Aktionsvorschläge für Einzelpersonen

Checkliste „Zukunftsfähige Ernährung“

	1	2	3	4
1. Ich kaufe vorrangig Produkte ein, die nicht so weit gereist sind (z. B. Äpfel aus Deutschland, nicht aus Neuseeland).				
2. Ich kaufe Obst und Gemüse bevorzugt entsprechend ihres saisonalen Vorkommens.				
3. Ich bemühe mich beim Einkauf Produkte aus Fairem Handel auszuwählen.				
4. Ich kenne Orte, wo es in meiner Nähe fair gehandelte Produkte gibt.				
5. Ich weiß, wo es in meiner Nähe Produkte aus der Region zu kaufen gibt.				
6. Ich informiere mich gelegentlich vor dem Einkauf über wichtige Nachhaltigkeitskriterien und Produktkennzeichnungen.				
7. Ich esse an drei Tagen der Woche kein Fleisch und keine Wurst.				
8. Ich spreche mit FreundInnen und ArbeitskollegInnen über diese wichtigen Tipps.				

Bitte schätzen Sie ein, wie sehr die hier gemachten Aussagen auf Sie zutreffen. Kreuzen Sie an:

1 = trifft voll zu
2 = trifft zu
3 = trifft kaum zu
4 = trifft nicht zu

An den von Ihnen gesetzten Kreuzen können Sie nun ablesen, wo Sie bereits im Sinne einer »Zukunftsfähigen Ernährung« handeln und wo Sie noch Potenzial haben.
Für die Fastenzeit ermutigen wir Sie, sieben Wochen Routinen im täglichen Konsum zu hinterfragen und gleichzeitig Neues auszuprobieren.
Wo Sie dabei beginnen können, können Sie dieser Liste entnehmen.
Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Der längste Weg beginnt bekanntlich mit einem ersten Schritt

»Denkzettel« (Das nehme ich mir für die Fastenzeit vor)

Gut sichtbar in der Wohnung anbringen bzw. ins Portmonee stecken.