



KOCHBUCH

R E G I O N A L

S A I S O N A L



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

Vorwort

Liebe Studierende,

März 2024

Willkommen zum saisonalen und regionalen Kochbuch der Universität Bayreuth, von Studis für Studis. Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Mit diesem Kochbuch wollen wir euch nicht nur saisonale Rezepte zum Nachkochen anbieten, sondern auch einen Beitrag zur Aufklärung in Bezug auf saisonale Lebensmittel in Bayreuth leisten.

Dieses Kochbuch gliedert sich in drei Bereiche: Zuerst kommen natürlich die Rezepte. Danach gibt es einen Abschnitt mit Tipps zu Einkauf, Lagerung, Resteverwertung und Energiesparen und am Ende findet ihr nochmal den Saisonkalender der Stadt Bayreuth. Am Anfang jeden Monats gibt es eine kleine Übersicht darüber, wie gut die saisonalen Lebensmittel verfügbar sind.

Zusätzlich zum Kochbuch haben wir eine interaktive Karte mit regionalen Einkaufsmöglichkeiten in Bayreuth erstellt. Scannt dafür einfach den QR-Code am Ende, oder klickt auf den Link:

https://www.google.com/maps/d/u/o/editmid=1fAlAB11PSxz8ic35C6hyFB_OrAj6ZZk&usp=sharing

Das Kochbuch entstand im Rahmen unseres Abschlussprojekts im Zusatzstudium Nachhaltigkeit an der Universität Bayreuth im Wintersemester 2023. Betreut wurde das Projekt von der Juniorprofessur Ernährungssoziologie.

Viel Spaß beim Nachkochen!



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

FRÜHLING

März

April

Mai



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

März

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Rote Bete/Rote Rüben, Weißkohl,
Zwiebeln

Chinakohl, Gemüsepaprika, Grünkohl,
Gurken, Mangold, Möhren,
Porree/Lauch, Radieschen, Rettich,
Rhabarber, Rosenkohl, Rotkohl,
Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat,
Tomaten

Salate

Chicorée

Feldsalat/Rapunzel, Kopfsalat, Lollo
Rossa/ L. Bionda, Rucola

Obst

Äpfel

Birnen



KOHLNUDELN



Zutaten

- 600-800g Weißkohl
- 400g Nudeln (z.B. Bandnudeln oder Fleckerlnudeln)
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Schmalz oder Öl
- 2 EL Zucker
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Essig
- Gewürze: Petersilie, 1 TL Kümmel, Salz & Pfeffer



Vegetarisch



4 Personen



ca. 45 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

KOHLNUDELN

Zubereitung

1. Weißkohl vorbereiten: Weißkohl putzen und Strunk entfernen. Dann in 3 cm große Stücke schneiden. Kräftig mit Salz würzen und für ca. 20min ziehen lassen
2. Zwiebel schälen und klein hacken
3. Schmalz in großer Pfanne schmelzen, Zucker hinzugeben und bei niedriger Stufe langsam karamellisieren lassen
4. Zwiebeln hinzugeben und andünsten (Rühren nicht vergessen)
5. Weißkohl hinzugeben und andünsten bis er etwas Farbe annimmt.
6. Kümmel hinzugeben und mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen
7. Auf niedriger Stufe Weißkohl schmoren, bis er gar ist (ein Deckel verschnellert den Prozess und spart Energie)
8. Währenddessen Nudeln kochen und abgießen
9. Nudeln zum Weißkohl dazugeben und durchmischen
10. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie darüberstreuen.



Sauerkraut aus Kohlresten

1. Kohl in kleine Streifen schneiden, Salz hinzugeben und fest kneten/ stampfen, bis Flüssigkeit austritt.
2. Das Kraut mit Flüssigkeit sehr dicht in Einweggläser füllen und diese verschließen.
3. Fermentationsprozess 2-4 Wochen, bei Raumtemperatur:
Es tritt Flüssigkeit zwischen Deckel und Glas aus.
4. Das fertige Sauerkraut kann in der Zubereitung mit Zucker und Kümmel verfeinert werden.



April

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse	Rhabarber, Spinat, Weißkohl, Zwiebeln	Blumenkohl, Gemüsepaprika, Grünkohl, Gurken, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radieschen, Rettich, Rote Bete/Rote Rüben, Schwarzwurzeln, Spargel, Tomaten
Salate	Chicorée, Lollo Rossa/ L. Bionda	Feldsalat/Rapunzel, Kopfsalat, Rucola
Obst	Äpfel	Erdbeeren



RHABARBERKUCHEN



Zutaten

- 300 g frischer Rhabarber
- 200 g vegane Margarine
- 200 g Zucker
- Eiersatz entsprechend 4 Eiern
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 250 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150 ml pflanzliche Milch

Zum darüberstreuen:

- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Zimt



Vegan



4 Personen



ca. 20 min +
45 min
Backzeit



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

RHABARBERKUCHEN

Zubereitung

1. Eine Backform einfetten und mit Mehl bestäuben.
2. In einer großen Schüssel die weiche vegane Margarine mit dem Zucker cremig rühren. Die Eiersatzmischung (Zubereitung nach Packungsanweisung) hinzufügen und gut verrühren. Vanilleextrakt hinzufügen.
3. In einer separaten Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Die Mehlmischung und die pflanzliche Milch zur Margarine-Zucker-Mischung hinzufügen und verrühren.
4. Die Rhabarberstücke vorsichtig unter den Teig heben.
5. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und glatt streichen.
6. Den Kuchen etwa 40-45 Minuten im Ofen bei 180° C backen, mit Zahnstocher Prüfen
7. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen
8. Zucker und Zimt vermischen und über den Teig streuen.



Rhabarberreste & -schalen zu Sirup verarbeiten

1. Reste und Schale können mit Zitronenabrieb und Zucker (Mengen abhängig von Resten) eingekocht werden
2. Auf mittlerer Stufe mind. 30 Minuten einkochen, anschließend filtern und in eine sterile, luftdicht verchließbare Flasche füllen
3. Sirup hält sich ungeöffnet ca. 10 Monate



Mai

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Chinakohl, Gurken, Kohlrabi,
Radieschen, Rhabarber, Rotkohl,
Spargel, Spinat, Tomaten, Weißkohl

Blumenkohl, Busch-/ Stangenbohnen,
Brokkoli, Dicke Bohnen,
Gemüsefenchel, Gemüsepaprika,
Mangold, Möhren, Porree/Lauch,
Rettich, Rote Bete/Rote Rüben,
Spitzkohl, Stangen-/ Blechsellerie,
Zucchini, Zwiebeln

Salate

Feldsalat/Rapunzel, Kopfsalat, Lollo
Rossa/ L. Bionda, Rucola

Chicorée, Radicchio

Obst

Äpfel

Erdbeeren, Himbeeren



KOHLRABIESCHNITZEL



Zutaten

- 2 Kohlrabis
- 50g Mehl
- 1 Ei
- 60g Paniermehl
- 2 EL Öl
- Gewürze: Salz und Pfeffer

Beilagensalat nach Geschmack:

Saisonal sind zum Beispiel Tomaten, Salatgurken, Radieschen, Brokkoli und Kopfsalat



Vegetarisch



2 Personen



ca. 30 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

KOHLRABIESCHNITZEL

Zubereitung

1. Kohlrabi in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden
2. Die Kohlrabischeiben für ca. 8 Minuten in Salzwasser kochen
3. Die Kohlrabischeiben mit einem Küchentuch etwas trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen
4. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Paniermehl vorbereiten (Zutaten auf 3 Teller verteilen, Ei verquirlen)
5. Die Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann in dem verquirltem Ei und anschließend in Paniermehl wenden
6. In einer Pfanne mit Öl knusprig braten.
7. Dazu passt wunderbar ein Salat: Eine Salatsoße kann nach Belieben gewählt werden z.B. Öl/Essig oder Senfdressing (einen Löffel Senf mit Essig, etwas Öl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker mischen)



Paniermehl kann man einfach aus Brotresten selbst machen. Trockenenes Brot, Brötchen und/oder Toast können mit einem Mixer, Pürierstab oder einer Küchenreibe zerkleinert werden.



SOMMER

Juni

Juli

August



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

Juni

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse	Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Dicke Bohnen, (Zucker-)Erbsen, Gemüsefenchel, Gurken, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/ Blechsellerie, Tomaten, Weißkohl	Auberginen, Busch-/ Stangenbohnen, Gemüsepaprika, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Rhabarber, Rote Bete/Rote Rüben, Rotkohl, Zucchini, Zwiebeln
Salate	Kopfsalat, Lollo Rossa/ L. Bionda, Radicchio, Rucola	Chicorée, Feldsalat/Rapunzel
Obst	Äpfel, Erdbeeren, Stachelbeeren	Aprikosen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, rote & schwarze Johannisbeeren, saure & süße Kirschen, Pflaumen/Zwetschgen



KOHLRABI-PFANNE



Zutaten

- 3 Kohlrabi
- 1,20 kg Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Kochsahne (15 % Fett)
- 75 g Babyspinat
- 70 g Feta
- Gewürze: Muskatnuss, Salz & weißer Pfeffer



Vegetarisch



4 Personen



ca. 40 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

KOHLRABI-PFANNE

Zubereitung

1. Kohlrabi und Kartoffeln schälen. Kohlrabi je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenso je nach Größe ganz lassen oder halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffel-Scheiben zugeben und 5 Minuten rundherum rührbraten. Hitze reduzieren, Gemüsebrühe und Sahne angießen und einrühren.
3. Kohlrabi-Pfanne mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis Kohlrabi und Kartoffeln weich sind.
4. Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln und die Kohlrabi-Pfanne mit Feta und Spinat toppen.



Wirf die Kohlrabiblätter nicht weg!

Du kannst daraus vieles machen. Zum Beispiel ein leckeres Kohlrabi-Pesto für Nudeln.

Zutaten für Kohlrabiblätter Pesto (für 2-4 Personen):

gewaschene Kohlrabiblätter von 2-4 Kohlrabi (je nach Größe)

150 g gemahlene Mandeln

1-2 geschälte Knoblauchzehen

100 ml gutes Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 BIO Zitrone

Alles in den Mixer geben und fertig!



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

SPARGELSALAT



Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 250 g Kirschtomaten
- Stangensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Gewürze: Koriander oder Petersilie, Salz Pfeffer



Vegan



4 Personen



ca. 30 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

SPARGELSALAT

Zubereitung

1. Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren; den Stangensellerie in Würfel schneiden und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden.
2. Den grünen Spargel in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.
3. In einer großen Schüssel den Spargel, halbierte Kirschtomaten, gewürfelten Stangensellerie und geschnittene rote Zwiebel vermengen.
4. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für das Dressing vermischen: Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijon-Senf, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Salz und Pfeffer.
5. Das Dressing über den Salat gießen und dann alles vermischen.
6. Mit gehacktem frischen Koriander oder Petersilie garnieren.



Lagerung von Spargel

in einem feuchten Tuch eingewickelt + im
Kühlschrank hält sich Spargel 2-3 Tage



Grünspargel kann man in ein Glas Wasser +
Kühlschrank stellen



Geschält kann Spargel auch eingefroren werden
(zur Verwendung gefroren direkt ins kochende
Wasser geben)



KICHERERBSENCURRY MIT FENCHEL



Zutaten

- 3 Paprika (rot und gelb)
- 1 Fenchelknolle
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht 460-480 g)
- 250 g Babyspinat (frisch)
- 3 EL Sesamöl
- 2 EL grüne Currypaste (vegan)
- 400 ml Kokosmilch
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Limettensaft
- Gewürze: Koriander, Salz & Pfeffer



Vegan



4 Personen



ca. 55 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

KICHERERBSENCURRY MIT FENCHEL

Zubereitung

1. Paprikas halbieren, Stiel, Kerne und weiße Trennwände ausschneiden und in 2 cm große Stücke schneiden. Fenchel halbieren und in dünne Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.
3. 2 EL Sesamöl in einem Wok (ersatzweise eine Wokpfanne) erhitzen. Paprika und Fenchel darin hellbraun . Kichererbsen zugeben und 2 Minuten weiterbraten, dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Gemüse aus dem Wok auf einen Teller geben.
4. 1 EL Sesamöl im Wok erhitzen und die Currypaste darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anschwitzen. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe und 10 Minuten leise köcheln lassen.
5. Spinat zugeben und mit einem Pürierstab in der Flüssigkeit sehr fein pürieren.
6. Das Gemüse wieder zum Curry geben, nochmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Curry mit Koriander und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.



Fencheltee

1 TL zerdrückte Fenchelfrucht

250ml kochendes Wasser

→ kann z.B. mit Honig versüßt werden
(unterstütze dabei die Imker*innen der
Region!)



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

Juli

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Blumenkohl, Busch-/ Stangenbohnen, Brokkoli, Chinakohl, Dicke Bohnen, (Zucker-)Erbsen, Gemüfefenchel, Gurken, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/ Blechsellerie, Tomaten, Zucchini

Artischocken, Auberginen, Gemüsepaprika, Kürbis, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Rhabarber, Rote Bete/Rote Rüben, Rotkohl, Spargel, Weißkohl, Zwiebeln

Salate

Kopfsalat, Lollo Rossa/ L. Bionda, Radicchio, Rucola

Chicorée, Feldsalat/Rapunzel

Obst

Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, rote & schwarze Johannisbeeren, saure & süße Kirschen, Stachelbeeren

Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Mirabellen, Pfirsiche/Nektarinen, Pflaumen/Zwetschgen, Preiselbeeren



SPÄTZLE-PFANNE



Zutaten

- 800g Spätzle
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 Zucchini
- 400g Kochsahne
- 200g Champignons
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4g Gemüsebrühe
- 20g Pinienkerne
- etwas Speiseöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Chilipulver



Vegetarisch



4 Personen



ca. 45 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

SPÄTZLE-PFANNE

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch fein hacken.
2. Pinienkerne (ohne Öl-Zugabe!) bei mittlerer Hitze 3-5min in großer Pfanne anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Spätzle mit etwas Speiseöl 5-7min knusprig braten. Spätzle aus Pfanne nehmen und vorübergehend in eine Schüssel füllen.
4. Zwiebeln andünsten. Anschließend Knoblauch, Zucchini und Champignons mit etwas Speiseöl zu den Zwiebeln geben und mit anbraten. Chilipulver hinzugeben.
5. Mit der Sahne ablöschen, Gemüsebrühe hinzugeben und bei niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Soße leicht andickt. Währenddessen die Tomaten in Würfel schneiden und die Spinatblätter etwas zerkleinern.
6. Spätzle und Tomatenwürfel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.
7. Zum Schluss die Pinienkerne kurz vorm Servieren dazugeben.



Verwende zum Köcheln immer einen Deckel. Damit reduzierst du deinen Stromverbrauch zum Kochen um ca. 2/3 Prozent.



August

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Busch-/ Stangenbohnen, Brokkoli, Chinakohl, Gemüsefenchel, Gurken, Kohlrabi, Porree/Lauch, Rettich, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/ Blechsellerie, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Dicke Bohnen, (Zucker-)Erbsen, Gemüsepaprika, Kürbis, Mangold, Möhren, Radieschen, Rote Bete/Rote Rüben, Rotkohl, Weißkohl

Salate

Kopfsalat, Lollo Rossa/ L. Bionda, Radicchio, Rucola

Chicorée, Feldsalat/Rapunzel

Obst

Brombeeren, Heidelbeeren, saure Kirschen, Mirabellen, Pflaumen/Zwetschgen

Äpfel, Aprikosen, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, rote & schwarze Johannisbeeren, süße Kirschen, Pfirsiche/Nektarinen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Tafeltrauben



FLAMMKUCHEN



Zutaten

Für den Teig:

- 560g Weizenmehl (Typ550)
- 15g frische Hefe
- 360g warmes Wasser
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz

Für die Creme:

- 1 Knoblauchzehe
- 250g Schmand
- 100g Joghurt
- Gewürze: ¼ TL Salz , ¼ TL Pfeffer, 1 Prise Chiliflocken

Belag nach Wahl



Vegetarisch



4 Personen



ca. 35 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

FLAMMKUCHEN

Zubereitung

Für den Teig:

1. Warmes Wasser und Hefe in einer Schüssel etwas vermengen.
2. Mehl, Öl und Salz dazugeben und für 5min durchkneten.
3. Den Teig 90min an einem warmen Ort ruhen lassen.

Für die Creme:

1. Die Knoblauchzehe klein hacken.
2. Mit Schmand, Joghurt, Salz, Pfeffer und Chiliflocken vermischen.

Für den Belag:

1. Nach Wahl, regional sind z.B.: Zwiebeln, Tomaten, Zucchini, Lauch oder Rucola. Dazu passen Speckwürfel und Käse. Die Zutaten zum Belegen klein schneiden
2. Falls Speckwürfel verwendet werden, diese kurz in der Pfanne anbraten (gilt auch für die pflanzliche Alternative)

Für den Flammkuchen:

1. Den Backofen auf 230°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, den Rand etwas dicker lassen (es können auch mehrere Teiglinge gerollt werden, z.B. 15x15cm Fladen).
3. Den Teig auf das Backblech setzten und mit der Creme großzügig bestreichen (am Rand 1cm frei lassen).
4. Den Flammkuchen nach Wunsch belegen und 20 Minuten bei 230° Ober- Unterhitze goldbraun backen (kontrolliere vor dem Herausnehmen, ob auch der Boden Farbe angenommen hat und knusprig ist, wenn ja, sind sie fertig).



In Oberfranken gibt es ein großes Angebot an Milchprodukten (siehe Ernährungsrat Oberfranken – AK Nahrungsnetzwerk).
Versuche regionale Produkte zu kaufen (z.B. Naturland, Demeter oder beim Direktanbieter)



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

BLAUBEERMUFFINS



Zutaten

- 75 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier (Alternativ 1 reife Banane)
- 150 g Naturjoghurt
- 250 g Weizenmehl (Type 405)
- 2 TL Backpulver
- 250 g Blaubeeren
- Gewürze: Zimt, Salz



Vegetarisch



12 Muffins



ca. 35 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

BLAUBEERMUFFINS

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
2. Für den Teig die Butter mit dem Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren (Alternativ zu den Eiern die reife Banane zermatschen und mit unterrühren). Den Joghurt zugeben und auch unterrühren.
3. Das Mehl mit dem Backpulver zum Teig geben und vermischen. Eine Prise Salz und 1 TL Zimt dazugeben und alles gut verrühren.
4. Teig in die Förmchen füllen und die gewaschenen und abgetrockneten Blaubeeren verteilen und in den Teig etwas eindrücken.
5. Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.



Reife Bananen dienen super als
Ei-Ersatz beim Backen.

Eine Faustformel ist:

1/2 Banane entspricht 1 Ei



HERBST

September

Oktober

November



**UNIVERSITÄT
BAYREUTH**

September

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse	Blumenkohl, Busch-/ Stangenbohnen, Brokkoli, Chinakohl, Gemüsefenchel, Kohlrabi, Kürbis, Porree/Lauch, Rettich, Rotkohl, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/ Blechsellerie, Tomaten, Weißkohl, Zwiebeln	Artischocken, Auberginen, Dicke Bohnen, (Zucker-)Erbsen, Gemüsepaprika, Gurken, Mangold, Möhren, Radieschen, Rosenkohl, Rote Bete/Rote Rüben, Schwarzwurzeln, Zucchini
Salate	Kopfsalat, Lollo Rossa/ L. Bionda, Radicchio, Rucola	Chicorée, Feldsalat/Rapunzel
Obst/ Nüsse	Brombeeren, saure Kirschen, Pflaumen/Zwetschgen	Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Esskastanien, Haselnüsse, Heidelbeeren, Himbeeren, rote Johannisbeeren, Mirabellen, Pfirsiche/Nektarinen, Preiselbeeren, Tafeltrauben, Walnüsse



BLUMENKOHLCURRY MIT HÄHNCHEN



Zutaten

- 1 EL Kokosöl oder Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- 1 EL Ingwer (alternativ Meerrettich)
- 1 TL Chili
- 150g gehackte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 Hähnchenbrustfilets (Vegan: Tofu)
- Gewürze: Kreuzkümmel, gelbes Curry, Kurkuma



Geflügel/ Vegan



4 Personen



ca. 35 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

BLUMENKOHLCURRY MIT HÄHNCHEN

Zubereitung

1. Zwiebeln in Würfel hacken und in einem Topf (oder Pfanne) mit etwas Öl glasig anbraten. Den Knoblauch, Ingwer (Meerrettich) und Chili in Würfel schneiden und nach ca. 3 min zu den Zwiebeln dazugeben und mit braten lassen. Die Gewürze (von jedem ca. 1 TL) unterrühren und kurz mit anrösten.
2. Gehackte Tomaten, Kokosmilch hinzugeben und kurz köcheln lassen.
3. Anschließend alles in einem Mixer geben (Alternativ Pürierstab), bis es schön cremig ist.
4. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, dann salzen und mit etwas Öl herausbraten. Anschließend mit etwas Pfeffer würzen. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Dann die Currysauce aus dem Mixer wieder zurück in den Topf (oder Pfanne) gießen. Gemüsebrühe, Salz und Honig hinzugeben und verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Blumenhohlröschen hinzufügen und ca. 15 min köcheln lassen, bis der Blumenkohl zart ist und die Soße etwas eingedickt ist. Zum Schluss noch das Hähnchen hinzugeben und noch etwas in der Sauce ziehen lassen.
7. Als Beilage kann Reis serviert werden

DU HAST DIE WAHL

Hühnerfleisch hat einen CO₂-Fußabdruck von 5,5 [kg CO₂-Äq. /kg Lebensmittel] wohingegen z.B. Tofu 1 [kg CO₂-Äq. /kg Lebensmittel] hat.

Bei 300g Tofu kannst du also 1350g CO₂ sparen.

CO₂



EINGELEGTER RETTICH



Zutaten

- 500g Rettich
- 150g Zucker
- 20g Salz
- 150ml weißer Essig
- 150ml Apfelessig
- 300ml Wasser

Für den weiteren Geschmack

kann hinzugefügt werden:

- 30g Senfkörner, 50g Ingwer, 1 Chili
- 4 Lorbeerblätter,
- 4 Wacholderbeeren,
- 1TL Kurkuma (für eine gelbliche Farbe)



Vegan



2 Personen



ca. 15 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

EINGELEGTER RETTICH

Zubereitung

1. Den gewaschenen Rettich schälen und in dünne Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden. (bei Bio-Qualität muss der Rettich nicht geschält werden) --> Fülle den Rettich in ein sterilisiertes Einmachglas.
2. Für den Sud: Senfkörner und Wacholderbeeren in einem Topf etwas anrösten, sodass mehr Geschmack abgegeben wird.
3. Senfkörner und Wacholderbeeren mit den beiden Essigsorten und dem Wasser ablöschen. Nach Geschmack noch weitere Zutaten hinzufügen (siehe oben). Wichtig: Ingwer und Chili in dünne Streifen schneiden und dann hinzufügen
4. Sud unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat
5. Rettich mit dem noch heißen Sud in dem Glas übergießen, sodass dieser vollständig bedeckt ist. Gläser dann sofort verschließen.
6. Eingelegten Rettich mind. 2 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen. Der Rettich hält sich bis zu 6 Monate in diesem Zustand.

Perfekt für Salate oder einfach nur zum Snacken

Durch das Einlegen lassen sich Lebensmittel länger haltbar machen und können sogar zeit- und saisonunabhängig genossen werden.

Der Vorteil des Einlegens: Vitamine bleiben erhalten



Oktober

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Gemüfefenchel, Kohlrabi, Kürbis, Porree/Lauch, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete/Rote Rüben, Rotkohl, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/ Blechsellerie, Weißkohl, Zwiebeln

Auberginen, Busch-/ Stangenbohnen, (Zucker-)Erbsen, Gemüsepaprika, Grünkohl, Gurken, Mangold, Möhren, Radieschen, Schwarzwurzeln, Tomaten, Zucchini

Salate

Feldsalat/Rapunzel, Kopfsalat, Lollo Rossa/ L. Bionda, Radicchio, Rucola

Chicorée

Obst/ Nüsse

Äpfel, Brombeeren

Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Esskastanien, Haselnüsse, Heidelbeeren, Himbeeren, rote Johannisbeeren, Mirabellen, Pflaumen/Zwetschgen, Preiselbeeren, Quitten, Tafeltrauben, Walnüsse



KARTOFFEL-KÜRBIS-GRATIN



Zutaten

- 1 El Butter (Vegane Butter)
- 1 Kürbis (Mittelgroß)
- 1 Kg Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Milch (Vegane Milch)
- 200 ml Sahne (Vegane Sahne)
- 1 TL Rosmarin getrocknet
- Muskat gerieben
- 200 g geriebener Käse
- Gewürze: Salz und Pfeffer



Vegetarisch



4 Personen



ca. 90 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

KARTOFFEL-KÜRBIS-GRATIN

Zubereitung

1. Auflaufform mit Butter fetten und Ofen auf 200°C Ober-Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen
2. Kürbis und Kartoffeln waschen und Kürbis entkernen, Kartoffeln ggf. schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden und in die Form schichten und salzen.
3. Für die Sauce den Knoblauch hacken und zusammen mit der Milch, Sahne, Rosmarin, Muskat und 50g Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse in der Auflaufform geben. Dann gleichmäßig mit übrigem Käse bestreuen
4. Ca. 40 min backen, der der Käse goldbraun ist.



Wenn du zum Vorheizen alle Bleche/ Roste etc. aus dem Ofen nimmst, sparst du ca. 20% Energie.



November

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Chinakohl, Grünkohl, Porree/Lauch, Rosenkohl, Rote Bete/Rote Rüben, Rotkohl, Weißkohl, Zwiebeln

Blumenkohl, Brokkoli, Gemüfefenchel, Gemüsepaprika, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Radieschen, Rettich, Schwarzwurzeln, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/ Blechsellerie, Tomaten

Salate

Feldsalat/Rapunzel, Lollo Rossa/ L. Bionda

Chicorée, Kopfsalat, Radicchio, Rucola

Obst/ Nüsse

Äpfel

Birnen, Erdbeeren, Haselnüsse, Himbeeren, Quitten, Walnüsse



APFEL-SELLERIE SUPPE



Zutaten

- 500 g Knollensellerie
- 300 g Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 25 g Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Gewürze: Salz, Pfeffer und Zucker

Optional: Weißbrot als Topping



Vegetarisch



4 Personen



ca. 40 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

APFEL-SELLERIE SUPPE

Zubereitung

1. Knollensellerie, Äpfel und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Alles zusammen in Butter in einem Topf anschwitzen.
2. Brühe dazu gießen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 min sanft köcheln lassen. Alternative: Wenn das Gemüse durch, aber noch gut bissfest ist, ein bisschen davon entnehmen, sodass es später als Einlage in der Suppe dienen kann.
3. Wenn das Gemüse weich ist mit einem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Optional: Weißbrot in Würfel schneiden und mit etwas Butter herausbraten. Mit etwas Salz abschmecken und als Topping über die Suppe geben.

DU HAST DIE WAHL

Reguläre Sahne hat einen CO₂-Fußabdruck von 4,2 [kg CO₂-Äq. /kg Lebensmittel] wohingegen z.B. Hafersahne 0,6 [kg CO₂-Äq. /kg Lebensmittel] hat.

Bei 200g Hafersahne kannst du also 720g CO₂ sparen.



WINTER

Dezember

Januar

Februar



**UNIVERSITÄT
BAYREUTH**

Dezember

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Chinakohl, Grünkohl, Möhren,
Porree/Lauch, Rosenkohl, Rote
Bete/Rote Rüben, Rotkohl, Weißkohl,
Zwiebeln

Blumenkohl, Brokkoli, Gemüfefenchel,
Kohlrabi, Kürbis, Rettich,
Schwarzwurzeln, Spinat, Stangen-/
Blechsellerie, Tomaten

Salate

Chicorée, Feldsalat/Rapunzel

Kopfsalat, Lollo Rossa/ L. Bionda,
Rucola

Obst

Äpfel

Birnen, Erdbeeren, Quitten



KÜRBIS-TOFU-CRUMBLE



Zutaten

- 1 Kürbis
- 2 Blöcke Tofu (Natur oder Geräuchert)
- 1 Block veganen Feta
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Basilikum, Thymian, Knoblauch, Paprika, Chili



Vegan



4 Personen



ca. 60 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

KÜRBIS-TOFU-CRUMBLE

Zubereitung

1. Den Backofen auf die 180°C vorheizen
2. Für die Tomatenmark-Öl-Marinade: In einer großzügig dimensionierten Auflaufform das Tomatenmark und das Öl gründlich vermengen. Würze die Mischung nach deinem Geschmack mit einer Fülle von Gewürzen, um eine aromatische Basis für das Gericht zu schaffen.
3. Den Kürbis in großzügige Spalten schneiden und in die vorbereitete Auflaufform geben. Mische die Kürbisspalten sorgfältig mit der vorbereiteten Tomatenmark-Öl-Marinade, um sicherzustellen, dass jedes Stück mit der Marinade überzogen ist.
4. Für den Tofu-Feta-Crumble: In einer separaten Schüssel den Tofu und den veganen Feta mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Knete die Zutaten mit den Händen zu einer homogenen Masse. Verteile dann den fertigen Crumble gleichmäßig über den marinierten Kürbis in der Auflaufform.
5. Den vorbereiteten Auflauf in den vorgeheizten Ofen geben und für etwa 40-50 Minuten backen. Den Auflauf im Auge behalten und Backen, bis der Crumble eine knusprig goldene Farbe annimmt und die Kürbisstücke zart geworden sind.
6. Als köstliche Begleitung empfiehlt sich ein frischer Salat mit Feldsalat, der auch im Dezember im unbeheizten Gewächshaus gedeiht.



Schon gewusst?

Reifer Kürbis hält sich kühl und trocken gelagert ca. 4-5 Monate.



Januar

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Chinakohl, Weißkohl, Zwiebeln

Grünkohl, Möhren, Porree/Lauch,
Rettich, Rosenkohl, Rote Bete/Rote
Rüben, Rotkohl, Schwarzwurzeln

Salate

Chicorée

Feldsalat/Rapunzel

Obst

Äpfel

Birnen



ROSENKOHL-PFANNE



Zutaten

- 500 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml pflanzliche Sahne (z.B. Hafer-, Soja- oder Mandelsahne)
- 150 g veganer Reibekäse
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss (optional)



Vegan



4 Personen



ca. 40 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

ROSENKOHL-PFANNE

Zubereitung

1. Den Rosenkohl halbieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
2. Zwiebeln schneiden und Knoblauch fein hacken, hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie weich sind.
3. Gemüsebrühe und pflanzliche Sahne in die Pfanne gießen. Die Mischung zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Veganen Reibekäse hinzufügen und rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und optional Muskatnuss nach Geschmack würzen.
4. Die Pfanne abdecken und den Rosenkohl in der Sauce bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis er zart ist. Dies dauert in der Regel etwa 15-20 Minuten.
5. Die vegane Rosenkohl-Pfanne heiß servieren.



Rosenkohl kann problemlos eingefroren werden

Putze ihn vorher, blanchiere ihn kurz in heißem Wasser und schrecke ihn mit Eiswasser ab (so behält er die grüne Farbe).

Vor der Verwendung nicht auftauen, sondern direkt ins kochende Wasser geben.



Februar

Starkes Aufkommen

Geringes Aufkommen

Gemüse

Chinakohl, Rote Bete/Rote Rüben,
Weißkohl, Zwiebeln

Grünkohl, Möhren, Porree/Lauch,
Rettich, Rosenkohl, Rotkohl,
Schwarzwurzeln

Salate

Chicorée

Feldsalat/Rapunzel, Kopfsalat, Rucola

Obst

Äpfel

Birnen



ROTE BEETE SUPPE



Zutaten

- 500 g Rote Bete
- 400 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL Tafelmeerrettich
- Gewürze: Salz , Pfeffer



Vegan



4 Personen



ca. 30 min



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

ROTE BEETE SUPPE

Zubereitung

1. Schäle die Rote Bete und die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Hacke die rote Zwiebel, den Knoblauch und den frischen Ingwer fein.
2. Erhitze das Pflanzenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze. Brate die gehackten Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer an, bis sie weich und duftend sind.
3. Gib die gewürfelte Rote Bete und Kartoffeln in den Topf und brate sie für ein paar Minuten mit den Zwiebeln an.
4. Gieße die Gemüsebrühe über das Gemüse in den Topf. Lass alles aufkochen und reduziere dann die Hitze. Lass die Suppe etwa 20-25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
5. Sobald das Gemüse weichgekocht ist, nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Stabmixer oder in kleinen Portionen im Mixer, bis sie eine gleichmäßige Konsistenz hat.
6. Füge Salz, Pfeffer und den Tafelmeerrettich hinzu und probiere die Suppe, um die Würze anzupassen.



Rote Bete hält sich ziemlich lange

- ohne Blätter: in Papier einwickeln und im Kühlschrank lagern: bis zu 4 Wochen
- frisch geerntet: Einlagerung ähnlich wie Kartoffeln (kühl, dunkel)
- Rote Bete eignet sich auch zum Einwecken



Saisonale Einkaufsmöglichkeiten in Bayreuth

**QR-CODE
ZUR KARTE:**



LEGENDE:



Direktvermarktung, z.B. Hofläden



von Erzeugern belieferte Märkte



Einkaufsläden



Direktvermarktung von Backwaren



Kochkurs-Angebote



Getränke und Alkoholika



UNIVERSITÄT
BAYREUTH



T I P P S

SAMMLUNG



UNIVERSITÄT
BAYREUTH



EINKAUF Tipps

Milch

Beim Kauf von pflanzlichen Milchalternativen gibt es große Auswahl. Hafermilch hat die beste Klimabilanz.[5]

Öl

Orientierungshilfe für die Entscheidung im Öl-Kauf:

	Phosphat-Fußabdruck (g Phosphat-gestein-Äq. / kg LM)	Flächenbedarf (m ² · a Naturflächenbelegung / kg LM)	Wasserbedarf (L Wasser-Äq. / kg LM)	Energiebedarf (kWh Primärenergie-Äq. / kg LM)
Sonnenblumenöl	200	1	7000	5
Rapsöl	150	2	800	5
Olivenöl	300	3	900.000	10

Rapsöl schneidet am besten ab.[5]

im
Supermarkt

Manche Supermärkte markieren Lebensmittel, die bald weggeworfen werden (z.B. wegen MHB-Überschreitung). Achte auf Markierungen oder bestimmte Stellen im Laden z.B. kurz vor der Kasse. So "rettet" du Lebensmittel und sparst Geld.

Verpackungs-
müll

Z.B. 2019 entstanden insgesamt 103.069 Tonnen Verpackungsabfälle durch industrielle Vorverpackungen von Obst und Gemüse. Um diesen negativen Effekt zu minimieren, solltest du beim Einkauf möglichst auf Verpackungen verzichten. [8]





LAGERUNG

Tipps

Eier

Bei Lagerung bei 5-8°C können sich Eier mind. 4 Wochen halten. Schwimmtest in kaltem Wasser:
Ei gut -> sinkt zu Boden
Ei schlecht -> schwimmt (schuld sind entstandene Luftkammern)

Kürbis

Reifer Kürbis hält sich kühl und trocken gelagert ca. 4-5 Monate. [6]

Lager- temperaturen

Für die optimale Lagerung von Lebensmitteln, müssen die vorgeschriebenen Lagertemperaturen eingehalten werden. Diese können bei der Verbraucherzentrale Bayern eingesehen werden. [13]

Brot

Brot aus Weizenmehl ist etwa zwei Tage, Vollkornbrot sogar zehn Tage lang haltbar. [14]

BZfE Sammlung

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) stellt eine Sammlung bereit zur Lebensmittellagerung im Haushalt und gibt Empfehlungen für die Lagerdauer und Lagerbedingungen.[15]





RESTEVERWERTUNG

Tipps

Bananen

Reife bzw. braune Bananen können als vegane Ei-Alternative beim Backen verwendet werden.

Faustregel: 1/2 Banane = 1 Ei [2]

Ernteaktion

Ein gelbes Band am Obstbaum signalisiert: Hier darf kostenlos und ohne Rücksprache geerntet werden. [1]

Lebensmittel

Auf der Webseite der Verbraucherzentrale findet man alphabetisch geordnet zu jedem Lebensmittel Vorschläge zur Resteverwertung.[3]

Kohlrabi

Aus Kohlrabi-Blättern kann Pesto gemacht werden. Das Rezept dafür gibts im Juni.

Food-Upcycling

= Verwertung von Lebensmittelresten, die sonst weggeworfen werden, z.B. Blätter, Stiel, Kerne,...).[9]
Bei Bioprodukten bist du am besten gewappnet für Food-Upcycling, weil Schalen oder Blätter aus durch Lebensmittelbehandlung pestizid- oder nitratbelastet sein könnten.





ENERGIEERSPARNIS

Tipps

Vorheizen Wenn man zum Vorheizen alle Bleche/ Roste etc. aus dem Ofen nimmst, spart man ca. 20% Energie.[7]

Köcheln Verwende zum Köcheln immer einen Deckel. Damit reduzierst du deinen Stromverbrauch zum Kochen um ca. 2/3 Prozent.

Kalk Kalkablagerungen können die Heizleistung beeinträchtigen und den Energieverbrauch erhöhen. Entkalk deshalb regelmäßig den Wasserkocher.

Richtige Kühlung Achten darauf, die optimale Kühl- und Gefriertemperatur einzuhalten:
+7 °C für Kühlschränke & -18 °C für Gefriergeräte
Gebildete Eisschichten sind außerdem Energiefresser.
[11]

Geräte-Effizienz Das effizienteste Gerät beim Erhitzen ist abhängig von der Menge:
<250ml: Mikrowelle
>250ml: Wasserkocher, Herdplatte oder Backofen [12]



Saisonkalender der Stadt

Bayreuth

starkes Aufkommen ● geringes Aufkommen ◐

ZEIT FÜR OBST & Gemüse

Gemüse

Salate

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Artischocken												
Auberginen												
Blumenkohl												
Busch- / Stangenbohnen												
Brokkoli												
Chinakohl	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Dicke Bohnen												
Erbsen, Zuckererbsen												
Gemüsefenchel												
Gemüsepaprika												
Grünkohl	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Salatgurken												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Möhren												
Porree/Lauch												
Radischen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete/ Rote Rüben												
Rotkohl												
Schwarzwurzeln												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangen-/Bleichsellerie												
Tomaten												
Weißkohl												
Zucchini												
Zwiebeln												
Chicorée												
Feldsalat/Rapunzel												
Kopfsalat												
Lollo Rossa, L. Bionda												
Radicchio												
Rucola												



Quelle: © verändert nach: BLE, „Der Saisonkalender Obst und Gemüse“, bzbf.de

Saisonkalender der Stadt Bayreuth

starkes Aufkommen ● geringes Aufkommen ◐

ZEIT FÜR OBST & Gemüse



Obst

Importe*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	●	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Aprikosen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Birnen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Brombeeren	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Erdbeeren	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Esskastanien	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Haselnüsse	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Heidelbeeren	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Himbeeren	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Johannisbeeren, rot	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Johannisbeeren, schwarz	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Kirschen, sauer	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Kirschen, süß	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Mirabellen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Pfirsiche, Nektarinen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Pflaumen, Zwetschen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Preiselbeeren	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Quitten	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Stachelbeeren	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Tafeltrauben	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Walnüsse	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Ananas	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Apfelsinen/Orangen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Avocados	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Bananen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Feigen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Grapefruit	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Kiwis	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Limetten	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Litschis	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Mandarinengruppe	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Mangos	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Melonen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Pampelmusen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Papayas	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Wassermelonen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Zitronen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐

*Exotisches Obst kommt das ganze Jahr aus anderen Ländern zu uns.

Nachwort

Modul Nachhaltigkeitsprojekt

Im Modul Nachhaltigkeitsprojekt entwerfen die Studierenden eigenständig in Gruppenarbeit ein Konzept für ein nachhaltiges Projekt, in dem sie ihr erlerntes Wissen aus den Einführungs- und ggf. bereits belegten Vertiefungskursen anwenden. Das Projekt soll eine nachhaltige Antwort auf eine aktuelle Herausforderung geben.

Projektgruppe:

Marius Fischer

Riccarda Hieke

Sarah Schmitt

Maximilian Warzecha

Projektbetreuung:

Silvia Wiegel (Juniorprofessur Ernährungssoziologie)

Fabian Sommer (Studiengangskoordination Zusatzstudium Nachhaltigkeit)



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

QUELLEN

- [1] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (07. 02. 2023). Ernteaktion "Gelbes Band". Abgerufen am 28.12.2023), von <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/ernteaktion-gelbes-band.html>.
- [3] Verbraucherzentrale.de (2024): Resteverwertung von A-Z | Verbraucherzentrale.de. Online verfügbar unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/resteverwertung-von-az-36880>, zuletzt aktualisiert am 15.01.2024, zuletzt geprüft am 15.01.2024.
- [4] <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/eiertest-wie-lange-sind-eier-noch-gut/>
- [5] umweltbundesamt ifeu - Online verfügbar unter <https://www.ecosia.org/search?q=umweltbundesamt%2oifeu&addon=chrome&addonversion=6.0.2&method=topbar>, zuletzt geprüft am 15.11.2023.
- [6] <https://www.bzfe.de>
- [7] <https://magazin.moebelheinrich.de>
- [8] <https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/konsumressourcenmuell/201027-nabu-studie-vorverpackungen.pdf>
- [9] <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/foodupcycling-blaetter-schalen-und-kerne-verwerten-statt-wegwerfen-83183>
- [10] <https://www.rewe.de/haushalt/energie-sparen-beim-kochen/>
- [11] <https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/energie-sparen/>
- [12] <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/klima-und-luft/klimawandel/06740.html#3>
- [13] <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/lebensmittel-sicher-einkaufen-und-lagern-8336>
- [14] https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/03_UmgangLM/01_LMkonservierenLagern/01_Lagerung/lm_lagerung_node.html
- [15] https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/0133_2142_web.pdf