

20.12.2019

## Heimisches Wintergemüse als „bayerisches Superfood“

am Freitag, den 24. Januar von 16.00 – 18.30 Uhr

am Biohof Lecker in Niederheining 1, 83410 Laufen

Im Winter gibt es kein heimisches Gemüse? Dieses hartnäckige Vorurteil wollen wir - wie letztes Jahr in Kirchanschöring - diesmal auf dem Biohof Lecker in Laufen widerlegen. Mit einem vielfältigen Wurzelsortiment und wiederentdeckten Gemüse-Genüssen, die es nicht in jedem Supermarkt zu finden gibt, machen wir Lust auf das Kochen mit echtem „bayerischen Superfood“. Denn die heimische Gemüsevielfalt bringt nicht nur Abwechslung und Geschmack auf die Teller, sie hat ein großes Potential an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen zu bieten. Wir verkosten unkomplizierte Rezepte zum Nachkochen für jedermann.

16:00 Uhr Begrüßung

16:05 Uhr Grußwort Frau Staatsministerin Michaela Kaniber

16:20 Uhr Vorstellung des Biobetriebs Lecker;

Vorteile des ökologischen Gemüseanbaus

16:35 Uhr Vorstellung heimischer Wintergemüse durch einen Biogemüseerzeuger  
(Anbau, Arten- und Sortenvielfalt)

16:50 Uhr Christine Lecker stellt das Köchinnenteam und die Rezeptbeiträge vor  
(einschl. besonderer Inhaltsstoffe)

17:05 Uhr Vorstellung der begleitenden Biobiere  
(Braukuchl Laufen; Stein; Wieninger)

17:10 Uhr Fragen aus dem Publikum

17.15 Uhr - 18.30 Uhr Verkostung der Rezepte mit heimischem Wintergemüse.

Für die Verkostung (mit alkoholfreien Getränken) wird ein Unkostenbeitrag von 6,-€ pro Person erhoben (ohne Bier).

**Bitte melden Sie sich - am besten bald - bis Freitag, den 17. Januar im Büro der Ökomodellregion an unter [oekomodellregion@waging.de](mailto:oekomodellregion@waging.de)** (ab 8.1. geht es auch telefonisch). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen



Marlene Berger-Stöckl, Projektleitung Ökomodellregion