



## FISCH

Fisch ist für uns ein wertvolles Lebensmittel; enthalten doch viele (Salzwasser-)Fische u.a. wertvolle Fettsäuren. Darum darf Fisch 2x wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

Umgekehrt sind viele Fischarten überfischt; manche sind gar in ihrem Bestand gefährdet.

Diese Sorten sollten nie oder nur selten auf den Tisch kommen.

Achten Sie beim Einkauf auf das MSC – Siegel oder orientieren Sie sich an den Einkaufsführern von Greenpeace oder dem WWF.



## Einige TIPPS zum guten Schluss:

- Verzichten Sie konsequent auf tierische Lebensmittel, für die Tiere gequält werden: Hummer (Lebendtransporte), Stopfleber u.a.m.
- Gehen Sie achtsam mit allen Lebensmitteln um: Vieles ist auch nach Ablauf des sog. Mindesthaltbarkeitsdatums noch ohne Einbußen genießbar; aus manchen Resten lässt sich noch ein leckeres Gericht zaubern.
- Verzichten Sie auf Fertiggerichte und nutzen Sie möglichst frische und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel. Das ist billiger, schmeckt besser und ist gesünder.

### Weitere Informationen

- ▶ zu den Biosiegeln
- ▶ die Fischführer
- ▶ leckere Rezeptideen
- ▶ für ein nachhaltiges (Pfarr-)Fest
- ▶ u.a.m.

erhalten Sie auf der Homepage des Bistums Mainz:

[www.um-welt-bedacht.de](http://www.um-welt-bedacht.de)

Umweltbeirat im Bistum Mainz  
Postfach 1560  
55005 Mainz



## Kurz & knapp im Überblick:

### REGIONAL + SAISONAL + FAIR + BIO

- ▶ Artgerechte Tierhaltung (BIO)
- ▶ Akzeptable – MSC-zertifizierte – Fischarten
- ▶ Immer wieder mal Fleisch/Fisch durch Gemüse/Obst ersetzen
- ▶ Frisch vor fertig
- ▶ Achtsamer Umgang mit allen Lebensmitteln

Fotos:  
Kaffeebohnen - fotolia.de © Feng Yu  
glückliche Schweine - fotolia.de © talsen  
Spargel - fotolia.de © ExQuisine  
Radieschen - fotolia.de © photocrew  
Fisch - fotolia.de © martiapunts  
Korb mit Gemüse - fotolia.de © Herby  
Tisch mit Wein & Wurst - © Visions-AD (Titel)  
Familienbild - © JackF

TIPPGEBER · NR.1



# Essen & Trinken hält Leib & Seele zusammen



© Sensum - Wiesbaden - 2013 - www.sensum.de

REGIONAL  
SAISONAL  
FAIR  
BIO



## Essen & Trinken hält Leib & Seele zusammen

weiß schon der Volksmund. Und in der Tat ist ein gutes Essen – im Kreis der Familie oder mit Freunden – ein echter Genuss.

Der vorliegende Flyer will mit einigen einfachen Tipps dazu beitragen, dass dieser Genuss einerseits und die Verantwortung zur Bewahrung der Schöpfung und des Klimas andererseits einander nicht ausschließen.



### REGIONAL · SAISONAL

Kaufen Sie – wo immer möglich – Lebensmittel aus der Region (direkt beim Erzeuger).

Genießen Sie Obst und Gemüse dann, wenn es bei uns „Saison hat“, und verzichten Sie auf diese Lebensmittel, wenn sie von weit her transportiert werden müssen.

Sie stärken so die Bauern und die Wirtschaft der Region, vermeiden überflüssige Transportwege und tragen damit zum Klimaschutz bei.

Die zeitlich begrenzte Verfügbarkeit und die Vorfreude steigern den Genuss.

### REGIONAL · SAISONAL · FAIR

Kaufen Sie Genussmittel, die in unseren Breiten nicht wachsen – Kaffee, Tee, Schokolade, Bananen u.a. – , ausschließlich aus Fairem Handel.

Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag für menschenwürdige Arbeitsbedingungen und sichern eine gerechte, „faire“ Bezahlung der Lieferanten.



### REGIONAL · SAISONAL · FAIR · BIO

Kaufen Sie möglichst biologisch produzierte Lebensmittel. Diese dürfen nicht mit Pestiziden / Herbiziden behandelt und mit Mineraldünger gedüngt werden.

Diverse Siegel – z.B. das europäische Biosiegel und/oder verschiedene Verbandssiegel – helfen Ihnen bei der Entscheidung.

Sie tragen so zum Schutz der Böden, des Grundwassers und der Tiere (z.B. Bienen!) bei und schützen gleichzeitig Ihre eigene Gesundheit.

BIO-Lebensmittel mit weiten Transportwegen vermeiden zwar die genannten Schadstoffeinträge und schützen Ihre Gesundheit, schaden aber aufgrund der langen Transportwege und der vielfach genutzten Anbaumethoden in beheizten Gewächshäusern dem Klima.



### FLEISCH · WURST · EIER

Kaufen Sie tierische Lebensmittel möglichst nur aus artgerechter Haltung = BIO. Wo dies nicht möglich ist, verzichten Sie auf Niedrigpreisknüller, kaufen Sie beim örtlichen Metzger und fragen Sie nach den Haltungsbedingungen der Tiere. Der regionale Einkauf beim Metzger Ihres Vertrauens trägt auch dazu bei, den Tieren unnötig lange Transporte zu ersparen. Sie leisten damit Ihren Beitrag zum Schutz der Tiere, die wir – als Mitgeschöpfe der göttlichen Schöpfung – mit Respekt und Würde behandeln müssen. Den höheren Preis können Sie durch kleinere Portionen und/oder Tage mit bewusstem Fleischverzicht ausgleichen.

Die (Massen-)Tierhaltung verbraucht 8% des weltweiten Trinkwassers und verursacht 18% der gesamten Treibhausgasemissionen. Der Futtermittelanbau (um 1 kg Fleisch zu erzeugen, werden 2-16 kg Getreide oder Soja benötigt) verdrängt in Armutsländern die lokale Nahrungsproduktion und trägt zur Abholzung des Regenwaldes bei.

Aber auch für die Erhaltung der persönlichen Gesundheit lohnt die Einschränkung des Verzehrs tierischer Produkte: Ernährungswissenschaftler empfehlen z.B. den wöchentlichen Fleisch- oder Wurstkonsum auf ca. 400 – 600 g zu beschränken.