

# DAS JAHR DER ALTERNATIVEN



konzernfrei einkaufen ♥ 🛒 🗓️ 📅 der kalender

# DAS JAHR DER ALTERNATIVEN

Lade deine Freund\*innen zum konzernfreien Einkaufen ein und startet gemeinsam in ein Jahr voller Alternativen und Projekte, die Hoffnung auf Agrarwende machen.

EINLADUNG ZUM KONZERNFREIEN EINKAUFEN

WILLST DU MIT MIR  
auf den Bauernmarkt  
GEHEN?

JA  NEIN  VIELLEICHT



Wir wollen das Artensterben stoppen, bäuerliche Landwirtschaft erhalten und auch in Zukunft noch gesunde Nahrungsmittel genießen. Lasst uns deshalb unser Ernährungssystem zurück in die Region(en) holen und den Großkonzernen zwischen Acker und Teller die kalte Schulter zeigen.

Mit dem Jahr der Alternativen beschert Aktion Agrar den vielen Einkaufsalternativen, die es schon gibt, mehr Aufmerksamkeit und kämpft für den Ausbau von regionaler Direktvermarktung.

Mehr Infos, Tipps, Rezepte und Veranstaltungsformate findest du auf [www.aktion-agrar.de/jahr-der-alternativen](http://www.aktion-agrar.de/jahr-der-alternativen)

von  **aktion  
agrar**

Aktion Agrar mobilisiert mit kreativen Kampagnen gegen die Macht von Agrarkonzernen, stärkt Alternativen und macht Druck für eine andere Agrarpolitik, in Deutschland und Europa.

gefördert durch  
**FONDS**  
NACHHALTIGKEITSKULTUR  
Sozial für KACHHALTIG E. Entwicklung

**Rewegungs-**  
stiftung  
Anstöße für soziale Bewegungen

V.i.S.d.P. Leonie Dorn | Aktion Agrar – Landwende jetzt e.V.  
Artilleriestraße 6 | 27283 Verden (Aller)  
Grafik Heide Kolling | [www.neonfisch.de](http://www.neonfisch.de)  
Fotos Karen Schewina/Mida Solena gGmbH, Maria Dorn

**Wir freuen uns über Spenden an:**  
Aktion Agrar – Landwende jetzt  
IBAN: DE82 4306 0967 2049 6883 00

# REGIONALE LEBENSMITTEL VOM HOFLADEN

Im Januar vor dem Gemüseregal im Supermarkt zu stehen, kann ganz schön frustrierend sein. Kaum etwas kommt aus der Region, das meiste wurde von weit her mit viel Ressourcenaufwand verschifft oder sogar eingeflogen. Dabei gibt es doch genug Leckereien aus der Nachbarschaft! Eine der nachhaltigsten Alternativen zu Supermärkten stellen örtliche Hofläden dar. Hierbei fällt der Zwischenhandel mit den langen

Transportwegen weg und der Gewinn bleibt komplett bei den Erzeuger\*innen. Das hilft, die Existenz vor allem kleinerer und mittlerer Betriebe zu sichern und die Umwelt zu schützen. Auf [www.hofladen-bauernladen.info](http://www.hofladen-bauernladen.info) findest du Läden und Märkte in deiner Umgebung. Einen Saisonkalender für Obst und Gemüse gibt es auf [www.regional-saisonal.de/saisonkalender](http://www.regional-saisonal.de/saisonkalender)

01	_____	11	_____	21	_____
02	_____	12	_____	22	_____
03	_____	13	_____	23	_____
04	_____	14	_____	24	_____
05	_____	15	_____	25	_____
06	_____	16	_____	26	_____
07	_____	17	_____	27	_____
08	_____	18	_____	28	_____
09	_____	19	_____	29	_____
10	_____	20	_____	30	_____
				31	_____

JANUAR



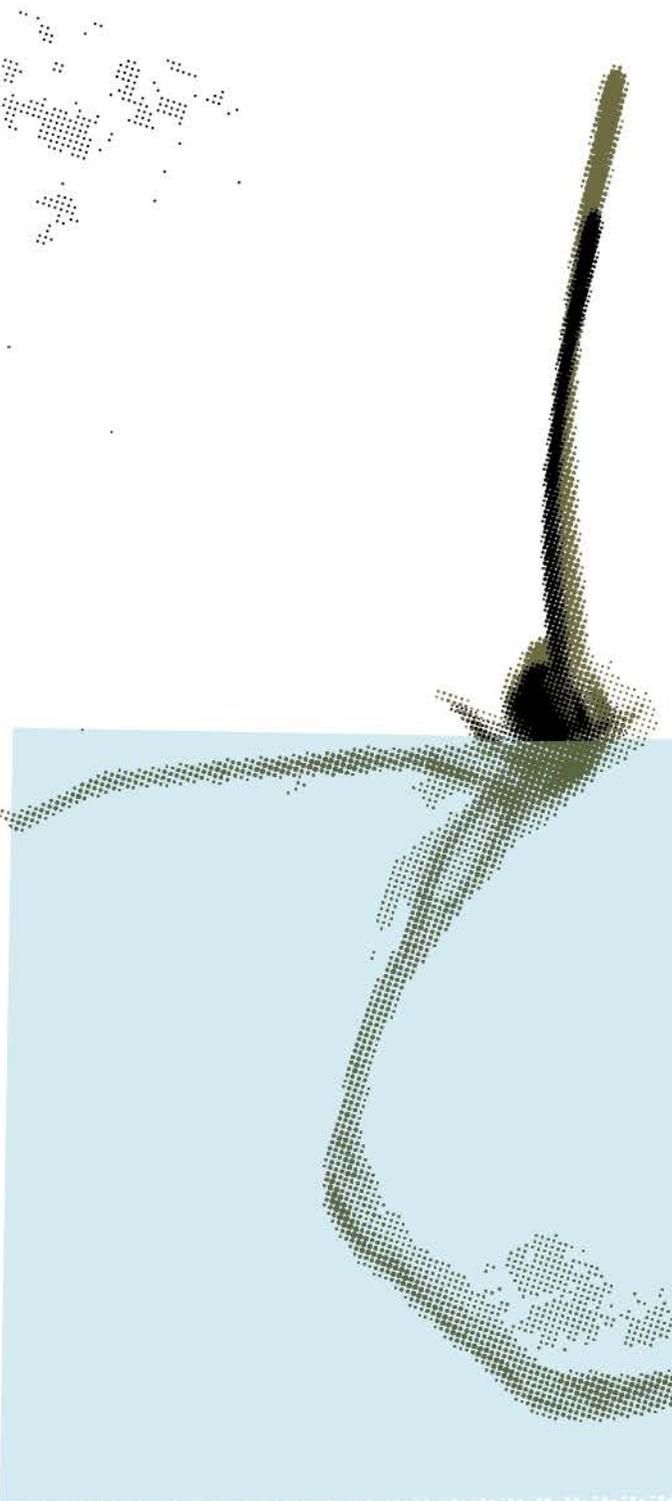


# FOODCOOPS MITGLIEDERLÄDEN

Du willst Lebensmittel haben, in guter Qualität, zu günstigeren Preisen und ohne die ganze lästige Plastikverpackung? Dann ist eine Einkaufskooperative oder „FoodCoop“ vielleicht das Richtige für dich. Bei einer FoodCoop schließen sich Verbraucher\*innen zusammen und bestellen direkt beim Großhandel oder Bauernhof in großen Mengen. Die werden an einem geeigneten Ort oder gleich in einem Ladengeschäft gelagert und die Mitglieder können zu festgelegten Zeiten hier „einkaufen“ und übernehmen auch Dienste wie Abrechnung oder Putzen.

Ob es schon eine FoodCoop in deiner Nähe gibt, kannst du auf [foodcoops.de](http://foodcoops.de) nachschauen. Alle Hinweise und Tipps, worauf du achten musst, wenn du selbst eine eröffnen willst, findest du in der FoodCoopedia: [foodcoopedia.de.fcoop.org/wiki/Hauptseite](http://foodcoopedia.de.fcoop.org/wiki/Hauptseite)

01	_____
02	_____
03	_____
04	_____
05	_____
06	_____
07	_____
08	_____
09	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____
22	_____
23	_____
24	_____
25	_____
26	_____
27	_____
28	_____
29	_____



# SAATGUT AUFBEREITEN & TAUSCHEN

Draußen ist es noch kalt, aber jetzt geht es auch schon los mit der Planung für das nächste Gartenjahr: Im März finden überall in Deutschland Saatgutfestivals statt, auf denen du deine eigenen Saat-Überschüsse tauschen kannst gegen Sorten, die deine Nachbar\*innen kultivieren. Für dieses Jahr kannst du dir vornehmen, manches Gemüse einfach mal blühen zu lassen. Nach der Blüte kannst du dann wieder Saatgut entnehmen.

Hochwertiges Saatgut bestellen kannst du auf [www.bingenheimersaatgut.de](http://www.bingenheimersaatgut.de) oder [www.dreschflegel-saatgut.de](http://www.dreschflegel-saatgut.de)

Termine für Saatguttauschbörsen gibts auf [www.nutzpflanzenvielfalt.de/termine](http://www.nutzpflanzenvielfalt.de/termine)

01	_____	11	_____	21	_____
02	_____	12	_____	22	_____
03	_____	13	_____	23	_____
04	_____	14	_____	24	_____
05	_____	15	_____	25	_____
06	_____	16	_____	26	_____
07	_____	17	_____	27	_____
08	_____	18	_____	28	_____
09	_____	19	_____	29	_____
10	_____	20	_____	30	_____
				31	_____



# JUNGPFLANZEN TAUSCHEN SAATGUT AUSSÄEN

März und April ist die beste Zeit, um Pflänzchen auf der Fensterbank vorzuziehen! Als Aussaatbehälter eignen sich alte Papierrollen, Eierkartons oder Töpfchen aus Zeitungspapier. Bis zu den Eisheiligen Mitte Mai müssen die kleinen Pflänzchen auf jeden Fall noch drin bleiben. Erst danach ist die Gefahr,

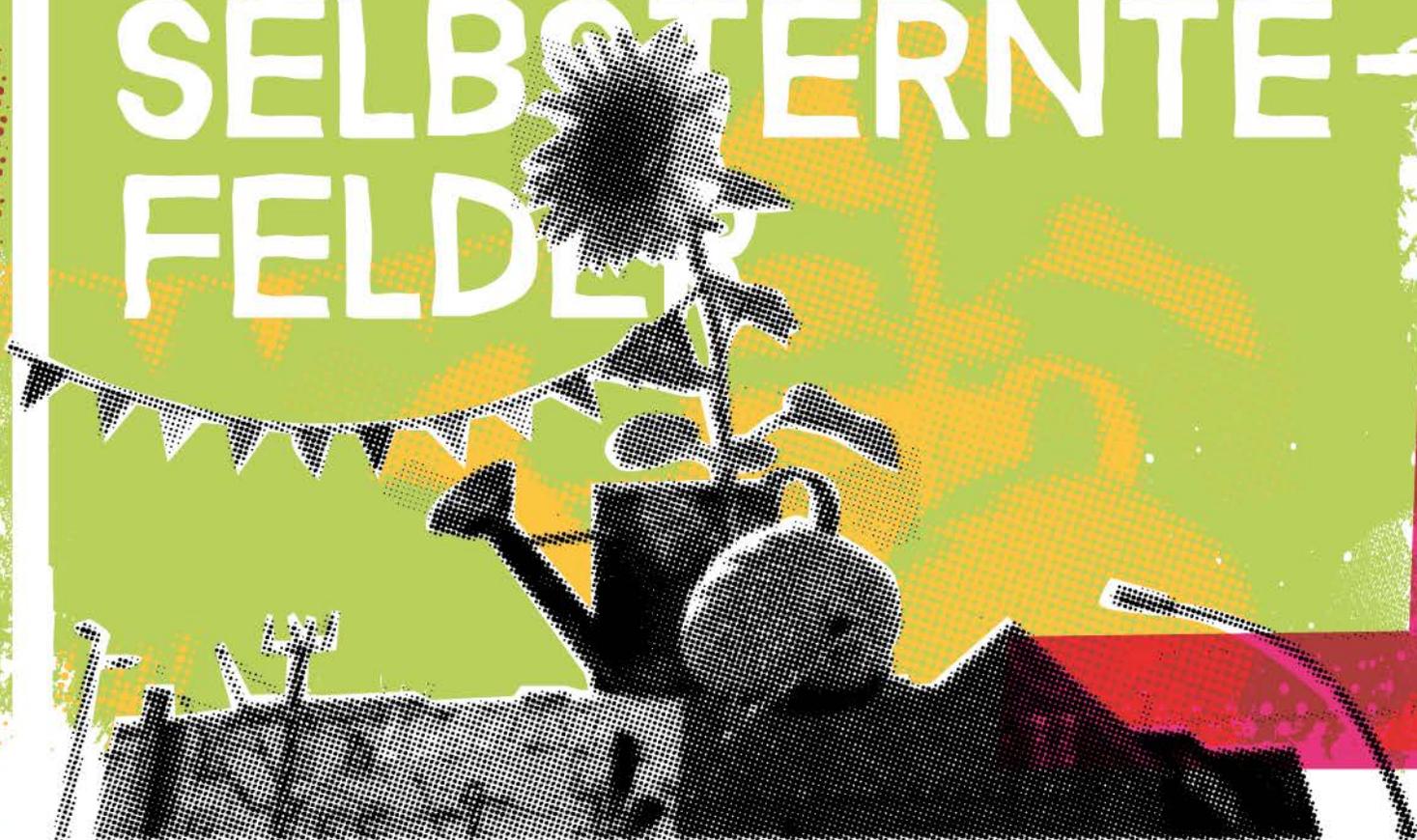
dass es nochmal richtig Bodenfrost gibt, so gering, dass die Pflanzen es auch nach draußen schaffen.

An vielen Orten und Städten gibt es im Frühjahr Jungpflanzenmärkte und Tauschbörsen. Dort findest du auch alte und ausgefallene Sorten!

01	_____
02	_____
03	_____
04	_____
05	_____
06	_____
07	_____
08	_____
09	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____
22	_____
23	_____
24	_____
25	_____
26	_____
27	_____
28	_____
29	_____
30	_____

APRIL

# STADTGÄRTEN UND SELBSTERNTEN- FELDER



Wohin mit den aufgezogenen Jungpflanzen, wenn Du weder Balkon noch Garten hast und mitten in der Stadt lebst? Lass dich und deine Saat nicht unterkriegen! In den meisten Großstädten gibt es urban gardening communities, die auf ehemals ungenutzten Flächen, in Säcken, Brotkisten

oder Tetrapaks allerlei Gemüse und Kräuter anbauen. Oder du mietest dir am Stadtrand mit Freund\*innen ein kleines Stück Acker. Auf [www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de) oder [www.ackerhelden.de](http://www.ackerhelden.de) findest du vielleicht einen Garten in deiner Nähe.

01	_____
02	_____
03	_____
04	_____
05	_____
06	_____
07	_____
08	_____
09	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____
22	_____
23	_____
24	_____
25	_____
26	_____
27	_____
28	_____
29	_____
30	_____
31	_____

MAI

01  
02  
03  
04  
05  
06  
07  
08  
09  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

JUNI

# MARKTSCHWÄRMER UND BAUERNMÄRKTE

Der Sommer naht! Worauf also noch warten? Eine Fahrradtour zum Bauernmarkt in deiner Nähe ist eine gute Gelegenheit, sich aus dem saisonalen Obst- und Gemüseangebot das Beste für ein leckeres Abendessen herauszusuchen und direkt mit den Erzeuger\*innen ins Gespräch zu kommen.

Wem die Zeit oder Muße fürs Schlendern und Ausschauen auf dem Markt selbst fehlt, kann die gewünschten regionalen Produkte auch online bestellen und einmal die Woche auf einem Markt der Initiative „Marktschwärmer“ abholen. Diese gibt es inzwischen in etlichen Städten: [marktschwaermer.de](http://marktschwaermer.de)

# SOLIDARISCHE

# LANDWIRTSCHAFT



Bei einer solidarischen Landwirtschaft stehen der\*die Landwirt\*in und eine Verbrauchergemeinschaft in direktem Kontakt und tragen gemeinsam das Risiko und die Verantwortung für den Anbau – von der Aussaat bis zur Ernte. Jedes Jahr wird ein Anbauplan erstellt, der die Wünsche der Gemeinschaft berücksichtigt und es gibt Arbeitseinsätze auf dem Hof, wenn besonders viel zu tun ist. Die Mitglieder stellen die finanzielle Grundlage bereit, indem sie die Kosten entweder durch einen Monatsbeitrag teilen oder nach dem Prinzip „Jede\*r gibt, was er\*sie kann“ zusammenlegen. Dadurch ist die Existenz des Hofes nicht von Dumpingpreisen oder Ernteausschlägen bedroht und es können auch in Zukunft weiterhin Nahrungsmittel in deiner Region angebaut werden.

Hier geht's zum Solawi-Verteiler in deiner Nähe:  
[ernte-teilen.org/map#](http://ernte-teilen.org/map#)

07	_____	JULI
08	_____	
09	_____	
10	_____	
11	_____	
12	_____	
13	_____	
14	_____	
15	_____	
16	_____	
17	_____	
18	_____	
19	_____	
20	_____	
21	_____	
22	_____	
23	_____	
24	_____	
25	_____	
26	_____	
27	_____	
28	_____	
29	_____	
30	_____	
31	_____	

01	_____	04	_____
02	_____	05	_____
03	_____	06	_____

# FERMEN TIEREN EIN KOCHEN



Von Baum und Strauch direkt in den Mund – frischer geht's nicht. Bei einem Spaziergang in den Feldern lässt es sich im Moment so richtig satt werden. Unter [mundraub.org](http://mundraub.org) findest du allerlei essbare Landschaften in deiner Umgebung.

Wer im Winter noch naschen möchte, kann einkochen oder fermentieren – ganz wie früher. Während beim Einkochen das Obst oder Gemüse erhitzt wird, um die Gärung zu verhindern, wird beim Fermentieren alles roh eingelegt und auf nützliche Bakterien gesetzt – mega gesund! Tipps und eine ausführliche Anleitung zum Einkochen und Fermentieren findet ihr zum Beispiel auch unter [wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)

01	_____	AUGUST
02	_____	
03	_____	
04	_____	
05	_____	
06	_____	
07	_____	
08	_____	
09	_____	
10	_____	
11	_____	
12	_____	
13	_____	
14	_____	
15	_____	
16	_____	
17	_____	
18	_____	
19	_____	
20	_____	
21	_____	
22	_____	
23	_____	
24	_____	
25	_____	
26	_____	
27	_____	
28	_____	
29	_____	
30	_____	
31	_____	

01  
02  
03  
04  
05  
06  
07  
08  
09  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

SEPTEMBER



# BIOKISTE UND KRUMMES GEMÜSE

Eine fertig gepackte Kiste mit frischen Lebensmitteln direkt in deine Küche und dabei den Hof in der Umgebung unterstützen – das klingt fast zu schön um wahr zu sein. Der Supermarktbesuch wird dir erspart, du lernst neue Gemüsesorten kennen und kannst neue Rezeptideen ausprobieren. Was in der Kiste drin sein soll, kannst du vorher online selbst auswählen. Die Anbieter findest du auf [biokisten.org](http://biokisten.org)

Bei [etepetete-bio.de](http://etepetete-bio.de) kannst du sogar sogenannte „Retterboxen“ bestellen. Diese enthalten das zu krumme, zu kleine, zu dicke Obst und Gemüse, das dem\*der Landwirt\*in vom Einzelhandel nicht abgenommen wird.



# GEMEINSAM NACHERNTEN, STOPPELN UND FEIERN



Wenn die Erntemaschine über den Kartoffelacker gerollt ist, bleibt da noch jede Menge liegen und wird beim nächsten Durchgang einfach untergepflügt. Bei einer Stoppelparty wird gemeinsam gesammelt, was auf den Feldern zurückgeblieben ist und dann daraus in der Feldküche ein leckeres Essen für alle gekocht. Häufig gibt es eine Führung über den Hof und reichlich Zeit für Austausch und Kennenlernen mit den Erzeuger\*innen.

Wer spontaner unterwegs ist: Frag doch einfach bei einem Hof in deiner Nähe, ob man am Wochenende vorbeikommen kann. Dann packst du Freund\*innen ein, schnappst dir Körbe und Taschen und dann geht es ab auf den Acker!

01	_____
02	_____
03	_____
04	_____
05	_____
06	_____
07	_____
08	_____
09	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____
22	_____
23	_____
24	_____
25	_____
26	_____
27	_____
28	_____
29	_____
30	_____
31	_____

OKTOBER

Lebensmittel verteilen statt wegschmeißen: das ist die Grundidee von foodsharing. Mittlerweile holen Tausende Menschen Lebensmittel von Supermärkten oder kleinen Läden ab, bevor sie in der Tonne landen. Und zusätzlich gibt es „Fairteiler“, damit Brot, Obst und Gemüse auch Menschen zur Verfügung stehen, die nicht im Netzwerk angemeldet sind. Wir brauchen mehr Wertschätzung für Lebensmittel und für die Menschen, die sie herstellen!

Frag doch mal nach in der Bäckerei deines Vertrauens oder in dem Café, in dem du gerne sitzt, was sie mit den Brötchen und Kuchen machen, die übrig bleiben. Statt foodsharing oder die Abgabe an „Die Tafeln“ gibt es mittlerweile für Betriebe auch die Möglichkeit, sich bei der App „Too good to go“ anzumelden.

Schau doch mal vorbei auf [foodsharing.de](http://foodsharing.de)

# FOODSHARING

01	_____	11	_____	21	_____
02	_____	12	_____	22	_____
03	_____	13	_____	23	_____
04	_____	14	_____	24	_____
05	_____	15	_____	25	_____
06	_____	16	_____	26	_____
07	_____	17	_____	27	_____
08	_____	18	_____	28	_____
09	_____	19	_____	29	_____
10	_____	20	_____	30	_____

NOVEMBER

Die kalte Jahreszeit macht es schwer, ausschließlich auf regionale Produkte zu setzen und auf Tee oder Schokolade zu verzichten. Ein Großteil davon wird allerdings unter ausbeuterischen Bedingungen produziert und gehandelt. In den 1970er Jahren ist eine Alternativbewegung entstanden, die mit politischen Aktionen und Bildungsarbeit gegen die unterdrückenden globalen Handelsstrukturen opponiert,

und Importgüter wie Kaffee, Tee, Reis oder Zucker zu fairen Preisen in sogenannten Weltläden verkauft.

Wer noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk für seine Liebsten ist, kann im Weltladen ebenfalls fündig werden. Häufig werden dort auch fair gehandelte Textilien und Kunsthandwerk angeboten.

# WELTLÄDEN

07	_____
08	_____
09	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____
22	_____
23	_____
24	_____
25	_____
26	_____
27	_____
28	_____
29	_____
30	_____
31	_____

**DEZEMBER**

01	_____	04	_____
02	_____	05	_____
03	_____	06	_____

