



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

GESUND
BLEIBEN,
DAS KLIMA
SCHONEN.



Deine
Ernährung
macht's
möglich!



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

KLIMA- FREUNDLICH, GESUND UND LECKER.

Dein Essen kann's: dich gesund halten und das Klima schützen! Erfahre, wie regionale, saisonale und pflanzliche Lebensmittel deine Gesundheit fördern und die Umwelt bewahren.

Inhalt

- 1 Pflanzenbetont und vielfältig.
- 2 Regional und saisonal konsumieren.
- 3 Nachhaltig genießen, klimagerecht leben. 
- 4 So viel Wasser steckt in deiner Nahrung.
- 5 Bewusste Ernährung für mehr Artenvielfalt. 
- 6 Plastikmüll vermeiden.
- 7 Kochen und Energie sparen. 
- 8 Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden.

Weitere Infos findest du hier:
[www.mkuem.rlp.de/
themen/ernaehrung](http://www.mkuem.rlp.de/themen/ernaehrung)



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

PFLANZEN- BETONT UND VIELFÄLTIG.

So bleiben Gesundheit und Umwelt
in Balance

Sich pflanzenbetont zu ernähren, fördert
deine Gesundheit. Je mehr pflanzliche
Lebensmittel du wählst, desto besser für
deine Gesundheit und den Planeten!

Nutze die bunte Vielfalt,
die dir die Natur bietet!

Tägliche Basis – große Auswahl



Clever ergänzen



+

Bewegung





©BLE

In der **Ernährungspyramide** steht jeder Baustein für eine Portion der jeweiligen Lebensmittelgruppe.

Was bedeutet eine Portion?

Nutze deine Hände!



Für Obst und Gemüse
(z. B. Apfel, Paprika).



Für zerkleinertes oder kleinstückiges Obst und Gemüse (z. B. Beeren, Radieschen) oder Salat.



Ideal als Maß für Getränke.



Nutze die Gelegenheit, öfter selbst zu kochen und zu unverarbeiteten Lebensmitteln zu greifen. Genuss und Bewegung gehören auch dazu – finde deine Balance!



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

WISSEN, WO'S HERKOMMT: REGIONAL UND SAISONAL KONSUMIEREN.

Wer regional und saisonal einkauft, schont das Klima und unterstützt die heimische Landwirtschaft.

Regionale Produkte
**reduzieren den CO₂-
Ausstoß** durch
kürzere Transportwege.



Wertschätzung
regionaler
Produkte.



Saisonale
Produkte
benötigen
weniger Energie
als Treibhausware.



Wochenmarkt
oder eigener
Garten bieten
Möglichkeiten,
saisonal zu essen.



Obst und Gemüse, die in der Saison und im Freiland angebaut werden, sind umweltfreundlicher und oft geschmackvoller.

Mit dem **Saisonkalender** und dem **Regionalfenster** weißt du, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat und aus deiner Region kommt.



	Äpfel	Trauben	Erdbeeren	Kartoffeln	Erbsen	Möhren
Jan.	☰			☰		☰
Feb.	☰			☰		☰
Mär.	☰			☰		☰
Apr.	☰			☰		☰
Mai	☰		◐	☰		☰ ◐
Juni	☰		☀	☰ ☀	☀	☰ ☀
Juli	☰		☀	☰ ☀	☀	☀
Aug.	☰ ☀	☀	☀	☰ ☀	☀	☀
Sep.	☀	☀	☀	☀ ☰	☀	☀
Okt.	☀	☀	◐	☀ ☰		☀
Nov.	☀ ☰			☀ ☰		☀
Dez.	☰			☰		☰

Sehr geringe Klimabelastung



Freiland

Geringe bis mittlere Klimabelastung



Lagerware



Geschützter Anbau



Achte beim Einkaufen auf Labels und Herkunftsnachweise, damit du deine Mahlzeiten nachhaltig gestalten kannst. Mehr Geschmack, Vitamine und Mineralstoffe erhältst du durch voll ausgereifte Lebensmittel.



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

NACHHALTIG GENIESSEN, KLIMAGERECHT LEBEN.

Bio macht's möglich. Die wichtigsten Vorteile auf einen Blick:



Art- und verhaltensgerechte Tierhaltung

Die Tiere leben unter
besseren Bedingungen.



Umweltfreundlich

Der Verzicht auf chemisch-synthetische
Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche
Stickstoffdünger schont die Wasser-
ressourcen.



Klimaschutz

Ökologische Bewirtschaftung der Böden
bindet mehr Kohlenstoff und hilft bei
der Anpassung an den Klimawandel.



Ressourcenschonung

Weniger Energieverbrauch durch
nachhaltige Produktionsmethoden.



Biodiversität

Vielfältige Pflanzen- und Tierarten
profitieren vom Biolandbau.



So erkennst du echte Bio-Qualität – die wichtigsten Siegel und was sie bedeuten:

EU-Bio-Logo



- ✓ Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel
- ✓ Artgerechte Tierhaltung
- ✓ Eingeschränkter Einsatz von Hilfs- und Zusatzstoffen
- ✓ Keine Gentechnik



Deutsches Bio-Siegel

Freiwillige Kennzeichnung, die zusätzlich zum EU-Bio-Logo verwendet werden kann.



Bio-Produkte werden regelmäßig kontrolliert, um sicherzustellen, dass die hohen Standards eingehalten werden. Wer Bio-Lebensmittel kauft, unterstützt eine nachhaltige Landwirtschaft und tut sich und der Umwelt etwas Gutes.



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

SO VIEL WASSER STECKT IN DEINER NAHRUNG.

Jeder Mensch verbraucht pro Tag ca.

129 l

Wasser

im Haushalt.

4.000 l

virtuelles Wasser

für die Produktion
von Lebensmitteln.

Virtuelles Wasser

Gesamt-Wassermenge, die bei der
Herstellung eines Produkts benötigt wird.

Virtueller Wasserverbrauch

Für die Produktion heimischer
pflanzlicher Lebensmittel
wird **deutlich weniger**
Wasser gebraucht als ...



... für die Produktion **tierischer** Lebensmittel.



Futtermittel



Tierhaltung



Verarbeitung



Zusätzlich trägt Deutschland durch
die Einfuhr von Lebensmitteln (z. B.
Rindfleisch, Kaffee) zum virtuellen
Wasserverbrauch in wasserarmen
Anbauregionen (z. B. Brasilien) bei.

Kürzer duschen? Da geht noch mehr!

**Mit wenigen bewussten Entscheidungen
kannst du Wasser einsparen.**

Reduziere den virtuellen Wasserverbrauch und entlaste wasserarme Anbauregionen, indem du **regionale und saisonale sowie ökologische Produkte** kaufst.



Bevorzuge Gemüse und Hülsenfrüchte:

Wenn du öfter auf Fleisch verzichtest, sparst du viel Wasser.



Wasche Gemüse und Salat in einer Schüssel statt unter fließendem Wasser.



Durch einen bewussten Umgang mit Wasser im Alltag trägst du dazu bei, die weltweiten Wasserressourcen zu schonen und die Umwelt zu schützen.



**Rheinland-Pfalz
ISST BESSER**

BEWUSSTE ERNÄHRUNG FÜR MEHR ARTENVIELFALT.

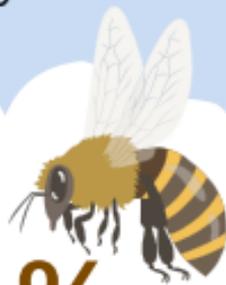
Wer Bio-Produkte kauft und ökologische Anbaumethoden unterstützt ...



... trägt zum Erhalt der Artenvielfalt und einem gesunden Ökosystem bei.



Über
80 %



der Nutzpflanzen in der EU werden von Insekten bestäubt.

Bio-Acker schafft Lebensräume durch mehr **Ackerwildkräuter** und ein aktiveres Bodenleben. Dies kommt insbesondere gefährdeten Arten zugute und schützt so die Biodiversität.



Wertvolle **Streuobstwiesen** gelten als Paradies für über

3.000

Pflanzen- und Tierarten.



Das Ernteprojekt „Gelbes Band“ bringt Obstbaumbesitzer mit Menschen zusammen, die selbst Obst pflücken möchten. Die Bäume mit dem Gelben Band dürfen während der Erntesaison von allen geerntet werden:

Regionalität zum Nulltarif!

1

Genieße Obst von Bäumen mit gelbem Band, um **regionale Produkte wertzuschätzen**.



2

Pflücke Obst, das sonst verfaulen würde und **vermeide somit Lebensmittelverschwendung**.

3

Hilf mit dem Ernteprojekt die **Verwertung** der wertvollen, klimafreundlichen Produkte von Streuobstwiesen zu **fördern**.



Streuobstwiesen sind nicht nur Orte der Artenvielfalt, sondern auch ein idealer Lernort für Schulen und Kitas. Hier können wichtige Themen wie Naturschutz, Landnutzung und regionale Entwicklung praktisch erfahren werden. Spaziere doch mal vorbei!



**Rheinland-Pfalz
ISST BESSER**

PLASTIKMÜLL VERMEIDEN.

400.000.000

Tonnen Kunststoff

werden jedes Jahr
weltweit hergestellt.



Ein großer Teil davon landet in der Umwelt,
z. B. im Meer.



Plastik wird von Kleinstlebewesen aufgenommen, die eine wichtige **Nahrungsquelle für Fische** darstellen.

Von diesen **ernähren sich Meeressäuger, Vögel** – und am Ende der Nahrungskette auch wir **Menschen**.



Das Plastik kommt zu dir zurück: Du nimmst es ohne dein Wissen zu dir.

Plastikverschmutzung findet sich sogar in Naturprodukten wie **Trinkwasser** und **Honig**.



Plastik sparen im Alltag: Praktische Tipps für weniger Müll.

1 Wähle **Mehrweg** statt Einweg.



2 Kaufe Lebensmittel **lose** oder in **Mehrwegverpackungen**.
Verwende **Einkaufsnetze** für Obst und Gemüse.



Regional und saisonal: Kaufe direkt beim Erzeuger. Das reduziert CO₂-Emissionen und spart Verpackungsmaterial.

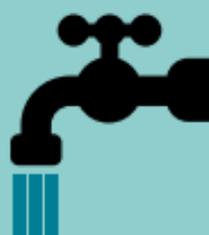
3



4 Müll **richtig trennen** und in die dafür vorgesehenen Behälter werfen.



5 Trinke **Leitungswasser** statt Wasser aus Plastikflaschen. Das ist umweltfreundlicher.



Dein Engagement ist wichtig: Jeder einzelne Schritt reduziert den Plastikmüll und schützt unsere Umwelt.

**MÜLL
NICHT
RUM.**



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

KOCHEN UND ENERGIE SPAREN: DEIN REZEPT FÜR DEN KLIMASCHUTZ.

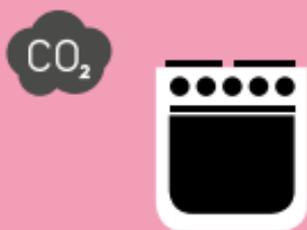
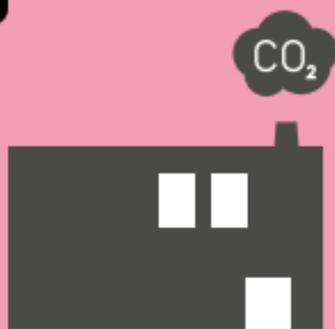
Jede Mahlzeit gibt unserem Körper neue Energie. Aber sie verbraucht auch Energie ...

... bei der **Produktion**.



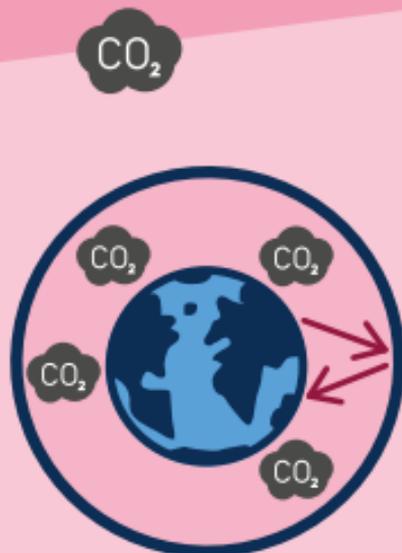
... beim **Transport**.

... bei der **Verarbeitung**.



... beim **Kochen**.

Darüber hinaus entstehen dabei Treibhausgase, die zum Klimawandel beitragen.



Energie smart nutzen:

Tipps für deine Klimaschutz-Küche.



Töpfe passend zur **Größe der Herdplatte** wählen.

Kochen mit **Deckel** verbraucht

1/3

weniger Energie.

Wasser im **Wasserkocher** kochen.



Backen mit **Umluft**



Kühlschrank nur **kurz öffnen** und **richtige Temperatur** einstellen.



Geschirrspüler voll beladen und Energiesparmodus nutzen.

Beim Kauf neuer Geräte auf **EU-Energielabel** achten.



Jede kleine Maßnahme, mit der du Energie sparst, trägt zum Klimaschutz bei und hilft dir gleichzeitig, Energie- und Stromkosten zu senken.



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN STATT VERSCHWENDEN.

Wo wird weggeworfen?

59 %

Private
Haushalte



17 %

Außer-
Haus-Verpflegung



15 %

Verarbeitung



7 %

Handel



2 %

Primär-
produktion



circa

11 Mio.

Tonnen
pro Jahr

Was wird weggeworfen?

35 %

Obst &
Gemüse



15 %

Zubereitetes



13 %

Brot- &
Backwaren



12 %

Getränke



9 %

Milchprodukte



7 %

Sonstiges



6 %

Fertigprodukte



4 %

Fleisch, Wurst & Fisch



79 Kg

pro Kopf
pro Jahr

Weniger Abfall, mehr Wertschätzung – Tipps gegen Lebensmittelverschwendung:



Einkauf bzw. Mahlzeiten **planen**.



Großpackungen mit Rabattaktionen **widerstehen**.



Reste im Restaurant **einpacken** lassen.



Lebensmittel **richtig lagern** & einfrieren oder einkochen.



Lebensmittel sind meist nach Ablauf des **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) noch genießbar.



Übrig gebliebene Lebensmittel **teilen** (Foodsharing).



Gib der krummen Möhre eine **Chance!**



Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD):

Viele Lebensmittel sind bei richtiger Lagerung auch nach Ablauf des MHD noch genießbar. Prüfe Aussehen, Geruch und Geschmack.

Verbrauchsdatum:

Gilt für leicht verderbliche Lebensmittel, die nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verwendet werden sollten.



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

IMPRESSUM

Herausgeber

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Energie und Mobilität Rheinland-Pfalz

Redaktion

Dr. Julia Dienst, Sophia Touma und
Natalie Balkow

Stand

November 2024

Konzept und Layout

RHEINDENKEN GmbH

Druck

schmitz druck & medien GmbH & Co. KG



Bildnachweise

Adobe Stock / Alexander Raths, hikari_stock, unpict, fotofabrik, emuck, kanoktuch, sogehtz, Ilgun, ST-studio, karan-daev, Greg, GCapture, esp2k, robertsre, BNP Design Studio, New Africa, grafikplusfoto, K2Kstock, pwmotion, Ratchadaporn, Christian Schwier, MostafaElTurkey36, scusi, JL-art, GreenSkyStudio, majivecka, pro_u, Kzenon, Anton; Fotolia / Markus Mainka, chones; ingimage / IST_37204_04685; Pixabay / OpenClipart-Vectors, VetVisst, webludi, giampieroruggieri, MostafaElTurkey36, Bru-nO, Vektorianna, phuonghoangthuy, Mohamed_hassan, franknowledge7

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
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Kaiser-Friedrich-Straße 1
55116 Mainz

www.mkuem.rlp.de

www.facebook.com/UmweltRLP

www.x.com/UmweltRLP