

## Leitfaden zum ökologischen und regionalen Einkauf

- ⇒ Alle frischen Lebensmittel, wie Wurst, Käse, Butter, Milch, Gemüse und Obst am besten aus der Region kaufen. Das bedeutet keine Butter, die aus Irland kommt oder keine Äpfel aus Neuseeland.
- ⇒ Einkaufsmöglichkeiten, wie Hofläden, Wochen- und Bauernmärkte, Bio-Läden nutzen!
- ⇒ Bei allen Produkten, die ihr kauft, wäre es toll, wenn ihr auf das Bio-Siegel achtet. Auch im Supermarkt gibt es immer mehr Bio-Produkte! Welche Siegel es gibt und was sie bedeuten, steht in dem beigelegten Heft „Alles Öko“.
- ⇒ Bei Obst und Gemüse zum einen darauf achten, dass es Produkte sind, die zur Zeit auch Saison haben (siehe Saisonkalender) und aus Deutschland kommen. Erdbeeren im Winter machen keinen Sinn, sie sind entweder voll mit Gentechnik oder irgendwoher eingeflogen.
- ⇒ Falls ihr Früchte aus anderen Ländern kaufen wollt (z.B. Bananen) achtet darauf, dass Sie fair gehandelt sind. Das bedeutet, dass die Arbeiter und Arbeiterinnen in armen Ländern gerecht behandelt und bezahlt werden. Solche Produkte bekommt ihr in Eine-Welt-Läden oder auch in größeren Bio-Läden (z.B. Alnatura)

- ⇒ Fair gehandelte Produkte einkaufen bedeutet auch bei Schokolade, Kaffee und allen anderen exotischen Dingen, die in Deutschland nicht wachsen, auf das Fair-Trade Siegel zu achten.
- ⇒ Wurst und Fleisch frisch beim Metzger und Brot beim Bäcker einkaufen.

### Öko-Koch-Informationen im Internet:

- ⇒ [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)  
Hier findet ihr leckere Bio-Gerichte, einfach zu kochen und preiswert. Eine Tabelle im Anschluss vergleicht die Preise für Zutaten aus konventioneller mit denen aus ökologischer Produktion.
- ⇒ [www.alles-bio.de](http://www.alles-bio.de)  
Auf dieser Seite könnt Ihr unter anderem den nächsten Metzger, Bio- oder Hofladen suchen.
- ⇒ [www.echtgerecht.de](http://www.echtgerecht.de)  
Webseite des Bundesverbraucherministeriums mit Informationen und praktischen Tipps zum nachhaltigen Leben.