



Es ist wichtig regional einzukaufen. Viele regionale Produkte haben nicht nur eine bessere Qualität sondern schmecken auch besser. Bei Regionalen Produkten sind keine Zusatzstoffe hinzugefügt und damit gesünder als andere Produkte.

Regionalität und Achtsamkeit

Sind das in unserer Zeit nur zwei bedeutungslose Trendwörter oder steckt hoffentlich mehr dahinter?

Julian Göler

Vielen Konsument:innen wird das bewusste Einkaufen sowie das Hinterfragen der Herkunft von Produkten immer wichtiger. Doch nicht immer fällt die Entscheidung einfach, da gewisse regionale Produkte teurer sind als importierte. Trotzdem spielt die Regionalität für viele Menschen eine sehr wichtige Rolle. Denn vieles spricht dafür: wie zum Beispiel Nachhaltigkeit, die Wertschätzung und der Mehrwert für die regionale Landwirtschaft.

Regionalität schützt die Umwelt

Regional einzukaufen sowie auch Lebensmittel selber anzubauen und zu ernten schont die Umwelt und das Klima, da lange Transportwege wegfallen und damit weniger Treibhausgase ausgestoßen werden. Dadurch wird gleichzeitig auch die heimische Wirtschaft gestärkt. In allen österreichischen Supermärkten - insbesondere bei den heimischen Nahversorgern im Ort - kann man viele regionale Produkte finden. Häufige Produkte sind zum Beispiel Obst und Gemüse, heimischer Fisch und Fleisch, Honig, verschiedene Backwaren und natürlich auch Milchprodukte.

Bilder: Julian Göler

Weiters werden heimische Produkte auf sogenannten Wochenmärkten angeboten.

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann natürlich auch direkt beim Bauern, also beim Erzeuger, kaufen - oder sich einen eigenen Garten anlegen und Gemüse und Obst selber anbauen und ernten.

Mehr Achtsamkeit

Aufstriche, Marmeladen, Säfte und mehr lassen sich mit etwas Geschick selbst mit Zutaten aus dem eigenen Anbau oder regionaler Ware herstellen und ersparen damit lange Transportwege. Außerdem können diese Tätigkeiten zur Ruhe, Entspannung, Kreativität und natürlich auch zu mehr Achtsamkeit den Lebensmitteln gegenüber und zu sich selbst führen. Achtsamkeit bedeutet, etwas bewusst zu machen, auf etwas oder den Moment die volle Aufmerksamkeit zu lenken. Dazu gehört auch das bewusste Essen und darauf zu achten, was man isst. Allein schon deshalb ist es schon wichtig, Regionalität und mehr Achtsamkeit ins Leben zu integrieren.

Immer mehr Produkte

Viele Konsument:innen möchten nämlich sehr wohl wissen, was sie genau essen, was die Inhaltsstoffe ihres Essens sind und wo es herkommt. Daher kaufen sie bewusst immer mehr regionale Produkte. Je mehr man im Supermarkt darauf achtet, desto mehr Produkte entdeckt man.

Sponsored by



Ihre erste Adresse
für regionale Produkte, Platten und Lieferservice,
Geschenkkörbe & vieles mehr.



JULIAN GÖLER

You're not stupid, you're just fun