

Einkaufsstraße





Einkaufsstraße

Kann Einkaufen die Welt retten? Vielleicht nicht. Aber neue Einkaufsgewohnheiten können viel dazu beitragen, die Klimaauswirkungen Ihrer Lebensmittel zu reduzieren.

Außerdem tragen sie zu Ihrer Gesundheit und Wirtschaftlichkeit bei.

Versuchen Sie's!

Grundlagen für nachhaltiges Einkaufen

- Was für ein Einkäufer sind Sie?
- Einkaufslisten
- Nicht zu viel einkaufen!
- Lesen Sie die Etiketten!
- Einige echte Schurken
- Verpackung – ja oder nein



1. *Das ist mein Stil! (Sie können mehr als einen haben)*



- Ich habe immer eine Einkaufsliste und halte mich daran
- Ich kaufe Lebensmittel nach meinem Speiseplan, als allgemeine Richtlinie
- Ich kaufe Sonderangebote und erstelle meinen Speiseplan entsprechend
- Ich gehe gerne spontan in einen Lebensmittelladen, der ein Angebot hat, welches mich anspricht
- Ich gehe meistens in das gleiche Geschäft oder die gleichen Geschäfte
- Ich bestelle viele Lebensmittel online

1. Das ist mein Stil! (Sie können mehr als einen haben)



- Ich habe immer eine Einkaufsliste und halte mich daran.

Herzliche Glückwünsche! Und, möchten Sie vielleicht einige besonders nachhaltige Angebote in Betracht ziehen, auch wenn Sie Ihren Speiseplan ändern müssen?

- Ich kaufe Lebensmittel nach meinem Speiseplan, als allgemeine Richtlinie

Klingt gut.

- Ich kaufe Sonderangebote und erstelle meinen Speiseplan entsprechend.

Eine gute Strategie, wenn Sie auch Koch sind und viel Erfahrung haben.

- Ich gehe gerne spontan in einen Lebensmittelladen, der ein Angebot hat, welches mich anspricht.

Passen Sie auf, dass Sie am Ende nicht mehr ausgeben als nötig: Diese „Specials“ sollen Sie oft nur in den Laden locken...

- Ich gehe meistens in das gleiche Geschäft oder die gleichen Geschäfte.

Gut, wenn Sie eine Beziehung aufbauen und ihre Produktpalette beeinflussen können.

- Ich bestelle viele Lebensmittel online.

Kann richtig gut sein, zB

- für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

- um direkt Ab-Hof oder einem anderen Produzenten kaufen zu können

2. Einkaufslisten



Menschen, die Einkaufslisten verwenden, werfen 20 % weniger Lebensmittel weg. Was halten Sie davon, eine Einkaufsliste zu erstellen?

- A. Es braucht zu viel Zeit.
- B. Ich vergesse oft, es zu tun.
- C. Ich mache sie manchmal. Aber bei mir funktionieren sie nicht.
- D. Nützlich, aber vielleicht nicht jedes Mal.
- E. Immer - ohne würde ich nicht einkaufen..

2. Einkaufslisten



- (A) Oft kaufen wir zu viel Essen ein, weil wir gestresst sind und keine Zeit haben, unseren Einkaufsbummel zu planen.
- (B-C) Bewahren Sie Ihre Einkaufsliste in der Nähe des Kühlschranks auf, damit Sie Artikel hinzufügen können, die Ihnen ausgehen, und um letztendlich die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.
- (D) Einkaufslisten erstellen reduziert Impulskäufe.
- (E) Sie sind großartig! Bitte teilen Sie es mit Ihren Freunden.

3. *Nicht zu viel Einkaufen!*



Viele Menschen kaufen mehr Lebensmittel, als sie essen können. Hier sind einige Gründe:

- Essen einkaufen, wenn man hungrig ist
- Clevere Werbeaktionen wie „Eins kaufen, zwei bekommen“, klingen gut, führen aber oft zu Lebensmittelverschwendung
- Der „gute Versorger“ sein wollen, der sicherstellt, dass seine Lieben alles haben, was sie brauchen.

4. Lesen Sie die Etiketten



"Weniger ist mehr"

Das nachhaltigste Lebensmittel ist im Allgemeinen jenes, das Sie aus rohen Zutaten herstellen. Je mehr es industriell verarbeitet wird, desto weniger gut für Sie, die Umwelt oder das Klima.

Wenn Sie also verpackte Lebensmittel kaufen, überprüfen Sie die Zutaten.

- Je weniger, desto besser
- Wenn Sie es nicht aussprechen können, ist es wahrscheinlich besser, es nicht zu essen

Überprüfen Sie das Datum.

Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum sehr nahe liegt und Sie beabsichtigen, das Produkt sehr bald zu verzehren, tun Sie eine gute Tat für die Nachhaltigkeit, wenn Sie dieses Produkt jenen Produkten `neueren` Datums vorziehen.

5. *Einige echte Schurken*



Palmöl

- Palmöl wird in vielen verschiedenen Produkten wie Kosmetik, Gebäck, Keksen, Schokolade verwendet. Oft wird Regenwald für neue Palmölplantagen zerstört. Palmen werden in riesigen Monokulturen gepflanzt, wodurch Tiere und Lebensräume zerstört werden.

Zucker

- Wir essen **VIEL** zu viel Zucker für unsere Gesundheit! Vergleichen Sie Zutaten.
Erfrischungsgetränke sind besonders verheerend.

SUGAR SHOCKERS

Drink Water instead of Sugary Drinks



WATER
16 oz.
0 calories
0 grams sugar

100% JUICE SMOOTHIE
15.2 oz bottle • 200 calories



60
grams sugar

LEMON-LIME SODA
9.5 oz bottle • 200 calories



77
grams sugar

ORANGE SODA
20 oz bottle • 120 calories



85
grams sugar

COLA WITH ICE
16 oz cup • 120 calories
16 oz cup, 8 oz can



128
grams sugar

ICED COFFEE MOCHA FLAVOR
13 oz bottle • 180 calories



31
grams sugar

SPORTS DRINK
9.5 oz bottle • 120 calories



35
grams sugar

SWEETENED ICED TEA
16 oz bottle • 180 calories



36
grams sugar

ENERGY DRINK
11 oz can • 200 calories



54
grams sugar

100% ORANGE JUICE
8 oz glass • 110 calories



21
grams sugar

CHOCOLATE SKIM MILK
8 oz glass • 110 calories



23
grams sugar

100% APPLE JUICE
8 oz glass • 110 calories



27
grams sugar

CRANBERRY JUICE COCKTAIL
8 oz glass • 120 calories



30
grams sugar

COFFEE
8 oz cup • 10 calories



0
grams sugar

VEGETABLE JUICE
8 oz glass • 10 calories



8
grams sugar

SOY MILK
8 oz glass • 110 calories



8
grams sugar

SKIM MILK
8 oz glass • 100 calories



12
grams sugar

*This report uses a 100% juice of sugar. 100% Juice of sugar based on sugar cubes. 100% Juice of sugar based on sugar cubes. The number of sugar cubes is based on the amount of sugar in the product. The number of sugar cubes is based on the amount of sugar in the product.

Source: USDA, National Center for Health Promotion and Disease Prevention, 2010. www.nhlbi.nih.gov

6. Verpackung – ja oder nein



Wenn Sie können, kaufen Sie Produkte, die

- Gar nicht verpackt sind, wie 'lose' Bohnen, Obst und Gemüse
- Zweitbest: pastikfrei verpackt
- ... und mit einem Minimum an Verpackungsaufwand

Verpackungen sind ein großer Posten unseres Mülls. Minimieren Sie sie und kaufen Sie nichts, was Sie nicht recyceln können.

Denken Sie daran, wiederverwendbare Taschen mitzunehmen, wenn Sie einkaufen gehen!

Gratulation!



- Gut gemacht! Sie haben den Shopping Trail abgeschlossen.

Für mehr Lob, machen Sie das Quiz [HIER](#)

Oder probieren Sie einen anderen Action-Trail, [HIER](#)

Oder gehen Sie zurück nach oben [HIER](#)

Frage 1

Fragen Sie sich selbst. Wie oft kaufe ich zu viel Lebensmittel ein, weil ich nicht weiß, was in meinem Kühlschrank zu Hause ist?

1. Sehr oft
2. Oft
3. Manchmal
4. Selten
5. Sehr Selten

Frage 1

Wenn Ihre Antwort...

1-2 Zeit für neue Routinen rund um Einkaufslisten?

3 Vielleicht könnten Ihre Listen vollständiger sein?

4-5 Sie sind ein leuchtendes Beispiel für uns alle!

Frage 2

Auswählen von verarbeiteten Lebensmitteln

Verarbeitete Lebensmittel, zum Beispiel Fertigsaucen oder gefrorene Falafel, können wirklich praktisch sein. Wie kann man beurteilen, ob es nachhaltig ist?:

- A. Es muss nur Wasser erhitzt oder hinzugefügt werden - keine zusätzlichen Zutaten erforderlich
- B. Enthält sehr wenige Zutaten (und keine mit unaussprechlichen Namen)
- C. Hat eine lange Haltbarkeit
- D. Enthält keinen Zucker oder Palmöl
- E. Ersetzt etwas, das wirklich kompliziert von Grund auf neu zuzubereiten ist

Frage 2

*Wenn Ihre
Antwort...*

- A. Sicher praktisch aber wahrscheinlich nicht sehr nachhaltig
- B. Ja - die beste Wahl
- C. Schön aber nicht unbedingt nachhaltig
- D. Gut für Ihre Gesundheit und wahrscheinlich für die Umwelt, aber nicht genug
- E. Hier geht es mehr um Convenience als um Nachhaltigkeit

Frage 3

Zucker reduzieren

Sugar ist ein echter Bösewicht, wenn es um die Gesundheit geht. Wie können Sie den Zuckerkonsum Ihres Haushalts am besten reduzieren?

- A. Stimmen Sie zu, Süßigkeiten, Kuchen und Desserts auf besondere Tage zu beschränken
- B. Streichen Sie Softdrinks von Ihren Einkaufslisten
- C. Reduzieren Sie den Obstkonsum
- D. Reduzieren Sie Fruchtsaft

Frage 3

*Wenn Ihre
Antwort...*

- A. Gute Idee!
- B. Ja - das ist der kürzeste Weg für Viele!
- C. Nicht wirklich, die Faser ist wirklich nützlich
- D. Wenn Ihr Arzt Ihnen sagt, dass es wirklich wichtig ist, Zucker zu vermeiden, ja; Fruchtfaserhaltiger Saft ist eine bessere Option

Frage 4

*Vermeiden Sie
überflüssige
Verpackungen*

Mehrwegtaschen beim Einkaufen zu verwenden, ist eine Möglichkeit überflüssige Verpackung zu vermeiden.

- A. Ich habe immer eine Einkaufstasche und mehrere kleinere Taschen fertig gepackt.
- B. Das ist eine gute Idee, aber ich erinnere mich nicht immer daran.
- C. Warum sich die Mühe machen, wenn ich beim Einkaufen kostenlose oder billige Taschen bekomme?

Frage 4

*Wenn Ihre
Antwort...*

- A. Sie sind ein Einkaufs-Held!
- B. Ein guter Anfang. Wie wäre es mit einem Erinnerungszettel neben der Tür?
- C. Sie wissen wahrscheinlich warum ... Wenn nicht, versuchen Sie einen beliebigen Weg, um mehr zu erfahren.



Geschafft!

- Damit ist der Shopping-Trail 1 abgeschlossen.

Das SUSCOF-Projekt ist ein Projekt der Europäischen Union Nr. 2018-1 TR01-KA204-058739, das von der türkischen Nationalagentur unterstützt wird. Ziel des Projekts ist es, das Verhalten von Erwachsenen in Bezug auf den Lebensmittelkonsum zu untersuchen und zu ändern und das Bewusstsein für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum zu schärfen.

Wir begrüßen Sie auf unserer Website und der MySusCoF-Mobil-App, wo Sie ausführliche Informationen und erweiterte Inhalte finden.

www.suscof.com



Erasmus+ Das Projekt wird durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union finanziert. Die Europäische Kommission und die Türkische Nationale Agentur können jedoch nicht für die Verwendung der hierin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.