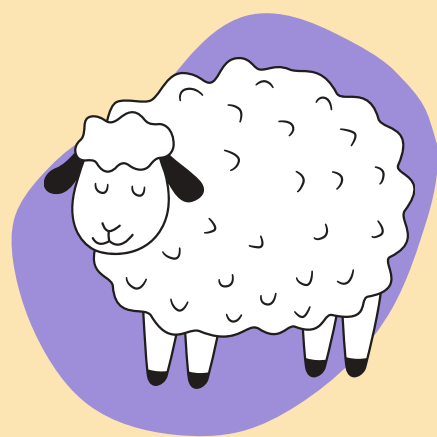
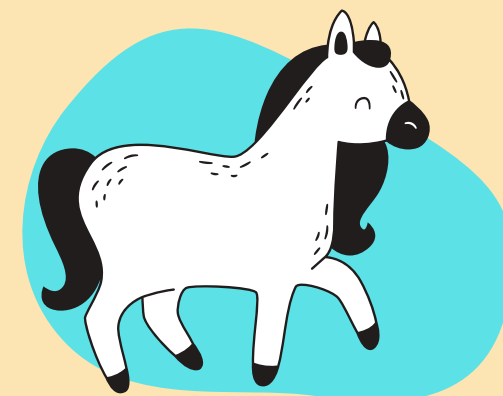


# EINKAUFEN AUF DEM BAUERNHOF EIN LEITFADEN FÜR DIE KATH. JUGENDARBEIT

## AUF IM GALOPP ZUM NÄCHSTEN HOF!

Wie findet ihr einen Bauernhof, bei dem ihr Lebensmittel kaufen könnt? Viele Höfe verkaufen direkt vom Stall weg. Schaut z.B. auf [www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com](http://www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com) oder beim regionalen Ernährungsrat: [www.ernaehrungsrat-freiburg.de/einkaufsfuehrer](http://www.ernaehrungsrat-freiburg.de/einkaufsfuehrer)

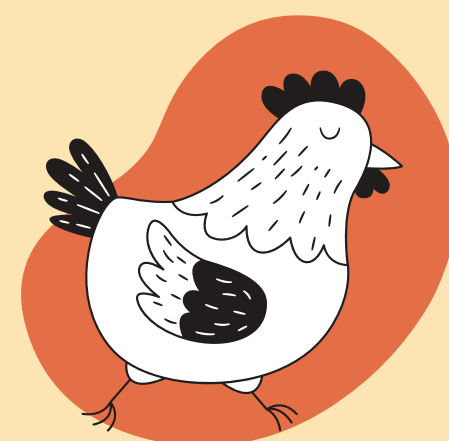


## SEI KEIN SCHAF – RUF AN!

Wenn ihr Kontakt aufnehmen wollt zu Landwirt\*innen, nehmt das Telefon zur Hand! In Milchvieh-Betrieben sind morgens und abends um 6 Uhr meist Melkzeiten. Vor 18 Uhr oder nach 19 Uhr ist die Chance groß, jemanden zu erreichen. Bitte beachtet: Nicht nach 20 Uhr anrufen!

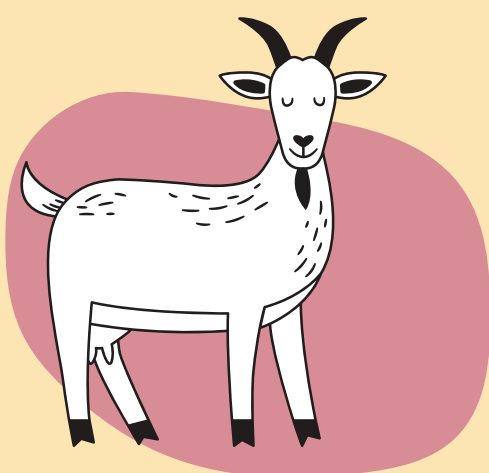
## DER FRÜHE GOCKEL FÄNGT DIE WURST

Wollt ihr auf einem Bauernhof einkaufen, solltet ihr euch frühzeitig kümmern: Für Fleisch könnt ihr euch 6 Monate vor eurer Veranstaltung bei den Landwirt\*innen melden, für andere Lebensmittel etwa 2 Monate vorher.



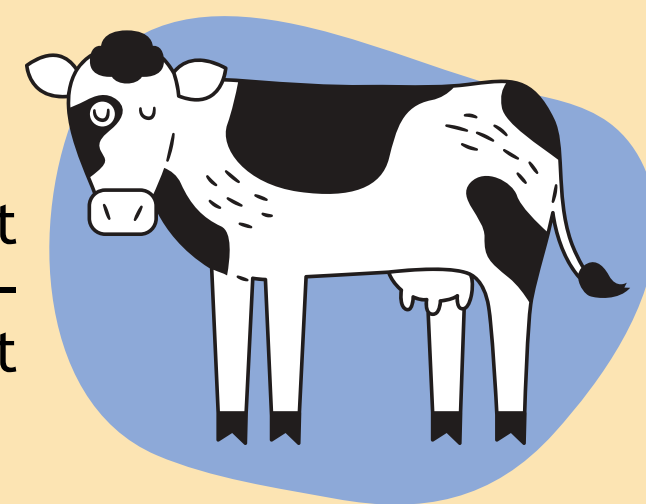
## NICHT MECKERN – MACHEN!

Wenn ihr mit eurer Veranstaltung immer wieder am selben Ort seid, lohnt es sich zu Landwirt\*innen Kontakt zu halten, um dort einzukaufen und auch um den Hof, die Menschen und Tiere kennenzulernen! Zeigt Interesse, bietet eure Hilfe an! So steigt bei euch die Wertschätzung für die Lebensmittel. Und die Landwirt\*innen können euren Bedarf fürs nächste Jahr besser einplanen!



## VON KOPF BIS KUHSCHWANZ

Bauernhöfe müssen ein ganzes Tier verwerten – das bedeutet: Fleisch gibt's oft nur im Paket und nicht als einzelne Edelteile. Fragt nach, was im Paket drin ist – meist eine gute Mischung aus Braten, Hack, Innereien und Steaks. So unterstützt ihr die nachhaltige Tierverwertung und spart obendrein.



## WURST IST NICHT GLEICH WURST

Kein Bauernhof in der Nähe? Zu spät gekümmert? Dann sucht euch eine regionale Einkaufsmöglichkeit oder einen Laden eures Vertrauens aus. Fragt nach der Herkunft des Lebensmittels und achtet auf Regionalsiegel. Gute Betriebe erzählen offen, wo ihre Lebensmittel herkommen – das ist oft mehr wert als ein buntes Etikett.



## SCHAU, WIE DER HASE LÄUFT!

Nicht jeder Hof hat ein offizielles Bio-Siegel, arbeitet aber trotzdem nachhaltig und artgerecht. Schaut euch vor Ort um: Haben die Tiere Auslauf bzw. Weidegang, befinden sich Tiere auf den Weiden, sieht der Stall gepflegt aus, und wirken die Tiere gesund? Verlasst euch ruhig auf euren Eindruck – euer Bauchgefühl ist oft der beste Ratgeber.

