

# VI KØBER BÆREDYGTIGT IND

Vi elsker alle sammen mad! Men vi skal tænke over hvad vi køber og kende de gode alternativer. Hos Espergærdespejderne køber vi ansvarligt ind og laver mad ud fra de 5 nedenstående principper:

- Undgå madspild – Køb ind så det passer med **mængden**. *Ca. 400 g. pr. barn og 6-800 g. for voksne*
- Køb så vidt muligt **økologisk**. *Så passer vi bedre på dyrene, miljøet og undgår kemi i vores mad.*
- Overvej om der er et **vegetarisk** alternativ. *Kødproduktion kræver store mængder vand og udleder meget CO<sub>2</sub>, og så er det vegetariske alternativ oftest meget billigere.*
- Køb **lokalt** og i **sæson** – *Sammensæt måltidet efter de varer der er tilgængelige. Tjek hvilke danske råvarer der er i sæson – de er friskere, billigere og spare klimaet for uendeligt meget CO<sub>2</sub>.*
- Vær **fleksibel** – Der kan både spares ressourcer og penge på at købe mad med kort udløbsdato. *Undersøg dine muligheder og lad dig inspirere af, hvad der er på tilbud – så hjælper vi til at undgå madspild.*

Det vi bruger meget af skal vi tage ansvar for. Derfor kan du med god samvittighed altid indkøbe disse varer m.fl. økologisk:

- |              |          |
|--------------|----------|
| - Mælk       | - Æg     |
| - Mel        | - Kød    |
| - Frugt      | - Sukker |
| - Grøntsager | - Brød   |
| - Smør       | - Saft   |

Gå efter disse mærker når du handler ind:

