

DAMIT ES AUCH IN ZUKUNFT SCHMECKT

Was sollten wir essen, um der Gesundheit, Gesellschaft, Umwelt und Wirtschaft gleichermaßen Gutes zu tun?

Besonders Lebensmittel aus regionaler Erzeugung und Verarbeitung erfüllen in hohem Maße die Kriterien der Nachhaltigkeit.

Sie verursachen geringere Schadstoffemissionen und Kosten. Da die Erzeugnisse vor der Ernte ausreifen können, sind sie schmackhafter und reicher an gesundheitsfördernden Substanzen.

Entdecken Sie die Nähe neu! Entscheiden Sie sich für:

Regional und saisonal statt jederzeit aus aller Welt

Qualität statt Billigprodukte

Lieber frisch statt stark verarbeitet

Neue Geschmackserlebnisse statt Einheitskost

Umweltverträglich statt klimabelastend

Genussvoll und bekömmlich

Ernährungsberatung an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR)

DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 / 9228-0

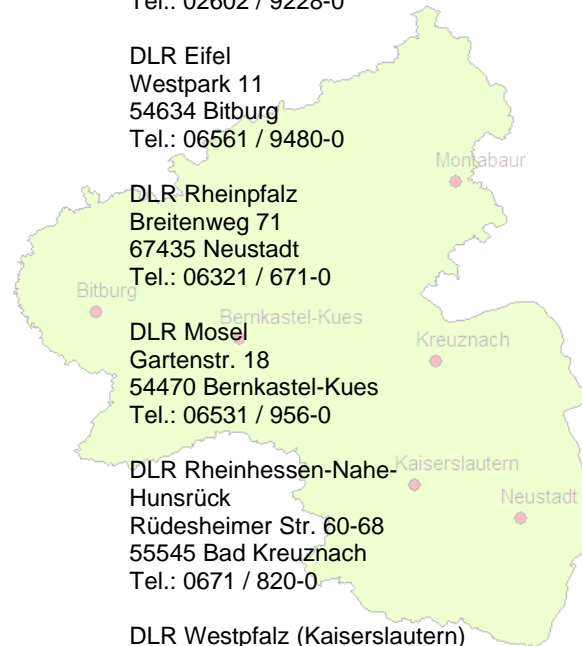
DLR Eifel
Westpark 11
54634 Bitburg
Tel.: 06561 / 9480-0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 / 671-0

DLR Mosel
Gartenstr. 18
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 / 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 / 820-0

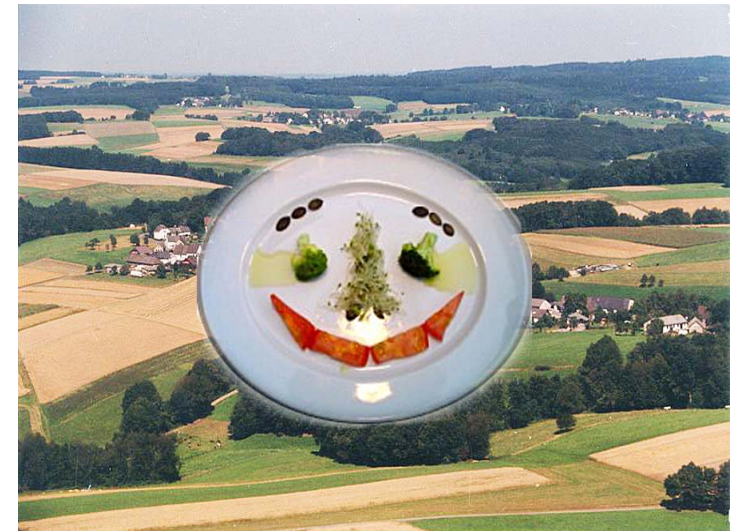
DLR Westpfalz (Kaiserslautern)
Neumühle 8
67728 Münchweiler/Alsenz
Tel.: 06302 / 9216-0



www.ernaehrungsberatung.rlp.de

ERNÄHRUNG NACHHALTIG GESTALTEN

Neue Aspekte der Lebens(mittel)qualität



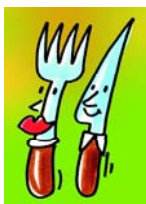
EIN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Der Weg zur richtigen Ernährung geht über einen vielseitigen und abwechslungsreichen Speiseplan.

Schauen wir doch einmal „über den Tellerrand“. Wir kaufen Produkte aus Übersee statt aus der Region, benutzen für kurze Einkaufsfahrten das Auto, legen Unmengen von Verpackungen in unseren Einkaufskorb. Mit jeder Kaufentscheidung nehmen wir mehr oder weniger bewusst nicht nur Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt, die (Land-)Wirtschaft und die Gesellschaft.

Damit wir auch in Zukunft gesund essen und genießen können, ist eine **nachhaltige Ernährung** gefragt. Sie setzt das gesellschaftliche Leitbild der Nachhaltigkeit im Ernährungsbereich um, d.h. sie ist zugleich gesundheitsförderlich und umweltverträglich, sowie wirtschaftlich und sozialverträglich.

Bereits durch kleine Veränderungen kann jeder seinen Lebens- und Ernährungsalltag nachhaltiger gestalten.



UMWELTVERTRÄGLICH:

Wir haben Verantwortung für unseren natürlichen Lebensraum

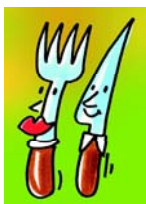
Jeder kann:

den Rohstoff- und Energieverbrauch für Lebensmittelerzeugung und -verarbeitung berücksichtigen

Transporte und CO₂-Ausstoß reduzieren

Müll vermeiden

biologische Vielfalt erhalten



WIRTSCHAFTLICH:

Unser Essen ist mit vielen Ebenen der Wirtschaft verflochten

Jeder kann:

faire Preise für Erzeuger und Verbraucher unterstützen

Arbeitsplätze in Land- und Ernährungswirtschaft sichern

die Zukunftsfähigkeit des ländlichen Raumes erhalten



SOZIALVERTRÄGLICH:

Wir berücksichtigen unsere Mitmenschen - und zwar weltweit

Jeder kann:

beim Einkauf die heimische Land- und Ernährungswirtschaft unterstützen

regionale Identität bewahren

Esskultur erhalten und fördern

die Situation in Entwicklungsländern berücksichtigen, fair handeln



GESUNDHEITSFÖRDERLICH:

Wir beachten die gesundheitlichen Aspekte unserer Ernährung

Jeder kann:

ausgewogen essen und trinken und sein Wohlbefinden fördern

geringer verarbeitete Lebensmittel bevorzugen

Hygiene beachten