

Energiespartipp

Regional und saisonal

Was wir essen, beeinflusst nicht nur die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Unsere Ernährungsweise hat weitreichende Auswirkungen, denn gut ein Viertel der Umweltbelastungen in der Schweiz wird durch die Ernährung verursacht. Wer Klima und Umwelt nicht unnötig belasten will, wählt da schon beim Einkaufen sorgsam aus.

- Regionale Produkte, insbesondere aus biologischem Anbau, haben kurze Transportwege und kommen meist ohne aufwendige Verpackungen aus.
- Nur saisonales Obst und Gemüse stammt nicht entweder aus beheizten Treibhäusern oder aus fernen Ländern.
- Artgerechte Tierhaltung richtet sich nach biologischen Verhaltensweisen und ist deshalb naturnah.

Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel werden nicht gegessen. Um dieser Verschwendung entgegenzuwirken, können Sie

- Mengen einkaufen, die Sie auch tatsächlich essen.
- bei Produkten, die sofort gegessen werden, eines mit bald erreichtem Verfallsdatum auswählen.
- Lebensmittel erst entsorgen, wenn sie nicht mehr geniessbar sind.

Regionale und saisonale Lebensmittel sorgen für einen abwechslungsreichen Menüplan und verbrauchen deutlich weniger Ressourcen.

Wir beraten Sie kostenlos Tel. 058 228 71 71

www.energieagentur-sg.ch