

DER GRÜNE MARKT IN MIESBACH

ERLEBEN - EINKAUFEN - GENIEßEN

GLÜCKLICH, WER AUF
DEM MARKT EINKAUFT!

EIN KLEINES STÜCK SCHLARAFFENLAND





WAITZINGER
♦ KELLER ♦
KULTURZENTRUM MIESBACH

erfolgreich
Tagen



stilvoll
Feiern



Kultur
hautnah
erleben

Waitzinger Keller – Kulturzentrum Miesbach
Schlierseer Str. 16 · 83714 Miesbach · Tel. 08025 70000
info@waitzinger-keller.de · www.waitzinger-keller.de



DER GRÜNE MARKT IN MIESBACH

ERLEBEN - EINKAUFEN - GENIEßEN

EINKAUFSERLEBNIS - TIPPS - REZEPTE

MARKTZEIT

Donnerstag

6:30 bis 13:00 Uhr

Sollte am Donnerstag Feiertag sein, findet
der Markt am Mittwoch davor statt.

GLÜCKLICH, WER AUF DEM MARKT EINKAUF!

Natürlich ist Einkaufen auf dem Markt praktisch. Schließlich hat man eine große Auswahl an frischen Lebensmitteln, heimischen Blumen und Setzlingen sowie allerhand Gewürzen und küchenfertigen Schmankerln. Aber das große Einkaufsglück ist viel mehr!

1

Der freie Himmel, die frische Luft, die bunten Markisen im Wind... Beim Einkaufen im Freien fühlen wir uns frei und lebendig.

2

Und was man alles entdecken kann: Saftiges Obst, knackiges Gemüse, duftender Käse, krosse Hörnchen, fangfrischer Saibling, gewichtige Poularden – ist das nicht ein Stück Schlaraffenland?

3

11:00 Uhr im Café! Freunde und Bekannte zum gemütlichen Ratsch treffen um das Neuste zu erfahren – nirgends geht das leichter als in einem der gemütlichen Miesbacher Cafés.

4

Die Vorfreude aufs Essen beginnt hier, wo jeder Stand Inspiration pur ist.

5

„Schön, Sie zu sehen!“ Wo Kundin und Kunde wie liebe Bekannte behandelt werden, ist jeder Einkauf ein Vergnügen.



INHALT

- 06 Den Markt erleben
- 10 Das lebendige Herz der Stadt

14 OBST UND GEMÜSE

- 16 Michael Anzinger
- 17 Fam. Bacher
- 18 Gärtnerei Kern
- 21 Fam. Manhart
- 22 FruchtEcke
- 25 Reiner Kartoffeln
- 27 Steffen Schneider
- 29 Spargel Schmidl
- 30 Welcher Markt-Typ bin ich?
- 34 BioGut Wallenburg
- 37 Tipps für Einkauf & Lagerung
- 38 Einmachen
- 40 Rezept „Rote Beete“
- 42 Gärtnerei und Floristik Birkel
- 43 Gärtnerei Angermaier
- 45 Das Bienenwunder

46 ALLES GUTE VON DER MILCH

- 48 Südkäse cheese logistics
- 50 Spezial Käse
- 52 Naturkäserei TegernseerLand
- 54 Abenteuer Käsetheke

- 56 Rezept „Gemüsekuchen mit Bergkas“
- 58 Unsere Cafés
- 60 Wer kauft denn da ein?

62 FLEISCH, FISCH, GEFLÜGEL & GO

- 65 Direkt- und Regionalvermarktung Miesbacher Oberland
- 66 Schönwälder Spezialitäten
- 68 Federvieh und Feines
- 72 Max Wagner
- 73 Geflügelhof Kriechbaum
- 75 Rezept „Rehschnitzel in Walnussbrotpanade“
- 77 Rezept „Preiselbeer-Chutney“
- 79 Fischzucht Mühlau
- 80 Rezept „Gebratene Regenbogenforelle“

82 DIE SPEZIALISTEN

- 84 Feinkost Moser
- 87 Tiroler Bauernstandl
- 88 Rezept „Garnelen in Anis-Orangen-Sauce“
- 89 Dimpflmaier Gewürz- & TeeGroßHdl.
- 90 Mezzito Delikatessen
- 92 Feinkost Philos
- 94 Hofbäckerei Steingraber



DEN MARKT ERLEBEN

Märkte sind wie Menschen. Jeder ist anders,
hat viele Facetten und bietet immer wieder
eine Überraschung.

Der Markt als System und Ort des Austauschs ist schon uralt und stammt noch aus der frühesten Zeit, als wir Menschen Ware gegen Ware tauschten und der sogenannte Naturalienhandel Gang und Gäbe war. Zum geordneten Markt mit einer Marktaufsicht haben sich Märkte allerdings schon in griechischer und römischer Zeit gemauert. Im Mittelalter sicherte dann der Marktfrieden in jenen Städten, denen vom Landesherren das Marktrecht verliehen worden war, den Verkauf und garantierte so das entspannte Miteinander, ohne das besonnenes Kaufen und Verkaufen bis heute nicht möglich ist. Zunächst galten Marktrecht und Marktfrieden nur zu Zeiten des Handels. Dank des wachsenden

Reichtums wurden die Menschen in den Städten allmählich selbstbewusster. Und schließlich entwickelten sich im Lauf des Mittelalters das Stadtrecht und die Stadt als neue Lebensform, in der mehr Toleranz und Offenheit möglich waren.

KEIN GEWÖHNLICHER ORT

Ich persönlich finde, dass Märkte Orte voller Magie sind – immerhin weiß niemand, was an so einem Tag geschehen wird: „Wie wird das Wetter, werden viele Kunden kommen, habe ich das richtige Angebot dabei?“ Das sind Fragen, die wohl jeden Händler bewegen. Marktbesucher dagegen fragen sich vielleicht, ob sie einen guten Parkplatz finden, wen sie treffen, ob schon frische Schwammerl da sind oder

ob es wieder den guten Tortenbrieger gibt... Wo Menschen aufeinander treffen, kann alles Mögliche geschehen. Der Märchenerzähler Wilhelm Hauff hat in „Zwerg Nase“ dieses Vielschichtige wunderbar eingefangen: Da schimpft der 12-jährige Jakob mit einem alten Weiblein, das die Kräuter am Stand von Jakobs Mutter arg zerwühlt hat. Und wird prompt missgestaltet zum Dienst in einem Hexenhaus verdammt. Erst nach sieben Jahren wird er ein berühmter Koch, dem schließlich die Liebe und das Kräutlein Niesmitlust seine alte Gestalt und sein Leben zurück gibt... Ganz so dramatisch geht es natürlich am Donnerstag auf dem Grünen Markt in Miesbach nicht zu!

KLEINE GESCHICHTE DES GRÜNEN MARKTES

Wie der Markt zu Miesbach angefangen hat, weiß heute zum Beispiel noch Max Wagner jun. zu berichten. Schon in dritter Generation bieten die Wagners in Miesbach Geflügel, frische Eier, Nudeln oder regionales Wildbret an. Begonnen hat der Großvater gleich nach dem Krieg, als es „z'Miaschbeck“ noch nicht viel gab.

Damals sind auch die Irschenberger Bauern aktiv geworden, haben das, was sie nicht selbst zum Leben brauchten, auf Wagen geladen und sich im Rathaus in Miesbach eine Lizenz zum Verkauf geholt.

Anna Bachers Schwiegervater war einer dieser Pioniere. Nach seinem Sohn hat nun sie das Erbe angetreten. Sie ist bis heute unter ihrem rotgeringelten Sonnenschirm anzutreffen, wo sie Früchte aus dem eigenen Obstgarten verkauft. „Der Bezirkspfleger hat einmal gesagt, dass wir den schönsten Obstgarten im ganzen Landkreis haben.“ Stolz ist sie nicht nur auf die eigenen Äpfel und Quitten, sondern vor allem auf die saftigen Birnen: Ein Biss ins weiche Fruchtfleisch, und schon rinnt der Saft so herrlich übers Kinn wie einst in der Kindheit... Es sind solche unverfälschten Momente, in denen man dem Pulsschlag eines echten Marktes ganz nah ist.

WIE'S DAMALS WAR

Einkaufen auf dem Markt in Miesbach ist ein Erlebnis, das jeden bereichert: Schon der geschützte Raum, in dem die Händlerinnen und Händler mit ihren Ständen und Einkaufswagen ihren Platz haben, verdichtet die Farben, Formen, Düfte und das bunte Treiben. Denn rings um den Unteren Marktplatz stehen die wunderschön restaurierten Häuser der Miesbacher Innenstadt, die, so manche zarte Lüftlmalerei tragend, behäbig und firstständig die besten Charaktereigenschaften des Oberlandes zu verkörpern scheinen. Der Maibaum mit den Zunftzeichen, der sich hoch in den weiß-blauen Himmel über der Stadt streckt, ist längst zu einem Wahrzeichen Miesbachs geworden.



Die beiden modernen Skulpturen neben dem Märchenbrunnen, eine Kuh und ihr Kälbchen, sind wie alles Neue noch ein beliebtes Gesprächsthema. Vor allem, da sie im Zuge der Umgestaltung des Marktplatzes aufgestellt, nun den Charakter des Platzes als Fußgängerzone betonen. Ja, und in diesem gesetzten Rahmen werden an fast jedem Donnerstag im Jahr in aller Herrgottsfrühe die Stände aufgebaut. Die Wagen „mit Lizenz“ aus nah und fern öffnen die Fenster und Klappen. Steigen werden aus den Fahrzeugen gewuchtet und von ihrer schönsten Seite präsentiert. Sonnenschirme werden aufgeklappt, und die Händler und Verkäufer wechseln die ersten Worte. Schon ab 6:00 Uhr streifen rege Frühaufsteher über den

Markt, und so langsam geht es dann auch richtig los.

EINE RUNDE SACHE

Wer ab 6:30 Uhr über den Unteren Marktplatz schlendert, kann eintauchen in eine Welt des Genusses. Das Obst in seiner ganzen Vielfalt leuchtet in kraftvollen Farben. Frisches Gemüse strotzt schier vor Saft und Kraft, Käselaiibe türmen sich ebenso verheißungsvoll wie die von Hand gemachte Pasta... Dazu Marmeladen, Pesto, Brot und Kuchen, aber auch Fleisch, Wurst, Geflügel und fangfrischer Fisch aus dem Chiemsee – wer sich und seine Lieben mit dem Besten aus der Region verwöhnen will, braucht nur zuzugreifen. Hat man noch Lust zum Stöbern oder braucht ein Geschenk, ist man in Miesbach ebenfalls richtig: Rund um den Unteren Marktplatz und in den verwinkelten Gassen findet sich eine Riesenauswahl in den gut sortierten, meist inhabergeführten Fachgeschäften. Und wo ließe es sich anschließend vom Einkauf besser erhalten als in einem der schönen Cafés und in den gemütlichen Wirtsstuben der Stadt?



VON MENSCH ZU MENSCH

Jahrelang waren sie im Beruf erfolgreich. Haben oft viele Flugmeilen „auf dem Buckel“ und ein Stück von der Welt gesehen. Heute sind sie pensioniert und haben Lust auf neue Erfahrungen. Nicht wenige Männer entdecken die Welt der Küche für sich. Mit großen Einkaufskörben ausgestattet, sind sie auf dem Markt zu sehen, wo sie das Angebot an frischen Lebensmitteln mit kundigem Blick prüfen. Diese experimentierfreudige neue Rentner-Generation kauft ebenso versiert ein wie die erfahrenen Miesbacher Hausfrauen, die seit Jahren ihre Familien bekochen und dabei teilweise fantastische Rezepte entwickelt haben. Denn gut einkaufen ist ja nur die „halbe Miete“, wie man so schön sagt. Ein Lebensmittel perfekt zuzubereiten, ist eine Kunst. Und die will gelernt und geübt sein. Und genau an diesem Punkt kommen auf dem Markt Kunde und Händler einander besonders nahe. „Das Saiblingsfilet nur kurz andünsten, gut salzen und dann in einem feinen Riesling

knapp gar ziehen lassen“... „Die Ravioli ins lauwarme Wasser geben – nicht aufkochen lassen und dann in Butter schwenken“ ... „Den Wirsing mit Kümmel dämpfen“ ... „Des Giggerl mit Öl, Paprikapulver und Salz marinieren, bevor du es in den Ofen schiebst“ ... Es sind Tipps wie diese, mit denen die Zubereitung von Essen zum spannenden Abenteuer wird. Immer wieder kann man Neues entdecken und alt Bewährtes verfeinern. In Miesbach hat jeder Händler viel Wissen über die Herkunft, Qualität und die beste Zubereitung im Gepäck. Es lohnt sich, miteinander ins Gespräch zu kommen!

Und das gilt nicht nur für die Käuferinnen und Käufer: „Was für mich das Besondere am Grünen Markt in Miesbach ist? Die Menschen, die ich hier treffe. Viele sind Stammkunden. Die kann ich gut beraten, weil ich genau weiß, worauf sie Wert legen“, sagt Frau Anzinger von Gemüse Pfab. Und sie ist nur eine von vielen, die sich auf ihren Besuch freuen.

DAS LEBENDIGE HERZ DER STADT

Lange, lange ehe Miesbach im Jahr 1918 zur Stadt erhoben wurde, hatte der kleine Flecken die Weichen in eine gute Zukunft gestellt.

ANFÄNGE UNTER DEN WALDECKERN

Man vermutet, dass Miesbach spätestens um 1300 das Marktrecht erhalten hatte. Sicher wissen wir, dass am 29. September 1376 Jörg von Waldeck Miesbach samt dem bereits bestehenden Markt, der Gerichtsbarkeit und den Zöllen aus dem Familienbesitz der Waldecker übernahm. Das war ganz sicher „ein Schnäppchen“, wie man heute sagen würde. Zum einen lief die von Reichenhall kommende Salzstraße durch Miesbach, sodass Graf Jörg bei jedem einzelnen Wagen Zoll erheben konnte – und er konnte sich auf Abgaben des Marktes freuen.

BUNTES TREIBEN

Man darf sich so einen mittelalterlichen Markt ruhig ein wenig wie eine Mischung aus Dult und Mittelalterfest vorstellen. Es gab zu essen und zu trinken, die Kinder flitzten barfuß herum, die Jugend hatte sich hübsch gemacht und schäkerte miteinander. Dazwischen sorgten Bader, Gaukler und anderes fahrendes Volk für

Unterhaltung – und die Wachen und der Marktaufseher für einen reibungslosen Ablauf. Die besten (Stamm-)Plätze hatten natürlich die ortsansässigen Händler. Andere boten an, was Miesbach nicht selbst oder nur sehr wenig produzierte. Obwohl der Markt damals sicher noch bescheiden war, wird es Eier und Käse gegeben haben, Salz und andere Gewürze, dazu Korn und Gemüse, Stoffe, Kleidung und die eben erst erfundenen Knöpfe sowie allerlei Hausrat, Kerzen usw.

DER WEG ZUM HANDELSZENTRUM

Aus Überlieferungen wissen wir, dass Miesbach schon damals ein Zentrum des Viehhandels war – mit Schloss und Gut Wallenburg als Mittelpunkt. Angebot und Nachfrage waren so groß, dass 1553 sogar Händler aus Tirol in Miesbach Schlachtvieh kauften. Und schließlich reiste um 1700 ein gewisser Michael Wenig (1645 – 1718) in Kurfürstlichem Auftrag durch Bayern. Er berichtet: „Zu(r) ... freyen Reichsgrafschaft Waldegg ... gehöret auch der Marckt Miespach I mit lauter gemurten (gemauerten) Häusern wol erbaut und ist dieser Orth sonderbar berühmt wegen der sehr großen Roß- und Vich-Märkt I welche des Jahres hindurch

öffters gehalten I und so wol von München I als andern umbligenden Orthen I in großer Anzahl besucht werden.“ (1)

ZUCHTERFOLGE

Es sind liebevolle Porträts von Pferden und Rindern, die uns erzählen, wie die alten Rassen aussahen. Berühmt ist etwa Stier „Mobs!“ – ein kurzbeiniger, enorm dickköpfiger Bursche mit auswärts gebogenen Hörnern -, der um 1700 auf dem „Hochgräfflichen Mayrhoff zu Wallenburg“ immerhin 17 Jahre alt wurde. Diesem einheimischen Rindertyp schlug im Oktober 1837 die Abschiedsstunde, als der wagemutige Gastwirtssohn Max Obermayer aus Gmund die ersten 16 Rinder aus dem Simmental – zu Fuß (!) – ins Land brachte. Gekreuzt mit der einheimischen Rasse entstand nun unser Oberbayrisches Fleckvieh.

UNRUHIGES 19. UND 20. JAHRHUNDERT

Nicht nur die Rinder veränderten sich damals. Der Markt, der bis 1879 auf dem Oberen Marktplatz stattfand, wurde nach unten verlegt. Auch das Marktwesen selbst durchlief ab 1800 eine unruhige Phase. Verschiedenste Verordnungen der Administration, Petitionen der Miesbacher Geschäftsleute, Eingaben der Landkrämer und sogar Protestschreiben aus Tölz und Aibling zeigten: Man war „oben“

wie „unten“ unzufrieden mit den Regelungen. Ein Ergebnis der Situation war schließlich die Abtrennung des Viehmarktes. Er ging aus der Verantwortung der Gemeinde Miesbach in die Hände des Zuchtverbandes über.

DER VIKTUALIENMARKT ENTSTEHT

Am 25. Januar 1825 erreichte eine Denkschrift die Miesbacher Behörden. Alois Schmid, Sekretär des „Miesbacher Kulturvereins“ hatte eine Vision: die Einrichtung eines Viktualienmarktes und einer Getreideschranne in Miesbach an jedem Dienstag. Die Idee wurde in Miesbach mit Freude aufgenommen, doch schon in der nächsten Instanz „starb“ die Schranne mit der nachvollziehbaren Begründung, dass Miesbach kein Getreidegebiet sei. Der Viktualienmarkt dagegen wurde rasch genehmigt, und schon am 24. Juli ließ das Landgericht in den „Tafernen“ in Miesbach und Umgebung Anschläge verteilen, die zum neuen Markt an jedem Dienstag aufriefen. Man muss sich vorstellen, wie die Bauern der Umgebung mit Obst und Beeren, aber auch die Eierhändler oder die Bauern aus München mit ihrem Getreide das Angebot in der Stadt bereicherten. Trotzdem wurde der Markt zwischenzeitlich aufgegeben. Seit der Wiedereröffnung 1931 findet er nun donnerstags statt.

FEINSINN UND ACHTSAMKEIT SIND DIE EIGENTLICHEN MERKMALE VON LEBENSART.

PETER RUDL



Karl Jäger

Bayerisches Trachtenhaus seit 1876

Miesbach | Rosenheim | Tegernsee | www.trachten-jaeger.de



PHÖNIX AUS DER ASCHE

„1945 gleich nach Kriegsende hat mein Schwiegervater mit der Schubkarre kistenweise Zwetschgen und Äpfel von daheim (Buchfeld/Irschenberg) zum Bus gekarrt.“ Anna Bacher weiß noch heute, wie dem Schwiegervater einmal der Bus vor der Nase davon gefahren war und er die ganze schwere Ladung den Buchberg wieder hochgeschoben hat. „Später, als es uns besser ging, hat er einen VW Käfer gekauft. Da hat er sogar den Vordersitz ausgebaut, um das ganze Auto vollzuladen für den Markt. Er hat das aber gerne gemacht, und es war auch eine schöne zusätzliche Einnahme.“ Ähnliches erzählt auch Max Wagner, der heute noch, wie sein Vater und Großvater an jedem Markttag in Miesbach zu finden ist. In die Zukunft sehen sie aber ganz unterschiedlich.

ZUKUNFTSSZENARIEN

Während Bachers weitermachen werden, weiß Max Wagner, dass er der letzte der Familie ist, der

noch zum Markt kommt. Das ist schade, denn es sind die kleinen Stände, die so authentisch sind. Die meisten der heute großen Firmen haben einmal klein angefangen. Gewachsen sind sie durch Fleiß und kontinuierliche Arbeit. Nicht selten wurden über Generationen hinweg das Sortiment erweitert, die Produkte verbessert – immer im Kontakt zum Kunden, dem man nirgends näher ist als auf dem Markt.

So hat jedes Standl auf dem Markt seine Geschichte – die ganz großen wie die mittleren und kleinen; die jungen wie etablierten. Sie alle kommen voller Erwartungen und Hoffnungen mit ihren besten Waren zum Markt und warten dort darauf, dass die Magie des Marktes vielleicht auch Sie zu einem einmaligen Einkaufserlebnis verführt.

(1) „Um Miesbach und Schliersee“, Verein Bayerland e.V., München 1965
(2) Gasteiger, Michael: „Markt und Stadt Miesbach in Geschichte und Gegenwart“ Verlag W. F. Mayr, Miesbach 1957, S. 92-93, 338 ff



©Zoom Team

OBST UND GEMÜSE

Obwohl das Miesbacher Oberland nicht zu den klassischen Anbaugebieten von Obst und Gemüse gehört – dazu liegt es zu hoch und die Böden sind zu mager –, ist die Auswahl auf dem Markt fantastisch. Das liegt am Qualitätsbewusstsein der Händler und an der Liebe unserer Produzenten zu dem, was auf ihren Feldern und im Obstgarten wächst.

ALLES FRISCHE
AUS DEM
LANDKREIS



DER JUNGE WILDE

>> DEN MARKT IN MIESBACH MAG ICH WEGEN
SEINER EHRLICHEN UND RUHIGEN ATMOSPHÄRE. <<

Mit Engagement bestückt Michael Anzinger jeden Donnerstag seinen Stand. Obst und Beeren, die er geschickt zu einer auffallenden Farbenpracht ordnet, zieht er zwar nicht selbst. Aber er hat ein unfehlbares Erfolgsrezept für höchste Qualität: Er fährt persönlich zu den Bauern, von denen er einen Großteil des Sortiments für seinen Stand bezieht.

Dass der dynamische Händler das schon 20 Jahre lang macht, spürt man sofort im Gespräch mit ihm. Er weiß alles über die frische Saisonware, die er anbietet, und beantwortet gerne die Fragen zu Herkunft, Aroma, Verwendbarkeit und gibt Tipps für Zubereitung und Lagerung.



KONTAKT: Michael Anzinger · Haid 7 · 83626 Valley
Tel.: 0151 12466088

UNSER OBST
WIRD NICHT
GESPRITZT



AUS OMA BACHERS GARTEN

>> WIR BIETEN NUR DAS AN, WAS WIR IN
UNSEREM GARTEN BEI IRSCHENBERG ERNTEN. <<

1975 hat Anna Bacher ihren Anian geheiratet und ist von der Steiermark nach Irschenberg gezogen. Mittlerweile ist sie Witwe und 9-fache Großmutter. Trotzdem kommen sie oder ihre beiden Töchter, wann immer möglich, auf den Miesbacher Markt. Denn ihre Familie war eine der ersten, die nach dem Krieg den Markt wieder belieferte, und dafür sorgte, dass es in der Stadt frisches Obst gab.

150 Obstbäume blühen im Frühjahr im Garten der Bachers. Von ihnen stammt das Obst, das noch so saftig ist und so schmeckt, wie man es aus Kindertagen kennt. Denn hier dürfen Äpfel, Birnen und Zwetschgen am Baum bleiben und Sonne tanken, bis sie in aller Ruhe gereift sind. Gibt es kein frisches Obst, bieten Bachers ihre Johannisbeeren, selbst gebrannten Schnaps, Apfelsaft und Honig von den gut 15 eigenen Bienenvölkern an. Und wenn es das Jahr gut meint, gibt es im Herbst auch Nüsse.



KONTAKT: Familie Bacher · Buchfeld 2 · 83737 Irschenberg
Tel.: 08062 4466

FAMILIEN-
BETRIEB MIT
AMBITION



GÄRTNEREI KERN - WEIL'S SCHMECKT!

>>> BEI UNSEREM OBST UND GEMÜSE AUS EIGENBAU
WIE BEI DEN REGIONALEN PRODUKTEN STEHEN <<<
BEI UNS FRISCHE UND QUALITÄT AN ERSTER STELLE.

Das wohl sortierte und frische Angebot ist eines der Markenzeichen am Stand der Gärtnerei Kern. Die Besonderheit dieses meist lebhaft umlagerten Standes: Obst und Gemüse stammen größtenteils aus dem eigenen Gartenbaubetrieb in Schechen bei Rosenheim. Wer Gemüse der Jahreszeit in bester Qualität sucht, ist hier richtig. Die Radieserl platzen schier vor Saft, die Bohnen sind knackig frisch, der Kohlrabi prall und rund, Gurken, Salate, Lauch wirken so, wie man es sich wünscht - wie eben erst geerntet.

DER GUTE ZUSAMMENHALT

Vor über 35 Jahren wurde die Gärtnerei von Frau Irmgard Kern in Schechen gegründet. Seit 10 Jahren arbeiten die Tochter Monika Kern und ihr Mann Michael Kern in der Gärtnerei mit. Bereits früh um 2:00 Uhr morgens vorm Markt

geht es für die ersten los, um die frischesten Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen und andere Früchte zu holen. Währenddessen baut der Rest des Teams den Marktstand in Miesbach auf und präsentiert das Obst und Gemüse schön, denn das Auge isst ja bekanntlich mit. Gegen 7:00 Uhr kommen dann die frischen Beeren und Früchte, um den Kunden beste Qualität und Frische zu bieten. Die langjährigen Verkäuferinnen sind alle mit vollem Einsatz, Überzeugung und einem Lächeln dabei, da sie voll hinter den Produkten der Gärtnerei Kern stehen.

VOLLER EINSATZ FÜR DIE QUALITÄT

Die Gärtnerei Kern baut nur Sorten an, deren Frucht einen aromatischen Geschmack hat. „Wir verzichten auf schnell wachsende oder schnell tragende Sorten, die zulasten des Aromas gehen. Denn bei unserem Eigenbau Gemüse und unseren anderen regionalen Produkten merkt man die Frische und Qualität unserer handverlesenen Ware am unvergleichlichen Geschmack“, sagt die junge Chefin Monika Kern.

KONTAKT: Gärtnerei Kern · Irmgard Kern · Sandstr. 2
83135 Schechen-Hochstädt · Tel.: 08039 3831



„Goldene Zeiten für unsere Mitglieder.“

Jetzt Mitglied werden!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Schön, wenn man mehr zu bieten hat: mit der **goldenen VR-BankCard Plus** (Debitkarte) und Ihrer Mitgliedschaft bei uns. Informieren Sie sich jetzt über die exklusive goldene Mitgliederkarte! www.oberlandbank.de/plus-partner



Einige unserer regionalen Partner:



10 JAHRE IM EIGENEN BETRIEB



MIT LIEBE SELBST ANGEBAUT

»» **AUF FRISCHE UND REGIONALITÄT LEGEN WIR VIEL WERT. WIR SETZEN UNS BEWUSST FÜR GESUNDES, HOCHWERTIGES ESSEN EIN.** ««

„Die Kartoffeln und das Gemüse bauen wir weitgehend selbst an“, sagen Anna-Maria und Franz Manhart. „Das Obst kaufen wir zu. Soweit möglich, ist auch eigenes Obst nach Saison dabei und aus unserer direkten Umgebung.“ Und irgendwie sieht man auf den ersten Blick, dass das Angebot von Anna-Maria und Franz Manhart ehrlich und bodenständig ist. Vom ersten Gemüse im Frühjahr über die sommerliche und herbstliche Fülle bis hin zu Wintergemüse oder saftigem weißen und grünen Spargel in der Saison stammt fast alles aus dem eigenen, 2009 gegründeten Betrieb bei Aichach. „Dabei sind Äpfel, Erdbeeren und Kartoffeln meine Lieblinge“, verrät Anna-Maria. Um das Angebot abzurunden, haben die Manharts, die seit August 2016 ihren Stand in Miesbach haben, neben Gemüse, Obst und frischen Kräutern auch Pilze, Eier, Nudeln und sogar Honig mit dabei.

KONTAKT: Anna-Maria und Franz Manhart · Welfenstr. 30 86551 Aichach Oberwittelsbach · Tel.: 08251 819538



VOLL-
SORTIMENT UND
ÖKOLOGISCHES
GEWISSEN



VIELFALT AUS NAH UND FERN

»» WIR BIETEN FRISCHESTE WARE UND BESTE
QUALITÄT GEMÄß UNSEREM LEITSPRUCH: <<<
FRUCHTECKE - FRISCHES, BESTER QUALITÄT.

EIN VOLLES SORTIMENT

Von A wie Abate-Birnen über K wie Kräutersaitling, P wie Pitahaya oder Pomelo bis zu Z wie Zwiebel hat die FruchtEcke von Helmut und Therese Pfab über 170 Obst und Gemüsearten und -sorten im Angebot. Diese Vielfalt wird noch ergänzt durch ausgesuchte Produkte, die Obst und Gemüse sinnvoll abrunden wie Honig oder Eier.

ES MUSS NICHT IMMER BIO SEIN

Die Inhaber mit Standort Pfaffenhofen/Ilm fahren mehrmals wöchentlich selbst in die Münchner Großmarkthalle und zu den regionalen Gärtnern und Betrieben. „Unsere Bio-Produkte beziehen wir dabei ausschließlich von zertifizierten Betrieben“, versichert Helmut Pfab. Nun kann nicht alles bio sein, aber persönlich ausgewählt werden jede Stiege, jeder Korb und jedes Schälchen doch. Die Eier jedoch sind garantiert bio und werden von freilaufenden Hennen auf dem Biohof Grabmaier in Stadlhof bei Wolnzach gelegt.

RUND UM MÜNCHEN UND AUS DER GANZEN WELT

So manches Stück Obst oder Gemüse, das die Pfabs verkaufen, wird im Münchner Norden erzeugt. So stammt der Spargel aus Pörnbach; Kirschen und Zwetschgen wachsen bei fränkischen Obstbauern. Und Gemüse wie Paprika, Tomaten und Gurken reifen in einem Gartenbaubetrieb in Scheyern an der Donau.

MIT DEM AUGE DES EXPERTEN

„Mit unserem Namen stehen wir seit vielen Jahren für Service und kompetente Beratung“, fassen Therese und Helmut Pfab zusammen, was sie antreibt. Und sie unterstützen die ökologische Landwirtschaft. In der Saison beziehen sie ihre deutsche Ware von Erzeugern, die statt auf chemische Spritzmittel auf den Einsatz von Nützlingen setzen. Das Ergebnis von so viel Engagement überzeugt: auf Qualität, Aroma und besten Reifegrad kann man sich verlassen.

! **TIPP:** Wer eine Frage zur Herkunft hat oder sich mit der Zubereitung nicht auskennt – einfach fragen. Frau Anzinger und ihre Kolleginnen wissen Rat.

KONTAKT: FruchtEcke Helmut Pfab & Therese Fuchs GbR · Schulstr. 12
85276 Pfaffenhofen · Tel.: 08441 7052 · info@frucht-ecke.de
www.frucht-ecke.de

SELMA, BINTJE ODER CHRISTA?

Kartoffeln sehen nicht gleich aus – und sie sind es auch nicht! Es gibt eine Menge Unterschiede und Sorten.

MEHLIG KOCHENDE SORTEN

Mehlige Kartoffeln wie die Sorte Bintje haben besonders viel Stärke. Das gibt ihnen ein locker-flockiges Inneres. Sie sind trocken, grobkörnig und platzen beim Kochen leicht auf. Deshalb fühlen sie sich in Suppen, Eintöpfen, Kartoffelknödeln, Puffern und Pürees so wohl.

FEST KOCHENDE SORTEN

Schon beim Schälen kommt das feste, glatte und feinkörnige Fleisch festkochender Sorten zum Vorschein.

Sorten wie Selma sind perfekt für Salate, Gratins, Aufläufe und Füllungen, als Salz-, Pell- und Bratkartoffeln, Pommes frites oder im Belag für Gemüsekuchen geeignet.

Übrigens sind alle Frühkartoffeln festkochend.

VORWIEGEND FEST KOCHENDE SORTEN

Sorten wie Christa sind vielseitig, weil ihr Stärkegehalt zwischen mehlig und festkochend liegt. Besonders gut machen sie sich als Brat- und Pellkartoffeln, Rösti, Aufläufe, Gratins und Pommes frites.

RICHTIG BEHANDELN UND LAGERN

Kartoffeln sind an sich robust und halten sich bei richtiger und sorgfältiger Lagerung lange. Trotzdem tut ihnen eine angemessene Behandlung gut:

- Geschälte Kartoffeln nicht lange im Wasser stehen lassen, weil sie sonst braun werden und Nährstoffe verlieren. Am besten schälen Sie sie erst kurz vor der Zubereitung und bringen Sie dann sofort zum Kochen.
- Pellkartoffeln sind gesünder als geschälte Kartoffeln. Um die Vitalstoffe so gut wie möglich zu erhalten, garen Sie Pellkartoffeln in wenig Wasser oder noch besser in Dampf.
- Kellern Sie nur gesunde, unbeschädigte, trockene und saubere Exemplare ein. Wichtig: Sorten nicht vermischen.

UNSER TIPP: Agria: langoval, vorwiegend festkochend, gelbfleischig, mittelfrühe Sorte, Einlagerungskartoffel, super für Pommes frites.

Nährwerte pro 100 g:

70 kcal, 2,0 g Eiweiß (Protein), 14,8 g Kohlehydrate, 1,7 g Ballaststoffe.
Außerdem: Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitamine B1, B2, C und Niazin.



Die nachhaltige Nutzung unserer Ressourcen ist uns ein wichtiges Anliegen.



Wer auf dem Miesbacher Markt Kartoffeln kaufen will, braucht nicht lange zu suchen. Das größte Angebot an den gesunden und gehaltvollen Knollen findet man bei Christoph Reiner. Er hat zwar noch anderes, ebenso sorgfältig und nachhaltig produziertes Gemüse im Gepäck. Aber die Kartoffel ist der Star und zeigt sich hier in unterschiedlichen Sorten, Größen und in ihrer ganzen erdigen Schönheit.

Man kann wählen von einer kleinen Handvoll für den Singlehaushalt bis zum 10 Kilo-Sack für die Vorratskammer. Und wer nicht genau weiß, welche Kartoffel sich am besten im lauwarmen Salat, im sämigen Süppchen oder im zart-knusprigen Gratin ein Stelldichein gibt, braucht nur zu fragen. Die ganze Familie Reiner ist Experte für Kartoffeln und weiß alles über die Eigenschaften eines Produktes, das sie in Petersdorf bei Augsburg im schonenden Umgang mit der Natur selbst anbaut.

KONTAKT: Reiner Kartoffeln · Direktvermarktung Reiner GbR
Hartfeldstr. 11 · 86574 Petersdorf · Tel.: 08237 959492
Fax: 08237 959669 · christophreiner@web.de



Einkaufserlebnis **MIESBACH**



TRADITIONSBEWUSST & MODERN



QUALITÄT & SERVICE



WOHNEN & LEBEN



AUSGEWÄHLTES VOLLSORTIMENT

>> GEMÜSE MUSS KNACKIG SEIN, <<
OBST SAFTIG UND SÜß. SO KAUFTE ICH EIN.

Immer gut gelaunt, fix und kompetent – so kennen die Kunden „ihren“ Steffen Schneider. „Ich komme schon seit 15 Jahren auf den Miesbacher Markt. Seit drei Jahren habe ich eine eigene Firma, und jetzt kann ich die Ware anbieten, die ich immer anbieten wollte.“ Damit alles auch so frisch ist, wie es aussieht, steht Steffen Schneider um 2:00 Uhr auf und kauft selbst tagesfrisch in der Großmarkthalle ein. Ab Viertel nach 4:00 Uhr baut er dann mit dem Team den Stand auf dem Markt auf.

Früh im Jahr gibt es bei ihm Erdbeeren, die schon nach Erdbeeren duften. „Ich nehme gerne Besonderes mit – wenn es bezahlbar ist.“ Wie alle anderen Händler sucht auch Steffen Schneider die Balance zwischen bester Ware und einem guten Preis. Dass dieses Bemühen gewürdigt wird, freut ihn. Das Umdenken der Verbraucher, die heute mehr und mehr auf Qualität achten und darauf, wie Lebensmittel hergestellt und transportiert werden, sind auch für ihn eine innere Bestätigung.

KONTAKT: Steffen Schneider · Herzog-Wilhelm-Str. 3 · 83316 Friedberg
Tel.: 0172 8658943

HEIMAT WASSER

MANGFALLTAL

FÜR FAIRES WASSER STOPPT BEHÖRDENWILLKÜR



www.heimatwasser-mangfalltal.de



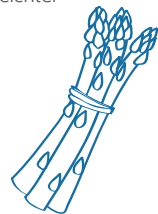
>> SPARGEL UNGESCHÄLT IN EIN KALTES, <<
FEUCHTES TUCH WICKELN.

Für seine Fans beginnt Anfang April die schönste Zeit des Jahres. Um den gesunden und kalorienarmen Spargel so frisch wie möglich anbieten zu können, werden bei Schmidl die wertvollen Stangen in der Früh gestochen, schnell verladen und frisch verkauft.

Bei Schmidl macht der Einkauf besonders viel Freude, weil die weißen, grünen oder lilafarbenen Stangen schon gewissenhaft vorsortiert sind: nach Sorten wie Avalim oder Cumulus und nach unterschiedlichen Stärken von 13 mm Durchmesser bis zum Jumbospargel mit stattlichen 28-31 mm.

Welcher Spargel für Ihre Zwecke besonders gut geeignet ist – für ein opulentes Spargelessen oder für ein leichtes Spargelsüppchen –, weiß die nette Bedienung am Stand. Der Trend geht zum dickeren Spargel, der sich leichter schälen lässt und irgendwie mehr Geschmack hat.

KONTAKT: Schmidl · Kaltenthal 2 · 86564 Brunnen
Tel.: 08443 91130 · Fax: 08443 91120 · www.schmidl.com



WELCHER MARKT-TYP BIN ICH?

Die Marktbesucher sind ein buntes Völkchen.
Doch wer genau hinschaut, erkennt typisches Kaufverhalten.
Wie schätzen Sie sich selbst ein?

FRAGE 1:

WARUM KAUFEN SIE AUF DEM MARKT EIN?

Die vielen guten Sachen inspirieren mich immer wieder neu. (G)

Das Angebot ist konzentrierter als im Supermarkt und ich kann genau sehen, was ich kaufe. (F)

Ich muss hier nichts kaufen.

Oft gucke ich nur mal oder probiere ein Häppchen. (S&G)

Hier kaufe ich bei den Händlern meines Vertrauens. (Ö)



FRAGE 3:

HABEN SIE EINEN EINKAUFSZETTEL DABEI?

Natürlich! (F)

Schon, aber ich arbeite den nicht akribisch ab. Es gibt doch immer was zu entdecken. (S&G)

Mein Einkaufszettel ist ausgearbeitet wie ein kleines Kunstwerk. Aber wenn ich was Tolles sehe, schmeiße ich schon mal ein Rezept um. (G)

Den brauche ich nicht wirklich. (Ö)



FRAGE 2:

WIE LANGE DAUERT IHR DURCHSCHNITTLICHER EINKAUF?

Meist drehe ich dieselbe Runde und kaufe Lebensmittel, deren Herkunft ich kenne. (Ö)

Maximal eine halbe Stunde. (F)

Also, ich lass mir Zeit. (S&G)

Für die Auswahl nehme ich mir Zeit und höre mir auch Tipps der Verkäufer an. (G)



FRAGE 4:

PLASTIKMÜLL UND VERPACKUNGSWAHN - SIND DAS THEMEN FÜR SIE?

Erwischt. Ich versuche aber öfter an den Korb zu denken... (S&G)

Klar. Ich richte mir vorher alles her, was ich für den Einkauf brauche. (F)

Ein wichtiger Grund für den Marktbesuch. Papiertüten sind ein Muss, und vielfach nehme ich Behälter von daheim mit. (Ö)

Hab mir deswegen einen Einkaufskorb gekauft. Zusätzlich verwende ich diese bunten Beutel. (G)



AUFLÖSUNG

(G) Gourmet: Qualität, Frische, Güte – auf dem Markt finden Sie die Lebensmittel und Produkte, die Sie zuhause zu köstlichen Gerichten verarbeiten. Deswegen probieren Sie gerne auch was Neues.

(Ö) Öko: Für Sie zählen vor allem die Sorgfalt und Aufrichtigkeit, die Erzeuger in ihre Produkte legen. Auch das Wohl der Tiere ist für Sie mehr als ein Schlagwort. Da darf ein Lebensmittel auch etwas kosten.

(S&G) Schlemmer und Genießer: Sie lieben den Markt, weil er für Sie ein Stück Lebensgenuss ist. Sie treffen sich hier auch gerne mit Freunden und Bekannten zu einem längeren Ratsch.

(F) Fixe: Sie wissen, was Sie wollen, gehen rasch von Stand zu Stand und kaufen nur das, was Sie wirklich brauchen. Ein Häppchen probieren Sie aber trotzdem gerne.

Aus der Alpenregion Tegernsee Schliersee

BAYERISCHE BAUERN-MILCH

Bewusst einkaufen –
beste Milch aus
unserem Landkreis



www.bayerische-bauern-milch.de



- Natürlich ohne Gentechnik
- Fairer Preis für die Bauern
- Von kleinen Bauernhöfen der Alpenregion Tegernsee Schliersee mit durchschnittlich nur 25 Milchkühen
- Schonende Herstellung
- Gesundheit & Tierwohl

BIO SEIT
1983



DAS BIOGUT WALLENBURG

Im Norden von Miesbach erhebt sich Schloss Wallenburg mit dem weitläufigen Park und dem Gutsbetrieb. Nach einer reichen, wechselvollen Geschichte ist das BioGut Wallenburg heute ein Synonym für erfolgreiches ökologisches Wirtschaften.

LANDWIRTSCHAFT MIT TRADITION

Zu Wallenburg, 1270 zum ersten Mal erwähnt und bis 1734 Verwaltungsmittelpunkt der Freien Reichsgrafschaft von Hohenwaldeck, gehörte schon immer ein bedeutender Gutsbetrieb. So steht der moderne Boxenstall für die Rinder vermutlich auf den Grundmauern des bereits 1481 erwähnten Meierhofs. Und die um 1700 entstandenen Porträts prächtiger Wallenburger Stiere und Vollblutpferde erinnern an einstige Zuchterfolge. Nachdem der letzte Graf, Johann Joseph Max Veit von Maxlrain verstorben war, kam die Landwirtschaft in Wallenburg unter den Erben und verschiedenen Nachbesitzern nach und nach herunter, bis 1919 Dr. Richard Gans das Anwesen erwarb.

WIEDER IN GUTEN HÄNDEN

1980 erbt der jetzige Besitzer, Dr. Kartz von Kameke, den landwirtschaftlichen Betrieb und gestaltete ihn von Grund auf nach ökologischen Gesichtspunkten neu. So startete er bereits 1983 mit einer Gärtnerei nach den strengen

Bioland-Richtlinien, die heute als einzige Bioland-Gärtnerei im Landkreis auf 2 ha Freiland und auf über 2000 m² Gewächshäusern heimisches Gemüse angebaut – ohne chemisch-synthetische Dünger, Pestizide oder Gentechnik.

VOM RESPEKTVOLLEN UMGANG

Nach reiflicher Überlegung etablierte von Kameke auch die Milchwirtschaft nach Bioland-Richtlinien. Um den Tieren, weitab von Massentierhaltung, beste Lebensqualität zu bieten, verbringen die Kühe seither den Sommer auf den saftigen Wiesen des Gutes, während sich die Kälber derweil auf der 120 ha großen Alm am Spitzingsee ihres Lebens freuen. Nachdem über 40 Jahre lang Mutterkuhhaltung betrieben wurde, wird seit 2012 wieder gemolken und an die Andechser Molkerei geliefert.

EINKAUFEN IM BIO-LADEN

Schon wenn man von der Kreisstraße zwischen Weyarn und Miesbach kommend, in die alte Allee einbiegt und links und rechts die grünen Wiesen sieht, spürt man die Weite des Gutsbetriebes und die Nähe des Schlosses. Nach ein paar Hundert Metern geht es auf den Parkplatz vor dem Bio-Laden. Bereits der Eingangsbereich mit den Jungpflanzen macht Lust auf gesundes Gemüse. Und das liegt im Laden zu jeder Jahreszeit in Hülle und Fülle in bester Bio-Qualität bereit. Die in der eigenen Gärtnerei geerntete Ware wird durch ein reichhaltiges Sortiment feinsten Bio-Produkte – von Brot aus der Demeter-Bäckerei Steingraber über ein reiches Angebot an Bio-Käse und Wurst bis zum Naturkostsortiment und ausgewählter Kosmetik – sinnvoll ergänzt. Und wer gerade nicht selbst nach Wallenburg fahren kann, kann bequem über den Onlineshop einkaufen und sich den Bio-Korb liefern lassen.

DER STAND AUF DEM MARKT

Von Anfang Mai bis Ende Oktober kommen die Wallenburger Produkte auch auf den Markt. Während im Bio-Laden auf Wallenburg über 100 Sorten Obst und Gemüse angeboten werden, die teilweise wie die Zitrusfrüchte, Pfirsiche, Trauben oder Nüsse von geprüften Partnern im Ausland stammen, werden auf dem Wochenmarkt nur Erzeugnisse aus der Wallenburger Gärtnerei verkauft. Unschlagbar: Die Ware wird am Markttag in der Früh ganz frisch geerntet und direkt zum Markt gefahren – ein Mehr an Frische und Nähe ist eigentlich nicht mehr möglich.

KONTAKT: BioGut Wallenburg · Wallenburg 79a · 83714 Miesbach
Tel.: 08025 996465 · biomarkt@biogut-wallenburg.de · **Öffnungszeiten**
Biomarkt: Mo/Di/Do/Sa 8:30-12:30 Uhr, Mi/Fr 8:30-18:00 Uhr



TIPPS FÜR EINKAUF & LAGERUNG

BEWUSST EINKAUFEN

Anders als im Supermarkt, in dem Sie mit einem riesengroßen Einkaufswagen durch die Halle fahren, sind Sie auf dem Markt zu Fuß mit einer Tasche oder einem Einkaufskorb unterwegs. Das hat vor allem den Vorteil, dass man bewusster einkauft.

- **Verpackung sparen:** Viele Händler sind darauf eingerichtet, die Ware in den Einkaufsbeutel oder Korb zu geben. Selbst mitgebrachte Behälter werden meist ausgewogen (Tara) und dann befüllt, so dass Sie nur den Inhalt bezahlen.
- **Kleingeld dabei haben.** Auch auf dem Markt gibt es die berühmten krummen Summen. Nehmen Sie genug Kleingeld mit. So sparen Sie lange Umtauschaktionen.
- **Günstig kaufen.** Auch wenn alle Händler knapp kalkulieren, lohnt es sich doch zu vergleichen. Gerade wenn Beeren oder ein Gemüse so richtig Saison hat, sollten Sie sich die Zeit nehmen und auch mal an den anderen Ständen nachsehen, was ein Schälchen kostet.
- **Nachfragen.** Sie wissen nicht, wie lange sich frische Ravioli halten oder wie der Spargel drei Tage frisch bleibt? Wenn Sie nachhaken, werden die Produzenten diese und andere Fragen gerne beantworten. Immerhin

kennt keiner die Produkte so gut wie die Hersteller...

GEMÜSE RICHTIG LAGERN

Sie wissen es natürlich selbst: Obst und Gemüse, Backwaren, Fleisch, Fisch, Wurst und auch alle anderen frischen Lebensmittel schmecken am besten, so lange sie wirklich frisch sind.

- Das meiste Gemüse ist in der Regel 2–4 Tage gut haltbar, wenn Sie es im Gemüsefach des Kühlschranks aufheben. Vorher die Blätter abmachen.
- Grüne Bohnen oder Zucchini bleiben im Gemüsefach etwa 2 Wochen frisch.
- Wurzelgemüse wie Möhren hält sich ebenfalls 2 **Wochen** frisch im Gemüsefach, wenn Sie vorher die Blätter abtrennen. Kürbis und Kartoffeln sind in einem kühlen Kellerraum über Wochen gut aufgehoben.
- Ist das Gemüsefach voll, das Gemüse am besten in eine Frischhaltebox geben.
- Wollen oder müssen Sie Gemüse länger lagern, dann frieren Sie es am besten ein: Große Stücke wie Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, Kürbis vorher in Stücke schneiden. Wurzelgemüse erst blanchieren, in Würfel schneiden und dann einfrieren. Spargel geschält einfrieren.

EINMACHEN

Selbst eingemachtes Obst und Gemüse schmecken einfach unschlagbar gut.

Dank moderner Konservierungsmethoden sind Einmachen und Einkochen ganz einfach. Und wer Lust hat, erfindet einfach seine eigenen Rezepte. Lassen Sie sich doch von unseren Ideen inspirieren.

BROMBEER-ROSMARIN-AUFSTRICH

500 g Brombeeren
2 Zweige Rosmarin
250 g Zucker
60 ml Zitronensaft



Alle Zutaten 4 Minuten sprudelnd kochen. Den Rosmarin entfernen, Aufstrich heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

BIRNENGELEE



½ l Birnensaft
100 g Grapefruit
(Saft und Fruchtfleisch)
Saft 1 Zitrone
100 g Zucker
3 TL Agar-Agar

Alle Zutaten 15 Minuten sprudelnd kochen (Gelierprobe). Gelee heiß in Gläser füllen.

ORANGEN-MARMELADE



500 g Orangen
300 g Gelierzucker
Saft 1 Zitrone

Von 1 Orange Zesten abziehen oder die Schale (ohne innere weiße Haut) in kleine Streifen schneiden. Alle Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen, und die Früchte filetieren. Orangenfilets, Schalenstreifen, Gelierzucker und Zitronensaft 4 Minuten kochen (Gelierprobe). Heiß in Gläser füllen.

KÜRBIS-GEWÜRZMARMELADE



500 g Kürbis, gekocht und püriert
500 g Gelierzucker
1 TL Lebkuchengewürz
1 kleines Stück Ingwer

Zutaten 4 Minuten sprudelnd kochen (Gelierprobe). Ingwer entfernen, in vorbereitete Gläser füllen.

GELIERPROBE

Zur Probe einen Klecks vom kochenden Eingemachten auf einen kalten Teller geben. Bleibt die Probe flüssig, das Eingemachte unter Rühren weiterkochen, bis es fester wird.

GLÄSER PERFEKT FÜLLEN

Füllt man kochend heiße Marmeladen oder Gemüse samt Sud in Gläser und schließt sie, sammelt sich die Luft unter dem Deckel. Beim Abkühlen entsteht ein kräftiger Unterdruck, der den Deckel nach innen zieht.

So geht es am besten:

Gläser und Deckel vor Gebrauch gründlich spülen. Kopfüber auf ein Küchentuch stellen. Direkt vor dem Befüllen die Gläser heiß ausspülen oder in einem Topf auskochen.

Gläser bis knapp unter den Rand füllen. Bei Gläsern mit Schraubverschluss den Rand mit einem feuchten Tuch abwischen, Deckel aufdrehen und Gläser 5 Minuten auf den Kopf stellen. Andere Gläser mit feuchtem Einmach-Cellophan abdecken und mit einem Gummiband verschließen.



WISSEN:

Warum musste man früher Marmelade, Konfitüre und Gelee „ewig“ rühren?

Wie alle Pflanzen enthalten auch Früchte das schwer verdauliche Kohlenhydrat Pektin. Dieser Ballaststoff ist ein natürliches Geliermittel. Es wird jedoch erst aktiv, wenn es sich mit Zucker und Zitronensäure verbindet. Früher musste man beim Einkochen lange rühren. Erst wenn genug Flüssigkeit verdampft war, begann das in den Früchten vorhandene Pektin zu binden. Heutige Geliermittel verkürzen den Prozess auf 4 Minuten. Dafür sind Marmeladen und Gelees für Monate haltbar.

IDEALER
SOMMERSALAT

GESCHMORTE ROTE BEETE

MIT WALNÜSSEN UND JOGURT-DRESSING



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg kleine Rote Beete,
(bzw. halbierte o. geviertelte größere) gebürstet
4 Knoblauchzehen, mit der Haut zerdrückt
4 Zweige Thymian · 3 Lorbeerblätter · 5 EL Olivenöl
75 g Walnusshälften · ½ Zitrone, Saft · Salz und Pfeffer

DRESSING:

4 EL Joghurt · 2 EL Sauerrahm
1 kleine Knoblauchzehe, mit etwas Salz zerdrückt
1 kleine Handvoll Schnittlauch oder Dill, grob gehackt
Einige Handvoll Brunnenkresse oder Rucola als Garnitur

- 1 Den Ofen auf 190°C vorheizen. Die Roten Beeten mit Knoblauch, Thymian und Lorbeerblättern in eine Auflaufform geben, salzen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Alles gut durchschütteln, mit Alufolie luftdicht abdecken und im Ofen mind. 1 Stunde schmoren. Wenn die Roten Beeten gar sind, herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Die Hitze im Ofen auf 180°C reduzieren. Die Nüsse auf einem Backblech 5–7 Minuten im Ofen rösten, bis sie zu duften beginnen.
- 3 Die noch warmen Roten Beeten abziehen und in eine Schüssel füllen. Mit dem Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und Pfeffer würzen, dann abkühlen lassen.
- 4 Von den Walnüssen und den Kräutern einen Teil als Dekoration abnehmen. Sauerrahm und Joghurt mit dem Schneebesen verrühren, mit Knoblauch, Salz und den restlichen Kräutern mischen. Dressing über die Roten Beeten geben. Mit Kräutern und Salat anrichten.

200 einfache, alltagstaugliche Gemüse-
rezepte vom britischen Starkoch – kreativ,
inspirierend, ganz einfach und unglaublich
schmackhaft.

Fearnley-Whittingstall, Hugh: „Täglich vegetarisch“,
AT Verlag, 416 Seiten, ISBN: 978-3-03800-725-8, € 28,00



BLUMEN &
DEKO ZUR
JAHRSESZEIT



FARBENFROHE VIELFALT



>> IN DER SAISON FINDEN SIE BEI UNS DIE BESTEN <<
GEMÜSESORTEN ZUM SELBER ERNTEN.

Im Westen von München, wo das Land flacher wird und die Erde sich für den Ackerbau eignet, hat Carolin Brandstetter ihre Gärtnerei angesiedelt. Hier zieht sie die Pflanzen, die am Markttag die Mitte des Unteren Marktes beleben: Duftige Frühlingsblumen, eine wechselnde Fülle im Sommer, robuste Herbstpflanzen und winterharte Stauden. Das Angebot wechselt mit den Jahreszeiten und selbst für ungünstige Standorte wie ungeschützte Nordlagen gibt es immer eine Empfehlung.

Sehr gefragt sind neben den Zier- auch die ungespritzten jungen Nutzpflanzen. Pflanzen Sie Salat, eine besondere Tomaten- oder Zucchiniorte, Paprika, Gurken und vieles mehr – und Sie werden den Sommer noch intensiver erleben. Weil Kräuter mit ihren wertvollen Vitalstoffen ein wichtiger Teil unserer Ernährung sind und viele Speisen erst richtig abrunden, bietet die Gärtnerei Birkel ein großes Angebot an Aromapflanzen und Kräutern.

KONTAKT: Gärtnerei und Floristik Birkel · Carolin Brandstetter
Dorfstr. 9 · 85305 Hirschenhausen · Tel.: 08250 411 · Fax: 08250 7667
birkel@gartenbau-birkel.de · **Laden:** Bahnhofstr. 4 · 85238 Petershausen
Tel.: 08137 8481 · Fax: 08137 538288

GÄRTNERN
NACH DER
NATUR



GÄRTNERIN MIT LEIB UND SEELE

>> WIR HALTEN, WAS DIE NATUR VERSPRICHT, UND <<
KULTIVIEREN PFLANZEN, DIE FREUDE BEREITEN.

An ihrem Stammpfad, an der Ecke vor Optik Bucher, lässt Anna Angermaier jeden Donnerstag die Blumen blühen. Und was für Blumen! Die Gärtnerei Angermaier in Bad Feilnbach besteht inzwischen in der dritten Generation. Auch Anna Angermaier ist gelernte Gärtnerin, und ihr persönliches Anliegen sind gesunde Pflanzen. Deshalb leitet sie den Betrieb naturnah und setzt auf Nützlinge, den Anbau nach Mondphasen und EM (effektive Mikroorganismen). Das Ergebnis gibt ihr recht: Ihre Pflanzen sind lange frisch, von großer Schönheit und duften nach Natur.

Im Anbau sind lokale bzw. heimische Pflanzen – diese sind robust und gedeihen zuverlässig im oberbayerischen Klima. „Eine besondere Vorliebe haben wir für ausgefallene Pflanzen und Sorten“, sagt Anna Angermaier und zeigt auf die Pelargonienansammlung, die inzwischen wohl deutschlandweit ihresgleichen sucht.

KONTAKT: Gärtnerei Anna Angermaier · Am Heilholz 24
83075 Bad Feilnbach · Tel.: 08066 419 · www.gaertnerei-angermaier.de





NEU!
Termine
online

Fühle dich wohl und
erlebe dein schönstes Ich...



WOLF
Haar-Design



Marktplatz 15 · 83714 Miesbach · T 08025 1000
wolf-haardesign.de

DAS BIENENWUNDER

Im Grunde kann man es kaum glauben: Bienen, die selbst nur 0,1 Gramm auf die Waage bringen, transportieren bis zu einem Drittel ihres Eigengewichts an Pollen und Nektar in den Sammel-taschen an ihren Beinen. Diese kleinen Insekten sind nach Rind und Schwein die wichtigsten Nutztiere des Menschen, bestäuben sie doch 80% der 2.000 bis 3.000 unserer heimischen Nutz- und Wildpflanzen. Der NABU (Naturschutz-bund Deutschland) hat es so formuliert: „Ein Bienenvolk muss man immer als Ganzes sehen, und als Ganzes leistet es Enormes. Ein einziges Honigbienenvolk kann pro Tag bis zu drei Millionen Obst-blüten bestäuben.“

GUTE GEISTER IN NOT

In den letzten Jahren haben die Bienen-völker viel gelitten: Die Imker mussten in den letzten Jahren Verluste von 20% bis 30% der Bienenvölker über den Winter beobachten.

HILFE FÜR DIE NATUR

Die unmittelbare Ursache für das Ster-ben der Völker ist meist der Befall mit Parasiten wie der Varroamilbe oder der Amerikanischen Faulbrut. Diese Schmar-rotzer aber haben deshalb leichtes Spiel, weil die Bienen geschwächt sind: Die in den gespritzten Pflanzen angerei- cherten Pestizide machen die Bienen anfälliger für Krankheiten.

Glyphosat ist laut Stiftung Warentest (2/19) bereits in einem Drittel aller Honig-sorten nachweisbar. Zwar sind die regi- strierten Mengen nicht schädlichen für den Menschen, aber leider für die Bienen.

BIENEN BRAUCHEN FREUNDE

Doch jeder von uns kann mithelfen, das Leben für die Bienen leichter und besser zu machen:

- Pflanzen Sie auf dem Balkon oder im Garten gute Bienenweiden an, wie blühende Kräuter (Thymian, Majoran, Ysop, alle Melissearten, Duftsteinrich, Duftwicken, Lavendel), Seidenpflanze und Phazelia, Steinkraut, Sonnenhut, Sonnenblumen und Asten.
- Wichtig sind die Beerengehölze und natürlich die Obstbäume wie Apfel und Kirsche.
- Der Bienenbaum, auch Tausendblüten- oder Honigbaum genannt, gilt als beste Bienenweide im Spätsommer.
- Überhaupt ist ein möglichst breitge- fächertes Angebot von natürlichen Fruchtfolgen, also zum Beispiel das bewusste Pflanzen von Spätblühern ideal für Bienen.
- Interessant: Die Pflanzenvielfalt, die in Stadtgärten, Alleen und Parks anzutref- fen ist, führt dazu, dass Stadtbienen mittlerweile bessere Erträge liefern. Offenbar sind sie auch gesünder als ihre Schwestern auf dem Land.



ALLES GUTE VON DER MILCH

Das Miesbacher Oberland ist eine der wenigen Gegenden in Deutschland, in denen vielfach noch extensive Weidehaltung betrieben wird. Kühe, die auf den kräuterreichen Wiesen grasen und im Winter mit Heu gefüttert werden, geben eine besonders wohlschmeckende Milch. Dank der Arbeit unserer Bauern, Molkereien und Käsereien gibt es im Oberland herrliche Milch und Milchprodukte.



NEUE IDEEN FÜR DIE KÄSEWELT



>> MAN BRAUCHT SCHON HERZBLUT! <<

Mike und Lydia Moser mischen die Miesbacher Käse-Szene auf. Seit die beiden 2003 ihr eigenes Unternehmen gegründet haben, geht es mit 1.000 guten Ideen bergauf. Neben dem letzten Geniestreich, dem *cheese robot* (Käseautomat neben dem Miesbacher Radlhaus), war es vor allem der Entschluss, Käse selbst kreativ zu veredeln, der Mike und Lydia auszeichnet. Die frischen, hocharomatischen Brie- und Frischkäsetorten, der Obazde oder die gelungenen Frischkäsemischungen zeigen das ganze Können von Diplom-Käse-Sommelier Mike. Dass er sich auf allerbeste Qualität versteht, offenbart auch seine exquisite Auswahl an feinstem Käse aus ganz Europa, die das Südkäse-Standl auf dem Markt so verführerisch macht. Wie gut, dass Ehefrau Lydia die wunderbare Gabe besitzt, diesen Käse so charmant und kundig anzubieten, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft. Lassen Sie sich unbedingt beraten und wagen Sie auch einmal den Biss in Ihnen (noch) unbekannte Käseköstlichkeiten. Sie werden begeistert sein.

KONTAKT: SÜDKÄSE cheese logistics · Mike und Lydia Moser
Bayrischzeller Str. 15 · 83714 Miesbach · Tel.: 08025 995834
Fax: 08025 995835 · mosercheese@-online.de · www.mosercheese.de



Rosen(t)raum

Blumen sind unsere Leidenschaft!

- Lust auf... schöne Blumensträuße?
- Lust auf... fair gehandelte Rosen?
- Lust auf... kreative Geschenkideen?
- Lust auf... aparte Hochzeitsfloristik?
- Lust auf... exklusive Rosenkosmetik?
- Lust auf... feine Rosenspezialitäten?

*Ihre Lust...
ist unsere Leidenschaft!*

Marktplatz 16 · 83714 Miesbach · www.rosentraum-miesbach.de



SPEZIAL KÄSE:

Herstellung und Käsesorten

Oberbayern ist traditionell ein Land der Milchwirtschaft und der Käseherstellung. Die IHK-Studie von 2018 bestätigt, dass bayrischer Käse ein Exportschlager ist, der auch im süd- und osteuropäischen Raum viele Fans gefunden hat. Dass der Grüne Markt in Miesbach eine fantastische Auswahl nicht nur an regionalen Käsen bietet, liegt am Wagemut und am Können lokaler Produzenten und Unternehmer.

GESUNDES NATURPRODUKT

Mehr als 30 kg Käse lassen sich die Deutschen pro Kopf und Jahr schmecken. Doch Käse punktet nicht nur mit Geschmack – er ist auch gesund. Und das liegt an der Herstellung. Grob gesagt, sind an der Entstehung von Käse nur natürliche Elemente beteiligt: Milch, Bakterien, Labenzyme und Salz. Der Rest sind Know-how und das gekonnte Spiel mit Temperatur, Druck und Zeit.

- 1 **Flüssige Milch:** Qualitätsgeprüfte Milch (Kuh, Schaf oder Ziege) wird zunächst für wenige Sekunden auf maximal 75°C erhitzt (pasteurisiert), um unerwünschte Bakterien zu vernichten.
- 2 **Dickete:** Anschließend setzt man der pasteurisierten Milch – je nachdem, welchen Käse man herstellen möchte – spezielle Bakterien und/oder Labenzyme zu. Diese sorgen dafür, dass Milchzucker in Milchsäure verwandelt wird, sodass sich die Milch nach und nach zu einer gallertartigen Masse verdickt (Dickete).
- 3 **Bruch:** Anschließend zerteilt ein rotierendes Messer (Käseharfe) diese Masse in kleine Körner. Gleichzeitig läuft die Molke ab. Der Bruch entsteht, der je nach Käsesorten unterschiedlich groß ist.

- 4 **Brennen:** Für Hart- und Schnittkäse wird der Bruch unter Rühren auf 35–56°C erhitzt. Dabei fließt noch mehr Molke ab, der Bruch wird noch kleiner und körniger.
- 5 **Ab in die Form:** Der Bruch wird nun direkt oder stufenweise in eine Form mit Löchern gepresst, damit weiter Molke abfließen kann.
- 6 **Im Salzbad:** Damit der Käse konserviert wird und eine Rinde entwickelt, die ihn vor dem Austrocknen schützt, wird er in ein konzentriertes Salzbad getaucht.
- 7 **Im Reifekeller:** Den letzten Schliff erhält ein Käse während der anschließenden Reifung. In speziell temperierten Räumen wird er vom Käsemeister immer wieder gewendet, gewaschen und gebürstet.

So entsteht Schritt für Schritt ein Lebensmittel, das kaum Kohlehydrate enthält, dafür aber einen Mix an wichtigen Vitalstoffen bereitstellt. Käse enthält unter anderem alle lebenswichtigen Aminosäuren, dazu Eiweiß, Kalzium für Knochen und Zähne und Milchsäure für die Darmflora.

- ! **TIPP:** Der Film zur Käseherstellung: naturkaeserei.de



DAS WEIßE GOLD DES OBERLANDES



Wer den stattlichen Bau der Naturkäserei TegernseeLand besucht, ist vielleicht überrascht zu erfahren, wie viel Unternehmergeist und welche neuen Ideen nötig waren, um dieses heute wegweisende Unternehmen zu gründen.

TATKRAFT MACHT DEN ANFANG

Die Geschichte der Naturkäserei TegernseeLand begann mit einer mutigen Erkenntnis. „So geht es nicht mehr“, sagten sich Josef Bogner, Gastwirt, und Landwirt Hans Leo ums Jahr 2006. Der Preis für die Milch hatte einen Tiefstand erreicht und auch die Milchbauern im Tegernsee Tal standen vor der Tatsache „Aufgeben oder Alternativen finden“. Überzeugt vom Wert der bäuerlichen Tradition – so mancher Hof im Tal ist über 300 Jahre alt – und dem Sinn der eigenen Arbeit, taten sie sich mit Gleichgesinnten zusammen und gründeten die Genossenschaft Naturkäserei TegernseeLand e.G., um von der eigenen Arbeit leben zu können.

NUR BESTE QUALITÄT

Mit einem Kredit wurde am Fuß des Wallbergs eine Molkerei mit Käseerei und Gaststube gebaut. Die Milch kommt inzwischen von mehr als 20 Heumilchbauern, die bereit sind, die strengen, naturnahen Qualitätsanforderungen Tag für Tag umzusetzen. In diesen Familienbetrieben ist noch Zeit für die Kühe, die im Sommer auf der kräuterreichen Weide stehen und

im Winter mit Heu von den eigenen Wiesen gefüttert werden.

AUSGEZEICHNETER KÄSE

Aus dieser Heumilch entstehen – und das ist das Besondere – ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe echte Naturprodukte: Die gute Heumilch, fein gereifter Joghurt und vor allem 17 eigene Käsesorten. Sie tragen so schöne Namen wie „Rosemarie“ (mit Rosmarin), „Waxer Reißbichler“ (besonders würzig) oder „Tegernsee Bergfeuer“ (mit Chili). Übrigens haben die Käsekreationen in der Heimat, aber auch international, wichtige Preise gewonnen, wie den World Cheese Award (London/Wisconsin) oder auch die Käsiade im österreichischen Hopfgarten.

DER STAND AM MARKT

Zu den Menschen, die von Anfang an dabei waren, gehört auch Annemarie Kloss, die häufig auf den umliegenden Wochenmärkten mit dem rollenden Marktstandl unterwegs ist. Hier kann man Heumilch, Joghurt natur und in verschiedenen Sorten (z.B. Kaffee, Himbeer etc.) und vor allem Käse frisch aus der Produktion in Kreuth kaufen.

Naturkäserei TegernseeLand e.G.

Reißbichlerweg 1
83708 Kreuth am Tegernsee
Tel.: 08022 188352-0
Fax: 08022 188352-9

info@naturkaeserei.de
www.naturkaeserei.de

ABENTEUER KÄSETHEKE

Wahrscheinlich verstehen Käse-Profis die Verwirrung gar nicht, die so manche Kunden beim Anblick einer Käsetheke erfasst. Doch der verführerische Wirrwarr lässt sich nach und nach ordnen. Alles was Sie brauchen, sind Geduld, ein gutes Auge und sechs Grundbegriffe.

- **Hartkäse** sehen, wie der Name schon sagt, relativ „hart“ aus. Diese Käse haben die höchste Trockenmasse und eine lange Reifezeit wie Parmesan, Grana Padano oder Le Gruyère.
- **Weichkäse** erkennt man am weichen Äußeren. Es gibt die Familie der Weichschimmelkäse (Camembert, Brie) und die Familie der würzigen Rotschmierkäse (Limburger oder Romadur).
- **Schnittkäse** sind eine artenreiche Gruppe. Hier finden sich bei einem Trockenmassegehalt von rund 50% so unterschiedliche Käse wie Butterkäse, Weißacker, Esrom, Chaume, Edamer, Tilsiter, Appenzeller und andere.
- **Schimmelkäse** sind am schnellsten zu erkennen. Weichschimmelkäse wie Brie, Chaume oder Camembert tragen nur außen eine zarte Schicht aus Schimmel.

Andere wie Bavaria blu, Roquefort oder Gorgonzola sind innen von feinem Edelschimmel durchzogen.

- **Sauermilchkäse** sind „durchsichtig“ wie Harzer Roller.
- **Frischkäse** ist eigentlich ungeriefer Käse. Statt in die Käseform kommt er in ein Behältnis und wird – gewürzt und verfeinert oder pur – verkauft: Mascarpone, Quark, Hüttenkäse & Co.
- Spezielle Käsepersönlichkeiten haben oft spezielle Formen. Schafs- und Ziegenkäse sind meist kleine Laibchen. Mozzarella oder Feta schwimmen in Salzlake. Große rote Kugeln können Edamer sein. Emmentaler und Leerdamer (große Löcher) sowie Parmesan oder Grana padano (keine Löcher) wirken schon aufgrund der Größe ihres Laibes immer wie die Könige der Käsetheke.

FÜR IHRE KÄSEPLATTE

Sie wollen mit einer Käseauswahl brillieren? Dann lassen Sie sich am besten beraten. Hier trotzdem einige Anhaltspunkte.

- **Würziger, kräftiger Geschmack:** Toll zu schwerem Rotwein passen Parmesan, Grana Padano, Roquefort oder Stilton

- **Mild und sahnig:** z.B. Brie, Camembert, Edamer, Taleggio, Weinbergkäse, junger Gouda, Fontal
- **Kräftiger guter Käsegeschmack:** Emmentaler, einige Sorten Vacherin, Esrom, Appenzeller, Manchego, Le Gruyère
- **Eigenwilliges Aroma:** Münster, Pecorino, Ziegenkäse, Cheddar
- **Deftig:** Harzer, Havarti, Munster, Weißacker
- **Ausgereifter Schimmelgeschmack:** Gorgonzola, Roquefort, Stilton, Bavaria Blu
- **Schaf- und Ziege:** Die oft kleinen Käsestücke mit den ausgefallenen Namen sind immer eine Entdeckung wert.

! **TIPP:** An die Deko denken. Brot, frisches Obst, ein Käsemesser, eine besondere Platte, unterschiedliche Käsesorten – da greift man gerne zu.

FETT I.TR.

Dass die Angabe „Fett in Trockenmasse“ (Fett i.Tr.) in Deutschland gesetzlich vorgeschrieben ist, hat einen einfachen, praktischen Grund: Käse besteht aus Trockenmasse und Wasser/Molke. Während der Reifung und Lagerung verdunstet Wasser, sodass der Käse zunehmend an Gewicht verliert. Eine Fettangabe, die sich auf das Käsegewicht bezieht, müsste also ständig geändert werden. Der Anteil vom Fett an der gesamten Trockenmasse bleibt dagegen praktisch gleich. Daraus lassen sich die Fettstufen ableiten.

DEFINIERT: FETTSTUFEN

In der deutschen Käseverordnung sind die Fettgehaltsstufen von Käse festgeschrieben.

- Magerstufe (unter 10% Fett i.Tr.)
- Viertelfettstufe (mind. 10% Fett i.Tr.)
- Halbfettstufe (mind. 20% Fett i.Tr.)
- Dreiviertelfettstufe (mind. 30% Fett i.Tr.)
- Fettstufe (mind. 40% Fett i.Tr.)
- Vollfettstufe (mind. 45% Fett i.Tr.)
- Rahmstufe (mind. 50% Fett i.Tr.)
- Doppelrahmstufe (mind. 60% Fett i.Tr.)

Supperclub-Profi Sebastian Hoffmann hat das perfekte Rezept für einen Abend mit Freunden auf den Tisch stellen und Spaß haben.

Sebastian Hoffmann „Alle an einen Tisch ... und alles auf einen Tisch kochen, essen, feiern: entspannt wie nie!“,

Gräfe und Unzer Verlag, 216 Seiten, ISBN 978-3-8338-6696-8, € 19,99





GEMÜSEKUCHEN MIT BERGKAS

BAYERISCHES
ORIGINAL-REZEPT

TEIG FÜR 1 SPRINGFORM (26 CM Ø)

200 g Weizenmehl · 100 g Butter · ½ TL Salz · 50 ml Wasser

FÜR DEN BELAG:

3 Karotten · 200 g Schinken · 300 g Lauchzwiebeln · 200 g geriebener Bergkäse · 3 Eier · 200 ml Rahm · Salz · Pfeffer · Muskatnuss

- 1 **Teig:** Alle Zutaten für den Teig zügig verkneten. Den Teig ½ Stunde kühl ruhen lassen, dann rund ausrollen und in die Springform drücken. Rand 2 cm hoch ziehen. Den Boden mit der Gabel einstechen. Teig im Backofen bei 180 °C 15 Minuten vorbacken.
- 2 **Gemüse:** Die geschälten Karotten in Scheiben, den Schinken in Würfel und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles auf dem vorgebackenen Teig verteilen.
- 3 **Eiermilch:** Den geriebenen Käse mit Rahm und Eiern verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Füllung gießen.
- 4 **Backen:** Den Kuchen bei 200 °C für 30 Minuten backen.

Die Autorin erzählt vom Alltag auf den Almen mit Heumilchwirtschaft, Heilpflanzen und Viehgangeln. Mit 60 ursprünglichen Rezepten.

Aus: Flegel, Cordula „Das Almenkochbuch“, AT Verlag, 192 Seiten, ISBN 978-3-03800-796-8, € 26,90



BRUNNER'S
VINOTHEK ASSISI
SPEZIALITÄTEN FÜR GENIESSER

WEIN VON SÜDTIROL BIS SIZILIEN

Große Auswahl an Essigen, Oliven- und Fruchttölen, Gewürzen, Antipasti, Nudeln, Gebäck und Destillerie



Brunners Vinothek . Spezialitäten für Genießer
Marktplatz 2 . 83714 Miesbach . T 08025 5040
www.brunner-wohnen.de . info@brunner-wohnen.de

UNSERE CAFÉS

Individuelle Cafés mit lauschigen Ecken, köstlichen Kuchen, feinem Gebäck und internationalen Kaffeespezialitäten locken an vielen Ecken der Miesbacher Innenstadt.

ELISABETHS PLATZERL

Stadtplatz 1 | 83714 Miesbach
08025 9979440
Mo–Sa 7–19 Uhr | So Ruhetag

Frische Bonbonfarben, liebevolle Details und gutes Essen. Elisabeth und Team führen das Café mit vielen Ideen.

TIPP:

Das Frühstück – und die Geschenke im Shop.

HUATFABRIK

Marktplatz 1 | 83714 Miesbach
08025 9951961 | Mo/Di/Fr 8–17 Uhr
Do 7:30–17 Uhr | Sa 9–17 Uhr | So 11–17 Uhr

Miesbachs kleinstes Café mit heiß begehrten Logenplätzen am Fenster. In der Vitrine locken Kuchen, Snacks und Vitamine.

TIPP:

Ideal für einen kurzen Ratsch.

CAFÉ PERKMANN

Wallenburger Str. 1 | 83714 Miesbach
08025 9949745 | Mo–Fr 5:30–18 Uhr
Sa 6–17 Uhr | So 7:30–17 Uhr

Tagescafé mit gutem Frühstück, wechselndem Mittagstisch und netter Bedienung.

TIPP:

Kuchen holen am Sonntag.

GRABMAIER

Marktplatz 8 | 83714 Miesbach
08025 1518 | Mo–Fr 06:45–18 Uhr
Sa 06:45–13 Uhr | So Ruhetag

Bäckerei und Konditorei mit Tradition seit 1939. Freundliche und schnelle Bedienung, tolle Auswahl.

TIPP:

Die luftig-zarten Butterhörnchen, das leckere Müsli, die wunderbaren Brezen...

MARKTCAFÉ

Marktplatz 6 | 83714 Miesbach
08025 1444 | Mo–Fr 8–19 Uhr
Sa 8–14 Uhr | Sonntag Ruhetag

Das Marktcafé lebt Zeitgeist und verwöhnt mit feinen Gerichten und guter Getränkeauswahl.

TIPP:

Bei Sonne auf der Terrasse sitzen!

ZUM MACHT'L

Lebzelterberg 2 | 83714 Miesbach
08025 9977201 | Mo–Fr 9–18 Uhr

Das kleine Restaurant mit gemütlichem Café bietet ab 9:00 Uhr Kaffee, Butterbrezen und türkisches Flair.

TIPP:

Draußen sitzen in der Morgensonne

KEVEK'S

Bahnhofplatz 3 | 83714 Miesbach
08025 991511 | Tägl. 5–20 Uhr

Ein Hauch von Orient und fast immer offen – das ist das Café mit tollem Sortiment am Bahnhof.

TIPP:

Das abwechslungsreiche Mittagessen to go!

RICK'S CAFÉ & BAR

Haidmühlstr. 1 | 83714 Miesbach
08025 9949745 | Mo–Sa. 11–22 Uhr
So 16–22:00 Uhr oder länger...

In der kultigen Kaffeebar kümmert sich Rick um seine Gäste.

TIPP:

Die Cocktail-Klassiker

UNSERE EISCAFÉS

Wo gibt es das beste Eis? Die Antwort ist Glaubenssache, denn die Kompositionen sind überall ein Erlebnis! Im Cortina am Oberen Marktplatz gibt es als Extra den Autocorso der Stadt. Das Edelweiß am Unteren Marktplatz liegt in der neuen Fußgängerzone, und im Il Gelato an der Riviera ist das Eis bio.

TIPP:

Ein Eis geht immer!



WER KAUFT DENN DA EIN?

Ein Interview mit Hans-Günther Kaufmann über das wahre Wesen und den Sinn eines Lebensmittelmarktes

Er ist ein Starfotograf, der dieses Prädikat zu Recht trägt. Ob Natalie Wood, Sophia Loren, Gina Lollobrigida, Papst Benedikt XVI., Franz Josef Strauß, Abt Odilo Lechner, Luise Kinseher oder seine Schwester Christine Kaufmann – wenn Hans-Günther Kaufmann seine Kamera zückt, entstehen besondere Bilder. Schon sehr jung war er der angesagte Fotograf der Münchner Society, dann jahrelang der Modefotograf, der unzählige Modestrecken und Cover für die renommiertesten Magazine der Welt „schoss“. Und nun steht er an diesem Donnerstag-Morgen unvermittelt vor mir auf dem Miesbacher Markt. In seinem Korb hat er frisches Gemüse und ein paar bunte Eier.

Verena Wolf (VW): „Herr Kaufmann, Sie kaufen heute für Ostern ein?“

Hans-Günther Kaufmann (HGK): „Ja, ich bin ein begeisterter Koch.“

VW: „Sie mögen unseren Markt?“

HGK: „Ich finde den Markt authentisch.

Vieles stammt aus der Umgebung, wird von den Menschen mit eigenen Händen angebaut.“

VW: „Sie kennen Märkte auf der ganzen Welt. Wie fing es an?“

HGK: „Eigentlich mit Paul Bocuse.“

VW: „Dem Begründer der Nouvelle Cuisine?“

HGK: „Ich sollte ihn porträtieren, rief ich an, und wir verabredeten uns für den nächsten Tag um 5:00 Uhr in Lyon vor meinem Hotel. Und was soll ich sagen – pünktlich um 5:00 Uhr biegt ein Citroen-Lieferwagen um die Ecke. Darin Paul Bocuse.“

VW: „Und dann?“

HGK: „Ich stieg ein, wir fuhren los. Sobald er auf dem Markt auftauchte, lag Spannung in der Luft. Alle wussten: Er kauft nur die beste Ware. Er nahm Gemüse und Früchte in die Hand, prüfte Fisch und Fleisch, oft roch er daran – er hatte auch eine beeindruckende Nase – und dann wusste er: Das ist es.“

VW: „Hat er erklärt, wie er das macht?“

HGK: „Ich fragte: Quel est le secret de la nouvelle Cuisine – was ist das Ge-

heimnis? Er zeigte mit einer großen Bewegung über den Markt: Regarde – voici le secret. Das ist das Geheimnis.“

VW: „Was hat er gemeint?“

HGK: „Ich habe das damals intuitiv erfasst. Heute weiß ich, er meinte: Es ist alles da. Man muss es nur sehen, riechen, fühlen, schmecken.“

VW: „Wie hat er gekocht?“

HGK: „Er sagte, sieh her. Das ist eine wundervolle Tomate – voller Sonne und Geschmack. Worauf es ankommt: Ich darf sie beim Kochen nicht kaputt machen.“

VW: „Wow, das ist ja wie eine Ehrfurcht.“

HGK: „Genau das ist es. Ehrfurcht vor dem Leben. Wir stehen auf einem Markt ja inmitten der Früchte der Erde. Dafür sollte man dankbar sein.“

VW: „Sie sind ein spiritueller Mensch?“

HGK (lächelt): „Überrascht? Ich habe sehr früh großen Erfolg in der Glamourwelt gehabt. Aber ich habe mich gefragt, ob es das ist. Ob das alles ist.“

VW: „Welche Antwort haben Sie gefunden?“

HGK: „Ich traf in jungen Jahren Odilo Lechner. Er war damals schon Abt im Kloster Sankt Bonifaz und Andechs. Ich will Ihnen eine Geschichte von ihm erzählen: Ich porträtierte ihn in einer Sendung für das Bayerische Fernsehen. Der Redakteur fragte Abt Odilo: „Was bedeutet es Ihnen, wie Ihr Porträt auf Zuschauer oder Leser wirkt?“ .. „Nichts“, antwortete er. Wichtig sei ihm nur, wie Gott ihn sehe.“

VW: „Ihr neues Buch heißt ‚Lichtwandern‘.“

HGK: „Ich gebe in der Psychosomatischen Klinik Dr. Schlemmer in Bad Tölz Kurse. Es ist im Grunde eine Achtsamkeitsübung zum Sehen. Es geht darum, sich von einem Bild ansprechen zu lassen – nicht darum, ein angeblich sensationelles Bild zu machen. Fotografieren ist ein Weg, um Menschen zu sich selbst zu bringen.“

VW: „Über das Sehen?“

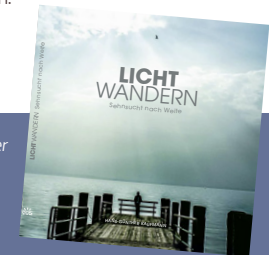
HGK: „Mir hat einmal jemand gesagt: Schließe die Augen... und spüre was dich ruft... Also ein Hören, ein Achtsamwerden und fotografiere dann. Ich habe es in einer Kirche ausprobiert. Es war wirklich so: Das Foto kam zu mir, indem es mich anzog.“

VW: „Also ein eher stilles Sehen?“

HGK: „Ja. Und so habe ich erkannt: Alles Wahre – auch Bilder – entsteht im Herzen.“

VW: „Kann man den Markt so sehen?“

HGK: „Aber ja. Hier sind die Früchte aus Gottes Natur zum Greifen nah. Wir sollten hier mit einem Gefühl der Dankbarkeit sein. Wenn du richtig einkaufst, ist das eine Achtsamkeitsübung. Wenn du dich führen lässt, zieht es dich zu dem hin, was du brauchst. Auch zu deinen Lebensmitteln.“



Hans-Günther Kaufmann,
eos-Verlag,
144 Seiten,
€ 19,95
ISBN 978-3-8306-7944-8

FLEISCH, FISCH,

GEFLÜGEL & Co

Dass man in Bayern gerne deftig isst, wird kaum jemand ernsthaft bestreiten. Saftige Braten, herzhafte Würste, zarte Enten und Gänse, aber auch eine feine, gebratene Forelle oder eine gute Rinderbrühe gehören seit jeher zur guten Küche. Nicht zu vergessen das Wildbret! Die Zutaten für solche Genüsse gibt es frisch auf dem Markt.



@Schönwälder-Spezialitäten



miesbacher weidefleisch

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

www.miesbacher-weidefleisch.de bringt beide zusammen.



Beste Qualität

Transparenz, Weidehaltung, natürliche Fütterung, stressfreie Schlachtung, eine lange Reifezeit und ein fairer Preis machen das Miesbacher

Weidefleisch aus. Die Seite informiert den bewussten Fleischgenießer über Landwirte im Miesbacher Oberland, Schlachttermine und den Verkauf ab Hof.

www.miesbacher-weidefleisch.de



FRISCH AUS BAUERNHAND



>> ES IST EIN BISSCHEN SO, ALS KÄMEN WIR MIT DEM HOFLADEN AUF DEN MARKT. <<

„Wir sind eine regionale Vermarktungs-GmbH, deren Gesellschafter neun Bauern aus dem Landkreis Miesbach sind“, erzählt Meinrad Bacher. Obwohl er erst 24 Jahre alt ist und den aus dem 18. Jhdt. stammenden Hof seiner Familie bei Holzkirchen bewirtschaftet, ist Bacher der Geschäftsführer der Gemeinschaft. Ihm ist wichtig, dass die Menschen wissen, was sie am Stand kaufen. Zum Wertvollsten, was die Landwirte der Gemeinschaft auf ihren Höfen erzeugen, gehört das Fleisch der Rinder, Kälber und Lämmer, die auf den familiengeführten Betrieben im Landkreis Miesbach artgerecht gehalten werden. Wie die Lebensmittel entstehen, haben zunächst die Gründer der Gemeinschaft den Kunden erklärt.

Heute beantworten – im neuen Verkaufsmobil mit modernster Kühlung – festangestellte Verkäuferinnen, alle Fragen rund um das Sortiment, zu dem selbstgemachter Senf vom Hof, eingelegte Gemüse und Schnäpse, ein umfangreiches Wurstsortiment, aber auch Nudeln, Honig und Bauernbrot gehören. Einige Produkte liefert der Bio-Anbieter „Unser Land“. Was Bacher freut: „Wir merken immer mehr, dass die Kunden das Authentische schätzen.“

KONTAKT: Direkt- und Regionalvermarktung Miesbacher Oberland GmbH
Meinrad Bacher (Gf) · Hackenseestr. 6 · 83607 Holzkirchen
Tel.: 08024 49575 · Meinrad.Bacher@yahoo.de
www.miesbacher-oberland.com

SEIT 36
JAHREN



SCHÖNWÄLDER SPEZIALITÄTEN

» WIR LEGEN WERT AUF QUALITÄT,
FACHWISSEN UND SELBST HERGESTELLTE PRODUKTE. «

Der Schönwälder-Verkaufswagen ist eine Institution. Doch seine Größe reicht gerade so aus für das unglaublich vielfältige Angebot, vom dem die täglich frisch zubereiteten Feinkostsalate, die veredelten Fleischwaren, die Edelfische und Geflügelwurstspezialitäten und Pasteten nur die Highlights sind.

ERFOLGREICHER FAMILIENBETRIEB

Seit 1983 sind Familie Schönwälder und ihre Spezialitäten auf dem Miesbacher Wochenmarkt. Was Vater Jörg Schönwälder begann, wird Sohn Florian Schönwälder fortführen. Der gelernte Fleischermeister (Fachrichtung Feinkost) hat seine Ausbildung 2008 abgeschlossen und gleich den Meisterpreis der Bayerischen Staatsregierung gewonnen.

FLEISCH IN SEINER GANZEN VIelfALT

„Unser Fleisch ist sanft gereift und wird Stück für Stück ausgesucht“, versichert Florian Schönwälder. Wer saftige Steaks, edle Teilstücke (Filet, Entrecôte, Lende, Tafelspitz, Kalbfleisch) oder einfach nur frische Markknochen sucht, ist



hier genau richtig. Ebenso groß und solide ist die Auswahl bei Lamm, Schwein, oder Kaninchen. Selbst saisonale Produkte wie z.B. Ibérico-Schwein, Milchklein, Gänse, Wachteln und Tauben finden sich hier.

SCHÄTZE AUS DEM WASSER

„Unsere heimischen Fische stammen alle aus Seen der Region. So sind sie unvergleichlich frisch.“ Forelle, Saibling, Hecht, oder Renke sind eigentlich immer im Sortiment. Auch weitgereister Fisch ist garantiert frisch und schmackhaft. Selbst Doraden, Loup de Mer, Wildgarnelen, Oktopus und natürlich Räucherlachs und Gravedlachs warten in Eis verpackt auf ihre Fans.

SCHÖNWÄLDER GEFLÜGELWURST

Auch über die Wurst hat man sich bei Schönwälder Gedanken gemacht und bietet Spezialitäten aus Geflügelfleisch an. „Unser Erfolgsrezept: 100 Prozent reines Geflügelfleisch, hochwertige Gewürze und die handwerklichen Herstellung. Gleichzeitig wird auf Geschmackverstärker, allergene Stoffe und Jodsalz verzichtet“, versichert Florian Schönwälder.

KONTAKT: Schönwälder Spezialitäten · Florian Schönwälder
Gewerbegebiet Natzing 27 · 83125 Eggstätt · Tel.: 08056 903990
kontakt@schönwälder-spezialitäten.de · www.schönwälder-spezialitäten.de

DAS BESTE
VOM HUHN



ALLES FEINE VOM GEFLÜGEL

»» WIR SIND EIN FAMILIENBETRIEB,
DER SEIT 50 JAHREN FRISCHE EIER UND <<
GEFLÜGELFLEISCH DIREKT VERMARKTET.

Auf die lange Tradition seiner Familie im Umgang mit Geflügel kann Andreas Brandstätter zu Recht stolz sein. Denn wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Landwirte ihre Höfe aufgeben müssen, weil die Preise, die sie mit ihren Erzeugnissen erzielen, zu gering sind bzw. weil die Auflagen aus Kostengründen nicht mehr erfüllbar sind. Familie Brandstätter hat nicht aufgegeben, sondern hat nach Alternativen gesucht und sich auf die Produktion von Lebensmitteln spezialisiert.

FEDERVIEH IN BESTEN HÄNDEN

Wichtigstes Standbein im Verkauf waren lange nur die Freiland Eier vom elterlichen Hof und das frische Geflügel. Das Geflügel kommt heute nach wie vor überwiegend vom Familienbetrieb, den mittlerweile der Bruder weiterführt. Das Geflügel wird aber auch von Partnerbetrieben bezogen, die die hohe Anforderung an Qualität und Tierwohl erfüllen. Für solche Betriebe, die auf artgerechte Haltung setzen, ist Andreas Brandstätter ein Glücksfall. Seine Begeisterung für die guten Produkte überträgt sich wie selbstverständlich auf die Kunden. Dazu kommt sein umfangreiches Wissen über Herkunft und Zubereitung. Und wer ihm länger zuhört, weiß: Rezepte schüttelt er nur so aus dem Ärmel.

NICHT NUR HUHN

Neben Geflügel gibt es bei „Federvieh und Feines“ auch Lamm, Stallhasen, Tauben und Wild, das allerdings ist nur in der Saison im Angebot, weil es ausschließlich aus heimischer Jagd kommt. Das Besondere am Angebot der Brandstätters ist für viele die sensationelle Pasta: Ganz frische Ravioli, Rotondi, Quadroni, Gnocchi, gefüllte Cannelloni und vieles mehr. Alle gefüllt mit köstlichen Zutaten wie Mozzarella-Tomate, Trüffel, Gorgonzola und je nach Jahreszeit angepassten Kräutern und Gemüse.

FEINKOST

Zur Pasta gesellt sich Selbstgemachtes aus Geflügelfleisch, wie Salate mit Curry und Ananas, oder Apfel-Sellerie-Sülze, Leberstreichwurst, Fertiggerichte wie Gulasch, Bolognese, Chili oder Frikassee. Nicht zu vergessen die Auswahl an Knödeln mit Bärlauch, Gemüse, Spinat, Käse u.a. Schließlich die allseits beliebte Hühnersuppe und die schmackhaften Frischeinudeln, die es auch mit Dinkel gibt.

- ! **UNSER TIPP:** Sollen Ihre Hendlaxerl besonders schnell fertig werden, weil die Zeit knapp ist, sollten Sie die Haxerl am Gelenk teilen. Dadurch erhalten Sie Unter- und Oberkeule, die mindestens 10–15 Minuten schneller fertig gebraten sind und außerdem kann man sie besser mit dem Besteck zerlegen.



KONTAKT: Federvieh und Feines · Hofladen Langmoos
Andreas Brandstätter · Langmoos 12a · 83278 Traunstein
Tel.: 0861 60342 · info@federviehundfeines.de · www.federviehundfeines.de



TRACHT IN ALLEN FACETTEN

In der kleinen Kreisstadt Miesbach, 50 km südlich von München, ist man stolz auf ein einzigartiges Kulturgut – die original Miesbacher Tracht. Spannende Reportagen, authentische Interviews und sorgsam recherchierte Hintergrundartikel lassen in dieser topaktuellen Sonderedition die Tracht lebendig werden.

Verena Zemme „TRACHT IN MIESBACH – Entstehung – Formen – Lebensgefühl“, 172 Seiten mit Fotos von Mathias Leidgswendner, Miesbach 2018, ISBN 978-3-96233-021-7, € 18,-



EINE
ENTDECKUNG
WERT



URGESTEIN MIT ENGAGEMENT

>> WIR HABEN NOCH NIE EINEN MARKTTAG VERPASST - SOMMERS WIE WINTERS, UND DAS SEIT 42 JAHREN. <<

Max Wagner ist ein Urgestein des Marktes. Wie sein Vater und Großvater kommt er zu jedem Markttag mit seinem großen Angebot an Eiern und Viktualien. Basis des Sortiments sind die Eier und das Geflügel, die er bei Bauern seines Vertrauens kauft. Den beliebten Eierlikör und die feinen Eiernudeln bezieht er von einer Bäuerin bei Mühlendorf. Und vom renommierten Saliterhof (Warngau) kommen die köstlichen Pesto-Variationen und Marmeladen, die Max Wagner und seine Frau exklusiv verkaufen.

Eine besondere Spezialität ist das heimische Wildbret, das in der Saison das Angebot bereichert. Damit seine Ware frisch und authentisch ist, steckt auch Max Wagner viel Freizeit ins Geschäft. Viermal in der Woche ist der passionierte Sportschütze und leidenschaftliche Briefmarkensammler schon morgens um 4:00 Uhr unterwegs, damit ihm am Abend noch Zeit fürs Vereinsleben und seine Hobbys bleibt.



KONTAKT: Max Wagner · Ledermannwiesen 19 · 84529 Tittmoning



DAS BESTE
VON HAHN UND
HENNE

DIE SCHÖNE UND DAS HUHN

>> WIR VERKAUFEN SEIT 30 JAHREN EIER AUS FREILANDHALTUNG. <<

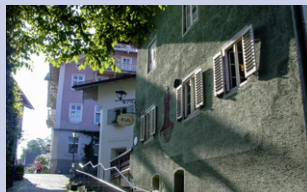


In Halsbach bei Familie Wurm haben es die Hühner gut: In der knapp 1.000 Einwohner zählenden Gemeinde im Landkreis Altötting leben die Hennen artgerecht in zwei geräumigen Ställen und auf grünen Wiesen. Deshalb haben die Eier auch genau den intensiven Geschmack, der dem Gaumen mitteilt, dass es dem Federvieh gut geht. „Wir sind ein echter Familienbetrieb. Angefangen haben meine Schwiegereltern. Jetzt wird bald unsere Tochter übernehmen“, sagt Andrea Wurm und man hört heraus, dass sie das freut. Wenn Tochter Magdalena donnerstags im blitzsauberen Verkaufswagen steht, hat sie aber nicht nur die Eier dabei, sondern z.B. auch frische Weidegockel. Die stammen aus bäuerlichen Kleinbetrieben und werden am Stück oder portioniert verkauft. Für unser Foto mit Gockel zieht Magdalena extra die Handschuhe aus.

! **IHR TIPP:** „Salzen, pfeffern, mit Öl bestreichen und bei 160°C sachte braten.“

KONTAKT: Geflügelhof Kriechbaum · Helmut Wurm · Kriechbaum 48
84553 Halsbach-Kriechbaum · Tel.: 08623 351

DER MIESBACH REISEFÜHRER



GENUSS,
GESCHICHTE UND
GESCHICHTEN

Sonja Still: Der Miesbach Reiseführer.
Ein stilvoller Reisebegleiter im praktischen Taschenformat.
Allitera Verlag, 192 Seiten, ISBN 978-3-96233-019-4, € 16,80



REHSCHNITZEL IN WALNUSSBROT-PANADE

FÜR 4 PERSONEN

10–12 altbackene Scheiben gutes Walnussbrot
4 ca. 1,5 cm dicke Scheiben von der entbeinten Rehkeule
100 g Mehl Type 405 · 3 Bio-Eier
8 Zweige Zitronenthymian, davon die Blätter
250 g Butterschmalz · Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUßERDEM:

2 Zitronen oder Limetten, längs geviertelt · Preiselbeer-Chutney (S. 77)

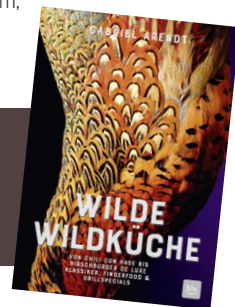
- 1 Brotscheiben zu feinen Bröseln verarbeiten (Mixer oder Nudelholz). Schnitzel auf Frischhaltefolie legen, mit Folie bedecken und sanft flachklopfen.
- 2 Mehl, Eier und Walnusspaniermehl je in einen tiefen Teller geben. Eier verquirlen. Zitronenthymian mit dem Paniermehl vermischen.
- 3 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.
- 4 Rehschnitzel von beiden Seiten salzen und pfeffern, zuerst gründlich im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden.
- 5 Die Schnitzel von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf vorgewärmten Tellern servieren, je ½ Zitrone sowie ein Schälchen mit Preiselbeer-Chutney dazu reichen.

TIPP DES AUTORS: Zu dieser Kombination aus zartem, mildem Rehfleisch und der nussig-knusprigen Panade ist das süßsaure Chutney unschlagbar. (Rezept S. 77)

Von Chili con Hase bis Hirschburger de luxeKlassiker,
Fingerfood & Grillspecials vom Koch, Jäger und
Wildenthusiasten.

Arendt, Gabriel „Wilde Wildküche“,

blv Verlag, 144 Seiten, ISBN 978-3-8354-1825-7, € 25,-





DAS MIESBACHER BÜCHER-PARADIES

Über 10.000 Titel auf Lager. Jedes lieferbare Buch innerhalb von 24 Stunden abholbereit. Kompetente, einfühlsame Beratung.

HIER SIND LESERATTEN GUT AUFGEHOBen.



Das
Buch
am
Markt

Marktplatz 19 · 83714 Miesbach · Tel.: 08025 1843
www.dasbuchammarkt.de · info@dasbuchammarkt.de



PREISELBEER-CHUTNEY

FÜR GA. 900 G CHUTNEY

3 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 TL Zucker · 1 TL Meersalz
170 g (2 mittelgroße) gelbe Zwiebeln, sehr fein geschnitten
30 g frischer Ingwer, sehr fein gehackt · 4 frische Lorbeerblätter
½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
60 ml milder Apfelessig (oder Weißweinessig)
600 g Preiselbeermarmelade mit ganzen Früchten
⅓ kleine rote getrocknete Chili (z.B. Birdseye)
15 g frischer Knoblauch, sehr fein gehackt · ½ TL 5-Gewürz-Pulver

AUßERDEM: Sterile Gläser

- 1 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Ingwer und Lorbeerblätter dazugeben, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Salz und Pfeffer dazugeben, die Zwiebel-Gewürzmischung mit dem Essig ablöschen und leicht reduzieren lassen. Achtung: Die Masse darf nicht kochen.
- 2 Preiselbeermarmelade, Chili, Knoblauch und 5-Gewürz-Pulver mit in den Topf geben und gut verrühren. Bei schwacher Hitze gut 5 Minuten erhitzen und rühren, bis die Masse heiß ist (nicht kochen lassen). Lorbeerblätter entfernen und das Chutney in sterile Gläser abfüllen.

! TIPP: Wer das Chutney nicht allzu scharf mag, entfernt nach dem Kochen die Chilischote, da diese auch im Glas noch Schärfe abgibt.

Dieses Wunder-Chutney passt perfekt zu Schalenwild und Hase, aber auch zu Rinderrouladen. **Arendt, Gabriel:** „Wilde Wildküche“, blv Verlag, 144 Seiten, ISBN 978-3-8354-1825-7, € 25,-

Restaurant | Biergarten | Eventlocation | Catering

📞 Reservierungen unter **08025 7000-60**



**Bayerisch.
Modern.
Kreativ.**

Heimatküche die überrascht

Regional, saisonal, ehrlich

Restaurant und Biergarten zum Genießen

in einladendem geschmackvollem Ambiente

Tradition trifft Moderne

Klassiker und neue Trends erleben



Restaurant Culinaria | Schlierseer Straße 16 | 83714 Miesbach

Telefon 08025 7000-60 | info@culinaria-miesbach.de

www.culinaria-miesbach.de



FISCHZUCHT MÜHLAU

»» **WIR FANGEN DIE FISCHE SCHONEND MIT DEM KESCHER.** <<

Mitten in der freien Natur des Leitzachtals liegen die Fischweiherr von Gerhard Moser. Im reinen, fließenden Wasser führen Saiblinge und Forellen dort ein erfülltes Leben, das sie im Alter von etwa 3 Jahren beenden und noch am selben Tag verkauft werden. Gut verpackt in Eis, bleiben sie frisch bis zum Moment, in dem die Prachtexemplare in einen Einkaufskorb wandern. Auch die geräucherten Fische sind einfach ein Gedicht.



KLEIN, ABER FEIN

Viele Kunden bestellen vor, so ist es leichter, das Kontingent zu berechnen. „Mehr als 60 Fische nehmen wir nie mit zum Markt“, überlegt Anette Schauf-ler, „es wäre mir schlimm, wenn ein Fisch umsonst sterben muss.“ Auf der Suche nach einer sinnvollen Erweiterung des Angebots, hat sie das Marmeladekochen für sich entdeckt. Ihre Stammkunden schätzen die köstliche Erdbeermarmelade und die feine Ingwer-Orangen-Komposition.

KONTAKT: Fischzucht Mühlau · Gerhard Moser · Taubenbergstr. 7a
83714 Miesbach · Tel.: 0177 3507089

GEBRATENE REGENBOGENFORELLE

MIT KARTOFFELGEMÜSE & PETERSILIENÖL

DEN GANZEN
GESCHMACK
SPÜREN



Frische Luft und klare Seen: Die besten Fisch-Rezepte mit
Tipps fürs Angeln an Flüssen & Seen
Quester, ALEXANDER & KAJA, GRADWOHL,
JOACHIM „Abenteuer Fisch“, Brandstätter Verlag, 176 Seiten,
ISBN 978-3-85033-877-6, € 29,90



© Brandstätter Verlag/Thomas Apolt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Regenbogenforellen · Salz, Pfeffer

je 1 Zweig Salbei und Petersilie · 2–3 EL Olivenöl · Zitronenstücke

KARTOFFELGEMÜSE:

4 Kartoffeln · 3 Möhren · 3 Petersilienwurzeln

6 Frühlingszwiebeln · 3 EL Olivenöl · 6 Chilischoten

Salz, Pfeffer · Saft von ½ Zitrone · 1 EL frisch gehackter Kerbel

PETERSILIENÖL:

1 kleines Bund glatte Petersilie · 125 ml Olivenöl · Saft von ½ Zitrone

½ fein gehackte Chilischote · Salz, Pfeffer

- 1 Petersilienöl:** Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Chili verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen
- 2 Kartoffelgemüse vorbereiten:** Kartoffeln, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln waschen, Frühlingszwiebeln putzen.
- 3 Kartoffelgemüse garen:** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Gemüse und Chilis darin sanft braten, bis das Gemüse eine leicht goldgelbe Farbe hat und weich ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem Kerbel abschmecken.
- 4 Regenbogenforelle vorbereiten:** Die Forellen innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Innen und außen salzen und pfeffern. Salbei und Petersilie in die Bauchhöhle legen.
- 5 Regenbogenforelle braten:** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Forellen unter Wenden von beiden Seiten goldgelb braten. Nach dem Braten 3–4 Minuten ruhen lassen.
- 6 Anrichten:** Regenbogenforellen auf einer Platte anrichten, das Gemüse dazulegen, mit Petersilienöl und Zitronenstücken anrichten.

! **TIPP:** Je länger man die Kräuter im Öl ziehen lässt, desto intensiver wird der Geschmack.



DIE SPEZIALISTEN

Zum bunten Marktgetümmel gehören unbedingt auch Überraschungen! Eine solche sind die Stände der Markthändler, die sich auf ein bestimmtes Angebot spezialisiert haben. Auch auf dem Grünen Markt in Miesbach geben solche Spezialisten der ohnehin breit gefächerten Auswahl zusätzliches Flair...



FEINKOST MOSER

>> ICH LIEBE DIE MATERIE. UND ICH LIEBE DAS MARKTLIBEN. DAS IST EINFACH MEINS. <<

Die Wägen und Stände von Feinkost Moser findet man auf dem Miesbacher Markt ganz schnell: Dort ist immer etwas los! Und das ist auch kein Wunder, denn die meisten Miesbacher kennen das außergewöhnlich gute Angebot schon von Kindesbeinen an und freuen sich am Donnerstag auf „ihre“ Mosers.

AUS TRADITION EXZELLENT

1965 hat Familie Moser ein kleines Feinkostgeschäft am Unteren Markt eröffnet, sich auf Lebensmittel von bester Qualität spezialisiert und sich über die Jahre einen Stamm zufriedener Kunden erarbeitet. Heute versorgen 20 Mitarbeiter in insgesamt 5 Verkaufsfahrzeugen die Kunden mit einer Auswahl, die an die besten Münchner Feinkostgeschäfte erinnert: Appetitlich arrangierter, frischer Fisch und Meeresfrüchte, eine große Auswahl an regionalen und internationalen Käsespezialitäten, Feinkostsalaten, Antipasti und Fertiggerichten machen schon beim Hinsehen Appetit.



FÜR DEN FEINSCHMECKER

Da kein Fisch wie der andere schmeckt – und die unglaubliche Vielfalt von Käse geradezu legendär ist, gehören Fisch und Käse zu den Lebensmitteln, die Kenner schätzen. Ihnen bietet Feinkost Moser ein über die Jahre gewachsenes Sortiment an heimischem Süßwasser- und ausgewähltem Meeresfisch an.

KÄSEVIELFALT

Moser-Käse ist Käse-Vielfalt und jeder ist etwas Besonderes, wie die Rohmilch- und naturbelassenen Käse von Baldauf aus dem Allgäu. Andere Käsespezialitäten sind aus Frankreich oder der Schweiz importiert. Und die großen Käsepersönlichkeiten wie Grana Padano, Gorgonzola oder Emmentaler stammen von ausgewählten Käsereien in Italien und dem Allgäu. Damit nicht genug: Moser affinert den Käse, das heißt, die Käseläibe dürfen im hauseigenen Käsekeller zur geschmacklichen Vollendung reifen.

SELBSTGEMACHT MOSER

Ein Blick in die Auslage der Vitrinen zeigt: Es sind die Eigeninitiative, das Können und die Erfahrung, die Moser so unverwechselbar macht. Erst kleine, feine Salate und Antipasti machen ein festliches Buffet oder Feinschmeckers Abendbrot so reizvoll. Und bei Moser finden alle Gourmets reiche Auswahl. Zu den immer erhältlichen Köstlichkeiten gehören verschiedene Herings- und Matjessalate sowie die teils pikant, teils sanft abgestimmten Krabben- und Hummersalate, der Römische Nudelsalat und die himmlischen Frischkäse-Varianten.

Wechselnde selbst gemachte Antipasti und nicht zuletzt die feinen Fertiggerichte wie die Lasagne-Variationen machen die Kunden von Feinkost Moser immer wieder glücklich. „99 Prozent meiner Kunden auf jedem Markt sind Stammkunden“, sagt Isabella Moser. „Ich kenn’ die Vorlieben von jedem. Mir können’s des Körberl reinreichen und ich pack Ihnen genau das ein, was Sie wollen.“ So ist Isabella Moser, und besser kann man die Verbundenheit mit Materie und Kunden gar nicht ausdrücken.

! **TIPP:** Es gibt jede Woche einen „Salat der Woche“ und ein „Fertiggericht der Woche“ – immer neu und immer gut.

KONTAKT: Feinkost Moser · Isabella Moser · Bayrischzeller Str. 17
83714 Miesbach · Tel.: 08025 7855 · mosercheese2@-online.de
www.feinkostmoser.de

GRÜNER MARKT

Mittwoch und Samstag 07:30 bis 12:30 Uhr, Marktplatz Holzkirchen
An Feiertagen entfällt der Grüne Markt!

Bilder: mid800 - stock.adobe.com (11) | Alpenregion Tegermose Schliessens (3) | Monday Business - stock.adobe.com (1) | Grafik: ampaia.com

AUS DER REGION
FÜR DIE REGION



DAS ORIGINAL SEIT 33 JAHREN



BESTE SCHMANKERL AUS TIROL

>> QUALITÄT IST KEIN ZUFALL. DESHALB HABE ICH MICH <<
FÜRS TIROLER BAUERNSTANDL ENTSCIEDEN.

Wer den Geschmack Tirols schätzt, ist auf dem Miesbacher Markt genau richtig. Denn hier bietet Sebastian Waitz seit 10 Jahren Spezialitäten aus Tirol an. Das Besondere: Das erste Tiroler Bauernstandl entstand vor mehr als 30 Jahren, als der Aussteiger Wolfgang Obermüller mit seinem biologischen Kräuter- und Gemüsebau in Kitzbühl begann. Daraus entstand ein ganzes System von StandIn, die bäuerliche Produkte aus Tirol anbieten. Heute umfasst das Sortiment viele Käsesorten von mildem Heumilchkäse bis zu kräftigem Bergkäse, dazu Kaminwürzen, Tiroler Schinken und Speck, Salami und luftgetrocknete Würste, Käseknödel und natürlich das beliebte knusprige Schüttelbrot. Dass alles so frisch ist, liegt an Sebastian Waitz: Der holt jeden Dienstag bei Wind und Wetter seine Ware direkt in Tirol ab. „Er lebt das eben“, sagt seine Mitarbeiterin, was den Gewinner des Franny-Awards sichtlich freut.

KONTAKT: Tiroler Bauernstandl · Sebastian Waitz · Hirschbergstr. 22
83707 Bad Wiessee · www.tiroler.eu · Mobil: 0176 83192113
Tel.: 08251 819538



Fotografie © Simon Wheeler, AT7 Verlag

GARNELEN IN ANIS-ORANGEN-SAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 8 küchenfertige, rohe, geschälte Garnelenschwänze (à ca. 70 g) · insgesamt 70 g Butter

FÜR DIE SAUCE 1 unbehandelte Orange · 500 ml frisch gepresster Orangensaft · 2 Schalotten · 1 EL Pernod (Anislikör)

GEWÜRZE 1 TL getrocknete grüne Pfefferkörner · 1 TL Anissamen Meersalz · ½ Bund Estragon, gehackt grüner Pfeffer aus der Mühle

- 1 **Sauce vorbereiten:** Von der Orange die Schale fein abreiben und beiseitestellen. Schalotten schälen und fein hacken. 20 g Butter schmelzen, bis sie schäumt, Schalotten darin hell anschwitzen, Orangensaft dazu gießen, alles aufkochen und bei starker Hitze auf ca. 250 ml einkochen.
- 2 **Gewürze:** 25 g Butter in Stückchen in den Tiefkühler stellen. Pfefferkörner und Anis im Mörser zerstoßen. Mit der Orangenschale zum reduzierten Orangensaft geben, salzen und beiseitestellen.
- 3 **Garnelen** kalt abbrausen und trocken tupfen. Restliche zimmerwarme Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. Die Garnelen von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, salzen und pfeffern.
- 4 **Finish:** Orangensauce erhitzen (nicht kochen!), Pernod zugeben, die gefrorenen Butterstückchen nach und nach unterrühren. Die Garnelen in der Sauce schwenken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit grünem Pfeffer und Estragon bestreuen.

Basiswissen und fantastische Rezepte – das unentbehrliche Know-how für alle Gewürzliebhaber. **Matthaei, Bettina** „Workshop Würzen – Gewürz-Know-how für Einsteiger und Profis mit über 200 raffiniert einfachen Rezepten“, Becker Joest Volk Verlag, 240 Seiten, ISBN 978-3-95453-107-3, € 49,90



>> WIR BEDIENEN UNSERE KUNDEN IMMER GERNE. <<

Alois Dimpflmaier ist mit seiner kecken Baskenmütze seit gut 25 Jahren ein festes Element auf dem Markt. Der Gärtnermeister hat sich auf Gewürze, Gewürzmischungen, Kräuter, Tees, Suppen und Saucen spezialisiert. „Unsere Gewürzmischungen sind alle ohne Geschmacksverstärker und werden in wiederverschließbare Aromaschutzbeutel abgepackt, damit Sie das ganze Aroma mit nach Hause nehmen können“, erklärt Alois Dimpflmaier.

Nach eigener Rezeptur und den Wünschen der Kunden hat er außerdem spezielle Würzmischungen entwickelt. Nur bei ihm gibt es daher das „Bayrische Bratkartoffelgewürz“ mit vielen Röstzwiebeln oder die „Kräuter der Provence“ – eine Mischung ohne Lavendel. Neu im Angebot sind Obst und Gemüse zum Teil aus eigenem Anbau. Beim Zukauf achtet der Vater von vier Kindern auf gute Qualität und weitestgehend regionalen Anbau. Und in ihrer „Hexenküche“ kocht Ehefrau Andrea Marmeladen und Sirups wie den beliebten „Himbeertraum“ ohne Kerne oder das 8 Stunden lang sacht gekochte „Pflaumenmus wie von Oma“.

KONTAKT: Dimpflmaier Alois und Andrea · Gewürz- & TeegroßHdl. Dimpflmaier's Edelgewürze und Andrea's Hexenküche · Roßhart 13a 83533 Edling · Tel.: 08071 50158 · andreadimpflmaier@freenet.de



EINKAUFEN
WIE IM
URLAUB



MEDITERRANE GENÜSSE

>> IHR PERFEKTES FEST
IST UNSERE LEIDENSCHAFT. <<

Unwillkürlich denkt man an eine festlich gedeckte Tafel irgendwo im Süden, an geheimnisvolle Olivenhaine, Sonne, Leichtigkeit und Gastfreundschaft, wenn man vor dem farbenfrohen, so reich bestückten Stand der Familie Sadak steht. Hinter jeder Scheibe und auf dem Tresen ist ein Angebot ausgebreitet, das seinesgleichen sucht.

Ein Familienbetrieb

Hinter der Marke „Mezzito Delikatessen“ steht eine Familie, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die fantastische Fülle der Mittelmeer-Küche auch nach Miesbach zu bringen. Schon in der dritten Generation erfüllt Firmeninhaber Imdat Sadak das Versprechen, hausgemachte mediterrane Spezialitäten auf höchstem Niveau anzubieten. Mit einer in 25 Jahren gewachsenen Erfahrung und mit viel Liebe entstehen Tag für Tag frische Köstlichkeiten, die genauso schmecken, wie man sie im Urlaubsland kennen und lieben gelernt hat.

Die Küche der Mittelmeerlande

Appetitlich angerichtete Vorspeisenplatten, kleine Snacks schmackhafte Couscous- und Bulgur-Salate... Die Küche rund ums Mittelmeer ist leicht, abwechslungsreich und gesund. Das machen nicht nur die sonnengereiften Gemüse und das wertvolle Olivenöl – das macht auch das traditionelle Know-how der Zubereitung. Gut also, dass das Verkaufsteam das gesamte Sortiment so hervorragend kennt, sonst würde man schon unter den 45 Sorten hausgemachter Brotaufstriche so manche Perle übersehen!



Ein Blick in die Vitrine

Neben den Pasten warten über 30 Sorten Oliven, gefüllte Peperoni und Antipasti sowie mehr als 20 Sorten Meeresfrüchte und Garnelen nur darauf, entdeckt zu werden. Flankiert werden diese Köstlichkeiten von bestem Schafs-, Ziegen- und Fetakäse. Liebhaber von Süßigkeiten finden hier zudem Trockenfrüchte und Türkischen Honig (Lokum). Alle, die südliche Landesprodukte pur lieben, haben die Wahl zwischen verschiedenen Sorten frischem Knoblauch, Nüssen, Maroni und Qualitätsolivenöl. Und natürlich schmeckt das alles ganz besonders gut mit Fladenbrot, Sesamringen oder Börek.

KONTAKT: Mezzito Delikatessen GmbH · Imdat Sadak · Junkersstr. 6
82178 Puchheim · Tel.: 089 61511317 · Fax: 089 84008113
www.mezzito.de · kontakt@mezzito.de

MAN IST,
WAS MAN
ISST.



MIT SANFTER ÜBERZEUGUNG

>> MIR IST WICHTIG, DASS ICH HINTER DEM,
WAS ICH MACHE, WIRKLICH STEHEN KANN... <<

Jeder, der schon einmal über den Miesbacher Markt gebummelt ist, kennt Mohsen Bahrami von Feinkost Philos. Unvergesslich ist seine coole Mütze, und ebenso unvergesslich ist sein oberleckeres Angebot an griechischen Spezialitäten.

GRIECHISCHER SOMMER

Alles, was das Herz für einen ansprechenden Vorspeisenteller im mediterranen Stil begehrt, gibt es hier. Appetitliche Häppchen wie eingelegtes oder frittiertes Gemüse, Käse in köstlicher Marinade und aromatische Aufstriche zaubern Urlaubsstimmung. Und die schwarzen oder grünen Oliven, pur oder mit verschiedenen Füllungen, gibt es in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Dazu lassen goldenes Olivenöl und süßer Honig an die Wärme des Sommers denken... Fisch oder Fleisch aber findet man nicht.



LEBENSMITTEL MIT PHILOSOPHIE

Denn Mohsen Bahrami hat sich für Lebensmittel entschieden, die man als Vegetarier oder selbst als Veganer mit gutem Wissen essen kann. Der überzeugte Vegetarier will auch ein Zeichen setzen, z. B. gegen die Ausbeutung der Meere. Deshalb ist hier alles frisch und gesund – dazu umweltfreundlich hergestellt. „Ich will Essen anbieten, das ich mit gutem Gewissen auch meiner Familie geben kann“, versichert der ausgebildete Yogalehrer. Weil Feinkost Philos aus Prinzip auf Farbstoffe oder sonstige unnatürlichen Zusätze verzichtet, kommen die Erzeugnisse auf den ersten Blick unspektakulär daher.

GEHEN SIE AUF GESCHMACKSREISE

Weil Bahrami Geschmack wichtiger ist als Aussehen, sind die schwarzen Oliven auch nicht gefärbt. Und wie wunderbar etwa der zartrosa Frischkäse mit Paprika schmeckt, muss man erlebt haben. Und so kann man an diesem Stand glücklich auf Geschmacksreisen gehen. Machen Sie es also wie die Stammkundschaft: Kosten Sie, probieren Sie, lassen Sie sich überzeugen und kulinarisch bereichern.

KONTAKT: Feinkost PHILOS · Mohsen Bahrami · Madaustr. 36
83043 Bad Aibling · Tel.: 0176 75538006

BIOLOGISCH UND
DYNAMISCH



DER HOFBÄCKER

» MIT IST WICHTIG, DASS DIE NATUR, <<
MIT DER WIR LEBEN, EINE GUTE ZUKUNFT HAT
- VOR ALLEM ABER UNSERE KINDER.

Als Familie Steffl im Jahr 1980 den Hof der Familie nach Demeter-Prinzipien ausrichtete, war das eine mutige Pioniertat, denn damals wusste noch niemand, wie das Abenteuer „biologisch-dynamische Landwirtschaft“ ausgehen würde.

DEMETER - WAS IST DAS EIGENTLICH?

Im Götterhimmel Griechenlands war die mütterlich-fürsorgliche Zeus-Schwester Demeter für die Fruchtbarkeit der Erde, gute Ernten und damit für das Wohlergehen von Pflanzen, Tieren und Menschen zuständig. Heute ist Demeter ein Verband mit eigenem Qualitätssiegel, der sich für eine Landwirtschaft nach besonders wertvollen Regeln einsetzt.



ANBAU NACH DEMETER-REGELN

Kurz gesagt, arbeiten Demeter Betriebe nach der Überzeugung, dass Tiere und Pflanzen und sogar der Boden lebendige Organismen sind, die entsprechend zu pflegen und zu versorgen sind. Chemische Düngemittel oder Arzneien dürfen nicht eingesetzt werden, stattdessen stärkt man z.B. die Lebenskräfte der Böden mit Heilpflanzen-Präparaten, Kiesel und Kuhdung. Ziel ist es, Lebensmittel zu produzieren, die nicht nur den menschlichen Leib ernähren, sondern sich auch positiv auf Seele und Geist des Menschen auswirken.

FLEISCH, MILCH UND KÄSE

Kein Wunder, dass diese biodynamischen Lebensmittel von Steingraber eine besondere Qualität haben – seien es Backwaren, Fleisch, Wurst oder Käse. Der Bajuwaren Hof hält seine Rinder nach Demeter-Richtlinien und züchtet selbst. Im Sommer leben die Kühe auf der Weide, im Winter im geräumigen Laufstall. Die Milch wird in der eigenen Käserei verarbeitet.

STEINGRABER-BACKWAREN

Das Mehl für die eigenen Produkte kaufen Steffls von Demeter- und Bioland-Bauern aus der Region. Das Mehl stammt von unverzuchteten Getreidesorten und wird ohne chemische Zusätze oder Geschmackverstärker zum reichhaltigen Sortiment der Hofbäckerei Steingraber verarbeitet. Eine weitere Besonderheit: Es kommen als Treibmittel nur betriebseigener Sauerteig und Backferment sowie Bio-Hefe zum Einsatz.

DER STAND

Auf dem Miesbacher Markt bietet die Hofbäckerei Steingraber vor allem ihre Backwaren und feine Kuchen an. Unter den Broten sind in Miesbach die „Walnussweckerl“ und das „Steingraber hell“ echte „Renner“, und auch die hausgemachten Knödel und Pflanzler erfreuen sich großer Beliebtheit. Natürlich geht auch Steingraber mit der Saison und bietet je nach der Jahreszeit zum Beispiel Schmalzgebäck in der Faschingszeit, Hefebackwaren zu Ostern und in der Erdbeerzeit die beliebten Kreationen mit der süßen roten Versuchung an.

KONTAKT: Hofbäckerei Steingraber · Florian Steffl · Neuburgstr. 2
83620 Feldkirchen-Westerham · Tel.: 08062 1233

MARKTZEIT

Donnerstag

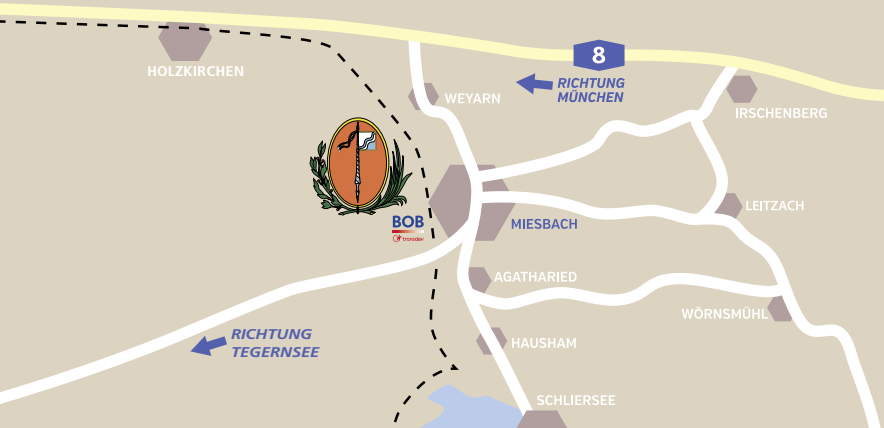
6:30 bis 13:00 Uhr

Sollte am Donnerstag Feiertag sein, findet
der Markt am Mittwoch davor statt.

WO IST WER?

1	FruchtEcke / Pfab (Obst / Gemüse / Südfrüchte)	S. 22
2	Schönwälder Spezialitäten (Geflügel / Fisch / Fleisch)	S. 66
3	Federvieh und Feines / Brandstätter (Geflügel / Nudeln / Feinkost)	S. 68
4	Feinkost Moser (Käse)	S. 84
5	Geflügelhof Kriechbaum / Wurm (Eier / Geflügel)	S. 73
6	Feinkost Moser (Käse)	S. 84
7	Feinkost Moser (Fisch)	S. 84
8	Fischzucht Mühlau (Fisch)	S. 79
9	Anzinger (Obst / Gemüse)	S. 16
10	Südkäse / Mike Moser (Käse)	S. 49
11	Direktvermarktung Miesbacher Oberland (Fleisch / Wurst)	S. 65
12	Naturkäserei TegernseerLand (Milchprodukte)	S. 52
13	Biohof Reiner (Kartoffeln / Gemüse)	S. 25

14	Dimpflmaier (Gewürze / Gemüse)	S. 89
15	Feinkost Philos / Bahrami (griech. Spezialitäten)	S. 92
16	BioGut Wallenburg (Gemüse / Obst)	S. 34
17	Tiroler Bauernstandl / Waitz (Spezialitäten aus Tirol)	S. 87
18	Wagner (Eier, Viktualien)	S. 72
19	Hofbäckerei Steingraber / Steffl (Backwaren)	S. 94
20	Saisonales (z. B. Spargel-Schmidl)	S. 29
21	Gärtnerei Angermaier (Blumen / Pflanzen)	S. 43
22	Mezzito / Sadak (Antipasti / mediterr. Spezialitäten)	S. 91
23	Manhart (Gemüse / Obst)	S. 21
24	Gärtnerei und Floristik Birkel (Pflanzen / Blumen)	S. 42
25	Schneider (Obst / Gemüse)	S. 27
26	Gärtnerei Kern (Obst / Gemüse)	S. 18



HERAUSGEBER

Stadt Miesbach – Kulturamt und Tourismusförderung
 Schlierseer Str. 16, 83714 Miesbach
 Tel.: 08025 70000, info@waitzinger-keller.de
 www.miesbach-tourismus.de



KONZEPT, TEXT UND PROJEKTLEITUNG

Verena Wolf
 Unsere Autorin hat Geschichte, Germanistik und Wirtschaftsgeografie studiert und von 1985 bis 1997 in großen Verlagen als Lektorin und Programmchefin gearbeitet. Sie lebt und arbeitet heute in Miesbach.

FOTOGRAFIE

Florian Bachmeier sowie
 Laura Boston-Thek, Titel
 Dietmar Denger, S. 8/26/46/47
 H.G. Kaufmann, S. 21/29/61/63/82/83/92
 Isabella Krobisch, S. 2/4/8/60/74
 Mathias Leidgschwendner, S. 70/71
 Stadtarchiv Miesbach, S. 13
 Verena Wolf, S. 79

PRODUKTION

Grafik/Illustrationen: Kaufmann Grafikdesign/Kerstin Stein
 Bildbearbeitung: Bernhard Obermeier
 Druck: Fuchs Druck, Miesbach

© Miesbach, Juni 2019



www.gwm-miesbach.de

