

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 69:

Geld sparen 2: Lebensmittel



- preisgünstig, lecker, gesund:
- ✓ regionale,
 - ✓ saisonale,
 - ✓ unverpackte,
 - ✓ unverarbeitete Lebensmittel

Gut zu wissen:

Nachhaltiger Konsum von Lebensmitteln ist in vielerlei Hinsicht günstig:

- Durch den Kauf heimischer und saisonaler Lebensmittel unterstützen wir die (Bio-)Landwirte in unserer Nähe, vermeiden lange Transportwege und erhalten frische Ware.
- Eine Ernährungsweise, die mehr auf Gemüse als auf Fleisch setzt, hilft uns, gesund zu bleiben und den Geldbeutel zu schonen.
- Wir werden unabhängiger von globalen Lieferketten und damit krisenfester. Das hilft auch gegen politische Ohnmacht.
- Wenn wir nicht völlig auf exotisches Obst, Nüsse und Gemüse verzichten wollen, können wir Initiativen unterstützen, die fairen Handel mit Biobauern in den jeweiligen Anbaugebieten betreiben. Einige Beispiele:
 - https://www.fairtrade.net/de-de/produkte/fairtrade_produkte.html: stellt die Grundsätze der Arbeit und seine Produkte vor
 - <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/fairer-handel-einkauf-mit-gutem-gewissen-7067>: bietet einen Überblick über Grundsätze, Produktsiegel und Label
 - <https://www.teekampagne.de/>: vertreibt nachhaltig angebauten und fair gehandelten Tee in Großpackungen direkt an Kunden
 - <https://www.gebana.com/ch-de/>: vertreibt Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Schokolade u.a. weltweit ab Biohof erntefrisch in preisgünstigen Großbinden direkt zum Kunden

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gut-planen-und-clever-einkaufen-fuer-das-gemeinsame-essen-zu-hause-10740>