



Checkliste

- Brot und Getreideerzeugnisse:
 - Direkt beim Biobauern kaufen
 - Lieber in Bäckereien kaufen, die selbst backen
 - Siegel (Bio-Siegel etc.)

- Fleisch und Fleischwaren:
 - Regionale Herkunft
 - Artgerechte Tierhaltung
 - Siegel

- Molkereiprodukte und Eier:
 - Keine Eier aus Legehennenbatterien
 - Regionale Herkunft
 - Vorzugsmilch
 - Artgerechte Tierhaltung

- Obst und Gemüse:
 - Regionale Obst- und Gemüsewaren (z.B.: Wochenmärkte oder direkt beim Bauern)
 - Siegel (bei Bananen z.B. Transfair-Siegel)

- Kaffee, Tee, Kakao:
 - Produkte aus fairem Handel oder mit Biosiegel kaufen

- Getränke:
 - Mehrwegflaschen
 - Regional hergestellte Produkte kaufen
 - Wasseraufbereiter als Alternative
 - Siegel

- Marmelade, Konfitüre, Süßwaren, Honig, Sirup, Zucker etc.:
 - Produkte aus fairem Handel oder mit Biosiegel kaufen.

- Sonstige Nahrungsmittel:
 - Am besten wenig Fertigprodukte kaufen, denn diese haben einen hohen Energie- und Ressourcenverbrauch
 - Lose Ware kaufen, dadurch entsteht weniger Verpackungsmüll

Du solltest dich beim Einkaufen fragen:

- Sind die Produkte aus der Region?
- Sind sie ökologisch angebaut (z.B.: Biosiegel)?
- Wie ist das mit den sozialen Standards (z.B. Transfair-Siegel)?
- Wie werden die Tiere gehalten?/Tierversuche?
- Wie sind die Produkte verpackt?
- Wie ist das mit der Entsorgung:
 - Einweg/Mehrweg?
 - Recyclbar?
 - Unnötige Verpackung?