

### Checkliste für ein bewusstes Einkaufen

- ✓ **Kaffee:** Welt- und Bioläden sowie Grossverteiler haben ein breites Sortiment an fair gehandelten und biologisch produzierten Kaffees. Achten Sie dabei auf das Fair-Trade/Max Havelaar-Label und das Bio Knospe-Label!
- ✓ **Tee:** Beim Tee ist die Auswahl an fair gehandelten Produkten gross. Ein Besuch im Claro-Laden lohnt sich!
- ✓ **Milch:** Die einheimischen Bäuer/innen sind auch auf faire Preise angewiesen. Kaufen Sie die Milch direkt vom Bauernhof und verhelfen Sie ihnen so zu einem besseren Einkommen.
- ✓ **Milchprodukte und Käse:** Haben Sie schon die verschiedenen Joghurtaromen und die einheimischen Käsespezialitäten aus der Dorfkäserei ausprobiert? Die machen sich übrigens auch gut beim Sonntagsbrunch mit Freunden oder beim Apéros am Arbeitsplatz.
- ✓ **Brot:** Berücksichtigen Sie die Bäckerei aus dem Dorf. Fragen Sie nach, ob sie die Brotaktion von *Brot für alle* und *Fastenopfer* unterstützt und die Zutaten aus Fairem Handel stammen.
- ✓ **Honig und Konfitüre:** Kaufen Sie Honig und Konfitüre von lokalen Produzent/innen oder achten Sie auf das Fair-Trade-Label!
- ✓ **Zucker:** Verwenden Sie wenn möglich Zucker aus der Schweiz in Bioqualität oder Rohzucker aus fairem Handel.
- ✓ **Kakao:** Sowohl Coop, Migros wie auch Claro haben ein Kakaogetränk und einen Kakaobrotaufstrich aus Fairem Handel im Sortiment.
- ✓ **Müesli:** Ein grosses Sortiment an biologischen Müesli mit fair gehandelten Zutaten bieten die Grossverteiler, aber auch Bioläden und Reformhäuser.
- ✓ **Fruchtsäfte:** Bevorzugen Sie bei Produkten aus dem Süden (z.B. Orangen- oder Mangosaft) diejenigen mit dem Fair-Trade-Label. Säfte aus einheimischen Früchten sind eine gute Alternative, z. B. Apfelsaft aus Äpfeln vom lokalen Bauern.
- ✓ **Früchte:** Setzen Sie auf biologisch angebaute Saisonfrüchte und kaufen Sie wenn immer möglich auf dem lokalen Markt ein. Kaufen Sie nur Südfrüchte mit Fair-Trade-Label!
- ✓ **Gemüse:** Schauen Sie beim Einkaufen auf die Herkunft. Kaufen Sie saisonales Gemüse aus Schweizer Produktion – am besten auf dem lokalen Markt und direkt beim Produzenten.
- ✓ **Fleischprodukte:** Für die Fleischplatte ist es wichtig, auf lokale und biologische Produktion zu achten. Vielleicht gibt es ja einen Produzenten ihrer Nähe? Oder haben sie schon einmal ein vegetarisches Buffet ausprobiert?
- ✓ **Snacks und Nüssli:** Claro bietet ein breites Sortiment an fair gehandelten Nüssli, Chips etc. - Kakao und Schokolade: Coop, Migros, Claro sowie viele Reformhäuser und Bioläden haben ein grosses Schokoladesortiment, Kakaogetränke und Brotaufstrichen aus Fairem Handel im Sortiment.
- ✓ **Gebäck:** Berücksichtigen Sie die Bäckerei aus dem Dorf. Fragen Sie nach, ob die Zutaten aus Fairem Handel stammen.

