



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

# *Aufgetischt!*

WEGWEISER FÜR ERNÄHRUNG, EINKAUF & LEBENSMITTEL





*Liebe Leserinnen  
und Leser,*

Essen und Trinken ist mehr als Hunger stillen und Durst löschen, es „hält Leib und Seele zusammen“. Für viele von uns ist die Ernährung deshalb ein zentrales Thema, oft mit dem Ziel, sich gesünder, regionaler und nachhaltiger zu ernähren. Doch das ist nicht immer einfach. Im Alltag fehlt oft die Zeit für ein entspanntes Mittagessen oder gar ausgiebiges Kochen. Wir bewegen uns nicht genug und erliegen dafür zu oft kulinarischen Verlockungen. Gleichzeitig werden wir überflutet mit unterschiedlichen Informationen: mit Kochshows und Diättipps, Werbeversprechen und einer Vielzahl von Siegeln. Wir sind nicht mehr sicher: Was ist wirklich gesund? Wo kommt unser Essen her? Woraus bestehen unsere Lebensmittel und was machen wir aus ihnen?

Dieser Wegweiser beantwortet Ihnen diese und viele weitere Ernährungsfragen. Er unterstützt Sie dabei, sich in der Vielfalt der Lebensmittel zurechtzufinden und die gesunde Wahl zu treffen. Kleine Tipps mit großer Wirkung helfen dabei, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Nachhaltiger einkaufen und genießen ist gar nicht so schwer. „Aufgetischt!“ bietet Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Wissenswertes rund um die Ernährung und praktische Tipps für den Alltag.

Ich wünsche eine anregende Lektüre und viel Freude beim Ausprobieren!

**Ihr Christian Schmidt MdB**  
Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft



Grundwissen Ernährung	6
Der Einkauf	12
In der Küche	24
Außer Haus essen	30
Lebensmittelkunde	33
Getränke	34
Gemüse	38
Obst	44
Brot & Getreide	48
Milchprodukte	52





# Inhalt



<i>Fleisch &amp; Wurst</i> _____	56
<i>Fisch</i> _____	60
<i>Eier</i> _____	62
<i>Fette &amp; Öle</i> _____	64
<i>Süßes &amp; Salziges</i> _____	66
<i>Fertiggerichte</i> _____	70
<i>Nahrungsergänzungsmittel</i> _____	74
<i>Guten Appetit!</i> _____	78
<i>IN FORM</i> _____	79

# Grundwissen Ernährung

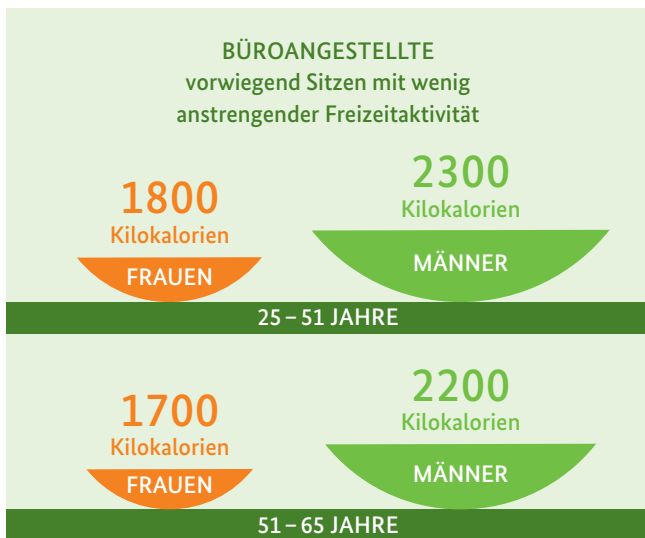
91 %  
der Deutschen  
finden es wichtig,  
sich gesund zu  
ernähren.

35 %  
essen tatsächlich  
täglich frisches  
Obst und  
Gemüse.



## Wie viel Essen ist gut für uns?

Wie viel Energie wir aufnehmen, also essen sollten, hängt vor allem von zwei Punkten ab: Wie alt wir sind und wie viel wir uns bei der Arbeit und in der Freizeit bewegen. Daraus ergibt sich vereinfacht gesagt der durchschnittliche Energiebedarf pro Tag. Wer sich wenig bewegt, braucht insgesamt weniger Energie. Wer Übergewicht hat oder sein Körpergewicht verringern möchte, sollte mehr Energie verbrauchen als aufnehmen.





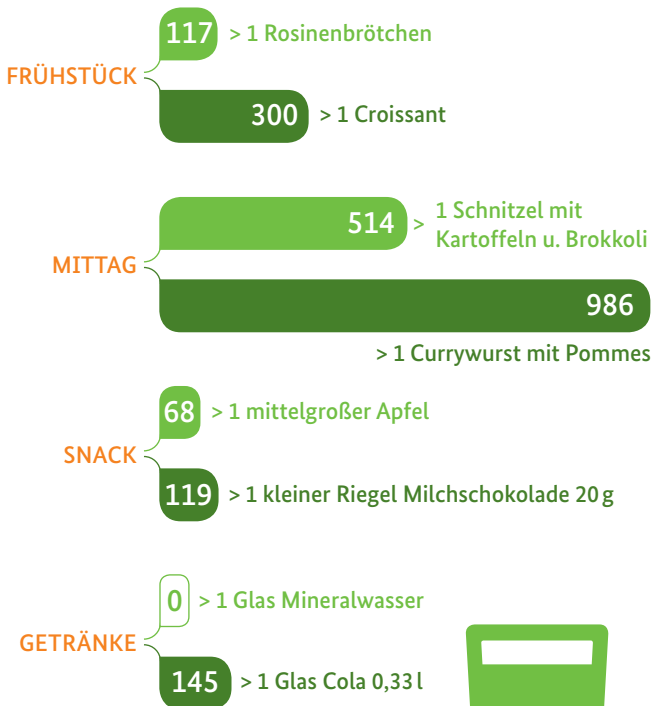
Die Werte zeigen, dass der Energieverbrauch sehr stark von der körperlichen Aktivität abhängt. So verbraucht ein *Tour de France*-Fahrer auf einer Bergetappe bis zu 12 000 Kilokalorien (kcal).

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

## So viel Energie steckt in unserem Essen

---

in Kilokalorien (kcal)



## Tipps für eine ausgewogene Ernährung

---

**Vielseitig essen** Abwechslungsreiche und gesunde Ernährung bedeutet, reichlich Gemüse und Obst zu essen in Kombination mit Getreide, Reis, Kartoffeln oder Milchprodukten. Als Faustregel für Gemüse und Obst gilt: fünf Portionen am Tag, gelegentlich auch als Saft. Auch eine Portion Nüsse kann dazu gehören. Bevorzugen Sie saisonale Produkte. Auch Eier, Fisch und Fleisch sind Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung, Hauptsache abwechslungsreich. Wählen Sie frische Produkte und probieren Sie neue Kombinationen. Bevorzugen Sie darüber hinaus pflanzliche Öle und Fette wie Raps- oder Olivenöl. Vollkornprodukte sind wichtig für die Ernährung, weil sie Ballaststoffe liefern.

**Ausreichend trinken** Empfehlenswert sind rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie energiefreie Getränke wie Wasser oder ungesüßte Tees und energiearme Getränke wie stark verdünnte Saftschorlen. Softdrinks und alkoholische Getränke sollten hingegen nur gelegentlich und in Maßen genossen werden.



Wo können Sie „richtig  
zulangen“ und was  
sollten Sie lieber in  
Maßen genießen?



Snacks/Süßigkeiten



Fett/Öl



Milchprodukte/Fisch/Fleisch/Eier



Müsli/Brot/Reis/Kartoffeln/Getreide



Obst/Gemüse



Wasser/ungesüßter Tee/Saftschorlen

lieber selten

maßvoll

genussvoll

## DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Quelle: aid

## Was ist eine Portion?

Kleine Kinder essen wenig, große Kinder üppiger, Frauen essen weniger als Männer. Wie viel ist dann eine Portion? Hierfür gibt es eine einfache Messhilfe: die eigene Hand. Machen Sie die Probe: Wenn Ihr Steak beim Mittagessen genauso groß ist wie Ihr Handteller (ohne die Finger), dann entspricht das einer Portion Fleisch.

# Der Einkauf

57 %  
der Deutschen  
achten beim Einkauf  
auf Regionales.

44 %  
auf  
Tierschutz.

41 %  
auf den  
Preis.





## *Den Einkauf planen*

---

Was und wie viel brauche ich für die kommende Woche? Was muss ich möglichst frisch kaufen oder gar vorbestellen? All dies sollte sortiert auf einen Einkaufszettel. Das hilft dabei, nicht mehr zu kaufen, als gebraucht wird.

## *Bewusst auswählen*

---

Einkaufen ist oft auch Stress – volle Geschäfte, viel Auswahl, wenig Zeit. Doch wer sich Zeit für den Einkauf nimmt, kann dabei Geld sparen. Preise und Qualität lassen sich in Ruhe viel besser vergleichen. Wer gestresst einkauft, vergisst die Hälfte oder kauft mehr als nötig. Verderben überflüssige Lebensmittel, landet damit Ihr Geld im Abfall.

## *Das Beste kommt zuerst*

---

In vielen Geschäften kommt das Regal mit frischem Obst und Gemüse zuerst. Greifen Sie zu und wählen Sie vor allem Regionales und Saisonales. Sollten Sie nichts Passendes finden, ist auch Gemüse und Obst aus der Tiefkühltheke eine gute Alternative. Regionales und Saisonales finden Sie auch auf dem Wochenmarkt oder in einem Hofladen – und hilfreiche Tipps gibt es meistens gratis dazu.

## „Preisknüller“ hinterfragen

Gleich zwei Kilo Orangen kaufen, nur weil sie günstiger sind? Wer zu großen Mengen greift, spart nicht, wenn am Ende Reste übrig bleiben. Bei unterschiedlichen Packungsgrößen schafft der Preis pro Grundeinheit (1 Kilogramm oder 1 Liter) auf der Produktauszeichnung am Regal Klarheit.

## Abgepacktes vermeiden

Wenn es geht, Abgepacktes vermeiden.  
Das spart Verpackungsmüll.



## ERNÄHRUNGSTHEMA: SICHERHEIT UNSERER LEBENSMITTEL

*Verbraucher fordern – zu Recht – ein hohes Maß an Lebensmittelsicherheit. Fakt ist: Das, was wir essen, wird aufwendig kontrolliert und ist sicher. Wer Lebensmittel herstellt, muss sicherstellen, dass seine Produkte einwandfrei sind. Lebensmittelkontrolleure ziehen Stichproben und prüfen diese. Risiken werden wissenschaftlich unabhängig bewertet. Ist trotz allem ein Lebensmittel auf den Markt gelangt, das den gesetzlichen Anforderungen nicht entspricht, wird es, wenn möglich, zurückgerufen und die Verbraucher werden informiert, unter anderem über [www.lebensmittelwarnung.de](http://www.lebensmittelwarnung.de).*



## Was erkenne ich an der Packung?

---

**Produktbezeichnung** Sie verdeutlicht die Art sowie besondere Eigenschaften des Lebensmittels. Nicht zu verwechseln mit dem Marken- oder Produktnamen. Er dient Werbezwecken.

**Zutaten** Die **Zutatenliste** enthält die Zutaten des Lebensmittels, zu denen auch Lebensmittelzusatzstoffe gehören, sortiert in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils.

**Lebensmittelzusatzstoffe und Aromen** Sie finden sich auch in der Zutatenliste. Angegeben ist der Klassenname, gefolgt von der Bezeichnung oder E-Nummer. Der Klassenname verdeutlicht, welche Aufgaben der Stoff in einem Lebensmittel übernimmt. Die chemische Bezeichnung oder die E-Nummer zeigt, um welchen Stoff es sich handelt.

**Allergene** Die 14 wichtigsten Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, müssen im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden:

<b>1</b>	Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen, Roggen, Gerste, Hafer	<b>8</b>	Schalenfrüchte, namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse
<b>2</b>	Krebstiere	<b>9</b>	Sellerie
<b>3</b>	Eier	<b>10</b>	Senf
<b>4</b>	Fische	<b>11</b>	Sesamsamen
<b>5</b>	Erdnüsse	<b>12</b>	Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l)
<b>6</b>	Sojabohnen	<b>13</b>	Lupinen
<b>7</b>	Milch (einschließlich Laktose)	<b>14</b>	Weichtiere (zum Beispiel Muscheln)

Auch bei Lebensmitteln ohne Zutatenverzeichnis müssen diese Allergene angegeben werden. So muss es bei unverpackter Ware in der Verkaufsstätte an gut sichtbarer Stelle einen deutlichen Hinweis geben, wie Kunden die Allergeninformation erhalten können. Diese muss grundsätzlich schriftlich vorliegen.

**Nährwert** Die Nährwerttabelle gibt Auskunft über den Energiegehalt (kJ oder kcal) und die enthaltenen Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz. Ab dem 13. Dezember 2016 steht sie verpflichtend auf allen vorverpackten Lebensmitteln.

**Herkunft** ➤ Angaben zur Herkunft wie Ursprungsland, Aufzucht- und Schlachtort oder Fanggebiet finden Sie unter anderem auf Rind-, Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch, Eiern, frischem Obst und Gemüse sowie Fisch.

Beispiele (Auswahl): **Fleisch**: Land der Aufzucht und Schlachtung des Tieres. **Unverarbeitetes Rindfleisch**: zusätzlich Land der Geburt und Zerlegung des Tiers. **Eier, frisches Obst und Gemüse**: Ursprungsland. **Fisch**: Herkunftsland oder Fanggebiet.

**Haltbarkeit** ➤ Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** zeigt, wie lange ein Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert mindestens behält. Es ist kein Wegwerfdatum. Wenn hingegen das **Verbrauchsdatum** überschritten ist, sollten die Produkte nicht mehr verwendet werden.

**Menge** ➤ Die Nettofüllmenge gibt Auskunft über die enthaltene Menge nach Gewicht oder Volumen, teilweise auch nach Stückzahlen. So können Sie Produkte leichter miteinander vergleichen.

**Firmenanschrift** ➤ Auf der Lebensmittelverpackung sind Name oder Firma und Anschrift des Unternehmens angegeben, das für das Produkt verantwortlich ist. Bei Fragen und Beschwerden können Sie sich an diese Adresse wenden. Mehr Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung unter: [www.bmel.de/kennzeichnung](http://www.bmel.de/kennzeichnung)

## Woran erkenne ich ...

---

**... Bio-Qualität?** Am EU-Bio-Logo und am staatlichen Bio-Siegel (Abb. 1). Sie kennzeichnen Lebensmittel, die aus kontrolliert ökologischem Landbau stammen. Ihnen liegen EU-weit einheitliche Standards zugrunde. Hauptgedanke ist das Wirtschaften im Einklang mit der Natur mit dem Ziel, einen möglichst geschlossenen Nährstoffkreislauf zu erreichen. Im ökologischen Landbau werden keine synthetischen Pflanzenschutzmittel und Dünger verwendet. Die Tiere sollen möglichst artgerecht gehalten werden. So ist zum Beispiel Auslauf vorgeschrieben, der Einsatz von Antibiotika ist streng reglementiert und es darf kein gentechnisch verändertes Futter eingesetzt werden. Neben den staatlichen Siegeln gibt es weitere Bio-Logos von Anbauverbänden wie Bioland oder Demeter.

**... Regionale Produkte?** Am EU-Gütesiegel (Abb. 2) und am sogenannten „Regionalfenster“ (Abb. 3). Das EU-Gütesiegel dürfen Lebensmittel tragen, deren Bezeichnung als *geschützte geografische Angabe (g. g. A.)*, als *geschützte Ursprungsbezeichnung (g. U.)* oder als *geschützte traditionelle Spezialität (g. t. S.)* auf EU-Ebene eingetragen ist. Für welche Produkte die Siegel gelten, erfahren Sie unter: [www.bmel.de/kennzeichnung](http://www.bmel.de/kennzeichnung)

Beim nationalen Regionalfenster müssen die Hauptzutat und die wertgebende Zutat (wie zum Beispiel Himbeeren bei Himbeerjoghurt) zu 100 Prozent aus der angegebenen Region kommen.

**... Tierwohl?** Am Tierschutzlabel „Für mehr Tierschutz“ (Abb 4). Wer Fleisch mit dem zweistufigen Tierschutzlabel des Deutschen Tierschutzbundes kauft, unterstützt besonders hohe Standards in der Tierhaltung. Bereits die erste Stufe geht über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. Die Tiere haben mehr Platz und Beschäftigungsmöglichkeiten. In der zweiten Stufe haben die Tiere zum Beispiel Auslauf im Freien und dürfen kein gentechnisch verändertes Futter erhalten.

**... Produkte ohne Gentechnik?** Am Ohne Gentechnik-Siegel (Abb. 5). Dieses Siegel dürfen nur Lebensmittel tragen, die nachweislich keine gentechnisch veränderten Bestandteile enthalten, und solche, bei deren Produktion innerhalb bestimmter Fristen keine gentechnisch veränderten Futtermittel verwendet wurden.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5

**... Nachhaltige Fischerei?** An Zertifizierungen und Gütesiegeln wie beispielsweise dem Marine Stewardship Council (MSC)-Siegel (Abb. 6). MSC bewertet die Nachhaltigkeit von Fischereien anhand verschiedener Kriterien und Grundsätze. Auch Fisch aus Bio-Aquakultur ist nachhaltig. Hier wird das Ziel verfolgt, die Belastung der Gewässer so gering wie möglich zu halten.

**... „Faire Lebensmittel“?** Am Fairtrade-Siegel (Abb. 7). Der Markt für Lebensmittel ist global. Wer zum Beispiel Bananen, Kaffee, Tee, Schokolade oder Zucker mit dem Fairtrade-Siegel kauft, unterstützt stabile Mindestpreise für Kleinbauern in den Herkunftsländern.



Abb. 6



Abb. 7

Siegel und Produktkennzeichnungen bewertet das Portal „Label-Online“ der Verbraucherinitiative e. V., gefördert durch das BMEL: [www.label-online.de](http://www.label-online.de)

Das Bundesernährungsministerium unterstützt folgende Siegel: „Ohne Gentechnik“, „Für mehr Tierschutz“, Bio-Siegel und „Regionalfenster“.

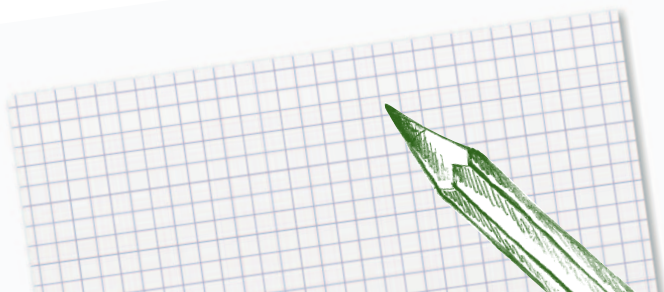




## *Saisonkalender*

---

Saisonal und regional kaufen lohnt sich. Die Ware ist meist frischer, günstiger und spart lange Transportwege. Wann was auf einen gut sortierten Einkaufszettel gehört, sehen Sie in unserem Saisonkalender auf der folgenden Doppelseite.





## DER SAISONKALENDER OBST

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Birnen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erdbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Himbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Heidelbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Johannisbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kirschen, Süß-	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nektarinen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Orangen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pflaumen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfirsiche	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Preiselbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Weintrauben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Walnüsse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Exoten*	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

\*Exoten: Bananen, Kiwis, Ananas, Zitronen

- Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau
- Monat mit Ware sowohl aus heimischem Anbau wie auch aus anderen Ländern
- Monat mit Ware vollständig oder vorwiegend aus anderen Ländern
- kein oder nur geringes Angebot



Darstellung nach: aid-Saisonkalender Obst und Gemüse, [www.aid.de](http://www.aid.de)

# *In der Küche*

---

**69 %**

der Bevölkerung  
kochen mehrmals  
in der Woche  
selbst.

**35 %**

werfen mindestens  
einmal in der Woche  
Lebensmittel  
weg.



## Lebensmittel richtig lagern

In gut sortierten Küchen hat alles seinen Platz: Besteck, Geschirr und auch Lebensmittel. Wer sie richtig lagert, spart Abfall und damit bares Geld. Das gilt auch für den Kühlschrank: In ihm steigt Wärme nach oben, darum ist es oben etwas wärmer und unten etwas kälter. In manchen Kühlschränken gibt es zusätzlich eine sogenannte „Null-Grad-Zone“. Hier lassen sich kälteverträgliches Obst und Gemüse besonders gut lagern.

### Das gehört in den Kühlschrank:

Ganz oben wird  
Gekochtes sowie Ein-  
gemachtes abgestellt.

In die Mitte gehören  
Käse und Milchprodukte.

Im unteren Bereich ist  
Wurst, Fleisch und  
Fisch gut aufgehoben.

Salat und Gemüse  
kommen ins Gemüsefach.

TK-Ware gehört ins  
Tiefkühlfach.

In der Tür werden oben  
Eier, Butter und Marmela-  
den abgestellt, unten Milch  
und offene Säfte.



### Das gehört nicht in den Kühlschrank:

Konserven, exotisches Obst, Bananen, Äpfel und Tomaten bei Zimmertemperatur aufbewahren.

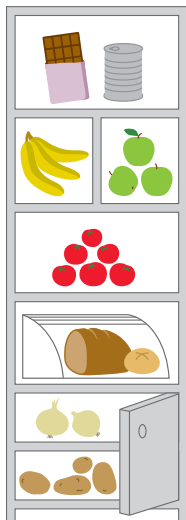
---

Brot und Brötchen in einen Brotkasten oder Tontopf legen.

---

Kartoffeln und Zwiebeln kühl und dunkel lagern.

---



**Lebensmittelabfall in der Küche vermeiden:** Wer auf Haltbarkeit und die richtige Lagerung achtet, vermeidet Lebensmittelabfall. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist im Gegensatz zum Verbrauchsdatum kein Wegwerfdatum. Was „abgelaufen“ ist, aber gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht, ist in aller Regel noch genießbar. Aus vielen Lebensmittelresten kann noch eine leckere Mahlzeit werden. Frieren Sie auch Speisereste ruhig für später ein. Wenn außer Haus etwas übrig bleibt, bitten Sie darum, die Reste einzupacken.

*Zahlreiche Rezepte für Beste Reste – auch als App für Tablets und Smartphones – bietet die **BMEL-Initiative Zu gut für die Tonne!** unter: [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)*

## Küchenhygiene

---

**Transportieren und lagern:** Transportieren Sie leicht verderbliche Produkte wie Huhn oder Fisch gekühlt. Nach dem Einkauf sollten sie direkt in den Kühlschrank. Tiefkühlkost am besten vor der Zubereitung im Kühlschrank auftauen. Nicht in der Auftauflüssigkeit liegen lassen, darin können sich Bakterien sammeln. Manche Lebensmittel wie tiefgefrorene Erbsen oder Bohnen sollten nicht aufgetaut, sondern direkt verarbeitet werden, so bleibt die Qualität besser erhalten.

**Waschen und garen:** Vor und nach der Zubereitung Hände waschen. Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier können mit Bakterien wie Salmonellen behaftet sein. Garen Sie insbesondere Geflügelfleisch und Fisch immer gut durch.

**Reinigen:** Reinigen Sie Arbeitsflächen und Küchengeräte immer gründlich. Damit sich Keime nicht übertragen, verwenden Profis je ein eigenes Schneidebrett für Fleisch und Fisch sowie eines für Gemüse und Kräuter, ansonsten nach jedem Arbeitsgang mit heißem Wasser reinigen.



## Gut kochen und garen

---

**So bleiben Vitamine erhalten:** Kochen Sie Gemüse „auf Biss“ – oder wie der Italiener sagt „al dente“. Dämpfen Sie mit wenig Wasser oder dünsten Sie mit wenig Fett. Tipp: Dafür muss es nicht gleich ein teurer Dampfgarer sein: Dämpfeinsätze für den Kochtopf gibt es schon für wenig Geld in jedem Haushaltswarengeschäft.

**Die richtige Temperatur:** Vermeiden Sie unnötig hohe Temperaturen und zu lange Brat- oder Backzeiten. Faustregel: Vergolden statt Verkohlen. Bei Toast reicht kurzes Anrösten, bei Getreide- und Kartoffelprodukten das Braten bei mittlerer Hitze. Beim Frittieren gilt: je kürzer, desto besser! Eine Temperatur von 175 °C nicht überschreiten. Achten Sie beim Grillen darauf, dass kein Fett in die Glut gelangt. Brot, Kuchen, Plätzchen nur so lange wie nötig backen. Dunkle, verbrannte Stellen von Lebensmitteln entfernen und Verkohltes wegwerfen.

**Warmhalten und aufwärmen:** Beides zerstört viele Vitamine. Deshalb gehören die Speisen am besten gleich auf den Tisch.







**Energiesparend kochen:** Den Deckel beim Kochen schließen spart bis zu einem Viertel des Stromes. Nutzen Sie außerdem die Nachwärme: Den Herd fünf bis zehn Minuten ausschalten, bevor das Gericht fertig ist (außer bei Gas und Induktion). Für kleine Mengen reichen kleine Töpfe, sonst dauert das Erwärmen des Topfes länger als das Garen des Essens. Holen Sie Tiefgekühltes wenn möglich einige Stunden vor dem Garen aus dem Gefrierfach. Dann verbraucht die Zubereitung weniger Energie.



## ERNÄHRUNGSTHEMA: KOCHEN MIT DER MIKROWELLE

Entgegen dem Mythos hat das Zerstören von Vitaminen nichts mit der Mikrowelle zu tun. Bei der Zubereitung von Lebensmitteln sollte die Wassermenge gering und die Garzeit kurz gehalten werden, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben. Wenn Sie die Speisen nach dem Garen einige Minuten im Gerät stehen lassen, verteilt sich die Wärme. Nur Speisen, die Keime – wie Salmonellen – enthalten können, gehören nicht in die Mikrowelle. Dort könnten Keime überleben oder sich sogar vermehren!

# Außer Haus essen

40 %  
der Berufstätigen  
essen bei der Arbeit  
wenig, dafür abends  
zu Hause umso  
reichlicher.

90 %  
der Menschen  
in Deutschland  
essen regelmäßig  
außer Haus.



## Unterwegs gesund essen

Achten Sie auch in der Kantine, am Imbiss und auf Reisen so gut es geht auf vollwertiges Essen. Konkret heißt das zum Beispiel: lieber Salz- oder Pellkartoffeln als Pommes Frites oder Bratkartoffeln und möglichst viel Gemüse und Obst.

**Auf Reisen:** Transportieren Sie Lebensmittel, die zu Hause im Kühlschrank aufbewahrt werden, in einer Kühltasche mit Kühlakkus. Zum Verpacken eignet sich für Brote und Brötchen am besten Butterbrotpapier. Gemüse und Obst trocknen in Plastikboxen oder Gefrierbeuteln nicht aus. Verwenden Sie nie Plastiktüten, die nicht ausdrücklich für Lebensmittel geeignet sind, wie etwa Müllbeutel, sie könnten mit giftigen Stoffen zum Abtöten von Schimmel und Ähnlichem beschichtet sein.

**Im Restaurant und Café:** Bewusst essen bedeutet, nach kleineren Portionen fragen, wenn der Hunger nicht allzu groß ist. Am Buffet übervolle Teller vermeiden. Wenn etwas übrig bleibt: Darum bitten, die Reste einzupacken, zum Beispiel in eine Box wie hier abgebildet.



**In Kitas, Schulen oder Kantinen:** Achten Sie hier auf die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie wurden im Auftrag von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ entwickelt. Etliche Kitas, Schulen, Betriebe, Krankenhäuser, Rehakliniken und Anbieter von „Essen auf Rädern“ berücksichtigen die Qualitätsstandards der DGE. Fragen Sie nach. Mehr Infos auf: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

**In Raststätten:** Für Reisende auf Autobahnen bietet das Kennzeichen „Empfohlen von IN FORM“ dem Gast Orientierung in Raststätten. Es weist auf Speisen hin, die besonders ausgewogen sind. Rund 200 Raststätten von Tank & Rast in ganz Deutschland nutzen es.

The logo for IN FORM consists of the word "in" in a black, lowercase, sans-serif font, followed by "FORM" in a larger, bold, uppercase, sans-serif font. The letter "O" in "FORM" is red, and the letter "R" is yellow.

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# Lebensmittel- kunde

---

Bis zu  
50 000 Produkte  
bietet ein üblicher  
Supermarkt.

Auf den  
nächsten  
Seiten: Tipps  
zu bekannten  
Lebensmitteln.



# Getränke

---

Alkoholisches  
nur gelegentlich  
und in Maßen.

Pro Tag  
1,5 Liter Wasser,  
ungezuckerter  
Früchte- und  
Kräutertee oder  
Fruchtsaft-  
schorle.

Zucker-  
gesüßte  
Getränke nur  
selten.



## Leitungswasser ist Trinkwasser



Wasser aus der Leitung ist genauso sicher wie das aus dem Handel – und günstiger. Es enthält allerdings in der Regel weniger Mineralien wie zum Beispiel Calcium. Vorsicht ist nur beim eigenen Hausbrunnen und Blei- oder Kupferrohren in unsanierten Häusern geboten, die vor 1973

gebaut wurden: Lassen Sie das Wasser laufen, bis es kühl wird. Denn warmes Wasser enthält eventuell Bakterien.

Für empfindliche Gruppen wie Schwangere, Säuglinge und Kinder bringt eine kostenlose Analyse des Wassers beim Wasserwerk Sicherheit.

### ERNÄHRUNGSTHEMA: KOFFEIN

*Zuviel Koffein kann zu Kreislaufproblemen oder Schlafstörungen führen. Gerade bei Energydrinks daher auf die Dosis achten. Für Kinder, Schwangere und Stillende sind diese und andere Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt nicht empfehlenswert. Sie sind an einem entsprechenden Hinweis erkennbar. Für Lebensmittel mit der Bezeichnung „Tee“ oder „Kaffee“ gilt diese Pflicht nicht. Für Schwangere werden bis zu drei Tassen Kaffee pro Tag als unbedenklich angesehen.*

## Wie viel Frucht ist in der Flasche?

Das hängt von der Produktbezeichnung ab:

**Fruchtsäfte** enthalten 100 Prozent Frucht. Ein Zuckerzusatz ist nicht zulässig.

**Fruchtnektar** wird aus Wasser, Fruchtsaft und Zucker oder Süßungsmittel hergestellt. Je nach Fruchtart muss der Fruchtanteil zwischen 25 und 50 Prozent liegen. Der Zusatz von Zucker ist zulässig.

**Fruchtsaftgetränke** zählen zu den Erfrischungsgetränken. Je nach Fruchtart haben sie nur einen Fruchtanteil von 6 bis 30 Prozent. Der Rest besteht aus Wasser, Zucker oder anderen Süßungsmitteln, Lebensmittelzusatzstoffe und Aromen sind erlaubt.

100%



Fruchtsaft

25-50%



Fruchtnektar

6-30%



Fruchtsaftgetränk

FRUCHT-  
ANTEIL

**Alternative:** Trinken Sie Schorlen aus Fruchtsaft.

Faustregel für das Mischverhältnis: 1 Teil Saft, 3 Teile Wasser.



## *Alkohol ist kein Durstlöscher!*



Alkohol ist ein Genussmittel und hat – je nach Getränk – ähnlich viele Kalorien wie Fruchtsaft. Genießen Sie ihn also bewusst und in Maßen. Deutlich problematischer ist aber die Suchtgefahr für alle, die regelmäßig Alkohol trinken. Bei Abhängigkeit drohen schwere Gesundheitsschäden. Tabu ist Alkohol für Schwangere und Stillende.

## *Ist zu viel Kaffee ungesund?*

Kaffee sollte wegen seines Koffeingehaltes – so wie auch andere koffeinhaltige Lebensmittel – maßvoll konsumiert werden.



## LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Wasser ist in einer original verschlossenen Glasflasche nahezu unbegrenzt haltbar. Säfte sollten kühl lagern, geöffnet auf jeden Fall im Kühlschrank. Ungeöffnet sind sie meist bis 6 Monate haltbar, geöffnet etwa 4 Tage. Mindesthaltbarkeitsdatum beachten. Nach Ablauf Aussehen, Geruch und Geschmack kontrollieren.*

# Gemüse

Je mehr  
Gemüse, desto  
besser: mindestens  
3 Portionen  
am Tag.



Energie-  
arm und  
gleichzeitig  
sättigend.

Reich an  
wertvollen  
Inhalts-  
stoffen.



## 8 Gemüse auf einen Blick

---

Jede Gemüsesorte hat ihre Vorzüge. Wer Abwechslung schafft, tut etwas Gutes für Geschmack und Gesundheit. Wir stellen Ihnen acht Sorten vor:

**Tomaten** **Einkaufen:** Kaufen Sie saisonal (siehe Saisonkalender). Tomaten können nachreifen, wenn sie noch grün oder hellrot sind. **Zubereiten:** Kurz und gründlich waschen. **Lagern:** Reife Exemplare lagern bei Zimmertemperatur im Regal etwa 4 bis 5 Tage, unreife zum Nachreifen auf der Fensterbank. **Besonderes:** Bei reifen, saisonalen Tomaten ist der Vitamingehalt besonders hoch. Im Winter kann man auf Tomaten aus der Dose zurückgreifen und sich so den Sommer auf den Teller holen.

**Karotten** **Einkaufen:** Karotten am besten regional aus heimischem Anbau kaufen. **Zubereiten:** Vor dem Kochen gründlich waschen und eventuell schälen. **Lagern:** Halten im Gemüschrank bis zu 8 Tage. Karotten nicht waschen, bevor sie in den Kühlschrank kommen, sonst werden sie braun und schimmeln schnell. **Besonderes:** Lieferant von Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A), wichtig für die Sehkraft und das Immunsystem. Betacarotin kann nur in Verbindung mit Fett vom Körper aufgenommen werden. Deshalb ist es wichtig, dass eine Mahlzeit mit Karotten Fett enthält.

Wann hat welches Gemüse Saison?

> Schauen Sie nach im

Saisonkalender ab Seite 22.

**Kürbisse** **Einkaufen:** Greifen Sie im Herbst zu regionalen Kürbissen. Kleinere Exemplare haben festeres Fruchtfleisch, mehr Geschmack und sind weniger faserig. **Zubereiten:** Bei einigen Kürbissen muss die Schale entfernt werden, weil sie sehr hart ist. Die Schale des süßlichen Hokkaido dagegen ist essbar. Kürbisse werden meistens püriert, gebacken oder gebraten. **Lagern:** Sind im Keller oder einem kühlen Raum mehrere Monate haltbar. Angeschnitten in den Kühlschrank und schnell verbrauchen. **Besonderes:** Energiearmer Vitaminlieferant (Betacarotin) und gleichwohl sättigend.

**Kohl** **Einkaufen:** Im Herbst und Winter gehören verschiedene Kohlsorten und Lauch zu den letzten frischen Gemüsesorten aus heimischem Anbau. **Zubereiten:** Die meisten Kohlsorten sind roh nur schwer verdaulich (außer beispielsweise Kohlrabi). Daher unbedingt garen. **Lagern:** Ist im Gemüsefach des Kühlschranks je nach Sorte 1 bis mehrere Tage haltbar. **Besonderes:** Tiefkühlbar. Gut gereinigt, blanchiert und eingefroren hält Kohl bis zu 1 Jahr.



**Hülsenfrüchte** **Einkaufen:** Geschälte Hülsenfrüchte zerfallen beim Kochen stärker, sind aber besser verdaulich. Frische Bohnen lassen sich leicht brechen und machen dabei ein knackendes Geräusch. **Zubereiten:** Manche getrocknete Hülsenfrüchte müssen vor der Zubereitung wieder Wasser aufnehmen. Auf der Packung ist das üblicherweise angegeben. Lassen Sie sie 12 Stunden in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Säure und Salz verzögern den Garprozess. Frische Hülsenfrüchte können direkt gegart werden. **Lagern:** Möglichst bald nach der Ernte verzehren. Im Kühlschrank ein bis zwei Tage haltbar. Bei trockenen Hülsenfrüchten am Mindesthaltbarkeitsdatum orientieren. **Besonderes:** Eisenlieferanten. 100 Gramm Hülsenfrüchte enthalten doppelt so viel Eisen wie Spinat.

**Kartoffeln** **Einkaufen:** Der Zweck entscheidet über die Sorte. *Festkochende* eignen sich für Kartoffelsalat, *vorwiegend festkochende* für Salz- und Pellkartoffeln und zum Braten und Backen, *mehlig kochende* für Eintöpfe und Kartoffelpüree. **Zubereiten:** Triebe und grüne Stellen großzügig ausschneiden, sie enthalten den Giftstoff Solanin. Die meisten Nährstoffe bleiben erhalten, wenn Kartoffeln mit Schale gekocht oder gedünstet, direkt gepellt und gegessen werden. **Lagern:** dunkel und kühl im Vorratsraum oder Keller. Je nach Sorte mehrere Wochen bis mehrere Monate haltbar. Nicht mit Äpfeln zusammen lagern. **Besonderes:** Kartoffeln machen satt und enthalten viel Vitamin C (abhängig von Lagerdauer und Zubereitung). Sie sind keine Dickmacher, es kommt jedoch auf die Zubereitung an – und auf die Menge.

**Spargel** **Einkaufen:** Frischer Spargel lässt sich gut mit dem Fingernagel einritzen und gibt leichtem Druck nicht nach. Er quietscht, wenn die Stangen gegeneinander gerieben werden und lässt sich leicht brechen. **Zubereiten:** Gründlich waschen, erst kurz vor dem Kochen schälen. Sparschäler verwenden. Grünen Spargel nur unten (einige Zentimeter je nach Qualität) schälen. **Lagern:** Im Gemüsefach des Kühlschranks ungeschält 2 bis 3 Tage, geschält und vakuumverpackt maximal 1 Tag haltbar, ungeschälten Weißspargel in ein feuchtes Tuch einschlagen, Grünsparigel sollte in etwas Wasser stehen. **Besonderes:** Gut im Frühjahr, wenn der heimische Spargel geerntet wird – und nur für kurze Zeit. Die Erntesaison endet in Deutschland am 24. Juni, dem Johannistag.



## Alternative Tiefkühlgemüse

---



Wenn es im Winter nur ein geringes Angebot an frischem Gemüse gibt, ist Tiefgefrorenes eine gute Lösung.

Tiefkühlprodukte enthalten teilweise sogar mehr Vitamine und Nährstoffe als Gemüse, das schon einige Tage bei

Zimmertemperatur lagert. In Spinat aus der Tiefkühltruhe steckt nur etwa 30 Prozent weniger Vitamin C als in feldfrischem Spinat. Lange gelagerter oder transportierter frischer Spinat kann hingegen bis zu 50 Prozent einbüßen.

## Kräuter und Tomaten vom eigenen Balkon

---



Kräuter in abgepackten Tütchen verderben schnell. Dagegen sorgen sie in Töpfen zu Hause für beständigen und günstigeren Nachschub. Mittelmeerkräuter wie Thymian, Oregano und Rosmarin brauchen nur einen windstillen, sonnigen Platz und wenig Wasser.

Großblättrige Kräuter wie Melisse und Pfefferminze mögen feuchte Erde. Auch Tomaten lassen sich leicht im Topf auf dem Balkon ziehen. Die Pflanze aus Mittelamerika gedeiht gut an einer sonnigen, überdachten Stelle an der windstillen Hauswand. Eine Rankhilfe, regelmäßiges Gießen und genug Dünger tun Tomaten gut.

# Obst

Viele  
Varianten und  
Alternativen,  
z. B. Trockenobst  
und Smoothies.

Für den  
kleinen  
Hunger.

Vielfältig,  
lecker und  
gesund.





## Welches Obst sollte man kaufen?

---

Es empfiehlt sich, heimisches Obst regional zu kaufen – so lernt man auch mal neue Sorten oder alte Sorten neu kennen und unterstützt biologische Vielfalt, Klima und die Bauern aus der Umgebung.

## Warum lohnt sich regionales Obst?

---

Anders als etwa Äpfel reifen Kirschen und fast alle Beeren nach der Ernte nicht weiter. Deshalb lohnt sich der Kauf regionaler Sorten, da die Früchte länger an der Pflanze bleiben. Je reifer sie geerntet und verzehrt werden, desto mehr Nährstoffe und Aromen enthalten sie. Importiertes Obst hingegen wird oft in einem früheren Reifegrad geerntet, damit es den Transport übersteht.

## Vielfalt ist gut für Umwelt und Gesundheit

---

Gehen Sie auf Entdeckungsreise und greifen Sie zu vergessenen oder wenig bekannten Obstsorten. Das unterstützt die biologische Vielfalt. Eine vielseitige Auswahl tut gleichzeitig der Gesundheit gut.

Wann hat welche Obstsorte Saison?

> Schauen Sie nach im  
Saisonkalender auf Seite 23.

## Was ist dran am Vitamin C in „Exoten“?



Eine Zitrone deckt tatsächlich einen hohen Teil des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Vitamin C. Heimische Obstsorten wie Johannisbeeren haben sogar bei gleicher Menge einen höheren Vitamin-C-Gehalt.



### ERNÄHRUNGSTHEMA: OBST MAL ANDERS

**Smoothies** sind eine gute Vitaminquelle und eine tolle Resteverwertung. Einfach Fruchtstücke in den Mixer werfen, pürieren und mit etwas Orangen- oder Apfelsaft verlängern. Dabei sind viele Varianten denkbar – im Winter z. B. mit Ingwer, im Sommer sorgen Beeren-Smoothies für Geschmack.

**Mus** lässt sich aus Obstresten in wenigen Minuten zubereiten. Dafür püriert man die Früchte mit Puderzucker.

**Trockenobst und Nüsse** sind eine gute Alternative zum süßen Pausensnack.

## Wieso werden Bananen neben Äpfeln braun?

---

Äpfel senden das Reifegas Ethylen aus, dies lässt auch andere Früchte und Gemüse schneller altern. Aprikosen, Pflaumen, Tomaten und Avocados haben dieselbe Eigenschaft. Daher lagern Sie diese Arten am besten separat. Oder Sie nutzen die Wirkung gezielt, um unreife Früchte schneller reifen zu lassen.

### LAGERUNG & HALTBARKEIT

---

*Heimisches Beerenobst gehört ins Gemüsefach des Kühlschranks, Exoten außer Kiwi und Feige lagern bei Zimmertemperatur.*

---

*Erdbeeren halten im Gemüsefach bis zu 2 Tage. Sie sollten locker nebeneinander liegen. Faulige Exemplare aussortieren, sonst breitet sich der Fäulnisbefall schnell aus.*

---

*Trauben halten im Gemüsefach bis zu 1 Woche.*

---

*Äpfel können etwa 3 bis 5 Monate nach der Ernte (nicht nach Einkaufstermin) kühl und luftig lagern.*

---

*Birnen halten etwa 1 bis 3 Monate im Kühlschrank oder Vorratsregal – oder länger, sofern die Schale unbeschädigt ist.*

---

*Bananen halten bis zu 1 Woche in der Obstschale, aufgehängt bis zu 2 Wochen.*

# Brot & Getreide

Gut für  
eine ballast-  
stoffreiche  
Ernährung.

Traditionelle  
Brotvielfalt  
für jeden  
Geschmack.

Vorzugsweise  
Vollkorn-  
produkte  
auswählen.



## Wann ist ein Brot ein Vollkornbrot?

---



Vollkornbrot, also Brot aus dem ganzen Korn gemahlen, ist für die Gesundheit besonders wertvoll. Der Keimling des Kornes liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, sein Mehlkörper Eiweiß und Energie, seine Schale reichlich Ballaststoffe. Diese

sind gut für die Verdauung und machen lange satt. Nur wo Vollkorn draufsteht, muss auch 90 Prozent Vollkornmehl drin sein. An der Farbe kann man es nicht erkennen. Achten Sie auf die Produktbezeichnung oder fragen Sie das Verkaufspersonal.

## Was gehört in ein Brot?

---



Ein Brotteig braucht im Grunde nur Mehl, Wasser, Salz, Hefe oder Sauerteig. Für alle, die Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsstoffe umgehen möchten, lohnt sich ein Blick auf die Packung, auf das Schildchen an der Backtheke oder eine

Nachfrage beim Verkaufspersonal. Oder Sie backen selbst. Mit der richtigen Übung ist das eine gute Alternative.

## Gesunde Beilagen

Auch bei Nudeln und Reis ist Vollkorn angesagt. Wer das nicht mag, aber dennoch nicht zu weißem Reis mit weniger Nährstoffen greifen will, kann „Parboiled Reis“ essen. Durch ein spezielles Behandlungsverfahren enthält er wesentlich mehr Vitamine und Nährstoffe als geschälter weißer Reis. Abwechslung auf den Speiseplan bringen Couscous, Bulgur oder Grünkern.

*Müsli-Tipp: Greifen Sie beim Müsli zu Varianten ohne Zucker.  
> Was Sie dabei beachten müssen, lesen Sie auf Seite 67.*



### ERNÄHRUNGSTHEMA: GLUTEN

*Immer mehr „glutenfreie“ Produkte stehen im Regal. Wer benötigt sie? Gluten ist ein Eiweiß, das in vielen heimischen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste vorkommt. Nur Menschen, die an der Krankheit Zöliakie leiden, vertragen kein Gluten; sie müssen auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten. Bei einem Verdacht sollte man sich ärztlich untersuchen lassen.*



## LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Vollkornbrot hält länger als weißes Brot oder Mischbrot. Weißbrot hält im Brotkasten oder Tontopf 1 bis 3 Tage, Vollkornbrot dagegen vier Tage und länger. Den Behälter regelmäßig mit Essig zu säubern, hält Schimmel fern. Nur wenn es im Sommer heiß ist, sollte Brot in den Kühlschrank, damit es nicht schimmelt. Alternativ lässt sich Brot sehr gut einfrieren. Praktischerweise gleich in Scheiben, die einzeln entnommen werden können.*

---

*Brötchen halten bis zu zwei Tage im Brotkasten oder Tontopf. In der Papiertüte bleiben sie knusprig, müssen aber schnell gegessen werden. Sonst werden sie hart.*

---

*Müsli, Getreide und Brot bei Schimmelbefall wegwerfen, da der Schimmel sich auch „unsichtbar“ ausbreitet.*

---

*Müsli, getrocknete Nudeln und rohen Reis nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) auf Aussehen, Geruch und Geschmack kontrollieren. Denn das MHD ist kein Wegwerfdatum. Das Gleiche gilt für verpacktes Brot und Gebäck.*

---

*Reis hält bis zu 2 Jahre und länger. Gekocht halten Reis und Nudeln im Kühlschrank bis zu 2 Tage.*

# Milchprodukte



Alle Milch-  
sorten enthalten  
das wichtige  
Calcium.

Mehr fettarme,  
weniger fettreiche  
Produkte zu sich  
nehmen.

Am besten  
täglich  
genießen.



## Worin unterscheiden sich Milchsorten?

---

**Frischmilch** wird pasteurisiert (kurzzeitig erhitzt). Dadurch werden möglicherweise krankmachende Bakterien abgetötet und die Haltbarkeit verlängert.

**ESL-Milch** (Extended Shelf Life = „längere Haltbarkeit im Kühlregal“) wird etwas höher erhitzt oder mikrofiltriert. Sie ist deshalb länger haltbar als Frischmilch und der Vitaminverlust ist geringer als bei der Herstellung von H-Milch.

**H-Milch** (ultrahocherhitzte Milch) eignet sich gut für die Vorratshaltung. Dafür schmecken sensiblere Geschmacksnerven einen leichten „Kochgeschmack“ heraus.

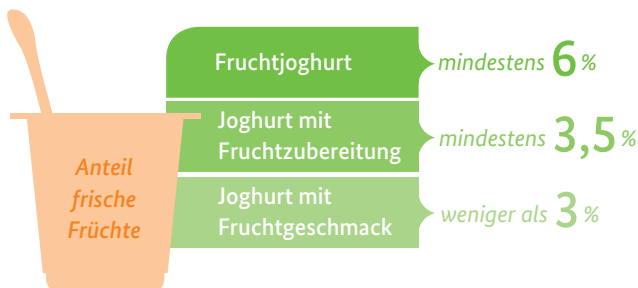
**Rohmilch** ist nicht pasteurisiert. Sie muss deshalb gut gekühlt und vor dem kurzfristigen Verzehr abgekocht werden, um eventuelle Bakterien abzutöten. Schwangere und Kleinkinder sollten Rohmilch und Produkte aus Rohmilch, zum Beispiel Camembert, Appenzeller oder Emmentaler, generell meiden. Sie sind am Hinweis „Aus Rohmilch hergestellt“ erkennbar.

Woran Sie Tierwohl, Bio-Milch, regionale Produkte oder solche ohne Gentechnik erkennen:

> mehr dazu ab Seite 18.

## Fruchtanteil im Fruchtojoghurt

Der Fruchtanteil ist an der „Verkehrsbezeichnung“ erkennbar. Als Alternative zu fertig zubereitetem Fruchtojoghurt können Sie Naturjoghurt verwenden und diesen mit frischen oder tiefgekühlten Früchten aufwerten.



### ERNÄHRUNGSTHEMA: LAKTOSEFREI

„Laktosefrei“ heißt nicht, dass ein Produkt gesünder ist. So bezeichnete Milch oder Milcherzeugnisse sind nur für Menschen mit Laktoseintoleranz sinnvoll, die den natürlichen Milchzucker (Laktose) schwer oder gar nicht verdauen können. Weltweit sind etwa drei Viertel der Bevölkerung betroffen, allerdings nur ein geringer Teil der Europäer. Hierzulande reichen für die meisten also die „normalen“ Produkte völlig aus. Diese sind auch meist günstiger.

## So schmeckt Käse am besten

---



Käse – ausgenommen Frisch- und Schmelzkäse – muss reifen. Erst dann entfalten sich die Geschmacksaromen. Am Stück und frisch vom Laib ist Käse meist würziger als fertig verpackte Scheiben. Nur die Rinde sollte abgeschnitten

werden, da sie oft mit Antipilzmittel behandelt oder mit Wachs überzogen ist. Am besten schmeckt Käse bei 16 bis 18 °C, meist hat er diese Temperatur nach einer Stunde außerhalb des Kühlschranks. Frischkäse sollte nicht lange außerhalb des Kühlschranks gelagert werden.

### LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Alle Milchprodukte gehören in den Kühlschrank, dunkel und gut verschlossen bei ca. 6 °C.*

*Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) beachten. Nach Ablauf Aussehen, Geruch und Geschmack kontrollieren, denn auch nach Ablauf sind die Produkte meist noch verzehrbar und gut.*

*Ist die Milch schlecht? Ein leicht säuerlich-bitterer Geschmack deutet darauf hin.*

*Hart-, Schnitt- und Weichkäse halten am Stück länger als in Scheiben. Diese trocknen schnell aus und verlieren an Aroma. Bei Hartkäse kann man angeschimmelte Stellen großflächig herauschneiden.*

# Fleisch & Wurst

Wichtiger  
Eisen- und  
Eiweiß-  
lieferant.

Bei der  
Zubereitung  
auf Hygiene  
achten.

In  
Maßen  
genießen.



## *Fleischwissen für den Einkauf*

---

Frisches Fleisch riecht angenehm und schwimmt nicht im eigenen Saft. Die Stücke sind weder zu blass noch übermäßig rosa oder rot. Lassen Sie sich beraten, welches Stück für das geplante Essen das richtige ist. In den meisten Fällen bekommen Sie auch Auskunft zu Herkunft und Verarbeitung des Fleisches.

## *Fleischimitate erkennen*

---

An Fleischtheken und in Kühlregalen finden sich viele verarbeitete Produkte, darunter auch Imitate und „Formfleisch“. Fleischerzeugnisse, die den Anschein eines gewachsenen Stückes erwecken, obwohl sie aus mehreren Stücken zusammengesetzt sind, müssen neuerdings mit dem speziellen Hinweis „Aus Fleischstücken zusammengefügt“ gekennzeichnet sein. Das gilt genauso für Fischerzeugnisse.

## *Auf Hygiene achten*

---

Fleisch, besonders Hackfleisch, verdirbt leicht. Es ist also anfällig für Keime, darum muss es möglichst noch am selben Tag verarbeitet werden. Damit sie sich nicht auf andere Lebensmittel übertragen, verwenden Sie ein spezielles Brett beim Zubereiten. Dieses immer direkt nach der Verwendung heiß reinigen.

Achten Sie beim Fleischkauf auf das Tierschutzlabel:  
> mehr dazu auf Seite 19.

## Fleischlos ernähren

---

Wer auf Fleischprodukte verzichtet, sollte ganz besonders auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten. Als Dauerkost ist eine „ovo-lakto-vegetarische“ Ernährung geeignet. Hier wird auf Fleisch und Fisch verzichtet, Produkte von lebenden Tieren wie Eier, Milch und Milchprodukte gehören hingegen auf den Speiseplan. Fehlende Eiweiße können gut durch Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzt werden. Eine rein vegane Ernährung ohne jegliche tierische Produkte kann zu Mangelerscheinungen führen. Sie ist nicht geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder.



### ERNÄHRUNGSTHEMA: WAS BEDEUTET „SUPERMAGER“?

*Der Trend zum supermageren Fleisch, das möglichst kein sichtbares Fett enthält, wurde in den vergangenen Jahren teilweise übertrieben und führte zu unangenehmen Überraschungen auf dem Teller. Denn Fett verleiht einem Stück Fleisch Saftigkeit und fördert die Entfaltung des Fleischaromas. Bei völlig mageren Stücken bleibt der Geschmack oft auf der Strecke. Essen Sie lieber weniger Fleisch von guter Qualität, das auch ein wenig sichtbares Fett enthält, und schneiden dieses eventuell später weg.*

## Was ist anders an Bio-Wurst?



Das Fleisch für Bio-Wurst kommt aus artgerechter Tierhaltung, die durch die EU-Öko-Richtlinie bzw. die Richtlinien der Öko-Verbände geregelt ist. Bezüglich der Produktvielfalt gibt es keine Unterschiede zwischen Bio-Erzeugnissen und konventionellen Produkten, wohl aber bei Zutaten, Verarbeitung und teilweise beim Geschmack und Aussehen. Künstliches Aroma und Geschmacksverstärker sind in Bio-Wurst nicht erlaubt.

### LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Fleischprodukte sollten Sie möglichst in einer Kühltasche transportieren, direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank legen und möglichst schnell verarbeiten bzw. verzehren.*

*Produkte mit Verbrauchsdatum aus Gesundheitsgründen unbedingt vor Ablauf verbrauchen.*

*Hackfleisch möglichst schnell, idealerweise innerhalb eines Tages verbrauchen. Geflügelfleisch hält im Kühlschrank 1 bis 2 Tage auf einem Teller und mit Klarsichtfolie abgedeckt.*

*Schweinefleisch hält im Kühlschrank 2 bis 3 Tage auf einem Teller und mit Klarsichtfolie abgedeckt.*

*Wurstaufschnitt kann gekühlt bis zu 3 Tage halten. Ganze Rohwürste können auch bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.*

# Fisch



2x pro  
Woche: eine  
Portion fettarm,  
eine Portion  
fettreich.

Liefert  
Eiweiß, fettreiche  
Sorten wichtige  
Omega-3-  
Fettsäuren.



Auf  
Frische und  
Hygiene  
achten.



## *Welche Sorten sind fettarm oder fettreich?*

---

Fettarm sind zum Beispiel Scholle, Alaska-Seelachs oder Kabeljau, fettreich Karpfen, Makrele, Lachs, Hering.

## *Frischen Fisch erkennen, auf Hygiene achten*

---

Frischer Fisch hat klare Pupillen und rote Kiemen. Er riecht nicht unangenehm und sollte beim Händler in Eis liegen. Fisch ist wie Fleisch ein leicht verderbliches Lebensmittel. Verwenden Sie eine Unterlage, die nach der Zubereitung gründlich und heiß gereinigt werden kann. Damit kann eine Übertragung von Keimen auf andere Lebensmittel vermieden werden.

## *Bestände schützen*

---

Das Internetportal „Fischbestände online“ liefert Informationen zum Zustand von Fischbeständen, die für den deutschen Markt von Bedeutung sind: [www.fischbestaende-online.de](http://www.fischbestaende-online.de)

## LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Fisch in einer Kühltasche transportieren und direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank legen (auf die Glasplatte über dem Gemüsefach). Dort hält frischer Fisch auf einem abgedeckten Porzellanteller bis zu 1 Tag, Räucherfisch gut verpackt 2 bis 4 Tage. Produkte mit Verbrauchsdatum unbedingt vor Ablauf verbrauchen.*

# Eier

---

Enthalten  
wichtige  
Nährstoffe.

Wegen  
des Cholesterin-  
Gehalts maßvoll  
verzehren.



## Woher kommt das Ei?

---

Der Code auf dem Ei zeigt Herkunftsland, -betrieb und mit der ersten Ziffer die Art der Haltung: **3** = Käfighaltung, **2** = Bodenhaltung, **1** = Freilandhaltung, **0** = ökologische Erzeugung. Dort haben Hennen mehr Platz im Stall und bekommen ökologisch erzeugtes Futter. Außerdem haben sie Auslauf wie in der Freilandhaltung.

## Frische prüfen per Wassertest

---

Das rohe Ei in ein Glas mit Wasser legen. Ein frisches Ei liegt auf dem Boden. Richtet sich das Ei nur leicht auf, schlagen Sie es auf: Riecht es noch gut, ist es durchgebraten noch genießbar. Schwimmt das Ei oben, sollte es entsorgt werden.

## Auf Hygiene achten

---

Egal woher das Ei stammt: Hygiene ist wegen der Salmonellengefahr wichtig. Die Schale roher Eier sollte deshalb nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

## LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Eier halten roh in der Kühlschrankschranktür etwa 4 Wochen (Frischetest siehe oben), gekocht 1 bis 2 Wochen. Kalt zubereitete Gerichte mit frischem, rohem Ei wie Tiramisu lagern auf der Glasplatte über dem Gemüsefach maximal 24 Stunden (Salmonellengefahr).*

# Fette & Öle

Pflanzliche  
Fette liefern  
lebensnotwendige  
Fettsäuren.

Fette  
sind wichtige  
Geschmacks-  
träger.

Auf  
Fett in Fleisch  
und Käse achten  
(Zutatenliste).



## *Fett mit Bedacht auswählen*

---

Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle (zum Beispiel Raps-, Oliven- oder Sojaöl). Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Tierische Fette sparsam verzehren, denn sie enthalten oft hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren (dies gilt nicht für fetten Fisch). Prinzipiell gilt: Je flüssiger ein Fett ist, desto höher ist der Gehalt an wertvollen ungesättigten Fettsäuren.

## *Das richtige Öl zum Kochen*

---

Erhitzen Sie kaltgepresste (native) Öle nicht stark – sie sollen nicht rauchen. Hitze zerstört die wertvollen Inhaltsstoffe und es können schädliche Substanzen entstehen. Beim Braten hoch erhitzen lassen sich beispielsweise Rapsöl, Sonnenblumenöl und Butter-schmalz. Nicht geeignet sind dagegen beispielsweise Leinöl oder Walnussöl.



## LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Speisefette und -öle dunkel, kühl und gut verschlossen lagern. Angebrochen halten Öle etwa vier bis sechs Wochen. Angebrochene Butter und Margarine halten im Kühlschrank mehrere Wochen.*

# Süßes & Salziges

In  
Maßen  
genießen.

Auf  
verstecktes  
Salz und  
verborgenen  
Zucker achten.



## *Zuckeranteil im Lebensmittel erkennen*

---

Je weiter vorne etwas in der Zutatenliste auf der Lebensmittelpackung steht, desto mehr davon ist enthalten. Manchmal sind Produkte von Natur aus süß, wie Fruchtemüslis, auch wenn Zucker nicht als Zutat vermerkt ist. Sie tragen den Hinweis „Enthält von Natur aus Zucker“. Zucker taucht nur in der Nährwerttabelle auf. Sie ist ab dem 13. Dezember 2016 für vorverpackte Ware verpflichtend. „Zuckerfrei“ bedeutet übrigens nicht null Zucker, sondern höchstens 0,5 g Zucker pro 100 g.

## *Weniger naschen? So geht's*

---

Genießen Sie Leckereien bewusst und nicht nebenbei, etwa beim Fernsehen. Süßigkeiten sind nur das i-Tüpfelchen des Essens und sollten deshalb nicht ständig greifbar sein.

## *Gibt es gutes und schlechtes Salz?*

---

Nein. Speisesalze aus dem Handel werden teilweise mit wichtigen Spurenelementen wie Jod und Fluorid angereichert. Achtung: Speziessalze aus fernen Ländern werden manchmal mit exotischen Namen und angeblich gesundheitsfördernden Wirkungen beworben – doch diese Aussagen sind oft nicht wissenschaftlich belegbar und auch nicht in Europa zugelassen.

## Haben „Leichtprodukte“ weniger Kalorien?

---

Vom Aufdruck „leicht“ sollte man sich nicht täuschen lassen: Manche Produkte enthalten zwar weniger Fett, aber dafür mehr Zucker. Ein Blick auf die Nährwerttabelle zeigt, wie viel Kalorien ein Lebensmittel enthält.

## Zucker in Aufstrichen und in Honig

---

Süße Aufstriche enthalten viel Zucker. Auch Nussaufstriche (mit Fett), Honig, Ahornsirup oder Apfel-/Birndicksaft sind Zuckerlieferanten. Genießen Sie diese daher in Maßen, sie sollten kein Hauptbestandteil von Frühstück und Pausenbrot sein.

### ERNÄHRUNGSTHEMA: WAS IST „STEVIA“-SÜSSE?

*Stevia-Süße („Steviolglycoside“) hat verglichen mit Haushaltszucker eine enorme Süßkraft. Sie kommt in Erfrischungsgetränken, Süßwaren, Milcherzeugnissen oder Fruchtaufstrichen vor. Sie liefert keine Kalorien, ist also für Menschen, die ihr Gewicht halten oder verringern wollen, und auch für Diabetiker geeignet. Allerdings enthalten Lebensmittel mit Stevia teilweise trotzdem Zucker, denn dieser lässt sich nicht immer vollständig ersetzen. Achten Sie also auf den Zuckeranteil im Zutatenverzeichnis.*



## Hinter diesen Begriffen verbirgt sich Zucker

---



Lebensmittel können natürliche oder zugesetzte Zucker enthalten wie zum Beispiel Glucose, Dextrose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Invertzucker, Maltose (Malzzucker), Lactose (Milchzucker), Saccharose, Glucose-, Fructose- und Maissirup, Fruchtsaftkonzentrat sowie Maltodextrin.

### LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Mindesthaltbarkeitsdatum beachten. Nach Ablauf Aussehen, Geruch und Geschmack kontrollieren.*

---

*Vollmilchschokolade ist bis zu 12 Monate, dunkle bis zu 15 Monate lagerfähig. Keine Angst vor weißem Reif auf Schokolade, er stammt von zu warmer Lagerung.*

---

*Trockenfrüchte sind in der Originalverpackung bis zu einem Jahr haltbar. Angebrochen bleiben sie in einer luftdicht verschlossenen Dose saftig.*

---

*Zucker und Salz sind in Glas- oder Keramikgefäßen luftdicht verschlossen fast unbegrenzt im Vorratsregal haltbar. Ein paar Reiskörner im Salzstreuer halten Salz lange trocken und rieselfähig.*

---

*Marmelade und Konfitüre halten ungeöffnet mindestens ein Jahr, geöffnet im Kühlschrank mehrere Wochen.*

# Fertiggerichte



Mit frischen  
Zutaten  
aufpeppen.

Darauf  
achten, was  
drin ist.



## Fertiggerichte oder Selbstgemachtes?

---



Garfertige Nudelgerichte und Tiefkühlpizzen sparen vor allem Zeit bei der Vor- und Zubereitung – nicht unbedingt Geld. Selbstgemachtes ist oft kostengünstiger. Wieso also nicht einfrieren, als Alternative zum Fertiggericht? Kochen Sie beim nächsten Mal einfach etwas mehr.

Abkühlen lassen, portionsweise fest in Behälter verschließen und tiefkühlen. Das hausgemachte „Fertiggericht“ ist auch umweltschonender als ein gekauftes, weil zum Beispiel kein Verpackungsmüll entsteht.

## Was ist drin in Fertiggerichten?

---

Gerade bei Fertiggerichten lohnt ein Blick auf die Nährwerttabelle und die Zutatenliste: So können Sie Speisen wählen, die wenig Fett, Zucker und Salz enthalten. Gelistet werden die Zutaten nach Menge. Bei Zutaten, die im Produktnamen vorkommen, muss ihr prozentualer Anteil hinzu. Auf der Packung steht etwa, wie viele Tomaten eine Tomaten-Tütensuppe tatsächlich enthält. Weil das oft nur einen Bruchteil ausmacht, können viele Fertigprodukte Frisches vertragen: Tütensuppen lassen sich mit Gemüse und Kräutern aufpeppen, Tiefkühlpizza mit Tomaten und Pilzen. Wer auf Zusatzstoffe verzichten möchte, schaut auch auf die Packung.

## Fertiggerichte und Geschmackssinn

Wer sich überwiegend von Fertigprodukten und Fast Food ernährt, verliert die Beziehung zu Lebensmitteln und ihrer Zubereitung. Das ist vor allem für Kinder problematisch, die erst noch ihren Geschmack ausbilden müssen. In einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung sollten Fertigprodukte nur selten auf dem Speiseplan stehen.

Was Sie aus dem Zutatenverzeichnis und der Nährwert-tabelle ablesen können:

> mehr dazu ab Seite 15.



### ERNÄHRUNGSTHEMA: „LEBENSMITTELZUSATZSTOFFE“

Zusatzstoffe in Lebensmitteln sollen deren Eigenschaften verbessern – zum Beispiel Geschmack, Aussehen und Haltbarkeit. Ob Zusatzstoffe enthalten sind, zeigt die Packung. Auf der Zutatenliste sind sie mit Klassenname, Funktion, Zusatzstoffname oder E-Nummer („E“ wie „EG/EU“ bzw. für „edible/essbar“) genannt. Für herkömmliche Lebensmittel sind rund 320 von ihnen zugelassen. Für Bioprodukte sind nur rund ein Sechstel davon zugelassen und diese auch nur eingeschränkt und produktbezogen. Es gibt auch Anbieter von Fertiggerichten, die auf Zusatzstoffe verzichten. Informationen zu Zusatzstoffen finden Sie auch unter [www.aid.de](http://www.aid.de).



## LAGERUNG & HALTBARKEIT

*Beachten Sie bei Fertiggerichten und Tiefkühlprodukten das MHD! Transportieren Sie Tiefkühlprodukte in einer Kühltasche. Daheim sofort ins Tiefkühlfach.*

*Angebrochene Konserven füllen Sie am besten in einen anderen Behälter um, den Sie fest verschließen können. Dann halten sie im Kühlschrank 2 bis 3 Tage, ähnlich wie zubereitete und luftdicht verpackte Fertiggerichte.*

*Verpackte Salate sollten knackig und frisch aussehen. Selbst wenn sie den Hinweis „gewaschen und verzehrfertig“ tragen, vor Verzehr unter fließendem Wasser waschen. Unter der Folie können sich leicht Bakterien vermehren. Die Salate sollten daher immer kühl gelagert und rasch verzehrt werden.*

# Nahrungsergänzungsmittel



Nur bei  
medizinischer  
Notwendigkeit  
verwenden.

Lebensmittel  
enthalten genug  
Nährstoffe, um  
den regulären  
Bedarf zu  
decken.

Viel  
hilft nicht viel,  
sondern  
schadet sogar.



## *Machen Nahrungsergänzungsmittel gesund?*

---

Pillen, Kapseln, Pulver: Optisch sind manche Nahrungsergänzungsmittel Medikamenten ähnlich. Nahrungsergänzungsmittel sind aber keine Arzneimittel, sondern Lebensmittel. Sie müssen auch bei einer lebenslangen Einnahme sicher sein. Angaben über Zusammenhänge mit der Gesundheit dürfen nur gemacht werden, wenn diese nach einer wissenschaftlichen Bewertung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) durch die Europäische Kommission zugelassen wurden. Mit heilenden oder vorbeugenden Wirkungen dürfen Nahrungsergänzungsmittel grundsätzlich nicht beworben werden.

## *Brauche ich sie wirklich?*

---

Kaum jemand weiß genau, wie gut er mit Nährstoffen versorgt ist. Grundsätzlich gilt: wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, braucht keine Extradosis Vitamine oder Mineralstoffe. Lebensmittel enthalten genug dieser Nährstoffe, um unseren täglichen Bedarf zu decken. In Ausnahmefällen können Nahrungsergänzungsmittel trotz optimaler Ernährung sinnvoll sein, wie beispielsweise während der Schwangerschaft und Stillzeit. Für Personen, die sich wenig in der Sonne aufhalten können oder wollen, kann zum Beispiel im Winter auch eine Ergänzung mit Vitamin D ratsam sein. Der Arzt kann die Versorgung mit Nährstoffen bestimmen und eventuell Empfehlungen für eine Ernährungsumstellung oder für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln treffen.

## *Wann wird die Einnahme kritisch?*

---

Auf jedem Nahrungsergänzungsmittel finden sich Empfehlungen für die Dosierung. Wer mehr Nahrungsergänzungsmittel schluckt, als auf der Packung angegeben ist, läuft Gefahr Nährstoffe zu überdosieren. Ebenso kritisch kann es sein, mehrere Präparate mit gleichen Nährstoffen zu kombinieren. Zur Vorsicht wird insbesondere bei Produkten geraten, die aus dem Ausland als „Nahrungsergänzungsmittel“ meist mit gesundheitsbezogenen Werbeversprechen angeboten und vertrieben werden. Häufig enthalten derartige Produkte nicht sichere oder nicht geprüfte chemische Zusätze und Verunreinigungen. Von derartigen Produkten können ernstzunehmende Gesundheitsgefahren ausgehen.







# Guten Appetit!

Bewusst genießen – das tun die meisten von uns für ihre Gesundheit. Aber es gibt noch viel mehr gute Gründe dafür. Vier davon haben wir hier aufgeschrieben.

**Essen macht glücklich:** Wir machen uns oft zu viele Sorgen um unsere Ernährung. Fakt ist: Lebensmittel sind heute so vielfältig, nahrhaft und sicher wie nie zuvor. Genießen Sie Ihr Essen! Es soll Spaß machen und abwechslungsreich sein. Denn leckeres Essen macht glücklich.

**Es schafft Gemeinsamkeit:** Essen mit Familie, Freunden und Kollegen – und das Essen schmeckt gleich viel besser. Wenn jeder eine kleine Speise beisteuert, kann man ohne viel Aufwand gemeinsam Neues kennenlernen.

**Es gibt so viel zu entdecken:** Ein saftiger Apfel, ein gutes Stück Käse, ein frisches Fischfilet. Erkunden Sie, was Ihre Region kulinarisch zu bieten hat. Wenn Sie am Wochenende Zeit haben, können Sie Lebensmittel auch auf dem Markt oder falls möglich beim Erzeuger einkaufen.

**Es schmeckt besser:** Nehmen Sie sich Zeit für Ihre tägliche Mahlzeit. Wer bewusst genießt, steigert das Geschmackserlebnis. Dazu ein schön gedeckter Tisch – und auch einfache Speisen werden zu etwas ganz Besonderem.



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Deutschland bietet gute Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Doch es fällt nicht immer leicht, sich im Alltag ausreichend zu bewegen und ausgewogen zu essen. Ernährung und Bewegung, Energieaufnahme und -verbrauch geraten aus der Balance. Die Initiative IN FORM will Kinder und Erwachsene unterstützen, gesünder zu leben. Das Ziel: mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. IN FORM motiviert zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung – mit Freude und Genuss, ohne strenge Regeln und Verbote. Bereits kleine Schritte bringen Erfolge – zum Beispiel öfter mal zu einem Apfel greifen oder einfach mal die Treppe nehmen. Jeder Anfang zählt.

Die Bundesregierung gibt mit IN FORM Informationen und Anregungen, um in Kindertagesstätten, Schulen, Senioreneinrichtungen, im Beruf und Alltag mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen:  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)



## HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
Referat 212 – Ernährungspolitik, Ernährungsprävention  
Rochusstraße 1, 53123 Bonn

## STAND

August 2015

## REDAKTION UND GESTALTUNG

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH  
malzwei Grafikdesign

## FOTOS

fotolia.de: Dionisvera, D. Vincek, M.studio, T. Gladskih, M. Gojak,  
Blend Images, airborne77, Boggy, monticello, T. Pajot, swetamart,  
contrastwerkstatt, emuck, alexlukin, B. Bergfeldt, Wavebreak  
Media-Micro, exclusive-design, B. Hofacker, bigfoot, bit24,  
Natika, philippphoto, Kaesler Media, tpzjil, E. Coelfen,  
J. Hera, martiapunts, S. Shullye, olhaafanasieva,  
ArtemSam, ddesign, Africa Studio, photocrew, Sandyo,  
Hyrma, T. Francois, J. Chabraszewski, L. Nyshko,  
Dream79, Printemps, D. Zidar, Rozmarina,  
msk.nina, Eyetronic, C. Gissemann, Totojang  
1977, kjekol, B. Jackson, Handmade Pictures  
istockphoto.de: Floortje, Susup, olgakr, 200mm  
shotshop.com: kuleczka, LFL, cretolamna  
BMEL/photothek.net/Thomas Köhler

## DRUCK

MKL Druck, Ostbevern

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in der Regel auch bei nicht geschlechtsneutralen Bezeichnungen die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist dabei eingeschlossen. Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des BMEL kostenlos herausgegeben. Sie darf nicht für Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden. Die Broschüre besteht zu 100 % aus Altpapier und ist kostenlos bestellbar unter: [www.bmel.de/publikationen](http://www.bmel.de/publikationen).

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

