



## IN 7 SCHRITTEN ZU NACHHALTIGER ERNÄHRUNG

Nachhaltige Ernährung bedeutet, sich so zu ernähren, dass die gesamten gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind.

Übergeordnetes Ziel einer nachhaltigen Ernährung ist es, die Erde dauerhaft gerecht zu bewirtschaften: Die Lebenssituation der heutigen Generation soll verbessert werden, ohne gleichzeitig die Lebenschancen künftiger Generationen zu gefährden.

## PLAKATAUSSTELLUNG



### „ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT“ – PLAKATAUSSTELLUNG MIT INFOMATERIALIEN

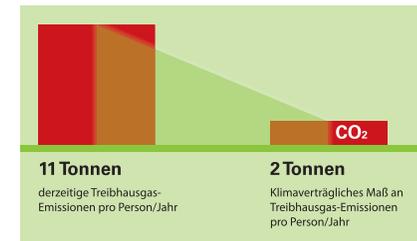
Wie ich mich ernähre und was ich einkaufe, hat Auswirkungen. Welche, das zeigt die Plakatausstellung „Nachhaltige Ernährung: Essen für die Zukunft“. Jedes der sieben Plakate greift die vier Dimensionen nachhaltiger Ernährung auf: Wirtschaft, Soziales, Umwelt, Gesundheit/Individuum. Die Ausstellung eignet sich für alle Orte mit Laufkundschaft, beispielsweise Foyers von Behörden und öffentlichen Einrichtungen, für Schulen und Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung.

## DIE 7 SCHRITTE IM DETAIL



### Schritt 1: Zusammenhänge erkennen

Es ist nicht egal, wie wir uns ernähren. Was wir einkaufen und was wir essen, hat Einfluss: auf regionale und globale Strukturen, auf Ökologie, Ökonomie und Gesellschaft – und auf unsere Gesundheit. Was bringt eine nachhaltige Ernährung?



### Schritt 2: Wir haben die Wahl ...

Etwa 20 Prozent des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes hängen an der Ernährung. Unsere täglichen Verzehrsgewohnheiten könnten diesen Anteil reduzieren. Wie geht es konkret, sich gesundheitsförderlich, sozialverträglich und umweltfreundlich zu ernähren?

### Schritt 3: JA zur Nachhaltigen Landwirtschaft!

Eine „Nachhaltige Landwirtschaft“ ist strategisch darauf ausgerichtet, Umweltbelastungen zu vermeiden und die natürlichen Ressourcen zu erhalten. Warum gelingt es dem ökologischen Landbau besonders gut, nachhaltig zu wirtschaften?

Quelle: Bayerische Landesanstalt für Wein- und Gartenbau

### Schritt 4: Saisonal essen, regional einkaufen

Seit 1990 haben sich die Lebensmitteltransporte für den deutschen Markt verdoppelt. Durch den Einkauf regional erzeugter und verarbeiteter Produkte und durch den Verzehr saisonaler Produkte können Verbraucher diesen Trend stoppen.

Quelle: Fotolia (Flugzeuge: jameshipper, Erdbeeren: unpic, Ananas: Paul Bodea, Bohnen: dudek, Markt: Heinz Waldukat, Zeichen: r.classen)

### Schritt 5: Gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugen

Relativ häufig essen wir heutzutage stark verarbeitete Lebensmittel, Snacks und Süßigkeiten mit hohem Anteil an Fett, Zucker und Salz. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Gering verarbeitete Lebensmittel sind frischer, knackiger und ehrlicher.

Quelle: Fotolia (Einkaufstasche: Africa Studio)



Mein Kaffee kommt aus **Tansania**, meine Milch aus **Bayern**, der Kakao von der **Elfenbeinküste** und der Zucker aus **Bayern**.

Ich unterstütze mit einem Latte Macchiato mindestens vier Bauernfamilien. **Aber nur, wenn ich fair bezahle.**



## Schritt 6: Fairness genießen - weltweit

Unsere Lebensmittelpreise sind vergleichsweise niedrig. Häufig spiegeln sie nicht die tatsächlichen Produktions- und Folgekosten wider. Wie steht es in puncto Fairness um die Latte Macchiato, die wir so gerne trinken?

Quelle: Fotolia (Pixelio) (Kaffeeglas: K. Höhmann)

## Schritt 7: Energieeffizienz im eigenen Haushalt

Etwa 45 Prozent des Stroms in deutschen Haushalten wird von Kühl- und Gefrierschränken, Waschmaschinen und Wäschetrocknern verbraucht. Energieeffiziente Geräte, Fahrrad statt Auto und strategische Müllvermeidung senken den Verbrauch deutlich.

Quelle: Fotolia (Kühlschrank: Henry Bonn, Radfahrer: red2000, quantys@ gmbh (Solarwecker), www.oekolandbau.de©BLE, Bonn/Dominic Menzler (Direktvermarkter)

The screenshot shows a webpage with a navigation menu on the left and a main content area. The main content area has a header 'Ernährung' and a sub-header 'In 7 Schritten zu nachhaltiger Ernährung'. Below this, there is a section titled 'Nachhaltige Ernährung bedeutet, sich so zu ernähren, dass die gesamte gesundheitliche, ökologische, ökonomische und soziale Auswirkungen unseres Ernährungsverhaltens möglichst positiv sind.' followed by a sub-section 'Platzierung' and a paragraph starting with 'Ernährung ist ein zentraler Bestandteil...'.

## Kontakt

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
 Referat M5 – Grundsatzangelegenheiten der Ernährung  
 Ludwigstraße 2, 80539 München  
 Telefon: +49 (89) 2182-0, Fax: +49 (89) 2182-2677  
 E-Mail: poststelle@stmelf.bayern.de

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