

„Bayern schmecken - die Region entdecken!“



Bayerischer Ernährungswürfel

Bayern ist vielfältig.

Gehen Sie mit dem Bayerischen Ernährungswürfel auf Entdeckungsreise und lernen Sie die ganze Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel und Spezialitäten kennen.

www.stmelf.bayern.de/aemter

Bayern isst Genuss.

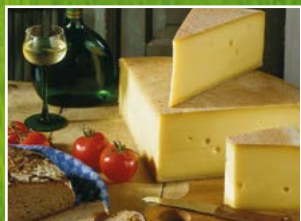
Lukullische Fülle zu jeder Jahreszeit.



Jedes Obst und Gemüse hat seine Saison. Frisch geerntet aus dem Freiland bietet es uns viele Vorteile: Sonnengereift, mit hohem Nährstoffgehalt, weniger Rückständen und seinem unübertrefflichen Geschmack, kommt es zu uns auf den Tisch.

Bayern isst bayerisch.

Kulinarische Spezialitäten aus regionaler Küche.

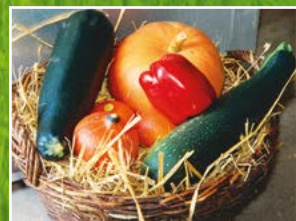


Bayern bietet eine Vielzahl bekannter und beliebter landestypischer Spezialitäten. Damit dies so bleibt, haben wir sie mit dem EU-Herkunftszeichen versehen und schützen lassen. Dieser Schutz trägt dazu bei, dass die historisch gewachsenen Qualitätsmerkmale auch zukünftig eingehalten werden. Und gibt Verbraucherinnen und Verbrauchern klare Informationen zu Herkunft und Qualität dieser geschützten Spezialitäten.



Bayern isst gesund.

Eine gesundheitsförderliche Ernährung mit regionalen Produkten.



Die Region bietet zu jeder Saison eine Vielfalt an Lebensmitteln, um sich ausgewogen zu ernähren. Bei gezielter Nachfrage nach regionalen Erzeugnissen und Spezialitäten helfen Sie mit, die Vielfalt unserer Lebensmittel zu bewahren.

Hätten Sie`s gewusst?

Sie fragen sich, welches Gemüse in Bayern ein typisches Herbstgemüse ist? Wo und wann in Bayern der Spargel gestochen wird? Welche Fischarten sich in bayerischen Gewässern tummeln?

Der Bayerische Ernährungswürfel informiert Sie interaktiv über unsere regionale und saisonale Esskultur. Dabei legen wir besonderen Wert auf saisonales Obst und Gemüse frisch geerntet aus dem Freiland. Ganz im Sinne einer rundum gesundheitsförderlichen Ernährung. Auch findet sich auf dem Ernährungswürfel viel Wissenswertes über Tradition und Herkunft unserer bayerischen Spezialitäten (siehe auch www.spezialitaetenland-bayern.de).



Und so geht es:

Testen Sie Ihr Wissen. Ziehen Sie eine Spielkarte und positionieren Sie sie exakt auf dem aus Ihrer Sicht richtigen Feld. Ist die Antwort richtig, bleibt die Karte auf dem entsprechenden Feld haften. Verrutscht die Karte, haben Sie das falsche Feld gewählt. Dann bitte noch einmal probieren!



JETZT FRISCH!

Frühlingserwachen.

Das erste Obst und Gemüse aus der Region kann ausgereift im Freiland geerntet werden. Mit typischem Aroma und vollem Geschmack.



Obst: z. B. Erdbeeren, Äpfel (aus Lagerhaltung)



Gemüse: z. B. Spargel, Spinat, Mangold, Radieschen, Mairübchen, Rhabarber, Kohlrabi, Kopfsalat, Eichblattsalat, Eisalat, Radicchio, Rucola, Feldsalat



Süßes: z. B. Erdbeerkuchen oder bayerische Spezialität wie Holunderkühle



Fisch: z. B. Renke

Besserer Geschmack: Während der natürlichen Erntezeiten im Freiland sind Geschmack und Aroma von Obst und Gemüse am intensivsten. Sie bekommen genügend Sonne, um ihren vollen Geschmack zu entfalten. Das ist vor allem wichtig bei nicht nachreifenden Früchten, wie z.B. Erdbeeren.

JETZT FRISCH!

Sommerfrische aus dem Freiland.

Regionales Obst und Gemüse von seiner schönsten Seite. Eine Fülle aromatischer Obst- und Gemüsearten aus dem Freilandanbau wartet auf Sie.



Obst: z. B. Erdbeeren, Kirschen, Mirabel-
len, Himbeeren, Johannisbeeren, Sta-
chelbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren,
Pflaumen, Zwetschgen, Äpfel, Birnen



Gemüse: z. B. Radieschen, Mairübchen,
Rettich, Kohlrabi, Salatgurken, Tomaten,
Paprika, Zwiebel, Auberginen, Lauch,
Bohnen, Zucchini, Fenchel, Karotten,
Weißkohl, Chinakohl, Brokkoli, Blumen-
kohl, Kopfsalat, Eichblattsalat, Eissalat,
Radicchio, Rucola



Süßes: z. B. Erdbeerkuchen



Fisch: z. B. Donauzander, Renke

Höherer Nährstoffgehalt: Da heimische Obst- und Gemüsearten vollstän-
dig ausreifen können, enthalten sie auch mehr Vitamine und sekundäre Pflan-
zenstoffe. Saisonale Erzeugnisse sind meist auch preisgünstiger.

JETZT FRISCH!

Sommerfrische aus dem Freiland.

Regionales Obst und Gemüse von seiner schönsten Seite. Eine Fülle aromatischer Obst- und Gemüsearten aus dem Freilandanbau wartet auf Sie.



Obst: z. B. Erdbeeren, Kirschen, Mirabel-
len, Himbeeren, Johannisbeeren, Sta-
chelbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren,
Pflaumen, Zwetschgen, Äpfel, Birnen



Gemüse: z. B. Radieschen, Mairübchen,
Rettich, Kohlrabi, Salatgurken, Tomaten,
Paprika, Zwiebel, Auberginen, Lauch,
Bohnen, Zucchini, Fenchel, Karotten,
Weißkraut, Chinakohl, Brokkoli, Blumen-
kohl, Kopfsalat, Eichblattsalat, Eissalat,
Radicchio, Rucola



Süßes: z. B. Erdbeerkuchen



Fisch: z. B. Donauzander, Renke

Höherer Nährstoffgehalt: Da heimische Obst- und Gemüsearten vollstän-
dig ausreifen können, enthalten sie auch mehr Vitamine und sekundäre Pflan-
zenstoffe. Saisonale Erzeugnisse sind meist auch preisgünstiger.

Winterzeit - Zeit für kulinarische Entdeckungen.

Porree, Schwarzwurzel, Steckrüben & Co. zeigen sich jetzt von ihrer kreativsten Seite.



Obst: z. B. Äpfel, Birnen, Haselnüsse, Walnüsse



Gemüse: z. B. Weißkohl, Blaukohl, Zwiebel, Lauch, Spinat, Karotten, Rosenkohl, Chinakohl, Wirsing, Knollensellerie, Rote Beete, Winterrettich, Schwarzwurzel, Endiviensalat, Feldsalat



Süßes/Alkohol: z. B. bayerische Spezialitäten wie Nürnberger Lebkuchen, Nürnberger Glühwein, Kletzenbrot



Fisch: z. B. Oberpfälzer Karpfen, Franken Karpfen, Aischgründer Karpfen, Donauzander, Geflügel (Gans, Ente)

Durch das Einlagern von Obst und Gemüse können wir im Winter auf die Fülle des Herbstes zurückgreifen.

Durch Transparenz Vertrauen stärken: Wer heimische Lebensmittel kauft, hilft nicht nur Energie für weite Transportwege zu sparen. Im direkten Kontakt und Dialog mit heimischen Erzeugern fördert er, dank überschaubarer Produktionsstrukturen, Vertrauensbeziehungen und verantwortliches Handeln.

Regionale Spezialitäten - typisch bayerisch!

Diese Siegel weisen auf bayerische Produkte mit einer besonderen Qualität hin.



Geprüfte Qualität

Das Siegel steht für bayerische Herkunft und für zusätzliche Anforderungen an die Produktqualität.

(www.gq-bayern.de)



Geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.)

Alle Zutaten des Produktes stammen aus einer bestimmten Region Bayerns, in der es auch hergestellt wird, wie z. B. Allgäuer Bergkäse.



Geschützte geographische Angabe (g.g.A.)

Das Produkt wird in einer bestimmten Region Bayerns hergestellt oder verarbeitet, die Rohstoffe können dabei aus einer anderen Region stammen, wie z. B. Nürnberger Lebkuchen.

www.spezialitaetenland-bayern.de/herkunftsschutz



Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung - Kern

an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft

Am Gereuth 4 · 85354 Freising · T: 08161/71-2776

Hofer Straße 20 · 95326 Kulmbach · T: 09221/40782 - 31

www.KErn.bayern.de · E-Mail: poststelle@KErn.bayern.de

Redaktion: Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer

Stand: Februar 2014

Bildnachweis: „www.food-from-bavaria.de“, Fotolia, LVBM

Lehmann Offsetdruck- Druck

APR GmbH- Layout