

Handlungsempfehlungen zum nachhaltigen Konsum

Allgemein:

1. Überwiegend pflanzliche Lebensmittel
2. Gering verarbeitete Lebensmittel
3. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
4. Regionale und saisonale Erzeugnisse
5. Umweltverträglich verpackte Lebensmittel
6. Fair gehandelte Lebensmittel
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Vor dem Einkaufen

1. Liste schreiben
→ Was brauche/n ich/wir wirklich?
2. Tragetasche(n) mitnehmen
3. Zeit nehmen!

Beim Einkauf:

Auf Kennzeichnungen achten! (Siegel wie z.B: Bio, Öko, Fairtrade)

Allgemeines beachten!

1. Für den Einkauf Zeit nehmen.
2. Packungsgrößen und Mengen beachten.
3. Haltbarkeitsdatum beachten!

Nach dem Einkaufen:

1. Verderbliche Lebensmittel richtig kühlen.
2. Vorräte richtig lagern.
3. Obst und Gemüse mit kleinen braunen Stellen kann noch gegessen oder weiterverwendet werden (z.B. Fruchtojoghurt, Smoothie).
4. Gekaufte Lebensmittel regelmäßig kontrollieren.
5. Haltbarkeit der Lebensmittel beachten und ggf. selbst überprüfen (Riechen, Schmecken, Sehen)
6. Kochreste wenn möglich verwerten.

Ergänzung: Beim Markt einkaufen. Bioläden, Reformhäuser unterstützen.

Im Restaurant maßvoll bestellen und Reste einpacken lassen.

Empfehlenswerte Internetseiten:

Rank-a-brand
WWF Einkaufsführer,
Foodsharing,
Repair Café & ÖDP

Nachhaltigkeits-Siegel:



Weitere: Biopark, Gäa e.V., biokreis, Ecoland, Ecovin (ökol. Weinbau), Verbund Ökohöfe, usw.

Fleisch / Brot Verhältnis= Etwa 1:21 Nährwert!!!

Von Lars Beer (lars.beer@posteo.de)