



Einkaufs- und Küchentipps

Bewusst einkaufen und planen

Besser für alle: die Vorteile von *fair.nah.logisch.*

fair.

Durch den Kauf fair gehandelter Lebensmittel unterstützen Sie Kleinbauern und -bäuerinnen im Globalen Süden. Der faire Handel beruht auf partnerschaftlichen Handelsbeziehungen, adäquaten Arbeitsbedingungen und gerechten Preisen. Fair gehandelte Produkte vertreibt zum Beispiel das Fairhandelsunternehmen GEPA, das von kirchlichen Organisationen getragen wird.

nah.

Regionale Produkte schonen durch kurze Transportwege die Umwelt. Wer regionale Produkte kauft, unterstützt Bäuerinnen und Bauern in der Region und trägt so zum Erhalt von Arbeitsplätzen bei.

(öko)logisch.

Durch den Kauf biologisch angebaute Lebensmittel sorgen Sie dafür, dass weniger schädliche Pestizide und chemische Düngemittel eingesetzt werden. Die ökologische Landwirtschaft schont zudem die Böden und das Grundwasser. Somit ist Ihre Entscheidung für Bio-Produkte gut für die Umwelt, das Klima und die Gesundheit!

Mit der Initiative fair.nah.logisch. sollen Kirchengemeinden und kirchliche Einrichtungen in der Erzdiözese Freiburg ihren Einkauf an regionalen, fairen und ökologischen Kriterien orientieren.

Ziel ist es durch bewusste Kaufentscheidungen einen Beitrag zum Umweltschutz und zu fairen Arbeitsbedingungen zu leisten.

fair.nah.logisch. – [machen Sie mit!](#)

Die Tipps sollen dabei helfen die Ziele umzusetzen.

Kriterien für einen *fair.nah.logisch.* Einkauf

1. regionale Produkte
2. saisonale Produkte
3. biologische Produkte
4. fairer Handel
5. verpackungsarm / verpackungsfrei
6. weniger ist mehr

1. Regionale Produkte

aus unserer direkten Umgebung sparen klimaschädliche Transportwege, werden reifer geerntet und unterstützen Händler sowie den Arbeitsmarkt in unserer Region. Auf den meisten Produkten ist die Herkunft der Produkte angegeben, sodass bewusst eine Kaufentscheidung für regionale Produkte getroffen werden kann. Regional erzeugte Produkte wie Obst und Gemüse sind bei vielen Händlern, Wochenmärkten oder auch direkt beim Erzeuger zu erhalten.

Eine Übersicht zu Baden Württembergischen Markenprodukten erhalten Sie unter:

www.schmeck-den-sueden.de



2. Saisonale Produkte

werden zum Zeitpunkt ihrer Reife angeboten. Viele Produkte werden künstlich haltbar gemacht um eine längere Lagerung zu ermöglichen die nachstehende Übersicht zeigt Ihnen, welche heimischen Obst und Gemüse Sorten zu welchem Zeitpunkt bei uns reif sind. Planen Sie Ihre Einkäufe einfach nach der Saison und fragen Sie bei Ihrem Händler gezielt nach.

Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Obst												
Äpfel	📦	📦	📦	📦	📦		🌟	🌟	🌟	📦	📦	
Aprikosen						🌟	🌟					
Birnen	📦						🌟	🌟	📦	📦	📦	
Brombeeren						🌟	🌟	🌟				
Erdbeeren					📦	🌟	🌟	🌟	📦			
Heidelbeeren						🌟	🌟	🌟				
Himbeeren					📦	🌟	🌟					
Johannisbeeren					🌟	🌟	🌟					
Kirschen, sauer						🌟	🌟					
Kirschen, süß					📦	🌟	🌟					
Mirabellen						🌟	🌟					
Pflirsche						🌟	🌟					
Pflaumen							🌟	🌟				
Quitten									🌟	🌟		
Stachelbeeren						🌟	🌟	🌟				
Tafeltrauben						🌟	🌟	🌟				
Gemüse												
Blumenkohl				📦	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	
Bohnen						🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	
Brokkoli					🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	
Chicorée	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Chinakohl	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Grünkohl	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Gurken: Salat, Minigurken Gurken: einlege-, Schälgurken		📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Erbsen						🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	
Kartoffeln	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Knollenfenchel						🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	
Kohlrabi				📦	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	📦	
Kürbis	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Möhren	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Pastinaken	📦	📦	📦	📦					🌟	🌟	🌟	📦
Porree	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Radieschen				📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	
Retlich	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Rhabarber				📦	📦	📦	📦					
Rosenkohl	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦			📦	📦	📦
Rote Bete	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Rotkohl	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Schwarzwurzel	📦	📦	📦						📦	📦	📦	📦
Sellerie: Knollensellerie	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Sellerie: Stanzensellerie					📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	
Spargel				📦	📦	📦						
Spinat				📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	
Spitzkohl	📦	📦			📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Stäckrüben (Kohlrüben)	📦	📦	📦						📦	📦	📦	📦
Tomaten: geschützter Anbau						📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Tomaten: Gewächshaus			📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Weißkohl	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Wirsingkohl	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Zucchini						📦	📦	📦	📦	📦	📦	
Zuckermais							📦	📦	📦	📦	📦	
Zwiebeln	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühling-				📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Salate												
Eissalat					📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	
Endiviensalat					📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	
Feldsalat	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Kopfsalat, Bunte Salate			📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Radiccio					📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Romanasalate					📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Rucola (Rauke)				📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦

Sehr geringe Klimabelastung:
🌟 Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:
📦 „Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

📦 Lagerware

📦 Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:
📦 Produkte aus geheizten Gewächshäusern

verbraucherzentrale
www.verbraucherzentrale.de

Impressum:
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein.

Fachliche Beratung: Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau, Großbeeren und Erfurt, Dr. C. Feller, Universität Bonn, INRES-Gartenbauwissenschaft, Dr. M. Blanke

Gestaltung: FPWerbung / PocketPlaner.de

Stand:
2. überarb. Auflage Sept. 2010

Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

© Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf

3. Biologische Produkte

werden durch unterschiedliche Siegel gekennzeichnet. Je nach Kennzeichnung entsprechen Sie unterschiedlich strengen Kriterien. Biologisch hergestellte Nahrungsmittel kommen ohne synthetisch hergestellte Pflanzenschutzmittel aus. Pflanzen oder Tiere werden ohne Einsatz von Gentechnik gezüchtet. Tiere werden artgerechter gehalten und ohne Antibiotika gezüchtet.



Informationen zu Siegeln

Unternehmen haben eigene Siegel geschaffen, denen keine eigenen Kriterien zugrunde liegen, sondern die sich z.B. unmittelbar auf das EU-Biosiegel beziehen. Sofern sich diese unternehmenseigenen Siegel nicht auf weitere unabhängige Siegel beziehen, sind sie nur bedingt aussagekräftig. Weitere Angaben zu hier aufgeführten Siegel und Produktkennzeichen sowie zu vielen weiteren finden Sie unter www.siegelklarheit.de sowie spezifisch für die öffentliche Beschaffung unter www.kompass-nachhaltigkeit.de.

4. Fairer Handel

ist besonders zu beachten, wenn überregionale Produkte zum Einsatz kommen. FAIRTRADE steht für fairen Handel. Durch den Kauf fair gehandelter Produkte unterstützen Sie die Arbeits- und Lebensbedingungen der Bauern und Beschäftigten insbesondere in Afrika, Südamerika und Asien. Fair gehandelte Produkte sind auch bei www.gepa.de, im Weltladen oder in einigen Pfarrgemeinden erhältlich.



5. Verpackungsarm / verpackungsfrei

einkaufen, vermeidet die Verschwendung von Ressourcen. Viele Produkte werden nun schon ohne Plastikverpackung angeboten. Um diese sicher nach Hause zu transportieren, sollten Ihre Einkäufe mit Körben, wiederverwendbaren Taschen und Obst-Gemüse-Netzen stattfinden.

6. Weniger ist mehr

sollte das Motto eines jeden Einkaufes sein. Es ist wichtig seinen Bedarf an Lebensmitteln und sonstigen Waren genau zu kennen, dass am Ende nichts weggeworfen wird. Die Töpfe dürfen leer werden. Am Ende einer Mahlzeit findet sich bestimmt noch eine Scheibe Brot für die ganz Hungrigen. Die Produktion von Fleisch- und Wurstwaren hat viele negative Einflüsse auf die Umwelt; reduzieren Sie den Konsum und nutzen Sie Alternativen. Sie werden tierische Produkte dann noch mehr zu schätzen wissen!

Nicht jeder Einkauf kann „perfekt“ sein, wir raten daher insbesondere zu saisonalen und regionalen Produkten bei lokalen Erzeugern. Insbesondere bei Backwaren, Eiern und Milch ist dies unkompliziert möglich.

Einkaufsmöglichkeiten in der Region

Die Liste gibt einen Überblick und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Wochenmärkte

Mosbach: Jeden Mittwoch und Samstag von 07.00-13.00 Uhr auf dem Mosbacher Marktplatz

Neckarelz: Jeden Donnerstag von 08:00-16:00 Uhr auf dem Neckarelzer Marktplatz

Bäcker

Naturbäckerei Hess: Eichwaldstraße 34, 74821 Mosbach-Reichenbuch
geöffnet Di., Do., Fr.: 06:00-12.30 Uhr, Sa.: 06:00-11:00 Uhr

Bioland-Bäckerei Fritze-Beck: Friedhofstraße 1, 74743 Seckach (oder auf dem Mosbacher Wochenmarkt)
geöffnet Di.-Fr.: 6:00-12:30 Uhr, 14:30-18:00 Uhr, Sa.: 06:00-12:30 Uhr

Bäckerei Dreschflegel: Hauptstraße 22, 74821 Mosbach

Bäckerei Mayer: Uhlandstraße 2/ Hauptstraße 54/ Alte Neckarelzer Straße, 74821 Mosbach

Bäckerei Frick: Hauptstraße 16, 74847 Obrigheim

Weitere Bäckereien mit ihrem Stammsitz außerhalb von Mosbach haben auch hier Filialen.

Metzger

Metzgerei Heck: Schlachthofstr. 6, 74821 Mosbach

Metzgerei Renz: Nüstenbacherstraße 12, 74821 Mosbach

Metzgerei Stumpf: Hauptstraße 30, 74821 Mosbach

Metzgerei Sauer: Martin-Luther-Straße 8, 74821 Mosbach-Neckarelz

Metzgerei Raudenbusch: Hauptstraße 22, 74847 Obrigheim

Bio-Höfe

Heinrich Hof: Welschbergweg 2, 74847 Obrigheim (oder auf dem Mosbacher Wochenmarkt)

Hofladen geöffnet Di.+ Fr.: 10:00-18:00 Uhr

Heimentaler-Biohof: Siedlung Heimental 6, 74850 Schefflenz
auf dem Mosbacher Wochenmarkt, im City-Rewe in Mosbach, in der Biomarkt-Scheune Dallau

Schäfers Biohof auf dem Michaelsberg: Michaelsberg 4, 74831 Gundelsheim
geöffnet Do.: 08:30-12:30 Uhr, Fr.: 09:00-18:00 Uhr, Sa.: 08:30-14:00 Uhr

Regionale Verkaufsstellen

Biomarkt-Scheune "Milchhäusle": Hauptstraße 4, 74834 Elztal-Dallau
rund um die Uhr geöffnet

Knapps Hofladen: Neckargeracher Straße 26, 74821 Mosbach-Reichenbuch
rund um die Uhr geöffnet

Hofladen Gätschenberger: Röhrleinshof, 74842 Billigheim-Katzental
geöffnet Mo.-Fr.: 08:00-12:00 Uhr, 13:00-18:00 Uhr

Milchzapfstelle Obrigheim: Fam. Horn, Langenrainstr. 28, Obrigheim

Basti's Ei-Lade: Bergfeldweg 6, 74821 Mosbach-Bergfeld
rund um die Uhr geöffnet

LandBar: Meertalsiedlung 1, 74834 Ellztal-Dallau
rund um die Uhr geöffnet

Bio-Hofladen Scheurich: Buchweg 11, 74864 Fahrenbach-Robern
geöffnet Do.: 14:30-19:00 Uhr, Sa.: 09:00-12:30 Uhr

Bio Märkte/Geschäfte

Reformhaus Merian: Gartenweg 40, 74821 Mosbach

Weltladen Mosbach: Kesslergasse 1, 74821 Mosbach

Unverpackt-Laden

anna's Mosbach: Schwanengasse 2, 74821 Mosbach

geöffnet Mo., Di., Mi., Fr.: 10:00-13:00 Uhr, 16:00-18:00 Uhr, Sa.: 09:00-13:00 Uhr

Sonstiges

Naturhaus "Fellhäusle": Hauptstraße 19, 74821 Mosbach
geöffnet Mo.-Fr.: 10:00-18:00 Uhr, Sa.: 10:00-15:00 Uhr

Auch Supermärkte bieten eine immer größere Auswahl an entsprechenden Produkten an.

Weitere Anbieter, Produkte und Informationen zum öko-fairen und regionalen Einkauf finden Sie unter:

www.hofladen-bauernladen.info/in/mosbach/738

<https://www.mein-bauernhof.de>

<https://www.genussregion-nok.de>

www.wir-kaufen-anders.de (kirchliche Einkaufsplattform)

Möchten Sie mit Ihrem Betrieb / Ihrer Verkaufsstelle auch auf dem Leitfaden erscheinen, wenden Sie sich an uns.

fair.nah.logisch.

