



Gefördert durch den
Innovationsfonds
Klima- und Wasserschutz der

Badenova

Projekt 2023-09

**Ernährungsstrategie für Freiburg & Region:
Von konkreten Aktionsplänen über innovative Demo-
Projekte zum sichtbaren Strukturwandel**

Abschlussbericht



Gutes Essen für alle.
Ernährungsstrategie Freiburg & Region

Ansprechperson: Eva Coydon

Erstellungsdatum: August-November 2025

Inhaltsverzeichnis

1	<i>Projektüberblick</i>	3
1.1	Ausgangslage	3
1.2	Ziele	4
1.3	Herausforderungen, Chancen und Risiken des Vorhabens.....	6
2	<i>Projektbeschreibung</i>	7
2.1	Projekttablauf	7
2.2	Umsetzung.....	7
2.2.1	Handlungsfeld Lebensmittelverarbeitung	7
2.2.2	Handlungsfeld Außer-Haus-Verpflegung.....	11
2.2.3	Handlungsfeld Berufliche Ausbildung und allgemeine Ernährungsbildung	17
3	<i>Wirkung der Umsetzung</i>	25
3.1	Erfolge, Erkenntnisse und Wirkung.....	25
3.2	Übertragbarkeit der Projektergebnisse	31
4	<i>Öffentlichkeitsarbeit</i>	33
4.1	Anpassung der Ziele	33
4.2	Maßnahmen.....	33
4.2.1	Rezeptsammlung erstellen und veröffentlichen	33
4.2.2	Regionaler Einkaufsführer 2024.....	35
4.2.3	Weiterentwicklung der Webseite des Ernährungsrates	35
4.2.4	Newsletter und Mailings	36
4.2.5	Soziale Medien	37
4.2.6	Print und Presse	37
4.2.7	Infostände.....	37
4.2.8	Regionaler Einkaufsführer 2025 - Kooperation und Vernetzung	39
4.3	Erfolge.....	39
5	<i>Fazit</i>	40
6	<i>Ausblick</i>	41
7	<i>Anlage: Projekterkenntnisse</i>	43
8	<i>Anlage: Kontaktdaten</i>	44
9	<i>Anlage: Beiträge im Newsletter des Ernährungsrates</i>	45
10	<i>Anlage: Veröffentlichungen auf Instagram, Facebook und LinkedIn</i>	71
11	<i>Anlage: Presseberichte</i>	76

1 Projektüberblick

1.1 Ausgangslage

Dem vorliegenden Projekt vorausgegangen war ein dreijähriger Prozess, der in diesem Diagramm visualisiert wurde:



Zentrales Element in diesem Prozess war die Erstellung des Vorkonzeptes für eine regionale Ernährungsstrategie, unter Beteiligung von Vertreter*innen entlang der gesamten Wertschöpfungskette des Ernährungssystems sowie aus Politik, Bildung und Wissenschaft. Dadurch wurde sichergestellt, dass zahlreiche Perspektiven aus Stadt und Land in das Vorkonzept einfließen.

Beim Auftakt-Workshop für das Vorkonzept, am 12.05.2022, kamen die Vertreter*innen zusammen und entwickelten in bereichsübergreifenden Arbeitsgruppen eine erste Vision für ein nachhaltiges regionales Ernährungssystem. Die Ergebnisse sind in das Vorkonzept einer regionalen Ernährungsstrategie für Freiburg und Region eingeflossen. Das Vorkonzept kann [hier](#) eingesehen werden.

Nach Erstellung des Vorkonzeptes wurde anschließend der Förderantrag beim Innovationsfonds für Klima- und Wasserschutz gestellt, mit dem Ziel, das Vorkonzept partiell zu konkretisieren und umzusetzen.

1.2 Ziele

Ziel einer regionalen Ernährungsstrategie ist es, die grundlegenden Strukturen für eine verstärkte Versorgung mit (bio-)regionalen Lebensmitteln zu verbessern, um unser Ernährungssystem zukunftsfähig und fair zu gestalten.

Im **Vorkonzept** zu einer regionalen Ernährungsstrategie wurden 12 Handlungsfelder identifiziert, in denen eine regionale Ernährungsstrategie wirken soll:



Darstellung: Die 12 Handlungsfelder der Ernährungsstrategie

Für das vorliegende Projekt wurden drei Handlungsfelder identifiziert, in denen modellhaft die Umsetzung einer regionalen Ernährungsstrategie erprobt werden sollte:

- Handlungsfeld Außer-Haus-Versorgung
- Handlungsfeld Lebensmittelverarbeitung
- Handlungsfeld Berufliche Ausbildung und allgemeine Ernährungsbildung

In jedem der drei Handlungsfelder soll mit den jeweiligen Kooperationspartner*innen:

- ein Aktionsplan mit konkreten Maßnahmen und Zielen erarbeitet werden
- ein Demo-Projekt entwickelt und umgesetzt werden
- die Erkenntnisse evaluiert und Möglichkeiten der Skalierung angestoßen und so weit wie möglich direkt umgesetzt werden

So wird exemplarisch gezeigt und erprobt, wie die Ernährungswende gelingen kann.

Die Konkretisierung der Ziele in den Aktionsplänen und Demo-Projekten erfolgt in der Projektumsetzung in Punkt 2.2.

Hier vorab ein Überblick zu den Demo-Projekten:



1.3 Herausforderungen, Chancen und Risiken des Vorhabens

Das Projekt bietet die Chance, auf regionaler Ebene langfristige Veränderungen im Ernährungssystem anzustoßen – gemeinsam mit namhaften Partner*innen aus der Region Freiburg. Die Untergliederung in mehrere Demo-Projekte eröffnet die Möglichkeit, gleichzeitig in mehreren Handlungsfeldern aktiv zu werden und dort nachhaltige Wirkungen anzustoßen. Durch den gemeinsamen Projektansatz können Prozesse beschleunigt, neue Kooperationen aufgebaut und zusätzliche Handelsbeziehungen entwickelt werden, die für eine zukünftige Ernährungsstrategie von großer Bedeutung sind.

Gleichzeitig besteht bei einem so vielschichtigen Vorhaben das Risiko, dass die Breite des Projektes zulasten der Tiefe gehen könnte. Eine stärkere Fokussierung auf nur ein Modellprojekt würde möglicherweise zu sichtbarer ausgeprägten Ergebnissen in einem einzelnen Bereich führen; die gewählte Breite ermöglicht hingegen vielfältige Erkenntnisse, erfordert jedoch eine sorgfältige Priorisierung.

Eine zentrale Herausforderung liegt darin, die sehr unterschiedlichen Projektpartner*innen in eine gemeinsame Zusammenarbeit zu bringen. Alle beteiligten Organisationen verfügen über eigene Arbeitsweisen, Zielsetzungen, Entscheidungsprozesse, Zeitpläne und Budgets. Diese Vielfalt ist wertvoll, macht die Abstimmung aber komplex und verlangt einen hohen Grad an Koordination und Transparenz. Hinzu kommt, dass Strukturwandel Zeit braucht. Viele der angestrebten Veränderungen – etwa in der Landwirtschaft, in Beschaffungsprozessen der Gemeinschaftsverpflegung oder im Bildungsbereich – entwickeln sich naturgemäß langsam. Die begrenzte Laufzeit des Projekts kann daher zu einem Risiko werden, weil einige Prozesse langfristig angelegt sind und nicht vollständig innerhalb des Projektzeitraums abgeschlossen werden können.

Darüber hinaus können externe Faktoren den Projektverlauf wesentlich beeinflussen. Dazu gehören wetter- und marktabhängige Bedingungen in der Landwirtschaft, wirtschaftliche Rahmenbedingungen in Verarbeitungs- und Gastronomiebetrieben sowie personelle und finanzielle Kapazitätsgrenzen in Schulen und Bildungseinrichtungen sowie bei freien Bildungsträgern. Diese Einflüsse sind schwer steuerbar und müssen bei der Planung und Umsetzung berücksichtigt werden.

Insgesamt bietet das Projekt eine starke Ausgangslage, um in mehreren Bereichen gleichzeitig wertvolle Impulse für ein zukunftsfähiges regionales Ernährungssystem zu setzen. Zugleich erfordert es die bewusste Berücksichtigung der genannten Herausforderungen, um die vorhandenen Chancen bestmöglich zu nutzen.

2 Projektbeschreibung

2.1 Projektablauf

Das Projekt verlief in folgenden Phasen:

1. Erarbeitung des Vorkonzeptes in einem partizipativen Prozess
2. Erstellung der Aktionspläne und Entwicklung der Demo-Projekte
3. Umsetzung der Demo-Projekte
4. Evaluation und Präsentation

Die Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit war eine kontinuierliche Aufgabe über den gesamten Projektverlauf hinweg.

2.2 Umsetzung

2.2.1 Handlungsfeld Lebensmittelverarbeitung

Aktionsplan und Demo-Projekt:

Kooperationspartner*innen:

- Emils Bio-Manufaktur (Emils)
- Badischer Landwirtschaftlicher Hauptverband e.V. (BLHV)
- Ernährungsrat Freiburg und Region e.V. (ER)

Haupt-Ziel: Zwei landwirtschaftliche Betriebe finden, die mindestens 3 Zutaten für gängige Emils-Produkte anbauen und logistisch bereitstellen, die bisher nicht als Fertigprodukt regional verfügbar sind.

Weitere Ziele:

- Öffentlichkeitsarbeit
- Evaluation und Darstellung des Erkenntnisgewinn

Konkrete Maßnahmen:

1. Produkte und Zutaten identifizieren

In einem ersten Prozess wurden **zwei Produkte** identifiziert:

- Senf
- Himbeersauce

und **fünf Lebensmittel/Zutaten**, die für diese beiden Produkte und weitere Produkte gerne aus der Region bezogen werden sollen:

- Gelber Senf
- Brauner und/oder schwarzer Senf
- Himbeeren, Beerenobst
- Knoblauch
- Zwiebeln

Jedes Lebensmittel erfordert nach der Ernte eine spezielle Verarbeitung, damit sie bei Emils weiter verarbeitet werden können:

2. Klärung Infrastruktur-Bedarf zur Weiterverarbeitung und Logistik

Himbeeren, Beerenobst: Tiefkühlung, Lagerung und termingerechte Anlieferung.

Gelber, schwarzer und/oder brauner Senf: mehrstufige Reinigung und Lagerung bis zur termingerechten Anlieferung.

Knoblauch und Zwiebeln: Schälen und trocknen oder Verarbeitung zu einer Paste, die tiefgekühlt werden kann. Lagerung bis zur termingerechten Anlieferung.

Gemeinsam mit dem Projekt KOPOS und „Wir bündeln Bio“ gab es einen projektübergreifenden Austausch zum allgemeinen Bedarf an weiterverarbeitender Infrastruktur in der Region. Das Ergebnis ist eine Infrastruktur-Bedarfsliste sowie eine Liste mit vorhandener Infrastruktur.

3. Erster Aufbau der Lieferketten

Durch Mundpropaganda und Kontakte in unseren Netzwerken wurden Lieferketten für Zwiebeln, Himbeeren und Senf aufgebaut und zudem ein Landwirt für den Vertragsanbau von Senf gewonnen.

Leider gab es dabei einige **Rückschläge/Hindernisse**:

- Die Himbeeren regionaler Erzeuger sind zu teuer, um einen akzeptablen Preis für eine Himbeersauce zu erzielen.
- Auch Zwiebeln und Knoblauch sind als Rohware zu teuer und es fehlt die Infrastruktur zur Trocknung. Die Verarbeitung zu Pasten ist mit der vorhandenen Infrastruktur ebenfalls zu teuer und führt zu neuen Herausforderungen in der Weiterverarbeitung bei Emils (bisher wird dort mit Trockenpulver gearbeitet).
- Risikofaktoren für den Anbau von braunem und schwarzem Senf: Wetter, allgemein geringerer Ertrag als gelber Senf, Schwierigkeit Saatgut zu kaufen.
- Das Versuchsfeld für den Senfanbau ist durch den vielen Regen 2024 „abgesoffen“ und war nicht mehr zu retten.
- Der Anbau von Senf konkurriert besonders mit der Referenzkultur Soja im Ertrag und den Einnahmen/Fläche
- Gefahr von Ernteaussfall durch den Befall der Rübsenblatt-Wespe
- Allergen Senf kann in nachfolgenden Ernten vom gleichen Feld enthalten sein

Dies führte zu **neuen Maßnahmen, um die Hindernisse zu überwinden:**

- Es gibt 2024 und 2025 Versuchsfelder für Senf als Zwischensaat.
- Es wird in 2025 neue und mehr Versuchsfelder für den Senfanbau geben.
- Es werden weitere Landwirte für den Vertragsanbau von Senf gewonnen (vgl. u.a. 4.)
Wir erweitern die Region auf das Gebiet Baar aus, weil hier gute Bedingungen für den Senfanbau bestehen und es weniger Konkurrenz durch den Anbau von Soja gibt, was profitabler sein kann.
- Statt einer Himbeersauce werden Smoothies als neues Produkt entwickelt.
- Wir fokussieren uns auf drei Lebensmittel: gelber und schwarzer Senf und Himbeeren, sowie weiteres Beerenobst. Und verzichten auf braunen Senf, Knoblauch und Zwiebeln, weil hier zu geringe Aussichten auf Erfolg bestehen.

4. Gewinnung weiterer landwirtschaftlicher Betriebe

Parallel zum ersten Aufbau von neuen Lieferketten wurde mit der Gewinnung weiterer landwirtschaftlicher Betriebe begonnen, denn schnell wurde klar, dass die vorhandenen Kontakte den Bedarf nicht abdecken können.

4.1 Mundpropaganda im Netzwerk

Die Mundpropaganda wurde ausgeweitet.

4.2 Plattform nearbuy

Die Bedarfe wurden auf nearbuy inseriert. Nearbuy ist eine digitale Plattform für die Vermarktung und Beschaffung regionaler Lebensmittel.

4.3 Öffentlichkeitsarbeit BLHV

Der BLHV hat verschiedene Kanäle genutzt, um landwirtschaftliche Betriebe auf die Bedarfe aufmerksam zu machen, durch die Bekanntgabe in folgenden Kanälen:

- Individuelle Ansprache von persönlichen Kontakten
- Fachausschuss Getreide, Marktfruchtanbau und Regenerative Energien
- Badische Bauernzeitung
- Newsletter, Fachbereich Ackerbau
- Abfrage von Erfahrungswerten zum Senfanbau als Zwischenfrucht via Social Media

4.4 Info-Veranstaltungen für Landwirte zum Anbau von Senf

In Kooperation mit den Verbänden Bioland und Naturland waren ursprünglich Informations-Veranstaltungen zum Anbau von Senf geplant. Die geplante Veranstaltung musste erst verschoben werden und war dann nicht mehr erforderlich, weil mittlerweile genügend Landwirte für den Vertragsanbau gewonnen waren.

5. Gewinnung von neuen Kunden für die neuen Produkte

Für das Produkt Senf sollen neue Kunden gewonnen werden, insbesondere Großabnehmer im Bereich der Außer-Haus-Verpflegung („AHV“), zum Beispiel Kantinen, Mensen, Catering und Gastronomie. Die Maßnahmen werden hier im Einzelnen nicht dargestellt, denn die Markteinführung des Senf kann durch den Ernteausfall 2024 erst im Herbst 2025 stattfinden, nach Projektabschluss.

6. Markteinführung und Öffentlichkeitsarbeit

Wenn die Produktentwicklung abgeschlossen ist, gibt es für die Markteinführung bei Emils ein standardisiertes Vorgehen, das hier nicht im Detail dargestellt wird.

Die Smoothies waren hierdurch ab dem Frühjahr 2025 u.a. in den Freiburger Edeka-Märkten gelistet und dort für Endverbraucher*innen einzukaufen. Zur Einführung des neuen Produkts gab es einen öffentlichkeitswirksamen Termin im Edeka-Markt in der Lörracher Straße:



Quelle:

https://www.instagram.com/reel/DljA5jrMHhX/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

2.2.2 Handlungsfeld Außer-Haus-Verpflegung

Aktionsplan und Demo-Projekt:

Kooperationspartner*innen:

- Studierendenwerk Freiburg (SWFR)
- Bio-Musterregion Freiburg (BMF)
- Ernährungsrat Freiburg und Region e.V. (ER)

Übergeordnetes Ziel: Den Anteil an regionalen und bio-regionalen Lebensmitteln um mindestens 50 Tonnen/Jahr in den Mensen des SWFR erhöhen.

Weitere Ziele:

- Nachhaltigkeitskommunikation intensivieren
- Lebensmittelverschwendung reduzieren
- Evaluation, Ergebnispräsentation, Skalierung

Die Ziele SMART zu formulieren, war nur teilweise realisierbar. Wichtiger für den Erfolg waren zwei Faktoren:

1. Dass die Veränderungsprozesse im Sinne des übergeordneten Zieles begonnen werden sodass flexibel reagiert werden kann – immer in Balance mit dem Versorgungsauftrag des Studierendenwerkes.
2. Dass konkrete Maßnahmen umgesetzt werden, die messbar sind (siehe nächster Abschnitt).

Was alle Projektbeteiligten eint, ist das Bemühen und Engagement hin zu mehr Nachhaltigkeit auf mehreren Ebenen. Im Vergleich zum ursprünglich gestellten Antrag haben wir deshalb die Anzahl an Zielen und Maßnahmen erhöht, zugunsten eines flexibleren Aktionsplanes.

Konkrete Maßnahmen

1. Anteil an regionalen und bio-regionalen Lebensmitteln erhöhen

Am Projektbeginn stand eine zeitintensive Phase der Recherche von Produkten und möglichen Lieferanten. In folgenden Schritten sind wir vorgegangen:

- Produkte und Produktgruppen herausuchen, die in Frage kommen
- Registrierung auf der Handelsplattform nearbuy und Einstellung von Produktgesuchen
- Recherche möglicher Lieferanten durch das SWFR
- Empfehlung möglicher Lieferanten durch die Bio-Musterregion
- Kontaktaufnahme und Angebots-Anfrage mit den potenziellen Lieferanten
- Auswertung der Angebote

- Gegebenenfalls Lieferverträge vereinbaren

Zwischenergebnisse im Herbst 2024:

- Mit 11 potenziellen Lieferanten wurde Kontakt aufgenommen, bei 4-5 Lieferanten stehen die Anfragen beziehungsweise die Angebote noch aus.
- Während der Projektlaufzeit wurden bereits 33 Tonnen Lebensmittel zusätzlich aus regionalen und bio-regionalen Quellen bezogen.
- Aktuell werden circa 3,37 Tonnen/Monat zusätzlich aus regionalen und bio-regionalen Quellen bezogen.
- Damit sind etwa 80 % des ursprünglichen Zieles von mindestens 50 Tonnen/Jahr bereits erreicht.

Im Dezember 2025 wurde die Zielvereinbarung bis Ende Mai 2025 wie folgt angepasst:

- Ausbau der Kooperation mit mind. einem (Groß)Produzenten
- Anpassung der Speisepläne, Einsatz von (Bio-)Überschüssen aus der Region, preisliche Umsetzung

Schriftlicher Nachweis zum Stand der erreichten Ziele:

- Nachweis Kooperationen
- Anpassungen im Speiseplan mit Darstellung des Anteils der regionalen Produkte und dem Einsatz von (Bio-)Überschüssen

Zu den Produkten und Produktgruppen im Einzelnen:

1.1. Fleisch von konventioneller Tierhaltung auf bio-regionale Quellen umstellen

1.1.1 Rindfleisch

Info: Bereits vor Projektbeginn und unabhängig von diesem Aktionsplan wurde beim SWFR die Umstellung auf bio-regionales Rindfleisch beschlossen. Dieses eigenständige Projekt und unser Aktionsplan ergänzen sich auf sinnvolle Weise.

Die Umstellung erfolgte im April 2024 mit einem Preisaufschlag von 70 Cent/Gericht, um einen Teil der Mehrkosten aufzufangen.

Erste Bilanz nach der Einführung:

- Es gab keine Beschwerden über den Preisaufschlag
- Die Zahlen der verkauften Essen sind gleichbleibend seit der Einführung, mit einer leicht zunehmenden Tendenz

1.1.2 Schweinefleisch

Nach der positiven Zwischen-Evaluation zur Einführung von bio-regionalem Rindfleisch stand die Frage im Raum, ob das Angebot auch auf bio-regionales Schweinefleisch ausgeweitet

werden kann. Eine Recherche kam zu dem Ergebnis, dass es nicht genügend bio-regionales Schweinefleisch gibt. Erschwerend kommt hinzu, dass der Preisunterschied zwischen konventionell und Bio bei Schweinefleisch höher als bei Rindfleisch ist. Das würde dazu führen, dass der Preisaufschlag wesentlich höher als 70 Cent/Gericht ausfallen würde.

1.1.3 Geflügel

Das SWFR hat sich zur Masthuhn-Initiative bekannt und mit einer Kooperation mit dem ZweiWert-Projekt erhielt die Initiative einen ersten Schritt zur Umsetzung, im Sinne der Initiative. In einer ersten Maßnahme wurden in der Mensa Institutsviertel Hähnchen vom Projekt ZweiWert verkostet.

ZweiWert entwickelt ein regionales Netzwerk zum Aufbau einer Wertschöpfungskette für Zweinutzungshühner in Baden-Württemberg. Zweinutzungshühner können beides – Eier legen und Fleisch ansetzen. Die Hähnchen waren bereits 20 Minuten vor Schließzeit des Abendessens ausverkauft. Interessant fanden viele die beachtliche Größe des halben Hähnchens mit viel Knochenanteil im Vergleich zu einem gewöhnlichen Masthähnchen. Nähere Informationen: www.zwei-wert.de

Weitere Aktionen und Maßnahmen können dann geplant werden, wenn das Angebot von ZweiWert ausgebaut wird und mehr Zweinutzungshühner verfügbar sind.

1.2 Hülsenfrüchte aus der Region

Maßnahmen:

- Recherche von möglichen Lieferanten und deren Preisen
- Einstellung der Gesuche auf der Plattform nearbuy

1.2.1 Kichererbsen

Ein Lieferant aus der Pfalz wurde für Bio-Kichererbsen (und Hirse) gefunden. Einen räumlich näheren Lieferanten gibt es leider (noch) nicht. Dennoch ist die Umsetzung als ein Erfolg in Richtung mehr Regionalität zu werten, da die Kichererbsen ursprünglich aus dem Ausland bezogen wurden.

1.2.2 Linsen und Bohnen

Regionale Lieferanten wurden recherchiert, sind aber zu teuer.

1.2.3 Soja-Produkte

Etappenziel:

- Im Frühjahr 2025 wird es eine neue Produktionsanlage bei einem regionalen Lieferanten geben und dann kann eventuell durch die neue Produktionsanlage ein Soja-Konzentrat geliefert werden, um dieses als Soja-Milchalternative für die Herstellung einer eigenen veganen Mayo zu verwenden.

- Außerdem sollen Joghurt, Tofu-Würste, Bratlingsteig und Tofu von dem regionalen Lieferanten bezogen werden.

1.3. Obst – Tafeläpfel und Birnen

Recherche von regionalen Bezugsquellen: Das Bio-Angebot ist nicht ausreichend beziehungsweise zu teuer, aber es wurde ein regionaler Lieferant gefunden, der wöchentlich Äpfel liefert.

Hinzu kommen regionale Birnen für einen saisonalen Aktionszeitraum von jeweils 3-4 Wochen.

1.4 Getreide

Ziel: Regionale Lieferanten von Getreide-Produkten finden und den Einkauf umstellen

Maßnahme: Wechsel des Lieferanten

Anmerkung: Die Lieferanten sind zwar regional, aber das Getreide ist leider oft nicht aus der Region, insbesondere Hartweizen (notwendig für die Nudelproduktion) kann regional noch nicht in ausreichenden Mengen angebaut werden. Der Bedarf wurde aber kommuniziert.

1.5 Mehr Einsatz von saisonalen Überschüssen

Ziel ist es, dass mehr saisonale Überschüsse aus regionalen und bio-regionalen Quellen verarbeitet werden.

Maßnahmen:

- Gesuche auf nearbuy eingestellt (Landwirte müssen sich dann von sich aus melden. Die Schnittstelle von nearbuy zum Warenwirtschaftssystem fehlt jedoch für eine tagesaktuelle Eintragung.)
- Auswertung der wöchentlichen Mailings von wirbuendelnbio.de
- Individuelle Kontaktaufnahme mit Lieferanten, auf der Basis der Empfehlungen durch die Bio-Musterregion

1.6 Speiseplan-Gestaltung

Ziele:

- Nicht-regionale Produkte durch regionale Produkte ersetzen
- Produkte durch klimafreundlichere Produkte ersetzen

Dies ist ein kontinuierlicher Prozess. Beispiele für Einzelmaßnahmen:

- Ersatz von Guacamole durch eine Alternative aus Erbsen
- Ersatz von Quinoa durch Hirse
- Für vegetarische und vegane Gerichte ist das Ziel, immer weniger Convenience-Produkte einzusetzen und immer mehr selber zu machen.

2. Nachhaltigkeitskommunikation intensivieren

Parallel zu diesem Aktionsplan hat das SWFR in einem eigenständigen Projekt eine CO₂-Bilanzierung eingeführt. Durch die Veröffentlichung der CO₂-Bilanzierung wird die Kommunikation von Nachhaltigkeits-Themen sehr intensiviert und in die Nähe der Kaufentscheidungen gebracht.

Darüber hinaus stehen folgende Maßnahmen auf der Agenda:

2.1 Social Media und Pressearbeit

Bei Nachhaltigkeitsthemen wurde das Social Media Team des SWFR einbezogen (vgl. auch 2.2.1)

2.2 Veranstaltungen

Folgende Veranstaltungen werden genutzt, um Nachhaltigkeits-Themen zu kommunizieren:

2.2.1 Regio-Woche vom 10. – 14. Juni 2024 und vom 2. – 6. Juni 2025

In den Mensen des SWFR gab es während der Regio-Wochen jeweils eine Woche lang jeden Tag ein anders Gericht aus überwiegend regionalen Zutaten. Zusätzlich gab es im Garten der Mensa Rempartstraße Infostände, Verköstigungen und ein Gewinnspiel mit einem Glücksrad. Jeden Tag stellte sich ein anderer Lieferant vor und beim Gewinnspiel war das Ziel, mehr Bewusstsein für regionale Lebensmittel zu schaffen. Hier Beispiele aus der gemeinsame Social-Media Arbeit 2024:



Auch die Projektpartner Bio-Musterregion und der Ernährungsrat beteiligten sich an der Regio-Woche, zum Beispiel bei der Standbetreuung. Zusätzlich wurde in der Mensa Rempartstraße die Möglichkeit gegeben, einige der regionalen Lieferantinnen und Lieferanten des SWFR kennenzulernen – jeden Tag einen anderen. Mit dabei waren in 2024 zum Beispiel die Markgräfler Kartoffelverarbeitungs GmbH oder das Start-up Sin Carne Schwarzwald GmbH mit Fleischersatzprodukten, in 2025 zum Beispiel Taifun Tofu und Monte Ziego.

Das Angebot wurde in beiden Jahren sehr gut angenommen und es gab täglich mehr als 100 Standbesuche. Gleichzeitig wurde die Regio-Woche 2024 für eine Kundenbefragung genutzt, rund um das Thema Bio-Fleisch.

Die Regio-Wochen wurden durch eine Social Media Kampagne begleitet wodurch es hohe Zugriffszahlen gab, was ein Gewinn für alle Beteiligten war.

2.2.2 Landesweite Ernährungstage 2024

Das SWFR hat an den landesweiten Ernährungstagen zum Thema Kartoffeln teilgenommen. Vom 4. - 8. März 2024 gab es jeden Tag ein Kartoffelgericht. Wegen eines Terminkonflikts war keine Teilnahme an den Landesweiten Ernährungstagen 2025 möglich.

2.2.3 Food for Future Ausstellung

Die Wanderausstellung „Ernährung und Klima“ wurde einmal im Herbst 2023 und einmal im November 2025 (letztendlich nach Projektende) ausgeliehen und stand jeweils eine Woche lang in der Mensa Rempartstraße.

2.2.5 Mitarbeit bei externen Veranstaltungen

Die Teilnahme des SWFR am Themenkreis Außer-Haus-Verpflegung des Ernährungsrats Freiburg & Region dient nicht nur dem kollegialen Austausch, sondern auch der Öffentlichkeitsarbeit.

Ein Beispiel ist ein Beitrag zum Thema Beschaffung von regionalem Bio-Fleisch beim Kantinengespräch am 5. Juni 2024.

3. Lebensmittelverschwendung reduzieren

1. Maßnahme: Bedarfserhebung

Ergebnis:

- In den Mensen ist die Lebensmittelverschwendung bereits auf ein mögliches Minimum reduziert, die Prozesse optimiert.
- In den größten Cafeterien Libresso und im Institutsviertel gibt es kaum Verschwendung.

2. Maßnahme: Situation bei den weiteren 13 Cafeterien klären und die Vorgehensweise der beiden großen Vorbilder empfehlen.

Ergebnis: alle Cafeterien haben bereits ihre Prozesse so optimiert, dass die Lebensmittelverschwendung auf ein absolutes Minimum reduziert wurde. Zum Beispiel, in dem eine halbe Stunde vor Schließzeit übrige belegte Brötchen etc. vergünstigt verkauft werden.

2.2.3 Handlungsfeld Berufliche Ausbildung und allgemeine Ernährungsbildung

Ursprünglich war ein Aktionsplan vorgesehen, bei dem das Demo-Projekt zur Beruflichen Ausbildung mit dem Demo-Projekt in der allgemeinen Ernährungsbildung verknüpft werden, in dem beide Demo-Projekte an beruflichen Schulen umgesetzt werden. Hier mussten wir unsere Ziele anpassen und getrennte Demo-Projekte umsetzen, denn es sollten unterschiedliche Zielgruppen erreicht werden:

2.2.3.1 Demo-Projekt zur Beruflichen Ausbildung: KoWerk



Am Lehrstuhl der Humboldt-Professur für Nachhaltige Ernährungswirtschaft wurde das Ausbildungsprogramm KoWerk entwickelt. KoWerk war eine Lernwerkstatt mit 10 Terminen zu kooperativem Wirtschaften in der Ernährungswirtschaft. Teilgenommen haben Startups, bestehende Unternehmen und Initiativen aus der Region Freiburg.

Da es hier einen eigenen Bericht zu KoWerk gibt, wird in diesem Abschlussbericht auf nähere Ausführungen verzichtet.

Der KoWerk-Bericht wird in Kürze auf der Webseite der Humboldt-Professur für Nachhaltige Ernährungswirtschaft veröffentlicht werden.

2.2.3.2 Demo-Projekte zur allgemeinen Ernährungsbildung

Kooperationspartner:

- Themenkreis Ernährungsbildung des Ernährungsrates
- Amt für Schule und Bildung der Stadt Freiburg
- Prof. Dr. Ute Bender, Pädagogische Hochschule Freiburg
- Edith-Stein-Schule
- Ehrenamtlich Engagierte

Situations- und Bedarfsanalyse:

Zur Situations- und Bedarfserhebung wurden folgende Netzwerke genutzt:

- Themenkreis Ernährungsbildung des Ernährungsrates
- Netzwerktreffen zur Ernährungsbildung, Amt für Schule und Bildung, Freiburg
- Strategiegruppe zur Ernährungsbildung, Amt für Schule und Bildung, Freiburg

Folgendes wurde deutlich:

Es gibt noch zu wenig Zusammenarbeit zwischen den freien Trägern der Ernährungsbildung und den berufsbildenden Schulen in Freiburg, wobei das von den freien Trägern gewünscht wäre.

Ernährungsbildung an Grundschulen ist zwar ein Bestandteil des Bildungsplanes, es gibt jedoch einen individuellen Spielraum bei den Lehrkräften, wie stark Ernährungsbildung im Sachunterricht thematisiert wird.

Es gibt vorgefertigte und qualitätsgeprüfte Unterrichtseinheiten zur Ernährungsbildung im Internet kostenlos zum Download, die jedoch nicht allen Lehrkräften bekannt sind.

In der Schulkindbetreuung an den Freiburger Grundschulen wird regelmäßig gekocht und gebacken. Diese Angebote sollten durch Bildungselemente angereichert werden.

Unser Maßstab für die weitere Vorgehensweise: Wie können wir mit wenigen zeitlichen und finanziellen Ressourcen möglichst viel erreichen? Daraus wurden nachfolgende Ziele formuliert:

Ziele

Mit drei Pilotprojekten wenden wir uns an drei unterschiedliche Zielgruppen:

1. Ernährungsbildung an beruflichen Schulen – Zielgruppe Lehrpersonen

Im Rahmen eines Pilotprojektes suchen wir den Kontakt mit der Edith-Stein-Schule und eruieren die Möglichkeiten der Kooperation mit den Trägern von Ernährungsbildungs-Angeboten. Ziel ist es, dass die Lehrpersonen über die bestehenden Angebote zur

Ernährungsbildung informiert werden und ihre Bedarfe abgefragt werden, sodass auch passgenaue neue Angebote von den freien Trägern entwickelt werden können.

2. Ernährungsbildung an Grundschulen

2.1 Zielgruppe Lehrpersonen

Mittels Öffentlichkeitsarbeit soll mehr Aufmerksamkeit für das Thema Ernährungsbildung bei den Lehrpersonen geschaffen werden und auf die ausgearbeiteten, kostenlosen und geprüften Unterrichtseinheiten im Internet hingewiesen werden.

Es soll eine Vorauswahl der Unterrichtseinheiten getroffen werden, anhand des Bildungsplanes BW, damit sich der Vorbereitungsaufwand für die Lehrkräfte weiter reduziert.

2.2 Zielgruppe Fachkräfte der Schulkindbetreuung

Es sollen Materialien für die Fachkräfte ausgearbeitet und gesammelt werden, die zwei Nutzen haben:

1. Die Vorbereitungszeit für Ernährungsbildungs-Angebote reduzieren, zum Beispiel bewährte Rezepte sammeln und laminieren.
2. Anreicherung der Materialien mit Elementen zur Ernährungsbildung, zum Beispiel Informationen über die Herkunft/Saisonalität von Lebensmitteln und den Vorteilen von Fairtrade Produkten enthalten.

Weitere Ziele:

- Kooperation und Vernetzung zwischen den Trägern der Ernährungsbildung fördern und stärken.
- Mitarbeit im Themenkreis Ernährungsbildung des Ernährungsrates allgemein und insbesondere bei der Professionalisierung der Angebote.
- Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Ernährungsbildung

Konkrete Maßnahmen

1. Berufliche Schulen

1.1. Recherche möglicher Kooperationspartner

Wir haben uns einen Überblick über die beruflichen Schulen in Freiburg verschafft und die Edith-Stein-Schule als möglichen Kooperationspartner gefunden. Hier gab es ein breites Spektrum an ernährungsbezogenen Bildungsgängen und eine offene Schulleitung.

Über das Netzwerk des Ernährungsrates und das Amt für Schule und Bildung der Stadt Freiburg wurden die Träger kontaktiert, die passende Angebote für die Zielgruppe berufliche Schulen im Portfolio haben und sich an der Zusammenarbeit beteiligen wollten. Das waren im Einzelnen:

- Weltacker Freiburg e.V.
- Foodsharing Café e.V.

- Projektgruppe „Wie macht Essen Unabhängig?“ mit den Kooperationspartnern Süd-Nord-Forum, Foodsharing Café, Permakultur Dreisamtal und dem Ernährungsrat.

1.2. Testphase

Auf Einladung der Edith-Stein-Schule wurden im März 2024 vor über 80 Lehrkräften die vorhandenen Angebote zur Ernährungsbildung präsentiert und weitere Bedarfe abgefragt.

1.3. Erste Auswertung

Der Aufwand, die Kooperationspartner zusammen zu bringen und die Präsentation durchzuführen, war erheblich. Leider hat sich aus dieser Präsentation nur eine Buchung eines Bildungsangebotes ergeben, sodass eine Skalierung an weiteren beruflichen Schulen nur mit zusätzlichen personellen Ressourcen zu bewerkstelligen ist.

Zudem wurde deutlich, dass es einer weiteren Professionalisierung der Angebote bedarf, um die vorhandenen Angebote skalieren zu können. Auf ehrenamtlicher Basis oder auf der Basis von Honorarkräften kann das Angebot der Bildungsträger nur bedingt ausgebaut werden.

Positiv hervorgehoben werden kann, dass durch die Testphase die Zusammenarbeit zwischen den Bildungsträgern intensiviert wurde.

Weitere Schritte wurden zurückgestellt, um weitere Pilot- und Demo-Projekte durchzuführen, für die uns ein hoher Handlungsbedarf von Fachkräften kommuniziert wurde:

2. Ernährungsbildung an Grundschulen

2.1. Flyer und Plakate zur Ernährungsbildung im Unterricht

Es wurden Flyer und Plakate entwickelt, gedruckt und an allen Freiburger Grundschulen verteilt, die dem Thema Ernährungsbildung mehr Aufmerksamkeit verschaffen sollen.

Ziel ist es, die Unterrichtsvorbereitung zu vereinfachen, indem eine Vorauswahl aus dem vielfältigen Angebot von kostenlosen Unterrichtseinheiten im Internet heraus gefiltert wird.

Unsere Kriterien für die Auswahl:

- Abgleich mit dem baden-württembergischen Bildungsplan in Sachunterricht (2016)
- Berücksichtigung der Leitlinie Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Geprüfte und positiv bewertete Angebote aus dem Materialkompass der Verbraucherzentrale Bundesverband (sofern möglich/mit zwei Einschränkungen)
- Geringer Vorbereitungsaufwand für den Unterricht
- Unkomplizierter Einsatz und Lebensbezug zur Zielgruppe
- Kostenfreies Arbeitsmaterial zum Download

Für eine Förderung durch das Amt für Schule und Bildung wurde eine Projektskizze erstellt und ein Förderantrag gestellt. Damit konnten die Druckkosten finanziert werden und den Ehrenamtlichen für die Mitarbeit eine Aufwandsentschädigung gezahlt werden können, um eine höhere Verbindlichkeit in der Zusammenarbeit zu bewirken.

Fachlich beraten wurden wir für das Projekt von Prof. Dr. Ute Bender, Pädagogische Hochschule Freiburg.

Über unser Netzwerk und die Öffentlichkeitsarbeit ist es gelungen, zwei Ehrenamtliche zu gewinnen. Eine Person für die inhaltliche Ausarbeitung und eine Person für die grafische Gestaltung.

Sachunterricht + Bildung
für nachhaltige Entwicklung

Die **10** besten
UNTERRICHTSEINHEITEN
zur

Ernährungsbildung
für Grundschulen

- geprüft im Materialkompass des Verbraucherzentrale Bundesverbands
- ausgewählt vom Ernährungsrat Freiburg
- passend zum Bildungsplan BW

zu allen 10 Einheiten



Zur Einheiten-Liste
bitte wenden →

 Ernährungsrat
Freiburg & Region

Ein Angebot des
Ernährungsrat
Freiburg & Region

Freiburg 
IM BREISGAU

gefördert vom Amt für
Schule und Bildung der
Stadt Freiburg

1. und 2. Klasse

-  Die Herkunft der Lebensmittel besprechen
-  Die Brotverkostung (1.-4. Klasse)
-  An der Supermarktkasse (nicht geprüft im Materialkompass)
-  Gesunde Ernährung und Esskultur (S. 24 und 33)
-  Muss Obst immer schön sein?

3. und 4. Klasse

-  Die Wege eines Apfels – Vom Baum in die Schulkantine
-  Gesunde Ernährung und Esskultur (Teil 2) (S. 60, 61, 63 + S. 106-107)
-  Einkaufen rund um die Welt (1.-4. Klasse) (nicht geprüft im Materialkompass)
-  Der Ernährungsführerschein (S. 57-88)
-  Für Gemüseforscher und Obstdetektive (S. 66-67)



Abbildung: Vorder- und Rückseite des Flyers

Bei fast allen Schulen war es möglich, die Materialien der Schulleitung oder im Sekretariat persönlich zu überreichen. Dies war uns wichtig, um direktes Feedback zu erhalten und sicher zu gehen, dass die Materialien nicht untergehen.

Erste Auswertung

Die Rückmeldungen, die wir bekommen haben, waren sehr positiv. Auch mit dem Materialkompass der Verbraucherzentrale konnte eine Kooperation angebahnt werden, was als sehr positiv zu bewerten ist.

Wie immer steht und fällt die Nutzung eines solchen Angebotes mit dem Interesse und Engagement Einzelner. Es gibt viele engagierte Lehrpersonen, die sich für das Thema Ernährungsbildung einsetzen und denen unsere Unterlagen eine Unterstützung sein können.

Zu den Flyern und Plakaten haben wir ergänzende Informationen auf dieser Seite veröffentlicht: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/ernaehrungsbildung-an-grundschulen/>

Die Seite wurde seit Oktober 2024 bis Projektende **627** mal aufgerufen.

2.2 Projekt- und Rezept-Mappe für die Schulkindbetreuung

Bis Ende 2024 wurde eine Projekt- und Rezeptmappe rund um das Thema Ernährungsbildung zusammengestellt, gedruckt und an die Schulkindbetreuungen an den Freiburger Grundschulen verteilt. Auch dieses Pilotprojekt wurde gemeinsam mit dem Amt für Schule und Bildung (ASB) entwickelt und erhielt auch hierdurch eine finanzielle Förderung. Mit der Förderung können die Druckkosten und Aufwandsentschädigungen für die Ehrenamtlichen finanziert werden.

Die Mappe beinhaltet die Beschreibung von externen Bildungsangeboten, Experimenten, Rezept- und Projektideen. All dies soll dazu dienen, die Vorbereitung von Angeboten rund um das Thema Ernährungsbildung zu vereinfachen und gleichzeitig den kollegialen Austausch zwischen den Betreuungen der einzelnen Grundschulen zu fördern.

Bisher haben wir nur vereinzelte positive Rückmeldungen erhalten, aber für Herbst 2025 plant das ASB eine Evaluation gemeinsam mit den Fachkräften der Schulkindbetreuung statt.

Beispiel einer Rückmeldung von einer Lehrkraft der Deutsch-Französischen Grundschule, eingegangen per Email am 7.7.2025:

„Sehr geehrter Herr Fugmann, liebe Frau Coydon,

auf diesem Weg eine kleine Rückmeldung zur tollen Projekt- und Rezeptmappe "Ernährungsbildung in der Grundschule" des Freiburger Ernährungsrates.

Ich bin Lehrerin an der Deutsch-Französischen Grundschule Freiburg und erhielt die Mappe letztes Jahr von Frau Coydon, deren Kinder bei uns an der Schule sind.

Im Rahmen unserer zwei Projektstage (Thema "17 Ziele für Nachhaltigkeit") habe ich ein Projekt "Lecker - gesund - nachhaltig" angeboten und konnte einiges aus der Mappe nutzen. Wir haben den Kichererbsen-Salat und die Schwarze-Bohnen-Schoko-Muffins gemacht. Alles hat prima geklappt und den Kindern (1. - 5. Klasse) hat es gut geschmeckt! Ergänzend habe ich außerdem ein paar Arbeitsblätter eingesetzt (Gemüse und Obst, Hände waschen

etc.). Beim Muffins-Rezept könnte man noch die Angabe ergänzen, dass es 12 Muffins ergibt (wir haben die doppelte Menge gemacht :-)). Und beim Kichererbsen-Salat haben wir die dreifache Portion für 12 Kinder als Mittagessen zubereitet.

Wir haben außerdem noch Linsen-Bolognese gemacht, sowie einen Erdbeer-Kokos-Shake und einen Bananen-Milchshake (Rezepte siehe Anhang).

*Ich hatte vor einigen Jahren bereits mehrfach mit Grundschüler*innen den "Ernährungsführerschein" vom BZfE gemacht. Dieses Mal wollte ich den Schwerpunkt jedoch auf Hülsenfrüchte-Gerichte legen. Somit war die Mappe eine tolle Anregung für mich!*

*Ursprünglich wollte ich noch die Schokoladen-Werkstatt des Eine-Welt-Forums buchen. Dies hat leider nicht geklappt, da das Forum keine Dozent*innen zur Verfügung hatte.*

Herzlichen Dank also für dieses tolle Werk!

Viele Grüße,

Dagmar Schroers"

Skalierung der Demo-Projekte zur Ernährungsbildung an Grundschulen

Im März 2025 wurden alle Grundschulen im Radius von 30km um Freiburg angeschrieben, um auf die digitale Version der Projekt- und Rezeptmappe sowie der Flyer und Plakate zu den besten Unterrichtseinheiten aufmerksam zu machen.

Die Rezeptmappe wurde seit Oktober 2024 bis Projektende **89** mal heruntergeladen.



Projekt- und Rezeptmappe

Ernährungsbildung in der Grundschule



Abbildung: Deckblatt der Projekt- und Rezeptmappe

3 Wirkung der Umsetzung

3.1 Erfolge, Erkenntnisse und Wirkung

Am 6. August 2025 kamen alle Projektpartner*innen zu einem Abschlussworkshop des Gesamtprojektes zusammen. Die Ziele des Workshops waren, gemeinsam noch einmal auf die verschiedenen Handlungsfelder zu blicken, diese zu evaluieren und ggf. auch gemeinsame Erkenntnisse aus der Projektarbeit abzuleiten.

Zu den verschiedenen Handlungsfeldern wurden im Vorfeld außerdem zusammenfassende Folien erstellt, die die wichtigsten Erfolge, Herausforderungen und Erkenntnisse hervorheben sollten und auch auf die Wirkung und die nächsten Schritte zur Skalierung bei den Projektpartner*innen eingehen sollten:

Handlungsfeld Lebensmittelverarbeitung

Handlungsfeld: Lebensmittelverarbeitung

Erfolge <ul style="list-style-type: none">• Wir haben 2 Smoothies mit Bio-BW Qualitätszeichen eingeführt• Und einen Anbauer für Senfsaaten in der Region gefunden	Herausforderungen <ul style="list-style-type: none">• Logistik von TK Früchten aus der Region• Schwankungen der Ernten im Früchteanbau• Senfanbauer mit optimalen Bedingungen finden (Standort, Größe, Risikobereitschaft, Neugierde, Reinigungsanlage)
Erkenntnisse <ul style="list-style-type: none">• TK Logistik-Thema nach wie vor kompliziert• Nicht jeder Landwirt ist geeignet, um Senf anzubauen. Hängt von vielen Faktoren ab (Böden, maschinelle Ausstattung, Fruchtfolge, geeigneter Beratung..)• Konkrete Nachfrage/gesicherte Abnahme animiert Landwirte dazu, Fruchtfolge zu erweitern und neue Kulturen anzubauen.	Wirkung <ul style="list-style-type: none">• Smoothies wurden im Freiburger Raum von Kunden gut angenommen.
	Nächste Schritte zur Skalierung <ul style="list-style-type: none">• Senfernte im Herbst• Reinigung der Saat auswerten• Auswertung der Abverkäufe Smoothies nach 1 Jahr

Während des Workshops und in der Diskussion des Handlungsfelds Lebensmittelverarbeitung wurden von Emils und BLHV die folgenden Punkte besonders hervorgehoben und erläutert:

Smoothies:

- Für die ganzjährige Produktion der Smoothies müssen auch die Früchte ganzjährig zur Verfügung stehen. Dies kann nur durch Tiefkühlung gewährleistet werden. Für die Tiefkühlagerung konnte der Großhändler Rinklin Naturkost in Eichstetten gewonnen werden, der über die passende Infrastruktur verfügt. Hier spielte besonders die Bio-Qualität der Früchte/Smoothies eine entscheidendes Hindernis bei der Suche nach einem Tiefkühlager, da dieses durch eine Bio-Zertifizierung gewährleisten können muss, dass keine Durchmischung mit konventioneller Ware passiert. Ein weiteres

Kriterium bei der Suche nach einem passenden TK-Lager war natürlich auch die Frage der Logistik, die durch Rinklin ebenfalls abgedeckt werden kann.

- Die Beeren für die Smoothies kommen vom Erzeugerbetrieb Naturgut Hörnle in Schallstadt-Mengen, mit dem hierfür eine dauerhafte Kooperation aufgelegt wurde.
- Für den Produktentwicklungsprozess ist es wichtig, von der Verfügbarkeit von Zutaten in der Region auszugehen und die Rezeptur entsprechend zu entwickeln, anstatt von einer festen Rezeptur auszugehen, für die es ggf. kein passendes regionales Angebot gibt.
- Die ursprüngliche Idee der Himbeersoße wurde verworfen, da das Endprodukt im Verkauf zu teuer gewesen wäre; der Preis bleibt immer eine große Herausforderung: Im Freiburger Raum werden die Smoothies beispielsweise besser angenommen als in Stuttgart, was am regionalen Bezug der Beeren im Freiburger Raum liegen könnte. REWE hat aufgrund des eher hohen Verkaufspreises bisher die Listung der Smoothies teilweise abgelehnt. Da Emils mit EDEKA bereits zusammenarbeitet, war die Markteinführung dort wesentlich einfacher.

Senf:

- Für den Senfanbau konnte ein weiterer Betrieb in Löffingen gewonnen werden, bei dem in 2025 nun 2 verschiedene Sorten auf 4 bzw. 2ha angebaut werden: Die Ernte-Erwartung für diese Flächen liegt bei ca. ½ Tonne bei Sorte auf 2ha und bis zu 1 Tonne Sorte auf 4ha; Beschaffung von passendem Saatgut in Bio-Qualität als Herausforderung
- Senf ist für die landwirtschaftlichen Betriebe v.a. als Zwischenprodukt interessant. Daher ist die Erprobung des Senfanbaus auch eher für größere Betriebe relevant, die ihn sozusagen auf kleineren Flächen zwischenschieben können. Eine große Herausforderung bleibt die Reinigung, da die Betriebe nicht selbst über die passenden Maschinen verfügen und diese auch in der Region kaum zur Verfügung stehen.
- Die Markteinführung des Senfs aus Senfkörnern regionaler Erzeugung könnte vrs. ab Januar 2026 starten; dieser Senf soll nicht nur im LEH für Endkund*innen zur Verfügung stehen sondern auch in größeren Eimern für den Bedarf von Großküchen der Außer-Haus-Verpflegung.

Ausblick:

Durch das Projekt ist die Zusammenarbeit zwischen Emils und BLHV neu entstanden und hat sich als fruchtbar erwiesen. Beide Projektpartner gehen davon aus, dass sie auch in Zukunft in Kontakt bleiben und weiterhin miteinander arbeiten werden. Von Seiten BLHV wurde die Flexibilität in der Produktpassung (Smoothies statt Himbeersoße) an die Gegebenheiten der regionalen Lieferketten sehr positiv hervorgehoben.

Emils plant eine ähnliche „Regionalisierung“ von Senf nun auch in Norddeutschland: die Senfkörner für den bereits etablierten Senf von Emils kommen von einem Erzeugerbetrieb aus Norddeutschland; dies soll im Marketing des Senfes vor Ort in Norddeutschland nun auch stärker hervorgehoben werden.

Handlungsfeld Außer-Haus-Verpflegung



Während des Workshops und in der Diskussion des Handlungsfelds Außer-Haus-Verpflegung wurden vom SWFR die folgenden Punkte besonders hervorgehoben und erläutert:

- Im Rahmen des Projekts wurde der Fokus auf das Ziel der Erhöhung des Anteils an regionalen und bio-regionalen Lebensmitteln gelegt, da sich bei den beiden anderen Zielen (Nachhaltigkeitskommunikation und Reduzierung der Lebensmittelverschwendung) schon früh herausstellte, dass es im Rahmen des Projekts keinen Handlungsbedarf mehr gibt, da diese schon anderweitig vom SWFR abgedeckt wurden
- Nachhaltigkeitskommunikation: bereits vor Projektstart wurde von Seiten des SWFR die Einführung des „[Mensa Foodprint](#)“ beschlossen und dann auch während der Projektlaufzeit eingeführt. Hierbei handelt es sich um eine Bilanzierung der Gerichte nach den vier Kriterien CO2 Ausstoß (Angabe in Gramm pro Portion), Wasser (Angabe in Liter pro Portion), Tierwohl (Angabe zur Bio-Zertifizierung der tierischen Produkte), Regenwald (Angabe zum Regenwaldschutz durch zertifizierte Produkte)
- Mensa Foodprint ist seitdem ein wichtiges Element in der Außenkommunikation zur Nachhaltigkeit des Mensaangebots; außerdem wird Mensa Foodprint dem SWFR eine Auswertung der Umweltwirkungen des Speiseplans und langfristig Anpassungen des Speiseplans in Richtung Nachhaltigkeit ermöglichen
- Reduzierung des Lebensmittelverschwendung: Kochen in Chargen in den Mensen sowie vergünstigter Abverkauf verderblicher Nahrungsmittel kurz vor Schließzeit in den Cafeterien wurden als bereits sehr effiziente Maßnahmen bewertet, weshalb hier keine weiteren Maßnahmen entwickelt wurden
- Im Rahmen der Erhöhung des Anteils an regionalen und bio-regionalen Lebensmitteln lagen die größten Herausforderungen bei den Preisen und den verfügbaren Mengen. Preis: Zum einen im Hinblick auf den Verkaufspreis der Gerichte in den Mensen → das SWFR hat einen Versorgungsauftrag und muss die Preise für Studierende günstig halten (Auftrag aus der Geschäftsführung des SWFR); der soziale Aspekt wiegt daher

im Moment im Zweifelsfalle schwerer als der Nachhaltigkeitsaspekt. Zum anderen im Hinblick auf die Preise von Lebensmitteln aus regionaler Produktion, die z.T. höher liegen als im überregionalen Einkauf; insbesondere fiel der Projektstart auf eine allgemeine Phase von Preissteigerungen bei Lebensmitteln, was unmittelbare Auswirkungen auf den Gestaltungsspielraum im Rahmen des Projekts hatte

Verfügbare Mengen: in den Freiburger Mensen werden wochentags ca. 10.000 Essen produziert, entsprechend groß ist der Bedarf an Mengen einzelner Lebensmittel; diese sind auf regionaler Ebene oft noch nicht (gebündelt) verfügbar

- Bei der Recherche von (bio)regionalen Lebensmitteln/Produkten zeigte sich die Zusammenarbeit mit der Bio-Musterregion als besonders wertvoll, da die Regionalmanagerin viele gute Hinweise geben und Kontakte vermitteln konnte
- Auch hochpreisigere Produkte, wie z.B. der regionale Tempeh von Abeento oder der regionale Ziegenkäse von Monte Ziego konnten aufgenommen werden, kommen aber nur gelegentlich auf den Speiseplan
- Sehr gute Erfahrung mit Umstellung der Rezepturen zur Einbindung regionaler Lebensmittel (Bsp. Hirse statt Quinoa)
- Mit der Umstellung auf Bio bei Rindfleisch werden tendenziell diejenigen Fleischteile eingekauft, die weniger nachgefragt und daher günstiger sind; diese kommen dann z.B. als selbst hergestelltes Hackfleisch zum Einsatz
- Die kurzfristige Abnahme von Ernteüberschüssen von regionalen Erzeugern kann zu langfristigen Handelsbeziehungen führen, wie es das Beispiel der Kürbisse gezeigt hat
- Taifun Tofu bietet seit Kurzem Großgebilde für die AHV an, was für das SWRF eine große Erleichterung bedeutet und vom SWFR auf jeden Fall langfristig genutzt werden wird – und für Taifun Tofu im Umkehrschluss große Abnahmemengen sichert
- Die RegioWochen waren zweimal ein großer Erfolg und haben das Thema der regionalen Beschaffung für die Studierenden gut greifbar gemacht

Ausblick:

- Die Bestrebungen zur weiteren Erhöhung des Regio-Anteils werden fortgesetzt werden; bei der regionalen Verarbeitung lag der Anteil im ersten Halbjahr 2025 bereits bei 46%, der Bio-Anteil lag bei 8%; die Online-Handelsplattform nearbuy soll für den Ausbau der regionalen Beschaffung weiterhin genutzt werden
- Beim Abschluss-Workshop wurde eine Zusammenarbeit zwischen SWFR und dem angekündigten Großgebilde des regionalen Senfs von Emils angebahnt (!)
- Fortsetzung der jährlichen Regiowoche
- Das SWFR beteiligt sich auch nach Projektende im Rahmen des Themenkreises AHV des Ernährungsrats und Melanie Nosbüsch (Nachhaltigkeitsmanagerin der Hochschulgastronomie des SWFR) übernimmt im November 2025 einen Sitz im Sprecher*innenkreis des Ernährungsrats (=Expert*innenbeirat mit Vertreter*innen der gesamten regionalen Lebensmittel-Wertschöpfungskette)

Handlungsfeld Berufliche Ausbildung/Qualifizierung



Während des Workshops und in der Diskussion des Handlungsfelds Qualifizierung wurden von der Humboldt-Professur für Nachhaltige Ernährungswirtschaft die folgenden Punkte besonders hervorgehoben und erläutert:

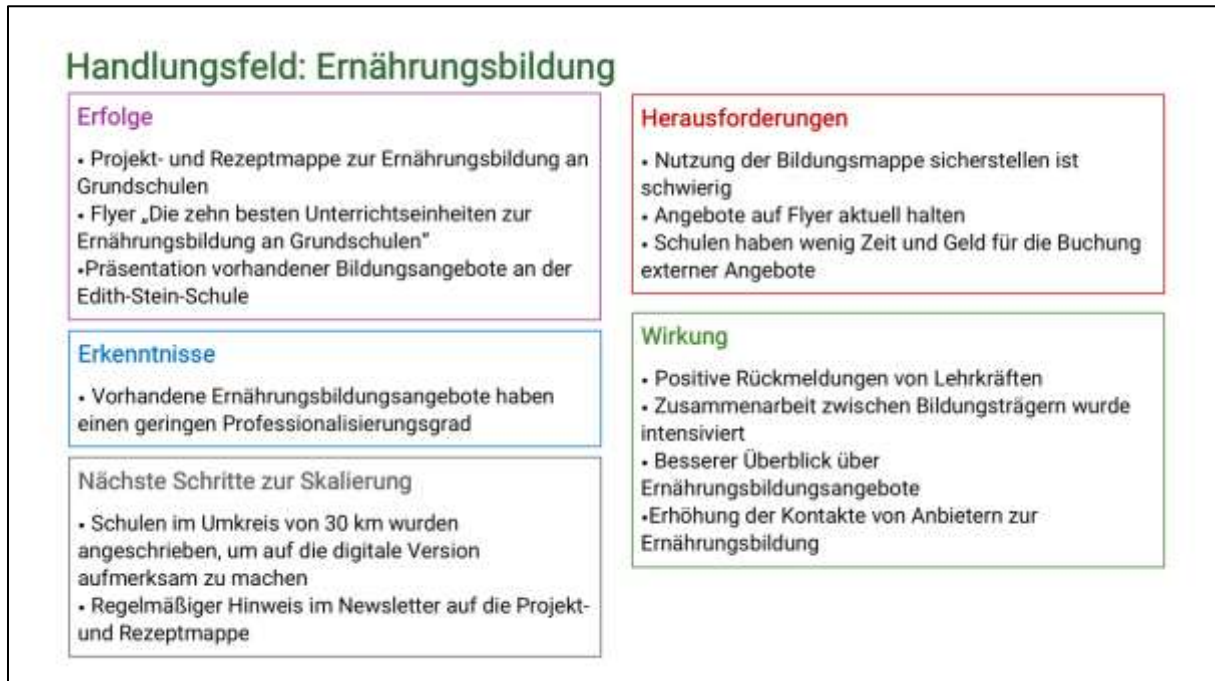
- Ein ähnliches Programm wurde von prof. Dr. Arnim Wiek bereits vor ein paar Jahren in den USA durchgeführt; das grundsätzliche Konzept wurde im Rahmen des Projekts zunächst übernommen und an die Bedarfe und Voraussetzungen vor Ort in Freiburg angepasst
- Die gemeinschaftsgetragene, gemeinschaftsbasierte Ausrichtung hat Gründer*inne gut angesprochen; im Rahmen der Durchführung gab es sowohl Einheiten für peer to peer Learning als auch Inputs externer Expert*innen die Praxiserfahrungen aber auch Expertise einbrachten, z.B. Burkhard Flieger, Experte für Genossenschaftsgründungen
- Bei zwei der teilnehmenden Betriebe, [Piluweri](#) und [Glaskiste](#), ist die Gründung als Genossenschaft im Anschluss an KoWerk bereits aufgegleist (!)
- Die Vernetzung von etablierten Unternehmen aus der Region und Teilnehmer*innen war ein erfolgreicher Effekt des Programms
- Vermittlung betriebswirtschaftlicher Fachkenntnisse wird in Zukunft stärker in das Programm eingebunden werden
- Die Kosten für das Pilotprojekt belaufen sich auf etwa 45-50000 €; auch für weitere Durchläufe werden die TN-Beiträge nur einen Teil der Kosten abdecken können und es werden zusätzliche Drittmittel benötigt werden

Ausblick:

- Der Bericht der KoWerk Pilotphase wird als Open-Source-Dokument veröffentlicht werden und kann überregional genutzt werden

- Die Humboldtprofessur für nachhaltige Ernährungswirtschaft ist bereits in der Planung von KoWerk 2.0: dieses startet im Sommer 2026 hybrid (für überregionale Teilnahme)
- Auch das Forschungsinteresse in diesem Bereich ist bei der Uni weiterhin groß und wird fortgesetzt werden

Handlungsfeld Ernährungsbildung



Während des Workshops und in der Diskussion des Handlungsfelds Ernährungsbildung wurden vom Ernährungsrat die folgenden Punkte besonders hervorgehoben und erläutert:

- Das Handlungsfeld Ernährungsbildung verfolgte das Ziel, mit begrenzten Ressourcen möglichst wirksame Impulse in unterschiedlichen Bildungsbereichen zu setzen. Durch die drei Teilprojekte – berufliche Schulen, Ernährungsbildung an Grundschulen sowie die Unterstützung der Fachkräfte in der Schulkindbetreuung – konnte ein breites Spektrum an Zielgruppen erreicht und gleichzeitig strukturelle Herausforderungen sichtbar gemacht werden.
- Mit den entwickelten Informationsmaterialien zu den Unterrichtseinheiten für Ernährungsbildung sowie den Projekt- und Rezeptmappen gibt es nun Handreichungen, die für Fachkräfte von Interesse sind und über das Projekt hinaus angewendet werden können.
- Kooperation braucht Ressourcen bzw. systemische Hemmnisse im Bildungsbereich: Die Zusammenarbeit mit freien Trägern ist fachlich wertvoll, scheitert jedoch oft an personellen und finanziellen Kapazitäten.
- Multiplikator*innen spielen eine Schlüsselrolle: Lehrkräfte, Schulleitungen und Fachkräfte entscheiden maßgeblich über die Nutzung der entwickelten Angebote.
- Vom BLHV wurde darauf hingewiesen, dass der im Strategiedialog Landwirtschaft etablierte *Runde Tisch Bildung* ein geeigneter Andockpunkt für die im Projekt entwickelten Materialien sein könnte. Die dort geplante Bündelung außerschulischer

Bildungsangebote sowie die stärkere Vernetzung zwischen Schulen, Landwirtschaft und weiteren Akteur*innen bietet eine gute Möglichkeit, die erarbeiteten Handreichungen (Flyer, Plakate, Projekt- und Rezeptmappe) landesweit sichtbar zu machen und in bestehende Strukturen einzubetten.

3.2 Übertragbarkeit der Projektergebnisse

Die im Projekt entwickelten Ansätze und Erfahrungen sind in weiten Teilen auf andere Regionen und kommunale Kontexte übertragbar. Insbesondere die Arbeit mit klar definierten Demo-Projekten hat gezeigt, dass modellhafte Umsetzung in einzelnen Handlungsfeldern – Lebensmittelverarbeitung, Außer-Haus-Verpflegung und berufliche Bildung/Ernährungsbildung – wertvolle Erkenntnisse liefert, die als Grundlage für eine systematische Weiterentwicklung dienen können. Die entwickelten Instrumente wie Rezeptkarten, Projekt- und Rezeptmappe, regionale Einkaufsführer oder Kommunikations- und Bildungsangebote lassen sich unabhängig von lokalen Besonderheiten adaptieren und in anderen Kommunen einsetzen. Zugleich zeigt sich, dass erfolgreiche Skalierung vor allem dort gelingt, wo stabile Kooperationen, ausreichende Ressourcen und politische Unterstützung gegeben sind. Während einzelne strukturelle Rahmenbedingungen – etwa Preisniveaus, Verarbeitungskapazitäten oder Verwaltungs-logiken – regional variieren, sind die grundlegenden Herausforderungen und Hebel ähnlich. Damit bietet das Projekt nicht nur konkrete Ergebnisse für Freiburg und die Region, sondern auch Anknüpfungspunkte und Blaupausen für andere Kommunen, die vergleichbare Schritte in Richtung eines resilienten und nachhaltigen Ernährungssystems gehen möchten.

4 Öffentlichkeitsarbeit

4.1 Anpassung der Ziele

Nach Projektbeginn haben wir uns darauf verständigt, die Ziele im Bereich Öffentlichkeitsarbeit anzupassen. Neben der allgemeinen Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt, sollte das Thema Ernährungsstrategie den Menschen auf eine alltagspraktische und individuell nützliche Weise näher gebracht werden und gleichzeitig eine Sensibilisierung für die Herkunft von Lebensmitteln stattfinden. Dafür haben wir zwei Projekte entwickelt: Eine Sammlung von Rezepten aus regionalen Zutaten und einen regionalen Einkaufsführer.

Nach den Abstimmungen zur Anpassung der Ziele wurden die Projekte „Preiswerte Rezepte“ und „Regionaler Einkaufsführer“ im Detail entwickelt und folgende Maßnahmen im Projekt umgesetzt:

4.2 Maßnahmen

4.2.1 Rezeptsammlung erstellen und veröffentlichen

Neben den strukturellen Veränderungen, auf die das Projekt abzielt, braucht es auch individuelle Veränderungen im Konsumverhalten, damit die Ernährungswende gelingt. Um dem Vorurteil zu begegnen, dass (bio-)regionale Lebensmittel zu teuer sind, zum Beispiel das Einkaufen auf dem Wochenmarkt, haben wir eine Serie von 15 Rezepten entwickelt, nach dem Motto:

Bio-regionales Essen ist zu teuer? Wir beweisen das Gegenteil! Mit einer Sammlung von mittlerweile 15 Rezepten, die circa 2 Euro pro Portion kosten und noch dazu einfach zuzubereiten, lecker und gesund sind.

Die entstandene Rezeptsammlung nutzen wir für die Öffentlichkeitsarbeit des Projektes, zum Beispiel bei Infoständen. Aus den daraus entstandenen Gesprächen können wir über das Projekt persönlich informieren und für mehr Bewusstsein für die Herkunft von Lebensmitteln werben.

Auf der nachfolgenden Seite das Beispiel für eine Rezeptkarte (Vorder- und Rückseite):

<h2>Ofengemüse</h2>	Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion
	
<p>Zutaten für 2 Portionen Gemüse nach Saison, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ca. 6 Kartoffeln • ca. 2 Pastinaken • 3 Karotten • 2 große Zwiebeln • 1 große Rote Bete • ca. 200 ml Joghurt oder Quark • Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence 	
<ol style="list-style-type: none"> 1 Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen. 2 Gemüse klein schneiden. 3 Das Gemüse mit Öl und Gewürzen mischen und auf ein Blech verteilen. 4 Bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten im Ofen goldbraun backen lassen. 5 Das Ofengemüse mit Joghurt oder Kräuterquark servieren. 	

<h2>Wo bekomme ich die Zutaten?</h2>	Ofengemüse
<p>Über unseren regionalen Einkaufsführer findest Du frisches Gemüse aus der Region, zum Beispiel auf den zahlreichen Bauernmärkten. </p>	
	
<h3>Kosten für 2 Portionen</h3>	
6 Kartoffeln	ca 0,80 €
2 Pastinaken	ca 0,45 €
3 Karotten	ca 0,65 €
2 Zwiebeln	ca 0,85 €
1 große Rote Beete	ca 0,85 €
ca 200 ml Joghurt	ca 0,75 €
Für 2 Portionen	4,35 €
Pro Portion circa	2,20 €
<p>Varianten: Bei diesem Gericht kannst Du die Zutaten beliebig erweitern oder neu kombinieren.</p>	
<p> Statt Joghurt oder Kräuterquark passt auch Tzatziki oder Hummus als Beilage.</p>	
<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz</p> <p>badenova Energie. Tag für Tag</p> <p> Ernährungsrat Freiburg & Region</p> <p> KLIMAGERICHT weniger CO₂eq 625g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>	

Auf der Rückseite der Rezeptkarten befindet sich ein QR-Code, jeweils mit einer regionalen Einkaufsquelle, wie zum Beispiel dem Hinweis und Link zum regionalen Einkaufsführer.

Um die im Rahmen des Projekts entstandenen Rezeptkarten dauerhaft zugänglich zu machen, wurden sie im Rahmen einer Kooperation mit dem Projekt „Food for Future Freiburg“ auf der

Projektseite veröffentlicht: <https://foodforfuturefreiburg.de/besser-kochen> und hierdurch auch mit einer Berechnung der CO2-Ersparnis der Gerichte ergänzt.

4.2.2 Regionaler Einkaufsführer 2024

Die Erstellung und Veröffentlichung eines regionalen Einkaufsführers war eine weitere Maßnahme, um die (bio-)regionalen Einkaufsmöglichkeiten sichtbar zu machen und damit den Zugang zu regionalen Lebensmitteln zu erleichtern.

Hier der [Link zum Regionalen Einkaufsführer](#).



In der ersten Auflage des Einkaufsführers von 2024 hatten wir den Fokus auf Hofläden, Wochenmärkte, Bäckereien und Metzgereien gelegt. Damit haben wir die beeindruckende Vielfalt von hochwertigen, frischen regionalen Produkten sichtbar gemacht.

Zusätzlich erhielt der Einkaufsführer auch eine Übersicht zu Abo-Kisten, Solidarischen Landwirtschaften, Food-Coops und Foodsharing Angeboten in der Region.

Es gab viele Ideen zur Weiterentwicklung des Einkaufsführers. Einen Teil dieser Ideen konnten wir in der Neuauflage 2025 realisieren. Dazu weiter unten mehr.

4.2.3 Weiterentwicklung der Webseite des Ernährungsrates

Die Aktivitäten im Projekt haben zu einer ganzen Reihe von Neugestaltungen, Umgestaltungen und Erweiterungen auf der Webseite des Ernährungsrates geführt:

- Pflege und Aktualisierung der Webseite, inklusive Veröffentlichung der Aktionspläne: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/ernaehrungsstrategie/> (409 Aufrufe seit Oktober 2024)
- Mitgestaltung der Webseite: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/ernaehrungsbildung/> (815 Aufrufe seit Oktober 2024)

Erstellung folgender Seiten:

- <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/ernaehrungsbildung-an-grundschulen/> (627 Aufrufe seit Oktober 2024)
- <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/wp-content/uploads/2024/11/Projekt-und-Rezeptmappe-digital-verkleinert.pdf>
- <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/einkaufsfuehrer/> (1773 Aufrufe seit Oktober 2024)

Veröffentlichung folgender Blogbeiträge:

- Projekt- und Rezeptmappe zur Ernährungsbildung: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/2024/11/18/neues-angebot-fuer-die-ernaehrungsbildung-an-grundschulen/>

- Zwischenbilanz nach einem Jahr Projekt Ernährungsstrategie: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/2024/10/01/1-jahr-projekt-ernaehrungsstrategie-zwischenbilanz/>
- Zur Veröffentlichung des regionalen Einkaufsführers: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/2024/09/25/neu-der-regionale-einkaufsfuehrer/>
- Über KoWerk: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/2024/08/23/kowerk/>
- Zur Ernährungsstrategie: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/2023/12/06/die-ernaehrungsstrategie-was-ist-das-und-wofuer-brauchen-wir-sie-ueberhaupt/>
- Zum Auftakt des Projektes Ernährungsstrategie: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/2023/10/11/gesichter-im-ernaehrungsrat-markus-fugmann/>

4.2.4 Newsletter und Mailings

- In jedem Newsletter des Ernährungsrates wurde mindestens ein Beitrag zum Projekt veröffentlicht. Zum einen jeweils ein saisonales Rezept aus dem Projekt, zum anderen weitere Themen wie zum Beispiel: Projektvorstellung, Vorstellung der Projektleitung Markus Fugmann, Vorstellung der Demo-Projekte, Veröffentlichung des Einkaufsführers oder Aufrufe zur ehrenamtlichen Mitarbeit. Die Beiträge befinden sich im Anhang des Abschlussberichtes.
- Zur Veröffentlichung des Einkaufsführers wurden rund 200 Verkaufsstellen angeschrieben, um die Vernetzung mit dem Projekt und dem Ernährungsrat zu befördern.
- Zur Verbreitung der Angebote in der Ernährungsbildung wurden allen Grundschulen im Radius von 30km um Freiburg angeschrieben (siehe dazu auch den Abschnitt allgemeine Ernährungsbildung).

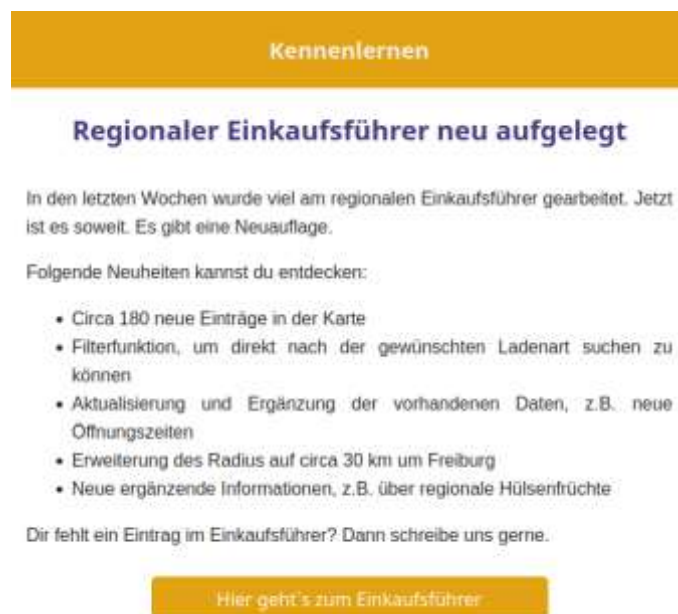


Abbildung: Screenshot vom Newsletter des Ernährungsrates im März 2025.

4.2.5 Soziale Medien

Parallel zu den Beiträgen im Newsletter wurden diese auch auf Instagram und Facebook sowie zum Teil auf LinkedIn veröffentlicht. Die Auflistung der Beiträge befinden sich im Anhang des Abschlussberichtes.

4.2.6 Print und Presse

Das Projekt wurde jeweils in den Veröffentlichung der Jahresberichte 2023 und 2024 des Ernährungsrates dargestellt und dies wird auch nach Projektabschluss im Jahresbericht 2025 geschehen. Link zu den Jahresberichten: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/presse-2/>

Zu verschiedenen Anlässen wurden Pressemitteilungen veröffentlicht, zum Beispiel zum Start und Abschluss von KoWerk und dem zur Neuauflage des Einkaufsführers 2025 (vgl. Anhang).

Anlässlich der Markteinführung der neuen regionalen Smoothies wurde ein Artikel in der „Bauernzeitung“ des BLHV veröffentlicht (vgl. Anhang).

4.2.7 Infostände



Foto: Die Angebote des Projektes Ernährungsstrategie beim Agrikultur Festival 2024: Aufsteller zum Einkaufsführer, Flyer vom Innovationsfond, Infoblätter zum Projekt und die Rezeptkarten.

Bei folgenden Veranstaltungen hat der Ernährungsrat einen Informationsstand angeboten und das Projekt Ernährungsstrategie hat mit den Rezeptkarten und dem Einkaufsführer den Stand wesentlich bereichert. Dabei wurden circa folgende Anzahlen an Personen erreicht:

Marktplatz Ernährungsbildung 24.4.24	20 Personen
Regio-Woche des SWFR vom 10.-14.6.24	550 Personen
Agrikulturfestival 19.-21.7.24	250 Personen
Sommerfest Foodsharing 13.9.25	150 Personen
Wintermarkt 7.12.24	250 Personen
Marktplatz Ernährungsbildung am 25.2.25	30 Personen
Hoffest der Dachsangermühle am 25.5.25	70 Personen
Regio Food Festival des BLHV am Münsterplatz am 27.5.25	85 Personen
Regio Woche des SWFR vom 2.-6.6. (Ernährungsrat an 3 von 5 Tagen am Stand dabei)	300 Personen
Agrikultur Festival 4.-6.7.25	250 Personen
Gesamtzahl	1 955 Personen

Weitere Veranstaltungen bei denen das Projekt Ernährungsstrategie vorgestellt wurde:

Online-Webinar zum Austausch von Deutschen und französischen Kommunen am 1.7.24	25 Personen
Treffen der Bürgermeister im Sprengel Kaiserstuhl West am 14.11.24	20 Personen
Fraktionsgespräche im Januar/Februar 2025	15 Personen
Gesamtzahl	60 Personen

4.2.8 Regionaler Einkaufsführer 2025 - Kooperation und Vernetzung

2025 konnte der regionale Einkaufsführer überarbeitet, ergänzt und erweitert werden:

- Circa 180 neue Einträge in der Karte, damit sind es insgesamt 350 Einträge
- Aktualisierung und Ergänzung der vorhandenen Daten, z.B. neue Öffnungszeiten
- Erweiterung des Radius auf circa 30 km um Freiburg
- Neue ergänzenden Informationen, z.B. über regionale Hülsenfrüchte

Mit dem Ergebnis können wir jetzt Kooperationen und die Vernetzung weiter voran bringen. Zum Beispiel haben wir mit der FWTM eine Kooperation angefragt und sind auf den ADFC zugegangen, mit der Idee „Feierabend-Radtouren zu Hofläden“ gemeinsam zu realisieren. Außerdem gab es ein erstes Kooperationsgespräch mit der Bio-Musterregion Freiburg, die den Einkaufsführer auch für ihre Ziele nutzen und unterstützen würde, wenn ein „Bio-Filter“ in die Karte eingebaut wäre, sodass diejenigen Betriebe sichtbar werden, die bio-zertifiziert sind und/oder Bio-Produkte im Sortiment haben.

4.3 Erfolge

Der Newsletter des Ernährungsrats wird monatlich an 852 Personen (Stand Juli 2025) verschickt. Die Zahl der Newsletterabonnenten steigt stetig.

Das aktuelle für den Newsletterversand genutzte Tool lässt keine detaillierte Auswertung der Klicks auf die einzelnen Beiträge im Newsletter zu. Der Newsletter hat insgesamt eine durchschnittliche Öffnungsrate von 45%.

Sehr hohe Aufrufzahlen des Einkaufsführers auf der Webseite mit monatlich durchschnittlich 192 Seitenaufrufen.

Zwischen-Fazit zur Öffentlichkeitsarbeit:

Durch die statistischen Auswertungen der Seitenaufrufe, die Resonanz in den Sozialen Medien, sowie die persönlichen Rückmeldungen bei den Infoständen, können wir mit Gewissheit sagen, dass wir mit den Rezepten und dem Einkaufsführer Angebote entwickelt haben, die das Interesse der Menschen finden.

Sie bieten niederschwellige Anknüpfungsmöglichkeiten sowohl an das komplexe Thema nachhaltiger Ernährung als auch an die Arbeit des Ernährungsrats insgesamt. Die Rezeptkarten und der regionale Einkaufsführer werden nach Projektende daher in die allgemeine Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit des Ernährungsrats über- und weitergeführt werden.

5 Fazit

Im Projekt wurden wichtige Ziele erreicht und wertvolle Erkenntnisse erlangt. Das Projekt hat den Ernährungsrat und sein Netzwerk in wesentlichen Schritten seiner Entwicklung unterstützt und liefert langfristig wirksame Grundlagen für die Gestaltung einer regionalen Ernährungsstrategie. Die drei Demo-Projekte in den Bereichen Lebensmittelverarbeitung, Außer-Haus-Verpflegung sowie berufliche Ausbildung und Ernährungsbildung haben dabei modellhaft gezeigt, wie Veränderungsprozesse angestoßen werden können und wo systemische Grenzen liegen.

Gleichzeitig sind wir uns bewusst, dass Strukturwandel im Sinne einer regionalen Ernährungsstrategie einen sehr langen Atem braucht. Bereits während der Umsetzung zeigte sich, dass wir schnell an die Grenzen des kurzfristig Machbaren stoßen – sowohl durch begrenzte finanzielle und personelle Ressourcen innerhalb des Projektes, als auch durch äußere Faktoren wie Marktbedingungen, Bildungsstrukturen oder politische Rahmenbedingungen. Damit spiegeln sich in der Projektarbeit die systemischen Herausforderungen unseres Wirtschafts-, Bildungs- und Verwaltungssystems wider.

Deshalb ist es eine unsere Aufgaben als Ernährungsrat immer wieder die Grenzen des machbaren in der Region auszuloten. Die Kommune hat sehr viele Gestaltungsspielräume, wie die Broschüre „Kommunale Instrumente für eine nachhaltige Ernährungswirtschaft“ eindrucksvoll zeigt. Die Broschüre zeigt auch, dass es **individuelle Lösungen** braucht. Denn jede Region hat ihre strukturellen Stärken und Schwächen.

Eine Stärke unserer Region ist die große Vielfalt, mit einer vergleichsweise klein strukturierten Landwirtschaft. Permakulturell betrachtet ist das eine große Stärke und hat viele Vorteile. Finanziell betrachtet bedeutet das allerdings, dass nicht alle Lebensmittel in der Region ökonomisch nachhaltig angebaut werden können. Deshalb macht es für eine zukünftige regionale Ernährungsstrategie Sinn, **sich auf das Wesentliche zu fokussieren**: Frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Milchprodukte und Eier aus der Region.

Dem Bereich der **Außer-Haus-Verpflegung** sollte hierbei eine zentrale Rolle zukommen: Er ist der größte Hebel für echte Mengensteigerungen und wirkt gleichzeitig stark in die Öffentlichkeit hinein. Städte, Kommunen und öffentliche Einrichtungen können hier als Vorbilder auftreten – mit nachhaltigen Versorgungskonzepten für kantinenbewirtschaftete Einrichtungen, Veranstaltungen und Großevents. Zahlreiche nationale und internationale Best-Practice-Beispiele zeigen, dass dies kostenneutral oder mit überschaubaren Mehrkosten möglich ist.

Über alle Handlungsfelder hinweg wurde deutlich, dass Kooperation und Vertrauen – etwa zwischen Landwirt*innen, Verarbeitungsbetrieben, Großküchen, Bildungsakteuren und Verwaltung – entscheidende Voraussetzungen für den Erfolg sind. Diese Beziehungen wurden im Rahmen des Projekts aufgebaut und gestärkt, was ein zentraler Effekt für zukünftige Entwicklungen ist.

Das Projekt hat viel angestoßen, wertvolle Erkenntnisse geliefert und neue Strukturen geschaffen. Gleichzeitig zeigte es, dass eine umfassende Ernährungsstrategie langfristige, institutionelle und politische Unterstützung braucht. Zwei Jahre Projektlaufzeit reichen nicht

aus, um tiefgreifende Veränderungen zu vollziehen – aber sie reichen, um Grundlagen zu legen, Netzwerke zu stärken und den Weg für die nächsten Schritte zu bereiten.

6 Ausblick

Die im Projekt gewonnenen Erkenntnisse zeigen klar: eine regionale Ernährungsstrategie ist möglich – sie erfordert jedoch langfristige Planung, institutionelle Verankerung und ein aktives Commitment der Kommunen. Auf Basis der Ergebnisse lassen sich mehrere strategische nächste Schritte identifizieren:

1. Kommunale Verantwortung und institutionelle Verankerung stärken

Die Umsetzung einer regionalen Ernährungsstrategie sollte perspektivisch in kommunaler Verantwortung weitergeführt werden. Die im Vorkonzept beschriebenen Handlungsfelder sowie die Erfahrungen aus den Demo-Projekten bieten eine tragfähige Grundlage für die Entwicklung einer vollständigen kommunalen Ernährungsstrategie, die als Leitlinie für Verwaltung, Politik und öffentliche Einrichtungen dienen kann. Dafür braucht es jedoch sowohl personelle als auch finanzielle Ressourcen.

2. Ausbau der Außer-Haus-Verpflegung als zentraler Hebel

Die Erkenntnisse zeigen deutlich, dass besonders die Außer-Haus-Verpflegung ein großer Hebel für die Ernährungswende ist. Die erzielten Fortschritte beim SWFR sollten genutzt werden, um:

- Kooperationen mit weiteren Großküchen zu initiieren,
- die regionale Wertschöpfungskette für Lebensmittel auf Mengen für die AHV auszubauen,
- die Beschaffung für städtische Einrichtungen und städtische Ausschreibungen schrittweise nachhaltiger auszurichten.

3. Regionale Verarbeitung und Infrastruktur weiterentwickeln

Das Projekt hat verdeutlicht, dass die Region zusätzliche Weiterverarbeitungs- und Lagerkapazitäten benötigt, um ganzjährig und wirtschaftlich regional produzieren zu können. Die entstandenen Partnerschaften (z. B. Emils – BLHV, Rinklin, landwirtschaftliche Betriebe) bilden eine gute Basis, um:

- die Weiterverarbeitung (v.a. Trocknung, TK, Schälen, Reinigung) strukturell auszubauen, insbesondere für zertifizierte Bio-Lebensmittel
- weitere Betriebe für den Vertragsanbau zu gewinnen,
- und neue Produkte in regionaler Wertschöpfung zu entwickeln.

4. Ernährungsbildung strukturell verankern und landesweite Anknüpfung nutzen

Die im Projekt entwickelten Materialien bieten ein hohes Potenzial für eine breitere Nutzung. Gleichzeitig zeigen die Erfahrungen, dass Ernährungsbildung nur mit struktureller

Unterstützung skalieren kann. Dies kann durch die weiterhin enge Zusammenarbeit mit dem Amt für Schule und Bildung der Stadt Freiburg aber auch durch neue überregionale Kooperationen, z.B. mit dem Landeszentrum für Ernährung, erreicht werden. Auch der „Runde Tisch Bildung“ im Strategiedialog Landwirtschaft wäre ein möglicher Anknüpfungspunkt. Eine Anbindung der Materialien an diese landesweiten Prozesse könnte Reichweite und Verankerung deutlich erhöhen.

5. Öffentlichkeitsarbeit und niederschwellige Angebote fortführen

Rezeptkarten, Einkaufsführer und die erweiterten Webseiten haben gezeigt, dass niedrigschwellige Formate eine hohe Wirkung entfalten können. Diese Bausteine sollten dauerhaft gepflegt, weiterentwickelt und für weitere Zielgruppen aufbereitet werden.

7 Anlage: Projekterkenntnisse

Darstellung drei wesentlicher Erkenntnisse aus dem Projekt.

(Je Punkt maximal 300 Zeichen.)

1.	Strukturelle Grenzen werden sichtbar Strukturelle Herausforderungen – etwa Preisgestaltung, begrenzte Ressourcen und langsame Veränderungsprozesse – lassen sich in einem zweijährigen Projekt nur teilweise beeinflussen. Die Ernährungswende braucht langfristige politische und institutionelle Unterstützung.
2.	Verbindlichkeit entsteht durch Ressourcen Die finanzielle Unterstützung der Projektpartner*innen steigert die Verbindlichkeit und ermöglicht konkrete Umsetzungsschritte. Ausreichend Zeit- und Personalressourcen sind entscheidend, um Kooperationen tragfähig zu gestalten und Aktivitäten nachhaltig zu verankern.
3.	Breiter Ansatz vs. Fokus Die Arbeit in mehreren Demo-Projekten führt zu vielfältigen Impulsen, verteilt aber Kapazitäten. Fokussierung ermöglicht tiefere Ergebnisse, Streuung erzeugt mehr Innovationspotenzial. Eine klare Schwerpunktsetzung ist für zukünftige Projekte empfehlenswert.

8 Anlage: Kontaktdaten

Bitte geben Sie Ihre aktuellen Kontaktdaten an

(Diese werden nicht mit dem Abschlussbericht veröffentlicht, sondern dienen ausschließlich zum Abgleich und ggf. Aktualisierung Ihrer, uns aus dem Antrag vorliegenden Kontaktdaten und dienen zur Kontaktaufnahme für projektrelevante Fragen im Nachgang des Projektabschlusses.)

Kontaktdaten Antragsteller_in:

Firma:	Ernährungsrat Freiburg und Region e.V.
Vor-/Nachname:	Eva Coydon
Straße:	Rehlingstr. 9
PLZ, Ort:	79100 Freiburg
Telefon:	+49 151 70775858
E-Mail:	eva.coydon@ernaehrungsrat-freiburg.de

Falls Antragsteller_in und Projektkoordinator_in abweichend sind

Kontaktdaten Projektkoordinator_in:

Firma:	
Vor-/Nachname:	
Straße:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	

9 Anlage: Beiträge im Newsletter des Ernährungsrates



Abbildung 1: Newsletter September 2023

Die Ernährungsstrategie - Was ist das und wofür brauchen wir sie überhaupt?

Im Rahmen unserer Projekte sprechen wir oft von der sogenannten **Ernährungsstrategie**. Ein etwas abstraktes Konzept, das ist uns auch bewusst. Um Unklarheiten aus dem Weg zu räumen, haben wir in unserem Blog einen Artikel veröffentlicht, der **kompakt** erklärt, was es mit diesem Plan auf sich hat. Wenn ihr also mehr über die Ernährungsstrategie und wie sie schon umgesetzt wird erfahren wollt, dann lest gerne den ganzen [Artikel!](#)



Abbildung 2: Newsletter Dezember 2023

Projekt: der bio-regionale Einkaufsführer

Mit unserer neuen Praktikantin Anna nimmt eine Idee Fahrt auf, an der wir seit einigen Wochen im Hintergrund arbeiten: die Erstellung eines bio-regionalen Einkaufsführers. Unser Ziel ist es, eine übersichtliche **Online-Karte** zu erstellen, die unter anderem Hofläden, Bauernmärkte und Bioläden mit regionalen Produkten präsentiert. Damit möchten wir, dass der Zugang zu bio-regionalen Lebensmitteln übersichtlicher und einfacher wird. Wer mehr über das Projekt erfahren, Ideen **beitragen** oder sich ehrenamtlich beteiligen möchte ist herzlich willkommen!

Meldet euch bei markus.fugmann@ernaehrungsrat-freiburg.de.



Abbildung 3: Newsletter März 2024

Projekt: Bio-Regionale Rezeptkarten unter 2 Euro

Gutes Essen muss nicht teuer sein! Das versuchen wir mit unseren Rezeptkarten mit Bio-Regionalen Rezepten für ca. **2 Euro** pro Portion zu beweisen. Diese schmackhaften, knusprigen Rösti bilden den Anfang unseres Projekts und sind super einfach zu machen und natürlich schonend für den Geldbeutel!

 Knuspriger Rösti	BIO-REGIONALE REZEPTE FÜR CA. 2 € PRO PORTION	Knusprige Rösti Wo bekomme ich die Zutaten?	 BIO-REGIONALE REZEPTE FÜR CA. 2 € PRO PORTION										
		Kartoffeln, Eier und Salat bekommen Sie z.B. auf den Wochenmärkten in Freiburg. Hier finden Sie eine Übersicht der Märkte:											
ZUTATEN FÜR 1 PORTION CIRCA 300 G KARTOFFELN 1 EI SALAT NACH SAISON BRATÖL SALZ, PFEFFER, MUSKATNUSS		 Kosten für 1 Portion <table border="0"> <tr> <td>300 g Kartoffeln</td> <td style="text-align: right;">0,70 €</td> </tr> <tr> <td>1 Ei</td> <td style="text-align: right;">0,45 €</td> </tr> <tr> <td>Salat nach Saison</td> <td style="text-align: right;">0,70 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td style="text-align: right;">1,85 €</td> </tr> </table>		300 g Kartoffeln	0,70 €	1 Ei	0,45 €	Salat nach Saison	0,70 €	<hr/>		Pro Portion circa	1,85 €
300 g Kartoffeln	0,70 €												
1 Ei	0,45 €												
Salat nach Saison	0,70 €												
<hr/>													
Pro Portion circa	1,85 €												
													
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit den Gewürzen vermengen. 2. Die Mischung auf ein Geschirrtuch legen und die Flüssigkeit ausdrücken. 3. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspeln locker in der Pfanne verteilen und anbraten lassen. Die Raspeln zu einem Rösti zusammenschieben und circa 7 weitere Minuten anbraten. 4. Rösti mit dem Schieber von der Pfanne lösen, umdrehen, und von der anderen Seite circa 10 Minuten knusprig braten. 5. Die Rösti mit Spiegelei und Salat servieren. 		Varianten: Mit Rosmarin oder mit Speck Tipp: Probieren Sie Rösti mit verschiedenen Kartoffelsorten aus und finden Sie ihre Lieblingsorte. Auf den Wochenmärkten finden Sie viele verschiedene regionale Kartoffelsorten.											
													

Abbildung 4: Newsletter April 2024

Projekt: Rezeptkarten für Bio-Regionale Gerichte unter 2 Euro pro Portion

Gutes Essen muss nicht teuer sein! Unsere Rezeptkarten beweisen dies mit bio-regionalen Gerichten für maximal 2 Euro pro Portion. Diesen Monat präsentieren wir die klassische Spanische Tortilla: eine einfache, köstliche und kostengünstige Mahlzeit, die aus nur wenigen Zutaten besteht. Diese Tortilla ist nicht nur preiswert, sondern auch schnell und leicht zuzubereiten.

Spanische Tortilla



Zutaten für 2 Portionen

- 5 Eier
- 500 G Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Tomaten oder Salat
- Salz, Pfeffer, Olivenöl



- 1 Kartoffeln und Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Mit viel Olivenöl auf niedriger Flamme anbraten.
- 3 Wenn die Kartoffeln vollständig gegart sind, in einem Sieb auf einem Papiertuch abtropfen lassen.
- 4 Eier in eine Schüssel schlagen, mit Gewürze, Kartoffeln und Zwiebeln vermengen.
- 5 Die Tortilla-Mischung in eine Pfanne gießen und auf mittlerer Hitze ca 6-8 Minuten garen.
- 6 Mit einem großen Teller die Tortilla wenden und weitere 6-8 Minuten garen.

Wo bekomme ich die Zutaten?

Kartoffeln, Zwiebeln und Eier bekommen Sie z. B. auf den Wochenmärkten in Freiburg.

Hier finden Sie eine Übersicht der Märkte:



Kosten für 2 Portionen

500 g Kartoffeln	1,20 €
5 Eier	2,25 €
1 Zwiebel	0,25 €
Für 2 Portionen	3,70 €
Pro Portion circa	1,85 €

Vegane Variante
Mit Kichererbsenmehl statt Ei



Tipp: Schmeckt auch kalt, zum Beispiel mit Tomatensalat.





Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz

badenova
Energie. Tag für Tag

Abbildung 5: Newsletter Mai 2024

Projekt: Rezeptkarten für Bio-Regionale Gerichte für ca. 2 Euro pro Portion

Auch diesen Monat haben wir wieder eines unserer bio-regionalen Rezepte für euch, für ca. 2 Euro pro Portion. Denn gutes Essen muss nicht teuer sein. Diesmal präsentieren wir euch **Ofengemüse**, ein feiner Klassiker. Jetzt kannst du die ganze Vielfalt an **saisonaalem Gemüse** nutzen und das Rezept beliebig variieren.

<h3>Ofengemüse</h3>	Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	Ofengemüse																		
		<p>Frisches Gemüse aus der Region bekommen Sie z.B. auf den Wochenmärkten in Freiburg.</p> <p>Hier finden Sie eine Übersicht der Märkte: </p>																			
<p>Zutaten für 2 Portionen Gemüse nach Saison, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ca. 6 Kartoffeln • ca. 2 Pastinaken • 3 Karotten • 2 große Zwiebeln • 1 große Rote Bete • ca. 200 ml Joghurt oder Quark • Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence 		<h3>Kosten für 2 Portionen</h3> <table border="0"> <tr> <td>6 Kartoffeln</td> <td>ca 0,80 €</td> </tr> <tr> <td>2 Pastinaken</td> <td>ca 0,45 €</td> </tr> <tr> <td>3 Karotten</td> <td>ca 0,65 €</td> </tr> <tr> <td>2 Zwiebeln</td> <td>ca 0,85 €</td> </tr> <tr> <td>1 große Rote Beete</td> <td>ca 0,85 €</td> </tr> <tr> <td>ca 200 ml Joghurt</td> <td>ca 0,75 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Für 2 Portionen</td> <td>4,35 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>2,20 €</td> </tr> </table>		6 Kartoffeln	ca 0,80 €	2 Pastinaken	ca 0,45 €	3 Karotten	ca 0,65 €	2 Zwiebeln	ca 0,85 €	1 große Rote Beete	ca 0,85 €	ca 200 ml Joghurt	ca 0,75 €	<hr/>		Für 2 Portionen	4,35 €	Pro Portion circa	2,20 €
6 Kartoffeln	ca 0,80 €																				
2 Pastinaken	ca 0,45 €																				
3 Karotten	ca 0,65 €																				
2 Zwiebeln	ca 0,85 €																				
1 große Rote Beete	ca 0,85 €																				
ca 200 ml Joghurt	ca 0,75 €																				
<hr/>																					
Für 2 Portionen	4,35 €																				
Pro Portion circa	2,20 €																				
<ol style="list-style-type: none"> 1 Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen. 2 Gemüse klein schneiden. 3 Das Gemüse mit Öl und Gewürzen mischen und auf ein Blech verteilen. 4 Bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten im Ofen goldbraun backen lassen. 5 Das Ofengemüse mit Joghurt oder Kräuterquark servieren. 		<p>Varianten: Bei diesem Gericht können Sie die Zutaten nach Ihren eigenen Wünschen erweitern oder neu kombinieren.</p> <p>Statt Joghurt oder Kräuterquark passt auch Tzatziki oder Hummus als Beilage.</p>																			
																					

Abbildung 6: Newsletter Juni 2024

Neu: Regionaler Einkaufsführer

Jetzt ist unser **regionaler Einkaufsführer** online! (Den Link findet ihr [hier](#)). Auf einer Online-Karte sind über 130 **Hofläden**, **Märkte**, **Geschäfte**, **Bäckereien** und **Metzgereien** verzeichnet. Außerdem findest Du dort eine Übersicht zu **Abo-Kisten** sowie **Solidarischen Landwirtschaften** und **Food-Coops**. Der Einkaufsführer ist ein Angebot unseres [Ernährungsstrategie-Projektes](#).

Hast Du Lust das Projekt mit uns weiter zu entwickeln? Wir haben viele Ideen aber nicht genug Zeit und suchen deshalb Dich als **Ehrenamtliche*n** und bieten außerdem eine interessante **Praktikumsstelle** für **Geographie-Studierende**. Nähere Infos findest du [hier](#).



Abbildung 7: Newsletter Juli 2024

Neu: KoWerk - die Lernwerkstatt für nachhaltig-kooperative Wirtschaftsweisen - jetzt anmelden!

Wir freuen uns, ein spannendes neues Projekt ankündigen zu können: Ab September startet die Humboldt Professur in Kooperation zusammen mit dem Ernährungsrat "[KoWerk - die Lernwerkstatt für nachhaltig-kooperative Wirtschaftsweisen](#)". KoWerk ist eine Lernwerkstatt mit 10 Einheiten, die den Werkzeugkasten kooperativen Wirtschaftens weit aufmacht und alle wichtigen Fragen und Lösungsansätze für die konkrete Umsetzung beleuchtet. Es richtet sich an Menschen, die in der Ernährungswirtschaft arbeiten (wollen) und idealerweise bereits eine Geschäftsidee mitbringen. Detaillierte Informationen und Kontaktmöglichkeiten auf der [Website der Universität Freiburg](#).



Abbildung 8: Newsletter Juli 2024

Rezepte-Tipp: Zucchini-puffer

Auch im Juli gibt es wieder ein **Bio-Rezept** aus der Region. Denn gutes Essen muss nicht teuer sein. Diesmal gibt es **Zucchini-puffer**. Sie schmecken auch kalt, ein perfektes **Sommergericht** also. Dazu passt ein feiner Salat oder Ofenkartoffeln.

<p>Zucchini-puffer mit Ofenkartoffeln</p>	<p>Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion</p>	<p>Wo bekomme ich die Zutaten?</p>	<p>Zucchini-puffer mit Ofenkartoffeln</p>																		
		<p>Über unseren regionalen Einkaufsführer findest Du alle Zutaten aus der Region.</p> 																			
<p>Zutaten für 2 Portionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Zucchini • ca. 7 Kartoffeln • 1/2 Bund Frühlingszwiebeln • 1 Ei • 60 g Mehl • 100 g Joghurt • Salz, Chilipulver, Öl 		<p>Kosten für 2 Portionen</p> <table border="0"> <tr> <td>300 g Zucchini</td> <td>1,00 €</td> </tr> <tr> <td>Circa 7 Kartoffeln</td> <td>ca 1,30 €</td> </tr> <tr> <td>1/2 Bund Frühlingszwiebeln</td> <td>1,00 €</td> </tr> <tr> <td>1 Ei</td> <td>0,45 €</td> </tr> <tr> <td>70 g Mehl</td> <td>0,15 €</td> </tr> <tr> <td>100 g Joghurt</td> <td>0,40 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Für 2 Portionen</td> <td>4,30 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>2,15 €</td> </tr> </table>		300 g Zucchini	1,00 €	Circa 7 Kartoffeln	ca 1,30 €	1/2 Bund Frühlingszwiebeln	1,00 €	1 Ei	0,45 €	70 g Mehl	0,15 €	100 g Joghurt	0,40 €	<hr/>		Für 2 Portionen	4,30 €	Pro Portion circa	2,15 €
300 g Zucchini	1,00 €																				
Circa 7 Kartoffeln	ca 1,30 €																				
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	1,00 €																				
1 Ei	0,45 €																				
70 g Mehl	0,15 €																				
100 g Joghurt	0,40 €																				
<hr/>																					
Für 2 Portionen	4,30 €																				
Pro Portion circa	2,15 €																				
<ol style="list-style-type: none"> 1 Zucchini grob reiben und in ein Sieb legen. Das Wasser aus den Zucchini drücken. 2 Die Kartoffeln in Viertel schneiden, mit Gewürzen und Öl vermischen. Bei 200°C ca. 30 - 40 Minuten im Ofen backen bis sie schön kross sind. 3 Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Ei, Mehl und Gewürzen vermengen. Zucchini hinzugeben und unterheben. 4 Die Mischung zu Bratlingen formen, in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun anbraten. 5 Die Zucchini-puffer mit Kartoffeln und Joghurt servieren. 		<p> Tipp: Die Zucchini-puffer schmecken auch sehr gut mit geriebenem Käse in der Puffermischung.</p> <p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz</p> <p>badenova Energie. Tag für Tag</p> <p> Ernährungsrat Freiburg & Region</p> <p> Klimagericht www.klimagericht1075g.de</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>																			

Abbildung 9: Newsletter Juli 2024

Neu: KoWerk - die Lernwerkstatt für nachhaltig-kooperative Wirtschaftsweisen

Wir freuen uns, ein spannendes neues Projekt ankündigen zu können: Ab September startet die Humboldt Professur in Kooperation zusammen mit dem Ernährungsrat "[KoWerk - die Lernwerkstatt für nachhaltig-kooperative Wirtschaftsweisen](#)". KoWerk ist eine Lernwerkstatt mit 10 Einheiten, die den Werkzeugkasten kooperativen Wirtschaftens weit aufmacht und alle wichtigen Fragen und Lösungsansätze für die konkrete Umsetzung beleuchtet. Es richtet sich an Menschen, die in der Ernährungswirtschaft arbeiten (wollen) und idealerweise bereits eine Geschäftsidee mitbringen. Detaillierte Informationen und Kontaktmöglichkeiten auf der [Website der Universität Freiburg](#). Schnell melden und Restplätze sichern!



Abbildung 10: Newsletter September 2024

Rezepte-Tipp: Schwedische Kroppkakor

Auch im September gibt es wieder ein **Bio-Rezept** aus der Region. Denn gutes Essen muss nicht teuer sein! Diesmal gibt es **Schwedische Kroppkakor**. Jetzt beginnt die Kohlernte und das gesunde Gemüse ist in bester Qualität günstig auf den Bauernmärkten verfügbar.

<h3>Schwedische Kroppkakor</h3>	Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	Schwedische Kroppkakor																
	<p>Über unseren regionalen Einkaufsführer findest Du die Zutaten aus der Region.</p> 	<h3>Kosten für 3 Portionen</h3> <table border="0"> <tr> <td>ca. 600 g Kartoffeln</td> <td>1,40 €</td> </tr> <tr> <td>1-2 Zwiebeln</td> <td>ca. 0,45 €</td> </tr> <tr> <td>150 g Weißkohl (ca. 1/3)</td> <td>0,50 €</td> </tr> <tr> <td>300 g Mehl</td> <td>0,30 €</td> </tr> <tr> <td>Preiselbeermarmelade</td> <td>0,70 €</td> </tr> <tr> <td>ca. 40 g Butter</td> <td>ca. 0,60 €</td> </tr> <tr> <td>Für 3 Portionen</td> <td>3,95 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>1,30 €</td> </tr> </table> <p>Variante: In Schweden werden Kroppkakor traditionell mit Speckfüllung gegessen. Dafür wird der Weißkohl einfach durch Speck ersetzt und mit Zwiebeln angebraten.</p>		ca. 600 g Kartoffeln	1,40 €	1-2 Zwiebeln	ca. 0,45 €	150 g Weißkohl (ca. 1/3)	0,50 €	300 g Mehl	0,30 €	Preiselbeermarmelade	0,70 €	ca. 40 g Butter	ca. 0,60 €	Für 3 Portionen	3,95 €	Pro Portion circa	1,30 €
ca. 600 g Kartoffeln	1,40 €																		
1-2 Zwiebeln	ca. 0,45 €																		
150 g Weißkohl (ca. 1/3)	0,50 €																		
300 g Mehl	0,30 €																		
Preiselbeermarmelade	0,70 €																		
ca. 40 g Butter	ca. 0,60 €																		
Für 3 Portionen	3,95 €																		
Pro Portion circa	1,30 €																		
<h4>Zutaten für 3 Portionen</h4> <ul style="list-style-type: none"> • ca. 600 g mehlig Kartoffeln • 1-2 Zwiebeln • 150 g Weißkohl (ca. 1/3) • 300 g Mehl • Preiselbeermarmelade • ca. 50 g Butter • Zucker, Salz, Pfeffer, Muskatnuss 																			
<ol style="list-style-type: none"> 1 Kartoffeln schälen und weich kochen. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und mit Mehl vermengen. 2 Zwiebeln und Weißkohl klein schneiden und mit Zucker, Gewürzen und Butter glasig anbraten. 3 Den Kartoffelteig zu Klößen formen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. In die Vertiefung ca 2 EL Weißkohl-Füllung geben, und die Bällchen schließen. 4 Die Bällchen in einen großen Topf mit siedendem Wasser geben. Wenn die Knödel an die Oberfläche auftauchen, ca 10 weitere Minuten kochen lassen. 5 Die Kroppkakor mit geschmolzener Butter und Preiselbeeren servieren. 	<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz</p> <p>badenova Energie. Tag für Tag</p> <p>Ernährungsrat Freiburg & Region</p> <p>KLIMAGERICHT 629g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>																		

Abbildung 11: Newsletter September 2024

Regionaler Einkaufsführer

Der [Einkaufsführer](#) hat jetzt **160 Einträge** und wird auch in den kommenden Monaten erweitert, zum Beispiel um Verkaufsautomaten/"Regiomaten".

Damit der Einkaufsführer immer besser wird, brauchen wir Mithilfe. Das sind Deine Möglichkeiten:

1. **Verkaufsstellen melden** – viele Verkaufsstellen sind nicht im Netz zu finden, zum Beispiel Imkereien im Nebenerwerb. Sag uns gerne Bescheid!
2. **Ehrenamtliche Mitarbeit** – zum Beispiel Wanderungen und Radtouren zu Hofläden und Verkaufsautomaten entwickeln
3. **Praktikum** – hier die [Stellenanzeige](#)
4. **Weitererzählen** – je mehr Menschen den Einkaufsführer nutzen, um so besser

Ansprechpartner: markus.fugmann@ernaehrungsrat-freiburg.de

Regionaler Einkaufsführer

Neu



- ✓ Hofläden
- ✓ Bauernmärkte
- ✓ Geschäfte
- ✓ Abo-Kisten



Gefördert durch den
Innovationsfonds
KfW und Bundesministerium

badenova
Energie. Sag die Tag

Abbildung 12: Newsletter Oktober 2024

Rezepte-Tipp: Topinambur-Suppe

Auch im Oktober gibt es wieder ein **Bio-Rezept** aus der Region. Denn gutes Essen muss nicht teuer sein! Diesmal kochen wir **Topinambur-Suppe**. Ab Oktober sind die leckeren Knollen in bester Qualität günstig auf den Bauernmärkten verfügbar.

<h3>Topinambur-Suppe</h3>	Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	Topinambur-Suppe														
		<p>Topinambur, Kartoffeln und Zwiebeln bekommen Sie zum Beispiel auf den Wochenmärkten in Freiburg.</p> <p>Hier finden Sie eine Übersicht der Märkte:</p> 															
<h4>Zutaten für 2 Portionen</h4> <ul style="list-style-type: none"> • ca. 300 g Topinambur • ca. 300 g Kartoffeln • 1 Zwiebel • 1/2 l Gemüsebrühe • Schmand • Salz, Pfeffer, Muskatnuss 		<h3>Kosten für 2 Portionen</h3> <table border="0"> <tr> <td>300 g Topinambur</td> <td>1,35 €</td> </tr> <tr> <td>ca. 300 g Kartoffeln</td> <td>ca 0,70 €</td> </tr> <tr> <td>1 Zwiebel</td> <td>0,25 €</td> </tr> <tr> <td>Schmand:</td> <td>ca 0,45 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Für 2 Portionen</td> <td>2,75 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>1,40 €</td> </tr> </table>	300 g Topinambur	1,35 €	ca. 300 g Kartoffeln	ca 0,70 €	1 Zwiebel	0,25 €	Schmand:	ca 0,45 €	<hr/>		Für 2 Portionen	2,75 €	Pro Portion circa	1,40 €	
300 g Topinambur	1,35 €																
ca. 300 g Kartoffeln	ca 0,70 €																
1 Zwiebel	0,25 €																
Schmand:	ca 0,45 €																
<hr/>																	
Für 2 Portionen	2,75 €																
Pro Portion circa	1,40 €																
<ol style="list-style-type: none"> 1 Topinambur, Kartoffeln und Zwiebel schälen, grob schneiden und in einen Topf geben. 2 Die Brühe mit kochendem Wasser vermengen und in den Topf hinzufügen, so dass das Gemüse von der Brühe bedeckt wird. 3 Würzen und ca. 20 Minuten kochen lassen. 4 Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren. 5 Schmand hinzufügen, nach Geschmack nachwürzen. Eventuell nochmal etwas erhitzen und mit Brot servieren. 		<p>Variante: Mit geriebenem Käse und Croutons schmeckt die Suppe vielleicht noch besser!</p> <p>Tipp: Aus altem Brot können Sie sich ganz einfach Croutons rösten, die sehr gut zu dieser Suppe passen. Altes Brot bekommen Sie auch kostenlos bei den Foodsharing Fairteilern.</p> 															
																	

Abbildung 13: Newsletter Oktober 2024

Neu: Projekt- und Rezeptmappe zur Ernährungsbildung an Grundschulen

Mit finanzieller Förderung durch das Amt für Schule und Bildung der Stadt Freiburg und viel ehrenamtlichem Engagement konnten wir eine umfangreiche **Projekt- und Rezeptmappe** erstellen.

Die Mappe ist eine **Zusammenstellung** von Rezepten, pädagogischem Material, Ausflugstipps zu außerschulischen Lernorten und Angeboten von Bildungsträgern für Workshops.

Unser Ziel ist es, den pädagogischen Fachkräften der Schulkindbetreuung den Zugang zu den **Informationen** zu vereinfachen und die Vorbereitungszeit für **Angebote** zu verkürzen. Aber auch Lehrkräfte können hier Anregungen für den Unterricht finden. [Hier der Link zur Mappe als PDF.](#)

Die Mappe ergänzt das Angebot der [10 besten Unterrichtseinheiten zur Ernährungsbildung](#) und ist Teil des Projektes Ernährungsstrategie, gefördert vom badenova Innovationsfond.



Abbildung 14: Newsletter November 2024

Rezepte-Tipp: Zwiebelsuppe

Im November haben wir auch wieder ein tolles **Bio-regionales Rezept** für euch. Denn gutes Essen muss nicht teuer sein! Diesmal kochen wir **Zwiebelsuppe**. Zwiebeln sind gut für das Immunsystem und stecken voller gesunder Nährstoffe und Vitamine.

<h3>Zwiebelsuppe</h3>	<p>Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion</p>	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	<p>Zwiebelsuppe</p>										
	<p>Über unseren regionalen Einkaufsführer findest Du Zwiebeln und Brot aus der Region, zum Beispiel auf den zahlreichen Bauernmärkten.</p> 		<h3>Kosten für 2 Portionen</h3> <table border="0"> <tr> <td>500 g Zwiebeln</td> <td>1,50 €</td> </tr> <tr> <td>4 Scheiben Brot</td> <td>1,60 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Für 2 Portionen</td> <td>3,10 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>1,55 €</td> </tr> </table>	500 g Zwiebeln	1,50 €	4 Scheiben Brot	1,60 €	<hr/>		Für 2 Portionen	3,10 €	Pro Portion circa	1,55 €
500 g Zwiebeln	1,50 €												
4 Scheiben Brot	1,60 €												
<hr/>													
Für 2 Portionen	3,10 €												
Pro Portion circa	1,55 €												
<h4>Zutaten für 2 Portionen</h4> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Zwiebeln • 2 EL Speisestärke • Brot • Gemüsebrühe • Salz und Pfeffer 	 <p>Tipp: Durch das Hinzufügen von Butter, frischen Kräutern oder Tomatenmark, kann dieses Rezept nach Belieben verfeinert werden.</p>		<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz</p> <p>badenova energiefag für big</p> <p>Ernährungsrat Freiburg & Region</p> <p>KLIMAGERICHT www.klima.gericht.de 133g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>										

Abbildung 15: Newsletter November 2024

Rezepte-Tipp: geröstete Weißkohlsuppe

Im Dezember wird es köstlich: Wir kochen eine **geröstete Weißkohlsuppe** aus unserer Reihe **Bio-regionale Rezepte!** Weißkohl ist nicht nur vielseitig, sondern auch reich an Vitamin C und E – perfekt für die kalte Jahreszeit.

<p>Geröstete Weißkohlsuppe</p>	<p>Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion</p>	<p>Wo bekomme ich die Zutaten?</p>	<p>Geröstete Weißkohlsuppe</p>												
		<p>Kartoffeln und Weißkohl bekommen Sie z.B. auf den Wochenmärkten in Freiburg.</p> <p>Hier finden Sie eine Übersicht der Märkte:</p> 													
<p>Zutaten für 3 Portionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ca. 5 Kartoffeln • 1 kleiner Weißkohl • 1 l Gemüsebrühe • Brot • Honig • Öl, Salz, Pfeffer, Thymian 		<p>Kosten für 3 Portionen</p> <table border="0"> <tr> <td>5 Kartoffeln</td> <td>ca 0,90 €</td> </tr> <tr> <td>1 kleiner Weißkohl</td> <td>ca 1,00 €</td> </tr> <tr> <td>Honig</td> <td>0,50 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Für 3 Portionen</td> <td>2,40 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>0,80 €</td> </tr> </table>		5 Kartoffeln	ca 0,90 €	1 kleiner Weißkohl	ca 1,00 €	Honig	0,50 €	<hr/>		Für 3 Portionen	2,40 €	Pro Portion circa	0,80 €
5 Kartoffeln	ca 0,90 €														
1 kleiner Weißkohl	ca 1,00 €														
Honig	0,50 €														
<hr/>															
Für 3 Portionen	2,40 €														
Pro Portion circa	0,80 €														
<ol style="list-style-type: none"> 1 Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden und etwa 20 Minuten in der Gemüsebrühe kochen. 2 Weißkohl waschen, die Blätter abziehen und auf einem Backblech verteilen. Mit Honig, Öl und Gewürzen bestreichen und ca. 15 Minuten bei 200 Grad im Ofen rösten, bis der Kohl weich und leicht angeröstet ist. 3 Den gerösteten Weißkohl zu den Kartoffeln hinzufügen und nochmal 5 Minuten kochen lassen. 4 Mit Thymian und Brot servieren. 		<p>Tipp: Zur Suppe passen auch gut Croutons. Diese können Sie sich ganz einfach aus altem Brot selbst rösten.</p> <p>Altes Brot bekommen Sie auch über die App "Too Good to Go".</p>													
<p style="text-align: center;">   </p> <p style="text-align: center;"> <small>Gefördert durch den Gemeinschaftsverband Energieagentur Freiburg & Umkreis</small>  </p>															

Abbildung 16: Newsletter Dezember 2024

Erfolgreicher Abschluss von KoWerk - der 1. Lernwerkstatt für kooperatives Wirtschaften in der Ernährungswirtschaft

„An 10 Terminen über 10 Wochen haben sich 12 Unternehmer*innen und Gründer*innen weitergebildet und ihre kooperativen oder gemeinschaftlichen Geschäftsmodelle weiter entwickelt.

Das war für die Teilnehmenden persönlich und fachlich ein großer Gewinn. Wir freuen uns auf die Umsetzung der entwickelten Ideen, was für unsere Region eine große Bereicherung sein wird.

In den kommenden Newslettern werden wir nach und nach die Unternehmen vorstellen.

KoWerk ist ein Programm der Humboldt-Professur für Nachhaltige Ernährungswirtschaft der Uni Freiburg und Kooperationspartner des [Projektes Ernährungsstrategie](#) des Ernährungsrates.

Hintergrundinfos zu [KoWerk hier](#).



Abschluss KoWerk mit Armin, Nick und Markus

Abbildung 17: Newsletter Dezember 2024

Rezept-Tipp: Cremige Lauchsuppe

Im kalten Januar haben wir winterliches Wohlfühlrezept aus saisonalen Zutaten: Eine wärmende Lauchsuppe, die nicht nur günstig, sondern auch im Handumdrehen fertig ist. Cremig, lauchig, lecker!

<h3>Cremige Lauchsuppe</h3>	Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	Schwedische Kroppkakor												
		<p>Über unseren regionalen Einkaufsführer findest Du die Zutaten aus der Region.</p> 													
<h4>Zutaten für 3 Portionen</h4> <ul style="list-style-type: none"> • ca. 5 Kartoffeln • 1 Stange Lauch • 1 Liter Gemüsebrühe • 300 ml Sahne oder Hafer-Sahne • Salz, Pfeffer, Thymian, Öl • Frische Petersilie 		<h4>Kosten für 3 Portionen</h4> <table border="0"> <tr> <td>ca 5 Kartoffeln</td> <td>1,00 €</td> </tr> <tr> <td>1 Stange Lauch</td> <td>1,30 €</td> </tr> <tr> <td>300 ml Sahne</td> <td>1,80 €</td> </tr> <tr> <td>Petersilie</td> <td>0,40 €</td> </tr> <tr> <td>Für 3 Portionen</td> <td>4,50 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>1,50 €</td> </tr> </table>	ca 5 Kartoffeln	1,00 €	1 Stange Lauch	1,30 €	300 ml Sahne	1,80 €	Petersilie	0,40 €	Für 3 Portionen	4,50 €	Pro Portion circa	1,50 €	
ca 5 Kartoffeln	1,00 €														
1 Stange Lauch	1,30 €														
300 ml Sahne	1,80 €														
Petersilie	0,40 €														
Für 3 Portionen	4,50 €														
Pro Portion circa	1,50 €														
<ol style="list-style-type: none"> 1 Lauch waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Öl in einem Topf anbraten. 2 Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. 3 Kartoffeln, Gemüsebrühe und Gewürze in den Topf dazu geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. 4 Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren. 5 Sahne hinzufügen und gut verrühren. Mit Gewürzen abschmecken und mit Brot servieren. 		<p>Tipp: Aus altem Brot kannst Du ganz einfach Croutons rösten, die sehr gut zu dieser Suppe passen. Altes Brot bekommst Du auch kostenlos über die Foodsharing Fairteiler.</p> 													
		<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wassertenschutz</p> <p>badenova Zweige. tag für tag</p> <p>Ernährungsrat Freiburg & Region</p> <p>KLIMAGERICHT 629g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>													

Abbildung 18: Newsletter Januar 2025

Rezept-Tipp: Alb-Linsen mit Spätzle

Spätzle gehen immer! Wusstest du, dass du die aus regionaler Herstellung kaufen kannst? Kombiniert mit Gemüse vom Markt und Alb-Linsen wird daraus im Nu ein günstiges, leckeres und vollwertiges, proteinreiches Essen. Guten Appetit!

Alb-Linsen mit Spätzle	Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion	Wo bekomme ich die Zutaten?	Alb-Linsen mit Spätzle												
	Alb-Linsen und regionale Spätzle bekommst Du zum Beispiel in der Glaskiste in Freiburg. 														
Zutaten für 2 Portionen <ul style="list-style-type: none"> • ca. 120 g Alb-Linsen • 1 Karotte • 1 Zwiebel • 200 g Spätzle (trocken) • Rotweinessig, Gemüsebrühe, Tomatenmark • Salz, Pfeffer, Kümmel, Petersilie 	Kosten für 2 Portionen <table border="0"> <tr> <td>200 g Spätzle</td> <td>0,85 €</td> </tr> <tr> <td>120 g Alb-Linsen</td> <td>1,45 €</td> </tr> <tr> <td>1 Zwiebel</td> <td>0,45 €</td> </tr> <tr> <td>1 Karotte</td> <td>0,15 €</td> </tr> <tr> <td>Für 2 Portionen</td> <td>2,90 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>1,45 €</td> </tr> </table>			200 g Spätzle	0,85 €	120 g Alb-Linsen	1,45 €	1 Zwiebel	0,45 €	1 Karotte	0,15 €	Für 2 Portionen	2,90 €	Pro Portion circa	1,45 €
200 g Spätzle	0,85 €														
120 g Alb-Linsen	1,45 €														
1 Zwiebel	0,45 €														
1 Karotte	0,15 €														
Für 2 Portionen	2,90 €														
Pro Portion circa	1,45 €														
<ol style="list-style-type: none"> 1 Die Linsen in Gemüsebrühe einweichen. 2 Zwiebeln und Karotte in kleine Würfel schneiden und mit Tomatenmark im Topf anbraten. 3 Die Linsen und etwas Rotweinessig in den Topf hinzugeben. Eine Prise Kümmel erhöht die Bekömmlichkeit. 4 Weitere 10 Minuten köcheln lassen. 5 Die Spätzle nach Anleitung kochen. 6 Wenn die Linsen weich sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 	Tipps: Frische Spätzle gibt es auch auf einigen Wochenmärkten in Freiburg.														
<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Werraerschutz</p> <p>badenova Energie. Tag für Tag</p> <p>Ernährungsret Freiburg & Region</p> <p>KLIMAGERICHT 133g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>															

Abbildung 19: Newsletter Februar 2025

Regionaler Einkaufsführer neu aufgelegt

In den letzten Wochen wurde viel am regionalen Einkaufsführer gearbeitet. Jetzt ist es soweit. Es gibt eine Neuauflage.

Folgende Neuheiten kannst du entdecken:

- Circa 180 neue Einträge in der Karte
- Filterfunktion, um direkt nach der gewünschten Ladenart suchen zu können
- Aktualisierung und Ergänzung der vorhandenen Daten, z.B. neue Öffnungszeiten
- Erweiterung des Radius auf circa 30 km um Freiburg
- Neue ergänzende Informationen, z.B. über regionale Hülsenfrüchte

Dir fehlt ein Eintrag im Einkaufsführer? Dann schreibe uns gerne.

[Hier geht's zum Einkaufsführer](#)

Abbildung 20: Newsletter März 2025

Rezept-Tipp: Kohlcurry

Klassisches indisches Curry kennt jeder – aber hast du es schon mal mit Kürbis und Kohl probiert? Dieses regionale Gemüse bekommst du frisch vom Markt und zauberst damit ein köstliches, saisonales Curry! Guten Appetit!

<h3>Kohlcurry</h3>	<p>Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion</p>	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	<p>Kohlcurry</p>																		
		<p>Über unseren regionalen Einkaufsführer findest Du frisches Gemüse aus der Region, zum Beispiel auf den zahlreichen Bauernmärkten.</p> 																			
<h4>Zutaten für 2 Portionen</h4> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 Weißkohl • 400 g Hokkaido Kürbis (oder Kartoffeln) • 2 Karotten • 1 kleine Zwiebel • 1 Apfel • Gemüsebrühe • 1 EL Speisestärke • Currygewürz, Speiseöl/Salz/Pfeffer 		<h4>Kosten für 2 Portionen</h4> <table border="0"> <tr> <td>1/2 Weißkohl</td> <td>1,50 €</td> </tr> <tr> <td>400 g Kürbis</td> <td>1,50 €</td> </tr> <tr> <td>200 g Karotten</td> <td>0,50 €</td> </tr> <tr> <td>1 kleine Zwiebel</td> <td>0,20 €</td> </tr> <tr> <td>1 Apfel</td> <td>0,60 €</td> </tr> <tr> <td>Kartoffeln als Beilage</td> <td>0,35 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Für 2 Portionen</td> <td>4,65 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>2,30 €</td> </tr> </table>	1/2 Weißkohl	1,50 €	400 g Kürbis	1,50 €	200 g Karotten	0,50 €	1 kleine Zwiebel	0,20 €	1 Apfel	0,60 €	Kartoffeln als Beilage	0,35 €	<hr/>		Für 2 Portionen	4,65 €	Pro Portion circa	2,30 €	
1/2 Weißkohl	1,50 €																				
400 g Kürbis	1,50 €																				
200 g Karotten	0,50 €																				
1 kleine Zwiebel	0,20 €																				
1 Apfel	0,60 €																				
Kartoffeln als Beilage	0,35 €																				
<hr/>																					
Für 2 Portionen	4,65 €																				
Pro Portion circa	2,30 €																				
<ol style="list-style-type: none"> 1 Kohl in Streifen schneiden. Kürbis und Karotten schälen und klein würfeln. Zwiebeln klein hacken. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. 3 Das Gemüse in Öl andünsten. Currygewürz/Salz/Pfeffer zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Apfelwürfel nach 10 Minuten zugeben und alles kochen bis es gar ist. 4 Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und zugeben. Erneut aufkochen. 		<p>Tipp: Statt Weißkohl kann auch Chinakohl, Spitzkohl oder Wirsing verwendet werden.</p> <p>Mehr Wissen über: Curry Das im Curry enthaltene Kurkuma schützt vor Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, Diabetes und Herzkrankheiten. Die Mischung von Kurkuma mit weiteren Gewürzen im Currypulver erhöht die Aufnahme und Verfügbarkeit dessen im Darm.</p>																			
		<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz</p> <p>badenova Energie. Tag für Tag</p> <p>Ernährungsrat Freiburg & Region</p> <p>KLIMAGERICHEN 629g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>																			

Abbildung 21: Newsletter März 2024

Rezept-Tipp: Haferflockenschnitzel

Lust auf deftige Hausmannskost in neuem Gewand? Haferflockenschnitzel sind schnell gemacht, super sättigend und kommen ganz ohne tierische Produkte aus. Mit saisonalem Gemüse serviert ein echter Genuss – bio, regional und lecker! Guten Appetit!

<h3>Haferflocken-Schnitzel mit Spätzle</h3>	Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	Hafer Schnitzel mit Spätzle																
	<p>Über unseren regionalen Einkaufsführer findest Du frisches Gemüse aus der Region, zum Beispiel auf den zahlreichen Bauernmärkten.</p> 																		
<p>Zutaten für 2 Portionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 225 g Haferflocken • 70 g Paniermehl • 45 g Mehl • 225 ml Gemüsebrühe • 2 TL Senf • Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zwiebel- und Knoblauchpulver <p>Beilage: Spätzle oder Kartoffeln Dip: Mayonnaise oder Ketchup</p>	<p>Kosten für 3 Portionen</p> <table border="0"> <tr> <td>255g Haferflocken</td> <td>ca. 0,75 €</td> </tr> <tr> <td>70g Paniermehl</td> <td>0,30 €</td> </tr> <tr> <td>45g Weizenmehl</td> <td>0,30 €</td> </tr> <tr> <td>ca. 200g Spätzle</td> <td>0,85 €</td> </tr> <tr> <td>ca. 4EL Mayo</td> <td>ca. 0,55 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Für 3 Portionen</td> <td>2,55 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>1,50 €</td> </tr> </table>			255g Haferflocken	ca. 0,75 €	70g Paniermehl	0,30 €	45g Weizenmehl	0,30 €	ca. 200g Spätzle	0,85 €	ca. 4EL Mayo	ca. 0,55 €	<hr/>		Für 3 Portionen	2,55 €	Pro Portion circa	1,50 €
255g Haferflocken	ca. 0,75 €																		
70g Paniermehl	0,30 €																		
45g Weizenmehl	0,30 €																		
ca. 200g Spätzle	0,85 €																		
ca. 4EL Mayo	ca. 0,55 €																		
<hr/>																			
Für 3 Portionen	2,55 €																		
Pro Portion circa	1,50 €																		
<ol style="list-style-type: none"> 1 Haferflocken, Mehl, Senf und Gewürze in eine Schüssel geben. 2 Heiße Gemüsebrühe hinzufügen und alles gründlich verrühren. Die Masse zehn Minuten ziehen lassen. 3 Beilage nach Wahl zubereiten. 4 Mit feuchten Händen aus der Haferflockenmasse sechs gleich große Kugeln formen. 5 Die Kugeln platt drücken bis sie eine Dicke von ca. 1,5 cm haben. In Semmelbröseln wenden und in eine heiße Pfanne mit Öl geben. 6 Die Schnitzel bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. 	<p> Tipp: Die Haferflocken-Schnitzel passen auch gut zu gemischtem Salat und/oder Pommes.</p>																		
<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz</p> <p>badenova Energie. Tag für Tag.</p> <p>Ernährungsrat Freiburg & Region</p> <p>KUNAGERICHT www.kunagericht.de 629g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>																			

Abbildung 22: Newsletter April 2025

Rezept-Tipp: Linsenbällchen mit Currysoße

Lust auf pflanzliche Hausmannskost mit würzigem Twist?

Aus Beluga-Linsen, Feuerbohnen und Spinat entstehen herzhaftes Linsenbällchen in cremiger Currysoße – vollgepackt mit Geschmack und regionalen Zutaten. Verfeinert mit frischem Koriander und orientalischen Gewürzen wird daraus ein echtes Wohlfühlgericht. Bio, saisonal und einfach lecker! Guten Appetit!

<h3>Linsenbällchen mit Currysoße</h3>	<p>Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion</p>	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	<p>Linsenbällchen mit Currysoße</p>																
	<p>Regionale Bohnen und Linsen bekommst Du zum Beispiel in der Glaskiste in Freiburg.</p> 	<h3>Kosten für 4 Portionen</h3> <table border="1"> <tr><td>140 g Feuerbohnen</td><td>2,10 €</td></tr> <tr><td>140 g Belugalinsen</td><td>1,20 €</td></tr> <tr><td>4 Zwiebeln</td><td>1,20 €</td></tr> <tr><td>200 g Spinat</td><td>1,20 €</td></tr> <tr><td>400 ml Sahne</td><td>2,40 €</td></tr> <tr><td>1/2 Bund Koriander</td><td>1,00 €</td></tr> <tr><td>Für 4 Portionen</td><td>9,10 €</td></tr> <tr><td>Pro Portion circa</td><td>2,30 €</td></tr> </table> <p>Mehr Wissen über: Curry Das im Curry enthaltene Kurkuma schützt vor Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, Diabetes und Herzkrankheiten. Die Mischung von Kurkuma mit weiteren Gewürzen im Currypulver erhöht die Aufnahme und Verfügbarkeit dessen im Darm.</p>		140 g Feuerbohnen	2,10 €	140 g Belugalinsen	1,20 €	4 Zwiebeln	1,20 €	200 g Spinat	1,20 €	400 ml Sahne	2,40 €	1/2 Bund Koriander	1,00 €	Für 4 Portionen	9,10 €	Pro Portion circa	2,30 €
140 g Feuerbohnen	2,10 €																		
140 g Belugalinsen	1,20 €																		
4 Zwiebeln	1,20 €																		
200 g Spinat	1,20 €																		
400 ml Sahne	2,40 €																		
1/2 Bund Koriander	1,00 €																		
Für 4 Portionen	9,10 €																		
Pro Portion circa	2,30 €																		
<ol style="list-style-type: none"> Die Feuerbohnen über Nacht in Wasser einlegen. Bohnen und Linsen separat kochen bis sie weich sind (ca. 30 Minuten). Die gekochten Bohnen und Linsen pürieren. Die pürierte Masse mit drei kleingeschnittenen Zwiebeln, Mehl und den Gewürzen vermengen und zu kleinen Bällchen formen. Die Bällchen in einer Pfanne mit Öl ca. 8 Minuten knusprig braten. Eine Zwiebel in dünne Streifen schneiden und mit Curry anbraten. Sahne und Spinat hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen. 	<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz badenova <small>Zweites Tag für Tag</small></p>   <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>																		

Abbildung 23: Newsletter Mai 2025

Rezept-Tipp: Zucchini-Quiche

Sommerzeit ist Quichezeit! 🌞🥒

Wir starten in die Sommersaison – und was passt da besser als eine frische Zucchini-Quiche? Mit zartem Mürbeteig, cremiger Eier-Sahne-Mischung und feinen Gewürzen wird sie zum Genuss aus dem Ofen. Einfach gemacht, sommerlich lecker!

<h3>Zucchini-Quiche</h3>	<p>Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion</p>	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	<p>Zucchini-Quiche</p>																
	<p>Über unseren regionalen Einkaufsführer findest Du regionale Zutaten, zum Beispiel Mehl von der Dachwanger Mühle.</p> 	<h3>Kosten für 4 Portionen</h3> <table border="0"> <tr> <td>300 g Zucchini</td> <td>1,00 €</td> </tr> <tr> <td>3 Eier</td> <td>1,40 €</td> </tr> <tr> <td>250 g Mehl</td> <td>0,30 €</td> </tr> <tr> <td>250 g Sahne</td> <td>1,50 €</td> </tr> <tr> <td>150 g Butter</td> <td>1,80 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><hr/></td> </tr> <tr> <td>Für 4 Portionen</td> <td>6,00 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>1,50 €</td> </tr> </table> <p>Varianten: Mit Räuchertofu, Speck, Fisch oder Käse kann die Quiche verfeinert werden.</p> <p>Tipp: Statt Zucchini kannst Du auch je nach Saison Brokkoli, Spinat oder Lauch verwenden.</p>		300 g Zucchini	1,00 €	3 Eier	1,40 €	250 g Mehl	0,30 €	250 g Sahne	1,50 €	150 g Butter	1,80 €	<hr/>		Für 4 Portionen	6,00 €	Pro Portion circa	1,50 €
300 g Zucchini	1,00 €																		
3 Eier	1,40 €																		
250 g Mehl	0,30 €																		
250 g Sahne	1,50 €																		
150 g Butter	1,80 €																		
<hr/>																			
Für 4 Portionen	6,00 €																		
Pro Portion circa	1,50 €																		
<p>Zutaten für 4 Portionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Zucchini • 3 Eier • 250 g Mehl • 250 g Sahne • 150 g Butter • Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence 	<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz badenova Energie. Tag für Tag</p>  <p>Ernährungsrot Freiburg & Region</p>  <p>Klimagericht 133g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>																		
<ol style="list-style-type: none"> 1 Mehl mit einem Ei und weichen Butterstücken zu einem Teig kneten. 2 Den Teig ausrollen bis zu einer Dicke von ca. 0,5 cm, in die Quicheform geben und andrücken. 3 Zucchini in dünne Scheiben schneiden und ringförmig in die Form legen. 4 2 Eier, Sahne und Gewürze in einer Schüssel verrühren. Die Mischung über die Zucchini in der Quicheform geben. 5 Für ca. 35 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. 																			

Abbildung 24: Newsletter Juni 2025

Pilotprojekt: Natürlich. Regional. Voller Geschmack – Emils Bio-Smoothies.



Die **Erdbeer- und Brombeer-Smoothies** von **Emils Bio-Manufaktur** zeigen, wie regionale Wertschöpfung schmeckt: Hergestellt aus frisch geernteten Beeren, reifem Streuobst, einem Spritzer Schwarzwälder Apfelessig – und beim Brombeer-Smoothie zusätzlich mit regionalen Leinsamen.

Entstanden sind die Smoothies im Rahmen eines Pilotprojekts zur

Ernährungsstrategie, das gemeinsam mit dem **Badischen Landwirtschaftlichen Hauptverband** umgesetzt wurde. Ziel ist es, regionale Lieferketten zu stärken und Lebensmittel in der und für die Region zu entwickeln.

Ohne importierte Pürees, ohne Umwege – dafür mit viel Handarbeit und echter Überzeugung. Direkt aus **Emils Bio-Manufaktur** in Freiburg.

Abbildung 25: Newsletter Juli 2025

Rezept-Tipp: Kartoffelstampf mit Pilzrahmsoße – regional & cremig

Würziger Kartoffelstampf trifft auf eine cremige Pilzrahmsoße mit Schmand, Zwiebeln und aromatischen Champignons aus Freiburg. Die Pilze wachsen direkt in einer Stollenanlage im Schlossberg und sind frisch auf dem Münstermarkt erhältlich. Wenige Zutaten, viel Geschmack – einfach perfekt für die saisonale Alltagsküche!

<h3>Kartoffelstampf mit Pilzrahmsoße</h3>	<p>Bio-regionale Rezepte für ca. 2 € pro Portion</p>	<h3>Wo bekomme ich die Zutaten?</h3>	<p>Kartoffelstampf mit Pilzrahmsoße</p>														
	<p>Champignons aus Freiburg gibt es auf dem Münstermarkt. Sie werden im Schlossberg in einer Stollenanlage gezüchtet und kosten 1,20 €/100 g.</p> 	<h3>Kosten für 2 Portionen</h3> <table border="1"> <tr> <td>500 g Karotten</td> <td>1,20 €</td> </tr> <tr> <td>300 g Kartoffeln</td> <td>0,70 €</td> </tr> <tr> <td>1 kleine Zwiebel</td> <td>0,15 €</td> </tr> <tr> <td>150 g Pilze</td> <td>1,70 €</td> </tr> <tr> <td>1 Becher Schmand</td> <td>0,90 €</td> </tr> <tr> <td>Für 2 Portionen</td> <td>4,65 €</td> </tr> <tr> <td>Pro Portion circa</td> <td>2,30 €</td> </tr> </table>	500 g Karotten	1,20 €	300 g Kartoffeln	0,70 €	1 kleine Zwiebel	0,15 €	150 g Pilze	1,70 €	1 Becher Schmand	0,90 €	Für 2 Portionen	4,65 €	Pro Portion circa	2,30 €	
500 g Karotten	1,20 €																
300 g Kartoffeln	0,70 €																
1 kleine Zwiebel	0,15 €																
150 g Pilze	1,70 €																
1 Becher Schmand	0,90 €																
Für 2 Portionen	4,65 €																
Pro Portion circa	2,30 €																
<h4>Zutaten für 2 Portionen</h4> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Karotten • 300 g Kartoffeln • 1 kleine Zwiebel • 150 g Pilze der Wahl • 1 Becher Schmand • Speiseöl/Salz/Pfeffer 																	
<ol style="list-style-type: none"> 1 Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Auf dem Herd mit Wasser aufsetzen. 2 Die Zwiebel schälen und geviertelt dazugeben. Ca. 20-25 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist. 3 Das Wasser abgießen und auffangen. Die Zwiebeln aus dem Topf nehmen. 4 Die verbleibenden Kartoffeln und Karotten im Topf zerstampfen, würzen und bei Bedarf Flüssigkeit hinzugeben. 5 Pilze anbraten und die zuvor gekochten Zwiebeln dazu geben. Schmand zugeben, bis es eine soßenartige Konsistenz gibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 	 <p>Tipp: Die Mengenverhältnisse von Karotten und Kartoffeln können nach Belieben variiert werden.</p>	<p>Gefördert durch den Innovationsfonds Klima- und Wasserschutz</p> <p>badenova Energie. Tag für Tag</p> <p>Ernährungsret Freiburg & Region</p> <p>KLIMAGERICHT www.klimagericht.de 629g</p> <p>Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Mehr Infos unter: www.foodforfuturefreiburg.de</p>															

Abbildung 26: Newsletter Juli 2025

10 Anlage: Veröffentlichungen auf Instagram, Facebook und LinkedIn

Instagram

Datum	Thema	Reichweite	Aufrufe	Link
26.11.25	Einkaufsführer regionale Onlineshops	114	312	https://www.instagram.com/p/DReYUaNDOab/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
06.11.25	Einkaufsführer regionales Saatgut	114	492	https://www.instagram.com/p/DQtZGeU-AUzf/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
21.09.25	Einkaufsführer Solawi&Food Coops	220	863	https://www.instagram.com/p/DO4A-0Bjllt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
13.09.25	Ofengemüse mit Dip	216	846	https://www.instagram.com/p/DOjTyy-DikkB/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
06.09.25	Einkaufsführer Abokisten	151	596	https://www.instagram.com/p/DORZG4lkjOv/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
01.09.25	Karottenstampf mit Pilzrahmsoße	200	773	https://www.instagram.com/p/DO-ETb3vCbfp/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
29.07.25	Einkaufsführer Brot	171	403	https://www.instagram.com/p/DMqt1t5vySD/?utm_source=ig_web_copy_link
20.07.25	Einkaufsführer Regionale Hülsenfrüchte	176	475	https://www.instagram.com/p/DMUn-Wlqy4vM/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
15.07.25	Zucchinipuffer mit Ofenkartoffeln	229	634	https://www.instagram.com/p/DMHvYJ_uFE8/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
18.05.25	Linsenbällchen mit Currysoße Rezept	216	488	https://www.instagram.com/p/DJzd7uAhLXJ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

23.04.25	Haferflockenschnitzel Rezept	228	507	https://www.instagram.com/p/DIzM87sulmV/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
31.03.25	Reel: Einkaufsführer	504	745	https://www.instagram.com/p/DH3kiHBiLo/
24.02.25	Kohlcurry Rezept	112	190	https://www.instagram.com/p/DHlh-pOCvjvM/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
17.02.25	Linsen mit Spätzle	190	303	https://www.instagram.com/p/DGKwolqB6PB/?utm_source=ig_web_copy_link
22.01.25	Hobbyköche aufgepasst: Rezeptsuche	276	344	https://www.instagram.com/p/DFIP-koNurWW/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
10.01.25	Lauchsuppe Rezept	203	336	https://www.instagram.com/p/DE-pEpceut1M/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
30.12.24	Weißkohlsuppe Rezept	229	359	https://www.instagram.com/p/DEMlyqju-Wet/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
17.12.24	Einkaufsführer	296	390	https://www.instagram.com/p/DDrLD9bi3dK/?utm_source=ig_web_copy_link
16.12.24	Rösti Rezept	216	370	https://www.instagram.com/p/DDomGK0O-fF/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
21.11.24	Projekt- und Rezeptmappe	356	480	https://www.instagram.com/p/DCol5x9ROlt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
27.10.24	Kroppkakor	355	617	https://www.instagram.com/p/DBovby-Ehr5/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
12.10.24	1 Jahr Ernährungsstrategie	244	557	https://www.instagram.com/p/DBCEfjSMcBc/?utm_source=ig_web_copy_link
27.09.24	Zucchiniquiche	324	512	https://www.instagram.com/p/DAaVPN5JPou/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
26.09.24	Vorstellung Rezeptkarten	240	334	https://www.instagram.com/p/DAXvsqTt19p/?utm_source=ig_web_copy_link
19.09.24	Neu: Regionaler Einkaufsführer	249	372	https://www.instagram.com/p/DAFvKV4RNz8/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
18.09.24	Reel: Kowerk	801	1156	https://www.instagram.com/reel/DAEjGk4sR5r/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
04.09.24	Kooperativ Wirtschaften: Kowerk	188	261	https://www.instagram.com/p/CfCqQqnE1/?utm_source=ig_web_copy_link
25.07.24	Neu: Kowerk	309	411	https://www.instagram.com/p/C92E8q5q0QF/?utm_source=ig_web_copy_link
16.05.24	Spanische Tortilla unter 2 Euro	155	203	https://www.instagram.com/p/C7BQ8Xci-ANU/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Aufrufe:	So oft wurde der Content angezeigt oder abgespielt.
Reichweite:	Diese Kennzahl berechnet die Reichweite durch die organische oder bezahlte Distribution deines Beitrags. Die Reichweite wird nur einmal gezählt, wenn sie sowohl aus organischer als auch bezahlter Distribution hervorgeht.

Facebook

Datum	Thema	Reichweite	Aufrufe
29.07.25	Einkaufsführer Bäckereien	27	47
15.07.25	Zucchini-puffer mit Ofenkartoffeln Rezept	24	33
18.05.25	Linse nbällchen Rezept	27	20
02.05.25	KoWerk Lernwerkstatt für kooperatives Wirtschaften	28	48
23.04.25	Haferflockenschnitzel Rezept	25	37
31.03.25	Einkaufsführer	24	29
24.02.25	Kohlcurry Rezept	19	21
30.12.24	Weißkohlsuppe Rezept	35	53
10.01.25	Lauchsuppe Rezept	30	41
16.12.24	Rösti Rezept	31	52
21.11.24	Projekt- und Rezeptmappe	39	85
27.10.24	Kroppkakor	55	85
12.10.24	1 Jahr Ernährungsstrategie	33	55
27.09.24	Zucchiniquiche	21	33
04.09.24	Kooperativ Wirtschaften: Kowerk	24	
25.07.24	Neu: Kowerk	39	

LinkedIn

Datum	Thema	Impressions	Link
17.12.24	Einkaufsführer	49	https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7274720884836204544
21.11.24	Rezeptmappe Schulkindbetreuung	148	https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7265284069301620736
01.09.24	KoWerk	308	https://www.linkedin.com/posts/tech-admin-er-b77194267_kowerk-unifreiburg-universitaetfreiburg-activity-7236467445610295297-XUGj?utm_source=share&utm_medium=member_desktop&rcm=ACoAAEFYNosBNINuH0L6x_H_gvNcA0r1lOOMXBU
01.08.24	KoWerk	986	https://www.linkedin.com/posts/tech-admin-er-b77194267_neu-kowerk-die-lernwerkstatt-f%C3%BCr-nachhaltig-kooperative-activity-7223799674107740160-9csR?utm_source=share&utm_medium=member_desktop&rcm=ACoAAEFYNosBNINuH0L6x_H_gvNcA0r1lOOMXBU
31.03.25	Einkaufsführer neu aufgelegt	193	https://www.linkedin.com/posts/ern%C3%A4hrungsrat-freiburg-und-region_wir-freuen-uns-dir-heute-die-aktualisierte-activity-7312443677417615360-0haE?utm_source=share&utm_medium=member_desktop&rcm=ACoAAEFYNosBNINuH0L6x_H_gvNcA0r1lOOMXBU
05.05.25	KoWerk	333	https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7325066795311063040/?actor-CompanyId=80460807

11 Anlage: Presseberichte

<https://www.baden.fm/nachrichten/digitaler-einkaufsfuehrer-fuer-regionale-lebensmittel-in-freiburg-neu-aufgelegt-2727364/>

<https://uni-freiburg.de/eine-lernwerkstatt-fuer-kooperatives-wirtschaften-in-der-ernaehrungsbranche/>

Badische Bauernzeitung am 3.5.2025:

Netzwerk trägt Früchte

INNOVATION Aus der Kooperation zwischen dem Bio-Hersteller Emils Bio-Manufaktur, dem BLHV und landwirtschaftlichen Betrieben ist ein regionaler Smoothie entstanden.

Initiiert wurde die Zusammenarbeit durch den Ernährungsrat Freiburg und Region. Zu Beginn des Projekts wurde gemeinsam überlegt, wie ein regionales Produkt aussehen kann. Die Entscheidung fiel auf einen Smoothie. Die Produktentwicklung übernahm Juliane Ankenbrand von Emils Bio-Manufaktur: Sie leitete an der Rezeptur, testete Kombinationen und sorgte dafür, dass Geschmack und Haltbarkeit stimmen. Heute stehen Erdbeer- und Brombeervarianten auf Apfelbasis, hergestellt aus regionalem Bio-Obst, in nahezu allen Edeka-Märkten Freiburgs.

„Der Start des Bio-Smoothies war vielversprechend, obwohl er im oberen Preissegment liegt“, berichtet David Danner, Inhaber der Frischemärkte Danner. „Gerade bei der jungen Zielgruppe

zählt: Was ist drin – und wo kommt's her? Als bislang einziger Bio-Smoothie im Regal hebt sich das Produkt ab.“

Die Smoothies basieren auf regional angebautem Bio-Obst. Erdbeeren und Brombeeren liefert unter anderem das Naturgut Hörnle aus Schallstadt, der Bio-Großhändler Rinklin Naturkost übernimmt das Einfrieren der Früchte und die Lagerung, Emils Bio-Manufaktur die Verarbeitung. Zum Verkaufsstart wurde eine fünfstellige Anzahl Flaschen abgefüllt – die Nachfrage zeigt: Das Konzept kommt an. Besonders der Brombeer-Smoothie verkaufte sich gut, berichtet Ankenbrand.

„Wir können uns sehr gut vorstellen, die Produktpalette zu erweitern“, so Ankenbrand. „Die logistische Herausforderung bleibt jedoch – vor allem bei



Projektpartner sind (von links): Tasmia Taskale (BLHV), Daniel Danner (Frischmärkte Danner), Michael Wiese und Juliane Ankenbrand (Emils Bio-Manufaktur), Markus Fugmann (Ernährungsrat), Leonie Kremer (Badenova Innovationsfonds) und Jens Jonner (Emils Bio-Manufaktur).

Kernobst: Dafür braucht es Betriebe, die das Obst entsprechend aufbereiten können. Aber die Richtung stimmt, und wir sind schon am nächsten Produkt dran.“

Ein Bio-BW-Senf aus regional angebauter Senfsaat ist in Planung. Der Anbau habe begonnen, die Verarbeitung sei für dieses Jahr vorgesehen. Aktuell sind die Projektbeteiligten auf der Suche nach weiteren regionalen Lieferanten unter anderem für Beeren und Knoblauch,

um künftig noch mehr heimische Zutaten verarbeiten zu können.

Unterstützt wurde das Projekt vom Innovationsfonds der Badenova. Der BLHV hofft, dass das entstandene Netzwerk langfristig bestehen bleibt. „Es zeigt sich, wie viel Potenzial in regionaler Zusammenarbeit steckt – sowohl für landwirtschaftliche Betriebe als auch für Verbraucherinnen und Verbraucher“, so das Fazit der Projektbeteiligten beim Abschlusstreffen. Tasmia Taskale

Freiwilliger Zuschuss auf der Kippe

MITGLIEDERVERSAMMLUNG Beim BLHV-Ortsverein Tennenbronn wurde der Vorstand neu gewählt. Der städtische Bewirtschaftungszuschuss ist in Gefahr.

Als Betsitzer agieren künftig Manuela Maurer, Helmut Heinzmann und Michael Rapp. Zum Schriftführer wurde Martin Oehl gewählt. Als Kassierer wurde Martin Hilser bei der Versammlung auf dem Windkapf bestätigt. Vorsitzender Benjamin Nagel rief die Aktivitäten im abgelaufenen Jahr in Erinnerung. Tennenbronn Ortsvorsteher Manfred Moosmann dankte den Landwirten für die Offenhaltung der Landschaft. Nichtsdestotrotz könnte der Bewirtschaftungszuschuss der Stadt an die Landwirte – in Summe rund 10.000 Euro jährlich – wegen der Haushaltslage eventuell wegfallen. Bei der anstehenden Haushaltsklausur des Gemeinderates würden gerade auch Freiwilligenleistungen auf dem Prüfstand stehen.

Verständnis brachte er mit Blick auf den Flächenverbrauch für den Widerstand der Landwir-

te gegen eine geplante Photovoltaikanlage auf einer Fläche von 13,5 Hektar auf. Nachdem sich der Ortschaftsrat und der zuständige Ausschuss bereits gegen den Bau ausgesprochen haben, rechnet Moosmann damit, dass der Gemeinderat die Voten bestätigen wird.

Clemens Hug vom Villingen BLHV-Kreisvorstandsteam bezeichnete das Thema Freiflächen-Photovoltaikanlagen als „schwierig“ und verdeutlichte die Position des BLHV, der sich mit Blick auf den Flächenverbrauch eher Agri-Photovoltaikanlagen vorstellen kann. Er ging auf die Problematik bei der Offenhaltung der Landschaft ein, für die es schon jetzt zu wenig Rinderhaltung gebe.

Albert Bantke



Das ist der neue Vorstand des BLHV-Ortsverbandes Tennenbronn (von links): Helmut Heinzmann, Manuela Maurer, Ralf Oehl, Benjamin Nagel, Michael Rapp und Martin Hilser.

Kurz notiert

Totes Kalb

Am 26.4. wurde der Forstlichen Versuchsanstalt ein verletztes zwei Monate altes Rinderkalb aus der Gemeinde Breitenau mit Wolferswerdacht gemeldet. Das Tier wurde erlöst. Die genetische Untersuchung läuft, wie das Umweltministerium mitteilt. red

Homöopathie

Die Tierheilpraktikerin Melanie Thoma aus Vöhrenbach stellte bei einem Vortrag auf Einladung des Vordervölderzuchtvereins Brigach-Bregtal die zehn wichtigsten homöopathischen Mittel für den Kuhstall vor. Wichtig sei, seine Tiere und ihre Körperkondition zu kennen und bei Krankheitsanzeichen frühzeitig zu reagieren, betonte sie. Die Landwirte waren sich einig: Wenn es Möglichkeiten gebe, Tierarztkosten zu senken, sei ein Versuch sinnvoll. G. Klausmann