



# #SNACKATTACK

Event aus #easyfoodbw

Ein außerschulisches  
Ernährungsbildungsangebot für  
junge Erwachsene

[www.lern-bw.de](http://www.lern-bw.de)



# #SNACKATTACK

Ein außerschulisches Ernährungsbildungsangebot für junge Erwachsene

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Lern BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)  
Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)

[www.lern-bw.de](http://www.lern-bw.de)

## Redaktion

Rebecca Kunz, Die Kunz der Ernährung  
Miriam Geiger, LErn BW

## Layout & Satz

zweiband.media GmbH

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen,  
Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des  
Herausgebers gestattet.


Stand: Februar 2026

## Bildnachweis

Titelseite © rh2010 - stock.adobe.com, Seite 7 © Rebecca Kunz, Seite 8 © Anna - stock.adobe.com,  
Seite 20 © Stockfotos-MG - stock.adobe.com



**bawue-zu-tisch.de**

Eine Initiative von  **Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz**

# INHALT

Einführung .....	6
#SNACKATTACK-EVENT .....	8
ZWISCHENMAHLZEITEN – REGIONAL, SAISONAL, GENIAL? .....	8
1. Ziele des Events .....	8
2. Zeitlicher Ablauf .....	9
3. Detaillierte Ablaufplanung .....	9
4. Hintergrundinformationen zu Regionalität & Saisonalität von Lebensmitteln .....	18
5. Materialien zum #snackattack-Event .....	26
6. Rezepte .....	27
7. Einkaufsliste für das #snackattack-Event .....	37



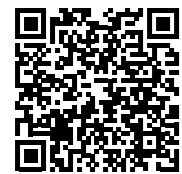
LErn BW



 Folgen Sie uns  
auf LinkedIn

# EINFÜHRUNG

Das außerschulische Ernährungsbildungskonzept #easyfoodbw nimmt junge Erwachsene zwischen 18 und 24 Jahren in den Blick. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren können Events aus dem Konzept #easyfoodbw mit jungen Erwachsenen in Berufsschulen, an Unis, in Betrieben oder z. B. auch in Jugendhäusern durchführen. Die Events sind jeweils



an einer Mahlzeit orientiert und bieten Raum für Diskussionen über ein Ernährungsthema. Das Zubereiten und Genießen einfacher Gerichte ist ebenfalls ein wichtiger

Weitere Informationen zu #easyfoodbw Bestandteil des subjektorientierten Konzepts.

#easyfoodbw startete mit drei lebensweltorientierten Veranstaltungskonzepten zu Frühstück, Mittagessen und Abendessen: #coffeebreak, #lunchbreak und #dinnerwithfriends.

In dieser Broschüre wird ein viertes #easyfoodbw-Event vorgestellt, das sich mit den Zwischenmahlzeiten bzw. den Snacks beschäftigt. Inhaltlich werden mit den jungen Erwachsenen die Themen Regionalität und Saisonalität erarbeitet und über deren Chancen und Herausforderungen diskutiert. Hinsichtlich des Aufbaus ist das vierte Event – #snackattack – an die drei bestehenden Events angelehnt und kann somit ebenfalls ohne große Einarbeitung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren durchgeführt werden.

In der Broschüre sind ein detaillierter Ablaufplan, Hintergrundinformationen zu Regionalität und Saisonalität, Rezepte, sowie eine Material- und Einkaufsliste enthalten. Ergänzende Materialien werden auf der Website des LErn BW zur Verfügung gestellt.

Die Events können von Ernährungsfachkräften, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Bereich Ernährungsbildung, Gesundheitsmanagerinnen und Gesundheitsmanagern der Betrieblichen Gesundheitsförderung/des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und Lehrkräften von jungen Erwachsenen durchgeführt werden. Jedes Event von #easyfoodbw beinhaltet einen Leitfaden und umfangreiche Begleitmaterialien wie Rezepte, Ablaufpläne und Hintergrundwissen, wodurch für die Durchführung kein umfangreiches Vorwissen erforderlich ist.

Der Fokus bei #easyfoodbw liegt auf der Vermittlung von praktischen Tipps und Informationen rund um eine nachhaltige, genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährung, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 24 Jahren befinden sich aus entwicklungspsychologischer Sicht in einer Umbruchphase, der „Verselbstständigung“. Spätestens mit dem Auszug aus dem Elternhaus müssen sie Verantwortung für sich selbst, ihr Budget, ihren Tagesablauf und ihre Ernährungsversorgung übernehmen. Doch wie meistern junge Erwachsene die Herausforderung, sich eigenständig ausgewogen zu ernähren? Laut einer Studie der AOK (2020) weisen 63% der 18- bis 24-Jährigen keine ausreichende Ernährungskompetenz auf. Hier besteht folglich ein hoher Bedarf, der jungen Zielgruppe fundiertes Wissen über eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung sowie Kochfertigkeiten zu vermitteln.





## #SNACKATTACK-EVENT

# ZWISCHENMAHLZEITEN – REGIONAL, SAISONAL, GENIAL?

## 1. ZIELE DES EVENTS

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- haben Freude und Spaß bei der Zubereitung verschiedener Snacks, lernen dabei neue Lebensmittel kennen und erleben, wie einfach und preiswert die Zubereitung von Snacks mit regionalen und saisonalen Zutaten sein kann.
- tauschen sich über ihr Verständnis von Regionalität aus und lernen Labels und weitere Hinweise kennen, welche Auskunft über die Regionalität von Lebensmitteln geben.
- tauschen sich über ihr Verständnis von Saisonalität aus und lernen Saisonkalender als Hilfsmittel kennen, um saisonale Gemüse- und Obstsorten zu identifizieren. Außerdem diskutieren sie über Vor- und Nachteile eines regionalen und saisonalen Lebensmitteleinkaufs und die Komplexität von Konsumententscheidungen.

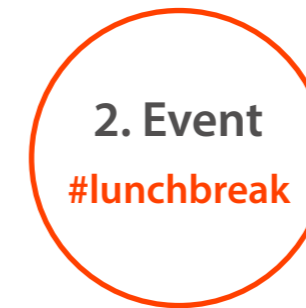
Der Ausbildungsbetrieb/die Hochschule/die Berufsschule

- nimmt die Event-Leitung als Kooperations- und Ansprechpartnerin bzw. -partner im Themenbereich Ernährung wahr.
- nimmt seine/ihre Mitverantwortung für die Resilienz- und Gesundheitsförderung der Auszubildenden/Studentinnen und Studenten wahr.



Thema:  
Frühstückspause

Bildungsort: Ausbildungsbetrieb,  
Hochschule, Berufsschule



Thema:  
Mittagspause

Bildungsort: Ausbildungsbetrieb,  
Hochschule, Berufsschule



Thema:  
Abendessen

Bildungsort: online  
(privates Umfeld)



Thema:  
Zwischenmahlzeit

Bildungsort: Ausbildungsbetrieb,  
Hochschule, Berufsschule

## 2. ZEITLICHER ABLAUF

35 Min.	Einstieg
45 Min.	Zubereitung der Snacks
40 Min.	Gemeinsames Essen

## 3. DETAILLIERTE ABLAUFPLANUNG

Der folgende Ablaufplan stellt ein beispielhaftes Drehbuch für die komplette Durchführung des Events #snackattack dar. In der Spalte „Inhalte & Ziele“ finden sich in kursiver Schrift Ansprachen, Fragen und Formulierungen, welche während des Events von der Event-Leitung (EL) an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) gerichtet werden können. Diese sind als Vorschläge zu verstehen. Die Ansprache der TN soll so natürlich wie möglich sein, weshalb gerne auf eigene, authentische Formulierungen zurückgegriffen werden kann und Fragen an die Gruppe angepasst werden können.

Bei der Zielgruppe der jungen Erwachsenen gibt es unter Umständen große Unterschiede bezüglich des Vorwissens zu den Themen Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln. Daher gibt es an einigen Stellen im Konzept #snackattack unterschiedliche Optionen oder Ergänzungen an Methoden zur Auswahl.


**Gelb:** Optionen für Gruppen mit weniger Grundwissen und Diskussionsbereitschaft

**Orange:** Optionen für aktive und diskussionsbereite Gruppen


Je nach zeitlicher Flexibilität und Motivation der Gruppe können auch beide Optionen durchgeführt werden. Beim Feedback zum Schluss gibt es ebenfalls zwei Optionen, je nachdem ob schriftliches oder mündliches Feedback präferiert wird.

# #snackattack

Zeit in Minuten	Inhalte und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
<b>Vorbereitung</b>				
15 Min. (zählen nicht zu den 120 Min.)	<p><b>Ziel:</b> Ansprechenden Raum für TN gestalten</p> <p>Stühle und Tische stellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 6 Tische für 6 verschiedene Gerichte – 1 Behältnis für Biomüll pro Tisch verteilen</li> <li>■ Stühle für alle TN stellen (Stuhlkreis, mehrere Reihen, je nach räumlichen Gegebenheiten)</li> <li>■ Die Zutaten ansprechend auf einem Tisch präsentieren. (Kühlprodukte noch in Kühltasche belassen oder im Kühlschrank zwischenlagern)</li> <li>■ Kochutensilien auf einem zweiten Tisch platzieren</li> <li>■ evtl. Karten für die Gruppen im „Saison-Sortier-Game“ parat legen</li> </ul>			Gesamtes Equipment (siehe Materialliste)
<b>Einstieg</b>				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung der TN</li> <li>■ Dank an Ausbildungsbetrieb/Hochschule/Berufsschule</li> <li>■ Kurze Vorstellung EL</li> <li>■ Überblick über Ablauf und Ziele der Veranstaltung geben: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitrahmen klären</li> <li>• Ablauf vorstellen</li> <li>• (noch einmal) Allergien und Unverträglichkeiten abfragen</li> </ul> </li> </ul> <p>Wenn sich die Gruppe nicht kennt, Namensschilder für TN schreiben lassen.</p>		Plenum	<p>Eigenes Namensschild</p> <p>Ggf. Namensschilder für die TN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreppband und Filzstift</li> <li>• Während der Begrüßung/ Einführung durchgeben und beschriften lassen</li> </ul>
<b>Warm-up</b>				
10 Min.	<p><b>Ziel:</b> Einstieg, Auflockerung, erste Gespräche, Verbindung über Essen schaffen, eigene Haltung reflektieren, Meinungsvielfalt wahrnehmen, Gedanken erläutern lassen, Individualität der TN annehmen</p> <p><b>Option 1:</b> Jeder dreht sich einmal zu seiner rechten oder linken Nachbarin oder seinem rechten oder linken Nachbarn und im Anschluss auf die andere Seite.. Ihr verrätet euch euer Lieblingsobst und -gemüse und erklärt kurz und knackig, warum es dieses ist.</p>			
		<b>Option 1: Food-Speed-Dating</b>	2er-Gruppen	
5 Min.	<p><b>Option 2:</b> Ich habe euch hier ein Lebensmittel (Äpfel oder Tomaten – je nach Saison) in verschiedenen Varianten mitgebracht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Welche Unterschiede fallen euch auf?</li> <li>■ Welches Produkt würdet ihr auswählen, bitte platziert euch bei eurer Wahl.</li> <li>■ Warum habt ihr euch hier positioniert?</li> <li>■ Wie sehen das die anderen?</li> </ul> <p>Ihr erkennt schon, beim Einkaufen von Obst und Gemüse gibt es nicht den einen perfekten Weg oder die eine richtige Entscheidung. Viele verschiedene Faktoren wie Verpackung, Bio oder nicht, Design, Größe der Packung, Herkunft, Aussehen des Lebensmittels und ob das Produkt Saison hat, können unsere Entscheidung beeinflussen.</p>	<b>Option 2: Verpackungsvergleich mit Meinungsbarometer</b>	Plenum	<p>Äpfel oder Tomaten in verschiedenen Verpackungs- und Herkunftsvarianten (z. B. eine Papier-, eine Plastikverpackung, Bio-Qualität, konventionell aus Deutschland, aus dem Ausland = je nach Verfügbarkeit auswählen)</p>
		Drei Varianten einer Obst- oder Gemüsesorte werden in der Mitte ausgelegt, Preis steht auf einem Post-it.		
		TN bleiben für die anschließende Diskussion bei ihrem gewählten Obst oder Gemüse stehen.		

Zeit in Minuten	Inhalte und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien	
<b>Input</b>					
10 Min.	<p><b>Ziel:</b> kurzer Theorieimpuls, Verständnis für Regionalität und Saisonalität stärken, Vor- und Nachteile kennenlernen, zur Reflexion anregen, Vorstellen eines Saisonkalenders als mögliches Hilfsmittel</p> <p><b>Was heißt eigentlich „regional“ für euch?</b>  <i>Regional bedeutet: Das Lebensmittel kommt aus deiner Nähe – z. B. aus Baden-Württemberg oder der Region drumherum.</i></p> <p><i>Aber Achtung: Der Begriff „regional“ ist nicht klar geregelt. Jeder Anbieter kann selbst entscheiden, was er damit meint. Deshalb: Immer schauen, ob irgendwo steht, wo genau das Produkt herkommt – z. B. „aus Bayern“, „100 km Umkreis“ oder „Landkreis XY“.</i></p> <p><b>Woran erkennst du echte Regionalität?</b>  <i>Wir schauen uns nun einige Beispiele für Kennzeichnungen an, die auf regionale Produkte hinweisen. Das <b>Regionalfenster</b> zeigt dir transparent, woher ein Produkt kommt, wo es verarbeitet wurde und wie hoch der regionale Anteil ist.</i></p> <p><i>Produkte mit dem EU-Siegel <b>g. U.</b> – <b>geschützte Ursprungsbezeichnung</b> sind komplett in einer Region hergestellt – vom Anbau bis zur Verarbeitung. Nur mit direktem Bezug zur Region bekommt ein Produkt dieses Siegel. Bei Produkten mit <b>g.g.A.</b> – <b>geschützte geografische Angabe</b> erfolgt einer der Produktionsschritte in der jeweiligen Region.</i></p> <p><i>Das <b>Qualitätszeichen Baden-Württemberg (QZBW)</b> steht für Produkte aus Baden-Württemberg, welche besonderen Qualitätsanforderungen unterliegen. Dasselbe gilt für Produkte mit dem Bio-Zeichen Baden-Württemberg (BIOZBW), welche außerdem die Vorgaben der EU-Öko-Verordnung einhalten.</i></p> <p><b>Eiercode:</b> X-DE-XX-XXXXX gibt Aufschluss über die Haltungform der Hühner, das Herkunftsland (und im Falle von Deutschland: Bundesland), Erzeugerbetrieb und Stall.</p> <p><i>Fallen euch noch weitere Kennzeichnungen für die Regionalität von Lebensmitteln ein?</i></p>	<p>Sammeln der Meldungen der TN an einem Flipchart/einer Tafel</p> <p><b>Veranschaulichung</b>                      Lebensmittel mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regionalfenster, z. B. Milch oder Butter</li> <li>■ g.U.-Siegel, z. B. Allgäuer Emmentaler</li> <li>■ g.g.A.-Siegel, z. B. Filderkraut/Filderspitzkraut</li> <li>■ QZBW oder BIOZBW, z. B. Getränk</li> <li>■ Eiercode, z. B. Bio-Eier</li> </ul> <p>Lebensmittel zum Anschauen herumgeben</p>	Plenum	<p>Flipchart</p> <p>Aufschlüsseln des Eier-Codes gemeinsam am Flipchart</p>	
10 Min.	<p><b>Was heißt eigentlich „saisonal“ für euch?</b>  <i>Obst und Gemüse sind „saisonal“, wenn sie zum jetzigen Zeitpunkt bei uns auf den Feldern wachsen. Durch den Anbau unter Folie, Flies oder in Gewächshäusern sowie durch passende Lagerung kann die Verfügbarkeit saisonaler Produkte verlängert werden, z. B. Erdbeeren im Mai oder Juni.</i></p> <p><i>Obst und Gemüse gibt es das ganze Jahr über im Supermarkt – Heidelbeeren im Winter, Tomaten im Februar, Spargel im Herbst. Möglich macht das der globale Handel. Mich würde interessieren, was eure Meinung dazu ist:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Welche Vorteile und welche Nachteile bringen saisonale und/oder regionale Lebensmittel mit sich?</li> <li>■ Sind regionale Lebensmittel jetzt aber immer besser?</li> </ul>	<p>Sammeln der Meldungen der TN an einem Flipchart/oder einer Tafel.</p> <p><b>Zettel beschriften &amp; kurze Diskussion</b>                      Jeder TN, der einen Vor- und Nachteil nennt, schreibt diesen auf einen Post-it. Diese werden an einem Flipchart/einer Tafel oder in der Mitte auf einem Tisch oder am Boden gesammelt.</p>	Plenum	<p>Flipchart</p> <p>Methodenkoffer mit Stiften und Klebezetteln (2 Farben für Vor- und Nachteile)</p> <p>Flipchart, Tafel oder Boden</p>	
	<p><b>Option 1:</b> Regional und saisonal essen bedeutet also, sich nachhaltiger zu ernähren, sorgsam mit Ressourcen umzugehen und das Klima zu schützen. Und ich glaube es ist klargeworden: es gibt nicht den einen richtigen Weg, sondern viele Möglichkeiten, kleine Schritte in Richtung mehr Regionalität und Saisonalität im Speiseplan zu machen.</p> <p><i>Und damit möchten wir uns nun beschäftigen. Würdet ihr sagen, dass ihr euch gut mit der Saison von Obst und Gemüse auskennt?</i></p>	<p><b>Option 1: Saison-Sortier-Game</b></p> <p>Die TN in vier Gruppen à 5 Personen einteilen. Jede Gruppe erhält einen Kartensatz mit 16 Obst- und Gemüsebildern und einen mit Symbolen für die vier Jahreszeiten.</p> <p>Jede Gruppe hat ca. 3–5 Minuten Zeit, um die Karten zuzuordnen.</p> <p>Anschließend gemeinsam besprechen und mit dem Saisonkalender auflösen.</p>		5-er-Gruppen/ Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 × Kartensatz Symbole Jahreszeiten</li> <li>• 4 × Kartensatz Gemüse &amp; Obst</li> </ul> <p>Alle Grafiken können auf der Website des LErn BW heruntergeladen werden.</p>

# #snackattack

Zeit in Minuten	Inhalte und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
	<p><b>Option 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Manche Lebensmittel, die aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind, z. B. Kaffee, gibt es gar nicht regional zu kaufen. Wie geht ihr damit um? (Anknüpfungspunkt für Bio, Fairtrade)</li> <li>■ Gibt es weitere Lebensmittel oder Getränke, bei denen die Kaufentscheidung kompliziert wird?</li> <li>■ Achtet ihr auf die Herkunft, wenn ihr neue Food-Trends ausprobiert? (z. B. den Pistazien-Trend, den Matcha-Trend oder den Avocado-Trend)</li> </ul> <p>Regional und saisonal essen bedeutet also, sich nachhaltiger zu ernähren, sorgsam mit Ressourcen umzugehen und das Klima zu schützen. Und ich glaube es ist klargeworden: Es gibt nicht den einen richtigen Weg, sondern viele Möglichkeiten, kleine Schritte zu mehr Regionalität und Saisonalität im Speiseplan zu tun.</p>	<p><b>Option 2: Vorschläge für Fragen zur weiteren Diskussion</b></p> <p>Alternativ kann auch auf Rückfragen der TN eingegangen oder über andere Aspekte diskutiert werden – je nachdem, was im Gespräch aufkommt.</p>		
	<p>Damit ihr es in Zukunft noch leichter habt, könnt ihr einen Saisonkalender nutzen, um auf einen Blick erkennen zu können, welche Sorten zu welcher Jahreszeit bei uns wachsen – auch ohne (beheizte) Gewächshäuser.</p>	<p>Hinweis auf App des BZfE, Saisonkalender, Saisonkalender als PDF oder ausgedruckt zum Mitnehmen</p> 		<p>Saisonkalender als Plakat zum Abgleich: <a href="https://lern-bw.de/materialien/saisonkalender">https://lern-bw.de/materialien/saisonkalender</a></p> <p>QR-Code zu PDF des Saisonkalenders z. B. ausgedruckt bereitstellen: <a href="https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-01/vz-saisonkalender.pdf">https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-01/vz-saisonkalender.pdf</a></p> <p>Taschen-Saisonkalender des BZfE: <a href="https://www.ble-medien-service.de/der-saisonkalender-obst-und-gemuese-taschen-format-nur-im-10er-pack.html">https://www.ble-medien-service.de/der-saisonkalender-obst-und-gemuese-taschen-format-nur-im-10er-pack.html</a></p>
<b>Zubereitung</b>				
45 Min.	<p><b>Ziel:</b> Hygieneeinweisung, Zubereitung leckerer Gerichte, inkl. Foodsyting (Kreativität entfalten)</p> <p>Wir haben 5 verschiedene Rezepte und ein Getränk an 6 Tischen vorbereitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Couscous Salat (2-faches Rezept)</li> <li>■ Hummus-Stulle (2-faches Rezept)</li> <li>■ Kräuter-Dip mit Snackgemüse (2-faches Rezept)</li> <li>■ Overnight Oats (2-faches Rezept)</li> <li>■ Infused Water (5-faches Rezept)</li> <li>■ Loaded Waffles (2-faches Rezept)</li> </ul> <p>Du kannst die Rezepte zu Hause individuell an deinen Geschmack und deine Vorlieben anpassen und bestimmte Zutaten austauschen.</p>		Plenum 3er- oder 4er-Gruppen	<p>Rezepte in Klarsichthülle oder laminiert zum Auslegen in den einzelnen Gruppen</p> <p>Rezepte ausgedruckt für TN</p> <p>Lebensmittel für die Rezepte (siehe Einkaufsliste)</p> <p>Kochutensilien (siehe Materialliste)</p>

# #snackattack

Zeit in Minuten	Inhalte und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
	<p>Heute werden alle 6 Rezepte zubereitet und am Ende bauen wir ein kleines Buffet auf, damit jeder alles probieren kann. Ihr könnt frei entscheiden, was ihr zubereiten wollt.</p> <p>Damit wir alle mit Genuss essen können, beachtet bitte noch folgende Hygieneregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schmuck an den Händen ablegen</li> <li>■ Haare zusammenbinden</li> <li>■ Hände gründlich mit Seife waschen</li> <li>■ Ggf. Schürze anziehen (wenn vorhanden und vorab kommuniziert)</li> </ul> <p>Achtet auch auf eine ansprechende Präsentation und werdet beim „Foodstyling“ – dem Anrichten und Dekorieren der Gerichte – gerne kreativ.</p>			
<b>Gemeinsames Essen</b>				
20 Min.	<p><b>Ziel:</b> Kennenlernen und Schmecken neuer Gerichte, Austausch über Erfahrungen bei der Zubereitung und verwendete Lebensmittel</p> <p><b>Gesprächsimpulse für das gemeinsame Essen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gab es heute eine Zutat, die ihr noch nicht kanntet?</li> <li>■ Was hat euch heute beim Kochen/Essen am meisten überrascht?</li> <li>■ Würdet ihr nach dem Workshop anders einkaufen als vorher?</li> <li>■ Habt ihr ein Lieblingsgemüse oder Obst, das ihr immer kauft – egal wann?</li> <li>■ Gibt es ein Obst oder Gemüse, das ihr mit einem schönen Erlebnis oder einer schönen Erinnerung verbindet?</li> <li>■ Was sind eure Tipps, um günstige regionale und saisonale Lebensmittel einzukaufen?</li> </ul>	<p>Gemeinsames Essen am Tisch</p> <p>Fragen zu den Gerichten können während des Essens am Tisch geklärt werden und das Gespräch kann mit den Impulsfragen noch vertieft werden.</p>	Tisch	Essbesteck, Essgeschirr, Gläser oder Becher, Servietten für alle TN
10 Min.	<p><b>Ziel:</b> Reinigung des Projektraums, Reste verteilen und einpacken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tische abwischen</li> <li>■ Restliches Geschirr abspülen</li> <li>■ Tische und Stühle wie zuvor vereinbart platzieren</li> <li>■ Reste auf mitgebrachte Vorratsdosen der TN verteilen</li> </ul>			<p>Spüllappen, Spülmittel, Schwamm</p> <p>Waschbecken mit Warmwasser (alternativ einen Eimer mit erwärmtem Wasser, z. B. aus dem Wasserkocher)</p> <p>Vorratsdosen der TN, alternativ Butterbrottüten oder Resteboxen (recyclebar)</p>
<b>Abschluss</b>				
10 Min.	<p><b>Ziel:</b> Feedback einholen, offene Fragen klären</p> <p><i>Mich würde noch interessieren, wie es euch heute gefallen hat und was ihr heute für euch mitnehmt. Deswegen gibt's noch ein abschließendes Feedback.</i></p>	<p><b>Option 1: #easyfoodbw Tischset</b></p> <p><b>Option 2: Spontane Feedbackkärtchen</b></p> <p>Die Feedbackkärtchen werden verdeckt ausgelegt. Jeder zieht eine Karte und vervollständigt seinen Satz.</p>		<p>Ausgedruckte Tischsets oder Feedbackkärtchen für die TN (Vorlage auf der Website des LErn BW verfügbar)</p>

#### 4. HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZU REGIONALITÄT & SAISONALITÄT VON LEBENSMITTELN

##### Regionalität

Viele Menschen verstehen unter ihrer Region den Großraum um ihren Wohnort, z. B. ihren Landkreis, oder einen Naturraum, z. B. den Schwarzwald oder die Eifel. Der Begriff „Region“ ist jedoch gesetzlich nicht definiert und wird daher unterschiedlich verwendet, auch von Lebensmittelproduzenten. In der Werbung sind die Begriffe „regional“ und „Region“ oft wenig nachvollziehbar. Auch Bezeichnungen wie „von hier“ oder „Heimat“ sollen vermeintlich auf eine regionale Herkunft verweisen. Ein Kaffee, der in der Nähe geröstet wird, kann als „regional“ beworben werden, obwohl die Bohnen von einem anderen Kontinent stammen. Angaben über die Ursprungsregion von Lebensmitteln sind freiwillig.<sup>1</sup>

Es gibt jedoch einige Lebensmittelgruppen, bei denen die Angabe des Ursprungslandes verpflichtend ist:<sup>2</sup>

- *Frisches Gemüse und Obst (ausgenommen Bananen, Oliven, Früh- und Speisekartoffeln sowie aufgeschnittenes oder anderweitig verarbeitetes Gemüse & Obst)*
- *Eier*
- *frisches Rindfleisch*
- *frisches, gekühltes oder gefrorenes Fleisch von Schwein, Schaf, Ziege und Geflügel*
- *Fisch (ausgenommen Fischerzeugnisse wie bspw. Fischfilets in Konservendosen)*



Abbildung 1: Allgemeines Regionalfenster © Regionalfenster Service GmbH, Bad Nauheim

Hinsichtlich der Regionalität eines Lebensmittels bietet z. B. das **Regionalfenster** Orientierung. Es ist ein freiwilliges Label, das transparent macht, woher die Zutaten kommen, wo sie verarbeitet wurden und wie viele Bestandteile des Produkts aus regionaler Herkunft stammen.<sup>3</sup>

Eine weitere Kennzeichnung für bestimmte regionale Produkte ist das Siegel „**geschützte Ursprungsbezeichnung g.U.**“. Dieses Siegel gibt es in dieser Form in der gesamten Europäischen Union. Produkte mit g.U.-Siegel werden vollständig in einem festgelegten geografischen Gebiet hergestellt. Das bedeutet, dass Erzeugung, Verarbeitung und Zubereitung dort stattfinden. Der Geschmack, die Qualität oder die Besonderheit des Produkts hängen direkt mit der Region und dem Können der Menschen vor Ort zusammen. Nur Produkte mit direktem Bezug zur Region bekommen dieses Siegel.<sup>4</sup>



Abbildung 2: Siegel für „geschützte Ursprungsbezeichnung g.U.“ (links) sowie das Siegel für „geschützte geographische Angabe g.g.A.“ (rechts) © Europäische Kommission

Beispiele für geschützte Ursprungsbezeichnungen aus Baden-Württemberg: Allgäuer Emmentaler oder Allgäuer Bergkäse, Fränkischer Grünkern, Badischer und Württembergischer Wein, Weideochse vom Limpurger Rind

Bei der „**geschützten geographischen Angabe g.g.A.**“ dagegen muss nur einer der Produktionsschritte – also Erzeugung, Verarbeitung oder Zubereitung – im festgelegten geografischen Gebiet durchlaufen werden. So soll eine Verbindung des landwirtschaftlichen Erzeugnisses mit dem Herkunftsgebiet dokumentiert werden.<sup>4</sup>

Beispiele für geschützte geographische Angaben aus Baden-Württemberg: Filderkraut/Filderspitzkraut, Schwäbische Maultaschen/Schwäbische Suppenmaultaschen, Schwarzwälder Schinken, Schwäbisch-Hällisches Qualitätsschweinefleisch.

Die europaweit geschützten Siegel (g.U. und g.g.A.) werden durch amtliche Kontrollen überprüft.



Abbildung 3: Qualitätszeichen mit Herkunftshinweis Baden-Württemberg © MLR

Das **Qualitätszeichen des Landes Baden-Württemberg (QZBW)** bietet ebenfalls Orientierung beim Einkauf. Damit gekennzeichnete Produkte stammen nachvollziehbar aus Baden-Württemberg. Sie werden außerdem nach besonderen produktspezifischen Anforderungen erzeugt und verarbeitet, welche über die gesetzlichen Mindestanforderungen hinausgehen. Es gibt beispielsweise Vorgaben zur schonenden Schädlings- und Unkrautbekämpfung, erhöhte Qualitätsanforderungen bei der Fleischerzeugung und Einschränkungen bei der Düngung. Das Gütesiegel gibt es derzeit für 41 Produktbereiche von Obst und Gemüse über Milchprodukte bis zu Honig.<sup>5</sup>

Das **Biozeichen des Landes Baden-Württemberg** ist ein Qualitätszeichen für Bio-Produkte, die nach der EU-Öko-Verordnung sowie den produktspezifischen Zusatzanforderungen in Baden-Württemberg erzeugt und verarbeitet wurden. Für Fleisch, das mit dem Biozeichen gekennzeichnet ist, bedeutet das beispielsweise, dass die Tiere ausschließlich in Baden-Württemberg aufgezogen und geschlachtet wurden.

1 Quelle: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (2025): Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region (Zugriff: 29.09.2025)

2 Quelle: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (2021): Herkunftsangaben auf Lebensmitteln (Zugriff: 29.09.2025)

3 Quelle: Regionalfenster Service GmbH (2025): Das Zeichen (Zugriff: 29.09.2025)

4 Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2025): EU-Qualitätskennzeichen (Zugriff: 29.09.2025)

5 Quelle: Gemeinschaftsmarketing Baden-Württemberg (2025): Was ist das Qualitätszeichen? (Zugriff 08.10.2025)



Abbildung 4: Biozeichen mit Herkunftshinweis Baden-Württemberg © MLR



Abbildung 5: Eier-Code auf Hühnereiern

Zusätzlich müssen ergänzende Vorgaben eingehalten werden, wie jene, dass der überwiegende Anteil der verwendeten Futtermittel aus eigener Erzeugung des Betriebs stammen muss.<sup>6</sup>

Die Kennzeichnung von Hühner-Eiern ist durch den **Eier-Code** EU-weit verbindlich geregelt. Ein Code nach dem Muster X-DE-XX-XXXX-X befindet sich auf jedem Ei.<sup>7</sup>

- Die erste Ziffer gibt Auskunft über die Haltungform: 0 = Bio, 1 = Freilandhaltung, 2 = Bodenhaltung, 3 = Käfighaltung
- Der Ländercode gibt das Herkunftsland an: DE = Deutschland
- Die ersten beiden Ziffern nach dem Ländercode geben Auskunft über das Bundesland: 08 = Baden-Württemberg

- Die letzten 5 Ziffern sind die Betriebs-, sowie Stallnummer. Dabei handelt es sich um eine Information für die zuständigen Kontrollbehörden.

**Saisonalität**

Wenn Obst und Gemüse „Saison haben“, bedeutet das, dass sie zu einer bestimmten Jahreszeit in ihrer Anbauregion gereift sind und geerntet wurden. Durch den Anbau unter Folie, Flies oder in Gewächshäusern sowie durch passende Lagerung kann die Verfügbarkeit saisonaler Produkte verlängert werden. Beispielsweise sind Erdbeeren oder Spargel in Deutschland im Mai und Juni saisonal verfügbar – im Winter hingegen kommen sie aus Südeuropa oder Übersee.<sup>8</sup>

Wann Obst, Gemüse und Kräuter hierzulande aus dem Freilandanbau erhältlich sind, zeigt beispielsweise der Saisonkalender der Verbraucherzentrale:

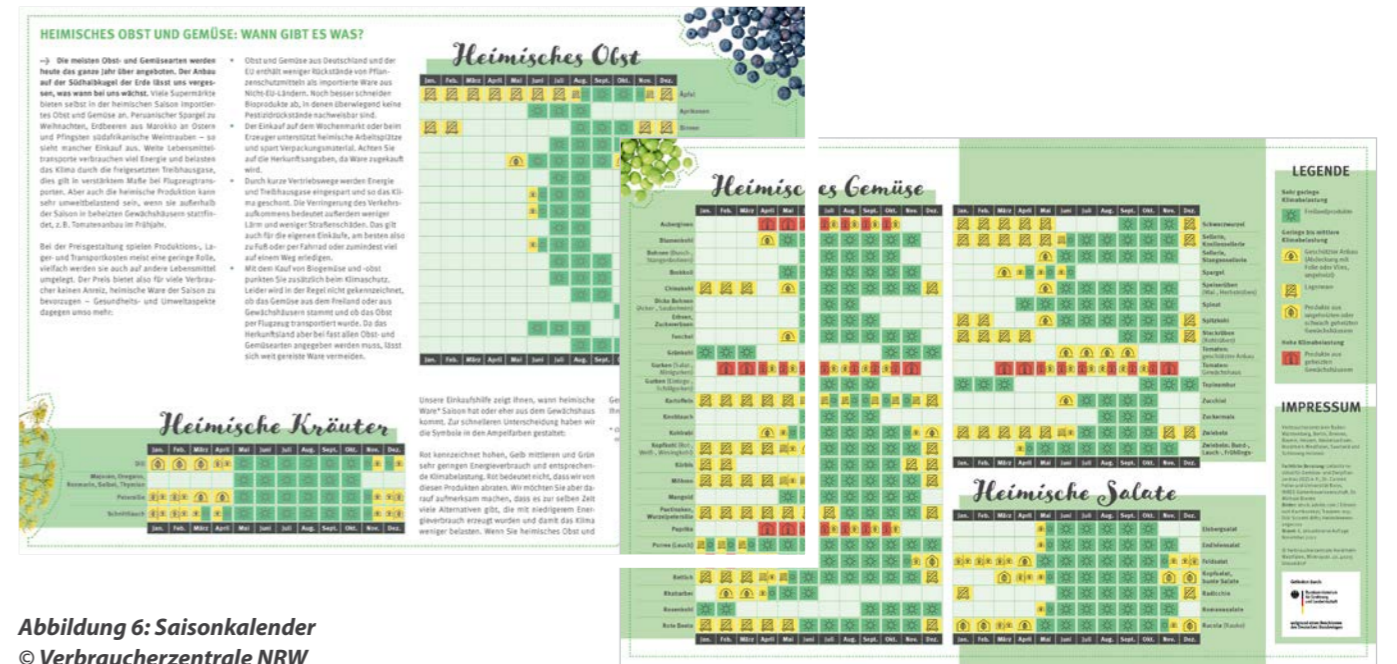


Abbildung 6: Saisonkalender © Verbraucherzentrale NRW

Saisonale und regionale Lebensmittel werden unter anderem im Lebensmitteleinzelhandel, auf Wochenmärkten, in Hofläden aber auch über Vertriebswege wie Gemüseboxen, Automaten sowie Solidarische Landwirtschaft (Solawi) angeboten.

**Selbstversorgungsgrad**

„Der Selbstversorgungsgrad ist ein Maßstab, der anzeigt, in welchem Umfang die Erzeugung der heimischen Landwirtschaft den Bedarf, also den Gesamtverbrauch, decken kann.“<sup>9</sup>

Innerhalb der vergangenen zehn Jahre hatte Deutschland einen rechnerischen Selbstversorgungsgrad von ca. 83 % – jedoch nicht in allen Bereichen. Insbesondere in den Bereichen Gemüse und Obst ist Deutschland auf Importware aus anderen Ländern angewiesen. Gemüse wie Tomate, Gurke und Paprika wird vor allem aus den Niederlanden und Spanien nach Deutschland importiert. Bei den

Importen von Salaten spielt neben Spanien auch Italien eine wichtige Rolle. In den Kategorien Fleisch, Milch, Zucker, Kartoffeln und Getreide erzeugt die deutsche Landwirtschaft mehr, als zur Deckung der Nachfrage in Deutschland erforderlich wäre.<sup>9</sup>



Abbildung 7: Selbstversorgungsgrad bei Lebensmitteln in Deutschland 2023 © BLE

6 Quelle: Gemeinschaftsmarketing Baden-Württemberg (2025): Was ist das Biozeichen? (Zugriff 09.10.2025)  
 7 Quelle: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (2025): Was bedeutet der Code auf dem Ei? (Zugriff: 29.09.2025)  
 8 Quelle: Bundeszentrum für Ernährung (2025): Saisonal einkaufen (Zugriff: 29.09.2025)

9 Quelle: Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (2025): Der Selbstversorgungsgrad: Wie ist es um die Versorgung mit Lebensmitteln in Deutschland bestellt? (Zugriff: 29.09.2025)

Tendenziell werden knappe Güter natürlich eher importiert, im Übermaß erzeugte eher exportiert, doch Warenströme erfolgen fast immer in beide Richtungen. Denn auf den globalen Agrarmärkten spielen Preis und Nachfrage eine wichtigere Rolle als der Selbstversorgungsgrad. 2023 war Deutschland im Agrarbereich die viertgrößte Exportnation und die drittgrößte Importnation.<sup>9</sup>

#### **Vorteile regionaler und saisonaler Lebensmittel**

Regionale und saisonale Lebensmittel einzukaufen und zu verzehren, kann junge Erwachsene dabei unterstützen, sich mit nachhaltiger Ernährung auseinanderzusetzen. Nachfolgend werden einige Vorzüge regionaler und saisonaler Lebensmittel sowohl für Verbraucherinnen und Verbraucher als auch für die Region und das Klima näher erläutert. Laut dem Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg ist nachhaltige Ernährung „nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch umwelt- und sozialverträglich und fördert das Bewusstsein für heimische landwirtschaftliche Produkte.“<sup>10</sup>

Diese Punkte können als Anknüpfungspunkte für Diskussion und Austausch mit den jungen Erwachsenen dienen.

- **Kürzere Transportwege: weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen, bessere Klimabilanz**  
Regionale Produkte sind oft umweltfreundlicher, weil sie kürzere Transportwege haben – das spart CO<sub>2</sub>. Lebensmittel aus dem Ausland kommen per LKW, Zug, Schiff oder Flugzeug nach Deutschland. Besonders klimaschädlich ist der Transport mit dem Flugzeug (ca. 90-mal mehr CO<sub>2</sub> als heimische

Lebensmittel), am wenigsten belasten Hochseeschiffe das Klima (ca. elfmal mehr CO<sub>2</sub> als heimische Lebensmittel). Züge sind deutlich effizienter als LKW, allerdings nicht immer flexibel genug. Wichtig ist auch, wie viel auf einmal transportiert wird – große Mengen können pro Produkt emissionsärmer sein als viele kleine Lieferungen. Saisonales Gemüse und Obst vermeidet weite Transportwege und kostenintensive Lagerungen.<sup>11</sup>

- **Stärkung der regionalen Wirtschaft: Wertschöpfung bleibt vor Ort**  
Mit dem Kauf regionaler Produkte werden die Landwirtschaft, Verarbeitungsbetriebe und Vermarktungsunternehmen in der Region gestärkt. So bleiben die Wertschöpfungsketten vom Anbau bis zum Verkauf vor Ort oder werden dort neu geschaffen, womit Arbeitsplätze in der lokalen Wirtschaft gesichert werden.<sup>12</sup>
- **Verbindung zur Region & Kultur: mehr Wertschätzung**  
Bewusst regionales Gemüse und Obst der Saison einzukaufen – z. B. Spargel und Erdbeeren im Frühsommer, Tomaten im Sommer, Kürbis im Herbst und Grünkohl im Winter –, erhöht den Genuss und die Wertschätzung für diese Lebensmittel. Der regionale Anbaubetrieb kann zudem direkt Informationen bezüglich der (Art der) Erzeugung der Lebensmittel bereitstellen. Außerdem bleiben Streuobstwiesen, Weiden und Felder als wichtige Kulturlandschaften erhalten. So wird die Biodiversität gefördert. Bei biologisch zertifizierten Produkten wird der Einsatz von chemisch-synthetischen Düngern und Pflanzenschutzmitteln eingeschränkt, was ebenfalls zur Förderung der Biodiversität beiträgt.

- **Gemüse und Obst wird reif geerntet: mehr Geschmack und Nährstoffe**  
Produkte wie Erdbeeren oder Heidelbeeren aus Übersee müssen oft zu früh geerntet werden und reifen während des Transports nach. Die kurzen Transportwege regionaler Gemüse- und Obstsorten ermöglichen es, dass die Produkte in ihrer Saison zu ihrem optimalen Reifezeitpunkt geerntet werden können. Dadurch ist saisonales Gemüse und Obst aus der Region nicht nur frischer und geschmacklich ausgereift, sondern liefert auch mehr Vitamine und Mineralstoffe.<sup>10</sup>

- **Lokale Lebensmittel: mehr Sicherheit in Krisenzeiten**  
Durch die Förderung regionaler Produkte und eine höhere Verfügbarkeit entsteht eine bessere Absicherung in Krisenzeiten. Dadurch wird nämlich die Abhängigkeit von globalen Handelsstrukturen verringert und die Ernährung der Bevölkerung auch in Krisenzeiten gesichert.<sup>10</sup>

- **Abwechslungsreicher Speiseplan: Neues entdecken & kreativ sein**  
Saisonal essen heißt auch, vielseitiger zu essen. Denn wer Lebensmittel nach dem saisonalen Angebot aus der Region auswählt, gestaltet den eigenen Speiseplan mit den jahreszeitlichen Angeboten automatisch viel abwechslungsreicher, statt stets auf die gewohnten „Standard“-Gemüse- und Obstsorten zurückzugreifen. Bei regionaler Ware der Saison eröffnet sich zudem die Möglichkeit, ältere und teilweise fast schon vergessene Obst- und Gemüsearten oder besondere, lokale Sorten zu entdecken.<sup>13</sup>

- **Großes Angebot innerhalb der Saison: günstige Preise**  
Innerhalb der Saison gibt es für regionale Gemüse- und Obstsorten oft ein großes Angebot. Da zusätzlich weite Transportwege und längere Lagerlösungen entfallen, sind die Preise oft verhältnismäßig günstig. Das gilt nicht nur für Produkte aus heimischem Anbau, sondern z. B. genauso für die meisten, teils exotischen Früchte aus dem Ausland. Denn Mandarinen oder Melonen haben in ihren Anbauländern genauso feste Erntezeiten wie Rhabarber oder grüne Bohnen in Deutschland.<sup>11</sup>

10 Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (2024): Definition „Nachhaltige Ernährung“ (Zugriff: 29.09.2025)

11 Potsdam Institut für Klimafolgenforschung (2019): Konsumverhalten (Zugriff: 30.09.2025)

12 Bundeszentrum für Ernährung (2025): Regional einkaufen (Zugriff: 29.09.2025)

13 Bundeszentrum für Ernährung (2025): Der Saisonkalender (Zugriff: 30.09.2025)

**Herausforderungen**

Hauptsächlich regionale und saisonale Lebensmittel einzukaufen, kann aber auch einige Herausforderungen mit sich bringen. Im Winter ist die Auswahl an regionalem und saisonalem Gemüse und Obst eingeschränkt und viele Produkte sind nicht das ganze Jahr über verfügbar. Gerade bei kleinen,

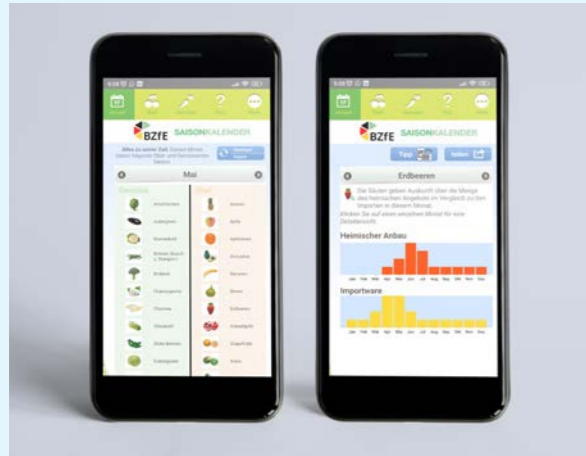
lokalen Anbietern können die Preise etwas höher ausfallen. Wer regional und saisonal einkaufen möchte, muss außerdem bewusster planen – beim Kochen, Einkaufen und Auswählen von Rezepten. Als Hilfestellung lohnt sich ein Blick in einen Saisonkalender.

**Fazit: Regional und saisonal = genial**

Insbesondere für junge Erwachsene, die oft am Anfang ihrer selbstständigen Essbiografie stehen, bieten regionale und saisonale Lebensmittel eine Chance, die Ernährung nachhaltiger, frischer und bewusster zu gestalten. Dabei kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf Orientierung, Verständnis und einfache Zugänge.

Event-Leitungen können hier wertvolle Impulse geben: indem sie Herkunft und Saisonalität greifbar machen, Etiketten gemeinsam entschlüsseln, und durch praktische Beispiele zeigen, wie man auch mit wenig Zeit, Budget und Ausstattung lecker und nachhaltig essen kann. Ohne erhobenen Zeigefinger – aber mit Neugier, Wissen und einem Blick für das, was die eigene Region in welcher Jahreszeit zu bieten hat.

Kostenloser Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) als App:



© LErn BW



Kostenloser Saisonkalender der Verbraucherzentrale für Obst und Gemüse.



© Verbraucherzentrale NRW



Abrufbar unter:

**WEITERFÜHRENDE QUELLEN ZUM WEITERLESEN:**

- Verbraucherzentrale: Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/regionale-lebensmittel-nicht-immer-aus-der-region-11403>
- Website Lebensmittelklarheit: <https://www.lebensmittelklarheit.de/>
- Website Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat: Pflichtangaben auf verpackten Lebensmitteln: [https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/pflichtangaben\\_node.html](https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/pflichtangaben_node.html)
- Website Landeszentrum für Ernährung (LErn BW): Nachhaltig essen: regional, saisonal und pflanzlich: <https://lern-bw.de/nachhaltig-essen-regional-saisonal-und-pflanzlich>
- Website Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Einkaufen: Saisonal, regional und gerne auch bio – für uns und unsere Landwirtschaft: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen>

## 5. MATERIALIEN ZUM #SNACKATTACK-EVENT

Die Materialien sind für 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgelegt.

Stück/Menge	Lebensmittel
<b>Für die Zubereitung</b>	
20	Schneidebretter
20	Schneidemesser
12	Esslöffel zum Abmessen/Zubereiten
12	Teelöffel zum Abmessen/Zubereiten
4	Buttermesser für die Hummus-Stulle und Loaded Waffles
2	Zitronenpressen
1	Topf mit Deckel (ca. 1,5 l Fassungsvermögen)
1	Kochlöffel
1	Pürierstab
1-2	Waagen + Ersatzbatterien
1	hohes Püriergefäß für den Hummus
2	Knoblauchpressen
1	feine Reibe für Zitronen
4	Sparschäler
4	Siebe
1	Tasse oder Schraubglas (für das Salatdressing)
1	große Salatschüssel für den Couscous-Salat
1	Salatbesteck
1	Brotmesser
1	Schere
2-4	große Platten zum Anrichten (Hummus-Stulle und Loaded Waffles)
8	kleine Schüsseln für Dips und Toppings
1	Teller für das Snackgemüse

Stück/Menge	Lebensmittel
5	große Karaffen jeweils mit mind. 1,2 l Fassungsvermögen
1	große Schüssel (Waffelteig)
1	Handrührgerät für den Waffelteig
1-2	Waffeleisen
1	Pinzel für das Waffeleisen
1	kleiner Schöpflöffel für den Waffelteig
<b>Für die Verkostung</b>	
20	Gläser
20	Teller
20	Müslischalen/Gläser für die Overnight Oats
20	Messer, Gabel, Löffel, Teelöffel
20	Servietten
<b>Sonstiges</b>	
6	Schüsseln o. Ä. für Biomüll
1	Küchenrolle
1	Spülmittel
2	Spültücher
1	Spülschwamm
6	Geschirrhandtücher
<b>Material, das von TN mitgebracht wird</b>	
20	Kochschürzen
20	Brot Dosen zum Verpacken der Reste
	Auch Essgeschirr, Schneidemesser und -bretter und Geschirrhandtücher können von den TN mitgebracht werden.

Stück/Menge	Lebensmittel
<b>Material für Einstieg und Theorieimpuls</b>	
1	Rolle Kreppband und Filzstift für Namensschilder der TN
1	Flipchart (alternativ Tafel oder Boden)
	Klebezettel in unterschiedlichen Farben und Filzstifte
3-4	verschiedene Verpackungs- und Herkunftsvarianten einer saisonalen Obst- oder Gemüsesorte (z. B. Apfel, Tomate) für Option 2 des Einstiegs
1-2	Lebensmittel bzw. eine Verpackung mit Regionalfenster, bevorzugt tierisches Lebensmittel
1-2	Lebensmittel bzw. eine Verpackung mit geschützter Ursprungsbezeichnung, bevorzugt tierisches Lebensmittel
1-2	Lebensmittel bzw. eine Verpackung mit geschützter geographischer Angabe, bevorzugt tierisches Lebensmittel
1	Lebensmittel bzw. eine Verpackung mit Qualitätszeichen oder Biozeichen BW
1	Packung Eier mit erkennbaren Eier-Codes
1	ausgedruckter Saisonkalender, z. B. Plakat des LErn BW, zur Anschauung und zum Abgleichen des Saison-Sortier-Game
20	ausgedruckte Saisonkalender oder Aufsteller mit QR-Code für PDF und Saisonkalender-App des BZfE zum Herunterladen für die TN

Stück/Menge	Lebensmittel
4	ausgedruckte Gemüse- und Obst-kärtchen (Materialsammlung auf der Website des LErn BW), falls das Saison-Sortier-Game eingeplant ist
4	ausgedruckte Jahreszeiten-Kärtchen (Materialsammlung auf der Website des LErn BW), falls das Saison-Sortier-Game eingeplant ist
1	ausgedrucktes Rezept für jede Kochstation
20	Rezeptsammlungen der 6 Rezepte für die TN, ausgedruckt oder digitale Zusendung nach dem Event
1	ausgedruckte Feedback-Kärtchen (Materialsammlung auf der Website des LErn BW), falls diese verwendet werden
20	#easyfoodbw-Tischsets als alternative Feedbackmöglichkeit (Materialsammlung auf der Website des LErn BW)

## 6. REZEPTE

In dieser Broschüre sind die Rezepte mit saisonalem Gemüse und Obst aus dem Frühjahr dargestellt.

Die Rezepte können durch saisonale Gemüse- und Obstsorten je nach Jahreszeit angepasst werden. Vorschläge für diese Anpassungen sowie regionale Alternativen für einige Zutaten finden sich jeweils in den Kästchen „Gut für Mensch und Umwelt“.

# COUSCOUS-SALAT MIT HONIG-SENF-DRESSING



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Sommer:** Frühlingszwiebeln, Salatgurke, Paprika, Cocktailtomaten, Basilikum

**Herbst:** rote Zwiebel, Karotten, Apfel, Walnüsse, Rucola

**Winter:** rote Zwiebel, Rote Bete (vorgegart), Apfel, Walnüsse, Feldsalat



## TIPPS

Anstelle des Couscous kann auch regionales Getreide wie Hirse, Roggen oder Grünkern für den Salat verwendet werden.

ca. 20 Min.

€ pro Portion: 2,00 €

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Couscous	Das Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Den Couscous in einem Topf abwiegen, das Gemüsebrühe-Pulver darüber geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Für fünf Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
300 ml	Wasser	
1 ½ TL	Gemüsebrühe-Pulver	
4	Frühlingszwiebeln	Das Gemüse gründlich waschen. Frühlingszwiebeln und Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Gurke in kleine Stücke schneiden.
12	Radieschen	
1	Salatgurke	
3 EL	Bärlauch oder Petersilie	Kräuter fein hacken und Fetakäse zerbröseln
150 g	Fetakäse	
2 Handvoll	frischer Babyspinat	Den Couscous mit dem geschnittenen Gemüse, Babyspinat, Kräutern und Käse vermengen. Das Honig-Senf-Dressing hinzufügen, vermengen und genießen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, ml = Milliliter

Rezept: Rebecca Kunz

Foto: © Светлана Монякова – stock.adobe.com

## NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
472 kcal	66,6 g	16 g	17,4 g	7,1 g

# HONIG-SENF-DRESSING



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Anstelle der Zitrone können auch 2 EL Apfelessig verwendet werden.

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zitrone	Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit allen anderen Zutaten für das Dressing in einer kleinen Tasse vermengen und gut verrühren.
2 EL	Rapsöl	
1 TL	Honig, regional	
2 TL	Senf	
etwas	Salz	
etwas	Pfeffer	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

Rezept: Rebecca Kunz

Foto: © p-fotography – stock.adobe.com

## NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
59 kcal	2,8 g	5,1 g	0,3 g	0,2 g

# HUMMUS



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Frühling:** Den Knoblauch durch frischen Bärlauch ersetzen.

**Herbst und Winter:** 150 g vorgegarte rote Bete hineingeben. Das färbt den Hummus pink und schafft eine Geschmacksvariation.

Anstelle der Kichererbsen können auch grüne Erbsen (tiefgekühlt) verwendet werden.



4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Dose	Kichererbsen	Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abspülen.
1 geh. EL	Sesampaste (optional)	Die Kichererbsen zusammen mit Sesampaste, Öl, Knoblauch, Zitronensaft, Gewürzen und Petersilie in den Mixer geben und gut durchmischen. Alternativ mit einem Pürierstab zubereiten.
2 EL	Olivener Öl oder Rapsöl	
1	Knoblauchzehe	
2 EL	Zitronensaft	
½ TL	Paprikapulver	
½ TL	Kreuzkümmel	
1 EL	Petersilie, frisch oder tiefgekühlt	
etwas	Salz	
etwas	Pfeffer	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

Rezept: Rebecca Kunz  
Foto: © Brent Hofacker – stock.adobe.com

## NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
115 kcal	13,3 g	7,3 g	3,4 g	2 g

# HUMMUS-SANDWICH



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Sommer:** Cocktailtomaten, frisches Basilikum, Rucola

**Herbst:** geraspelte Karotte, frische Petersilie

**Winter:** Feldsalat, Rote Bete (vorgegart)

Übriger Hummus kann in ein Behältnis gefüllt werden und hält sich im Kühlschrank ca. 4 Tage.



ca. 15 Min.

pro Portion: 2,20€

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Rezept	Hummus	siehe Rezept Hummus
8 Scheiben	Vollkornbrot	Den Hummus auf den acht Brotscheiben verteilen.
4 EL	Kresse	Das saisonale Gemüse und die Kresse gründlich waschen. Anschließend das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Das Hummus-Sandwich mit Gemüse und Kresse toppen und genießen.
8	Radieschen	
½	Salatgurke	

Legende: EL = Esslöffel

Rezept: Rebecca Kunz  
Foto: © Anna – stock.adobe.com

## NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
339 kcal	59 g	8,6 g	11,1 g	9,9 g

# KRÄUTER-DIP MIT SNACK-GEMÜSE



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Sommer:** Tomatenmark, Basilikum, mediterrane Kräuter für den Dip, Paprika und Gurke zum Dippen

**Herbst und Winter:** Senf, Honig und Walnüsse für den Dip, Karotten und Staudensellerie zum Dippen



ca. 15 Min.



pro Portion: 1,20 €

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g	Naturjoghurt	Den Naturjoghurt mit Magerquark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
150 g	Magerquark	
1-2 TL	Zitronensaft	
etwas	Salz	
etwas	Pfeffer	
2 EL	Schnittlauch	Schnittlauch und Frühlingszwiebeln waschen. Schnittlauch und Knoblauch fein hacken und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Mit dem Joghurt-Dip vermengen.
2	Frühlingszwiebeln	
1	kleine Knoblauchzehe (optional)	
4	Karotten	
1	Kohlrabi	Karotten und Kohlrabi waschen, schälen und in Form von Stiften schneiden. Alles anrichten und die Gemüse-Stifte mit dem Dip genießen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm

Rezept: Rebecca Kunz  
Foto: © istetiana – stock.adobe.com

## NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
94 kcal	12,4 g	1,7 g	7,9 g	2,9 g

# OVERNIGHT OATS



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Obst der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Sommer:** Backkakao für die Haferflocken und Heidelbeeren und Walnüsse als Topping

**Herbst:** geraspelte Karotte und Rosinen für die Haferflocken und Apfel als Topping

**Winter:** Zimt für die Haferflocken und Birne und Walnüsse als Topping



ca. 10 Min.,  
+ 1 Std. Quellzeit



pro Portion: 1,60 €

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zitrone, bio	Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.  Haferflocken, Milch, Leinsamen, Honig, Naturjoghurt und Zitronenabrieb vermengen. Portionen in geeignete Gefäße, z. B. Gläser oder Müslischalen, abfüllen. Für mind. eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
200 g	Haferflocken	
600 ml	Milch, 1,5% Fett	
4 TL	geschrotete Leinsamen	
2 TL	Honig, regional (optional)	
4 EL (ca. 60 g)	Naturjoghurt	
300 g	Erdbeeren	
4 EL (ca. 75 g)	Haselnüsse	Die Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden, die Nüsse grob hacken. Die Toppings auf den portionierten Overnight Oats verteilen und genießen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, ml = Milliliter

Rezept: Rebecca Kunz  
Foto: © Vladislav Noseek – stock.adobe.com

## NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
421 kcal	53,1 g	17,7 g	15,6 g	8,2 g

# LOADED WAFFLES: Herzhafte Waffeln mit QUARK-GEMÜSE-TOPPING



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT



Anstelle der Waffeln lassen sich aus dem Teig auch Pancakes oder Crêpes in der Pfanne backen und anschließend mit dem Quark-Gemüse-Topping befüllen.

ca. 40 Min.

pro Portion: 1,60 €

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, ml = Milliliter

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Karotten	Die Karotten schälen und grob reiben.
1	Zwiebel	Die Zwiebel sehr klein schneiden.
2	Eier	Für den Teig Eier, Milch und Öl schaumig schlagen, entweder per Hand oder mit einem Handrührgerät.
200 ml	Milch, 1,5 % Fett	
2 EL	Rapsöl	Frische Kräuter fein hacken.
2 EL	Kräutermischung, frisch oder tiefgekühlt	
100 g	Dinkel- oder Weizenmehl	Anschließend Mehl, Backpulver, Kräuter und Paprika zum Teig hinzugeben und glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
150 g	Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl	
2 TL	Backpulver	Zuletzt Karottenraspeln und Zwiebel unter den Teig heben.
1 TL	Paprika edelsüß	
etwas	Pfeffer, Speisesalz (jodiert)	
etwas	Rapsöl	Das Waffeleisen aufheizen, mit etwas Öl bepinseln und die Waffeln nach und nach goldgelb backen. Die fertigen Waffeln zur Seite stellen.

Rezept: Rebecca Kunz

Foto: © okkijan2010 – stock.adobe.com

### NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
411 kcal	60,7 g	11,1 g	20,1 g	8 g

# QUARK-GEMÜSE-TOPPING für die herzhaften Waffeln



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT



Obst der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Sommer:** getrocknete Tomaten, Basilikum für den Quark und Zucchini, Cocktailtomaten, Salatblätter als Topping

**Herbst & Winter:** Basilikumpesto, Zitronensaft für den Quark und Karotten, Rote Bete, Feldsalat und braune Linsen als Topping

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	kleine Knoblauchzehe	Die Knoblauchzehe pressen und den Schnittlauch fein hacken.
¼ Bund	Schnittlauch	
150 g	Magerquark	Mit Quark, Zitronensaft und Pfeffer cremig rühren. Den Aufstrich auf den etwas abgekühlten Waffeln verteilen.
1 EL	Zitronensaft	
etwas	Pfeffer	
1	Salatgurke	Die Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen zerteilen, die Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.
3	Frühlingszwiebeln	
4 EL	grüne Erbsen aus dem Glas, vorgegart	Die grünen Erbsen grob mit einer Gabel zerdrücken und dann auf dem Frischkäse verteilen.
2 Handvoll	frischer Babyspinat	Den Babyspinat gleichmäßig darauf verteilen, die Gurkenscheiben darauflegen und die Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Legende: EL = Esslöffel, g = Gramm

Rezept: Rebecca Kunz

Foto: © fox17 – stock.adobe.com

### NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
194 kcal	5,9 g	0,3 g	5,3 g	1,3 g

# INFUSED WATER: aromatisiertes Wasser



ca. 5 Min.  
+ 1 Std. Ziehzeit

€ Pro Portion: 0,20 €

## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Obst der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Sommer:** frische Beeren, Zitrone, Minze

**Herbst:** Birne, Apfel, Zwetschge, Zimtstange

**Winter:** Orange, Ingwer, Zimtstange

## TIPPS

Je länger das Wasser „durchzieht“, desto intensiver ist der Geschmack. Die Karaffe kann auch mehrmals über den Tag wieder mit Wasser aufgefüllt werden.

Die Zimtstange kann mehrmals genutzt werden – einfach an der Luft trocknen lassen und erneut einsetzen.

Infused Water lässt sich auch perfekt in einer Trinkflasche für unterwegs mitnehmen.

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Limette, bio	Obst, Gemüse und Kräuter gründlich waschen. Anschließend das Obst und Gemüse in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.
½	Salatgurke	
2 Zweige	Rosmarin	
1 l	Leitungswasser oder Mineralwasser	Alle Zutaten in eine große Karaffe geben und mit 1 l Wasser (still oder spritzig) auffüllen. Das Wasser für mind. eine Stunde durchziehen lassen.

Legende: l = Liter

Rezept: Rebecca Kunz  
Foto: © tashka2000 – stock.adobe.com

Für dieses Rezept gibt es keine Nährwertberechnung, da die verwendeten Lebensmittel dem Wasser zwar Geschmack verleihen, aber die Nährwerte ansonsten nur unwesentlich beeinflussen.

## 7. EINKAUFLISTE FÜR DAS #SNACKATTACK-EVENT

Die Einkaufsliste beinhaltet folgende Mengen der Rezepte und ist auf 20 TN ausgelegt. Diese Portionsmengen reichen aus, damit jeder TN von jedem Gericht probieren kann und am Ende nicht allzu viel übrigbleibt und nichts weggeworfen werden muss.

- Couscous Salat: 2-faches Rezept
- Hummus Stulle: 2-faches Rezept (Brotscheiben nach dem Belegen nochmals halbieren, so reicht es für alle TN)
- Kräuter Dip mit Snack-Gemüse: 2-faches Rezept
- Overnight Oats: 2-faches Rezept
- Loaded Waffles: 2-faches Rezept
- Infused Water: 5-faches Rezept

Stück/Menge	Lebensmittel
<b>Trockenprodukte + Konserven</b>	
600 g	Couscous
1–2	Vollkornbrote (16 Scheiben)
400 g	Haferflocken
8 TL	geschrotete Leinsamen
200 g	Weizen- oder Dinkelmehl
300 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
1 Päckchen	Backpulver
150 g	Haselnüsse
8 EL	grüne Erbsen, vorgegart
2 Dosen	Kichererbsen

Stück/Menge	Lebensmittel
<b>Milchprodukte + Eier</b>	
500 g	Naturjoghurt, 0,1 % Fett
600 g	Magerquark, 0,1 % Fett
2 l	Kuhmilch, 1,5 % Fett
300 g	Fetakäse
4	Eier
<b>Gemüse + Obst</b>	
3	Zitronen, bio
5	Limetten, bio
12	Karotten
2	Zwiebeln
2	Kohlrabi
7	Salatgurken
300 g	Babyspinat
2–3 Bund	Frühlingszwiebeln
3 Bund	Radieschen
6	Knoblauchzehen
1 Packung	Kresse
10 Zweige	Rosmarin
2 Bund	Petersilie oder Bärlauch, je nach Verfügbarkeit
<b>Öl + Gewürze</b>	
8 EL (ca. 120 ml)	Rapsöl
4 EL (ca. 60 ml)	Natives Olivenöl
2 EL	Sesampaste (optional)
4 TL	Honig, regional
4 TL	Senf
3 TL	Gemüsebrühe-Pulver
3 TL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	Kreuzkümmel
4	Pfeffermühlen
4	Salzstreuer





**LErn BW – Landeszentrum für Ernährung  
Baden-Württemberg  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,  
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)  
Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel: 07171 917-100**

[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)  
[www.lern-bw.de](http://www.lern-bw.de)

Das LERn BW ist eine Einrichtung im  
Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg.