



Gesundheitstipp

Iss doch mal ökotarisch!

Es gibt jede Menge Ernährungstrends: vegan, vegetarisch – und nun ökotarisch. Das Ziel: den Speiseplan möglichst umweltfreundlich zu gestalten. Dabei achtet man nicht nur darauf, was man isst, sondern vor allem auch darauf, woher die Nahrungsmittel stammen und wie sie angebaut oder hergestellt wurden. Mit diesen fünf Schritten wird Ihr Alltag ein wenig ökotarischer!

In 5 Schritten zum Ökotarier

1. Einkaufen gehen

Wer einen Wochenmarkt, Bio- oder Hofladen in seiner Nähe hat, findet dort eine große Auswahl an frischen und regionalen Lebensmitteln – perfekt für die ökotarische Grundausstattung. Aber auch die meisten Supermärkte bieten ein Sortiment an regionalen (Bio-) Produkten an. Praktisch und umweltschonend beim Einkauf: wiederverwendbare Textilnetze für loses Obst und Gemüse statt Plastiktütchen. Die passen zusammengefoldet in jede Arbeitstasche. Wer zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen kann, hat einen weiteren Punkt auf seinem Ökotarier-Konto gesichert. Wer das Auto nehmen muss: Vielleicht liegt ein Geschäft auf Ihrem Arbeitsweg? Dann verbinden Sie Pendelzeit und Einkauf, dadurch sparen Sie Extrafahrten.

2. Verpackung vermeiden

In einigen Städten gibt es Läden, in denen man alle Produkte des täglichen Bedarfs unverpackt bekommt. Aber jeder kann beim Einkaufen auch so darauf achten, Verpackungen zu vermeiden: Viele Produkte wie Saft, Joghurt und Milch gibt es beispielsweise in Glasbehältern. Käse und Wurst bekommen Sie an der Frischetheke in Papier statt in Plastikverpackungen. Und greifen Sie bei Nudeln, Tiefkühlgemüse oder Keksen vorzugsweise zu Sorten in Pappverpackungen.

Wer sich sein Mittagessen mit zur Arbeit nimmt, der kann es umweltbewusst in einer wiederverwendbaren Lunchbox, beispielsweise aus Edelstahl, transportieren.

3. Bio und mehr

Viele Produkte tragen heute Bio-Siegel; diese kennzeichnen Lebensmittel, die gewisse Auflagen hinsichtlich ökologischen Anbaus und Produktion erfüllen. Wer ökotarisch essen möchte, liegt mit Bioprodukten stets richtig. Aber es muss nicht immer bio sein: Ökotarisch bedeutet auch, auf möglichst naturbelassene Produkte zurückzugreifen. Achten Sie daher zudem auf Zutaten und Herstellung: Bevorzugen Sie beispielsweise Eier von Produzenten, die auch die männlichen Küken mit aufziehen, und wählen Sie Nahrungsmittel, die ohne den Einsatz von Gentechnik, Herbiziden, Geschmacksverstärkern, Farb- oder Konservierungsstoffen auskommen.

4. Regionale Produkte

Kommt die Gurke aus Spanien oder vom Feld im Landkreis? Wer beim Einkaufen darauf achtet, woher die Lebensmittel stammen, wird feststellen, dass es große Unterschiede gibt. Dabei gilt: Je länger und weiter Nahrungsmittel transportiert werden müssen, desto größer ist ihr ökologischer Fußabdruck. Greifen Sie daher vorzugsweise zu Produkten, die in Ihrer Nähe hergestellt oder angebaut werden. Das schont die Umwelt und fördert ganz nebenbei die regionale Wirtschaft.

5. Saisonale Lebensmittel

Natürlich kann man auch an Weihnachten Erdbeeren und im Sommer Orangen kaufen. Aber jenseits der Saison zahlen Verbraucher/-innen und Umwelt meist einen hohen Preis dafür. Besser: saisonale Lebensmittel wählen. Wer unsicher ist: Im Internet finden Sie kostenlose Saisonkalender, auf denen auf einen Blick erkennbar ist, welches Obst und Gemüse gerade reif ist. Das schont die Umwelt und schmeckt besser.

BARMER