

Der Einkaufsführer



bio - regional - fair

(Stand: 9/2009)

Leitfaden für bewusstes Konsumieren

Im Arbeitskreis „bio-regional-fair“ versuchen wir, das Leben an der KHG bewusst mitzugestalten. So ist es uns ein Anliegen, beim Einkauf auf ökologisch sinnvolle („bio“), fair gehandelte bzw. auf regional produzierte Produkte zu achten und auf qualitativ gute Lebensmittel zurückgreifen zu können. Ein kurzer Auszug aus den Leitlinien des AK „bio-regional-fair“ verdeutlicht dieses Anliegen:

Die Erde, und alles was auf ihr lebt, ist Gottes Schöpfung. Auch der Mensch ist ein Teil dieser Schöpfung. Ihm ist die Erde zu einem verantwortungsbewussten Umgang anvertraut (Gen 1).

Weder Menschen noch die Natur auszubeuten, Lebensräume und die darin lebenden Menschen zu schützen, gerechte Löhne zu zahlen und faire Handelsbeziehungen aufzubauen gehören zu diesem verantwortungsvollen Umgang – sowohl hier als auf der ganzen Welt.

Wir möchten daher unserer internationalen Verantwortung gerecht werden, indem wir Fair-Handelsorganisationen, die Handel in Würde und Gleichberechtigung ermöglichen ohne Ausbeutung und soziales Elend, unterstützen. Selbst bei der Produktion in Deutschland erhalten Angestellte oft einen extremen Niedrig-Lohn.

Wir möchten Bewusstsein schaffen für die Region, in der wir leben, und ihren Wirtschaftskreislaf fördern, indem wir den Erzeuger vor Ort unterstützen.

Wir möchten für einen nachhaltigen Umgang mit der Umwelt eintreten, indem wir Lebensmittel aus kontrolliert-biologischer Erzeugung und Lebensmittel mit kurzen, ökologisch vertretbaren Transportwegen bevorzugen.

Wir möchten unsere ethische Verantwortung als Verbraucherin und Verbraucher wahrnehmen.

Wir möchten den verantwortlichen Umgang mit der Welt, in der wir leben, als einen Weg begreifen, unseren Glauben zu leben.

Dieser Leitfaden soll allen helfen, die im Rahmen der KHG - besonders für Frühstücke und Gemeindeabende - einkaufen.

Empfehlungen zum Einkauf bestimmter Produkte

Gemüse, Salat & Obst

- Aus regionalem und biologischem Anbau
- Auswahl nach jahreszeitlichen Aspekten (z.B. keine Erdbeeren im Winter)

Empfehlung: *Biokiste (Bestellung über KHG-Sekretariat; Bestellung: montags; Lieferung: dienstags)*

Besser vermeiden: *Gentechnisch behandelte Produkte*

Milch & Milchprodukte

- Regionale Produkte
- Soweit erkennbar Produkte wählen, bei denen die Produzenten einen angemessenen Preis erhalten
- Nach Möglichkeit Frischmilch

Empfehlung: *Milch, Jogurt usw. von Domspitz (Regensburg)
Käse von Goldsteig (Cham)*

Besser vermeiden: *TIP, sog. „Bauernmilch“,
Weihenstephan (gehört zum
Großkonzern Müller)*

Kaffee & Tee

- Produkte aus dem fairem Handel
- falls nicht zu teuer, auch bio

Empfehlung: *Kaffee und Tee aus Eine-Welt-Verkauf (z.B. ASTA; Eine-Welt-Laden)*

Besser vermeiden: *Konventionelle Produkte*

Fleisch & Wurst

- Frische Produkte aus der Region
- Abgepackte Produkte nur im Notfall – meist ist nicht zu erkennen, woher sie stammen und was genau verarbeitet wurde

Empfehlung: *Metzgerei Preuschl, Oberisling*
Metzgerei Fenzl, Obermünstergasse
Metzgerei Schubauer, Lappersdorf
Metzgerei Freihart, Sinzing

Lebenswurst (lebenswurst.de online bestellbar)

Besser vermeiden: *Abgepackte Billigprodukte;*
gentechnisch behandelte Produkte

Brot & Semmeln

- Aus regionalen Bäckereien, evtl. auf biologischem Anbau

Empfehlung: *Bäckerei Ellerbeck;*
alle Bäckerein, die vor Ort backen

Besser vermeiden: *(Abgepackte) Produkte aus dem*
Super- bzw. Großmarkt

Mehl, Zucker usw.

- Aus regionalen Produkten

Empfehlung: *Biokiste (Bestellung über KHG-Sekretariat;*
Bestellung: montags; Lieferung:
dienstags)
A. Mühlenschlegel GmbH

Marmelade & Honig

- Soweit möglich aus Eigenproduktion oder von Studierenden
- Ansonsten aus regionalen Produkten

Eier

- Regionale Produkte
- Eier aus Freilandhaltung, besser: Bio-Eier

Empfehlung: *Biokiste (Bestellung über KHG-Sekretariat;
Bestellung: montags; Lieferung: dienstags)*

Noch ein Wort zu den „Kosten“:

Bei bewusstem Konsumverhalten nach den anfänglich genannten Kriterien kann der Preis nicht das alleinige Kriterium sein. Natürlich führen manche der hier aufgeführten Empfehlungen dazu, dass oftmals nicht die billigsten Produkte eingekauft werden.

Dazu drei Anmerkungen:

- 1) Oft liegt der Preisunterschied an „versteckten“ Kosten: Der billige Preis muss anderweitig bezahlt werden, z.B. durch die Umwelt oder die Beschäftigten.
- 2) Zum bewussten Konsumieren gehört auch das Auswählen: Manchmal braucht es bestimmte Produkte überhaupt nicht um ein leckeres Essen zu zaubern.
- 3) Als Studierende können und wollen wir es uns auch leisten, die Welt durch unsere Einkaufsentscheidungen mitzugestalten!