

Ausgewogen und ökologisch einkaufen

Lokal und saisonal einkaufen

Warum lokale Produkte?

- Mehr Geschmack
- Geringerer CO2-Ausstoss (kurze Transportwege, keine Reifung im beheizten Gewächshaus)

Wie geht das?

- ✓ Kaufen Sie keine importierten Lebensmittel
- ✓ Essen Sie höchstens zweimal pro Woche Fleisch und/oder Fisch
- ✓ Kaufen Sie keine verpackten Lebensmittel und Fertiggerichte
- ✓ Trinken Sie Leitungswasser statt Mineralwasser
- ✓ Planen Sie Ihre Mahlzeiten vor dem Einkauf, damit Sie keine Lebensmittel wegwerfen müssen
- ✓ Kaufen Sie vom Tier nicht nur das Filet und essen Sie alle Teile des Lebensmittels

Mehr zum Thema:

TABULA

Ökobilanz von Lebensmitteln



WWF

Tipps und häufig gestellte Fragen rund um die Umweltbelastung durch Lebensmittel



Rohprodukte kaufen

Warum Rohprodukte*?

- Besserer Nährwert (weniger Salz- und Zuckerzusatz)
- Weniger Zusatzstoffe (Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker)

* möglichst wenig verarbeitet

Beispiel: Selbstgemachter Kartoffelstock ist besser als Kartoffelflocken zum Anrühren.



Pour aller encore plus loin :

REVUE MÉDICALE SUISSE

Impacts environnementaux de la production alimentaire

