

BIOLADEN

Meist ist die Auswahl an unverpacktem Obst und Gemüse hier deutlich größer als im Supermarkt, die Verkäufer*innen sind mitgebrachte Beutel und Boxen schon gewöhnt und dem gegenüber aufgeschlossen. Neben Lebensmitteln gibt es hier oft auch Naturkosmetik, ökologische Putzmittel sowie unverpackte Seifen.

- Beutelchen für Obst und Gemüse
- mitgebrachte Boxen für Käse, Wurst und Antipasti
- eigene Beutel für Brot und Brötchen
- mitgebrachte Boxen für Kuchen und Gebäck



BÄCKER

Viele Bäcker*innen packen Brot und Brötchen gern in mitgebrachte Beutel. Fragen lohnt sich auf jeden Fall.



TÜRKISCHER SUPERMARKT

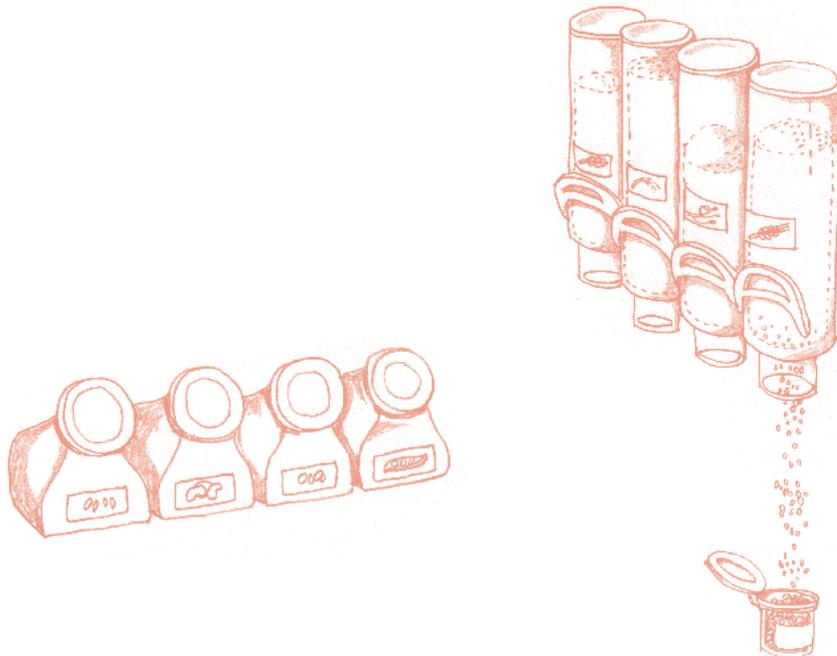
Nicht in jeder Kleinstadt gibt es einen Bioladen, aber türkische Märkte gibt es häufiger. Dort findest du eine größere Auswahl an unverpacktem Obst und Gemüse als im Supermarkt. Manche verkaufen auch Gewürze im Glas, unverpackte Trockenfrüchte oder Käsespezialitäten, die du dir in dein mitgebrachtes Behältnis füllen lassen kannst. Vergiss auch hier deine Beutelchen nicht.



UNVERPACKT-LADEN

In vielen größeren deutschen Städten gibt es mittlerweile Unverpackt-Läden. Dabei handelt es sich um Geschäfte, die Waren ohne Verpackung anbieten. Die Lebensmittel werden in großen Eimern, in Schüttsystemen an den Wänden oder in größeren Gläsern gelagert und können in selbst mitgebrachte Gefäße, wie z.B. Gläser, Plastikdosen und Beutelchen, abgefüllt werden. Diese wiegst du vor dem Befüllen und beschriftest sie mit dem Eigengewicht. Anschließend kannst du sie mit deinen Einkäufen befüllen. Beim Wiegen an der Kasse wird das Gewicht des Behälters dann abgezogen und du bezahlst nur die Waren. Das kannst du dir aber auch ganz einfach vom Personal vor Ort erklären und zeigen lassen. Die meisten Unverpackt-Läden haben ein umfassendes Angebot an Trockenwaren wie Nudeln, Reis, Getreide, Müsli, Nüsse, Trockenfrüchte, Gewürze, Tees, Kaffee usw. sowie ein Reinigungsmittelsortiment mit Waschmittel, Spülmittel, Geschirrspülmaschinenpulver und vieles mehr. Die meisten Läden haben auf ihrer Website eine Liste ihres Sortiments, dort kannst du dich vor deinem Einkauf informieren, was es alles gibt.

Eine Karte mit allen Unverpackt-Läden Deutschlands findest du hier: wastelandrebel.com/de/liste-unverpackt-laeden/



BIO-PRODUKTE

BIO-KISTE

Einige regionale Bio-Landwirt*innen bieten Obst- und Gemüselieferungen bis vor die Haustür. Ein Landwirt in meiner Nähe liefert beispielsweise immer samstags eine Pfandkiste mit Obst und Gemüse zu mir nach Hause. Diese Kiste kann ich mir im Onlineshop selbst nach meinem Geschmack zusammenstellen.

SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

Bei den sogenannten Solawis handelt es sich um Bauernhöfe und landwirtschaftliche Betriebe, die (zum Teil) durch Beiträge von privaten Haushalten getragen werden, die dafür wiederum das dort angebaute Gemüse und Obst direkt beziehen. Du zahlst als Mitglied meist einen festen monatlichen Beitrag und erhältst dafür wöchentlich eine große Kiste der Ernte. Die Landwirt*innen haben so Planungssicherheit, können auch alte oder seltene Sorten anbauen, müssen nicht mit Märkten verhandeln und dürfen auch Gemüse und Obst verkaufen, das nicht den EU-Normen entspricht (mehr dazu findest du auf Seite 22).

Informationen zur solidarischen Landwirtschaft findest du unter: solidarische-landwirtschaft.org.



SAISONGARTEN

Hier kannst du auch ohne Garten oder Balkon selbst Bio-Gemüse anbauen. Die Landwirt*innen bereiten das Feld vor, bringen das Saatgut aus und pflanzen einige Jungpflanzen. Im Frühjahr bekommst du ein Stück des Feldes, für das du dann zuständig bist. Dafür zahlst du am Anfang des Jahres einen bestimmten Betrag. Du kannst noch dazu pflanzen oder säen, was dir fehlt, und bist verantwortlich für die Unkrautentfernung, Gießen und Ernten. Anschließend darfst du die ganze Ernte behalten. Die Landwirt*innen können so brachliegende Flächen bewirtschaften, du bekommst günstigeres Bio-Gemüse als im Handel und darfst selbst gärtnern und anbauen. Mehr Infos findest du unter: tegut.com/saisongarten/.



ONLINESHOPPING

Generell ist es für die Läden und Händler in deiner Region sowie für das Klima förderlich, wenn du so viel wie möglich „offline“ einkaufst. Bestimmte Sachen lassen sich aber nur in speziellen Geschäften oder gar nicht finden, dafür lohnen sich Onlineshops sehr. Aber auch beim Einkaufen im Internet können unnötige Verpackungen eingespart werden, z. B. durch die richtige Wahl des Onlineshops. Große Händler und Marken benutzen meist viel mehr Verpackungsmaterial als nötig. Nachhaltige Onlineshops, die darauf achten, Müll zu vermeiden, werben meist auch damit. Sie verpacken ihre Ware gar nicht oder nur mit Papier. Wenn du nicht weißt, wie dein liebster Onlineshop das Verpackungsproblem handhabt, dann schau auf dessen Website unter FAQ oder „Nachhaltigkeit“ nach. Solltest du nichts dazu finden, wende dich doch an den Kunden-Support und frag nach.

NACHHALTIGE ONLINESHOPS

◦ **Kornkiste®:**

Die Kornkiste® ist ein Online-Unverpackt-Laden. Dort kannst du Bio-Lebensmittel bestellen, die dir in einer Mehrweg-Pfandkiste, Stoffbeuteln oder Gläsern geliefert werden. Ist die Kiste bei dir zu Hause angekommen, füllst du die Lebensmittel in deine eigenen Dosen und Gläser um und legst die Pfandbehälter zurück in die Kiste. Mit einem Retourenschein sendest du alles zurück zur Kornkiste®.

◦ **Mein Müsli-Laden®:**

Mein Müsli-Laden® ist ein Onlineshop für Lebensmittel in Großverpackungen. Hier kannst du z. B. Bio-Nudeln in einer 2,5-kg-großen Papiertüte bestellen.

◦ **Waschbär®:**

Dieser Shop hat ein sehr großes Angebot an nachhaltigen Produkten, z. B. Kleidung, Mehrwegflaschen und viele Dinge, die dir das Leben ohne Müll erleichtern. Der Waschbär Umweltversand® liefert erst ab einem Mindestbestellwert von 30 €, zum Schutz der Umwelt. Die Waren werden mit wiederverwendeten Kartons verpackt.