

ЗАХИСТ ДОВКІЛЛЯ НА ТАРИЛЦІ

...••• СІМ НЕВЕЛИКИХ ПОРАД ПОКУПЦЯМ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ З ДУМКОЮ ПРО ЕКОЛОГІЮ



Обирайте сезонні фрукти та овочі

Яблука, виноград та помідори продаються в супермаркетах цілий рік, але в Німеччині вони дозрівають лише в певні місяці. Поза сезоном яблука привозять з Нової Зеландії, виноград — з Індії, а помідори — з Африки. Сезонний календар допомагає приймати екологічно правильні рішення.



Місцева продукція має пріоритет

Риба з Тихого океану, боби з Єгипту, авокадо з Перу: перевезення на такі великі відстані спричиняє багато парникових газів. Зокрема, харчові продукти, які привозять до нас літаками, забруднюють довкілля. Тому надавайте перевагу сезонним продуктам з Німеччини та ЄС.



Уникайте відходів пакування

Яблука у поліетиленовому пакеті, апельсини в сітках — це зайве додаткове пакування, яке просто непотрібне. Намагайтесь брати в магазині такі харчові продукти, як фрукти та овочі без упаковки. Ви можете заощадити на одноразових пакетах, якщо завжди матимете із собою власну полотняну торбу, коли йдете за покупками.



Обирайте органічні харчові продукти

Виробництво мінеральних азотних добрив і синтетичних хімічних пестицидів, що використовуються в традиційному сільському господарстві, дуже шкодить екології. Вони заборонені правилами органічного сільськогосподарського виробництва.

verbraucherzentrale

Berlin



Їжте більше харчів рослинного походження

В процесі травлення яловичини утворюється багато шкідливих газів для клімату. До того ж на вирощування та транспортування кормів для худоби витрачається багато енергії. Рослинна їжа провокує лише близько однієї десятої частини тих шкідливих газів для довкілля, які утворюються в результаті споживання їжі тваринного походження. Тому намагайтеся влаштовувати вегетаріанські та/або веганські дні кілька разів на тиждень.



Споживайте в помірних кількостях молочні продукти з високою жирністю

для виробництва вершків, масла тощо потрібна особливо велика кількість молока. Для отримання одного кілограму вершкового масла необхідно 25 літрів молока.



Не викидайте харчові продукти на смітник

Кожен викинутий харчовий продукт пов'язаний з високим споживанням ресурсів, таких як енергія та вода. Якщо свідомо та ощадливо поводитись з харчовими продуктами, можна уникнути великої кількості харчових відходів. Це захищає довкілля і гаманець.

verbraucherzentrale

Berlin

ВИХІДНІ ДАНІ

Видавництво

Verbraucherzentrale Berlin e. V.
Ordensmeisterstr. 15-16, 12099 Berlin
Тел.: 030 214 85-0
Факс: 030 211 72 01
Електронна пошта: mail@verbraucherzentrale-berlin.de

Відповідальний редактор: Дьорте Ельс,
голова об'єднання Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Текст: Саскія Ердманн, Сабріна Шульц,
доктор Брітта Шаутц
Оформлення: Хеннінг Кунц / Мартін Фішер
Станом на: грудень 2022 р.
© Verbraucherzentrale Berlin e. V.



За сприянням:

