

Checkliste: Nachhaltig planen und einkaufen



DIE ZUTATEN

- ✓ Gerichte mit wenig tierischen Zutaten wählen (z. B. Milcherzeugnisse, Fleisch, Fisch etc.)
- ✓ Saisonales Obst und Gemüse verwenden
- ✓ Frische unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen



IDEEN FÜR DIE PLANUNG

- ✓ Einkaufszettel schreiben
- ✓ Vorräte mit einplanen
- ✓ Ausgeschlafen (Kinder) und ohne Hunger einkaufen gehen
- ✓ Zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren
- ✓ Einen Einkaufskorb oder Stoffbeutel mitnehmen



IM SUPERMARKT

- ✓ Sich an den Einkaufszettel halten
- ✓ Unverpackte Lebensmittel bevorzugen
- ✓ Lebensmittel möglichst aus der Region
- ✓ Nicht perfekt gewachsenem Obst und Gemüse eine Chance geben
- ✓ Bio und Fairtrade-Produkte wählen
- ✓ Lieber Mehrweg- als Einwegverpackungen
- ✓ Auf extra Knotenbeutel beim Kauf von Obst und Gemüse verzichten