

CHECKE DEINE ENERGIE. WERDE EIN ENERGIESPARFUCHS UND GEWINNE.



Ohne Zweifel: Einkaufen macht Spass. Es spielt dabei keine Rolle, ob man Dinge des Alltags einkauft oder sich schon mal mit etwas Schönerem belohnt. Das eigentliche Problem: es kommt fast jedes Mal viel zu viel mit und man wirft irgendetwas wieder weg oder nutzt es gar nicht. Damit in Zukunft nicht mehr soviel in den Abfall kommt, gibt es hier die richtigen Tipps für Ihre nächste Einkaufsliste.

EINKAUFSLISTE CHECKEN

### Für den nächsten Einkauf.

Achte auf die Umweltverträglichkeit. Das bedeutet, schaue besonders auf Recycling-Artikel, regionale und biologische Waren.



Überlege Dir vor dem Kauf neuer Dinge, ob ein Neukauf wirklich notwendig ist. Gebrauchtwaren- oder Flohmärkte sorgen dafür, dass nützliche Dinge länger im Umlauf bleiben. Darüber hinaus bieten sie oft ein Mehr an Abwechslung und Einkaufsspass.

Mehr Spass bitte!

### Für die Hungrigen.

Du solltest nie hungrig einkaufen gehen. Studien belegen, dass man hungrig viel zu viel einkauft, was man in nachhinein wieder wegwerfen muss.



Achte beim Einkaufen auf Palmöl. Palmöl schadet unserer Umwelt in extremster Weise. Für die Produktion von Palmöl werden ganze Regenwälder gerodet. Bereits jetzt ist fast ein Drittel des Regenwaldes verschwunden.

Das Palmöl.

### Achtung Verpackung!

Kaufe, wenn immer möglich, Lebensmittel und andere Güter ohne Verpackung. Und nimm für den Einkauf immer eine eigene Tragtasche mit.

### Ein Experiment.

Wenn alle Menschen aufhören würden, Fleisch zu essen, wäre der Klimawandel besiegt! Verzicht ist nicht jedermanns Sache, aber den Fleischkonsum auf 1-Mal pro Woche zu minimieren sollte machbar sein. Probiere es aus!



### Saison!

Esse saisonal! Lebensmittel, die in unseren Breitengraden wachsen, müssen nicht tausende Kilometer nach Europa reisen. Erkundige Dich mit einem Saisonkalender, welche Lebensmittel gerade Saison haben.

Esse Margarine statt Butter. Tierische Produkte haben von allen Lebensmitteln die schlechteste Klimabilanz. Also koche mit Margarine oder pflanzlichen Ölen.

Hallo Margarine!

Jetzt beraten lassen.  
Mehr Infos unter [edl@ebs.swiss](mailto:edl@ebs.swiss)