

BN INFORMIERT

# Gesunde Ernährung

Gut für mich, gut für die Umwelt







# ERNÄHRUNG IST NICHT NUR NAHRUNGS-AUFNAHME.

## Essen ist und kann so viel mehr.

Nicht umsonst sagt man: Der Mensch ist, was er isst.

Essen macht Spaß und glücklich, es fördert die Gemeinschaft, spricht all unsere Sinne an, hat Einfluss auf unseren Körper und unser Wohlbefinden. Darüber hinaus ist es Ausdruck unserer Kultur und unserer Wertschätzung für Natur und Lebewesen. Essen bedeutet daher auch, Verantwortung zu übernehmen, für uns selbst und für unsere Umwelt.

Haben Sie schon mal Butterkohl, Knollenziest, Postelein, Quinoa oder Grünkern probiert? Sich gesund und verantwortungsvoll zu ernähren, bedeutet keinesfalls Verzicht. Ganz im Gegenteil: Viele industriell vorgefertigte Lebensmittel sind minderwertig, einseitig und oft geschmacksarm. Frische, naturbelassene Lebensmittel bringen dagegen ihren ureigenen Geschmack auf den Teller, besonders, wenn sie natürlich gereift sind, also saisonal geerntet werden.

Für Biolebensmittel spricht, dass sie wertvolle Inhaltsstoffe, gepaart mit deutlich weniger Schadstoffen beinhalten. Bei Biolebensmitteln wird auf Gentechnik verzichtet und Tiere aus Biobetrieben werden besonders artgerecht gehalten und gefüttert. Ein vielseitiger Anbau auch alter Gemüse-, Obst- und Getreidesorten trägt nicht nur zur Artenvielfalt bei, sondern verspricht neue Geschmackserlebnisse. Es macht Spaß, neue Gerichte zu kochen, auszuprobieren und genussvoll zu experimentieren.



# Inhalt



03

**EINLEITUNG**

05

**GESUND ESSEN FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT**

- S. 05** Vielseitig, frisch und vollwertig
- S. 08** Frühstück: guter Start in den Tag
- S. 10** Vollwertküche: Lecker!
- S. 12** Gesund trinken
- S. 14** Gesund essen unterwegs

18

**UMWELTSCHUTZ MIT DEM EINKAUFSKORB**

- S. 18** Warum Bio?
- S. 22** Saisonal und regional
- S. 26** Wieviel Tier darf's denn sein?

30

**PRAKTISCHE TIPPS, BÜCHER, LINKS ETC.**



# Vielseitig, frisch und vollwertig

## GEMEINSAM FRISCH KOCHEN BEREICHERT DEN ALLTAG

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung besteht hauptsächlich aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten sowie Milch und Milchprodukten, daneben geringeren Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern.

**Insbesondere Frischkost, also rohes Gemüse und Obst, sorgt für gesunde Vitamine, Mineralien sowie Ballaststoffe. Außerdem kann Frischkost schnell und leicht zubereitet werden:**

Ein paar Karottensticks mit Olivenöl, Selleriestangen mit einem Kräuterquark-Dipp, ein bunter Obstsalat aus den Resten der Obstschale zusammengeschnippelt oder ein herzhafter Biss in einen knackigen Apfel – fertig ist die gesunde Zwischenmahlzeit.

Zugegeben: Speisen frisch zuzubereiten, dauert in der Regel länger, als eine Dose Ravioli zu öffnen oder die tiefgefrorene Fertigpackung Nasi Goreng aufzureißen und in der Pfanne zu erhitzen. Aber ist genussvoll und gesund essen nicht eine große Portion Lebensqualität und für Körper, Geist und Seele wohltuend? Dem Essen und auch dessen Zubereitung wieder mehr Zeit zu widmen, kann den Alltag bereichern, zum Beispiel durch gemeinsames Kochen.



# Schon der Einkauf ein Genuss

**Gesundes Essen fängt beim Einkauf an. Und auch dieser kann schon ein Genuss werden, zum Beispiel beim Bummel über einen regionalen Bauernmarkt. Hier kann man sich inspirieren lassen von den vielen regionalen und saisonalen Produkten – ein Schwätzchen am Marktstand inbegriffen.**

**W**enn man nicht den Platz oder die Zeit hat, eigenes Gemüse anzubauen, trotzdem aber genau wissen möchte, wo es gewachsen ist, dann kann man sich einer solidarisches Landwirtschaft anschließen:

Mehrere private Haushalte verbinden sich mit dem Landwirt ihres Vertrauens, übernehmen regelmäßig die anfallenden Kosten für die Produktion, treffen gemeinsame Entscheidungen über Anbau und Sorten und helfen bei organisatorischen sowie gegebenenfalls bei weiteren anfallenden Arbeiten mit. Dafür erhalten sie den Ernteertrag. Und gehören einer Gemeinschaft an, wenn sie wollen. Dann gibt es noch die Direktbelieferung mit einer Ökokiste, bei der gezielt auch regionale

Biolebensmittel bestellt werden können. Nicht nur im Bioladen, auch in vielen Supermärkten gibt es inzwischen Biolebensmittel. Das grüne EU-Bio-Siegel garantiert, dass auch Bio drin ist, wo Bio draufsteht. Die Verordnung hinter dem Siegel richtet sich nach dem europäischen Gesetz und garantiert Verbraucherinnen und Verbrauchern, dass Öko-Anbau und Tierhaltung sowie die Verarbeitung regelmäßig überprüft werden. Weitere Zeichen der deutschen Bio-Verbände wie Demeter, Bioland, Naturland, Biokreis und weitere (siehe Kasten auf Seite 22) haben teilweise strengere Anbau- und Verarbeitungsrichtlinien. Die EU-Bioverordnung wird weiter aktualisiert. Je kürzer die Transportwege sind, umso besser ist in der Regel auch die Kontrolle gewährleistet.

## GESUND ESSEN MUSS NICHT TEUER SEIN

Bio ist wertvoll, das ist Fakt, und deswegen nicht zum Schleuderpreis zu haben. Das ist auch sinnvoll, denn gesunde Lebensmittel herzustellen, bedeutet einerseits einen viel höheren personellen Einsatz, andererseits wird nicht das letzte Quäntchen Ertrag aus dem Boden herausgepresst.

Die Bodenfruchtbarkeit steht im Mittelpunkt, so dass auch zukünftige Generationen dauerhaft gute Erträge ernten können. Konventionelle Massenbetriebe, ob im Gemüse-, Obst- und Getreideanbau oder in der Tiermast, wirtschaften so intensiv, dass Boden, Wasser und Artenvielfalt beeinträchtigt werden. Die Folgekosten, die aufgrund von Klimawandel, verdichteten Böden, antibiotikaresistenten Krankheitserregern und Artensterben auf uns und die folgenden Generationen zukommen, werden noch immer ignoriert.

Ein kleiner Vorgesmack ist der massive Rückgang der Insektenpopulationen und das Bienensterben.

So sollten uns gesunde Lebensmittel – für Menschen, Tiere und die Umwelt – mehr wert sein! Und setzen wir unseren Speiseplan anders zusammen, können wir damit am anderen Ende einsparen – und leben auch noch gesünder: weniger tierische Lebensmittel, mehr regionale und saisonale Zutaten, eine einfache, frische Küche ohne teure Fertigware und vor allem eine gute Planung, damit nichts im Müll landet. Klasse statt Masse – und schon stimmt die Haushaltskasse!

### Tipp

Während unserer Erntezeit Sommer bis Herbst steht uns eine Fülle an saisonalen und regionalen Produkten preisgünstig zur Verfügung. In den Wintermonaten kann auf winterharte Salate und Lagergemüse (Lauch, Rote Rüben, Weißkohl, Wirsing, Endivien, Feldsalat) zurückgegriffen werden. Auch die verschiedenen Krautsorten z. B. Sauerkraut (viel Vitamin C!) bieten sich als Wintergemüse an.





# Frühstück

Ein guter Start in den Tag!

**Kleines oder üppiges Frühstück gefällig? Semmeln und Vollkornbrot,  
dazu Marmelade oder Ei mit Speck? Oder doch lieber Müsli?  
Oder nur ein Stück Obst? Kaffee, Tee oder Orangensaft?**

**B**eim Frühstück scheiden sich die Geister. Schmeckt es dem oder der einen schon in aller Früh, so braucht der oder die andere noch etwas Anlaufzeit. Da gibt es kein Richtig oder Falsch. Gut ist das, was Ihnen und Ihrem Körper guttut.

Achtsam sein und auf sich hören ist da die Devise. Entgegen früherer Expertenmeinung muss es nicht unbedingt das reichhaltige „Königsfrühstück“ sein. Dennoch gibt es einige allgemeingültige Hinweise. Da uns gerade im morgendlichen Alltag die nötige Zeit fehlt, ist es wichtig, sich generell ein paar Gedanken um die erste Mahlzeit des Tages zu machen. Wann ist „meine“ Frühstückszeit und was esse ich dann gerne? Appetitlich und gesund sollte es sein, vitamin- mineral- und ballaststoffreich, Energie für den Tag liefern, lange sättigen und gut verdaulich sein. Das sind schon eine ganze Menge Voraussetzungen. Diese werden am besten erfüllt durch Vollkornprodukte, fett- und zuckerarme, frische Lebensmittel. Zum Beispiel ein selbst zusammengemischtes Müsli aus Vollkornflocken, Samen und Nüssen.

Das kann auch auf Vorrat hergestellt werden, enthält dann genau das, was man gerne mag, ist gesünder und schmeckt besser als die zuckerreichen Müsli-Fertigmischungen aus dem Supermarkt. Dazu kleingeschnittenes Obst und ein magerer Joghurt oder eine fettarme Milch – fertig ist das gesunde, schmackhafte Frühstück. Lecker sind auch Vollkornbrot oder -semmeln, die es inzwischen in vielfältigen Variationen zu kaufen gibt, mit Butter, Fruchtaufstrich, Honig, Kräuterquark oder Käse. Garniert mit Obst oder Gemüstick, macht es die Brote auch und besonders für Kinder appetitlich. Denn das Auge isst ja bekanntlich mit. Nun gilt es, die Mahlzeit stressfrei zu genießen, dafür kann man den Wecker gut und gerne mal ein paar Minuten früher klingeln lassen.



## Vital-Müsli

1 Person

### ZUTATEN

- 5 EL Getreideflocken (Haferflocken etc.)
- 200 ml Milch, Joghurt oder Buttermilch
- Je nach Belieben: Nüsse, Rosinen, Trockenfrüchte, Schoko- oder Kokosflocken
- Obst je nach Jahreszeit

### ZUBEREITUNG

Die Flocken mit Milch, Joghurt oder Buttermilch verrühren und kurz quellen lassen. Obst und andere Zutaten nach Belieben zugeben. Genießen.



# Vollwertküche

**Sich bewusst und ausgewogen zu ernähren, genießen und dabei ökologisch zu handeln, schließt sich nicht aus. Im Gegenteil: Dieser Dreiklang passt wunderbar zusammen.**

**V**ollwerternährung hat viel mit dem eigenen Lebensstil, mit der Kultur des Essens und Trinkens, mit Rücksicht auf sich selbst und unsere Umwelt zu tun. Sich vollwertig zu ernähren, bedeutet hauptsächlich Gemüse und Obst, vieles davon als Frischkost, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte, daneben geringe Mengen an Fleisch,

Fisch und Eiern, zu verzehren. Frisches, naturbelassenes und gering verarbeitetes Essen ist viel gesünder als Tiefkühlkost, stark verarbeitete, zucker- oder salzreiche Lebensmittel oder Fertiggerichte. Mit frischen Lebensmitteln erhält unser Körper alle notwendigen Nährstoffe – eine Voraussetzung, um körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu sein und sich wohl zu fühlen.



## FALSCHER ERNÄHRUNG MACHT KRANK

In den ärmeren Ländern des Südens erkranken Menschen aufgrund von Armut und Nahrungsmangel oder verhungern sogar. Bei uns in den Industrieländern ist oft eine zu üppige und einseitige Ernährung mitverantwortlich für viele Erkrankungen und Todesfälle.

Obwohl es heutzutage in unseren Breiten leicht möglich ist, die richtigen Lebensmittel auszuwählen, gibt es aufgrund falscher oder zu üppiger Ernährung viele Fälle von Bluthochdruck, Arteriosklerose, Gicht, Karies und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Übergewicht bis hin zu Adipositas. Die Folgen eines unsachgemäßen Ernährungsverhaltens sind meist nicht unmittelbar spürbar, sondern zeigen sich als langfristige Folgen oft erst nach Jahrzehnten.

## RICHTIG EINKAUFEN HILFT DER UMWELT

Neben dem Gesundheitsaspekt berücksichtigt die Vollwerternährung auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit des Ernährungssystems – sowohl regional als auch global. Das bedeutet, dass Lebensmittel ökologisch und regional produziert und dann eingekauft werden, wenn sie Saison haben. Wer umweltbewusst einkauft, hilft, Boden, Wasser und Luft vor Schadstoffeintrag zu schützen. Er oder sie hilft, den Klimawandel zu stoppen, Abholzung wertvoller Waldgebiete zu verhindern, der Entwertung unserer Kulturlandschaft durch Monokulturen entgegenzutreten, den Artenschwund bei Pflanzen und Tieren aufzuhalten. Denn unsere Konsumgewohnheiten wie hoher Fleischverbrauch oder dass viele Lebensmittel im Müll landen, sind zu einem Großteil für unsere Umweltprobleme verantwortlich. Zur ökologischen Verantwortung gehört des Weiteren, auf umweltverträgliche Verpackungen zu achten, oder unverpackt einzukaufen. Außerdem sollten Erzeugnisse wie Tee, Kaffee, Schokolade und Bananen, die aus den sogenannten Entwicklungsländern stammen, fair gehandelt sein. Das bedeutet, dass die dortige Landbevölkerung angemessene Löhne für die Lebensmittelproduktion erhalten. Vollwerternährung ist also nicht nur

gut für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Umwelt, für faire Wirtschaftsbeziehungen und soziale Gerechtigkeit weltweit.

Was bedeutet das für unseren Alltag? „Essen mit Genuss und Verantwortung – für alle Menschen auf der Erde und für die kommenden Generationen“, so fasst Ökotrophologe Dr. Karl von Kötter eine bewusste Ernährungsweise zusammen (siehe Serviceteil).



## Vollkornbrötchen

### ZUTATEN

- 600 g Weizenvollkornmehl
- 1/8 l Milch, Molke oder Joghurt
- 1/4 l lauwarmes Wasser
- 20 g Hefe/Trockenhefe
- 1 EL Salz

Zum Bestreuen: Sesam geröstet, grobes Salz, Kümmel, Mohn, gehackte Nüsse, Brotgewürz, Sonnenblumenkerne

### ZUBEREITUNG

Zutaten verrühren und ca. 15 Min. quellen lassen. Danach nochmals kurz kneten, Rolle formen, in ca. 12 Portionen teilen. Stücke mit Wasser benetzen und dann nach Belieben bestreuen. Aufs Blech setzen, 20-30 Min. zugedeckt gehen lassen. Dann bei 180° 45 Min. backen. 10-15 Min. im abgeschalteten Backofen belassen.



# Gesund trinken

**Trinken nicht vergessen!**

**Darf es Kaffee, Tee, Milch oder Saft sein? Flüssigkeit in ausreichender Menge zu sich zu nehmen, vergessen wir im Alltag oft.**

**A**m besten ist es, morgens gleich eine Kanne oder eine Flasche des Lieblingsgetränks vorzubereiten, und im Laufe des Vormittags zu trinken.

Auch hier gilt: Bio ist gesünder für Mensch und Umwelt. Frisch gepresster Saft oder ein Smoothie sind lecker, aber vielleicht nicht jeden Morgen zu realisieren. Beim Griff zur Flasche bleibt einem jedoch eine reichhaltige Variationsmöglichkeit an guten Obst- und Gemüsesäften. Bei Tee und Kaffee sollte neben Bio auch auf Fairen Handel geachtet werden – so erhalten unsere Mitmenschen im Süden auch die Möglichkeit, gesund zu

leben und ihre Umwelt zu schonen. Ein für uns selbstverständlicher Luxus: sauberes Wasser aus dem Hahn. Leitungswasser ist die einfachste, ökologischste, billigste und frischeste Variante, unseren Durst zu löschen. Das Leitungswasser unterliegt regelmäßig strengen Qualitätskontrollen und in vielen Regionen Bayerns – zum Beispiel in München – ist es auch geeignet, Babynahrung damit zuzubereiten. 60 Prozent des in Bayern gewonnenen Trinkwassers ist unbehandelt! Leider gibt es jedoch auch Gemeinden, deren Trinkwasser viel Nitrat enthält, dann ist Vorsicht geboten. Wer nicht gerne Mineralwasser schleppt, kann Leitungswasser mit Hilfe eines Wassersprudlers mit Kohlensäure anreichern.

---

Wenn Sie auf handelsübliches Mineralwasser zugreifen, dann sollten Sie beim Kauf auf regionale Sorten achten, denn damit vermeiden Sie weite Transportwege. Als Durstlöcher eignen sich ebenfalls ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Getreidekaffee und stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte. Probieren Sie Säfte aus Bioanbau oder regionalen Streuobstbeständen. Biosäfte sind häufig 100-prozentige Direktfruchtsäfte ohne Zuckerzusatz. Das sollte allerdings auf dem Etikett stehen, denn außer bei Birnen- und Traubensaft darf, um witterungsbedingte Unterschiede im Zuckergehalt der Früchte auszugleichen, 15 Gramm Zucker pro Liter zugesetzt werden, ohne dies zu deklarieren. Dennoch ist dieser Zuckergehalt kein Vergleich zu Limonaden, die 110 Gramm Zucker pro Liter enthalten. Mit süßen Getränken und Säften nehmen Sie möglicherweise ungewollt sehr viele Kalorien zu sich, sie eignen sich daher nicht als Durstlöcher.

## FLÜSSIGKEITSVERLUST AUSGLEICHEN

Der Körper von Frauen scheidet täglich rund zwei Liter, der von Männern rund zweieinhalb Liter Wasser aus. Um den Wassergehalt konstant zu halten, muss diese Menge wieder zugeführt werden. Bei sportlichen Aktivitäten, Fieber oder heißen Temperaturen natürlich entsprechend mehr.

Müdigkeit, Konzentrationsabfall und Kopfschmerzen sind nur ein paar Zeichen für möglichen Wassermangel. Stress kann das Durstgefühl unterdrücken und vor allem Kinder vergessen häufig zu trinken. Machen Sie sich und ihren Kindern daher immer wieder bewusst, genügend zu trinken. Routinen wie ein vorbereiteter Tee am Morgen, die gefüllte Wasserflasche neben sich am Schreibtisch oder das Glas mit der Karaffe Wasser griffbereit auf dem Tisch helfen dabei.



# WAS IST DRIN IN FRUCHTSAFT- GETRÄNKEN?

## Mehr Zucker als Saft

### LIMONADE

Gemisch aus Wasser, Zucker, Farb- und Aromastoffen und Fruchtsaft

**Fruchtanteil bei Kernobst und Traube 15% bei Zitrusfrüchten 3%**

### FRUCHTSAFTGETRÄNK

Gemisch aus Wasser, Fruchtsaft und Zucker

**Fruchtanteil bei Apfel, Birne und Orange 50% bei Johannisbeere und Zitrone 25%**

### FRUCHTSAFT

Auch Fruchtsäfte, außer bei Trauben- und Birnensaft, können Zucker enthalten, es sei denn, es ist ausdrücklich erwähnt, dass kein Zucker zugesetzt wurde.

100% Frucht, häufig aus Fruchtkonzentrat, das rückverdünnt wird. **Ein Zuckerzusatz bis 15g pro Liter ist ohne Kennzeichnung erlaubt.**



# Gesund essen unterwegs



Schnell im Supermarkt den Salat aus der Plastikschißel mit Plastikgabel und Dressing im Extratütchen gekauft und verschlungen. Oder in der Kantine die fettige Bratwurst mit einer großen Portion Pommes und Ketchup gemampft. Danach noch beim Bäcker den süßen Krapfen mit Marmeladenfüllung reingestopft. Wer kennt nicht diese Situation aus dem Berufsleben? Zeitmangel, Stress und Mahlzeiten zwischen Tür und Angel bestimmen oft den Arbeitsalltag.

**A**ber wir bezahlen für diese hektische Ernährung mit gesundheitlichen Folgen: Sodbrennen und Magendruck, Verdauungsprobleme, Übersäuerung des Körpers. Dabei ist es gerade im Berufsalltag so wichtig, seine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit über den Tag zu erhalten. Dazu trägt eine gesunde Ernährung bei. Das A und O ist, den Körper mit genügend ungesüßten Getränken, zum Beispiel Tee, Wasser oder Saft, zu versorgen. Den Blutzuckerspiegel halten Sie konstant, wenn Sie lang sättigende Kohlenhydrate, zum Beispiel aus Müsli, Brot, Kartoffeln oder Vollkornprodukten zu sich nehmen.

## KANTINE ODER SELBST MITGEBRACHTES? HAUPTSACHE GESUND!

Doch wie kann man dem ewigen Kreislauf des ungesunden Essens im Büro entinnen und wie lässt sich „gesund“ unterwegs oder im Büro gestalten? Zugegeben, viele Mensen und Kantinen bieten inzwischen auch gesündere Malzeiten an. Es findet ein Umdenken statt, denn mehr Menschen sind bereit, für gutes Essen mehr auszugeben. Oft gibt es regionale Produkte, auch in Bio-Qualität. Manchmal kann man sich mit Beilagen behelfen, wenn das Menü zu fettreich ist. Oder auf die Salatbar zurückgreifen.

---

Wenn Sie Ihr eigenes Mittagessen mitnehmen, ist eine gesunde Mahlzeit mit ein paar Handgriffen zum Beispiel am Vorabend vorbereitet: Ideal für unterwegs sind ein Vollkorn-Sandwich mit Käse oder pflanzlichem Aufstrich. Salat, Sprossen oder Gemüsestreifen werden ein langweiliges Butterbrot optisch und geschmacklich auf. Dazu ist es ein Leichtes, saisonales Obst und Gemüse roh kost vorzubereiten, einen Quark oder Joghurt mitzunehmen und diesen mit leckeren Obststücken zu süßen. Aus Reis, Nudeln, Buchweizen etc. können Salate gezaubert werden, mit ein paar Kräutern, Käsestücken, Paprika je nach Saison, Essig und Öl. Nüsse und Kerne sättigen zwischendurch und geben Kraft. Haben Sie die Möglichkeit, im Büro etwas aufzuwärmen, können sie Reste vom Vortag wie Aufläufe, Suppen etc. in einer verschließbaren Schüssel mitnehmen.

## GEMEINSAM ESSEN IM BÜRO

Gemeinsam kochen ist im Trend. Es muss ja nicht gleich zu einer Schnippelparty ausarten, aber wenn Kochmöglichkeiten bestehen, können sich Teams mittags zusammenfinden und einfache Gerichte gemeinsam kochen oder schon fertig mitbringen und aufwärmen. Das braucht weniger Zeit, als man denkt, schweiß zusammen und macht Spaß. Wenn alle mal drankommen, kommt man auch in den Genuss zahlreicher Rezeptideen. Außerdem: Bei gemeinsamen Mahlzeiten lässt man sich oft mehr Zeit. Das ist viel gesünder und gibt Kraft für die zweite Halbzeit. Mahlzeit!

Idealerweise ist auch Ihr Mittagessen im Büro so ausgewählt, dass es gut für Sie und gut für die Umwelt ist: Bio-Produkte aus Vollkorn sind ballaststoffreich und sind weniger mit Schadstoffen belastet. Selbst Zubereitetes produziert außerdem deutlich weniger Verpackungsmüll als die Mittagsfertigware aus dem Supermarkt-Kühlregal.

---

# GESUNDES FÜR UNTERWEGS



## JOGHURT/QUARK

Zusammen mit ein paar frischen oder getrockneten Früchten oder Nüssen und Samen ergibt sich ein leckerer und gesunder Snack für Zwischendurch.



## SMOOTHIES

Lassen sich gut vorbereiten und mitnehmen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



## OBST/GEMÜSE/NÜSSE

Gemügesticks sind schnell vorbereitet und Apfel, Banane und Co. müssen sogar nur in die Tasche gesteckt werden.



## SANDWICHES

Ein Vollkornsandwich, aufgewertet mit Salat und Gemüse versorgt den Körper mit langkettigen Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel konstant halten.



# Quark mit Kräutern

1 Person

- 100 g Quark
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Gurke
- 1 kleine Paprikaschote
- 2 EL Schnittlauch
- Paprikapulver
- Salz

Gemüse fein schneiden, mit Quark mischen, nach Belieben würzen. Mit Schnittlauch garnieren. Dazu schmeckt ein Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Toastbrot.

# CHINAKOHL SALAT

## mit Früchten und Currydressing

- 5 g Apfeldicksaft
- 1 g Currypulver
- 30 g Apfel, gewürfelt
- 10 g Rapskernöl, kaltgepresst
- 10 g Zitronensaft / Apfelessig
- 30 g Karotte / Kürbis, geraspelt
- 6 g Mandelblättchen
- 30 g Joghurt
- 1 g Meersalz, jodiert
- 10 g Rosinen
- 30 g Banane, in Scheiben
- 160 g Chinakohl, in Streifen

Alle Dressingzutaten verrühren und kräftig abschmecken. Den vorbereiteten Chinakohl, Karottenraspeln und die Früchte mit dem Dressing vermengen, anrichten, mit den angedarrten Mandelblättchen garnieren und servieren.



# KNOBLAUCH-DIP

2 Personen

- 1/4 l Joghurt
- 2 Zehen Knoblauch
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Joghurt, Knoblauch, Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



# Gemüserisotto

Alles  
vegetarisch



1 Person

- 1 Tasse Vollkorn-Reis
- 2 Tassen Wasser
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerieknollen
- 50 g Lauch
- 3 g Butter
- Petersilie, Salz, Schnittlauch

Den Vollreis einige Stunden einweichen. Anschließend mit dem klein geschnittenen Gemüse im Wasser dünsten (ca. 30 Min.). Zum Schluß mit Salz und Petersilie würzen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Wichtig: Erst ganz zum Schluß salzen, da sonst die Kochzeit des Reises unnötig verlängert wird. Probieren Sie den Reis auch mit anderem Gemüse der Saison.

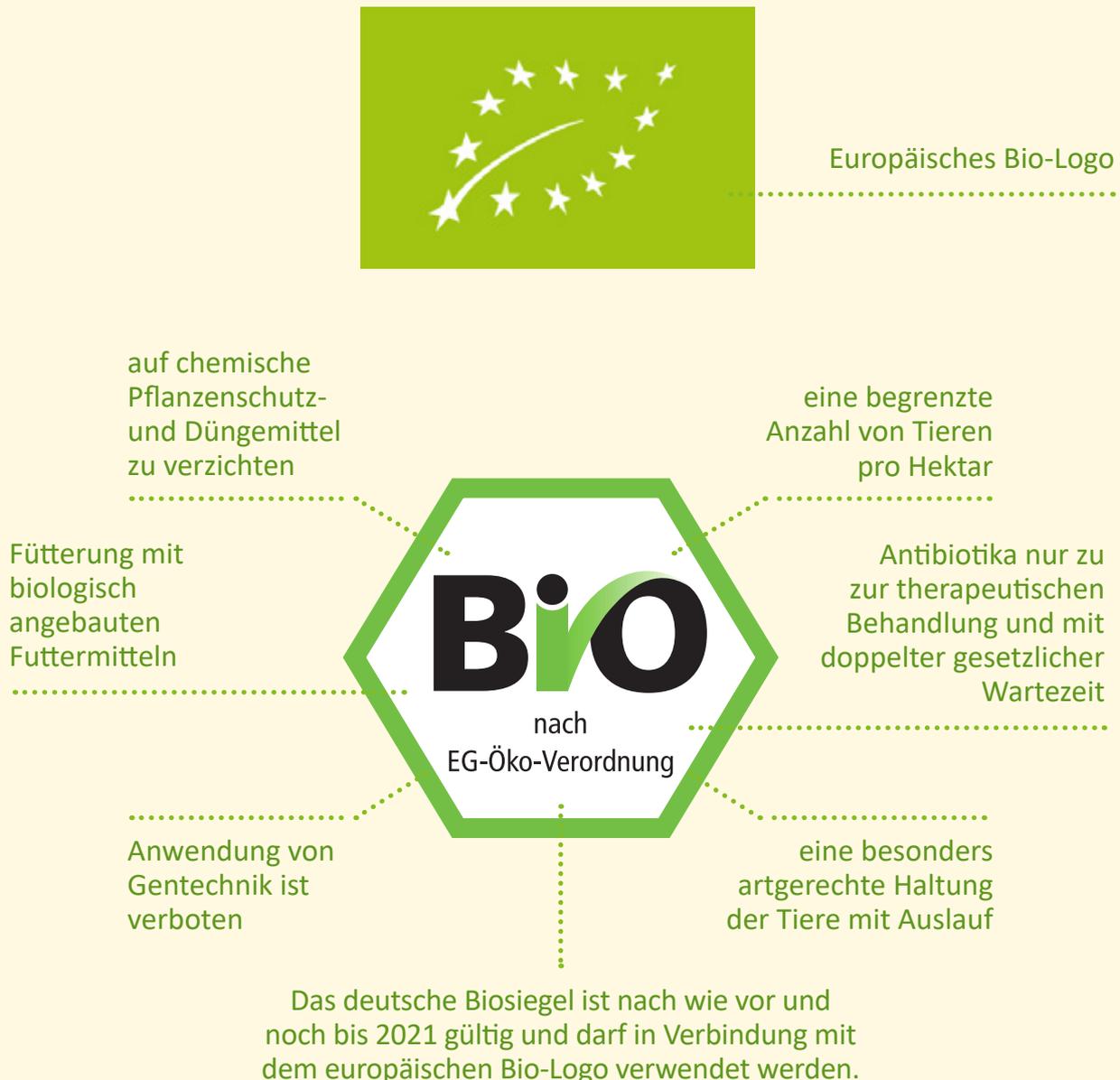




# Warum Bio?

Beim Thema Nahrungsmittel geht es um Genuss, Geschmack und natürliche Produkte, um Tierschutz und um den Schutz unserer Lebensgrundlagen, um Böden, Wasser, Artenvielfalt. Auch unsere Kinder – die Nachwelt – sollen sich noch gesund ernähren können. Ökolandbau sorgt für Vielfalt in der Agrarlandschaft, für humusreiche Böden, so dass Vögel, Bienen und Schmetterlinge oder auch Regenwürmer wieder mehr Lebensraum bekommen. So können hochwertige Lebensmittel erzeugt werden.

Zugegeben, Bio heißt nicht, dass keine Gewinnmaßstäbe angesetzt werden. Und der Druck des Wachstums oder Weichens macht sich auch hier breit. So gibt es gerade im Ausland immer mehr sehr große Biobetriebe. Bioanbau ist jedoch in der EU gesetzlich geschützt und es gibt klare, verbindliche Kennzeichnungsregeln. Und diese einzuhalten, kommt vielfach aus Überzeugung der Produzenten. Hauptkriterien des Europäischen Bio-Siegels:



Das europäische Gesetz zur Kennzeichnung und Kontrolle biologisch erzeugter Lebensmittel (EU-Bio-Verordnung) garantiert den Verbrauchern, dass Öko-Anbau und Tierhaltung sowie die Verarbeitung regelmäßig überprüft werden. Kontrollstellennummern auf den abgepackten Lebensmitteln verfolgen den Handelsweg bis zur Ernte auf dem Bauernhof oder in der Gärtnerei zurück



## EIN GESCHLOSSENER UND NATÜRLICHER KREISLAUF

**A**uch wenn es gut klingt und auf jeden Fall sinnvolle Inhalte bietet, geht das Europäische Biosiegel vielen noch nicht weit genug. So ist beispielsweise nicht geregelt, wie weit die Tiere zum Schlachthof transportiert werden dürfen oder wie die Verpackung gestaltet ist. Daher haben deutsche Ökolandbau-Verbände eigene Siegel, die zum Teil strengeren Richtlinien folgen. Die bekanntesten sind Bioland, Demeter und Naturland. Produkte, die so gekennzeichnet sind, sind vor allem in Biomärkten erhältlich.

Der Kerngedanke beim ökologischen Landbau ist, einen möglichst geschlossenen und natürlichen Kreislauf zwischen Mensch, Tier und Natur herbeizuführen. So haben Bio-Lebensmittel gegenüber konventionell erzeugten Lebensmitteln zahlreiche Vorteile – gesundheitliche, ökologische und natürlich auch ethische.

Getreide, Obst und Gemüse aus Bio-Anbau zeichnen sich durch eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung, geringeren Wasseranteil und einen oft intensiveren Geschmack aus. Außerdem werden im Bio-Landbau keine chemisch-synthetischen Pestizide und Düngemittel eingesetzt. Die Düngung erfolgt organisch, mit Gülle, Festmist oder durch Leguminosenanbau, wie Erbsen, die den Luftstickstoff verwerten. Weil im Öko-Landbau nur so viele Tiere gehalten werden dürfen, dass die tierischen Nährstoffe gut von den Pflanzen verwertet werden, entstehen weitgehend geschlossene Nährstoffkreisläufe. Bio-Obst und Bio-Gemüse enthält daher deutlich weniger Nitrat und Pestizidrückstände als vergleichbares Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau. Es ist also gesünder.

## EINE ETHISCHE VERANTWORTUNG FÜR UNSERE UMWELT

**U**nd was gesund für uns ist, ist auch gesund für die Umwelt: Je weniger Schadstoffe wie Pestizide und übermäßige Düngemittel in den Boden gelangen, desto besser ist das für die Bodenlebewesen, das Grundwasser und somit auch unser Trinkwasser.

Der Anbau vielfältiger Ackerfrüchte sorgt dafür, dass ein hoher Humusgehalt im Boden aufgebaut wird, der Kohlendioxid bindet und somit das Klima schützt. Auf biologisch bewirtschafteten Flächen finden sich bis zu dreimal mehr Beikräuter, also Begleitvegetation der Kulturpflanzenbestände, wie Kornblumen und Mohn, die Lebensraum für Insekten bieten. Es wachsen auch wesentlich mehr verschiedene Kulturen auf den Biobetrieben, nicht nur Getreide und Mais, wie es im konventionellen Anbau heute häufig der Fall ist. Damit wird die Artenvielfalt im Ökolandbau gefördert. Außerdem werden im Ökolandbau die unkalkulierbaren Risiken der Agro-Gentechnik für Umwelt und Artenvielfalt sowie für die Gesundheit von Mensch und Tier von vorne herein ausgeschlossen.

Mit dem Konsum von Bio-Lebensmitteln übernehmen wir Menschen eine ethische Verantwortung, die wir unserer Umwelt gegenüber haben – sei es für unsere Mitmenschen, für die nachfolgenden Generationen, für die Natur oder für unsere Mitgeschöpfe.

Biobauern verzichten zugunsten der Umwelt auf Höchstserträge. Der Aufwand, beispielsweise bei der Beikrautregulierung, verursacht höhere Kosten durch teure Hackgeräte, als in der konventionellen Landwirtschaft, bei der zur billigen Giftspritze gegriffen werden kann. Daher ist es klar, dass bei Bioprodukten oftmals etwas tiefer in die Tasche gegriffen werden muss. Fair gehandelte Bio-Produkte aus den Ländern des Südens sichern zudem auch dort die Umwelt und Einkommen der Erzeuger.



**Kaufen Sie so gut es geht saisonal ein.**



**Kochen Sie frisch, statt Fertigprodukte zu verwenden.**



**Schränken Sie Ihren Fleischkonsum ein.**

**Dann essen Sie nicht nur gesünder und schonen die Umwelt, sondern auch Ihren Geldbeutel.**

# Saisonal und regional

**Erdbeeren aus China im Winter? Alle Produkte sind jederzeit verfügbar. Ein Vorteil unserer modernen Gesellschaft – oder macht es nicht doch mehr Sinn auf regionale und saisonale Produkte zurückzugreifen?**

**S**pargel und Erdbeeren: Wer freut sich nicht über diese Frühlingsboten, die an Straßenständen, in den Supermarktregalen oder auf den Märkten zwischen April und Juni so üppig und appetitlich angeboten werden?

Oft weiß man, auf welchem Feld die Erdbeeren gewachsen sind oder kennt die Spargelregion in der Nähe. Und wenn man ehrlich ist: es ist schön zu wissen, dass ein Bauer aus der Region diese Zutaten geerntet hat. Saisonal nennt man das, was in unserer Erntesaison gerade wächst.

Logischerweise schmeckt es am besten, wenn es auf dem Feld reifen durfte und nicht grün gepflückt und in Kisten im Flieger von Marokko nach München, auf dem Frachter von Chile nach Hamburg oder im Lastwagen von Spanien nach Berlin kommt. Und es ist in der Regel auch gesünder, da unreife Ware durch den längeren Transport weniger Vitamine enthält und Importgemüse tendenziell höhere Pestizidrückstände aufweist. Durch kurze Transportwege innerhalb der Region kann neben Schadstoffemissionen auch Verpackungsmüll eingespart werden.

## Tipp

Beim BUND Naturschutz Bayern können Sie für viele Städte Bayerns (wie München, Landshut, Rosenheim oder Nürnberg) einen Einkaufsführer mit Bezugsadressen für regionale Bio-Produkte beziehen.

Näheres dazu unter [www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/essen-und-trinken/einkaufscheck](http://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/essen-und-trinken/einkaufscheck) oder [www.bn-muenchen.de](http://www.bn-muenchen.de)

Außerdem erhalten Sie bei den Bio-Verbänden Bezugsadressen von regionalen Bio-Landwirten mit Ab-Hof-Verkauf.



[www.biokreis.de](http://www.biokreis.de)

**Bioland**

[www.bioland.de](http://www.bioland.de)

**demeter**

[www.demeter.de](http://www.demeter.de)



[www.naturland.de](http://www.naturland.de)



## ALLES ZU SEINER ZEIT

**W**ir leben in einer Gesellschaft, in der wir zu jeder Jahreszeit alles kaufen können. Ist das tatsächlich ein schöner Gedanke? Oder hat es nicht vielmehr mit Genuss und Vorfreude zu tun, im Spätfrühling in die erste reife Erdbeere zu beißen, den echten Geschmack von Tomaten im Hochsommer zu kosten, eine wärmende Kürbissuppe in den ersten kühleren Tagen des Spätsommers zu kochen, sich auf den Herbst mit seinen saftigen Weintrauben zu freuen oder an einem kalten Wintertag von innen wärmenden Grünkohl zu genießen? Nicht alles zu jeder Zeit, sondern jedes zu seiner Zeit hat durchaus etwas mit Lebensqualität und Lebensfreude zu tun.

Und wirft man dann auch noch die harten Fakten in die Waagschale unseres Speiseplans, dann schmecken regionale und saisonale Produkte gleich doppelt gut: Ein Apfel, der mit dem Flugzeug von Chile nach Deutschland kommt, benötigt die 520-fache Energie im Vergleich zu einem Apfel vom Bodensee. Die Bestandteile eines

Fruchtjoghurts sind, bevor sie im Regal stehen, rund 8 000 Kilometer mit dem Lkw unterwegs. In jedem Rumpsteak aus Argentinien stecken 18 000 Schiffskilometer, umgerechnet 32,5 ml Dieselkraftstoff oder 86 Gramm Kohlendioxid ausstoß, allein durch den Transport. Diese Fakten kann man anhand jeder aus dem Ausland transportierten Ware durchdeklinieren. Doch kurioserweise spiegeln sich die dadurch tatsächlich anfallenden Kosten, die Umweltfolgekosten, nicht im Preis wieder, von den Klimaschäden gar nicht zu reden. Fast absurd muten dann die Transportwege an, die durch vermeintlich billigere Dienstleistungen zustande kommen: Nordseekrabben werden in Marokko gepult, um sie dann ein paar Tage später auf dem Hamburger Fischmarkt, feilzubieten. Oder deutsche Kartoffeln werden in Polen gewaschen, um sie dann in heimatische Supermarktregale zurückzulegen. Wirtschaftliche Unterschiede, auch schon innerhalb der EU, billiger Sprit und schlechte Löhne und Sozialbedingungen von Lastwagenfahrern und Arbeitern führen zu solchen absurden Verarbeitungsstrukturen.

## REGIONAL UND SAISONAL: UNSER BEZUG ZUR NATUR

**D**ie Frage, wie man sich gesund ernährt, ohne solche Strukturen zu fördern, führt uns zurück auf unsere regionalen und saisonalen Frühlingsboten, die Sommerbotschafter, die Herbstvertreter oder die Winternachzügler. **Regionaler Genuss von Obst und Gemüse frisch vom Feld nebenan, also regional und saisonal, gibt uns wieder einen Bezug zur Natur, zu den Landwirten und Händlern, mit denen wir in direktem Kontakt stehen.**

Es gibt uns in der zunehmend globalisierten Welt Sicherheit und Vertrauen zurück, wenn wir die Erzeugnisse im Rahmen der Direktvermarktung,

über Biokiste, Ab-Hof-Verkauf, aus Solidarischer Landwirtschaft oder auf dem Bauernmarkt beziehen. Gleichzeitig unterstützen wir die heimische Wirtschaft und damit auch ein Stück Tradition und Kultur. Deshalb: Richten Sie Ihren Speiseplan nach der Saison aus. Das hilft sogar ihrer Geldbörse. Unterstützen Sie heimische Produkte, auch wenn Sie in Gastwirtschaften sind. Hier kann ein freundliches Nachfragen viel bewegen. Und genießen Sie mit allen Sinnen das jahreszeitlich angebotene Obst und Gemüse auf den Marktständen, in den Regalen und auf dem Feld. Genuss und umweltschonendes Verhalten sind keine Gegensätze, im Gegenteil!

# Rote Bete Suppe

mit Meerrettichnockerl

4 Personen

## Suppe

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 kleiner Apfel
- 1/8 l Sahne
- Salz, Pfeffer
- Kümmel
- Meerrettich
- 300 g rote Rüben
- 1/5 l Rindsuppe
- 1/16 l Weißwein
- 1 Lorbeerblatt

## Meerrettichnockerl

- 1 Ei
- 25 g Mehl
- 1 EL gehobelten Meerrettich
- Gartenkresse zum Garnieren
- 50 g Butter
- 25 g grobe Brösel
- Salz, Pfeffer

**Suppe:** Rote Rüben waschen, schälen und würfelig schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden, in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Rindsuppe aufgießen. Rote Rüben dazugeben, mit Kümmel, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen, etwa 40 Minuten dünsten. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Sahne und etwas gehobelten Meerrettich vollenden.

**Meerrettichnockerl:** Für die Nockerl Butter mit dem Eidotter schaumig rühren. Meerrettich und Mehl und Brösel in die Dottermasse einarbeiten. Das Eiklar mit Salz steif schlagen und unter die Masse heben. Aus der Masse kleine Nockerl (teelöffelgroß) formen und in kochendem Salzwasser nicht zugedeckt 3 Minuten köcheln, danach 10 Minuten ziehen lassen.



Gesund durch  
den Winter

## WINTERLICHE BLATTSALATE

mit Vital-Sprossen

2 Personen

- 6 g Senf, mittelscharf
- 2 g Apfeldicksaft
- 20 g Buttermilch
- 2 g Meersalz, jodiert
- 40 g Feldsalat
- 0,1 g Koriander, gemahlen
- 30 g Karotte, geraspelt
- 40 g Radiccio-Salat, geschnitten
- 30 g Rotkohl, in feine Streifen
- 10 g Apfelessig
- 30 g Apfel, gewürfelt
- 0,1 g Pfeffer, gemahlen
- 40 g Sprossenmix
- 6 g Meerrettich, gerieben
- 40 g Endiviensalat, geschnitten
- 16 g Rapskernöl, kaltgepresst

Senf, Meerrettich, Apfeldicksaft und Apfelessig verrühren, dann das Rapskernöl und die Buttermilch einrühren. Zum Schluss mit den Würzzutaten abschmecken. Die vorbereiteten Salate, Gemüse und den Apfel mit dem Dressing vermengen, nachschmecken, anrichten und mit dem Sprossenmix garnieren.





# Wieviel Fleisch darf's sein?

**Fleisch essen? Oder lieber nicht? Oder ein bisschen? Bei der Diskussion um den Verzehr von Fleisch scheiden sich die Geister.**

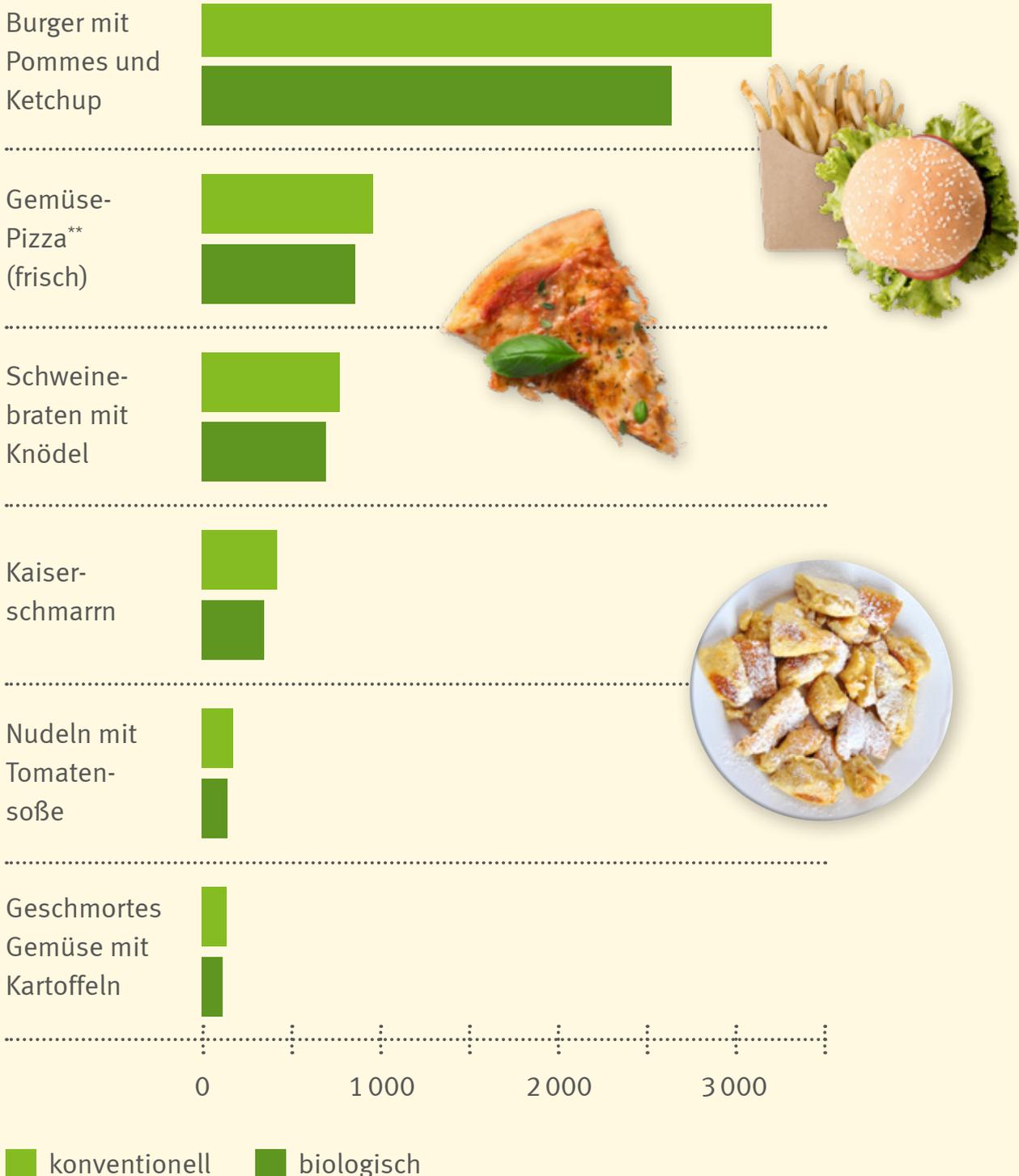
**E**s ist einer der wichtigsten Aspekte in punkto nachhaltiger Ernährung. Denn der weltweit wachsende Hunger auf Fleisch betrifft viele Themen unserer Zeit:

Ökosysteme, ethische Aspekte, gesundheitliche Fragen, die Ökonomie sowie soziale und kulturelle Auswirkungen. Massentierhaltung, also die industrielle Haltung von sehr vielen Tieren in einem riesigen Betrieb, ist eine der größten Klimasünden. Problematisch sind die hohen Güllemengen durch eine nicht flächengebundene Tierhaltung, aber auch Methanemissionen von Rindern, wenn die Kuh durch Getreidefütterung „zur Sau“ gemacht wird, statt sie von Wiesen und Weideflächen zu

ernähren. Negative Folgen für Umwelt und Landbevölkerung hat auch der Anbau von gentechnisch veränderten Sojabohnen, die unter großem Agrarchemieinsatz in Monokulturen in Südamerika angebaut werden. Für den Futtermittelanbau werden Regenwald und Urwälder gerodet und zerstört. Für die Eiweißversorgung der Nutztiere in Deutschland werden rund fünf Millionen Tonnen Sojabohnen und Sojaschrot nach Deutschland importiert. Mit den importierten Futtermitteln wird dann sogar mehr Fleisch und Milch erzeugt, als gebraucht wird. Fleisch- und Milchüberschüsse werden dann wieder exportiert und die Erzeugerpreise verfallen weiter, nicht nur bei unseren Bauern, sondern auch bei KleinbäuerInnen in Entwicklungsländern.

## Menge an Treibhausgasen\*, die bei der Herstellung verschiedener Speisen aus biologischem und konventionellem Landbau entstehen

(BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe München und Landeshauptstadt München, 2007)



\*in Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente

\*\* Bei der Gemüse-Pizza verursacht der Pizza-Käse die hohen Werte.



## BIOFLEISCH – DIE UMWELTFREUNDLICHERE WAHL

**E**s besteht ein in jeder Hinsicht großer Unterschied zwischen Fleisch aus intensiver industrieller Haltung und extensiver Weidehaltung. Bei Fleisch, wie auch bei Milch und Milchprodukten ist Bio die umweltfreundlichere Wahl, da diese mit deutlich weniger Importfutter erzeugt werden.

Im Ökolandbau werden die Tiere soweit möglich artgerecht gehalten, erhalten Auslauf im Freien, saubere Einstreu zum Liegen, ausreichend natürliches Licht sowie ein gutes Stallklima. Da die Tiere langsamer gemästet werden, kann eine besondere Fleischqualität entstehen. Gesunde Tiere brauchen weniger Medikamente. Bei Bio-Fleisch sind deshalb weniger Arzneimittelrückstände zu erwarten. Müssen bei Erkrankungen doch Medikamente eingesetzt werden, gelten doppelt so lange Wartezeiten bis zur Vermarktung wie im konventionellen Bereich. Dies ist auch für uns deutlich gesünder.

Rinder beispielsweise, die auf der Weide gehalten werden, sorgen für fruchtbare, zukunftsfähige Böden, nicht nur beim Bio-Anbau, sondern in vielen bäuerlichen Betrieben, gerade in Grünlandgebieten in den Mittelgebirgen oder im Alpenraum, wo Wiesen und Weiden noch vorherrschen. Denn sie lösen beim Grasens Wachstumsimpulse aus, die Gräser nehmen Kohlendioxid aus der Luft auf und bilden so oberirdisches Grün und unterirdische Wurzeln. Durch einen ursprünglichen Stoffkreislauf kann sich der Mutterboden wieder aufbauen, das Land wird fruchtbarer. Und am Ende der Rechnung steht eine positive Bilanz, da der Humus in diesen Böden mehr Kohlenstoff speichert, als die Rinder ausstoßen. Außerdem wird das Landschaftsbild vielfältiger und die Biodiversität bleibt erhalten, wenn Grünlandbetriebe auch einen Anteil artenreiche Extensivwiesen in ihre Bewirtschaftung einbeziehen können. Denn viele seltene Pflanzenarten und auf diese Pflanzen spezialisierte Insekten, wie z. B. viele Schmetterlingsarten sind auf Wiesen angewiesen, die nur ein- bis zweimal gemäht und kaum gedüngt werden. Die Konkurrenz zwischen Trog und Teller löst sich auf, wenn Rinder vorwiegend durch Gras ernährt werden.





# Service

## NACHHALTIGKEIT

Mit dem Thema Nachhaltigkeit der Ernährung hat sich die Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e. V. unter Leitung von Dr. Karl von Koerber seit Jahrzehnten intensiv beschäftigt, und hierzu ein Vielzahl von Publikationen herausgegeben.

→ [www.nachhaltigeernaehrung.de](http://www.nachhaltigeernaehrung.de)

## VOLLWERTERNÄHRUNG

Koerber Kv, Männle T, Leitzmann C: Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Haug Verlag, Stuttgart, 2012

## WELTAGRARBERICHT

Über 400 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fassten 2008 im Auftrag der Weltbank und der UN den Stand des Wissens über die globale Landwirtschaft, ihre Geschichte und Zukunft zusammen. Dieser Weltagrarbericht ist unbequem und alarmierend, warnt vor Irrwegen und zeigt Lösungen auf.

→ [www.weltagrarbericht.de](http://www.weltagrarbericht.de)

## FLEISCHATLAS

Von der Heinrich-Böll Stiftung und dem BUND Bundesverband herausgegeben, erschien 2018 bereits der mittlerweile 4. Fleischatlas, in dem die verschiedensten Aspekte der Fleischproduktion bei uns und weltweit thematisiert werden.

→ [www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/fleischatlas-2018](http://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/fleischatlas-2018)

## BROSCHÜRE: SOJA, REGENWALD UND GLYPHOSAT

**WAS SIE SCHON IMMER ÜBER FUTTERMITTEL WISSEN W(S)OLLTEN**

Über das derzeitige Agrarsystem, in dem billiges Fleisch mit hohen gesellschaftlichen Kosten produziert wird, informieren Verbände des bayerischen Agrarbündnisses.

→ [www.bund-naturschutz.de/landwirtschaft/agrarpolitik/agrarbuendnisse](http://www.bund-naturschutz.de/landwirtschaft/agrarpolitik/agrarbuendnisse)

## LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG UND WAS DAGEGEN TUN

Valentin Thurn wurde international mit „Taste the Waste – die globale Lebensmittelverschwendung“ und „10 Milliarden – Wie werden wir alle satt?“ bekannt. Zu seinen Filmen schrieb er die Bücher: „Die Essensvernichter“ und „Harte Kost“.

→ [www.tastethewaste.com/article/list](http://www.tastethewaste.com/article/list)

## WEITERE INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA

### LANDWIRTSCHAFT, AGRARPOLITIK, PESTIZIDEINSATZ, ÖKOLANDBAU UND ERNÄHRUNG

→ [www.bund-naturschutz.de/landwirtschaft](http://www.bund-naturschutz.de/landwirtschaft)

Unter anderem BN-Position: Bäuerliche Landwirtschaft: Bayern braucht Zukunftsperspektiven und Landwirtschaft mit Zukunft.

→ [www.bund-naturschutz.de/landwirtschaft/veroeffentlichungen](http://www.bund-naturschutz.de/landwirtschaft/veroeffentlichungen)

## ÖKOLANDBAU

Über alle Belange des Ökolanbaus in Bayern, Einkaufsmöglichkeiten etc. informiert die Website der Landesvereinigung für den ökologischen Landbau in Bayern (LVÖ).

→ [www.oekoland-bayern.de](http://www.oekoland-bayern.de)



**Herausgeber:** BUND Naturschutz in Bayern e.V. (BN), Dr. Johann-Maier-Straße 4, 93049 Regensburg, [www.bund-naturschutz.de](http://www.bund-naturschutz.de)

**Redaktion:** Marion Ruppaner, Luise Frank, BUND Naturschutz in Bayern e.V. (BN)

**Text:** Marion Ruppaner, Sonja Grundnig, Mareike Spielhofen

**Fotos:** istock, fotolia, Gettyimages, Scene Creator

**Design:** JANDA+ROSCHER, Die WerbeBotschafter

Nachname		Vorname	
Straße, Nr.			
PLZ, Ort			
Telefon		E-Mail	
Schule, Verein, Firma		Geburtsdatum	
Datum		Unterschrift (bei Minderjährigen die Erziehungsberechtigten)	

### Jahresbeitrag

- Einzelmitgliedschaft ab € 60,00
- Familie/Ehepaar ab € 72,00  
(mit Jugendlichen bis einschl. 21 Jahren)
- Person/(Ehe-)Paar ermäßigt ab € 24,00  
(Selbsteinschätzung, auf Antrag)
- Jugendliche, Studenten, Schüler, Lehrlinge, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst und Vergleichbare (ermäßigt) ab € 24,00
- Schule, Verein, Firma ab € 70,00
- Ich unterstütze den BN freiwillig zusätzlich mit einem Betrag von jährlich
- 12,-  36,-  60,-  \_\_\_\_\_,- Euro

Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für Vereinszwecke elektronisch erfasst und – gegebenenfalls – zusammen mit Ihren Angaben zu anderen Mitgliedern in den Informations- und Werbezwecken verarbeitet und genutzt. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

### Bei Familienmitgliedschaft bitte ausfüllen: (mit Jugendlichen bis einschl. 21 Jahren)

Name des Ehepartners		Geburtsdatum	
Name des 1. Kindes		Geburtsdatum	
Name des 2. Kindes		Geburtsdatum	
Name des 3. Kindes		Geburtsdatum	
Name des 4. Kindes		Geburtsdatum	

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom BUND Naturschutz in Bayern e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Zahlungsdienstleister vereinbarten Bedingungen.

DE \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



„Ja, ich will Mitglied werden im BUND Naturschutz.“

# Wir schützen Bayerns Natur. Mit Ihnen!

Mit rund 230 000 Mitgliedern und Förderern stellen wir uns schützend vor die Kleinode und Schätze unserer Tier- und Pflanzenwelt, vor bedrohte Lebensräume und Landschaften in Bayern.

Je mehr Mitglieder wir haben, desto wirkungsvoller können wir uns für Ihre Heimat und eine gesunde Zukunft unserer Kinder und Enkel einsetzen. Wir finanzieren unseren Einsatz nur mit Hilfe von Mitgliedern und Förderern.

**Zusammen können wir etwas bewegen.  
Werden Sie Mitglied!**



Als BN-Mitglied helfen Sie Bayerns Natur zu schützen – und haben auch selbst interessante Vorteile.

- Viermal im Jahr kostenlos das Mitgliedermagazin Natur+Umwelt.
- Preisnachlässe bei BN-Reisen, BN-Veranstaltungen und Übernachtungen im Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.
- Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar.
- Über den BN-Bundesverband BUND sind Sie Teil einer starken deutschland- und weltweiten Natur- und Umweltschutzbewegung.

**Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft** beantwortet Ihnen gerne unser Mitglieder-Service unter Tel. 0941/297 20-65 [mitglied@bund-naturschutz.de](mailto:mitglied@bund-naturschutz.de)

## Geworben? Ja, von:

Nachname

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Mitgliedsnummer

- Ich möchte eine Werbepremie.**  
Infos unter [www.bund-naturschutz.de/praemien](http://www.bund-naturschutz.de/praemien) und bei jeder BN-Kreisgruppe.
- Ich möchte keine Prämie,**  
verwenden Sie den Betrag für den Naturschutz.



Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für Vereinszwecke elektronisch erfasst und – gegebenenfalls durch Beauftragte des Bundes Naturschutz e.V. – auch zu vereinsbezogenen Informations- und Werbezwecken verarbeitet und genutzt. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post   
ANTWORT

BUND Naturschutz in Bayern e.V.  
Mitgliederservice  
Dr.-Johann-Maier-Straße 4  
93049 Regensburg