



SUMMING UP

WAS KANN ICH ALS PRIVATPERSON TUN?

Anregungen für deinen bewussten Konsum

- **Jeder Griff ins Regal zählt:** Du hast es in der Hand! Was möchtest du unterstützen? Was soll es auch morgen wieder geben – was noch in fünf Jahren?



- **Checke das Etikett:** Infos über Herkunft, Nährstoffe, etc.

- **Wert regionaler Lebensmittel bewusst machen:** Sie stehen für kurze Transportwege, unsere Versorgung mit Lebensmitteln und die Gestaltung unseres Lebensraums.



- **Kritisch sein und nachfragen:** Verpackungsinfos hinterfragen, die Erwartungen wecken; nachfragen, wenn die Herkunft nicht ersichtlich ist oder wie im Gasthaus oder Restaurant nicht verpflichtend angegeben werden muss

- **Den eigenen Kühlschrank checken:** Wirf einen Blick hinein und frage dich, nach welchen Werten du eingekauft hast, was beim nächsten Mal unbedingt in den Einkaufswagen gehört und was nicht mehr in deinen Kühlschrank und deinen Körper wandern soll.



- **Etwas ändern:** Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, ob deine Gewohnheiten zu deinen Überzeugungen passen. Was möchtest du vielleicht ändern? Sei mutig und lass dich nicht aufhalten, wenn etwas nicht gleich beim ersten Mal gelingt.