



*Nachhaltige Ernährung – davon profitieren Gesundheit und Umwelt; dazu gehören auch faire Preise! Ein Patentrezept für die Umsetzung gibt es nicht. Doch jeder Einzelne kann im Umgang mit Lebensmitteln so handeln, dass eine große Wirkung entsteht – zum Wohl der jetzigen und künftigen Generation.*

Staatsminister Helmut Brunner

## Mehr Information ...

... zum Thema **Nachhaltige Ernährung** erhalten Sie in unserer Plakatserie und der dazugehörigen Begleitbroschüre:



[www.stmelf.bayern.de/nachhaltige-ernaehrung](http://www.stmelf.bayern.de/nachhaltige-ernaehrung)

### Impressum

#### Herausgeber

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Ludwigstraße 2, 80539 München  
[www.stmelf.bayern.de](http://www.stmelf.bayern.de) | [www.ernaehrung.bayern.de](http://www.ernaehrung.bayern.de)  
E-Mail: [info@stmelf.bayern.de](mailto:info@stmelf.bayern.de)  
Nr. 08182014, 3. Auflage, Stand August 2014

#### Redaktion

Referat Grundsatzangelegenheiten der Ernährung

#### Fachliche Konzeption

Technische Universität München, Lehrstuhl für Wirtschaftslehre des Landbaues, Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung: Dr. Karl von Koerber, Eveline Dasch, Andreas Beier, Lukas Hindinger und Beratungsbüro für Ernährungsökologie, München [www.wzw.tum.de/ne](http://www.wzw.tum.de/ne) und [www.bfeo.ee.de](http://www.bfeo.ee.de)

#### Bildnachweis

Titel: StMELF (Wiese, Schlepper), © Klicker/Pixelio (Gesellschaft), A. Beier (Obststand)

#### Gestaltung

Visualista – Monika Grötzinger, München

#### Druck

Druckerei Diet, Eschacher Str. 3, 87474 Buchenberg  
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf 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 oder 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 Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

## Nachhaltigkeit ist in aller Munde! Aber nicht nur die Sektoren Verkehr und Wohnen verbrauchen Energie und verursachen Treibhausgas-Emissionen, sondern auch der Bereich Ernährung.

Essen ist bedeutsam für Lebensfreude und Genuss. Es gilt aber auch das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass unser Essen erheblich zum Treibhauseffekt beiträgt. Darunter fällt die gesamte Wertschöpfungskette, angefangen von der landwirtschaftlichen Erzeugung der Rohstoffe, über die Herstellung und Verarbeitung der Lebensmittel und deren Transport, bis hin zu Einkauf und Zubereitung durch die Verbraucher und zur Abfallentsorgung.

Nachhaltig zu handeln im Umgang mit Lebensmitteln heißt die Umwelt zu schonen, seine Gesundheit zu fördern und faire Preise für Bauern, Verarbeiter und Händler zu unterstützen.



## Nachhaltige Ernährung Essen für die Zukunft

# Nachhaltig essen

bedeutet ...

... ausgewogen essen.

Es gilt die Empfehlung „5 am Tag“ – drei Gemüse- und zwei Obstportionen. Tierische Lebensmittel ergänzen pflanzliche Erzeugnisse: fettarme Milch und Milchprodukte täglich in nicht zu hoher Menge, Fleisch und Wurstwaren am besten nur zwei- bis dreimal wöchentlich.

## Eine ausgewogene Mischung aus pflanzlichen Lebensmitteln und bewusstem Fleischgenuss

- schützt vor typischen Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Typ 2 Diabetes.
- trägt wesentlich zur Verminderung der Treibhausgas-Emissionen im Bereich Ernährung bei.
- wirkt sich positiv auf die Sicherung der Welternährung aus. Die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel erfordert weniger landwirtschaftliche Fläche als die tierischer Produkte. Somit steht mehr Nahrungsenergie zur Verfügung.

... Fairness für alle.

Faire Preise verhelfen den Bauern zu kostendeckenden Einkommen – bei uns und in sogenannten Entwicklungsländern. Außerdem gelten Umweltschutzaufgaben wie Trinkwasserschutz, Wiederaufforstung, Abfallbeseitigung und möglichst geringer Pestizideinsatz sowie erhöhte gesundheitliche Schutzmaßnahmen für die Arbeiter.

## Fair gehandelte Lebensmittel

- ermöglichen den Bauern einen angemessenen Lebensunterhalt und Zukunftsinvestitionen.
- fördern die Qualifizierung der Erzeuger sowie soziale Einrichtungen. Ausbeuterische Formen der Kinderarbeit sind ausgeschlossen.
- werden oft in Bio-Qualität hergestellt.



Saisonale und regionale Produkte – einer von sechs Aspekten der Nachhaltigen Ernährung. Saisonkalender unter [www.vz-bayern.de](http://www.vz-bayern.de) oder [www.aid.de](http://www.aid.de)

... „Ja“ zum Klimaschutz.

Die Einspareffekte durch pflanzenbetonten, ökologischen, saisonalen und regionalen Einkauf sollten nicht schon durch lange Einkaufsfahrten mit dem Auto zunichte gemacht werden. Darüber hinaus gilt:

- **Der Bezug von Ökostrom** aus erneuerbaren Energien vermindert die klimaschädigende Wirkung des Stromverbrauchs weitgehend.
- **Energieeffiziente Haushaltsgeräte** (vor allem Kühl- und Gefriergeräte) helfen, den Stromverbrauch zu senken.
- **Abfallverminderung** bedeutet Ressourcenschutz im Haushalt: Verpackungen beim Einkauf sowie den Verderb von Lebensmitteln vermeiden.

... weniger ist oft mehr.

Lebensmittel möglichst frisch und gering verarbeitet zu verzehren, hat gesundheitliche und ökologische Vorteile:

## Gering verarbeitete Lebensmittel

- enthalten meist weniger Fett, Zucker und Salz, dafür mehr lebensnotwendige Stoffe – außerdem schmecken sie besser.
- verbrauchen weniger Energie und Wasser als zum Beispiel Fertigprodukte und Tiefkühlkost.
- sind in der Regel preiswerter.
- fördern durch die eigene Zubereitung die Wertschätzung, die Esskultur und positive Gemeinschaftserlebnisse.

... alles zu seiner Zeit.

Saisonal einzukaufen heißt, die Gemüse- und Obstsorten auszuwählen, die bei uns im Freiland angebaut werden. Um lange Transportwege zu vermindern, sollten Lebensmittel aus der näheren Umgebung bevorzugt werden.

## Saisonale und regionale Produkte

- können voll ausreifen, haben dadurch einen besseren Geschmack und den vollen Nährwert.
- schaffen Vertrauen durch überschaubare Strukturen.
- fördern Arbeitsplätze und Wirtschaftskraft in der Region.

... ein weiteres Plus.

Ein besonderer Beitrag zur nachhaltigen Ernährung sind Bio-Lebensmittel. Sie enthalten mehr sekundäre Pflanzenstoffe und sind weitgehend rückstandsfrei. Neben diesem gesundheitlichen Mehrwert stehen weitere Vorteile:

## Der ökologische Landbau

- verzichtet auf synthetische Dünge- und Pflanzenbehandlungsmittel und ist daher besonders ressourcenschonend und nachhaltig.
- setzt keine Gentechnik ein.
- hat eine positive Wirkung auf die biologische Vielfalt und die Bodenfruchtbarkeit.
- bietet in der Regel eine bessere Existenzsicherung und schafft zusätzliche Arbeitsplätze.
- erhält ländliche Regionen als Erholungsraum und integriert teilweise soziale Projekte.
- achtet auf eine besonders artgerechte Tierhaltung.