



Gute Planung ist die halbe Miete **Fünf Schritt-für-Schritt-Tipps, um nachhaltiger einzukaufen**

Schon vor dem Einkauf an die Umwelt denken – so klappt's!

Berlin, 18. März 2021 - www.hellofresh.de Das Thema Nachhaltigkeit ist längst im Alltag angekommen. Verbraucher legen verstärkt Wert auf umweltfreundlich produzierte Produkte, klimaneutrale Lebensmittel oder ressourcenschonendes Verhalten im Alltag. Doch nicht nur sie sind gefragt, ihren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren – vor allem auch Unternehmen stehen in der Verantwortung diesen im Blick zu haben – hinterlassen sie doch den weitaus größeren als einzelne Konsumenten.

Als weltweit führender Anbieter von Kochboxen ist sich HelloFresh dieser Verantwortung bewusst. Deshalb engagiert sich das Unternehmen dafür, die eigene Nachhaltigkeitsagenda stetig voranzutreiben. Mit Erfolg! Wie der [Nachhaltigkeitsbericht](#) zum Jahr 2020 gezeigt hat, sanken die Kohlenstoffemissionen in den Produktionsstätten um die Hälfte*, die restlichen Emissionen wurden erfolgreich kompensiert. Auch die Lebensmittelabfälle im Betrieb konnten um ein Drittel* reduziert werden, 73 Prozent der überschüssigen Lebensmittel wurden an gemeinnützige Organisationen gespendet. Bis 2022 will HelloFresh zwei weitere ehrgeizige Ziele erfüllen: Die CO₂-Emissionen der Standorte sollen um 60 Prozent*, die Lebensmittelabfälle auf Deponien um 50 Prozent* reduziert werden.

Mit der richtigen Strategie das eigene Einkaufsverhalten ändern

Dieser Erfolg zeigt: Selbst hochgesteckte Ziele können erreicht werden und dazu beitragen, gemeinsam die Zukunft unseres Planeten zu sichern. Dafür braucht es jedoch auch eine gute Strategie und hier ist die Planung – wie so oft im Leben – die halbe Miete.

Mit diesen fünf Schritt-für-Schritt-Tipps zeigt HelloFresh, wie Sie Ihren Einkauf ganz einfach umweltfreundlicher gestalten können:

1. Einkaufszettel schreiben

Es ein altbewährter Trick: der gute alte Einkaufszettel! Wer sich bereits zuhause Gedanken macht, was er einkaufen möchte, denkt automatisch in Gerichten. Ich habe Lust auf Spaghetti Bolognese? Alles klar – dafür wandert Hackfleisch auf den Zettel. Im nächsten Schritt direkt überlegen, für welches Gericht es ebenfalls benötigt wird, um so einem Wegwerfen zuvorzukommen. Unterstützen kann dabei auch der All-in-One-Lieferservice von HelloFresh: Hier sind alle Zutaten für frische Mahlzeiten direkt vorportioniert, dadurch können Lebensmittelreste erst gar nicht entstehen. Wer mit HelloFresh selbst zuhause kocht, erhält zudem ein Gefühl für die richtigen Mengenangaben – und kann dies für den nächsten Einkaufszettel berücksichtigen.

*pro Euro Umsatz



2. Nicht hungrig losgehen

Es kann fatal sein, mit knurrendem Magen im Supermarkt zu stehen – plötzlich scheint alles besonders verlockend und möchte direkt in den Einkaufskorb wandern. Am Ende landet dort nicht nur viel zu viel, sondern meist auch Ungesundes. Deshalb sollte ein großer Wocheneinkauf im Idealfall nach einem guten Frühstück oder im Anschluss ans Mittag- oder Abendessen stattfinden. Das ist ebenfalls gut für den Geldbeutel, da so weniger unnötige Impulskäufe ihren Weg ins Körbchen finden.

3. Einkaufsbeutel nicht vergessen

Mit Einkaufszettel und gestilltem Hungergefühl kann es aus der Tür gehen. Doch eine Sache sollte noch mitkommen: ein Beutel! Es kann helfen, diesen ebenfalls mit auf die Einkaufsliste zu setzen, so hat man es sich beim Aufschreiben direkt noch einmal visualisiert und packt ihn garantiert mit ein. Und falls es doch erst an der Supermarktkasse auffällt – nobody's perfect. In einen neuen Stoffbeutel investieren oder sich fest vornehmen, die gekaufte Papiertüte zumindest schonend zu behandeln und für kommende Einkäufe wiederzuverwenden.

4. Fleischalternativen entdecken

Vegetarier ernähren sich nur von Tofu? Falsch! Das Angebot bei Fleischersatzprodukten ist mittlerweile riesig. Auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen sind beispielsweise eine leckere Alternative - und weisen zusätzliche noch einen sehr guten Nährstoffgehalt auf. Oder wie wäre es zur Abwechslung mal mit einem Gemüse Patty auf dem Burger? Wer bewusst öfter mal zur fleischlosen Alternative greift, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern schont zeitgleich auch noch die Umwelt. Dabei müssen wir nicht alle sofort zum Veganismus konvertieren – allein ein bis zwei fleischfreie Tage in der Woche können schon erhebliche Auswirkungen auf unser Klima haben.

5. Realistische Ziele setzen

Auch kleine Taten können Großes bewirken. Das Ziel, nachhaltiger einzukaufen, muss keine 360-Grad-Wende im eigenen Alltag bedeuten. Wer zum Beispiel Avocados mag, weiß, dass sie viele gesunde Fette enthalten – aber gleichzeitig keine wirklich gute Ökobilanz vorweisen. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass Avocado-Liebhaber für immer auf das Superfood verzichten müssen. Wichtig ist jedoch, das eigene Verhalten immer wieder zu hinterfragen und sich dessen bewusst zu sein. Vielleicht muss die Avocado nicht jede Woche auf dem Speiseplan stehen und wird dafür zum Beispiel auch mal häufiger vom leckeren, heimischen Spargel ersetzt – der hat jetzt nämlich nicht nur bald Saison, sondern lässt sich auch ganz wunderbar als der Star in ausgewogenen Rezepten integrieren.

Die Fotos sind zum Abdruck frei, **Copyright: ©HelloFresh**. Für weitere Motive kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter presse@hellofresh.de.



Pressekontakt

Aylin Peker

E-Mail: aylin.peker@fischerappelt.de

Tel.: +49 40 899 699 – 323

Über HelloFresh

HelloFresh ist die wöchentliche Garantie für eine ausgewogene Ernährung: Mit einer Kochbox voller frischer, ausgewählter Zutaten und leckeren Rezepten. Der weltweit führende Anbieter von Kochboxen beschäftigt in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada, Neuseeland, Frankreich, Schweden und Dänemark ein Team von über 7.000 Mitarbeitern. Im dritten Quartal 2020 lieferte HelloFresh mehr als 162 Millionen Mahlzeiten und zählte fünf Millionen aktive Kunden weltweit. 2011 in Berlin gegründet, ging das Unternehmen im November 2017 in Frankfurt an die Börse. www.hellofresh.de