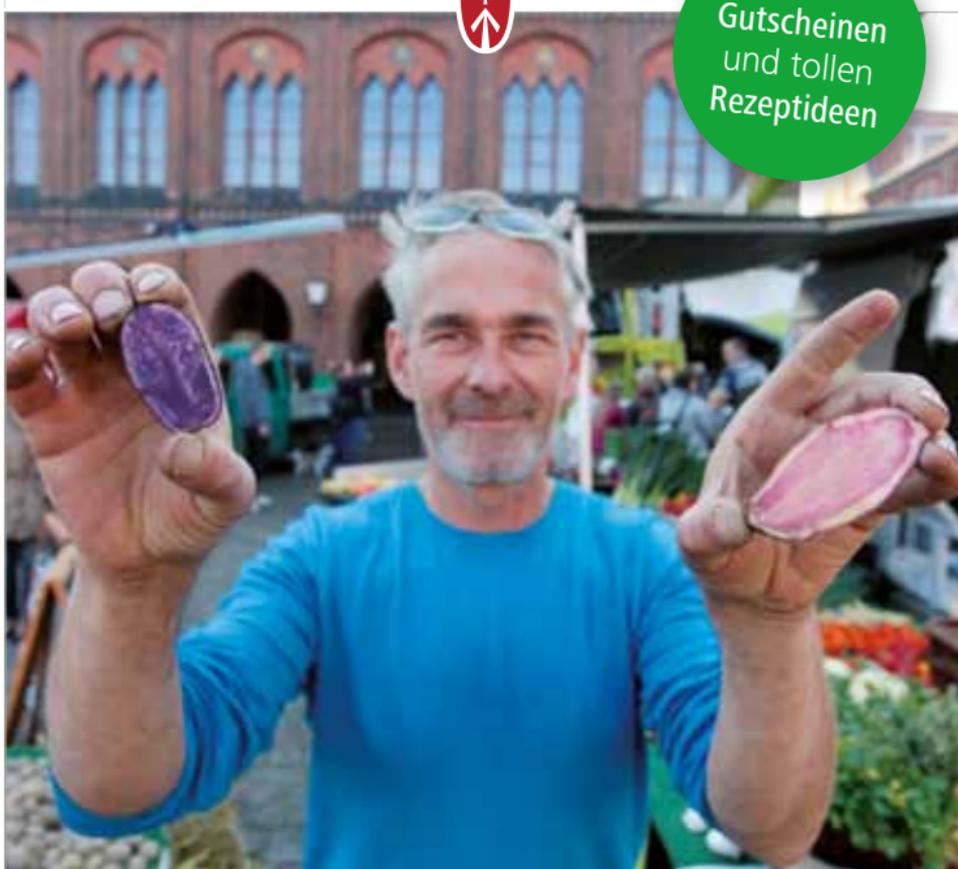


Klima kulinarisch

Wie unsere Ernährung mit dem Klimawandel zusammenhängt



Mit
Gutscheinen
und tollen
Rezeptideen





Verwendete Abkürzungen

ca. – Circa

CO₂ – Kohlenstoffdioxid

% – Prozent

l – Liter

kg – Kilogramm

g – Gramm

EL – Esslöffel

Min. – Minuten

TL – Teelöffel

ml – Milliliter

Pck. – Packung

Inhalt

Grußwort 4

Einführung 6

Klimawandel und Klimaschutz zusammengefasst 6

Was hat unsere Ernährung mit dem Klima zu tun? 8

Ein paar Fakten zur Ernährung 10

Tipps für klimafreundliches Genießen 11

Beim Fleisch gilt Klasse statt Masse 11

Fettarme Milchprodukte statt fetthaltige 11

Gemüse und Obst machen satt 12

Saisonal genießen 13

Regionale Lebensmittel bevorzugen 14

Frische Produkte statt Tiefkühlprodukte oder Konserven 15

Unnötige Verpackungen vermeiden 16

Lebensmittelabfälle vermeiden 18

Biolebensmittel – gut für Klima und Umwelt 19

Die Biogütesiegel im Überblick 20

Saisonkalender Gemüse und Obst 26

Leckere Rezepte 30

Knusper Müsli 31

Orientalisch eingelegte Möhren 32

Tsatsiki 33

Möhrengrün-Pesto 34

Sellerie-Crème-Suppe mit Birne und Gorgonzola 36

Borschtsch 38

Veggie-Burger 40

Pellkartoffeln mit Brennnesseldip 42

Zanderfilet an Blumenkohl-Parfait, Wildkräutersalat und

Weizenbier-Vinaigrette 44

Fenchel-Pasta mit Zitrone und Crème fraîche 46

Grieß-Nusskuchen 48

Knäckebrot 49

Gutscheine 62

Impressum 65

Quellen 66

Grußwort

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

heutzutage ist Klimawandel kein Fremdwort mehr. Überall wird über die negativen Auswirkungen berichtet, Bilder von Dürren oder Überschwemmungen sind fast täglich in den Medien, wir sind auf der Suche nach regenerativen Energieträgern. Aber welche Verantwortung trägt jeder Einzelne und was können Sie persönlich für den Klimaschutz tun?

Es gibt zahlreiche Antworten auf diese Frage, denn Klimaschutz findet sich überall im Alltag wieder: Einmal mehr das Fahrrad anstelle des Autos benutzen, Standby-Geräte vollständig ausschalten oder beim Einkauf den Stoff-Beutel statt der Plastiktüte verwenden. Wir können also im Alltag mit kleinen Veränderungen gemeinsam Großes bewirken! Genau hier setzt die Broschüre „Klima kulinarisch“ an, sie zeigt den Zusammenhang von Ernährung und Klimawandel auf. Pro Kopf fallen in Deutschland gut 9 Tonnen CO₂ pro Jahr an. Daran hat unsere Ernährung einen durchschnittlichen Anteil von 2,1 Tonnen CO₂.

„Klima kulinarisch“ gibt wertvolle Tipps für eine klimafreundlichere Ernährung. Hierbei geht es weniger um Verzicht als um einen bewussteren Konsum. Wir zeigen Ihnen, wie Sie regionale und saisonale Produkte leichter erkennen und klären über die wichtigsten Gütesiegel auf, die eine große Hilfe beim Einkaufen sein können. Schon kann das Schlemmen im eigenen Zuhause beginnen! Damit das gelingt, finden Sie im Heft leckere, saisonale und klimafreundliche Rezepte zum Ausprobieren. Unsere regionalen Produzenten laden Sie mit Gutscheinen ein, ihre bunte Produktpalette kennenzulernen.

Werden Sie Teil der Initiative für den Klimaschutz und helfen Sie mit, eine lebenswerte Umwelt für kommende Generationen zu bewahren!

Saskia Schütt
Klimaschutzmanagerin der Hansestadt Stralsund



Einführung

Klimawandel und Klimaschutz zusammengefasst

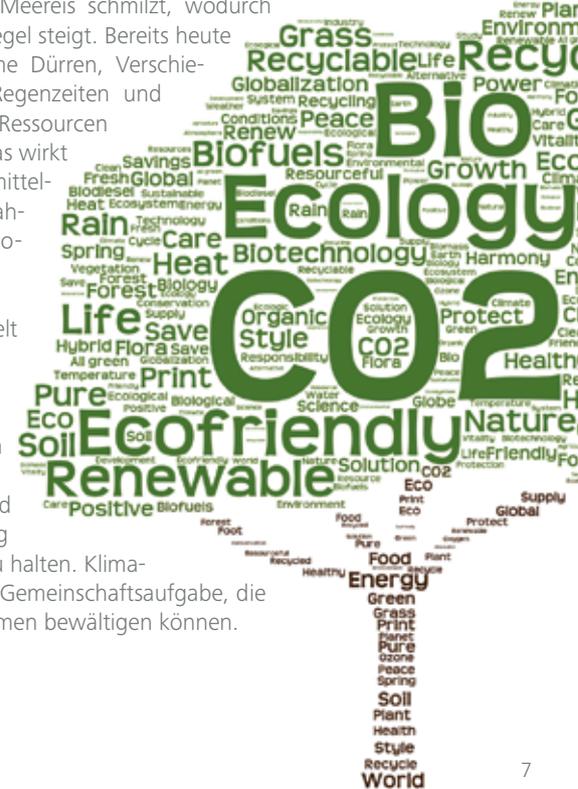
Die Auswirkungen des Klimawandels werden in der Wissenschaft besorgt diskutiert, aber das natürliche Prinzip der Erde ist klar. Sonnenstrahlung trifft auf die Erde, ein Teil der Sonnenstrahlen wird absorbiert und ein Teil reflektiert. Die reflektierte Strahlung wird durch Treibhausgase* und andere Spurengase in der Atmosphäre gehalten; sie wirken dadurch wie ein Treibhaus. Die langwellige Strahlung bleibt auf der Erde und erwärmt sie. Ohne diesen natürlichen Treibhauseffekt wäre es für fast alle Lebewesen zu kalt auf der Erde. So viel zu den natürlichen Vorgängen der Erde. Doch warum wandelt sich das Klima so schnell?

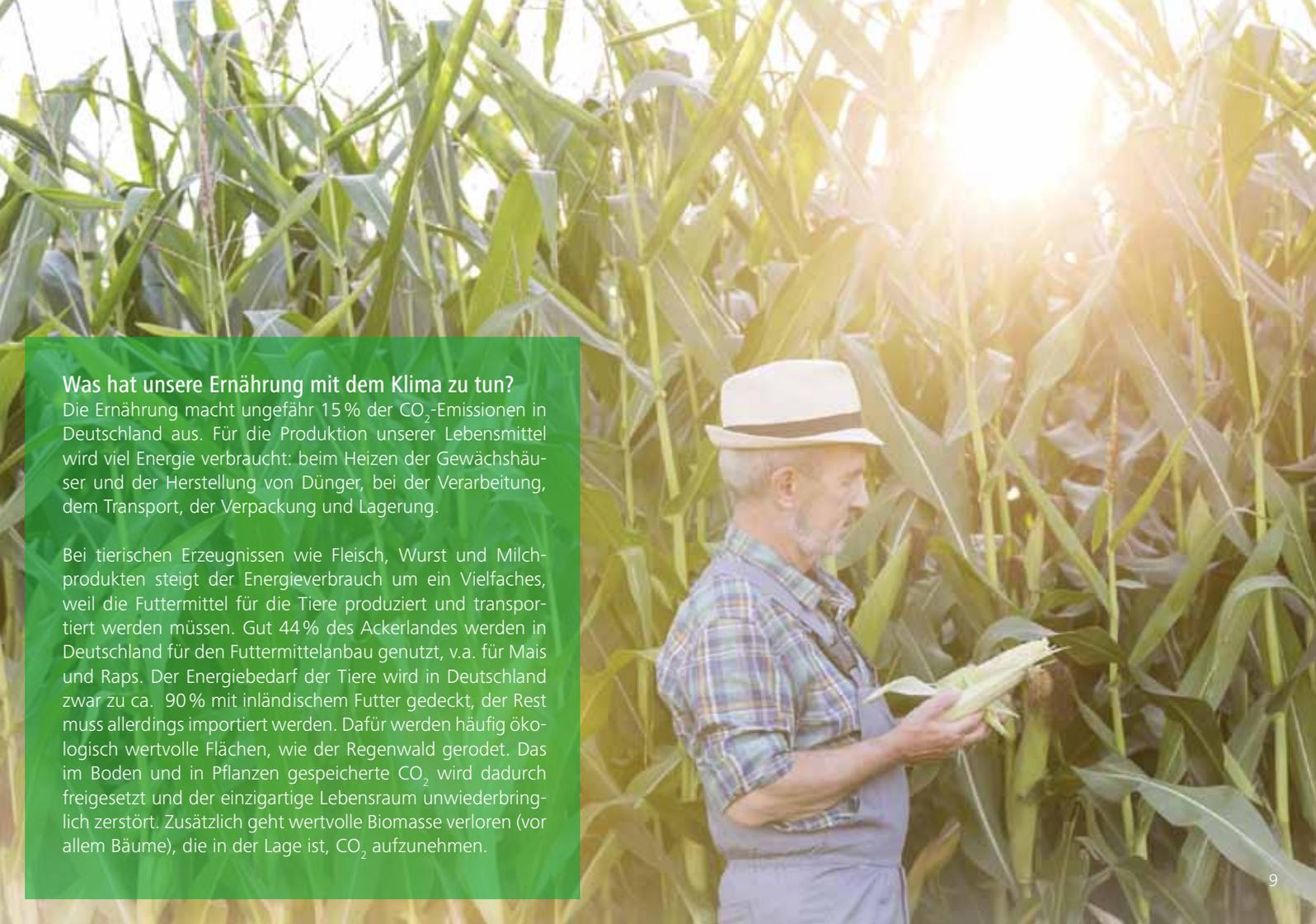
Dazu gehen wir zurück zur Industriellen Revolution Ende des 18. Jahrhunderts. Der Mensch erfindet Maschinen, Autos und Heizungen, die durch Verbrennung von fossilen Rohstoffen wie Erdöl und Kohle angetrieben werden. Die Verbrennung setzt das in den Rohstoffen gebundene CO₂ frei. Es handelt sich also um anthropogen (menschlich) verursachtes CO₂, welches unter natürlichen Bedingungen nicht freigesetzt werden würde. Die anthropogen emittierten Treibhausgase reichern sich in der Atmosphäre an und verhindern die Reflexion von Sonnenwärme zurück in die Atmosphäre. So beschleunigen sie die Erderwärmung, sprich: Das Klima verändert sich. Seit der Industriellen Revolution hat der Energieverbrauch und damit der Ausstoß von Klimagasen enorm zugenommen. Doch welche Folgen und Auswirkungen hat das auf die Erde und uns?

* Treibhausgase laut Kyoto Protokoll: Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan, Lachgas, wasserstoffhaltige Fluorkohlenwasserstoffe, perfluorierte Kohlenwasserstoffe, Schwefelhexafluorid, Stickstofftrifluorid. Weitere Treibhausgase: Wasserdampf, Ozon u.a.

Der Klimawandel hat weltweit unterschiedliche Folgen, die sich in allen Bereichen des Lebens wiederfinden. Wissenschaftler rechnen damit, dass Extremwetterereignisse zunehmen werden und das arktische Meereis schmilzt, wodurch der Wasserspiegel steigt. Bereits heute gibt es extreme Dürren, Verschiebungen der Regenzeiten und Konflikte um Ressourcen wie Wasser. Das wirkt sich auch unmittelbar auf die Nahrungsmittelproduktion aus.

Klimaschutz zielt darauf ab, die Treibhausgasemissionen zu reduzieren, um die Schäden für Mensch und Natur so gering wie möglich zu halten. Klimaschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die wir nur zusammen bewältigen können.



A man wearing a light-colored hat and a plaid shirt is standing in a cornfield. He is holding a corn cob and looking at it. The sun is shining brightly in the background, creating a warm, golden glow. The corn plants are tall and green.

Was hat unsere Ernährung mit dem Klima zu tun?

Die Ernährung macht ungefähr 15% der CO₂-Emissionen in Deutschland aus. Für die Produktion unserer Lebensmittel wird viel Energie verbraucht: beim Heizen der Gewächshäuser und der Herstellung von Dünger, bei der Verarbeitung, dem Transport, der Verpackung und Lagerung.

Bei tierischen Erzeugnissen wie Fleisch, Wurst und Milchprodukten steigt der Energieverbrauch um ein Vielfaches, weil die Futtermittel für die Tiere produziert und transportiert werden müssen. Gut 44% des Ackerlandes werden in Deutschland für den Futtermittelanbau genutzt, v.a. für Mais und Raps. Der Energiebedarf der Tiere wird in Deutschland zwar zu ca. 90% mit inländischem Futter gedeckt, der Rest muss allerdings importiert werden. Dafür werden häufig ökologisch wertvolle Flächen, wie der Regenwald gerodet. Das im Boden und in Pflanzen gespeicherte CO₂ wird dadurch freigesetzt und der einzigartige Lebensraum unwiederbringlich zerstört. Zusätzlich geht wertvolle Biomasse verloren (vor allem Bäume), die in der Lage ist, CO₂ aufzunehmen.

Ein paar Fakten zur Ernährung

- ▶ Knapp 7% der gesamten Treibhausgasemissionen in Deutschland stammen aus der Landwirtschaft, vor allem Methan aus der Tierhaltung und Lachgas.
- ▶ Biolebensmittel sind in der Produktion weniger energieaufwendig, weil u.a. keine chemischen Düngemittel verwendet werden, die bei der Herstellung viele Treibhausgase verursachen.
- ▶ Deutsche essen durchschnittlich 60 kg Fleisch im Jahr.
- ▶ Kühe und Schafe sind Wiederkäuer. Beim Wiederkäuen entsteht Methan, das 23-mal klimaschädigender ist als CO₂.
- ▶ Deutsche essen knapp 144 kg Gemüse und Kartoffeln im Jahr.
- ▶ Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Im Jahr entspricht das rund 235,- €.



Tipps für klimafreundlichen Genuss

Beim Fleisch gilt Klasse statt Masse

Ernährungsexperten empfehlen, nur zwei bis dreimal pro Woche Fleisch zu essen. Genießen Sie den klassischen Sonntagsbraten – wenn möglich in Bio-Qualität!

- ▶ *Vegetarier verursachen durch ihre Ernährung nur halb so viel CO₂ wie Menschen, die regelmäßig Fleisch essen. Beim Verzicht auf alle tierischen Produkte (vegane Ernährung) sind es sogar 20-mal weniger.*

Fettarme Milchprodukte statt fetthaltige

Zur Herstellung von fetthaltigen Produkten wird sehr viel Milch benötigt. Das verschlechtert auch die CO₂-Bilanz. Für 1 kg Butter werden 23 l Milch verwendet, für 1 kg Joghurt (3,5 % Fett) nur ein Liter!

Wie wäre es mit Frischkäse mit frischen Kräutern vom Markt statt einem fetthaltigen Käse zum Abendbrot und einem Joghurt oder Quark mit Früchten? Beim Kochen kann ein leckeres Öl oft die Butter ersetzen.

Gemüse und Obst machen satt

Obst und Gemüse schmecken lecker und sind gesund. Ernährungsexperten raten, am Tag fünf Portionen Obst oder Gemüse zu essen.

► Ein Kilogramm Obst verursacht im Durchschnitt nur 450 g CO₂, Gemüse sogar nur 150 g (im Vergleich dazu Rindfleisch 13,3 kg CO₂, Schweinefleisch 3,25 kg!).

Genießen Sie die Vielfalt! Probieren Sie neue (oder alte) Gemüsesorten wie Pastinaken, Mairüben oder Portulak (Postelein) aus. Bereichern Sie Ihre Küche mit Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, roten Linsen oder weißen Bohnen – wenn möglich aus Europa. Ob mediterran, asiatisch oder klassisch deutsch gekocht: Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten und schmecken lecker.

Auch mit Sojaprodukten wie Tofu oder Sojamilch können Sie tierisches Eiweiß ersetzen. Beachten Sie hierbei aber unbedingt Herkunft und Siegel. Bio- und Fair Trade-Produkte aus fairem Handel sind auch bei Soja unbedingt zu bevorzugen.



Saisonal genießen

Vor gar nicht allzu langer Zeit hatten Erdbeeren, Spargel und Apfelsinen feste, begrenzte Angebotszeiten. Durch beheizte Gewächshäuser, Kühl- und Lagertechnik sowie weltweite Transporte von Lebensmitteln steht uns mittlerweile alles jederzeit zur Verfügung. Leider benötigt dieser vermeintliche Luxus eine große Menge Energie, die sich klimaschädigend auswirkt.

Achten Sie darauf, wann Obst und Gemüse bei uns geerntet werden können. Der Saisonkalender auf den Seiten 26–29 hilft, Erntezeiten von Obst und Gemüse zu erkennen. Beheizte Gewächshäuser verbrauchen sehr viel Energie, oft sogar mehr als der Transport aus südlichen Ländern!

CO₂-Bilanz von Tomaten (g CO₂/kg)

• Konventioneller Anbau im heimischen beheizten Gewächshaus	9300
• Flugware von den Kanaren	7200
• Freilandtomaten aus Spanien	600
• Konventioneller Anbau in der Region (saisonal)	85

Kaufen Sie Obst und Gemüse also nur saisonal, wenn sie bei uns im Freiland wachsen können – dann schmecken sie auch am allerbesten!



Regionale Lebensmittel bevorzugen

Auf dem Wochenmarkt (z.B. in Stralsund auf dem Neuen Markt, jeden Dienstag und Freitag) gibt es frische Lebensmittel von Produzenten aus der Umgebung.

Damit unterstützen Sie auch die heimische Wertschöpfung.

- ▶ Kurze Transportwege sparen viel CO₂ ein. Auch wie die Lebensmittel transportiert werden, spielt eine Rolle, ob per Schiff, LKW oder Flugzeug. Der Transport von Flugware verursacht ein Vielfaches an CO₂ als der Transport auf großen Schiffen.
- ▶ Achten Sie beim Einkauf auf das Herkunftsland, zum Beispiel „aus Deutschland“.

In vielen Importländern kommen Umweltprobleme durch den intensiven Anbau hinzu: Wasserknappheit, Versalzung der Böden und Überdüngung sind nur einige davon.

Getränke

Auch bei Getränken können und sollten Sie auf Regionalität achten. Mineralwasser, Säfte und Bier aus Mecklenburg-Vorpommern schmecken und löschen den Durst ebenso gut. Deutsche oder zumindest europäische Weine lassen keine Wünsche offen.

Frische Produkte statt Tiefkühlprodukte oder Konserven

Frisches Obst und Gemüse schmecken besser! Der große Energieaufwand für die Herstellung und Lagerung von Tiefkühl-Produkten verschlechtert die CO₂-Bilanz enorm.

- ▶ 1 kg Kartoffeln verursacht 200 g CO₂
- ▶ 1 kg Pommes frites 5700 g CO₂



Unnötige Verpackungen vermeiden

Denken Sie beim Einkauf an Ihren Beutel oder den Einkaufskorb! So sparen Sie unnötige Plastiktüten. Es ist sinnvoll, beim Einkauf auf die Verpackung zu achten: Bevorzugen Sie unverpackte Lebensmittel.

Auch bei diesem Aspekt punkten frische Lebensmittel gegenüber Konserven und Tiefkühlprodukten!

CO₂-Bilanz von Verpackungen (g CO₂/kg Lebensmittel)

• Gemüse-Papiertüte	10
• Kunststoffschale	25
• Weißblechdose	105
• Einwegglas	190



Flaschen

Bei Glas- und Kunststoffflaschen sind Mehrwegprodukte wesentlich klimafreundlicher als Einwegprodukte. Mehrweg-Glasflaschen können bis zu 50-mal wiederverwendet werden; PET-Mehrwegflaschen bis zu 25-mal. Sie erkennen die Mehrwegprodukte am Logo „Mehrweg – Für die Umwelt“ oder am „Blauen Engel“.



- ▶ Achten Sie beim Kauf von Papier, Müllbeuteln und Hygienepapier (Toilettenpapier, Taschentücher, Watte pads) darauf, ob es Recyclingprodukte gibt! Das Siegel „Der blaue Engel“ gibt einen guten Anhaltspunkt: Die Papierfasern müssen zu 100% aus Altpapier sein; gefährliche Chemikalien sind verboten.

Lebensmittelabfälle vermeiden

In deutschen Haushalten landen im Jahr pro Kopf rund 82 kg Lebensmittel im Mülleimer. Das kostet uns Geld und schadet dem Klima, denn die Lebensmittel haben den gesamten Produktionsprozess durchlaufen.

Tipps und Tricks zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen:

1. Einkaufszettel schreiben: Gute Planung spart Abfälle – Isst man außer Haus? Kommt Besuch? Fehlt ein Familienmitglied beim Essen?
2. Bewusst auswählen: Produkte wie z.B. Brot, die wir bald verbrauchen, müssen kein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) in weiter Zukunft haben. Dadurch werden die Abfallmengen im Supermarkt reduziert. Beim MHD gilt: Was gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht, ist meistens noch essbar. Auch ein Apfel mit einer Delle und eine krumme Möhre schmecken.
3. Reste weiter verwerten: Mit den Nudeln vom Vortag lassen sich kreative neue Menüs zaubern. Rezeptideen gibt es unter www.zugutfuerdietonne.de.

Übrigens: im Restaurant verursacht ein Buffet viele Abfälle, deshalb lieber à la carte essen. Wenn doch mal etwas übrig bleibt, dann die Reste einfach einpacken lassen.

Biolebensmittel – gut für Klima und Umwelt

Der biologische oder ökologische Anbau von Lebensmitteln richtet sich nach natürlichen Kreisläufen und handelt im Einklang mit der Natur. Anstatt auf Monokulturen, setzen Biobauern auf eine abwechslungsreiche Fruchtfolge. Sie verwenden organischen Dünger, also tierischen Dung und Gründüngung (Klee, Luzerne und Hülsenfrüchte reichern den Boden mit Stickstoff an und werden als natürlicher Dünger untergepflügt) – das schont den Boden und schützt die Artenvielfalt. Außerdem verursachen sie so deutlich weniger Treibhausgase als beim konventionellen Anbau. Hier werden Kunstdünger und synthetische Pflanzenschutzmittel verwendet, für deren Produktion viel Energie verbraucht wird. Hinzu kommt, dass die Chemikalien sich im Boden anreichern können oder in unser Grundwasser gelangen.

► *Biolebensmittel tragen also zum Schutz unserer Umwelt bei und schonen die Böden, Gewässer, Pflanzen- und Tierwelt.*

Artgerechte Tierhaltung, Futter ohne Zusatzstoffe, kein prophylaktischer Einsatz von Antibiotika sowie der Verzicht auf gentechnisch veränderten Produkte sind weitere Pluspunkte der biologischen Tierhaltung.





Das **EU-Bio-Logo** macht Bioprodukte europaweit leicht erkennbar. Bei der Herstellung gelten strikte Umwelt- und Tierschutzstandards. Bio-Produkte werden nachhaltig hergestellt und dürfen keine genmanipulierten Inhaltsstoffe enthalten. Es gelten auch strenge Regeln für die Verwendung von Pestiziden, Düngemitteln und Antibiotika. Regelmäßig wird kontrolliert, ob die Bio-Vorschriften eingehalten werden.



Das **deutsche Bio-Siegel** wird nur noch in Kombination mit dem EU-Siegel verwendet. Die Produkte dürfen nicht mehr als 5% konventionell angebaute Zutaten enthalten. Anbieter dürfen keine künstlichen Aromen oder Farbstoffe verwenden.



Landwirte und Verarbeiter richten sich nach den strengen Richtlinien des **Biokreis e.V.** Lebensmittel, die das Biokreis-Siegel tragen, stehen für Ökologie und Nachhaltigkeit. Mit dem Siegel **regional & fair** fördert der Biokreis insbesondere die regionale Zusammenarbeit auf allen Stufen der Wertschöpfungskette. Dadurch wird eine lebensfähige bäuerliche Landwirtschaft gefördert.



Bioland-Landwirte, Gärtner, Imker und Winzer arbeiten nach den strengen Richtlinien. Bioland steht für eine ökologisch, ökonomisch und sozial verträgliche Alternative in der Erzeugung hochwertiger Lebensmittel. Die Kreislaufwirtschaft und das Tierwohl spielen auch bei diesem Verband eine wesentliche Rolle.



Demeter steht für Produkte der besonders nachhaltigen biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise. Die Bodenfruchtbarkeit wird durch Mineralien und Heilpflanzen nachhaltig gefördert. Tiere haben größere Ställe und Freilauf. Rinder dürfen nicht enthornt werden. Außerdem besteht Demeter auf kurze Transportwege unter 200 km.



Naturland-Bauer und -Verarbeiter arbeiten nach höchsten ökologischen Standards. Neben ökologischen Kriterien zum Schutz von Böden, Wasser, Luft, Tieren und Klima sind in den Naturland-Öko-Richtlinien auch Sozialrichtlinien verankert. Das Naturland Siegel wird auch für Kosmetik, Textil, Wald, Aquakultur und mit dem Zusatz Wildfisch auch für nachhaltige Fischerei vergeben. Naturland fördert den ökologischen Landbau weltweit.



Das **Marine Stewardship Council-Siegel** kennzeichnet Fisch und Meeresfrüchte aus umweltverträglichem, nachhaltigem Fischfang. Eine Fischerei darf ihren Fang nur dann mit dem MSC-Siegel kennzeichnen, wenn sie Fischbestände so nutzt, dass sie in einem guten Zustand bleiben oder nachweislich wieder dorthin anwachsen, wenn ihre Einwirkung auf die Lebensräume im Meer akzeptabel sind und ihr Management auf eine nachhaltige, optimale Nutzung ausgerichtet ist.



Das **Fairtrade**-Siegel ist ein unabhängig kontrolliertes Produktsiegel für Fairen Handel. Ziel ist es, den Konsum verantwortlich zu gestalten und so die Armut abzubauen. In Deutschland wird das Siegel von TransFair, Verein zur Förderung des Fairen Handels mit der „Dritten Welt“ e.V., vergeben. Zurzeit profitieren 1,5 Millionen Kleinbauern und Arbeiter in 74 Ländern vom Fairen Handel.



Bei dem firmeneigenen Fair Handels-Programm **Hand in Hand** der Firma Rapunzel stehen die Qualität der Zusammenarbeit mit Produzenten aus Ländern des Südens und die Qualität der dort angebauten Erzeugnisse im Vordergrund. Der Faire Handel mit Hand in Hand-Partnern steht für langfristige Lieferbeziehungen zu transparenten Konditionen. Die vereinbarten Preise liegen über dem Marktniveau und enthalten eine Bio- und eine Hand in Hand-Prämie.



Die **GEPA** ist Europas größter Fair Handelsimporteur. Dabei geht sie häufig über Standards hinaus mit dem Ziel, Fairen Handel stets weiterzuentwickeln. Ihre Gesellschafter sind kirchliche Entwicklungsorganisationen und Jugendverbände – Gewinne reinvestiert die GEPA in den Fairen Handel.



Das **Naturland Fair** Zeichen auf der Verpackung eines Produkts belegt, dass ein Produkt nach den ökologischen und sozialen Standards von Naturland angebaut und verarbeitet wurde und außerdem fair gehandelt ist. Grundlegend für die Anerkennung sind die Kriterien des Fairen Handels: faire Erzeugerpreise, verlässliche Handelsbeziehungen, die Übernahme sozialer Verantwortung und gesellschaftlichen Engagements. Sowohl ökologische als auch Fairhandelskriterien werden in einem Arbeitsgang überprüft. Das Naturland Fair Siegel wird neben den klassischen Fairhandelsprodukten auch für Produkte wie Milch, Brot und Nord-Süd-Mischprodukten aus dem Globalen Norden vergeben.

Die Auswahl der hier abgebildeten Siegel stellt keine Wertung oder Beurteilung dar. Eine Übersicht über weitere Siegel und Informationen bietet z.B. der NABU unter: <http://siegelcheck.nabu.de/galerie>

Saisonkalender Gemüse

Hier erkennen Sie, wann welches Gemüse Saison hat und ein klimafreundlicher Einkauf möglich ist.

● Lagerung ● Gewächshaus ● Freilandanbau

	Jan	Feb	März	April	Mai
Gemüse					
Auberginen					●
Blumenkohl					●
Brokkoli					●
Grünkohl	●				
Gurken (Salat)					●
Kopfsalat					●
Kartoffeln	●	●	●	●	●
Möhren	●	●	●	●	●
Paprika					
Pastinaken	●	●	●	●	
Spinat	●	●	●	●	●
Champignons	●	●	●	●	●
Tomaten					●

Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
●	●	●	●	●		
●	●	●	●	●		
●	●	●	●	●	●	●
				●		
●	●	●	●	●		
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●		
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●		
●	●	●	●	●		

Saisonkalender Obst

Hier erkennen Sie, wann welches Obst Saison hat und ein klimafreundlicher Einkauf möglich ist.

● Lagerung ● Gewächshaus ● Freilandanbau

	Jan	Feb	März	April	Mai
Obst					
Äpfel	●	●	●	●	●
Erdbeeren					●
Süßkirschen					
Pfirsiche/Nektarinen					
Weintrauben					
Wasser-/Zuckermelone					
Birnen	●				
Himbeeren					●

Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●		
●	●	●				
		●	●	●		
			●	●		
		●	●	●		
		●	●	●	●	●
●		●				



Knusper Müsli

Zutaten:

4 – 5 EL Gut Krimvitzer Knusper Müsli

1 EL Lupino gemahlen

1 Stück Banane oder Apfel (Obst nach Belieben)

1 – 2 EL Naturjoghurt

50 ml frische Vollmilch oder Pflanzenmilch (Lupinenmilch)

1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

Alles in eine Müsli-Schüssel geben und gut verrühren – dazu eine Tasse frisch gebrühter LUPINO (Kaffee-Ersatz aus Süßlupinen) in der Stempelkanne – fertig ist ein leckeres Frühstück.

Landdelikat

LandDelikat, Rösterei,

Bio- & Feinkosthandel

Boddenblick 10

18445 Nisdorf

www.landdelikat.de



Orientalisch eingelegte Möhren

(Friederike Börner-Dräger)

Zutaten:

500 g Möhren
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
Pfeffer, Salz, orientalische Gewürze nach Geschmack
(Curry, Fenchelsamen, Kreuzkümmel...)

Zubereitung:

Möhren schälen, in 4 cm lange Stifte schneiden, Knoblauch fein schneiden. Knoblauch und Möhren in Olivenöl anbraten und mit Gewürzen, Pfeffer und Salz würzen.

Etwas Wasser hinzufügen und schmoren, bis die Möhren bissfest sind (bei Gemüse, das schnell gar ist, fällt dieser Schritt weg). Möhren abkühlen lassen. Zitronensaft über die Möhren gießen und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Statt Möhren können Sie natürlich (vor allem im Sommer) auch andere Gemüsesorten wählen: Zucchini, Zwiebeln, Auberginen, Fenchel, Champignons, Paprika – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Tsatsiki

Zutaten:

1500 g Schaffrischkäse
500 g Schafjoghurt
5 EL Olivenöl
3 EL Essig (Kräuter)
1 Salatgurke
4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Quark, Joghurt, Olivenöl und Essig werden in einer großen Schüssel vermergt. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und unterrühren. Gurke schälen, grob raspeln, am besten in einem Geschirrtuch auspressen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 2–3 Stunden ziehen lassen, wenn möglich über die Nacht.

Passt sehr gut zu gegrilltem Fleisch, als Aufstrich für Fladenbrot oder als Dip.

Schaf- und Ziegenhof Palmzin
Michael Haider/Andreas Vogel
Chausseestraße 3–5
18334 Palmzin
www.schaf-ziegenhof-palmzin.de



Möhrengrün-Pesto

Zutaten:

100 g Möhrengrün (ca. 1/2 Bund)
50 g Pinien-, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe
40 g frisch geriebener Parmesan
30 ml Kürbiskernöl
80 ml Sonnenblumen- oder Olivenöl
Salz & Pfeffer
Zitrone

Zubereitung:

Das Grün waschen und von den Stielen zupfen. Die Kerne in einer ungeölkten Pfanne erhitzen, bis sie einen Duft verbreiten, dabei ab und zu in der Pfanne schütteln. Die zerdrückte Knoblauchzehe kurz mit erhitzen. Die Kerne mit dem Knoblauch, Möhrengrün, Parmesan, Öl, einer Prise Salz und Pfeffer sowie einem ordentlichen Spritzer Zitrone in einen Standmixer oder in einen Messbecher geben. Mit dem Pürierstab oder Standmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

In kleinen Gläsern und von Öl bedeckt hält sich das Pesto bis zu einer Woche im Kühlschrank und passt toll zu Nudeln und gegrilltem Fleisch oder Gemüse.

Das gesunde Möhrengrün wird oft weggeworfen. Dafür ist es eigentlich viel zu schade! Auch die jungen Blätter von Radieschen, Rote-Bete und Kohlrabi stecken voller Vitamine und Mineralstoffe und haben z.B. oft einen höheren Gehalt an Kalzium, Eisen, Magnesium sowie Vitamin A, C und K als die Rüben oder Knollen der jeweiligen Pflanze.

Wer also keinen Nager zu versorgen hat, sollte sich das frische Grün selbst gönnen. Wichtig ist, dass man auf pestizidfreies Bio-Gemüse zurückgreift.



Naturerbe Zentrum Rügen
Forsthaus Prora 1
18609 Ostseebad Binz/OT Prora
www.nezr.de



Sellerie-Creme-Suppe mit Birne und Gorgonzola

Zutaten:

600 g Knollensellerie	200 ml Sahne
1 Kartoffel	150 g Gorgonzola
1 große Zwiebel	Etwas Honig
4 EL Butter	1 Schuß Obstbrand
100 ml Weißwein	1 große Birne
400 ml Gemüsebrühe	Salz & Pfeffer
250 ml Milch	Zitrone

Zubereitung:

Zwiebeln in Würfel schneiden und in 2 EL Butter glasig bräunen. Sellerie und Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. mitdünsten. Wein, Brühe, Milch und Sahne unterrühren, salzen und pfeffern. Alles zugedeckt ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Birne waschen, das Kerngehäuse herausschneiden und in ca. 10 Spalten schneiden. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln. Die übrige Butter in einer Pfanne zerlassen und die Birnen darin von beiden Seiten braten bis sie anfangen weich zu werden. Über die Birnen den Zucker streuen und leicht karamellisieren lassen, abschließend den Birnengeist und 1 EL Honig einrühren.

Den Gorgonzola in Stücke schneiden und die Hälfte in die Suppe geben. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit den restlichen Gorgonzolastücken und Birnenspalten auf Tellern anrichten.

Knollensellerie ist ganz ohne Grund ein vernachlässigtes Gemüse. In diesem Rezept spielt die Knolle mal die Hauptrolle in einer cremigen Herbstsuppe.



Naturerbe Zentrum Rügen
Forsthaus Prora 1
18609 Ostseebad Binz/OT Prora
www.nezr.de



Borschtsch (Friederike Börner-Dräger)

Zutaten:

2 Zwiebeln	ein kleines Glas Tomatenstücke
2 Knoblauchzehen	ca. 1,5 l Gemüsebrühe
2 Möhren	Saft einer 1/2 Zitrone
2 Rote Bete	1 Bund Petersilie, 1/2 Bund Dill
2 Stangen Staudensellerie	1 Becher Sauerrahm
500 g Weißkohl	Salz, Pfeffer
3 EL Öl	

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden; Möhren und Rote Bete schälen und würfeln, Staudensellerie und Weißkohl waschen, putzen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen; Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren ca. 1 Minute andünsten. Möhren, Rote Bete, Staudensellerie und Weißkohl zu den Zwiebeln geben und etwa 5 Minuten unter Rühren dünsten. Tomaten und Gemüsebrühe dazu gießen und aufkochen. Alles ca. 30 Minuten sanft kochen, bis das Gemüse gar ist. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, grob hacken und ca. 2/3 unter die Suppe rühren. Borschtsch auf dem Teller mit einem Klecks Sauerrahm und etwas Kräutern servieren.

*Der Klassiker aus Russland
für kalte Wintertage*



Veggie-Burger

Zutaten:

6 Vollkorn-Brötchen
2 Tomaten
ein paar Blätter Salat
100 g Schafkäse
Olivenöl
2 Zwiebeln
1 großes Ei
250 g braune Champignons
120 g Maismehl
1 große Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian (2 EL getrocknet)
150 g Linsen, über Nacht eingeweicht, gegart (oder 1 Dose)
85 g Vollkorn-Brotkrumen (z.B. grob zerriebenes Brot oder Toast),
nach Belieben Basilikumblätter

Zubereitung:

Den Thymian waschen und die Blätter abzupfen. Zusammen mit dem Knoblauch und den Pilzen in einen Mixer geben. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne unter häufigem wenden bei mittlerer Hitze gut bräunen, das kann bis zu 15 Minuten dauern. Eine Prise Zucker auf die Zwiebeln geben und nochmals kurz anbräunen. Die Pilzmischung hinzufügen und unter Rühren die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Linsen mit der Pilzmischung, dem Ei, den Brotkrumen und drei ordentlichen Prisen Salz gut durchmischen. Diesen Teig mit den Händen in sechs Bratlinge formen und jeweils in dem Maismehl von beiden Seiten wenden.

Die Bratlinge in einer antihaftbeschichteten Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten auf einer Seite anbraten. Anschließend wenden und mit Schafskäse belegen und wieder 3 Minuten braten lassen. Die Burger auf dem getoasteten Vollkornbrötchen mit Tomatenscheiben, Salat und Basilikum anrichten und genießen.



Naturerbe Zentrum Rügen
Forsthaus Prora 1
18609 Ostseebad Binz/OT Prora
www.nezr.de



Pellkartoffeln mit Brennesseldip

Zutaten:

1,2 kg festkochende Kartoffeln
2 Hände voll junger Brennesseltriebe
1 kleine rote Zwiebel
3 kleine Rispentomaten
1/2 rote Paprika
250 g Quark
50 g Naturjoghurt, stichfest
3 EL Rügener Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Prise Rosenpaprika
1 Prise Kurkuma
Meersalz, bunter Pfeffer



Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die frischen Brennesseltriebe waschen, im Küchenpapier trocken tupfen, flach ausbreiten und ein paar Mal mit dem Nudelholz darüberrollen. Die Triebe nun fein schneiden oder hacken. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Dann eine Hälfte davon in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, Strang und Kerne entfernen und ebenfalls in kleine feine Stückchen schneiden. Nun die Knoblauchzehe schälen und ganz fein hacken.

Die so vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, den Quark und den Joghurt dazugeben und unterrühren. Das Rapsöl unterheben und schließlich mit allen angegebenen Gewürzen abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, gegebenenfalls pellen und zusammen mit dem Dip servieren.

Fertig ist ein regionales schnelles Gericht, das die Umwelt schont, da die meisten Zutaten in der Region erhältlich sind und nicht erst eingeflogen werden müssen.

Rügener  Landhandel

Rothenkirchen 24
18573 Rothenkirchen
info@ruegener-rapsol.de
www.ruegener-rapsol.de



Zanderfilet an Blumenkohl-Parfait, Wildkräutersalat und Weizenbier-Vinaigrette

Zutaten:

250 g Blumenkohl, geputzt
200 ml Sahne
10 g Butter
2 Blatt Gelatine
4 Zanderfiletstücke (ca. 120g)
Öl, Salz, Pfeffer, Mehl
200 g gemischte Wildkräuter oder Salate der Saison

Weizenbier-Vinaigrette:

1 Schalotte
1 TL Honig
2 EL Rapsöl
1 EL weißer Balsamico-Essig
4 EL Störtebeker Bio Bernstein-Weizen
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung:

Den Blumenkohl in 2/3 der Sahne weichkochen. Einen Teil der Blumenkohlröschen entfernen, den restlichen Blumenkohl in der Sahne pürieren. Dann das Ganze durch ein Sieb gießen. Die eingeweichte Gelatine in die Sahne geben und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Restliche Sahne steif schlagen und unter die erkalte Blumenkohl-Sahne heben. Die Blumenkohlröschen unterheben und alles in eine mit Klarsichtfolie ausgelegten Form füllen. Gut 4 Stunden kalt stellen.

Für die Weizenbier-Vinaigrette die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit Öl, Balsamico, Honig und Bio Bernstein-Weizen mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

Die vorportionierten Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und in der heißen Pfanne auf der Hautseite kross anbraten. Die Filets wenden und fertig braten. Den Wildkräutersalat waschen und anrichten. Mit der Weizenbier-Vinaigrette überziehen. Das in Scheiben geschnittene Blumenkohl-Parfait und den gebratenen Zander anrichten und servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 4 Stunden
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Störtebeker Braumanufaktur GmbH
Greifswalder Chaussee 84–85
18439 Hansestadt Stralsund
www.stoertebeker.com



Fenchel-Pasta mit Zitrone und Crème fraîche

Zutaten:

3 junge, mittelgroße Fenchelknollen

1 kleine Zwiebel

2–3 Knoblauchzehen

1/2–1 Becher Crème fraîche

300 g Farfalle, Tortellioni oder Nudeln nach Wahl

Salz, Pfeffer

1 Zitrone

nach Belieben einen Schuss Weisswein oder trockenen Sherry, frischer Rucola oder Blattspinat, geriebener Emmentaler, Gouda oder Parmesan



Zubereitung:

Den Fenchel waschen und in dünne Ringe schneiden. Das feine Grün beiseitelegen. Die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl glasig werden lassen. Den Fenchel hinzufügen und unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten andünsten bis er bissfest ist. Den Knoblauch in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten mit garen. Nach Wunsch den Fenchel mit einem ordentlichen Schuß Weißwein oder trockenem Sherry ablöschen. Die Nudeln bissfest garen, abschütten, etwas Olivenöl unterrühren und beiseite stellen. Die Crème fraîche unter den Fenchel rühren, ordentlich salzen und pfeffern.

Nach Belieben kann nun der Rucola, der Spinat oder geriebener Käse in die Soße gerührt werden. Die Nudeln hinzufügen, gut durchrühren und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen und mit dem gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

*Dieses Rezept hat schon so machen
Fenchel-Muffel bekehrt!*

Naturerbe Zentrum Rügen
Forsthaus Prora 1
18609 Ostseebad Binz/OT Prora
www.nezr.de

Griess-Nusskuchen

Zutaten:

250 g Grieß (Weizen- oder Dinkelgrieß, auch Vollkorn)
250 g gemahlene Mandeln (Haselnüsse oder Walnüsse)
250 g Zucker, 1 Prise Salz, 1/2 Pck. Backpulver
1/2 l Milch (für Veganer Soja-, Reis oder Hafermilch)
evtl. Schokolade, gehackt, 1 Apfel oder Karotte (gerieben),
Zitronen-/Orangenöl, geriebene Zitronen- oder Orangenschale,
Puderzucker, Schokoladenglasur, Kuvertüre oder Zuckerguss

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Kastenform einfetten, mit Grieß ausstreuen. Die trockenen Zutaten gut vermischen, dann die Milch dazugeben und eventuelle Aromen wie Zitronenschale/-öl oder Schokolade. Alles gut verrühren. Die recht flüssige Masse in die vorbereitete Kuchenform geben, ca. 60 Minuten bei 200 °C backen. Stäbchenprobe! Wenn der Kuchen zu dunkel zu werden droht, mit Alufolie abdecken.

Den Kuchen erkalten lassen, bevor man ihn aus der Form nimmt, er bricht sonst leicht. Den fertigen Kuchen kann man mit Puderzucker überstäuben, mit einer Schokoladenglasur oder einem Guss aus Puderzucker und Zitronen-/Orangensaft versehen.

Der Fantasie sind bei diesem Kuchen (fast) keine Grenzen gesetzt und er lädt buchstäblich dazu ein, neue Varianten auszuprobieren.

Bioland Hof Zur Sonne

Silvia und Dirk Niehaus

Dorfstr. 10

18569 Kluis auf Rügen

Email: flotte-karotte-ruegen@gmx.de

Knäckebrot (Silke van Ackeren)

Zutaten:

50 g Dinkelschrot
2 EL Wasser
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelweißmehl
50 g Roggenmehl
1 TL Meersalz
50 ml Distelöl
2 EL Sesamsamen
2 EL gehackte Sonnenblumenkerne
15 g Hefe
150 – 200 ml Wasser

Zubereitung:

Das Wasser mit dem Dinkelschrot verrühren, 10 Minuten stehen lassen. Die drei Mehle und das Salz unter den Schrot rühren. Distelöl, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne gut mit der Mehlmischung vermengen. Die Hefe im Wasser auflösen und unter den Teig rühren, gut kneten. Den Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt in einer Schlüssel 20 Minuten gehen lassen. Ein Stück Backpapier auf ein Backblech zuschneiden.

Den Teig nochmals gut durchkneten und zu einer großen Platte mit 0,5 cm Dicke direkt auf dem Backpapier ausrollen. Vorsichtig mit einem Teigroller den Teig in die Lieblingsform schneiden. Das Knäckebrot mit Wasser einpinseln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 15–20 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Trocken lagern, dann hält es bis zu 6 Wochen.

Sie möchten noch mehr klimafreundliche Rezepte ausprobieren?

Die Stadtbibliothek Stralsund hat eine große Auswahl an regionalen, vegetarischen und veganen Kochbüchern. Des Weiteren finden Sie viele Tipps zum Gärtnern und ökologischen Einkaufen in der Zeitschriftenecke und im Sachbuchbestand.
... und jedes ausgeliehene Buch, das mehreren Menschen zur Verfügung steht, trägt zur Nachhaltigkeit bei.

Kontakt:

Stadtbibliothek Stralsund
Badenstraße 13
18439 Stralsund
Telefon: 03831 253 678
E-Mail: stadtbibliothek@stralsund.de

Öffnungszeiten:

Montag 14.00–19.00 Uhr
Dienstag 10.00–19.00 Uhr
Mittwoch 14.00–19.00 Uhr
Donnerstag 10.00–19.00 Uhr
Freitag 10.00–19.00 Uhr





Bioland Hof Zur Sonne

Unser Hof besteht aus einer alten Dreiseiten-Hofanlage und liegt sehr zentral im westlichen Teil der Insel Rügen am Rand der Ortschaft Kluis direkt hinter der Solaranlage. Der Betrieb ist als Biolandbetrieb zertifiziert. Wir betreiben Tierhaltung und einen kleinen Gemüseanbau. Über unseren kleinen Hofladen erfolgt einmal wöchentlich am Donnerstag die Direktvermarktung.

Bioland Hof Zur Sonne

Silvia und Dirk Niehaus

Dorfstr. 10

18569 Kluis auf Rügen

Tel.: 0172/2693 234

flotte-karotte-ruegen@gmx.de

*Unser hausgebackener Kuchen
wartet auf Sie*

Schaf- und Ziegenhof Palmzin

Unser Schaf- und Ziegenhof befindet sich am Rand des Dörfchens Palmzin zwischen Marlow und Semlow, 12 km südlich von Ribnitz-Damgarten.

Wir sind ein kleiner Familienbetrieb, der die gewonnene Milch unserer Schafe in der hofeigenen Käserei täglich frisch und in traditioneller Handarbeit verarbeitet. Somit sind unsere Milchprodukte alle frei von jeglichen Zusatzstoffen.

Wir verkaufen unsere Produkte unter anderem freitags auf dem Stralsunder Wochenmarkt und täglich von 17.00 – 19.00 Uhr in unserem Hofladen.

Schaf- und Ziegenhof Palmzin

Michael Haider / Andreas Vogel

Chausseestraße 3–5

18334 Palmzin

Mobil-Michi: 0151/75 01 35 58

Mobil-Andi: 0151/55 22 76 25

schaf-ziegenhof-palmzin@t-online.de

www.schaf-ziegenhof-palmzin.de



Bio-Insel Stralsund

Die Bio-Insel „Naturkostladen und Restaurant“ befindet sich direkt am Stralsunder Hauptbahnhof. Wir haben für Sie an sieben Tagen in der Woche von 7.00 – 19.00 Uhr geöffnet, einschließlich aller Feiertage.

Die Bio-Insel bietet Ihnen ein großes Angebot von frischen Produkten wie Obst, Gemüse, Backwaren, regionale Spezialitäten, glutenfreie und vegane Lebensmittel und vieles mehr.

Im Restaurant genießen Sie ein täglich wechselndes Mittagsangebot, Kaffee, hausgebackenen Kuchen und viele weitere Leckereien, selbstverständlich in Bioqualität.

Bis bald, Ihr Bio-Insel-Team!

Bio-Insel

Naturkostladen & Restaurant

Inhaber Roman Enke

Tribseer Damm 75

18437 Stralsund

Tel.: 0 38 31/66 60 72

Fax: 0 38 31/66 60 73

info@bioinsel-stralsund.de

www.bioinsel.net



Wir freuen uns auf Ihren Besuch und gewähren Ihnen bei Abgabe des Gutscheins (S. 62) einen einmaligen Rabatt von 10% auf Ihren Einkauf. Gültig bis zum 30.6.2017.

Naturkost Finger

Wir bieten Ihnen:

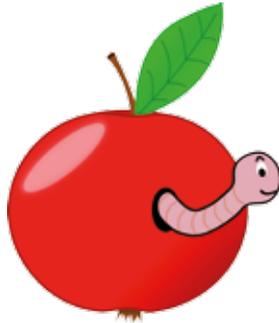
- vorrangig regionale Frischware
- Gemüse und Molkereiprodukte
- Vollkornbackware
- Tiefkühlprodukte
- Drogerieartikel
- Wasch- und Reinigungsmittel
- Töpfereibedarf
- Holzspielzeug
- Naturbaustoffe
- Naturfarben
- Erd- und Mineralpigmente

Fa. Naturbaustoffhandel

Naturkost & Naturbaustoffe
Frankenstraße 81
18439 Stralsund
Tel./Fax: 0 38 31/29 77 00

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9.00 – 18.00 Uhr
Fr 9.00 – 18.30 Uhr
Sa 9.00 – 13.00 Uhr



Gärtnerei Tomte

Seit 15 Jahren bewirtschaften wir zu zweit unseren Hof mit elf Hektar Land ökologisch, bauen vor allem Gemüse, Kartoffeln und Kräuter an, um es freitags auf dem Wochenmarkt in Stralsund zu verkaufen, halten aber auch Schafe und Rinder, um einen möglichst geschlossenen Hofkreislauf zu haben. Neben der Produktion gesunder Lebensmittel sind Nachhaltigkeit und der Schutz der Biodiversität unser Anliegen, deshalb verzichten wir z.B. bewusst auf Hybriden und nutzen samenrechtes Saatgut.

GbR van Boven/Roither

Sievertshagen 12
18510 Papenhagen
Tel.: 03 83 25/659 48
Fax: 03 83 25/659 48



EU-Kontrollnummer D/MV/021/4010/AB
Mitglied bei Verbund Ökohöfe DE-ÖKO-021

LandDelikat – Rösterei, Bio & Feinkosthandel

Mecklenburg-Vorpommerns kleinste und einzige mobile Bio Rösterei und Feinkost. Von Mai bis Oktober findet man unsere Rösterei auf den Bio- und Regionalmärkten der Halbinsel Darß und der Insel Rügen. Unsere Kaffees werden sorgfältig ausgewählt, direkt gehandelt und reifen langsam in den Hochlagen der Anbauregionen – werden von Hand geerntet und traditionell schonend auf dem Markt geröstet. Es gibt viele weitere Spezialitäten bei uns zu entdecken. Neu: Kaffee-Ersatz aus einheimischen blauen Süßlupinen – LUPINO schmeckt lecker und ist FREI von Koffein, Reizstoffen und Gluten. Die blauen Lupinen gedeihen im Süden der Insel Rügen und werden ökologisch und GENFREI angebaut. Das Saatgut kommt aus der Müritz-Region. Veredelt werden die Samen von uns in Nordvorpommern. Made in MV!

Ausgewählte Produkte: Kaffee, Espresso, Kakao, vegane Naschereien und Lupino.

LandDelikat, Rösterei,
Bio- & Feinkosthandel

Boddenblick 10
18445 Nisdorf/Nordvorpommern
Tel.: 03 83 23/2695 55
www.landdelikat.de



Rügener Landhandel

Im Süden der Insel Rügen zwischen Ramin und Samtens, in dem kleinen Örtchen Rothenkirchen, hat der Rügener Landhandel seit seiner Gründung 1999 seinen Standort. Hier wird nach bestem Wissen moderne Landwirtschaft betrieben. Nicht nur das mehrfach ausgezeichnete Rügener Rapsöl und der beliebte Rügener Rapshonig werden hier produziert und verkauft, sondern auch Futtermittel für Landwirte, Hobbybauern, Züchter und Halter verschiedenster Tiere. Im an die Produktion angeschlossenen Hofladen können diese und andere landwirtschaftliche Produkte erworben werden. Der Rügener Landhandel zählt 18 Mitarbeiter.

Ausgewählte Produkte: Rügener Rapsöl, Rügener Rapshonig, diverse Geschenkboxen, Futtermittel aus eigener Produktion, Heimtierfuttermittel und Einstreu, Dünger, Erden und Saatgut und vieles mehr



Rothenkirchen 24
18573 Rothenkirchen
Tel.: 03 83 06/71 04
Fax: 03 83 06/13 23
info@ruegener-rapsael.de
www.ruegener-rapsael.de



Öffnungszeiten:
Mo – Fr 7.00 – 16.30 Uhr



RUJANA-Hof

In Proras Naturschutzgebiet, südlich der Feuersteinfelder, sind unsere Wasserbüffel auf ihren Weiden zu Hause. Dort erleben Sie hautnah das Zusammenspiel der Wasserbüffel im Familienverband in der freien Natur.

Haben Sie schon einmal einen Wasserbüffelburger probiert? In unserem Restaurant in Binz stehen sie neben vielen weiteren deftigen Burgern auf der Karte.

American Restaurant HIGHWAY 96

Dünenstraße 64a

18609 Binz

Tel.: 03 83 93/43 99 74



Öffnungszeiten: täglich ab 17.30 – 2.00 Uhr



Gutscheine

Hinweis: Die Gutscheine können nicht mehrfach benutzt werden und sind nur als Original-Printversion einlösbar.



GUTSCHEIN

Bioland Hof Zur Sonne
über ein Stück Kuchen mit einer Tasse
BIO Kaffee oder Tee

Schaf- und Ziegenhof Palmzin
2 Molkereiprodukte zum Preis von einem

GUTSCHEIN

GUTSCHEIN

Bio-Insel Stralsund



10% auf den Einkauf

Naturkost Finger
bis € 20,- schenken wir Ihnen 2 % Rabatt
ab € 20,- schenken wir Ihnen 5 % Rabatt

GUTSCHEIN

GUTSCHEIN

Gärtnerei Tomte
10% Rabatt bei einem Einkauf ab € 10,-

LandDelikat – Rösterei, Bio & Feinkosthandel
1 Tasse LUPINO Espresso Macchiatto

GUTSCHEIN

GUTSCHEIN

Rügener Landhandel
10 % Nachlass auf den Einkauf im
Hofladen in Rothenkirchen

American Restaurant HIGHWAY 96
ein kleines alkoholfreies Getränk in
Verbindung mit einem Burger

GUTSCHEIN

Impressum

Herausgeber: Hansestadt Stralsund, Der Oberbürgermeister
PF 2145, 18408 Stralsund

Redaktion: Saskia Schütt, Klimaschutzmanagement Hansestadt
Stralsund

Mitarbeit: Friederike Börner-Dräger, Lena Eyerich

Satz und Gestaltung: Ulrike Jager, Hamburg

Bildnachweis: Hansestadt Stralsund (S. 2, 4, 5, 39, 53), Lars Feikert
(S. 64, 66), Fotolia (S.7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21,
30, 33, 35, 37, 41, 42, 46, 49, 54), sowie Bilder der Rezeptauto-
ren und regionalen Anbieter

Titelbild: Hansestadt Stralsund

Redaktionsschluss: 29.09.2015

Auflage: 1.000 Hefte

1. Auflage 2016

Alle Rechte: Hansestadt Stralsund



Noch mehr Tipps wie Sie aktiv zum Klimaschutz beitragen
können finden Sie auf www.stralsund.de/klimaschutz

Quellen

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMELV) (2014): *Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg*. Berlin: BMELV.

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) (2008): *Bericht des BMELV für einen aktiven Klimaschutz der Agrar-, Forst- und Ernährungswirtschaft und zur Anpassung der Agrar- und Forstwirtschaft an den Klimawandel*. Berlin: BMELV.

Bellarby, J.; Foeroid, B.; Hastings, A.; Smith, P. (2008): *Cool farming: climate impacts of agriculture and mitigation potential*. Amsterdam: Greenpeace.

Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland, Le Monde diplomatique – Kooperationsprojekt (2014): *FLEISCHATLAS Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel*.

Deutscher Bundestag Drucksache 17/8337, 17.01.2012: *Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Bärbel Höhn, Thilo Hoppe, Cornelia Behm, weiterer Abgeordneter und der Fraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN: Export und Import von tierischen Erzeugnissen und Futtermitteln*.

Fritsche, U.R.; Eberle, U. (2007): *Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln*. Darmstadt: Öko-Institut e.V

Grabolle, A., Loitz, T. (2007): *Pendos CO₂-Zähler. Die CO₂-Tabelle für ein klimafreundliches Leben*. München und Zürich

Jugend im BUND (Hrsg.): *Das Klima Kochbuch. Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen*. Stuttgart (2009)

UBA (Umweltbundesamt) (2010): *Entwicklung der THG-Emissionen in Deutschland nach Sektoren*. Dessau-Roßlau: UBA.

Verbraucherzentrale (2013): *Klimaschutz schmeckt. Tipps zum Klima-gesunde Essen und Einkaufen*.

WWF Deutschland, Berlin (2012): *Klimawandel auf dem Teller*. Berlin: WWF.

Internet:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN): www.bio-siegel.de (Letzter Zugriff: Juni 2015)

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit: www.bmub.bund.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen/produkte-und-umwelt/produktbereiche/lebensmittel/ (Letzter Zugriff: Juli 2015)

Deutscher Bauernverband: Situationsbericht 2012/2013, 6.2 Betriebsmittel/Futtermittel. <http://www.bauernverband.de/62-betriebsmittel-futtermittel> (Letzter Zugriff: Juli 2015)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (Letzter Zugriff: Mai 2015)

Europäische Kommission, Landwirtschaft und ländliche Entwicklung: Biologische Landwirtschaft. http://ec.europa.eu/agriculture/organic/index_de.htm (Letzter Zugriff: Juli 2015)

Naturschutzbund Deutschland: Siegelcheck <http://siegelcheck.nabu.de/galerie/> (Letzter Zugriff: Juni 2015)

Umweltbundesamt: Gütesiegel und Kennzeichen für nachhaltigen Konsum – Beispiele: www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/384/bilder/dateien/2_abb_guetesiegel_2013-07-04_neu.pdf (Letzter Zugriff: Juli 2015)

Umweltbundesamt: Beitrag der Landwirtschaft zu den Treibhausgas-Emissionen www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/landwirtschaft/beitrag-der-landwirtschaft-zu-den-treibhausgas (Letzter Zugriff: Mai 2015)

Statista GmbH: Statistiken zum Thema Fleisch (2013): <http://de.statista.com/themen/1315/fleisch/> (Letzter Zugriff: Juni 2015)

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.: <https://www.ugb.de/forschung-studien/hohe-umweltbelastung-durch-lebensmitteltransporte/> (Letzter Zugriff: Juli 2015)

Firma InfoFIT: Saisonkalender: <http://www.infofarm.de/datenbank/medien/327/saisonkalender.pdf> (Letzter Zugriff: Mai 2015)

Persönlicher Kontakt mit Vertretern und Pressesprechern von Biokreis, Bioland, Demeter, der Europäischen Kommission, GEPA, Marine Stewardship Council, Naturland, Rapunzel Naturkost GmbH und Trans Fair e.V.

Ihr Ansprechpartner in Sachen Klima:

Hansestadt Stralsund
Klimaschutzmanagerin
Saskia Schütt
Telefon 03831 252 753
sschuett@stralsund.de

Ausführliche Informationen erhalten Sie
auf unserer Internetseite:

www.stralsund.de/klimaschutz

Besuchen Sie uns auch auf:

www.facebook.com/stadt.stralsund

www.twitter.com/StadtStralsund