

Wussten Sie?

- Heimische Lebensmittel sind meist weniger schadstoffbelastet als Importware.
- Sie werden ausgereift geerntet und enthalten oft mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Kürzere Transportwege schonen die Umwelt.

Vorsicht bei exotischen Superfoods:

Allergien und unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich.

Tipp: Verlassen Sie sich nicht auf die Wirkung einzelner exotischer Superfoods, sondern genießen Sie abwechslungsreich, pflanzenbetont und bunt.

Selbstgemacht – Bayerns Vielfalt auf dem Teller

In den letzten Jahren war exotisches Essen der Trend. Heute besinnen wir uns wieder vermehrt auf unsere eigene Kochtradition. Heimische Bauern und lebensmittelverarbeitende Betriebe produzieren hochwertige Nahrungsmittel.

In unseren Kochkursen legen wir Wert auf gesundheitliche, ökologische und ökonomische Kriterien. Die Kursteilnehmer lernen rationelle, hygienische und energiesparende Kochtechniken. Mit wenigen Grundzutaten, oft auch etwas in Vergessenheit geratenen Lebensmitteln und neuen, schonenden, einfachen Zubereitungstechniken, wollen wir die Lust am Kochen und Ausprobieren fördern. Gewürze können ungeliebte Gemüsesorten zu neuen Lieblingsessen machen. Je nach Jahreszeit und Angebot lassen sich die Rezepte auch für Kochneulinge leicht abwandeln.

Unser Angebot:

Wir halten Vorträge und unterstützen Projektstage. Auch Kochveranstaltungen können wir vor Ort und in unseren Küchen in Augsburg, Ingolstadt und Würzburg durchführen.

www.verbraucherservice-bayern.de/termine

UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Kannenstraße 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augsburg@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**, Nürnberger Str. 15, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **Regensburg**, Frauenberg 4, Tel. 0941 51604
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

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.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Ernährung

Nah, natürlich, selbstgemacht!

Regionale Lebensmittel

Erzeugerland
Bayern

Heimische
Superfoods

Orientierung
für den Einkauf

Selbstgemacht –
Bayerns Vielfalt
auf dem Teller



4.-Auflage, August 2019 Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier Gestaltung: www.wormundlinke.de
Bildnachweis: Shutterstock; Gemüsebox; Evlakhof/Valery; Rotkohl; winnond; Schwarze Johannisbeeren; Ivachenko Roman;
Dinkelähre; TMsara; Kapsoli; Andrey Eremin; Wähmuss; Itori; Erbsenschote; Fotolia.com – lenozoro

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

73 Prozent der Konsumenten legen beim Einkauf Wert auf die regionale Herkunft der gekauften Lebensmittel. So steht es im Ernährungsreport 2017 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Aus der Region, saisonal, also frisch geerntet und gut gereift, haben unsere Lebensmittel besonders viele Nährstoffe, Geschmack und eine gute Ökobilanz. Sie sind überall erhältlich und meist preiswert und schadstoffarm.

Der Kauf regionaler Produkte stärkt die heimische Landwirtschaft, sichert Arbeitsplätze und erhält die typische Landschaft. Ökologische Landwirtschaft verbraucht noch weniger Energie als der Saisonanbau und verursacht geringere klimarelevante Emissionen.

Wir informieren Sie, welche Superfoods in Bayern heimisch sind, was darüber hinaus erzeugt wird und geben Anregungen für kulinarische Abwechslung. Dazu bieten wir Ihnen Orientierung beim Kauf, erklären Labels und zeigen individuelle Einkaufsmöglichkeiten.

Erzeugerland Bayern

Die landwirtschaftliche Erzeugung in Bayern ist vielfältig. Ob pflanzliche Produkte wie Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreide oder tierische wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier – heimische Lebensmittel decken unseren Tisch. Jede Region bietet zahlreiche Spezialitäten, hier die bedeutendsten:

Für den Spargelanbau ist in **Oberbayern** die Region um Schrobenhausen bis in die Hallertau bekannt. Dort gedeiht auch der Hopfen, der zum Bierbrauen verwendet wird.

In **Niederbayern** werden rund 90% der bayerischen Einlegegurken angebaut. Zur Gemüsevielfalt gehören auch Zwiebeln und Spargel.

Teichwirtschaft hat in der **Oberpfalz** eine 1000-jährige Geschichte. Der Oberpfälzer Karpfen darf die „geschützte geografische Angabe (g.g.A.)“ führen.

In **Oberfranken** werden über die Hälfte der bayerischen Süßkirschen geerntet. Der Bayerische Meerrettich „g.g.A.“ wird dort angebaut, wie auch die Sommergerste – ein Grundrohstoff zum Mälzen bei der Bierherstellung.



In **Mittelfranken** liegt das Knoblauchsland, die bedeutendste zusammenhängende Frischgemüseanbaufläche in Bayern. Neben Salat und Kräuter im Freiland, gibt es auch Tomaten- und Gurkenanbau unter Glas.

Durch sein mildes und sonniges Klima begünstigt, zeichnet sich **Unterfranken** durch Gemüse- und Obstanbau aus. An den Hängen entlang des Mains gedeihen auf einer Fläche von über 6.000 ha Trauben zur Weinherstellung.

In **Schwaben** wird viel Getreide angebaut. Äpfel und Birnen lieben das milde Bodenseeklima. Um Lindau befindet sich das älteste und größte Tafelbirnen-Anbaugbiet Bayerns.

Orientierung für den Einkauf

Der Kauf regionaler Produkte stützt die heimische (Land-)Wirtschaft. Allerdings ist „regional“ nicht eindeutig definiert. Begriffe wie „Heimat“, „nah“ oder „Landmarkt“ sind nichtsagend. Hier helfen die verschiedenen Regionalzeichen aus den bayerischen Regionen. Sie kennzeichnen regionaltypische Produkte wie z.B. Käse, Fleisch, Gemüse oder Fisch und garantieren ihre Herkunft aus dieser Region. Die Anbieter legen die Bedingungen fest, diese werden überprüft und können online eingesehen werden.

Beispiele von bayerischen Regionalinitiativen:



Weitere Zeichen mit Herkunftsgarantie:



Möglichkeiten des regionalen Einkaufens:

- Regionalinitiativen und Verbraucher-Erzeuger-Genossenschaften finden Sie unter www.regionales-bayern.de oder über Ihre Stadtverwaltung.
- Unterstützen Sie regionale Handwerks-Bäcker und -Metzger sowie Regionaltheken in Supermärkten. Kaufen Sie auf Wochenmärkten und als Einkaufsgemeinschaft ab-Hof bei Direktvermarktern.
- Lassen Sie sich beliefern: Abo-Kisten vom Erzeuger bequem an die eigene Haustür.
- Nutzen Sie das Konzept der solidarischen Landwirtschaft: Mehrere private Haushalte tragen die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs. Dafür erhalten Sie im Gegenzug dessen Ernteertrag (www.solidarische-landwirtschaft.org).

Tipp: „Die RegioApp für Bayern“: www.regioapp.org

Heimische Superfoods

Sogenannte „Superfoods“ sind gerade sehr populär. Meist handelt es sich um pflanzliche Lebensmittel aus fernen Ländern wie Chiasamen, Gojibeeren oder Matcha. Angeblich enthalten sie besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe, die der Gesundheit nutzen sollen. Oft sind die Aussagen jedoch wissenschaftlich nicht ausreichend belegt oder die genaue Menge der beworbenen Inhaltsstoffe gar nicht bekannt.

Aber auch viele heimische Lebensmittel sind „Superfoods“.

Eine Auswahl:

- Rapsöl und Walnüsse enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen.
- Grünkohl ist calciumreich. Calcium ist wichtig für Knochen, Zähne und Blutgerinnung.
- Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte liefern viel Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut notwendig ist.
- Vollkornbrot liefert verdauungsfördernde Ballaststoffe.
- In schwarzen Johannisbeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren, blauen Trauben und Rotkohl stecken reichlich Anthocyane. Diese blauviolettten Pflanzenfarbstoffe wirken zellschützend.