel (Oberkulmer Rotkorn aus eigenem Anbau), Weizenmehl, Apfel- und Apfelsmischsäfte

Weinbau Winfried Ernst

97447 Gerolzhofen, Hauptstr. 13
Tel. 09382/1384, Bioland
Geöffnet nach Vereinbarung
www.steigerwald-biowein.de
Angebot: Wein, Radtouren für Gruppen, Führungen, Seminare

Biohof Rüth

97450 Arnstein, Kirchgasse 3
Tel. 09350/409, Bioland
Fr 14–18 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Brot, Getreide, Obst, Saft, Apfelsaftpresse am Hof

Biohof Burkard und Christiane Sauer

97450 Arnstein-Binsfeld, Luitpoldstr. 6
Tel. 09360/993002, Naturland
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Frankenrind / Gelbvieh Rindfleisch im 10 kg gemischten Paket

Biohof Zängerlein GBR

97453 Schonungen, Untere Str. 10
Tel. 09521/64455, Tel. 0171/3409962, Naturland, Mainrind-Viehhaltung
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Rindfleisch

Biohof Karg

97490 Kronungen, Von Erthal Str. 4
Tel. 09725/1493, Naturland
Mi u. Fr 17–18 Uhr, Sa 10–12 Uhr u. nach Vereinbarung
www.naturlandhof-karg.jimdo.com
Angebot: Getreide, Mehl, Schrot, Eier, Naturkost, Rindfleisch, Wein, Säfte, Bier, Kartoffeln, Zwiebeln
Täglich geöffnet von 8–20 Uhr

Biohof Schloss Gut Obbach

97502 Obbach, Dr. Georg-Schäfer-Str. 5
Tel. 09726/1269, Naturland
Täglich geöffnet von 8–20 Uhr
www.gut-obbach.de
Angebot: Kartoffeln, Honig, Obst, Getreide, Mehl, Apfelsaft, Betriebsführungen

Werntalmetzgerei Hemmerich

97505 Geldersheim, Unterdorf 9
Tel. 09721/85647, Naturland
Täglich geöffnet
www.werntalmetzgerei-hemmerich.de
Angebot: Fleisch, Wurst

Biohof Wolfgang Peter

97525 Schwebheim, Hauptstr. 68
Tel. 09723/2538, Naturland
Mi 10–11.30 Uhr, Fr 16–17.30 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Hofladen, Naturkost, Brot, Backwaren, Milch, Käse, Joghurt, Eier, Gemüse, Kräuter, Getreide, Rindfleisch, Wein, Saft

Biohof Härterich

97532 Ebertshausen, Brunnenstr. 8a
Tel. 09724/1479, Bioland
Mo–Fr 10.30–18 Uhr, Mi 14–18 Uhr
Angebot: Brot, Baguettes, Brötchen, Kuchen, Mehl, Eier, Käse, Joghurt, Quark, Kartoffeln, Naturkost

Rhön-Imkerei Winfried Jordan

97616 Bad Neustadt, Am Langen Hans 11
Tel. 09771/97487, Naturland
Geöffnet nach Vereinbarung
Kiosk am Schwarzen Moor, täglich 11–16 Uhr
Angebot: Honig

Biohof Derleth Salz

97616 Salz, Hauptstr. 33
Tel. 09771/4244, Naturland
Mo–Fr 17–19 Uhr, Sa 9–13 Uhr u. nach Vereinbarung
www.derleth-salz.de
Angebot: Getreide, Kartoffeln, Honig, Eier

Wiesenschmühle Steffen Kessner

97618 Hohenroth-Niederlauer, An der Grotte 45
Tel. 09771/2028, Naturland
Mo, Di, Do, Fr 8.30–18 Uhr, Sa 8.30–14 Uhr
www.wiesenschmuehle.de
Angebot: Zentrotanmehle aus eigener Herstellung, Dinkelprodukte aus Oberkulmer Rotkorn, Getreide, Kartoffeln, Eier, Naturkost

Strohhaus Warmuth

97618 Wargolshausen, Öhnbergstr. 20
Tel. 09762/6273, Bioland
1. Woche im Monat Mi u. Do
Angebot: Getreide, Produkte regionaler Biobauern, Naturkost, Spirituosen, Kunst, Führungen

Biohof Zimmer

97618 Wollbach, Kirchstr. 5
Tel. 09773/5151, Bioland
Fr 14–18 Uhr
Angebot: Getreide, Kartoffeln

Biohof May

97618 Junkershausen, Wülfershauserstr. 8
Tel. 09762/6218, Naturland
Öffnungszeiten nach Vereinbarung
www.biohof-may.de
Angebot: Getreide, Fleisch, Kartoffel, Gemüse, Obst, Honig, Eier, Wurst, Säfte, Hofführungen

Schwalbenhof Weber

97618 Wülfershausen, Dammallee 40
Tel. 09762/6186, Bioland
Mi 14–17.30 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Getreide, Fleisch, Wolle, Nudeln, Eier, Milch, Käse, Backwaren

Sozialwerk Salem

97633 Hächheim, Lindenhof Salem 1-13
Tel. 09764/958050, Bioland
Geöffnet nach Vereinbarung
www.salem-hoechheim.de
Angebot: Getreide, Kartoffeln, Gemüse

Bioland-Hof Wacker

97633 Hächheim-Irmelshausen, Hauptstr. 18
Tel. 09764/445, Bioland
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Getreide, Eier, Kartoffeln

Geißenhof Schöneberg

97633 Hächheim, Mendhäuser Str. 2
Tel. 09764/1095, Bioland
Ganzjährig nach Vereinbarung geöffnet
Angebot: Ziegenfleisch, Milch, Käse, Naturkost, Wein, Besichtigung für Kinder und Kindergärten, Zicklein bitte bis Juni bestellen

Biohof Gerhard Mauer

97633 Rothausen, Hauptstr. 4
Tel. 09764/8153, Bioland
Öffnungszeiten nach Vereinbarung
Angebot: Eier, Geflügel, Gemüse, Kartoffel, Heilpflanzen

Rhön-schaf-laden Josef und Zita Kolb

97656 Ginolfs, Friedhofsweg 4
Tel. 09774/8186, Naturland
Mo–Mi, Fr 7.30–10 Uhr, Sa 7–11 Uhr u. nach Vereinbarung
www.rhoenschaf-laden.de
Angebot: Hofladen, Rhön-Lammfleisch, Eier, Geflügel, Kartoffeln

Steinmühlhof Dieter Petsch

97702 Münnerstadt, Deutschherrnstr. 21
Tel. 09733/9761, Naturland
Mo–Fr 15–18 Uhr, Sa 9–12 Uhr und nach Vereinbarung
Angebot: Getreide, Eier, Naturkost, Naturbaustoffe und -farben, Gartenbedarf

Biohof Hans-Jürgen Pfüll

97727 Fuchsstadt, Weinbergstr. 27
Tel. 09732/7260 Naturland
Fr 13–18 Uhr u. Sa 9–12 Uhr
Angebot: Getreide, Kartoffeln, Eier, Feld- und Feingemüse, Apfelsaft, Kräuter, Zierpflanzen, Liebferservice

Biohof Köhler

97737 Gemünden, Kaspar-Volpert-Str. 16
Tel. 09351/2581, Bioland
Sa 8.30–12 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Hofladen, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Getreide, Brot, Apfelsaft

SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth

97737 Gemünden, Hohenroth
Tel. 09354/9099-0, Demeter
Mo–Do 8–16.30 Uhr u. Fr 8–12 Uhr
www.sos-kinderdorf.de/dorfgemeinschaft-hohenroth
Angebot: Hofladen, Brot, Gemüse, Milchprodukte, Obst, Naturkost

Bioland-Weinbau Peter Plewe

97762 Hammelburg, Dalbergstr. 14
Tel. 09732/3147, Bioland
Fr–So ab 18 Uhr u. nach Vereinbarung
www.biolandweingutplewe.de
Angebot: Wein, Rotwein, Sekt, Perlwein, Brände, Gastronomie

Biohof Alois u. Otto Schaub

97762 Hammelburg, Diebacher Str. 27
Tel. 09732/1098, Biokreis, Viehhaltung
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Angus-Weiderinder, Fleisch, Wurstwaren

Biohof Kornelia u. Werner Vogt

97797 Wartmannsroth, Steingrund 27
Tel. 09357/99954, Naturland
nach Vereinbarung Sa 8–12 Uhr geöffnet
Angebot: Getreide, Eier, Obst, Apfelsaft,

Biohof Zeitz

97797 Wartmannsroth-Dittlofsroda, Eidenbacher Weg 7
Tel. 09357/648, Naturland, Hofkäserei
Fr 15–20 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Hofkäserei, Milch, Wurst, Kartoffel, Getreide, Apfelsaft

Steffeshof Ludwig Weber

97789 Unterleichtersbach, Kapellenstr. 20
Tel. 09741/5694, Demeter
Fr 9–18 Uhr
www.steffeshof-rhoen.de
Angebot: Brot, Backwaren, Rind, Lamm- und Rotwild, Kartoffeln, Getreide, Obst, Honig, Bio-Hofladen, Naturkost

Biohof Et Lieferservice Grashüpfer

Marion u. Stefan Schäbler
97837 Erlenbach / Tiefenthal, Kreuzstr. 19a
Tel. 09391/5000335, Naturland
Bestellung Mo–Fr 8–16 Uhr
www.gras-huepfer.de
Angebot: Abokiste, Lieferservice, Milch, Käse, Getränke, Fleisch, Wurst, Gemüse, Kräuter, Getreide, Obst, Erdbeeren, Backwaren, Naturkosmetik, Waschreinigungsmittel

Biohof Ulrich u. Christine Schmelz

97842 Karbach, Obere Klimbach 9
Tel. 09391/3438, Bioland
Mi 13–18 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: eigenes Brot, Obst, Fleisch, Wurst, Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Milch, Milchprodukte, Naturkost, Honig

Gärtnerei Haas

97877 Wertheim, Obere Leberklinge 26
Tel. 09342/856580, Bioland
Di–Do 10–18 Uhr (1.3.–30.9.) u. n. Vereinbarung
www.bioland-gaertnerei-haas.de
Angebot: Topfkrauter, Zierpflanzen, Kübelpflanzen, Rosen, Kräuter- und Gemüsepflanzen, Tomaten- und Chili-Saatgut, Führungen

Biohof Klein

97877 Wertheim, Schmiedsgasse 1
Tel. 09342/6386, Bioland
Di, Fr 18–19.30 Uhr, Sa 9–11 Uhr u. nach Vereinbarung
www.lupinenkaffee.de
Angebot: Naturkost, Backwaren, Saft, Bier, Wein, Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch, Lupinenkaffee, Führungen

Biohof Dieter Burkhardt

97944 Boxberg, Uiffinger Str. 47
Tel. 07930/8150, Bioland
Sa 9–13 Uhr
Angebot: Fleisch, Wurst, Getreideprodukte, Bier, Kartoffeln, Gemüse

Biohof Baumann

97950 GroBrinderfeld, Hintere Gasse 1
Tel. 09349/1521, Bioland
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Getreide, Kartoffeln, Holzofenbrot, Gemüse, Eier, Naturkost

Biohof Jonas Deeg

97990 Weikersheim, Honsbronn 50
Tel. 07934/7278, Bioland
Mi 14–19 Uhr u. nach Vereinbarung
Angebot: Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Honig, Brot, Nudeln, Saft, Wurst, Milch, Eier

Gärtnerei Lutz Zeihsel

97990 Weikersheim, Hof Louisgarde 1
Tel. 09336/851, Demeter
Geöffnet nach Vereinbarung
Angebot: Abokiste, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Naturkost, Molkereiprodukte, Eier, Brot, Wurst



Bio nach EU-Verordnung
Am deutschen Bio-Siegel (Sechseck) und dem neuen Bio-Siegel der EU (Blatt) erkennt man Lebensmittel, die nach den Standards der EU-Rechtsvorschriften für den Ökologischen Landbau hergestellt wurden. Meist weitergehende Richtlinien haben folgende Anbau-Verbände:



Bioland
Gründung 1971. Mitgliedstärkster Verband für Ökolandbau mit einem Ableger in Südtirol. Mitglied sind auch viele Verarbeiter, besonders Bäcker. www.bioland.de



Naturland
1982 von Bauern gegründet. Mitgliederstärkster Bio-Verband. Zertifiziert auch Zuchtfleisch, Holz- und Naturkosmetik. www.naturland.de



Demeter
Die Landwirte im 1924 gegründeten Demeter-Bund wirtschaften nach biologisch-dynamischer Methode. Die Richtlinien gelten als die strengsten der Bio-Branche. www.demeter.de



Ecovin
Die meisten deutschen Biowinzer gehören dem 1985 gegründeten Verband an. www.ecovin.org



Biopark
1991 in Mecklenburg-Vorpommern gegründet. Lehnt sich am Deutschen Bauernverband an. Betriebe beliefern überwiegend Lebensmittel Einzelhandel. www.biopark.de



Gäa
1989 in Sachsen gegründet. Möchte regionale Strukturen stärken und die Weiterverarbeitung der Öko-Erzeugnisse in den neuen Bundesländern voranbringen. www.gaea.de



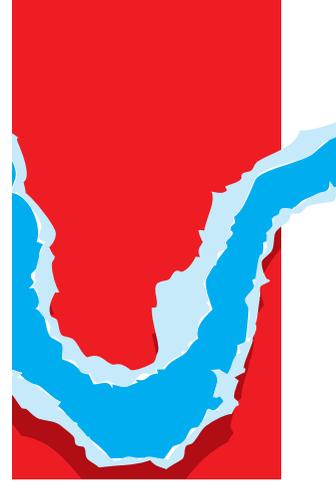
Verbund Ökohöfe und Verbund Ökohöfe Nordost
Die beiden aus Gäa-Landesverbänden hervorgegangenen Vereine betreuen Betriebe in den ostdeutschen Bundesländern. www.verbund-oekohoefe.de www.verbund-oekohoefe-nordost.de



Biokreis
Entstand 1997 als regionale Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaft in Ostbayern. Inzwischen in weiteren Bundesländern tätig. Legt immer noch sehr viel Wert auf regionales Wirtschaften. www.biokreis.de



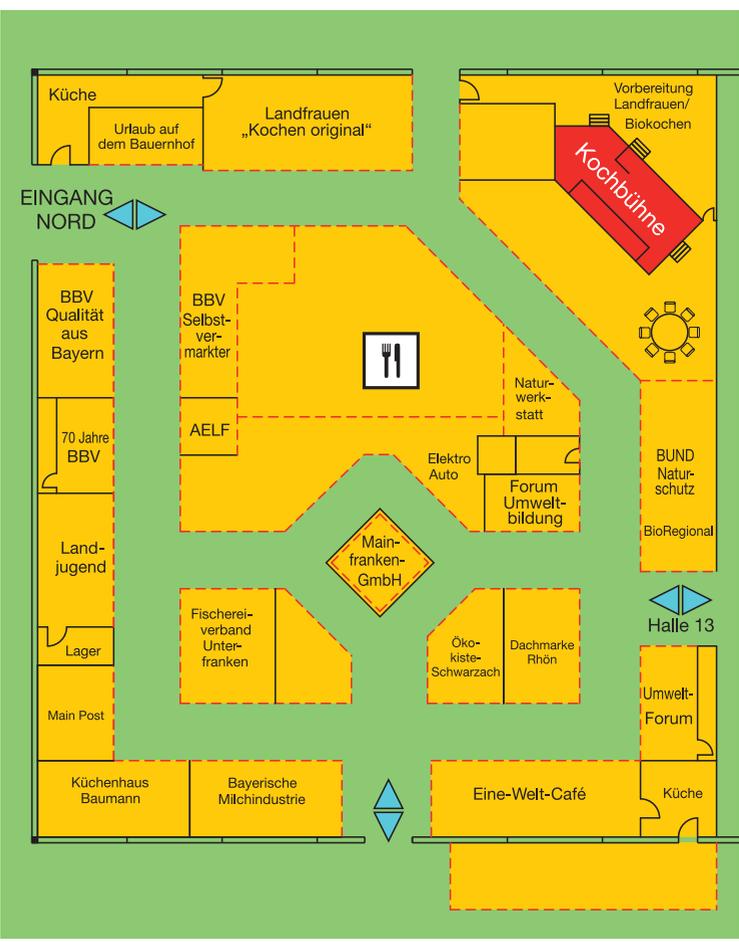
Ecoland
Dieser regionale Verband wurde 1997 von Biobauern der Region Hohenlohe in Baden-Württemberg gegründet und ist stark in der regionalen Vermarktung engagiert. www.ecoland-verband.de



MAIN FRANKEN MESSE

26.9.-4.10. WÜRZBURG

Öffnungszeiten:
täglich 9.30 - 18 Uhr,
Einlass bis 17 Uhr



Bio-Küche in Halle 14

Eintritt:

Erwachsene	€ 9,50*
Rentner/ Schwerbehinderte/ Studenten/Schüler ab 15 Jahre	€ 8,-*
Kinder von 11-14 Jahre (Kinder bis 10 Jahre sind frei)	€ 6,-*
Familienkarte (2 Erwachsene und 3 Kinder bis 16 Jahre)	€ 21,-*

Fahren & Sparen

SUPER! Messeticket
Hinfahrt - Eintritt - Rückfahrt!
Nur mit dem Messeticket der Mainfranken-Messe fahren Sie kostenlos zur Messe und zurück. Das Ticket gibt es in den Verkaufsstellen und in allen Bussen des Verkehrsverbundes Mainfranken.

* diese Karten sind ab 26.9. als „Messeticket“ (inkl. Hinfahrt - Eintritt - Rückfahrt) sowohl in den Verkaufsstellen als auch in den Bussen des Verkehrsverbundes Mainfranken erhältlich.

Veranstalter:
AFAG
WIR MACHEN MESSEN
AFAG Messen und Ausstellungen GmbH
Messeleitung „Mainfranken-Messe“
Messegelände
97082 Würzburg
☎ (09 11) 988 33-420
☎ (09 11) 988 33-429
mfm@afag.de
www.mainfranken-messe.de

P+R Alle Parkmöglichkeiten beschildert!

www.mainfranken-messe.de

Wir begrüßen Sie herzlich auf der Bioschauküche auf der Mainfrankenmesse 2015 in Halle 14



Die Veranstalter der Bioschauküche:

BUND Naturschutz in Bayern e. V. – Landesgeschäftsstelle, Dr.-Johann-Maier-Str. 4, 93049 Regensburg, Tel. 0941/297200, info@bundnaturschutz.de, www.bund-naturschutz.de

BUND Naturschutz in Bayern e. V. – Kreisgruppe Würzburg, Ökohaus, Luitpoldstr. 7a, 97082 Würzburg, Tel. 0931/43972, info@bn-wuerzburg.de, www.wuerzburg.bund-naturschutz.de



Umwelt & Natur e. V. – Förderverein des BUND Naturschutz, Luitpoldstr. 7a, 97082 Würzburg, Tel. 0931/43972



Bayerischer Hotel- und Gaststättenverband DEHOGA Bayern e. V. – Hauptgeschäftsstelle, Rosenheimer Str. 145i, 81671 München, Tel. 089/28760-0, www.dehoga-bayern.de

Bayerischer Hotel- und Gaststättenverband DEHOGA Bayern e. V. – Bezirk Unterfranken, Schottenanger 6, 97082 Würzburg, Tel. 0931/412409, unterfranken@dehoga-bayern.de



Bayerischer
Bauernverband

Die Kooperationspartner:

Bayerischer Bauernverband – Hauptgeschäftsstelle Unterfranken, Werner-von-Siemens-Str. 55a, 97076 Würzburg, Tel. 0931/2795600, unterfranken@bayerischerbauernverband.de, www.bayerischerbauernverband.de



Slow Food®
Hohenlohe-Tauber-Main-Franken

Slow Food Hohenlohe-Tauber-Main-Franken, Gerd Sych, Arndtstr. 22, 97072 Würzburg, Tel. 0931/783411, main-franken-hohenlohe@slowfood.de, www.slowfood.de