



ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT

mit Herz, Hand & Verstand



Ausstellung in Anlehnung an: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten; Bundesrat; Migrations-Stiefen Köhnen; Fotostudio



Ernährung und Verbraucherbildung
an den Ämtern für Landwirtschaft

ESSEN FÜR DAS KLIMA

„Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht dieser Welt verändern.“ afrikanisches Sprichwort



Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?



Verpackung

reduzieren

Verarbeitung

weniger ist mehr!

Anbauart

integriert, biologisch

Lebensmittelart

weniger Fleisch essen

Transport

regional & saisonal einkaufen

Lagerung

sachgemäß

Einkauf

zu Fuß oder mit dem Rad

Zubereitung

nährstoffschonend

Müll

vermeiden

In vielen Bereichen werden Treibhausgase produziert, die sich auf unsere Welt auswirken.

Du hast es in Deiner Hand.

NATUR ZUM ANBEIßEN

Der Verzehr von gering verarbeiteten Lebensmitteln ist ein Gewinn für Gesundheit, Umwelt, Genuss und Geldbeutel

Mit weniger intensiv verarbeiteten Lebensmitteln verbrauchen wir weniger Energie, Verpackung und Wasser und verursachen also **weniger Treibhausgase**.



Grundnahrungsmittel ermöglichen uns einen **kostenbewussten Einkauf** und fördern die handwerkliche Verarbeitung in kleineren Betrieben.

Was bringt die Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel?

Mit Selbstkochen fördern wir **Kochkunst und Gemeinschaftserlebnisse**, stärken die sinnliche Wahrnehmung und die **Wertschätzung von Lebensmitteln**.



Mit frischen und natürlichen Lebensmitteln gönnen wir uns reichlich **wertvolle Inhaltsstoffe** – und genießen die Vielfalt der Natur.



MACH'S MAHL
GETES ESSEN FÜR DAS WERTVOLLERE

Ernährung und Verbraucherschutz
an den Ämtern für Land...



Landkreis...

NACHHALTIGE LANDWIRTSCHAFT

Was bringt eine nachhaltige Landwirtschaft?



Durch den Kauf ökologisch erzeugter Lebensmittel schonen wir **Klima, Wasser und Böden** und helfen **Artenvielfalt und Kulturlandschaften** zu erhalten.



Höhere Erlöse in der Landwirtschaft fördern die **Existenzsicherung** unserer landwirtschaftlichen Betriebe, außerdem entstehen **zusätzliche Arbeitsplätze**.



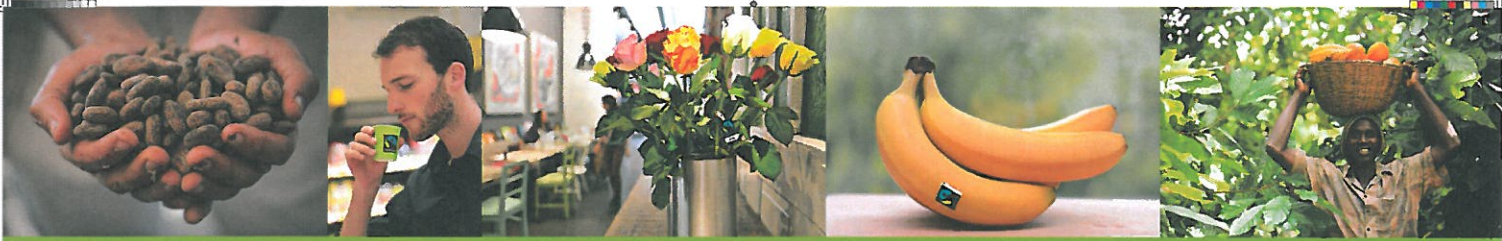
Mit dem Kauf nachhaltig erzeugter Lebensmittel **stärken wir die Landwirtschaft** in der Region und **fördern soziale Leistungen und Tierwohl**.



Mit Erzeugnissen aus nachhaltiger Landwirtschaft genießen wir **frische, geschmackvolle und gesunde Lebensmittel**.



 **MACH'S MAHL**
GUTES ESSEN FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG



FAIR GENIEßEN – WELTWEIT

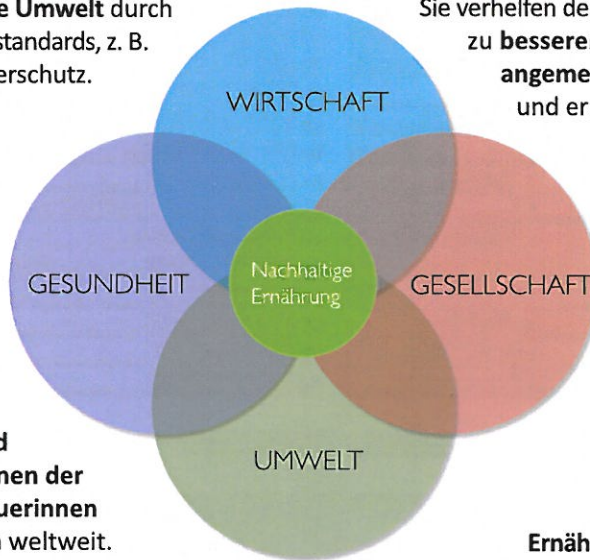
Fairer Handel – Fairer Einkauf – Faire Welt
Für ein menschenwürdiges Leben aus eigener Kraft

Was bringen fair gehandelte Lebensmittel?



Sie **entlasten die Umwelt** durch höhere Mindeststandards, z. B. beim Trinkwasserschutz.

Sie verhelfen den Bauern und Bäuerinnen zu **besseren Löhnen**, sichern einen **angemessenen Lebensunterhalt** und ermöglichen Investitionen.



Die **Lebens- und Arbeitssituationen der Bauern und Bäuerinnen verbessern sich weltweit**. Soziale Projekte werden unterstützt.

Sie fördern eine **bessere Ernährung und Gesundheit der Arbeiter*innen** bei der Produktion.

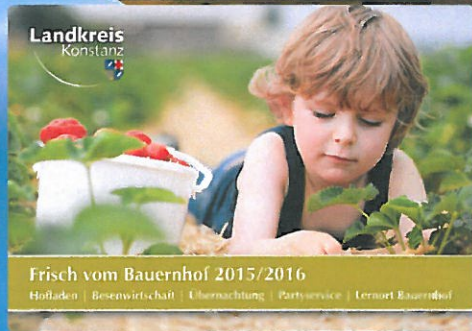


Faire Zeichen – Fairer Einkauf



PRODUKTE VON HIER

Fördern regionale Wirtschaftskreisläufe, erhalten die Kulturlandschaft und Umwelt. Sie sind Genuss pur!



Verbindung der Lebensmittel zum Herkunftsgebiet, mit einer Produktionsstufe z.B. Salate von der Insel Reichenau



Produkte, die in einem festgelegten Gebiet erzeugt, verarbeitet und hergestellt werden, z. B. Allgäuer Emmentaler



Biozeichen Baden-Württemberg 100 % aus ökologischer Landwirtschaft



Gesicherte Qualität aus Baden-Württemberg



Regionalfenster Baden-Württemberg



Regionalmarke von EDEKA Südwest



Regionalmarke, Zusammenschluss von Erzeuger, Verarbeiter, Handel, Großverbraucher und Gastronomie

Ernährung und Verbraucherbildung an den Ämtern für Landwirtschaft

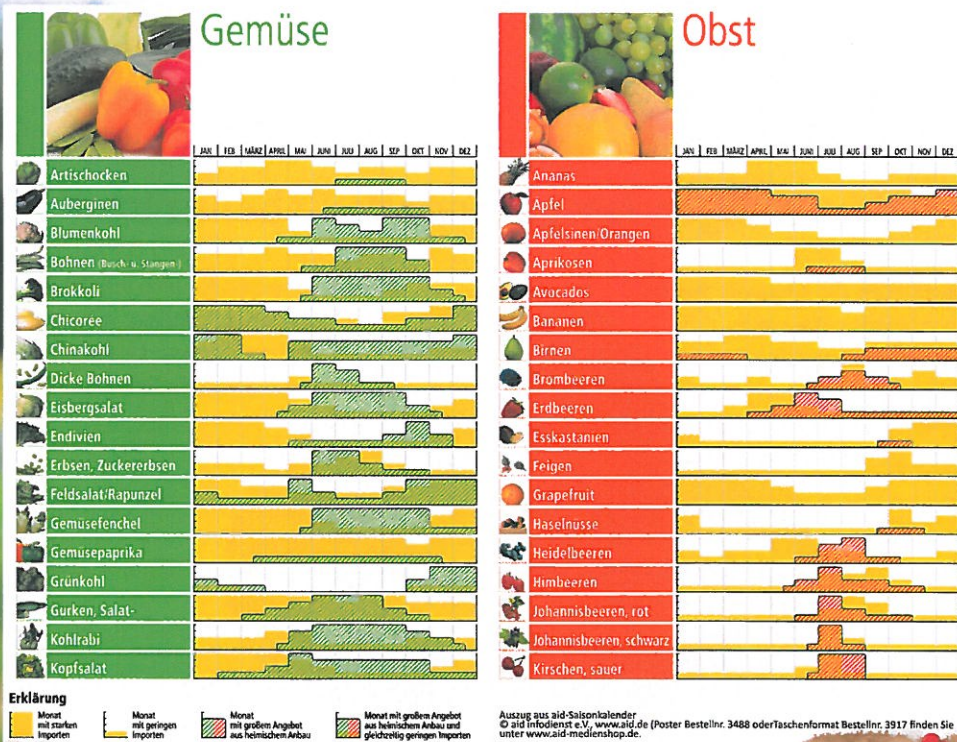


Bildmaterial: Unfabrik, ExQuine, fotokobay

DIE REGION HAT SAISON

Saisonal + Regional = Optimal

Was bringen saisonale Erzeugnisse aus der Region?



Regionale und saisonale Produkte haben kurze Transportwege.



Schaffen **Transparenz** und **Vertrauen** zum Erzeuger.

aus der
Region



Wir stärken unsere Betriebe und sichern somit Arbeitsplätze vor Ort. Kooperationen **fördern** die regionale Wirtschaftskraft.



Obst und Gemüse werden reif geerntet, **schmecken besser** und sind reicher an **gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen**.



KLIMASCHUTZ IM ALLTAG

Ein bisschen nachhaltig kann jeder!



Mit **energieeffizienten Haushaltsgeräten** und **Ökostrom** entlasten wir das Klima. Indem wir **Verpackungsmüll vermeiden**, tun wir etwas für die Umwelt: „Plastikfasten“.



Mit nachhaltigem Konsum Geld sparen: bei größeren Anschaffungen auf **qualitativ hochwertige, langlebige und reparaturfähige Produkte** achten. Kleine Reparaturen können im nahegelegenen Repair-Café in Stand gesetzt werden. Überflüssiges im Supermarktregal stehen lassen.



Autos, Bohrmaschinen, Kleidung oder ähnliches gemeinsam anschaffen, mit anderen teilen und nutzen (Car- bzw. Geräte-Sharing, Tauschpartys).
Teilen, Tauschen, Mieten.



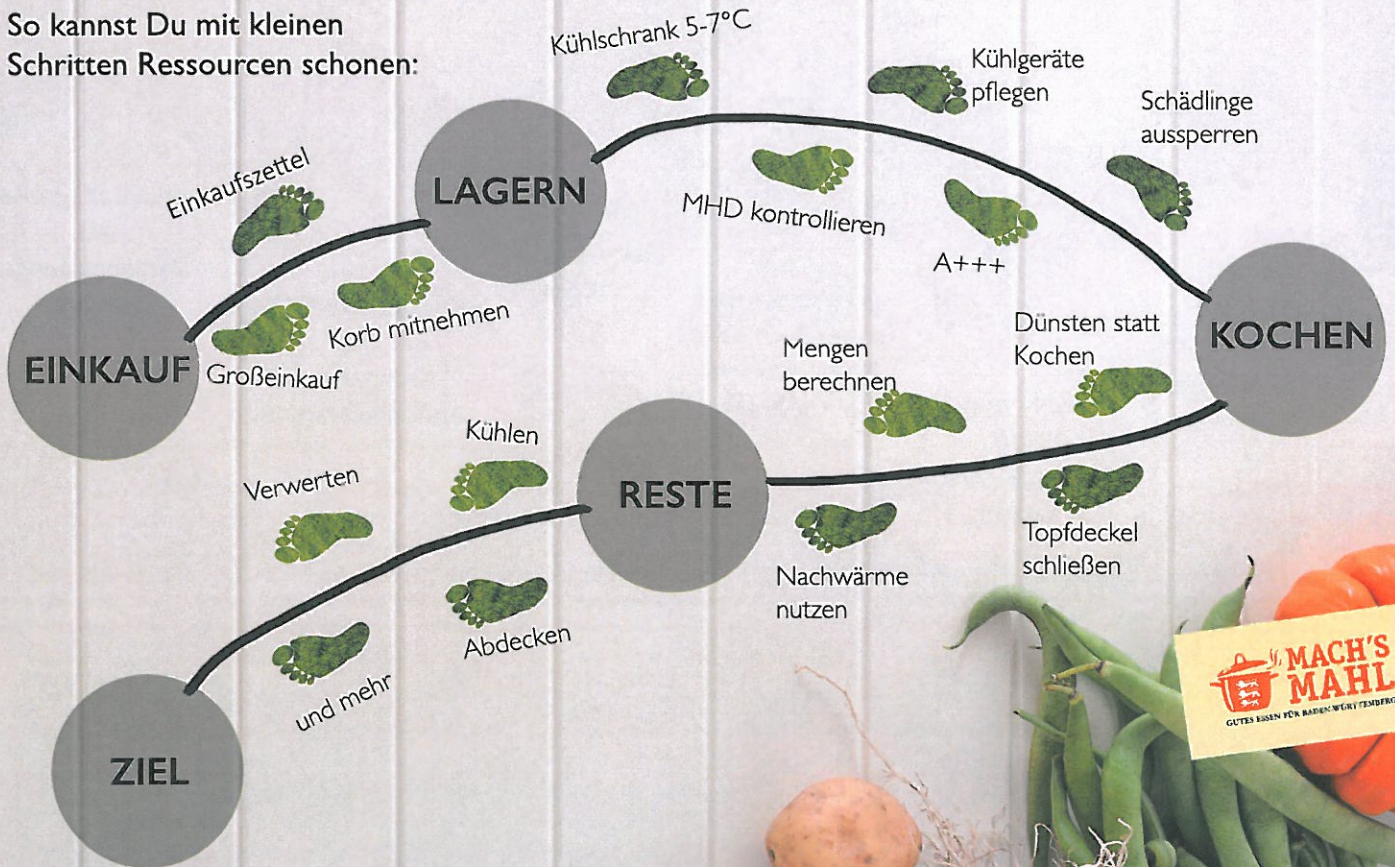
Beim täglichen Einkauf nur kleine Portionen kaufen; um nichts wegwerfen zu müssen. **Mehrweg ist besser als Einweg.** Fahren wir mit dem Rad oder gehen zu Fuß, dann sind wir in **Bewegung**, bekommen **frische Luft** und **vermeiden Abgase.**



LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN

Essen mit Genuss und Verantwortung:
besser planen, besser lagern, besser essen – statt wegzuworfen

So kannst Du mit kleinen Schritten Ressourcen schonen:



Durch **weniger Lebensmittelverschwendung** werden **Treibhausgase reduziert** und **kostbare Ressourcen geschont**. Unnötige Erzeugung, Verarbeitung und Transporte werden vermieden.



Wir schonen unseren Geldbeutel. **Zwei Drittel der Lebensmittel, die durchschnittlich weggeworfen werden, können wir vermeiden.** Das sind etwa 55 kg, im Warenwert von 157 € pro Bundesbürger und Jahr.

Welchen Gewinn bringt ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln?

Wir haben **Respekt vor der Natur und unseren Mitmenschen**, wenn wir sorgsam mit Lebensmitteln umgehen: Resteverwertung oder Foodsharing sind Beispiele für einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln.



Lebensmittel mit allen Sinnen prüfen, auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD). Meist sind sie noch zu genießen.

LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

Qualität erhalten, Lebensmittelverderb reduzieren
und das Budget schonen

So bleiben Lebensmittel im Kühlschrank länger frisch:

Tiefkühlware

zubereitete Speisen

Milchprodukte

kälteste Stelle für leicht
verderbliche Lebensmittel,
wie Fisch, Fleisch

Gemüse & Obst



Tipps

- Kühlkette nicht unterbrechen
- Lebensmittel abgekühlt und verpackt einlagern
- Kühlschrank nicht überfüllen
- Ordnung halten
- Temperatur kontrollieren
- regelmäßig reinigen

Moderne Kühlschränke verfügen über 0°C-Fächer mit Feuchtigkeitsregulierung, die ein längeres Frischhalten kalteverträglicher Obst- und Gemüsearten zum Beispiel Salat, Radieschen und Kirschen begünstigen.



Nicht alles braucht Kälte:

Südf Früchte und
Tomaten zum Beispiel
bei Zimmertemperatur
lagern



Kartoffeln
dunkel, trocken und
luftig lagern



Trockenvorräte
in gut verschließbare
Behälter füllen und
beschriften. MHD
notieren

Brot
altert im
Kühlschrank
schneller



DAS KOMMT MIR NICHT IN DIE TÜTE

Je weniger Verpackungen, desto umwelt- und klimafreundlicher ist unser Einkauf

Wie können unnötige Verpackungen vermieden werden?

Doppelt verpackte Lebensmittel und Portionspackungen vermeiden

Mehrweg- statt Einwegflaschen kaufen

Zum Einkaufen einen Korb oder Einkaufstasche mitnehmen

Obst und Gemüse lose kaufen

Wiederverwertbare Behälter statt Frischhalte- oder Alufolie verwenden

Haushaltsgröße und Verzehrsmenge beachten

Wusstest Du, dass...



... jeder Deutsche ca. 70 Plastiktüten pro Jahr verbraucht?

... der jährliche Verbrauch von Plastiktüten bis 2025 auf 40 Tüten pro Person und Jahr reduziert werden soll?

... der 1. Juli zum internationalen „Plastic Bag Free Day“ ernannt wurde?

... Tiere an Land und Wasser durch Plastik ersticken?

... Glasflaschen bis zu 50 mal und Mehrweg-Kunststoffflaschen bis zu 15 mal wieder befüllt werden?

