



Man ist, was man isst. Ernährung: Natur tut gut.

Auf Labels achten

Knospe-BioSuisse, Demeter, Coop Naturaplan/Knospe Bio, Migros-Bio, KAG-Freiland, fidelio, Natura-Beef, MSC: Da haben Sie den Label-Salat. Aber: Lebensmittel mit diesen Labels werden umweltschonend, ohne Gift und tierfreundlich hergestellt.

Bio ist logisch

Die biologische und biodynamische Landwirtschaft nehmen Rücksicht auf natürliche Kreisläufe. Essen Sie Bio-Produkte: Sie sind weder mit chemisch-synthetischen Düngern noch mit Pflanzenschutzmitteln behandelt worden.

Schwein gehabt

Tiere aus artgerechter Haltung haben ein schöneres Leben und sind gesünder als Nutztiere, welche nie auf die Weide dürfen. Achten Sie auf entsprechende Labels.

Gemüse und Früchte bewusst geniessen

Kaufen Sie saisongerechte Freilandprodukte – wenn möglich aus Ihrer Region. In ihnen steckt 100 Prozent Sonnenenergie, und die Transportwege sind kurz.

Fairtrade – damit alle satt werden

Achten Sie bei importierten Lebensmitteln auf Fairtrade-Labels. Sie fördern damit faire Löhne für die Produzentinnen und Produzenten sowie hohe Umwelt- und Sozialstandards.

Food waste - Lebensmittelverschwendung

Ein Drittel aller Lebensmittel wird nicht konsumiert. Kaufen Sie nicht mehr ein als benötigt. Beurteilen Sie die Haltbarkeit von Produkten nicht nur nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum sondern auch mit Ihren Sinnen.

Der Expertentipp

- Interessante Infos, Labels und Tipps: www.regionalprodukte.ch, www.bio-suisse.ch, www.kagfreiland.ch, www.msc.org, www.labelinfo.ch, www.foodwaste.ch

Danke, dass Sie mithelfen die Umwelt zu schonen!