

Herzlich Willkommen beim Ökumenischen Energiefasten 2018!

Schön, dass Sie mit dabei sind und sich dazu entschieden haben, in den sieben Wochen der Fastenzeit Ihren Energie- und Ressourcenverbrauch in den Fokus Ihrer Wahrnehmung zu rücken. Mit unserem Newsletter geben wir Ihnen einfache und interessante Tipps für eine klimaschonende Lebensweise. Wir hoffen, Sie finden Anregungen und Inspiration!

Ihre Klimaschutzmanager der Stadt Kempten und des Landkreises Oberallgäu



Genuss ohne Reue – das bedeutet bewusstes und nachhaltiges Einkaufen und Konsumieren von hochwertigen Lebensmitteln











Der Einkauf von Lebensmitteln ist für uns ein alltäglicher, vielleicht nicht selten auch „nerviger“ Vorgang. Etwas, das schnell noch nach der Arbeit oder an einem ohnehin mit Erledigungen schon voll gepackten Samstag getan werden muss. In keinem anderen Geschäft sind wir öfter anzutreffen und geben wir mehr Geld aus, als in unserem „Stamm-Supermarkt“. Über 11% der Konsumausgaben in Deutschland werden für Nahrungsmittel und (alkoholfreie) Getränke aufgewendet.

Vor diesem Hintergrund lohnt es sich, den Einkauf unserer LEBENS-MITTEL bewusst zu gestalten und kurz darüber nachzudenken wie und v.a. was man für das eigene Leben konsumieren möchte.

Ein paar einfache Tipps helfen dabei:



Tipps für einen klimaschonenden Einkauf und Lebensmittelkonsum

-  Vor dem Einkaufen eine Einkaufsliste schreiben und sich daran halten. Nicht zu viel einkaufen.
-  Nicht durch Schnäppchenangebote zu einem unbewussten Kauf verleiten lassen.
-  Auf regionale, saisonale und Bio-Produkte achten.
Bio-Labels und andere Siegel, bei denen Gentechnik im Futter ausgeschlossen ist – wie das „Ohne Gentechnik“-Siegel – geben eine Hilfestellung.
-  Auf Plastikverpackungen verzichten und loses Obst und Gemüse kaufen.
Oder noch besser: eine Bio-Kiste von einem Bauern aus der Umgebung beziehen.
-  Wurst, Fleisch und Käse an der Bedientheke kaufen, das spart Müll.
Generell tierische Produkte nur in Maßen genießen.
-  Vielleicht können Sie sich in Ihrem Supermarkt frische Produkte in einer von zu Hause mitgebrachten Dose verpacken lassen? Fragen Sie doch mal nach.
In manchen Orten gibt es bereits komplette „Unverpackt“-Supermärkte.
-  Nicht erwarten, dass abends noch das komplette Sortiment an Frisch- und Backwaren verfügbar ist - andernfalls müsste sehr viel weggeschmissen werden.
-  Auf Fertigprodukte und „to-go“-Angebote, z.B. bei Salaten, verzichten.
Selber kochen schmeckt besser, Reste könne problemlos eingefroren werden.
-  Produkte mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum nicht einfach wegschmeißen, sondern zuerst in Augenschein nehmen. Oft sind diese noch einwandfrei. Vertrauen Sie Ihren Sinnen.
-  daran denken, eigene Taschen zum Einkauf mitzubringen. Eine Stofftasche an der Kasse zu kaufen ist schön und gut, aber auch deren Herstellung belastet die Umwelt. Und wer braucht schon 50 Stofftaschen zu Hause....