

SELBST-HANDELN BEIM EINKAUF



So fing damals alles an, mit den Warenhäusern, wie damals im berühmten "Bon Marché" in Paris. Was ist aus dem romantischen Kaufhaus geworden?

Kaufen Sie jene Produkte, für deren Herstellung Verpackung und Transport weniger Energie verbraucht wird !

Immer mehr Energie steckt in unserer Nahrung!

Handelsdünger, Insektengifte, Unkrautgifte, Gifte gegen Pilze, Treibstoffverbrauch für den maschinellen Anbau, die Pflege der Kulturen, die Ernte, Energie für die Verarbeitung, die Verpackung und den Transport.

Dazu kommen Heizung, Klimatisierung, Beleuchtung in fensterlosen Großmärkten, Rolltreppen usw. in den Kaufhäusern.

Die Nahversorgung selbst mit den Grundnahrungsmitteln ist meist nicht mehr gewährleistet, sodaß für jeden Liter Milch mehr oder minder lange Einkaufsfahrten unternommen werden müssen.

Pfandflaschen und einfacheren Verpackungen den Vorzug geben !
Produkte bevorzugen, die die Umwelt weniger belasten !

Brauchen Sie wirklich einen Frischluft-spray ?

Könnten Sie nicht einfach die Fenster öffnen ?

Jeder Schweizer gibt laut "GESÜNDER ESSEN" etwa 2.400.- öS für größtenteils unnötige Verpackungen aus. Die Herstellung verschlingt ca. 100 Liter Heizöl.

Wir Österreicher werden den Schweizern hier sicher nicht nachstehen! 209 kg Müll pro Jahr (1980) haben auch Sie ungefähr gekauft und wieder weggeworfen.

Mit dem österreichischen Müll könnten wir einen Güterzug füllen, der von GRAZ nach STUTTGART reicht !

Noch ein Wort zu Putzmitteln: tut's nicht
meist auch ein sanfteres Mittel ?

SELBST HANDELN:

Je weniger verarbeitet, desto besser !
Mit jedem Verarbeitungsgrad wird unsere
Nahrung mehr denaturiert !

Pflanzen werden chemisch lagefähig ge-
macht, gleichzeitig auch keimunfähig !
Lebensmittel werden künstlich gefärbt !
Geschmackstoffe werden beigemischt,
künstliche versteht sich !
Stabilisatoren, Emulgatoren, Anti-
oxydanten,

Zuviele Zusätze, die man lieber nicht isst,
sind in solchen Lebensmitteln; Lebensmit-
teln, die industriell gefertigt wurden !
Als "Ausgleich" fehlt vieles, was drin sein
sollte:

z.B. WEISSBROT:

natürliche Vitamine,
Mineralien,
eiweißreiche Schichten des Korns,
der Keimling und Faserstoffe, die für die
Verdauung wichtig sind.

SELBST HANDELN

Den Jahreszeiten gemäß Saisonfrüchte,
Salate und Gemüse einkaufen !

2 l Heizöl für eine Treibhausrose im Winter!
5 l Heizöl für eine Treibhausgurke im Win-
ter!

Wir sind arm geworden, ein durchrationali-
siertes Schlaraffenland macht das Jahr in
der Küche eintönig. Die Jahreszeiten mit
ihrem typischen Geschmack und Geruch
sind fast ganz verloren gegangen. Und das
bezahlen wir zusätzlich mit einem wahn-
witzigen Energieaufwand !

SELBST HANDELN:

Weniger Zucker – für Ihre Gesundheit !

Fast 40 kg Zucker konsumiert jeder Öster-
reicher im Jahr, Sie auch !

Wir tragen ihn heim, oft ohne es zu mer-
ken !

In der Babynahrung, im Gebäck, in Konfi-
türe, Fruchstückgetränken, Fruchtjoghurt,
süßen Tafelgetränken usw.

Ernährungswissenschaftler warnen:

Herzgefäßerkrankungen, Diabetes, Gal-
lenblasenleiden, Gicht, Karies
("GESÜNDER ESSEN")

Verführung mit System: beim Anstehen an
der Kasse stehen Kinder und Erwachsene
zum wiederholten Mal vor Naschereien,
Süßigkeiten !



*Unnötige Verpackungen, zubauf auf diesem Müll-
platz. Sie haben teures Geld gekostet und könn-
ten vielleicht noch einer Verwendung zugeführt
werden, wenn*

SELBST HANDELN:

Faire Preise für den Produzenten !

Unterstützen Sie solche Bewegungen !

Eine Büchse Ananas aus den Philippinen –
welche Zusammenhänge stehen dahinter ?
Die Plantagenarbeiter müssen den Reis mit
Wasser verdünnen, um den Hunger weniger
zu spüren, so wenig verdienen sie !
Plantagen und Arbeiter werden vom Flug-
zeug aus mit Pestiziden (Giften) besprüht.
So sterben die Fische in den Kanälen, die
für die Ernährung der Arbeiter so wichtig
wären.

Quelle: GESÜNDER ESSEN, Schweiz

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Natur und Land \(vormals Blätter für Naturkunde und Naturschutz\)](#)

Jahr/Year: 1982

Band/Volume: [1982_4-5](#)

Autor(en)/Author(s): Anonymus

Artikel/Article: [Selbst handeln beim Einkauf 105-106](#)