

ÖKOLOGISCH & NACHHALTIG EINKAUFEN



7. Dezember 2018 | von Nadine

Immer wieder hört und liest man über Nachhaltigkeit und den ökologischen Lebensstil. Die meisten betrachten das aus Distanz und finden: «Ich trenne den Müll schon, mehr kann ich nicht machen.» Beim Einkaufen können wir aber sehr viel bewirken, denn mit einem Einkauf beeinflusst man das Angebot von morgen. Hier ein paar Tipps & Tricks, wie Wir nachhaltiger und ökologischer Einkaufen können.

HERKUNFT

Bei den Lebensmitteln ist es wichtig auf die Herkunft zu achten. Erdbeeren sind dafür ein gutes Beispiel. Die ersten Erdbeeren kann man schon im April kaufen. Diese kommen jedoch meist von Südamerika oder stammen aus Treibhäusern in Spanien. In diesem Fall sollte man sich etwas gedulden und ein paar Wochen warten, dann sind die Schweizer Erdbeeren reif und können geerntet und gekauft werden. Allgemein ist es wichtig saisongerecht einzukaufen. Das heisst im Sommer gibt es Zucchetti, Kopfsalat und Tomaten und im Winter Sauerkraut, Karotten und Randen.

LABELS

Weiter kann man sich an offiziellen und zertifizierten Labels orientieren. Bio und Fairtrade sind beispielsweise gute Orientierungspunkte. Dabei kann man sich aber trotzdem nicht hundertprozentig darauf verlassen, dass alles perfekt und ökologisch ist. Bio heisst nämlich nicht, dass es ökologisch produziert worden ist, sondern nur, dass keine Chemie verwendet wurde. Am besten

sind immernoch Lebensmittel direkt vom Bauernhof in der Nähe und Fleisch vom Viehhalter aus dem Dorf oder der Dorfmetzgerei.

VERPACKUNG

Die Lebensmittel im Detailhandel sind meist zu verpackt. Gekauft wird es trotzdem, denn die Verpackung macht den Transport nach Hause viel einfacher. Haben Sie dabei aber schon mal den riesen Abfallberg vor Ihnen auf dem Tisch beachtet, nachdem Sie Ihren Mittagssalat aus dem Shop gegessen haben? Viel Plastik, der locker verhindert werden könnte, in dem man den Salat in einem Glasgeschirr oder wenigstens Tupperware und das Besteck von Zuhause mitnimmt.

Um beim Einkaufen auf die Plastikverpackungen zu verzichten, gibt es beispielsweise kleine Stoffsäcke, die sich ideal eignen, um das Gemüse und die Früchte so zu transportieren.

WO

Beim ökologischen und nachhaltigen Einkaufen geht es

aber nicht nur darum bio und fair einzukaufen. Es geht dabei auch darum, WO wir einkaufen. Wenn wir für das beste und frischste Gemüse vom Bauern eine halbe Stunde autofahren müssen, nützt es der Umwelt nichts. Dasselbe, wenn man lieber über die Grenze nach Deutschland oder Österreich fährt, um dort günstiger einzukaufen. Wenn man den Benzinverbrauch mit einrechnet, ist der halbe Preisvorteil schon weg und der Umwelt ist keinen Gefallen getan.

TO GO

Ein Trend, der sich von den USA in Europa eingeschlichen hat, ist das «To go». Egal ob Kaffee, Tee, Fruchthakes oder das Mittagessen, alles kann man auch «To go» haben. Statt jedes Mal einen Einwegbecher aus Plastik oder Styropor zu nehmen und gleich wieder weg zu schmeissen, sollte man sich besser einen eigenen Mehrwegbecher beispielsweise aus Bambus zu tun.

- Lebensmittel aus der Schweiz oder, wenn möglich, aus der Region kaufen.
- Weite Autofahrten vermeiden.
- Saisongerecht einkaufen.
- Lebensmittel möglichst ohne Verpackung kaufen und für den Transport Stoffsäcke verwenden.
- Wer nur Bio-Lebensmittel kauft, lebt noch lange nicht nachhaltig.
- Früchte, Gemüse, Eier etc. direkt beim Produzenten in der Nähe beziehen.
- Fleisch beim Viehhalter oder in der Dorfmetzgerei holen.
- Sich für den Kaffee «to go» einen Mehrwegbecher zu tun.

ÜBERSICHT

0 KOMMENTARE

SCHREIBE EINEN KOMMENTAR

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

NAME*

E-MAIL*

WEBSEITE

KOMMENTAR