

Genuss ohne Reue

Unter Vollwerternährung versteht man eine **abwechslungsreiche und gesunde Ernährungsweise**. Der Körper wird dabei mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und ist so voll leistungsfähig. Besonders gut und schmackhaft ist eine Ernährung mit Biolebensmitteln.

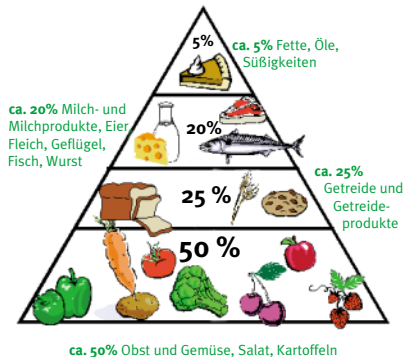


- Essen Sie **reichlich Obst, Gemüse und Salate** aus Ihrer Region.
- Kaufen Sie **Brot und Semmeln aus ganzem Korn** anstatt Weißmehlprodukte.
- Verwenden Sie **wenig, aber hochwertiges Fett** wie z.B. kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Olivenöl.
- Essen Sie **nicht öfter als zwei bis drei Mal pro Woche Fleisch, Wurst und Fisch** – das genügt und ist gesünder.
- Trinken Sie **mindestens zwei Liter Wasser** am Tag.



Essen Sie sich gesund!

Die **Ernährungspyramide** zeigt, wie Sie sich gesund ernähren können. Essen Sie täglich etwas aus jeder Lebensmittelgruppe. Aber je weiter Sie zur Spitze kommen, desto weniger davon.



Greifen Sie zu!

Bio-Kennzeichnung gibt Sicherheit

Folgende Begriffe sind geschützt und garantieren die biologische Herkunft und Verarbeitung der Produkte:

Biologisch (Bio)

Ökologisch (Öko)

Kontrolliert biologisch(er Anbau – kbA)

Kontrolliert ökologisch(er Anbau)

Biologisch-dynamisch



Ökolebensmittel

erkennen Sie auch an den Labeln der jeweiligen biologischen Anbauverbände, z.B.:

Bioland
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Demeter

Gäa
ÖKOLOGISCHER LANDBAU



Ungeschützt, ungespritzt?

Folgende Begriffe sind nicht geschützt und bezeichnen konventionelle Anbauformen:

Kontrolliert(er Anbau)

Umweltverträglich

Umweltschonend

Nachhaltig

Ungespritzt

Kontrolliert integriert

Integriert(er Anbau oder Pflanzenbau)

Bitte meiden!

- Hochverarbeitete Produkte und Fertigprodukte, z.B. Soßen, Backmischungen, Instantsuppen
- Sterilisierte Milchprodukte
- Zu süße, zu fette, zu salzige Gerichte
- Lebensmittel, die aus genetisch veränderten Organismen bestehen oder genetisch veränderte Zutaten enthalten

Bund Naturschutz
in Bayern e.V.
Tel. 0911 - 81 87 80
www.bund-naturschutz.de



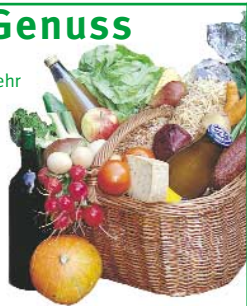
**Bund
Naturschutz
in Bayern e.V.**

Gesünder essen mit Genuss

Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme. Doch wie sich gesund ernähren in Zeiten von **BSE** beim Rind, **Anti-biotika-Einsatz** in der Tiermast, **Dioxin** in Eiern und **Gentechnik** in Lebensmitteln?

Die Vollwerternährung mit Bioprodukten bietet eine sichere Alternative, die auch noch gut schmeckt.

Dieser Einkaufsratgeber gibt Ihnen dazu einige Tipps.



DER PRAKTISCHE EINKAUFSFÜHRER



**Bund
Naturschutz
in Bayern e.V.**