

Setzen Sie sich bewusst mit dem Thema Essen auseinander...

...denn so beginnen Sie, gesunde und nachhaltige Lebensmittel mehr wertzuschätzen.



Setzen Sie sich bewusst mit dem Thema Essen auseinander...

...denn so beginnen Sie, gesunde und nachhaltige Lebensmittel mehr wertzuschätzen.

Ich denke darüber nach, wie sich die Ernährung auf meine Gesundheit und die des Planeten auswirkt.

Ich spreche in meiner Umgebung darüber.

Gesund und nachhaltig Essen ist eine bewusste Entscheidung und macht mir Freude.

Ich nehme mir Zeit, selbst zu kochen.

Ich tausche gute Rezepte mit meinen Freund:innen und Verwandten aus.



Wählen Sie Produkte mit Nachhaltigkeitslabel...

...denn sie garantieren umweltfreundliche und faire Produktion.



Wählen Sie Produkte mit Nachhaltigkeitslabel...

...denn sie garantieren umweltfreundliche und faire Produktion.

Ich kaufe direkt bei den Produzierenden und informiere mich über die Produktionsmethoden.

Ich kaufe Bio- oder Demeter-Produkte.

Ich kaufe Fairtrade-Produkte.

Ich kaufe IP-Suisse-Produkte.

Ich informiere mich unter labelinfo.ch über die verschiedenen Labels.



Kaufen Sie saisonal, regional und vielfältig ein...

...denn so reduzieren Sie CO₂ und fördern lokale Landwirtschaft.



Kaufen Sie saisonal, regional und vielfältig ein...

...denn so reduzieren Sie CO₂ und fördern lokale Landwirtschaft.

Ich kaufe direkt auf dem Bauernhof in meiner Nähe ein.

Ich gehe regelmässig auf dem Markt einkaufen.

Ich gehe in einem genossenschaftlichen Lebensmittelladen einkaufen.

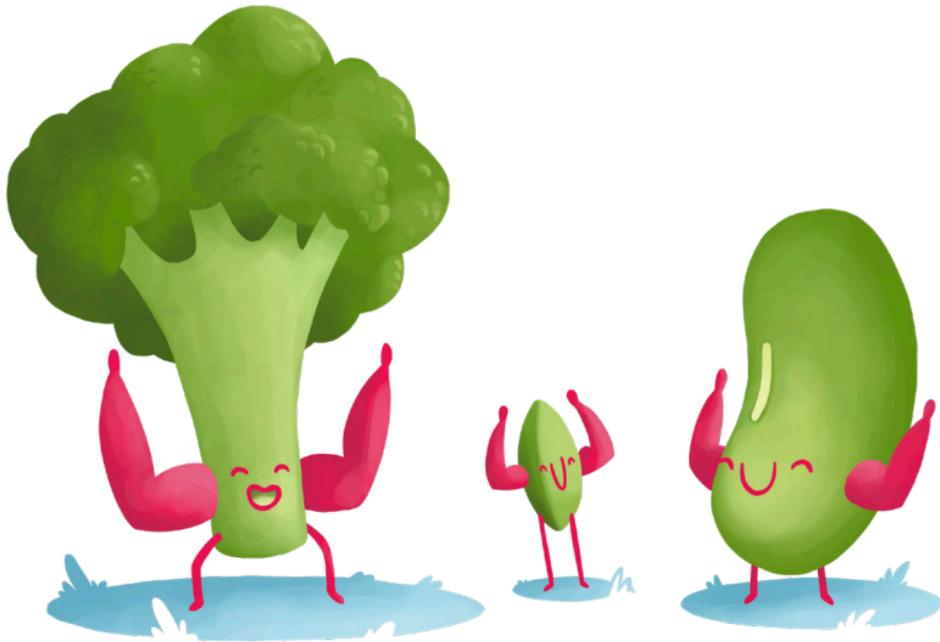
Ich probiere Obst- und Gemüsesorten, die ich noch nicht kenne.

Ich mache bei einer solidarischen Landwirtschaft mit oder abonniere ein Bio-Gemüseabo.



Ernähren Sie sich vorwiegend pflanzlich...

...denn tierische Nahrungsmittel verbrauchen viele Ressourcen.



Ernähren Sie sich vorwiegend pflanzlich...

...denn tierische Nahrungsmittel verbrauchen viele Ressourcen.

Ich esse mehr Nüsse.

Ich esse öfters Linsen, Kichererbsen oder Bohnen kombiniert mit Getreide.

Ich probiere ein neues pflanzliches Rezept aus, ganz ohne tierische Produkte.

Ich esse einmal pro Woche vegan.

Ich esse zweimal pro Woche vegetarisch.



Verwenden Sie, was Sie gekauft haben...

...denn ein Drittel aller produzierten Lebensmittel werden weggeworfen.



Verwenden Sie, was Sie gekauft haben...

...denn ein Drittel aller produzierten Lebensmittel werden weggeworfen.

Ich kaufe nur, was ich wirklich brauche.

Ich nehme eine Tasche mit, um Abfall zu vermeiden.

Ich mache einen Kompost, um Grünabfälle sinnvoll zu verwerten.

Ich schreibe mir eine Einkaufsliste.

Ich gehe satt statt hungrig einkaufen.

