



Landkreis  
Heidenheim

Forum  
Ernährung HDH

# Entdecke den Essgenuss in der Heimat



# Inhalt

Warum regional einkaufen?	4
<b>Forum Ernährung HDH</b>	5
Die Bio-Musterregion Heidenheim plus	6
Bio-Landwirtschaft – was ist das?	7
Salat im Siegel-Wald?	8
Bio – wie erkenne ich es?	12
Einkaufen beim Bauern	14
Hofläden und Automaten im Landkreis	18
Was gibt's?	20
Entdeckertour zum Direktvermarkter um die Ecke	21
Dischingen	22
Gerstetten	26
Giengen	31
Heidenheim	33
Herbrechtingen	35
Hermaringen	39
Königsbronn	40
Nattheim	42
Niederstotzingen	45
Sontheim / Brenz	47
Steinheim	49
Gärtnereien	54
Imkereien	56
Mostereien	58
Schäfereien	60
Dort essen wo's herkommt	63
Nix verschwenden	68
Klug geplant	70
Saisonkalender	72
Direktvermarktung online	76
Bauernhöfe laden ein	78
Notizen	80
Impressum	83

# Warum regional einkaufen?

Seit Jahrtausenden ernährt sich der Mensch davon, was er auf seinen Feldern anbaut, und von den Tieren, die er zu seinem Nutzen hält. Im Landkreis Heidenheim bewirtschaften rund 600 Bauernhöfe etwa 26.000 ha landwirtschaftliche Nutzfläche. Dabei arbeitet ein Drittel der Betriebe im Haupterwerb und zwei Drittel im Nebenerwerb. Auf etwa 17.000 ha Ackerland bauen sie Mais, Gerste, Weizen, Dinkel, Triticale, Hafer und Roggen an. Auch Erbsen, Linsen, Ackerbohnen und sogar Soja, Buchweizen und Hirse wachsen hier. Auf ca. 9.000 ha Grün- und Weideland sowie in den Ställen leben Rinder, Schweine, Schafe und Hühner. Landwirtinnen und Landwirte sind Allround-Manager ihres Unternehmens. Sie benötigen Fachwissen in Boden- und Pflanzenkunde, Tierzucht und -haltung, Landmaschinentechnik, Betriebswirtschaft und Verwaltung. Das Knowhow erlernen sie im Ausbildungsberuf Landwirt, die Schäferinnen und Schäfer im Beruf Tierwirt der Fachrichtung Schäferei, und in den Weiterbildungen zum Meister, Techniker oder Agraringenieur. Landwirtinnen und Landwirte erzeugen nicht nur unsere Lebensmittel, sie pflegen auch die Landschaft, in der wir leben und spazieren gehen.

Die in der Region erzeugten Lebensmittel haben kurze Transportwege hinter sich und landen während der Saison frisch in der Küche und anschließend auf dem Teller. Sie genügen höchsten Qualitätsansprüchen. Die Wertschöpfung bleibt bei uns in der Region. Darum ist es nicht egal, was, wann und wo wir einkaufen.

Peter Polta

Peter Polta  
Landrat



# Forum Ernährung HDH

Lebensmittel und Essen anschaulich gemacht

Das Forum Ernährung HDH im Landratsamt Heidenheim bietet Verbraucherinnen und Verbrauchern wissenschaftlich fundiert und werbefrei anschauliche Informationen zur Ernährung sowie der Herkunft und Qualität von Lebensmitteln. Spannende Vorträge, Besuche bei Bauernhöfen oder Schäfereien, interaktive Angebote und Veranstaltungen, pädagogisch wertvolle Lernzirkel für Schulklassen und andere Formate fördern das Entdecken von Lebensmitteln und die Lust an leckerem und nachhaltigem Essen. Das Forum Ernährung HDH setzt sich für den bewussten Umgang mit Lebensmitteln ein. Mit den Landesinitiativen Bewusste Kinderernährung – BeKi und Gläserne Produktion sowie dem Projekt Lernort Bauernhof fördert das Land Baden-Württemberg die gesunde Ernährung von Kindern und Erwachsenen. Guten Appetit!

Aktuelle Informationen dazu finden Sie im Internet auf der Seite  
[www.forum-ernaehrung-hdh.de](http://www.forum-ernaehrung-hdh.de)



# Die Bio-Musterregion Heidenheim plus

Anfang 2018 hat das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg den Landkreis Heidenheim und fünf nördlich angrenzende Kommunen des Ostalbkreises (Bartholomä, Essingen, Heubach, Neresheim und Oberkochen) als Bio-Musterregion Heidenheim plus anerkannt.

Seit über 90 Jahren wird hier biologische Landwirtschaft aus Überzeugung betrieben. Heute werden rund 12 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen im Kreis Heidenheim nach ökologischen Kriterien bewirtschaftet (Stand 2022). Aufgrund der geografischen Gegebenheiten und des Klimas an der Ostalb, sowie der Bedeutung für den Nährstoffkreislauf ist die Tierhaltung ein wesentlicher Teil eines landwirtschaftlichen Betriebs. Auch der Ackerbau, insbesondere der Dinkel, spielt eine große Rolle in der Region. 1991 wurde eine der ersten Bio-Erzeugergemeinschaften gegründet und so kann der Backwaren-Sektor in der Region ebenfalls auf ein fundiertes Wissen bauen.

Das übergeordnete Ziel der Bio-Musterregion Heidenheim plus ist es, Unterstützung in der Entwicklung und im Fortbestehen der Bio-Wertschöpfungskette zu bieten und so die regionalen Kreisläufe zu stärken. Damit noch mehr Menschen in den Genuss von bio-regionalen Produkten kommen, sollen Angebot und Sichtbarkeit ökologisch erzeugter Lebensmittel beim Einkauf stetig verbessert werden.

Mehr Informationen zu den aktuellen Projekten unter:

[www.landkreis-heidenheim.de/landkreis/bio-musterregion+heidenheim+plus](http://www.landkreis-heidenheim.de/landkreis/bio-musterregion+heidenheim+plus)

[www.biomusterregionen-bw.de/heidenheim](http://www.biomusterregionen-bw.de/heidenheim)

 [@Biomusterregion.Heidenheim.plus](#)  
 [biomusterregion.heidenheimplus](#)

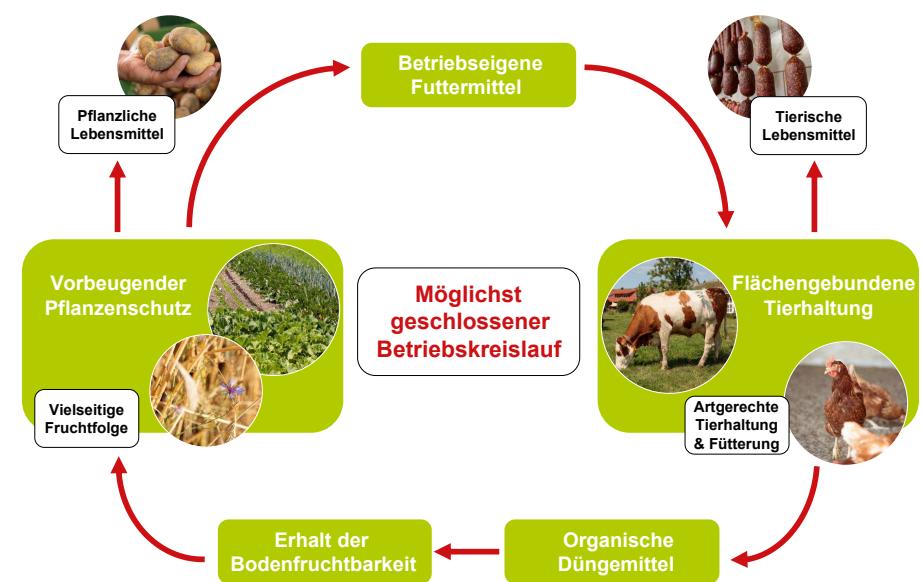
Der Newsletter „Wertpapier“ erscheint einmal pro Quartal.

Anmeldung an: [a.kotschi@landkreis-heidenheim.de](mailto:a.kotschi@landkreis-heidenheim.de)



# Bio-Landwirtschaft – was ist das?

Das oberste Prinzip im ökologischen Landbau ist ein möglichst geschlossener natürlicher Betriebskreislauf. Dieser wird am besten erreicht, wenn Pflanzenbau und Tierhaltung auf dem Hof miteinander kombiniert werden und sich dadurch ergänzen. So leben auf einem Bio-Hof nur so viele Tiere, wie durch die hofeigenen Pflanzen ernährt werden können. Gleichzeitig bleiben durch die Düngung der Ackerflächen mit dem Mist aus der eigenen Tierhaltung die Nährstoffe weitgehend im Betriebskreislauf erhalten. Hülsenfrüchte oder Klee binden durch ihre Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft und reichern diesen im Boden an. So kann auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Stickstoffdüngern verzichtet werden. Im ökologischen Landbau werden Unkraut, Pflanzenkrankheiten und Schadinsekten vor allem durch abwechslungsreiche Fruchtfolgen und mechanische Unkrautregulierung bekämpft. Durch die ganzheitliche Herangehensweise kann eine Vielfalt auf Hof und Feld bestehen, von der Insekten, Tier und Mensch gleichermaßen profitieren können.



# Salat im Siegel-Wald?

Auf Verpackungen gibt es eine Flut von Siegeln, Labels und Gütezeichen. Für den Verbraucher sind damit oft höhere Erwartungen an die Qualität verbunden. Deshalb werden diese Kennzeichnungen auch gerne zu Werbezwecken eingesetzt. Manche Labels oder auch Siegel weisen auf eine bestimmte Eigenschaft des Produktes hin oder sind ergänzende Informationen zur Marke oder Qualität. Manche Zeichen sehen auch nur so aus, als würden sie eine besondere Eigenschaft des Produktes hervorheben, haben aber keine Aussagekraft. Produkte mit eingetragenen Gütezeichen unterliegen definierten Kriterien und werden von den Verbänden, Unternehmen oder von unabhängigen Kontrollstellen regelmäßig überprüft, so wie das Bio-Siegel. Ein genaues Hinsehen lohnt sich auf jeden Fall.



FOTO Shutterstock / Antonova Gamma



Das Qualitätszeichen zeichnet über 500 Produkte aus, die in allen Produktionsschritten in Baden-Württemberg erzeugt und verarbeitet wurden. Die Betriebe und deren Produkte werden von externen Kontrollstellen überprüft.



Mit dem QZ-bio-Zeichen können Bio-Produkte aus Baden-Württemberg gekennzeichnet werden.



Das EU-Gütezeichen „Geschützte traditionelle Spezialität“ oder abgekürzt „g.t.S.“ hebt eine besonders traditionelle Zusammensetzung oder Herstellungsart des Produkts, unabhängig von der Region, hervor. Da es kaum deutsche eingetragene Spezialitäten gibt, sind Beispiele der italienische Serrano-Schinken, der holländische Matjes oder die Heumilch aus dem Alpenraum.



Produkte mit dem EU-Gütezeichen „Geschützte geografische Angabe“, abgekürzt „g.g.A.“, werden in einer festgelegten Region hergestellt oder verarbeitet. Beispiele sind das Schwäbisch-Hällische Qualitätsschweinefleisch, das Filderkraut, der Tettlinger Hopfen, die Schwäbischen Spätzle oder die Schwäbischen Maultaschen.



Das EU-Gütezeichen „Geschützte Ursprungsbezeichnung“, abgekürzt „g.U.“, dürfen nur Produkte tragen, bei denen die Zutaten in einer festgelegten Region gewachsen sind und die Herstellung in derselben stattgefunden hat. Beispiele dazu sind der Allgäuer Bergkäse, der Fränkische Grünkern oder der Würtemberger Wein.



Produkte mit dem Fairtrade-Gütesiegel stammen aus fairem Handel. Bei der Herstellung wurden bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten. Dazu gehören stabile Preise, langfristige Handelsbeziehungen oder auch Kriterien zu demokratischen Organisationsstrukturen, zum Umwelt- und Arbeitsschutz. Zusätzlich können Bäuerinnen und Bauern eine zusätzliche Fairtrade-Prämie für Gemeinschaftsprojekte erhalten.



Beim Regionalfenster des Bundeslandwirtschaftsministeriums sind die Herkunfts- und Verarbeitungsorte auf den ersten Blick erkennbar. Bei verarbeiteten Produkten gibt eine dritte Zeile Auskunft über den Anteil regionaler Zutaten. Die angegebenen Regionen können dabei politische oder geografische Räume sein. Weitere Zutaten dürfen auch aus anderen Regionen stammen.



Das kleine ovale Genusstauglichkeitszeichen steht auf allen Verpackungen von Lebensmitteln tierischer Herkunft. Neben den Kürzeln für Land und Bundesland (BW = Baden-Württemberg) enthält es auch die Codenummer des verarbeitenden Betriebs. Die Betriebsnummern finden sich in der BLtU-Datenbank des Bundeslandwirtschaftsministeriums ([www.bvl.bund.de/bltu](http://www.bvl.bund.de/bltu)). Auf verpacktem Rindfleisch ist der Geburts-, Aufzucht- und Schlachort des Rindes angegeben. Beim Seefisch steht das Fanggebiet auf der Verpackung. Im Stempel auf dem Ei ist das Bundesland zu erkennen ([www.was-steht-auf-dem-ei.de](http://www.was-steht-auf-dem-ei.de)).

Weitere Labels und Erläuterungen finden Sie im Internet auf den Seiten [www.label-online.de](http://www.label-online.de), [www.siegelklarheit.de](http://www.siegelklarheit.de) oder bei der Verbraucherzentrale unter der Adresse [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de).

FOTO Hofgut Bernau / Liwi Photographie



# Bio – wie erkenne ich es?

Lebensmittel dürfen sich nur „bio“ oder „öko“ nennen, wenn sie nach den Regeln der EG-Öko-Verordnung produziert wurden. Alle Lebensmittel, die in der EU unter diesen Bezeichnungen auf den Markt kommen, unterliegen strengen Vorschriften und Kontrollen, die die gesamte Produktionskette umfassen. Jeder Bio-Betrieb wird mindestens einmal im Jahr unangekündigt kontrolliert. Der unabhängigen Kontrollstelle muss detailliert nachgewiesen werden, dass die Vorschriften der EG-Öko-Verordnung eingehalten werden. Bio-Lebensmittel sind zu erkennen am EU-Bio-Logo oder am deutschen Bio-Siegel als Gütezeichen. Zusätzlich gibt es noch weitere Bio-Labels verschiedener Anbauverbände, deren Nutzer weitere Richtlinien einhalten müssen. Diese sind in vielen Punkten noch anspruchsvoller. Bei uns in der Region sind Mitglieder der Anbauverbände Bioland, Demeter und Naturland am häufigsten vertreten.

## Bio-Siegel nach EG-Öko-Verordnung:



Deutsches Bio-Siegel



EU-Bio-Siegel

## Logos verschiedener Bio-Verbände:



Bioland-Verband



Demeter-Verband



Naturland-Verband



# So schmeckt unsere Alb.



Hier gibt es Bioprodukte von zertifizierten Betrieben  
aus der Bio-Musterregion Heidenheim plus.

Einige Einzelhändler haben sich in einer regionalen Partnerschaft mit Bio-Landwirten aus der Nähe zusammengeschlossen und vermarkten deren Produkte in einem Regionalregal. Im Landkreis Heidenheim findet dies in Edeka-, Marktkauf- und Rewe-Märkten in Kooperation mit der Bio-Musterregion Heidenheim plus unter dem Slogan „**So schmeckt unsere Alb.**“ statt.

# Einkaufen beim Bauern



## Ab-Hof-Verkauf

Für manche Bäuerinnen und Bauern lohnt sich die Bewirtschaftung eines ganzen Hofladens nicht oder es gibt Lebensmittel wie Kartoffeln nur saisonal zu bestimmten Jahreszeiten. „Ab Hof“ bedeutet: einfach anrufen und einen passenden Termin vereinbaren. Oft gibt es dabei noch ganz nebenbei manche spannende Geschichte rund um die heimischen Lebensmittel zu erfahren ...

## Automat

Automaten sind frei zugänglich, stehen auf dem Hofgelände oder woanders und das Angebot steht jederzeit zur Verfügung. Die Bezahlweise ist unterschiedlich, manche Automaten wechseln Kleingeld, bei manchen ist Kartenzahlung möglich.



## SB-Hofladen

Meist stehen in einer Hütte oder in einem Nebenraum ein oder mehrere Automaten, mitunter ergänzt von einem kleinen Angebot an weiteren Produkten, zur Selbstbedienung. Bezahlt wird direkt am Automaten bzw. mit einer Kasse des Vertrauens, bargeldlose Bezahlung ist oft nicht möglich.



## Hofladen

Ein Hofladen hat feste Öffnungszeiten, die Kundschaft wird bedient von Personal oder von den Betriebsleitern selbst. Das Angebot kann saisonal schwanken, auch ist die Breite des Sortiments unterschiedlich. Manche Hofläden verkaufen nur, was sie selbst erzeugt haben, andere bieten ein breiteres Sortiment mit zugekauften Produkten an.



## Lieferservice

Vereinzelt bieten Bauernhöfe einen Lieferservice an. Die gewünschten Produkte werden vorab (online) bestellt und an die Haustüre oder an einen vereinbarten Platz gebracht.

# Einkaufen beim Bauern

## Wochenmarkt

Auf dem Wochenmarkt kommen die landwirtschaftlichen Erzeuger in den Ort. Für die Kunden bedeutet das kurze Wege, ein breites Angebot und eine gute Möglichkeit zum Austausch. Auf dem Wochenmarkt ist jeder Stand gekennzeichnet, so dass jeder „seinen“ Bauern leicht wiederfinden kann.



### Wochenmärkte im Kreis Heidenheim:



<b>Heidenheim:</b>	April – Oktober
	Mi. + Sa. 7.00 – 13.00 Uhr
	November – März
	Mi. + Sa. 7.30 – 13.00 Uhr
<b>Giengen:</b>	Mi. + Sa. 7.00 – 13.00 Uhr
<b>Gerstetten:</b>	Freitag 13.00 – 17.00 Uhr
<b>Herbrechtingen:</b>	Freitag 11.00 – 16.00 Uhr
<b>Hermaringen:</b>	Freitag 13.00 – 18.00 Uhr
<b>Königsbronn:</b>	Freitag 13.00 – 17.00 Uhr
<b>Nattheim:</b>	Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr
<b>Steinheim:</b>	Samstag 7.30 – 12.00 Uhr

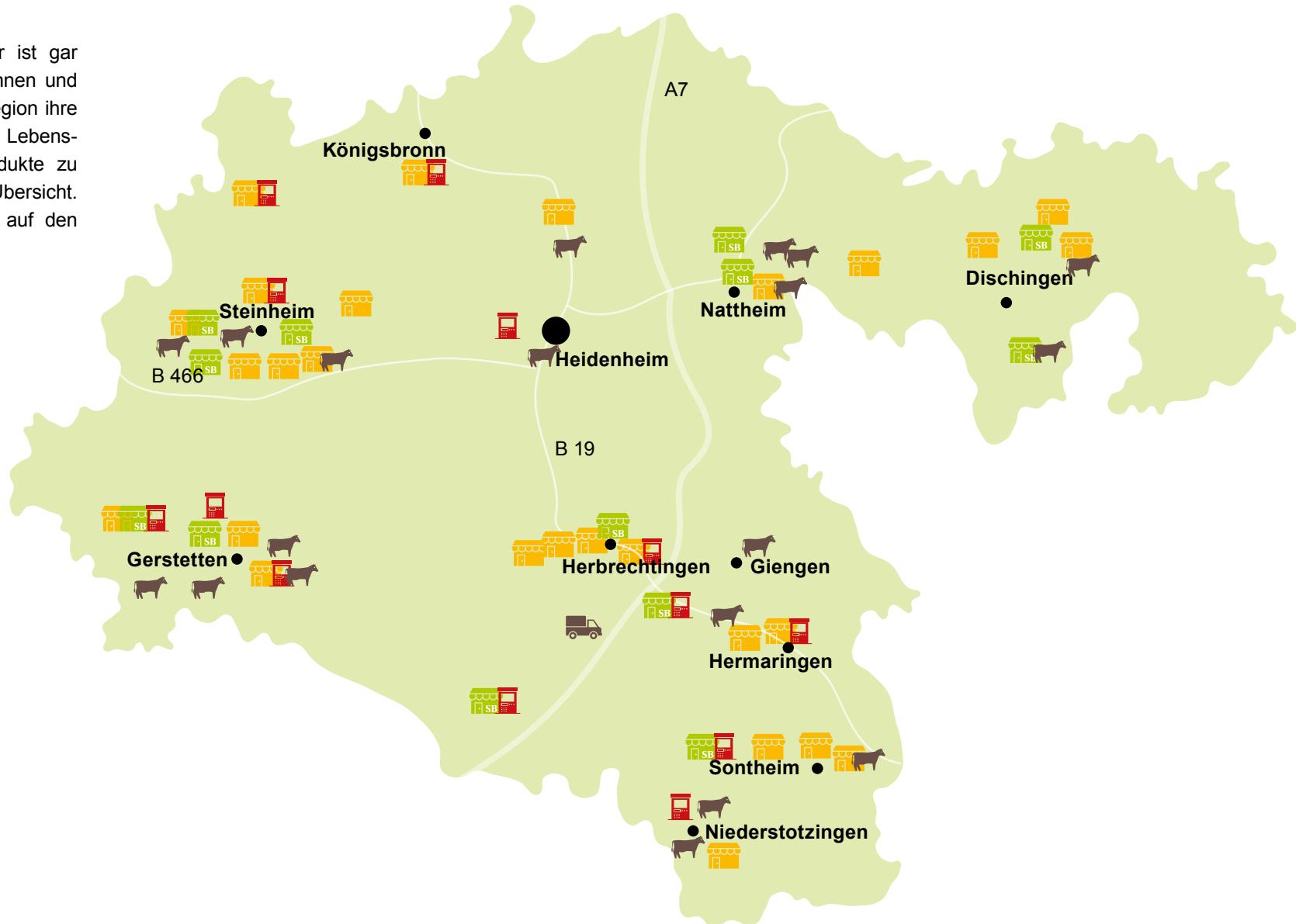
FOTO: Adobe Stock / Siegfried Schnepf



# Hofläden und Automaten

im Landkreis Heidenheim

Der nächste Direktvermarkter ist gar nicht weit. Über 50 Landwirtinnen und Landwirte verkaufen in der Region ihre frischen und selbsterzeugten Lebensmittel. Wo und wie die Produkte zu erwerben sind, zeigt diese Übersicht. Wer bekommt da nicht Lust auf den Essgenuss in der Heimat ...?



# Was gibt's?

## Die Produkte im Überblick

Im Landkreis Heidenheim gibt es ein breites Angebot an verschiedenen Lebensmitteln. Die Symbole geben einen schnellen Überblick über die Produkte, die hier angebaut und hergestellt werden.

 Backwaren

 Gemüse/Obst

 Milch/-produkte

 Säfte

 Fleisch/  
Wurstwaren

 Eier

 Gewürze/Kräuter/  
Öle

 Spirituosen/Liköre

 Beilagen/  
Fertiggerichte

 Honig/Süßes

 Sonstiges

FOTO Shutterstock / Halfpoint



## Entdeckertour zum Direktvermarkter um die Ecke

In der folgenden Auflistung sind die landwirtschaftlichen Direktvermarkter alphabetisch nach Orten und nach Betrieben sortiert. So ist der Bauernhof in der Nähe leicht zu finden und vielleicht nur eine kleine Fahrradtour entfernt ...



Erzeuger mit diesem Zeichen sind barrierefrei zugänglich

# Dischingen

## Behnles Hofwägele

Andreas Behnle  
Ortsstr. 22  
89561 Dischingen/Hofen  
Tel.: 07327 / 9979818  
Mobil: 0172 / 9749304  
sonja.behnle@web.de



SB-Hofladen

Jederzeit



## Biohof Hauffmann

Siegmar Hauffmann  
Oberdorfstr. 32  
89561 Dischingen/Ballmertshofen  
Tel.: 07327 / 6164  
siegmar-hauffmann@t-online.de  
www.biohof-hauffmann.de



Verkaufsraum (Talweg 2, Ballmertshofen),  
verschiedene Rewe-Märkte

Verkaufsraum: jederzeit

Kartoffeln, Linsen

Bio-Getränke, Lupinenkaffee

Honig Nudeln

Verschiedene Öle

Dinkelkorn, Haferflocken,  
Grünkern

Samen, Buchweizen,  
Sonnenblumenkerne



## Härtsfelder Naturprodukte

Cornelia Felber  
Baumgasse 19  
89561 Dischingen/Eglingen  
Tel.: 07327 / 919030  
info@felber-ei.de  
www.felber-ei.de



Eier aus Bodenhaltung

Frische-Nudeln

Mehl

Salatwürze „Pronto Salata“  
süß-sauer und kräuterwürzig,  
Kartoffelsalat-Essig, Gewürze



## Ballmertshofer FreiLandeier

Johannes Haußmann  
Oberdorfstr. 18  
89561 Dischingen/Ballmertshofen  
Mobil: 0177 / 4567016  
[johannes@haussmann-online.de](mailto:johannes@haussmann-online.de)

 SB-Eierhäusle,  
Ab-Hof-Verkauf (Weihnachtsbäume)

 **Eierhäusle:** jederzeit  
**Weihnachtsbäume:**  
Ab 1. Adventswochenende  
nachmittags  
Ab 2. Adventswochenende  
ganztags



## Prinzenmühle

  
Familie Abele  
Prinzenmühle 1  
89561 Dischingen/Dunstelkingen  
Tel.: 07327 / 6139  
[info@abele-rapsoel.de](mailto:info@abele-rapsoel.de)  
[www.abele-rapsoel.de](http://www.abele-rapsoel.de)

 Hofladen, Lieferdienst,  
Postversand, Einzelhandel

 Nach telefonischer Vereinbarung

**Ölmühlenbesichtigung mit Verkostung**  
(Nov – April)

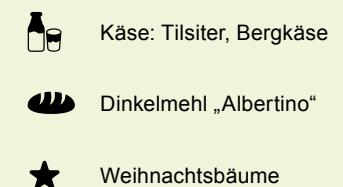


## Q-Hof

Familie Raunecker  
Q-Hof 1  
89561 Dischingen/Frickingen  
Tel.: 07326 / 7578  
[kontakt@q-hof-raunecker.de](mailto:kontakt@q-hof-raunecker.de)  
[www.q-hof-raunecker.de](http://www.q-hof-raunecker.de)

 Hofcafé, Weihnachtsbäume Ab-Hof  
und Wochenmarkt Heidenheim

 **Hofcafé:**  
Fr 15.00 – 18.00 Uhr  
1. + 3. So 14.00 – 18.00 Uhr  
Gruppen auf Anfrage



**Vermietung von Räumlichkeiten für**  
**Tagungen/Feiern, Team-Events,**  
**Maislabyrinth, Bauernhof-Olympiade**

# Gerstetten

## Bio-Hof Aigner

Justta Blumenröther,  
Hans Dieter Aigner  
Marktstr. 34  
89547 Gerstetten/Gussenstadt  
Tel.: 07323 / 919609  
Mobil: 01520 / 2033604  
[info@albobst.de](mailto:info@albobst.de)  
[www.albobst.de](http://www.albobst.de)



Hof-Verkauf, Versand,  
nach Absprache,  
verschiedene Märkte

Fr 14–17 Uhr

	Emmer, Dinkel (ganze Körner, geschrotet)	
	Saft: Aronia (1,5/3l Bag-in-Box) Sirup: Aronia, Apfel, Birne, Johannisbeere, Quitte	
	Fruchtaufstrich: Aronia, Aronia-Quitte, Aronia-Schaum, Johannisbeere, Kirsche, reine Quitte	
	Likör: Aronia, Quitte	
	Alblinsen	

FOTO MLR / Jan Potente

## Biohof Dauner

Ernst Dauner  
Sontbergen 8  
89547 Gerstetten/Sontbergen  
Tel.: 07323 / 920312  
[hallo@biohof-dauner.de](mailto:hallo@biohof-dauner.de)  
[www.biohof-dauner.de](http://www.biohof-dauner.de)



Automaten, Milchautomat,  
Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung,  
Hofmarkt, Einzelhandel,  
Gastronomie, Kantinen

**Automaten:** jederzeit  
**Hofmarkt:** 1. Samstag im Monat,  
jeweils 14–16 Uhr

**Gutscheine, Geschenkkörbe,**  
nach Terminabsprache Führungen  
für Gruppen auf Wunsch mit  
kleiner Verköstigung

Mehl (Weizen, Dinkel,  
Einkorn)

Milch, Rohmilchkäse

Mind. 3 Wochen gereiftes  
Rindfleisch (Special Cut's wie  
Flat Iron, Skirt Steak, u.a.),

Rinderwurst (100% Rindfleisch):  
Salami, Salamisticks, Lyoner,  
Schinkenwurst, Grillwurst,  
Suppenhühner

Linsen,  
Kürbis

Eier

Apfelsaft

Nudeln

Hirse, Hanf



## Haible's Hühnerhof

Agnes und Peter Haible  
Heidenheimer Str. 22  
89547 Gerstetten/Heuchstetten  
Tel.: 07323 / 919639  
Mobil: 01520 / 3020040  
[peter-haible@t-online.de](mailto:peter-haible@t-online.de)



Automat, Wochenmarkt HDH, Gerstetten  
und Altheim/Alb, Lieferdienst, Einzelhandel

**Automat:** jederzeit  
**Wochenmarkt:** Heidenheim,  
Gerstetten, Altheim  
**Lieferdienst:** donnerstags

Nudeln,  
Spätzle

Eier

Honig,  
Hägemark

Linsen

Geflügel-  
fleisch

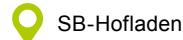
Eierlikör

Suppeneinlagen,  
Olivenöl



## Hochsträßhof

Familie Kerler  
Hochsträßhof 1  
89547 Gerstetten/Gussenstadt  
Tel.: 07323 / 5278  
kerler.gussenstadt@t-online.de  
www.landmetzgerei-kerler.de



EU-Schlachtbetrieb

- Eier
- Kartoffeln
- Nudeln
- Honig
- Bauernhofeis
- Rind- und Schweinefleisch,  
Dosenwurst

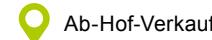


## Schäferei Banzhaf

Holger Banzhaf  
Schafhof 1  
89547 Gerstetten/Heldenfingen  
Mobil: 0174 / 3258042  
schafhofbanzhaf@aol.com



★ Lamm- und Schaffelle



## Streuobstmanufaktur Gerstetter Alb

Thomas Junginger  
Emerstetter Weg 1  
89547 Gerstetten  
Tel.: 07323 / 6836  
Mobil: 0171 / 5291511  
thomas.georg.junginger@gmail.com



● Säfte, teilw. sortenrein,  
Bag-in-Box, Most

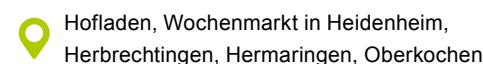
● Bio-Käse

● Perlwein

● Essig

● Bio-Obst, Gemüse

● Gelée, Honig,  
Hägemark,  
Fruchtaufstriche



● Hofladen:  
nach telefonischer Vereinbarung

● Lohnmosterei, Führungen

## Wiesäckerhof



Familien Jäger/Hollmann  
Marktstr. 35  
89547 Gerstetten/Gussenstadt  
Mobil: 0171 / 5296235  
info@wiesaeckerhof.de  
www.wiesaeckerhof.de

Automat, SB-Hofladen,  
Freitags-Hofladen

Automat: jederzeit  
**Hofladen:** freitags 14 – 18 Uhr  
**SB-Hofladen:** täglich 7 – 19 Uhr

	Nudeln		Eier
	Suppenhühner, Rindfleisch		
	Kartoffeln, Gemüse, Eingemachtes		
	Kräuter, Öle, Saaten		
	Milchprodukte, Eis		
	Eierlikör, Brände und Liköre		
	Honig		



## Ziegenhof Hahn

Familie Hahn  
Sontbergen 22  
89547 Gerstetten/Sontbergen  
Mobil: 0163 / 7869687  
andrea.hahn@gmx.net

Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung,  
regionale Märkte (z. B. Weihnachtsmarkt  
Gerstetten)

Nach telefonischer Vereinbarung

	Fleisch vom Ziegenkitz, Wurstwaren, Rauchfleisch
	Ziegenfelle



FOTO MLR/Jan Potente

## Giengen



FOTO Shutterstock / N-sky

## Bischofsbauernhof

Michael Eßlinger  
Hurwinstr. 16/1  
89537 Giengen/Hürben  
Tel.: 07324 / 2697

SB-Hofladen mit Automaten:  
Sachsenhausen Viehhofstr. 17  
und Hürben Hurwinstr. 16/1

Jederzeit

### Büchertauschregal

	Nudeln		Eier
	Kartoffeln, Äpfel		Eis, Milch- produkte
	Eistee		Honig
	Suppenhühner, Geflügelwurst, Wurstwaren, Hühnersuppe im Glas, Dosenwurst, Grillfleisch		



## Demeterhof Schloss Burgberg

Benedikt Badmann  
Schloß 1  
89537 Giengen/Burgberg  
Mobil: 0173 / 6260169  
schlossgut@t-online.de



Ab-Hof-Verkauf, Fleisch auf Vorbestellung,  
Einzelhandel (Bio-Mäck, Zwiebel & Co.)

Nach telefonischer Vereinbarung

	Eier
	Kartoffeln, Linsen
	Sonnenblumen-, Raps-, Leindotteröl
	Rind-, Wildfleisch

## Schäferei Stegmayer

Valerie Färber und Marliese Stegmayer  
Brunnenfeld 8  
89537 Giengen  
Tel.: 07322 / 932217  
josef-und-marliese-stegmayer@t-online.de



Ab-Hof-Verkauf



Nach telefonischer Vereinbarung



● Lammfleisch: 1/2 Lamm  
küchenfertig zerlegt, Teilstücke  
bei der Metzgerei Renner,  
Hohenmemmingen

★ Schaf-/Lammfelle, Fellprodukte,  
Märchenwolle



## Heidenheim

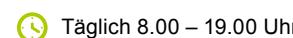


### Benz Weihnachtsbäume

Markus Benz  
Brenzlestraße 7  
89520 Heidenheim/Schnaitheim  
Tel.: 07321 / 64729  
markus.benz@gmx.de



Ab-Hof-Verkauf



Täglich 8.00 – 19.00 Uhr



Eier



Kartoffeln

★ Weihnachtsbäume,  
Heu + Stroh in Kleinballen



FOTO Markus Wolf

## Kunstmühle Benz

Christina Benz  
Mühleweg 8  
89520 Heidenheim/Schnaitheim  
Tel.: 07321 / 64253  
info@muehlenperle.de  
www.muehlenperle.de



Mühlenladen, Online-Shop

⌚ Mo-Fr 08.00 – 12.00 Uhr  
13.30 – 17.30 Uhr  
Sa 08.30 – 12.00 Uhr



Getreide, unterschiedliche  
Mehlsorten, Mahlprodukte  
(Grieß, Dunst, Vollkornschrote),  
Backmischungen, Backzutaten,  
Brotgewürze



Müslis, Nudeln



Kräuter, Gewürze, Öle



Sämereien



Generationen-kompetenter Service  
(Stadt-Seniorenrat), Umgebung lädt zu  
Spaziergängen und Fahrradtouren ein

## Obstmanufaktur Greiner

Ulrich Greiner  
Im Flügel 61  
89522 Heidenheim  
Tel.: 07321 / 3536363  
epost@obstmanufaktur-greiner.de  
www.obstmanufaktur-greiner.de



Edelobstbrände, Whiskey,  
Brandy, Gin, Obstgeiste



📍 Ab-Hof-Verkauf, Märkte, Online-Shop

⌚ Nach telefonischer Vereinbarung

## Talhof

Rüdiger Spiegel  
Talhof 1  
89522 Heidenheim  
Tel.: 07321 / 42826  
hofladen@talhof-hdh.de  
www.talhof-hdh.de



Milch roh und  
pasteurisiert, Milchprodukte:  
Quark vollfett, Joghurt stichfest,  
Fruchtjoghurt, Frischkäse natur  
und in Öl, Camembert,  
Schnittkäse, Hirtenkäse



Rinderlyoner und -salami



Talhofcafé, Antiquariat, kulturelle Veranstaltungen  
(Talhof ErLeben e.V.)



FOTO MLR / Jan Potente

## Herbrechtingen

### Andreas Hof

Andreas Hof  
Lange Str. 111  
89542 Herbrechtingen  
Tel.: 07324 / 9833601

📍 SB-Hofladen, Einzelhandel

⌚ SB-Hofladen: Jederzeit



Kartoffeln



### BioBihlmaier

Rainer und Katja Bihlmaier  
Ugenhof 5  
89542 Herbrechtingen/Bolheim  
Tel.: 07324 / 2476  
info@biobihlmaier.de  
www.biobihlmaier.de



Fleisch vom Angusrind,  
Freilufts Schwein und Lamm,  
Wurstwaren



Fertiggerichte, Nudeln



Getreide, Mehle



Eier



Linsen



Honig, Marmelade



Schnaps



Leindotteröl



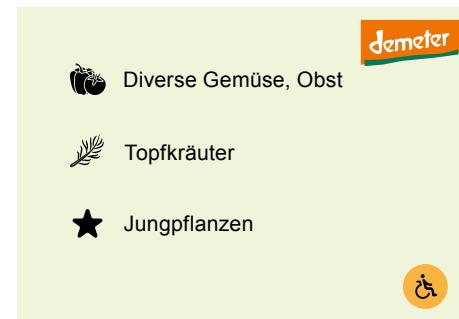
## Bio Gartenbau Hamann

Justa Hamann  
Breite Straße 19  
89542 Herbrechtingen/Bolheim  
Tel.: 07324 / 41117  
bio-gartenbau.hamann@t-online.de  
www.biogaertnerei-hamann.de



Hofladen, Wochenmarkt HDH,  
Einzelhandel (Biothek)

**Hofladen:**  
Di und Fr 14.00 – 18.00 Uhr



Ausbildungsbetrieb, Einsatz von  
Effektiven Mikroorganismen (EM)

## Biotal Hofgemeinschaft

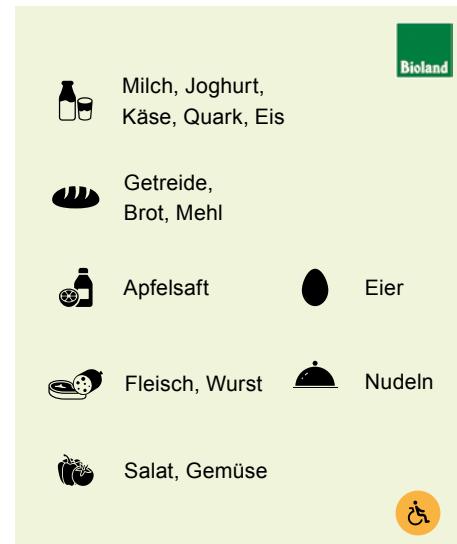
Familie Bosch  
Talstraße 23  
89542 Herbrechtingen/Eselzburg  
Tel.: 07324 / 988662  
hofladen@milchmobil.de  
www.milchmobil.de



Hofladen, Lieferservice „Milchmobil“

**Hofladen, Hofcafé:**  
Mo – Fr 8.30 – 18.30 Uhr  
Sa 7.30 – 16.00 Uhr

Hofcafé, Demonstrationsbetrieb  
Ökolandbau



## Froschbaur

Reinhard Bosch  
Mühlstraße 37  
89542 Herbrechtingen  
Mobil: 0174 / 3131466  
info@froschbaur.de  
www.froschbaur.de

Hofladen, Verkaufshäuschen  
mit Automat

**Hofladen:**  
Mo, Di, Mi 16.00 – 19.00 Uhr  
Do, Fr 8.30 – 12.00 Uhr  
13.00 – 18.00 Uhr  
Sa 8.30 – 12.00 Uhr  
**Verkaufshäuschen:** jederzeit



- Eier
- Getreide (Hafer, Gerste, Weizen)
- Erbsen, Mais, Blattsalat (Saison)  
Kartoffeln, Zwiebeln
- Wurst, Grillfleisch
- Bauernhofeis
- Heu + Stroh in Kleinballen,  
Hühnermischfutter aus eigener  
Herstellung



Automat am Brenztalradweg

## Hofbauer Haufen

Familie Renner  
Ernst-Schreiber-Str. 29  
89542 Herbrechtingen/Hausen o. L.  
Tel.: 07324 / 7784  
info@hofbauer-hausen.de  
www.hofbauer-hausen.de



SB-Hofladen mit Automat

Jederzeit

Kindergeburtstage

- Grillgut, Rindfleischpakete,  
Wurst
- Kartoffeln, Speisekürbis
- Rohmilch, Milchprodukte
- Nudeln
- Eier
- Honig
- Zierkürbisse





FOTO Shutterstock / Subbotina Anna



FOTO MLR / Jan Potente

## Hermaringen

### Hof-Metzgerei Bosch

Karl Bosch  
Karlstraße 14  
89568 Hermaringen  
Tel.: 07322 / 23160

Hofladen, Automat

**Hofladen:**

Do	9.00 – 12.00 Uhr
Fr	9.00 – 12.00 Uhr
	15.00 – 18.00 Uhr
Sa	7.30 – 12.00 Uhr

Fleisch und Wurstwaren  
aus eigener Aufzucht und  
Schlachtung



**Partyservice, Lohnschlachterei**

### Maier's Moschde

Hans-Christian und Matthias Maier GbR  
Kronenstr. 72  
89568 Hermaringen  
Tel.: 07322 / 9119859  
moschd@maierts-moschde.de  
www.maierts-moschde.de



Hofladen (saisonal)

Sa 9.30 – 12.30 Uhr

Apfelsaft, Mischsätze

Most, zur Weihnachtszeit:  
Apfel- und Birnenpunsch,  
Glühmost



**Lohnmosterei, Geschenkkörbe,  
Gutscheine auf Vorbestellung**

# Königsbronn

## Bio-Imkerei Fähnle

Claus Uwe Fähnle  
Rosensteinstraße 15  
89551 Königsbronn/Zang  
Tel.: 07328 / 4354  
Mobil: 0172 / 9872201  
[bio-imkerei-faehnle@t-online.de](mailto:bio-imkerei-faehnle@t-online.de)  
[www.bio-imkerei-faehnle.de](http://www.bio-imkerei-faehnle.de)



Hofladen, Automat auf dem Hof und im Wental, Einzelhandel, Gastronomie, Postversand, Markttermine (siehe Homepage)

**Hofladen:**  
Mi 9.00 – 12.00 Uhr  
Fr 15.00 – 18.00 Uhr  
Größere Mengen auf Vorbestellung,  
Abholung nach Vereinbarung

**Betriebsführungen, Workshops, Vorträge**



FOTO Shutterstock / id-art

- Regionale Honige, Honigbonbons
- Speisegetreide, Dinkelmehle
- Met, Honig-Eierlikör
- Essig
- Kosmetik mit Bienenprodukten, Bienenwachskerzen, Geschenksets

(Nur Automat)



FOTO M.R. / Jan Potente

## Wiesenhof, Bauernmarkt & Vesperstube

Andrea Bühl  
Wäldlesacker 1  
89551 Königsbronn/Itzelberg  
Tel.: 07328 / 922650  
[konold-wiesenhof@t-online.de](mailto:konold-wiesenhof@t-online.de)



Hofladen, Vesperstube mit Biergarten, Automat

**Vesperstube:**  
Jeden Di und letzten Fr im Monat  
Di + Fr 14.00 – 22.00 Uhr  
**Automat:** Jederzeit

**Im Sommer Schwäbisch Hällisches  
Landschwein vom Grill ab 17 Uhr.**

**Biergarten mit Spielplatzwiese**

- Hausmacher Wurst, Pfefferbeißer, Griebenschmalz, Schinkenwurst, Bierschinken, geräucherter Bauernschinken, Lachsschinken, gerauchter Bauch, Salami und Maultaschen von der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall

Wiesenhoft-Gsälz

Nudeln aus Dinkel- und Weizenmehl

Brot aus Weizen-, Roggen-, Dinkel- und Emmermehl, versch. Brötchen und Briegel

Kuhmilch- und Ziegenkäsespezialitäten von Veras Milchmanufaktur

Eier

(Nur Automat)

# Nattheim

## Bauernhofeis

F. und M. Schauz  
Dischinger Straße 9  
89564 Nattheim/Fleinheim  
fm-schauz@web.de



SB-Hofladen Hochfeldstr. 11, Fleinheim.  
Einzelhandel, Gastronomie

### SB-Hofladen:

Bei gutem Wetter

Fr 14.00 – 17.00 Uhr  
Sa 10.00 – 17.00 Uhr

## Härtfelder Imkerschule

Gerhard Moll  
Mühlweg 14  
89564 Nattheim/Fleinheim  
Tel.: 09077 / 708728  
info@haertfelder-imkerschule.de  
www.haertfelder-imkerschule.de

Saisonale Märkte, Lieferdienst,  
Einzelhandel

Nach telefonischer Vereinbarung

### Führungen an Bienenvölkern

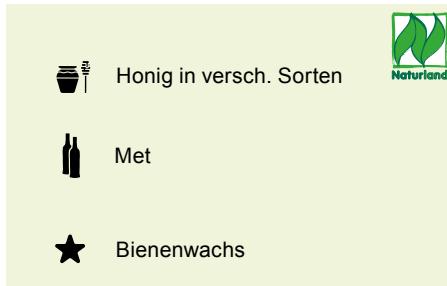


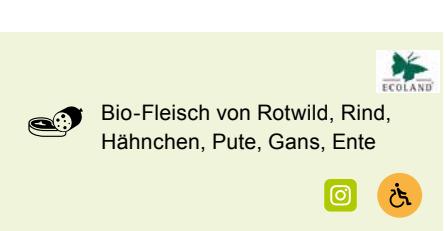
FOTO Eisgenuss / Thomas Haide



FOTO M/L/R/Jan Potente

## Hofgut Bernau

Michael Abele  
Bauernstr. 2  
89564 Nattheim/Auerheim  
Mobil: 0162 / 9068685  
hofgut-bernaeu@netcom-mail.de  
www.hofgut-bernaeu.de



Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung

Nach telefonischer Vereinbarung

## Landhof Maurer

Herbert Maurer  
Kirchbergstraße 30/1  
89564 Nattheim  
Tel.: 07321 / 71815  
Mobil: 0177 / 8393410  
herbertmaurer@gmx.de



SB-Hofladen

Mo – Sa, So nach Vereinbarung

## Neubauerhof

Familie Joos  
Am Krautgarten 3  
89564 Nattheim/Fleinheim  
Tel.: 07327 / 5581  
hansjoergjoos@t-online.de  
www.neubauerhof-joos.de



📍 Wochenmarkt Heidenheim,  
Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung

⌚ Wochenmarkt:  
Heidenheim Sa

„Vom Korn zum Brot“, für Schulklassen,  
Bewirtungsraum für Gruppen mit  
Kaffee und Kuchen oder Salziges aus  
dem Ofen



- Fleisch von halben oder ganzen Lämmern
- ★ Schaf- und Lammfelle, Wollsocken, Filzwolle, Fellschuhe, Schafsmilchseife, viele weitere Naturprodukte



📍 Hofladen, Ab-Hof-Verkauf auf  
Vorbestellung

⌚ Nach telefonischer Vereinbarung

## Niederstotzingen

FOTO Shutterstock / mcajaj

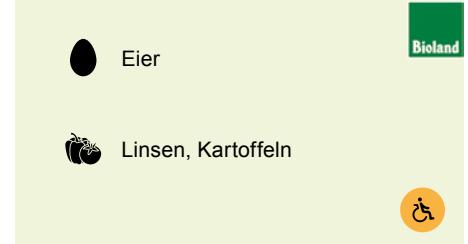


## Andreas Graf

Andreas Graf  
Stettener Str. 27  
89168 Niederstotzingen/Oberstotzingen  
Tel.: 07325 / 952632  
graf-stotzingen@web.de

📍 Automat, Kartoffelkiste

⌚ Jederzeit

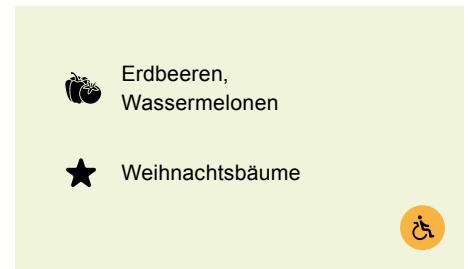


## Florian Klaiber

Florian Klaiber  
Stettener Str. 75  
89168 Niederstotzingen/Oberstotzingen  
Mobil: 0172 / 7329962  
florianklaiber@yahoo.de  
www.klaiber-oberstotzingen.de

📍 Ab-Hof-Verkauf

⌚ Je nach Saison, siehe Homepage



## Junginger Fruchtsäfte

Andreas Junginger

Gartenstr. 38

89168 Niederstotzingen

Tel.: 07325 / 96150

info@junginger-fruchtsaefte.de

www.junginger-fruchtsaefte.de



Getränkemarkte in Niederstotzingen,  
Gerstetten, Herbrechtingen, Elchingen.  
Einzelhandel

Nach Standort unterschiedlich,  
ganztägig, samstags vormittags

Lohnmosterei



Verarbeitung von regionalem  
Streuobst (Äpfel und Birnen),  
eigene Direktsäfte, Nektare,  
Fruchtsaftgetränke



Fruchtweine, Cider und  
Schorlen



Regionale Lebensmittel  
und Produkte



## Nollerhof

Kurt-Martin Hözle

Breite Straße 91

89168 Niederstotzingen

Tel.: 07325 / 922523

noller-hoelzle@gmx.de

www.nollerhof.de

Ab-Hof-Verkauf

Jederzeit

Bauernhofpädagogische Angebote für  
Kinder und Erwachsene, Erlebnistage  
für Kindergartengruppen und Schul-  
klassen



Kartoffeln



Eier



Ziegenmilch, -käse



Fleisch vom Kitz und Weiderind



## Sontheim / Brenz

### Blumen Ertle

Tobias und Anke Ertle

Gartenstr. 35

89567 Sontheim/Brenz

Tel.: 07325 / 5539

info@gaertle.de

www.gaertle.de



Kartoffeln, Karotten, Kraut,  
Salate, Rettich, Zwiebeln,  
Gurken, Tomaten, Paprika,  
Bohnen, Erdbeeren, Kohlrabi,  
Blumenkohl, Brokkoli, Sauerkraut,  
Feldsalat



Kräuter



Pflanzen, Blumen



## Eisgenuss vom Brenztal

Thomas und Annette Haide

Sontheimer Str. 28

89567 Sontheim/Brenz

Tel.: 07325 / 9224264

info@eisgenuss.de

www.eisgenuss.de



Eishäusle, Ab-Hof-Verkauf, Verleih von  
Tischvitrinen, Gastronomie

Eishäusle: Ganztags

Hofladen:

Sa 10.00 – 12.00 Uhr (März – Dez)



Bauernhofeis, Eistorten,  
Eis im Glas



(Nur Eishäusle)

### Eishäusle am Brenz-Radweg

## Freilandeier Familie Hörger

Sandra und Albrecht Hörger  
Neustr. 72  
89567 Sontheim  
Tel.: 07325 / 7231  
Mobil: 01520 / 1945868  
freilandeier-sontheim@web.de  
www.freilandeier-sontheim.de



Eierhäusle (Neustr. 74, Sontheim),  
 Einzelhandel in Herbrechtingen,  
 Giengen, Gundelfinden, Brenzbox  
 Bächingen

**Eierhäusle:** jederzeit

**Besuch der Hühner mit Gruppen  
auf Anfrage**



## SKL Agrar

Simon Schweigardt  
Am Riedburren 4  
89567 Sontheim/Brenz  
Tel.: 0171 / 3770690  
skl-agrar-gbr@gmx.de



Automat (Milch), SB-Hofladen

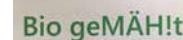
Jederzeit



## Steinheim

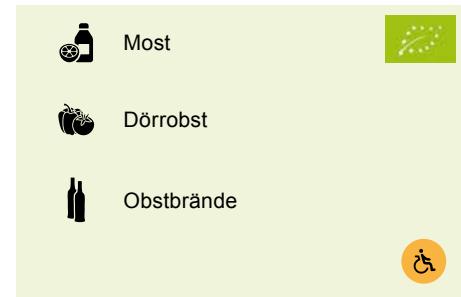
### Bio geMÄH!t®

Dr. Thomas Elenz  
Hochfeldweg 42  
89555 Steinheim  
Mobil: 0171 / 7742425  
twaelenz@gmail.com



Ab-Hof Verkauf, LieferService

Nach telefonischer Vereinbarung



### Biohof Niederberger

Ulrich und Patrick Niederberger  
Gnannenweiler 6  
89555 Steinheim/Gnannenweiler  
Tel.: 07329 / 6921  
Mobil: 0172 / 8886318  
niederberger-gbr@web.de



SB-Hofladen, auf Vorbestellung

Jederzeit



FOTO MLR/Jan Potente



## Bioland Sonnenhof

Familie Preiß  
Knillweg 11  
89555 Steinheim/Sontheim  
Tel.: 07329 / 6281  
w.preiss@web.de

**Bioland Sonnenhof**  
Familie Preiß

Hofmarkt, Wochenmarkt HDH,  
Steinheim

**Hofmarkt:**  
Fr 15.00 – 17.00 Uhr

**Wochenmarkt:**  
Heidenheim Mi  
Steinheim Sa



## Demeter Imkerei

Günter Friedmann  
Küpfordorf 37  
89555 Steinheim/Küpfordorf  
Tel.: 07329 / 1495  
guenter.friedmann@imkerei-friedmann.de  
www.imkerei-friedmann.de



Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung,  
Online-Shop, Einzelhandel

Nach telefonischer Vereinbarung

## Gärtnerei Pommerenke

Andreas Pommerenke  
Obere Ziegelhütte 10  
89555 Steinheim  
Tel.: 07329 / 209  
a-pommerenke@t-online.de

Frischgemüse

Floristik und Trauerfloristik,  
Beet- und Balkonpflanzen



Hofladen, Wochenmärkte Steinheim,  
Gerstetten, Altheim

### Hofladen:

Di – Fr 9.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

### Wochenmarkt:

Steinheim Mi + Sa  
Gerstetten Di + Fr  
Altheim Sa

## Hofladen Junginger

Hubert Junginger  
Steinheimer Straße 4  
89555 Steinheim/Sontheim  
07329 / 5875  
info@hofladen-junginger.de  
www.hofladen-junginger.de

Honig, Konfitüre

Eier (Bodenhaltung)

Kartoffeln

Brot, Brötchen, Kuchen,  
Hefegebäck

Rapsöl

Nudeln

Wurst



### Hofladen

Mo, Mi – Fr 8.00 – 18.00 Uhr  
Sa 8.00 – 14.00 Uhr

## Kraterhof

Tobias Fink  
Hirschstr. 27  
89555 Steinheim  
Mobil: 0176 / 20612754



SB-Hofladen

Jederzeit

- Kartoffeln
- Ziegenkitzfleisch
- Honig
- Birnensaft
- Ziegenfelle



## Schafhof Smietana

Familie Smietana  
Busentalhalde 1  
89555 Steinheim  
Tel.: 07329 / 7200  
[info@schafhof-steinheim.de](mailto:info@schafhof-steinheim.de)  
[www.schafhof-steinheim.de](http://www.schafhof-steinheim.de)



Hofladen, Automat

Hofladen (siehe auch Homepage):  
Fr 14.00 – 17.00 Uhr  
Sa 9.00 – 12.00 Uhr

Automat: Jederzeit

Führungen für Gruppen und Vereine,  
offene Stalltür bei Ladenöffnung,  
Rastplatz am Albschäferweg



- Frisches Lammfleisch,  
verschiedene Schafwürste,  
100% Lammwürste,  
geräucherter Schafschinken
- Lammfelle, Wolle zum Stricken  
und Filzen

(Nur Hofladen)



## Söll's Albuch-Genuss

Hans-Peter Söll  
Kirchstraße 36  
89555 Steinheim/Söhnstetten  
Mobil: 0151 / 72407474  
[soells-albuch-genuss@web.de](mailto:soells-albuch-genuss@web.de)



Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung,  
Dorfladen in Söhnstetten,  
Hofladen in Waldhausen

Nach telefonischer Vereinbarung

Senföl, Senfkörner, Senfmehl,  
Senf, Rapsöl, Leindotteröl,  
Rosmarinöl, Basilikumöl, Sonnen-  
blumenöl, Schwarzkümmelöl\*,  
Färberdistelöl\*

Belugalinsen, Le-Puy-Linsen,  
Hirse, Kichererbsen\*

Dinkel, Rotkernweizen, Gelb-  
mehlweizen, Quinoa, Buch-  
weizen, Haferflocken\*, Roggen\*

\*verfügbar ab Herbst 2026



## Weilerhof

Samuel Straub  
Auf dem Weiler 1  
89555 Steinheim  
Tel.: 07329 / 918202  
Mobil: 0177 / 3518033  
[teamweilerhof@gmail.com](mailto:teamweilerhof@gmail.com)

Beluga-Linsen,  
Kraterlinsen



SB-Hofladen Kraterhof, Hofladen  
Junginger, Weilerlädle Gnannenweiler

Siehe dort



FOTO MLR/Jan Potente

# Gärtnerien

## Obst und Gemüse aus heimischem Boden

**Vielfältige Obst- und Gemüsesorten wachsen unter den Händen der Gemüsegärtner auch auf der rauen Ostalb. Reif geerntet bekommen wir sie auf kurzem Weg ganz frisch auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen.**

Obst und Gemüse ist nicht nur bunt und damit auf dem Teller etwas fürs Auge. Es enthält auch jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Bioaktive Substanzen. Dies sind Stoffe, die zwar nicht lebensnotwendig sind, aber vielfältige Wirkungen entfalten. In Zwiebeln treiben sie uns die Tränen in die Augen, in Hülsenfrüchten regen sie unsere Verdauung an oder sie dienen der Pflanze als Abwehr gegen Feinde. Das Wort ‚Gemüse‘ stammt von dem mittelhochdeutschen ‚muos‘. Früher hat man Gemüse oft als Brei oder Suppe gegessen. Wie unterscheiden sich eigentlich Obst und Gemüse? Gemüse sind die essbaren Teile von einjährigen Pflanzen, Obst dagegen von mehrjährigen Pflanzen. Und weil Obst und Gemüse Grundnahrungsmittel sind, sind sie in einer Vielzahl von Sprichwörtern enthalten:

- Tomaten auf den Augen haben
- Äpfel mit Birnen vergleichen
- Junges Gemüse
- Kraut füllt dem Bauern die Haut
- Hier sieht's aus wie Kraut und Rüben
- Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen

Fallen Ihnen noch weitere Sprichwörter ein ...?



FOTO Shutterstock / VassilyBudarin

## Blumen Ertle

Tobias und Anke Ertle  
Gartenstr. 35  
89567 Sontheim/Brenz  
Tel.: 07325 / 5539  
[info@gaertle.de](mailto:info@gaertle.de)  
[www.gaertle.de](http://www.gaertle.de)



📍 Gärtnerei, Blumengeschäft, Wochenmarkt, Café + Restaurant

🕒 Café + Restaurant:

Mi – So 9.00 – 18.00 Uhr  
oder nach telefonischer Vereinbarung

**Wochenmarkt:** Dornstadt Fr

Kartoffeln, Karotten, Kraut, Salate, Rettich, Zwiebeln, Gurken, Tomaten, Paprika, Bohnen, Erdbeeren, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Sauerkraut, Feldsalat

🌿 Kräuter

★ Pflanzen, Blumen



## Bio Gartenbau Hamann

Jutta Hamann  
Breite Straße 19  
89542 Herbrechtingen/Bolheim  
Tel.: 07324 / 41117  
[bio-gartenbau.hamann@t-online.de](mailto:bio-gartenbau.hamann@t-online.de)  
[www.biogaertnerei-hamann.de](http://www.biogaertnerei-hamann.de)



🍅 Diverse Gemüse, Obst

🌿 Topfkräuter

★ Jungpflanzen



Ausbildungsbetrieb, Einsatz von Effektiven Mikroorganismen (EM)

## Gärtnerei Pommerenke

Andreas Pommerenke  
Obere Ziegelhütte 10  
89555 Steinheim  
Tel.: 07329 / 209  
[a-pommerenke@t-online.de](mailto:a-pommerenke@t-online.de)

📍 Hofladen, Wochenmärkte Steinheim, Gerstetten, Altheim

🕒 Hofladen:

Di – Fr 9.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

🍅 Frischgemüse

★ Floristik und Trauerfloristik, Beet- und Balkonpflanzen



**Wochenmarkt:**  
Steinheim Mi + Sa  
Gerstetten Di + Fr  
Altheim Sa

# Imkereien

## Die fleißigen Bienen

**Der Fleiß der Bienen ist sprichwörtlich. Ab Temperaturen von 12°C fliegen sie unermüdlich in einem Radius von etwa zwei Kilometern rund um den Bienenstock von Blüte zu Blüte. Dabei sammeln sie den Nektar für ihren Nachwuchs und den Wintervorrat und bestäuben die Blüten von Zier- und Nutzpflanzen. Ohne den Einsatz von Bienen und anderen Bestäubern könnten wir kein Getreide, kein Obst oder Gemüse ernten.**

Einzigartig ist der Bienentanz: Damit teilt eine Biene den anderen mit, wo es – im Verhältnis zum Sonnenstand – besonders gute Futterquellen gibt. Bienen sind sehr soziale und friedliebende Tiere und stechen nur, wenn sie sich angegriffen fühlen. Honig aus der Region ist vorwiegend der Blütenhonig, der nach der Frühjahrsblüte gewonnen wird und der Waldhonig, bei dem die Bienen Läuse „melken“ um, an den nahrhaften Honigtau zu kommen. Neben dem Honig sind weitere wertvolle Produkte das Bienenwachs, der Pollen oder das Propolis (Kittharz).

**Auf den Seiten der regionalen Imkervereine finden Sie weitere örtliche Imker mit ihrem Honig oder anderen Bienenprodukten.**



[www.imkerverein-heidenheim.de](http://www.imkerverein-heidenheim.de)

[www.alb-bienenzuechter.de](http://www.alb-bienenzuechter.de)

FOTO Shutterstock / Eugenia Lucassenco



## Bio-Imkerei Fähnle

Claus Uwe Fähnle  
Rosensteinstraße 15  
89551 Königsbronn/Zang  
Tel.: 07328 / 4354  
Mobil: 0172 / 9872201  
[bio-imkerei-faehnle@t-online.de](mailto:bio-imkerei-faehnle@t-online.de)  
[www.bio-imkerei-faehnle.de](http://www.bio-imkerei-faehnle.de)



Hofladen, Automat auf dem Hof und im Wental, Einzelhandel, Gastronomie, Postversand, Markttermine (siehe Homepage)

**Hofladen:** Mi 9–12 Uhr, Fr 15–18 Uhr, größere Mengen auf Vorbestellung, Abholung nach Vereinbarung

Regionale Honige, Honigbonbons



Speisegetreide, Dinkelmehle

Met, Honig-Eierlikör Essig

Kosmetik mit Bienenprodukten, Bienenwachskerzen, Geschenksets



(Nur Automat)

## Betriebsführungen, Workshops, Vorträge

## Härtsfelder Imkerschule

Gerhard Moll  
Mühlweg 14  
89564 Nattheim/Fleinheim  
Tel.: 09077 / 708728  
[info@haertsfelder-imkerschule.de](mailto:info@haertsfelder-imkerschule.de)  
[www.haertsfelder-imkerschule.de](http://www.haertsfelder-imkerschule.de)

Saisonale Märkte, Lieferdienst, Einzelhandel

Honig in versch. Sorten



Met

Bienenwachs

Nach telefonischer Vereinbarung  
Führungen an Bienenvölkern

## Demeter Imkerei

Günter Friedmann  
Küpfordorf 37  
89555 Steinheim/Küpfordorf  
Tel.: 07329 / 1495  
[guenter.friedmann@imkerei-friedmann.de](mailto:guenter.friedmann@imkerei-friedmann.de)  
[www.imkerei-friedmann.de](http://www.imkerei-friedmann.de)

Honig



Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung, Webshop, Einzelhandel

Nach telefonischer Vereinbarung

# Mostereien

## Aus Apfel wird Saft

Die Landschaft auf der Schwäbische Alb ist geprägt von vielen Streuobstwiesen. Der Name besagt schon, dass die Obstbäume auf der Fläche verstreut stehen.

Der Artenreichtum einer Streuobstwiese ist unübertroffen. Auf den verschiedenen „Etagen“ Boden, Stamm und Baumkrone tummeln sich bis zu 5.000 Pflanzen- und Tierarten auf engem Raum. Auf der Wiese wachsen viele Gräser und Kräuter und darin an das Lebensumfeld angepasste Insekten und Schmetterlingsarten. In den Bäumen leben Vögel und kleine Säugetiere wie Fledermäuse, die in Höhlen der Baumstämme nisten und in den Baumkronen leben. Diese wiederum ernähren sich von den Insekten. Oft werden Streuobstwiesen als Weide für Pferde, Rinder, Schafe und Ziegen verwendet, die die Wiesen düngen. Den Baumbestand bilden hauptsächlich Apfelbäume, oft alte Streuobstsorten, aber auch Birnbäume, Zwetschgen- oder Walnussbäume. Alte Apfelsorten haben häufig ein geringeres allergisches Potential als neuere Zuchtsorten.

Seit vielen Generationen werden die artenreichen Streuobstwiesen gepflegt und erhalten. Viele Streuobstwiesen- und Gartenbesitzer lassen ihre Ernte zu Saft verarbeiten. So entsteht in den Mostereien ein regionaler Saft, der zum Erhalt des landschaftsprägenden Streuobstanbaus unserer Heimat beiträgt.



## Junginger Fruchtsäfte

Andreas Junginger

Gartenstr. 38

89168 Niederstotzingen

Tel.: 07325 / 96150

[info@junginger-fruchtsaefte.de](mailto:info@junginger-fruchtsaefte.de)

[www.junginger-fruchtsaefte.de](http://www.junginger-fruchtsaefte.de)



Getränkemarkte in Niederstotzingen, Gerstetten, Herbrechtingen, Elchingen. Einzelhandel

Nach Standort unterschiedlich, ganztägig, samstags vormittags

Verarbeitung von regionalem Streuobst (Apfel und Birnen), eigene Direktsäfte, Nektare, Fruchtsaftgetränke

Fruchtweine, Cider und Schorlen

Regionale Lebensmittel und Produkte

Lohnmosterei



## Maier's Moschde

Hans-Christian und Matthias Maier GbR

Kronenstr. 72

89568 Hermaringen

Tel.: 07322 / 9119859

[moschd@maiers-moschde.de](mailto:moschd@maiers-moschde.de)

[www.maiers-moschde.de](http://www.maiers-moschde.de)



Apfelsaft, Mischsätze

Most, zur Weihnachtszeit: Apfel- und Birnenpunsch, Glühmost



Lohnmosterei, Geschenkkörbe, Gutscheine auf Vorbestellung

## Streuobstmanufaktur Gerstetter Alb

Thomas Junginger

Emerstetter Weg 1, 89547 Gerstetten

Tel.: 07323 / 6836

Mobil: 0171 / 5291511

[thomas.georg.junginger@gmail.com](mailto:thomas.georg.junginger@gmail.com)



Hofladen, Wochenmarkt in Heidenheim, Herbrechtingen, Hermaringen, Oberkochen

Hofladen:  
nach telefonischer Vereinbarung

Säfte, teilw. sortenrein, Bag-in-Box, Most

Bio-Käse

Perlwein

Essig

Bio-Obst, Gemüse

Gelée, Honig, Hägemark,

Fruchtaufstriche



Lohnmosterei, Führungen

# Schäfereien

## Schafe – sympathische Landschaftspfleger

Die Ostalb ist geprägt von den Wacholderheiden, die Heidenheim den Namen gaben. Seit Jahrhunderten sind Schäferinnen und Schäfer mit ihren Schafen und meist auch einigen Ziegen bei Wind und Wetter unterwegs und pflegen diese typische Kulturlandschaft auf der Schwäbischen Alb.

Auch hier ist der Artenreichtum mit vielen selten Tier- und Pflanzenarten ein Charakteristikum dieser Landschaft. Diese eignet sich auch hervorragend für aussichtsreiche Wanderungen, wie der preisgekrönte Albschäferweg beweist ([www.albschaeferweg.de](http://www.albschaeferweg.de)). Von den Schafen gewinnt man Wolle und ihr Fleisch ist eine köstliche Spezialität der Region. Die Zubereitung von Lammfleisch ist leicht und das Aroma unvergleichlich, denn Lammfleisch „bockelt“ nicht.



Das Gütesiegel Ostalb Lamm steht für: traditionelle Hüteschafthalzung zur Pflege wertvoller Wacholderheiden, artgerechte Tierhaltung, Futtermittel aus der Region ohne gentechnisch veränderte Bestandteile sowie ausgezeichnete Fleischqualität mit feinem aromatisch-mildem Geschmack und Herkunftsgarantie. Die regionale Spezialität wird in Gasthäusern und Restaurants nach traditionellen Rezepten und in neuartigen Kreationen zubereitet und serviert. Die Broschüre „Ostalb Lamm in den Wacholderheiden der Heimat“ mit weiteren Informationen und leckeren Rezepten von erfahrenen Küchenchefs ist auf der Seite [www.ostalblamm.de](http://www.ostalblamm.de) unter Publikationen zu finden.



FOTO Shutterstock / Lukas Gojda



FOTO Markus Wolf

### Schafhof Smietana

Familie Smietana  
Busentalhalde 1  
89555 Steinheim  
Tel.: 07329 / 7200  
[info@schafhof-steinheim.de](mailto:info@schafhof-steinheim.de)  
[www.schafhof-steinheim.de](http://www.schafhof-steinheim.de)



📍 Hofladen, Automat

⌚ Hofladen (siehe auch Homepage):

Fr 14.00 – 17.00 Uhr  
Sa 9.00 – 12.00 Uhr

Automat: Jederzeit

Führungen für Gruppen und Vereine,  
offene Stalltür bei Ladenöffnung,  
Rastplatz am Albschäferweg

 Frisches Lammfleisch, verschiedene Schafwürste, 100% Lammwürste, geräucherter Schafschinken

 Lammfelle, Wolle zum Stricken und Filzen

 (Nur Hofladen)



### Schäferei Banzhaf

Holger Banzhaf  
Schafhof 1  
89547 Gerstetten/Heldenfingen  
Mobil: 0174 / 3258042  
[schafhofbanzhaf@aol.com](mailto:schafhofbanzhaf@aol.com)

📍 Ab-Hof-Verkauf

⌚ Nach telefonischer Vereinbarung

 Lammfleisch

 Lamm- und Schaffelle





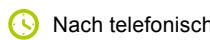
FOTO Markus Wolf

## Schäferei Stegmayer

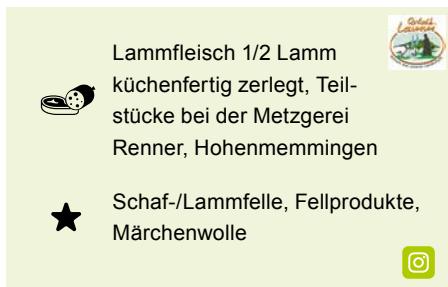
Valerie Färber und Marliese Stegmayer  
Brunnenfeld 8  
89537 Giengen  
Tel.: 07322 / 932217  
josef-und-marliese-stegmayer@t-online.de



Ab-Hof-Verkauf

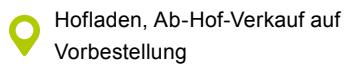


Nach telefonischer Vereinbarung

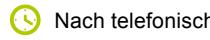


## Schäferei Wiedenmann

Kerstin Riek und Karin Wiedenmann-Riek  
Am Rotensohler Weg 1  
89564 Nattheim  
Tel.: 07321 / 730446  
schaeferei-wiedenmann@t-online.de



Hofladen, Ab-Hof-Verkauf auf Vorbestellung



Nach telefonischer Vereinbarung



# Dort essen wo's herkommt

## Bauernhof-Gastronomie

Einen besonderen Charme hat das Essen direkt beim Erzeuger. Näher, frischer und authentischer geht es nicht! Egal ob Salatteller, Würstchen oder Kuchen – ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen: Hier geht es rustikal und gemütlich zu. Und gleich nebenan ist ein Blick auf die Tiere im Kuhstall oder auf der Weide möglich. Eine Bauernhof-Gastronomie eignet sich hervorragend als Ziel für eine Fahrradtour oder für einen Ausflug mit Familie, Freunden oder Kollegen.



FOTO Markus Wolf

## Biotal Hofgemeinschaft

Familie Bosch  
Talstraße 23  
89542 Herbrechtingen/Eselzburg  
Tel.: 07324 / 988662  
hofladen@milchmobil.de  
[www.milchmobil.de](http://www.milchmobil.de)

Hofladen, Lieferservice „Milchmobil“

**Hofladen, Hofcafé:**  
Mo – Fr 8.30 – 18.30 Uhr  
Sa 7.30 – 16.00 Uhr

**Hofcafé, Demonstrationsbetrieb**  
**Ökolandbau**



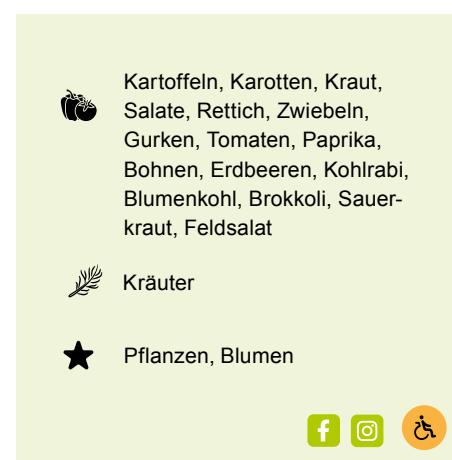
## Blumen Ertle

Tobias und Anke Ertle  
Gartenstr. 35  
89567 Sontheim/Brenz  
Tel.: 07325 / 5539  
[info@gaertle.de](mailto:info@gaertle.de)  
[www.gaertle.de](http://www.gaertle.de)

Gärtnerei, Blumengeschäft, Wochenmarkt,  
Café + Restaurant

**Café + Restaurant:**  
Mi – So 9.00 – 18.00 Uhr  
oder nach telefonischer Vereinbarung

**Wochenmarkt:**  
Dornstadt Fr



## Talhofcafé - Raum für Vielfalt

Phoebe Creutz  
Talhof 1  
89522 Heidenheim  
Tel.: 07321 / 6093947  
Mobil: 0176 / 23283120  
[info@talhofcafe.de](mailto:info@talhofcafe.de)  
[www.talhofcafe.de](http://www.talhofcafe.de)

Zertifiziert nach DE-ÖKO-006

Siehe Website / vor allem bei Veranstaltungen geänderte Öffnungszeiten!

**Kleine Mittagsgerichte & Tagessuppen,  
Kaffee & Bistro, Veranstaltungen wie  
Lesungen, Konzerte, Workshops**

Hausgemachte Kuchen –  
davon immer auch Kuchen mit Talhofprodukten hergestellt,  
auch vegane Optionen  
Frühstück – mit Käseplatte,  
Joghurt vom Talhof, Bagels mit  
Talhoffrischkäse, Porridge mit  
Talhofmilch

Kaffeespezialitäten mit Talhof-  
milch oder Haferdrink



## Q-Hof

Familie Raunecker  
Q-Hof 1  
89561 Dischingen/Frickingen  
Tel.: 07326 / 7578  
[kontakt@q-hof-raunecker.de](mailto:kontakt@q-hof-raunecker.de)  
[www.q-hof-raunecker.de](http://www.q-hof-raunecker.de)

Hofcafé, Weihnachtsbäume Ab-Hof  
und Wochenmarkt Heidenheim

**Hofcafé:**  
Fr 15.00 – 18.00 Uhr  
1. + 3. So 14.00 – 18.00 Uhr  
Gruppen auf Anfrage

**Vermietung von Räumlichkeiten für  
Tagungen/Feiern, Team-Events  
Maislabyrinth, Bauernhof-Olympiade**



Käse: Tilsiter, Bergkäse  
 Dinkelmehl „Albertino“  
 Weihnachtsbäume



## Wiesenhoft Bauernmarkt & Vesperstube

Andrea Bühl  
Wäldlesacker 1  
89551 Königsbronn/Itzelberg  
Tel.: 07328 / 922650  
konold-wiesenhof@t-online.de



Hofladen, Vesperstube mit Biergarten,  
Automat

**Vesperstube:**  
Jeden Di und letzten Fr im Monat  
Di + Fr 14.00 – 22.00 Uhr  
**Automat:** Jederzeit

**Im Sommer Schwäbisch Hällisches  
Landschwein vom Grill ab 17 Uhr.**

**Biergarten mit Spielplatzwiese**

- Hausmacher Wurst, Pfeffer-beißer, Griebenschmalz, Schinkenwurst, Bierschinken, geräucherter Bauernschinken, Lachsschinken, gerauchter Bauch, Salami und Maultaschen von der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall
- Wiesenhoft-Gsälz
- Nudeln aus Dinkel- und Weizenmehl
- Brot aus Weizen-, Roggen-, Dinkel- und Emmermehl, versch. Brötchen und Briegel
- Kuhmilch- und Ziegenkäsespezialitäten von Veras Milchmanufaktur
- Eier (Nur Automat)



FOTO Markus Wolf

# Nix verschwenden

## Tipps für den Vorrat

Alle Lebensmittel essen, weiterverarbeiten oder und nichts verderben lassen oder wegwerfen – das ist praktische Wertschätzung der Arbeit der Landwirtinnen und Landwirte und ein großer und wertvoller Beitrag zum Klimaschutz.

- 💡 Einkaufen mit Plan und Köpfchen, nicht auf Verführungen hereinfallen
- 💡 Ein Speiseplan ist professionell und bringt System in die Küchenplanung
- 💡 Kreative Reste-Rezepte finden sich überall im Internet
- 💡 Einfach mal die Nachbarn fragen
- 💡 Kleine Speisereste aufpeppen und variieren
- 💡 Lebensmittel gar nicht erst verderben lassen, den Überblick über den Vorrat behalten.
- 💡 Neue Produkte nach hinten stellen, ältere nach vorne.
- 💡 Auf angebrochene Verpackungen das Datum notieren

### Weiterführende Informationen:

[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

[www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)

[www.toogoodtogo.com/de](http://www.toogoodtogo.com/de)

👤 foodsharing\_heidenheim

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/resteverwertung-von-az-36880](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/resteverwertung-von-az-36880)

[www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/reste-verwerten](http://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/reste-verwerten)



### Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein Garantiedatum des Herstellers und bedeutet nicht, dass die Lebensmittel nach Ablauf verdorben sind. Daher heißt es, die eigenen Sinne einzusetzen und an dem Lebensmittel zu riechen, es genau anzuschauen, etwas zu probieren und erst dann zu entscheiden, ob es nicht doch noch gegessen werden kann. Viele Lebensmittel sind noch mehrere Wochen oder Monate über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genießbar.



### Das Verbrauchsdatum

Anders das Verbrauchsdatum: Dieses steht auf sehr empfindlichen und leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch oder Fleisch. Es ist zu erkennen an dem Hinweis „zu verbrauchen bis ...“. In diesen Fällen sollte das Lebensmittel tatsächlich nach Ablauf des Datums entsorgt werden.



### Obst & Gemüse

Reife Fruchtgemüse wie Tomaten und Obstsorten wie Äpfel, Bananen oder exotische Früchte geben natürlicherweise das Reifehormon Ethylen ab und können bei der Lagerung nachreifen. Andere Gemüsesorten wie Wurzel- oder Knollengemüse, Beeren oder Zitrusfrüchte reifen nicht nach und verderben unter dem Einfluss von Ethylen schneller. Daher halten Lebensmittel länger, wenn sie bei der Lagerung gut auseinander gehalten werden.

# Klug geplant

## Die Vorratshaltung

Damit die wertvollen Lebensmittel lange halten und dann auch noch gut schmecken, haben wir ein paar Tipps zur Vorratshaltung zusammengetragen.

Lebensmittel	Lagerort	Haltbarkeit
Honig, Konfitüre, Liköre	Vorratsraum kühl, trocken, dunkel	1 Jahr +
Nudeln, Kartoffeln, Äpfel, Wal-/Haselnüsse, Wintergemüse (Kürbis/Zwiebeln)	Vorratsraum oder Keller kühl, trocken, dunkel	einige Wochen bis Monate
Milch, Milchprodukte, Käse, Wurst, Frischgemüse, Beeren-, Steinobst	Kühlschrank bei 7-8 °C	einige Tage bis ca. 2 Wochen
Roher Hefeteig, Mürbteig, Torten	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	2 Monate
Sahne, Butter, Hartkäse	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	3 Monate
Brot, Kuchen, Weichkäse, Quarkspeisen	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	6 Monate
Sommergemüse, Kräuter, Steinobst	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	8 Monate
Fleisch, Wintergemüse	Gefrierschrank / Gefriertruhe (-18°C, ***)	12 Monate



Wenn kein Vorratsraum vorhanden ist eignet sich auch ein ungenutzter, gelüfteter Schrank in einem wenig beheizten Raum (z. B. Schlafzimmer, schattiger Balkon)

## Der Notvorrat

Um die Bevölkerung im Fall beispielsweise einer Naturkatastrophe versorgen zu können, hat die Bundesrepublik Deutschland große Notfallreserven eingelagert. Bis diese Maßnahmen aber vor Ort greifen, ist jeder auf sich selbst gestellt. Deshalb empfiehlt der Bund, sich einen Notfallvorrat für etwa 10 Tage anzulegen. Dazu gehören Lebensmittel (auch kalt zu verzehren), Trink- und Brauchwasser sowie notwendige Kosmetikartikel für alle Haushaltsglieder. Hamsterkäufe sind nicht nur unnötig sondern können sogar unnötige Engpässe erst hervorrufen. Ein guter Vorrat will auch bewirtschaftet sein, damit im Ernstfall noch haltbare und genießbare Lebensmittel vorhanden sind.

## Faustzahlen zur Mengenplanung

Bedarf in 10 Tagen

Für eine erwachsene Person	Menge
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg
Fleisch, Wurst, Fisch	1,1 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	4 kg
Obst	2,5 kg
Fette, Öle	0,5 kg
Milch, Milchprodukte	3 kg
Getränke	18 l

Für eine 4-köpfige Familie	Menge
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	12,2 kg
Fleisch, Wurst, Fisch	3,8 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	13,4 kg
Obst	8,7 kg
Fette, Öle	1,7 kg
Milch, Milchprodukte	10,5 kg
Getränke	63 l

Weitere Informationen und ein Vorratskalkulator für Vegetarier und Flexitarier finden sich unter [www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de) oder [www.verbraucherportal-bw.de](http://www.verbraucherportal-bw.de) => Essen/Trinken => Ernährungsnotfallvorsorge

Das Notfallkochbuch „Kochen ohne Strom: die 50 besten Rezepte für Alltag, Camping und Notfall“ mit vielen Informationen, herausgegeben vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz ([www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)), ist im Buchhandel erhältlich.

# Alles hat seine Zeit

## Saisonkalender



### Erklärung

Monat mit starken Importen

Monat mit geringen Importen

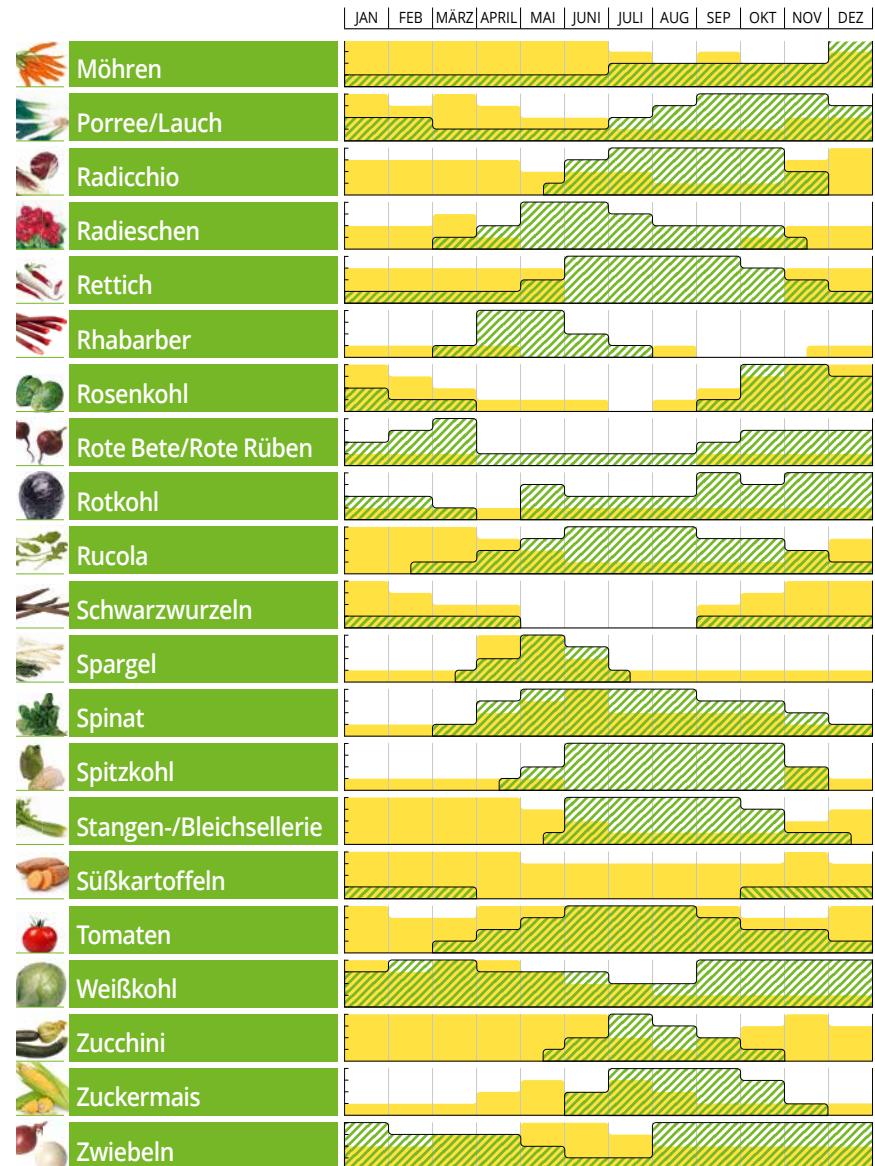
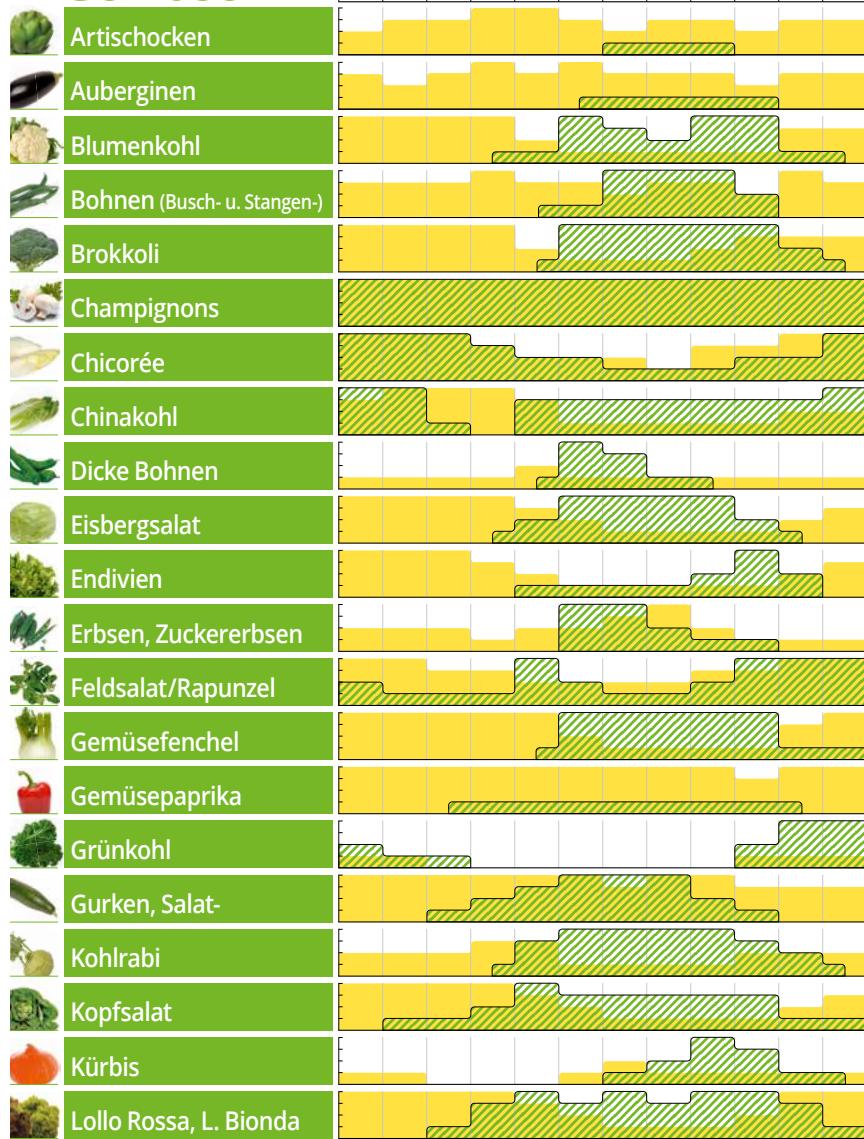
Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau

Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau und gleichzeitig geringen Importen

© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizenenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Gemüse



# Alles hat seine Zeit

## Saisonkalender



### Erklärung

Monat mit starken Importen

Monat mit geringen Importen

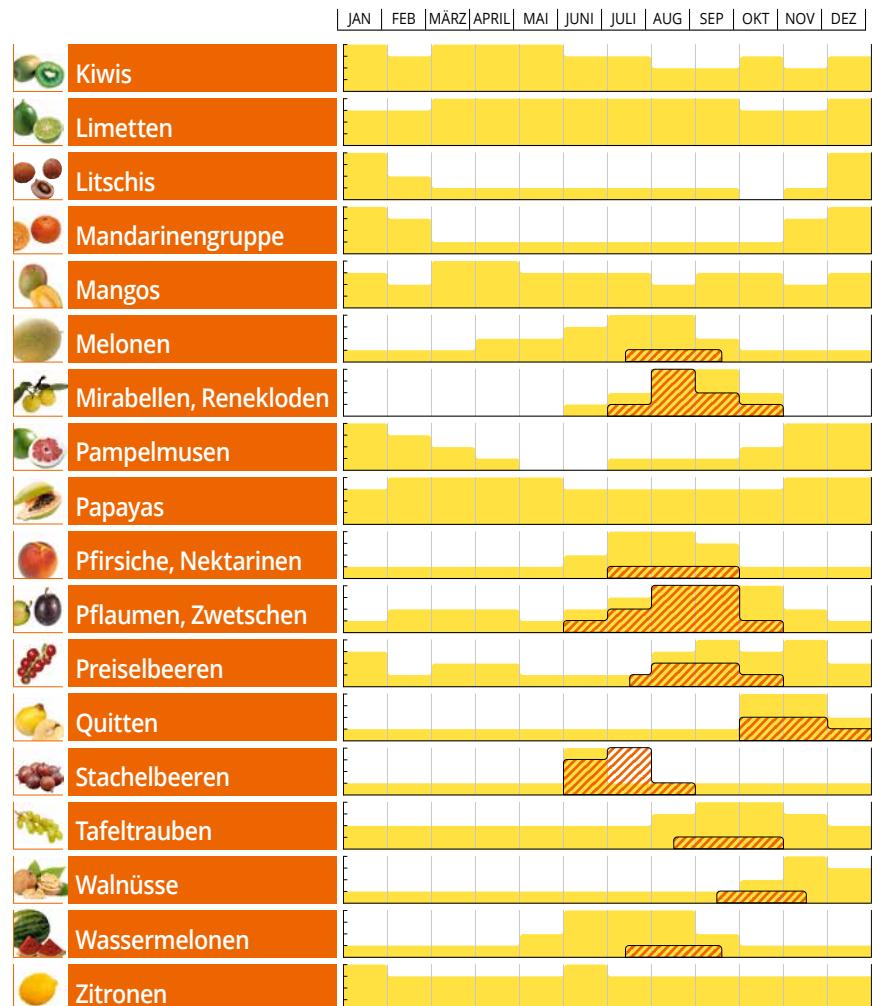
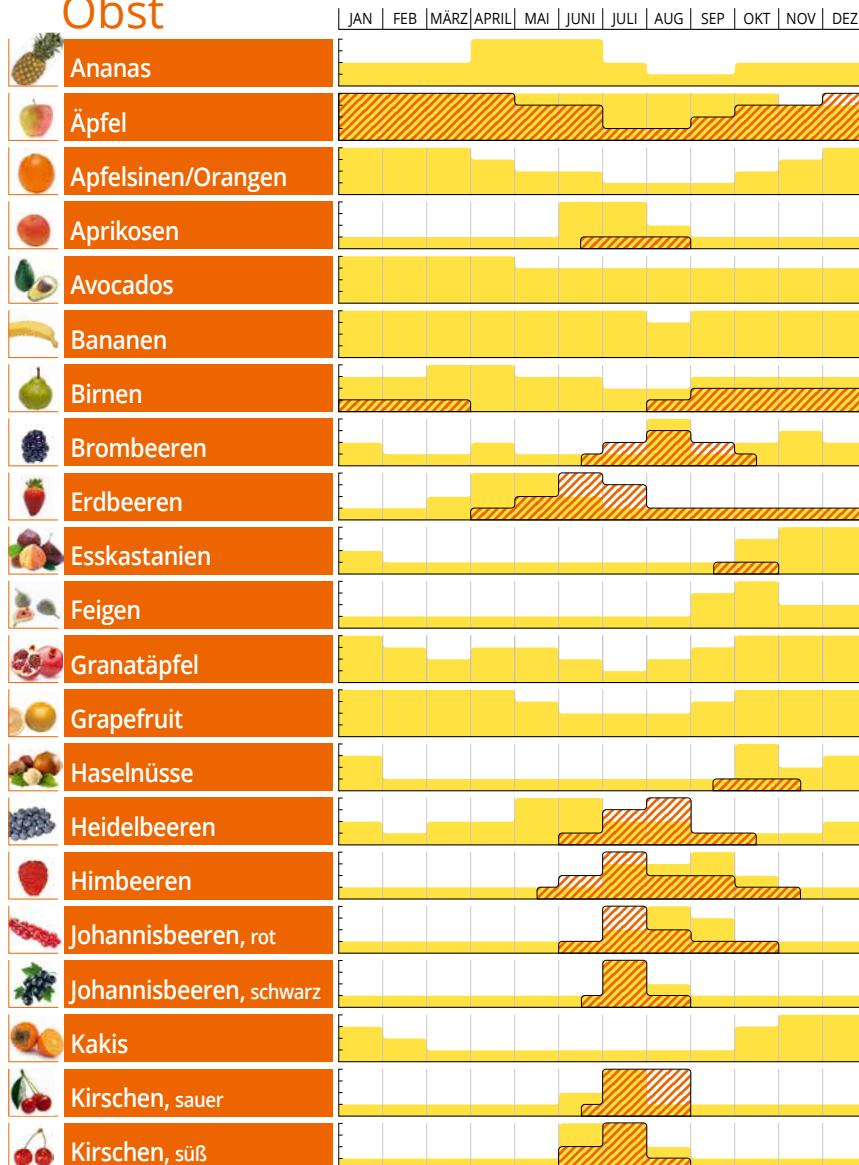
Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau

Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau und gleichzeitig geringen Importen

© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizenenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Obst



© BLE, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) – Das Poster (Artikel-Nr. 3488) und das Taschenformat (Artikel-Nr. 3917) sind kostenfrei und bestellbar unter [www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de). Die App zum Saisonkalender steht kostenfrei zum Download im Appstore von Apple und Google Play zur Verfügung.

# Direktvermarktung online

Die meisten landwirtschaftlichen Direktvermarkter sind auch online präsent. Viele haben ihre eigene Homepage und / oder sind auf Social Media unterwegs. Für den Einkauf auf dem Bauernhof gibt es regionale, landesweite und überregionale Internetportale. Zwei davon stellen wir an dieser Stelle genauer vor.



FOTO Shutterstock / Wondervisuals



**querfeldein.org**  
LEBENSMITTEL NEU ENTDECKEN

## Querfeldein

Auf der Online-Plattform [www.querfeldein.org](http://www.querfeldein.org), die von der Heidenheimer Zeitung und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Heidenheim entwickelt wurde, präsentieren sich Direktvermarkter aus der Umgebung mit ihren Produkten. Jede Woche sind eine Auswahl der aktuellen Angebote oder Veranstaltungen auch in einer Anzeige in der Heidenheimer Zeitung zu finden. Wer sich für den Newsletter angemeldet hat, bekommt jeden Mittwoch alle aktuellen Angebote direkt auf das eigene Gerät gesendet.

## Natürlich Von Daheim

In der App „Von Daheim“ des Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finden sich direktvermarktende Bauernhöfe mit ihren Produkten, Bäckereien, Metzgereien, Schmeck-den-Süden-Gastwirte oder Bauernhof-Veranstaltungen. Über die Filterfunktion kann der Verbraucher nach Produkt oder Ort suchen. Die Seite des Betriebs führt zu einer Direktanruf-Funktion, zum E-Mail-Programm, der Internetseite des Betriebes oder direkt zum Routenplaner. Informationen und Download sind im Internet möglich auf der Seite <https://von-daheim.de>. Die App steht kostenfrei zum Download im Appstore von Apple und Google Play zur Verfügung.



# Bauernhöfe laden ein



IN BADEN-WÜRTTEMBERG

## IG Bauernhof erleben

Die regionale Initiative „IG Bauernhof erleben“ setzt sich im Landkreis Heidenheim, im Alb-Donau-Kreis und in Ulm dafür ein, dass Kindergärten, Schulklassen oder Jugendgruppen auf landwirtschaftlichen Betrieben entdecken können, wo Lebensmittel herkommen. Die Ansprechpartner sind zu finden auf der Homepage:

[www.ig-bauernhof-erleben.de](http://www.ig-bauernhof-erleben.de)



## Lernort Bauernhof

Der Bauernhof ist ein idealer außerschulischer Lernort. Mit allen Sinnen können dort Kinder und Jugendliche erleben, wo die Lebensmittel aus der Region herkommen und welcher Aufwand dahinter steckt, bis diese im Laden liegen. Die Bäuerinnen und Bauern haben dazu Schulungen bei der landesweiten Koordinierungsstelle Lernort Bauernhof absolviert und freuen sich auf Besuch. Die Betriebe und weitere Informationen für Schulen und Bauernhöfe finden sich auf der Seite:

[www.lob-bw.de](http://www.lob-bw.de)

FOTO MLR Jan Potente



## Gläserne Produktion

Die Gläserne Produktion wurde 1991 vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz ins Leben gerufen. Jedes Jahr kommen etwa 300.000 Verbraucher auf um die 400 Hoffeste. Hier sehen Sie, wo die Lebensmittel vor Ort herkommen und wer hinter der Landwirtschaft in der Region steckt. Alle Veranstaltungen in Baden-Württemberg sind zu finden unter:

[www.glaeserne-produktion.de](http://www.glaeserne-produktion.de)

## Demonstrationsbetriebe Ökolandbau

Zum bundesweiten Netzwerk „Demonstrationsbetriebe Ökolandbau“ gehört die Hofgemeinschaft Biotal im Eselsburger Tal. Hier können Schulklassen oder Erwachsenen-Gruppen bei einer Führung die Bio-Landwirtschaft näher kennenlernen.

Weitere Informationen unter:

<https://www.oekolandbau.de/bildung/exkursionen-auf-bio-hoefe/>

Demonstrationsbetriebe  
Ökologischer Landbau

# Notizen



# Impressum

**Herausgeber**

Landratsamt Heidenheim  
Fachbereich Landwirtschaft  
Forum Ernährung HDH

Felsenstraße 36  
89518 Heidenheim

Tel.: 07321 321-1344  
[landwirtschaft@landkreis-heidenheim.de](mailto:landwirtschaft@landkreis-heidenheim.de)  
[www.forum-ernaehrung-hdh.de](http://www.forum-ernaehrung-hdh.de)  
[www.landkreis-heidenheim.de](http://www.landkreis-heidenheim.de)

**Texte**

Daniela Schweikhart, Johanna Böll, Sarah Hausler

**Konzeption und Gestaltung**

Dreamland GmbH & Co. KG

**Druck**

Schlüchter Druck GmbH

**4. Auflage**

3.000 Stück

**Stand**

November 2025

**Bildnachweise**

Titelseite: Shutterstock / Tatevosian Yana, Seite 5: Shutterstock / Romariolen,  
MLR/Jan Potente, Markus Wolf, privat, Liwi Photographie,  
Shutterstock, Adobe Stock

