

Küchenleitfaden



Quelle Logo: vecteezy.com

<https://www.vecteezy.com/vector-art/117290-retro-style-celtic-tree-illustration>

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 Vegetarische Lebensmittelpyramide



3 Kalkulation

Wenn im Freien geschlafen wird und viele Kinder und Jugendliche dabei sind, dann bieten die folgenden Werte eine recht gute Grundlage zur Mengenberechnung. Falls es sich um ein Hüttenwochenende oder hauptsächlich Erwachsene handelt, dann lieber etwas weniger nehmen.

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
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 (flüssig)	30-40 ml
Salatsoße (cremig)	50-70 ml
Warme Sauce	80-120 ml
Suppe (Vorspeise)	250 ml
Suppe (satt - z.B. Eintopf)	400 ml
Käse (satt)	100-120 g

4 Saisonkalender

Sehr geringe
Klimabelastung:



Freilandprodukte

Geringe bis mittlere
Klimabelastung:



Lagerware



„Geschützter
Anbau“
(Abdeckung mit
Folie oder Vlies,
ungeheizt)



Produkte aus
ungeheizten oder
schwach geheizten
Gewächshäusern

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

Hohe Klimabelastung:
 Produkte aus
geheizten
Gewächshäusern

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

5 Siegel

5.1 Biosiegel

- Ökologische Produktion
- Nachhaltige Bewirtschaftung
- Artgerechte Tierhaltung

	<p>Sehr empfehlenswert – Hohe Ökostandards der deutschen Anbauverbände</p>		<p>Empfehlenswert – Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung</p>		<p>Empfehlenswert – Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung</p>
	<p>Ohne Gentechnik, doch nicht ökologisch; wegen Tierschutz empfehlenswert</p>		<p>Empfehlenswert (doch weniger als die Bio-Siegel)</p>		<p>Knapp zwei Drittel der Produkte auch Bio; empfehlenswert</p>
	<p>Bedingt empfehlenswert; der BUND rät, wenig Meeresfisch zu essen</p>		<p>Aussagekraft begrenzt – Vorsicht geboten</p>		<p>Kein Umweltnutzen erkennbar, nicht empfehlenswert</p>

5.2 Regionale Produkte

- Weniger Treibhausgasemissionen
- Unterstützt heimische Landwirtschaft
- Vorsicht: Herkunftsort beachten!



5.3 Fairtradesiegel

- Menschenwürdige Anbaubedingungen
- Bessere Preise für Kleinbauern
- GEPA hat stärkere Bedingungen als Fairtrade-Siegel



6 Fischratgeber

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.

Weitere Informationen unter

https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20160120-greenpeace_fischratgeber_2016_0.pdf

7 Reste & Abfall

7.1 Küchenrollen/Klopapier

Auf Küchenrolle kann man verzichten, nehmt einfach einen auswaschbaren Lappen. Wenn ihr doch Küchenrolle kauft bzw. Klopapier dann eins mit Siegel wie Blauer Engel oder FSC. Beim FSC gibt es aber unterschiedliche Klassen, deshalb ist der Blaue Engel immer vorzuziehen, der ist ökologisch gesehen die Goldrand Lösung.

7.2 Alufolie & Frischhaltefolie

Besser daheim lassen. Benutzt lieber Tupperboxen mit Deckeln zum Aufbewahren.

7.3 Flaschen

Am Besten immer zu Mehrwegpfandflaschen aus Glas oder Plastik greifen. Tetrapak ist der Glasflasche nur vorzuziehen wenn der Produktionsweg über 150-200 km entfernt ist. Strikt zu vermeiden sind PET-Flaschen (nur weil Pfand drauf ist sind

diese nicht ökologisch), Einwegplastikflaschen und Dosen.

7.4 Mindesthaltbarkeitsdatum

Produkte sind mindestens haltbar bis zu diesem Datum, danach muss man seine Sinne einsetzen. Schaut es noch gut aus? Riecht es noch gut? Mal einen kleinen Löffel Probieren. Super, wieder was vor der Tonne gerettet. Also nicht einfach wegwerfen, dafür sind Lebensmittel zu kostbar.

7.5 Resteverwertung auf dem Lager

- Mitternachtssack anbieten
- Beim nächsten Essen mit dazu stellen
- Auflauf machen
- Einfrieren, wenn eine Tiefkühltruhe vorhanden ist
- Kalkulation auf dem Lager überprüfen und gegebenenfalls anpassen
- Den Teilnehmern am Ende mitgeben

7.6 Foodsharing

Es ist doch passiert, viel zu viel Essen ist übrig. Keine Panik, das muss nicht in die Tonne. Ganz viele Leuten könnt ihr eine Freude machen. Abgabeadressen findet ihr im Küchenleitfaden (lange Version) oder unter foodsharing.de.

8 Adressen im Diözesangebiet

8.1 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
Hat Schweinefleisch nur aus einem Bauernhof (1km von Metzgerei entfernt).
Wild aus eigener Jagd.
Vorteile: (10% Rabatt für Pfadfinder).
Rechnung auch direkt ans 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 Men-
gen

8.2 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.
- Knoblauchlands-Gemüse **#regional #saisonal**
<https://www.knoblauchland-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, Ge-
tränke

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,
 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
 Mögeldorfer 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.

8.3 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

Bioläden:

- 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

8.4 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
- Denn's Biomarkt **#bio**
Seltsampl. 19
91301 Forchheim,
Telefon: 09191 6155284
- Köppl's 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, Hem-
hofen, Heßdorf, Gremsdorf, Schlüsselfeld
Telefon: 09543-441578
www.baeckerei-burkard.de
- Bäckerei Hetz
Marktplatz 8
91320 Ebermannstadt
Telefon: 09194/5627
<http://www.baeckerei.hetz.de/>

