

## PRAXISTIPPS

### Warum regional und saisonales Gemüse einkaufen?

- ♦ Aus vielen Gründen ist es sinnvoll, möglichst regional angebautes und daher saisonal verfügbares Gemüse und Obst zu verzehren. Es schmeckt besser, garantiert Frische, vermeidet unnötige Umweltbelastung durch weite Transportwege und übermäßigen Wasserverbrauch beim Anbau in trockenen Regionen der Erde.
- ♦ Was zunächst wie eine Einschränkung wirkt, bietet letztendlich die Möglichkeit, die Vielfalt im Wechsel der Jahreszeiten wieder neu zu entdecken. Das jahreszeitlich wechselnde Angebot an verschiedenen Gemüsesorten sorgt für ein ebenso abwechslungsreiches Essen. Das Zeichen „Geprüfte Qualität – Bayern“ hilft Ihnen beim Einkauf bewusst zu entscheiden.
- ♦ Heimisches Gemüse kann voll reifen und schmeckt intensiver. Auf fruchtbaren Böden und bei idealem Klima gedeihen über das ganze Jahr verschiedenste Sorten von Gemüse, wie Radieschen, Sellerie, Rote Bete, Lauch, Weiß- und Blaukraut, Spargel, Kürbisse sowie Kräuter und Salate.
- ♦ Mit der Nutzung umweltfreundlicher Erdwärme ist es möglich die Ernte und damit das regionale Angebot insbesondere von Tomaten, Gurken und Paprika weit über das Jahr auszudehnen.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.gq-bayern.de](http://www.gq-bayern.de)

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



[www.alp.bayern.de](http://www.alp.bayern.de)

#### IMPRESSUM

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ludwigstr. 2, 80539 München, [info@stmelf.bayern.de](mailto:info@stmelf.bayern.de), [www.stmelf.bayern.de](http://www.stmelf.bayern.de), [www.landwirtschaft.bayern.de](http://www.landwirtschaft.bayern.de) • Nr. 1258, Stand Mai 2019 • Redaktion: alp Bayern, Agentur für Lebensmittel – Produkte aus Bayern • Gestaltung: CUBE Werbeagentur GmbH, München • Bildnachweis: StMELF (1), Die Hauswirtschafterei (1), Istock (2) • Druck: Druck + Verlag Ernst Vögel GmbH, Stamsried • Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung

#### Hinweis

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von 5 Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail an [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

GEMÜSE & SALATE

# Direkt aus der Region



[www.gq-bayern.de](http://www.gq-bayern.de)

## „GEPRÜFTE QUALITÄT – BAYERN“ FÜR GEMÜSE & SALATE

Legen Sie bei Gemüse und Salat Wert auf Qualität und Geschmack? Wollen Sie wissen woher Ihr Gemüse und Salat kommen? Dann achten Sie auf **das staatlich verliehene Qualitäts- und Herkunftszeichen „Geprüfte Qualität – Bayern“!**



**GUT ZU WISSEN,  
WAS AUF DEN  
TISCH KOMMT ...**

## DIESES ZEICHEN STEHT FÜR:

### HERKUNFT VON BAYERISCHEN ERZEUGERN

- ◆ Gemüse und Salate in Bayern erzeugt
- ◆ Gemüse und Salate in Bayern verarbeitet, gelagert und abgepackt
- ◆ Stufenübergreifender Herkunftsnachweis vom Feld bis zum Händler

### MEHR SICHERHEIT DURCH DAS DREISTUFIGE KONTROLLSYSTEM

- ◆ Dokumentierte Eigenkontrollen auf allen Produktionsebenen
- ◆ Betriebskontrollen durch zugelassene externe Prüfeinrichtungen
- ◆ Staatliche Systemkontrolle sichert die Unabhängigkeit des Programmes



### MEHR TRANSPARENZ

- ◆ Aufzeichnungspflicht und Kontrolle bei landwirtschaftlichen Betrieben, Händlern, Abpackern, Be-/Verarbeitern
- ◆ Eindeutige Kennzeichnung der Ware aus dem Programm „Geprüfte Qualität – Bayern“
- ◆ Stufenübergreifende Rückverfolgbarkeit

### KURZE WEGE UND MEHR QUALITÄT

- ◆ Verbot der Klärschlammausbringung
- ◆ Festgelegte Höchstnitratgehalte
- ◆ Vorgabe spezifischer Lagertemperaturen

## GEMÜSE VOM GRILL

### Zutaten:

- ◆ 4 festkochende Kartoffeln
- ◆ 1 kleiner Zucchini
- ◆ 1 kleine Aubergine
- ◆ 1 rote Paprikaschote
- ◆ 6 braune Champignons
- ◆ 1 Maiskolben, vorgegart
- ◆ 2 rote Zwiebeln
- ◆ 1–2 Knoblauchzehen
- ◆ Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- ◆ Rapsöl

### Zubereitung:

- ◆ Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini, Aubergine und Paprikaschote waschen und putzen, die Champignons putzen und alles in grobe Stücke schneiden. Den Maiskolben in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln ebenfalls grob schneiden, den Knoblauch fein hacken.
- ◆ Die Kartoffeln würzen, etwas Öl dazugeben und 1 Std. ziehen lassen. Das restliche Gemüse extra in einer Schüssel mit Gewürzen und Öl mischen und ebenfalls 1 Std. ziehen lassen.
- ◆ Ein Pizzablech mit gelochter Unterseite auf den heißen Grill legen und zuerst die Kartoffeln für 5 Min. darin braten. Das restliche Gemüse dazugeben und unter mehrmaligem Wenden bissfest garen. Mit Joghurt-Dip servieren.

## JOGHURT-DIP

### Zutaten:

200 g Naturjoghurt, Kräutersalz, Pfeffer, gehackte Kräuter

### Zubereitung:

Den Joghurt mit Gewürzen und Kräutern verrühren und pikant abschmecken.

