

### Tipps für den natürlichen und klimafreundlichen Einkauf

1. **Bevorzuge pflanzliche Lebensmittel!**
2. Natürliche Produkte erkennt man daran, dass die **Liste der Zutaten besonders kurz ist**. Lesen Sie daher aufmerksam die Zutatenliste am Etikett. Prinzipiell kann man davon ausgehen, dass die Zutaten in der Reihenfolge der Menge angeführt sind. An erster Stelle steht jene Zutat die mengenmäßig am meisten im Produkt vorkommt. Sind in einem angeblich natürlichen Lebensmittel zig Zusatzstoffe (meist eher noch dazu Unbekannte) drinnen, dann heißt es "meiden"!
3. **Beachte die Herkunft der Produkte**. Ananas sind höchstwahrscheinlich aus fernen Ländern eingeflogen worden und damit im Hinblick auf das Klima nicht die erste Wahl.
4. **Mode-Produkte meiden**. Mode-Lebensmittel sind oftmals überteuert, nicht natürlich, industriell verarbeitet und oft in deren Zusammensetzung nicht nachvollziehbar. Lieber wieder auf althergebrachte Lebensmittel setzen, denn diese sind großteils weniger verarbeitet (Pfannkuchen aus der Plastikflasche).
5. **Keine verlockenden Bequemlichkeitsprodukte!** Vor allem Convenience - Produkte, also jene Produkte die uns die Kocharbeit erleichtern und verkürzen sollen, sind großteils voll mit unnatürlichen und klimaschädlichen, weil stark verarbeiteten, ungesunden Zusatzstoffen. Kochen wird nur mehr als lästige Arbeit angesehen. Deshalb haben solche Convenience - Produkte einen regelrechten Boom erlebt und die Industrie ist der Forderung des Konsumenten nachgekommen.
6. Weniger ist mehr, **achte auf wenig Verpackung**.
7. **Kaufe nicht unüberlegt oder zu viel**. **Schmeiße Lebensmittel nicht sorglos weg**. Manches lässt sich weiterverarbeiten (z. B. Brotsuppe).
8. **Gehe zu Fuß einkaufen oder fahre mit dem Fahrrad**.