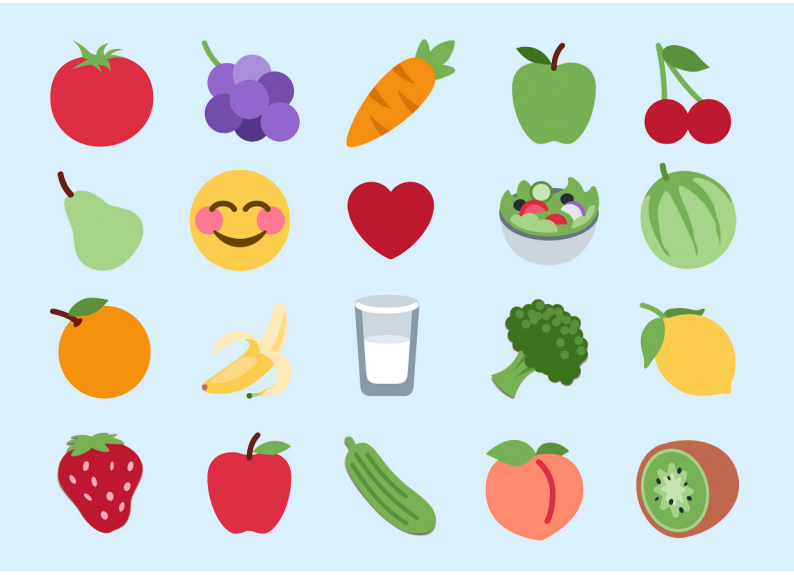
Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

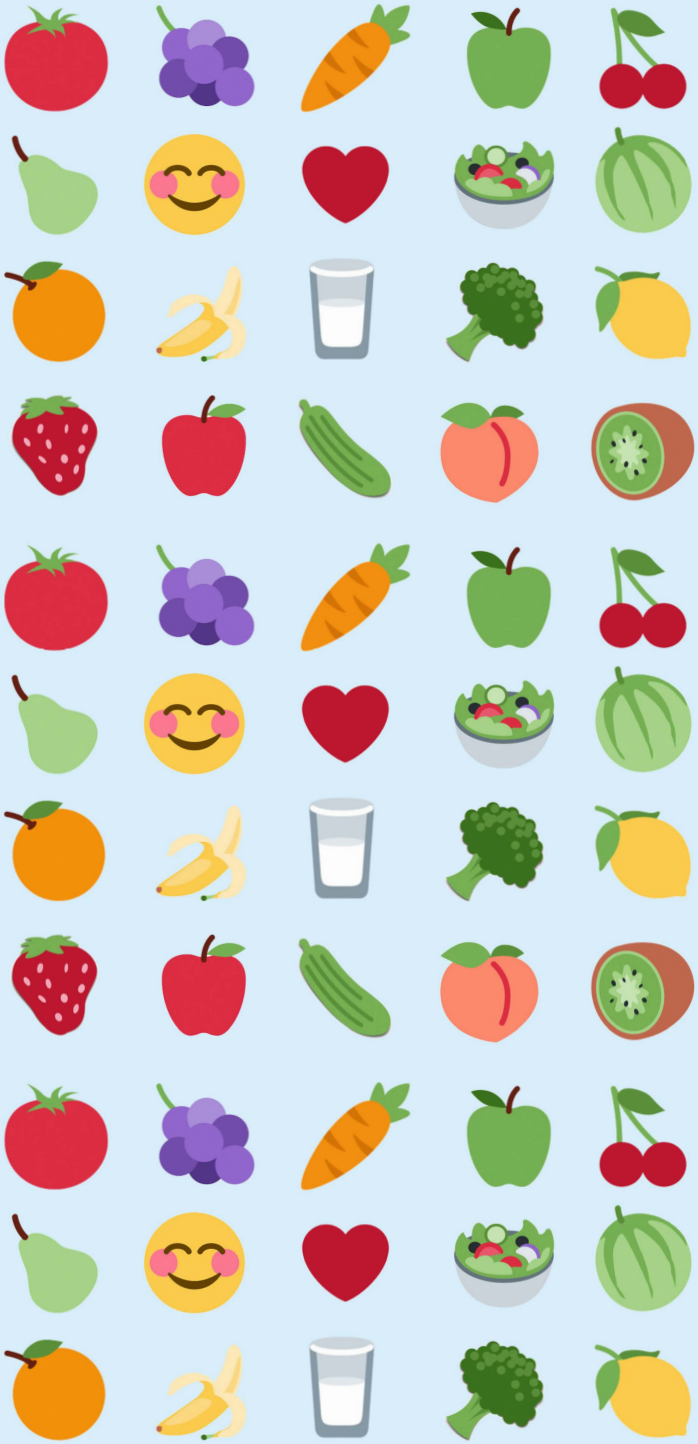
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Das EU-Schulprogramm Nordrhein-Westfalen
für Obst, Gemüse und Milch

Mit finanzieller Unterstützung
der Europäischen Union

EU-SCHUL-PROGRAMM NRW
FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH



Das EU-Schulprogramm Nordrhein-Westfalen
für Obst, Gemüse und Milch

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Eltern, Erzieherinnen, Erzieher und Lehrkräfte

Kinder und Jugendliche sollen gesund aufwachsen, fit sein für den Alltag und sich wohl fühlen. Die beste Grundlage hierfür bieten regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

Das Frühstück zu Hause und die Pausenmahlzeit in der Kindertagesstätte oder der Schule sind für die Kinder besonders wichtige Mahlzeiten am Tag. Sie liefern Energie und Nährstoffe, die besonders die Schulkinder brauchen, um für den langen Schultag konzentriert und leistungsfähig zu sein. Zu einer wertvollen und ausgewogenen Ernährung von Kindern und Jugendlichen gehören Obst, Gemüse, Getreideprodukte sowie Milch und Milchprodukte. Sie sollten wesentliche Bestandteile einer gesunden Pausenverpflegung sein.

Deshalb fördert die Landesregierung Nordrhein-Westfalen gemeinsam mit der Europäischen Union das EU-Schulprogramm NRW. Es umfasst sowohl die früheren Förderprogramme für Obst und Gemüse als auch für Milch und Milchprodukte, welche seit vielen Jahren auf große Resonanz an den Schulen und Kindertagesstätten stoßen.

Mit dieser Broschüre informieren wir Sie über beide Programmteile und möchten Sie bei der Teilnahme Ihrer Schule oder Kindertagesstätte am EU-Schulprogramm NRW unterstützen. Zudem geben wir Tipps und Anregungen, damit eine gesunde, ausgewogene Ernährung Bestandteil des Alltags in der Kita, in der Schule und auch zu Hause wird.

Eine anregende Lektüre und wertvolle Impulse
für Ihren Alltag wünscht Ihnen

Ursula Heinen-Esser
Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

In beiden Programmteilen ist die Verteilung zu den regulären Mahlzeiten – in der Praxis also im Rahmen des Mittagessens – nicht zulässig, sondern erfolgt in der Regel während der Frühstückspause.

Zum Schulprogramm allgemein

Seit dem 1. August 2017 werden die bereits seit langem erfolgreich eingesetzten EU-Programme zur Förderung des Verzehrs von Obst und Gemüse an Schulen bzw. des Angebots von Milch und Joghurt an Schulen und Kindertagesstätten im EU-Schulprogramm NRW gemeinsam fortgeführt. Die Europäische Union und das Land Nordrhein-Westfalen unterstützen das Programm jeweils mit eigenen Mitteln und ermöglichen so ein kostenreduziertes Angebot von Milch und Joghurt für Kindergartenkinder und Schulkinder. Außerdem bietet es ein kostenfreies Angebot von Schulobst und -gemüse für Grund- und Förderschulkinder.
Die Unterstützung und finanzielle Förderung einer gesunden Lebensweise von Kindern und Jugendlichen verfolgt zwei Ansätze:

1. Obst und Gemüse werden von Kindern im Schulalter immer weniger verzehrt – dafür immer mehr sehr energiereiche Lebensmittel. Viel zu viele Kinder sind übergewichtig, aus vielfältigen Gründen: Bewegungsmangel und ungesunde Ernährungsgewohnheiten sind Hauptursachen dafür. Das EU-Programm möchte daher den Kindern frisch zubereitetes Obst und Gemüse nahebringen. Mit ihren Förderbedingungen unterstützt die Europäische Union zugleich die Vermarktung von Obst und Gemüse in der Region, indem nach Möglichkeit lokale Produzenten für die Belieferung von Bildungseinrichtungen gewonnen werden.

2. Milch ist ein Energielieferant mit wertvollen Inhaltsstoffen, die von der Ernährungswissenschaft gerade für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen für wichtig gehalten wird. Damit Kinder auf den Geschmack kommen, wird in den Kitas und Schulen nur Milch oder Milchprodukte ohne Zusätze angeboten.

Um einen nachhaltigen Effekt für die Verankerung gesunder Ernährungsweisen bei Kindergartenkindern, Schülern und Schülerinnen zu erzielen, sind begleitende pädagogische Maßnahmen im EU-Schulprogramm vorgeschrieben. Diese sollen den Wert von Obst, Gemüse und Milch für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen vermitteln und nach Möglichkeit auch das Zubereiten von gesunden Mahlzeiten erklären.

Programmteil Schulobst und -gemüse

Warum Schulobst und -gemüse?

Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung unbedingt dazu. Das EU-Schulprogramm NRW will daher Schülerinnen und Schülern Obst und Gemüse mit einer kostenlosen Extra-Portion schmackhaft machen. Durch das gemeinsame Essen in der Klassengemeinschaft werden neue Geschmackserfahrungen gemacht und die Akzeptanz für diese Produkte erhöht.

Ernährungsfachleute empfehlen – für alle Altersgruppen – täglich fünf Portionen Obst bzw. Gemüse. Kinder und Jugendliche profitieren davon besonders, weil sie damit einen anstrengenden Schulalltag besser bewältigen können. Die Versorgung mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist in mehrfacher Hinsicht empfehlenswert.

Online-Tipp

Wer mehr dazu wissen möchte, warum Obst und Gemüse so wichtig für unsere Ernährung sind, findet hier ausführliche Informationen:
www.5amTag.de/wissen

Und so funktioniert es in der Praxis:

Die Kinder der teilnehmenden Schulen können im jeweiligen Schuljahr dreimal pro Woche frische Produkte erhalten und verzehren. Obst und Gemüse werden dann als Fingerfood portioniert – entweder von den Kindern selbst, von Eltern oder Schulpersonal. Die Entscheidung darüber fällt vor Ort – die Schulen legen selbst fest, was am besten zu ihrem Schulalltag passt.

Wer darf teilnehmen?

Zielgruppe des Programmteils Schulobst und -gemüse sind Grundschulen und Förderschulen mit Primarstufe. Grundschulen nehmen als gesamte Schule teil – von Klasse 1 bis 4.
Für Förderschulen gilt: Alle Kinder der Primarstufe nehmen teil. Zudem können Einsteigerklassen und die Klassen 5 und 6 mit einbezogen werden.

Teilnahme oder Ausschluss einzelner Klassen einer Schulobst- und Schulgemüseschule ist nicht möglich.

Erfolgsrezepte für das EU-Schulprogramm

Abwechslung bieten!

Je bunter, desto besser – damit keine Langeweile aufkommt.

Regional und saisonal!

Durch regionale und saisonale Produkte erfahren die Kinder, was in ihrer Region alles angebaut wird und welches Obst und Gemüse je nach Jahreszeit auf den Teller kommt.

Online-Tipp

Eine gute Hilfestellung bei der Auswahl von regionalem Obst und Gemüse bietet der Saisonkalender der Verbraucherzentrale NRW: **www.verbraucherzentrale.nrw**

Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse

	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov
Äpfel	Lagerware	Lagerware	Lagerware			Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Birnen	Lagerware					Freiland	Freiland	Lagerware	Lagerware
Erdbeeren			geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	geschützter Anbau	
Himbeeren				geschützter Anbau	Freiland	Freiland			
Kirschen				geschützter Anbau / Freiland	Freiland	Freiland			
Blumenkohl		geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland
Bohnen				Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland
Brokkoli			Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland
Möhren	geschützter Anbau	geschützter Anbau	geschützter Anbau	geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	geschützter Anbau
Radieschen		geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	geschützter Anbau

Lagerware · geschützter Anbau (Folie, Vlies) · Freiland

Am besten schmeckt’s selbst gemacht!

Da Obst und Gemüse nicht nur frisch, sondern auch in ganzen Stücken angeliefert werden, muss man sie zuerst waschen und zerkleinern. Ob die Kinder die mundgerechten Häppchen selbst waschen und zubereiten oder ob Lehrkräfte, Schulküche oder Eltern dabei helfen, organisiert jede Schule eigenständig. Idealerweise versuchen sich die Kinder selbständig daran oder werden an der Zubereitung beteiligt.

5-mal am Tag Gemüse und Obst!

So lautet eine wichtige Regel der gesunden Ernährung: Über den Tag verteilt sind zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse empfehlenswert. Eine Portion heißt: so viel, wie in eine Hand passt, für Kinder oder Erwachsene unterschiedlich, einfach ausprobieren!

Morgens kann eine Hand voll frischer oder getrockneter Früchteins Müsli geschnitten werden oder man bereitet daraus ein Glas frisch gepressten Obstsaft. Wer es herzhaft mag, kann das Frühstücksbrot mit Salatblättern, Möhrenstücken oder Tomaten- und Gurkenscheiben verfeinern.

Als Zwischenmahlzeit sind Obst und Gemüse bestens geeignet: in mundgerechten Häppchen, als ganze Frucht, mit Quarkdip oder im Naturjoghurt. Das Pausenbrot lässt sich genauso wie das Frühstücksbrot mit Salat und Gemüse aufpeppen.

Beim Mittag- und Abendessen sind leicht zwei Portionen Obst oder Gemüse möglich: Rohkost zum Brot, Salat als Beilage, gegartes Gemüse aus Topf oder Pfanne, als Auflauf oder püriert in Soßen. Anschließend ist Obstsalat ein leckeres Dessert.

Kinder in der Küche: einfach mal mitmachen lassen!

Eltern geben ihr Ernährungsverhalten schon sehr früh – und meist unbewusst – an ihre Kinder weiter. Erwachsene sollten daher auch beim Essen an ihre Vorbildfunktion denken. Außerdem: Wer in der Küche dabei sein darf zum Mit- oder Selbermachen oder zum Experimentieren ermuntert wird, isst auch gerne mit.

6 Anregungen für zu Hause

1.

Obst und Gemüse sollte den Kindern immer wieder mal roh oder gegart und in verschiedenen Sorten angeboten werden. Denn die Vorlieben ändern sich von Zeit zu Zeit.

2.

Das Interesse für Lebensmittel wird leichter geweckt, wenn Kinder beim Einkauf dabei sind und auch mal selbst entscheiden dürfen.

3.

Zaubern erlaubt: Püriertes Gemüse kann in der Nudelsoße, Obst kann im Milch-Shake oder Natur-Joghurt „verschwinden".

4.

Obst ist der ideale Snack für zwischendurch, den die Kinder auch unterwegs problemlos mitnehmen können.

5.

Bei Fingerfood wird lieber zugegriffen – das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Kleine Obst- oder Gemüsestifte verführen zum gesunden Knabbern.

6.

Am besten schmeckt es, wenn man selbst schnibbelt und das Kind dabei mitmachen kann.

Tipp: Trendnahrung Smoothie

Ein frisch und selbst gemachter Smoothie ist gesund und wird auch von Ernährungswissenschaftlern und Verbraucherschützern empfohlen. Kinder und Jugendliche, die sich für rohes und gekochtes Obst und Gemüse nicht so recht begeistern können, sind für einen „coolen" Smoothie leichter zu haben. Der Nährwert bleibt bei einem frisch gefertigten Produkt erhalten, was bei industriell erzeugten Fertigprodukten nicht immer der Fall sein muss.
Smoothies können schnell, einfach und günstig mit jeder Art von Obst und einigen Gemüsesorten selbst gemacht werden – einfach grob zerkleinern und dann ab in den Mixer zum Pürieren. Wer mag, kann das Ganze mit Milch oder Joghurt mischen.

Wenn’s schnell gehen muss …

… kommen auch mal Fertiggerichte und Fastfood auf den Tisch. Ohne viel Aufwand kann man das Essen gesund verfeinern,

wenn die Fertig-Pizza mit zusätzlichem Gemüse belegt wird (Tomaten, Paprika, Mais, Zucchini, Champignons),

wenn die Fertig-Suppe mit frischem Gemüse aufgepeppt wird oder

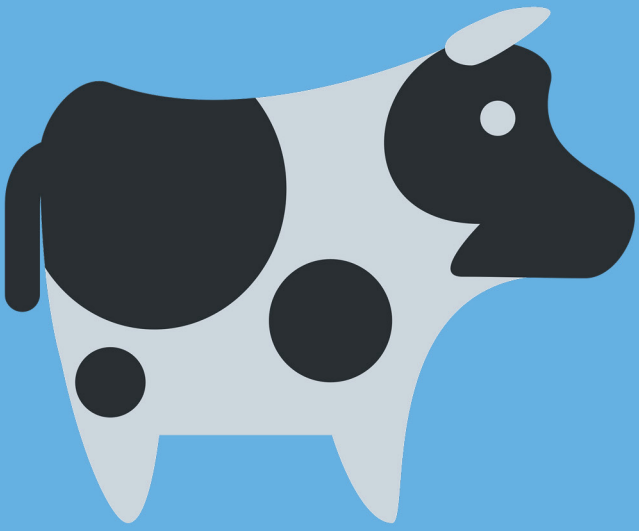
wenn als Beilage Salat oder Rohkost angeboten werden und als Nachtisch Obst oder Obstsalat gewählt wird.

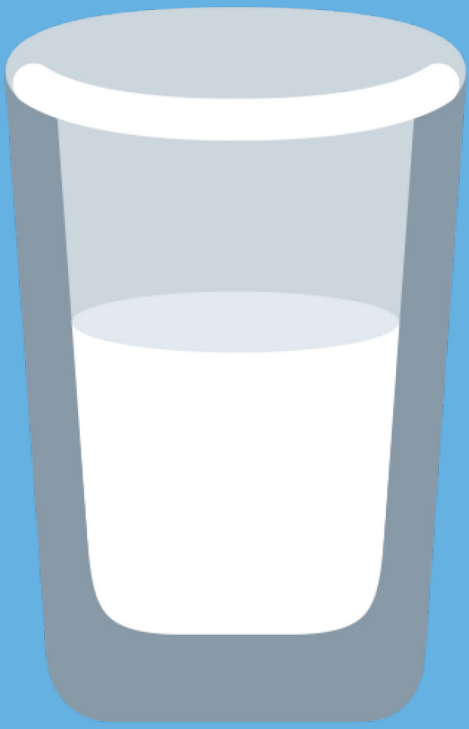
Hätten Sie’s gewusst? Der Unterschied von Obst und Gemüse

Obst ist ein Begriff für Früchte und Samen, die aus den Blüten mehrjähriger Pflanzen entstehen. Beispiel: Ein Apfelbaum blüht jedes Jahr erneut, Äpfel sind daher Obst.

Zum Gemüse gehören essbare Teile von Pflanzen, die nur einmal in ihrem Pflanzenleben Früchte tragen.

Programmteil Milch





Warum Schulmilch?

Milch ist durch ihr ausgewogenes Nährstoffprofil wichtiger Bestandteil eines gesunden Pausenfrühstücks in Schule und Kita. Bereits ein Viertelliter Milch liefert einen Beitrag zur Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen, der die geistige und körperliche Fitness in der Schule unterstützt. Das hat folgende Gründe:

Milcheiweiß verfügt über eine hohe biologische Wertigkeit. Es ist Aufbaustoff für alle Körperzellen, besonders für Kinder im Wachstum.

Milchfett liefert Energie und sorgt dafür, dass die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können. Milchfett ist ein Geschmacksträger und sehr gut verdaulich.

Milchzucker, das Kohlenhydrat der Milch, ist ein schneller Energielieferant. Trinkmilch verfügt über einen natürlichen Gehalt an Milchzucker von 4,8 % und ist somit neben Getreide, Obst und Gemüse ein geeigneter Bestandteil des Pausenfrühstücks.

Vitamine und Mineralstoffe stärken das Immunsystem und sind an vielen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt. Milch enthält unter anderem die Vitamine A, B1, B2, B12 und D. Und auch bei den Mineralstoffen ist Milch ganz vorne mit dabei: Calcium, Phosphor und Magnesium sorgen für starke Knochen und Zähne.

Jod ist ein Spurenelement und unverzichtbar für die Bildung von Schilddrüsenhormonen. Milch und Milchprodukte tragen zu einem guten Anteil zur Deckung des Jodbedarfs bei.

Calcium unterstützt als Mineralstoff nicht nur unsere Knochen, sondern auch die Arbeit der Muskeln und Nerven. Der Viertelliter Schulmilch trägt im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zu einer guten Calciumversorgung von Kindern bei.

Futter für Kopfarbeiter

Der Körper verbraucht über Nacht Energie, so dass die Reserven am Morgen aufgezehrt sind. Dann benötigt er neue Energie, um die Anforderungen des Tages gut bewältigen zu können. Ein ausreichendes Frühstück ist hierfür eine wichtige Voraussetzung. Oftmals kommen Kinder jedoch ohne Frühstück oder nach einem nur unzureichenden Frühstück zur Schule. Eine gute und an die Bedürfnisse angepasste Pausenverpflegung ist in diesen Fällen besonders wichtig.

EU fördert Schulmilch

Die Versorgung der Kinder mit Schulmilch wird seit vielen Jahren von der Europäischen Union durch die Schulmilchbeihilfe gefördert. Die Fördermittel werden nicht unmittelbar an die einzelnen Einrichtungen ausgezahlt, sondern an zugelassene Molkereien, Händler oder Direktvermarkter. Mit dieser Unterstützung können Milch und Milchprodukte in Kindertagesstätten und Schulen zu einem günstigen Preis angeboten werden. Die Einrichtungen werden durch die dafür zugelassenen Molkereien, Händler oder Direktvermarkter beliefert. Die Förderung wird für festgelegte Milchsorten und Milchprodukte gewährt.

Hierzu zählen

– für Kitas und Schulen:
  Milch und Joghurt ab 1,5 Prozent Fett bis zum natürlichen Fettgehalt, auch in Bioqualität

Mit dem Programm sollen möglichst viele Kinder erreicht werden. Das Fördervolumen reicht derzeit dafür aus, dass jedes Kind mit Unterstützung der EU-Förderung täglich in den Genuss eines Viertelliters Milch in Schule oder Kindertagesstätte kommen kann.

Gut zu wissen:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Kinder drei Portionen Milch, Milchprodukte und Käse pro Tag. Ein großes Glas Milch und eine Scheibe Käse oder ein Becher Joghurt auf dem Speiseplan leisten schon einen wesentlichen Beitrag für eine optimale Calciumversorgung. Fettarme und naturbelassene Varianten ohne Zusätze sind eine gute Wahl.

Schulmilchbezug

Schulmilchförderung können Kitas und schulische Einrichtungen über ihren Schulmilchlieferanten bekommen. Der Beschluss sollte am besten von allen Entscheidungsträgern der jeweiligen Einrichtung gefasst werden.

Das Landesamt für Natur, Umwelt- und Verbraucherschutz NRW (LANUV) stellt eine Liste zugelassener Schulmilchlieferanten in Nordrhein-Westfalen zur Verfügung. So kann jede Einrichtung ihren Lieferanten selbst aussuchen. Nach der Kontaktaufnahme leitet der Schulmilchlieferant die weiteren notwendigen Schritte zum Schulmilchbezug ein.

Online-Tipp

Die Liste der Anbieter und weitere Infos finden Sie unter **www.schulobst-milch.nrw.de**

Und so funktioniert es in der Praxis:

Der Bestellrhythmus von Schulmilch ist bei den Einrichtungen unterschiedlich, in der Regel variiert er von wöchentlich bis monatlich.

Das Einsammeln des Schulmilchgeldes wird von der Einrichtung organisiert und erfolgt bar oder bargeldlos.

In Schulen hat sich bewährt, die angelieferte Milch nach Klassenbestellungen vorzusortieren und diese zur ersten großen Pause auf die Klassen zu verteilen.

Damit das Schulmilchprogramm an Ihrer Einrichtung rund läuft, ist es hilfreich, eine feste Ansprechperson zu haben.

Praxis-Tipp

Sie können die Schülerinnen und Schüler zum „Milchdienst“ einteilen, um die Verteilung in den Klassen zu organisieren.

Kinder, die auf diese Weise dazu angehalten werden, Verantwortung zu übernehmen, lernen bereits früh, sich für eine Gemeinschaft zu engagieren.

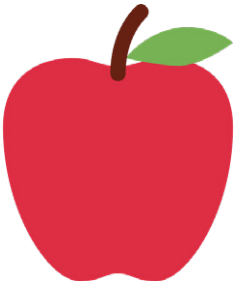
Begleitende Maßnahmen für beide Programmteile: Mehr als nur Obst, Gemüse und Milch!

Wer weiß, wo sein Essen herkommt, wie viel Mühe und Arbeit in der Erzeugung von Milch, im Anbau, in der Ernte und der Verarbeitung von Obst und Gemüse stecken, wer auch saisonale und regionale Unterschiede bei Obst und Gemüse entdecken lernt, entwickelt sehr wahrscheinlich mehr Wertschätzung für diese Lebensmittel. Kinder, die dieses Wissen besitzen, können bis ins Erwachsenen leben hinein davon profitieren, ihr Ernährungsverhalten besser steuern und die erlernte Kompetenz bei der Zubereitung von Speisen anwenden

Das EU-Schulprogramm verpflichtet die teilnehmenden Einrichtungen zu begleitenden Aktionen – zum Beispiel auf die Thematisierung gesunder Ernährung im Unterricht, die Durchführung eines Projekttags oder die Besichtigung eines landwirtschaftlichen Betriebs.

Selbstverständlich unterstützt das Land NRW die teilnehmenden Einrichtungen bei dieser Aufgabe in vielfältiger Weise, z.B. durch entsprechendes Material für den Unterricht. Zur pädagogischen Begleitung der geförderten Maßnahmen stehen Ihnen zahlreiche Unterrichtsmaterialien und weitere Angebote für die Gestaltung des Unterrichts zur Verfügung. Das Material kann in der Regel kostenfrei heruntergeladen oder angefordert werden.

Auch der Besuch von externen Fachkräften wird durch das Verbraucherschutzministerium gefördert. So besuchen die Expertinnen der NRW-Landfrauenverbände auf Wunsch die teilnehmenden Schulen, um den Kindern praxisnahes Wissen über Lebensmittel und eine gesunde Ernährung zu vermitteln.



EU-SCHUL-PROGRAMM NRW
FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH

Online-Tipp

Weitere Tipps zu den Begleitmaßnahmen finden Sie hier:
www.schulobst-milch.nrw.de/milch/
www.schulobst-milch.nrw.de/obst-und-gemuese

Online-Informationen

www.schulobst-milch.nrw.de
Ein Angebot des Ministeriums für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz NRW. Hier finden Sie weitere Informationen zum EU-Schulprogramm NRW.

www.kita-schulverpflegung.nrw
Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung der Verbraucherzentrale NRW ist zentraler Ansprechpartner zu allen Fragen rund um die Kita- und Schulverpflegung in NRW.

www.bzfe.de
Ein Angebot des Bundeszentrums für Ernährung. Hier können u.a. Module zur Ernährungsbildung in der Grundschule bestellt werden.

www.bmel.de
Informationen der Bundesregierung zum EU-Schulprogramm

www.schuleplusessen.de
Informationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

www.genius-milch-nrw.de
Die Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW bietet auf diesen Seiten einzelne Unterrichtseinheiten sowie Aktionsformate für Projekttage und Schulfeste an.

VERNETZUNGSSTELLE
KITA- UND SCHUL-
VERPFLEGUNG
NRW

Haben Sie noch Fragen?

Kontakt für Schulen

schulobst@mulnv.nrw.de
schulmilch@mulnv.nrw.de

Kontakt für Lieferanten

schulobst@lanuv.nrw.de
schulmilch@lanuv.nrw.de

www.schulobst-milch.nrw.de

Europäische Union
Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen
Europäisches Schulprogramm NRW
für Obst, Gemüse und Milch
Unsere Einrichtung nimmt am europäischen Schulprogramm mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union teil.
EU-SCHUL-PROGRAMM NRW

Impressum

Herausgeber:
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen
Referat Öffentlichkeitsarbeit
40190 Düsseldorf

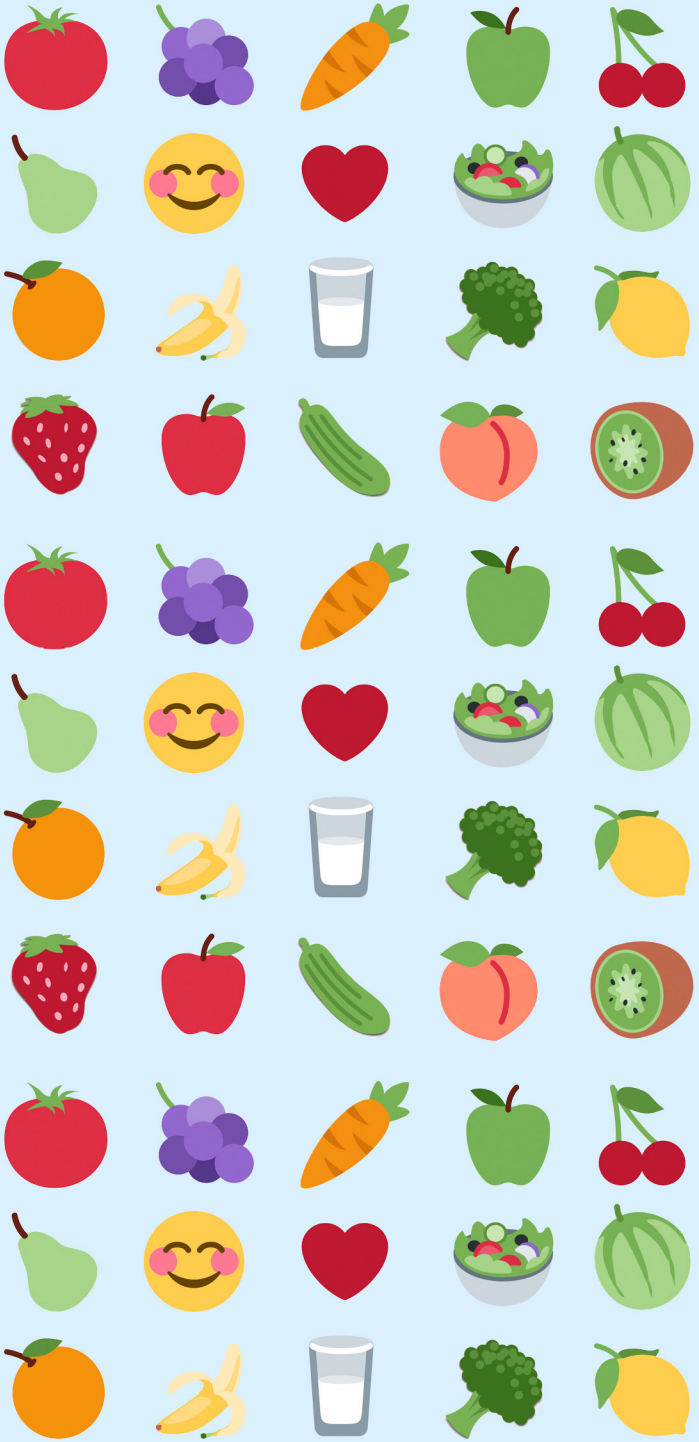
Fachredaktion:
Referat VI-1 Ernährungspolitik und nachhaltiger Konsum

Gestaltung:
Riegel + Reichenthaler, Düsseldorf

Bildnachweis:
S. 2 Anke Jacob
S. 4 plainpicture/Blend Images/KidStock
S. 8 gfp – Uli Grohs
S. 11 Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Nordrhein-Westfalen e.V. (LV Milch)
S. 13 plainpicture/Blend Images/Kid Stock
S. 18 iStock – olio
S 20 iStock – Imgorthand
S. 22 LV Milch
S. 25 LV Milch
S. 27 Bundeszentrum für Ernährung

Twitter Emojis (Twemojis) Copyright 2017 Twitter Inc.
Lizenz CC-BY 4.0
creativecommons.org

Stand: August 2019



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen
40190 Düsseldorf
Tel.: 0211 45 66-0
poststelle@mulnv.nrw.de

www.umwelt.nrw.de