



## Besser Einkaufen – regional, saisonal und fair und unverpackt

### Regional

Warum glauben wir ist es besser regional einzukaufen?  
Ganz einfach:

- Wir sparen uns die weiten Transportwege. Das schützt das Klima und unsere Ressourcen.
- Wer regional einkauft kennt im besten Fall die Landwirte oder kann sich selbst von Bedingungen vor Ort überzeugen.
- Unser Körper hat sich über die Jahrhunderte an die heimischen Lebensmittel angepasst. Diese sind auch am besten für ihn. Die „Superfoods“ von Übersee können damit nicht mithalten.

Es gibt übrigens auch gesegelte Schokolade und Kaffee. Diese wird mit dem Lastenrad von Hamburg überall nach Deutschland ausgeliefert. Wir halten das für eine gute Alternative.

### Saisonal

Heutzutage ist in unseren Supermärkten jedes Lebensmittel zu jeder Jahreszeit verfügbar. Doch das ist noch nicht lange so – vor 60 Jahren war es noch normal, dass wir Lebensmittel haltbar machen mussten, um gut versorgt über den Winter zu kommen. (Hierzu übrigens ein paar Anleitungen in der NDR Doku auf der Postkarte.)

Wenn wir uns umweltfreundlich ernähren wollen, kommen wir um eine saisonale Ernährung nicht drum herum. Dabei sind regional und saisonal eng miteinander verflochten, denn wer sich regional ernähren will, isst fast immer automatisch auch saisonal.

### Fair

Faire Lebensmittel zu kaufen widerspricht auf den ersten Blick der Regionalität. Denn bei fairen Lebensmitteln denken wir meist direkt an Produkte aus Übersee, die es in den Weltläden zu kaufen gibt. Doch auf manche Lebensmittel willst du vielleicht nicht verzichten. Dann ist es wichtig wenigstens darauf zu achten, dass sie fair produziert wurden. Das bedeutet, dass die Produzent\*innen von dem Erlös ihrer Arbeit ein lebenswertes Leben führen können. (Mehr Infos unter: [www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de))

Doch auch in Deutschland ist dieses Problem aktuell. Die großen Supermarktketten und Discounter setzen unsere Landwirte hier vor Ort stark unter Druck. Häufig müssen sie ihre Erzeugnisse zu einem viel zu niedrigen Preis verkaufen. Das zwingt sie dazu billiger zu produzieren, häufig auf Kosten der Qualität der Lebensmittel, sowie des Umwelt- und Tierschutzes. Je mehr Lebensmittel du also direkt beim Produzenten oder in kleinen Läden kaufst, desto transparenter kannst du nachvollziehen unter welchen Bedingungen dein Einkauf produziert wurde.

### Unverpackt

Das Thema unverpackt einkaufen haben wir bereits thematisiert. Der Vollständigkeit halber sprechen wir es auch hier noch einmal an. Denn, wer umweltfreundlich einkaufen will, kommt um unverpacktes einkaufen nicht drum herum.

Denk bei deinem Einkauf an Beutel um Obst, Gemüse oder auch andere Nahrungsmittel unverpackt einkaufen zu können. Nutze Märkte oder Verkaufsgeschäfte, die ihre Lebensmittel unverpackt anbieten. Und greife lieber zu in Papier verpackten Lebensmitteln, als zu Plastikverpackungen.

*„Jedes Mal, wenn du etwas kaufst, stimmst du für die Welt, die du dir wünschst.“*

Anna Lappé