

UGA-TIPPS



Food

- Verwandle die **Resten** am nächsten Tag in ein kreatives Menu: Teigwarengratin, Suppe, Smoothie, Rösti oder Croutons eignen sich perfekt.
- Richtige Lagerung der Lebensmittel erhöht ihre **Haltbarkeit**: Nutze die unterschiedlichen Temperaturbereiche deines Kühlschranks; Tipps dazu findest du auf: www.foodwaste.ch/tipps-und-tricks/5-schritte/.
- Nimm eine **Einkaufstasche** mit, so kannst du auf unnötige Plastiksäcke verzichten.
- Achte auf **Labels** oder geht auf den Markt. Verwende möglichst wenig tierische Produkte und falls ja achte auf das BIO-Label: für die Umwelt (natürliche Kreisläufe), für die Tiere (Auslauf) und für dich.
- Wähle **saisonales** Obst und Gemüse. Das hat meistens keinen langen Transportweg hinter sich und ist erst noch intensiver im Geschmack.
- Erkundige dich, was es für **lokale Einkaufsmöglichkeiten** in der Nähe der Unterkunft gibt. Vielleicht kannst du im Vorhinein auch bereits einen Deal bei einer Bäckerei oder einem Bauernhof machen, um täglich frische Zutaten zu kaufen.
- Recycling gehört zum Kochen: Mit wenig Aufwand kannst du der **Umwelt** viel Gutes tun. Denk an die Trennung von Karton, Papier, PET, Alu, Batterien und Kompost. Hier findest du heraus, wo sich die nächste Sammelstelle befindet: www.recycling-map.ch

Allgemein

- Besprecht zusammen DO's und DONT's (Handyzeiten, Verhaltensregeln, etc.), schreibt diese auf und gebt mit eurer Unterschrift euer Wort, um diese einzuhalten. Anschliessend könnt ihr das unterschriebene Regelblatt an einem Ort, der für alle zugänglich ist, aufhängen.
- Richtet zusammen den Gruppenraum ein und teilt die Verantwortungen für einzelne Bereiche auf.