Die Öko-Regional-Küche

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Rezepte, Initiativen und mehr

30. 9.-8. 10. 2017
MAIN FRANKEN MESSE
WÜRZBURG
www.mainfranken-messe.de

Die Öko-Regional-Küche auf der Mainfrankenmesse Halle 18

BHG Bayerischer Hotel- und Gaststättenverband
DEHOGA Bayern

Slow Food®
Hohenlohe-Tauber-Main-Franken

BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Bayerischer BauernVerband

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Die Öko-Regional-Küche“

heißt unser Motto in Halle 18 auf der Mainfrankenmesse vom 30.9. – 8.10.2017. Wir präsentieren Ihnen Rezepte aus Franken – mit wertvollen Zutaten aus der ökologischen Landwirtschaft vorwiegend aus unserer Region.

Vom 2.10. – 7.10. zeigen jeweils von 11 – 13 Uhr Profiköche des Bayerischen Hotel- und Gaststättenverbandes, Koch-Auszubildende und eine Schulklasse ihr Können. Es erwarten Sie leckere Bio-Kostproben.

Am 30.9., 1.10. und 8.10. können Sie jeweils von 11 – 13 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 Messetage stellen Ernährungsfachfrauen des Bayerischen Bauernverbandes – Bezirk Unterfranken von 13 – 15 Uhr einfache und schmackhafte Biogerichte vor. Nebenbei erfahren die Besucher bei den Speisenzubereitungen auch wertvolle Hinweise rund um das Thema „Kochen zuhause“.

Von 15 – 17 Uhr wird der BUND Naturschutz ein Informationsprogramm zum ökologischen Anbau anbieten – mit Tipps und Anregungen von Öko-Landwirten und Bio-Verarbeitern.

Unsere Kochshows werden gewürzt mit Interviews von Vertretern aus Politik, Wirtschaft, Verbänden, Bildung und Landwirtschaft. Die Rezepte aus der Öko-Regional-Küche finden Sie in dieser Broschüre. Außerdem noch wertvolle Hinweise rund um den ökologischen Anbau.

Herzlich willkommen und guten Appetit!

BUND Naturschutz in Bayern e. V.
Bayerischer Hotel- und Gaststättenverband
Bayerischer Bauernverband
Slow Food Hohenlohe-Tauber-Mainfranken

Vielen Dank!
Die Öko-Regional-Küche wird im großen Umfang von der Messegesellschaft AFAG finanziell unterstützt. Den Druck dieser Broschüre hat die Würzburger Umwelt- und Naturstiftung mit einem großzügigen Zuschuss mitfinanziert. Näheres zu dieser Stiftung auf Seite 28 in diesem Heft.

Herausgeber: Bayerischer Bauernverband – Bezirk Unterfranken
Redaktion: Lena Stegmann (Bayer. Bauernverband), Klaus Isberner (BUND Naturschutz)
Gesamtherstellung: Popp Werbeagentur, Zell/M.
Druck: Rainbowprint, Zellingen-Retzbach

Vorwort – Dank – Impressum 2

Rezepte

Samstag, 30.9.2017
Schweinebacken in Silvaner 4
Grünkernfrikadellen 5

Sonntag, 1.10.2017
Gemüsequiche mit Zucchini und Paprika 6
Kochkäse 7
Linseneintopf 7

Montag, 2.10.2017
Böfflamott (Boef à la mode) 8
Apfelstrudel 8
Vanillesauce 8
Silvaner-Süppchen mit Zimtbröckeli 9

Dienstag, 3.10.2017
Wildschweinschnitzel Steigerwälder Art 10
Steckrübengemüse 10
Laugenknödel 10
Kartoffel-Spinat-Suppe mit Frischkäse 11
Brokkoligratin auf Hähnchenbrust 11
Senfbirne mit Ziegenfrischkäse 11

Mittwoch, 4.10.2017
Gebackene Weißwurst mit Linsengemüse 12
Kartoffelbuchteln 12
Apfel-Zwiebel-Schmalz 13
Picker (Kernbohnengemüse) 13

Donnerstag, 5.10.2017
Bamberger Hörnli 14
Kräuterquark 14
Fränkisches Schmorgemüse 14
Dettelbacher Zwetschgen-Creme 14
Gemüsegeflügelpfanne 15
Gerupfter oder auch angemachter Käse nach fränkischer Art 15

Freitag, 6.10.2017
Blaue Zipfel vom Mainschleifen-Zander 16
Fränkischer Mastgockel aus dem Ofen mit Kräuterquark 16
Karthäuser Klöße mit fränkischer Weinschaumsoße 16
Kartoffelsuppe aufgeschmelzt 17

Samstag, 7.10.2017
Gebratene Hähnchenbrust mit Kartoffel-Gemüsegulasch 18
Apfel-Kräpfli mit Vanillesahne 18
Kürbis-Mousse mit Schinken 19

Sonntag, 8.10.2017
Ein Arche-Menü 20
Wirsing - Bamberger Hörnla - Champignon-Pfanne 20
Zwiebelplootz 21

Warum Bio? 22
Main-Streuobst-Bienen eG 23
Ökomodellregionen in Unterfranken 24
Alte Kultursorten nutzen 26
Würzburger Umwelt- und Naturstiftung 28
Saatgut-Messe 2018 in Volkach 29
Labels, Verbände und Internetadressen für den ökologischen Landbau in Deutschland 30
Messeinformationen 31
Anschriften der beteiligten Organisationen 32

Schweinebacken in Silvaner

Von Slow Food Hohenlohe-Tauber-Main-Franken

Das Fünfte Viertel
Filets und Schnitzel, egal ob vom Huhn, Schwein oder Rind, stehen ganz oben auf der Liste der Lebensmittel. Dass aber jedes Tier aus mehr Teilen, aus denen sehr schmackhafte Gerichte bereitet werden können besteht, wollen wir mit dem folgenden Rezept beweisen.

Zutaten für die Schweinebacken in Silvaner:

Pro Person 1 – 2 Schweinebacken
Für die Marinade:
½ l trockener fränkischer Weißwein
¼ l Wasser
2 EL Essig
3 EL Öl
1 TL Thymian
1 Lorbeerblatt
2 TL gehackte Petersilie
1 Zwiebel
Pfeffer, Salz

Zum Braten:
1 EL Butter
200 g Zwiebelwürfel
2 EL Mehl
0,1 l Frankenwein
¼ l Gemüsebrühe
Petersilie, Lorbeer, Thymian
1 EL Weinessig

Zubereitung der Schweinebacken in Silvaner:
Die Schweinebäckchen waschen, trokkentupfen. Für die Marinade den Wein mit den Gewürzen, dem Essig, Wasser und dem Öl vermischen. Die gewürfelte Zwiebel und die gehackte Petersilie dazugeben. Die Bäckchen in die Marinade legen und 12 Stunden an einen kühlen Ort stellen. Die Speckwürfel in Butter schön braun ausbraten und die Zwiebelwürfel mitrösten, bis sie goldgelb sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Bäckchen aus der Marinade nehmen und trockentupfen. In der Pfanne im restlichen Speckfett und etwas Butterschmalz von allen Seiten gut anbraten und herausnehmen.
Den Knoblauch durchpressen, in die Pfanne geben und mit dem Mehl bestäuben. Mit der Brühe und dem Wein ablöschen.

Den Gästen schmeckte es am VIP-Tisch auf der Bioschauküche 2015.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Alles zu einer schönen Soße einkochen lassen und abschmecken.
Die Bäckchen zusammen mit der Soße in einen Topf geben. Die Kräuter und die Zwiebelwürfel dazugeben. Mit der durchgesiebten Marinade übergießen.
Im Backrohr bei 180° in 90 Minuten gar schmoren. Zwischendurch gelegentlich mit der Soße übergießen.
Zum Schluss die Soße mit etwas Essig abschmecken und die Kräuter entfernen. Mit Petersilienkartoffeln servieren.

Fröhliche und bekannte Gesichter gab es bei der Bioschauküche 2015.

Grünkernfrikadellen

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

Zutaten für die Grünkernfrikadellen:

200 g Grünkern
½ l Brühe
100 g Lauch
100 g Karotten
125 g Quark
2 Eier
1 TL Senf
1 TL Paprikapulver
1 EL Sojasoße
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat

Zubereitung für die Grünkernfrikadellen:
Grünkern ca. 20-30 Min. in Brühe kochen, abseihen und auskühlen lassen. Lauch und Karotten fein reiben, mit allen Zutaten verrühren und zum Grünkern geben.
Knoblauch durchpressen und zur Masse geben, Petersilie kleinschneiden und dazu geben.
Semmelbrösel in Grünkernmasse einstreuen und wie Frikadellen formen und in heißem Fett ausbacken.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Gemüsequiche mit Zucchini und Paprika

Von Slow Food Hohenlohe-Tauber-Main-Franken

Wir kochen mit „Misfits“
Ein Großteil der Lebensmittel, die von den Landwirten produziert werden, landen gar nicht erst im Einkaufswagen des Verbrauchers – zu krumm, nicht richtig durchgefärbt, leichte Schäden. Wir wollen zeigen, dass man mit diesen „Misfits“ durchaus schmackhafte Gerichte kochen kann. Deswegen ist das folgende Rezept nur eine Anleitung, wir kochen an dem Tag, was der Markt eigentlich nicht hergibt!

Zutaten für die Gemüsequiche (12 Portionen):

Teig:
250 g Weizenvollkornmehl
130 g Butter
1 Ei
½ TL Salz
Belag:
300 g Zucchini,
2 gelbe Paprika
200 g Kirschtomaten
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
200 g Saure Sahne
150 g Sahne
4 Eier
100 g Schafskäse

Zubereitung der Gemüsequiche:
Backofen auf 225°C vorheizen. Mehl, Butter, Ei und Salz mit dem Handrührgerät oder mit den Händen erst schnell vermengen und dann gut durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen. Gemüse waschen. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten vom Grün befreien und halbieren. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Eine Pfanne erhitzen, Öl zugeben und Paprika darin anbraten. Zucchini zugeben, salzen und das Gemüse ca. 5 min dünsten lassen. Den Deckel dabei nicht aufsetzen und entstehende Flüssigkeit verkochen lassen. (Ist das Gemüse gar, aber noch Flüssigkeit in der Pfanne, muss diese abgegossen werden, bevor das Gemüse weiterverarbeitet wird.) Das Gemüse vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Die Springform mit 1 TL Butter ausfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz (oder einer Flache) zu einem Durchmesser von circa 30 cm gleichmäßig ausrollen. In die Springform setzen und den Überstand als Rand andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und für ca. 5-7 min in den Ofen schieben. Wichtig ist, dass der Ofen fertig vorgeheizt ist. Die Form wieder aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Ofen auf 200 °C runterdrehen. Schmand und Sahne in einer hohen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. 1/2 TL Salz hinzugeben, pfeffern und die Eier hineinschlagen. Den Knoblauch über die Mischung pressen. Gut durchschlagen und zuletzt die gehackte Petersilie unterziehen.
Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Die halbierten Kirschtomaten daraufsetzen, mit der Schnittseite nach oben.
Die Sahne-Schmand-Mischung über das Gemüse gießen und den Schafskäse darüber bröseln. Der Käse kann auch unter das Gemüse gehoben werden, bevor die Eiersahne darüber kommt.
Die Quiche auf mittlerer Einschubhöhe in den Ofen schieben und bei 200°C für 30 min backen.
Tipp: Dazu passen frisch gekochte Tomatensoße und ein Blattsalat.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Kochkäse
Linseneintopf

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

Zutaten Kochkäse:

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

Zubereitung vom 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.

Zutaten für den Linseneintopf:

250 g Linsen
1 ½ Liter Wasser
Wurzelwerk

Zutaten für die Einbrenne des Linseneintopfes:

100 g Räucherspeck
Zwiebel
20 g Mehl
Hülsenfruchtsud
2 Karotten gewürfelt
2 Kartoffeln gewürfelt
Salz, Gewürze, Essig

Zubereitung des Linseneintopfs:
Linsen waschen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen, im Einweichwasser mit Wurzelwerk kalt zusetzen, 1 ½ Stunden weich kochen.
Einbrenne herstellen, mit Linsensud aufgießen, gewürfelte Karotten und Kartoffel zugeben, etwa 10 Minuten kochen lassen, abschmecken.
Essig bei Linsensuppe erst beim Anrichten beifügen.

Als Einlage sind geeignet:
Würstchen, Spätzchen

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Böfflamott (Boef à la mode)

Apfelstrudel

Vanillesauce

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

Zutaten für das Böfflamott:

300 g Karotten
4 Zwiebeln
1 l Weißwein
1 l Brühe
1 Lorbeerblatt, Thymian und Rosmarin
2 Scheiben Fetter Speck 5 mm dick
Pfeffer, Salz
2 cl Weinbrand
1,5 kg Rinderhüfte oder Oberschale
½ Kalbsfuß
100 g Karottenperlen
100 g Perlzwiebeln

Zubereitung des Böfflamotts:
Karotten und Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Weißwein, Brühe, Lorbeer, Thymian und Rosmarin aufkochen, das Gemüse zugeben und abkühlen lassen. Den Speck in Streifen schneiden und mit Pfeffer, Salz und Weinbrand mischen. Den Speck zudecken und etwas ziehen lassen. Das Fleisch mit der abgekühlten Gemüsemarinade übergießen. Das Fleisch zugedeckt 2-3 Tage kalt stellen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtrocknen. In einem Schmortopf das Fleisch von allen Seiten anbraten. Den klein gehackten Kalbsfuß zugeben und mit der Hälfte der Marinade aufgießen. Den Topf abdecken und bei kleiner Hitze das Fleisch 2-3 Stunden schmoren. Dabei nach und nach die restliche Marinade zugeben. Wenn das Fleisch gar ist, das Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Schmorsud durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf die Sauce mit etwas Speisestärke abbinden. In die fertige Sauce nun die blanchierten Karottenperlen und Perlzwiebeln geben. Nochmals abschmecken und das Fleisch nun mit der Sauce anrichten.

Zutaten für den Apfelstrudel:

1,5 kg Äpfel
100 g Butter
100 g Semmelbrösel
150 g Zucker
1 TL Zimt
50 g Rosinen
40 g Mandeln
50 g Butter zum Bestreichen
300 g Mehl
1 Ei
4 EL Öl
1/8 l lauwarmes Wasser
Salz

Zubereitung des Apfelstrudels:
Für den Strudelteig Mehl in eine Schüssel geben und eine Grube bereiten. Öl, Ei und ca. 2/3 des Wassers in die Grube geben und beginnen, den Teig zu kneten. Stellt man fest, dass noch nicht genügend Wasser vorhanden ist, nach und nach noch etwas Wasser zugeben, da der Wasseranteil vom Mehl abhängig ist. Wenn die Zutaten vermengt sind den Teig auf der Tischplatte nochmals kräftig durchkneten. Der Teig ist gut geknetet, wenn man mit dem Finger auf den Teig drückt, die Druckstelle wieder von selbst verschwindet. Den Teig bei Zimmertemperatur abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen, damit sich der Teig entspannen kann und sich somit verarbeiten lässt. Die Äpfel in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Hinzu kommen Rosinen, Mandeln, Zimt und Zucker. Dies wird mit den Äpfeln gut vermischt und bereitgestellt, um es später auf den Teig zu geben. Den vorbereiteten Strudelteig auf der Arbeitsplatte leicht ausrollen und dann über den Handrücken dünn ausziehen. Wenn der Teig so dünn ist, dass man durchschauen kann, legt man ihn auf ein bereit gelegtes Tuch und kann dort die Ränder, die noch dicker sind, nachziehen. Den Teig nun mit Butter bestreichen. Auf das unterste Drittel des Teigs wird die Füllung gegeben, der Rest des Teiges wird mit Semmelbröseln bestreut. Den Teig zuerst mit den Händen über die Apfelmasse rollen, danach mit Hilfe des Tuches den ganzen Strudel zusammenrollen und auf ein gebuttertes Blech setzen. Jetzt den Strudel noch mit Butter bestreichen und im Ofen bei 220°C ca. 30 Minuten backen.

Zutaten für die Vanillesoße:

½ l Milch
3 Eigelb
1 Ei
80 g Zucker
½ Vanillestange
15 g Stärke
½ l Sahne

Zubereitung der Vanillesoße:
Eigelb, Ei, Zucker und Stärke in einer Schüssel gut verrühren, bis eine schaumige Masse entsteht. Die Vanillestange halbieren, das Mark auskratzen und mit der Stange in der Milch aufkochen. Die heiße Milch, bei ständigem Rühren, durch ein Sieb in die Eimasse geben. Mit einem Schneebesen nun das Ganze bis zur Rose aufschlagen (bis kurz vor dem aufkochen). Die Sauce im Eiswasser abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter die Vanillesauce heben.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Silvaner-Süppchen mit Zimtbröckeli

Von der Bezirksbäuerin Maria Hoßmann, Kreisverband Main-Spessart des Bayerischen Bauernverbandes, Tel. 09353/97210

Zutaten des Silvaner-Süppchens:

20 g Butter
40 g Lauch
50 g Sellerie
50 g Karotten
0,8 l Brühe
0,3 l Silvaner
0,2 l Sahne
2 Ecken Schmelzkäse

Zubereitung des Silvaner-Süppchens:
Das Gemüse putzen und in kleine Würfel/Ringe schneiden.
Butter in einem Topf zergehen lassen und Gemüse darin dünsten, mit heißer Brühe übergießen. Einige Minuten köcheln lassen, dann den Wein zugeben. Kurz vor dem Servieren Sahne und Schmelzkäse mit Mixstab einrühren, nicht mehr kochen lassen!
Sofort mit Zimtbröckeli servieren.

Zubereitung der Zimtbröckeli
2 Scheiben Schwarzbrot in Würfel schneiden und in 50 g Butter anrösten. Mit Zimt abschmecken und zur fertigen Suppe servieren

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Montag, 2.10.2017

Wildschweinschnitzel Steigerwälder Art
Steckrübengemüse
Laugenknödel

Vom Landhotel Geiselwind
Friedrichstraße 10, 96160 Geiselwind
www.landhotel-geiselwind.de

Zutaten für das Wild:

600g Wildschweinrücken
2 St. Lorbeerblätter
8 St. Wachholderbeeren
10 St. Pfefferkörner
7 St. Pimentkörner
2 St. Gewürznelken
1 Msp. Zimt
Prise Muskat
TL Salz
Kümmel, Thymian, Rosmarin
2 St. Zwiebel
250 g Champignons
30 g Butter

Zubereitung des Wildes:
Mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Pimentkörnern, Gewürznelken und Zimt ein Wildgewürz herstellen. Am besten nehmen Sie dafür einen Mörser und zerkleinern alle Gewürze darin. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden, beides in etwas Butter anbraten und abschmecken. Den Wildschweinrücken in gleichmäßig große Scheiben schneiden, leicht klopfen und mit dem Wildgewürz würzen. Die Schnitzel in der Pfanne anbraten. Die Zwiebelchampignons dabei auf die Schnitzel geben und fertig braten.

Zutaten für das Steckrübengemüse:

600 g Steckrübe
250 ml Gemüsebrühe
50 g Butter
Zucker, Salz, weißer Pfeffer, Lorbeerblatt, frische Kräuter

Zubereitung des Steckrübengemüses:
Die Steckrüben waschen, schälen in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in Butter mit etwas Zucker anschwitzen und leicht karamellisieren lassen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben und langsam bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Das Steckrübengemüse mit Salz, weißem Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Zutaten für die Laugenknödel:

300 g Laugenstange
1 St. Zwiebel
3 St. Eier
150 ml Milch
20 ml Öl
Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung der Laugenknödel:
Für die Laugenknödel, die Laugenstangen grob zerkleinern, die Milch aufkochen und über die Laugenstangen geben. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Zwiebeln, Eier, Gewürze, Kräuter

dazugeben und zu einem formbaren Teig verkneten. In Rollen mit ca. 7 cm Durchmesser formen und diese in Klarsichtfolie einwickeln, dann in Alufolie wickeln und die Enden gut verschließen, im Wasserdampf 45 Min. garen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Butter anbraten.

Kartoffel-Spinat-Suppe mit Frischkäse
Brokkoligratin auf Hähnchenbrust
Senfbirne mit Ziegenfrischkäse

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

Zutaten der Kartoffel-Spinat-Suppe:

30 g Zwiebeln
30 g Butter
400 g Kartoffelwürfel
1/8 l Weißwein
750 ml Gemüsebrühe
200 g Frischkäse
0,2 l Sahne
250 g Spinat
100 g gek. Schinken
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

Zubereitung der Kartoffel-Spinat-Suppe:
Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Kartoffelwürfel zugeben und mit Gemüsebrühe und Wein ablöschen. 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen Sahne, Spinat und Frischkäse pürieren. Diese Mischung unter die gare Suppe mischen und nochmals pürieren, kräftig abschmecken, Schinkenwürfel zur Suppe reichen.

Zutaten für das Brokkoligratin auf Hähnchenbrust:

1000 g Brokkoli
¼ l Gemüsebrühe
400 g Hähnchenbrust
200 g Creme Fraiche
20 g Butter
20 g Mehl
Gewürze: Curry, Zitronensaft

Zubereitung des Brokkoligratins auf Hähnchenbrust:
Brokkoli in Röschen teilen, bissfest garen. Fleisch in dünne Streifen schneiden, in gefettete Auflaufform geben, mit Brokkoli belegen. Soße herstellen aus Butter, Mehl, kräftiger Gemüsebrühe, Creme fraiche, Zitronensaft und Curry. Soße über das Gemüse geben, im Ofen bei 200° C 20-25 Min. gratinieren.

Zutaten für die Senfbirne mit Ziegenfrischkäse:

300 ml Apfelsaft,
100 ml Apfelessig,
1 Zimtstange,
1 Pr. Muskat,
4 feste Birnen,
2-3 TL Senf,
2 EL Honig,
2 EL gehackte Walnüsse,
200 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung der Senfbirne mit Ziegenfrischkäse:
Apfelsaft und Essig mit Gewürzen und dem Zucker aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Birnen schälen, achteln, im Sud bissfest garen, herausnehmen, anrichten. Die restliche Flüssigkeit zu einem Sirup einkochen lassen, vom Herd nehmen, Senf und Honig einrühren. Ziegenfrischkäse in Stücke schneiden und auf den warmen Birnen anrichten. Mit Gewürzsirup beträufeln und zuletzt mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Dienstag, 3.10.2017

Gebackene Weißwurst mit Linsengemüse und Kartoffelbuchteln

Von der Staatlichen Berufsschule Bad Kissingen
Seestraße 11, Bad Kissingen
www.bs-kg.de

Zutaten für das Linsengemüse:

50 g durchwachsener Speck
½ Zwiebel
1 EL Öl
150 g grüne Linsen
1 EL Tomatenmark
0,5 l Geflügelbrühe
je 30 g Karotte, Lauch, Sellerie
getrockneter Majoran
1 TL Puderzucker
2 EL Balsamicoessig
je 1 Scheibe Knoblauch, Ingwer und Orangenschale

Zubereitung des Linsengemüses:
Für das Gemüse Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Beides in einem Topf in Öl glasig dünsten. Die Linsen waschen und abtropfen lassen. In den Topf geben und das Tomatenmark unterrühren. Die Brühe dazu gießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Karotten, Lauch und Sellerie in kleine Würfel schneiden und zu den Linsen geben. Das Gemüse mit 1 Prise Majoran würzen und weitere 10 Minuten garen. Den Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren, mit dem Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Knoblauch, Ingwer und Orangenschale einlegen und einige Minuten darin ziehen lassen. Das Gemüse mit der Essigreduktion, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Ingwer und Orangenschale wieder entfernen.

Zutaten für die gebackene Weißwurst:

6 St. Weißwürste
2 St. Eier
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
100 g Mehl
100 g Semmelbrösel
Öl zum Braten

Zubereitung der Weißwurst:
Die Weißwurst von der Haut befreien und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mehl und Semmelbrösel ebenfalls in tiefe Teller geben. Die Wurstscheiben zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Bröseln wenden. In einer Pfanne fingerbreit Öl erhitzen. Die Wurstscheiben darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen und mit dem Linsengemüse anrichten.

Zutaten für die Kartoffelbuchteln:

75 ml Milch
Muskat
8 g Hefe
150 g gekochte, ausgedämpfte und fein passierte Kartoffeln
100 g Mehl
30 g Kartoffelstärke
4 g Zucker
1 Eigelb zum einstreichen
Butter zum Einfetten
Mehl zum Bestäuben

Zubereitung der Kartoffelbuchteln:
Die Milch mit Zucker, Salz, Muskat und Hefe warm mixen. Mit Kartoffeln, Mehl und Kartoffelstärke zu einem Teig verarbeiten. Auf eine Stärke von 1 cm ausrollen und Kreise von 4 cm Durchmesser ausstechen. In eine gebutterte und gemehlte Form geben. 20 Minuten gehen lassen und mit Eigelb einstreichen. Bei 200 °C im Backofen etwa 10 Minuten goldgelb backen. Pro Person 3 Buchtel auf Teller anrichten.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Apfel-Zwiebel-Schmalz

Picker (Kernbohnengemüse)

Von der Kreisbäuerin und Ernährungsfachfrau Cäcilie Werner, Kreisverband Haßberge des Bayerischen Bauernverbandes, Tel. 09523/95400

Zutaten für den Apfel-Zwiebel-Schmalz:

500 g Schmalz (ohne Zusätze)
250 g Rückenspeck
1 Apfel
1 Zwiebel
2 TL Majoran
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer, evtl. etwas Zucker

Zubereitung des Apfel-Zwiebel-Schmalzes:
Rückenspeck (gewürfelt) in großem Topf auslassen. Apfelstückchen und Zwiebel kurz mitschmoren. Schmalz dazugeben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Zucker mischen und ca. 20 Min. bei geringer Hitze auf dem Herd lassen. Die Masse nicht aufkochen lassen! Danach Schmalz erkalten lassen.

Zutaten für den Picker (Kernbohnengemüse):

400 g Bohnenkerne (weiße oder rote)
1–1 ½ l Wasser
Wurzelwerk (Karotten, Sellerie, Lauch)
Einbrenne:
30–40 g Fett
1 Zwiebel
20 g Mehl
¼ l Bohnensud
Salz, evtl. Essig und Bohnenkraut zum Abschmecken

Zubereitung des Pickers (Kernbohnengemüses):
Bohnen waschen in kaltem Wasser über Nacht einweichen, im Einweichwasser mit vorbereitetem Wurzelwerk bei mäßiger Hitze weich kochen. Die Garzeit beträgt je nach Qualität und Art 1-1½ Std. Bei Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 20 Min. Einbrenne herstellen (bräunen lassen) und mit Sud aufgießen, Bohnen zugeben und abschmecken. (Salz immer erst zum Schluss zugeben, sonst verlängert sich die Kochzeit!).

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Mittwoch, 4.10.2017

Bamberger Hörnli
Kräuterquark
Fränkisches Schmorgemüse
Dettelbacher Zwetschgen-Creme

Von der Rudolf-von-Scherenberg Volksschule Dettelbach
Georg-Graber-Straße 2, 97337 Dettelbach
www.vs-dettelbach.de

Zutaten für die Bamberger Hörnli:

1 kg Kartoffeln Bamberger Hörnli
1 EL Olivenöl
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 St. Rosmarinzweige

Zubereitung der Bamberger Hörnli:
Backofen auf 220° C vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen, eventuell abbürsten und kochen, bis sie fast weich sind. Abgießen, mit etwas Olivenöl beträufeln und in einem EL Meersalz, ein wenig frisch gemahlenem Pfeffer und den abgezupften und zerkleinerten Rosmarinnadeln wenden. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Zutaten für den Kräuterquark:

500 g Quark
200 g Schmand
200 g Naturjoghurt
1 St. kleine Zwiebel
1 Bd. Petersilie oder Schnittlauch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 St. Knoblauchzehe

Zubereitung des Kräuterquarks:
Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch pressen. In einer Schüssel Quark, Schmand und Joghurt verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die gewürfelten Zwiebeln, den Knoblauch und die fein geschnittenen Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Fränkische Schmorgemüse:

1 kg Wurzelgemüse (Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel)
2 St. Sellerie
2 St. rote Zwiebeln
4 St. Thymianzweige
5 EL Olivenöl
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung des Fränkischen Schmorgemüses:
Das Gemüse gut waschen, putzen bzw. schälen und in längliche Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Thymianblättchen abzupfen. In einer Schüssel Olivenöl mit Thymian, Salz und Pfeffer vermischen, Gemüsestücke daruntermischen und gut vermengen. Gemüse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180° C ca. 40 Minuten braten.

Zutaten für die Dettelbacher Zwetschgen-Creme:

250 g fränkische Zwetschgen
100 ml Rotwein
50 g Zucker
200 g Sahne
50 g Zucker
300 g Quark (40 % Fett)
125 g Dettelchen (spezielles Gebäck)

Zubereitung der Dettelbacher Zwetschgen-Creme:
Die Zwetschgen waschen, vierteln und im Rotwein und Zucker kurz dünsten. Sahne steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und unter den Quark heben. Die Dettelchen zerkleinern. In Gläsern abwechselnd Zwetschenkompott, Sahnequark und zerbröselte Dettelchen schichten.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Gemüse-Geflügelpfanne
Gerupfter oder auch angemachter Käse nach fränkischer Art

Von der Kreisbäuerin und Ernährungsfachfrau Martina Wild, Kreisverband Würzburg des Bayerischen Bauernverbandes, Tel. 0931/2795600

Zutaten der Gemüse-Geflügelpfanne:

350 g Geflügelfleisch (Pute, Hähnchen, Ente)
1 kg Gemüse der Saison (z.B. Karotten, Zucchini; Lauch, Auberginen, Paprika in allen Farben, Erbsen, Mais, Chinakohl)
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl oder Butterschmalz
ca. 100 ml Kochsahne
Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung der Gemüse-Geflügelpfanne:
Geflügelfleisch waschen, abtupfen und in ca. 2x2 cm Stücke schneiden; Gemüse putzen und waschen und je nach Sorte in ca. 1x1 cm Würfel schneiden; Lauch und Kohl in 2 cm lange Streifen schneiden. Fett im Wok oder Pfanne erhitzen; Geflügelfleisch kurz andünsten, kleingeschnittenes Gemüse dazugeben und andünsten; dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne ablöschen. Kurz durchdünsten lassen und nochmals abschmecken. Mit frischer Petersilie und Schnittlauch garnieren und frisches Bauernbrot dazu reichen.

Zutaten für den gerupften Käse:

125 g Camembert
100 g Butter
1 EL Schmand
Salz und Paprikagewürz nach Geschmack
Wein oder Bier nach Geschmack und Festigkeit der Masse
Nach Belieben ½ feingehackte Zwiebel

Zubereitung des gerupften Käses:
Käse und Butter mit Gabel zerdrücken, weitere Zutaten dazugeben, vermengen und abschmecken. Anrichten mit Salzgebäck und frischen Kräutern.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Donnerstag, 5.10.2017

Blaue Zipfel vom Mainschleifen-Zander

Fränkischer Mastgockel aus dem Ofen mit Kräuterquark

Karthäuser Klöße mit fränkischer Weinschaumsoße

Von der Staatlichen Berufsschule Kitzingen
Thomas-Ehemann-Straße 13B, Kitzingen
www.bs-kt-och.de

Zutaten für die Blauen Zipfel vom Zander:

250 g Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
250 g Schlagsahne
Noilly Prat
Zitronenabrieb
Dill
Salz, Chilipulver (piment d´espelette)
Schafssaitling (Naturdarm), gewässert
100 g Knollensellerie
100 g Möhren
100 g Lauch
100 g Zwiebeln
100 g Fenchel
1 l Weißwein
100 ml Weißweinessig
Lorbeerblatt, Senfkörner, Korianderkörner, Pfefferkörner
Dill bzw. Dillblüten zum Garnieren
Meerrettich

Zubereitung des Blauen Zipfels:
Den Fisch in kleine Würfel schneiden und mit Noilly Prat, Salz und Chilipulver mischen und kalt stellen. 10 Minuten ziehen lassen. Den Fisch in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Die gut gekühlte Sahne nach und nach in den laufenden Mixer laufen lassen, bis eine glatte und glänzende Masse entstanden ist. Die Fischfarce in eine Schüssel umfüllen und auf crushed ice stellen. Abschmecken mit Zitronenabrieb und gehacktem Dill. Die Masse mit einem Spritzbeutel in die gut gewässerten Därme füllen und „Bratwürste“ abdrehen. Für den Wurzelsud die Gemüse in feine Streifen schneiden. Weißwein und Weinessig mit den Gewürzen aufkochen. Abschmecken mit Salz und Zucker. Die „Würste“ in dem nicht mehr kochenden Sud langsam gar ziehen lassen. Die Blauen Zipfel mit dem Gemüse und wenig Sud in einem tiefen Teller anrichten. Mit reichlich frisch geriebenem Meerrettich und Dill bzw. Dillblüten garnieren und servieren.

Zutaten für den Mastgockel:

1 St. Mastgockel (ca. 1,5 kg)
2 St. Tomaten
1 St. Paprika
1 St. Zucchini
1 St. Aubergine
500 g Kartoffeln
1 St. Zwiebel
3 St. Knoblauchzehe
1 ltr. Hühnerbrühe
Salz, Chilipulver (piment d´espelette), Paprikapulver (geräuchert)
Thymian, Lorbeerblatt
Olivenöl (alternativ auch gerne Fränkisches Sonnenblumenöl)

Zubereitung des Mastgockels:
Den Mastgockel zerlegen, die Gewürze mit dem Olivenöl mischen und das Fleisch kräftig damit einmassieren. Gemüse, Kartoffeln und Zwiebeln waschen, putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Das Gemüse auf ein tiefes Backblech geben und den marinierten Mastgockel dazugeben. Geschälten Knoblauch zerdrücken und zugeben. Das Backblech mit der Geflügelbrühe auffüllen, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und im Ofen bei ca. 200°C. 45 Minuten lang garen. Die Brühe abgießen und auf die gewünschte Konsistenz reduzieren lassen. Den Gockel mit den Gemüsen anrichten und die Soße angießen. Mit Kräuterquark und Weißbrot servieren.

Zutaten für den Kräuterquark:

300g Magerquark
etwas Milch
Salz, Chilipulver, Cumin
Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung des Kräuterquarks:
Den Quark mit reichlich frisch geschnittenen Kräutern mischen und abschmecken. Falls der Quark zu dick sein sollte mit etwas Milch verdünnen.

Zutaten für die Karthäuser Klöße:

6 altbackene Brötchen
500 ml Milch
2 Eier
Zitronenabrieb
Vanille
Zimt
Butterschmalz
Zucker, Zimt, Vanille, Kardamom

Zubereitung der Karthäuser Klöße:
Die Brötchen halbieren und die Kruste abreiben (ggf. mit Semmelbröseln ergänzen). Milch mit den ganzen Eiern und den Eiklar mischen. Die Masse mit Zucker, Zitronenabrieb, Vanillemark und etwas Zimt abschmecken. Die abgeriebenen Brötchenhälften in die Eiermilch geben und die Flüssigkeit aufsaugen lassen – in den Bröseln wenden und in Butterschmalz goldbraun ausbacken.
Kristallzucker mit Zimt, Kardamom, Vanille mischen und die abgetropften Karthäuser Klöße darin wenden. Karthäuser Klöße mit dem Weinschaum anrichten und sofort servieren.

Zutaten für die Weinschaumsoße:

250 ml Weißwein
4 Eidotter
Zucker

Zubereitung der Weinschaumsoße:
Den Weißwein mit Zucker und Eidotter auf einem heißen Wasserbad einige Minuten schaumig aufschlagen.

Kartoffelsuppe aufgeschmelzt

Von der Kreisbäuerin Margit Ziegler, Kreisverband Bad Neustadt des Bayerischen Bauernverbandes, Tel. 09771/62100

Zutaten für die aufgeschmelzte Kartoffelsuppe:

500 g Kartoffeln
¼ Sellerieknolle
2 Karotten
½ Stange Lauch
2 große Zwiebeln
1,5 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
40 g Butterschmalz

Zubereitung der aufgeschmelzten Kartoffelsuppe:
Kartoffeln und Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
1 Zwiebel klein schneiden, in Butterschmalz dünsten, Kartoffel u. Gemüse dazugeben und weichkochen. Die Suppe nach Belieben durchpassieren oder pürieren. 1 Zwiebel in Butterschmalz anbraten und über die fertige Suppe geben.
Man kann auch angebratenes, geräuchertes Bauchfleisch in Würfel geschnitten über die Suppe geben.
Dazu isst man Pfannkuchen, Käseploatz oder Porresploatz.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Freitag, 6.10.2017

Gebratene Hähnchenbrust mit Kartoffel-Gemüsegulasch

Apfel-Kräpfli mit Vanillesahne

Vom Restaurant Würtzburg
Juliuspromenade 5, Würzburg
www.restaurant-wuertzburg.de

Zutaten für die Hähnchenbrust:

4 St. Hähnchenbrust mit Haut
2 St. Knoblauchzehe
25 ml Öl
Pfeffer, Salz
Thymian, Rosmarin

Zubereitung der Hähnchenbrust:
Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Öl scharf auf der Hautseite anbraten. Die Hähnchenbrüste wenden, zerdrückte Knoblauchzehen, einen Zweig Thymian und Rosmarin zugeben und fertig braten.

Zutaten für das Kartoffel-Gemüsegulasch:

500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
750 ml Gemüsebrühe
1 St. Lorbeerblatt
1 St. Chilischote
Prise Pfeffer
1 St. Zwiebel
je 1 St. rote, gelbe, grüne Paprika
1 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Pfeffer
2 St. Knoblauchzehen
1 TL Ganzer Kümmel
1 TL Majoran
½ TL Salz
1 TL Zitronenabrieb

Zubereitung des Kartoffel-Gemüsegulaschs:
Für das Gulasch die Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen, das Lorbeerblatt und die Chilischote hinzufügen und die Kartoffelwürfel darin ca. 20 bis 30 min. weich köcheln lassen. Die noch vorhandene Flüssigkeit vorsichtig abgießen und dabei die Chilischote und das Lorbeerblatt entfernen. Den Kartoffelsud mit ca. 50 g von den gekochten Kartoffeln pürieren und nach Geschmack mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Die restlichen Kartoffelwürfel beiseite stellen. Die Zwiebel schälen und in etwa 1-1,5 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, waschen und den Stiel und die Kerne entfernen. Die Paprikaschoten nun in gleichgroße Rauten schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem Topf bei geringer Hitze glasig dünsten, die Paprikarauten dazugeben und ca. 2-3 Minuten mitdünsten lassen. Tomatenmark hineinrühren und kurz anschwitzen. Das Paprikapulver darüber streuen und das Gemüse mit dem Kartoffelsud auffüllen. Für das Gulaschgewürz den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auf einer Reibe fein reiben. Den Kümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und dann alle Gewürze mit etwas Salz im Mörser zu einer Paste zerdrücken. Das Kartoffelgulasch mit der Gewürzpaste würzen und etwas ziehen lassen. Die restlichen Kartoffelwürfel hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kartoffelgulasch in einem tiefen Teller anrichten, und die in Scheiben geschnittene Hähnchenbrust auflegen.

Zutaten für den Teig:

200 g Mehl
300 ml Weißwein
2 St. Eier
4 EL Butter flüssig
1 Msp. Vanillemark
20 g Zucker
Zimtpulver, Salz
3 St. Äpfel säuerlich (z.B. Boskop)
80g Zucker
½ TL Zimtpulver
Fett zum Frittieren

Zubereitung des Teiges:
Für den Teig, das Mehl mit dem Weißwein in einer Schlüssel glatt rühren. Die Eier trennen und die Eigelbe, die flüssige Butter, das Vanillemark und 1 Prise Zimt unterrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz und dem Zucker steif schlagen und vorsichtig unter den Weinteig heben. Das Fett in einem breiten Topf oder einer Fritteuse auf 180°C erhitzen. Den Zucker und den Zimt mischen. Die Schlagsahne mit dem Vanillinzucker, Puderzucker und dem Vanillemark steifschlagen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Die Äpfel quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben auf etwas Küchenpapier abtrocknen. Nun die Apfelscheiben durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im Fett wenige Minuten goldbraun backen. Die fertigen Apfelkräpfli mit dem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen und in Zimtzucker wenden.

Zutaten für die Vanillesahne:

200 ml Schlagsahne (40%)
1 Päckchen Vanillinzucker
20 g Puderzucker
Vanillemark
Prise Salz

Zubereitung der Vanillesahne:
Die Schlagsahne in eine Schlagschüssel geben und mit der Prise Salz steifschlagen. Dann den Vanillinzucker, den Puderzucker und das Vanillemark zugeben.

Kürbis-Mousse mit Schinken

Von der Kreisbäuerin Wilma Jakob und der Ernährungsfachfrau Bianca Wissel, Kreisverband Aschaffenburg des Bayerischen Bauernverbandes, Tel. 06021/ 429420

Zutaten für das Kürbis-Mousse mit Schinken:

1 Zwiebel
500 g Kürbisfruchtfleisch
4 EL Olivenöl
3 TL Currypulver
200 ml Brühe
Pfeffer (weiß)
1 Prise Cayennepfeffer
3 Bl. Gelatine
200 ml Sahne
Einige Blätter und Herzen des Endiviensalats
1 rote Paprika
Kräuter gemischt
8 Scheiben Schinken (roh)
2 EL Balsamico-Essig
Pfeffer
1 gelbe Paprika

Zubereitung des Kürbis-Mousse mit Schinken:
Zwiebel abziehen, und wie das Kürbisfleisch fein würfeln. 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Kürbiswürfel darin andünsten, mit Curry bestäuben. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Dann mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Gelatine einweichen.
Kürbismasse pürieren und 500ml abmessen. Gelatine ausdrücken und im warmen Püree auflösen. Sahne steif schlagen. Beginnt die Kürbismasse zu gelieren, Sahne unterheben. Im Kühlschrank fest werden lassen.
Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Die Paprikaschoten waschen, und fein würfeln. Kräuter abbrausen und trockenschütteln.
Den Salat auf Tellern anrichten, Schinkenstreifen dekorativ darauf verteilen, mit Paprikawürfeln bestreuen, Salz, Pfeffer, Essig und restliches Olivenöl verrühren, darüberträufeln. Aus der Kürbismousse mit einem Esslöffel 8 Nocken abstechen, auf dem Salat anrichten, mit den Kräutern garnieren.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Samstag, 7.10.2017

Ein Arche-Menü Wirsing-Bamberger Hörnla-Champignon-Pfanne

Von Slow Food Hohenlohe-Tauber-Main-Franken in Zusammenarbeit mit Schülern der fachakademie für Ernährung der Klara-Oppenheimer-Schule Würzburg

Slow Food führt in der Arche des Geschmacks regionale Lebensmittel, die unbedingt aufgrund ihres Geschmacks vor dem Aussterben gerettet werden müssen. In unserer Region sind das die Bamberger Gemüse (Hörnchen, Wirsing, Rettich und Knoblauch), die Schwarz-Blaue Kartoffel, der Ostheimer Leberkäse, das Rhönschaf, der Limpurger Weideochse, das Schwäbisch-Hällische Landschwein, der Sennfelder Stiel, der Grünkern vom Bauländer Spelz, das Bamberger Rauchbier, der Tauberschwarz und der Alte fränkische Satz. Mit den folgenden Rezepten wollen wir einen Einblick in diese Geschmacksvielfalt geben:

Zutaten für das Arche-Menü:

500 g Alblinsen
1 kleine Knolle Sellerie
1 Petersilienwurzel
2 kleine Zwiebeln oder 2 Lauchzwiebeln
4 verschiedene Möhren (violette, weiße, orange)
1 säuerlicher Apfel
eine handvoll glatte Petersilie
Salz, Pfeffer (frisch zermahlen)
Für das Dressing:
Obstsaft (z.B. Apfel oder Orange)
Essig (Wein- oder Apfelessig)
Senf
Sonnenblumenöl
Knoblauch
Zucker/Honig/Ahornsirup, Salz und Pfeffer
optional etwas Zitronensaft und Zitronenzeste

Zubereitung des Arche-Menüs:
Aufpassen! Linsen NICHT im Salzwasser kochen, sonst werden sie nicht gar. Die Linsen nicht zu gar kochen, sonst werden sie im Salat matschig. Zwischendrin einfach mit einem Löffel kurz kosten, wie durch sie sind. Nach dem Kochen sollten die Linsen im Sieb kurz mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, damit sie nicht weitergaren.

Zutaten für das Wirsing-Bamberger Hörnla-Champignon-Pfanne: (für 6 Personen):

300 g frische geschälte, gehäutete Maroni (entspricht etwa 4 Stück pro Person)
80 g Butter
20 g Zucker
300 ml Gemüsebrühe
300 g Bamberger Wirsing
2 Karotten
1 Gemüsezwiebel
4 – 6 Steinpilzchampignons
150-200 ml Sahne bzw. Kokosnussmilch
20 ml süßer Wein/Wermut
2 gute fränkische Bratwürste (für die Vegetarier weglassen)
Etwas Öl, Salz, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle, Zitrone

Zubereitung der Wirsing-Bamberger Hörnla-Champignon-Pfanne:
30 g Butter mit dem Zucker im Topf erhitzen, bis der Zucker leicht zu karamellisieren beginnt. Maroni dazugeben und leicht darin bräunen. Anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln, bis die Maroni gar sind und der Fond fast ein reduziert ist.
In der Zwischenzeit vom Bamberger Wirsing den Strunk entfernen und in ca. 2 breite Streifen schneiden. Karotten, Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Steinpilzchampignons trocken putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in restlicher Butter ohne Farbe anschwitzen, dann die rohen Karotten dazugeben, mit etwas Gemüsebrühe knapp bedecken und so lange dünsten, bis das Gemüse gar ist. Dann den Wirsing, die Steinpilze und die glacierten Maronen dazugeben. Mit Sahne bzw. Kokosnussmilch angießen und leicht köcheln, Wein zugeben, mit Salz, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
Die Bratwürste in etwas Öl braten, in Stücke scheiden und ganz zum Schluss zufügen.

Zwiebelplootz

Von der Kreisbäuerin Barbara Göpfert und Ernährungsfachfrau Anita Reß, Kreisverband Schweinfurt des Bayerischen Bauernverbandes, Tel. 09721/78700

Zutaten für den Hefeteig des Zwiebelplootzes:

375 g Mehl
20 g Hefe
1/2 TL Zucker
1 Pr. Salz
200 ml Milch
40 g Butter

Zubereitung des Hefeteiges des Zwiebelplootzes:
Alle Zutaten miteinander verrühren und Teig an einem warmen Ort gehen lassen.

Zutaten für den Belag des Zwiebelplootzes:

1 kg Zwiebeln
50 g Butter
50 g Speckwürfel
3 Eier
1/2 Tasse saure Sahne
Salz, Kümmel

Zubereitung des Belags des Zwiebelplootzes:
Die geschnittenen Zwiebeln in heißer Butter und Speckwürfeln weichdämpfen. Mit Eiern, Sahne, Salz und Kümmeln vermischen, abschmecken.
Hefeteig dünn auswellen, mit Zwiebelbelag bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei ca 200° C backen
Schmeckt am besten warm zu Wein und Federweißer, Bremser, Sauser, Sumser.

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Alle Rezepte für 4 Personen, falls nichts anderes angegeben

Sonntag, 8.10.2017

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 bei der Erzeugung und dem Verzehr gentechnisch veränderter Lebensmitteln:
  - auf Mensch und Tier
  - auf Wildpflanzen (unübersehbare Kreuzungen)
  - auf Bienen und Insekten durch unkontrollierte Pollenverbreitung

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 Verarbeitungsenergie)

Wichtige Internetadressen für Verbraucher, Händler und Landwirte:

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

Die Main-Streuobst-Bienen eG – aktiv für den Erhalt unserer wertvollen Streuobstbestände

Die Main-Streuobst-Bienen eG ist ein Zusammenschluss von Streuobstbauern, Imkern, Privatleuten, Firmen, Vereinen, Gemeinden und Landkreisen, die gemeinsam den Streuobstbau, sowie die Bienenhaltung in Mainfranken erhalten, pflegen und fördern möchten. Der Tätigkeitsbereich der Genossenschaft erstreckt sich dabei über die Landkreise Main-Spessart, Kitzingen und Würzburg.

Nähere Informationen (auch Bezugsquellen der Streuobstprodukte) unter:

Main-Streuobst-Bienen eG
Geschäftsführer
Dipl.-Ing. (FH) Krischan Cords
Mainstr. 15
97276 Margetshöchheim
Tel. 0931/46862-24
info@streuobst-bienen.de
www.streuobst-bienen.de
www.main-schmecker.de

Streuobst ist ein wichtiger Teil der Kulturlandschaft Mainfrankens und ein prägendes Element unserer Heimat. Nur durch eine aktive Pflege können diese wertvollen Bestände erhalten werden, um so diese traditionelle Form des Obstbaus für zukünftige Generationen zu erhalten. Zusätzlich ist eine nachhaltige Vermarktung von Streuobst und Honig notwendig, um den Fortbestand von Streuobstwiesen ökonomisch nachhaltig sicherzustellen.

Aus diesem Grunde wurde 2014 die Main-Streuobst-Bienen eG gegründet. 2015 gab es erste Ernteergebnisse. Die Streuobst-Produkte der Genossenschaft werden unter dem Namen „Main-Schmecker“ vermarktet.

Die unterfränkischen Öko-Modellregionen

Die Öko-Modellregionen sind ein Baustein des Landesprogramms BioRegio 2020, das das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten 2013 ins Leben gerufen hat. Ziel ist die Bio-Produktion bis zum Jahr 2020 zu verdoppeln. Von den “Staatlich anerkannten Öko-Modellregionen” erwartet sich das Landwirtschaftsministerium Antworten auf drängende Fragen:

Wie kann die steigende Nachfrage nach ökologisch produzierten Lebensmitteln stärker aus heimischer Produktion gedeckt werden?

Wie kann das Bewusstsein der Verbraucher für regionale Kreisläufe und heimische Lebensmittel gestärkt werden?

Wie kann ökologische Landwirtschaft in einem Gemeindeverbund für bayerische Landwirte attraktiver werden und ihnen eine Perspektive bieten?

Dazu wird in den Öko-Modellregionen eine große Bandbreite an Projekten umgesetzt, angefangen von der Erzeugung und Verarbeitung über Vermarktung und Gemeinschaftsverpflegung bis hin zur Bildung. Einige der Regionen sind bereits Vorreiter im ökologischen Landbau und wollen noch erfolgreicher werden. Andere sind im ökologischen Landbau noch schwächer entwickelt. Sie wollen einen deutlichen Schritt nach vorne machen.

Im Fokus der Öko-Modellregionen steht aber nicht nur die Steigerung der Öko-Anbaufläche, sondern auch die Verbindung von Regionalität und ökologischer Erzeugung. Es geht bei den Öko-Modellregionen vor allem darum, die in den Regionen vorhandenen Potenziale zu erschließen und gemeinsam mit engagierten Akteuren vorhandene Strukturen zu beleben oder neue aufzubauen. In jeder Region gibt es aktive, unternehmerische Menschen, die etwas bewegen wollen, die ihre Region und den ökologischen Landbau voran bringen möchten.

Die Öko-Modellregionen bieten diesen Menschen Unterstützung und Begleitung, um die nächsten Schritte zu gehen. Denn langfristig wirksame ländliche Entwicklung, und dazu gehört auch der Aufbau regionaler Bio-Wertschöpfungsketten, muss mit Menschen umgesetzt werden – und nicht allein mit Konzepten und Plänen.

Die Kontaktdaten der unterfränkischen Öko-Modellregionen:

Jochen Diener

Projektmanager der Öko-Modellregion Waldsassengau

Hauptstraße 2
97295 Waldbrunn
09306-9822862
0151-68813025

Jochen.Diener@waldbrunn.bayern.de

www.oekomodellregionen.bayern/oko-modellregion/waldsassengau-bei-wuerzburg/

Anna-Katharina Paar

Projektmanagerin der Öko-Modellregion Oberes Werntal

Kirchstraße 1
97535 Wasserlosen-Greßthal
09726 9067-24
Fax 09726 906729

oekomodellregion@wasserlosen.de

www.oberes-werntal.de

www.oekomodellregionen.bayern/oko-modellregion/interkommunale-allianz-oberes-werntal

Dr. Jörg Geier

Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld

Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt an der Saale
09771-94306

joerg.geier@rhoen-grabfeld.de

www.oekomodellregionen.bayern/oko-modellregion/landkreis-rhoen-grabfeld/

Alte Kultursorten nutzen – in Unterfranken und anderswo

Seit zehntausend Jahren sind Bauern und Gärtner auch Pflanzenzüchter. Die Ernährung der Menschen wurde über lokal angepasste, vielfältige Nutzpflanzensorten gesichert. Dies geschah vor allem in der Zucht durch Auslese und Pflege im Anbau. Traditionell wurde dieses Wissen von den Eltern an die Kinder weitergegeben. Deshalb waren Obst und Gemüse etwas Lebendiges, dass sich immer weiter entwickelte. Auch in Franken ernährten sich die Familien der Bauern und Handwerker einst von den Züchtungen von den eigenen Höfen und Hausgärten. In typischen Gartenbauregionen um Würzburg, Kitzingen, Schweinfurt und Bamberg entwickelten viele Gärtner ihre eigenen Sorten mit ihrem jeweils eigenem Geschmack. Von wirtschaftlichem Vorteil waren frühzeitige Ernten und gute Lagerfähigkeit.

Dank der Züchtungen einzelner Gärtner sind etliche lokale Gemüsesorten bis heute erhalten geblieben. Zum Beispiel die Salatkartoffel Bamberger Hörnchen oder der Bamberger Wirsing als frühes, mild schmeckendes Gemüse. Vom fränkischen Sauerkraut, dem so genannten Herbstkraut, werden vielfältige Hofsorten und Varianten speziell zur Sauerkrautherstellung in Unterpleichfeld kultiviert. Sogar das Würzburger Radieschen ist noch als lokale Sorte zu haben. Einheimische züchten die Tomate Frankenstolz oder die Klassische aus Theilheim, die sich besonders im Salat eignet. Auch die Bohnen Bamberger Blaue und Sofies bunte Türken finden sich noch in einigen Gärten. Auf regionalen Saatgut-Veranstaltungen ist ihr Saatgut noch zu haben.

Heute schwindet die Vielfalt an Obst-, Gemüse- und Getreidesorten zusehends. Unter dem Vorwand, den Verbraucher schützen zu wollen, lässt das Gesetz nur wenige Unternehmen am Markt teilhaben. So besitzen drei bis vier große Saatgutkonzerne weltweit über 70 Prozent Marktanteil am Saatgut. Sie produzieren konforme Produkte in genormten Größen für Discounter und Supermärkte. Und sie bestimmen, was gegessen wird.

So muss, um eine amtliche Zulassung zu erhalten, eine Pflanze genauso aussehen wie die Nachbarpflanze und von allen anderen Sorten unterscheidbar sein. Um in die Sortenliste aufgenommen zu werden, muss sie homogen und über mehrere Generationen hinweg stabil, schnell zu ernten und lange lagerfähig sein. Was nicht der Norm entspricht, wird aussortiert, bestenfalls zu Tierfutter verarbeitet. Aspekte wie Geschmack und Anpassungsfähigkeit sind kaum von Bedeutung.

Die Zulassungskriterien werden von Industrie bzw. Handel aufgestellt. Damit einher geht die Monopolisierung in der Pflanzenzüchtung. So gehören dem europäischen Marktführer Europlant allein in Deutschland mehr als 60 Prozent aller Kartoffelsorten. Doch nur die allerwenigsten der rund alten 10.000 Kultursorten können diese Kriterien erfüllen. Die meisten Gemüsesorten, die aus bäuerlicher Züchtung hervorgehen, werden in der Prüfung abgelehnt. Dementsprechend sind die alten Gemüsesorten aus den Supermärkten weitgehend verschwunden.

ökologisch und regional

oekolink-mainfranken.de

Informationen - Adressen - Termine

Aus der Sicht der Saatgutkonzerne steht die Züchtung von Hybridpflanzen im Vordergrund, denn diese bringen große Mengen an einheitlichen Früchten hervor und genügen damit den Anforderungen des Marktes.

Hybride entstehen aus der Kreuzung zweier Inzuchtlinien, in denen alle positiven Eigenschaften der Elternlinien, was Farbe und Form angeht, vereint sind. Doch im Nachbau spaltet sich das Erbgut auf, die Nachkommen degenerieren, die gewünschten Eigenschaften gehen verloren. Zudem sind sie häufig anfällig gegenüber Krankheiten und Schädlingen.

In der Natur aber wachsen keine normierten Pflanzen. Oft unterscheiden sie sich sogar innerhalb einer gezüchteten Sorte in Wuchshöhe, Form und Fruchtgröße. Zwar wird das Saatgut alter Sorten in wenigen Genbanken aufgehoben, zu denen nur wenige Menschen Zugang haben. Doch damit eine Sorte erhalten bleibt, muss sie im Garten, auf dem Acker wachsen und vermehrt werden, weil sie sich nur so den sich ändernden Umwelt anpassen.

Nach Angaben der UNESCO verschwanden innerhalb der letzen 100 Jahre rund 75 Prozent aller Kultursorten weltweit . Der Verlust der genetischen Vielfalt ist nicht nur ethisch zu bedauern, sondern gefährdet auch unsere Ernährungssicherheit. Für die verbleibenden wenigen Kulturpflanzensorten steigt die Anfälligkeit gegenüber Viren, Krankheiten und Schädlingen.

Die Frage, was wir essen, ist hoch aktuell wie nie zuvor und wird künftig immer wichtiger. Theoretisch könnten sich alle Menschen auf der ganzen Welt gesund und ausreichend ernähren – nicht von einheitlichem Industriesaatgut, sondern von lokalen, an das jeweilige Klima angepasste Getreide-, Gemüse- und Obstsorten. Dieses kann nur von Kleinbauern und Gärtnern züchterisch erhalten und weitergeben werden. Bis heute dient eine Vielzahl an regionalen Salat-, Gemüse- und Kräutersorten der Ernährungssouveränität der fränkischen Region. Damit das so bleibt, muss das Wissen um Saatgut, Züchtung und Anbau weitergegeben werden. Dazu können auch Sie einen Beitrag leisten.

Susanne Aigner

Alte Kultursorten nutzen

Natürliche Vielfalt
in der Region

Wir setzen uns für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen in der Region ein. Wir fördern z.B.

- ☑ Umweltbildung für Kinder und Erwachsene
- ☑ Nachhaltigkeitsprojekte
- ☑ Umwelt- und Artenschutz

Engagieren Sie sich mit uns! Durch Ihre Hilfe können wir mehr Projekte fördern.

- ☑ werden Sie Spender
- ☑ werden Sie Stifter

Spenden und Zustiftungen sind steuerlich absetzbar.

Würzburger
Umwelt- und Naturstiftung

Würzburger Umwelt- und Naturstiftung
Händelstr. 11
97074 Würzburg

vorstand@umweltstiftung-wuerzburg.de
www.umweltstiftung-wuerzburg.de

Unsere Bankverbindung bei der GLS Gemeinschaftsbank:
IBAN: DE94 4306 0967 6003 0842 01, BIC: GENODEM1GLS

Saatgut-Festival 2018

Samstag, 24. Februar 2018
Von 10 -17 Uhr
Mainschleifenhalle Volkach

Erleben Sie ein buntes Programm, hören Sie interessante Vorträge, rund um Saatgut und Biodiversität und lassen Sie sich im Markt der Vielfalt vom Reichtum an außergewöhnlichen Sorten und Nutzpflanzen inspirieren.

Eintritt 3 Euro

Veranstalter: open house e.V.

Mehr Infos: www.openhouse-site.de

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. Mitgliederzweitstärkster 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 Lebensmitteleinzelhandel. *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

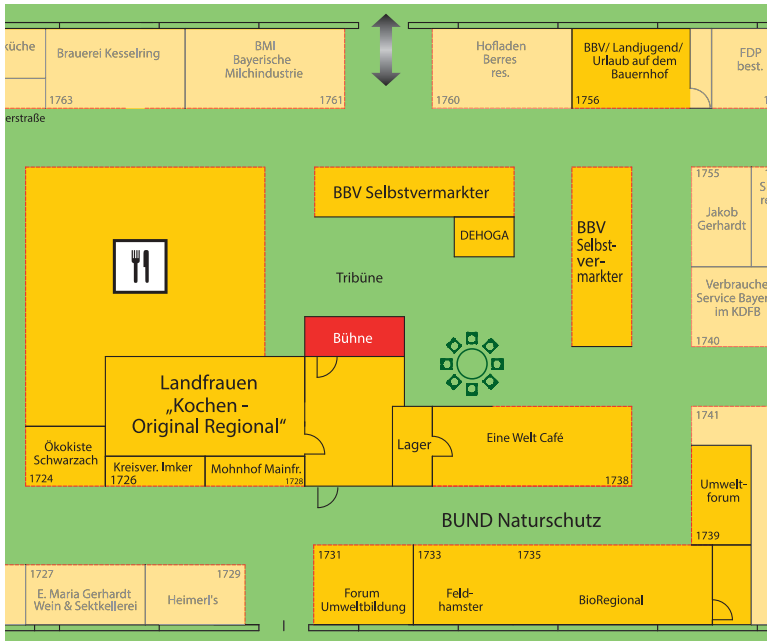
Entstand 1997 als regionale Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaft in Ostbayern. Inzwischen in weiteren Bundesländern tätig. Legt immer noch sehr viel Wert auf regionales Wirtschaften. *www.biokreis.de*

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*

MAINFRANKEN MESSE
30.9.-8.10.2017 WÜRZBURG

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



Bio-Küche in Halle 18

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

* diese Karten sind ab 25.9. als **„Messeticket“** (inkl. Hinfahrt - Eintritt - Rückfahrt) sowohl in den Verkaufsstellen als auch in den Bussen des Verkehrsverbundes Mainfranken erhältlich.

Veranstalter:

AFAG Messen und Ausstellungen GmbH
Messeleitung „Mainfranken-Messe“
Messegelände
97082 Würzburg
☎ (0911) 98833-7000
(0911) 98833-7999
info@afag.de
www.mainfranken-messe.de

P+R Alle Parkmöglichkeiten beschildert!

www.mainfranken-messe.de

Wir begrüßen Sie herzlich auf der Öko-Regional-Küche auf der Mainfrankenmesse 2017 in Halle 18

Die Veranstalter der Öko-Regional-Küche:

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

Bayerischer. Hotel- und Gaststättenverband DEHOGA Bayern e. V. - Landesgeschäftsstelle, Türkenstr. 7, 80333 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 – Hauptgeschäftsstelle Unterfranken, Werner-von-Siemens-Str. 55a, 97076 Würzburg, Tel. 0931/2795600, unterfranken@bayerischerbauernverband.de, www.bayerischerbauernverband.de

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