

5. völlig neu
überarbeitete Auflage

Bio Genussstour

Herrliche Bio-Ausflugsziele rund um München





MEHR BIO-ESSEN FÜR MÜNCHEN!

BIOSTADT MÜNCHEN

Seit 2006 ist München per Stadtratsbeschluss Biostadt. Ziel ist es, den Anteil an regionalen Bio-Lebensmitteln in München zu erhöhen, etwa in Kantinen, Einrichtungen für Kinder oder Senior*innen, Krankenhäusern und in der Gastronomie.

Damit soll eine resiliente Versorgung aller Münchner*innen mit nachhaltig produzierten Lebensmitteln aus der Region gesichert werden.

Um das zu schaffen, unterstützt die Stadt den Aufbau von bio-regionalen Lieferketten vom Acker bis zum Teller, begleitet Küchen mit Hilfe des Beratungsprogramms im „Haus der Kost“ bei Umstellungsprozessen, gestaltet öffentliche Ausschreibungen und fördert zivilgesellschaftliche Akteur*innen.

Kontakt:

biostadt.rku@muenchen.de

Bio Genussstour

Herrliche Bio-Ausflugsziele rund um München

Herausgegeben vom **BUND Naturschutz**,
Kreisgruppe München



Bio-Genusstour in und um München

Vielen Dank, dass Sie sich für diese Broschüre interessieren! Mit unseren Vorschlägen in diesem Heft können Sie das Angenehme mit dem Guten verbinden: Schöne Ausflüge, höchster Genuss beim Essen und gleichzeitig etwas für die Natur, die Artenvielfalt und die regionale bäuerliche Landwirtschaft tun.

Unser Konsumverhalten hat sehr oft negative Auswirkungen auf unsere Umwelt – die hier vorgestellten Lokale haben sich im Gegensatz dazu für eine umweltschonende Arbeitsweise entschieden.

Wir stellen Ihnen gastronomische Betriebe vor, die sich mit Speisenangebot dem Erhalt unserer Lebensgrundlagen verschrieben haben und damit auch nachhaltig wirtschaftende landwirtschaftliche Betriebe in unserer Region unterstützen, die nach ökologischen Standards ihre Lebensmittel produzieren.

Die von uns ausgesuchten Restaurants, Biergärten und Wirtshäuser liegen nicht nur in einer reizvollen Landschaft, sie bieten echte regionale Bio-Köstlichkeiten und sind auch gut erreichbar. So macht Bio-Genuss wirklich Spaß!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem beim Entdecken, Ausprobieren und Genießen unserer Vorschläge!

Christian Hierneis
(1. Vorsitzender, Kreisgruppe München)



Die Projektstelle Ökologisch Essen des BUND Naturschutz München

Der BUND Naturschutz setzt sich für den Schutz unserer Ressourcen ein. Daher sind uns ökologisch erzeugte Lebensmittel und Produkte, die ohne

den Einsatz von Ackergiften, mineralischen Düngern oder Gentechnik kultiviert und hergestellt wurden, so wichtig! Ziel der Projektstelle Ökologisch Essen, die vom Referat für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt München gefördert wird, ist es, mehr nachhaltige, bio-regionale Lebensmittel auf die Münchner Teller zu bringen.

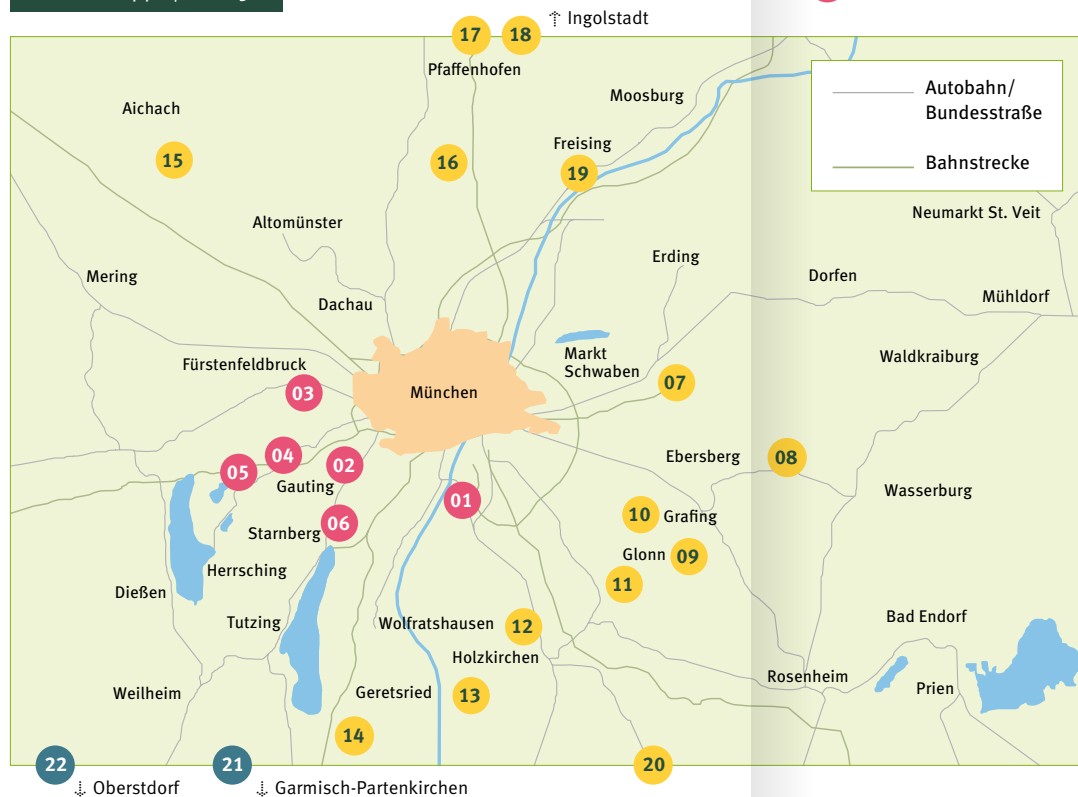
Damit fördern wir den ökologischen Landbau, stärken regionale Wertschöpfungsketten und leisten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt unserer kleinbäuerlich geprägten Kulturlandschaft ebenso wie zum Schutz unserer Natur.

Unsere Projektstelle unterstützt durch gezieltes Coaching und Workshops Küchenverantwortliche beim Ein- und Umstieg auf Bio-Lebensmittel und bietet für alle Münchner*innen ein umfangreiches und abwechslungsreiches Programm an: Vom Einkaufsführer Bio Bei Dir, über Kochkurse bis hin zu wertvollen Tipps und Informationen rund um Bio-Lebensmittel. **Gemeinsam für mehr Bio in München!**

Anna Becker, Susanne Kiehl & Eva Dutz
Projektstelle Ökologisch Essen

AUF EINEN BLICK

+ Infos zu Biosiegeln & Einkaufs-Tipps | Seite 52



01	Alter Wirt Grünwald	08
02	Öko & Fair Gauting	10
03	Fürstenfelder	12
04	Il Plonner	14
05	Augustiner am Wörthsee	16
06	Bio-Café Luna	18
07	Wolfmühle	20
08	Speisekammer Ebersberg	22
09	Hermannsdorfer	24
10	Wirtshaus Taglaching	26
11	Gut Sonnenhausen	28
12	Archehof Schlickerrieder	30
13	Moarwirt	32
14	Klostergut Schlehdorf	34
15	Schloss Blumenthal	36
16	Hörger Biohotel Tafernwirtschaft	38
17	Gasthaus Beckerwirt	40
18	Benediktinerabtei Plankstetten	42
19	Alter Kuhstall	44
20	Almbad Sillberghaus	46
21	Reintalangerhütte	48
22	Jugendherberge Oberstdorf	50



TRADITIONSRESTAURANT IN 4. GENERATION

01 ALTER WIRT GRÜNWALD

Direkt vor Münchens Toren im idyllischen Isartal lädt der Traditionsgasthof im Dorfzentrum zu neu interpretierter bayerischer Küche in 100 % Bio-Qualität ein. Genießen Sie authentisches Ambiente und kreative Gerichte in Grünwald.

Hier kommen Traditionalisten wie Experimentierfreudige auf ihre Kosten: Schweinsbraten mit Dunkelbiertglasur oder Haselnusschnittzel vom Knollensellerie. Ein jährliches Sommerfest mit Livemusik, Wiesnwarm-up und Eisstockschießen im Winter, im Alten Wirt ist immer was los.

Highlights

Zum Feiern

Biergarten

🍴 Angebot

Morgens gibt es ein **Bio-Frühstücksbuffet**. Das zertifizierte **Bio-Hotel** bietet nach baubiologischen Gesichtspunkten gestaltete Zimmer.

👁️ Ausflüge

Der Alte Wirt liegt einen Katzensprung von der **Isar** entfernt, wo sich Spaziergänge an den Isarufern anbieten. Sehenswertes: **Ritterburg Grünwald** mit prähistorischem Museum, Walderlebniszentrum, Bavaria Filmtour, Floßfahrt auf der Isar.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

S-Bahn zum Rosenheimer Platz, dann mit der **Tram 25** bis Grünwald/Derbolfinger Platz

für Kinder

... gibt es im Apfelgarten viel zu entdecken und tolle Möglichkeiten zum Spielen.



Alter Wirt GmbH

Marktplatz 1
82031 Grünwald

Mehr auf alterwirt.de:



Für Spontane



UMWELTGENUSS IN DER NACHBARSCHAFT

02 ÖKO & FAIR UMWELT-ZENTRUM UND CAFÉ

Im romantischen Garten des Fair Cafés genießen Sie fairen Kaffee und Tee im Schatten von rankendem Wein und Wildrosen.

Die Inhaberin Christiane Lüst verwöhnt mit Bio Kuchen und bietet im Hofladen regionale Lebensmittel, faire Feinkost und plastikfreie Produkte. Neben Literatur und Filmen zu Öko-Themen lädt das Umweltzentrum zu abwechslungsreichen Veranstaltungen ein, die zum Mitmachen und Austausch anregen. Ein Ort für Genuss, Inspiration und nachhaltige Ideen – mitten im schönen Würmtal.

Highlights

Veranstaltungen

Kunst & Kultur



Angebot

Der **Veranstaltungskalender** des Umweltzentrums ist voll mit Vorträgen, Exkursionen, Ausstellungen, Führungen, Seminaren, Filmgesprächen usw.



Ausflüge

Das Würmtal hat viel zu bieten und kann gut mit dem Fahrrad erkundet werden. Das **Sommerbad und die Würm** sind gleich nebenan.



Anreise mit Bus & Bahn

S6 Richtung Tutzing bis Gauting, ca. **20 Min.** ausgeschilderter Fußweg Richtung Sommerbad. **Fahrradverleih** am Bahnhof.

für
Kinder

... gibt es ein Insektenhotel und Brotbackhäuschen zu bestaunen. Ein spannendes Ferienprogramm lädt zu Abenteuern ein.



Öko&Fair Umweltzentrum Gauting

Berengariastr. 5
82131 Gauting

Mehr auf oeko-und-fair.de



Für Spontane



DAS AMPERTAL ENTDECKEN

03 FÜRSTENFELDER

Das Kloster Fürstenerfeld mit seiner barocken Kirche zählt zu den schönsten Sehenswürdigkeiten Oberbayerns.

Im bio-zertifizierten Fürstenerfelder Restaurant erwartet Sie moderne Heimatküche mit regionalen und saisonalen Zutaten, ausgezeichnet mit dem grünen Michelin-Stern. Mittags gibt es ein Bio-Bufferet, abends eine Auswahl à la carte. Im Sommer hat zusätzlich der Bio-Biergarten geöffnet. Das Fürstenerfelder 4-Sterne-Bio-Hotel liegt nur wenige Schritte entfernt!

Highlights

Klosterareal

Zum Feiern



Angebot

Das Fürstenerfelder bietet regelmäßige **Sonntags-brunches**, außerdem die Veranstaltungsreihe **Küchen-party**, die ein mehrgängiges Abendessen umfasst. Daneben werden regelmäßig **Yogaretreats** angeboten.



Ausflüge

Hauptattraktion: ehemaliges **Zisterzienserkloster**. Auch der **historische Stadtkern** von Fürstenerfeldbruck ist einen Besuch wert. Ideal zum Radeln und Wandern ist das **Ampertal**, mit seltenen Pflanzen und Tieren.



Anreise mit Bus & Bahn

- **S4** Richtung Geltendorf
- Alternativ: **RB 74** Buchloe bis Fürstenerfeldbruck, ca. **15 Min.** schöner Fußweg vom Bahnhof

für Kinder

... befindet sich im Sichtbereich des Fürstenerfelder-Biergartens ein eingezäunter Kinderspielplatz.

Fürstenerfelder Gastronomie und Hotel GmbH

Fürstenerfeld 15
82256 Fürstenerfeldbruck

Mehr auf fuerstenerfelder.com:



Für Spontane



BAYERISCH-ITALIENISCH GENIESSEN

04 IL PLONNER

Servus und buon giorno! Willkommen im Bio-Hotel IL PLONNER – Ihr Einkehr-Tipp für Ausflüge ins 5-Seen-Land. Nur 10 Minuten vom Weßlinger See entfernt erwartet Sie bayerisch-italienische Gastfreundschaft in Bio-Qualität.

Die Familie Petrone bewahrt den gemütlichen Stil des Dorfwirtshauses und ergänzt ihn mit italienischer Note. Die Trattoria verwöhnt mit regionalen Bio-Spezialitäten und täglich wechselnder Karte. Nach einer Radtour lädt der Biergarten zum Entspannen bei Wein und Käseplatte ein.

Highlights

| Holzfenzpizza

| Seenähe

 **Angebot**

Der Gasthof gehört zu den „**BIO-Hotels**“ und bietet moderne, gemütliche Hotelzimmer mit ökologischer Ausstattung.

 **Ausflüge**

Unzählige Rad- & Wanderwege führen durch das **5-Seen-Land**. Den Weßlinger See erreicht man bereits nach einem zehnminütigen Spaziergang. Für Kulturinteressierte lohnt sich ein Besuch im alten **Pfarrstadt**, wo es verschiedenste Veranstaltungen gibt.

 **Anreise mit Bus & Bahn**

- **S8** Richtung Herrsching bis Weßling, ca. **20 Min.** Fußweg durch Weßling
- **Alternativ: Regionalbus 955** Richtung Starnberg Nord bis Haltestelle Oberpfaffenhofen

für Kinder

... ist im Biergarten
Platz zum Spielen.

IL PLONNER – der Dorf-Gasthof

Gautinger Straße 52
82234 Weßling

Mehr auf ilplonner.de:



Für Spontane



BAYERISCHER BIERGARTEN DIREKT AM WÖRTHSEE

05 AUGUSTINER AM WÖRTHSEE

Direkt am Ufer des Wörthsees liegt das traditionsreiche Augustiner, ein Ort bayerischer Biergartenkultur mit traumhaftem Blick auf das Wasser.

Seit 2025 führt Carola Petrone das Haus gemeinsam mit ihrer Familie – als zweites Restaurant neben dem Il Plonner in Weßling. Auf der Karte stehen klassische Schmankerl und frisch gezapftes Augustiner-Bier. Alle Produkte sind möglichst bio, saisonal und regional, mit Liebe ausgewählt für bewussten Genuss.

Highlights

Biergarten

Seeblick



Angebot

Genießen Sie regionale und saisonale Gerichte auf der großen **Sonnenterrasse** mit Blick auf den Wörthsee. Am Wochenende gibt es zusätzlich ein leckeres Frühstück direkt am See.



Ausflüge

Unternehmen Sie Spaziergänge am Ufer oder springen Sie im **Strandbad Fleischmann** ins Wasser, wo auch ein Kiosk des Restaurants zu finden ist. **Rad- und Wanderwege** rund um den See laden zum Erkunden ein.



Anreise mit Bus & Bahn

S8 Richtung Herrsching bis Steinebach, ca. **15 Min.** Fußweg, oder mit dem **Bus 923 oder 928** bis Steinebach/Seestraße

für Kinder

... gibt es eine eigene Kinderkarte mit beliebten Gerichten sowie viel Platz zum Spielen und Badespaß im Strandbad Fleischmann.

Augustiner am Wörthsee

Seepromenade 1, 82237 Wörthsee

Mehr auf augustineramwoerthsee.de:



Für Spontane



VEGETARISCHES CAFÉ IN STARNBERG

06 BIO-CAFÉ LUNA

Aus einem kleinen Gemüsestand und Bistro wuchs ein Ort, der für bewussten Genuss steht.

Im Café Luna entstehen täglich neue Kreationen aus frischen, biologischen und regionalen Zutaten. Die Küche verbindet kreative vegetarische und vegane Gerichte mit feinen Kaffee-Spezialitäten und hausgemachten Kuchen. Geleitet von Nadia Tihli aus Marokko, die ihre Leidenschaft für internationale Speisen und gesunde Küche zusammenbringt, ist Luna ein Platz mit gemütlicher Atmosphäre, der zum Verweilen einlädt.

Highlights

| Vegane Gerichte

| Hausgemachte Kuchen

🍴 Angebot

Frühstück, wechselnde Mittagsgerichte von Lasagne über Spinatspätzle bis hin zu Tajine, verschiedene Suppen, hausgemachte Kuchen, marokkanische Kekse, frisch gepresste Säfte, Kaffee- und Teespezialitäten. Alles bio, regional und mit Liebe zubereitet. Außerdem bietet das Café Catering und Kochkurse an.

👁️ Ausflüge

Ideal nach einem Spaziergang am **Starnberger See**, einem Besuch der Roseninsel oder einer Erkundung der **Altstadt**.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

S6 Richtung Tutzing oder mit **RB 65** Richtung Weilheim bis Starnberg, ca. **5 Min.** Fußweg

für Kinder

...und Familien eignet sich das Café aufgrund seiner entspannten Atmosphäre mit Kuchen und frischen Säften.

Bio-Café Luna

Hauptstraße 19a
82319 Starnberg

Mehr auf biocafe-luna.de





OASE IM MÜNCHNER UMLAND

07 WOLFMÜHLE

Die Wolfmühle ist eine intakte Getreidemühle – als Familienbetrieb von Andreas Löffl & Kathrin Nagy geführt, mit Hofladen, Kundencafé & Eventgastronomie.

Vermahlen wird das Getreide von Bio-Landwirten aus der Region. Die handwerklich erstellten Mühlenerzeugnisse werden im Hofladen angeboten, neben diesen lädt donnerstags von 14-18 Uhr das Kundencafé zu frischem Kuchen ein. Für Firmenfeiern oder private Events, wie Hochzeiten, kreiert die Wolfmühle ein besonderes Ambiente mit hauseigener Bio-Küche.



Ausflüge

Das **Schwabener Moos** und die Au laden Erholungssuchende mit zahlreichen Wander- und Spazierwegen ein. Zu empfehlen sind der Sempt-Mangfall-Radweg, der Naturpfad Forstinning, nur 5 km entfernt von Markt Schwaben, sowie die BUGA-Themenroute, auch der „**Wildsau-Radweg**“ genannt. Mit dem Fahrrad erreicht man außerdem schnell den **Isarkanal**.



Anreise mit Bus & Bahn

S2 Richtung Erding bis Markt Schwaben, dann mit dem **Regionalbus 469** Richtung Hohenlinden, Gasthaus zur Post bis Haltestelle Wolfmühle, ca. **5 Min.** Fußweg



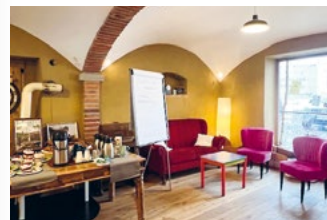
für Kinder

... gibt es artgerecht gehaltenes Federgetier, das Pfauenpaar „Theresa & Anton“ und Bachforellen zu Bestaunen. Für Kindergärten/ Schulklassen werden spannende Mühlenführungen angeboten.

Die Wolfmühle

Wolfmühle 1
85661 Forstinning

Mehr auf wolfmuehle.de:





CAFÉ, BISTRO, LADEN

08 SPEISEKAMMER EBERSBERG

Die Speisekammer Ebersberg ist ein gemütlicher, barrierefreier Treffpunkt mitten in der Stadt Ebersberg und verbindet Café, Bistro und Laden.

Sie setzt auf saisonale, regionale Zutaten – Gemüse oft aus eigener Gärtnerei, Fleisch vom Fendsbacher Hof und ist seit 2019 Bioland-Partner. Neben Frühstück und wechselndem Mittagstisch gibt es hausgemachte Produkte an der Ladentheke. Betrieben wird sie von den Werkstätten des Einrichtungsverbunds Steinhöring und bietet einen abwechslungsreichen Arbeitsplatz für Menschen mit psychischer Erkrankung.

Highlights

|

Hofladen

|

Mittagstisch

🍴 Angebot

Die Speisekammer bietet Frühstück, Snacks, hausgemachte Kuchen und Kaffeespezialitäten. Mittags gibt es täglich wechselnde Gerichte – auch vegetarisch und vegan – zum Mitnehmen oder im Bistro. Alle Speisen stammen aus **regionalen** Bio-Zutaten, teils aus **eigener Landwirtschaft**.

Im **Laden** finden Sie Produkte aus den Werkstätten, wie hausgemachtes Müsli und Produkte aus unseren Schreinereien für Büro und Garten.

👁️ Ausflüge

Besuchen Sie Hoffeste, Adventsmarkt oder Sommerkonzerte des Einrichtungsverbunds Steinhöring.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

S6 bis Ebersberg, ca. **5 Min.** Fußweg



Speisekammer Ebersberg

Bahnhofsplatz 2, 85560 Ebersberg

Mehr auf evs-stainhoering.de/speisekammer.html:





HOFMARKT – WIRTSHAUS – BIERGARTEN

09 HERRMANNSDORFER

Karl-Ludwig Schweisfurth, einst Besitzer des größten Fleischkonzerns Europas, gründete 1986 die Herrmannsdorfer Landwerkstätten – ein ökologischer Vorzeigebetrieb und Zentrum eines Netzwerks von über 100 Bio-Bauern und Herstellern.

Hier zeigt der Öko-Pionier, wie echte „Lebens-Mittel“ entstehen. Berühmt ist die artgerechte Schweinezucht, deren Fleisch in der hof-eigenen Warmfleisch-Metzgerei zu Spezialitäten verarbeitet wird. Ein Pilgerort für umweltbewusste Feinschmecker.

🍴 Angebot

Der **Hofmarkt** führt Lebensmittel in hoher ökologischer Qualität, Fleisch, Wurst, Schinken, Brot und Backwaren, Bier der Marke „Schweinsbräu“, vieles aus eigener Herstellung. Der Kaffee kommt von der hofeigenen Rösterei „Merchant & Friends“. Im Marktgartencafé gibt es warme und kalte Schmankerl.

👁️ Ausflüge

Die Gegend in der Nähe des Stein- und Kastensees bietet sich wunderbar für Wander-Ausflüge an. Zum Beispiel der Wanderpfad „**Kunst geht in die Natur**“.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

S4/S6 bis Grafing Bhf., dann mit dem **Bus 440** bis Westerndorf, ca. **15 Min.** Fußweg

für Kinder

... gibt es viel zu entdecken: einen Spielplatz, zahlreiche Tiere sowie bei Festen eine Strohbürg, Kutschfahrten und kreative Bastelangebote.



Herrmannsdorfer Landwerkstätten Glonn GmbH & Co. KG

Herrmannsdorf 7, 85625 Glonn
Mehr auf herrmannsdorfer.de





LÄNDLICHE GASTSTÄTTE ÖSTLICH VON MÜNCHEN

10 WIRTSHAUS TAGLACHING

Das Wirtshaus Taglaching liegt inmitten der ruhigen Landschaft östlich von München und ist ein beliebtes Ziel für Ausflügler.

Nach seiner Wiedereröffnung im Jahr 2022 knüpft es an die lange Geschichte bayerischer Gastfreundschaft an und setzt dazu neue Maßstäbe: Bio-zertifizierte Zutaten, regionale Partner und saisonale Küche prägen das Konzept. Im gemütlichen Gastraum und Biergarten wird bayerische Tradition mit nachhaltigem Genuss verbunden.

Highlights

Naturidylle

Biergarten

🍴 Angebot

Das Wirtshaus Taglaching ist ein bio-zertifiziertes Speiselokal mit gemütlichen Stuben und einem schönen Biergarten. Hier genießen Sie **saisonale und regionale** Bio-Köstlichkeiten in entspannter Atmosphäre – ideal für einen Sonntagsausflug oder eine Einkehr nach einer Radtour.

👁️ Ausflüge

Die Umgebung lädt zu Spaziergängen und Radtouren durch das Glonn-Tal und den Ebersberger Forst ein.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

RB Richtung Kufstein oder **S6** Richtung Ebersberg bis Grafing, dann mit dem **Bus 440** Richtung Glonn bis Taglaching

für Kinder

... bietet das Wirtshaus eine eigene Kinderkarte und viel Platz zum Spielen – ideal für Familien.

Wirtshaus Taglaching

Oberdorf 2
85567 Taglaching/Bruck
Mehr auf wirtshaus-taglaching.de:





BIOHOTEL & SEMINARHAUS BEI GLONN

11 GUT SONNENHAUSEN

Das denkmalgeschützte Hofgut bei Glonn wurde um 1900 als Gestüt im Altenglischen Stil erbaut und gehört heute Georg Schweisfurth, Biopionier und Gründer der Hermannsdorfer Landwerkstätten.

Seit 2001 wird es als Hotel und Seminarhaus betrieben, eng verbunden mit der Philosophie von Hermannsdorf: ökologische Landwirtschaft, regionale Kreisläufe und bewusster Genuss. Neben Übernachtungen bietet Sonnenhausen Bio-Küche, Kunst- und Kulturveranstaltungen sowie Räume für Seminare und kreative Begegnungen.

Highlights

Zum Feiern

Kunst & Kultur



Angebot

Genießen Sie das regionale 3-Gang-Menü, Frühstück, Business Lunch und den **Schweinebraten-Sonntag**. Übernachten Sie im stilvollen **Hotel** mitten in der Natur, das Gut eignet sich auch besonders für Feiern.



Ausflüge

Das Gut liegt idyllisch oberhalb des Glonn-Tales – ideal für Spaziergänge und Radtouren in die Natur. Außerdem kann man entlang des Höhenweges und auf einem **Kunstpfad** verschiedene Kunstwerke bestaunen.



Anreise mit Bus & Bahn

S4/S6 bis Grafing Bhf., dann mit dem **Bus 440** bis Westerndorf. ca. **15 Min.** Fußweg



für Kinder

... gibt es eine kleine Wanderung in unserem Bruderbetrieb, die Hermannsdorfer Landwerkstätten und u.a. Schweine, Hühner und Kühe zu beobachten.



Gut Sonnenhausen GmbH & Co KG

Sonnenhausen 2
85625 Glonn

Mehr auf sonnenhausen.de:





FESTSAAL UND PARTYSTADL

12 ARCHEHOF SCHLICKENRIEDER

Der Aussiedlerhof liegt am östlichen Ortsrand von Otterfing, 25 Kilometer südlich von München. In idyllischer Lage mit herrlichem Blick auf die nahegelegenen Alpen wird dieser Hof seit Jahrzehnten im Einklang mit der Natur bewirtschaftet.

Der ArcheHof Schlickenrieder ist ein vom Bundesministerium ausgewählter Demonstrationsbetrieb für ökologischen Landbau. Seit 1989 bewirtschaftet die Familie den Hof nach den bio-Richtlinien. Die Familie hält bedrohte Nutztiere und bietet Führungen für bis zu 70 Schulklassen jährlich.

🍴 Angebot

Die Familie betreibt in großem Umfang pädagogische Arbeit, indem **Schulklassen und Fachpublikum** Führungen über den Biohof erhalten und einen Einblick in den ökologischen Landbau erleben.

Wenn Sie einen Ort für ihre **Hochzeit, Familienfeier oder Firmenfeier** suchen, sind Sie auf dem ArcheHof genau richtig. Das Archehof-Team zaubert aus Fleisch vom eigenen Naturland-Betrieb sowie aus anderen regionalen Bioprodukten festliches Essen.



Anreise mit
Bus & Bahn

S3 nach Otterfing, ca. **10 Min.** Fußweg



Archehof Schlickenrieder

Markweg 50, 83624 Otterfing

Mehr auf
archehof-schlickenrieder.de:





WIRTSHAUS IM VORALPENLAND

13 MOARWIRT

Eingebettet in die sanfte Hügellandschaft des Tölzer Lands lädt der Moarwirt bei Bairawies zu einer Auszeit voller Genuss ein.

Das idyllische Bio-Landhotel mit Restaurant steht für eine moderne Interpretation der alpenländischen Küche. Fleisch stammt von Bauern aus der Umgebung, Gemüse aus eigenem Anbau oder von regionalen Produzenten. Denn hier gilt: Bio, regional und saisonal sind gelebte Überzeugung – handwerklich gekocht, mit Liebe und Respekt für Natur und Qualität.

Highlights

Naturidylle

Zum Feiern

🍴 Angebot

Im Bio-Landhotel Moarwirt genießen Sie frische regionale Bio-Küche in modern-alpenländischen Stuben oder im Biergarten mit Blick ins Isar-Tal. Eigene Hühner, Schafe und ein Kräutergarten sorgen für beste Zutaten. Neben **Übernachtungen** in gemütlichen Zimmern bietet der Moarwirt Kochkurse sowie stilvolle Räume für Hochzeiten, Familienfeiern und Seminare.

👁️ Ausflüge

Entdecken Sie den **Hechenberg** mit seinen Wiesen und Wäldern, entspannen Sie im nahegelegenen **Bad Tölz** oder besuchen Sie die kleine **Kunstaussstellung** direkt im Wirtshaus.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

S7 nach Wolfratshausen, dann **Bus X970** Richtung Bad Tölz bis Bairawies, Abzw., ca. **35 Min.** Fußweg

für Kinder

...werden neben gesunder Kindergerichte ohne Zusatzstoffe, viel Platz zum Spielen und Tiere zum Entdecken angeboten.

Moarwirt

Sonnenlängstraße 26
83623 Dietramszell-Hechenberg
Mehr auf moarwirt.de





HOFCAFÉ, HOFLADEN UND VIEL MEHR!

14 KLOSTERGUT SCHLEHDORF

Das KlosterGut Schlehdorf liegt am Kochelsee und führt die jahrhundertealte Klostertradition als genossenschaftliches Projekt fort.

Es bewirtschaftet 65 Hektar nach Bio-Standards, darunter Wiesen, Weiden und eine Gemüsegärtnerei. Neben Landwirtschaft gibt es gibt es einen Hofladen, ein Hofcafé, Werkstätten und Bildungsangebote. Nachhaltigkeit, Naturschutz und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt. Für Gruppen stehen ein Seminarhaus und eine Herberge zur Verfügung. Außerdem gibt es einen Veranstaltungsraum und Campingplätze.

Highlights

| Gemütliches Café | Kurse & Veranstaltungen

🍴 Angebot

Die am Hof hergestellten Produkte werden im **Hofladen** verkauft. Hier gibt es frisches Bio Gemüse und Kartoffeln, Eier, Honig und Rindfleisch, außerdem Kräutersalze, Aufstriche und viele weitere Produkte aus eigener Herstellung. Das **Hofcafé** ist von April bis Oktober geöffnet und lädt in gemütlicher Atmosphäre mit selbstgebackenen Kuchen zum Verweilen ein.

👁️ Ausflüge

Es gibt zahlreiche Angebote und Veranstaltungen am Hof. Von **Alpaka-Wanderungen** über Aktionstage zum Mithelfen bis hin zu Kräuter-/Kochkursen.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

RB bis Murnau, dann mit **Bus 9611** Richtung Kochel bis Schlehdorf, ca. **5 Min.** Fußweg

für Kinder

... gibt es Angebote, die meist für die ganze Familie sind, sowie genug Platz zum Spielen!

KlosterGut Schlehdorf

Kirchstraße 15
82444 Schlehdorf

Mehr auf klostergut-schlehdorf.de





ÖKODORF, LANDWIRTSCHAFT, GASTHAUS & HOTEL

15 SCHLOSS BLUMENTHAL

Das Wittelsbacher Land in Bayrisch-Schwaben ist vielen Münchnern unbekannt – ein Grund mehr für eine echt nachhaltige Entdeckungstour.

Vor den Toren des Städtchens Aichach liegt Schloss Blumenthal, eingebettet in die Natur des Ecknachts. Seit 2007 gestaltet die Gemeinschaft der Blumenthaler das ehemalige Ordensschloss zu einer lebendigen Utopie: Das Projekt umfasst die Schaffung von nachhaltigem Wohnraum, die Produktion ökologischer Lebensmittel und den Betrieb eines ökologischen Gasthauses inklusive Hotel- und Tagungsbetrieb.

🍴 Angebot

Das Hotel im Schloss bietet 40 ruhig gelegene und individuell gestaltete Zimmer mit Blick ins Grüne, Natursteinbad, Bio-Kosmetik und hausgemachtem Bio-Frühstücksbuffet. Ein umfassendes Kulturprogramm, Yoga-Retreats, Kunst-Workshops oder das beliebte Elfenfestival bieten zusätzliche Anreize. Immer sonntags finden Führungen zum Gesamt-Projekt statt, auf Anfrage auch Führungen in der Landwirtschaft.

👁️ Ausflüge

Sisi-Schloss Unterwittelsbach, Wallfahrtskirche Maria Birnbaun, Spaziergänge und Radtouren durchs Ecknachtal und der Blumenthaler Forst runden den Aufenthalt ab.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

Mit der **Bahn** nach Aichach, ab Aichach **Bus 250** bis nach Hartl oder Anruf-Sammel-Taxi 08251-1040

Schloss Blumenthal

Blumenthal 1
86551 Aichach

Mehr auf schloss-blumenthal.de





DAS DACHAUER HINTERLAND ENTDECKEN

16 HÖRGER BIOHOTEL TAFERNWIRTSCHAFT

Beim Hörger bestimmt die Natur den Rhythmus: Die Speisekarte folgt den Jahreszeiten, verfeinerte Tradition ist die Leitlinie.

Seit 2007 verarbeitet das Haus ausschließlich Bio-Zutaten – Gemüse und Kräuter stammen aus dem eigenen Garten, viele weitere Produkte von Direktvermarktern der Region. Die historische Gaststube verströmt gemütliches Flair, im Sommer lädt die Sonnenterrasse zum Verweilen ein. Zum Gasthof gehört ein Hotel mit Seminarräumen, das durch klare, moderne Holzarchitektur beeindruckt.



Ausflüge

Naturgarten mit Wildpflanzen, Schmetterlingen und Vögeln lädt zum Entdecken ein. Radeln oder wandern durch das idyllische Landschaftsschutzgebiet **Ampertal**, wo sogar Angeln möglich ist oder durch die Hallertau mit ihren **Hopfengärten**. Die Garten- und Rosenstadt Freising begeistert mit den Weihenstephaner **Gartenanlagen** und der **Altstadt** samt Domberg.



Anreise mit Bus & Bahn

S1 Lohhof, dann mit **Bus 693** Richtung Viehbach, ca. **5 Min.** Fußweg



... gibt es einen Erlebnisspielplatz mit Bienen-Nistkästen, Hüpfpalisaden und einen Wasserlauf. Buddelhose nicht vergessen!

Hörger Biohotel Tafernwirtschaft

Hohenbercha 38
85402 Kranzberg

Mehr auf hoerger-biohotel.de





WIRTSCHAUS MIT KRÄUTERKÜCHE

17 GASTHAUS BECKERWIRT

Bizarre Jurafelsen und sanftes Hügelland locken ins Altmühltal – Naturverbundenheit prägt auch die regionale Küche.

Der Beckerwirt begeistert mit „Wilder Küche“: raffinierte Menüs aus heimischem Gemüse und Wildkräutern, vielfach aus eigenem Anbau. Als zertifizierter Biolandbetrieb (100 % bio) setzt er auf frische, regionale Produkte. Köchin und Kräuterpädagogin Andrea Beck weckt mit vergessenen Schätzen aus Kraut- und Rübgarten die Sinne ihrer Gäste.

Highlights

Kräuterwanderungen

Zum Feiern

🍴 Angebot

Gemütliches Beisammensein in der Bauernstube, im Biergarten oder **Feste für bis zu 110 Gäste** – der Gasthof bietet den passenden Rahmen. Fünf behagliche Zimmer laden **zum Übernachten** ein. Senf und Kräutersalz aus Eigenproduktion sowie Roggen-Sauerteig-Brot aus dem Holzofen sind ideale Mitbringsel.

👁️ Ausflüge

Wildkräuterwanderungen auf dem bayerischen Kräuterweg und Kochkurse vermitteln altes **Wissen über die Natur**. **Naturpark Altmühltal** sowie die **Altstädte** von Ingolstadt und Eichstätt lohnen einen Besuch.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

- Mit der Bahn nach Ingolstadt, von dort mit dem **Bus 11** bis zur Ettinger Str. und weiter mit dem **Bus 55** nach Böhmfeld.
- **Alternativ:** Mit dem **Rufbus VGI** flexi ab Bahnhof Eitensheim oder Eichstätt Stadt

Gasthaus Beckerwirt

Hauptstraße 15
85113 Böhmfeld

Mehr auf gasthaus-beckerwirt.de





SPEZIALITÄTEN IM KLOSTER

18 BENEDIKTINERABTEI PLANKSTETTEN

Die Abtei Plankstetten im idyllischen Nebental der Altmühl beeindruckt mit romanischer Kirche und barocker Klosteranlage – ein Ort von hoher kultureller Bedeutung und Ruhe.

Die Benediktiner setzen seit Jahren auf ökologischen Landbau und regionale Autarkie, ein Konzept mit Vorbildcharakter. Zur Abtei gehören Landwirtschaft, Gärtnerei, Brennerei, Imkerei, Metzgerei, Bäckerei, Küche, Hofladen, Buchhandlung, Missionsbasar und die Klosterschenke.

Highlights

Klosterschenke

Biergarten



Angebot

Die Klosterküche bietet Brotzeit aus Bio-Zutaten der eigenen Betriebe und **Plankstettener Bier vom Fass**. Zur Kaffeezeit gibt es Kuchen von Frater Bonifatius.



Ausflüge

Trotz des Rhein-Main-Donau-Kanals lädt die Landschaft rund ums Kloster und im **Altmühltal** noch zu Wanderungen und Radtouren ein. Auf dem Kanal verkehren Ausflugsschiffe. Das Kloster bietet viele **Kunst-, Kultur- und Seelsorgeangebote**.



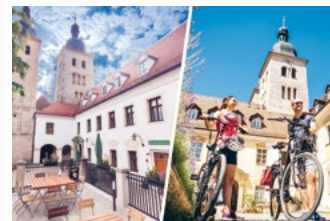
Anreise mit Bus & Bahn

- **RB** Richtung Hof bis Regensburg, **RB** Richtung Nürnberg bis Neumarkt (Obpf.), dann mit **Bus 515** bis Plankstetten Ost, ca. **5 Min.** Fußweg zum Kloster
- **Alternativ: RB** nach Ingolstadt, Bus nach Beilngries, ca. **1 Stunde** Fußweg

Benediktinerabtei Plankstetten

Klosterplatz 1
92334 Berching

Mehr auf kloster-plankstetten.de





BIOHOF MIT HOFLADEN & KÜCHE

19 ALTER KUHSTALL

In der Kreativküche von Johanna Braun entstehen Gerichte, die sich nach dem regionalen und saisonalen Angebot richten – oft kommen die Zutaten frisch vom Feld direkt auf den Teller.

Hofeigene Produkte werden handwerklich verarbeitet und kreativ kombiniert. Die besondere Atmosphäre des restaurierten Kuhstalls macht jedes Frühstück, Menü oder Fest zu einem Erlebnis. Der Familienbetrieb steht für gelebte Kreislaufwirtschaft und die Vision von Sepp Braun, einem Pionier des ökologischen Landbaus.

🍴 Angebot

Samstags gibt es hausgemachtes Bio-Frühstück mit vielen **hofeigenen Produkten**, z.B. aus der Käserei. Sie werden auch im Verkaufsraum am Hof angeboten. Zu bestimmten Terminen wird ein kreatives Drei-Gänge-Menü im liebevoll restaurierten alten Kuhstall serviert. Dieser bietet auch **für Feiern** den perfekten Rahmen.



Anreise mit Bus & Bahn

- **S1** bis Pulling, ca. **30 Min.** Fußweg
- **Alternativ: RB** bis Freising, **Bus 6003** bis Dürneck, ca. **5 Min.** Fußweg

Alter Kuhstall (Biolandhof Braun)

Dürneck 23

85354 Freising

Mehr auf alter-kauhstall.bayern





GENIESSEN IN EINMALIGER BERGWELT

20 ALMBAD SILLBERGHAUS

Das Almbad Sillberghaus liegt in herrlicher Landschaft im Ursprungstal in einem Almgebiet am Südhang von Sillberg, Maroldscheid und Auerspitz.

Ob als Wanderziel für einen gemütlichen Tagesausflug, als Zwischenstopp zu etwas herausfordernden Bergtouren oder als Ort für ein besonderes Fest – das Sillberghaus ist für jeden Genussmenschen empfehlenswert. Der Naturteich dient im Frühjahr für Frösche, Libellen und andere Tiere als Rückzugsort, ab Juni ist er zum Schwimmen für Übernachtungsgäste geöffnet. Ein Erlebnis für alle, die ihre Seele baumeln lassen möchten!

🍴 Angebot

Das Sillberghaus ist seit 2014 biozertifiziert und achtet bei der Speisen- und Getränkeauswahl auf ein regionales und saisonales Angebot. Unbedingt genießen: Die erfrischende Rhabarber- oder Ingwerschorle auf der Lärchenholz-Sonnenterrasse.

👁️ Ausflüge

Das Sillberghaus liegt am Bayrischzeller Höhenweg und bietet auch für herausforderndere Wanderungen etwa zur Rotwand oder Auerspitz den idealen Zwischenstopp.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

RB55 bis Bayrischzell; Wanderung ca. **2 Stunden** vom Bahnhof Bayrischzell, zunächst flach am Bach entlang, danach ca. **40 Minuten** etwas steiler, aber einfacher Anstieg.



Almbad Sillberghaus

Tiroler Str. 70

83735 Bayrischzell

Mehr auf almbad.de/sillberghaus/





GEMÜTLICHE HÜTTENATMOSPHERE IN DEN BERGEN

21 REINTALANGERHÜTTE

Mitten im Reintal auf 1.366 m liegt die Reintalangerhütte – seit 1912 ein Ort für Bergsteiger und Naturfreunde.

Zuhause im Paradies. Schon als Kind verbrachte Andy Kiechle auf dieser Hütte seine Wochenenden. Im Jahr 2020 kehrte er als Pächter zurück und bewirtschaftet sie gemeinsam mit seiner Frau Julia Kiechle. Auf den Tellern ihrer Gäste landen keine Pestizide oder andere Agrar-Gifte, denn sie sind Bioland Gold Partner und verwenden ausschließlich Bio-Lebensmittel in der Küche. Brot, Kuchen und alle andere Spezialitäten werden in liebevoller Handarbeit auf der Hütte gekocht und gebacken.

Highlights

Wandertouren

Naturidylle

 Angebot

Tagsüber wechselnde Tageskarte, Abends á la carte oder Halbpension. Überwiegend Vegetarisch/Vegan und alles selbstgemacht. Übernachtung im Matratzenlager oder Mehrbettzimmer.

 Ausflüge

Startpunkt für Wandertouren, z.B. zur Zugspitze. Ein Paradies für Outdoorfans: Partnachklamm, Bockhütte und Kletterrouten.

 Anreise mit Bus & Bahn

Zustieg über Reintal, Partnachklamm:

RB 6/RB 60 bis GAP, **Bus 2** bis Olympia-Skistadion.

Zustieg über Ehrwalder Alm:

RB 60 Richtung Pfronten-Steinach bis Ehrwald Zugspitzbahn (zh), **Bus 1** bis Ehrwalder Almbahn

für Kinder

... ist die Partnachklamm ein spannender Wandertipp, der sich ab ca. 10 Jahren eignet.

Reintalangerhütte

Reintalanger 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Mehr auf alpenverein-muenchen-oberland.de/huetten/alpenvereinsuetten/reintalangerhuette:





NATUR & ABENTEUER IN DEN BERGEN

22 JUGENDHERBERGE OBERSTDORF

Wer die Allgäuer Alpen liebt, ist hier richtig: Die Jugendherberge liegt in Kornau, der Sonnenterrasse Oberstdorfs, und bietet einen traumhaften Rundblick. Ideal für Naturfreunde und Familien – zu jeder Jahreszeit.

Die Jugendherberge Oberstdorf ist Vorreiter für Nachhaltigkeit: Mit 99 % Bio-Anteil und als erste Jugendherberge mit dem Gold-Zertifikat (GfRS) setzt sie Maßstäbe. Außerdem wird verstärkt auf vegetarische und vegane Gerichte gesetzt. Bewusst genießen und unvergessliche Tage in den Bergen erleben!

Highlights

Wanderrouten

Familienfreundlich

🍴 Angebot

Übernachtung im Mehr-, Zwei- oder Vierbettzimmer. Halbpension oder Vollpension mit regionalen Bio-Produkten. Die Jugendherberge hat viel zu bieten: Tischtennis, Kicker, Billard, Bolzplatz, Gesellschaftsspiele...

👁️ Ausflüge

In der Umgebung warten die Breitachklamm, der **Freibergsee** mit Strandbad und **Bootsverleih** sowie **Bergbahnen**. Dazu Wandern, Klettern, Skifahren und Abenteuer wie **Rafting oder Paragleiten** – perfekt für aktive Familien.

🚌 Anreise mit Bus & Bahn

RE 76 bis Oberstdorf (2,5h), **Bus 1** Richtung Kleinschalertal Baad bis Reute, ca. **10 Min.** Fußweg

für Kinder

...und Familien ist der Ort ideal aufgrund von Spielmöglichkeiten und Naturerlebnissen – außerdem Familienrabatt.

Jugendherberge Oberstdorf-Kornau

Kornau 8, 87561 Oberstdorf

Mehr auf jugendherberge.de/oberstdorf-kornau:



BIO EINKAUFEN – IHR GENUSSVOLLER BEITRAG ZUM UMWELTSCHUTZ!

Wo Bio drauf steht, ist auch Bio drin. Die Begriffe »Bio(logisch)« und »Öko(logisch)« sind im Zusammenhang mit Lebensmitteln durch die EG-Öko-Verordnung geschützt.

Diese Verordnung regelt, dass im Pflanzenbau chemische Pflanzenschutzmittel und mineralische Stickstoffdünger verboten sind und die Tiere artgerecht gehalten werden. Außerdem ist der Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen im ökologischen Landbau verboten. Dies wird auf allen Handelsstufen regelmäßig überwacht.

Die Einhaltung der ökologischen Standards garantiert der Stempel der zuständigen Öko-Kontrollstelle, mit dem jedes verpackte Bio-Produkt gekennzeichnet sein muss.



EU-Biosiegel

Ebenfalls obligatorisch ist das europäische Bio-Logo mit der dazugehörigen Angabe des Landes, aus dem die landwirtschaftlichen Rohstoffe des Bio-Produktes stammen.



Das deutsche Bio-Siegel

Zusätzlich zu dem EU-Bio-Logo können Bio-Produkte mit nationalen Zeichen, wie z. B. dem 2001 eingeführten deutschen Bio-Siegel gekennzeichnet sein. Es erleichtert Ihnen das rasche und sichere Erkennen von Bio-Produkten.



Das Bayerische Bio-Siegel

orientiert sich an den Bio-Standards der Bio-Verbände, ist allerdings kein Verbands-Siegel, sondern ein Siegel des Freistaats Bayern. Es setzt seinen Fokus auf Bio-Qualität aus Bayern. Als einziges Siegel verbindet es damit Bio und Regionalität.

Mehr Informationen zum ökologischen Landbau und zum Bio-Siegel erhalten Sie unter **www.oekolandbau.de** und **www.bio-siegel.de**

Bio-Verbandszeichen

Die Richtlinien der ökologischen Anbauverbände gehen in vielen Punkten über die EU-Rechtsvorschriften des ökologischen Anbaus hinaus und setzen unterschiedliche Standards und Schwerpunkte.



TIPPS FÜR IHREN EINKAUF:

? Wurde nach Bio-Standards produziert? Bio-Erzeugung garantiert eine Kreislaufwirtschaft, die Ressourcen schont, auf Pestizide verzichtet und auf das Tierwohl achtet.

? Kommt das Produkt aus der Region? Regionale Wertschöpfungsketten stärken die heimischen Betriebe und vermeiden Transportemissionen.

? Was hat Saison? Obst und Gemüse, das frisch geerntet wurde, schmeckt wesentlich intensiver, ist gesünder als unreif geerntete Produkte und enthält mehr Nährstoffe.

**Bio – Regional
– Saisonal!**

IMPRESSUM

Herausgeber: BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe München, Projektstelle Ökologisch Essen Pettenkoferstr. 10a, 80336 München Tel. 089/51 56 76-0 Fax: 089/51 56 76 -77 E-Mail: info@bn-muenchen.de www.bn-muenchen.de www.oekologisch-essen.de

Redaktion: Anna Becker, Eva Dutz, Susanne Kiehl; Mitarbeit: Jennifer Budassis, Katinka Fürst

Gestaltung: www.katharina-schiessl.de

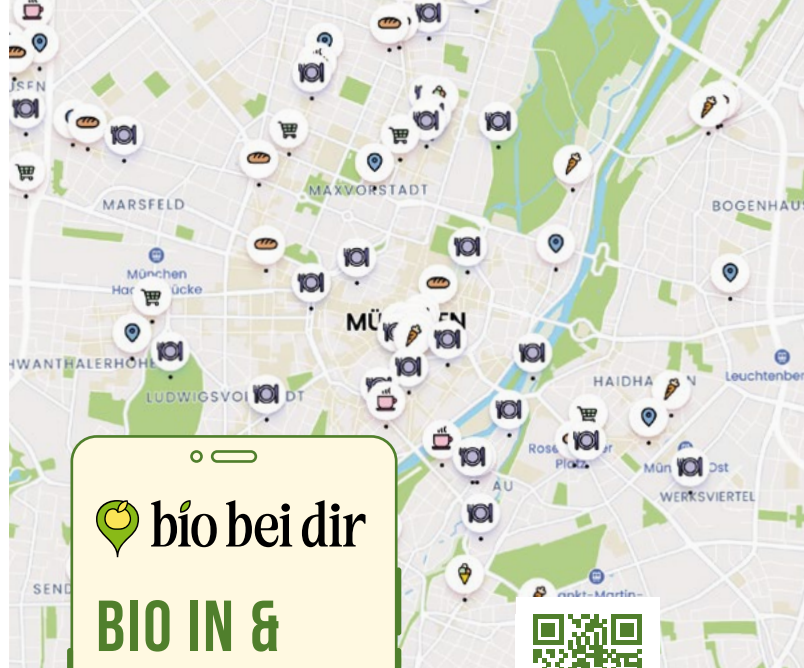
Druck: druckwerk Druckerei GmbH - www.druckwerk-muenchen.de

Auflage: 3.000 | **Stand:** Februar 2026
Alle Angaben ohne Gewähr



Landeshauptstadt
München
**Referat für Klima-
und Umweltschutz**

Bildnachweis: Titelbild: [stocksy.com/](https://www.shutterstock.com/) Jayme Burrows, U2: [shutterstock.com/](https://www.shutterstock.com/) Duftomat; S. 5: alegra kommunikation, S. 12: Reinhard Wieland; S. 13: Toby Binder, S. 28: Kay Blaschke, S. 29: Vivi D'Angelo, S. 34/35: KlosterGut/Manfred Gaßner, S. 38/39: Photo Studio Büttner, S. 46: Mindpool <https://danielroosfoto-grafie.at/>, S. 47: Denis Stock: <https://www.twoheartsandco.com>, S. 48/49: Andreas Gruhle/Gipfelfieber.com. Weitere Bilder wurden von den jeweiligen Ausflugszielen zur Verfügung gestellt.



 **bio bei dir**

**BIO IN &
UM
MÜNCHEN
GESUCHT?**

Mit unserer Online Map
www.biobeidir.de wirst Du
fündig!



Mit **Bio Bei Dir** findest Du zertifizierte Bio-Läden, Höfe, Cafés, Restaurants, Caterer und vieles mehr in Deiner Nähe – ganz einfach auf einer Karte.

**Entdecke,
wie nah gutes Essen liegt.**

Der Bund Naturschutz in München

Die Kreisgruppe München ist mit über 30.000 Mitgliedern die größte Kreisgruppe des BUND Naturschutz in Bayern e.V. . Uns verbindet unser gemeinsames Engagement für Umwelt und Naturschutz. Je mehr wir sind, desto lauter ist unsere Stimme für nachhaltige Mobilität und Stadtplanung, Biodiversität, ökologisch Essen und alles, was mit dem Erhalt unserer Natur zu tun hat. **Werden auch Sie Mitglied bei uns!**

BUND Naturschutz in Bayern e.V.
Kreisgruppe München
Pettenkoferstr. 10 a
80336 München

Telefon 089/51 56 76 0
info@bn-muenchen.de

www.bn-muenchen.de

Unterstützen Sie uns durch Ihre Spende!

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Arbeit und stärken damit den Natur- und Umweltschutz in München! Hier können Sie sicher für uns und unsere Projekte spenden:

