

# MEINE WAHL BEI DER ERNÄHRUNG WERKZEUGKASTEN

## Meine Einkaufsliste

*✓ Für Energie/Klima*

- ✓ Ich bin mir der negativen und positiven Auswirkungen meiner Ernährung bewusst.
- ✓ Ich wähle Schweizer Produkte aus biologischem oder integriertem Anbau.  
Ich esse mehr Gemüse und proteinreiche Hülsenfrüchte.  
Ich entdecke seltene, alte und resistente Getreidearten und -sorten wie Dinkel, Roggen, Hafer neu.  
Ich kaufe Fisch aus nachhaltiger Zucht (ASC), aus nachhaltiger Fischerei (MSC) oder Bio.  
Ich prüfe bei industriell hergestellten Nahrungsmitteln, ob allenfalls enthaltenes Palmöl ein Nachhaltigkeitslabel trägt.  
Ich kaufe ungenormtes Gemüse (gross, klein, unförmig).
- ✓ Ich reduziere meinen Fleischkonsum (Menge und/oder Anzahl Mahlzeiten pro Woche).
- ✓ Ich bevorzuge Fleisch und Milchprodukte von Tieren, die auf Grünland weiden oder lokal produziertes Futter fressen.  
Ich entdecke weniger edle Fleischstücke neu und verwende für die Zubereitung traditionelle Rezepte.
- ✓ Ich kaufe frische Produkte und verzichte auf tiefgekühlte oder tiefgefrorene Erzeugnisse.
- ✓ Ich kaufe saisonale und lokale Produkte ein und verzichte auf Produkte, die auf dem Luftweg transportiert wurden.
- ✓ Wenn ich Produkte aus dem Gewächshaus kaufe, bevorzuge ich solche, die aus mit erneuerbarer Energie beheizten Gewächshäusern stammen.
- ✓ Ich mache meine Einkäufe in der Nähe, zu Fuss, per Fahrrad, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem Mobility-Fahrzeug und möglichst nicht mit dem eigenen Auto.
- ✓ Ich kaufe und koche die Mengen, die ich brauche
- ✓ Ich konsumiere meine Lebensmittel, bevor sie verderben.  
Ich verlasse mich auf meine Sinne, denn gewisse Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Verfalldatums noch geniessbar.  
Ich bewahre meine Speisereste richtig auf und verwerte sie beim Kochen.  
Ich kompostiere Rüstabfälle.  
Ich schränke meinen Konsum von Convenience Food (Fertigmahlzeiten) ein.
- ✓ Ich wähle Gaststätten, die Produkte mit geringer Umweltbelastung anbieten (verantwortungsvolle Landwirtschaft, saisonale und lokale Produkte).  
Ich verlange im Restaurant einen «Doggy Bag», wenn Reste übrigbleiben.  
Ich bevorzuge Produkte ohne Verpackungsmaterial.  
Ich wähle rezyklierbare Verpackungen.  
Ich trinke Hahnenwasser.