

MEINE WAHL BEI DER ERNÄHRUNG WERKZEUGKASTEN

Meine Einkaufsliste

✓ Für die Ökobilanz

- ✓ Ich bin mir der negativen und positiven Auswirkungen meiner Ernährung bewusst.
- ✓ Ich wähle Schweizer Produkte aus biologischem oder integriertem Anbau.
- ✓ Ich esse mehr Gemüse und proteinreiche Hülsenfrüchte.
- ✓ Ich entdecke seltene, alte und resistente Getreidearten und -sorten wie Dinkel, Roggen, Hafer neu.
- ✓ Ich kaufe Fisch aus nachhaltiger Zucht (ASC), aus nachhaltiger Fischerei (MSC) oder Bio.
- ✓ Ich prüfe bei industriell hergestellten Nahrungsmitteln, ob allenfalls enthaltenes Palmöl ein Nachhaltigkeitslabel trägt.
- ✓ Ich kaufe ungenormtes Gemüse (gross, klein, unförmig).
- ✓ Ich reduziere meinen Fleischkonsum (Menge und/oder Anzahl Mahlzeiten pro Woche).
- ✓ Ich bevorzuge Fleisch und Milchprodukte von Tieren, die auf Grünland weiden oder lokal produziertes Futter fressen.
- ✓ Ich entdecke weniger edle Fleischstücke neu und verwende für die Zubereitung traditionelle Rezepte.
- ✓ Ich kaufe frische Produkte und verzichte auf tiefgekühlte oder tiefgefrorene Erzeugnisse.
- ✓ Ich kaufe saisonale und lokale Produkte ein und verzichte auf Produkte, die auf dem Luftweg transportiert wurden.
- ✓ Wenn ich Produkte aus dem Gewächshaus kaufe, bevorzuge ich solche, die aus mit erneuerbarer Energie beheizten Gewächshäusern stammen.
- ✓ Ich mache meine Einkäufe in der Nähe, zu Fuss, per Fahrrad, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem Mobility-Fahrzeug und möglichst nicht mit dem eigenen Auto.
- ✓ Ich kaufe und koche die Mengen, die ich brauche
- ✓ Ich konsumiere meine Lebensmittel, bevor sie verderben.
- ✓ Ich verlasse mich auf meine Sinne, denn gewisse Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Verfalldatums noch geniessbar.
- ✓ Ich bewahre meine Speisereste richtig auf und verwerte sie beim Kochen.
- ✓ Ich kompostiere Rüstabfälle.
- ✓ Ich schränke meinen Konsum von Convenience Food (Fertigmahlzeiten) ein.
- ✓ Ich wähle Gaststätten, die Produkte mit geringer Umweltbelastung anbieten (verantwortungsvolle Landwirtschaft, saisonale und lokale Produkte).
- ✓ Ich verlange im Restaurant einen «Doggy Bag», wenn Reste übrigbleiben.
- ✓ Ich bevorzuge Produkte ohne Verpackungsmaterial.
- ✓ Ich wähle rezyklierbare Verpackungen.
- ✓ Ich trinke Hahnenwasser.