



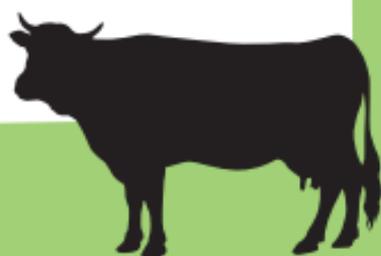
# Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

## ERNÄHRUNG IST MEHR ALS ESSEN



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**





# KNACKIG, FRISCH, LÉCKER

Gute Ernährung macht fit

## ÜBERGEWICHT IN DEUTSCHLAND

Anteil der übergewichtigen  
Personen in Prozent



**15%**

KINDER

**52%**

ERWACHSENE

---

## 150 MINUTEN\* RADFAHREN



pizza salami

\*Benötigte Zeit,  
um eine Pizza  
wieder abzubauen.

---

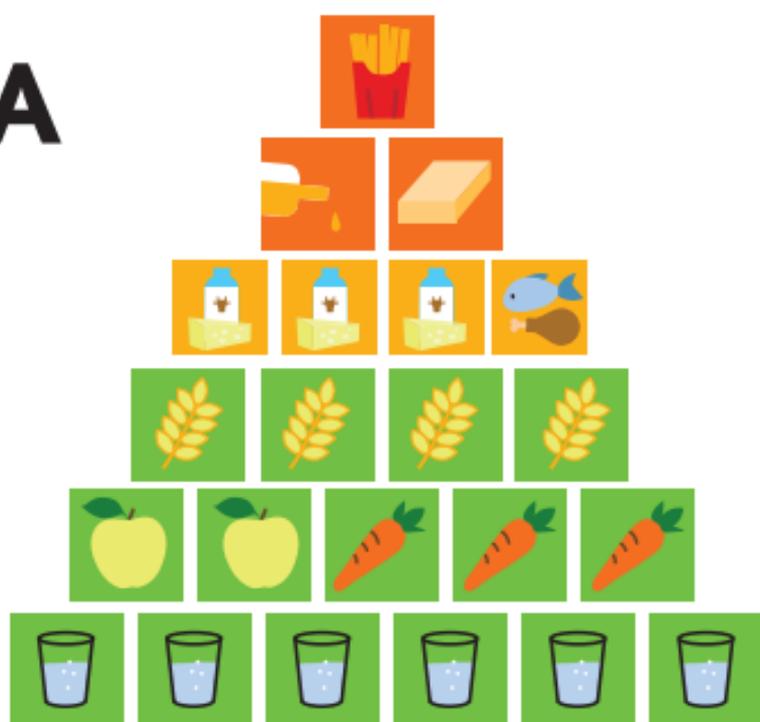
## AUSGEWOGENE UND GUTE ERNÄHRUNG MACHT ...



Mit Freunden kochen macht Spaß und schont den Geldbeutel!



**A**



**WELCHE PYRAMIDE ZEIGT DEN RICHTIGEN AUFBAU FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG?**

**B**



**MEHR INFOS:**

[bit.ly/RLP-Ernaehrung-macht-fit](https://bit.ly/RLP-Ernaehrung-macht-fit)



# NATURSCHUTZ SCHMECKT

Bewusste Ernährung  
schützt Pflanzen und Tiere

ESSEN UND NATURSCHUTZ  
GEHEN HAND IN HAND



**80%** unserer Kulturpflanzen sind auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen.



**60%** aller Wildbienenarten

**65%** der Schmetterlinge

**50%** der Brutvogelarten

gefährdet

SCHÜTZEN LEICHT GEMACHT



## GÄNSEBLÜMCHEN QUARKSPEISE

### Zutaten (4 Personen)

250 g Magerquark  
250 g Saure Sahne  
ggf. fettarme Milch  
2 EL Honig  
1/2 Bio-Zitrone  
2 Tassen halb aufgeblühte  
Gänseblümchenblüten

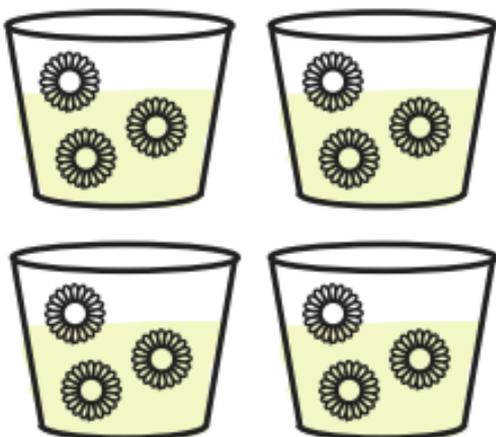
### Zubereitung

Magerquark mit Saurer Sahne  
und ggf. Milch glattrühren,  
mit Honig süßen.

Von der Zitrone die Schale  
abreiben und zusammen mit  
den Gänseblümchenblüten  
unter die Quarkmasse heben.

Den Quark in Schälchen füllen und  
mit Gänseblümchen dekorieren.

**Tip:** Geschlossene Blüten öffnen  
sich wieder, wenn man sie in  
lauwarmes Wasser stellt.



## WEITERE INFOS

[bit.ly/RLP-Naturschutz-schmeckt](https://bit.ly/RLP-Naturschutz-schmeckt)



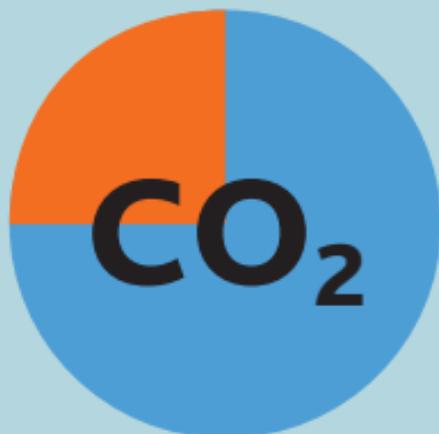
Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**

# ESSEN FÜR DEN KLIMASCHUTZ

Regional und saisonal =  
weniger CO<sub>2</sub>

## 25%

aller Treibhausgase  
entstehen im  
Bereich Ernährung



70% davon verursachen  
tierische Produkte

## 1KG FLEISCH VERBRAUCHT 7-10KG GETREIDE

Tierische Produkte  
herzustellen, benötigt  
mehr Energie als der  
Anbau von Getreide,  
Gemüse oder Obst.



### PRAXISTIPPS



1



2

Regional

Saisonal

Die Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung (DGE)  
empfiehlt 300 bis 600g  
Fleisch pro Woche.



3

BIO

Ökologisch erzeugte  
Produkte schonen nicht nur  
das Klima, sondern auch  
Böden, Wasser, Artenvielfalt  
und unsere Gesundheit.

## GEMÜSE-PAELLA

### Zutaten (4 Personen)

- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 250g Risotto- oder Paellareis
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- Salz, Pfeffer
- 500ml Gemüsebrühe
- 150g Joghurt
- 10 Kirschtomaten
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ Zitrone
- 2 Frühlingszwiebeln

### So wird's gemacht:

Das Gemüse putzen, waschen und zerkleinern. Das Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten. Reis und Gewürze zugeben, weiterdünsten. Mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Herd herunterschalten und den Reis bei geringer Temperatur mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Nach 10 Minuten die Tomaten auf den Reis legen und weitere 10 Minuten garen. Inzwischen Zitrone auspressen, mit Joghurt und dem edelsüßen Paprikapulver verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, in sehr feine Ringe schneiden und unter die fertig gegarte Reispfanne rühren. Mit Paprikajoghurt servieren.

### WEITERE INFOS

[bit.ly/RLP-Essen-fuer-Klimaschutz](https://bit.ly/RLP-Essen-fuer-Klimaschutz)

[bit.ly/Rezepte\\_Kochbus](https://bit.ly/Rezepte_Kochbus)



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**

# OHNE GEHT AUCH

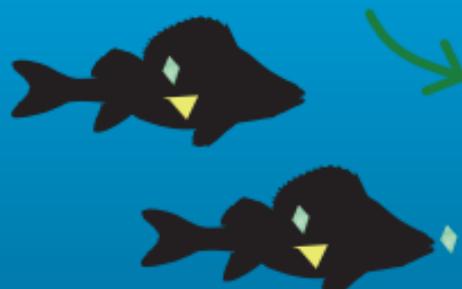
## Weniger Plastik im Einkaufskorb

### WAS IST PLASTIK?

Kunststoffe, oft einfach „Plastik“ genannt, sind Materialien, die in der Natur nicht natürlich vorkommen. Der Mensch hat sie künstlich in verschiedenen Größen hergestellt.

**335 MILLIONEN  
TONNEN** Kunststoffprodukte  
im Jahr 2016

Ein erheblicher Anteil  
dieser Produkte landet  
am Ende in unserer Umwelt.



Leichtes Plastik  
schwimmt an der  
Meeresoberfläche  
und wird von Kleinstle-  
bewesen aufgenommen,  
die eine wichtige  
Nahrungsquelle  
für Fische darstellen.



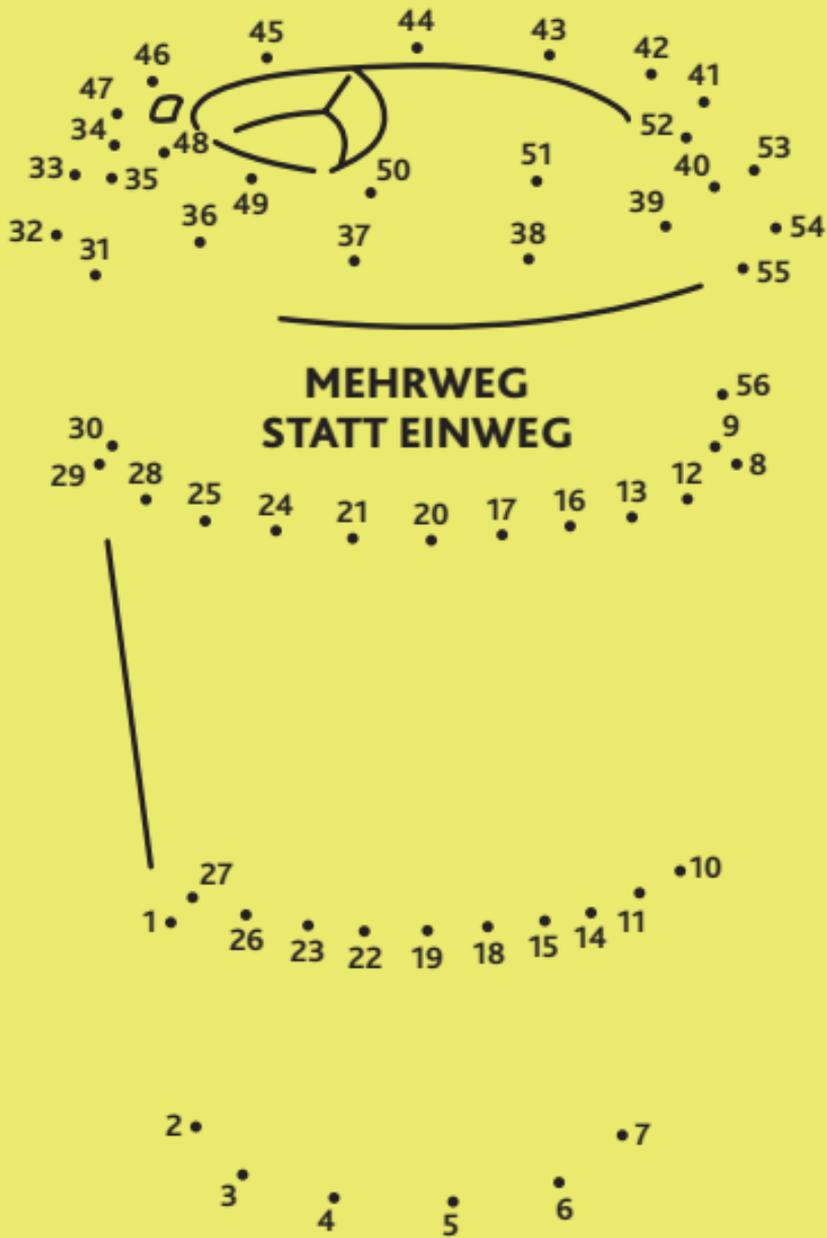
Von Fischen und Muscheln  
ernähren sich Meeressäuger,  
Vögel - und am Ende der  
Nahrungskette letztendlich  
auch wir Menschen.



Kleine Plastikteilchen  
sind sogar teilweise in  
Naturprodukten wie Honig  
zu finden.

# MALEN NACH ZAHLEN

Zahlen verbinden und überraschen lassen



## PRAXISTIPPS



Mehrwegbecher  
und Mehrwegflaschen  
mitnehmen.



**Einkaufen  
ohne Verpackung**  
→ Eigene Behälter und  
Taschen mitbringen  
→ Unverpackt-Läden

Alternativ: Verpackungen  
aus Papier, Pappe oder  
Glas bevorzugen.

## WEITERE INFOS

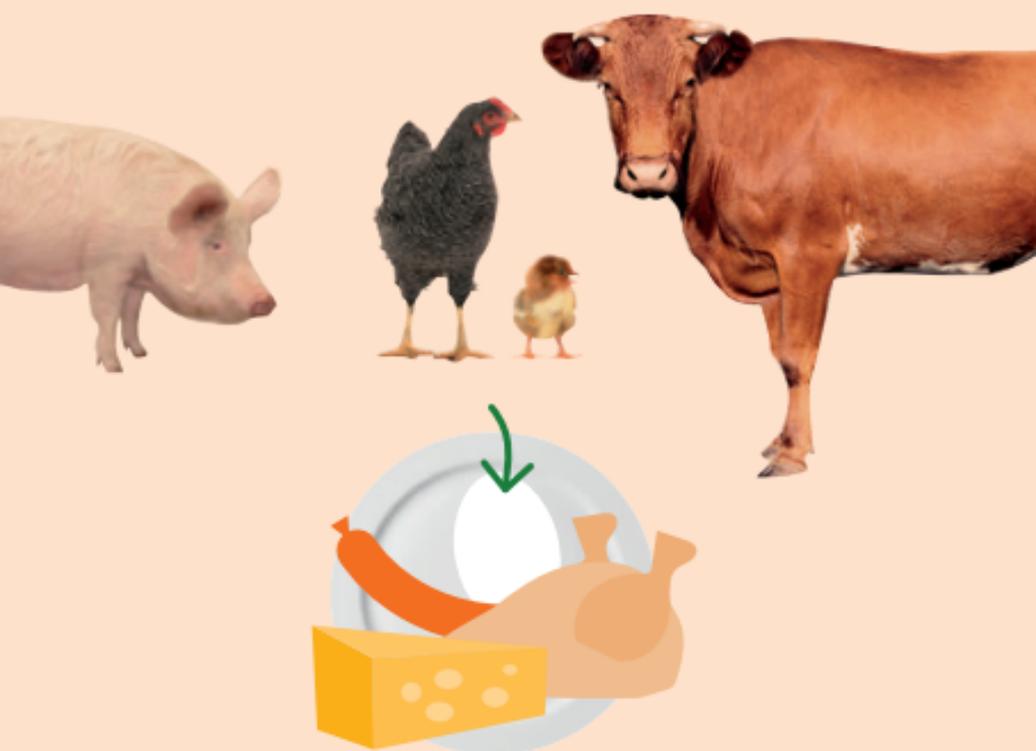
[bit.ly/RLP-Ernaehrung-ohne-Plastik](https://bit.ly/RLP-Ernaehrung-ohne-Plastik)



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**

# VON DER WIESE AUF DEN TELLER

Gutes Leben für die Tiere

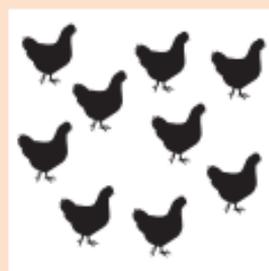


Nicht allen Nutztieren geht es gleich gut. Denn viel Platz im Stall, Auslauf, besonderes Futter und Zeit für die Tierhaltung sind teuer. Der Bio-Standard sorgt für mehr Tierwohl: Zum Beispiel mit tiergerechter Haltung, dem minimalen Einsatz von Medikamenten und dem Verbot gentechnisch veränderter Futtermittel.

## BIO = ARTGERECHTES LEBEN

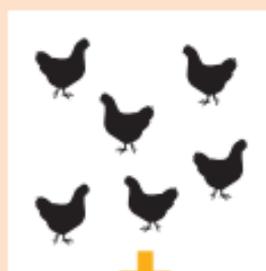
Jedes Bio-Huhn hat zusätzlich zum Stall 4m<sup>2</sup> als Auslauf zum Bewegen, Scharren, Staubbaden und Picken.

### KONVENTIONELLE TIERHALTUNG

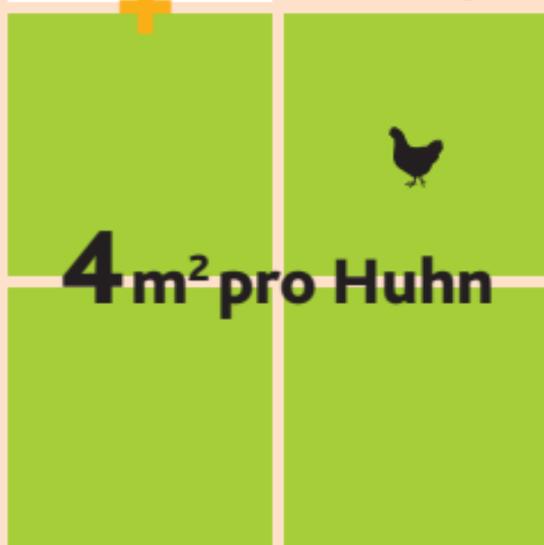


1m<sup>2</sup> Stall

### BIOLOGISCHE TIERHALTUNG



1m<sup>2</sup> Stall



4m<sup>2</sup> pro Huhn

Auslauf

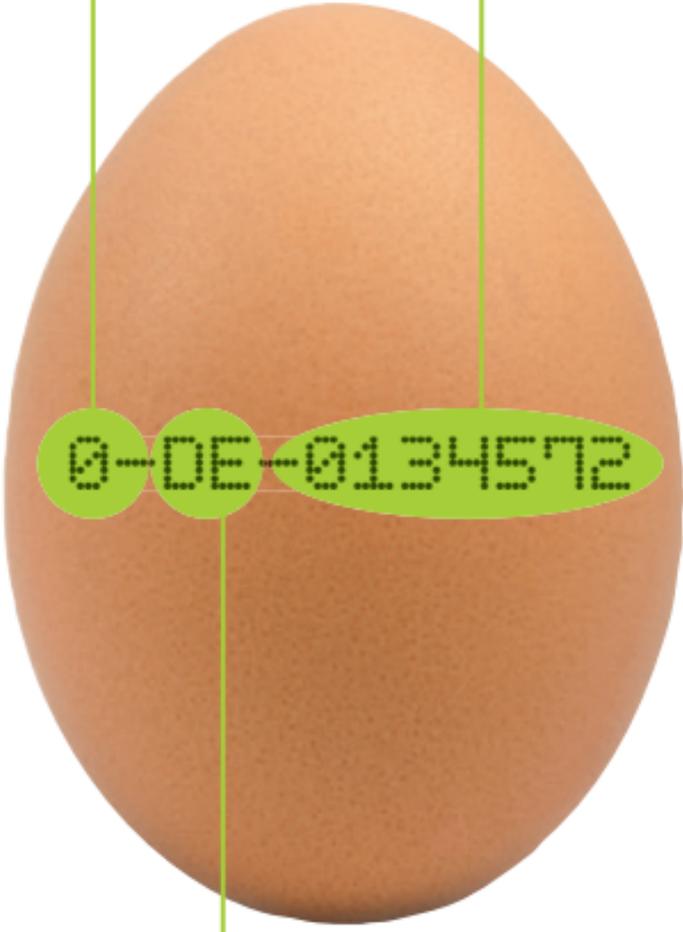
## DAS FRÜHSTÜCKSEI

Habt ihr schon mal gesehen, dass auf eurem Frühstücksei Zahlen aufgedruckt sind?

An den Zahlen könnt ihr genau ablesen, wie und wo das Huhn gelebt hat.

Haltungsart 0 = Bio

Die Ziffern geben Auskunft über die Betriebs- und Stallnummer.



0-DE-0134572

Die Buchstaben verraten das Herkunftsland, z.B.: DE = Deutschland, NL = Niederlande

**„KEIN EI MIT DER 3“**, denn die armen Hühner haben eng aufeinander gequetscht im Käfig gegessen.

## WEITERE INFOS

[bit.ly/RLP-Gutes-Tierleben](https://bit.ly/RLP-Gutes-Tierleben)

[bit.ly/RLP-Öko-Aktionsplan](https://bit.ly/RLP-Öko-Aktionsplan)



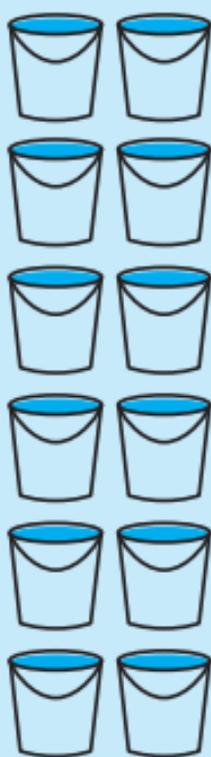
Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**

# QUELLE DES LEBENS

Wasser: Unser Lebens-  
mittel Nummer 1

## 120 LITER WASSER

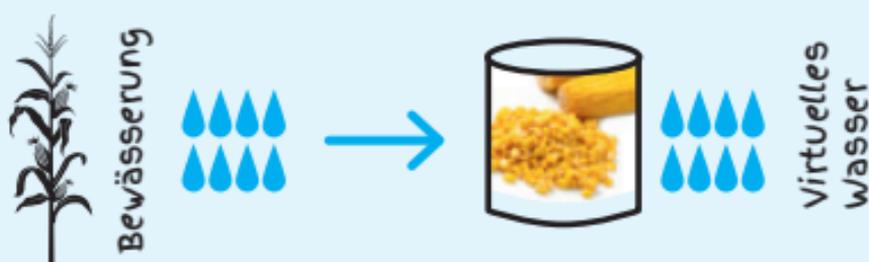
verbraucht jeder Mensch  
in Deutschland durch-  
schnittlich pro Tag etwa  
für Duschen, Toilette,  
Spülen, Putzen oder  
Kochen.



## 3.900 LITER VIRTUELLES WASSER

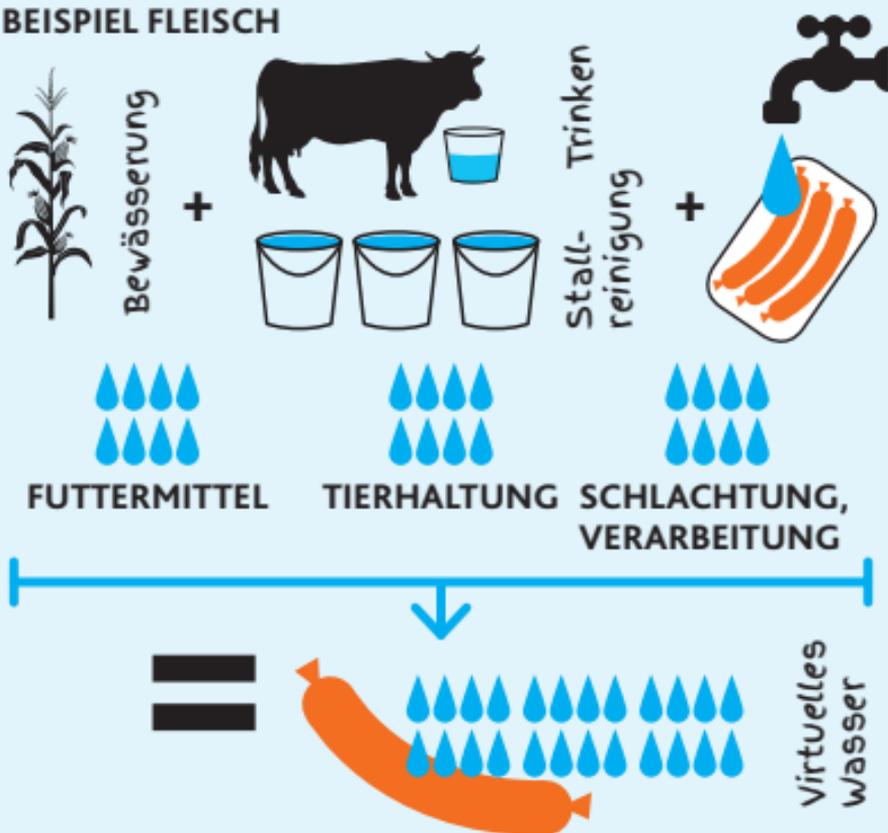
### WAS IST „VIRTUELLES WASSER“?

#### BEISPIEL MAIS



Maispflanzen müssen gegossen werden, um zu wachsen. Dementsprechend steckt „virtuelles“, also verstecktes Wasser in Mais.

#### BEISPIEL FLEISCH



## WASSERVERLUST?

Wie viel Wasser geht wohl verloren, wenn ihr 2 Minuten lang eure Zähne putzt und dabei den Wasserhahn weiter laufen lasst?

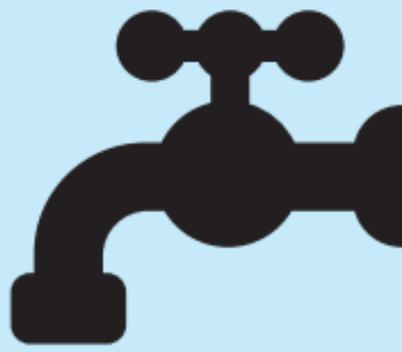
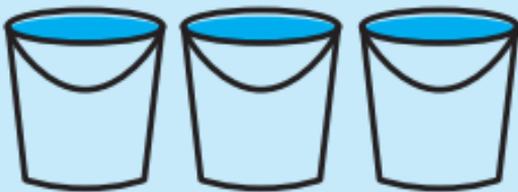
**A** 1 EIMER (10 LITER)



**B** 2 EIMER (20 LITER)



**C** 3 EIMER (30 LITER)



**2 MINUTEN**

## EINFACH WASSER SPAREN



1

Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen.

3



### Bio einkaufen

Spritzmittel oder Mineraldünger landen so auch nicht in unserem Grundwasser und in unseren Flüssen und Seen.

## WEITERE INFOS

[bit.ly/RLP-Lebensquelle-Wasser](https://bit.ly/RLP-Lebensquelle-Wasser)

2



Beim Hände einseifen oder Zähne putzen Wasserhahn zudrehen.



# HAUSHALT ÖKO? LOGISCH!

## Energie sparen leicht gemacht

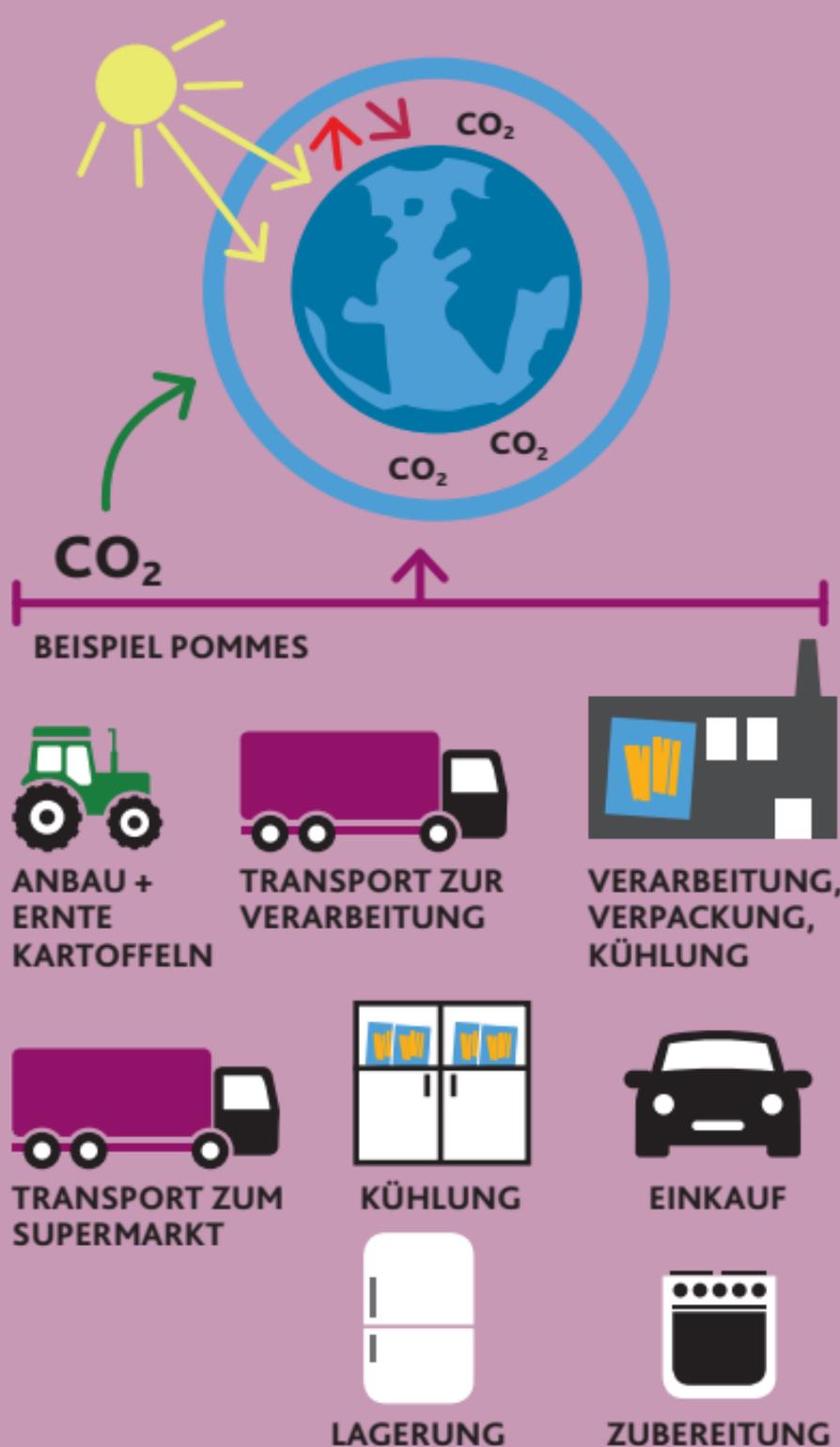
### ENERGIEVERBRAUCH IM ALLTAG

Für unseren Lebensstil benötigen wir viel Energie in Form von Strom. Auch die Herstellung von Lebensmitteln braucht Energie.



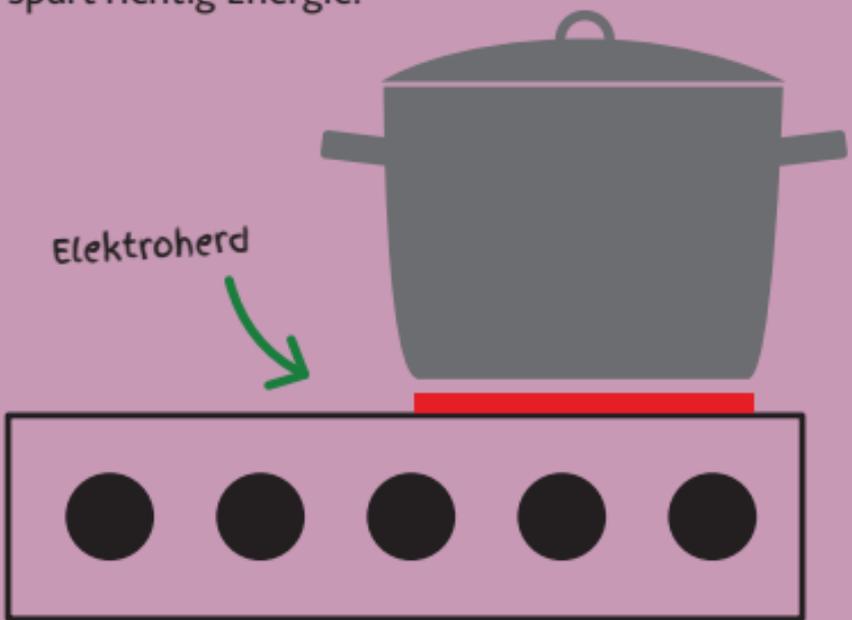
### WAS HAT ERNÄHRUNG MIT ENERGIE ZU TUN?

Wenn Lebensmittel erzeugt, transportiert, verarbeitet und gekocht werden, wird Energie verbraucht. Dabei entstehen auch schädliche Gase, die unser Klima heißer machen.



## DECKEL DRAUF!

Auf jeden Topf gehört ein passender Deckel, das spart richtig Energie.



Wie viel Energie lässt sich damit bei einem Elektroherd sparen?

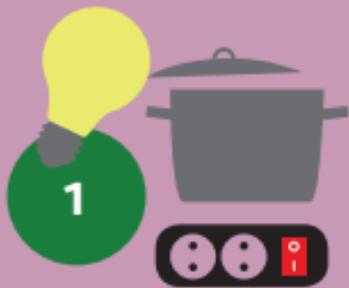
**A** 10% ENERGIE

**B** 30% ENERGIE



Weitere Energie lässt sich einsparen, wenn die Herdplatte bereits einige Minuten vor Kochende ausgeschaltet wird. Die Nachwärme reicht meist aus und ist kostenlos!

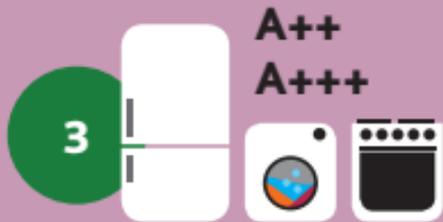
## ENERGIESPAREN LEICHT GEMACHT



- Kochen mit Deckel
- LED statt Glühbirnen
- Standby aus



- Lebensmittelverschwendung vermeiden durch:
  - Einkauf planen
  - Reste verwerten
  - Richtig lagern



Auf sparsame Elektrogeräte setzen.

## WEITERE INFOS

[bit.ly/RLP-Ernaehrung-und-Energie](https://bit.ly/RLP-Ernaehrung-und-Energie)



# WISSEN WO'S HERKOMMT

## Regional genießen

### REGIONAL

Jede Region hat ihre eigenen typischen Gerichte. Dafür werden meist die Zutaten verwendet, die vor Ort angebaut werden können.



### SAISONAL

Saisonales Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten oder vom Feld nebenan schonen die Umwelt und das Klima.



**32x**

mehr Treibhausgase

### REGIONAL, SAISONAL, GUT



Schmeckt besser

Mehr Vitamine

2

Direktverkauf

Die Bauern können ihr hier gewachsenes Obst und Gemüse direkt verkaufen.

~~CO<sub>2</sub>~~

3

Weniger Treibhausgase durch kurze Wege!

# WAS WÄCHST WANN IN DER REGION?

Saisonale Lebensmittel aus der Region schonen nicht nur das Klima, sondern sind häufig auch günstiger. Ein Saisonkalender hilft beim Einkauf.

## HEIMISCHES OBST

süß



	Äpfel	Birnen	Erdbeeren	Kirschen	Pflaumen	Trauben
Jan.	☰	☰				
Feb.	☰					
März	☰					
April	☰					
Mai	☰		☞			
Juni			☀	☀☞☞		
Juli			☀	☀		
Aug.	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Sept.	☀	☀	☀		☀	☀
Okt.	☀	☰	☞			☀
Nov.	☰	☰				
Dez.	☰	☰				

Sehr geringe Klimabelastung



Freiland

Geringe bis mittlere Klimabelastung



Lagerware



„Geschützter Anbau“

## PRODUKTE AUS RHEINLAND-PFALZ

Regionalmarken in der Region sind z.B. Kräuterwind, SooNahe, Ebbes von Hei! oder EIFEL.

## WEITERE INFOS

[bit.ly/RLP-Regionale-Ernaehrung](https://bit.ly/RLP-Regionale-Ernaehrung)



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**

# Impressum

**Herausgeber:**

Ministerium für Umwelt, Energie,  
Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz

**Redaktion:**

Josephine Keller, Catrin Müller

**Stand:**

Februar 2019

**Konzept und Layout:**

organic Marken-Kommunikation GmbH,  
Frankfurt am Main

**Druck:**

DCM Druck Center Meckenheim GmbH

**Bildnachweise:**

Noun Project: Orin zuu, Soodam Elesti Lee, Alina Oleynik, Jellycons, Artem Kovyazin, Ben Davis, Nicole Portantiere, Alexandre Dos Santos, Alena Artemova, Yugudesign, Gan Khoon Lay, Annette Spithoven, Jack Knoebber, parkjisun, Fasobrun Jamil / Fotolia: Anja Kaiser, Magdalena, nmarques74, Nickolay Khoroshkov, Gresei, Caro S., Photographee.eu, Markus Mainka, sommai, pixarno, lanamaster, Foto-Ruhrgebiet, AnnaMoskvina, sp4764, rdnzl, DeinGlücksmoment, chones, fotomaster, Torbz, Lsantilli

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Rheinland-Pfalz heraus gegeben. Sie darf weder von Parteien, noch Wahlbewerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen der Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

Kaiser-Friedrich-Straße 1  
55116 Mainz

[www.mueef.rlp.de](http://www.mueef.rlp.de)

[www.facebook.com/UmweltRLP](https://www.facebook.com/UmweltRLP)  
[www.twitter.com/UmweltRLP](https://www.twitter.com/UmweltRLP)