

# Küchenflyer

Bewusst planen und einkaufen

Saisonal regional  
biologisch fair



Stand: Januar 2020



FAIR.NAH.LOGISCH.



Diözesanverband Freiburg  
deutsche pfadfinderschaft sankt georg

 dpsg



## **Liebe Küchenteams,**

wir freuen uns, dass ihr im *Bildungs- und Freizeitzentrum Baden-Powell-Haus* des Diözesanverbands der DPSG Freiburg kocht und damit einen wichtigen Beitrag zum Gelingen eurer Veranstaltung leistet.

Als Pfadfinderinnen und Pfadfinder ist es uns wichtig, bei der Auswahl der Produkte, mit denen wir kochen, auf nachhaltige und umweltschonende Produktion zu achten, um unsere Umwelt zu schützen und diese Lebensgrundlage auch für nachfolgende Generationen zu erhalten. Gleichzeitig legen wir Wert auf faire und sichere Arbeitsbedingungen und gerechten Lohn der Menschen überall auf der Welt, die unsere Nahrungsmittel produzieren.

### **Unser Diözesanverband beteiligt sich daher an zwei Kampagnen:**

Bei **Fairtrade Scouts** können sich alle Stämme, Bezirke und Diözesanverbände mit Fairem Handel beschäftigen und sich für diesen einsetzen.

Weitere Infos: [www.fairtrade-scouts.de](http://www.fairtrade-scouts.de)

Die Erzdiözese Freiburg setzt sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Schöpfung Gottes und die Rechte aller Menschen ein. Mit der Initiative **fair.nah.logisch.** sollen kirchliche Gruppierungen und Einrichtungen in der Erzdiözese Freiburg ihren Einkauf an regionalen, fairen und ökologischen Kriterien orientieren.

Weitere Infos: [www.fair-nah-logisch.de](http://www.fair-nah-logisch.de)

Dieser Leitfaden soll Denkanstöße für einen bewussten und nachhaltigen Einkauf geben. Hier findet ihr konkrete Tipps für die Planung und den Einkauf.

**Einen Hinweis möchten wir gleich vorwegnehmen:** Wir wissen um die oft zeitlich knappen Ressourcen vor einer Veranstaltung. Deshalb entscheidet ihr, wie ihr den Einkauf gestaltet und organisiert, welche vorgeschlagenen Kriterien ihr beim Einkaufen beachten könnt. Wichtig ist uns, dass ihr eure Entscheidungen beim Einkauf bewusst fällt, der Einkauf soll aber für euch gut machbar und verhältnismäßig bleiben.

*Als Pfadfinderin/als Pfadfinder lebe ich einfach und umweltbewusst!*

## Kriterien für einen bewussten und nachhaltigen Einkauf

Es gibt unterschiedliche Kriterien nach denen bewusst und nachhaltig eingekauft werden kann. Uns ist es wichtig auf folgende Merkmale zu achten:

- **saisonale Produkte**
- **regionale Produkte**
- **biologische Produktion**
- **fairer Handel**
- **weniger ist mehr**
- **Verpackung sparen**

**Saisonalität** bedeutet, dass wir Produkte dann kaufen, wenn sie gerade reif sind, um lange Lagerung und haltbarmachende Behandlung der Produkte zu vermeiden.

**Regionale Produkte** stammen aus unserer direkten Umgebung. Sie müssen nicht weit transportiert werden, können reifer geerntet werden als manche Produkte von weiter her und sichern zudem Arbeitsplätze in der Region. Allerdings kann der Begriff sehr unterschiedlich definiert werden. Für manche sollten regionale Produkte aus einem Umkreis von höchstens 50 km stammen, andere sehen ein Bundesland als regionale Grenze an, oder sogar ganz Deutschland. Daher ist es sinnvoll, auf die Herkunftsangabe auf dem Produkt zu achten, oder den Verkäufer danach zu befragen. Viele Städte und Gemeinden organisieren regelmäßige Wochenmärkte auf denen lokale Lebensmittelhändler und Bauern ihre Produkte anbieten.

**Biologisch produzierte Produkte** entsprechen je nach Kennzeichnung den Richtlinien der EU-Öko-Verordnung, dem nationalen deutschen Biosiegel oder den meist strengeren Richtlinien der Anbauverbände (bspw. Bioland, Demeter, Naturland, Biopark, Gäa usw.). Diese Produkte müssen aber nicht zwingend aus der Region kommen.

Bio-Nahrungsmittel werden ohne synthetische Pflanzenschutzmittel angebaut, bei der Konservierung werden keine radioaktiven Strahlen verwendet. Hier werden keine gentechnisch veränderten Pflanzen angebaut und es werden keine gentechnisch veränderten Tiere gezüchtet. Tiere werden artgerechter gehalten und es werden keine Antibiotika eingesetzt.

**Fairtrade** steht für fairen Handel. Durch den Kauf von Produkten mit diesem Siegel werden die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Bauern und Beschäftigten in Afrika, Asien und Südamerika verbessert. Dieses Kriterium ist dann wichtig, wenn wir uns nicht auf regionale und saisonale Produkte beschränken wollen.

## **Weniger ist mehr! Qualität vor Quantität**

Bitte beachtet bei allem was ihr kauft, dass ihr nicht zu viel kauft. Wir möchten kein Essen wegwerfen. Die Töpfe dürfen am Ende einer Mahlzeit leer sein. Es findet sich auch immer noch ein Brot oder Müsli, das angeboten werden kann, wenn jemand einen Nachschlag wünscht.

Da die Produktion von Fleisch sehr vielfältige negative Auswirkungen auf die Umwelt, das Klima, Lebensräume und unsere Beziehungen zu (Nutz-)tieren hat, ist es sinnvoll, den Fleischkonsum einzuschränken. Daher empfehlen wir maximal 300-600g Fleisch pro Person pro Woche zu servieren. Dann lernt man Fleisch auch wieder zu schätzen und viele werden das Fleisch viel bewusster genießen!

Bietet eurer Gruppe zwischen den Mahlzeiten Obst und Gemüse an. Ihr könnt es bereitstellen, so dass sich jeder davon nehmen kann. Besonders gut angenommen wird das meist, wenn ihr es schon in mundgerechte Stücke schneidet, wie Paprikastreifen oder Apfelschnitze.

Tipp: jeder Teilnehmer soll eine Dose mitbringen. So können übrig gebliebene Lebensmittel gut nach Hause transportiert werden.

## **Welche Kriterien sind am wichtigsten?**

Häufig ist es nicht möglich, alle Ziele gleichzeitig zu erfüllen. Wir raten deshalb dazu vorwiegend saisonal und regional einzukaufen. Beispielsweise bietet es sich bei einheimischen Obst- und Gemüsesorten an, sie direkt aus der näheren Umgebung, evtl. sogar direkt vom Bauern zu beziehen. Auch bei Backwaren, Eiern und Milch ist dies oft unkompliziert möglich.

Wenn es dann noch möglich ist zusätzlich bio einzukaufen, ist das super. Im besten Fall besteht sogar die Möglichkeit, Produkte von einem biologisch wirtschaftenden Betrieb zu beziehen. Auf Bio-Einkauf wollen wir insbesondere bei tierischen Produkten achten. Fairtrade ist uns besonders wichtig bei Kaffee, exotischen Früchten und kakaohaltige Produkte wie Schokolade.

## Mengenberechnung

Wie viel bei einer Mahlzeit gegessen wird, hängt davon ab, wie viele Kinder und Erwachsene mitessen, wie fordernd und aktiv das Tagesprogramm war oder davon, ob es ein besonders attraktives Gericht gibt. Deshalb ist es schwer hier Tipps zu geben, aber ein paar Richtwerte können wir euch an die Hand geben.

Angaben pro erwachsene Person:

*Suppe als Vorspeise: 250 ml*

*Suppe als sättigender Eintopf: 400 ml*

*Salat grün: 2 dicke oder 3 magere Köpfe für je 10 Personen*

*Salat zum Sattessen: 300 g*

*Fisch/Fleisch als Hauptgang am Stück: 150 g*

*Fleisch/Fisch/Krabben in Ragout: 50-80 g*

*Gemüse roh für Dip: 100 g*

*Gemüse gekocht als Beilage: 200 g*

*Gemüse gekocht als Hauptgang: 300 – 400 g*

*Reis und Nudeln als Beilage: roh 50 – 80 g*

*Reis und Nudeln als Hauptgericht: 150 g*

*Warme Sauce: 80-120 ml*

*Brot und Brötchen als Beilage: 80-100 g (1-2 Brötchen)*

*Brot und Brötchen zum Sattessen: 120 – 150 g (2-3 Brötchen)*

*Dessert: 150-200 g*

*Käse und Wurstaufschnitt zum Sattessen: 100-120 g*

*Käse und Wurstaufschnitt zum Frühstück: je 25 g*

*Obst: 80-100 g*

Quelle: DPSG Köln - Kochen für Nachhaltigkeit

## Saisonkalender

Damit ihr einen Überblick darüber habt, welche Obst- und Gemüsesorten bei uns zu welcher Zeit geerntet werden und dann besonders frisch und günstig in der Nähe zu bekommen sind, findet ihr auf den nächsten Seiten einen Saisonkalender für Gemüse, Obst und Salat.

## Saisonkalender für Gemüse

Im Sommer ist es nicht schwer, saisonales Gemüse zu bekommen. Aber auch im Winter werden mehr Sorten geerntet, als man zunächst annehmen würde. Hinzu kommen die vielen Gemüsesorten, die problemlos den Winter über gelagert werden können. Am dünnsten ist das Angebot zu Beginn des Frühlings, wenn der Lagervorrat zu Neige geht und die neue Ernte noch nicht eingeholt wurde.

Zutat (Gemüse)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Blumenkohl	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Bohnen, grüne	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Bohnen, dicke	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Brokkoli	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Butterrüben	□	□	□	□	-	-	-	■	■	■	■	■
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Fenchel	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-
Grünkohl	■	■	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■
Gurke / Salatgurke	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Kartoffeln	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	□	□
Kohlrabi	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Kürbis	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	■	□
Lauch / Porree	■	■	■	■	-	-	■	■	■	■	■	■
Lauch- / Frühlingszwiebeln	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Mais	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-
Mangold	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Möhren / Karotten	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	□	□
Paprika	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Pastinaken	■	■	■	□	-	-	-	-	■	■	■	■
Radieschen	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Rosenkohl	■	■	■	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Rote Beete	□	□	□	□	-	-	■	■	■	■	■	□
Rotkohl	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	■	□
Schwarzwurzeln	■	■	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Spargel	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Spinat	-	-	■	■	■	-	-	-	■	■	■	-
Spitzkohl	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-	-
Staudensellerie	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Steckrüben	□	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	■
Tomaten	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Topinambur	■	■	■	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Weißkohl	□	□	□	□	-	■	■	■	■	■	■	□
Wirsingkohl	■	■	□	-	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Zuckerschoten	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Zwiebeln	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□

### Symbolerklärung für den Saisonkalender Gemüse

- Das Gemüse ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Gemüse ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Gemüse ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

## Saisonkalender für Obst

Beim Obst bietet der Sommer Sortenvielfalt in Hülle und Fülle. Im Winter sieht es dagegen mau aus. Heimische Äpfel sollten hier den Großteil des Obstverzehrs ausmachen. Wer in der kalten Jahreszeit nicht ausschließlich Äpfel essen möchte, sollte beim Kauf von Südfrüchten auf das Fair-Trade-Siegel achten.

Zutat (Obst)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	☐	☐	☐	☐	☐	-	-	■	■	■	■	☐
Aprikose	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-
Birne	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	☐	☐
Blaubeeren / Heidelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-	-
Brombeeren	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Erdbeeren	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-
Himbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Holunderbeeren / Flieder	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Johannisbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Kirschen	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Mirabellen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Pflaumen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Quitten	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-
Rhabarber	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Stachelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Wassermelonen	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-
Weintrauben	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Zwetschgen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-

### Symbolerklärung für den Saisonkalender Obst

- Das Obst ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- ☐ Das Obst ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Obst ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

## Saisonkalender für Salat

Auch Blattsalate gibt es naturgemäß vor allem in den warmen Monaten. Zum Glück helfen im Winter leckerer Feldsalat und Portulak über die Runden. Anstelle von grünem Salat empfiehlt es sich, im Winter auf Rohkost aus Möhren, Kohl und Rote Bete zurückzugreifen. Dann bleibt der Salatteller trotzdem schön bunt.

Zutat (Salat)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Batavia	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-	-
Chicorée	■	■	■	■	-	-	-	-	-	■	■	■
Eichblattsalat	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Eisbergsalat	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Endiviensalat	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	■	■
Feldsalat	■	■	■	■	-	-	-	-	-	■	■	■
Kopfsalat	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Lollo Rosso	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Portulak	■	■	■	■	-	-	■	■	■	■	■	■
Radicchio	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	■	□
Rucola	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-

### Symbolerklärung für den Saisonkalender Salat

- Der Salat ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Der Salat ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Der Salat ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

## Und nun geht`s ans Einkaufen...

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten nachhaltig einzukaufen. Mal bieten sich Direktvermarkter (Landwirte, Erzeuger usw.), Familienbäckereien oder Genossenschaften an. Vielleicht ist ein Bio-Großhandel gerade um die Ecke. Wichtig ist, dass ihr euch Gedanken macht, was ihr wo kauft und eure Entscheidungen bewusst trifft! Es kann durchaus auch Gründe geben, konventionelle Produkte den Bioprodukten oder dem regionalen Vermarkter vorzuziehen.

Wir haben für euch hier einige Adressen in der Umgebung von Gengenbach gesammelt:

<b>Hofläden, Märkte und Bio-Supermärkte</b>	
<p><b>Bauermarkt Markt Scheune</b>            Auf dem Grün 1            77791 Berghaupten            Tel.: 07803 9278414  <a href="http://www.markt-scheune.com/de/bauernmarkt">www.markt-scheune.com/de/bauernmarkt</a>  <b>Angebot:</b> Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch, Brot und Backwaren, Wurst, Fleisch, Fisch, Eier</p>	<p><b>Obsthof Bruder</b>            Talstraße 17            77791 Berghaupten            Tel. 07803 2434  <a href="http://www.brennerei-bruder.de">www.brennerei-bruder.de</a>  <b>Angebot:</b> Obst</p>
<p><b>Breighof Berghaupten</b>            Sommerweg 1            77791 Berghaupten  <a href="http://www.breighof-berghaupten.de/hofladen.html">www.breighof-berghaupten.de/hofladen.html</a>  <b>Angebot:</b> Brot und Backwaren, Wurst, Fleisch</p>	<p><b>Demeter-Hof Reber</b>            Dorfstraße 13            77736 Zell a. H. – Unterentersbach            Tel.: 07835 3126  <a href="http://www.biohof-reber.de">www.biohof-reber.de</a>  <b>Angebot:</b> Brot und Backwaren, Gemüse, Obst, Käse, Trockenware</p>
<p><b>Walter und Heidi Feger</b>            Bollenbacher Str. 33            77716 Haslach            Tel.: 07832 2564  <a href="http://www.biohof-feger.de/hofladen.htm">www.biohof-feger.de/hofladen.htm</a>  <b>Angebot:</b> Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch, Getreide, Brot und Backwaren, Wurst, Eier (Naturland)</p>	<p><b>Demeter-Hof Johannes Witt</b>            Hubertusstraße 13            77656 Offenburg-Weier            Tel.: 0781 56840  <a href="http://www.demeterhof-witt.de">www.demeterhof-witt.de</a>  <b>Angebot:</b> Brot und Backwaren, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch, Käse, Wurst, Eier (Demeter)</p>

## **Hofläden, Märkte und Bio-Supermärkte**

<p><b>Klosterhof Abtsberg</b> Fam. Sütterlin-Hilscher auf dem Abtsberg 4b 77723 Gengenbach Tel.: 07803 980207 <a href="http://www.klosterhof-abtsberg.de/produkte.htm">www.klosterhof-abtsberg.de/produkte.htm</a> <b>Angebot:</b> Wurst, Rindfleisch, Lammfleisch (Bioland)</p>	<p><b>Kornkammer Naturkost am Schillerplatz</b> Luisenstraße 19 77654 Offenburg Tel.: 0781 43720</p>
<p><b>Wochenmarkt in Gengenbach</b> Vor dem Rathaus Victor-Kretz-Straße 2 77723 Gengenbach <b>Markttage:</b> Mittwoch und Samstag, 8.00 – 12.00</p>	<p><b>Strux Bio-Supermarkt &amp; Cafébar</b> Moltkestraße 1a 77654 Offenburg Tel.: 0781 9487895 <a href="http://strux-bio.de">strux-bio.de</a></p>
<p><b>Raiffeisen Kinzigtal eG</b> -Grüne Theke- Markt Biberach Kinzigstraße 2 77781 Biberach Tel.: 07835 63080 <a href="http://raiffeisen-kinzigtal.de/Leistungen/gruene-theke/">raiffeisen-kinzigtal.de/Leistungen/gruene-theke/</a></p>	<p><b>Weltladen Regentropfen</b> Lange Straße 19 77652 Offenburg Tel.: 0781 77224</p>
<h3><b>Metzgereien</b></h3>	
<p><b>Metzgerei Meisinger</b> Victor-Kretz-Straße 26 77723 Gengenbach Tel.: 07803 2295 <a href="http://www.metzgerei-meisinger.info">www.metzgerei-meisinger.info</a></p>	<p><b>Metzgerei Winterhalter</b> Allmend 7 77723 Gengenbach Tel.: 07803 9268031 <a href="http://metzgerei-winterhalter.de">metzgerei-winterhalter.de</a></p>

<b>Bäckereien</b>	
<b>Familie Gmeiner</b> Bergach 37 77791 Gengenbach-Bergach Tel.: 07803 4712 Immer donnerstags wird hier Holzofenbrot gebacken.	<b>Holzofen-Bäckerei Klostermühle</b> Klosterstraße 7 77723 Gengenbach Tel.: 07803 3618 <b>Wichtig:</b> Immer vorbestellen
<b>Bäckerei Kölmel</b> Hauptstraße 30 77723 Gengenbach Tel.: 07803 3422	<b>Bäckerei Konditorei Cafe Honig</b> Hauptstr. 12 77723 Gengenbach Tel.: 07803 2401
<b>Supermärkte</b>	
<b>Edeka Thiem Gengenbach</b> Hauptstraße 41 77723 Gengenbach Tel.: 07803 928857	<b>Edeka Schneider Gengenbach</b> Breslauer Str. 2 und Berghauptener Str. 29 77723 Gengenbach Tel.: 07803 926190 <a href="http://www.edeka.de">www.edeka.de</a>
<b>Getränkemärkte</b>	
<b>Raiffeisen Kinzigtal eG</b> Am Winzerkeller 6 77723 Gengenbach Tel.: 07803 980166 <a href="http://raiffeisen-kinzigtal.de">raiffeisen-kinzigtal.de</a> <b>Wichtig:</b> Liefert ins Baden-Powell-Haus	

**Bei vielen Anbietern erhaltet ihr Mengenrabatte. Bitte immer vor der Bestellung danach fragen.**

Rückmeldungen zum Küchenflyer bitte an: [dpsg@dpsg-freiburg.de](mailto:dpsg@dpsg-freiburg.de)

**Herausgeber:** Diözesanleitung DPSG Freiburg, Januar 2020

Ein herzlicher Dank gilt Karo Schwarzkopf für die inhaltliche Unterstützung.