

# DIE **B304.de** ZEITUNG

Informationen aus den Gemeinden Vaterstetten und Grasbrunn. **Kostenlos. Nicht umsonst.**

AUFLAGE  
16.500



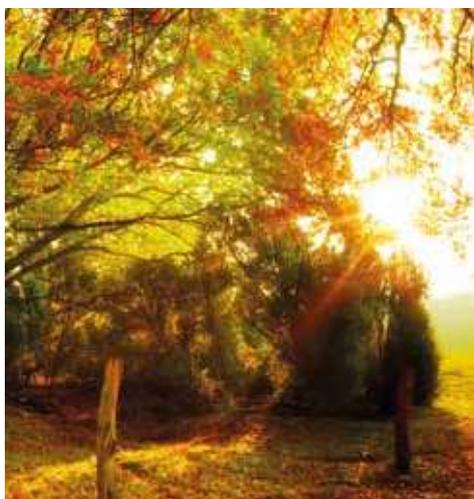
**Stadt  
Vaterstetten**  
Landkreis Ebersberg

## Haar will Stadt werden – Vorbild für Vaterstetten?



### MANGELWARE

**Tankstellen immer wieder  
ausverkauft – die Gründe**



### ANPASSUNGSREFLEX

**Warum Bäume heuer viel  
zu früh Blätter verlieren**



### „URBANES LEBEN“

**Vaterstettener Bahnhofplatz:  
erste Pläne für Umgestaltung**



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

dass ich damals mit meinem Start bei der Nachbarschaftshilfe einen solchen Glücksgriff gemacht hatte, war und ist mir heute nach fast 25 Jahren sehr bewusst. Mit der Eröffnung der Tagespflege 2018 ging dann auch noch ein ganz persönlicher, großer Herzenswunsch in Erfüllung. Ich arbeite tatsächlich im Paradies! Ich bin Teil eines wunderbaren Teams, erlebe liebenswerte Gäste und tolle Angehörige. Selbst die Pandemie konnte dem nichts anhaben. Wir fanden immer Wege, das Glas ganz optimistisch halb voll zu sehen.

Die Tagespflege ist Teil von etwas ganz Großem, gewachsen durch sehr viel Engagement von allen Mitarbeitenden, unabhängig vom Umfang ihrer Tätigkeiten. Aber ohne die Menschen und all die Nachbarn, die uns mit Spenden, Mitgliedsbeiträgen oder mit viel Verständnis für unsere soziale Arbeit stetig unterstützen, wäre das nicht möglich. Wir danken für Verständnis für die vielen, manchmal lauten Kinderstimmen in unserem Garten, für Verständnis für von nbh-Autos belegte Parkplätze, sofern die roten Autos nicht gerade auf Patientenbesuch sind oder Mittagstisch ausliefern. Und ich danke für Verständnis für die so wichtige Musik und den Gesang der Tagespflegegäste, auch wenn er im Sommer gelegentlich draußen im Garten erklingt.

Ich hoffe und freue mich auf noch viele wunderbare Jahre bei der Nachbarschaftshilfe und weiterhin auf die Unterstützung aller, die uns wohlgesonnen sind.

Vielen Dank und freundliche Grüße Ihre

**Marion Reger**  
Ressortleitung Tagespflege

**Nachbarschaftshilfe,  
Sozialdienste, Pflegedienste  
in den Gemeinden Vaterstetten,  
Zorneding und Grasbrunn e.V.**  
Brunnenstraße 28, 85598 Baldham  
Telefon 08106 / 3684-6, Fax 08106 / 3684-84  
info@deine-nachbarschaftshilfe.de  
www.deine-nachbarschaftshilfe.de



# Danke für viele Spenden! Bitte spenden Sie weiter!

Die Nachbarschaftshilfe kann gar nicht oft genug Danke sagen – für gespendete Lebensmittel und Drogerieartikel für die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn, auch für Geldspenden etwa an das Sommerferienprogramm, damit auch Kinder aus Familien in schwierigen Lebenslagen teilnehmen können. Danke an Kinder, Elternbeirat und Erzieher:Innen aus dem Kindergarten Karwendel-Kiste & Oktonauten in Vaterstetten, an Peter Witschital als Botschafter der Town & Country Stiftung, an die Stiftung der Kreissparkasse Ebersberg, auch an die Firmlinge der Pfarrgemeinde Zum Kostbaren Blut Christi und an viele anonyme Spender:Innen.

Kurz notiert: Ende Juli 2022 hatte die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn wöchentlich mehr als 200 Kund:Innen. Zusätzlich baten jede Woche mehr als 300 Geflüchtete aus der Ukraine, überwiegend Frauen, Kinder und Jugendliche im Tafelladen an der Möschenfelder Straße in Vaterstetten um Unterstützung mit Lebensmitteln.



Viel Freude über die Sammelaktion: Kinder aus dem Kindergarten Karwendel-Kiste & Oktonauten



1.000 Euro für das Sommerferienprogramm 2022: nbh-Ressortleiterin Monika Klinger und Peter Witschital, Botschafter der Town & Country Stiftung



Sonderausschüttung der Stiftung der Kreissparkasse Ebersberg: Landrat Robert Niedergesäß als Vorsitzender des Stiftungsvorstands überreicht den Symbolscheck an Sabine Oppolzer, Managerin der Tafel Vaterstetten-Grasbrunn

NEUE KURSE FÜR JUNGE FAMILIEN

**Yoga für Schwangere mit Ute Uder, zertifizierte Iyengar- Yogalehrerin**

Mit Yoga in der Schwangerschaft soll es gelingen, die Körperwahrnehmung zu schulen, Stress abzubauen, Verspannungen zu reduzieren und Entspannung zu finden. Haltungen, die den Körper beweglicher und kräftiger machen, werden stehend, sitzend und liegend geübt. Durch Entspannungshaltungen und Pranayama (Atemübungen) wird der Geist zentriert und kommt zur Ruhe. Ab der 13. Schwangerschaftswoche. **Kurse ab 19. September.** Anmeldung direkt an [ute8@mac.com](mailto:ute8@mac.com)



**PEKiP® mit Grit Scheffler, Dipl. Reha. Päd.**



PEKiP®, das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung während des ersten Lebensjahres des Kindes. Im Mittelpunkt stehen Spiel- und Bewegungsanregungen, die dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen sind. Ab der vierten bis sechsten Lebenswoche können sich Eltern mit ihren Babys in PEKiP®-Gruppen treffen. Die Gruppe bleibt während des ersten Lebensjahres der Kinder zusammen. **Kurse ab 19. September.** Anmeldung online auf [www.mitmachen.deine-nbh.de](http://www.mitmachen.deine-nbh.de)

Treffpunkt sind die Kursräume der lokalen Nachbarschaftshilfe, Brunnenstraße 28 in Baldham. Noch mehr neue Kurse ab Oktober und November. Information und Anmeldung online auf [www.mitmachen.deine-nbh.de](http://www.mitmachen.deine-nbh.de). Kontakt zum Ressort Junge Familien T. 08106-3684-85 oder E-Mail an [familien@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:familien@deine-nachbarschaftshilfe.de)



**Bitte helfen Sie als Fahrer (m/w/d)!**

Nachbarschaftshilfe bedeutet, zueinander zu kommen. Um möglichst viele Menschen zu unterstützen, muss transportiert werden: Mittagsmenus in die Haushalte, Lebensmittel für den Tafelladen oder Care-Pakete für immer mehr Tafelkunden an deren Adressen. Dafür sucht die lokale Nachbarschaftshilfe jetzt dringend Fahrer (m/w/d).

- Für die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn stundenweise als Fahrer montags bis freitags, gern auch Helfer für die Ausgabe im Tafelladen donnerstags und freitags
- Für die Speisewagen des Mobilen Mittagstischs werktags und an den Wochenenden. Einsatzzeiten sind individuell vereinbar.

Kontakt direkt im nbh-Ressort Dienste T. 08106-3684-71 oder E-Mail an [diensten@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:dienste@deine-nachbarschaftshilfe.de)

TERMINE

SEPTEMBER

- bis 9.9. nbh-Sommerferienprogramm. Noch wenige freie Plätze!
- ab 13.9. wieder da: der nbh-Kinderpark. Jetzt auch *mit virtuellem Rundgang*. Bitte online eintreten!
- ab 19.9. Yoga für Schwangere (2 Kurse)
- ab 19.9. PEKiP®
- 20.9. Seniorencafé des Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause
- ab 20.9. MamiBaby-Moves
- 21.9. Online-Info-Abend für Babysitter
- 28.9. und 05.10. Selbstbehauptungsworkshop für Grundschüler:Innen

VORSCHAU OKTOBER

- 06.10. Erste Hilfe Kurs für Kinder im Grundschulalter
- ab 11.10. Babymassage
- 23.10. Babysitterseminar

Ab Montag, 19. September 2022, wieder wöchentlich Offener Treff gefördert von KoKi Netzwerk Frühe Kindheit und mittwochs am Nachmittag Familiencafé. Online-Anmeldung! Mehr Information auf [www.mitmachen.deine-nbh.de](http://www.mitmachen.deine-nbh.de)

STANDPUNKT



„Wir, die Bürger von Grasbrunn, Vaterstetten und Zorneding können stolz darauf sein, dass wir in unseren Gemeinden eine so engagierte und erfolgreiche Nachbarschaftshilfe haben, um die uns viele andere Gemeinden beneiden. Ich habe in der eigenen Familie erlebt, wie wichtig in Krankheitsfällen die kompetente Hilfe von erfahrenen Fachkräften ist und wie wohltuend es ist, tatkräftig und mitfühlend unterstützt zu werden. Ob Jung oder Alt - es ist keiner gefeit, es kann jeden treffen. Deshalb werden Sie mit einem geringen monatlichen Beitrag Mitglied bei der Nachbarschaftshilfe und unterstützen Sie so die hilfreiche Einrichtung!“

**Hannelore Kerbl**  
August und Babette Simader Stiftung Grasbrunn

Genau das Richtige für das Home Office.

Unsere neuen gesunden Bowls.

ORGANIC GARDEN



#### Manu's Favorite Bowl

Auf einem Bett aus Lichttroggen-Taboulé ruht herzhaftes Planted Chicken Guggeli neben eingelegetem Kürbis und knackigem Spinat. On top kommen eine Omega-Gurkensalsa, ein Mango-Curry Hummus und crunchige Curry-Kürbiskerne.

#### Plantbased Caesar Salad

Der Salat-Klassiker in vegan: Knackiger Romana-Salat, herzhaftes Planted Chicken Guggeli, saftige Kirschtomaten und gehobelte Champignons abgerundet mit colorful Croutons. Getoppt mit Veggi Filata Cheese und gerösteten Pinienkernen und einem cremigen pflanzlichen Caesar-Dressing.



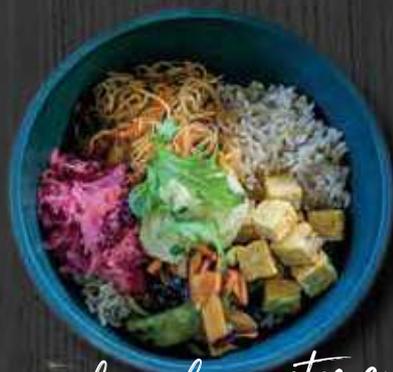
#### Oriental Quinoa Bowl - Bio

Genieße die Geschmacksexplosion aus Quinoa mit getrockneten Früchten und Mandeln, fermentierten Ingwer-Karotten und Kurkuma-Blumenkohl, Kirschtomaten, knackigem Erbsenspargel und roter UmeSu-Beete. Abgerundet mit proteinreichen Hanfsamen, Hirtenkäse und einem cremigem Rote Beete-Dressing.



#### Asian Rice & Noodle Bowl - Bio

Eine Basis aus ballaststoffreichem Naturreis trifft auf leckeren Glasnudelsalat, süß-saures Cranberry-Kraut, exotisches Curry-Tempeh und knackiges Bio-Wok-Gemüse. Dazu kommt ein würziger Erbsen-Miso-Dip und cremiges Miso-Dressing.



...und viele weitere!

# „Nachhaltig“

Unterwegs im nbh-Speisewagen: Ab September bringt der Mobile Mittagstisch der Nachbarschaftshilfe (nbh) auf Wunsch die Bowls von Organic Garden direkt nach Hause. Als Mittagessen im Home Office, nach der Schule oder für alle als moderne Alternative. „Für eine Ernährung der Zukunft, die gleichzeitig gesund für Mensch und Umwelt ist“, so Organic Garden. Ein Gespräch mit Holger Stromberg – Starkoch, Ernährungsexperte und ehemals Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft. Aktuell verantwortet er bei der Organic Garden AG die Rolle des CCO (Chief Culinary Officer).

#### B304.de: Herr Stromberg, was macht die Bowls so wertvoll als Mittagessen?

Holger Stromberg: Unsere Organic Garden Bowls sind gesunde Fit- und Sattmacher, die richtig gut schmecken. Wir glauben, dass Essen köstlich, gesund und nachhaltig sein sollte. Deswegen bestehen unsere Mittags-Bowls beinahe ausschließlich aus Bio-zertifizierten Zutaten, sind beinahe ausschließlich pflanzenbasiert und liefern extra viel Energie. Unser Team aus Ernährungswissenschaftlern und Köchen plant bei der Kreation unserer Bowls das Optimum an Mikro- und Makronährstoffen.

#### Sind bei der Entwicklung der Bowls Elemente der Sporternährung mit eingeflossen?

Sportler achten auf eine ausgewogene Ernährung, die ihnen die Energie und Power gibt, die sie brauchen, um das Beste aus sich herauszuholen. Aber auch im Alltag ist eine bewusste Ernährung essentiell, um sich fit und vital zu fühlen. Wir haben die Bowls so zusammengestellt, dass sie alle wichtigen Nährstoffe enthalten und man so nicht in das bekannte Mittagstief fällt.

#### Kann man sie bis zum Abend aufbewahren und enthalten sie dann immer noch alle wertvollen Nährstoffe?

Ja, unsere Bowls können auch noch am Abend und sogar am nächsten Tag gegessen werden. Einen Richtwert gibt dabei das Mindesthaltbarkeitsdatum, das auf jeder Bowl vermerkt ist. Oft sind unsere Produkte und Speisen aber auch länger haltbar als angegeben. Falls man also mal heute oder morgen nicht dazu kommt, die Bowls gleich zu essen und sie kaltstellen muss,

# g, gesund & köstlich.“

dann schaut und riecht man am besten vor dem Probieren. So möchten wir möglichst viele Menschen ermutigen, uns bei der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung zu unterstützen.

## Warum sind die Bowls auch gesund für die Umwelt?

Wir stellen die Bowls nach unserem Organic Garden-Ernährungskonzept zusammen. Das bedeutet: Mindestens 85 Prozent

pflanzliche und maximal 15 Prozent tierische Zutaten. Diese Ernährungsweise ist nicht nur gesund für uns Menschen, sondern schützt auch unseren Planeten. Und: Wir verwenden Lebensmittel ganzheitlich 'from leaf to root', also von der Wurzel bis zum Blatt, sodass nichts im Abfall landet. Ein Großteil der Zutaten für unsere Bowls stammt von lokalen Erzeugerpartnern und hat so keine langen Transportwege hinter sich. Da wir die Bowls selbst produzieren und auch ausliefern, gibt es auch hier kaum Umweltbelastungen durch Lieferwege.

## Wer entwickelt die Bowls und wo werden sie produziert?

Die Bowls werden in unserem 'Food Lab', also unserer kreativen Testküche, von unseren Köchen, Produktentwicklern, Ernährungswissenschaftlern und mir in Hergolding entwickelt, bis die Rezepturen perfekt sind. Dann werden sie in unserer Produktionsstätte in Pastetten hergestellt. Von dort aus finden sie dann den Weg zu unseren Kund:innen nach Hause.

## „Food Lab“ klingt sehr innovativ. Vermutlich dürfen wir uns auf immer neue Kreationen freuen?

Ja. Seit Kurzem haben wir bereits neun Bowl-Varianten im Sortiment: sieben herzhaft Mittags-Bowls und ganz neu auch zwei Frühstücks-Bowls. Falls man sich also nicht entscheiden kann, ob süß oder lieber salzig: am besten beides probieren!

**Vielen Dank!**



Information zum Bestellvorgang gibt es online auf [www.deine-nachbarschaftshilfe.de](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de) oder persönlich am Telefon im Ressort T. 08106-3684-71 oder -73.

## ZU GUTER LETZT



## Daumen drücken!

für die Gärtnerei Böck in Neufarn. Sie ist für den diesjährigen Zu gut für die Tonne! – Bundespreis nominiert. In der Kategorie Landwirtschaft und Produktion konkurriert sie mit zwei Unternehmen aus Konstanz und Dresden. Mit der Auszeichnung würdigt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hervorragende Projekte, Initiatorinnen und Initiatoren, die mit ihren konkreten Ideen, Pioniergeist und großem Engagement dazu beitragen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Die Gewinner werden im Rahmen der Aktionswoche Deutschland rettet Lebensmittel! ab 29. September 2022 ausgezeichnet. Für die Nachbarschaftshilfe steht das Team um Florian Böck und Johanna Wolff jetzt schon als Sieger der Herzen fest, spendet das Unternehmen doch Woche für Woche frisches Obst und Gemüse für die nbh-Tafel Vaterstetten-Grasbrunn und ist Jahr für Jahr Attraktion für viele Kinder als Veranstalter im nbh-Sommerferienprogramm. Vielen lieben Dank!



Im Februar 2021: Johanna Wolff und Florian Böck spenden Salat, Gemüse und Obst für die Tafel