

Einkaufstipps

Um nach den Grundsätzen einkaufen und kochen zu können, benötigt Ihr einen Tagessatz von ca. € 4,30 - € 6,20 pro Person. Dabei ist ein Essen mit Fleisch einkalkuliert. (Die Nahrungsproduktion weltweit kann alle Menschen gut ernähren aber nicht wenn alle Fleisch essen.)

Wichtig ist außerdem die richtige Menge einzukaufen und zu kochen. Als Hilfe dafür dient die folgende Tabelle:

	Mädchen	Jungs
Blattsalat	60g	60g
Tomaten/ Gemüsesalat	150g	150g
Klare/ Gebundene Suppe	200ml	200ml
Suppeneinlage (Teigwaren)	10g	15g
Beilagen	60g	90g
Auflauf, Gesamtmenge	300g	450g
Fleisch ohne Knochen	160g	220g
Nachtsch	100g	150g



Achtung:

Gewichtszunahme von quellenden Speisen (Nudeln, Reis.. um 50%) beachten!

Nach dem Ausrechnen der gesamten Essensmenge noch mal das Gesamtgewicht pro Esser errechnen und auf Plausibilität überprüfen (ca. 400-600g sind noch normal)!

Siegel

Es gibt Siegel, die biologisch erzeugte, regionale und fair gehandelte Waren kennzeichnen.

Wir stellen die häufigsten vor:

Das am weitesten verbreitete BIOSiegel hat auch die niedrigsten Anforderungen.



Exemplarisch für viele andere BIOSiegel, die höhere Standards für ihre Erzeugnisse haben als das allgemeine BIOSiegel. Über die genauen Auflagen muss man sich jeweils selbst informieren.



Weltweiten Handel unter fairen Bedingungen unterstützt das Fairtrade-Siegel.

Auch in dieser Sparte gibt es unterschiedlich Strenge Siegel - informieren!

Oft führen Supermärkte Artikel mit regionaler Herkunft.

Unser Beispiel zeigt das Siegel aus der Region Regensburg.

Auch an Marktständen findest du Produkte von "um die Ecke".



Informationsbroschüre des Arbeitskreises "bio - regional - fair" der J-GCL Regensburg

Einkaufsführer



Praktische Einkaufstipps für die Regionen Weiden, Deggendorf und Regensburg

Warum "bio - regional - fair"?

Im Zeitalter des „Geiz ist geil“ und „Hauptsache billig“ zeigt sich durch globale Umweltveränderungen und der Zunahme von Armut und Hunger immer deutlicher, dass eine nachhaltige Wirtschaftsweise und eine Umstellung unserer Konsummuster für die Zukunftsfähigkeit der Erde unverzichtbar ist.

Für uns als katholischer Jugendverband ist es eine christliche, ethische und nicht zuletzt menschliche Verpflichtung, einen verantwortungsvollen, sozialverträglichen und nachhaltigen Lebensstil zu führen. Dieser soll es unseren Mitmenschen und den nachfolgenden Generationen ermöglichen, ein Leben in Würde mit den gleichen Chancen und Freiheiten zu führen, wie wir dies tun dürfen.



Als Jugendverband versuchen wir durch den Kauf von ökologischen Produkten, Erzeugnissen aus der heimischen Region und fair gehandelter Ware aus aller Welt diese Gedanken in unserem Alltag umzusetzen.

Konkret engagieren wir uns für die Verwirklichung folgender Ziele:

- Für faire, existenzsichernde Preise an die Erzeuger
- Für faire Handelskonditionen und gerechtere Strukturen auf dem Weltmarkt
- Für menschenwürdige Arbeitsbedingungen
- Für eine nachhaltige Nutzung der Umwelt und die Erhaltung der ländlichen Kultur
- Für die Stärkung regionaler Wirtschaftskreisläufe und Arbeitsplätze
- Für mehr Transparenz in den Produktionsmechanismen
- Für ein bewusstes Konsumverhalten
- Für hochwertige Produkte, die lecker schmecken

Der Einkaufsführer soll eine Hilfe sein, die Leitlinien des „bio – regional – fair“ beim Lebensmitteleinkauf für unsere Veranstaltungen praktisch umzusetzen.

KONTAKTADRESSE:

AK „bio – regional – fair“

J-GCL Regensburg

Obermünsterplatz 10

93047 Regensburg

E-Mail: jjcl@bistum-regensburg.de

FÜR WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA:

www.eineweltnetzbayern.de



ALTENDORF/ PRESSATH/ WEIDEN



Metzgerei Weyh
Hauptstr. 7; Pressath
09644-287
www.veyh-pressath.de
Mo-Fr 6-18; Sa 6-12

Bäckerei Schaller

gleicher Eingang Metzger Weyh
09644-6629

Eine-Welt-Laden

Braunmühlstr. 7 (neben Josefskirche); Weiden
0961-26612
Kaffee, Tee, Honig, Schokolade, Knabbereien, Säfte

GRANDSBERG/ METTEN/ DEGGENDORF



Johann Heiß
Pfleggasse 31
Deggendorf
0991-7267

dm- Drogerie Markt

Graflinger Str.145
94469 Deggendorf
Serie Alnatura

Weltladen una terra

Obere Bachgasse 23; Regensburg
0941-560142

KARLSTEIN/ REGENSTAUF/ REGENSBURG



Metzgerei Fenzl
Aussiger Str. 16; Regensburg
0941-63384
Obermünsterstr. 13; R.
0941-561267



Metzgerei Lautenschlager
Schloßparkstr. 3; Karlstein
09402-5393
www.landgasthof-lautenschlager.de



Bäckerei Schmeidl
Amannstr. 3; Regensburg
09402-1404
!Nach Absprache Lieferung zu Lautenschlager in Karstein!