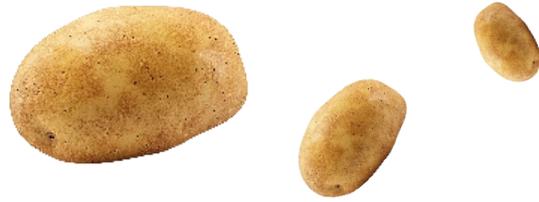


# Checkliste



Möchten Sie eine nachhaltige Öko-Küche? Diese einfache Checkliste hilft Ihnen zu beurteilen, ob Sie die richtigen Entscheidungen machen, nicht nur bei der Küchengestaltung, sondern auch bei täglichen Einkäufen und beim Lebensmittelverbrauch. Die Checkliste wird vielleicht auch als eine Inspiration dienen, was Sie verbessern können und wo Sie sparen können.

## 1. Die richtige Lagerung von Lebensmitteln



- Verwenden Sie umweltfreundliche und wiederverwendbare Verpackungen (z. B. Glasbehälter, Leinensäcke, Wachsverpackungen)?
- Lagern Sie die Lebensmittel an den richtigen Orten (z. B. Kartoffeln an einem kühlen, und dunklen Ort)?
- Haben Sie ein „first in, first out“-System (verbrauchen Sie ältere Lebensmittel vor neueren)?

## 2. Sparsame Verwendung der Geräte

- Sie haben energieeffiziente Geräte mit einem Energielabel (A+) C oder besser?
- Überprüfen Sie regelmäßig die Dichtungen Ihres Kühl- und Gefrierschranks?
- Kochen Sie mit dem Deckel auf dem Topf und minimieren Sie die Energieverschwendung?

### **3. Minimierung der Lebensmittelverschwendung**

- Erstellen Sie Ihren Speiseplan im voraus und kaufen Sie nur das ein, was Sie wirklich brauchen?
- Frieren Sie das Essen, das Sie nicht verbraucht haben?
- Verwenden Sie Lebensmittelreste für andere Mahlzeiten, anstatt sie wegzuerwerfen?

### **4. Nachhaltig einkaufen**

- Kaufen Sie lokale und saisonale Lebensmittel, um Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verringern?
- Bevorzugen Sie Bio-Lebensmittel oder Lebensmittel ohne chemischen Zusatzstoffen?
- Verwenden Sie Ihre Einkaufstaschen, Netztaschen oder Kartons wieder?

### **5. Reduzierung von Kunststoffabfällen**

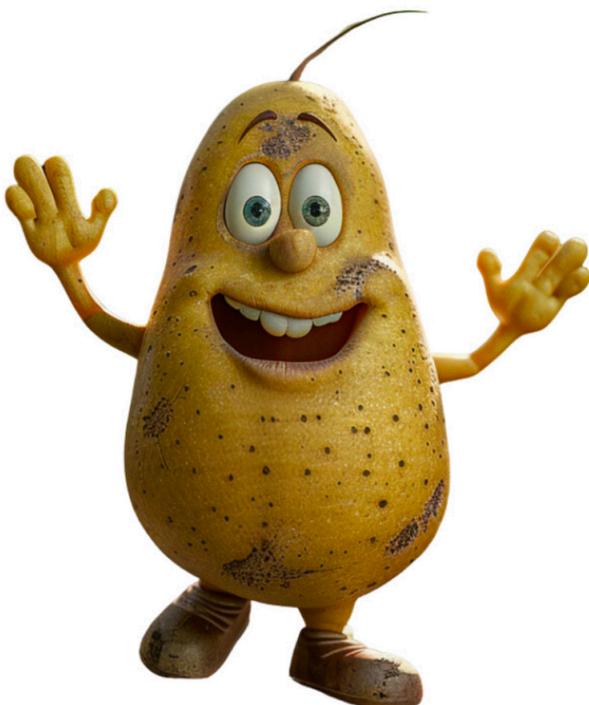
- Kaufen Sie Produkte ohne Verpackung (z. B. Obst und Gemüse)?
- Verwenden Sie umweltfreundliche Reinigungsmittel mit minimalem Gehalt an Chemikalien und Kunststoffverpackungen?
- Recyclen Sie alle Kunststoffabfälle und verwenden Sie so wenig wie möglich die Einwegverpackungen?

## 6. Nachhaltiger Wasserverbrauch

- Haben Sie einen Perlator an Ihrem Wasserhahn, der den Wasserverbrauch reduziert?
  
- Leiten Sie Wasser aus dem Trockner zur Wiederverwendung ab? Falls Sie keine chemischen Zusatzstoffe verwenden, können Sie mit dem Wasser ohne Sorgen gießen.
  
- Spülen Sie Ihr Geschirr in der Spülmaschine, die weniger Wasser verbraucht (wenn sie voll beladen ist)?

## 7. Unterstützung von lokalen Herstellern und Innovationen

- Kaufen Sie bei lokalen Bauern und unterstützen Sie deutsche Hersteller?
  
- Investieren Sie in nachhaltige Innovationen, die Ihnen helfen, die Lebensmittel besser zu lagern



**ZEMBAG**