

regional
saisonal
nachhaltig



Einkausfleitfaden
für die Verpflegung von
(Jugend-) Gruppen



INHALTSVERZEICHNIS

3	Vorwort	17	Verleih - Ausleihe von Gerätschaften
4	Saisonal, regional und lokal	18	Rezepte
8	Bio-Siegel im Überblick	32	Das Wichtigste auf einen Blick
10	Besonderheiten	33	Zum Weiterlesen
12	Saisonkalender	34	Notizen
13	Regionales Einkaufen in der Stadt und den Landkreisen	35	Impressum, Kontakt
16	Verpackungen		

☺ NACHHALTIG HANDELN UND EIN- KAUFEN IN DER JUGENDARBEIT

IST DAS ÜBERHAUPT MÖGLICH?

Absolut! Für uns, den Stadtjugendring und die Kreisjugendringe Aschaffenburg und Miltenberg, bedeutet das in erster Linie, dass ihr in euren Planungen für (Jugend-) Aktionen bewusst(er) vorgeht und genau überlegt, an welcher Stelle es Sinn macht, z.B. vor Ort zu kaufen oder saisonal zu kochen. Unser Ziel ist es nicht, dass ihr alle NUR noch im Bioladen einkauft oder völlig auf Fleisch verzichtet.

Letztendlich muss es vor allem für euch finanzierbar und praktikabel sein.

Dafür haben wir alle wichtigen Informationen rund um das Thema „nachhaltiges Einkaufen“ zusammengestellt und möchten euch so unterstützen eure Jugendaktionen, wie Zeltlager oder Schulungen, in Zukunft (noch) nachhaltig(er) zu gestalten. In dieser Broschüre findet ihr kurz und knapp alles Wissenswerte über Zertifikate und Siegel sowie regionales und saisonales Einkaufen, Adressen von Hofläden in unserer Region, leckere Rezepte für Großgruppen sowie hilfreiche Tipps und Tricks. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die sich relativ schnell, einfach und oft sogar nur mit geringen Mehrkosten umsetzen lassen. Sucht euch zum Beispiel Kooperationspartner*innen (Bäckereien, Metzgereien, Hofläden usw.) in eurer Nähe und fragt doch einfach mal freundlich nach, ob ihr als Jugendverband/-gruppe, dort besondere Konditionen bekommt. Anschließend informiert ihr Eure Teilnehmer*innen im Gegenzug darüber, dass ihr durch die Unterstützung des Unternehmens „xy“ in der Region eingekauft habt.

Traut euch! Probiert aus und schaut, was bei euch vor Ort möglich ist. Selbst wenn es vielleicht am Ende nur ein oder zwei Produkte sind, die ihr regional und in der Saison beim Bauern im Nachbardorf holt, habt ihr die Welt schon ein kleines bisschen besser gemacht.

Solltet ihr Fragen haben oder Unterstützung brauchen: Ruft uns einfach an!
Wir stehen euch gerne mit Rat und Tat zur Seite!

EVER ARBEITSKREIS NACHHALTIGKEIT DER JUGENDRINGE
AM BAYERISCHEN UNTERMAIN

SAISONAL, REGIONAL UND FAIR

WAS IST DAMIT GEMEINT?

Lebensmittel werden mit vielen unterschiedlichen Attributen angeboten, die oft mehr versprechen als ihr Begriff vermuten lässt. Was mit den verschiedenen Begriffen gemeint ist, erläutern wir euch im Folgenden.



SAISONALE LEBENSMITTEL

Greift beim Einkauf, wenn möglich, auf saisonale Lebensmittel zurück. Diese werden aktuell in der Heimatregion geerntet oder im Herbst dort eingelagert (z.B. Kartoffeln). Ihr unterstützt damit einheimische Produzenten und verzichtet auf lange Transportwege.

WAS BEDEUTET "REGIONAL" BEI LEBENSMITTELN?

Die Begriffe „regional“ und „lokal“ sind anders als die Begriffe „Bio“ und „Öko“ nicht gesetzlich geschützt. Ein regionales Produkt sollte „aus der Region für die Region“ sein. Es sollte also innerhalb einer abgegrenzten Region erzeugt, verarbeitet und vertrieben werden. Die kurzen Transportwege bedeuten meist auch niedrigere CO₂-Emissionen.

Begriffe wie „aus der Region“ sagen allerdings nichts über die wirkliche Herkunft der Lebensmittel aus.

Achtet auf die konkreten Regionsangaben wie „Rheinland“, „Hessen“ oder „Bayern“ im sogenannten Regionalfenster. Mit regional produzierten Lebensmitteln unterstützt ihr die lokalen Produzenten und tut, durch die kurzen Wege, etwas für den Klima- und Umweltschutz.

REGIONALFENSTER

Mehr als 5.000 Lebensmittel und Blumen enthalten deutschlandweit das Deklarationsfeld „Regionalfenster“. Dabei handelt sich um eine freiwillige Kennzeichnung der Hersteller, die anzeigen, woher die Hauptzutaten eines Produkts stammen und wo diese verarbeitet wurden.



Regional

- ✓ Wo kommt es her?
- ✓ Wo wurde es verarbeitet?
- ✓ Wie hoch ist der regionale Anteil?

Neutral geprüft durch: Kontroll GmbH
www.regionalfenster.de

Das Regionalfenster soll das Erkennen und den bewussten Einkauf regionaler Produkte erleichtern.

Bio - öko - KONTROLLIERTER ANBAU

Die Begriffe „Bio“, „biologisch“, „Öko“ und „ökologisch“ sind gesetzlich geschützt. Alle Lebensmittel, die in der EU unter diesen Bezeichnungen auf den Markt kommen, unterliegen strengen Vorschriften und Kontrollen, die die gesamte Produktionskette umfassen.

Bio-Lebensmittel erkennt man entweder am EU-Bio-Logo oder am staatlichen Bio-Siegel. Darüber hinaus gibt es noch Labels von Anbauverbänden mit wesentlich strengeren Vorgaben (z.B. „Demeter“, „Bioland“ und „Naturland“). Siehe „Bio-Siegel“ (Seite 8)





FAIR

Der Begriff "fair" ist gesetzlich nicht geschützt. Es gibt kein einheitliches Siegel und die Label-Vielfalt ist entsprechend groß.

Mit dem Kauf fair gehandelter Produkte sollen faire Handelspraktiken und bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen für Mitarbeitende in kleinbäuerlichen Betrieben in den südlichen Ländern gefördert und ein umweltverträglicher Anbau unterstützt werden.

(Quellen: Verbraucherzentrale/ Bundeszentrum für Ernährung/ Utopia/ Wikipedia)



BIO-SIEGEL

GAR NICHT SO EINFACH, DEN ÜBERBLICK ZU BEHALTEN!



STAATLICHE BIO-SIEGEL

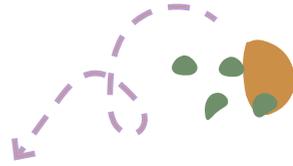


Die häufigsten Bio-Siegel im Supermarkt sind das EU-Bio-Logo, ein Blatt aus weißen Euro-Sternen, und das sechseckige deutsche Bio-Siegel. Das Sechseck wird gern zusätzlich zum EU-Bio-Logo aufgedruckt, weil es bekannter ist. Inhaltlich gibt es zwischen den Siegeln aber keinen Unterschied.

Lebensmittelproduzenten, die dieses Siegel verwenden, müssen die EG-ÖKO-Verordnung einhalten, die Lebensmittel dürfen nicht gentechnisch verändert sein, synthetische Pestizide sowie leichtlösliche mineralische Düngemittel sind untersagt.

Deutlich über den Mindeststandards der EU-Verordnung liegen die ökologischen Qualitätskriterien der Erzeuger*innen, die sich in Anbauverbänden zusammengeschlossen haben. Vor allem im Bereich der Tierhaltung gehen sie deutlich über die EU-Mindeststandards hinaus.

DIE SIEGEL DER BIO-VERBÄNDE



BIOLAND

Die Wirtschaftsweise der Bioland-Betriebe basiert auf einer Kreislaufwirtschaft, die ohne synthetische Pestizide und chemisch-synthetische Stickstoffdünger auskommt. Beispielsweise dürfen Bioland-Betriebe zum biologischen Anbau parallel keinen konventionellen Anbau betreiben, auch wenn beide Anbauarten voneinander getrennt sind. (siehe Bioland.de)



DEMETER

Demeter Erzeuger*innen arbeiten ebenfalls deutlich über den EU-Richtlinien nach den Kriterien der Kreislaufwirtschaft. Das Logo darf nur von Betrieben genutzt werden, die sich während des gesamten Anbau- und Verarbeitungsprozesses an die Richtlinien des Demeter-Verbandes halten. (Biologisch Dynamische Saatgutzüchtung ohne Hybride, kurze Wege zur Schlachtung der Tiere etc.) (siehe Demeter.de)



NATURLAND

Erzeuger*innen, die mit dem Naturland Siegel werben, gehen ebenfalls deutlich über die EU-Standards hinaus. Zusätzlich definiert der Naturland Erzeuger-Verband Sozialrichtlinien, mit denen die sozialen Bedingungen bei der Erzeugung und Verarbeitung der Produkte abgeprüft werden. Ziel des Verbandes ist eine weltweit zu 100 Prozent ökologische und faire Landwirtschaft (siehe naturland.de)

4. BESONDERHEITEN BEI BESTIMMTEN LEBENSMITTELN



Bei einigen Arten von Lebensmittel gilt es noch mal genauer hinzuschauen, weil sie über die Logo/Siegel-Kennzeichnung hinaus Besonderheiten aufweisen.



GETRÄNKE

Die wichtigste Regel, die beim Kauf von Getränkeflaschen gilt:

Mehrweg schlägt Einweg!

Ob Glas oder Plastik, ist dabei erst mal nicht wesentlich. Umweltfreundlich ist Mehrweg dann, wenn es aus der Region kommt. Je weiter die Transportwege sind, umso kleiner ist der ökologische Wert von Mehrwegflaschen.

TIPP: Am günstigsten und umweltfreundlichsten ist der Konsum von Leitungswasser: Einfach daheim Leitungswasser in eine Trinkflasche füllen und mitnehmen.

ACHTUNG:

Nicht alle im Handel erhältlichen, regionalen (Marken)-Plastikflaschen sind automatisch Mehrweg-Flaschen! Unbedingt nachfragen!





EIER

Hühnereier, die in den Verkauf gehen, müssen EU-weit verpflichtend mit einem Code versehen werden, der eine Aussage über die Haltungsform der Hühner trifft. Die erste Zahl dieses Codes steht für:

- 0 = Biohaltung,
- 1 = Freilandhaltung,
- 2 = Bodenhaltung,
- 3 = Kleingruppenhaltung/Käfighaltung

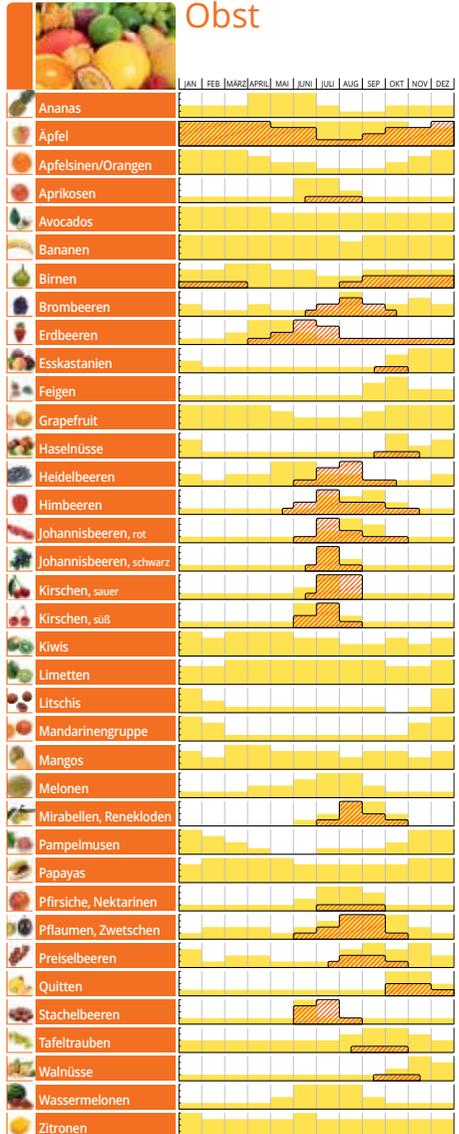
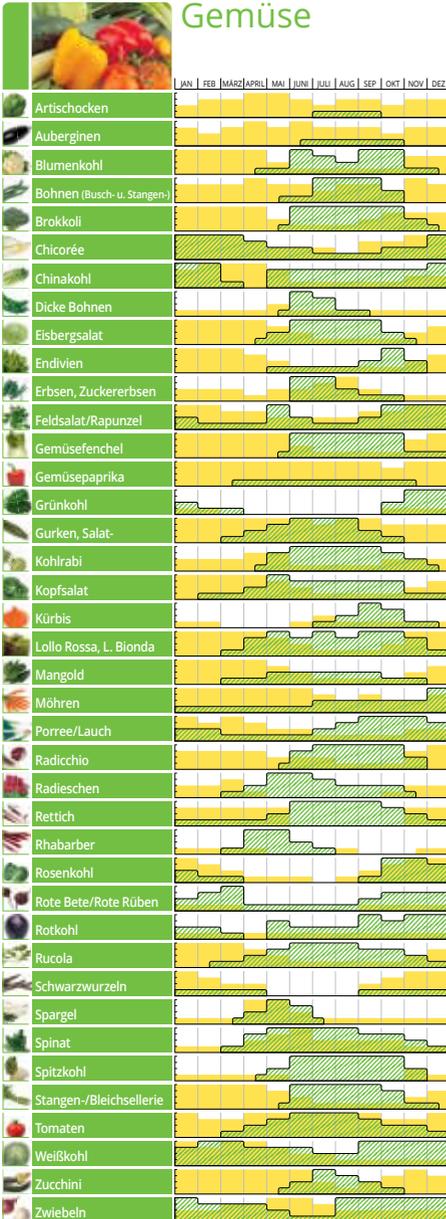
MERKE: Je kleiner also die erste Ziffer, umso weniger leidet das Huhn in der Haltung!

Die Buchstaben hinter der Zahl im Eier-Code stehen für das Land, in dem die Eier produziert wurden: DE für Deutschland, NL für Niederlande, AT für Österreich und BE für Belgien.

Bei Eiern aus Biohaltung sollte man zusätzlich auf ein Biosiegel achten. Es gewährleistet, dass die Nahrung der Tiere aus ökologischem Anbau stammt, der Auslauf sichergestellt ist und keine Käfighaltung stattfindet.

ACHTUNG: Bei verarbeiteten Lebensmitteln, die Eier enthalten (z.B. Nudeln), besteht keine Kennzeichnungspflicht mit dem Code, daher sollten hier bevorzugt Bioprodukte gekauft werden.

5. SAISONKALENDER



Erklärung

-  Monat mit starkem Importen
-  Monat mit geringem Importen
-  Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau
-  Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau und gleichzeitig geringem Importen

© BfE. Die Nutzungsmuster an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesagentur für Landwirtschaft und Ernährung (BfE). Die Nutzung ist unentgeltlich oder auch in Teilform und ausschließlich für den eigenen Zweck. Eine Bearbeitung oder Weiterverbreitung der Daten ist ausdrücklich ohne Genehmigung der BfE nicht zulässig.

6. REGIONALES EINKAUFEN IN UNSERER REGION

STADT ASCHAFFENBURG

HOFLADEN	ADRESSE	TELEFON	EMAIL/HOMEPAGE
Hofladen Brunner Milch & mehr	Unterhainstraße 27 63743 Aschaffenburg	06021/4383087	info@hofladen-brunner.de www.hofladen-brunner.de
Weltladen	Treibgasse 3 63739 Aschaffenburg	06021/24137	info@weltladen-aschaffenburg.de

LANDKREIS ASCHAFFENBURG

HOFLADEN	ADRESSE	TELEFON	EMAIL/HOMEPAGE
Berghof Fam. Schudt und Schmelz	Im Langenborn 8a 63825 Schöllkrippen	06024/9233	info@derberghof.de www.derberghof.de
Erdbeer-Ranch GmbH	Märkerstraße 35 63755 Alzenau	06023/5882	info@erdbeer-ranch.de www.erdbeer-ranch.de
Hofladen Himmels- bach	Maintalhof 63791 Karlstein	06188/991577	info@hofladen-himmelsbach.de www.hofladen-himmelsbach.de
Schletts Eierlei	Waldstraße 7 63762 Großostheim/ Wenigumstadt	0177/2025633	manfredschlett@web.de www.schlettseierlei.de
Waldmichelbacher Hof	Waldmichelbach 4 63856 Bessenbach	06095/674	info@waldmichelbacher-hof.de www.waldmichelbacher-hof.de

LANDKREIS MILTENBERG

 HOFADEN	 ADRESSE	 TELEFON	 EMAIL/HOMEPAGE
Naturland Bio- bauernhof Birkenhof	Oberhauser Weg 63839 Kleinwallstadt	0160/7208421	Sp-birkenhof@online.de www.sp-birkenhof.de
Hofladen Zirkel	Frankenstraße 3 63853 Mömlingen	06022/2045230	landwirtschaft-zirkel@t-online.de www.hofladen-zirkel.de
Luisenhof Martina Roth	Aussiedlerhof 1 63863 Eschau/ Sommerau	09374/9784518	bisons@luisenhof-spessart.de www.luisenhof-spessart.de
Marie´s Hofladen	Pflaumheimer Weg 5 63785 Obernburg	06022/709225	post@maries-hofladen.de
Obstbau Wolf	Hauptstraße 50 63849 Leidersbach	06028/6141	wolf-obstbau@t-online.de www.obstbau-wolf.de
Wiesenhof Obst	Wiesenhof 8 63863 Eschau	09374/2127	nagler@wiesenhofobst.de www.wiesenhofobst.de

UNVERPACKT-LÄDEN IN UNSERER REGION

ADAM FAIRKAUFEN

Breslauer Straße 28
63739 Aschaffenburg

info@adam-fairkaufen.de
www.adam-fairkaufen.de

TAKE IT EASY - UNVERPACKTLADEN MIT IMBISS

Hanauer Str. 23
63755 Alzenau

info@take-it-easy-alzenau.de
www.take-it-easy-alzenau.de

SORGLOS

Berliner Platz 2
63796 Kahl

info@sorglos-kahl.de
www.sorglos-kahl.de

STEFFIS UNVERPACKT

Hauptstr.49
63933 Mönchberg

steffis-unverpackt@posteo.de
www.steffis-unverpackt.de

FROLLEIN CLARA

Aschaffener Str. 11
63825 Schöllkrippen

info@frolleinclara.de
www.frolleinclara.de

7. VERPACKUNGEN



Mit der bewussten Wahl der Lebensmittelverpackung kann viel CO₂ eingespart werden.

Hier sollte darauf geachtet werden, Lebensmittel **ganz ohne oder mit wenig** Verpackung einzukaufen.

Die Wahl von Mehrweg- statt Einwegbehältern ist bei Produkten wie Milch oder Joghurt auch CO₂ sparend.

Mitgebrachte Stoffbeutel, Netze und Klappkisten helfen dabei, die Einkäufe zu verstauen.

8. VERLEIH - AUSLEIHEN VON GERÄTSCHAFTEN UND GESCHIRR

Selten verfügen Jugendgruppen über größere Mengen an Geschirr oder Töpfen, die für Großgruppen geeignet sind. Hier helfen euch Geschirverleihangebote weiter.



STADT ASCHAFFENBURG

[Hier](#) findest du alle Infos

LANDKREIS ASCHAFFENBURG

Geschirrmobil soll 2024 angeschafft werden

LANDKREIS MILTENBERG

Infos [hier](#) als PDF downloaden

TIPP:

Fragt doch mal in euren Gemeinden nach, ob die Möglichkeit besteht, Geschirr und andere Gerätschaften vor Ort für kleines Geld auszuleihen!

9. SCHNELLE REZEPTE FÜR GROSSE GRUPPEN

Selbstverpflegung gehört heute in vielen Jugendverbänden, auf Freizeiten und Seminaren zum Gruppenalltag. Gemeinsames Kochen und Essen verbindet die Teilnehmer*innen.

Für die Jugendgruppenleiter*innen ist die Auswahl von Rezepten oft ein schwieriges Thema, gerade wenn sie nachhaltig und fleischfrei kochen möchten. Regionale und saisonale Produkte helfen dabei, frische und gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Gleichzeitig wird die Gruppenkasse geschont und die CO2 Belastung durch kurze Transportwege fällt deutlich geringer aus.



Wir haben nachfolgend einige Rezepte (für jeweils 10 Personen) für euch zusammengestellt.

Alle Gerichte können auch vegan hergestellt werden. Dafür müssen einfach nur die jeweiligen Lebensmittel durch eine vegane Variante ersetzt werden.

Für das Ausprobieren und Zusammenstellen der Rezepte bedanken wir uns herzlich bei den rAinBows, der Aschaffener LGBT*IQ Jugendinitiative aus dem Stadtjugendring.

KLEINER TIPP:

Wenn Du vor Ort beim Bauern Obst & Gemüse kaufst, berichte ihnen von deiner Veranstaltung oder deinem Verein. Das weckt das Interesse der Verkäufer*innen und manchmal bekommt Ihr dann einen Rabatt auf die Produkte.



Suppen

- Kürbis-Cremesuppe
- Tomaten-Cremesuppe

Hauptgericht

- Bolognese mit Blumenkohl (vegan)
- Chili sin carne
- Curry (vegan)
- Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Erbsen
- Pizza

Nachspeise

- Kirschstreuselkuchen
- Muffins
- Schoko-Brownies
- Tiramisu

VIEL SPASS BEIM NACHKUCHEN UND „GUTEN APPETIT“!

SUPPEN

TOMATEN-CREMESUPPE



ZUTATEN

- 2 kg gehackte Tomaten oder frische Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Karotten
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Oregano
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Zucker
- 2 l Gemüsebrühe
- Öl

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in einem großen Topf in Olivenöl **3-4 Minuten** andünsten. Zucker zugeben und **1-2 Minuten** anschwitzen.

Karotten klein gewürfelt hinzugeben und **3-4 Minuten** anschwitzen.

Die klein geschnittenen Tomaten (Kerngehäuse entfernen) hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. **10 Minuten** köcheln lassen.

Gehacktes Basilikum zugeben und **weitere 10 Minuten** bei geschlossenem Deckel kochen.

Suppe nun mit dem Stabmixer fein pürieren,

Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KÜRBIS-CREMESUPPE

ZUBEREITUNG

Alles in kleine Würfel schneiden und kurz in wenig Öl anrösten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Die Orangenschale abraspeln und den Saft auspressen.

Mit den Gewürzen dazu geben.

Alles **rund 30 Minuten** kochen.

Die Pflanzencreme dazu geben und alles pürieren.

Anschließend noch ein paar Minuten bei niedriger Hitze kochen.

ZUTATEN

- 1 Hokkaido Kürbis
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Pflanzencreme oder Kokosmilch
- 1 halber Teelöffel Ingwer frisch oder getrocknet
- 1 Orange
- Salz
- Pfeffer
- 3 l Gemüsebrühe
- 1 halber TL Zimt
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Etwas Öl



HAUPTGERICHTE

VEGANE BOLOGNESE MIT BLUMENKOHLE

ZUTATEN

1 kg Blumenkohl
2 Karotten
300 g Champignons
2 Zwiebeln
1 kleiner Sellerie
1000 ml passierte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Tomatenmark

1 Knoblauchzehe
1 EL Zucker
Salz
Pfeffer
Oregano
Basilikum
= Ausreichend für 1kg Nudeln

TIPP:
Alles zum Thema Nudeln:
www.pastaweb.de

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl in kleine Röschen zupfen oder schneiden, danach klein pürieren.

Champignons klein hacken. Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie in feine Würfel schneiden.

Karotten, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie in etwas Öl **ca. 2 – 3 Minuten** anbraten.

Anschließend den Blumenkohl und Champignons dazu geben und **5 Minuten** mitbraten.

Das Tomatenmark dazu geben und kurz mitbraten.
Mit Zucker sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe auffüllen.
Oregano und Basilikum dazu geben.

15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach Belieben würzen.

CHILI SIN CARNE

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln, Karotten und Knoblauch würfeln und anbraten.

Mit Tomaten und Brühe auffüllen, Linsen dazu geben.

Würzen und **30 Minuten** köcheln lassen.

ZUTATEN

500 g Linsen
2 Paprika
4 Zwiebeln
2 Karotten
8 Kartoffeln
2 Dosen Mais
2 Dosen rote Bohnen
1 | passierte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
4 Lorbeerblätter
2 EL Chili Pulver
3 Knoblauchzehen
Öl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver



VEGANES CURRY

ZUTATEN

400 g Tofu	Currypulver
1 Zucchini	Salz
2 rote Paprika	Pfeffer
300 g Brokkoli	Paprika
1 Süßkartoffel	Kreuzkümmel
1 Zwiebel	Zucker
1 Bambussprossen	Sojasauce
1 Dose Ananas in Würfeln in eigenem Saft	Öl zum Anbraten
1 l Kokosmilch	1 kg Reis
200 g Cashewkerne	Pilze nach Belieben
500 ml Gemüsebrühe	

ZUBEREITUNG

Den Tofu abtupfen und in Würfel schneiden. Anschließend in etwas Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika und 2 EL Sojasauce würzen und zur Seite stellen.

Süßkartoffel, Zucchini, Paprika und Zwiebel vorbereiten und in Würfel schneiden,

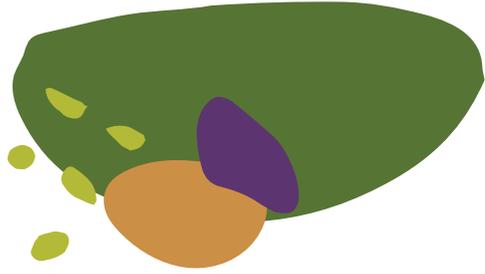
In Öl **mehrere Minuten** anbraten. Brokkoli dazu geben und kurz mitbraten.

Mit 1 l Kokosmilch und 500 ml Gemüsebrühe auffüllen. Ananasstücke mit Saft dazu geben sowie die Bambussprossen. Mit 3 EL Curry, 2 EL Zucker, Salz, Pfeffer und 1 EL Sojasauce würzen.

Alles für **ca. 20 Minuten** köcheln lassen.

Währenddessen den Reis kochen.

Nach 20 Minuten den Tofu und die Cashewkerne dazu geben und nachwürzen nach Geschmack. Noch einmal **ca. 5 Minuten** weiter köcheln lassen.



KARTOFFEL – BROKKOLI – AUFLAUF MIT ERBSEN

ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden

Brokkoli **10 Minuten** mit Salz dünsten.

Zwiebeln, Karotten und Knoblauch würfeln und anbraten.

Pflanzencreme und Gemüsebrühe aufkochen, würzen und mit Mehl oder Stärke abbinden.

Gemüse in eine Auflaufform schichten und mit der Brühe begießen.

Mit Käse bestreuen und 20 Minuten bei 160 Grad im Ofen überbacken.

ZUTATEN

2 kg Kartoffeln
1 kg Brokkoli
3 Zwiebeln
500 g Erbsen
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsebrühe
1 l Pflanzencreme
500 g veganer Reibekäse
Salz
Pfeffer
Getrocknete oder frische Petersilie
100 g Mehl oder Stärke



PIZZA

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen.

Hefe hineinbröseln, den Zucker und das Wasser hinzugeben und **30 Minuten** quellen lassen.

Anschließend das Öl und das Salz dazu und alles gut durchkneten.

Der Teig sollte **mindestens 12 Stunden** an einem lauwarmen Ort aufgehen. (Je länger, um so verträglicher ist der Teig)

Anschließend noch einmal gut durchkneten. Danach kann er auch gerne gekühlt werden.

Ob du die Pizza dann klassisch mit Tomatensauce oder ganz anders belegst, bleibt dir überlassen.

ZUTATEN

1 Würfel Hefe
(Etikett beachten: Nicht jede Hefe ist vegan)

2 kg Mehl

100 ml Öl

2 EL Salz

2 EL Zucker

500 – 1000 ml Wasser nach Gefühl

Belag ganz nach Belieben





NACHSPEISE/ KUCHEN

MUFFINS GRUNDREZEPT FÜR 12 STÜCK



ZUTATEN

300 g Mehl

100 g Margarine oder Alternative

50 ml Öl

50 ml Flüssigkeit (Wasser oder Hafermilch)

100 g Zucker

1 Pack Vanillezucker

2 gestrichene TL Backpulver

2 EL Apfelmark

1 Prise Salz

Kann nach Belieben mit Obst oder Schokolade aufgepeppt werden

Wichtig: 100 g Zusatz nicht überschreiten!

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermengen, sodass ein glatter Teig entsteht.

Auf 160 Grad Ober/Unterhitze für **18 Minuten** backen.



SCHOKO BROWNIE

ZUTATEN

300 g Schokolade

100 g Zucker

150 g Margarine oder Alternative

1 TL Backpulver

2 EL Backkakao

100 g Apfelmus – mit oder ohne
Banane

200 ml Hafermilch

400 g Mehl

ZUBEREITUNG

Die Schokolade und das Pflanzenfett schmelzen.

Die übrigen Zutaten mit der Hand vermischen.

Beides zusammenrühren.

In eine rechteckige Backform geben und ca. 20 - 25 Minuten bei 160 Grad backen.



TIRAMISUKUCHEN

ZUTATEN

Biskuitboden:

100 g Zucker
1 Vanillezucker
500 g Mehl
100 ml Wasser
100 ml Öl
100 g Margarine oder Alternative
1 TL Salz
1 Backpulver

Creme:

600 ml Schlagcreme
1 Vanillezucker
100 g Zucker
400 g Pflanzencreme oder
vegane Skyr etc.
200 ml Espresso

ZUBEREITUNG

Zubereitung Biskuit:

Alle Zutaten verrühren. Masse auf einem Backblech verteilen und bei 160 Grad ca. 25 Minuten backen.

Zubereitung Creme:

Die Schlagcreme aufschlagen und mit dem Zucker und der Pflanzencreme vermischen.

In einer flachen Auflaufform eine Schicht Creme einfüllen, den Biskuit in Streifen schneiden und hineinschichten.

Den Biskuit mit Kaffee begießen. Dann wieder eine Schicht Creme darüber geben.

Auf Wunsch mit Kakao bestreuen.





KIRSCHSTREUSEL KUCHEN

ZUTATEN

450 g Mehl

300 g Margarine oder Alternative

200 g Zucker

3 Vanillezucker

Salz

1 Beutel Agar Agar für 500 ml Flüssigkeit

1 Glas Kirschen

ZUBEREITUNG

300g Mehl, 100 g Zucker, 1 Vanillezucker, Prise Salz und 200 g Pflanzenfett zu einem Mürbeteig kneten und mindestens eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Die restlichen Zutaten für die Streusel ebenfalls krümelig kneten und ebenfalls im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Kirschen samt Flüssigkeit mit 50 g Zucker und 1 Vanillezucker aufkochen und mit 1 Beutel Agar Agar nach Gebrauchsanweisung verrühren.

Mürbeteig ausrollen und in eine ca. 26 cm große Springform geben. Darauf achten, dass rundum mindestens ein 3 cm hoher Rand steht. Kirschmasse hineingeben und glatt streichen.

Den Streuselteig darüber bröseln.

Für ca. **40 Minuten** bei 160 Grad Umluft im Ofen backen.

„Gemeinsames Kochen und Essen verbindet Menschen,
denn es ist eine Art der Begegnung,
die keine gemeinsame Sprache verlangt“.

Die kulinarische Reise von „Aschaffenburg is(s)t bunt“ beginnt mit dem Kochbuch „Kochen mit den Nachbarn aus aller Welt“, in dem Menschen unterschiedlicher Herkünfte gemeinsam mit den Vereinen/Verbänden aus Aschaffenburg ihre kulinarischen Traditionen teilen.

Die interkulturelle Erfahrung setzte sich mit dem Kochbuch „Aschaffenburg is(s)t bunter“ fort, dass das gemeinsame Kochen mit neuen Nachbarn aus aller Welt fördert.

Beide Kochbücher sind nicht nur Sammlungen von Rezepten, sondern auch Ausdruck der Vielfalt und Gemeinschaft in Aschaffenburg.

Erschienen im Aschaffener Alibri Verlag
www.alibri.de
und weiterhin im Stadtjugendring Aschaffenburg
für 12,-€ erhältlich.



10. DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK – DIE CHECKLISTE

Im ersten Teil des Leitfadens habt ihr die Grundlagen des nachhaltigen Einkaufens kennengelernt. Anhand dieser Checkliste könnt ihr ganz schnell überprüfen, ob ihr an alles gedacht habt:

1. WAHL DES HÄNDLERS

Hofladen, Unverpackt-Laden, Wochenmarkt genutzt?

Bäcker / Metzger vor Ort genutzt?

2. ACHTE AUF DIE HERKUNFT DER LEBENSMITTEL

Saisonale Lebensmittel eingekauft?

Lokal oder regional produzierte Lebensmittel eingekauft?

3. HABEN DIE LEBENSMITTEL EIN BIOSIEGEL?

EU / Bio Siegel?

Bioland / Demeter / Naturland?

4. GETRÄNKE

Mehrweg beachtet?

Stilles Wasser aus der Leitung verwendet (wenn möglich) anstatt stilles Wasser in Flaschen zu gekauft?

5. EIER

Haltungsform beachtet?

Ohne Küekentöten?

6. MILCH, JOGHURT, QUARK

Mehrweg beachtet?

7. VERPACKUNG

Keine oder wenig Verpackung (wenn möglich plastikfrei)?

Wiederverwendbare Obst- und Gemüse netze verwendet?

8. TRANSPORT

Korb, Stofftaschen oder Klappkisten verwendet?



II. ZUM WEITERLESEN

Mit dem vorliegenden Einkaufsführer möchten wir Euch kurz und knapp informieren.

Wer mehr zum Thema „Nachhaltig Einkaufen“ wissen möchte, findet im Netz weiterführende Informationen. Stellvertretend sind folgende Seiten hilfreich:

Mein Klimaschutz – Seite des Ministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz

www.mein-klimaschutz.de/beim-einkauf/

Der Naturschutzbund Deutschland (Nabu)

[www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/...](http://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/)

Tipps zum nachhaltigen Einkauf RENN (Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien)

www.nachhaltiger-warenkorb.de/

Tipps für den Alltag des WWF

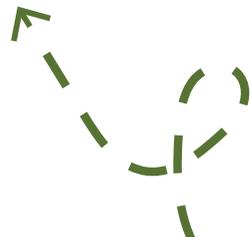
www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/

Rezepte im Jugendleiterblog

www.jugendleiter-blog.de/ferienlager-kueche/rezepte/

Einkaufsratgeber für Aschaffenburg

[hier](#) downloaden



13. IMPRESSUM, DRUCK, KONTAKT

Leitfaden für nachhaltiges Einkaufen in der Jugendarbeit
Herausgeber:

KJR ASCHAFFENBURG

Kreisjugendring Aschaffenburg
K.d.ö.R.
Auhofstraße 21
63741 Aschaffenburg
Tel: 06021/394-4362

info@kjr-aschaffenburg.de
www.kjr-aschaffenburg.de

Verantwortlich (V.i.S.d.P)
Isabell Ritter, Vorsitzende des
KJR Aschaffenburg

SJR ASCHAFFENBURG

Stadtjugendring Aschaffenburg
K.d.ö.R.
Kirchhofweg 2
63739 Aschaffenburg
Tel: 06021/218733

jugendring@sjr-aschaffenburg.de
www.sjr-aschaffenburg.de

Verantwortlich (V.i.S.d.P)
Tobias Wüst, Vorsitzender des SJR
Aschaffenburg

KJR MILTENBERG

Kreisjugendring Miltenberg
K.d.ö.R.
Mainstraße 51
63897 Miltenberg
Tel: 09371/9486910

verwaltung@kjr-miltenberg.de
www.kjr-miltenberg.de

Verantwortlich (V.i.S.d.P)
Alison Wölfelschneider,
Vorsitzende des KJR Miltenberg

DRUCK UND AUFLAGE

Layout und Gestaltung:

Grafik Noll, info@grafik-noll.de, www.grafik-noll.de

Druck

Printzipia, Max-von-Laue-Straße 31, 97080 Würzburg



1. Auflage

250 Exemplare

PDF-Version als Download

Bilder:

zur Verfügung gestellt von Kathi Ziegler & Achim Lutz

Stockfotos: pixabay

Bezugshinweis: Kostenloser Download über die Homepages der beteiligten Jugendringe:

www.kjr-aschaffenburg.de

www.sjr-aschaffenburg.de

www.kjr-miltenberg.de

Redaktion:

Tasja Heeg (KJR Aschaffenburg), Sigrid Ehrmann (SJR Aschaffenburg)

Stand: Dezember 2023

Willkommen zum Einkaufsleitfaden für nachhaltiges Handeln!
Als Stadt- und Kreisjugendringe Aschaffenburg und Miltenberg möchten wir Jugendgruppen ermutigen, bewusster zu planen und nachhaltige Entscheidungen in ihren (Jugend) Aktionen zu treffen.



Unser Ziel ist es nicht, radikale Veränderungen zu erzwingen, sondern euch dabei zu unterstützen, nachhaltige Alternativen in eure Aktivitäten zu integrieren. Diese Broschüre bietet Informationen, zu regionalem und saisonalem Einkaufen, Adressen von Hofläden, Rezepte für Großgruppen, sowie zahlreiche Tipps und Tricks.