

Slow Food

MAGAZIN
Genießen mit Verstand

TIPPS & ADRESSEN
in München und dem Umland

Regionalausgabe

München



GUTES BROT



LOKALE KÜCHE



FROHE SCHWEINE

**Slow Food Deutschland –
so erreichen Sie uns**

**Slow Food Deutschland e. V.
GESCHÄFTSSTELLE**
Luisenstraße 45, 10117 Berlin
Tel 030. 200 04 75-0
Fax 030. 200 04 75-99
info@slowfood.de

**Besuchen Sie uns im Internet auf
www.slowfood.de**

Diese Regionalausgabe wurde ermöglicht durch die freundliche Unterstützung unserer Partner:

Amperhof Ökokiste
Bio-Lieferservice seit 1985
www.amperhof.de

Bettinas Keimbackstube
Das Lebensmittel ... ZUM Leben!
Mein Brot ~ Keim Brot!
www.lebenskeimbrot.de

Brot & Feinbäckerei Neulinger
Traditionelles Bäckerhandwerk in
Bio-Qualität in München
www.baecerei-neulinger.de

HeimWerk – Schnitzel & Freunde
Regional, artgerecht und ohne künstliche
Zusatzstoffe. Gast & Wirt GmbH,
Friedrichstraße 27, 80801 München
www.heimwerk-restaurant.de

Herbaria Kräuterparadies GmbH
Bio-Genuss aus Leidenschaft und Traditi-
on! Spezialist für Kräuter, Gewürze, Tee
und Kaffee in bester Bio-Qualität!
www.herbaria.com

Herrmannsdorfer Landwerkstätten
Handgemachte Lebens-Mittel in
ökologischer Qualität
Herrmannsdorf 7, 85625 Glonn
www.herrmannsdorfer.de

LaSelva Bio-Feinkost & Wein
Italienische Bio-Spezialitäten mit natürli-
chem, mediterranem Geschmack
www.laselva.bio

Ludwig Stocker Hopffisterei GmbH
Pfister Öko-Bauernbrote aus reinem
Natursauerteig aus Ihrer Hopffisterei!
www.hopffisterei.de

Öko-Modellregion Miesbacher Oberland
Rathausplatz 2, 83714 Miesbach
www.oekomodellregionen.bayern

INHALT

Editorial	3
Was ist Slow Food?	4
Slow Food in München	6
Genussreise	12
Slow Mobil	24
„Für mich ist slow ...“	26
Genuss im Umland	30
Mitglied werden!	36

Vogl Wild GmbH & Co. KG
Foodtruck Catering für dein
persönliches Streetfood Event.
www.voglwild.com

VollCorner BioMarkt GmbH
30 Jahre Biomärkte in München
Schwanthalerstraße 111, 80339 München
www.vollcorner.de

Wir danken auch allen Anzeigenkunden
für ihren Beitrag zur Realisierung der
Regionalausgabe!

Instagram Facebook **vollcorner.de**

VollCorner Bio

Bio auf 1.000 m²

Unser neuer Biomarkt mit vielen Highlights

Bio-Deli & Café · Bio-Metzgerei · Bio aus der Region · Bio-Wein · Naturkosmetik
VollCorner Biomarkt · Schwanthalerstraße 111 · 80339 München



Liebe Leserinnen und Leser,

Aus Slow-Food-Sicht gibt es sehr gute Gründe, beim Genuss das Augenmerk einmal ausschließlich auf die bayerische Landeshauptstadt München zu richten: Hier kommen Liebhaber der Kulinarik auf ihre Kosten – und zu denen zähle ja nun auch ich. Als gebürtige Oberbayerin weiß ich um die Genussvielfalt und auch den Genusshunger der Stadt und erkunde diese gern und mit großer Neugier, wann immer ich kann. Von meiner Heimatstadt Garmisch-Partenkirchen nach München ist es glücklicherweise nur ein Katzensprung.

Bei der Stadt an der Isar denkt man zuerst an Schweinsbraten, Haxen, Weißwurst, Brezn und Bier. Diese „bayerische Küche“ ist in vielen ihrer weltweit bekannten Komponenten zwar eigentlich eine Erfindung des bayerischen Tourismusverbandes vom Ende des 19. Jahrhunderts, als hier der Tourismus in größerem Stil begann. Aber zugegeben, diese Bayern-Versatzstücke machen in ihren guten Varianten manchen hiesigen Sommerabend sehr (er)lebenswert. Doch ist der kulinarische Kosmos Münchens weitaus größer und muss entdeckt werden! Die aus meiner Sicht klügsten Köpfe der lokalen Gastronomie setzen mit einfachen, saisonalen Produkte und Zutaten aus der Region schlichtweg köstliche Kreationen um. Dabei bleiben sie ihren Wurzeln einer kleinteiligen diversen, sehr lokalen Küche treu – das macht München kulinarisch so einzigartig. Diese Kenner und ihre Orte stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor!

Es verwundert also nicht, dass München wie keine andere Stadt mit den Wurzeln von Slow Food Deutschland verknüpft ist. Hier wurde die Gründung einer deutschen Dependenz der internationalen Bewegung beschlossen – schon 1992, vor über 25 Jahren! Für Slow Food ist München bis heute ein echtes „Schwergewicht“: Mit fast 1 000 Mitgliedern ist es unsere mitgliederstärkste Regionalgruppe. Diese beträchtliche Anzahl an Menschen engagiert sich leidenschaftlich dafür, die bäuerlich-ökologische Landwirtschaft und die handwerkliche Lebensmittelvielfalt in und um München herum zu erhalten, die Beziehung zwischen Stadt und Land wiederzubeleben sowie zukunftsfähig zu gestalten. Daraus entstehen wunderbare Initiativen wie die »Genussgemeinschaft Städter und Bauern«. Inspiriert durch die Slow-Food-Forderung der ersten Stunde »Wissen, wo das Essen herkommt« nehmen Städter ihre Versorgung mit Lebensmitteln aus dem Umland wieder selbst in die Hand. Sie bauen eine direkte Beziehung zu ihren Erzeugern auf, die auf Vertrauen, Kenntnis und Transparenz fußt. Das zahlt sich aus, für beide Seiten: Während es Bauern angemessene Preise und Absätze sichert, genießen die Verbraucher frische und nahrhafte Lebensmittel.

Ich freue mich sehr, Ihnen mit diesem Heft einen Einblick in die Vielfalt Münchens zu eröffnen. Nehmen Sie es mit zum nächsten Stadtspaziergang und genießen Sie Orte ‚echten‘ Geschmacks!

Ihre Ursula Hudson
Vorsitzende Slow Food Deutschland



Foto:Holger Riegel

Gut, sauber und fair.



Testen Sie
das Slow Food
Magazin 3 Ausgaben
lang im günstigen
Probeabo für
13,40 Euro*

Jetzt im
Zeitschriftenhandel
oder im Abonnement
unter slow-food-magazin.de

*inkl. Versandkosten in Deutschland.



Slow Food®
Deutschland e.V.



Was ist Slow Food?

Ernährung geht uns alle an

Ob in München, Berlin, Karlsruhe, Bremen oder Bonn: Das Zeichen der Schnecke ist so manch einem Verbraucher in Deutschland nicht nur untergekommen, sondern auch bekannt! Ebenso die dazugehörigen Ziele, die Slow Food Deutschland mit seiner Arbeit seit über 25 Jahren verfolgt. Für diejenigen, die davon noch zu wenig wissen – ein kurzer Exkurs:

Ihren Ursprung nahm die Slow-Food-Bewegung 1986 in Italien, als Reaktion auf eine immer schnellere und unachtsamere Nahrungsaufnahme. Das anfängliche Ziel des Vereins, für kulinarischen Genuss sowie ein moderates Lebenstempo einzutreten, verfolgt er weiterhin, doch weitaus umfassender. Denn es erwuchs die Einsicht, dass die Herausforderungen, denen wir uns beim Thema Ernährung stellen müssen weitaus größer sind und miteinander interferieren: Klimawandel und Artensterben, Bodendegradation und Wasserknappheit, Hunger und Adipositas, Flucht und Vertreibung. Kein Teil unseres täglichen Lebens ist für die Zukunft der Menschheit und die des Planeten so wichtig wie die Ernährung. Mit keiner anderen Alltagshandlung beeinflussen wir die Welt mehr als mit den etwa 100.000 Mahlzeiten, die wir im Laufe seines Lebens durchschnittlich einnimmt.

Unterstützen Sie Slow Food!

- Treiben Sie Veränderung voran, ob rein ideell und finanziell oder auch aktiv, und werden Sie Mitglied unter → www.slowfood.de/mitgliedwerden

Jedes Mitglied von Slow Food Deutschland stellt sicher, dass wir in unserer Arbeit weiterhin unabhängig bleiben!

- Zurück zum Ursprung: Nehmen Sie an unseren Veranstaltungen in Ihrer Region teil und entdecken Sie die Geschmackswelten, die sich Ihnen mit einem einzelnen Grundnahrungsmittel eröffnen! Details zu Terminen und Aktionen unter www.slowfood.de
- Du bist zwischen 18 und 35 Jahren, wissbegierig und mit Leidenschaft dabei, wenn der Tisch gedeckt wird? Dann bewirb dich unter slowfoodyouth.de/akademie für unser interaktives Weiterbildungsprogramm »Slow Food Youth Akademie«. Gemeinsam mit Gleichgesinnten setzt du dich ein Jahr lang mit unserem Lebensmittelsystem auseinander, in Theorie und Praxis, kritisch und lösungsorientiert! Im Gepäck hast du anschließend innovative Ideen, von denen du sowohl privat als auch beruflich profitierst!

Lokal ausgerichtet und klug vernetzt

Deshalb macht sich Slow Food in Deutschland sowie weltweit für eine Kultur des Essens stark, die auf den Grundpfeilern von Wertschätzung, Verantwortung und Genuss basiert. Nahrung soll geschmacklich und gesundheitlich einwandfrei sein und alle fünf Sinne ansprechen. Die Erzeugnisse sollen naturbelassen oder auf traditionell handwerkliche Art weiterverarbeitet sein. Für den Erzeuger ebenso wie für den Käufer sollen sie einen angemessenen Preis haben, ihre Wertschöpfung Mensch, Tier und Umwelt nicht schaden. Ökologisch-bäuerliche Landwirtschaft, handwerkliche Fischerei, Lebensmittelhandwerk sowie eine Lebensmittelproduktion, die im Einklang mit unserer biokulturellen Vielfalt steht, das Tierwohl achtet, zur Wiederbelebung ländlicher Gegenden beiträgt und Traditionen erhält sind dafür die Grundvoraussetzungen.

Am Puls der Zeit

Inzwischen ist für immer mehr Menschen Ernährung mehr als pure Nahrungsaufnahme. Sie wünschen sich Antwort auf die Ur-Slow-Food-Frage „Wissen, wo das Essen herkommt“ und begreifen, dass ihnen Etiketten



und Verpackungsbeschreibungen dabei wenig helfen. Hier gibt Slow Food Orientierung: Denn eine der Stärken des Vereins liegt darin, Wissen allgemeinverständlich und alltagstauglich zugänglich zu machen und positive Alternativen aufzuwerfen, so dass der Einzelne sein Handeln danach ausrichten kann.

Das eigene Erleben im Mittelpunkt

Im Rahmen verschiedener Projekte zur Ernährungs- und Geschmacksbildung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie bei Veranstaltungen und an Aktionstagen sind Vertreter und Mitglieder von Slow Food als Beziehungsstifter aktiv. Sie setzen Verbraucher in Kontakt mit ihren Grundnahrungsmitteln und deren Erzeugern - in Schulen, auf Marktplätzen, Höfen, Äckern oder Backstuben. Hier schmecken Groß und Klein den Unterschied zwischen industriell und handwerklich hergestellten Lebensmitteln, lernen, warum ein gutes Lebensmittel Zeit braucht und erfassen die Klimabilanz ihres Einkaufs. Fernab der konventionellen Supermärkte, wo die Masse, der Preis, die Lagerfähigkeit und die einwandfreie Optik über das Sortiment entscheiden, erfahren sie, wie vielfältig, bunt, regional verschieden und mit den Jahreszeiten variierend unsere Nahrung ist und sein sollte.

Menschen gewinnen und sich einmischen

Das pulsierende Herz des Vereins sind die rund 85 Regionalgruppen, in denen Menschen verschiedener Herkunft zusammenkommen und frei darüber entscheiden, ob sie über ihr rein ideelles und finanzielles Engagement hinaus Freude daran entwickeln, die Vereinsarbeit vor Ort mitzugestalten. Hinzu kommt das Slow Food Youth Netzwerk, in dem der Nachwuchs in verschiedenen Städten Deutschlands für die Ernährungswende trommelt und eigene Veranstaltungsformate entwickelt. Slow Food Deutschland ist inzwischen auch in der Politik eine relevante Stimme geworden. Ziel ist es, die politischen Entscheidungsträger davon zu überzeugen, Ernährung als Querschnittsthema anzuerkennen und als solches entschieden ganzheitlich anzugehen, regionale Strukturen wiederaufzubauen und zu fördern. ●



4 Körner + 4 Ölsaaten – 8-facher Genuss!

Das Pfister Öko-4 plus 4 ist ein reines Natursauerteigbrot. Alle Zutaten stammen aus ökologischem Anbau.

Es wird aus Weizen, Roggen, Gerste sowie Hafer gebacken. Die vier verwendeten Ölsaaten – Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und Mohn, verleihen ihm seinen leicht nussigen Geschmack. Durch den hohen Schrotanteil verfügt dieses Pfister Öko-Bauernbrot über einen hohen Ballaststoffgehalt.

Die saftig-milde und zugleich körnige Krume verbindet sich mit der herzhaften Kruste zu einem einzigartigen Bauernbrotgenuss – passend zu Süßem wie zu Deftigem oder auch zu Käse.

Bayerische Brotkultur seit 1331

Besuchen Sie unsere Filialen in Bayern, Berlin oder Baden-Württemberg und entdecken Sie unsere große Auswahl an bayerischen Öko-Bauernbrot-Spezialitäten.



TIPP
Nutzen Sie
unseren
Online Versand!

Hofpfisterei
GENUSS & NATÜRLICHKEIT

www.hofpfisterei.de

Ludwig Stocker Hofpfisterei GmbH | Kreittmayrstraße 5 | 80335 München



SLOW FOOD MÜNCHEN

Slow Food München – das sind knapp 1.000 Mitglieder, viele Hundert Freundinnen und Freunde, unzählige eng verbundene Initiativen der engagierten Zivilgesellschaft, gut fünf Dutzend Unternehmen und Betriebe, die Slow Food fördern. Dazu kommen mittlerweile eigenständige Organisationen, die einmal als Projekte von Slow Food München gestartet sind, wie das Slow Mobil und die Genussgemeinschaft Städter und Bauern.

Nach dem Leitbild von Slow Food »gut, sauber und fair« agieren wir als offene Plattform für Menschen, die ein anderes Lebensmittelsystem schaffen. Ja, nicht nur wollen, sollen, man müsste mal, hey ihr da, hallo Politik – sondern einfach mitmachen und tun!

So funktioniert Slow Food München

Verschiedene Initiativen bilden eigene Arbeitsgruppen, bis hin zum eigenständigen Verein, ein Leitungsgremium koordiniert und übernimmt die Kommunikation. Das Ganze nennt sich dann Convivium – nach dem lateinischen Begriff für Ortsgruppe. Darin klingt auch Convivialität (engl. conviviality) an, was gesellschaftliche Grundregeln beschreibt, die uns auch bei Slow Food wichtig sind: Gemeinsam etwas tun, mit Freude, Genuss, vielfältig, respektvoll und demokratisch im Umgang. Und vor allem im Hier und Jetzt!

Jedes Convivium setzt für sich eigene Schwerpunkte, als Ganzes oder in einzelnen Arbeitsgruppen. Wir in München spannen einen wirklich sehr großen Bogen: Manche sind eher genussorientiert, andere engagieren sich getreu dem Motto »Essen ist politisch« für Änderungen in der Wirtschafts-, Handels-, und Agrarpolitik.

Kochkurse für jedes Alter

Wir kochen jeden Monat ein mehrgängiges Menü mit saisonal passenden vorwiegend regionalen Produkten. Dazu eine von Weinbegeisterten ausgewählte Weinbegleitung; die Rezepte dienen als Hilfestellung, können aber spielerisch angepasst oder interpretiert werden, daher der Begriff Spielküche. Die Spielküche findet an wechselnden Standorten statt. Alle zwei Monate wird in der Rogatekirche mit Studentinnen und Studenten gekocht. Dabei geht es viel um Grundtechniken, Vermitteln von Produktkenntnissen, gemeinsamen Einkauf und unterhaltsame Lebensmittelkunde. Mehr Informationen unter

→ www.slowfood-muenchen.de > Was wir tun



Fotos: Slow Food München, Rudolf Böhler, Slow Food Deutschland/Stefan Abtmeyer

Andere fördern das Lebensmittelhandwerk, machen Kinder- und Jugendarbeit oder investieren ihr eigenes Geld in Investitions-, Genussschein- und Crowdfunding-Projekte. Es gibt Kochkurse und Ausflüge, einen sehr aktiven Stadt-Land-Dialog mit Hofführungen, Aktionstagen, Einkaufsgemeinschaften ... und eine eigene Radiosendung auf LoRa92.4. Und ja, einen klassischen Stammtisch gibt es auch: Immer am ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr.

Da ist sicher auch für Sie etwas dabei – machen Sie mit! Schauen Sie vorbei auf unserer Webseite www.slowfood-muenchen.de. Oder sprechen Sie uns bei einer Veranstaltung an – wir freuen uns auf Sie!

Ihr
Markus Hahnel, Convivialleiter
Dr. Rupert Ebner, Stellvertreter

Kontakt:

muenchen@slowfood.de

→ www.slowfood-muenchen.de

Ansprechpartner:

- Rudolf Böhler (Arche des Geschmacks & Radio Slow Food)
- Anita Hauck (Mitgliederkommunikation)
- Marlene Hinterwinkler (Genussgemeinschaft Städter & Bauern)
- Jörg Kersten (Genussführer)
- Rüdiger Nüchtern (Slow Mobil)
- Annette Rudolf (Spielküche und Kochen mit Studenten)
- Heike Winkler (Einkaufsführer)



und auf Facebook

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag

10:00 - 19:00 Uhr

Mittagstisch ab 12:00 Uhr

Feiern und Events nach Vereinbarung



einkaufen . genießen . kochen . radikal regional.

Andrea Brenner
& Bernhard Wolf
Tegernseer Straße 10
83703 Gmund am Tegernsee
08022-9809326
servus@machtSINN.bayern
www.machtSINN.bayern



Arche des Geschmacks

ESSEN, WAS MAN BETTEN WILL!

Biologische Vielfalt garantiert das Gleichgewicht in der Natur – und sorgt für die kulturelle Vielfalt unserer Landschaften und kulinarischen Traditionen. Doch diese Vielfalt ist in Gefahr! Deshalb sammelt und katalogisiert Slow Food in der Arche des Geschmacks (fast) vergessene traditionelle Lebensmittel. Auch in München gibt es ein paar Archepassagiere, die Rudolf Böhler vorstellt:

Was halten Sie von Rinderbraten mit Bairisch Kraut und einer reschen Semmel dazu? Oder von delikaten Bratwürsten mit Krautsalat und Semmel? Klingt doch nicht schlecht – oder?

Wenn dann Fleisch und Wurst noch vom Murnau-Werdenfelser Rind stammen, das Kraut ein echtes Alt-Ismaninger ist und die Semmeln Remische, Maurerlaiberl, Pfennigmuckerln oder Schuastabuum heißen, dann befinden Sie sich in bester Gesellschaft, nämlich unter den Münchner Passagieren der »Arche des Geschmacks«.

Mich hat das richtig gepackt: Ich erinnerte mich noch lebhaft, was es alles an guten Dingen zu kaufen gab, als ich als Student 1968 nach München kam. Und wo sind heute Bavesen, die Briesmilzwurst, der Münchner Bierradi? Man muss sie suchen, es ist eher schon fünf nach zwölf, wenn man diese Köstlichkeiten retten will.

Aber es lohnt sich: Wer einen Bäcker kennt, der die genannten Semmeln noch bäckt, kann sich glücklich schätzen: der rührt seinen Teig nicht aus dem »vorgemischtem Sack« an, sondern kann seinen Sauerteig noch selber ansetzen. Und die beiden Bauern, die in Ismaning noch übrig sind und das unvergleichlich gute Ismaninger Kraut anbauen, müssen genauso unterstützt werden, wenn wir morgen nicht genormtes Industriefutter runterwürgen wollen.

Ein bisschen spannende Detektivarbeit und Motivationshilfe für die letzten dieser gewissenhaften Erzeuger sollten uns diese Schätze wert sein. Helfen Sie mit, kaufen Sie, was immer es noch an diesen alten Schätzen gibt oder spielen Sie Detektiv!

Mehr Informationen unter

→ www.slowfood.de/biokulturelle_vielfalt.

Sie wollen bei der Münchner Arche mitarbeiten?

Bitte nehmen Sie Kontakt auf unter

bolo@texpics.de.



Münchner Archepassagiere: das Murnau-Werdenfelser Rind, die Münchner Brotzeitsemmeln und das Ismaninger Kraut.

Neumarkter
Lammsbräu

Für BioBier
Freunde

„Es ist meine
Generation,
um die es geht“

Jakob Ehemann
Bio-Landwirt
unserer
Erzeugergemeinschaft

Neumarkter
Lammsbräu
Zwickl
Naturreiches Bio-Kellerbier

Neumarkter
Lammsbräu

lamsbraeu-biobier.de

DE-Öko-001



Unser Essen. Unsere Landwirtschaft. Unsere Zukunft!

Für den Erhalt einer bäuerlich-handwerklichen Lebensmittelvielfalt in den Regionen setzt sich die Genussgemeinschaft Städter & Bauern ein. Sie will Alternativen zur gängigen Marktpraxis aufzeigen – durch partnerschaftliches Wirtschaften in Investitions- und Einkaufsgemeinschaften. Die Zusammenarbeit mit den landwirtschaftlichen Betrieben und Produzenten ist eng, es geht auch ums persönliche Kennenlernen und Voneinander-Lernen: So organisiert die Genussgemeinschaft Ausflüge, Hofführungen, Seminare und Kurse, dazu Aktivitäten rund um die Direktvermarktung, auch in der Gastronomie. Regionale Wirtschaftskreisläufe zum Vorteil aller Beteiligten!

Beteiligen auch Sie sich und werden Sie Teil des kreativen Beziehungsgeflechts zwischen Stadt und Land, Konsument und Produzent:

→ www.genussgemeinschaft.de



UNVERFÄLSCHTE KÜCHE ZU VERNÜNFITIGEN PREISEN

Mit dem Slow Food Genussführer Deutschland hat sich eine neue Form der Restaurantkritik etabliert. Herkömmliche Restaurantkritiker schauen nur auf Geschmack und Komposition einzelner Speisen – doch das ist nicht genug. »Gut, sauber, fair« lauten weiterhin die Kriterien, mit denen die Slow-Food-Tester Restaurants ausfindig machen, die mit frischen und saisonalen Lebensmitteln kochen, gutes Handwerk

praktizieren und sich dazu den kulinarischen Produkten ihrer Region verbunden fühlen – und das auch noch zu fairen Preisen. Dabei testen die Mitglieder vor Ort – auch die Münchner Testgruppe – strikt ehrenamtlich und ohne Spesenbudget. Nur so bleiben Unparteilichkeit und der kritische Blick auf das Dargebotene garantiert. Der Slow Food Genussführer erscheint alle zwei Jahre, aktuell ist die Ausgabe 2019/2020 im Handel.



Foto: Goldmarie

Das Team der Goldmarie im Schlachthofviertel hat sich wieder in die Herzen der Slow-Food-Testgruppe gekocht und es in den Genussführer geschafft: »Da verkocht wird was gerade verfügbar ist, wechselt die Mittagskarte täglich und die Abendkarte wöchentlich, wobei der Schwerpunkt auf vegetarischen Gerichten liegt und ein südlicher Einschlag nicht zu verkennen ist. Sehr empfehlenswert sind die herrlich lockeren Südtiroler Kasnocken mit Butter und Parmesan!« Die Adresse der Goldmarie und die anderen ausgezeichneten Restaurants in München finden Sie auf Seite 20.



Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.): **Slow Food Genussführer 2019/20.** Unsere besten Restaurants und Gasthäuser in Deutschland. oekom verlag, 752 Seiten, 28,-Euro



ALLE MAL HERHÖREN!

Radio machen? Einfach so aus dem Stand? Ein Lebtage habe ich als Journalist geschrieben, und nun soll ich Radio machen? Der Mann vom Sender »Radio Lora 92.4« meinte, das sei nicht so schlimm. Also packten wir es. Zu Anfang gab es immerhin eine Kollegin, die Kamerafrau ist und vom Schneiden Ahnung hatte. Doch dann, als sie einen Job auswärts annahm, stand ich plötzlich allein da. Nachhilfe gab's von den Radio-Leuten, und heute, glaube ich, kann man die Sendung sogar anhören. Ist schon ein Gefühl, wenn man weltweit live übers Internet gehört werden kann und die Podcasts der Sendungen jederzeit abrufbar sind. Und sein mittlerweile erworbenes Wissen sogar noch an junge Leute weitergeben kann: Mirjam Mögele ist nun eine wichtige Mitarbeiterin. Eine Stunde, ein Thema: Bier, Brot, Fleisch, aber auch



Verpackungen, die Zukunft der Landwirtschaft, Wasser und Lebensmittelverschwendung sind für einen Slow Foodie wichtig – und eigentlich kaum in eine 57-Minuten Sendung zu packen. Dabei ist es ungeheuer spannend, hinter Interviewpartnern wie Carlo Petrini (ich war ihm vier Stunden auf den Fersen ...) oder dem damaligen Landwirtschaftsminister Helmut Brunner herzugehen, um einen Kurz-Termin zu bekommen – und die gewünschten Antworten auf nicht immer bequeme Fragen.
Rudolf Böhler

Hören Sie einfach mal rein! Einmal im Quartal donnerstags um 20 Uhr im Radio und im Internet (www.lora924.de), sowie immer zum Nachhören unter → www.slowfood.de > Publikationen > Radio als Podcast.

Ihr Bio-Lieferservice seit 1985

AMPERHOF



Seit 30 Jahren beliefern wir Privathaushalte im Münchner Westen bis ins Fünf-Seen-Land mit einem breiten Sortiment an Bio-Lebensmitteln. Frisch vom Feld in die Küche – das ist unser Antrieb. 100% Bio garantieren wir durch Eigenanbau u.a. von Zucchini und Salat und über unser großes Netzwerk von regionalen Erzeugern und Produzenten. Wir setzen auf langjährige Zusammenarbeit und sind stets auf der Suche nach weiteren Kooperationspartnern. Durch regelmäßige Erzeugerreisen kennen wir den Ursprung und die Herkunft unseres Angebots genau.

Testen Sie unser Schnupperangebot oder kontaktieren unsere Kundenbetreuung:
www.amperhof.de oder [08142-40879](tel:08142-40879) oder info@amperhof.de.



AMPERHOF ÖKOKISTE

100% BIO – FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de





Was ist gutes Brot – und wo kann ich es kaufen?

Slow Food steht für unverfälschte, nachhaltig und handwerklich hergestellte Lebensmittel, doch die sind in gängigen Supermärkten eher selten anzutreffen. So machte sich eine kleine Gruppe von Slow Food München auf den Weg, solche Lebensmittel aufzustöbern.

Zuerst wollten wir gutes Brot ausfindig machen. Doch was macht eigentlich ein gutes Brot aus? Also zunächst, Wissen zusammenzutragen. Fachliteratur wälzen, das Internet durchforsten und – das Spannendste – Bäckereien besuchen. Beim Besuch der Backstuben lernten wir bemerkenswerte Persönlichkeiten und interessante Lebensgeschichten kennen.

Wir erfuhren, dass es für ein wirklich gutes Brot nur Getreide, Wasser, Salz und Zeit braucht, in der Praxis aber bis zu 198 (Zusatz-)Stoffe enthalten sein können. Viele kleine Helferlein, die die Zutat Zeit überflüssig machen. Symptom unserer Gesellschaft: Alles soll schnell gehen. Wir lernten den ernährungsphysiologischen Sinn des oft als wert-

los verachteten Weißbrots kennen, welches in Südeuropa als Ergänzung zum ballaststoffreichen Gemüse dient, während ballaststoffreiches Vollkornbrot traditionell eher im gemüsearmen Nord-europa gegessen wird. Ein Phänomen, das in Zeiten des globalen Handels kaum noch eine Rolle spielt.

Wir durften Zentrofanmühlen, Brötchenformer und diverse Backöfen bewundern und staunten über Poolish, Quellstücke und Möglichkeiten der kreativen Resteverwertung. Anschließend wurden Krusten und Krumen getestet und über die vielen Eindrücke und neuen Erkenntnisse heiß diskutiert. Wo, wenn nicht bei Slow Food, kann man solche Momente erleben? Zurzeit sind wir Milchprodukten, insbesondere Käse, auf der Spur. Nach den ersten Einblicken in dieses Metier ist eines schon mal klar: Es bleibt spannend, macht sehr viel Spaß und ist (meistens) genussvoll!

Heike Winkler, Einkaufsführergruppe München



In der Testphase: Einkaufsführer

Der Einkaufsführer von Slow Food Deutschland will den Weg zu Produzenten weisen, deren Produkte die Slow-Food-Prinzipien »gut, sauber, fair« so weit wie möglich erfüllen. Dabei ist Transparenz in der gesamten Wertschöpfungskette von der Herstellung über den Händler bis zum Verzehr Grundvoraussetzung. Slow-Food-Mitglieder nehmen Produkte und Erzeuger in lokalen Testgruppen nach abgestimmten Leitlinien unter die Lupe. Derzeit ist das Projekt in der Testphase, es soll baldmöglichst veröffentlicht werden – zunächst online.

→ www.slowfood.de/einkaufsfuehrer

Fotos: Slow Food München. Illustration: Barbara Kleiber-Wurm



BIO GEWÜRZE* (z.B. Kurkuma, Ingwer, Zimt)
MISCHUNGEN
BIO TEE*
SUPERFOODS



*DF-ÖKO-009

Erhältlich auf Amazon, Ebay oder Azafran.de



MÜNCHEN MUSS ARTGERECHT WERDEN!

Das Aktionsbündnis »Artgerechtes München« wurde vom Tollwood-Festival ins Leben gerufen – Slow Food ist von Anfang an engagiert dabei. Die Forderung: Die Landeshauptstadt München soll sich für ihren Wirkungskreis dazu verpflichten, nur noch Produkte einzusetzen, die nachweislich aus artgerechter Tierhaltung stammen: in städtischen Kantinen, Krankenhäusern und Kultureinrichtungen, bei städtischen Empfängen sowie bei allen öffentlichen Veranstaltungen, bei denen die Stadt Hausherrin ist (Stadtgründungsfest, Auer Dulten, Christkindmarkt, Oktoberfest).

Die Kampagne erzielte erste Erfolge – bei städtischen Empfängen wird inzwischen 100% Bio-Fleisch serviert, in städtischen Kitas zu 90%, in einem Pilotprojekt wurden 4 Schulkantinen auf Bio umgestellt – doch es bleibt noch viel zu tun. Unterstützen Sie die Kampagne unter

→ www.artgerechtes-muenchen.de!



Brot & Feinbäckerei

Neulinger

Traditionelle Bäckerei

biozertifiziert



Unsere Filialen mit Café in München:

Neuhausen

Volkartstr. 48

Mo – Fr 06.30 - 18.00

Sa 06.30 - 12.00 Uhr

Neuhausen

Volkartstr. 11

Mo – Fr 06.30 - 18.30

Sa 06.30 - 14.00 Uhr

Haidhausen

Wörthstr. 17

Mo – Sa 06.45 - 19.00

So 08.00 - 18.00 Uhr

Schlachthofviertel

Adlzreiterstr. 21

Mo – Fr 06.30 - 18.00

Sa 06.30 - 14.00 Uhr

Sendling

Gotzinger Str. 48

Mo – Sa 06.30 - 18.00 Uhr

www.baeckerei-neulinger.de



Genussreise München

GUT ESSEN UND TRINKEN IN DER BAYERI

Fotos: Fotolia/Stefan, rudernst/Stockfood/Michael Boyny, Eising Studios, People Pictures





München ist eines der beliebtesten Reiseziele in Deutschland, Millionen von Besuchern kommen alljährlich in die Stadt – und das nicht nur zum Oktoberfest. Gründe gibt es dafür sicher viele, ein ganz wesentlicher dürften die hier vermuteten Gaumengenüsse sein. Vor allem Bier und Schweinshaxe als Symbol urbayerischer Gastlichkeit sind das Klischee schlechthin, daneben hat sich an der Isar aber fast unbemerkt eine sehr vitale kulinarische Szene etabliert. Von **Harald Scholl**.

SCHEN METROPOLE



Man mag es kaum glauben, wie sehr sich der weißblaue Himmel verändert hat in den letzten Jahren. Wurde München über Jahrzehnte vor allem mit »Bussi-Bussi«, Schickeria und Stammtaliener gleichgesetzt, ist die gemütliche Landeshauptstadt mittlerweile kulinarisch erwachsen geworden. Das hat allerdings nichts mit der aufgeregten bis überdrehten Gastroszene der Bundeshauptstadt gemeinsam. In München brauchen Trends gerne ein wenig länger, bis sie sich durchsetzen. Das dann aber mit Nachhaltigkeit und eigenem Charme.

Die Themen Urban Gardening, Direktvermarktung oder Gemeinschaftsgärten werden heute auch an der Isar ganz selbstverständlich gespielt. Die Initiative »Genussgemeinschaft« des Münchner Slow Food Conviviums, zum Beispiel, bringt seit Jahren hochwertige, handgemachte Lebensmittel direkt vom Bauern in die Stadt. Der Aufbau und Ausbau solcher direkter und persönlicher Lieferbeziehungen ist an sehr vielen Orten in München kein großes Thema mehr – es wird einfach gemacht. Zusammen mit den mehr als 40 Wochen- und Bauernmärkten, die über das gesamte Stadtgebiet verteilt sind, entsteht so ein dichtes Netz aus Frische und Regionalität. Über 120 Händler, vorwiegend aus dem Münchner Umland, sind seit mehr als 40 Jahren eine Institution und aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken.

Weinstadt München!

Es ist ein Vorurteil, das sich hartnäckig hält: München gleich Bierstadt. Das ist natürlich den Großbrauereien zuzuschreiben, die auch bis heute mit ihren riesigen Gebäuden und aufdringlichen Werbetafeln das Stadtbild



prägen. Und dem Oktoberfest, das alljährlich die weltweit beachtete Kulisse für wahre Bierexzesse abgibt. Aber handwerkliches, authentisches Bier, das unverwechselbar schmeckt und hergestellt wird, ist in München gar nicht so leicht zu finden. Ausnahmen bestimmen auch hier die Regel, der »Haderner Bräu« und die »Giesinger Brauerei« sind zwei relativ junge und unabhängige Brauereien, die den Großen die Stirn bieten. Mit Erfolg, beide Unternehmen wachsen, ihre Biere finden sich in den interessanteren Restaurants und den jungen Bars der Stadt.

Aber um auf das Vorurteil zurückzukommen: München ist in Wahrheit eine Weinstadt, der Pro-Kopf-Verbrauch liegt an der bundesdeutschen Spitze. Als nördlichster Stadt Italiens liegen Weine vom Stiefel in der Beliebtheitskala ganz weit vorn, gefolgt vom direkt benachbarten Ausland, Österreich. Aber dann kommen schon die »urbayerischen« Regionen Pfalz und Franken. Vor allem letztere hat sich ordentlich gemauert, die »Weinbar Frank« in der Residenz ist nicht nur stilvoll möbliert, sie bietet auch einen schönen Querschnitt durch die Weine Nordbayerns.

Das Thema Wein wird aber auch an vielen anderen Orten quer durch die Stadt gespielt: Das »Grapes« ist die angesagteste Weinbar unter den Weinfreunden

und hält feinste Weine aus aller Welt bis in die frühen Morgenstunden bereit. Es ist fast unmöglich, bei seinem Besuch hier keinem Winzer zu begegnen. Im »Schönfärber« finden die Freunde gereifter Weine ungewöhnliches Ambiente, einfallsreiche Küche und Musik vom Plattenspieler, das »Griabig« bietet die Avantgarde aus Deutschland und Österreich flaschen- und glasweise an, »Geisels Vinothek« die Sommelierlegende Herrn Robert, klassische Bistroküche und das Feinste der klassischen Anbaugebiete.

Wahre Fundstücke aus deutschen Winzerkellern werden ausgeschenkt im »Vintage Selection«, einer mehrfach ausgezeichneten Weinbar. Wem das noch nicht reicht: Im »Hoiz« wird vom Wirt Bastian Hartwig der Beweis erbracht, dass bayerische Bistro-Küche und moderne Weine perfekt zueinander passen. Das »Pure Wine & Food« kombiniert Naturweine mit inspirierter, naturnaher Küche im gemütlichen Gastgarten – das derzeit vielleicht innovativste Gastrokonzept in der Stadt. Dazu passt natürlich, dass auch die Weinhändlerszene in München recht lebendig und entdeckungsfreudig ist. Wer sich für Naturweine weit abseits des Mainstream interessiert, wird im »Origine« fündig, ein echter Spezialistenhotspot. Die »Weinfurore« versorgt die Liebhaber mit dem Besten aus

Gemüse aus eigenem Anbau: Chefkoch Manuel Reheis aus dem »Broeding« setzt auf alte Sorten (li) – und auf Zweinutzungshühner wie »Les Bleues« (re.)



LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Österreich und Deutschland, »Les amis du vins« ist Spezialist für Weine und Delikatessen aus Frankreichs Süden mit dem ungewöhnlichen Schwerpunkt »Bandol«, »Vinum Merum« für Weine abseits des Bekannten aus ganz Europa. Und damit wäre das Klischee der Bierstadt München wohl endgültig widerlegt.

Heimat auf Teller und Löffel

Aber trotz aller Innovationen auf dem Teller und im Glas, trotz des widerlegten Klischees – Traditionen gelten in München natürlich nach wie vor etwas. Das beginnt bei der Weißwurst, der wahrscheinlich einzigen Wurst auf dem Planeten, die immer stückweise und niemals als Paar bestellt wird. Und ausschließlich mit süßem Senf, einer Brezn und einem Weißbier zu verzehren ist. Die Regel, nach der die etwas blassen, aus Kalbfleisch hergestellten Würstchen vor dem 12-Uhr-Läuten verzehrt sein sollten, interessiert an der Isar bestenfalls noch die »Zugroasten« und hatte seinen Grund in den mangelnden Kühlmöglichkeiten, um das sensible Würstchen frisch zu halten.

Dank des gebürtigen Oberfranken (!) Carl von Linde, der in München die Kühltechnik erfand, gehören derlei Probleme aber seit über 140 Jahren der Vergangenheit an. Davon überzeugen kann man sich am besten in der »Gaststätte Grossmarkthalle«. Ob zum Abschluss einer durchzechten Nacht – Weißbier und Weißwurst bewirken Wunder bei verkaternten Großstädtern – oder zum Start in einen genussreichen Tag an der Isar, Weißwurst geht immer. Ab 7 Uhr dampfen hier die Schüsseln mit frischen Würsten. Und die »vom Wallner«, so der Name des Pächters, sind einfach die besten. Ganz gleich, was bei den regelmäßig durchgeführten Weißwurst-Tests der ortsansässigen Zeitungen herauskommt.

Das Thema Tradition wird aber auch andernorts in der Stadt gespielt. Ähnlich reich an fleischlichen Genüssen, die so typisch für München sind, geht es auch in den Wirtshäusern »Beim Sedlmayr« oder »Der Pschorr« in der Innenstadt zu, beide jeweils nur wenige Meter vom Viktualienmarkt entfernt. Wer den Trubel des Zentrums eher hinter sich lassen möchte, findet in den »Augustiner Bräustuben« alles, was das Herz des fleischbewussten Traditionalisten erfreut: frisches Bier direkt aus der Brauerei, dazu Deftiges aus der Münchner Fleischküche. Nicht verpassen: die (Kalb-)Fleischpflanzerl mit Kartoffel-Gurken-Salat.

Hausgemachte bayerische Küche findet sich aber auch im kleinen, etwas weniger krachledern, deftigen Rahmen: Im »Süßmund« werden vor allem saisonale und regionale Zutaten liebevoll und kreativ zubereitet. Ein Biorestaurant mit ambitionierter Gemüseküche ist das »resilhuber«,



KUNST & GENUSS IM DIREKTVERKAUF

Das toskanische Biolandgut LaSelva steht für italienische Feinkost und Weine mit viel Liebe zur Handarbeit und Leidenschaft für Natur & Genuss.

ECM Records, das weltweit erfolgreiche Plattenlabel für Jazz & Klassik bietet über 1000 CDs, LPs und DVDs.

Beide Unternehmen verbindet ihr hoher Qualitätsanspruch.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8:30 - 17:00 Uhr
Samstag 9:00 - 14:00 Uhr

www.laselva.bio

LaSelva Toskana Feinkost Vertriebs GmbH

(2. Stock neben dem expert TechnoMarkt)

Pasinger Str. 94 | 82166 Gräfelfing | Tel. +49 89 89558068-0

E-Mail: info@laselva.bio | www.laselva.bio



Fotos: Harald Scholl, Haderner Bräu München.

Schalk im Nacken: Bastian Hartwig vom »Hoiz« setzt auf deutschsprachige Winzer (li). Erste bio-zertifizierte Brauerei Münchens: das Haderner Bräu (re).

Schwarz-weiß-Fotos an den Wänden zeigen, wer produziert, was auf den Teller kommt: Chiemseefischerei Lex, Chiemgauhof Locking, Lokalbäckerei Brotzeit. Ambitioniert zeigt man sich auch im »Walter & Benjamin«, der Schwerpunkt liegt hier auf innovativ-saisonalen Küche, das Ganze kurz vor Sternenniveau. Gekocht wird mit Produkten vom »Billesberger Hof«, dem derzeitigen Gemüseliebhaber der Münchner Hochküche.

Ein Konzept, das ähnlich im Restaurant »Broeding« seit über 25 Jahren funktioniert. Das laut »Tripadvisor« beste (!) Restaurants Deutschlands kocht werktäglich ein Menü, das in 5 oder 6 Gängen serviert wird. Es gibt vor allem das, was in den eigenen Gewächshäusern wächst, im Gastraum keine Musikbeschallung, nichts à la carte und kein Wasser der Lebensmittelindustrie. Diese konsequente Fokussierung dürfte in Deutschland tatsächlich einmalig sein. Und der Grund, warum die renommierten Restaurantkritiker konsequent einen Stern verweigern. Den hat sich Dominik Käppeler in seinem »Showroom« schon erkocht, seine experimentierfreudige Küche setzt in München Maßstäbe. Die hat auch Mun Kim im gleichnamigen Restaurant in den letzten Monaten gesetzt. Frisch gekürt von der Süddeutschen Zeitung mit dem »Gourmet Award 2018« ist seine koreanisch-argentinische Fusionsküche eines der spannendsten Kochvorhaben der Stadt.

Offen für Neues

Aber eigentlich sind es die kleinen, ungewöhnlichen Gastrokonzepte, die München so aufregend machen. Wer etwa schon immer wissen wollte, wie ein Smo-

kerschrank funktioniert und was sich damit anstellen lässt, sollte ins »Little Wolf« gehen. Und seine rabenschwarzen Short Ribs mit einem Whiskey-Cocktail runterspülen. Amerikanischer als hier, kann man in New Orleans oder Memphis auch nicht essen. Die Küche des Valtellin holt Michela Vincenzi im »Scupet« nach München – und das ist wörtlich zu nehmen. Bresaola und Bergkäse holt sie direkt aus ihrer Heimat, aus Buchweizenmehl entstehen täglich »Pizzocheri«, die typischen Nudeln dieser italienischen Bergregion.

Und wenn wir schon im kulinarischen Ausland sind: Einen besseren Döner als im »Türkitch« wird sich außerhalb Istanbuls kaum finden. Jedes Produkt mit mehr als zwei Zutaten ist hausgemacht, entsprechend lang sind die Schlangen vor dem kleinen Laden. Aber das Warten lohnt sich – versprochen!

Bestes für daheim

Was wäre eine Genussreise ohne die Kleinigkeiten, die im Handgepäck mit nach Hause reisen? Die Edelboutiquen der Maximilianstraße lassen wir mal außen vor; die besten Jahre der Konsumprotzerei liegen ohnehin weit zurück. Aber es gibt ein paar handwerkliche Produzenten, die den einen oder anderen Umweg lohnen. Wenn wir schon mal in der Nobelmeile sind: Nur wenige Meter entfernt von den obszön blinkenden Konsumtempeln liegt die »Hofbräuhaus-Kunstmühle«. Man mag es kaum glauben, aber mitten in der Münchner Altstadt wird noch Getreide gemahlen. Und direkt nebenan in der Bäckerei »Knapp & Wenig« zu köstlich duftenden Semmeln verbucken. Die Mehle lassen sich aber auch ungebacken kaufen und für die heimische



Slow in München

Was ist für Sie besonders »slow« in München? Was wünschen Sie sich von Slow Food – oder für Slow Food? Wir haben unsere Unterstützer dazu befragt.



BIRGIT NEUMANN & WILLI PFAFF
VollCorner

Man sagt ja immer, bei uns in Bayern ticken die Uhren a bisserl anders. Das stimmt auch. Was die berühmte bayerische Gemütlichkeit angeht, lassen wir Münchner uns nichts vormachen. Dazu kommt noch der ausgeprägte Sinn fürs Dolce Vita, verbunden mit einem Gespür für gute Lebensmittel. Da passt VollCorner gut dazu! Mit un-

seren 18 Münchner Biomärkten versorgen wir unsere Heimatstadt mit regionalen Bio-Lebensmitteln aus dem Münchner Umland und internationalen Spezialitäten aus ökologischem Anbau. Den passenden Wein dazu gibt's in unserem Bio-Weinhandel Vino in Haidhausen. Und wer einmal nicht selber kochen mag, kann sich in unserem Bio-Restaurant und Café »resihuber« verwöhnen lassen.

Wir wünschen uns, dass wir gemeinsam mit Slow Food noch mehr Menschen erreichen, die sich für gute Lebensmittel, fairen Handel und eine umweltschonende Landwirtschaft einsetzen!

SOPHIE SCHWEISFURTH
Herrmannsdorfer Landwerkstätten

München ist speziell und eigen, kreativ und individuell – das macht das Leben so entschleunigt und slow. Die neuen Gastronomen haben es perfektioniert, Gerichte, Auswahl der Rohstoffe, Ambiente und Gastfreund-

schaft sind originell und unkonventionell: Ackerdinner oder ein Lunch im Wald an der Isar, kulinarische Abende zu Themen wie Fermentieren, Reste verwerten oder Innereien salonfähig machen. Die Menschen befassen sich mit »Lebens-Mitteln« wie wir in Herrmannsdorf sagen, mit dem Miteinander und dem Respekt für die Menschen, Tiere und Natur. Ich denke, dass ist heute wichtiger denn je. Unsere Gesellschaft ist so schnelllebig, dass eine Besinnung auf das wirklich Wichtige als Anker dient.



In Zukunft möchten wir mit Slow Food gemeinsam noch aktiver werden, etwa mit Veranstaltungen – um das Miteinander zu stärken. Gerade junge Menschen können wir mit unserer Haltung zu sauberen und fairen Lebensmitteln erreichen und zeigen, wie es geht. Das Handwerk, die ehrliche Herstellung guter Lebensmittel sollten für jung und alt ein Thema sein!

Wir danken VollCorner und den Herrmannsdorfer Landwerkstätten für die großzügige Unterstützung dieser Regionalausgabe München!

Fotos: Herrmannsdorfer, VollCorner

NATÜRLICH immer frisch gerösteter Kaffee

in Ihrer Kaffeerösterei SCHNEID

- ▶ Familientradition seit 1955
- ▶ Schonende Langzeitröstung
- ▶ Direkt-Import und Projektkaffees



SCHNEID-KAFFEE

...WISSEN,
WOHER DER KAFFEE KOMMT!

SCHNEID-KAFFEE OHG Kaffeerösterei
Feldmochinger Str. 378 • 80995 München
Telefon 089 - 3 14 48 48
www.schneid-kaffee.de





Genuss ganz lokal: Der Pasinger Viktualienmarkt ist deutlich spannender als sein »großer Bruder« – und bietet viel vor Ort angebautes Gemüse. Bei der »Lokalbäckerei Brotzeit« in Grünwald holt Manuel Grundei die frisch gebackenen Brote aus dem Ofen.

Bäckerei nutzen. Das Pizzamehl Type 00 ist legendär! Wo wir schon mal beim Brot sind, sollten die anderen Bäcker nicht fehlen. Natürlich die »Hopfsterei«, eine Münchner Institution, die bundesweit bekannt sein dürfte und trotzdem nach wie vor biologisch und handwerklich arbeitet. Oder die »Bäckerei Neulinger« mit ihrem hohem sozialen Anspruch oder die jung-dynamische »Lokalbäckerei Brotzeit«, die mit ihren extrem lang geführten Sauerteigbrotten die Bäckerszene der Stadt aufmischen.

Kleine Geschäfte und Manufakturen gibt es verständlicherweise eher selten im Zentrum, die Münchner Mietpreise lassen das einfach nicht mehr zu. Aber in den recht autarken Stadtvierteln am Rand lässt sich

noch einiges finden. »Die Einmacherei« bringt frische Produkte dauerhaft ins Glas, Inhaberin Monika Schuster hat als Kochbuchautorin mehrere Bündel origineller Rezepte, die sie saisonal einkocht. Nicht weit entfernt davon ist »Feinkost Baumgartner« einer der letzten wirklichen Feinkosthändler der Stadt. Säfte und Marmeladen aus eigenem Garten, ausgesuchte Weine und ein breites Angebot seltener Biere machen aus dem Familienbetrieb ein Kleinod.

Marktbesuche

Ein Besuch des Viktualienmarktes ist bei jeder München Visite unumgänglich, auch wenn man sich zwischen Touristengruppen aus der ganzen Welt hin-



VILLA
BREITENBERG

www.villabreitenberg.de

durchatmen.
einfach genießen.



Bildnachweis: Katrin Schießl, Harald Scholl

durchzwängen muss. Denn es gibt ein paar Stände, für die sich jedes Gedrängel lohnt. Dazu gehört ganz sicher der Stand vom »Münchner Kindl Senf«, bei dem man sich den echten Weißwurstsenf abfüllen lassen kann. Oder der »Tölzer Kasladen« von Susanne Hofmann, unzweifelhaft eine der besten Adressen für perfekt gereiften Käse in ganz Deutschland. Wer es italienischer haben möchte, kann im »Eataly« sein Bedürfnis nach »Italiانيتät« stillen. Der entfernte Ableger der Slow Food Bewegung hat ein umfangreiches Angebot italienischer Lebensmittel bester Qualität, manche Produkte wie der Mozzarella werden sogar im Haus frisch gemacht.

Wer es weniger trubelig haben möchte: Der Elisabethmarkt in Herzen Schwabings hat ein ähnlich gutes Angebot an Delikatessen, Obst, Gemüse und Käse zu bieten, ist aber deutlich beschaulicher – einfach, um eine Alternative zu nennen. Wem das ein zu großer Umweg sein sollte: Die Münchner Biomarktkette »Vollcorner« hat 18 Standorte in der ganzen Stadt. Mit einem sehr authentischen Angebot an Produkten aus der Region, darunter viele Slow Food Unterstützer. Für den schnellen, letzten Einkauf vor der Fahrt nach Hause ideal. Das gilt natürlich auch für die »Herrmannsdorfer«, die ihre Produkte zum wesentlichen Teil selbst erzeugen in den nahe München gelegenen Landwerkstätten gleichen Namens.

Überhaupt, das "Umland": Hier kommen viele der guten Produkte her, die wir in München genießen können. Schöne Orte zum Einkehren und Übernachten und viele Tipps für die Region finden Sie ab Seite 30. ●

Hirschburger
mit Hirschbacon

MEIN LOKAL
DEIN LOKAL
SPEZIAL



Premium Foodtruck Catering

OB FOODTRUCKFESTIVALS, FIRMENEVENTS,
PRIVAT-CATERINGS ODER HOCHZEITEN –
WIR SIND IHR PROFESSIONELLER PARTNER
FÜR INDIVIDUELLE VERANSTALTUNGEN
VON 50 BIS 5000 GÄSTEN! SPRECHEN SIE UNS AN!



»Unser Sommerfest war ein toller Erfolg! Persönlich möchte ich mich für die ausgezeichnete und kompetente Zusammenarbeit mit Ihnen bedanken.«

Elisabeth Schmid, HR – ept GmbH



PATRICK VOGL

Inhaber, Gründer und
Jäger aus Leidenschaft

Preisträger bayerischer
Familienunternehmer in
der Kategorie „Innovation“

Bekannt durch:

**KABEL 1 – Mein Lokal, Dein Lokal
FOODTRUCKFESTIVAL Fürstentfeldbruck
Wintermarkt am Münchner Flughafen**

Fragen Sie Ihr individuelles Angebot an:

Vogl Wild GmbH & Co. KG

Nebel 14, 82110 Germering
truck@voglwild.com
call me on the road 0171/99 15 676

www.voglwild.com



ADRESSEN

Empfehlungen des Convi-viums München sind mit einem Sternchen * markiert, Slow Food Unterstützer mit (SFU), Adressen aus dem Slow Food Genussführer erkennen Sie am +.

ESSEN & TRINKEN

- 1 **Beim Sedlmayr**
Westenriederstr. 14, 80331 München,
Tel 089. 22 62 19,
→ www.beim-sedlmayr.de
- 2 **Broeding (SFU)**
Schulstr. 9, 80634 München,
Tel 089. 16 42 38,
→ www.broeding.de
- 3 **Der Pschorr (SFU) +**
Viktualienmarkt 15, 80331 München,
Tel 089. 442 383 90,
→ www.der-pschorr.de

- 4 **Gaststätte Grossmarkthalle**
Kochelseestr. 13, 81371 München,
Tel 089. 76 45 31,
→ www.gaststaette-grossmarkthalle.de
- 5 **Goldmarie +**
Schmellerstraße 23,
80337 München
Tel 089. 516 692 72,
→ www.goldmarie-muenchen.de
- 6 **Hoiz Weinbistro**
Sebastiansplatz 3, 80331 München,
Tel 089. 269 491 20,
→ www.hoiz.wine

- 7 **Klinglwirt +**
Balanstr. 16, 81669 München
Tel 089. 516 692 72,
→ www.klinglwirt.de
- 8 **Mun Restaurant**
Innere Wiener Str. 18, 81667 München,
Tel 089. 628 095 20,
→ www.munrestaurant.de
- 9 **Mural Restaurant**
Kunst an der Wand und auf dem Teller.
Hotterstr. 12, 80331 München,
Tel 089. 230 231 86,
→ www.muralrestaurant.de
- 10 **Pure Wine & Food**
Neureutherstr. 15, 80799 München,
Tel 089. 39 33 36,
→ www.pure-wine-food.de



- 11 ResiHuber +**
Resi-Huber-Platz, 81371 München,
Tel 089. 324 948 25,
→ www.resihuber.bio
- 12 Restaurant Sir Tobi +**
Sternstr. 16, 80538 München
Tel 089. 324 948 25
→ www.sirtobi-muenchen.de
- 13 Showroom Restaurant**
Lilienstr. 6, 81669 München,
Tel 089. 444 290 82,
→ www.showroom-restaurant.de
- 14 Süßmund +**
Westermühlstr. 13, 80469 München,
Tel 089. 237 024 26,
→ www.suessmund.de
- 15 Waldwirtschaft Bienenheim +**
Bienenheimstr. 11, 81249 München,
Tel 089. 895 559 27,
→ www.waldwirtschaft-bienenheim.de
- 16 Walter & Benjamin**
Rumfordstr. 1, 80469 München,
Tel 089. 260 241 74,
→ www.walterundbenjamin.de

BRAUEREIEN

- 17 Augustiner Bräustuben**
Landsberger Str. 19, 80339 München,
Tel 089. 50 70 47,
→ www.braeustuben.de
- 18 Crew Republic**
Craft Bier made in München.
Andreas-Danzer-Weg 30,
85716 Unterschleißheim,
Tel 089. 411 471 29 - 0,
→ www.crewrepublic.de



resihuber

Di bis Fr 11:00 – 23:00 Uhr · Sa 08:00 – 23:00 Uhr
Feiertags geschlossen

Reservierungen: 089 45 20 16 70 Telefon
Resi-Huber-Platz 1 · 81371 München-Sending

www.resihuber.bio

bio . restaurant . café

biovino.de

VollCorner Bio

Vino



Wein aus ökologischem Anbau

- Über 500 handverlesene Bio-Weine
- Beratung vom Sommelier
- Weinproben & Genuss-Events
- Lieferservice in München



VollCorner Vino Bio-Weinhandel

Weißenburger Straße 7
81667 München-Haidhausen
089 127 66 301 · vino@vollcorner.de

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 12:00 – 20:00 Uhr
Sa 10:00 – 20:00 Uhr



19 Giesinger
Martin-Luther-Str. 2, 81539 München,
Tel 089. 550 621 84,
→ www.giesinger-braeu.de

20 Haderner Bräu München *
»Handgemachte Bio-Biere«
im Hofverkauf.
Großhaderner Str. 16,
81375 München,
Tel 089. 925 819 88,
→ www.haderner.de

HOT SPOTS

21 Frank Weinbar
Residenzstr. 1, 80333 München,
Tel 089. 232 374 92,
→ www.frank-weinbar.com

22 Grapes
Angesagteste Weinbar
in der Innenstadt.
Ledererstr. 8, 80331 München,
Tel 089. 242 249 504,
→ www.grapes-weinbar.de

23 Griabig
Cooles Ambiente, individuelle Weine.
Bräuhausstr. 8, 80331 München,
Tel 089. 232 393 23,
→ www.das-griabig.de

24 Little Wolf
Pestalozzistr. 9, 80469 München,
Tel 089. 856 361 52,
→ www.little-wolf.de

25 Sclupet
Clemensstr. 15, 80803 München,
Tel 089. 552 846 20,
→ www.sclupet.com

26 Türkitch
Wirklich bester Döner der Stadt.
Humboldtstr. 20, 81543 München,
Tel 089. 890 569 63

27 Vinothek by Geisel
Sommelier-Legende Herr Robert!
Schützenstr. 11, 80335 München,
Tel 089. 55 13 70,
→ www.excelsior-hotel.de/vinothek

28 Vintage-Selection
Westermühlstr. 39, 80469 München
Tel 089. 885 697 18,
→ www.vintage-selection.de

29 Weinwirthshaus zum Schönfärber
Eigenwillig und außergewöhnlich.
Kazmaistr. 28, 80339 München,
Tel 089. 209 305 69,
→ www.zum-schoenfaerber.de

EINKAUFEN

MÄRKTE

Neben dem bekannten Viktualienmarkt im Zentrum gibt es im Stadtgebiet drei weitere »feste« Märkte und mehr als 40 regelmäßige Wochen- und Bauernmärkte:

30 Markt am Elisabethplatz (Schwabing)
Elisabethplatz, 80796 München

31 Markt am Wiener Platz (Haidhausen)
Wiener Platz, 81667 München

32 Pasinger Viktualienmarkt
Bäckerstr. 7, 81241 München

33 Münchner Wochenmärkte
u.a. Wochenmarkt in der Au (Samstag)
Mariahilfplatz 1, 81541 München,
→ www.muenchnerwochenmaerkte.de

LEBENSMITTEL & FEINKOST

34 Becks Cocoa (SFU)
Bio-Trinkschokoladen mit fair
gehandeltem Kakao
Tel: 089 / 50 00 98 94
kakao@beckscocoa.com
→ www.beckscocoa.com

35 Die Einmacherei
Birkerstr. 7, 80636 München,
Tel 0171. 718 71 69,
→ www.die-einmacherei.com

36 Domori
Eis ohne Zusatzstoffe, wunderbare
Sorbetkreationen.
Kapuzinerstr. 43, 80469 München,
Tel 0160. 903 055 05.

37 Eataly
Italienische Lebensmittel.
Blumenstr. 4, 80331 München,
Tel 089. 248 817 711,
→ www.eataly.net/de_de

38 Feinkost Baumgartner
Nymphenburger Str. 181,
80634 München,
Tel 089. 16 83 60,
→ www.feinkost-baumgartner.mux.de

39 Münchner Kindl Senf (SFU)
Viktualienmarkt 3, 80331 München,
Tel 08141. 36 37 70,
→ www.muenchner-kindl-senf.com/viktualienmarkt

40 Vollcorner BioMarkt an der Schwanthalerhöhe (SFU)
Großes Regionales Frischesortiment,
u.a. Bio-Heumilch zum Selbstabfüllen.
Schwanthalerstr. 111, 80339 München,
Tel 089. 309 047 40,
→ www.vollcorner.de

BROT, BACKWAREN, MEHL

41 Bäckerei Neulinger *
Wörthstr. 17, 81667 München,
Tel 089. 622 867 42,
→ www.baekerei-neulinger.de

42 Brotzeit Lokalbäckerei *
Marktplatz 1, 82031 Grünwald,
Tel 089. 969 911 90,
→ www.lokalbaeckerei-brotzeit.de

43 Hofbräuhaus-Kunstmühle *
Einzige produzierende Mühle
im Großraum München.
Neuturmstr. 3, 80331 München,
Tel 089. 29 42 22,
→ www.hb-kunstmuehle.de

44 Hofpfistererei (SFU) *
u.a. Blumenstr. 1, 80331 München,
Tel 089. 26 35 69,
→ www.hofpfistererei.de

KÄSE, FLEISCH & WURST

45 Tölzer Kasladen
Viktualienmarkt, Abteilung I Stand 4,
80331 München,
Tel 089. 22 63 22,
→ www.toelzer-kasladen.de

46 Hermannsdorfer (SFU) *
Bestes Fleisch und Wurstwaren aus
Warmfleischverarbeitung gibt es in
7 Filialen in München, u.a.
Frauenstr. 6, 80469 München,
Tel 089. 26 35 25,
→ www.herrmannsdorfer.de



WEIN

47 Camino del Vino
Spanische Weine aus Direktimport
im ehemaligen Milchladen.
Baaderstr. 32, 80469 München,
Tel 089. 945 049 77,
→ www.caminodelvino.de

48 Der Weinladen Machacek
Charmante Weinhandlung mit
liebepoll gestaltetem Sortiment.
Volkartstr. 10, 80634 München,
Tel 089. 130 387 57,
→ www.machacek.de

49 Garibaldi (SFU)
Weine und Delikatessen von Eberhard
Spangenberg, Mitbegründer von Slow
Food Deutschland. 7x in München, z.B.
im Museumsviertel: Schellingstr. 60,
80799 München
→ www.garibaldi.de

50 Les amis du vins
Französischer Wein und Spezialitäten,
Klenzestr. 54, 80469 München,
Tel 089. 230 761 77,
→ www.lesamisduvin.de

51 Origine – natürliche Weinkultur
Belgradstr. 4, 80697 München,
Tel 0176. 240 542 24,
→ www.origine.life

52 Vinum Merum
Fraunbergplatz 6, 81379 München,
Tel 089. 679 048 50,
→ www.weinundrosen.de

53 VollCorner Vino (SFU)
Bioweinhandel.
Weißenburger Str. 7, 81667 München,
Tel 089. 127 663 01,
→ www.vollcorner.de

54 Weinfurore (SFU)
Neumarkter Str. 55, 81673 München,
Tel 089. 435 699 20,
→ www.weinfurore.de



DRAX•MÜHLE

DRAX-MÜHLE GmbH
Hochhaus 5 · 83562 Rechtmehring
Tel. +49 (0)80 72 - 82 76
info@drax-muehle.de
www.drax-muehle.de

Besuchen Sie
unseren neuen
ONLINE Shop
www.drax-shop.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8 bis 18 Uhr
Samstag von 8 bis 13 Uhr

ÄHRENSACHE

Bio-Lifestyle inmitten der Dolomiten

Entdecken Sie grünen Luxus in theiner's garten, dem ersten Biohotel im Meraner Land. Das nur wenige Fahrstunden entfernte ****S Biorefugium im Etschtal ist Ihr nachhaltiger Wohlfühlort, um Energie zu schöpfen. Zeitgleich ist es der ideale Ausgangspunkt, um das Outdoorparadies Südtirol zu erkunden. Hier lebt die Familie Theiner ihre Lebensphilosophie, indem sie modernen „Bio-Lifestyle“ mit Genuss und Herzlichkeit vereint.

Mit dem Biorefugium theiner's garten haben die Gastgeber einen Ort für alle Sinne geschaffen. Regeneration und Tiefenentspannung ermöglicht die über 1.000 m² große Wellnessoase samt türkischem Dampfbad, Finnischer- und Bio Kräuter-Sauna. Die Räumlichkeiten im ersten Klimahotel Europas entsprechen höchsten baubiologischen Standards, sind Elektromog reduziert und schallgeschützt. Beste Bio-Lebensmittel garantieren der hauseigene Bio-Bauernhof „Bergerhof“ sowie zahlreiche Bio-Lieferanten aus der Region. Die italienische Provinz Südtirol bietet zudem eine Fülle an Outdoor-Aktivitäten für jeden Anspruch. Erfahren Sie bei uns vollkommenes Urlaubsglück und genießen Sie den Ausblick auf weite Apfelplantagen und die Gebirgszüge der Dolomiten.

Andreas-Hofer-Straße 1, I-39010 Gargazon bei Meran
Tel. +39 0473 490 880, info@theinersgarten.it
www.theinersgarten.it



theiner's garten
DAS BIOREFUGIUM ★★★★★ SUPERIOR

BIO HOTELS
mehr als Hotel





Rollende Kinder-Küche: Das Slow Mobil

Ein umgebauter Bauwagen mit vollausgestatteter Küche fährt wochenweise zu Kindergärten, Kitas und Grundschulen. Gekocht wird hauptsächlich mit lokalen Zutaten der Saison, und schon die Kleinen können aktiv mitmachen und lernen: Gemeinsam kochen und essen macht Spaß!

→ www.junior-slow.de



HEIMWERK SCHNITZEL & FREUNDE

REGIONAL, ARTGERECHT
UND OHNE KÜNSTLICHE
ZUSATZSTOFFE.

JETZT RESERVIEREN!

HEIMWERK-RESTAURANT.DE

SCHWABING
FRIEDRICHSTR. 27

GLOCKENBACHVIERTEL
MÜLLERSTR. 49



Liebe Kinder,

wir – der kleine Koch und das Radieserl – haben uns zusammen mit vielen Kindern im Slow Mobil München schmackhafte Rezepte ausgedacht und getestet. Wir laden Euch ein, mit uns zusammen auszuprobieren, was uns schmeckt! Zum Beispiel Knödel: Die kann man in vielen Varianten machen, mit Spinat und Käse, mit Quark, süß oder salzig. Ich mag besonders diese bunte Version: Knallig rote Knödel mit Roter Bete.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!



ROTER KNÖDELSPASS

Zutaten für 4 Personen: 120 g Knödelbrot (altbackenes Weißbrot oder Brötchen in kleine Würfel geschnitten), 50 g Zwiebel, 20 g Butter, 100 g gekochte Rote Bete, 2 Bio-Eier, 20 g Mehl, Salz, 1 TL feingeschnittene Petersilie, 6 EL Butter, 100 g Bergkäse.

Außerdem: Schüssel, scharfes Messer, Schneidbrett, Mixer, großer Kochtopf, Lochkelle/Schaumlöffel, kleines Töpfchen, Reibe.

- Das geschnittene Knödelbrot in eine Schüssel geben. Die Zwiebel fein würfeln, in der Butter dünsten und zusammen über das Brot geben. Die Rote Bete schälen, in Stücke schneiden, dann mit den Eiern im Mixer pürieren und zum Knödelbrot geben.
- 50g vom Bergkäse reiben und auch in die Schüssel mit dem Knödelbrot geben. Das Mehl dazugeben, mit Salz und fein geschnittener Petersilie würzen, alle Zutaten gut vermischen und die Masse 15 Minuten ruhen lassen.
- Aus der Knödelmasse hühnereigroße, aber runde Knödel formen und in Salzwasser köcheln lassen. Während die Knödel leise vor sich hinköcheln (nie kochen, sonst zerfallen sie), in einem Töpfchen die Butter goldbraun schmelzen und etwas Käse reiben.

Wenn die Knödel nach ca. 20 Minuten fertig sind, mit einer Lochkelle auf Teller verteilen und etwas Käse und geschmolzene Butter darübergeben.

Liebingsrezepte aus dem Slow Mobil München

Flora Hohmann, Manuel Reheis, Susanne Leontine Schmidt, Junior Slow e.V. (Hrsg.): Der kleine Koch. Lieblingsrezepte für Kinder. 72 Seiten, oekom verlag, 12,95 Euro



~~HÖHER,~~
~~SCHNELLER,~~
~~WEITER,~~

TIEFER,
LANGSAMER,
NÄHER.



TANNERHOF

Ihr Versteck in den Bergen

Naturhotel & Gesundheitsresort
Tannerhofstraße 32 | D-83735 Bayrischzell
Telefon +49 8023 810
info@tannerhof.de | www.tannerhof.de

Slow in München

Was ist für Sie besonders »slow« in München? Was wünschen Sie sich von Slow Food – oder für Slow Food? Wir haben einige Freunde des guten Geschmacks dazu befragt.



MANUEL REHEIS

Chefkoch und Mitbesitzer
Restaurant »Broeding«

Für mich ist der Grüne Gürtel wirklich »slow« an München. Man ist in wenigen Minuten direkt bei den Erzeugern, rings um München gibt es Gewächshäuser, die die Stadt

das ganze Jahr mit frischen und nahen Produkten versorgen können. Außerdem gibt es genügend tiergerecht arbeitende Bauern, um auch die Fleischversorgung zu gewährleisten: Konradhof, Packlhof, Goassbauer, Herrmannsdorf, Tagwerk Freising. Außerdem die Gärtnerhalle auf dem Münchner Großmarkt: Die Anbauer, die dort Ihr Gemüse persönlich verkaufen, haben immer ein offenes Ohr, wenn man ein neues Kraut, Salat oder Gemüse möchte und bauen es dann probe-weise an.

Ich wünsche mir für Slow Food weiterhin so engagierte Mitstreiter! Mir liegen die ganz kleinen Produzenten am Herzen, die gehören noch intensiver unterstützt. Speziell auf der Slow Food Messe »Markt des Guten Geschmacks« sollte man darauf achten, dass diese sich Gehör verschaffen können. Besonders unterstützenswert finde ich die Initiative »Städter und Bauern«, da sie außergewöhnlich tolle Arbeit leisten, mit normen Herzblut und Engagement.



MARKUS HAHNEL

Leiter des Slow Food Conviviums
München

Für mich ist besonders, dass es immer noch das andere München gibt, mein München. Manchmal braucht es nur eine andere Tageszeit, einen anderen Wochentag, ein anderes Stadtviertel oder nur ein paar Hundert Meter nebendran. Und alles ist slow. Das kann ein Biergarten sein, ein Park und ist definitiv die Isar – denn Stadt & Fluss ist einfach was Schönes. Ein kleiner Platz, ein bestimmter Wochenmarkt, ein nettes Café, Kultur abseits der sogenannten Hochkultur, ein ordentlicher Grant an der richtigen Stelle

Slow Food sollte nicht beim guten Essen stehenbleiben, beim Genuss. Gut, sauber, fair, regional, saisonal, nachhaltig, leaf-to-root und nose-to-tail ist alles wichtig, ja! Doch gerade in München erlebe ich tagtäglich, wie der soziale Zusammenhalt in unserer Gesellschaft bedroht ist. Politik schwurbelt von Heimat und gleichzeitig wird das Dach über dem Kopf zum Luxusgut. Leute pendeln bis zu vier Stunden am Tag nach München ein und aus – gestohlene



Lebenszeit und Lebensqualität. Alle Lebensbereiche werden durchökonomisiert, gen-trifiziert, eventisiert. Die Grundlagen eines demokratischen und toleranten Umgangs miteinander – bunt, vielfältig, mehr geben als nehmen – stehen scheinbar zur Disposition. Ich erwarte Regeln, die für alle gelten. Eigentum verpflichtet, wem gehört was? Dazu müssen wir auch als Teil der Slow Food Bewegung gemeinsam mit anderen Menschen die richtigen Fragen stellen, Antworten finden und unsere Zukunft selbst gestalten!

Fotos: privat



Für das
andere
Bayern!

MUH –
Zeitschrift für
Bayerische Aspekte.

Jetzt am Kiosk oder unter www.muh.by

Jahresabo für 4 Ausgaben € 28,-inkl. Versandkosten (D)

BIO MEIN JOB

Brot neu gedacht

Sie sind als Bäckerin bereits viel herumgekommen, haben sogar auf einem Kreuzfahrtschiff gearbeitet. Seit 2006 führen Sie Ihren eigenen Betrieb mit 20 Angestellten, »Bettinas Keimbackstube«. Wie kam es dazu? 2005 habe ich Gebhard Bader kennengelernt, der an einem Verfahren arbeitete, wie man allein aus der Kraft des Korns Brot herstellen könnte. Erst wollte ich es nicht glauben, als er sagte: »Ich backe mehlfreies Brot.« Dann habe ich es mir angeschaut und gesehen, dass es funktionierte. Damals stand ich an einem Scheideweg. Eigentlich wollte ich nicht mehr Bäckerin sein, wegen der Nacharbeit. Nach einer Auszeit, in der ich durch Indien gereist bin, bin ich dann zu diesem Brot geführt worden.

Was ist das Besondere an Ihrem Lebenskeimbrot? Das Dinkelgetreide von Demeter wird erst zum Keimen gebracht und dann zerkleinert. Mit energetisiertem Wasser und von der Sonne getrocknetem Solesalz aus Portugal verarbeiten wir es zu Brotteig, frei von Mehl oder Hefe. Durch den Keimprozess verändern sich die Kohlenhydrate, Eiweiß- und Nährstoffe im Korn. Sie spalten sich auf. Das muss der



Bettina Edmeier
Bäckermeisterin und Inhaberin von
Bettinas Keimbackstube in Palling

Körper nicht mehr tun, weshalb die Brote leichter verdaulich sind.

Sie liefern Ihre Lebenskeimbrote heute an Bio-Läden in ganz Deutschland und verschicken sie sogar. Wie haben Sie das erreicht? Anfangs hatte ich von Vertrieb keine Ahnung. Ich bin einfach von Bio-Läden zu Bio-Läden gefahren und habe gefragt, ob sie meine Backwaren verkaufen möchten. Und dann kam ich auf die Idee, dass man dieses Brot wunderbar versenden kann, da es lange frisch hält.

Stehen Sie heute noch selbst in der Backstube? Ja, ich springe bei Urlaub oder Krankheit meiner Angestellten ein, doch ich liebe es, die Menschen über das, was wir tun, zu informieren. Ich bin die Schnittstelle zwischen Backstube und Kunden. Darum habe ich mich zur Ernährungsberaterin weiterbilden lassen.

Backen Sie immer noch nachts? Das müssen wir nicht, da die Brote gut haltbar sind. Wir beginnen dennoch um vier Uhr, da wir 16 Stunden am Stück produzieren.

Gibt es mittlerweile Nachahmer? Ja, und dafür bin ich dankbar, da es wichtig ist, dass man Lebensmittel herstellt, die den Menschen gut ernähren.

Quelle Interview: Naturkostmagazin eve
– ernährung, vitalität, erleben, Ausgabe 2/2018

Bettinas
KEIMBACKSTUBE

Mehr Infos und online Bestellung von Produkten mit der Kraft des Keimlings auf der Webseite:

www.lebenskeimbrot.de



STEPHANIE WEIGEL

Leitung Mensch und Umwelt, Tollwood Festival

Für mich ist natürlich das Tollwood Festival ein wunderbar »slower Ort« – eine einzige große Einladung, sich treiben zu lassen, ganz in der eigenen Geschwindigkeit und guten Gewissens internationale Spezialitäten in 100 Prozent Bio-Qualität zu genießen. Wenn ich mir etwas gönnen will, dann gehe ich im »Alten Wirt« in Grünwald speisen. Leckere, fantasievolle Bio-Gerichte in völlig entspannter Atmosphäre.

Slow Food wünsche ich, dass sie das, was sie bewegt, noch viel mehr von den Tischen auf die Straße tragen. Gut zu Essen ist hochpolitisch, da muss noch so viel passieren und da braucht die Bewegung für eine nachhaltige Landwirtschaft einfach die Slow-Food-Anhänger an ihrer Seite, auch auf der Straße. Deshalb: Beim 50jährigen Jubiläum soll jeder Münchner, sobald er einen Löffel halten kann, glühender Slow-Food-Anhänger sein!

EBERHARD SPANGENBERG

Gründer von Slow Food Deutschland
Garibaldi Weine und Delikatessen

Für mich ist an München besonders »slow« das Bier, dieses bayerische Valium, es macht die Stadt schon mal ohnehin slow. Es macht auf der einen Seite so wunderbar dumpf, und beruhigt auf der anderen Seite Nerven und Gemüt, die man hier braucht, um die bayerische Politik und ihre Protagonisten überhaupt auszuhalten. Dass München so viel italienisches Flair hat ist sicher ein Faktor, der mit Slow Food verbindet. Denn



für mich als Gründer ist die Idee von Slow Food immer noch sehr mit den italienischen Urvätern und der entsprechenden mediterranen Lebensart verbunden.

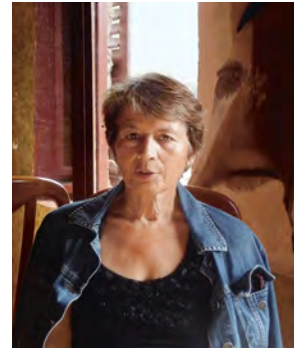
Die Hopffisterei ist für mich ein besonders schönes Beispiel für gelebtes Slow Food: Uralte Tradition und Rezepte, handwerkliche Herstellung, biologische Grundstoffe, ein weit verbreitetes Filialnetz für alle Bevölkerungsschichten und noch dazu sozial: Dass die Brote in den

Läden nach 17 Uhr die Hälfte kosten und der Laden am Viktualienmarkt mit den angestoßenen Broten zum ermäßigten Preis sind gute Beispiele dafür, dass Slow Food für alle da sein kann.

Ich wünsche mir für Slow Food, dass sich die Idee weiter verbreitet, in Taten umgesetzt wird und wir viele neue, besonders junge Mitglieder finden!

Ich wünsche mir auch,

dass Slow Food Junior sich weiter so gut entwickelt. Dann wäre es mein persönlicher Wunsch, dass Wein – der König aller Lebensmittel – bei Slow Food in Deutschland eine größere Rolle spielt als in den letzten Jahren. Und damit meine ich nicht nur die deutschen Weine, sondern alle europäischen! Und dann noch: Kein Dogmatismus, viel Humor, viel Spaß, dann werden wir die nächsten 25 Jahre ziemlich viel Genuss haben!



ANGELIKA LINTZMEYER

Slow Food Mitglied

Für mich ist München »slow«, weil es hier viele Menschen gibt, die aus einer Mischung aus traditionell regionalem Bewusstsein, dem Sinn für was G'scheits zum Essen und der Wertschätzung für gute handwerkliche Produkte aus der Landwirtschaft genau dieses Essen haben wollen – und dafür Einiges tun. Dies hat schon seit Jahren auch die »Genussgemeinschaft Städter und Bauern« erkannt und organisiert praktisch und mit Herz die Zusammenarbeit und den solidarischen Austausch zwischen München und vielen Landwirten. Was ich auch ziemlich slow finde, wie ungezwungen diese Landwirte auf die Städter zugehen – das ist sehr bereichernd für das gegenseitige Verständnis und auch für's Gemüt.

Ich wünsche mir von Slow Food, dieses Verhältnis und diesen Austausch weiter zu unterstützen, denn darin sehe ich eine gemeinsame Zukunft für eine bäuerliche ökologische Landwirtschaft und für eine gesunde nachhaltige Ernährung – schließlich ist München selbsterklärte „Biostadt“!

Fotos: privat



ANPACKEN & GENIESSEN



Mehr als nur Fleisch – unsere Handwerkstatt

Hier gibt es Kurse rund ums Backen, Würsten, Brauen und Kochen –
oder einfach mal mit Freunden, Familie oder Kollegen gemeinsam feiern!
Die Handwerkstatt ist dafür ein ganz besonderer Ort.

Herrmannsdorfer

Herrmannsdorfer Landwerkstätten, 85625 Glonn, herrmannsdorfer.de



Genuss im Umland

... UND RUNDUMADUM!

Diese Berge! Diese Seen! Diese Landschaft ... eine Reise ins Münchner Umland kann sehr schnell zur Postkartenidylle geraten, vor allem wenn man Richtung Süden fährt. Ist wirklich fast zu schön, das Voralpenland. Aber München hat auch einen Norden, Osten und Westen, die vielleicht nicht im gleichen Maße landschaftlich, dafür mindestens soviel Kulinarisches zu bieten haben.

**Essen und Schlafen in und um München**

Wenn man in der selbsternannten schönsten Stadt Deutschlands lebt, kann einem schon die eine oder andere Besonderheit entgehen. Hotels, zum Beispiel, werden von den Ortsansässigen eher selten genutzt, wobei sich bei der Mietsituation in München die Frage aufdrängt, ob es nicht gegebenenfalls kostengünstiger wäre. Aber das ist ein anderes Thema. Trotzdem entgeht den Münchnern hier ein großes Vergnügen, denn innerhalb und außerhalb der Stadt kann man ganz hervorragend übernachten. Das bietet sich natürlich umso mehr an, wenn die Hotels auch noch eine vorzügliche Gastronomie oder gar eine Brauerei beherbergen, man also mehrere genussvolle Fliegen mit einer Klappe schlagen kann.

Der Brauereigasthof Aying ist so ein Beispiel, Brauerei, Biergarten, Restaurant und Hotel. Im Prinzip fehlt nichts, um einen Aufenthalt perfekt zu gestalten. Und im Zweifel kommt man mit der S-Bahn sogar in die Stadt. Ähnlich stilvoll ist man auch auf Gut Sonnenhausen im Südosten Münchens untergebracht, der herrschaftliche Landsitz ist mit viel Geschmack zu einem edlen Biohotel umgebaut worden. Kulinarisch bestens versorgt durch die verbandelten Herrmannsdorfer Landwerkstätten, die sowohl das Bier, wie auch Fleisch, Wurst und Brot gleich von nebenan liefern. Nicht weit davon bietet das Hotel

Restaurant Forstwirt bayerisch rustikalen Charme in sechster Generation. Natürlich mit bester bayerischer Küche. Und von Hand gekocht, versteht sich. Das ist Bayern! Wenn man die Stadt noch etwas weiter hinter sich lassen möchte, noch mehr Natur und Ruhe sucht – dann auf nach Bayrischzell! Der Tannerhof bietet Labsal für Seele und Leib. Und das nicht nur in kulinarischer Hinsicht, das Angebot an gesundheitlicher Erbauung ist mindestens ebenso groß. Das Hotel Restaurant Bauer hat sich in drei Generationen vom Gasthof zum edlen Landhotel gemausert. Und dabei seinen bayerischen Charme nicht verloren.

Nördlich von München lohnt der Aufenthalt in der Tafernwirtschaft von Familie Hörger in Hohenbercha. Das Biohotel neben dem jahrhundertealten Gasthaus ist architektonisch beeindruckend, gleiches lässt sich über die Küche sagen. Die Mischung aus Tradition und Moderne auf dem Teller ist legendär. Am entgegengesetzten Ende der Isarmetropole gilt das auch für das Hotel-Restaurant Alter Wirt in Grünwald. Zwar ohne eigene Brauerei, dafür mit der Lokalbäckerei Brotzeit (siehe Adressen Seite 22) die im Haus ihre Brotbackstube eingerichtet hat. Und wer noch näher an die Stadt möchte, kann sich im Hotel Prinzregent niederlassen. Also auch hier: Zwei Fliegen mit einer Klappe, Wohnen und Schlemmen unter einem Dach.

Für Tagesausflüge ist das Münchner Umland natürlich auch wie geschaffen. Mit der Bahn erreicht man viele Ziele im Umland unkompliziert und komfortabel. So bringt einen etwa die Bayerische Oberlandbahn

Fotos: Hotel-Restaurant Bauer, Draxmühle.





Im Hotel Restaurant Bauer werden klassische bayerische Gerichte mit viel Liebe und immer neuen Details aus regionalen Produkten zubereitet. (links). Monika Drax ist eine der wenigen weiblichen Müllerinnen Deutschlands – ihre Mehle aus alten Getreidesorten sind eine begehrte Rarität.

(BOB) nach Bad Tölz, wo man die hübsche Stadt besichtigen kann und beim Tölzer Mühlfeldbräu entspannt das eine oder andere Bier verkosten. Für den Besuch bei der Brauerei Ametsbichler in Aschau am Inn empfiehlt sich hingegen eher das Auto – was den Vorteil hat, dass man ein ganzes Tragerl mit nach Hause nehmen kann ...

Anschauen und Einkaufen

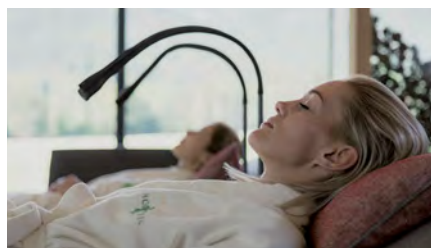
Wenn man sich erst einmal auf den Weg ins Münchner Umland gemacht hat, lohnt es sich in aller Regel, zwei oder drei Adressen zusammenzufassen. Etwa auf dem Rückweg von Aschau zurück nach München einen kleinen Stop in Zorneding macht: Der Biohof Lenz ist eine verlässliche Quelle für Kartoffeln und Fleisch. Der Junior Martin ist nicht nur Landwirt, er hat auch Metzger gelernt, was der Fleischqualität sehr zu gute kommt. Jeden Freitag gibt es auf dem Hof einen kleinen

Willkommen im Bio Wellness Himmel

Urlaube unter den Einflüssen der Natur, entschleunigt und 100 Prozent Bio – aber zugleich unkonventionell, frech und doch sehr edel? Dann rauf auf das nur wenige Fahrstunden entfernte Mieminger Sonnenplateau! Eintausend Meter über den Dingen liegt dort das Bio Wellness Hotel Holzleiten. Inmitten der Tiroler Bergwelt lebt hier eine junge Bio-Hoteliers-Familie ihren nachhaltigen Traum von Genuss, Erlebnis und Gastfreundschaft.

Gerade erst mit der begehrten Wellness-Aphrodite ausgezeichnet, gibt es im Viersterne Bio Wellness Hotel Holzleiten mit dem jüngst fertiggestellten Saunahaus ein neues Highlight zu entdecken. Der großzügige Wellnessbereich lässt keine Wünsche offen und bietet eine Fülle an Gelegenheiten, sich und seinem Wohlbefinden Gutes zu tun. Höchste Qualität bietet auch die regional-saisonale Fünf-Elemente-Küche. Bio gilt allerdings nicht nur für die Küche, sondern erstreckt sich auf den gesamten Hotelbetrieb. Hier greift die Philosophie von Jung-Hotelier Simon Wilhelm: Moderne Hotelarchitektur kombiniert mit biologischem Selbstbewusstsein und Tiroler Gastlichkeit. Überzeugen Sie sich selbst und gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit inmitten der Tiroler Alpen.

Holzleiten 84 . A-6416 Obsteig . Tirol
+43 (0)5264 8244 . hotel@holzleiten.at . www.holzleiten.at





Ähnlich umsorgt wird man in Glonn, die Herrmannsdorfer Landwerkstätten sind Biergarten, Wirtshaus, Brauerei, Metzgerei und Hofladen in einem. Vor allem der Blick in die offenen Ställe lockt die Besucher. Das Konzept der nachhaltigen und tiergerechten Landwirtschaft wurde hier vor über 30 Jahren ‚erfunden‘. Und ist bis heute aktuell.

Sehr viel kleiner, aber nicht weniger umfänglich, wird man bei Familie Bogner auf dem Boarhof bei Gmund am Tegernsee versorgt. Wie in einer kleinen Manufaktur werden die Produkte des Hofes erzeugt und verkauft. Da steckt echtes Herzblut drin! Markus Bogner bietet auch »Selbstversorger-Seminare« an und hat seine Philosophie im Buch »Selbst denken, selbst machen, selbst versorgen: Ein Bauer zeigt, wies geht« (oekom verlag) aufgeschrieben.

Ebenfalls in Gmund findet man bei MachtSINN gute Lebensmittel aus der Region – zum Beispiel den »Bayerischen Reis« von Chiemgaukorn oder Weidefleisch von Bauern der Ökomodellregion Miesbacher Oberland.

Wenn es zur Abwechslung einmal Fisch sein darf, sollte man München in Richtung Südwesten verlassen. Die Fischzucht Welden bietet Forellen und Saiblinge in allen Variationen. Frisch, geräuchert, filetiert oder im Ganzen. Und wenn man sich rechtzeitig anmeldet, sind die in fließendem Wasser gezogen Fische schon fix und fertig. Eher ungewöhnlich sind die Garnelen von Crusta Nova. Garnelen werden ja meist in Asien und Lateinamerika unter ökologisch

Erzeugermarkt, bei dem auch andere Produzenten ihre Waren anbieten. Wer täglich einkaufen möchte, ist bestens aufgehoben auf dem Biolandhof Braun in Freising. Vor allem verschiedene Käse aus eigener Produktion sind erhältlich. Die Käse – und einiges mehr – gibt es übrigens auch im eigenen Laden in der Stadt, Freitag und Samstag in der Klugstraße 4 in München/Gern.

Wer auf der Suche nach Fleisch und Wurst und Hochprozentigem ist, wird im Süden Münchens fündig. Der Archehof Schlickerrieder in Otterfing hat neben seiner Funktion als Bewahrer alter Haustierrassen auch eine feine Destillerie auf dem Hof. Einziger Wermutstropfen: Der Hofladen ist nicht immer geöffnet, deshalb unbedingt vorher informieren. Etwas leichter macht es da einem Simsseer Weidefleisch in Stephanskirchen. Im Biergarten-Restaurant ‚Salettl‘ wird man – außer Montags – als Reisender bestens versorgt. Einkaufen und sich nebenan stärken – lohnenswert ist beides.

Fotos: Steffi Ott, Herrmannsdorfer

Wir verschicken unsere Produkte! Bio-Fleisch & Wurst aus eigener Schlachtung & Produktion in Warmfleischtechnik!!!

Bio-metzgerei & Wirtshaus Salettl

Finsterwalderstr. 1, 83071 Stephanskirchen, Tel. 08031-4086090, info@simsseer-weidefleisch.de, www.simsseer-weidefleisch.de



Im Hofladen am Boarhof in Gmund bietet Familie Bogner Bio-Gemüse, Brot und hausgemachte Spezialitäten an. Bei den Herrmannsdorfern dürfen die Hühner scharren und frei laufen nach Herzenslust.

und sozial fragwürdigen Bedingungen produziert. Crustanova will dem ihre Bayerische Garnele entgegen setzen, ohne Einsatz von Chemikalien oder Antibiotika – produziert in Langenpreising.

Gemüse und Getreide – bio und regional

Rund um die bayerische Landeshauptstadt hat der Anbau von Obst, Gemüse oder Salat eine lange Tradition. Vor allem im Westen von München hat es vor nicht all zu langer Zeit noch eine Menge von Gärtnereibetrieben gegeben. Die Bio-Gärtnerei Kamlah liegt – dank der »Zwangseingemeindung« Pasings im Jahr 1938 – tatsächlich noch auf Münchner Stadtgebiet: Lokaler geht nicht! Das Gemüse gibt es im Hofladen oder auf dem Pasinger Viktualienmarkt, im Winter ist vor allem der Feldsalat aus Eigenbau zu empfehlen.

Schon in Richtung Dachau liegt die Gärtnerei Obergrashof. Sie gehört der Stadt München und wird als Demeter-Betrieb geführt. Im Hofladen gibt es das ganze Jahr über alles was der Boden hergibt. Über 50 Gemüsearten werden angeboten. Nicht weniger hat der Waldgärtner Siggie Fuchs in seinem Programm. Er hat auch eine besondere Geschichte. Er war 2009 die erste CSA – Community Supported Agriculture, also solidarische Landwirtschaft. Das ist nicht nur gut für Mensch und Umwelt, es schmeckt vor allem einzigartig.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgt auch Amadé »Mogli« Billesberger auf dem Billesberger Hof. Alte Getreide- und Gemüsesorten, die im Großraum München erzeugt und verkauft werden. Gutes aus der Region, für die Region. Die gehobene Münchner Gastronomie schwört auf das Gemüse von Mogli – etliche Adressen aus der Landeshauptstadt stehen auf seiner Kundenliste. Zu guter Letzt sei noch die Drax-Mühle erwähnt: Vor allem die Spezialmehle aus alten Getreidesorten sind bemerkenswert. Und die Backmischungen garantieren auch ohne Konservierungsstoffe perfekten Brot- und Kuchen genuss. ● Harald Scholl

MÜNCHEN
Herbaria



505-design.de

Bio-Feinschmecker
Gewürze für die feine Bio-Küche



Zeit für Schmankerl!

Gut Essen und Trinken gehört zu Bayern wie der weiß-blaue Himmel. Und mit unseren bajuwarisch inspirierten **Bio-Feinschmecker Gewürzen** gelingen Schmankerl wie Obazda, Schweinsbraten oder Apfelstrudel auch weniger geübten Bayern.

Und wenn nicht: Sie können auch ganz andere Lieblings Speisen damit würzen – schmecken tut's eh.



Die passenden Schmankerl-Rezepte gibt's auf **www.herbaria.de**

Erhältlich im Bio- & Feinkosthandel oder online z.B. bei **www.auwaldbio.de**



ADRESSEN

- 1 Alter Wirt**
Bio-Restaurant und Bio-Hotel
Marktplatz 1
82031 Grünwald
Tel: 089 / 64 19 34 0
→ www.alterwirt.de
Liebevoll geführtes Landhotel in der Stadt. Tolle Küche! Mit im Haus: Die Lokalbäckerei Brotzeit.
- 2 Brauerei Ametsbichler**
Georg Ametsbichler
Hauptstrasse 13
84544 Aschau am Inn
Tel: 086 38 / 32 04
→ www.ametsbichler.de
Bestes Bier im eigenen Bräustüberl. Öffnungszeiten beachten!
- 3 Brauereigasthof Hotel Aying**
Zornedinger Straße 2
85653 Aying
Tel: 080 95 / 90 65-0
→ www.brauereigasthof-aying.de
Prachtvoller Landgasthof mit allen Annehmlichkeiten. Edel und rustikal.
- 4 Gut Sonnenhausen**
Sonnenhausen 2
85625 Glonn
Tel: 080 93 / 57 77 0
→ www.sonnenhausen.de
Tagen, Feiern und Erholen im Bio-Hotel im ehemaligen Reiterhof, stimmungsvolle Veranstaltungen.

- 5 Hörger Biohotel Tafernwirtschaft**
Hohenbercha 38
85402 Kranzberg
Tel: 08166 / 99 09 80
→ www.hoerger-biohotel.de
Schmuckes Bio-Hotel, erstklassige Regionalküche.
- 6 Hotel Prinzregent München**
Riemer Straße 350
81829 München
Tel: 089 / 94 53 90
→ www.prinzregent.de
Idealer Ausgangspunkt für Stadtentdecker. Moderne Küchenklassik.
- 7 Hotel Restaurant Bauer**
Münchner Straße 6
85622 Feldkirchen
Tel: 089 / 90 98-0 6
→ www.bauerhotel.de
Beste Landhausküche am Stadtrand, schöne Zimmer.
- 8 Hotel Restaurant Forstwirt**
Beim Forstwirt 1
85630 Grasbrunn / Harthausen
Tel: 081 06 / 36 38-0
→ www.hotel-forstwirt.de
Regionale Küche in ländlicher Abgeschlossenheit.

- 9 Tannerhof**
Naturhotel & Gesundheitsresort
Tannerhofstraße 32
83735 Bayrischzell
Tel: 080 23 / 810
→ www.natur-hotel-tannerhof.de
Wellness für Leib und Seele, feine Landhausküche.
- 10 Tölzer Mühlfeldbräu**
Bahnhofstraße 4
83646 Bad Tölz
Tel: 080 41 / 79 60 571
→ www.tmb.de
Echt bayerisch, echt gut. Saisonale Biere.

ANSCHAUEN UND EINKAUFEN

- 11 Archehof Schlickerrieder**
Markweg 50
83624 Otterfing
Tel: 080 24 / 92 525
→ www.archehof-schlickerrieder.de
Eigene Destillerie auf dem Hof
- 12 Billesberger Hof**
Ismaninger Str. 22
85452 Moosinning
Tel: 0172 / 86 54 676
Hofladen geöffnet Samstag von 10.00 bis 13.00 Uhr oder nach Absprache

**Wohngesunde
Bio-Designhäuser**



» www.baufritz-sf.de

Architekturbrochure gratis anfordern:
Tel. 083 36-9000, info@baufrizt-sf.de



BAUFRITZ
WIR BAUEN GESUNDHEIT

IMPRESSUM

»Slow Food Magazin –
Regionalausgabe München

HERAUSGEBER & REDAKTION
Slow Food Deutschland e. V.,
Luisenstraße 45, 10117 Berlin
Vereinsitz Berlin/Amtsgericht
Charlottenburg VR 34593 B
Vorsitzende: Dr. Ursula Hudson
Verantwortlich im Sinne des
Pressegesetzes: Dr. Ursula Hudson

VERLAG
oekom verlag, Gesellschaft für
ökologische Kommunikation mbH,
Waltherstraße 29, 80337 München

ART DIRECTION
Barbara Kleiber-Wurm,
Agentur Brauer, Kleiber-Wurm,
München, mail@bkw-design.de

TITELBILD

StockFood/Bruno Hausch
kleine Bilder auf dem Titel:
StockFood/Klaus-Maria Einwanger,
Höfpisterei München, Herrmannsdor-
fer Landwerkstätten

ANZEIGEN

Verlagsbüro Andreas Hey,
Tel 06785. 9 41 00, Fax 06785. 9 4101,
hey@oekom.de

DRUCK

Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld
15, 83714 Miesbach
Druckauflage 50 000 Exemplare

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
Vervielfältigung und Aufnahme in On-
line-Angebote nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Verlags.
Die Verwendung der Wort- / Bild-Marke
»Slow Food« in Deutschland erfolgt mit
Genehmigung von Slow Food Deutsch-
land e. V.

ISSN 2195-545X

- 13 Bio-Gärtnerei Florian Kamlah**
Schlagweg 8
81241 München
Tel. 089 82089454
→ www.gaertner-amlah.de
Hofladen geöffnet Mo., Mi.,
Fr. 12–18 Uhr
- 14 Biohof Lenz**
Münchner Str. 23
85604 Zorneding
Tel: 081 06 / 20 680
→ www.biohof-lenz.de
Ganzjährig jeden Freitag von
14:00 bis 18:00 Uhr Bauernmarkt
- 15 Biolandhof Braun**
Dürneck 23
85354 Freising
Tel: 081 61 / 13 249
→ www.biolandhofbraun.de
Ab Hof Verkauf täglich von 17:30 bis
18:30 Uhr
- 16 Boarhof**
Max-Obermayr-Weg 6
83707 Bad Wiessee/Ortsteil Holz
Tel. 08022 / 27 14 25
→ www.brotzeit-leben.de
Hofladen und Hofcafé geöffnet Do 14–
18 Uhr, Fr. 09–18 Uhr, Sa. 09–12 Uhr
- 17 Crusta Nova - The Urban Fishermen**
Straßäcker 6
85465 Langenpreising
Tel: 089 / 21 55 08 811
→ www.crustanova.com
Garnelenverkauf werktäglich
09:00 - 18:00 Uhr

- 18 Drax-Mühle**
Hochhaus 5
83562 Rechtmehring
Tel: 080 72 / 82 76
→ www.drax-muehle.de
Mühlenladen täglich ab 08:00
geöffnet (ausser Sonntag)
- 19 Gärtnerei Obergrashof**
Obergrashof 1
85221 Dachau
Tel: 081 31 / 53 98 50
→ www.obergrashof.de
Hofladen ganzjährig geöffnet (Di. - Sa.)
- 20 Herbaria Kräuterparadies,**
Hagnbergstraße 12,
83730 Fischbachau
Tel. 08028/9057-0
→ www.herbaria.com
Beste Kräuter und Gewürze in Bio-Qua-
lität; Werksverkauf Do. und Fr.10–18 Uhr
- 21 Herrmannsdorfer Landwerkstätten**
Herrmannsdorf 7
85625 Glonn
Tel: 080 93 / 90 94-0
→ www.herrmannsdorfer.de
Biergarten, Wirtshaus, Brauerei, Metz-
gerei und Einkaufen. Rundumpaket.
- 22 LaSelva**
Pasinger Str. 94
82166 Gräfelfing
www.laselva.bio
Seit 1980 produziert LaSelva in der
Toskana Bio-Lebensmittel.
Öffnungszeiten Werksverkauf:
Mo.–Fr. 8:30–17:00 Uhr, Sa. 9–14 Uhr

- 23 machtSINN**
Wolf & Brenner GbR
Tegernseer Straße 10
83703 Gmund am Tegernsee
Geöffnet Dienstag bis
Samstag, 10–19 Uhr
- 24 Quellwasserfische Welden**
Inhaberin: Christine Emter
Welden 29
86925 Fuchstal
Tel: 082 43 / 620
→ www.fischzucht-welden.de
Öffnungszeiten nach Vereinbarung
- 25 Simseer Weidefleisch**
Finsterwalderstraße 1
83071 Stephanskirchen
Tel: 08031 / 40 86 090
→ www.simseer-weidefleisch.de
,Salett' Biergarten-Restaurant
täglich außer Montag
- 26 Waldgärtner Siggie Fuchs**
Hofpechlergasse 4
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel: 0163 / 89 86 135
info@waldgaertner.de
Bayerns älteste CSA (Community
Supported Agriculture)

Treffpunkt
für Genießer
**FOOD
&
LIFE**

*Dein Style.
Dein Geschmack.*
Deutschlands größter Treffpunkt
für Essen, Trinken und Genießen.

28.11. – 02.12.2018
Messegelände München

#fal2018
www.food-life.de

PRALINENSCHULE

Herstin Speker

**Pralinen aus
Edelkuvertüre**

Schokoladen

Figuren aus Schokolade

Pralinenkurse

Pralinen - Abo

wallner's bioputen

Bio-Putenfleisch aus Goppertshofen

Unsere Öffnungszeiten:
Do, Sa 8.00 bis 12.00 Uhr
Fr 8.00 bis 18.00 Uhr

www.wallners-bioputen.de
info@wallners-bioputen.de
Goppertshofen 5, 85241 Hebertshausen

Erfahren Sie mehr:
Code scannen oder auf
unserer Internetseite
wallners-bioputen.de/film

Ob ideell, finanziell und/oder aktiv – als Slow-Food-Mitglied treiben Sie gemeinsam mit uns Veränderung voran. Ihr Beitrag ermöglicht es uns, konkrete Projekte und Veranstaltungen zur Ernährungs- und Geschmacksbildung sowie Trainingsprogramme für Nachwuchskräfte umzusetzen. Mit Ihrer Hilfe kön-

nen wir dabei unabhängig bleiben! **Unser Ziel:** Eine Lebensmittelwirtschaft, die im Einklang mit unseren Ökosystemen steht, Tierwohl achtet, ländliche Regionen wiederbelebt, kulturelle Traditionen erhält und Nahrungsmittel erzeugt, die vielfältig, bunt, regional und mit den Jahreszeiten variieren.

Machen Sie mit! Werden Sie im Handumdrehen Slow-Food-Mitglied unter: www.slowfood.de/mitgliedwerden

Als Mitglied erhalten Sie das Slow Food Magazin sechsmal im Jahr gratis nach Hause geliefert – und vieles mehr.



Das Team der Geschäftsstelle berät Sie gerne: Slow Food Deutschland e.V.
Luisenstraße 45, 10117 Berlin

Tel: 030. 200 04 75-0 Fax -99
info@slowfood.de
www.slowfood.de

miesbacher weidefleisch



www.miesbacher-weidefleisch.de

Viele Städter würden gern direkt beim Bauern ihres Vertrauens kaufen. Sie wissen nur nicht, wo und wie.

www.miesbacher-weidefleisch.de bringt beide zusammen.

Die Webseite informiert über Landwirte im Miesbacher Oberland, die hochwertigstes Weidefleisch ab Hof verkaufen.

Alle Bauern, die meisten davon Biobetriebe, gewähren Einblicke in die Haltungsbedingungen ihrer Tiere. Viele halten alte und besondere Rassen wie Murnau-Werdenfeller, Pinzgauer und das Miesbacher Fleckvieh. Die Tiere sind überwiegend auf der Weide, fressen Heu und Gras und bekommen keine importierten Futtermittel.

Eine stressfreie Schlachtung und lange Reifezeiten garantieren verantwortungsvollen Genuss. Und das Wichtigste: Durch die direkte Beziehung bleibt der Preis für Bauern und Verbraucher fair.

Eine Produktübersicht, Abholtermine sowie eine Geoansicht mit Routenführung erleichtern Ihnen die Auswahl und die Anfahrt.

Der bewusste Genießer kann so nach dem Wandern oder Skifahren sein Fleisch direkt beim Bauern kaufen - quasi auf dem Nachhauseweg.



Miesbacher-Weidefleisch ist eine Initiative der Öko-Modellregion Miesbacher Oberland.