einfach.bewusst.nachhaltig

Einfach nachhaltig essen

SERVICE

FISCHRATGEBER

Haben Sie Fragen zum Thema Ernährung?

Wir beraten Sie gerne! Raphaela Greeven, Diätassistentin und Gaby Behrends, Oecotrophologin

Bünting Ernährungsservice
Brunnenstraße 37, 26789 Leer

Telefon 0491 / 808 - 940
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr

ernaehrungsservice@buenting.de

www.combi.de

Combi

NACHHALTIGER FISCHGENUSS – FISCH IST GESUND!

Insbesondere die wertvollen Inhaltsstoffe wie hochwertiges Eiweiß, der natürliche Jodgehalt, der hohe Gehalt an Vitamin D sowie die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren aus fettreichen Seefischen wie Hering oder Lachs sind von großer Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung.

Wir empfehlen: Bringen Sie zweimal in der Woche Fisch auf den Tisch! Mit unseren Tipps geht Ihnen beim Einkauf nur nachhaltiger Fisch ins Einkaufs-Netz!

Nachhaltiger Fischkauf

Beim Fischeinkauf auf Nachhaltigkeit zu achten, ist ganz einfach!

Orientieren Sie sich einfach am **MSC-SIEGEL.** Vergeben von der unabhängigen Organisation Marine Stewardship Council (www.msc.org.de), kennzeichnet es Produkte aus nachweislich verantwortungsbewusst und nachhaltig arbeitenden Fischereien.

Das MSC-Siegel bedeutet:

- Fisch aus intakten Fischbeständen.
- Schutz der Ökosysteme.
- Effektives Fischerei-Management.



Das **ASC-SIEGEL** steht für verantwortungsvolle Fischaufzucht in Aquakulturen.

Unser Siegel **„BEWUSSTE FISCHEREI“,** das auf den Küstengold- und Jeden-Tag-Produkten zu finden ist, steht für Fisch aus aktuell gesunden Beständen, der sich bis zum jeweiligen Kutter zurückverfolgen lässt. Greifen Sie zu Produkten mit diesen Siegeln und helfen Sie so, die Fischbestände und damit den Lebensraum Meer zu schützen.

