



Heimische Superfoods

2019

Mit Rezepten und Tipps,
die es in sich haben!

Grünkohl

Der Superstar unter den Kohlgemüsen!

Grünkohl ist besonders reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Calcium, Eisen und Folsäure. Daneben überzeugt er als eines der Vitamin C-reichsten Lebensmittel überhaupt. 100 g frischer, ungekochter Grünkohl decken bereits den kompletten Tagesbedarf. Das Kohlgemüse punktet außerdem durch seine hohen Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoide und Carotinoide, die entzündungshemmend, antioxidativ, antithrombotisch und blutdrucksenkend wirken.

Heimische Kohlsorten sind vielfältig und lassen sich auch im eigenen Garten anbauen. Grünkohl kann man sogar noch im Winter ernten.

Neugierig geworden? Unter www.verbraucherservice-bayern.de bieten wir aktuelle und neutrale Informationen zu Ernährung und Lebensmitteln.

Grünkohlpesto mit getrockneten Tomaten

Zutaten (für 4 Personen)

50 g Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

50 g Parmesan

2 – 3 Grünkohlblätter (100 g)

25 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)

50 g Olivenöl

1/2 TL Zitronensaft

1 Zehe Knoblauch

1 Prise Pfeffer

1/2 TL Salz

1 Prise Muskat

Anleitung

in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen.

grob reiben,

waschen, breite Rippen entfernen und grob hacken.

in Stücke schneiden. Parmesan, Grünkohl und getrocknete Tomaten in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren.

und die gerösteten Kerne hinzufügen und auf höchster Stufe pürieren, so dass eine gleichmäßige Masse entsteht.

Das Pesto mit Gnocchi oder Nudeln servieren. Es schmeckt auch als Brotaufstrich sehr lecker. Reste halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage.

Januar

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1.1. Neujahr 6.1. Heilige Drei Könige*

* Nicht in allen Bundesländern

Linsen

Kleine Kraftpakete wiederentdeckt

Gerade in der kalten Jahreszeit bereichern Linsen aus regionalem Anbau aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe den Speiseplan. Sie sind sehr fettarm, dafür reich an Eiweiß und Kohlenhydraten. Sie liefern reichlich Vitamin B₁, B₆, Folsäure und Vitamin E, sowie als Keimlinge auch Vitamin C. An Mineralstoffen sind vor allem Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen enthalten. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine, Flavonoide und Phenolsäuren unterstützen zusätzlich den antioxidativen und cholesterinsenkenden Effekt von Linsen. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern das Wachstum erwünschter Darmbakterien und somit auch die Darmgesundheit.

Im Handel finden Sie bayerische Linsen aus Unterfranken, Niederbayern oder dem Chiemgau.

Suchen Sie Anregungen zur Zubereitung? Informieren Sie sich in unseren Beratungsstellen, buchen Sie eine Kochveranstaltung oder einen Vortrag.

Linsen-Pilz-Gemüse

Zutaten (für 4 Personen)

200 g Linsen

¾ l Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

400 g Champignons

**1 Dose geschälte Tomaten
(400 g)**

3 EL Rapsöl

1 Becher Sauerrahm (200 g)

2 EL Zitronensaft

**1 EL Meerrettich (frisch oder
aus dem Glas)**

Kräutersalz

Zitronenpfeffer

Schnittlauch

Anleitung

waschen, verlesen und in einem Topf in

ca. 20 Minuten bissfest kochen. Inzwischen

schälen und fein würfeln,

putzen, in Scheiben schneiden und

mit der Gabel zerdrücken.

Zwiebeln in einem zweiten Topf in

glasig dünsten und Champignons zugeben.

Nach 5 Minuten Tomaten und Linsen zugeben, umrühren und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit

und

verfeinern.

Mit

und

abschmecken. Nicht mehr kochen lassen.

Als Beilage zum Linsen-Pilz-Gemüse empfehlen wir Kartoffeln oder Gnocchi.

Februar

Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Chicorée

Bitterstoffe für eine gute Verdauung

Eines der wenigen Gemüse, die im März frisch aus Bayern erhältlich sind, ist der Chicorée. Chicorée überzeugt nicht nur als Salat, er eignet sich auch für Pfannengerichte, zum Überbacken mit Käse oder als Gemüsebeilage zu Fleisch- und Fischgerichten.

Seinen typischen Geschmack erhält der Chicorée vom Bitterstoff Intybin. Er macht den Chicorée ernährungsphysiologisch wertvoll: Bitterstoffe fördern die Sekretion von Magen- und Gallensäften und regen die Verdauung an. Chicorée ist mit nur 16 kcal pro 100 g sehr kalorienarm.

Bayerischen Chicorée und andere Lebensmittel aus Bayern erkennen Sie am Siegel „Geprüfte Qualität - Bayern“. Das Siegel garantiert neben der bayerischen Herkunft auch Qualitätsstandards über den gesetzlichen Anforderungen.



Chicorée-Pasta

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Spirelli-Nudeln

3 Knoblauchzehen

4 EL Raps- oder Olivenöl

750 g Chicorée

300 g Cocktailtomaten

Salz und Pfeffer

frischen Thymian

200 g bayerischen Salzlakenkäse oder Feta

Anleitung

in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen

schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit

bei mittlerer Hitze anschwitzen.

waschen, längs halbieren, Strunk herausschneiden und die Chicoréehälften in 1 cm breite Streifen schneiden, zum Knoblauch geben und ca. 5 Minuten anbraten.

waschen, halbieren und zum Chicorée in die Pfanne geben. Nudeln mit dem Gemüse mischen. Mit

abschmecken und mehrere Zweige

waschen und einen Teil zugeben. Zum Schluss

mit der Gabel zerdrücken, über die Chicoréenudeln verteilen und mit dem restlichen Thymian garnieren.

März

Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1.1. Neujahr 6.1. Heilige Drei Könige*

* Nicht in allen Bundesländern

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

Kräuter

Feinschmeckers Lieblinge

Ob aus dem eigenen Garten, dem Wald oder den bayerischen Gärtnereien, die gute Küche kommt nicht ohne Kräuter aus. Neben den ganzjährig verfügbaren, heimischen Kräutern wie Petersilie und Schnittlauch zählen zu den ersten Kräutern im Frühjahr Kerbel und Bärlauch. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen kurbeln Kräuter den Stoffwechsel und die Verdauung an. Ob Suppen, Salate, Quiches, Pfannkuchen oder Brotaufstriche – der kreativen Verwendung sind keine Grenzen gesetzt. Zerkleinern Sie Kräuter jedoch nicht im Mixer, sondern mit dem Messer. So bleiben die ätherischen Öle besser erhalten.

In Bayern werden ca. 60 Heil- und Gewürzkräuter angebaut – oft auch in Bioqualität.

Achten Sie beim Einkauf auf das bayerische Bio-Siegel. Die Qualitätsstandards dieses Siegels liegen deutlich über den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung.



Kräutersuppe

Zutaten (für 4 Personen)

Vier Hände voll Kräuter nach Belieben, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Giersch, Rauke, Bärlauch, Löwenzahn, Kresse, Spinat, Brennessel oder nur ein Lieblingsskraut

40 g Butter

1 Zwiebel

40 g Mehl

½ l Wasser

½ l Milch

Salz und Pfeffer

100 g halbfest geschlagenem Rahm

Anleitung

waschen, welke Blätter entfernen und fein schneiden.

im Topf erhitzen.

fein würfeln, zugeben und glasig dünsten.

zugeben und anschwitzen. Nun die Kräuter hinzufügen, umrühren bis alles gut vermischt ist und mit

und

aufgießen.

zum Würzen verwenden und ca. 1 Minute gut kochen lassen. Abschmecken und nach Belieben mit

verfeinern.

Mit Gänseblümchen oder Veilchen dekorieren.

April

Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

19.4. Karfreitag 21.4. Ostersonntag 22.4. Ostermontag

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

Mairübe

Alte Kulturpflanze neu entdeckt

Als eines der ersten Frühlingsgemüse liefern die Mairüben gesunde Inhaltsstoffe. Sie enthalten vor allem Vitamin C, Ballaststoffe und wertvolle Senföle. Diese schwefelhaltigen Verbindungen wirken antibakteriell und krebsvorbeugend. Wegen der Senföle schmecken Mairübchen roh leicht scharf, ähnlich wie Radieschen. Die Rübchen eignen sich auch zum Kochen, Dünsten oder Braten und passen gut als Beilage zu Fleischgerichten.

Das frische, vitaminreiche Grün können Sie ebenfalls verwenden – vor allem, wenn es aus dem eigenen Garten kommt. Die Blätter sind reich an Beta-Carotin und Vitamin C und enthalten sogar eine nennenswerte Menge Vitamin E, Kalium und Eisen.

Regional beginnt schon auf der eigenen Fensterbank. Ziehen Sie selbst Sprossen aus Mairübchensaat oder anderen Samen. Sprossen sind frisch und besonders nährstoffreich.

Mairübchen-Rucola-Radieschen-Salat

Zutaten (für 4 Personen)	Anleitung
1 Bund (ca. 450 g) Mairübchen	putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.
1 Bund Radieschen	putzen, waschen und in Scheiben hobeln.
1 Hand voll Rucola	und
1 Römersalatherz	putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen.
150 ml Naturjoghurt	
150 ml Sahne	und
1 TL Zitronensaft	verrühren. Mit
2 EL Essig	
Salz	
Pfeffer	und
Zucker	abschmecken.

Mai

Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1.5. Tag der Arbeit 30.5. Christi Himmelfahrt

Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Rapsöl

Super fürs Herz

Das Wertvollste an Rapsöl ist dessen Fettsäuren-Zusammensetzung und ganz besonders der hohe Gehalt der einfach ungesättigten Ölsäure. Der Star unter den Fettsäuren ist ohne Zweifel die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Sie wirkt entzündungshemmend, beeinflusst den Cholesterinspiegel sowie die Elastizität aller Blutgefäße und Membranen positiv und ist Bestandteil von Gewebshormonen. Damit leistet sie einen hervorragenden Beitrag zur Herzgesundheit.

Bayerisches Rapsöl eignet sich bestens als Standardöl in der kalten und warmen Küche.

Der Anbau regionaler Produkte – wie zum Beispiel Raps – und dessen Verwendung sichern Arbeitsplätze in der Landwirtschaft und erhalten die typische Agrarlandschaft.

Salatdressing Honig-Senf mit Rapsöl

Zutaten (für 2 Personen)

2 EL Weißweinessig

2 EL kaltgepresstes Rapsöl

1 TL mittelscharfer Senf

1 – 2 TL flüssiger Honig

Salz

Pfeffer

Anleitung

und

in eine Schüssel geben und verrühren. Mit

und

würzen und abschmecken.

Dressing über einen frischen Salat geben.

Juni

Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

9.6. Pfingstsonntag 10.6. Pfingstmontag 20.6. Fronleichnam*

* Nicht in allen Bundesländern

Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Johannisbeeren

Kleine Früchte, große Bedeutung

Unter allen heimischen Beerenobstsorten haben schwarze Johannisbeeren den höchsten Vitamin C-Gehalt und bieten zusätzlich die Mineralstoffe Zink, Mangan, Calcium und Phosphor. Rote Johannisbeeren sind etwas saurer und frischer im Geschmack, enthalten jedoch weniger Vitamin C als ihre schwarzen Kollegen. Dafür sind sie besonders reich an Vitamin E und Kalium.

Beiden Arten gemein sind die reichlich vorkommenden, wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe wie Anthocyane und Flavonoide. Diese wirken als Radikalfänger und schützen den Körper vor schädlichen Zellveränderungen.

Johannisbeeren aus Ihrer Region gibt es im Sommer auf Bauernmärkten. Fragen Sie auch hier nach heimischer Ware. Oder ernten Sie selbst in einem Beerengarten.

Regionale Lebensmittel werden voll ausgereift geerntet und gelangen durch kurzen Transport frisch in den Handel.

Beerentaler

Zutaten (für 4 Personen)

ca. 20 g Butter

100 g Zucker

2 große Eier

200 g Naturjoghurt

100 g Mehl

½ TL Backpulver

1 Prise Salz

200 g Johannisbeeren

Anleitung

1 Springform (Durchmesser 26 cm) oder 4 kleine, runde Auflaufformen (je 250 ml) mit

einfetten oder Backpapier verwenden.

und

in einer Schüssel leicht schaumig rühren.

unterrühren

In einer zweiten Schüssel

und

mischen und unter die Eiermasse heben.

Teig in die Form geben.

darauf verteilen und ca. 25 Minuten bei 175° C Umluft backen. Schmeckt am besten noch warm mit etwas Puderzucker bestreut.

Juli

Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Hafer

Supergetreide und Multitalent

Ab Mitte August ist Erntezeit für Hafer. In Bayern liegen die Anbauggebiete hauptsächlich in den Mittelgebirgen und im Alpenvorland. Für die menschliche Ernährung ist das Getreide ein richtiges Multitalent. Hafer ist leicht verdaulich und enthält hochwertiges Eiweiß. Vor allem zeichnen ihn aber die Beta-Glucane aus.

Das sind lösliche Ballaststoffe, die den Magen beruhigen und die Darmwand schützen. Beta-Glucane können auch den Cholesterinspiegel senken und sie verzögern die Verdauung von Kohlenhydraten. Dadurch steigt der Blutzucker weniger stark an und der Insulinbedarf ist geringer. Ein großer Vorteil – nicht nur für Diabetestpatienten.

Schenken Sie bayerischem Hafer mehr Beachtung. Er schmeckt in Brei, Müsli, Suppen, Eintöpfen und Bratlingen. Gemischt mit Weizen- oder Dinkelmehl eignet sich Hafer auch für Brot und Gebäck.

Haferflockenpuffer

Zutaten (für 4 Personen)

4 Eigelb

1 EL Mehl

150 ml Milch

200 g kernige Haferflocken

100 g Sonnenblumenkerne

4 Eiweiß

1 Prise Salz

wenig Rapsöl

Anleitung

mit

und

vermischen.

und

unterrühren

mit

zu steifem Eischnee schlagen und unter die Haferflockenmasse heben. In einer beschichteten Pfanne mit

zu kleinen Puffern braten.

Dazu schmecken eine Gemüsesoße oder ein Kräuter-Quark-Dip und ein gemischter Salat.

August

Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

15.8. Mariä Himmelfahrt*

* Nicht in allen Bundesländern

Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Rote Bete

Gesund und köstlich

Die Rote Bete ernten wir in Bayern von Juli bis zum ersten Frost. Ihr Geschmack ist erdig-rustikal und sie schmeckt nicht nur sauer eingelegt, sondern auch als Suppe oder im Ofen gebacken. Auch mit ihren Inhaltsstoffen punktet die Rote Bete: Sie enthält Kalium, Eisen und B-Vitamine, insbesondere Folsäure. Diese ist wichtig für Zellteilung, Wachstum und Blutbildung. Ihre tiefrote Farbe erhält die Rote Bete vom Farbstoff Betanin. Dieser wirkt antioxidativ und ist in der Lage, freie Radikale abzufangen, die unsere Körperzellen schädigen können.

Gemüse-Kisten in Abonnements enthalten regionale und saisonale Ware – im Herbst auch Rote Bete.

Auf www.regionales-bayern.de und in der RegioApp finden Sie Direktvermarkter in Ihrer Nähe.

Gebackene Rote Bete

Zutaten (für 4 Personen)

4–6 Knollen Rote Bete

200 g Dickmilch

200 g Schmand

1 großen geriebenen Apfel

1–2 TL geriebenen Meerrettich

4 TL gehackte Kräuter
(Petersilie, Dill, Schnittlauch)

Salz

Pfeffer

Anleitung

Die Roten Beten in eine Auflaufform mit Deckel geben und im Backofen bei 200° C 60 bis 70 Minuten backen.

Für die Soße

und
miteinander verrühren und mit

und
abschmecken.

Die fertige Rote Bete wie eine Backkartoffel aufschneiden und mit der Soße servieren.

Dazu schmecken Bratkartoffeln und Heringe oder gedünstetes Fischfilet.

September

So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Walnüsse

Geballte Omega-3-Power

Erntezeit für Walnüsse ist hierzulande im Oktober. Diese Nussart enthält reichlich Vitamin E und Vitamin B6, Magnesium, Ballaststoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Auch der Proteingehalt ist mit 16 g pro 100 g beachtlich. Das Fettsäuremuster von Walnüssen und Walnussöl ist besonders günstig: Von allen Nussarten enthalten Walnüsse mit Abstand die meisten lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Der regelmäßige Verzehr senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Wer Walnüsse maßvoll in den Speiseplan aufnimmt, muss nicht mit einer Gewichtszunahme rechnen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 25 g Nüsse zu essen.

Ein traditionelles Anbauggebiet ist die „Gelbe Bürg“ in Mittelfranken.

Im Handel sind kaum heimische Walnüsse erhältlich. Frei zugängliche Walnussbäume in Ihrer Nähe finden Sie zum Beispiel im Internet auf www.mundraub.org.

Ofenkürbis mit Walnüssen

Zutaten (für 4 Personen)

1 Hokkaido-Kürbis

2 rote Zwiebeln

6 EL Rapsöl

½ Zitrone

½ Orange

2 EL flüssigen Honig

1 TL Salz

Pfeffer

etwas Cayennepfeffer

½ TL Kurkuma

1 TL Thymian

50 g Walnüsse

100 g bayerischer Hirtenkäse

Anleitung

waschen, halbieren und entkernen, nicht schälen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden.

schälen und in Achtel-Spalten schneiden. In einer Schüssel

den Saft je einer

und

mischen. Gemüse in der Vinaigrette wenden, auf ein Backblech mit Backpapier geben und 20 Minuten bei 180° C backen.

Inzwischen

grob hacken und

grob reiben. Gemüse auf dem Backblech wenden, Walnüsse und Hirtenkäse darüber streuen. Nochmals 10 bis 15 Minuten backen.

Oktober

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

3.10. Tag der Deutschen Einheit 31.10. Reformationstag*

* Nicht in allen Bundesländern

Zwiebelgewächse

Gut für Darm und Herz

Bayerische Zwiebeln wachsen vor allem in Niederbayern. Weil sie sich gut lagern lassen, bietet der Handel sie auch im Winter an. Kaum ein herzhaftes Gericht kommt ohne sie aus. Zwiebeln sind ein wahres Gesundheitsgemüse: Alle Zwiebelgewächse enthalten Sulfide, sie ergeben den charakteristischen Geschmack. Sulfide können aber auch den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken und die Blutgerinnung hemmen. Deshalb spielen Zwiebelgewächse bei der Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle.

Spezielle Ballaststoffe in Zwiebeln, die sogenannten Fruktane wirken präbiotisch. Sie dienen im Dickdarm den „guten“ Bakterien als Nahrung und verbessern die Zusammensetzung der Darmflora.

Achten Sie beim Einkauf von Zwiebeln und anderen Lebensmitteln auf die bayerische Herkunft. Das „Regionalfenster“ nennt die Region, aus der ein Lebensmittel stammt.

Begriffe wie „Heimat“ oder „nah“ sind kein eindeutiger Herkunftsnachweis.



Zwiebel-Lauchcremesuppe

Zutaten (für 4 Personen)	Anleitung
6 mittelgroße braune Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	schälen und in kleine Würfel schneiden.
1 Stange Lauch	putzen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4 EL Rapsöl	im Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Lauchstreifen hinzugeben und für ca. 10 Minuten dünsten.
200 ml süße Sahne	und
1 l Gemüsebrühe	dazugeben und für ca. 10 weitere Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit
1–2 TL Zitronensaft	
Salz	
Pfeffer	und
Muskat	abschmecken.

Zum Hauptgericht wird die Suppe, wenn Sie 2 bis 3 geriebene oder fein gewürfelte Kartoffeln mitkochen und die Suppe anschließend pürieren.

November

Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1.11. Allerheiligen* 20.11. Buß- und Bettag*

* Nicht in allen Bundesländern

„Wildes“ Wild

Ein wertvolles Lebensmittel

Es muss nicht immer Geflügel, Rind oder Schwein sein. Wildfleisch von frei lebendem Wild aus der Region ist eine genussvolle Alternative. Die Besonderheiten – artgerechte Lebensweise, keine künstliche Zufütterung sowie uneingeschränkte Bewegungsfreiheit der Tiere – beeinflussen die Fleischqualität. Das Fleisch ist frei von Medikamenten wie Antibiotika oder Hormonen. Es hat einen niedrigeren Fettgehalt als das Fleisch von landwirtschaftlichen Nutztieren sowie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Die Angst vor einer Strahlenbelastung ist unnötig. Jäger und Förster in Deutschland sind verpflichtet, Wildfleisch regelmäßig überprüfen zu lassen. Belastetes Fleisch gelangt somit nicht in den Verkauf.

Regionales Wild erhalten Sie über Vermarktungsinitiativen wie beispielsweise „Feines Wildbret aus dem bayerischen Staatswald“, „Wild aus der Region“ oder direkt vom Jäger – in Städten auch beim Metzger.



Rehschnitzel

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Rehschnitzel**
- Einige Wacholderbeeren**
- Salz und Pfeffer**
- 2 EL Mehl**
- 3 EL Rapsöl oder Butterschmalz**
- 4 EL Schmand**
- 1/8 l Wild- oder Gemüsebrühe**
- 2 EL Rotwein**
- 1 TL Zitronensaft**
- 1 EL Johannisbeergelee**

Anleitung

klopfen und an den Rändern etwas einschneiden.
zerdrücken und mit
vermischen. Die Schnitzel damit würzen und in
wenden.
in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin anbraten.
dazugeben, leicht bräunen und mit
aufgießen. Mit
und
abschmecken.
Dazu passen Knödel mit Blaukraut oder Kartoffelbrei und Rosenkohl.

Dezember

So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di
1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** **11** **12** **13** **14** **15** **16** **17** **18** **19** **20** **21** **22** **23** **24** **25** **26** **27** **28** **29** **30** **31**

24.12. Heiligabend 25.12. 1. Weihnachtstag 26.12. 2. Weihnachtstag 31.12. Silvester

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

Sie wollen mehr wissen?

Viele interessante Verbraucherthemen erhalten Sie per Newsletter:

www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung/

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB)

Wir sind der unabhängige, bayerische Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 165.000 Mitgliedern.

Wir bieten seit über 60 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung als Bayerns stärkster Service für Verbraucher.

Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft.

Unser Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Katholischen Deutschen Frauenbunds (KDFB).

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München, Dachauer Str. 5/V
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern
www.verbraucherservice-bayern.de




Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Unsere Beratungsstellen in Bayern

[ = mit Schwerpunkt Ernährung]

-  91522 **Ansbach**, Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de
-  63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de
-  86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augzburg@verbraucherservice-bayern.de
-  96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de
- 93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
Cham@verbraucherservice-bayern.de
- 86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de
- 91301 **Forchheim**, Schulstr. 2, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de
-  85049 **Ingolstadt**, Kupferstr. 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
-  80335 **München**, Dachauer Straße 5, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de
- 85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 60748
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de
-  94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de
-  93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 563458
regensburg@verbraucherservice-bayern.de
- 92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de
- 83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de
-  97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de