

Plastik vermeiden beim Einkaufen:

1. Eigene Einkaufstaschen- und Netze.

Ich nehme meine eigenen Einkaufstaschen- und Netze mit. Ich kann so mein Gemüse und Obst in meine Netze füllen und meinen ganzen Einkauf in eigene Einkaufstaschen packen. So muss ich keine Plastiktüten kaufen und habe keinen Verpackungsmüll durch den Obst- und Gemüsekauf.

2. Eigene Dosen

Ich nehme meine eigenen „Brot Dosen“ mit. Vielleicht gibt es in diesem Supermarkt die Möglichkeit Wurst, Käse und Fisch an der entsprechenden Theke direkt in meine mitgebrachten Dosen zu füllen. So vermeide ich Verpackungsmüll.

3. Süßigkeiten.

Süßigkeiten sind meist in Plastik verpackt. Ich schaue darauf möglichst wenig Plastik zu kaufen, z.B. kaufe ich Bonbons, bei welchen nicht jedes Bonbon einzeln verpackt ist. Am besten aber kaufe ich die Süßigkeiten im Lagerkiosk in meiner wiederverwendbaren Dose oder Tüte. (Habe ich nichts Passendes, kann ich im Lagerkiosk auch eine Papiertüte bekommen, die ich immer wieder benutzen kann.)

4. Getränke

Auch bei Getränken kann ich Plastik vermeiden. Wasser in Plastikflaschen? Ich schaue mal, ob es meine Getränke auch in Glasflaschen gibt oder ob ich stilles Wasser nicht einfach aus dem Hahn trinken kann. Da spare ich auch Geld.

5. Bäcker

Brot und Brötchen kaufe ich lieber bei einem Bäcker. Ich kann die Verkäuferin dort fragen, ob ich das Brot auch ohne Plastikverpackung bekomme und/oder ob sie es auch direkt in meinen eigenen Beutel legen kann. Zudem sind Produkte vom Bäcker regional und haben somit keine langen Transportwege hinter sich.

6. Fertigprodukte

Ich möchte Fertigprodukte kaufen, weil ich das immer so mache. Aber die sind alle meistens in Plastik verpackt. Vielleicht finde ich ja auch ein einfaches Rezept und kann es schnell selbst machen. Eventuell habe ich dabei weniger/kein Plastik.

7. Tiefkühl-Produkte

Tiefkühlprodukte sind eigentlich immer in Plastik verpackt. Ich gucke mal, ob ich die Sachen auch frisch (oder in Pappe) bekomme.

8. Die wichtigste Frage:

Brauche ich es wirklich?

Manchmal denke ich, dass ich etwas auf jeden Fall brauche, weil ich es immer habe. Ich hinterfrage nun mal, ob ich das Produkt wirklich brauche.

Siegel

Bio- Siegel: (Okay)



Strikte Bio-Siegel: (Super)

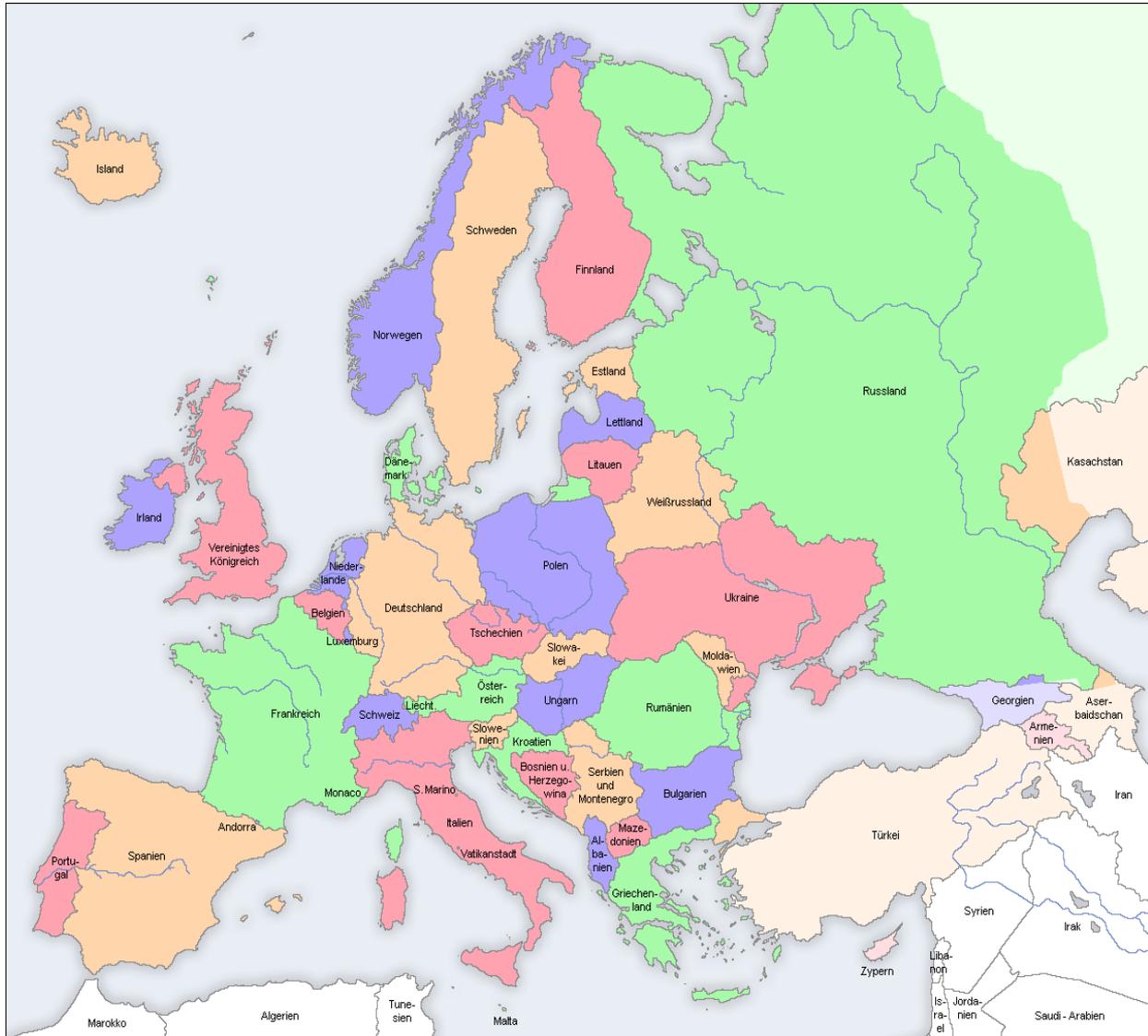


Fisch- Siegel: (Okay)



Regional

Europakarte:



Welche Länder sind denn eigentlich nicht so weit weg von uns? Schau einfach nach!

Kurze Transportwege sind wichtig um unsere Umwelt zu schützen.

UTOPIA Saisonkalender

THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL •

August

 Äpfel	 Aubergine	 Batavia	 Blaubeeren	 Blumenkohl
 Bohnen	 Brokkoli	 Brombeeren	 Champignons	 Chinakohl
 Eichblattsalat	 Eissalat	 Endiviensalat	 Erbsen	 Erdbeeren
 Fenchel	 Frühlingszwiebeln	 Gurken	 Himbeeren	 Johannisbeeren
 Karotten	 Kartoffeln	 Kirschen	 Knollensellerie	 Kohlrabi
 Kopfsalat	 Kürbis	 Lauch	 Lollo Rossa/ Bionda	 Mangold
 Mirabellen	 Paprika	 Pflaumen	 Pflücksalat	 Radicchio
 Radieschen	 Rettich	 Romanasalat	 Rote Bete	 Rotkohl
 Rucola	 Spitzkohl	 Stachelbeeren	 Staudensellerie	 Tomaten
 Weißkohl	 Wirsing	 Zucchini	 Zuckerschoten	 Zwetschgen
 Zwiebeln				

 folgende Früchte wurden frisch geerntet
 folgende Früchte gibt es aus Lagerung

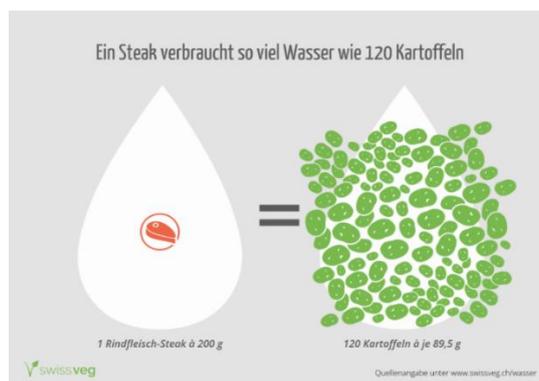
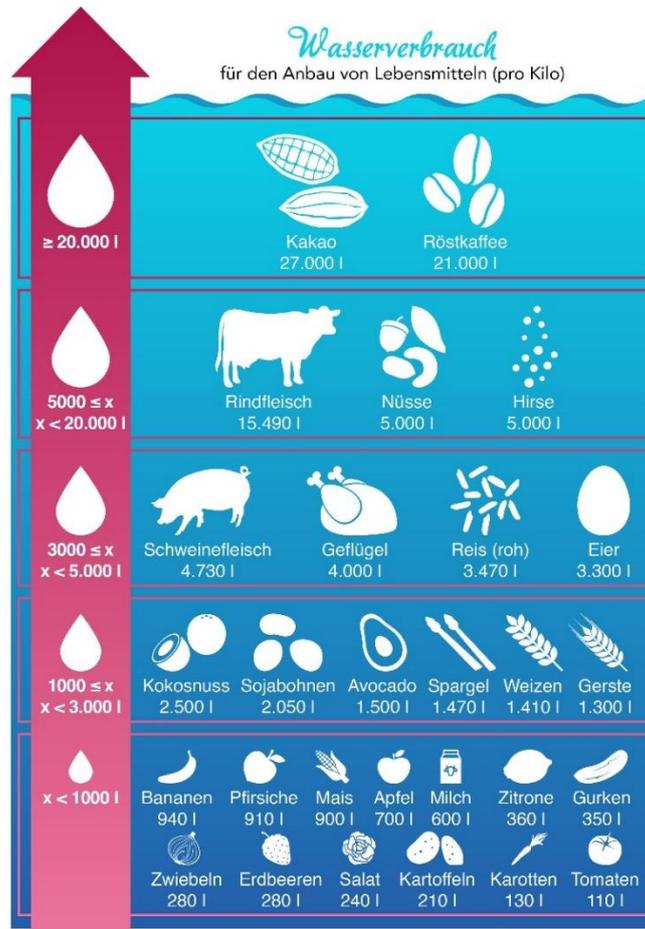


Sozialsiegel



Ein bisschen was für die sehr Interessierten:

Wasserverbrauch von Lebensmitteln



Bio-Siegel im Überblick:

Erzeuger	Konventionelle Landwirtschaft				
Kriterien					
Max. Hennen pro Gebäude	keine Beschränkung	20.000	12.000	6.000	3.000
Anzahl von erlaubten Lebensmittel-Zusatzstoffen	über 300	47	22	23	13
Schweine pro Hektar	keine Beschränkung	14	10	10	10
Legehennen pro Quadratmeter	10	6	6	6	4,4
Enthornung von Rindern	erlaubt ohne Betäubung	erlaubt	Nicht empfohlen	Zulässig im Ausnahmefall	Nicht erlaubt
Bio-Futter	keine Vorschrift	95%	100%	100%	100%
Einsatz von Gentechnik	erlaubt	bis zu 5%	nein	nein	nein

Für die Streber ☺ :

- http://www.iinas.org/tl_files/iinas/downloads/food/2007_nahrungsmittel_klima_papier2.pdf
- In dem Leitfaden für den Öko-Euro des DPSG Diözesanverbandes Paderborn, den wir dieses Jahr bekommen möchten, sind auch viele Informationen versteckt. Einfach „Ecosian“! :) (Ecosia: Die Suchmaschine die Bäume pflanzt!)