



**BAYERISCHE  
JUNGBAUERNSCHAFT**

Bayerische Jungbauernschaft e. V. Landesgeschäftsstelle  
Augsburger Straße 43 | 82110 Germering

**Landesgeschäftsstelle**  
Augsburger Straße 43  
82110 Germering  
Tel. 089/89 44 14-0  
Fax 089/89 44 14-10  
info@landjugend.bayern  
www.landjugend.bayern

Germering, 27.10.2021

## Kochen wie die Landjugend

Endlich ist es soweit – Das „Landjugend kocht – regional & saisonal“ kommt in die Bücherregale!

Nach über einem Jahr Arbeit erscheint das neue Landjugendkochbuch. Nachdem die Idee im ersten Lockdown geboren und auf den Social-Media-Kanälen der Bayerischen Jungbauernschaft e.V. sowie auch der Verbandszeitschrift mehrere Aufrufe für Rezeptensendungen gestartet wurden, wurde auch der Battenberg Gietl Verlag auf das Projekt aufmerksam. Nun kommt das Landjugendkochbuch im Oktober in die Bücherregale und wird deutschlandweit vermarktet.

### Wie kam es zu diesem Projekt?

Im ersten Lockdown 2020 entdeckten viele Mitglieder ihre Leidenschaft zum Kochen und man fand endlich einmal Zeit, auch etwas Neues auszuprobieren. Einige posteten dann ihre tollen Kreationen auf Social Media und machten ihre Freunde damit hungrig. Das brachte den Arbeitskreis für Jugend- und Gesellschaftspolitik (AK I) auf die Idee, ein neues Landjugendkochbuch zusammenzustellen. Doch es sollte nicht nur einfach ein Kochbuch sein. Landjugendliche stehen für ihre Liebe zum Landleben und wollen wissen, wo ihr Essen herkommt. Bereits im Rahmen der AK-I-Tage 2020 (Seminartage des Arbeitskreises Jugend- und Gesellschaftspolitik) wurden die Themen Ernährung und Nachhaltigkeit aufgegriffen. Dabei gelangten die damaligen Teilnehmenden zu einer interessanten Erkenntnis: Umweltbewusste Ernährung besteht nicht nur aus Bioprodukten oder wenig Verpackung, sondern vor allem darin, unsere Lebensmittel regional zu kaufen und damit die Transportwege so kurz wie möglich zu halten! Aus dieser Feststellung heraus ist die Idee für dieses Kochbuch mit regionalen und saisonalen Rezepten entstanden. Elke Sommer, Johanna Schönberger und Sabrina Hannemann sammelten über Monate die Rezepte von Mitgliedern der Bayerischen Jungbauernschaft e.V. und kochten diese Zuhause nach. Das Team stellte dem Verlag auch die Fotos zur Verfügung. Unterstützt wurde das Team von Bildungsreferentin Elisabeth Manner.

### Was kann man nun vom neuen Landjugendkochbuch erwarten?

Das Kochbuch gliedert sich anhand der vier Jahreszeiten und enthält eine bunte Mischung aus Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts aber auch leckere Backideen. Man findet in der Sammlung wertvolle Rezepte, zum Teil aus (Ur-)Omas Zeiten. Dabei soll das Kochbuch zeigen, dass eine regionale und saisonale Küche nichts mit Verzicht zu tun hat. Zusätzlich enthält „Landjugend kocht“ einige Tipps und Tricks, mithilfe derer man auch im Winter herrliche Gerichte zaubern kann. Außerdem muss man kein Kochprofi sein, um nachhaltig zu kochen. Alle Rezepte sind einfach beschrieben und für Jung und Alt leicht nachzumachen. Neben zahlreichen Gerichten bietet „Landjugend kocht“ spannendes Hintergrundwissen zum Anbau einiger verwendeter Produkte. Dafür wurde vor allem auf Wissen aus den Landjugendreihen zurückgegriffen. Das neue Landjugendkochbuch soll Mut zu mehr Regionalität und Saisonalität in den Küchen machen und Freude am nachhaltigen Kochen schenken.



### **Regional: Ein großer Begriff – was steckt dahinter?**

Beschäftigt man sich mit dem Begriff „Regional“, wird schnell klar, dass eine klare Definition schwierig ist. Eine reine Definition durch Grenzen ist bei genauerer Betrachtung nicht hilfreich. Für eine Person, die beispielsweise in Berchtesgaden wohnt und Bayern als regionale Grenze definiert hat, ist es näher, Lebensmittel aus Österreich zu kaufen als aus dem Norden Bayerns.

Außerdem sind durch das große Angebot in den Supermärkten viele Lebensmittel für uns selbstverständlich, auch wenn die Wachstumsbedingungen dieser Lebensmittel in der Region nicht gegeben sind. Deshalb stellt sich die Frage, was es bedeutet sich regional zu ernähren.

### **Was also bedeutet es, sich regional zu ernähren?**

Die Produkte, die in der Heimat wachsen und produziert werden, sollten möglichst heimatnah und saisonal gekauft werden. Für Produkte, die nicht in unserer Heimat wachsen kann nach heimischen Alternativen gesucht werden. Oftmals gibt es heimische Produkte, die ähnlich verwendet werden können. Beispielsweise können Chiasamen, die oftmals aus Südamerika stammen, durch heimische Leinsamen ersetzt werden. Rezepte mit Pinienkernen sind leicht mit Sonnenblumenkernen verfeinert und anstelle von Reis kann man mit geschliffenem Dinkel oder Hirse arbeiten. Wenn die Produkte weder in der Heimat wachsen noch gute Alternativen eine Lösung bringen, spricht nichts gegen ein Lebensmittel, das eine weitere Entfernung hat. Schließlich lebt der Markt von Angebot und Nachfrage, und sollten wir in unserer Region Lebensmittelüberschüsse produzieren, sind wir froh, wenn wir diese exportieren können.

### **Welche Vorteile bringen regionale Produkte?**

#### Besserer Geschmack

Heimisches Obst und Gemüse hat die Möglichkeit vollständig auszureifen und besitzt deshalb einen hervorragenden Geschmack. Lebensmittel, die weite Wege zurücklegen müssen, werden in der Regel unreif geerntet und reifen erst während des Transports unter künstlichen Bedingungen aus.

#### Viele Nährstoffe

Durch die kürzeren Transportwege und Lagerzeiten gehen weniger Nährstoffe verloren. Vitamine, Farb- und Aromastoffe werden mit der Zeit abgebaut. Je kürzer die Lagerzeit, desto mehr Nährstoffe sind enthalten.

#### Wertschätzung der Lebensmittel und der Landwirtschaft

Wenn man Lebensmittel regional kauft, ist man automatisch an die Saison gebunden. Man setzt sich damit auseinander, wann welche Lebensmittel reif sind. Das steigert den Bezug zu den Lebensmitteln und das Wissen über die Landwirtschaft und trägt zur Wertschätzung von Lebensmitteln bei. Außerdem steigt die Vorfreude auf Produkte, wenn man sie nur zur Saison isst.

#### Unterstützung der heimischen Wirtschaft

Der Lebensmittelproduktion sind viele Unternehmen vor- und nachgelagert. Werden Lebensmittel heimatnah gekauft, unterstützt das die Landwirte, sowie die Verarbeitungs- und Vermarktungsbetriebe in der Region und damit die heimische Wirtschaft. Damit sichert man auch die regionale Wertschöpfung, was die Versorgungssicherheit erhöht.

Zusammengefasst trägt man also durch eine regionale und saisonale Ernährung sowohl zum Klimaschutz als auch zur Stärkung der heimischen (Land-)Wirtschaft bei. Gleichzeitig steigt der Genuss durch einen besseren Geschmack und die vielen erhaltenen Nährstoffe sind gut für unsere Gesundheit. Nutzt also die Gelegenheit und schaut in unser neues Kochbuch „Landjugend kocht – regional & saisonal“ rein. Probiert euch aus und teilt gerne eure Erfahrungen mit euren Freunden sowie unserem Projektteam über unsere Social-Media-Kanäle der Bayerischen Jungbauernschaft. Wir freuen uns auf euer Feedback!



**BAYERISCHE  
JUNGBAUERNSCHAFT**

Bestellt werden kann das Kochbuch unter: [doris.jahn@landjugend.bayern](mailto:doris.jahn@landjugend.bayern)

Verlag: SüdOst-Verlag  
ISBN: 978-3-95587-786-6  
Auflage: 1. Auflage 2021  
Abbildungen: durchgehend farbig  
Hardcover: ca. 160 Seiten  
Format: 22,5 x 20,5 cm  
Preis: 19,90 €

*Die Bayerische Jungbauernschaft e.V. (BJB.) ist Mitglied im Bayerischen Jugendring und im Bund der Deutschen Landjugend. Sie vertritt rund 20.000 Mitglieder und setzt sich als aktiver Jugendverband für Lebens- und Bleibeperspektiven junger Menschen in den ländlichen Räumen Bayerns ein. Mit unserer ehrenamtlichen außerschulischen Jugendarbeit tragen wir einen wichtigen Teil dazu bei.*

Weitere Informationen rund um die BJB erhalten Sie auf unserer Homepage  
[www.landjugend.bayern](http://www.landjugend.bayern)

**Rückfragehinweis:** Bayerische Jungbauernschaft e.V., Augsburgener Straße 43, 82110 Germering,  
Tel. 089 / 89 44 14 – o [presse@landjugend.bayern](mailto:presse@landjugend.bayern)