

WETTBEWERB AUF  
DER RÜCKSEITE



# BEWUSST ERNÄHREN

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



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service de l'environnement SEu  
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.

## WETTBEWERB

Nehmen Sie am Wettbewerb teil und gewinnen Sie ein Biokorb-Abonnement für ein Jahr oder andere Preise. Es finden mehrere Ziehungen von September 2017 bis August 2018 statt.

Vollständige Einkaufsliste und Wettbewerb: [www.fr.ch/ernaehrung](http://www.fr.ch/ernaehrung)

Auskünfte: [www.fr.ch/ernaehrung](http://www.fr.ch/ernaehrung) oder [ernaehrung@fr.ch](mailto:ernaehrung@fr.ch)