



Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) dient als Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sorgt die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen.

Mehr Informationen unter: [www.dge-ernaehrungskreis.de](http://www.dge-ernaehrungskreis.de)

### Information/Kontakte

Psychiatrisches Zentrum Nordbaden  
Heidelberger Straße 1a  
69168 Wiesloch

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihr Stationspersonal.

Im Internet: [www.pzn-wiesloch.de](http://www.pzn-wiesloch.de)



Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg



## Lebensmittel und Klima

Wie wir durch unser Verhalten das Klima schützen können

10/100-10.20/500/V1/5GD Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Umweltengel

[www.pzn-wiesloch.de](http://www.pzn-wiesloch.de)



Das Psychiatrische Zentrum Nordbaden möchte dazu beitragen, dass seine Patient\*innen und Mitarbeiter\*innen gut über die persönlichen Möglichkeiten, unser Klima zu schützen, informiert sind.

Gerne kommen wir mit Ihnen über die Möglichkeiten der klimafreundlichen Ernährung ins Gespräch.

Die Küche unserer Servicegesellschaft Nordbaden setzt die Bereiche Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung bereits seit Jahren erfolgreich um. Sichtbares Zeichen nach Außen sind zahlreiche Zertifizierungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) für jeweils eine Menülinie in den Bereichen Kita- und Schulverpflegung, Betriebsverpflegung sowie Klinikverpflegung. Das zertifizierte Angebot ist an diesen Logos erkennbar:



## Essen muss jede\*r!

### Klimaschonend essen kann jede\*r!

Auch beim Klimaschutz sind es die kleinen Dinge, die Großes bewirken, uns aber vielleicht gar nicht so bewußt sind. Wussten Sie schon, dass Ihr tägliches Brot oder Fleisch eine Ihrer persönlichen Einflussmöglichkeiten im Klimaschutz sein kann?

Verbraucher\*innen haben an vielen Stellen die Möglichkeit, selbst Einfluss zu nehmen. Eine sehr einfache, aber wirkungsvolle Klimaschutzmaßnahme kann unser täglich Essen und Trinken sein.

Denn was und wie viel wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten, hat einen bedeutenden Einfluss auf das Klima. Immerhin ist unser Essen für ein Fünftel aller klimaschädlichen Stoffe verantwortlich.

Die folgenden zehn Tipps sind einfach, wirksam und helfen Ihrer Gesundheit, dem Klima und unseren natürlichen Lebensgrundlagen wie Wasser oder Boden.

Guten Appetit!

## Klima-Tipps auf einen Blick

Schritt für Schritt geht's einfacher. Jeder einzelne zählt!



### Klima-Tipp 1

Mehr Gemüse und Obst und weniger Fleisch und tierische Lebensmittel



### Klima-Tipp 2

Saisonal Essen



### Klima-Tipp 3

Keine Lebensmittel in den Müll



### Klima-Tipp 4

Klima-Vorfahrt: Fußgänger, Radfahrer und ÖPNV



### Klima-Tipp 5

Verpackt - da geht auch weniger



### Klima-Tipp 6

Klimafreundliche Küchengeräte nutzen



### Klima-Tipp 7

Regional, lokal und transparent einkaufen



### Klima-Tipp 8

Bio ist gut fürs Klima



### Auch wichtig:

Mein Wasser im Essen



### Auch wichtig:

Fairer Handel hilft allen