



# SCHWALBACHER TAFEL

Essen, wo es hingehört



## verantwortlich

Evangelische Familienbildung  
Main-Taunus  
Händelstraße 52  
65812 Bad Soden  
Telefon 06196/56 01-80

## Bedarfsprüfung

Diakonisches Werk Main-Taunus  
Ostring 15  
65824 Schwalbach am Taunus  
Telefon 06196/50 35-0

*Berechtigungsscheine stellt das  
Diakonische Werk in Schwalbach jeden  
Donnerstag zwischen 14 und 16 Uhr aus.*

## Ausgabestelle

Spechtstraße 6  
65824 Schwalbach am Taunus  
Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr  
Donnerstag 15.30 – 17.00 Uhr  
Samstag 10.00 – 11.30 Uhr

[info@tafel-schwalbach.de](mailto:info@tafel-schwalbach.de)  
[www.tafel-schwalbach.de](http://www.tafel-schwalbach.de)

Schwalbacher Tafel für:  
Schwalbach, Sulzbach, Eschborn, Bad Soden

# Brot

ein beliebtes  
Lebensmittel





### **Brot ist gesund**

Außerdem sind Backwaren gut für die Gesundheit: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 Gramm Brot und Gebäck täglich, das entspricht etwa 6 Scheiben Brot oder 3 Gebäckstücken. Damit decken wir fast 50 Prozent unseres Tagesbedarfs an Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Eiweiß.



Geldspenden sind herzlich willkommen, um die festen Ausgaben für Miete und Energie, Fahrzeuge und notwendige Anschaffungen zu decken.

### **Spendenkonto: »Schwalbacher Tafel«**

Nassauische Sparkasse  
Konto 197 036 486  
BLZ 510 500 15  
IBAN DE 4251 0500 1501 9703 6486  
BIC NASS DE 55 XXX

*Dank der vielen Spenden von Bäckereien und Supermärkten aus der Region kann die Schwalbacher Tafel Woche für Woche eine große Auswahl an Brot, Brötchen und anderen Backwaren anbieten. Das ist besonders wichtig, weil Brot ein Grundnahrungsmittel ist, auf das wir nicht verzichten möchten.*

### **Das tägliche Brot sichern**

Allein für das Brot wird schon ein großer Teil des Haushaltsbudgets benötigt. Eine Familie mit zwei Kindern im Alter zwischen 10 und 13 Jahren braucht in der Woche fünf Brote. Selbst bei einem günstigen Brotpreis von 2,50 Euro sind das im Monat 50 Euro.

An der Brottheke im Tafelladen können die Familien den Brotbedarf wenigstens teilweise decken und haben so etwas mehr Geld übrig für andere wichtige Lebensmittel. Denn das Geld ist knapp: Im Hartz-IV-Regelsatz sind für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke bei Erwachsenen rund 130 Euro, bei Kindern rund 100 Euro im Monat vorgesehen.

### **Vielfalt oder Überfluss?**

Gerade in Deutschland ist man gerne Brot. Heute gibt es in den Bäckereien etwa 60 Brot- und 30 Brötchensorten. In den 1970er Jahren musste man sich mit nur 10 Brot- und 5 Brötchensorten zufrieden geben. Die Bäckereien halten für Ihre Kunden oft bis zum Ladenschluss das gesamte Sortiment bereit, da bleibt einiges übrig. Bei den Tafeln findet das Brot noch dankbare Abnehmer. Das Brot wird häufig noch am gleichen Tag im Tafelladen ausgegeben, ist also frisch.

Trotzdem wird noch viel weggeworfen: 500.000 Tonnen Brot landen jährlich auf dem Müll. Damit könnte man die Menschen in Niedersachsen ein Jahr lang versorgen.

### **Die Schwalbacher Tafel**

Mehr als 300 Haushalte werden durch die Tafel mit zusätzlichen Lebensmitteln versorgt. Sowohl die vielen SpenderInnen, als auch die freiwilligen HelferInnen, die die Lebensmittel abholen, sortieren und im Tafelladen ausgeben machen dies möglich.

Eine Berechtigung zum Einkauf im Tafelladen erhält, wer Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld empfängt oder wer trotz Arbeit oder Rente ein zu geringes Einkommen hat.