

# ÖKO-MODELLREGION STEINWALD-ALLIANZ

Seit Herbst 2014 arbeiten die 16 Kommunen der Steinwald-Allianz als eine von mittlerweile zwölf staatlich anerkannten Öko-Modellregionen an dem Ziel, den Ökolandbau in Bayern zu fördern. Als Teil des Landesprogramms „BioRegio 2020“ geht es der Öko-Modellregion Steinwald vor allem um die Verbesserung und Erweiterung des regionalen Angebots an biologischen Lebensmitteln und der dafür notwendigen strukturellen Voraussetzungen.

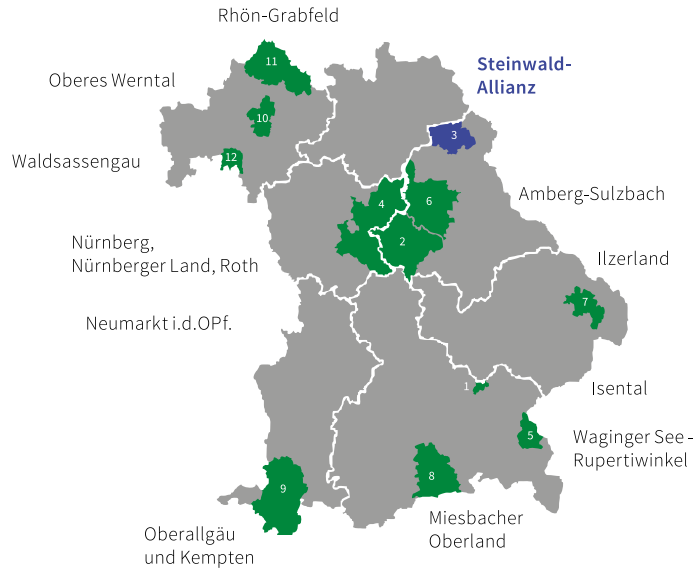


Durch das Verbot von chemisch-synthetischen Pflanzenschutz- und Düngemitteln werden Bio-Lebensmittel umweltschonend und nachhaltig erzeugt. Den Tieren steht viel Platz zur Verfügung und sie haben über Laufhof oder Weide Zugang zu Freigelände. Gentechnik ist im Ökolandbau untersagt und sämtliche Erzeugungs- und Verarbeitungsschritte werden durch unabhängige Öko-Kontrollstellen regelmäßig kontrolliert und zertifiziert. Überzeugen Sie sich selbst bei einem Besuch eines Direktvermarkterhofs in der Steinwald-Allianz!

*„Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht.  
Würde der Städter kennen, was er frisst, er würde  
umgehend Bauer werden.“  
(Oliver Hasencamp)*

Bilder:  
Daniel Delang, Jag\_cz, fotodrobik

# ÖKO-MODELLREGIONEN IN BAYERN



[www.oekomodellregionen.bayern](http://www.oekomodellregionen.bayern)

## ANSPRECHPARTNER & PROJEKTMANAGER

Elisabeth Waldeck ☎ 09682 / 18 22 19 – 0  
Steinwald-Allianz 🏠 09682 / 18 22 19 – 22  
Bräugasse 6 ✉ [elisabeth.waldeck@steinwald-allianz.de](mailto:elisabeth.waldeck@steinwald-allianz.de)  
92681 Erbdorf 🌐 [www.steinwald-allianz.de](http://www.steinwald-allianz.de)

gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier,  
ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“

Stand:  
Februar 2018

# BIO-KOCH- UND BACKKURSE IN DER STEINWALD-ALLIANZ



[www.steinwald-allianz.de](http://www.steinwald-allianz.de)

# BIO-KOCH- UND BACKKURSE 2018

## REGIONALE SUPERFOODS



am Mittwoch, 11.04.2018 – Beginn: 18:00 Uhr  
Kochschule im Möbelhaus Kellner, Neusorger Straße 14, 95683 Ebnath

### VITALITÄT UND NÄHRSTOFFE DIREKT VOR DER HAUSTÜR

Superfoods sind Lebensmittel mit besonderer Wirkung und einem extrem hohen Gehalt an Vitalstoffen. Aus aller Welt kommen sie nun auch zu uns und bereichern unseren Speiseplan. Quinoa, Chiasamen oder Gojibeeren sind die bekanntesten Vertreter. Dabei muss man aber gar nicht auf diese Exoten zurückgreifen, sondern kann sich in der heimischen Natur und beim Bio-Bauern bedienen.

Regionale Superfoods wie Topinambur, Leinsamen oder Äpfel sind gesund und ökologisch wertvoll. Sie gedeihen vor unserer Haustür und gelangen über kurze Transportwege direkt zum Verbraucher. Wie sie raffiniert zubereitet werden können, zeigt dieser Kochabend.

### REFERENTIN:

Tanja Franz  
(Fitness- und Ernährungstrainerin)

Teilnahmegebühr: 20 €

## UNSER TÄGLICH BROT SELBST GEBACKEN



am Mittwoch, 16.05.2018 und 17.10.2018 – Beginn: 18:00 Uhr  
Schloßzelchladl, Schloßstraße 106, 92681 Erbendorf

### BIO-BROT: KEIN HEXENWERK

Knuspriges Brot mit regionalen Zutaten aus der eigenen Küche: Nichts leichter als das! Überzeugen Sie sich davon, dass Brotbacken kein Hexenwerk ist und lassen Sie sich von einer Fachfrau zeigen, wie Sie Brot und Semmeln zu Hause selbst backen.

Dabei sind Ihrem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Ob mit gesundem Bio-Dinkel-Vollkornmehl, Bio-Weizenmehl, Bio-Roggenmehl, mit Körnern, Kräutern, Mohn, Sesam oder Samen: Sie entscheiden selbst, was in Ihr Backwerk kommt!

### REFERENTIN:

Karin Liegl  
(zertifizierte Kräuterführerin und Inhaberin des Schloßzelchladls)

Teilnahmegebühr: 20 €

## HERBSTLICHES 3-GÄNGE-MENÜ MIT WILDKRÄUTERN



am Donnerstag, 13.09.2018 – Beginn: 18:00 Uhr  
Die Kräuterstub'n, Sonnenstraße 7, 92681 Erbendorf

### WILDE KÖSTLICHKEITEN SCHMACKHAFT KOMBINIERT

Wildkräuter eignen sich hervorragend für unseren Speiseplan. Sie haben Power, sind preisgünstig und in ihrer Wirkweise unübertroffen. In diesem Kochkurs lernen Sie allerhand Wissenswertes über Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich, Löwenzahn und Co. Diese und viele andere Wildkräuter werden zusammen mit Bio-Zutaten und Wildfrüchten zu einem schmackhaften Menü verkocht.

Eine Wildkräutersuppe, ein Salat aus vielen Blüten und Kräutern sowie ein Hauptgericht und eine Nachspeise aus Wildfrüchten werden anschließend Ihren Gaumen verwöhnen.

Skript und Materialkosten sind im Preis enthalten.

### REFERENTIN:

Regina Herrmann  
(zertifizierte Kräuterführerin und Inhaberin der Kräuterstub'n)

Teilnahmegebühr: 25 €

## BURGER, PASTA & CO. – KOCHKURSE FÜR KINDER

am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 04. – 06.09.2018  
Beginn: 14:00 Uhr – Friedenfels, Krummennaab, Kemnath

### SELBSTGEKOCHT? – NA KLAR!

An den Esstisch gesetzt und da steht es: ein fertig zubereitetes heißes Mittag- oder Abendessen. Doch wie kommt es nur dahin? Aus der Tüte gibt's das nicht! Aber kochen kann jeder!

Zusammen mit Günther Erhardt und Tanja Franz schwingt ihr einen Nachmittag lang die Kochlöffel und zaubert tolle Gerichte in Töpfe und Pfannen. Ob Burger oder Pasta, nach diesem Nachmittag wisst ihr wie's geht. Und zum Schluss heißt es natürlich: Guten Appetit!

### REFERENTEN:

Günther Erhardt  
(Mitarbeiter Öko-Modellregion, Koch und Wildtierhalter)  
und Tanja Franz  
(Fitness- und Ernährungstrainerin)

### IN FRIEDENFELS MIT GÜNTHER ERHARDT

am Dienstag, 04.09.2018 – Beginn: 14:00 Uhr  
Steinwaldhalle, Am Hammerweg 3, 95688 Friedenfels

### IN KRUMMENNAAB MIT GÜNTHER ERHARDT

am Mittwoch, 05.09.2018 – Beginn: 14:00 Uhr  
Schulküche in der Grundschule, Schulstraße 12, 92703 Krummennaab

### IN KEMNATH MIT TANJA FRANZ

am Donnerstag, 06.09.2018 – Beginn: 14:00 Uhr  
Familienzentrum Mittendrin, Rathausplatz 1, 95478 Kemnath

Das Familienzentrum kann in speziellen familiären Situationen die Kurskosten übernehmen.

Mindestalter: 8 Jahre  
Teilnahmegebühr: 8 €



## VON A (RONIA) BIS Z (UCCHINI): EINE KULINARISCHE ENTDECKUNGSTOUR DURCH DEN STEINWALD



am Donnerstag, 27.09.2018 – Beginn: 18:00 Uhr  
Kochschule im Möbelhaus Kellner, Neusorger Straße 14, 95683 Ebnath

### NEUE KREATIONEN UND GEHEIMTIPPS

Genießen Sie biologische Köstlichkeiten, die man in keinem Supermarkt findet. Raffiniert und schmackhaft zubereitet, werden zusammen mit dem Entwickler kulinarische „Bio-Erklönige“, wie Topinamburnudeln oder Damwildburger getestet.

Es erwarten Sie Bio-Highlights aus der Heimat, wie zum Beispiel Kreationen mit Aroniabeeren und Bio-Getränke aus der Region runden das Menü ab. Außerdem gibt es Einkaufstipps für Steinwald und Umgebung, die nicht alle kennen. Denn Bio kann jeder, wenn er möchte!

### REFERENT:

Günther Erhardt  
(Mitarbeiter Öko-Modellregion, Koch und Wildtierhalter)

Teilnahmegebühr: 25 €

## ANMELDUNG:

info@steinwald-allianz.de, Tel.: 09682 / 18 22 19 – 0

## ANSPRECHPARTNER: GÜNTHER ERHARDT

guenther.erhardt@steinwald-allianz.de, Tel.: 09683 / 91 68