

Leitfäden für die Ernährungskommunikation**im Direktvermarktungsbetrieb**

Kunden kaufen beim Direktvermarkter ein, weil sie Vertrauen in die Produkte haben und sich aus erster Hand informieren möchten. Informationen rund um Gesundheit und Ernährung spielen eine große Rolle.

Die Landwirtschaftskammer NRW hat daher zwei Leitfäden für die Ernährungskommunikation im Direktvermarktungsbetrieb entwickelt, die als Lese- und Nachschlagewerk typische Verbraucherfragen aufgreifen und Ihrem Verkaufspersonal ein Basiswissen im Bereich Ernährung vermitteln.

Die Leitfäden gibt es mit dem Schwerpunkt „Obst und Gemüse“ sowie „Fleisch und Fleischwaren“. Die beiden rund 30-seitigen farbigen Din-A-5-Hefte mit Ringheftung eignen sich gleichfalls für die Auslage im Hofladen, so dass Kunden selber blättern und sich informieren können.

Die Leitfäden kosten 26,75 Euro pro Stück inkl. MwSt. zzgl. Portokosten.



Leitfaden

für die Ernährungskommunikation
im Direktvermarktungsbetrieb

Fleisch und Fleischwaren
Hintergründe | Argumente | Übersichten

INHALTSÜBERSICHT

Ernährungsberatung im Direktvermarktungsbetrieb Was ist erlaubt, was ist verboten?

Kundenfragen und Antworten

- 01 Wie ist der Fettgehalt von Fleisch und Wurst im Rahmen einer kalorienbewussten Ernährung zu bewerten?
- 02 Welches Risiko stellt Fleischverzehr im Hinblick auf den Cholesteringehalt dar?
- 03 In welchem Maße ist Fleisch- und Wurstverzehr bei Diabetes erlaubt?
- 04 Welche Fleisch- und Wurstwaren sollten bei Gicht gemieden bzw. nur begrenzt verzehrt werden?
- 05 Welche Einschränkungen beim Verzehr von Fleisch und Wurst sind Rheumakranken zu empfehlen?
- 06 Ist eine vegetarische Lebensweise gesünder als Fleischverzehr?
- 07 Inwieweit erhöht regelmäßiger Verzehr von „rotem“ Fleisch das Risiko an Darmkrebs zu erkranken?
- 08 Wie verbreitet sind Allergien auf Fleischiweiß?
- 09 Welche allergenen Zutaten können in Fleisch- und Wurstwaren enthalten sein?
- 10 Welche Fleisch- und Wurstwaren können Gluten enthalten?
- 11 Welche Zusatzstoffe sind in Fleisch- und Wurstwaren enthalten und wie sind sie aus gesundheitlicher Sicht zu bewerten?
- 12 Warum wird bei der Wurstherstellung Wasser zugesetzt?

Hintergründe und Übersichten

Beitrag von Fleisch zu einer ausgewogenen Ernährung

Wissenswertes auf einen Blick

- 01 Wertgebende Inhaltsstoffe in Fleisch
- 02 Fett- und Cholesteringehalt in Fleisch und Innereien
- 03 Fettgehalt verschiedener Fleisch- und Wurstwaren
- 04 Grundsätze einer purinarmen Ernährung
- 05 Teilstücke vom Schwein und ihre Zubereitung
- 06 Teilstücke vom Rind und ihre Zubereitung
- 07 Zusatzstoffe in Fleisch- und Wurstwaren



Leitfaden

für die Ernährungskommunikation
im Direktvermarktungsbetrieb

Obst und Gemüse
Hintergründe | Argumente | Übersichten

INHALTSÜBERSICHT

Ernährungsberatung im Direktvermarktungsbetrieb

Was ist erlaubt, was ist verboten?

Kundenfragen und Antworten

- 01 Enthalten Obst und Gemüse heute weniger Vitamine und Mineralstoffe als früher?
- 02 Sollten Obst und Gemüse bevorzugt in roher Form verzehrt werden?
- 03 Warum werden Äpfel nach dem Aufschneiden an den Schnittstellen braun?
- 04 Ist industriell konserviertes Gemüse aus ernährungsphysiologischer Sicht empfehlenswert?
- 05 Stellt Trockenobst eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten dar?
- 06 Reicht gründliches Waschen vor dem Verzehr von Kernobst aus oder sollte es besser geschält werden?
- 07 Weshalb soll nach dem Verzehr von Steinobst kein Wasser getrunken werden?
- 08 Welche Lebensmittel haben aufgrund ihres Gehaltes an sekundären Pflanzenstoffen besondere präventive Wirkungen?
- 09 Warum ist es wichtig auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure zu achten, und welchen Beitrag liefern Obst und Gemüse?
- 10 Welche Tipps zur Nahrungsauswahl können bei Allergien gegenüber Obst und Gemüse gegeben werden?
- 11 Auf welche Lebensmittel muss bei einer Fruchtzucker-Unverträglichkeit verzichtet werden?
- 12 Sollten hyperaktive Kinder auf salicylsäurereiches Obst und Gemüse verzichten?
- 13 Welche Risiken bestehen bei häufigem Verzehr nitratreicher Gemüsearten?
- 14 Warum sollten oxalsäurehaltige Gemüsearten nicht zu häufig verzehrt werden?
- 15 Stimmt es, dass ein Apfel am Abend das Zähneputzen ersetzen kann?

Hintergründe und Übersichten

Beitrag von Obst und Gemüse zu einer ausgewogenen Ernährung

Wissenswertes auf einen Blick

- 01 Wertgebende Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse
- 02 5 am Tag: Eine „Hand voll“ – das richtige Maß für eine Portion
- 03 Sekundäre Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse und ihre gesundheitlichen Wirkungen
- 04 Vitamin C – Gehalt in ausgewählten Obst und Gemüsearten
- 05 Folsäure – Gehalt in ausgewählten Lebensmitteln
- 06 Vitaminverluste im Haushalt vermeiden

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

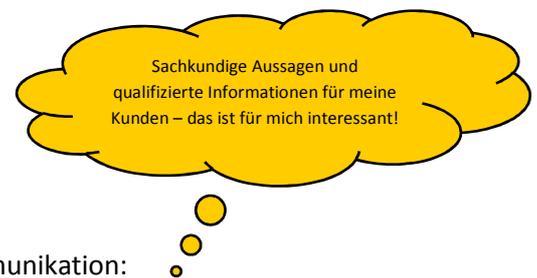
Sie erreichen uns unter 0251 - 2376 - 359 (Katrin Quinckhardt) oder - 304 (Angelika Albrink)

oder per E-Mail: landservice@lwk.nrw.de.

Bestellformular

Leitfäden Ernährungskommunikation im Direktvermarktungsbetrieb

| | |
|---|---|
| Ihre Bestellung richten Sie bitte an | Fax-Nr.: 0251 2376-432 |
| Landwirtschaftskammer NRW Fachbereich 52 Landservice, Regionalvermarktung Nevinghoff 40 48147 Münster | |



Hiermit bestelle ich folgenden Leitfäden für die Ernährungskommunikation:

| | Anzahl |
|--------------------------------------|--------|
| Leitfaden „Obst und Gemüse“ | |
| Leitfaden „Fleisch und Fleischwaren“ | |

Preis je Leitfaden: 25,- Euro netto, zzgl. 7 % MwSt. und zzgl. Versandkosten.

Die Rechnung liegt der Lieferung bei.

Hofname:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ / Wohnort:

Tel. / Fax:

E-Mail:

Datum, Unterschrift