



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

ERNÄHRUNG IST MEHR ALS ESSEN



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



KNACKIG, FRISCH, LECKER

Gute Ernährung macht fit

ÜBERGEWICHT IN DEUTSCHLAND

Anteil der übergewichtigen
Personen in Prozent



15%
KINDER

52%
ERWACHSENE

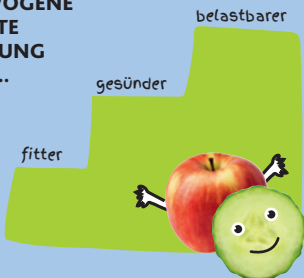
150 MINUTEN* RADFAHREN



pizza salami

*Benötigte Zeit,
um eine Pizza
wieder abzubauen.

AUSGEWOGENE
UND GUTE
ERNÄHRUNG
MACHT ...



belastbarer

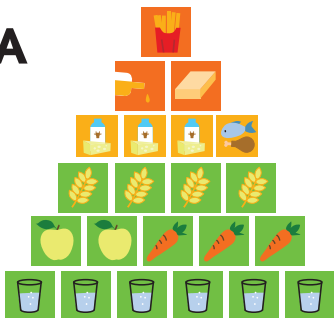
gesünder

fitter

Mit Freunden kochen macht Spaß und schont den Geldbeutel!

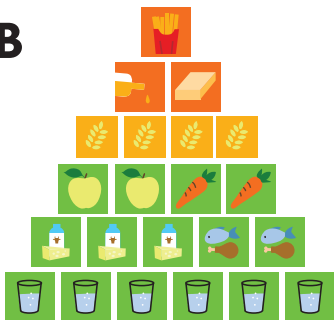


A



WELCHE PYRAMIDE ZEIGT DEN RICHTIGEN AUFBAU FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG?

B



MEHR INFOS:

bit.ly/RLP-Ernaehrung-macht-fit



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



Nisthilfen



Bienenschmaus

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

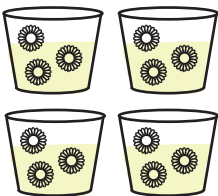
Zubereitung

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.

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



WEITERE INFOS

bit.ly/RLP-Naturschutz-schmeckt



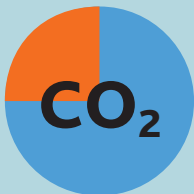
Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

ESSEN FÜR DEN KLIMASCHUTZ

Regional und saisonal =
weniger CO₂

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
bit.ly/Rezepte_Kochbus



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

OHNE GEHT AUCH

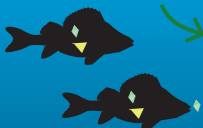
Weniger Plastik im Einkaufskorb

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.



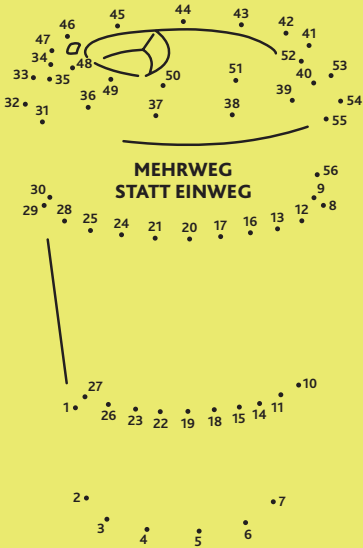
Von Fischen und Muscheln
ernähren sich Meeressäuger,
Vögel - und am Ende der
Nahrungskette letztendlich
auch wir Menschen.



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

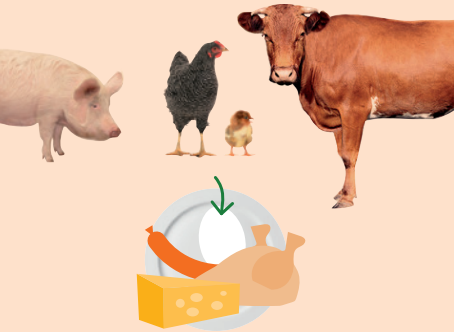
bit.ly/RLP-Ernaehrung-ohne-Plastik



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

VON DER WIESE AUF DEN TELLER

Gutes Leben für die Tiere

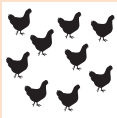


Nicht allen Nutztieren geht es gleich gut. Denn viel Platz im Stall, Auslauf, besonderes Futter und Zeit für die Tierhaltung sind teuer. Der Bio-Standard sorgt für mehr Tierwohl: Zum Beispiel mit tiergerechter Haltung, dem minimalen Einsatz von Medikamenten und dem Verbot gentechnisch veränderter Futtermittel.

BIO = ARTGERECHTES LEBEN

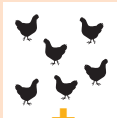
Jedes Bio-Huhn hat zusätzlich zum Stall 4m² als Auslauf zum Bewegen, Scharren, Staubbaden und Picken.

KONVENTIONELLE TIERHALTUNG

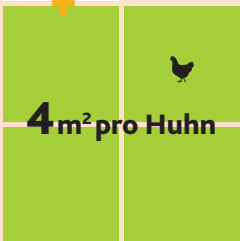


1m² Stall

BIOLOGISCHE TIERHALTUNG



1m² Stall



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

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

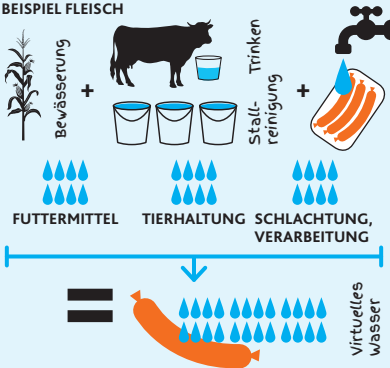
WAS IST „VIRTUELLES WASSER“?

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?

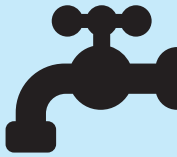
A 1 EIMER (10 LITER)



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

2



Beim Hände einseifen oder Zähne putzen Wasserhahn zudrehen.



HAUSHALT ÖKO? LOGISCH!

Energie sparen leicht gemacht

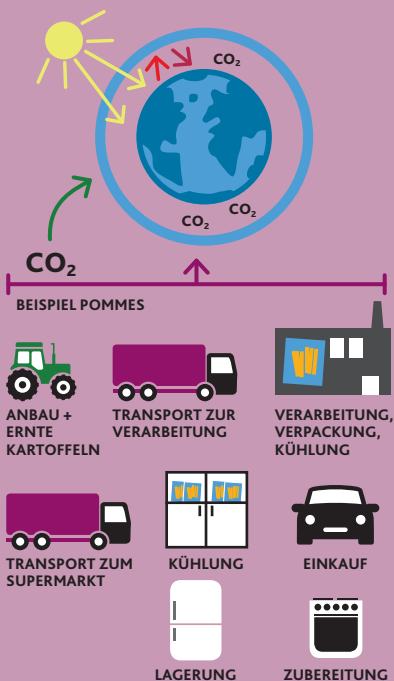
ENERGIEVERBRAUCH IM ALLTAG

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



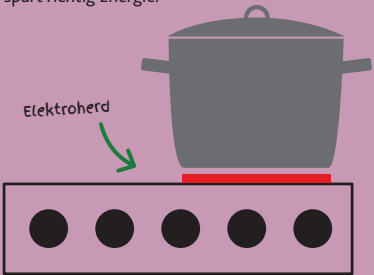
WAS HAT ERNÄHRUNG MIT ENERGIE ZU TUN?

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!

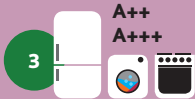
ENERGIESPAREN LEICHT GEMACHT



- 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



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.

~~CO₂~~

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

Geringe bis mittlere Klimabelastung



Freiland

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



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

www.facebook.com/UmweltRLP
www.twitter.com/UmweltRLP