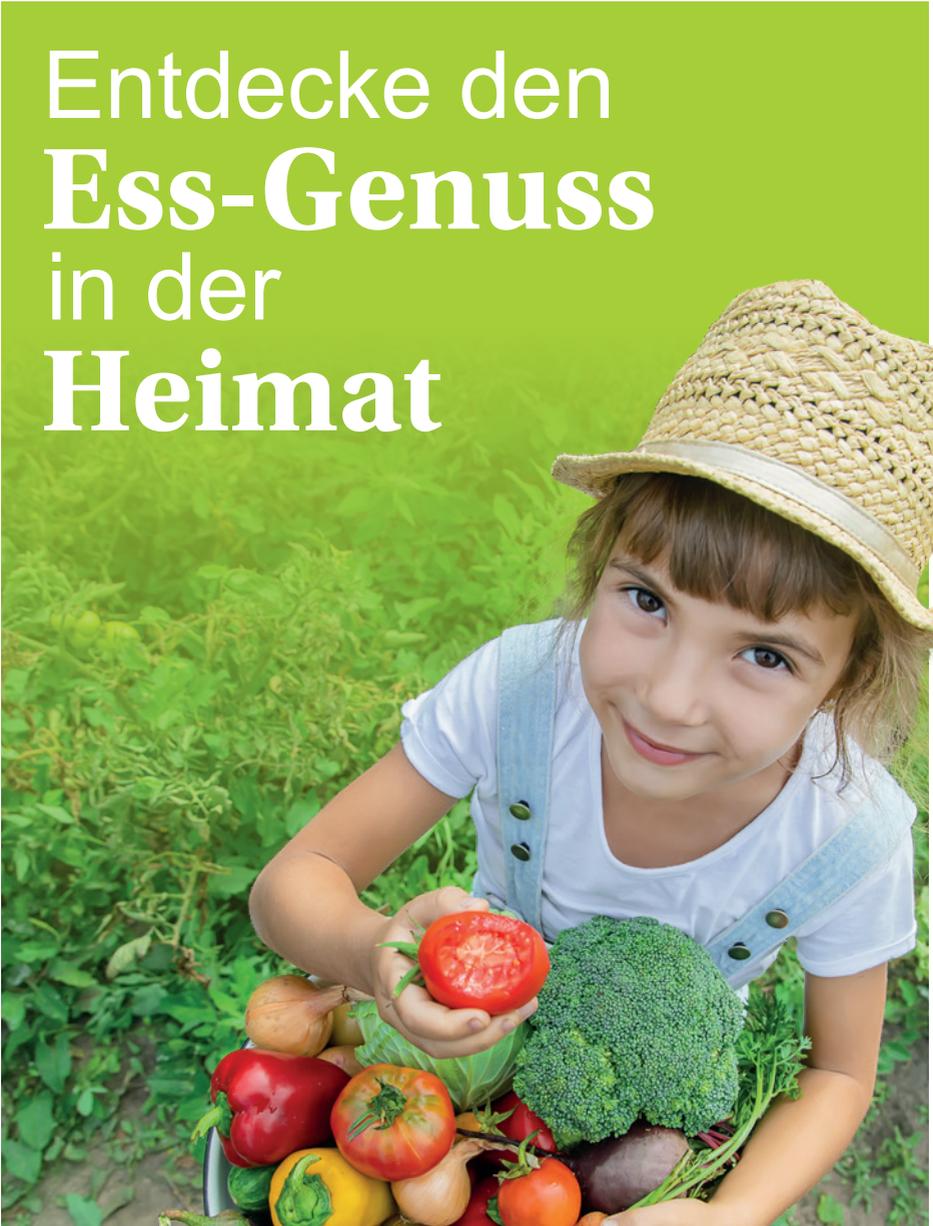




Landkreis
Heidenheim

Forum
Ernährung HDH

Entdecke den Ess-Genuss in der Heimat



Inhalt

Ein Statement des Landrats – Warum regional einkaufen?	4
Forum Ernährung HDH – Lebensmittel und Essen anschaulich gemacht	5
Bio-Musterregion HDH plus – eine ausgezeichnete Region im Ländle	6
Bio-Landwirtschaft? – Was bedeutet das?	7
Salat im Siegel-Wald?	8
Bio – Wie erkenne ich es?	10
Einkaufen beim Bauern	12
Direktvermarkter im Landkreis	14
Was gibt's? – Die Produkte im Überblick	16
Entdeckertour zum Direktvermarkter um die Ecke	17
Dischingen	18
Gerstetten	20
Giengen	23
Heidenheim	24
Herbrechtingen	26
Hermaringen	29
Königsbronn	30
Nattheim	32
Sontheim / Brenz	34
Steinheim	35
Die fleißigen Bienen – Honig vom Imker	38
Schafe – Wollige Landschaftspfleger	40
Essen wo's herkommt – Bauernhofgastronomie	43
Nix verschwenden – Tipps für den Vorrat	46
Klug geplant – die Vorratshaltung	48
Der Saisonkalender – Gemüse	50
Der Saisonkalender – Obst	52
Direktvermarktung online	54
Gewusst woher – Bauernhöfe laden ein	56
Impressum	59
Notizen	60

Ein Statement des Landrats

Warum regional einkaufen?

Seit Jahrtausenden kommen Lebensmittel für den Menschen von dem, was auf den Feldern angebaut wird und von den Tieren, die zum Nutzen der Menschen gehalten werden. Im Landkreis Heidenheim bewirtschaften die Landwirtinnen und Landwirte mit rund 600 Bauernhöfen seit Generationen im Haupt- und Nebenerwerb etwa 26.000 ha landwirtschaftliche Nutzfläche. Auf etwa 17.000 ha Ackerland bauen sie Mais, Gerste, Weizen, Dinkel, Triticale, Hafer und Roggen an. Auch Erbsen, Linsen, Ackerbohnen und sogar Soja, Buchweizen und Hirse wachsen hier. Auf ca. 9.000 ha Grün- und Weideland und in den Ställen leben Rinder, Schweine, Schafe und Hühner. Bäuerinnen und Bauern sind Allround-Manager ihres Unternehmens. Sie benötigen Fachwissen in Boden- und Pflanzenkunde, Tierzucht und -haltung, Landmaschinenteknik, Betriebswirtschaft und Verwaltung. Das lernen sie im Ausbildungsberuf Landwirt oder die Schäfer im Beruf Tierwirt Fachrichtung Schäferei und in den Weiterbildungen zum Meister, Techniker oder Agraringenieur. Landwirte erzeugen nicht nur unsere Lebensmittel, sie pflegen auch die Landschaft, in der wir leben und spazieren gehen.

Die in der Region erzeugten Lebensmittel haben kurze Transportwege hinter sich und landen während der Saison frisch in der Küche und auf dem Teller. Sie genügen höchsten Qualitätsansprüchen und die Wertschöpfung bleibt bei uns in der Region. Darum ist es nicht egal, was, wann und wo wir einkaufen.



Peter Polta

Peter Polta
Landrat

Forum Ernährung HDH

Lebensmittel und Essen anschaulich gemacht

Das Forum Ernährung HDH im Landratsamt Heidenheim bietet Verbraucherinnen und Verbrauchern wissenschaftlich fundiert und werbefrei anschauliche Informationen zu der Herkunft und Qualität von Lebensmitteln und zur Ernährung. Spannende Vorträge, Besuche bei Bauernhöfen oder Schäfereien, interaktive Angebote und Veranstaltungen, pädagogisch wertvolle Lernzirkel für Schulklassen und andere Formate fördern das Entdecken von Lebensmitteln und die Lust an leckerem und nachhaltigem Essen. In Zusammenarbeit mit dem Landeszentrum für Ernährung (www.landeszentrum-bw.de) setzt sich das Forum Ernährung HDH ein gegen Lebensmittelverschwendung. Mit den Landesinitiativen Bewusste Kinderernährung – BeKi, Mach's Mahl und Gläserne Produktion sowie dem Projekt Lernort Bauernhof des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz fördert das Land Baden-Württemberg die gesunde Ernährung von Kindern und Erwachsenen. Guten Appetit!

Aktuelle Informationen dazu finden Sie im Internet auf der Seite
www.forum-ernaehrung-hdh.de



Bio-Musterregion

Heidenheim plus – eine ausgezeichnete Region im Ländle

Anfang 2018 hat das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg den Landkreis Heidenheim und fünf nördlich angrenzende Kommunen des Ostalbkreises (Bartholomä, Essingen, Heubach, Neresheim und Oberkochen) zur „Bio-Musterregion Heidenheim plus“ erklärt.

Seit über 90 Jahren wird hier biologische Landwirtschaft aus Überzeugung betrieben. Heute werden im Kreis Heidenheim 12 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen nach ökologischen Kriterien bewirtschaftet (Stand 2020). Besonders die Tierhaltung genießt dabei eine lange Tradition, sodass fast alle Bio-Betriebe Tiere als Teil ihrer Landwirtschaft halten. Auch der Ackerbau, insbesondere der Dinkel, spielt eine große Rolle in der Region. 1991 wurde eine der ersten Bio-Erzeugergemeinschaften gegründet und so kann der Backwaren-Sektor in der Region ebenfalls auf ein fundiertes Wissen bauen.

Das übergeordnete Ziel der Bio-Musterregion Heidenheim plus ist es, Unterstützung in der Entwicklung und im Fortbestehen der Bio-Wertschöpfungskette zu bieten und so die regionalen Kreisläufe zu stärken. Damit noch mehr Menschen in den Genuss von bio-regionalen Produkten kommen, sollen Angebot und Sichtbarkeit ökologisch erzeugter Lebensmittel beim Einkauf stetig verbessert werden.

Mehr Informationen zu den aktuellen Projekten finden Sie unter www.landkreis-heidenheim.de/Landkreis/Bio-Musterregion www.biomusterregionen-bw.de/heidenheim

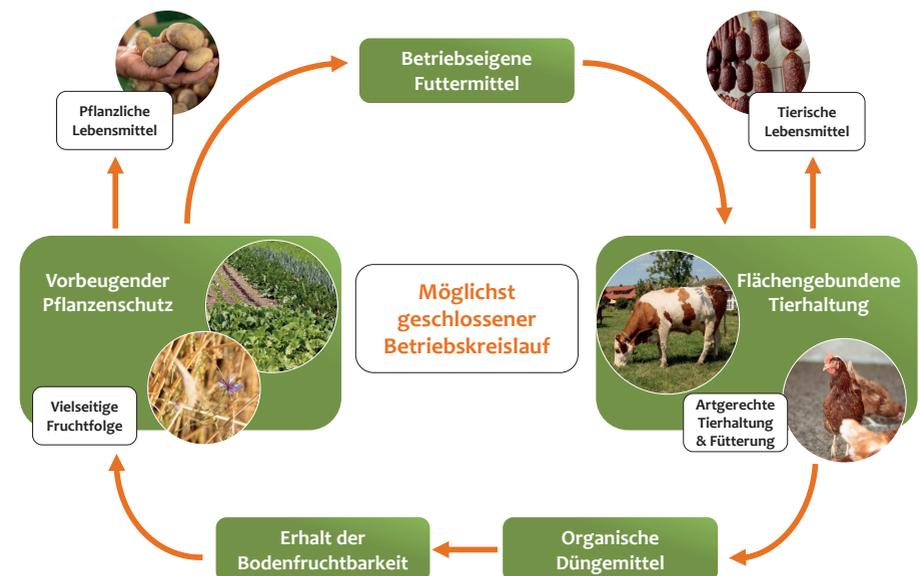
Melden Sie sich gleich an zum Newsletter „Wertpapier“:
Email an landwirtschaft@landkreis-heidenheim.de



Bio-Landwirtschaft?

Was bedeutet das?

Das oberste Prinzip im ökologischen Landbau ist ein möglichst geschlossener natürlicher Nährstoffkreislauf. Am besten wird dieser erreicht, wenn Pflanzenbau und Tierhaltung auf dem Hof miteinander kombiniert werden und sich dadurch ergänzen. So leben auf einem Bio-Hof nur so viele Tiere, wie durch die hofeigenen Pflanzen ernährt werden können. Gleichzeitig bleiben durch die Düngung der Ackerflächen mit dem Mist aus der eigenen Tierhaltung die Nährstoffe weitgehend im Betriebskreislauf erhalten. Hülsenfrüchte oder Klee binden durch ihre Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft und reichern diesen im Boden an. So kann auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Stickstoffdüngern verzichtet werden. Im ökologischen Landbau werden Unkraut, Pflanzenkrankheiten und Schadinsekten vor allem durch abwechslungsreiche Fruchtfolgen und mechanische Unkrautregulierung bekämpft. Durch die ganzheitliche Herangehensweise kann eine Vielfalt auf Hof und Feld bestehen, von der Insekten, Tier und Mensch gleichermaßen profitieren können.



Salat im Siegel-Wald?

Auf Verpackungen gibt es eine Flut von Siegeln, Labels und Gütezeichen. Für die Verbraucher sind damit oft höhere Erwartungen an die Qualität verbunden. Deshalb werden diese Kennzeichnungen auch gerne zu Werbezwecken eingesetzt. Manche Labels oder auch Siegel weisen auf eine bestimmte Eigenschaft des Produktes hin oder sind ergänzende Informationen zur Marke oder Qualität. Manche Zeichen sehen auch nur so aus, als würden sie eine besondere Eigenschaft des Produktes hervorheben, haben aber keine Aussagekraft. Produkte mit einem Gütezeichen unterliegen definierten Kriterien und werden von den Verbänden, Unternehmen oder von unabhängigen Kontrollstellen regelmäßig überprüft. Ein genaues Hinsehen lohnt sich auf jeden Fall.

FOTO Shutterstock / Antonova Gamma



Das Qualitätszeichen zeichnet über 500 Produkte aus, die in allen Produktionsschritten in Baden-Württemberg erzeugt und verarbeitet wurden. Die Betriebe und deren Produkte werden von externen Kontrollstellen überprüft.



Mit dem QZ-bio-Zeichen können Bio-Produkte aus Baden-Württemberg gekennzeichnet werden.



Das EU-Gütezeichen „Geschützte traditionelle Spezialität“ oder abgekürzt „g.t.S.“ hebt eine besonders traditionelle Zusammensetzung oder Herstellungsart des Produkts unabhängig von der Region hervor. Da es kaum deutsche eingetragene Spezialitäten gibt, sind Beispiele der italienische Serrano-Schinken, der holländische Matjes oder die Heumilch aus dem Alpenraum.



Produkte mit dem EU-Gütezeichen „Geschützte geografische Angabe“, abgekürzt „g.g.A.“, werden in einer festgelegten Region hergestellt oder verarbeitet. Beispiele sind das Schwäbisch-Hällische Qualitätsschweinefleisch, das Filderkraut, der Tettlinger Hopfen, die Schwäbischen Spätzle oder die Schwäbischen Maultaschen.



Das EU-Gütezeichen „Geschützte Ursprungsbezeichnung“, abgekürzt „g.U.“, dürfen nur Produkte tragen, bei denen die Zutaten in einer festgelegten Region gewachsen sind und die Herstellung in derselben stattgefunden hat. Beispiele dazu sind der Allgäuer Bergkäse, der Fränkische Grünkern oder der Württemberger Wein.



Produkte mit dem Fairtrade-Gütesiegel stammen aus fairem Handel. Bei der Herstellung wurden bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten. Dazu gehören stabile Preise, langfristige Handelsbeziehungen oder auch Kriterien zu demokratischen Organisationsstrukturen, zum Umwelt- und Arbeitsschutz. Zusätzlich können Bäuerinnen und Bauern eine Fairtrade-Prämie für Gemeinschaftsprojekte erhalten.

Weitere Labels und Erläuterungen finden Sie im Internet beispielsweise auf der Seite www.label-online.de oder bei der Verbraucherzentrale unter der Adresse www.verbraucherzentrale.de

Bio - Wie erkenne ich es?

Lebensmittel dürfen sich nur „bio“ oder „öko“ nennen, wenn sie nach den Regeln der EG-Öko-Verordnung produziert wurden. Alle Lebensmittel, die in der EU unter diesen Bezeichnungen auf den Markt kommen, unterliegen strengen Vorschriften und Kontrollen, die die gesamte Produktionskette umfassen. Jeder Bio-Betrieb bekommt mindestens einmal im Jahr Besuch von seiner Kontrollstelle und muss detailliert nachweisen, dass er sich an die EG-Öko-Verordnung hält. Bio-Lebensmittel sind zu erkennen am EU-Bio-Logo oder am deutschen Bio-Siegel als Gütezeichen. Zusätzlich gibt es noch weitere Bio-Labels verschiedener Anbauverbände, deren Nutzer weitere Richtlinien einhalten müssen. Diese sind in vielen Punkten noch anspruchsvoller. Bei uns in der Region sind Mitglieder der Anbauverbände Bioland, Demeter und Naturland am häufigsten vertreten.

Bio-Siegel nach EG-Öko-VO:



Deutsches Bio-Siegel



EU Bio-Siegel

Verbands-Siegel: (eine Auswahl)



Bioland-Siegel



Naturland-Siegel



Demeter-Siegel

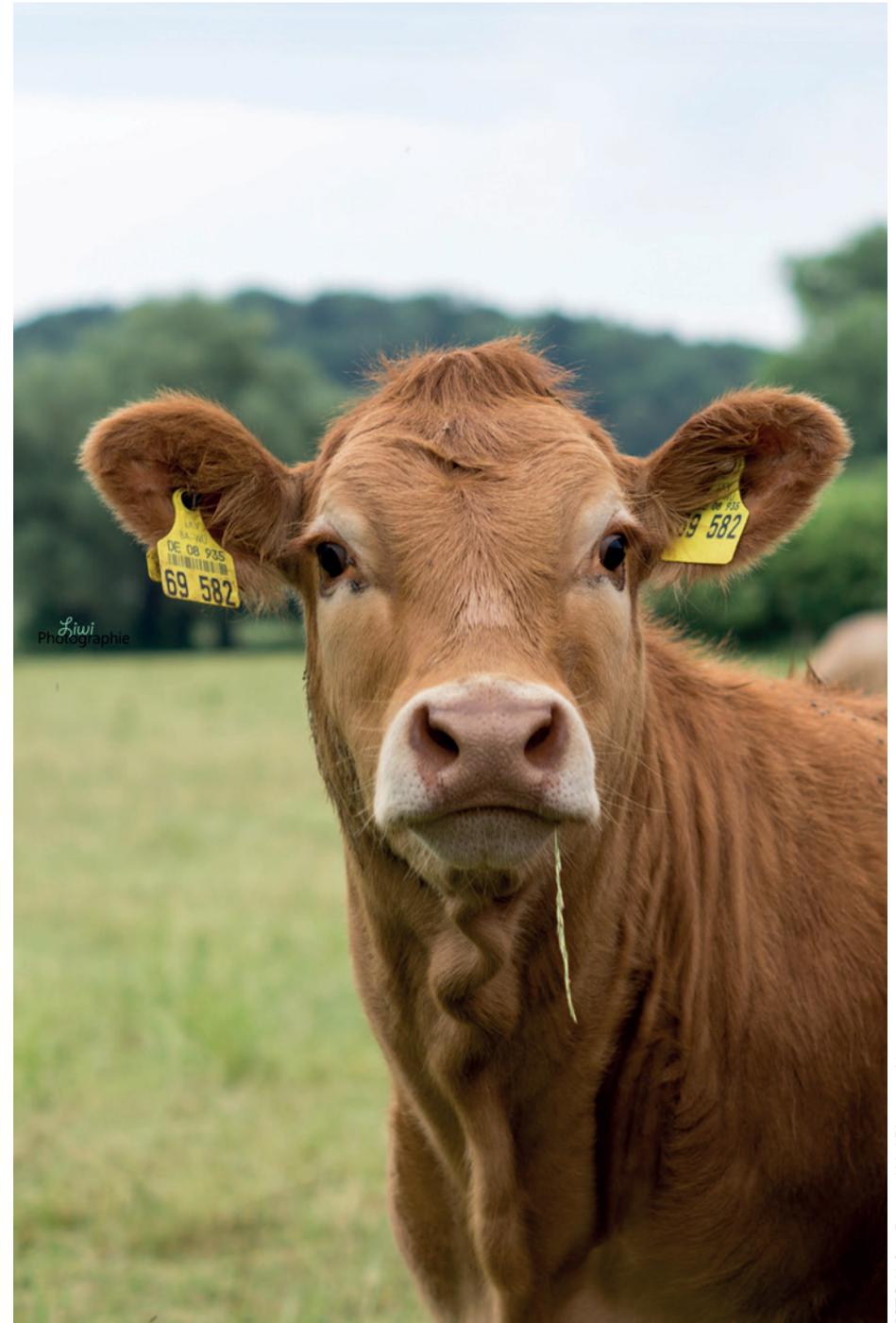


FOTO Hofgut Bernau / Liwi Photographie

Einkaufen beim Bauern

Ab-Hof-Verkauf

Für manche Bäuerinnen und Bauern lohnt sich die Bewirtschaftung eines ganzen Hofladens nicht oder es gibt Lebensmittel wie Fleisch nur saisonal zu bestimmten Jahreszeiten. Daher können Sie diese Lebensmittel „ab Hof“ auf Vereinbarung einkaufen: einfach anrufen und einen passenden Termin vereinbaren. Oft gibt es dabei noch ganz nebenbei manche spannende Geschichte rund um die heimischen Lebensmittel zu erfahren ...



Regiomat

Diese Automaten sind frei zugänglich, hier können Sie regionale Lebensmittel an 365 Tagen im Jahr kaufen. Die Automaten werden regelmäßig neu befüllt.



Hofladen

Ein Hofladen hat feste Öffnungszeiten. Das Angebot kann saisonal schwanken, auch ist die Breite des Sortiments unterschiedlich. Manche Hofläden verkaufen nur, was sie selbst erzeugt haben, andere bieten dem Kunden ein breiteres Sortiment mit zugekauften Produkten an.



Lieferservice

Vereinzelt bieten Bauernhöfe einen Lieferservice an. Die gewünschten Produkte werden vorab (online) bestellt und an Ihre Haustüre oder an einen vereinbarten Platz gebracht.



Wochenmarkt

Auf dem Wochenmarkt kommen die landwirtschaftlichen Erzeuger in den Ort. Für die Kundschaft bedeutet das kurze Wege, ein breites Sortiment und eine gute Möglichkeit zum Austausch. Auf dem Wochenmarkt ist jeder Stand gekennzeichnet, so dass Sie „Ihren“ Bauern leicht wiederfinden können.



Wochenmärkte im Kreis Heidenheim:

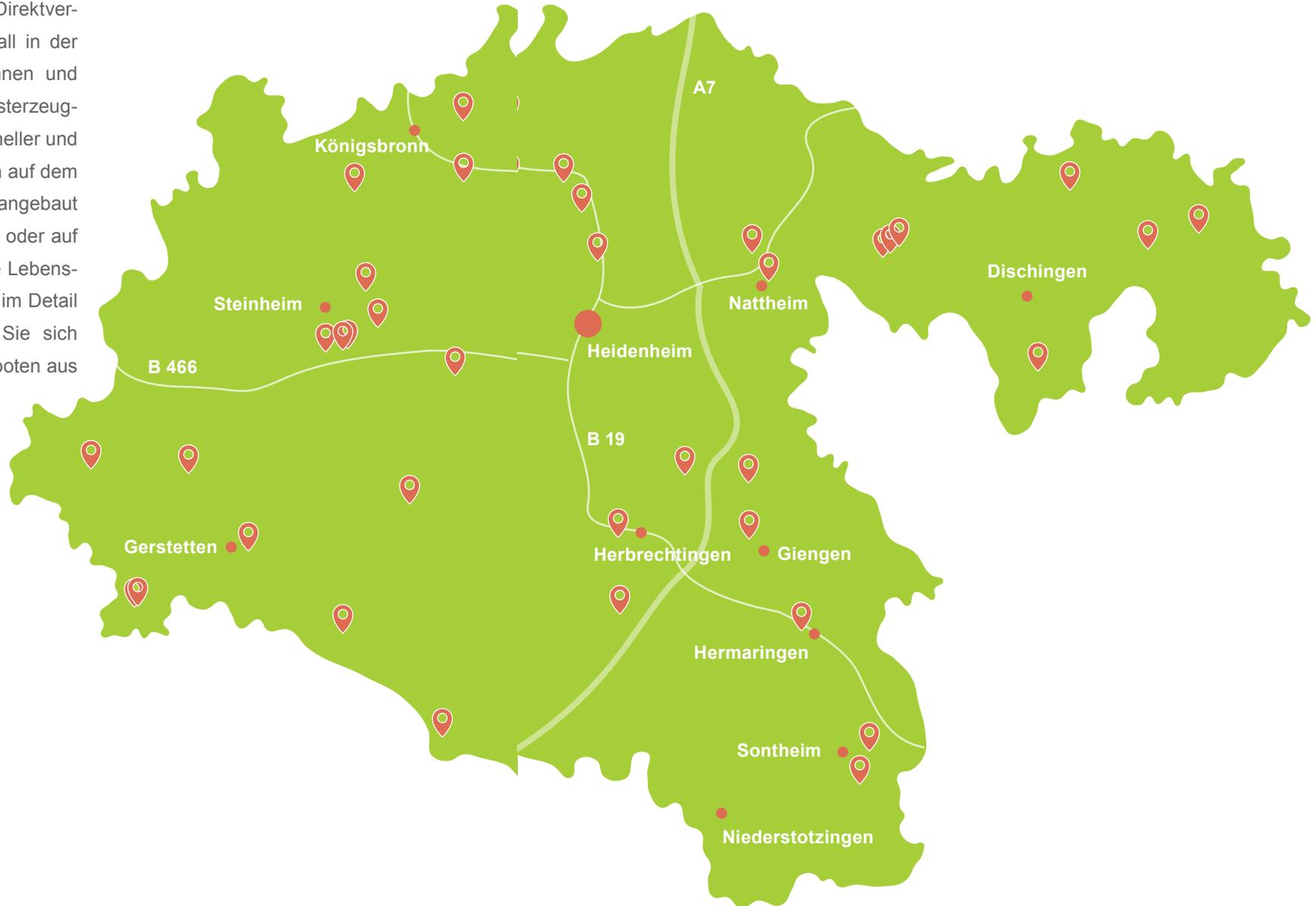
Gerstetten:	Freitag	13.00 – 17.00 Uhr
Heidenheim:	April-Oktober	
	Mittwoch	07.00 – 13.00 Uhr
	Samstag	07.00 – 13.00 Uhr
	November-März	
	Mittwoch	07.30 – 13.00 Uhr
	Samstag	07.30 – 13.00 Uhr
Herbrechtingen:	Freitag	11.00 – 16.00 Uhr
Königsbronn:	Freitag	13.00 – 17.00 Uhr
Steinheim:	Mittwoch	09.00 – 13.00 Uhr
	Samstag	09.00 – 13.00 Uhr



Direktvermarkter

im Landkreis

Eigentlich ist der nächste Direktvermarkter gar nicht weit. Überall in der Region verkaufen Landwirtinnen und Landwirte ihre frischen selbsterzeugten Lebensmittel in konventioneller und Bio-Qualität. Welche Pflanzen auf dem nächstgelegenen Bauernhof angebaut werden, welche Tiere im Stall oder auf der Weide stehen und welche Lebensmittel verkauft werden, verrät im Detail die folgende Liste. Lassen Sie sich verführen von leckeren Angeboten aus nächster Nähe!



Was gibt's?

Die Produkte im Überblick

Im Landkreis Heidenheim gibt es ein breites Sortiment an Lebensmitteln. Die Symbole geben einen schnellen Überblick über den Ess-Genuss in der Heimat.



Backwaren



Gemüse /
Obst



Milchprodukte



Säfte



Fleisch /
Wurstwaren



Eier



Gewürze /
Kräuter / Öle



Spirituosen /
Liköre



Beilagen /
Fertiggerichte



Honig /
Süßes



Sonstiges

Entdeckertour zum Direktvermarkter um die Ecke

In der folgenden Auflistung sind die landwirtschaftlichen Direktvermarkter nach Orten und diese wiederum nach dem Alphabet sortiert. So ist der Bauernhof in der Nähe leicht zu finden und vielleicht nur eine kleine Fahrradtour entfernt ...



FOTO Shutterstock / Halfpoint

Dischingen



FOTO MLR / Jan Potente

Biohof Haußmann



Kartoffeln, Linsen



Nudeln



Verschiedene Öle



Samen, Buchweizen, Haferflocken, Lupinenkaffee, Sonnenblumenkerne

Ab-Hof-Verkauf, Verkaufswagen (Talstr. 2 Ballmertshofen), verschiedene Märkte

Nach telefonischer Vereinbarung

Siegmar Haußmann · Oberdorfstr. 32 · 89561 Dischingen/Ballmertshofen
07327 / 6164 · siegmar-haussmann@t-online.de · www.biohof-haussmann.de

Härtsfelder Naturprodukte



Hofladen, Lebensmitteleinzelhandel, Gastronomie, Wochenmarkt Weißenhorn



Eier aus Boden- und ab 2021 aus Freilandhaltung



Nudeln



Gewürze

Hofladen:
Mo – Fr 07.30 – 12.30 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr
Sa 07.30 – 14.00 Uhr

Cornelia Felber · Baumgasse 19 · 89561 Dischingen/Eglingen
07327 / 919030 · info@felber-ei.de · www.felber-ei.de

Prinzenmühle



Hofladen, Lieferdienst, Postversand, Lebensmitteleinzelhandel



Rapsöl, WE Holl Rapsöl, Gewürzöl, Hanföl, Leinöl, weitere Hanf - und Rapsölprodukte



Hofladen
Nach telefonischer Vereinbarung



Hanf geschält, Hanf-Proteinshakes natur und geröstet

Ölmühlenbesichtigung mit Verkostung
(Nov - April)

Familie Abele · Prinzenmühle 1 · 89561 Dischingen/Dunstelkingen
07327 / 6139 · info@abele-rapsoel.de · www.abele-rapsoel.de

Q-Hof



Hofcafé, Weihnachtsbäume Ab-Hof und Wochenmarkt Heidenheim



Käse: Tilsiter, Bergkäse



Hofcafé:
Fr 15.00 – 18.00 Uhr
1. + 3. So 14.00 – 18.00 Uhr
Gruppen auf Anfrage



Weihnachtsbäume

Vermietung von Räumlichkeiten für Tagungen/ Feiern, Team-Events, Bauernhof-Olympiade

Familie Raunecker · Q-Hof 1 · 89561 Dischingen/Frickingen
07326 / 7578 · kontakt@q-hof-raunecker.de · www.q-hof-raunecker.de



FOTO MLR / Jan Potente

Gerstetten



FOTO MLR / Jan Poterite

Bio-Hof Aigner



Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung, Bio-Regal (Rewe und real), Landhandel Ralf Günther, Gerstetten, verschiedene Märkte

Nach telefonischer Vereinbarung



Aronia-Saft



Aronia-Gelée,
Aronia-Konfitüre



Linsen

Jutta Blumenröther, Hans Dieter Aigner · Marktstr. 34 · 89547 Gerstetten/Gussenstadt
07323 / 919609 · juttablu@gmx.de

Biohof Dauner



Regiomat, Milchautomat am Hof, auf Vorbestellung, Einzelhandel und Gastronomie

Regiomat:
Jederzeit



Eier



Milch, Rohmilch, Rohmilchkäse



Rindfleisch, Rinderwurst,
Suppenhühner



Linsen

Gutscheine, Geschenkkörbe

Ernst Dauner · Sontbergen 8 · 89547 Gerstetten/Sontbergen
07323 / 920312 · hallo@biohof-dauner.de · www.biohof-dauner.de



Haible's Hühnerhof

Hofladen, Wochenmarkt HDH, Gerstetten und Altheim/Alb, Lieferdienst, Einzelhandel

Hofladen:
jede 2. Woche Do

Wochenmarkt

Heidenheim, Gerstetten, Altheim

Lieferdienst

Freitags



Eier



Geflügelfleisch



Nudeln,
Spätzle



Linsen



Honig,
Hägemark



Eierlikör



Suppeneinlagen,
Ölivenöl

Agnes und Peter Haible · Heidenheimer Str. 22 · 89547 Gerstetten/Heuchstetten
07323 / 919639 · peter-haible@t-online.de

Schäferei Banzhaf

Ab-Hof-Verkauf

Nach telefonischer Vereinbarung



Lammfleisch



Lamm- und Schaffelle

Holger Banzhaf · Schafhof 1 · 89547 Gerstetten/Heldenfingen
07323 / 3479 · Mobil: 0174 / 3258042 · schafhofbanzhaf@aol.com

Streuobstmanufaktur Gerstetter Alb

Hofladen, Lieferservice, Wochenmarkt Gerstetten, HDH

Hofladen:
Di+Do 14.00 – 18.00 Uhr
Obstanlieferung nach telef. Vereinbarung

Lohnmosterei, Führungen



Säfte,
Most



Obst,
Gemüse



Öl



Gelées, Honig,
Hägemark,
Fruchtaufstriche



Weihnachtsbäume

Thomas Junginger · Emerstetter Weg 1 · 89547 Gerstetten
07323 / 6836 · Mobil: 0171 / 5291511
thomas.georg.junginger@googlemail.com · www.streuobst-manufaktur-gerstetten.de

Wiesackerhof



- Ab-Hof-Verkauf
- Täglich 07.00 – 19.00 Uhr



Rindfleisch



Eier, gefärbte Eier



Kartoffeln



Nudeln

Heinz Georg Jäger · Marktstr. 25 · 89547 Gerstetten/Gussenstadt
Mobil: 0175 / 5114585 · hgjaeger@web.de



Ziegenhof Hahn

- Auf Vorbestellung, regionale Märkte (z.B. Weihnachtsmarkt Gerstetten)
- Nach telefonischer Vereinbarung



Fleisch vom Ziegenkitz,
Wurstwaren, Rauchfleisch



Ziegenfelle

Hoffest „Goißafescht“ alle gerade Jahre

Andrea Hahn · Sontbergen 22 · 89547 Gerstetten/Sontbergen
Mobil: 0163 / 7869687 · andreahahn@gmx.net

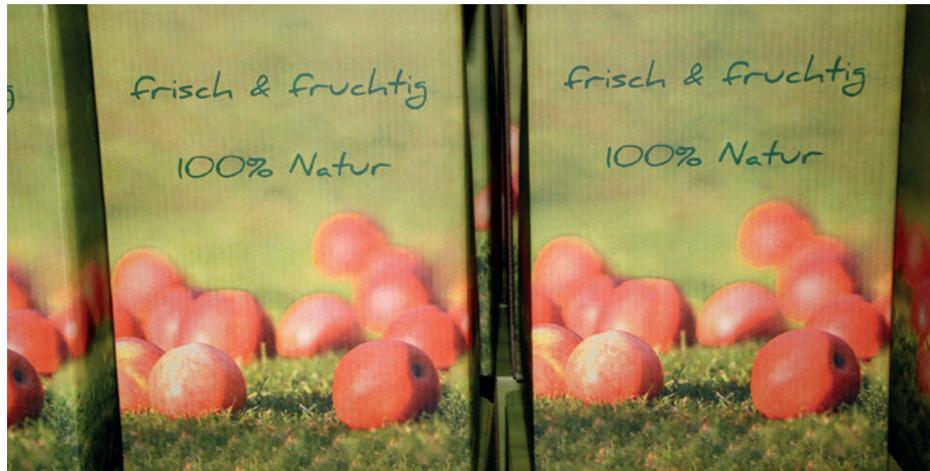


FOTO Streubstmanufaktur Gerstetter Alb / Thomas Junginger

Giengen



FOTO Shutterstock / N-sky

Imkerei Fehn

- Hofladen, Lieferdienst
- Nach telefonischer Vereinbarung
- Honig, Propolis, Blütenpollen
- Kosmetik, Bienenwachstücher

Stefan Fehn · Schwage Str. 23 · 89537 Giengen
07322 / 9049852 · info@imkerei-fehn.de · www.imkerei-fehn.de

Schäferei Stegmayer

- Ab-Hof-Verkauf
- Nach telefonischer Vereinbarung
- Lammfleisch 1/2 Lamm küchenfertig zerlegt, Teilstücke bei der Metzgerei Renner, Hohenmemmingen
- Schaf-/Lammfelle, Fellprodukte, Märchenwolle

Lernort Bauernhof

Josef und Marliese Stegmayer · Brunnenfeld 8 · 89537 Giengen
07322 / 932217 · josef-und-marliese-stegmayer@t-online.de

Heidenheim



FOTO Markus Benz

Benz Weihnachtsbäume



Ab-Hof-Verkauf



Weihnachtsbäume,
Heu + Stroh in Kleinballen

Ab Mitte Nov täglich 08.00 – 19.00 Uhr

Markus Benz · Brenzlestraße 7 · 89520 Heidenheim/Schnaitheim
07321 / 64729 · markus.benz@gmx.de

Kunstmühle Benz

Mühlenladen



Getreide, unterschiedliche
Mehlsorten, Mahlprodukte
(Grieß, Dunst, Vollkornschröte),
Backmischungen, Backzutaten,
Brotgewürze

Mo-Fr 08.00 – 12.00 Uhr
13.30 – 17.30 Uhr
Sa 08.30 – 12.00 Uhr



Müslis,
Nudeln



Sämereien

Generationen-kompetenter Service

Christina Benz · Mühleweg 8 · 89520 Heidenheim/Schnaitheim
07321 / 64253 · info@muehlenperle.de · www.muehlenperle.de



Talhof



Regiomat am Hof, Einzelhandel (Rewe,
Edeka), Bioladen (Biothek)



Milch roh und pasteurisiert, Quark
vollfett, Joghurt stichfest, Frucht-
joghurt, Frischkäse natur und in
Öl, Camembert, Schnittkäse

Regiomat:
Jederzeit



Salami

Café Walden, Lernort Bauernhof (Talhof
Erleben e.V.), Antiquariat, kulturelle Veranstaltungen

Rüdiger Spiegel · Talhof 1 · 89522 Heidenheim
07321 / 42826 · hofladen@talhof-hdh.de · www.talhof-hdh.de



FOTO MLR / Jan Polente

Herbrechtingen



FOTO Reinhard Bosch / Froschbaur

BioBihlmaier



Angusrind, Freiluftschwein, Lamm, Wurstwaren



Hofladen, Wochenmärkte Ulm, Heidenheim, Herbrechtingen, regionaler Einzelhandel, Naturkostwarenläden

Hofladen:
Fr 17.00 – 19.00 Uhr



Fertiggerichte, Nudeln



Schnaps



Backwaren, Getreide, Mehle



Leindotteröl



Eier



Linzen



Honig, Marmelade

Rainer und Katja Bihlmaier · Ugenhof 5 · 89542 Herbrechtingen/Bolheim
07324 / 2476 · info@biobihlmaier.de · www.biobihlmaier.de

Biotat Hofgemeinschaft



Eis



Hofladen, Hofcafé, Lieferservice „Milchmobil“



Nudeln



Eier

Hofladen, Hofcafé:
Mo – Fr 08.30 – 18.30 Uhr
Sa 07.30 – 16.00 Uhr



Getreide, Brot, Mehl



Salat, Kartoffeln, Gemüse



Milch, Joghurt, Käse, Quark



Apfelsaft

Demonstrationsbetrieb Ökolandbau



Fleisch, Wurst

Talstraße 23 · 89542 Herbrechtingen/Eselsburg
07324 / 5805 · biotal@milchmobil.de · www.milchmobil.de

Froschbaur

Regiomat, Hofladen



Getreide (Hafer, Gerste, Weizen)

Hofladen:

Mo, Di, Mi 16.00 – 19.00 Uhr
Do, Fr 08.30 – 12.00 Uhr
13.00 – 18.00 Uhr
Sa 08.30 – 12.00 Uhr



Erbsen, Mais, Kartoffeln, Zwiebeln



Eier



Heu, Stroh, Hühnerfutter

Regiomat jederzeit

Reinhard Bosch · Mühlstraße 37 · 89542 Herbrechtingen · Mobil: 0174 / 3131466 · info@froschbaur.de

Hofbauer Hausen



Fleischgerichte im Glas, Dosenwurst, Grillprodukte, Schlachthühner

Regiomat am Hof



Linzen, Kartoffeln, Kürbisse

Jederzeit



Eier



Nudeln

Kindergeburtstage



Röhmilch



Brennholz

Richard und Steffen Renner · Ernst-Schreiber-Str. 29 · 89542 Hausen o. L.
07324 / 7784 · info@hofbauer-hausen.de · www.hofbauer-hausen.de



FOTO Hofbauer Hausen

Hofgut Bernau



 Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung



Bio: Rindfleisch, Hähnchen,
Puten, Enten, Rotwild

 Nach telefonischer Vereinbarung

Michael Abele · Hofgut Bernau · 89542 Herbrechtingen
Mobil: 0162 / 9068685 · hofgut-berнау@netcom-mail.de · www.hofgut-berнау.de



FOTO MLR / Jan Potente

Hermaringen



FOTO MLR / Jan Potente

Hof-Metzgerei Bosch



Hofladen, Regiomat



Fleisch und Wurstwaren aus
eigener Produktion



Hofladen:

Do 09.00 – 12.00 Uhr
Fr 09.00 – 12.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr
Sa 07.30 – 12.00 Uhr

Partyservice

Familie Bosch · Karlstraße 14 · 89568 Hermaringen · 07322 / 23160 · bosch-hermaringen@gmx.de

Königsbronn



FOTO Shutterstock / Tbailla

Biolandhof Familie Jennewein



Eier-Aktie (Jahres-Abo), Lieferung an versch. Depots und Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung. Gemüseabnahme in einer Solawi



Eier



Fleisch und Wurst von Ziege und Freiluft-Schwein



Gemüse

Solawi = gemeinschaftsgetragene Landwirtschaft, Verbraucher und Landwirt teilen sich Kosten und Ernte. Informationen unter www.solidarische-landwirtschaft.org

Björn Jennewein · Hauptstr. 13 · 89551 Königsbronn/Ochsenberg
07328 / 9249880 · biolandhof-ochsenberg@web.de

Bio Föhnle



Hofladen, Markttermine, Lebensmittel-einzelhandel, siehe Homepage



Regionale Honige, Honigbonbons



Speisegetreide, Dinkelmehle

Hofladen: Nach telefonischer Vereinbarung, 07328 / 922022, Hirscheckstr. 29



Met

Betriebsführungen, Workshops, Vorträge, Lernort Bauernhof



Kosmetik mit Bienenprodukten, Bienenwachskerzen, Geschenksets,

Claus Uwe Föhnle · Rosensteinstraße 15 · 89551 Königsbronn/Zang
07328 / 4354 · bio-imkerei-faehnle@t-online.de · www.bio-imkerei-faehnle.de

Forst-BW - Forstbezirk östliche Alb



Ab-Hof-Verkauf nach Vorbestellung, Lieferung nach Absprache



Wildfleisch (auch küchenfertig zerlegt): Reh (1.5.-31.1.), Wildschwein ganzjährig

Ansprechzeiten:

Mo – Fr 08.00 – 11.30 Uhr
Mo – Do 13.30 – 16.00 Uhr

Stürzelweg 10 · 89551 Königsbronn/Itzelberg · 07328 / 8034950 · oestliche-alb@forstbw.de

Wiesenhof, Bauernmarkt & Vesperstube



Hofladen, Vesperstube mit Biergarten



Hausmacher-Wurst, Schinken, Speck

Vesperstube:

Di + Fr 14.00 – 20.00 Uhr



Konfitüre



Nudeln, Maultaschen

Vesperstube mit Sonnenterrasse. Feste und Feiern bis 50 Personen, Reservierung auf Anfrage.



Auf Vorbestellung: Brot, Briegel, Laugengebäck, Kuchen, Hefezopf



Milchprodukte vom Albhof

Rudi Konold · Wäldlesacker 1 · 89551 Königsbronn/Itzelberg · 07328 / 6380 · konold-wiesenhof@t-online.de



FOTO Shutterstock / id-art

Nattheim



FOTO Bital Hofgemeinschaft

Bauernhofeis



Hofladen



Bauernhofeis

Sommer:

Di 10.00 – 12.00 Uhr
Fr 14.00 – 17.00 Uhr
Sa 10.00 – 13.00 Uhr

Alle anderen Jahreszeiten:

Fr 14.00 – 17.00 Uhr
Sa 10.00 – 13.00 Uhr

Familie Schauz · Dischinger Straße 9 · 89564 Nattheim/Fleinheim · 07327 / 6173 · fm-schauz@web.de

Härtsfelder Imkerschule e. V.



Saisonale Märkte, Lieferdienst,
Lebensmitteleinzelhandel



Honig

Nach telefonischer Vereinbarung



Met

Führungen an Bienenvölkern



Bienenwachs

Gerhard Moll · Mühlweg 14 · 89564 Nattheim/Fleinheim
09077 / 708728 · info@haertsfelder-imkerschule.de · www.haertsfelder-imkerschule.de

Landhof Maurer



Regiomat, Ab-Hof-Verkauf



Wurst Dosen aus eigener
Schlachtung

Jederzeit und nach telefonischer
Vereinbarung



Eier



Kartoffeln



Milch, Butter

Herbert Maurer · Kirchbergstraße 30/1 · 89564 Nattheim · 07321 / 71815 · herbertmaurer@gmx.de

Neubauerhof Joos



Wochenmarkt Heidenheim,
Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung



Torten, Kuchen, Hefengebäck

Wochenmarkt:
Heidenheim Sa



Konfitüre

Lernort Bauernhof „Vom Korn zum Brot“,
Bewirtungsraum für Gruppen mit Kaffee und
Kuchen oder Salziges aus dem Ofen

Familie Joos · Am Krautgarten 3 · 89564 Nattheim/Fleinheim
07327 / 5581 · hansjoergjoos@t-online.de · www.neubauerhof-joos.de

Schäferei Wiedenmann



Hofladen, Ab-Hof-Verkauf auf
Vorbestellung



Fleisch von halben oder ganzen
Lämmern und Schafen

Nach telefonischer Vereinbarung



Schaf- und Lammfelle,
Fellschuhe, Wollsocken,
Filzwolle, Schafsmilchseife

Karin und Kerstin Wiedenmann-Riek · Am Rotensohler Weg 1 · 89564 Nattheim
07321 / 730446 · schaefererei-wiedenmann@t-online.de · www.schaefererei-wiedenmann.de

Sontheim / Brenz



FOTO Eisgenuss / Thomas Haide

Blumen Ertle



 Gärtnerei, Café + Restaurant

 **Café + Restaurant:**

Di – Fr 09.00 – 22.00 Uhr
Sa, So 09.00 – 17.00 Uhr
Feiertag 09.00 – 17.00 Uhr



Kartoffeln, Erdbeerplantage,
Gemüse



Gewürze, Nüsse



Pflanzen, Blumen

Eventhaus

Anke und Tobias Ertle · Gartenstr. 35 · 89567 Sontheim · 07325 / 5539 · info@blumen-ertle.de · www.gaertle.de

Eisgenuss vom Brenztal



 Ab-Hof-Verkauf, Verleih von Tischvitrinen,
Gastronomie



Bauernhofeis, Eistorten,
Eis im Glas

 **März – Dezember**

Sa 10.00 – 12.00 Uhr

Thomas Haide · Sontheimer Str. 28 · 89567 Sontheim
07325 / 9224264 · info@eisgenuss.de · www.eisgenuss.de

Steinheim



FOTO MLR / Jan Poterle

Bioland Sonnenhof



Eier aus Freilandhaltung



 Hofladen



Fleisch vom Weiderind und Freilauf-
Schwein, Brathähnchen, Suppen-
hühner, Wurstwaren

 **Hofladen:**

Fr 15.00 – 17.30 Uhr



Kartoffeln, Obst, Gemüse

Wochenmarkt:

Heidenheim Mi
Steinheim Sa



Weizen- und Dinkel-Eiernudeln,
Naturkostsortiment

Familie Preis · Knillweg 11 · 89555 Steinheim/Sontheim · 07329 / 6281 · w.preiss@web.de

Biolandhof Mack



 Hofladen, Hofmarkttag



Vollkornbrote, Brote, Backwaren
aus hofeigenem Getreide im Stein-
backofen gebacken, Getreide,
Mehle

 Fr 10.00 – 18.00 Uhr



Kartoffeln, Feldgemüse,
Obst, Erdbeeren

Führungen für Gruppen auf Anfrage



Käse

Hans-Peter Mack · Knillweg 9 · 89555 Steinheim/Sontheim
07329 / 5620 · biohof-mack@t-online.de · www.bio-landhof-mack.de

Gärtnerei Pommerenke

 Hofladen, Wochenmärkte

 **Hofladen:**
Di – Fr 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr

Wochenmarkt:
Steinheim Mi und Sa
Gerstetten Fr
Altheim Sa

Andreas Pommerenke · Obere Ziegelhütte 10 · 89555 Steinheim · 07329 / 209 · a-pommerenke@t-online.de



Frischgemüse



Floristik und Trauerfloristik,
Beet- und Balkonpflanzen

Hofladen Junginger

 Hofladen

 Mo, Mi, Do, Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 08.00 – 16.00 Uhr



Eier



Nudeln



Kartoffeln



Brot, Brötchen, Hefezopf, Kuchen

Hubert Junginger · Steinheimer Straße 4 · 89555 Steinheim/Sontheim
07329 / 5875 · Junginger-GbR@web.de · www.hofladen-junginger.de

Schafhof Smetana



 Hofladen

 Fr 14.00 – 17.00 Uhr
Sa 09.00 – 12.00 Uhr
Weitere Zeiten siehe Internet



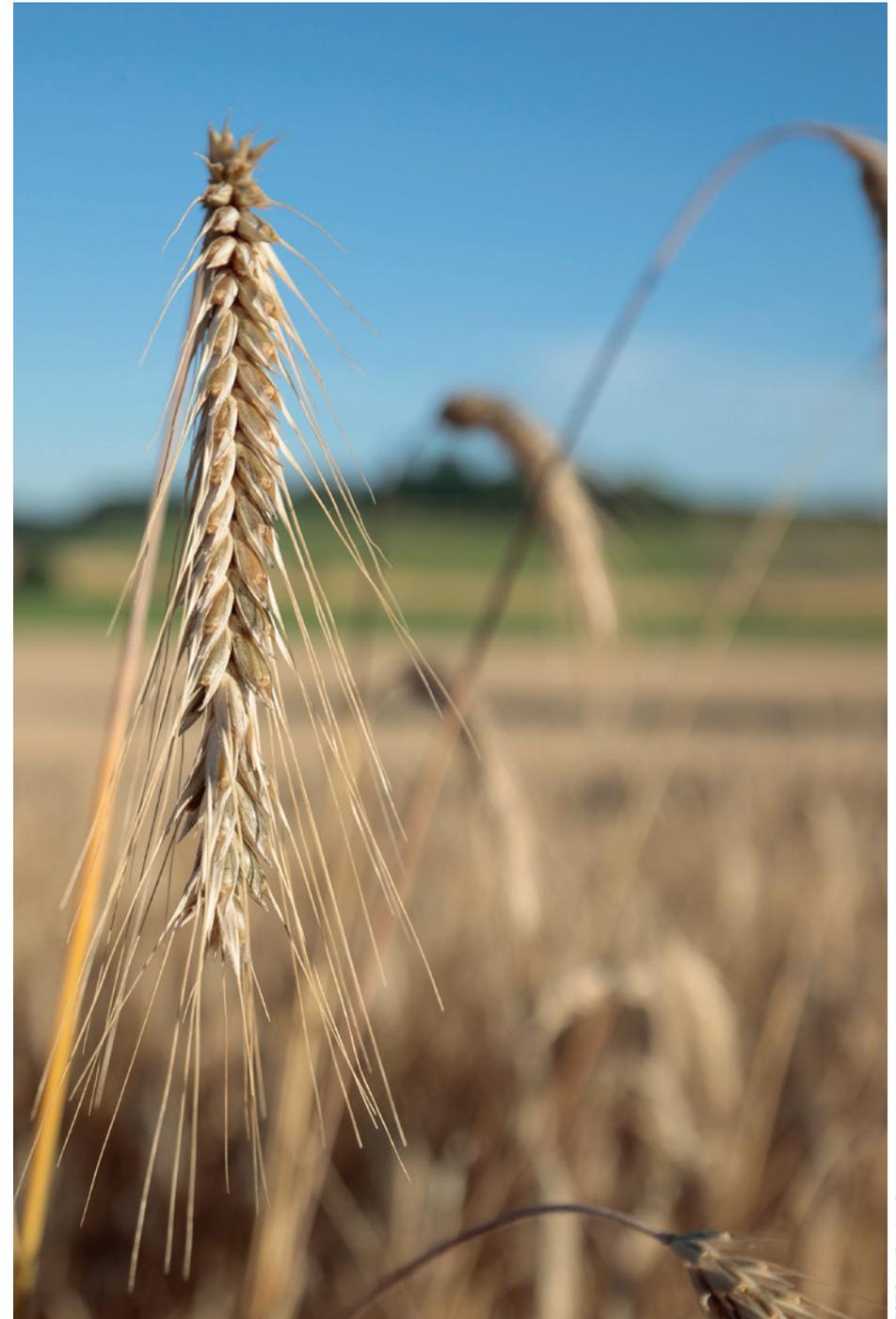
Frisches Lammfleisch,
verschiedene Schafwürste,
100% Lammwürste,
geräucherter Schafschinken



Lammfelle, Wolle zum Stricken
und Filzen

Lernort Bauernhof, Führungen für Gruppen
und Vereine, offene Stalltür bei Ladenöffnung

Familie Smetana · Busentalhalde 1 · 89555 Steinheim
07329 / 7200 · info@schafhof-steinheim.de · www.schafhof-steinheim.de



Die fleißigen Bienen

Honig vom Imker

Der Fleiß der Bienen ist sprichwörtlich. Ab Temperaturen von 12°C fliegen sie unermüdlich in einem Radius von etwa 2 Kilometern rund um den Bienenstock von Blüte zu Blüte. Dabei sammeln sie den Nektar für ihren Nachwuchs und den Wintervorrat und bestäuben die Blüten von Zier- und Nutzpflanzen.

Einzigartig ist der Bientanz: Damit teilt eine Biene den anderen mit, wo es – im Verhältnis zum Sonnenstand – besonders gute Futterquellen gibt. Bienen sind sehr soziale und friedliebende Tiere und stechen nur, wenn sie sich angegriffen fühlen. Honig aus der Region ist vorwiegend der Blütenhonig, der nach der Frühjahrsblüte gewonnen wird und der Waldhonig, bei dem die Bienen Läuse „melken“ um an den nahrhaften Honigtau zu kommen. Neben dem Honig sind weitere wertvolle Produkte das Bienenwachs, der Pollen oder das Propolis (Kittharz).

Auf den Seiten der regionalen Imkervereine finden Sie weitere örtliche Imker mit ihrem Honig oder anderen Bienenprodukten.



www.imkerverein-heidenheim.de

www.alb-bienenzuechter.de

FOTO Shutterstock / Eugenia Lucasceno



Bio Föhnle



Regionale Honige,
Honigbonbons



Hofladen, Markttermine, Lebensmittel-
einzelhandel, siehe Homepage



Speisegetreide, Dinkelmehle



Hofladen:
Nach telefonischer Vereinbarung,
07328 / 922022, Hirscheckstr. 29



Met

Betriebsführungen, Workshops, Vorträge,
Lernort Bauernhof



Kosmetik mit Bienenprodukten,
Bienenwachskerzen, Geschenksets,

Claus Uwe Föhnle · Rosensteinstraße 15 · 89551 Königsbronn/Zang
07328 / 4354 · bio-imkerei-faehnle@t-online.de · www.bio-imkerei-faehnle.de

Härtsfelder Imkerschule e. V.



Saisonale Märkte, Lieferdienst,
Lebensmitteleinzelhandel



Honig



Nach telefonischer Vereinbarung



Met

Führungen an Bienenvölkern



Bienenwachs

Gerhard Moll · Mühlweg 14 · 89564 Nattheim/Fleinheim
09077 / 708728 · info@haertsfelder-imkerschule.de · www.haertsfelder-imkerschule.de

Imkerei Fehn



Hofladen, Lieferdienst



Honig, Propolis
Blütenpollen



Nach telefonischer Vereinbarung



Kosmetik, Bienenwachstücher

Stefan Fehn · Schwage Str. 23 · 89537 Giengen
07322 / 9049852 · info@imkerei-fehn.de · www.imkerei-fehn.de

Schafe

Wollige Landschaftspfleger

Die Ostalb ist geprägt von den Wacholderheiden, die Heidenheim den Namen gaben. Seit Jahrhunderten sind Schäferinnen und Schäfer mit ihren Schafen und oft auch einigen Ziegen bei Wind und Wetter unterwegs und pflegen diese typische Kulturlandschaft auf der Schwäbischen Alb, die sich hervorragend für aussichtsreiche Wanderungen eignet. Die Schafe geben Wolle und ihr Fleisch ist eine köstliche Spezialität der Region. Die Zubereitung von Lammfleisch ist leicht und das Aroma unvergleichlich.



Das Gütesiegel Ostalb Lamm steht für: traditionelle Hüteschafhaltung zur Pflege wertvoller Wacholderheiden, artgerechte Tierhaltung, Futtermittel aus der Region ohne gentechnisch veränderte Bestandteile sowie ausgezeichnete Fleischqualität von jungen Schlachttieren mit feinem aromatisch-mildem Geschmack und Herkunftsgarantie. Die regionale Spezialität wird in ausgesuchten Gasthäusern und Restaurants nach traditionellen Rezepten und in neuartigen Kreationen zubereitet und serviert. Weitere Informationen und leckere Rezepte von erfahrenen Küchenchefs finden Sie auf der Seite www.ostalblamm.de



FOTO Shutterstock / Lukas Gajda



FOTO Shutterstock / IrofalenaRV

Schäferei Banzhaf

Ab-Hof-Verkauf



Lammfleisch

Nach telefonischer Vereinbarung



Lamm- und Schaffelle

Holger Banzhaf · Schafhof 1 · 89547 Gerstetten/Heldenfingen
07323 / 3479 · Mobil: 0174 / 3258042 · schafhofbanzhaf@aol.com

Schafhof Smietana



Hofladen



Frisches Lammfleisch, verschiedene Schafwürste, 100% Lammwürste, geräucherter Schafschinken

Fr 14.00 – 17.00 Uhr
Sa 09.00 – 12.00 Uhr
Weitere Zeiten siehe Internet



Lammfelle, Wolle zum Stricken und Filzen

Lernort Bauernhof, Führungen für Gruppen und Vereine, offene Stalltür bei Ladenöffnung



Familie Smietana · Busentalhalde 1 · 89555 Steinheim
07329 / 7200 · info@schafhof-steinheim.de · www.schafhof-steinheim.de



FOTO LEV / Vanessa Liebrich-Krismann

Schäferei Stegmayer

 Ab-Hof-Verkauf

 Nach telefonischer Vereinbarung



Lammfleisch 1/2 Lamm küchenfertig zerlegt, Teilstücke bei der Metzgerei Renner, Hohenmemmingen



Schaf-/Lammfelle, Fellprodukte, Märchenwolle

Lernort Bauernhof

Josef und Marliese Stegmayer · Brunnenfeld 8 · 89537 Giengen
07322 / 932217 · josef-und-marliese-stegmayer@t-online.de

Schäferei Wiedenmann

 Hofladen, Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung

 Nach telefonischer Vereinbarung



Fleisch von halben oder ganzen Lämmern und Schafen



Schaf- und Lammfelle, Fellschuhe, Wollsocken, Filzwolle, Schafsmilchseife



Karin und Kerstin Wiedenmann-Riek · Am Rotensohler Weg 1 · 89564 Nattheim
07321 / 730446 · schaeferei-wiedenmann@t-online.de · www.schaeferei-wiedenmann.de



Essen wo's herkommt

Bauernhof-Gastronomie

Einen besonderen Charme hat das Essen direkt beim Erzeuger. Näher, frischer und authentischer geht es nicht! Egal ob Salatteller, Würstchen oder Kuchen – ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen: Hier geht es rustikal und gemütlich zu. Und gleich nebenan ist ein Blick auf die Tiere im Kuhstall oder auf der Weide möglich. Eine Bauernhof-Gastronomie eignet sich hervorragend als Ziel für eine Fahrradtour oder für einen Ausflug mit der Familie oder mit Freunden.



FOTO Shutterstock / mgerni

Biototal Hofgemeinschaft



Hofladen, Hofcafé,
Lieferservice „Milchmobil“

Hofladen, Hofcafé:
Mo-Fr 08.30 – 18.30 Uhr
Sa 07.30 – 16.00 Uhr

Demonstrationsbetrieb Ökolandbau



Talstraße 23 · 89542 Herbrechtingen/ Eselsburg
07324 / 5805 · biotal@milchmobil.de · www.milchmobil.de

Milch, Käse, Quark, Joghurt

Fleisch, Wurst, Eier

Apfelsaft Eier

Salat, Kartoffeln, Gemüse

Eis Nudeln

Getreide, Brot, Mehl

Blumen Ertle

Gärtnerei, Café + Restaurant

Café + Restaurant:
Di – Fr 09.00 – 22.00 Uhr
Sa, So 09.00 – 17.00 Uhr
Feiertag 09.00 – 17.00 Uhr

Eventhaus



Anke und Tobias Ertle · Gartenstraße 35 · 89567 Sontheim
07325 / 5539 · info@blumen-ertle.de · www.gaertle.de

Kartoffeln, Erdbeerplantage,
Gemüse

Gewürze, Nüsse

Pflanzen, Blumen

Q-Hof

Hofcafé, Weihnachtsbäume Ab-Hof
und Wochenmarkt Heidenheim

Hofcafé:
Fr 15.00 – 18.00 Uhr
1. + 3. So 14.00 – 18.00 Uhr
Gruppen auf Anfrage

Vermietung von Räumlichkeiten für Tagungen/
Feiern, Team-Events, Bauernhof-Olympiade



Familie Raunecker · Q-Hof 1 · 89561 Dischingen/Frickingen
07326 / 7578 · kontakt@q-hof-raunecker.de · www.q-hof-raunecker.de

Käse: Tilsiter, Bergkäse

Weihnachtsbäume

Wiesenhof, Bauernmarkt & Vesperstube

Hofladen, Vesperstube mit Biergarten

Vesperstube:
Di + Fr 14.00 – 20.00 Uhr

Vesperstube mit Sonnenterrasse. Feste und
Feiern bis 50 Personen, Reservierung auf
Anfrage.

Hausmacher-Wurst,
Schinken, Speck

Konfitüre

Auf Vorbestellung: Brot, Briegel,
Laugengebäck, Kuchen, Hefezopf

Milchprodukte vom Albhof

Nudeln,
Maultaschen



Rudi Konold · Wäldlesacker 1 · 89551 Königsbrunn/Itzelberg
07328 / 6380 · konold-wiesenhof@t-online.de

Nix verschwenden

Tipps für den Vorrat

Alle Lebensmittel aufessen und nichts verderben lassen oder wegwerfen – das ist ein großer Beitrag zum Klimaschutz!

- 💡 Einkaufen mit Plan und Köpfchen, nicht auf Verführungen hereinfallen
- 💡 Ein Speiseplan ist professionell und bringt System in die Küchenplanung
- 💡 Kreative Reste-Rezepte finden sich überall im Internet
- 💡 Plattformen im Internet und in sozialen Netzwerken wie foodsharing.de oder toogoodtogo.de
- 💡 Einfach mal die Nachbarn fragen

Stöbern Sie doch mal auf den Seiten der Landes- bzw. Bundesinitiativen zum Thema Ernährung. Hier finden Sie nützliche Hinweise zu Lebensmitteln und gute Ideen zum nachhaltigen Umgang mit diesen.



www.machs-mahl.de



www.zugut fuer dietonne.de



www.lebensmittelwertschaetzen.de



Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein Garantiedatum des Herstellers und bedeutet nicht, dass die Lebensmittel nach Ablauf verdorben sind. Daher heißt es, die eigenen Sinne einzusetzen und an dem Lebensmittel zu riechen, es genau anzuschauen, etwas zu probieren und erst dann zu entscheiden, ob es nicht doch noch gegessen werden kann. Viele Lebensmittel sind noch mehrere Wochen über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genießbar.

Das Verbrauchsdatum

Anders das Verbrauchsdatum: Dieses steht auf sehr empfindlichen und leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch oder Fleisch. Es ist zu erkennen an dem Hinweis „zu verbrauchen bis ...“. In diesen Fällen sollte das Lebensmittel tatsächlich nach Ablauf des Datums entsorgt werden.

Obst & Gemüse

Reife Fruchtgemüse wie Tomaten und Obstsorten wie Äpfel, Bananen oder exotische Früchte geben natürlicherweise das Reifehormon Ethylen ab und können bei der Lagerung nachreifen. Andere Gemüsesorten wie Wurzel- oder Knollengemüse, Beeren oder Zitrusfrüchte reifen nicht nach und verderben unter dem Einfluss von Ethylen schneller. Daher halten Lebensmittel länger, wenn sie bei der Lagerung gut auseinander gehalten werden.

Klug geplant

Die Vorratshaltung

Weil der Weg zum Direktvermarkter manchmal weit ist, wird gleich eine größere Menge eingekauft. Damit die wertvollen Lebensmittel lange halten und dann auch noch gut schmecken, haben wir ein paar Tipps zur Vorratshaltung für Sie zusammengetragen.

Lebensmittel	Lagerort	Haltbarkeit
Honig, Konfitüre, Liköre	Vorratsraum kühl, trocken, dunkel	1 Jahr +
Nudeln, Kartoffel, Äpfel, Wal-/Haselnüsse, Wintergemüse (Kürbis/Zwiebeln)	Kühler, trockener und dunkler Vorratsraum oder Keller	einige Wochen bis Monate
Milch, Milchprodukte, Käse, Wurst, Frischgemüse, Beeren-, Steinobst	Kühlschrank bei 7-8 °C	einige Tage bis ca. 2 Wochen
Roher Hefeteig, Mürbteig, Torten	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	2 Monate
Sahne, Butter, Hartkäse	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	3 Monate
Brot, Kuchen, Fleisch, Weichkäse, Quarkspeisen	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	6 Monate
Sommergemüse, Kräuter, Steinobst	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	8 Monate
Rindfleisch, Wintergemüse	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	12 Monate



Wenn kein Vorratsraum vorhanden ist geht auch ein ungenutzter, gelüfteter Schrank in einem wenig beheizten Raum (z. B. Schlafzimmer, schattiger Balkon)

Der Notvorrat der Bundesrepublik

Um die Bevölkerung im Fall beispielsweise einer Naturkatastrophe versorgen zu können, hat die Bundesrepublik Deutschland große Notfallreserven eingelagert. Bis diese Maßnahmen aber greifen, ist jeder auf sich selbst gestellt. Deshalb empfiehlt der Bund, sich einen Notvorrat für etwa 10 Tage anzulegen. Dazu gehören Lebensmittel (auch kalt zu verzehren), Trink- und Brauchwasser sowie Kosmetikartikel für alle Haushaltsmitglieder. Hamsterkäufe sind nicht nur unnötig sondern können sogar unnötige Engpässe erst hervorrufen. Ein guter Vorrat will auch bewirtschaftet sein, damit im Ernstfall genießbare Lebensmittel vorhanden sind.

Weitere Informationen

www.ernaehrungsvorsorge.de
www.verbraucherportal-bw.de
 > Essen/Trinken > Ernährungsnotfallvorsorge

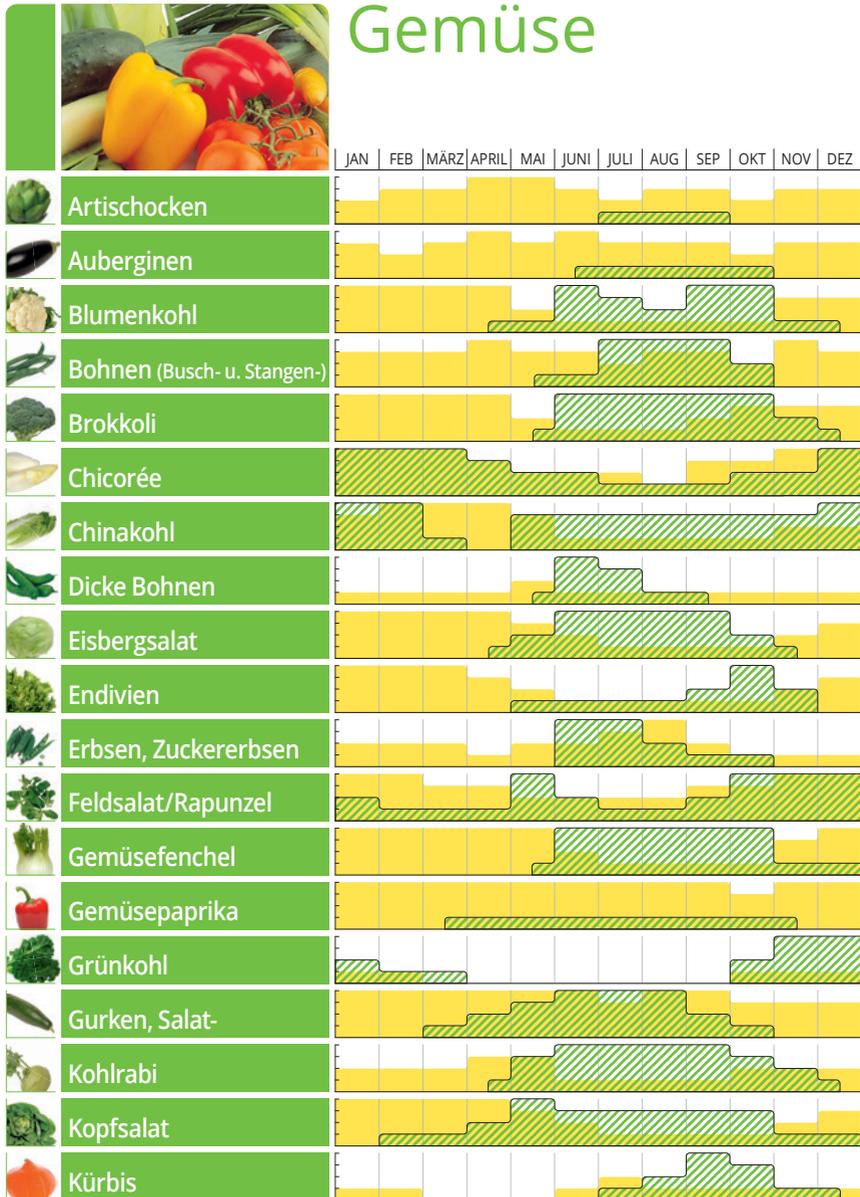
Faustzahlen Mengenplanung Bedarf in 2 Wochen

Für eine erwachsene Person	Menge
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	5,0 kg
Fleisch, Wurst, Fisch	2,2 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	5,6 kg
Obst	3,6 kg
Fette, Öle	0,6 kg
Milch, Milchprodukte	3,7 kg
Getränke	28 l

Für eine 4-köpfige Familie	Menge
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	19,0 kg
Fleisch, Wurst, Fisch	8,0 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	22,0 kg
Obst	14,0 kg
Fette, Öle	2,0 kg
Milch, Milchprodukte	15,0 kg
Getränke	112 l

Der Saisonkalender

Gemüse

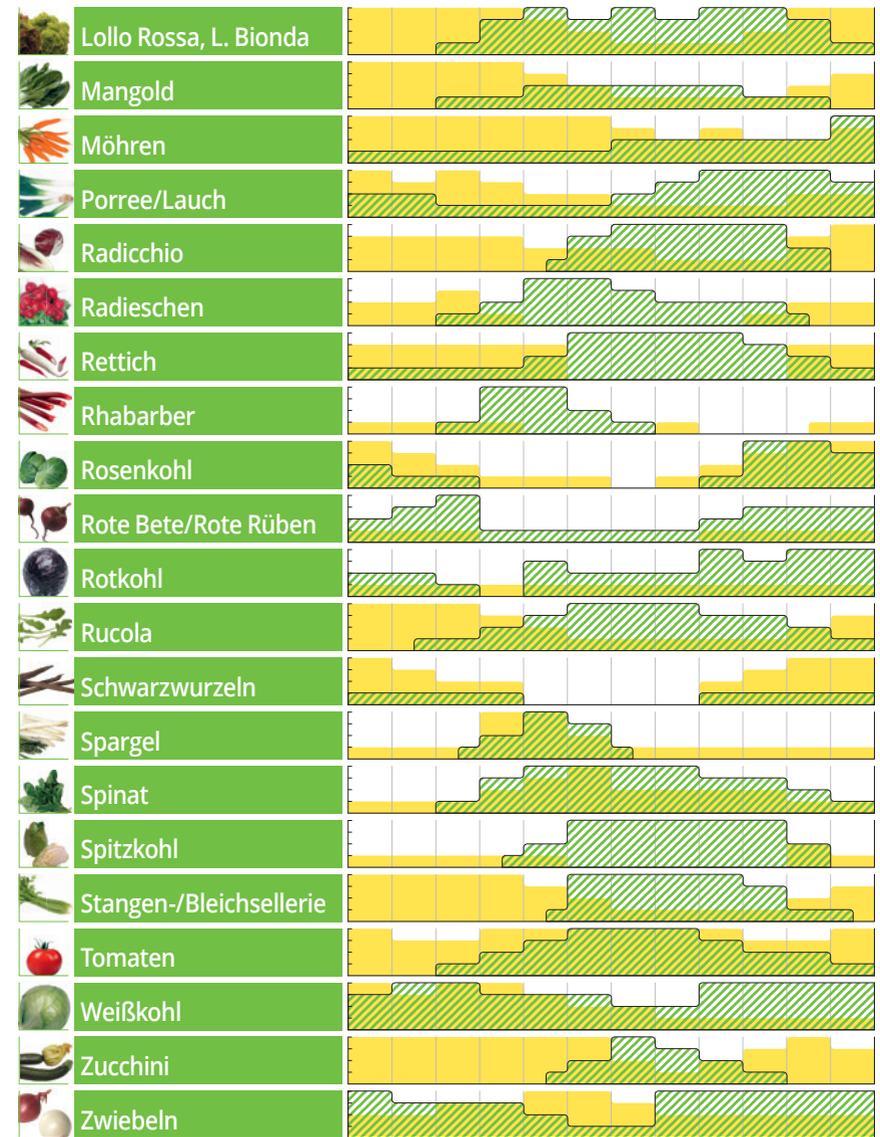


Erklärung



© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.

www.bzfe.de

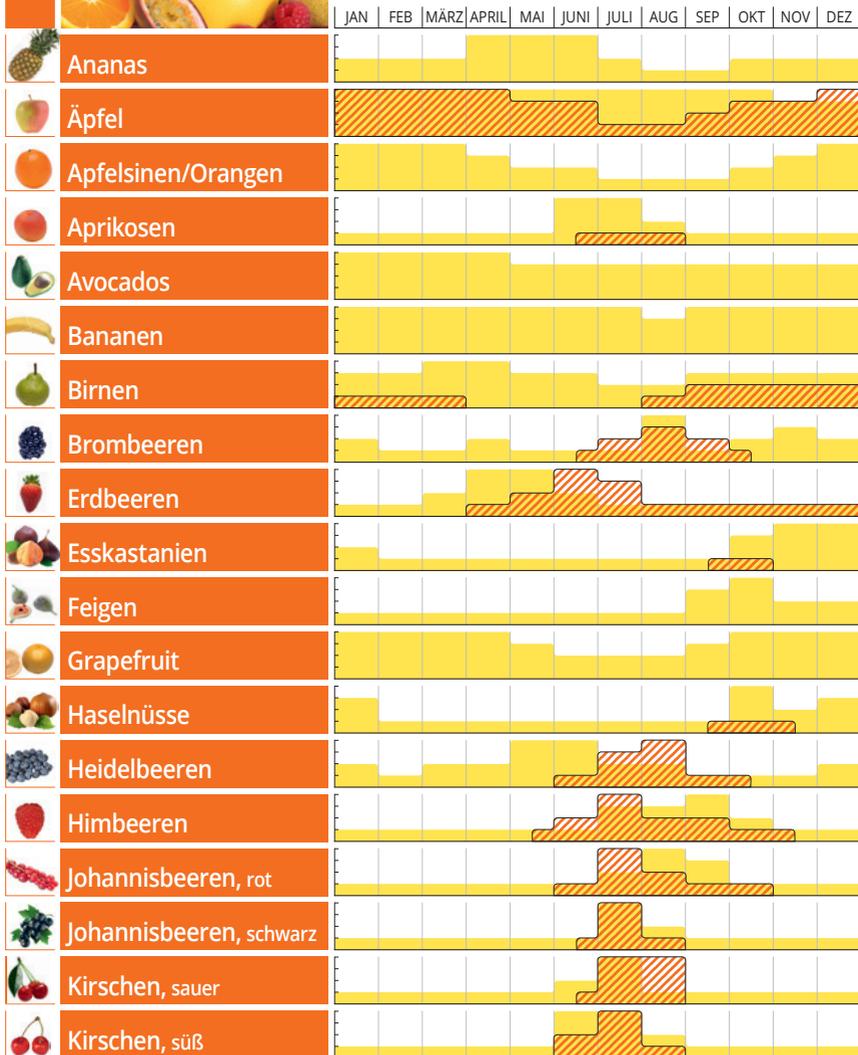


© BLE – Das Poster (Bestell-Nr. 3488) und das Taschenformat (Bestell-Nr. 3917) sind kostenfrei und bestellbar unter www.ble-medien-service.de. Die App zum Saisonkalender steht kostenfrei zum Download im Appstore von Apple und Google Play zur Verfügung.

Der Saisonkalender



Obst

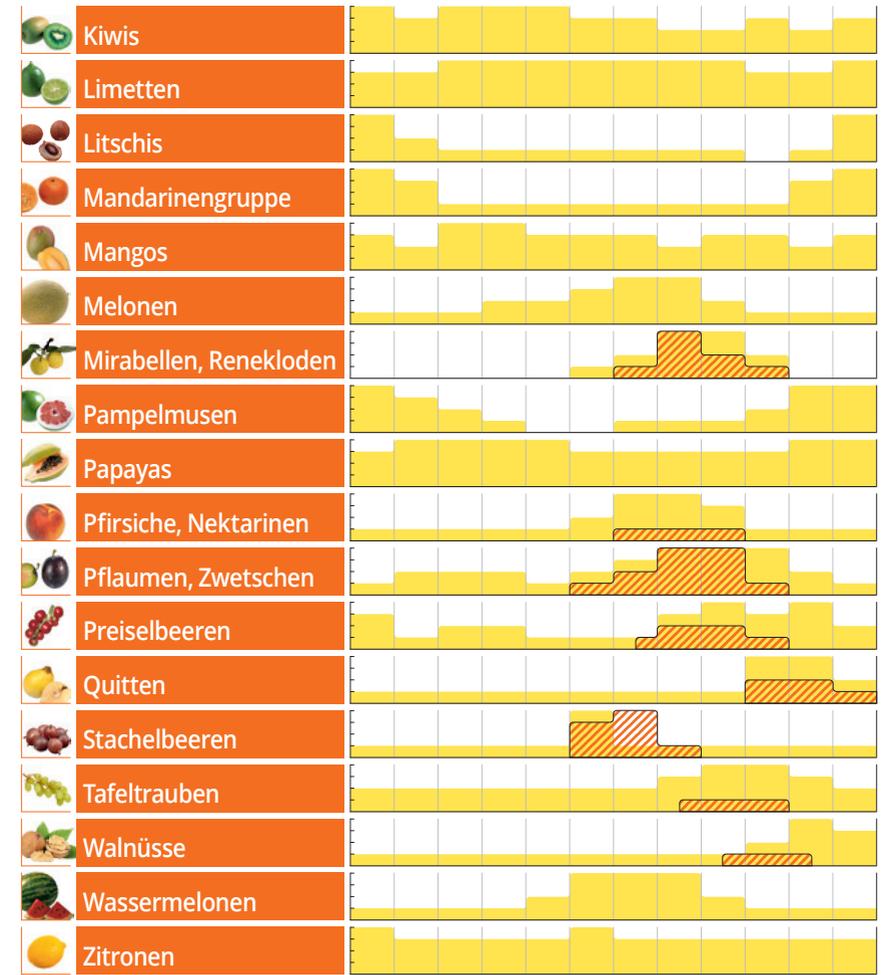


Erklärung



© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.

www.bzfe.de



© BLE – Das Poster (Bestell-Nr. 3488) und das Taschenformat (Bestell-Nr. 3917) sind kostenfrei und bestellbar unter www.ble-medien-service.de. Die App zum Saisonkalender steht kostenfrei zum Download im Appstore von Apple und Google Play zur Verfügung.

Direktvermarktung online

Landwirtschaftliche Direktvermarkter sind natürlich auch online im Netz präsent. Viele haben ihre eigene Homepage. Für den Einkauf auf dem Bauernhof gibt es regionale, landesweite und überregionale Portale. Zwei davon stellen wir an dieser Stelle genauer vor.



querfeldein.org
LEBENSMITTEL NEU ENTDECKEN

querfeldein.org

Auf der Online-Plattform www.querfeldein.org, die von der Heidenheimer Zeitung und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Heidenheim entwickelt wurde, präsentieren sich Direktvermarkter aus der Umgebung mit ihren Produkten. Jede Woche ist eine Auswahl der aktuellen Angebote oder Veranstaltungen zudem in einer Anzeige in der Heidenheimer Zeitung zu finden. Wer sich für den Newsletter angemeldet hat, bekommt jeden Mittwoch alle aktuellen Angebote direkt auf das eigene Gerät gesendet.

Natürlich Von Daheim

In der App „Natürlich Von Daheim“ des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finden sich direktvermarktende Bauernhöfe mit ihren Produkten, Bäckereien, Metzgereien, Schmecken-Süden-Gastwirte, Urlaubs-Bauernhöfe und Bauernhof-Veranstaltungen. Über die Filterfunktion kann der Verbraucher nach Produkt oder Ort suchen. Die Seite des Betriebs führt zu einer Direktanruf-Funktion, zum E-Mail-Programm, der Internetseite des Betriebes oder direkt zum Routenplaner. Informationen finden sind im Internet auf der Seite www.von-daheim.de. Die App steht kostenfrei zum Download im Appstore von Apple und Google Play zur Verfügung.



FOTO Shutterstock / Wondervisuals

Gewusst woher

Bauernhöfe laden ein



Lernort Bauernhof

Der Bauernhof ist ein idealer außerschulischer Lernort. Mit allen Sinnen können dort Kinder und Jugendliche erleben, wo die Lebensmittel aus der Region herkommen und welcher Aufwand dahinter steckt, bis diese im Laden liegen. Die Bäuerinnen und Landwirte haben dazu Schulungen bei der landesweiten Koordinierungsstelle Lernort Bauernhof absolviert und freuen sich auf Besuch. Die Betriebe und weitere Informationen für Schulen und Bauernhöfe finden sich auf der Seite www.lob-bw.de

IG Bauernhof erleben

Die regionale Initiative „IG Bauernhof erleben“ setzt sich im Landkreis Heidenheim, im Alb-Donau-Kreis und in Ulm dafür ein, dass Kindergärten, Schulklassen oder Jugendgruppen auf landwirtschaftlichen Betrieben entdecken können, wo Lebensmittel herkommen. Die Ansprechpartner sind zu finden auf der Homepage

www.ig-bauernhof-erleben.de

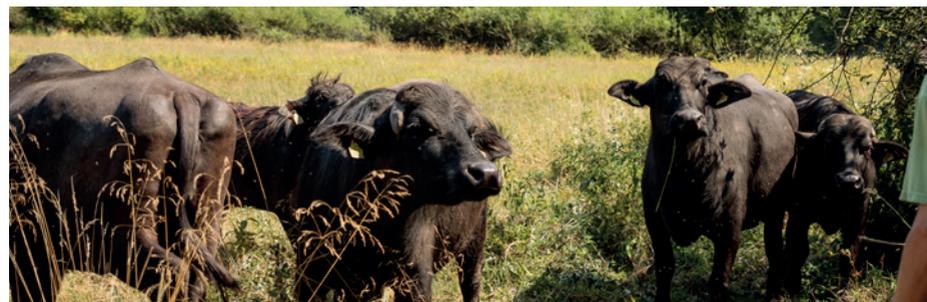


FOTO MLR / Jan Potente

Gläserne Produktion

Die Gläserne Produktion wurde 1991 vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz ins Leben gerufen. Jedes Jahr kommen etwa 300.000 Verbraucher auf 400 Hoffeste. Hier sehen Sie, wo die Lebensmittel vor Ort herkommen und wer hinter der Landwirtschaft in der Region steckt. Alle Veranstaltungen in Baden-Württemberg sind zu finden unter

www.gläserne-produktion.de

Gläserne Produktion

Demonstrationsbetriebe Ökolandbau

Zum bundesweiten Netzwerk „Demonstrationsbetriebe Ökolandbau“ gehört die Hofgemeinschaft Biotal im Eselsburger Tal. Hier können Schulklassen oder Erwachsenen-Gruppen bei einer Führung die Bio-Landwirtschaft näher kennenlernen.

Weitere Informationen unter

www.oekolandbau.de





FOTO MLR / Jan Potente

Impressum

Herausgeber

Landratsamt Heidenheim
Fachbereich Landwirtschaft
Forum Ernährung HDH

Felsenstraße 36
89518 Heidenheim

Tel. 07321 321-1344
landwirtschaft@landkreis-heidenheim.de
www.forum-ernaehrung-hdh.de
www.landkreis-heidenheim.de

Texte

Daniela Schweikhart, Johanna Böll

Konzeption und Gestaltung

krähativ design GmbH,
Werbeagentur Heidenheim

Druck

Schlächter Druck GmbH,
Heidenheim

Auflage

3.000 Stück

Stand

Juni 2020

Bildnachweise

Titelbild: Shutterstock

