

# SHOPPING TRAIL

SUSTAINABLE FOOD CONSUMPTION JOURNEY  
WITH SUSCOF PROJECT



# Indkøbsstien 2

1. Ring hjem
2. Nogle gange er impuls køb godt
3. Er der gode dage og dårlige dage?
4. Tjek konkurrencen
5. Hvad med fisk?
6. Etik
7. Bestilling online



# 1. Ring hjem

Er du i butikken pludselig usikker på, hvor meget der er tilbage i køleskabet eller spisekammeret derhjemme?

Lad være med at købe mere 'for en sikkerheds skyld', hvis der er nogen derhjemme, kan du ringe og bede dem om at tjekke.



## 2. Nogle gange er impuls køb godt

Ja vi ved det: lav en indkøbsliste og hold dig til den. Men der er undtagelser!

Især sæsonbestemte frugter og grøntsager til lav pris, inklusive 'sjove': dem, der er reduceret, fordi de ikke er perfekte i formen eller har pletter.

Overvej, om du med rimelighed kan lave storkøb, for eksempel kan du fryse eller - hvis du har tid - konservere de store mængder. Frisk kød, fisk og nogle frugter og grøntsager (bananer, bær, blød frugt, avocado, broccoli, brød, bønner, majs) kan fint fryses.



### 3. Er der gode dage og dårlige dage?

Når du planlægger dine indkøbsture, sparer du måske penge (og nogle gange madspild i butikkerne) ved at vælge bestemte dage og tidspunkter:

- Mange butikker har rabat på mad, som er tæt på "bedst før"-datoen. De fleste af den slags tilbud kan findes på dage før weekenden og feriedage. Hjælp butikkerne med at undgå madspild - og gør noget godt for din økonomi.
- Nogle butikker tilbyder rabatter til folk, der handler på usædvanlige tidspunkter. Tjek om de måske passer til dig.

## 4. Tjek konkurrencen

Hvis du har nem adgang til mere end én butik, kan lidt research være fordelagtigt...

- Dine lokale butikker kan have konkurrencedygtige priser og tilbud på forskellige dage.
- Nogle butikker tilbyder et par meget lave priser for at tiltrække kunder, mens deres 'standard' priser er høje. Så de gode tilbud kan vise sig at være meget dyre.



## 5. Hvad med fisk?

Hvis du køber fisk eller skaldyr:

- Prøv en forskellige slags/arter
- Tjek kilderne. Internationalt kendte mærker er MSC for vilde fisk og ASC for opdrættede fisk.
- Hold øje med alger! Der kommer hele tiden nye produkter på markedet. Det kunne blive den næste 'store ting'.



# 6. Etik

Noget mad kommer til os med store omkostninger for andre mennesker eller dyr. Vi ved, at konventionel kødproduktion forårsager enorm stress og smerte for dyrene. Hvad med mennesker?

- Af alle de mennesker i verden, der går sultne i seng, er 80 % landmænd eller landarbejdere.
- Mange landarbejdere udsættes for skadelige kemikalier, normalt uden forsikring.
- Ikke kun landarbejdere, men f.eks. ansatte på slagterier er ofte underbetalt.





# 7. Bestilling online

**Mange steder er det blevet nemt og populært at bestille madvarer online. Det blev især populært under Covid-pandemien, og mange mennesker bevarer vanen. Bæredygtigt eller ej?**



- Fantastisk til dem med nedsat mobilitet
- Du kan overveje mulighederne i en rolig atmosfære derhjemme, og med mindre sandsynlighed for at blive påvirket af smart markedsføring



- Det er ikke let for leverandører at holde en høj standard for letfordærlige varer, især frugt og grøntsager
- Nogle gange kan mængden af emballage være meget høj, både for enkelte varer og for hele ordren



- Sandsynligvis er den samlede miljøpåvirkning af transporten mindre, da en varevogn betjener mange husstande, i modsætning til at hver husstand tager en bil til butikken
- Det kan være din bedste chance for at få fat i regenerativt kød



# 7. Bestilling online

Så hvis du bestiller online, er der lidt at tænke over:

- Kan du kombinere online bestilling af store og tunge varer med personlig indkøb af letfordærlige varer, især frugt og grøntsager?
- Tjek dine muligheder. Kan du finde en leverandør, der
  - ...minimerer emballagen?
  - ...byder på et godt udvalg af økologiske/miljømærkede produkter?
  - ... tilbyder et godt udvalg af lokale produkter?
  - ...udgiver en bæredygtighedsrapport ved siden af deres økonomiske rapport?



# Succes!

Du er færdig med indkøbsspor 2.

For flere, tag quizzen  
Eller prøv et andet spor trail,  
Eller gå tilbage til toppen





# Q 1

## Hvornår er impuls køb godt?

1. Da jeg glemte at lave en indkøbsliste
2. Når supermarkedet har supersalg af storindkøbsvarer
3. Når der er et særligt tilbud på lokal, letfordærvelig mad, som ellers kunne gå til spilde
4. Da jeg lige har fået en bonus og har ekstra penge



# Svar

- 1. Måske kan du vente med at handle, til du har en liste?**
- 2. Ikke en specielt god idé, medmindre du er sikker på, at du kan bruge det hele**
- 3. Ja! Bare vær sikker på, at du kan bruge eller konservere den**
- 4. Tillykke! - dog ikke så god en grund;)**



## Q2

### Valg af hvornår og hvor der skal handles

1. Jeg ved, hvilke af mine lokale butikker/markeder der har det bedste udvalg af lokale, økologiske og Fair Trade-varer
2. Jeg ved, hvor jeg skal søge efter bæredygtige specialtilbud
3. Jeg planlægger mine indkøbstore på dage, hvor der højst sandsynligt er gode tilbud
4. Jeg bruger mine fødder, cykel eller offentlig transport til mine indkøbstore



# Svar

Hvis du kan svare 'ja' til alle fire, er du en indkøbshelt!





## Q3

**Hvordan kan du tage hensyn til etik, når du handler?**

- 1. Ved at købe produkter fra en lokal landmand.**
- 2. Ved at lede efter Fair Trade-logoet på den mad, jeg køber.**
- 3. Hvorfor? Jo billigere jo bedre.**







# Svar

- 1. Rigtigt. Hvis du køber lokalt, kan du se, hvordan arbejdere og dyr bliver behandlet, sørg for at få sæsonvarer - og måske sparer du penge!**
- 2. Ja, Fair Trade-logoet bekræfter, at landmændene har fået en rimelig pris under rimelige arbejdsforhold. Det er ikke et perfekt system, men det er en god start!**
- 3. Hvis du har råd til det, så overvej de skjulte omkostninger ved uetisk mad. Landmænd er ofte underbetalt og kan blive udsat for farlige kemikalier, dyr bliver mishandlet, og ikke mindst: vores jord bliver forgiftet. Dit valg af mad kan bidrage til vores kollektive velvære!**





**SUSCOF-projektet er et EU-projekt n. 2018-1-TR01-KA204-058739 støttet af det tyrkiske nationale agentur. Formålet med projektet er at undersøge og ændre voksnes adfærd i forbindelse med madforbrug og at øge bevidstheden om bæredygtigt fødevarerforbrug.**

**Vi byder dig velkommen til vores hjemmeside og MySusCoF-mobilapp for detaljeret information og beriget indhold.**

**[www.suscof.com](http://www.suscof.com)**



Erasmus+

Finansieret af Den Europæiske Unions Erasmus+-program. Men Europa-Kommissionen og det tyrkiske nationale agentur kan ikke holdes ansvarlige for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne heri