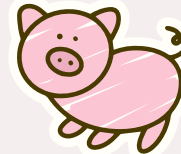
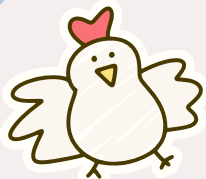


# BIO-RÄTSELHEFT



## ZUM PROJEKT

Das Projekt **“Delmenhorst kann Bio!”** (DEbi) gibt es seit Anfang 2023. Ziel ist es über Bio-Lebensmittel, gesunde Ernährung und Bio-Landwirtschaft zu informieren.

Dafür erstellen das Umweltzentrum Hollen und die Stadt Delmenhorst verschiedene Informationsangebote. Ob Kochkurse für die Großen oder Besuche auf einem Bio-Bauernhof für die Kleineren, bei uns ist für jeden was dabei.



Weitere Informationen zum Projekt sind auf unserer Internetseite zu finden:

[www.delmenhorst-kann-bio.de](http://www.delmenhorst-kann-bio.de)



## WAS HEIßT “BiO”?

Biologische Lebensmittel kommen von Landwirten, die die Erde und die Pflanzen besonders respektieren. Das bedeutet, dass sie auf die Gesundheit von Tieren und Pflanzen achten und keine chemisch-synthetische Dünger oder Gentechnik anwenden. Tiere aus biologischer Haltung haben vergleichsweise mehr Platz als Tiere aus anderen Haltungsformen.

Ein weiterer Grund, warum biologische Lebensmittel toll sind, ist, dass sie der Natur helfen. Bio-Bauern achten darauf, dass die Erde, das Wasser und die Luft sauber bleiben.

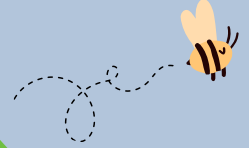
Sie fördern die Vielfalt, indem sie verschiedene Pflanzen und Tiere auf ihren Höfen halten. Das ist wichtig, damit es viele verschiedene Arten von Tieren und Pflanzen gibt.

Zusammengefasst: Biologische Lebensmittel sind gesund, schmecken gut und helfen der Natur. Also, beim nächsten Einkauf: Schaut euch mal die Bio-Regale an und entdeckt die leckeren Bio-Lebensmittel!

Achte beim einkaufen auf die beiden Siegel. So erkennst du, welche Lebensmittel von einem Bio-Bauernhof kommen.



# DER KREISLAUF IM ÖKOLANDBAU



Dünger vom eigenen Hof



Fruchtfolge,  
zum Beispiel Getreide



Artgerechte Tierhaltung



Futter vom eigenen Bio-Hof



Futter vom eigenen Bio-Hof



Artgerechte Tierhaltung



Fruchtfolge,  
zum Beispiel Kartoffeln



Dünger vom eigenen Hof

Ich mache den Boden fruchtbar!



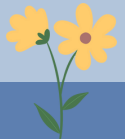
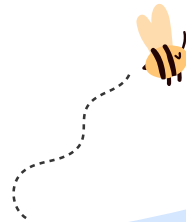
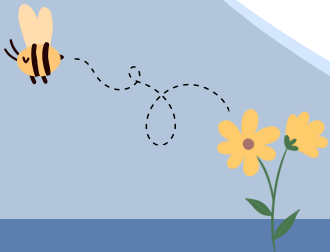


## WAS IST ÖKOLANDBAU?

Fast alles, was wir essen kommt vom Bauernhof. Auf Bio-Bauernhöfen werden besondere Regeln eingehalten, die die Natur schützen oder zum Tierwohl beitragen.

Beim Ökolandbau ist ein gesunder und lebendiger Boden das Allerwichtigste. Dafür ist Abwechslung auf dem Acker entscheidend. In einem Jahr wird zum Beispiel Getreide angebaut und im nächsten Kartoffeln. Das nennt man Fruchtfolge.

Zwischendurch können noch andere Pflanzen als Zwischenfrucht angepflanzt werden. Die Zwischenfrucht ist wie ein Pausenfüller für den Boden und schützt diesen. Zusätzlich werden durch das Untergraben der Zwischenfrucht Nährstoffe an den Boden gegeben. Die geben dem Boden viel Kraft und sind ein natürlicher Dünger.

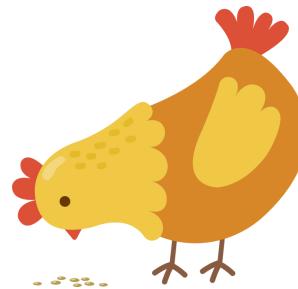
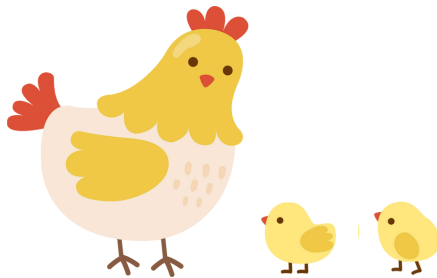


## WIE LEBEN BIO- HÜHNER?

Bio-Hühner haben immer einen Auslauf zur Verfügung und können tagsüber auf der Wiese laufen, scharren und picken. Nachts gehen die Hühner in Ihren Stall und schlafen auf ihren Sitzstangen.

Im Stall gibt es einen eingestreuten Scharraum, Legenester und Sitzstangen. Die Hühner haben jederzeit Zugang zu Freigelände, Körnerfutter und Wasser. Draußen nehmen die Hühner gerne ein Sandbad oder scharren und picken im Boden.

In einem Bio-Stall sind die Gruppen kleiner als bei konventioneller Haltung.



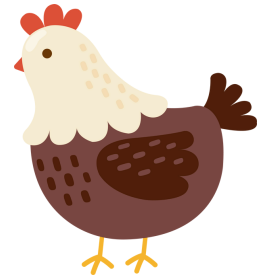
## WUSSTEST DU SCHON...?



### Wusstest du, dass Hühner Steine fressen?

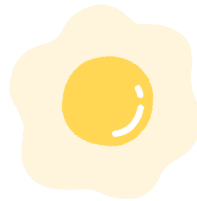
Hühner haben keine Zähne. Die Steine helfen das Futter im Bauch zu zerkleinern, damit es verdaut werden kann.

Bio-Hühner fressen natürlich nicht nur Steine, sondern auch zum Beispiel: Weizen, Mais, Sonnenblumenkerne, Sojakerne, Raps und Muschelschalen (für eine harte Eierschale).



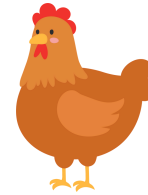
### Wusstest du, dass das Eigelb verschiedene Farben haben kann?

Ob das Eigelb, auch Dotter genannt, orange oder gelb ist, liegt an der Haltungsform und am Futter: Bio-Eier haben ein natürlich gelbes Eigelb. Je mehr Gras die Bio-Hühner fressen, desto dunkler wird das Eigelb. Dotter aus konventioneller Haltung sind meistens intensiv orange, weil dem Hühnerfutter Farbstoffe zugesetzt werden können.

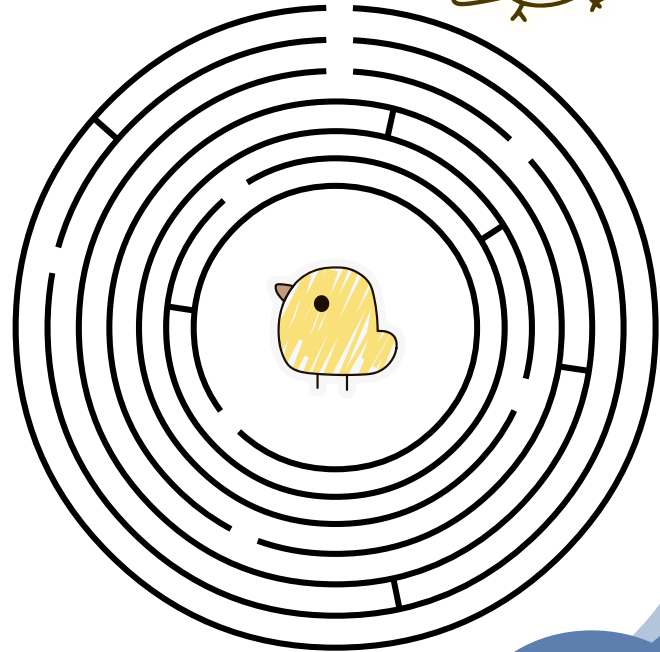
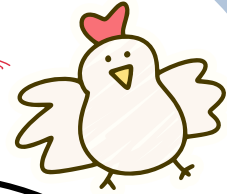
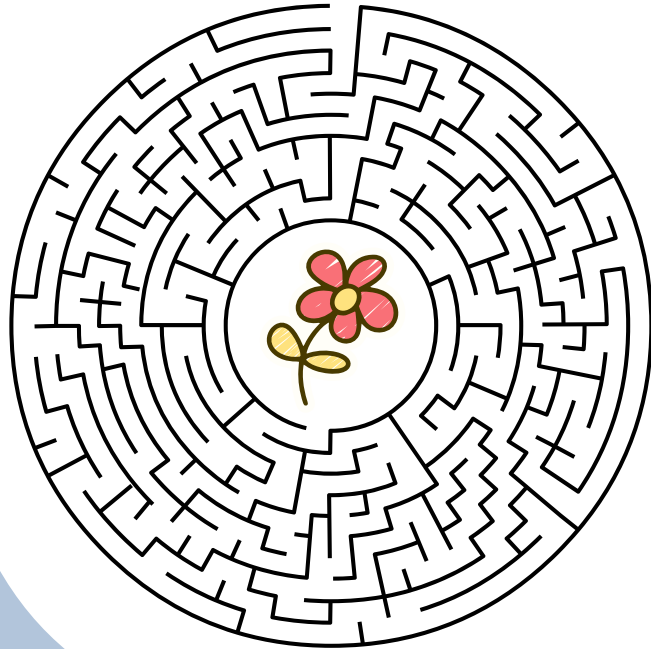


LEGT EIN SCHWEIN  
EIER?

Nanu? Hier stimmt doch was nicht! Verbinde die Tiere mit  
den richtigen Produkten.



# DURCH DAS LABYRINTH

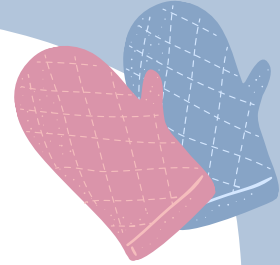


## LECKERES ZUM AUSPROBIEREN

Zutaten:  
150 g Kartoffeln  
400 ml Wasser  
250 ml Milch (lauwarm)  
½ Würfel Frischhefe  
1 TL Honig  
500 g Weizenmehl (Typ 405)  
1 Teelöffel Salz  
½ Teelöffel Kreuzkümmel  
10 g Sonnenblumenöl  
Sesamsamen



## KARTOFFELBRÖTCHEN



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und im kochenden Wasser weich garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas abkühlen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.

Hefe und Honig in lauwarmen Milch auflösen und in eine Schüssel zusammen mit den weiteren Zutaten geben. Den Teig gut durchkneten und abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

Danach den Teig zu 8 gleich großen Kugeln formen.

Die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen.

Sesamsamen darüber streuen und die Brötchen wieder für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Kartoffelbrötchen 15-20 Minuten bei 200°C (Umluft) backen.



# KRÄUTERBUTTER



Zubereitung:

1 Becher Schlagsahne auf zwei Schraubgläser verteilen und fest verschließen. Kräftig schütteln, bis sich das Milchfett (Butter) von der Flüssigkeit (Buttermilch) trennt. Solange weiter schütteln, bis sich im Gläschen eine Butterkugel bildet.

Die Buttermilch durch das Sieb abgießen und auffangen.

Butter in eine Schüssel geben und verrühren.

Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, ...) klein hacken und hinzugeben.

Mit einer Prise Salz würzen.



Zutaten:

1 Becher Schlagsahne  
Kräuter nach Wahl  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch)  
Salz

Tipp: Die Kräuterbutter schmeckt auf den Kartoffelbrötchen besonders gut!

**Guten  
Appetit**







FINDE DIE 8  
UNTERSCHIEDE!

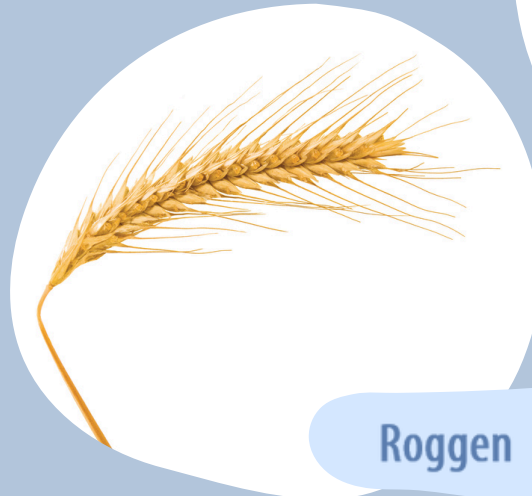
GETREIDEARTEN:  
ERKENNST DU DEN  
UNTERSCHIED?



Gerste



Weizen



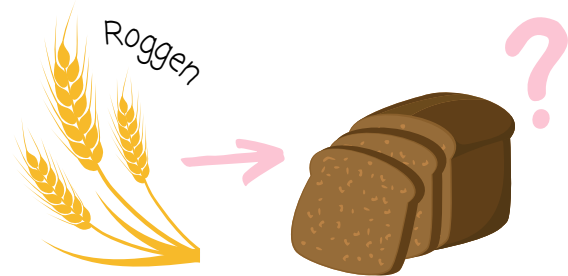
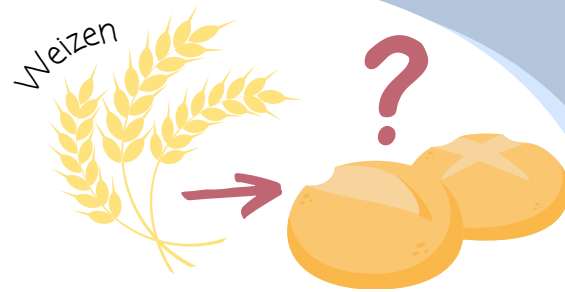
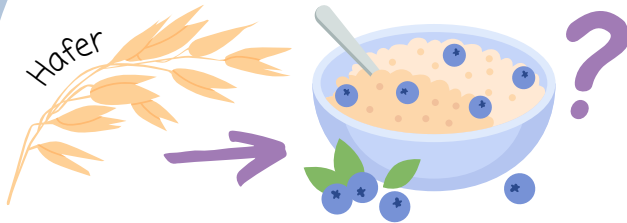
Roggen



Hafer



# WAS WIRD DARAUS HERGESTELLT?



- Haferflocken
- Brötchen
- Schwarzbrot
- Bier



# WORTSUCHE

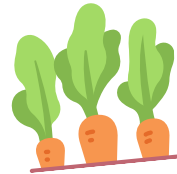


A L I M I L C H K U H K M Q  
T I Z D W U E O U P M U T G  
G E S U N D E B A U F C N E  
W B E E N Z R G N E W H Ö M  
S O A F Ä D F R B U D E A Ü  
X B U H H O F L A D E N D S  
C S B F T U L J U V Y A N E  
V T K S C S G L B I O Y Ö D

FINDE DIE BEGRIFFE:



HOFLADEN



ANBAU



OBST



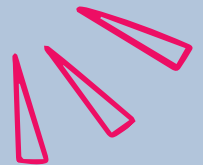
GESUND



MILCHKUH



GEMÜSE





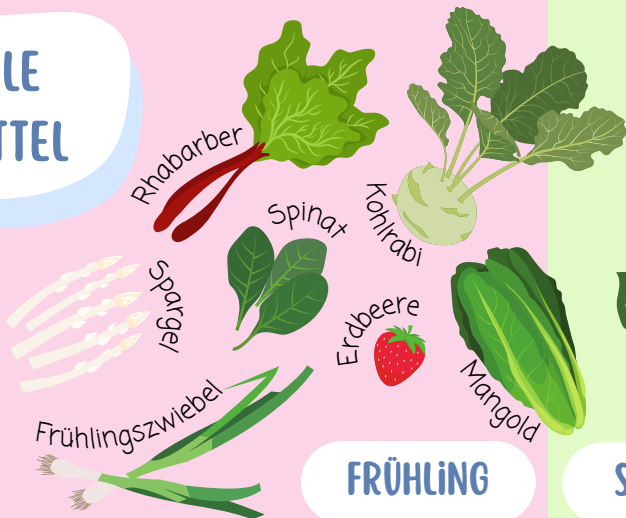




VIEL SPAß BEIM  
AUSMALEN!



# SAISONALE LEBENSMITTEL



FRÜHLING

SOMMER

HERBST

WINTER





## WARUM SIND SAISONALE LEBENSMITTEL WICHTIG?



Saisonale Lebensmittel sind Obst und Gemüse, die nur zu einer bestimmten Jahreszeit bei uns wachsen. Je nach Jahreszeit gibt es unterschiedliche Lebensmittel. Im Frühling können wir leckeren Spargel und Erdbeeren genießen. Im Sommer sind süße Kirschen und verschiedene Beeren angesagt. Im Herbst ernten wir Äpfel, Kürbisse und viele Nüsse und im Winter finden wir köstliches Wurzelgemüse wie Pastinaken und Kohl. Der Saisonkalender zeigt, wann welches Obst und Gemüse bei uns in Deutschland wächst.

Warum sind saisonale Lebensmittel so wichtig?

**Frisch und lecker!:** Saisonale Lebensmittel sind frisch und schmecken super, weil sie nicht lange reisen müssen, um zu uns zu kommen. Das bedeutet auch, dass sie voller Vitamine und Nährstoffe sind!

**Gutes für die Umwelt!:** Wenn wir Lebensmittel essen, die in unserer Nähe wachsen, helfen wir der Umwelt. Es entstehen weniger Abgase beim Transport und das ist besser für unseren Planeten.

**Vielfalt auf dem Teller!:** Wenn wir saisonale Lebensmittel essen, probieren wir jeden Monat etwas Neues. Das macht unsere Mahlzeiten aufregend und bunt.

**Unterstützung für die Bauern:** Wenn wir saisonale Lebensmittel kaufen, unterstützen wir die örtlichen Bauern. Sie können ihre Produkte leichter verkaufen und das hilft der Gemeinschaft.

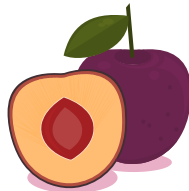
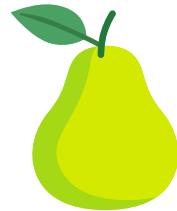
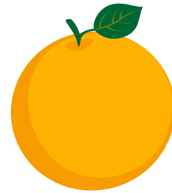


# REGIONALE LEBENSMITTEL

Da einige Lebensmittel bei unserem Deutschen Klima nicht wachsen können, werden diese Lebensmittel aus anderen Ländern zu uns gebracht. Dafür müssen sie manchmal sehr weite Strecken zurücklegen, was die Umwelt stärker belastet.



# WAS WÄCHST IN DEUTSCHLAND?



Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖL).



#### Kontakt

Romina Proetzel  
Fachdienst Gesundheit  
Lange Straße 1a  
City-Center  
27749 Delmenhorst  
Telefon: (04221) 99-2831  
E-Mail: [romina.proetzel@delmenhorst.de](mailto:romina.proetzel@delmenhorst.de)

#### Impressum

Stadt Delmenhorst  
– Die Oberbürgermeisterin –  
Rathausplatz 1  
27749 Delmenhorst