

# Küchenleitfaden

## FAK Ökologie des DV Bamberg



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Motivation</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Planung &amp; Vorbereitung</b>	<b>4</b>
2.1	Über Fleisch . . . . .	4
2.2	Lebensmittelpyramide & vegetarische Eiweißlieferanten . . . . .	4
2.3	Saisonkalender . . . . .	6
2.4	Fischratgeber . . . . .	9
2.5	Optimale Mengen berechnen . . . . .	9
2.6	Packliste für die Lagerküche . . . . .	10
<b>3</b>	<b>Einkaufen</b>	<b>12</b>
3.1	Adressen . . . . .	12
3.2	Regionalität . . . . .	19
3.3	Biosiegel . . . . .	22
3.4	FairTrade . . . . .	24
<b>4</b>	<b>Reste &amp; Abfall</b>	<b>26</b>
4.1	Verpackungsmüll . . . . .	26
4.2	Reste verwerten . . . . .	28
4.3	Lebensmittelannahmestellen . . . . .	30

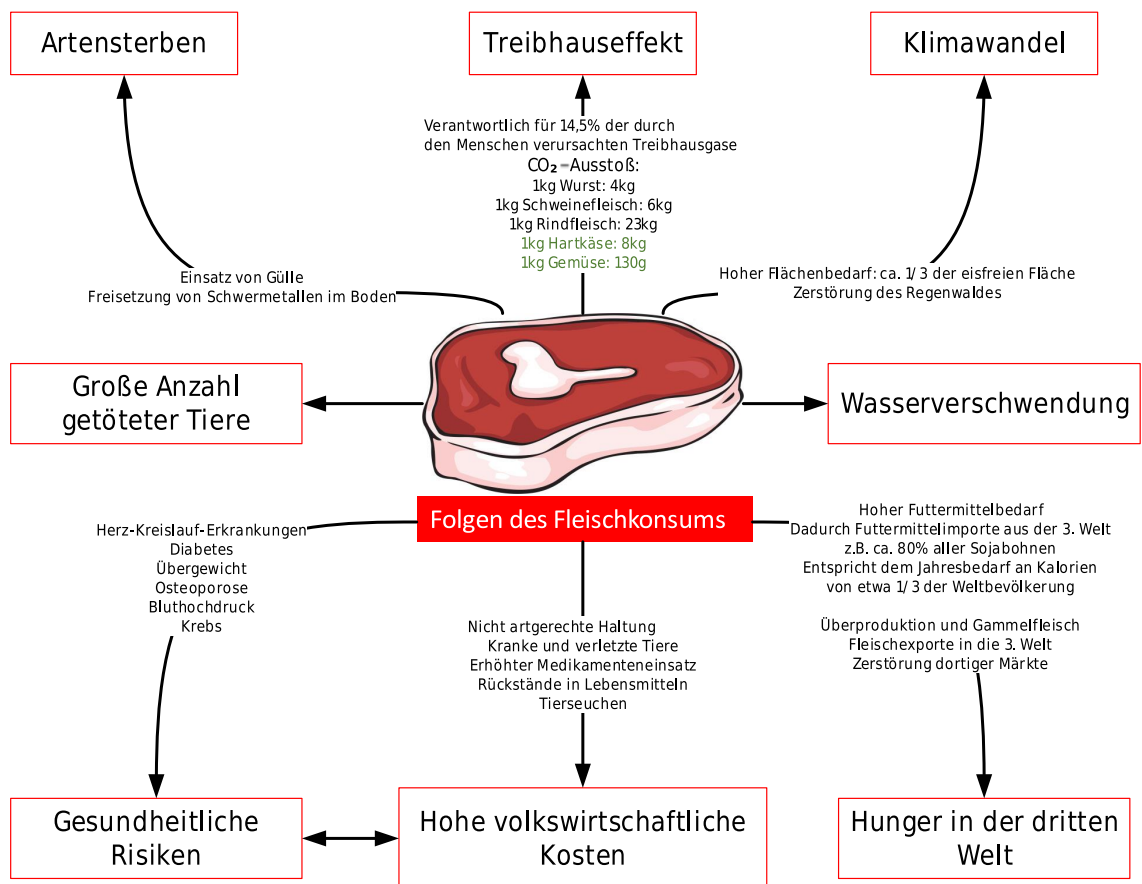
# 1 Motivation

Wir wollen saisonal und regional kochen, also so viel wie möglich an Zutaten verwenden, die es zur jeweiligen Jahreszeit bei uns in Franken frisch gibt. Außerdem enthält Obst und Gemüse aus Deutschland und der EU weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware aus Nicht-EU-Ländern. Noch besser schneiden Bioprodukte ab, in denen überwiegend keine Pestizidrückstände nachweisbar sind. Der Einkauf beim Erzeuger unterstützt heimische Arbeitsplätze und spart Verpackungsmaterial. Achtet auf die Herkunftsangaben, da Ware zugekauft wird! Durch kurze Vertriebswege werden Energie und Treibhausgase eingespart und so das Klima geschont. Die Verringerung des Verkehrsaufkommens bedeutet außerdem weniger Lärm und weniger Straßenschäden.

## 2 Planung & Vorbereitung

Gute Vorbereitung ist der Schlüssel zur nachhaltigen Verpflegung auf euren Veranstaltungen. Eine gute Mengenkalkulation ermöglicht euch, Reste zu vermeiden. Saisonkalender und Fischratgeber geben euch Hinweise, um geeignete Rezepte auszuwählen.

### 2.1 Über Fleisch



### 2.2 Lebensmittelpyramide & vegetarische Eiweißlieferanten

Haltet euch beim Kochen an die unten angehängte Lebensmittelpyramide. Sie empfiehlt anders als die bekanntere, amerikanische Pyramide Obst und Gemüse als Basis für eine ausgewogene Ernährung. Dies ist aber sinnvoll, da zu viele Kohlenhy-

drate Übergewicht fördern. Daher sind auch „Low-Carb“-Ernährungspläne stark im Kommen. „Schlechte“ Kohlenhydrate sollte man meiden. Sie haben die Eigenschaft den Blutzucker schnell in die Höhe zu treiben. Doch welche sind eigentlich „gute“ und welche „schlechte“ Kohlenhydrate?

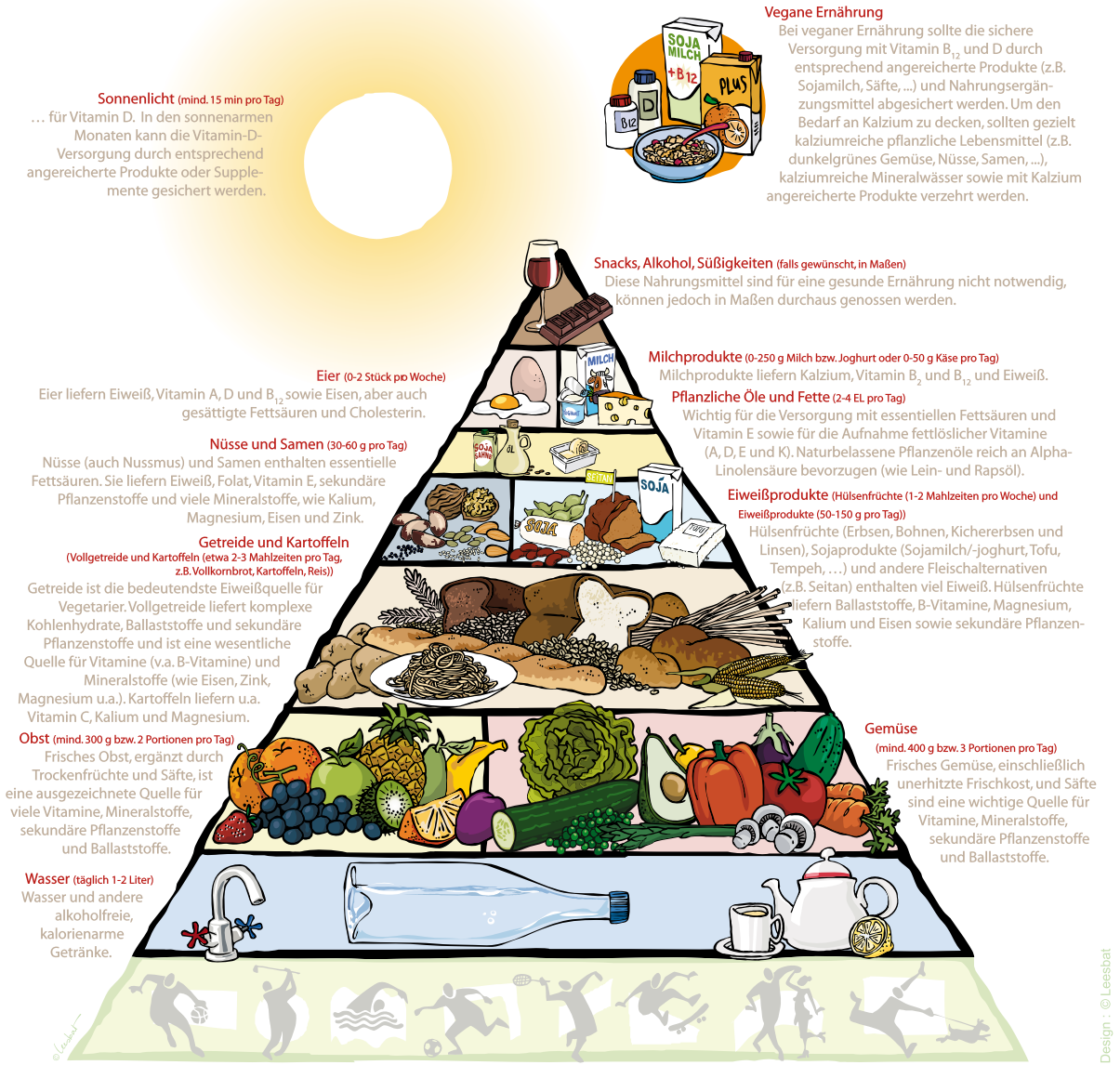


Abbildung 1: Vegetarische Lebensmittelpyramide des Vegetarierbundes (<https://vebu.de>)

Man unterscheidet die Kohlenhydrate zunächst anhand ihres molekularen Aufbaus. Einfache Kohlenhydrate werden auch als die „schlechten“ bezeichnet, da sie schnell ins Blut übergehen und damit gleichzeitig eine hohe Insulinausschüttung zur Folge haben. Zu den einfachen Kohlenhydraten zählen unter anderem Brot und Pasta aus

Weißmehl, die meisten verpackten Getreide, Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker (Fructose) aus Obst und Milchzucker (Laktose) aus Milch und Milchprodukten. Das Insulin senkt den Blutzuckerspiegel rasch ab, was wiederum zu Heißhunger-Attacken führt, den Appetit steigert und eine Gewichtszunahme zur Folge haben kann. Wenn die Kohlenhydrate nicht verbrannt werden, z.B. durch Sport, werden sie in Leber, Muskulatur und ins Fettgewebe eingespeichert, um zu einem späteren Zeitpunkt wieder in den Stoffwechsel eingeschleust zu werden. Die „besseren“ komplexen Kohlenhydrate kommen hingegen überwiegend in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Gemüse vor. Diese Lebensmittel liefern zudem wichtige Nährstoffe, wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Auch bei Eiweißen empfehlen wir ganz klar die pflanzlichen Alternativen wie

- Linsen
- (Kicher-)Erbsen
- Tofu
- Nüsse
- Magerquark
- Bohnen
- Chia-Samen
- Quinoa.

## **2.3 Saisonkalender**

Wenn ihr regional einkaufen wollt (siehe Abschnitt 3.2 „Regionalität“), dann geht das oft nur, wenn ihr auch saisonal kauft, also solche Lebensmittel, die beim hiesigen Klima zur aktuellen Zeit geerntet werden können. Außerhalb der Saison gibt es möglicherweise regionale Lebensmittel aus Gewächshäusern, diese müssen jedoch unter hohem Energieaufwand beheizt werden, was den Prinzipien der Nachhaltigkeit widerspricht.

Ihr solltet also bei der Essensplanung mit einbeziehen, welche Lebensmittel frisch zur Verfügung stehen. Orientierung kann euch dabei ein Saisonkalender geben. Anschließend haben wir euch einen solchen Kalender abgedruckt. Er stammt von der Verbraucherzentrale (<https://verbraucherzentrale.de>) und wurde mit wissenschaftlicher Beratung erstellt.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
<b>Obst</b>												
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
<b>Gemüse</b>												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken: Salat-, Minigurken												
Gurken: Einlege-, Schälgurken												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Möhren												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.

Abbildung 2: Saisonkalender der Verbraucherzentrale

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Pastinaken; Wurzelpetersilie												
Porree (Lauch)												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Sellerie: Knollensellerie												
Sellerie: Stangensellerie												
Spargel												
Speiserüben (Mai-/Herbstrüben)												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten: ge- schützter Anbau												
Tomaten: Gewächshaus												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												
<b>Salate</b>												
Eissalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat, Bunte Salate												
Radiccio												
Romanasalate												
Rucola (Rauke)												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.

**Sehr geringe Klimabelastung:**  
 Freilandprodukte

**Geringe bis mittlere Klimabelastung:**  
 „Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

Lagerware

Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

**Hohe Klimabelastung:**  
 Produkte aus geheizten Gewächshäusern



## 2.4 Fischatgeber

Generell ist Fisch sehr gesund. Beim Kauf von Fisch ist jedoch Vorsicht geboten: Durch massive Überfischung sind die meisten Bestände inzwischen weltweit gefährdet. Regionaler Zuchtfisch, etwa aus der Fischzucht in Serkendorf bei Staffelstein, kann jedoch unbedenklich gegessen werden kann.

Greenpeace empfiehlt sich bei Fisch ausschließlich auf Hering aus bestimmten Fanggründen und auf Karpfen zu beschränken.

Quelle: <https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20160120%27greenpeace%27fischatgeber%272016%20.pdf>

## 2.5 Optimale Mengen berechnen

Wenn ihr für mehr Leute kocht, ist es gut, sich an den folgenden Mengenangaben zu orientieren. Erstaunlicherweise nimmt die Zutatenmenge pro Person mit steigender Personenzahl ab. Vergleicht also am besten eure eigenen Hochrechnungen der Rezepte mit den Angaben auf der folgenden Liste und passt sie gegebenenfalls an. Bei Kindern bis ca. 12 Jahren könnt ihr ungefähr die Hälfte der angegebenen Mengen berechnen.

Bei Mahlzeiten gilt pro Person:

Brot / Brötchen (Beilage)	80-100 g (1-2 Brötchen)
Brot / Brötchen (satt)	120 - 150 g (2-3 Brötchen)
Dessert:	50-200 g
Gemüse roh (z.B. für Dip)	100 g
Gemüse gekocht (Beilage)	200 g
Gemüse gekocht (satt)	300-400 g
Häppchen (klein)	4-5 Stück pro Person
Obst	80-100 g
Reis / Nudeln (Beilage)	50-80 g (Trockengewicht)
Reis / Nudeln (satt)	150 g (Trockengewicht)
Salat (grün als Beilage)	2 große oder 3 kleine Köpfe (für je ca. 10 Personen)
Salat (satt)	300 g
Salatsoße (cremig)	50-70 ml
Salatsoße (flüssig)	30-40 ml
Warme Sauce	80-120 ml
Suppe (Vorspeise)	250 ml
Suppe (satt - z.B. Eintopf)	400 ml
Käse (satt)	100-120 g

Quelle: BDKJ Diözese Rottenburg-Stuttgart

## 2.6 Packliste für die Lagerküche

Als Küchenteams seid ihr auch dafür zuständig, dass bei der Veranstaltung Kloppapier, Flüssigseife, Spülmittel und Geschirrtücher vorhanden sind. Wenn ihr spezielle Küchengeräte benötigt und euch nicht sicher seid, ob diese vor Ort vorhanden sind, informiert euch die Hausverwaltung gern über die Ausstattung.

In die gut ausgerüstete Lagerküche gehören die unten aufgeführten Gegenstände, das soll aber nicht heißen, dass eine Gruppe, die nicht über alle aufgeführten Gegenstände verfügt, nicht in der Lage ist, auf Fahrt und Lager zu kochen. Die aufgeführten Gegenstände stellen den Idealfall dar. Für Puristen genügen ein Kochfeuer, ein Dreibein, eine Kochkette, ein Hordentopf, ein Fahrtenmesser, ein Kochgeschirr und ein selbstgeschnitzter Kochlöffel. Damit kann man natürlich auch gute Ergebnisse erzielen!

**Töpfe, Pfannen und Bräter** 1 Hordentopf mit Deckel - etwa 15 Liter Inhalt, 1 Hordentopf mit Deckel - etwa 8,5 Liter Inhalt, 1 - 2 kleinere Töpfe mit Deckel, etwa 2 - 3 Liter Inhalt, 1 Bratpfanne mit etwa 50 cm Durchmesser, sie kann aber auch größer sein (um an solche große Pfannen zu kommen solltet Ihr bei örtlichen Gastronomiebetrieben nachfragen, denn dort werden solche Pfannen ziemlich regelmäßig, weil sie den Anforderungen dort nicht mehr genügen, ausgesondert und zum Schrott gegeben. Selbst dann sind diese meist jedoch noch für die Lagerküche voll tauglich. Fragen lohnt sich also!), 1 Bratpfanne mit 30 cm Durchmesser, 1 großen rechteckigen Bräter (siehe dazu: Große Pfanne), 1 großen ovalen Gänsebräter mit Deckel (hier fragt Ihr am besten einmal bei den Müttern Eurer Gruppenmitglieder nach, denn meistens ist in einem ihrer Haushalte ein Gänsebräter über!)

**Siebe und Schüsseln** 2 große Salatsiebe aus Plastik, ein größeres Mehlsieb aus Metall, 2 große Schüsseln aus Plastik, einige kleinere Schüsseln aus Plastik.

**Schneidebretter** 1 großes Schneidebrett, etwa 30 x 50 cm, aus Plastik oder Holz, 1 Schneidebrett in der Größe eines Frühstückbrettchens aus Plastik oder Holz.

**Messer und was sonst noch scharf ist** 1 großes Fleischmesser mit gerader Klinge, 1 großes Brotmesser mit gewellter Klinge, 2 kleine Gemüseputzmesser mit gebogener Klinge, 1 kleines Gemüseputzmesser mit gerader Klinge, 1 Küchenschere, 1 soliden Dosenöffner, 1 Wetzstahl zum Schärfen der Messer. Außerdem brauchst Du für die Lagerküche noch 10 kleine, einfache, billige Gemüseputzmesser mit gerader Klinge. Oder möchtest Du alle Kartoffeln schälen, alle Zwiebeln schneiden und alles Gemüse selbst putzen? Das können wir uns beim besten Willen nicht vorstellen!

**Reiben** 1 grobe Rohkostreibe, 1 feine Kartoffelreibe, 1 Muskatnussreibe, 1 Gurkenhobel. Nehmt keine Kombireiben, denn die einzelnen Reibeflächen sind viel zu klein und die Arbeit wird mit ihnen zur Qual!

**Kochlöffel, Pfannenwender, Kellen, Schneebesen und Schaumlöffel** 5 große Kochlöffel aus Holz oder Plastik, 2 Pfannenwender aus Holz oder Metall, 1 Schöpfkelle mit 3/4 Liter Inhalt für Suppen, 2 Schöpfkellen mit 1/2 Liter Inhalt, 2 Schaumlöffel für Nudeln oder Kartoffeln, 1 soliden Kartoffelstampfer aus Metall, 5 Esslöffel und 5 Teelöffel zum Abmessen, 2 Grillzangen, 1 große Fleischgabel, 1 Messbecher aus Plastik oder Metall.

**Kocher und Zubehör** 2 Gaskocher für Propangas (am besten sind Hockerkocher), 1 Zwei-Wege-Druckminderer zum Anschluss der 2 Kocher an 1 Gasflasche, 1 Propangas-Flasche mit 11 Litern Inhalt, 1 Gasanzünder oder 1 Paket Streichhölzer. Außerdem einen Holzkohlengrill, oder zumindest einen Grillrost, mit den Abmessungen von 50 cm x 100 cm.

**Kisten und Kasten** Um das Küchenwerkzeug, die Lebensmittel und Gewürze während des Lagers vernünftig unterzubringen, braucht eine Lagerküche unbedingt 2 - 3 größere Kisten aus Metall, Plastik oder Holz. Die Kisten sollen einen gut schließenden Deckel haben und, wenn es möglich ist zumindest einen gewissen Schutz gegen Feuchtigkeit bieten! Durch die Kisten kann in der Küche Ordnung gehalten werden, denn nichts ist schlimmer, als wenn es im Küchenzelt aussieht wie „Kraut & Rüben“, also der Kamm auf der Butter liegt!

**Außerdem wäre für die Lagerküche empfehlenswert** 1 größeres Zelt mit steilen Wänden, als Küchenzelt. 1 Biergarten-Garnitur (Tisch-Bank- Garnitur= 2 Bänke und 1 längerer Tisch), zum Arbeiten, zur Essensausgabe, usw. Man muss sich aber nicht unbedingt ein Zelt oder eine Biergarten-Garnitur kaufen! Auf den meisten Pfadfinder- und Jugendzeltplätzen kann man sie für wenig Geld mieten. Eventuell kann man sie sich auch bei den örtlichen Jugendämtern, Jugendpfarrämtern oder karitativen Verbänden ausleihen!

## 3 Einkaufen

Prinzipiell gilt: geht in Kluft und Halstuch einkaufen! Als Pfadfinder öffnen sich sehr häufig Türen und Tore von deren Existenz man vorher nichts wusste. Gerade wenn ihr große Mengen an Lebensmitteln einkaufen wollt und durch Kluft und Halstuch nachweist, dass ihr tatsächlich Pfadfinder seid, ist die Chance auf einen Rabatt sehr hoch. Dafür musst ihr nur an der Kasse fragen, ob man am Preis noch was machen kann. Das einzige was euch passieren kann ist, dass ihr eben keinen Rabatt bekommt. Von daher traut euch nachzufragen!

### 3.1 Adressen

#### 3.1.1 Rothmannsthal:

##### Erzeuger:

- Bauernhofladen Hümmer Staffelstein (konventionell) **#regional #saisonal**  
Horsdorferstr. 36  
96231 Bad Staffelstein  
Telefon: 09573 / 5732  
Produkte: Frische Eier, Kartoffeln, Obst, Fruchtaufstriche, Öle, Nudeln
- Klaus Gründel (Krögelhof) **#bio #regional #saisonal**  
Krögelhof 8  
96231 Bad Staffelstein  
Telefon: 09573/34856  
Produkte: Milch (-Produkte), Getreide/Körner, Brot/Teigwaren, Honig / Konfitüre / Eingemachtes
- Norbert Mager (Imker) **#regional #saisonal**  
Fichtenau 8  
96215 Lichtenfels-Rothmannsthal  
Telefon: 09576/925513  
Produkte: Honig
- Biohof Wolf (Bioladen) **#bio #regional #saisonal**  
Am Boden 18  
96215 Lichtenfels  
Telefon: 09576/921018  
Produkte: Eier, Feldgemüse, Kartoffeln, Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Gerste, Einkorn, Emmer), Angus-Weiderindfleisch

### **Metzger:**

- Strauß Eichelsee **#regional #rabatt**  
Eichelsee 1 96231 Bad Staffelstein Telefon: 09573 3907  
Besonderheit: Schweinefleisch nur aus einem Bauernhof (1km von Metzgerei entfernt). Wild aus eigener Jagd.  
Vorteile: (10% Rabatt für Pfadfinder) Rechnung auch direkt an Büro.
- Metzger Serkendorf **#regional**  
Lahmer Str. 1  
96231 Bad Staffelstein, Serkendorf  
Telefon: 09573 331467

### **Bäckerei:**

- Dinkel Serkendorf **#regional**  
Am Mühlweg 1  
96231 Serkendorf  
Telefon: 09573/ 64 44  
Vorteil: Liefert nach telefonischer Bestellung auch direkt nach Rothmannsthal.
- Schedel **#bio #regional #rabatt**  
Grundfelderstr. 17  
96215 Lichtenfels – Reundorf  
Telefon: 09571 / 2846

### **Sonstiges:**

- Gemüseladen Güler  
Adam-Riese-Straße 2  
96231 Bad Staffelstein  
Telefon: 09573 3890  
Produkte: Frisches Gemüse, auch größere Mengen

### 3.1.2 Knoblauchsland (Erlangen/Nürnberg/Fürth):

#### Erzeuger:

- Meinert GmbH, **#regional #rabatt #saisonal**  
Kraftshofer Hauptstraße 205  
90427 Nürnberg  
Telefon: 0911 306200  
Bauerngroßhändler. Sehr günstig bei guter Qualität. Beliefert auch bei ausreichender Menge Rozi und Lindersberg.
- Knoblauchslands-Gemüse **#regional #saisonal**  
<https://www.knoblauchsland-gemuese.de/>  
Gemüse einen Tag vorher bestellen, dann wird geliefert. Teuer!  
Telefon: 0911 – 31046617
- Öko-Geflügelhof Winkelmann (Demeter) **#bio**  
Götzlesberg 2  
91220 Schnaittach  
Telefon: 09153 - 7802  
Produkte: Eier, Eiernudeln, Eierlikör. Vorher anrufen

#### Bioläden:

- Vierjahreszeiten **#bio #rabatt**  
Richard-Wagner-Straße 2  
91054 Erlangen  
Telefon: 09131 979716
- Evas Apfel Erlangen **#bio #rabatt**  
Luitpoldstraße 31  
91052 Erlangen  
Telefon: 09131 204542
- Roy's Naturkost **#bio**  
Leyher Straße 107  
90431 Nürnberg  
Telefon: +49 911 / 50 71 07-0  
Produkte: Obst und Gemüse, Milchprodukte (auch große Mengen). Oliven, Öl, Saucen, Getränke

### Metzger:

- Metzgerei Kreß **#regional #rabatt**  
Esperstraße 13  
91080 Uttenreuth  
Telefon: 09131 52455  
Ehemaliger Pfadfinder aus Uttenreuth und gibt Pfadfindern einen Rabatt.
- Brunner Erlangen (hat viele Filialen, bspw.!) **#regional**  
Vierzigmannstr. 11  
Hans-Geigerstr. 1a  
Erlanger Arcaden, Nürnberger Straße 7  
Allee am Röthelheimpark 21  
Telefon: 09131/21900

### Bäckerei:

- Hofpfisterei **#bio**  
Filiale in Erlangen: Nürnberger Str. 17, 91052 Erlangen, Tel. 09131/5304178  
Filialen in Nürnberg:  
Pfannenschmiedgasse 22, 90402 Nürnberg, Tel. 0911/2009701  
Hauptmarkt 10, 90403 Nürnberg, Tel. 0911/221222  
Kirchenweg 4, 90419 Nürnberg, Tel. 0911/397914  
Mögeldorf Hauptstr. 40, 90482 Nürnberg, Tel. 0911/546752

### Sonstiges:

- Milchzapfhäusla **#regional**  
Weinstraße 50, 91058 Erlangen  
Produkte: Milchflaschen einpacken hinfahren und Milch frisch zapfen. Zudem gibt es Eier und Käse.
- Unverpackt Laden Nürnberg Obere Kanalstr. 11a  
90429 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 13210842  
Beschreibung: Haben alles, bitte ausreichend Behälter für die Lebensmittel mitbringen und evtl. vorher anrufen.

### 3.1.3 Bamberg:

#### Erzeuger:

- Bioland Gärtnerei Sebastian Niedermaier **#bio #regional #saisonal**  
Mittelstr. 42  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951 12060916
- Mussärol Bamberger Kräutergärtnerei **#bio #regional #saisonal**  
Nürnbergerstr. 86  
96050 Bamberg  
Telefon: 0951 22 023
- Gärtnerei Eichfelder **#regional #saisonal**  
Gundelsheimer Str. 76  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951 22082  
Produkte: Obst und Gemüse
- Zimmers Obstgarten **#regional #saisonal**  
Hohe-Kreuz-Straße 9 b  
96049 Bamberg
- Gärtnerei & Floristik Karl Dechant **#regional #saisonal**  
Geisfelder Straße 9  
96050 Bamberg  
Telefon: 0951 17863

#### Bioladen:

- EBL Naturkost **#bio**  
Magazinstr. 2  
96052 Bamberg  
Hat eigenen Bäcker/Metzger
- Teegut **#bio**  
Ludwigstraße 25  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951 5099840  
Hat eigenen Bäcker
- Denn's Biomarkt **#bio**  
Obere Königstraße 18/Ecke Luitpoldstraße  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951 2080125  
Hat eigenen Bäcker



- Biomarkt Endres **#bio**  
Moosstraße 97  
96050 Bamberg  
Telefon: 0951 / 917606-8

### **Metzger:**

- Konrad Böhnlein GmbH & Co. KG **#regional**  
Lichtenhaidestr. 3c  
96052 Bamberg  
Telefon: (0951) 9626 - 0 / Frischeladen: -280 / Partyservice: -223
- Anton Fischer Fleischwaren AG **#regional**  
Jäckstrasse 33  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951 309 300 0
- Metzgerei Alt **#regional**  
Matthias Alt  
Erlichstr. 52  
96050 Bamberg  
Telefon: 0951 17623

### **Bäcker:**

- Bäckerei Postler **#bio**  
Lange Straße 35  
96047 Bamberg
- Bäckerei Schüller **#bio**  
Ottostr. 12  
96047 Bamberg  
Telefon: 0951 – 23756
- Bäckerei Oppel im Ertl-Zentrum **#regional**  
Emil-Kemmer-Straße 19  
96103 Hallstadt  
Telefon 0951 96842176

### 3.1.4 Lindersberg:

#### Erzeuger:

- Hofladen Theodor Rauh **#regional**  
Friesener Hauptstraße 27  
96114 Hirschaid  
Telefon: 09545/5525  
Produkte: Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Ei
- Hofladen Bauer und Böck **#saisonal**  
Rothenbühl 1  
91320 Ebermannstadt  
Telefon: 09194 / 83 65  
Produkte: Gemüse, Obst, Kartoffeln, Wurst, Schinken, Eier von freilaufenden Hühnern, Geflügel

#### Bioläden:

- Ebl Naturkost **#bio**  
Bayreuther Str. 9  
91301 Forchheim  
Telefon: 09191 3408880
- Denns Biomarkt **#bio**  
Seltsampl. 19  
91301 Forchheim,  
Telefon: 09191 6155284
- Köpplss Ökomarkt **#bio**  
Seltsamplatz 21  
91301 Forchheim  
Telefon: 09191-66 7 86

## **Metzger:**

- Metzgerei Schatz  
Feuersteinstraße 3  
91320 Ebermannstadt  
Telefon: 09194 / 358

## **Bäckerei:**

- Bäckerei Burkard **#bio**  
Nürnberger Straße 96 – 100  
96114 Hirschaid  
Sonstige Filialen: Bamberg, Pommersfelden, Burgebrach, Adelsdorf, Höchstadt/Aisch,  
Hemhofen, Heßdorf, Gremsdorf, Schlüsselfeld  
Telefon: 09543-441578  
[www.baeckerei-burkard.de](http://www.baeckerei-burkard.de)
- Bäckerei Hetz  
Marktplatz 8  
91320 Ebermannstadt  
Telefon: 09194/5627  
<http://www.baeckerei.hetz.de/>

## **3.2 Regionalität**

### **3.2.1 Warum regional kaufen?**

Neben ökologischer Produktion wollen wir auch auf regionale Produktion achten. Damit wollen wir erreichen, Umweltschäden (insbesondere durch den Ausstoß von Treibhausgasen) durch den Transport unserer Lebensmittel zu vermeiden. Daher lohnt es sich, Produkte zu wählen, die möglichst geringe Strecken zurückgelegt haben. So mag zwar ein Apfel in Neuseeland nach den besten ökologischen Prinzipien produziert sein – der Transport nach Deutschland ist es sicherlich nicht. Dafür ist die heimische Produktion nicht zwangsläufig die ökologisch nachhaltigste – es gilt also abzuwägen.

Neben der gesparten Treibstoffemission spricht für den Kauf regionaler Produkte, dass wir so die heimische Wirtschaft – insbesondere die Landwirtschaft – fördern. Dies bietet uns außerdem unter Umständen die Gelegenheit, die Produktion beispielsweise auf einem Bauernhof direkt zu besichtigen, was einen pädagogischen Input für unsere Veranstaltungen bilden kann.

### **3.2.2 Wo regional kaufen?**

Regionaler Einkauf ist oft an Saisonalität gebunden – es stehen nur die Produkte zur Verfügung, die in unseren Kreisen auch gerade frisch geerntet werden können. Siehe dazu den Abschnitt 2.3 Saisonkalender.

Die direkteste Möglichkeit zum regionalen Einkauf sind Hofläden, in denen eigene Erzeugnisse des Hofes angeboten werden. Auch auf Wochenmärkten sind oft Produkte aus der Region vertreten – jedoch ist dies nicht selbstverständlich und sollte einzeln am Stand nachgefragt werden. Auch auf dem Wochenmarkt finden sich beispielsweise Paprika aus Spanien oder Bananen. Bäckereien und Metzgereien bieten häufig Produkte aus eigener Herstellung, jedoch ist auch dies nicht selbstverständlich. Viele Metzgereien schlachten nicht mehr selbst, sondern beziehen ihre Ware von Großschlachtereien – und auch bei eigener Schlachtung können die Tiere über weite Strecken transportiert worden sein. Bei einem guten Metzger sollten die Verkaufskräfte über die Herkunft jedes Produkts Auskunft geben können.

Beim Bäcker lohnt sich ebenfalls das Nachfragen, bzw. das genaue Hinschauen. Vieles, was nach Bäckerei aussieht, hat keine eigene Backstube, sondern nur einen Ofen zum Aufbacken von Fertigware, die gefroren von einer Backfabrik geliefert wird.

Das Abfahren einzelner Anbieter ist natürlich zeitaufwändig und daher nicht immer eine Option. Zuguterletzt bieten auch Supermärkte oft ein Sortiment regionaler Produkte. Wie ihr dort regionale Produkte identifizieren könnt, lest ihr im nächsten Abschnitt.

### **3.2.3 Regionales im Supermarkt**

Regionalität verkauft – für viele Menschen ist Regionalität inzwischen ein wichtiger Faktor bei der Kaufentscheidung. Das hat auch der Einzelhandel erkannt und wirbt mit Begriffen wie „regional“, „aus der Heimat“ oder „aus der Region“. Es ist aber Vorsicht geboten, denn nicht immer halten die Märkte auch, was sie zu versprechen scheinen. Es gibt jedoch verlässliche Kennzeichnungen, die man beachten kann.

Einfach ist es bei Eiern – auf jedem Ei muss eine Kennzeichnung stehen, die Produktionsweise und Herkunft eindeutig festlegen. Es handelt sich dabei um einen Code der Form 1-DE-0212341. Die erste Zahl zeigt die Produktionsweise an. Wir empfehlen 0 (ökologische Erzeugung) oder 1 (Freilandhaltung). Danach folgt ein zweistelliger Ländercode, wobei DE für Deutschland steht. Die Zahl danach kennzeichnet das Bundesland (erste zwei Stellen, Bayern ist z.B. 09), den Betrieb (dritte bis sechste Stelle) und den Stall (siebte Stelle). Unter <https://www.was-steht-auf-dem-ei.de> kann nachvollzogen werden, wo genau der Betrieb liegt. Generell steht auf jedem verpackten Lebensmittel die herstellende Firma.

Bestimmte lokale Spezialitäten, wie beispielsweise der Parmaschinken, müssen in einer bestimmten Region produziert werden, um diesen Namen tragen zu dürfen. In der EU gibt es dazu zwei Stufen der Kennzeichnung. Bei einer „geschützten Ursprungsbezeichnung“ (g.U.) muss die gesamte Produktion, von den Rohstoffen bis zur Verpackung für den Endverbraucher, in der Region stattfinden. Bei der „geschützten geographischen Angabe“ reicht es, wenn einer der Herstellungsschritte in der entsprechenden Region stattfindet. Das Produkt ist in beiden Fällen mit einem entsprechenden Siegel gekennzeichnet.



Abbildung 3: Kennzeichnung der geschützten Ursprungsbezeichnung (links) und der geschützten geographischen Angabe (rechts)

Zur generellen Kennzeichnung der Herkunft von Produkten gibt es das freiwillige Siegel „Regionalfenster“. Dieses wird von einem Verein organisiert und von unabhängigen Instituten überprüft, muss jedoch nicht verwendet werden, um Werbebegriffe wie „regional“ tragen zu dürfen.

Auf dem blauen Siegel sind Herkunft und Ort der Verarbeitung gekennzeichnet. Bei Monoprodukten wie Kartoffeln muss 100% des Produkts wie auf dem Siegel beschrieben produziert sein. Bei verarbeiteten Produkten muss die Hauptzutat sowie insgesamt mindestens 51% des Produkts nach Gewicht der Kennzeichnung entsprechen. Diese Grenze wird von Herstellern auch unter Umständen ausgereizt.



Abbildung 4: Diese Informationen findet ihr auf dem Regionalfenster

Vorsicht: Das Regionalfenster sagt nichts darüber aus, wie weit der Weg ist, den das Produkt zum Supermarkt zurückgelegt hat. So kann auch ein Produkt aus Norddeutschland in Bayern mit dem Regionalfenster gekennzeichnet verkauft werden. Es ist jedoch für den Käufer klar ersichtlich, woher das Produkt kommt. Hier reicht es also nicht, auf das Siegel an sich zu achten. Vielmehr kann es als verlässliche Informationsquelle genutzt werden, um zu entscheiden, ob das Produkt den eigenen Ansprüchen an Regionalität genügt.

### 3.3 Biosiegel

#### 3.3.1 Warum?

Biosiegel kennzeichnen Waren, die nach ökologischen Gesichtspunkten produziert wurden. Ziel ist dabei, die natürlichen Ressourcen (wie z.B. Ackerboden) nachhaltig zu bewirtschaften; das bedeutet, sie langfristig zu erhalten. Außerdem soll eine artgerechte und möglichst qualifreie Tierhaltung eingehalten werden und gesunde Lebensmittel erzeugt werden. Diese Ziele werden durch Vorgaben an die landwirtschaftliche Produktion verfolgt, beispielsweise durch Verbot von bestimmten Dünge- oder Pflanzenschutzmitteln und Mindeststandards bei der Tierhaltung. Andererseits kosten Biozertifizierungen auch viel Geld und kleinere Bauern können sich das oft nicht leisten. Daher ist es die beste Lösung direkt beim regionalen Bauern Gemüse zu beziehen, welches dann auch häufig biologisch produziert wurde, auch wenn der Bauer kein entsprechendes Zertifikat hat.

#### 3.3.2 Welche Siegel gibt es und was sagen sie aus?

Der Begriff „Bio“ ist EU-weit geschützt und darf nur verwendet werden, wenn entsprechende Standards erfüllt sind. Erfüllt ein Produkt diese Standards, so muss es mit dem EU-Biosiegel gekennzeichnet werden. Ohne EU-Siegel ist eine Bezeichnung als „Bio“ nicht zulässig. Das EU-Biosiegel legt unter anderem eine Obergrenze für die Anzahl der Tiere in einem Betrieb fest, limitiert den Zukauf von Düngemitteln und schreibt vor, dass Tiere regelmäßigen Auslauf haben müssen.



Abbildung 5: Das EU-Biosiegel. Dieses Siegel ist Pflicht für alle Bio-Produkte, hat aber auch die geringsten Anforderungen.

Bereits vor Einführung des EU-Biosiegels wurde in Deutschland ein nationales Biosiegel eingeführt. Dieses ist im Gegensatz zum EU-Biosiegel freiwillig, bezüglich der Anforderungen an den Landwirt aber fast identisch.



Abbildung 6: Das deutsche Biosiegel wurde vor dem EU-Biosiegel eingeführt und hat fast dieselben Anforderungen.

Über das EU-Siegel hinaus gibt es Siegel privater Verbände, die sich strengere Regeln geben. Zu den größten gehören Demeter, Bioland, Naturland, Biokreis und Gäa. Alle diese Verbände schreiben zum Beispiel vor, dass ein Betrieb zu 100% ökologische Landwirtschaft betreibt. Eine Teilumstellung ist nicht möglich, was mit dem EU-Siegel erlaubt ist. Der Zukauf von Dünger ist auf ein Minimum beschränkt. Tierfutter muss ebenfalls Bio-Qualität haben und zu mindestens 50% aus dem eigenen Betrieb kommen. Die Obergrenzen in der Tierhaltung sind niedriger als beim EU-Siegel.



Abbildung 7: Siegel der privaten Bioverbände

All diese Siegel findet man inzwischen in den meisten Supermärkten. Es gibt jedoch Ketten wie Tegut, die ein deutlich größeres Angebot an Bioprodukten haben als Lebensmitteldiscounter wie Aldi oder Lidl. Biosiegel, die über das EU-Siegel hinaus gehen, sind bei den gewöhnlichen Lebensmittelmärkten oft nicht zu finden. Es gibt darüber hinaus Läden, die sich als „Bio-Laden“ oder ähnlich bezeichnen. Dort findet man ausschließlich Produkte mit Bio-Siegel, jedoch häufig zu sehr hohen Preisen, die nicht immer durch die aufwendigere Produktion gerechtfertigt sind. Teilweise wird auch ein Stück Lifestyle verkauft.

Landwirtschaftliche Betriebe, die zu einem der privaten Bio-Verbände gehören, schreiben dies meist in ihrem Hofladen aus und können natürlich bestens über ihre Pro-

duktionsweise informieren. Dies führt uns direkt zum nächsten Abschnitt: Der Regionalität.

## 3.4 FairTrade

### 3.4.1 Warum?

Fairtrade verbindet Konsumentinnen und Konsumenten, Unternehmen und Produzentenorganisationen und verändert Handel durch bessere Preise für Kleinbauernfamilien, sowie menschenwürdige Arbeitsbedingungen für Beschäftigte auf Plantagen in Entwicklungs- und Schwellenländern. Allerdings sollte beachtet werden, dass fair gehandelte Produkte wie Kaffee oder Schokolade fast immer um die halbe Welt transportiert werden müssen, bevor sie bei uns ankommen. Daher sollten diese generell als Luxusprodukte betrachtet und wenig konsumiert werden. Falls ihr Kaffee und Schokolade trotzdem kauft, achtet dann am besten nur mit Fairtrade Siegel.

### 3.4.2 Fairtrade Deutschland



Abbildung 8: Das bekannteste faire Siegel ist das Fairtrade-Siegel

Das bekannteste Siegel im fairen Handel ist das Fairtrade-Siegel. Die Vergabe des Fairtrade-Siegels erfolgt auf der Grundlage von Lizenzverträgen. Das heißt, um Produkte mit dem Fairtrade-Siegel kennzeichnen und verkaufen zu dürfen, ist bei Fairtrade Deutschland eine Lizenz zu erwerben und es müssen Lizenzgebühren bezahlt werden. Das Fairtrade-Siegel ist ein reines Produktsiegel. Es trifft keine Aussagen über die anderen Produkte oder über die sonstigen Handels- und Sozialpraktiken eines Unternehmens.

Beim Fairtrade-Siegel handelt es sich um ein Sozialsiegel. Kleinbauern erhalten hier einen garantiert kostendeckenden Preis für ihre Waren, auch wenn die Weltmarktpreise schwanken. Der faire Handel strebt langfristige Handelsbeziehungen zwischen allen Handelspartnern an. Eine zusätzliche Fairtrade-Prämie wird in gemeinschaftliche Projekte gesteckt. Bestimmte Pestizide sind verboten, ökologische Bewirtschaftung wird belohnt. Dennoch ist das Fairtrade-Siegel nicht gleichzusetzen



mit dem EU-Bio-Siegel: Etliche Fairtrade-Produkte tragen zwar ein Bio-Siegel, aber nicht alle. Dennoch gibt es genügend Gründe das Fairtrade-Siegel zu kritisieren:

- Mengenausgleich: Bei Kakao, Zucker, Fruchtsaft und Tee findet ein Mengenausgleich statt. Vereinfacht gesagt wird dabei faire mit unfairer Ware gemischt, sodass faire Produkte unfaire Rohstoffe und umgekehrt enthalten können. Auf der Packung muss das mit dem Hinweis „mit Mengenausgleich“ gekennzeichnet werden.
- Mischprodukte: Damit ein Mischprodukt wie Vollmilchschokolade das Fairtrade-Siegel tragen darf, müssen alle Zutaten, die prinzipiell als Fairtrade-Rohstoffe verfügbar sind, auch tatsächlich aus Fairtrade-Quellen bezogen werden. Zudem darf der Anteil aller Fairtrade-Zutaten gemessen am Normalgewicht/-volumen des Endprodukts nicht weniger als 20 Prozent ausmachen. Monoprodukte wie z.B. Kaffee müssen zu 100% fair gehandelt sein.
- Rohstoffe: Seit Anfang 2014 gibt es mit den Programmen Cocoa (Kakao), Sugar (Zucker) und Cotton (Baumwolle) eine Neuerung: Hersteller verpflichten sich hier zur Festabnahme bestimmter Mengen Fairtrade-Rohstoffe, können diese aber beliebig in ihrer Produktion einsetzen, die 20-Prozent-Hürde entfällt. Statt Fairtrade-Siegel gibt es hier andere Kennzeichnungen.

### 3.4.3 Das GEPA fair plus-Zeichen



Abbildung 9: Firmenlogo des ältesten Fair-Handelsunternehmens

Die GEPA ist kein Label, sondern der Name eines der größten europäischen Fair-Handelsunternehmens, das seit über 40 Jahren Produkte und Rohstoffe von auf dem Weltmarkt benachteiligten Produzenten der südlichen Länder zu fairen Bedingungen importiert und in Deutschland vermarktet. Fair bedeutet zwar nicht automatisch bio, aber 75 Prozent der Produkte tragen das EU-Bio-Siegel und sind teils auch Naturland zertifiziert. Ein strategisches Ziel des Unternehmens ist, dass fair und bio zusammengehören. Faire Handelsbeziehungen umfassen unter anderem: Zahlung fairer Preise und die Förderung biologischer Landwirtschaft. Mit Unterstützung der GEPA und anderer Organisationen sind bei den Produzenten unter anderem folgende Ziele erreicht worden: Verminderung der Kinderarbeit, verbesserte Strom- und



Abbildung 10: FairTrade Siegel von GEPA

Wasserversorgung, Errichtung von Schulen und Bildungseinrichtungen und Verbesserung der Produktqualität. Mit dem eigenen fair+ Zeichen möchte GEPA zeigen, dass das Unternehmen noch höhere Ansprüche als die aktuellen internationalen Standards und an Fair Trade-Siegel hat. Dazu zählen etwa: Bessere Bezahlung, hoher fairer Anteil von 40 bis 100 Prozent (Mischprodukte), recyclingfähige und möglichst aluminiumfreie Verpackungen, Rückverfolgbarkeit der gesamten Lieferkette. Das Zeichen ist nicht als Hinweis auf eine zusätzliche Zertifizierung gedacht. Es wird in Zukunft auf allen GEPA-Verpackungen abgebildet sein und dort das „Fair Trade“-Label ablösen.

## **4 Reste & Abfall**

### **4.1 Verpackungsmüll**

#### **4.1.1 Küchenrollen/Kloppapier:**

Küchenrollen sind reine Wegwerfprodukte. Dafür werden Bäume gefällt und Plastik als Verpackung der Rollen verschwendet. Besser als herkömmliches Küchenpapier ist solches mit dem FSC-Siegel („Forest Stewardship Council®“ [Holz- und Papierprodukte aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern]), noch besser sind Recycling-Küchenrollen. Aber die beste Alternative sind gewöhnliche Lappen oder Tücher aus Baumwolle, die du einfach waschen kannst. Auch bei Kloppapier sollte man auf das FSC-Siegel oder den Blauen Engel achten.

#### **4.1.2 Alufolie & Frischhaltefolie**

Für die Gewinnung von Aluminium aus dem Aluminiumerz wird extrem viel Energie benötigt. Beim Recycling sind diese hohen Temperaturen nicht nötig (beim Aluminiumrecycling wird nur 5% der Energiemenge der Primärproduktion benötigt). Das macht das möglichst verlustfreie Sammeln dieses kostbaren Metalls so wichtig. Frischhaltefolie wird oft nur kurz verwendet, um dann weggeworfen zu werden. So



Abbildung 11: Bee's Wrap - eine umweltfreundliche Alternative zu Frischhaltefolie.

entsteht unnötiger Plastikmüll. Am Besten vermeidet ihr das Verpacken von Lebensmitteln mit Alufolie oder Frischhaltefolie und nutzt stattdessen wiederverwendbare Boxen oder ausgespülte Schraubgläser. Viele Lebensmittel kann man auch ohne Verpackung in den Kühlschrank legen, oder in der Kaufverpackung. Wenn ihr sie nicht ersetzen könnt, ballt ihr die Folie am besten zu einem festen Ball, damit man in der Mülltrennanlage das Alu gut vom restlichen Müll trennen kann.

Bee's Wrap ist eine ökologische Alternative zu Frischhaltefolie. Es wird aus Bio-Baumwoll-Musselin, Bienenwachs, Jojobaöl und Baumharz hergestellt. Die antibakteriellen Eigenschaften des Bienenwachses und Jojobaöls helfen, Lebensmittel frisch zu halten. Trotzdem ist das Material flexibel und nachhaltig, weil man es immer und immer wieder verwenden kann. Das Wachtuch hält Brot, Käse, Obst und Gemüse frisch, nur für Fleisch ist es nicht geeignet. Leider ist es deutlich teurer als herkömmliche Verpackungsmaterialien.

Eine andere Alternative wären Wachstücher. Für deren Herstellung haben wir eine Anleitung auf unserer Website unter <https://www.dpsg-bamberg.de/themen/oekologie/methoden/>

#### **4.1.3 Einweg Plastikflasche – Tetrapak – Mehrweg Plastikflasche – Glasflasche**

Ein großer Vorteil von dieser Verpackung ist wie bei Einweg- und Mehrwegplastikflasche das niedrige Gewicht, so dass beim Transport weniger Energie verbraucht als vergleichsweise schwere Glasflaschen. Einwegplastikflaschen erwecken durch das Pfand den Eindruck, dass sie ökologisch wertvoll sind. Das ist falsch, denn für die Produktion der Flaschen werden jedes Mal wieder Energie und Ressourcen benötigt, die nach dem Verbrauch durch das Verbrennen größtenteils verloren gehen. Auch wenn der Eindruck erzeugt wird, dass Tetrapaks nachwachsend und recyclingfähig sind, ist es in der Realität leider nicht ganz so eindeutig. Tetrapak ist ein bis zu sechsschichtiger Verbundstoff aus Papier, Plastikfolie und meistens Aluminium, was den Recyclingprozess sehr kompliziert macht. Das führt dazu, dass ein nicht eindeutig bestimmter Prozentsatz an Tetrapaks doch thermisch verwertet wird. Deswegen solltet ihr beim Kauf am besten erst zu Glasflaschen (<100 km Transportweg) greifen, dann zu Mehrweg-Plastikflaschen, dann zu Tetrapaks und nur, wenn es nicht anders geht, zu Einweg-PET Flaschen.

#### **4.1.4 Mindesthaltbarkeitsdatum**

Das Mindest-Haltbarkeits-Datum sagt wie lange ein Produkt mindestens haltbar ist. Es sagt nicht, dass es an dem Tag ungenießbar wird. Also, wie findet ihr heraus, ob ein Lebensmittel noch gut ist? Verlasst euch auf eure Sinne. Riecht es noch gut? Wie ist die Konsistenz? Oder probiert doch eine kleine Menge! Verdorbene Milchprodukte lassen sich leicht am Geruch identifizieren. Das Aussehen ist da nicht immer ein klares Zeichen. Ein Joghurt kann noch gut sein, obwohl er bereits die Konsistenz verändert hat. Bei Schimmel ist die Sache ganz klar: weg damit! Die Sporen, die man sieht, sind nur ein ganz kleiner Teil und sind womöglich geschmacksneutral. Also nichts riskieren, sonst gibt es eine Stammesgruppensitzung in der Keramikabteilung. Auf manche Käsesorten gehört jedoch Schimmel, weil er zur Reifung gebraucht wird. Allerdings kann auch solcher Käse von Fremdschimmel befallen werden. Hat ein Edelschimmelkäse eine ungewöhnliche zweite Schimmelschicht mit rötlichen, grünlichen oder grauen Flecken, sollte man den gesamten Käse entsorgen - andernfalls drohen auch hier Magen-Darm-Beschwerden. Fleisch sollte nicht süßlich oder unangenehm riechen. Ebenfalls bedenklich ist es, wenn die Oberfläche des Fleisches schmierig aussieht oder Druckstellen hat. Also: Lebensmittel kühl und trocken lagern und mit allen Sinnen prüfen, dann müsst ihr weniger wegschmeißen. Zudem ist es sehr wichtig vor dem Kochen die Lebensmittel und vor dem Essen die Hände gründlich zu waschen. Damit können viele Krankheiten und Beschwerden von vornherein vermieden werden.

## **4.2 Reste verwerten**

Egal wie viel Mühe man sich auch gibt, Reste gibt es trotzdem fast immer. Was also tun, damit das regionale, saisonale, fair gehandelte und biologische Essen nicht im Mülleimer landet?

### **4.2.1 Auf dem Lager:**

Während eines Lagers bietet es sich natürlich immer an, Essensreste vom Vortag einfach nochmal aufzuwärmen und bei der nächsten Mahlzeit mit anzubieten. Vor allem ein Mitternachtssnack am Lagerfeuer geht eigentlich immer, und notfalls einfach nochmal mit viel Käse überbacken. Wenn besonders viel übrigbleibt, könnt ihr auch ein Vorspeisenbuffet kreieren, sodass jeder seine Lieblingsmahlzeit nochmal probieren kann. Falls eine Gefriertruhe da ist, bietet es sich besonders bei großen Mengen auch an, das Essen einzufrieren. Das sollte dann aber möglichst noch an dem Tag geschehen, an dem gekocht wurde. Um Müll zu vermeiden, am besten alte Tupperboxen oder Plastikverpackungen (zum Beispiel von Eis) statt Gefrierbeutel verwenden. Trotzdem ist es immer sinnvoll, eine Packung Gefrierbeutel im Gepäck

zu haben. Die einzelnen Portionen tauen wir entweder noch während des Lagers auf oder verteilen sie am Ende unter den Teilnehmern. Ihr könnt eure Teilnehmer auch bitten, eigene Tupperdosen mitzubringen, um Reste völlig ohne Müll zu verteilen. Falls ihr im Laufe einer Fahrt merkt, dass immer sehr viel übrigbleibt, überdenkt die Kalkulation nochmal und kauft in den nächsten Tagen etwas weniger. Am letzten Tag gibt es außerdem meist noch jede Menge nicht zubereitete Lebensmittel. Diese verteilen die meisten Gruppen sowieso unter den Teilnehmern. Gut funktioniert das, wenn ihr übrig gebliebenes möglichst früh auslegt, damit die Teilnehmer sich in Ruhe Sachen aussuchen können. Gerade bei jüngeren Kindern bereiten wir manchmal auch kleine Päckchen mit Produkten vor, sodass jeder gleich viel bekommt. Am besten lassen sich schon geöffnete Lebensmittel in Tupperboxen oder ausgespülten Behältern wie Schraubgläsern transportieren. Eventuell könnt ihr trockene, lang haltbare Lebensmittel wie Tee oder Gewürze auch im Jugendheim für die nächste Fahrt lagern.

#### **4.2.2 Foodsharing**

Wenn am letzten Tag trotzdem noch sehr viel Essen übrig ist und ihr ein bisschen mehr Zeit mitgebracht habt, schaut doch einfach mal bei einer Foodsharing-Stelle vorbei. Foodsharing ist eine Organisation, die sich gegen Lebensmittelverschwendung einsetzt. An verschiedenen Sammelstellen (den sogenannten „Fair“-Teilern) liegen übrig gebliebene Lebensmittel aus. Diese können von Privatpersonen oder Restaurants, Bäckereien und Cafés stammen. Das Essen kann dann von jedem abgeholt werden. Anders als bei anderen Organisationen wie der Tafel geht es den Foodsavern jedoch vorrangig um Müllvermeidung und nicht um die Versorgung von Bedürftigen. Es kann und soll also jeder mitnehmen, soviel er kann und will. Wenn euch beim Vorbeibringen also etwas besonders anlacht, nehmt es doch einfach mit oder schaut öfter beim Fairteiler vorbei.

Fairteiler können aus Regalen und/oder Kühlschränken bestehen. Achtet vorm Vorbeibringen darauf, ob eure Produkte gekühlt werden müssen und bei welchen Fairteilern das möglich ist. Essen mitnehmen funktioniert zwar „auf eigene Gefahr“, doch ihr erleichtert den Helfern von foodsharing.de das Leben, wenn die Sachen noch so aussehen, dass ihr sie auch gerne essen würdet. Tipp: Besser nochmal auf foodsharing.de nachschauen, welcher Fairteiler wann offen hat, da sich das relativ häufig ändert.

#### **Bamberg**

- Umsonstladen: Zwerggasse 4, 96047 Bamberg  
Öffnungszeiten und Standort lieber nochmal nachschauen (ändert sich sehr häufig)

## **Bayreuth**

- TransitionHaus: Ludwigstraße 24 Regal und Kühlschrank
- Eingangsbereich RW21 Stadtbibliothek (Richard-Wagner-Str. 21)
- Universität im Foyer des Gebäudes der Geisteswissenschaften (GWI)

## **Erlangen**

- Volkshochschule Eggloffsteinscher Palais im Wohnzimmer: Friedrichstraße 17, 91054 Erlangen  
Kühlschrank und Regal vorhanden,  
Normalerweise am Wochenende geöffnet (Achtung Schulferien!)
- Frankenhof: Raumerstraße, 91054 Erlangen  
Nur Backwaren
- Kulturpunkt Bruck und in der ESG  
Diese haben jedoch im Moment nur unter der Woche geöffnet, die Öffnungszeiten ändern sich ja regelmäßig.

## **Nürnberg**

- Mehrgenerationenhaus Schweinau: Schweinauer Hauptstraße 31, 90441 Nürnberg  
keine Kühlmöglichkeit
- Cafe Martha:  
Marthastraße 35, 90482 Nürnberg  
Kühlschrank und Regal vorhanden  
Kann dauerhaft befüllt werden

## **4.3 Lebensmittelannahmestellen**

Sollte trotz euren besten Bemühungen etwas übrigbleiben, dann kann man Lebensmittel bei Stellen für Bedürftige abgeben. Hierbei ist es wichtig, dass nur die abgepackten Dinge angenommen werden, bei welchen auch keine Kühlkette unterbrochen wurde. Unverpacktes wird auch angenommen, wenn es dies auch unverpackt zu kaufen gibt wie z.B. Obst und Gemüse. Der Mehraufwand, noch kurz dort auf dem Heimweg vorbeizufahren, lohnt sich.

#### **4.3.1 Lichtenfels**

Lichtenfelser Tafel  
Conrad-Wagner-Str. 2  
96215 Lichtenfels  
Tel. 09571 / 971718

#### **4.3.2 Bamberg**

Menschen in Not  
Siechenstr. 11  
96052 Bamberg  
Tel. 0951 / 20 84 92 6  
Am Sonntag bis 13:00 Uhr geöffnet

Bamberger Tafel e. V.  
Dieselstr. 11  
96052 Bamberg  
Tel. 0951 / 61507

#### **4.3.3 Erlangen**

Erlanger Tafel  
Schillerstr. 52a  
91052 Erlangen  
09131 / 6301129

#### **4.3.4 Fürth**

Fürther Tafeln e. V.  
Mathilden Str. 38  
90762 Fürth  
0911 / 9746363

### **4.3.5 Nürnberg**

Ökumenische Wärmestube

Köhnstraße 3

90478 Nürnberg

Tel. 0911 / 44 39 62

Am Sonntag bis 17:00 Uhr geöffnet

Domus Misericordiae

Pirckheimerstraße 12

90408 Nürnberg

Tel. 0911 / 35 16 43

Hat Sonntag auch länger offen und nimmt vor allem eine größere Vielfalt an Lebensmitteln mit nicht ganz so strengen Regeln an.

Nürnberger Tafeln e. V.

Kreutzerstr. 82

90439 Nürnberg

09 11 / 6 60 00 00

Weitere Tafeln findet ihr leicht auf [www.tafel.de](http://www.tafel.de).