

# Nachhaltig planen und einkaufen



## DIE ZUTATEN

- Gerichte mit wenig tierischen Zutaten (z. B. Milcherzeugnisse, Fleisch, Fisch etc.) wählen
- Saisonales Obst und Gemüse verwenden
- Frische unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen



## IDEEN FÜR DIE PLANUNG

- Einkaufszettel schreiben
- Vorräte mit einplanen
- Ausgeschlafen (Kinder) und ohne Hunger einkaufen gehen
- Zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad 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