



AOK Kochwerkstatt 2.0

Das Klima isst mit

Lebensmittel	Einkaufshinweise
Gemüse, Kartoffeln, Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Saisonal, unverpackt – ohne Verpackungsmüll vom Markt, aus dem Garten, vom Hofladen, aus dem Bioladen • Aus dem Bioladen • Radieschen, Möhre, Sellerie ...alles mit Grün/Blättern, auch „Schrumpelware“ • Kartoffel – alle Sorten • Im Gemüsenetz/Leinenbeutel
Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> • Sprossen aus Eigenzucht/Garten/Bioware • Frische oder lose Trockenware
Zwiebel	<ul style="list-style-type: none"> • Bioware/auch angekeimte Zwiebeln
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichst aus Mehrwegglas – kein Plastik • Bioware/regionale Anbieter – Hofladen • Käse/Frischkäse von der Frischetheke – kein Plastik
Eier	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrweg-Pappkarton • Bioware, ggf. Hofladen
Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> • Lose Ware, Bio • In Papiertüten, unverpackt – Kauf im Glas
Nudeln/Brot	<ul style="list-style-type: none"> • Bioware, Verpackung klimagerecht
Getreideschrot	<ul style="list-style-type: none"> • Im Glas, nicht Plastik
Öl/Fette	<ul style="list-style-type: none"> • In Glasflaschen – kein Plastik • Butter in Papier – kein Staniol
Essig	<ul style="list-style-type: none"> • In Glasflasche – kein Plastik, ggf. mit Essigmutter
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • In Pappkartonage – keine Plastikdosen, Gläser zur Aufbewahrung
Zur Aufbewahrung	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Altgläser/Weckgläser • Mini-Glasflaschen oder Glasboxen mit Klickdeckel (keine Kunststoff-Behälter) • Leinenbeutel für Einkauf • Gemüsenetze, Mehrwegkartonagen • Bienenwachspapier, Geschirrtücher als Verpackung