



BEWUSST ERNÄHREN

WIE KANN ICH BEI
DER ERNÄHRUNG ETWAS
FÜR DIE UMWELT TUN?



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de l'environnement SEEn
Amt für Umwelt AfU

MEINE EINKAUFLISTE

ZUM SCHUTZ DER UMWELT

-
- Ich kaufe saisonale und lokale Produkte.
- Ich reduziere meinen Fleischkonsum.
- Ich esse mehr Gemüse und proteinreiche Hülsenfrüchte.
- Ich kaufe Fisch aus nachhaltiger Zucht (ASC), aus nachhaltiger Fischerei (MSC) oder Bio-Fische.
- Ich entdecke alte und vielfältige Früchte-, Obst- und Getreidesorten neu.
- Ich kaufe ungenormtes Gemüse (gross, klein, unförmig).
- Ich kaufe frische Produkte und verzichte auf tiefgekühlte oder tiefgefrorene Erzeugnisse.
- Ich mache meine Einkäufe in der Nähe, zu Fuss, per Fahrrad, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem Mobility-Fahrzeug und möglichst nicht mit dem eigenen Auto.
- Ich trinke Hahnenwasser.
- Ich kaufe und koche die Mengen, die ich brauche.
- Ich kompostiere Rüstabfälle.
- Ich bevorzuge Produkte ohne Verpackungsmaterial.



Durch Optimieren sämtlicher Wahlmöglichkeiten beträgt das Reduktionspotenzial der persönlichen Umweltbilanz insgesamt 50%. Wie weit wir es ausschöpfen, können wir selbst nach unseren Vorlieben, Wünschen und den Zwängen, denen wir unterworfen sind, bestimmen.

Vollständige Einkaufliste:
www.fr.ch/ernaehrung

Auskünfte: www.fr.ch/ernaehrung oder ernaehrung@fr.ch