

Checkliste: Nachhaltig planen und einkaufen



Die Zutaten

- Gerichte mit vor allem pflanzlichen Zutaten wählen, wenig tierischen
- Frische unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen
- Saisonales Obst und Gemüse verwenden



Ideen für die Planung

- Einkaufszettel schreiben
- Vorräte mit einplanen
- Ohne Hunger einkaufen gehen
- Das Auto stehenlassen (besser mit Fahrrad, Bus etc. zum Einkaufen 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