



wird
nachhaltiger

Thema:
Einkauf regional & saisonal



Info zum Thema

Hast du dir schon einmal wirklich Gedanken gemacht, wo unsere Lebensmittel herkommen und was zu welcher Jahreszeit in Deutschland wächst?

Hier ein paar Fragen, die dich beim Nachdenken anregen können:

- Müssen wir Erdbeeren im Februar essen und Tulpen aus Amsterdam in die Vase stellen?
- Verfolge den Weg einer Banane von der Staude bis in deine Frühstücksbox. Wie viele Kilometer muss sie zurücklegen und wie lange ist sie wohl unterwegs?
Wie schafft man es, dass sie genau passend frisch im Supermarkt ankommt?
- Kennst du Supermärkte oder Hofläden, die regionale Produkte verkaufen und hast du schon einmal einen Einkauf mit „diesem Blick“ ausprobiert?
- Kennst du ein Blumenfeld zum Selberschneiden in deiner Region?
- Den kürzesten Weg haben Lebensmittel die im Garten oder auf der Fensterbank wachsen. Was hast du schon ausprobiert, selber zu „züchten“?



Genug nachgedacht!

Hier gibt es ein paar Tipps und Tricks von Pippi

Tabellen mit Saisonalem Obst/Gemüse

https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/migration_files/media222992A.pdf

<https://www.regional-saisonal.de/public/docs/saisonkalender-gemuese.pdf>

<https://www.regional-saisonal.de/public/docs/saisonkalender-obst.pdf>

<https://www.regional-saisonal.de/public/docs/saisonkalender-salat.pdf>

Adressen von Hofläden findet man sehr einfach über die Karte bei Google – Stichwortsuche: Hofläden in der Nähe.

Aber auch viele Supermärkte bieten inzwischen Produkte aus regionalem Anbau an. Beim aufmerksamen Gang durch die Obst- und Gemüseabteilung findet man sie ganz leicht.

Und warum sollten man sich darüber überhaupt Gedanken machen?

- Obst oder Gemüse, das genau dann in Deutschland wächst, wenn du es essen willst, schmeckt besser, weil es reif geerntet wird und ist dann auch gesünder. Gerade der Frühsommer bietet eine große Auswahl.
- Man probiert dann viele verschiedene Sachen aus, auch mal was Neues, weil es ja nicht immer alles gerade gibt.
- Noch dazu schon das die Umwelt, weil z.B. Tomaten im Winter nicht ewig mit dem Lastwagen von Spanien zu und fahren müssen.

Sind das nicht gute Gründe das eigene Verhalten beim Einkaufen zu überdenken?



Hier gibt es weitere Tipps und Tricks von Pippi



Eine gute Homepage für passende Rezepte findet ihr hier:

<https://www.regional-saisonal.de/>

Was tut die Villa bereits um den Einkauf regional & saisonal zu verbessern?



Hier ein paar Beispiele, die sicher nicht vollständig sind:

- 🏠 Wir schneiden Tulpen oder jetzt auch andere Blumen beim Pflückfeld am Ortseingang von Büchenau oder in unserem eigenen Garten.
- 🍏 Äpfel für den Obstkorb in der Verwaltung kaufen wir aus Deutschland, z.B. der Bodenseeregion.
- 🥬 Zwei Gruppen bestellen jede Woche Gemüseboxen beim Hofladen in Staffort
- 🥬 Die Tagesgruppe Bullerbü baut Gurken, Tomaten und Zucchini in einem Hochbeet an.
- 🥬 Der Speiseplan in Taka-Tuka und Bullerbü orientiert sich am saisonalen Angebot

Und was tust du? Was tut deine Familie oder Gruppe bereits jetzt?

Sende uns deine Ideen unter dem Stichwort „**Wir tun was! Regional & Saisonal**“ - an verwaltung@vkunterbunt.de



Hast du Lust noch mehr und neues auszuprobieren?



Du bist dran!

Probiere dich aus und mach bei unserer Aktion zu diesem Thema mit!

Bist du dabei?

Übrigens: Schick gerne Fotos aus deiner Aktion an verwaltung@vkunterbunt.de

Wir gehen davon aus, dass du dann mit einer Veröffentlichung deines Bildes auf der Homepage einverstanden bist.

Aktion:

So geht's:



- Informiert euch in der Familie / Gruppe, welche Obst und Gemüsesorten im Moment reif in Deutschland geerntet werden können.
 - Nehmt vielleicht die Tabellen aus dem ersten Pippi Trick Kasten zu Hilfe
 - In der Anlage findet ihr einen Saisonkalender, den Josephine aus der Lönneberga-Gruppe mithilfe von Brigitte erstellt hat.
- Jedes Familienmitglied, jedes Gruppenmitglied plant eine Mahlzeit, die aus Lebensmitteln besteht, die gerade Saison haben und regional eingekauft werden.
 - Hierfür könnt ihr vielleicht die Rezepte aus dem 2. Trick Kasten zu Hilfe Nehmen oder in Josephines Saisonkalender nachlesen.
- Dann schaut, wo es in eurer Gegend diese Lebensmittel gibt.
Hofladen, Supermarkt ...
- Und dann zieht los und kauft ein.
- Kocht zusammen und genießt das leckere, frische, gesunde Essen.
- Wenn es euch geschmeckt hat, lasst uns davon wissen!
 - macht Fotos
 - schreibt die Rezepte für uns auf
 - schickt uns alles **per Email an verwaltung@vkunterbunt.de**
 - wir stellen deinen Beitrag auf der Homepage allen Interessierten zur Verfügung und gehen davon aus, dass du damit einverstanden bist.

Wir freuen uns auf viele Ideen und Rückmeldungen!

Eure

