

BIO EINKAUFEN

IN DER STEINWALD-ALLIANZ

FALTENBACHER MARTIN

92681 Erbdorf, Boxdorf 12, 0173 3432789

ÖFFNUNGSZEITEN:

Ab Sept. 2020 Selbstbedienung,
täglich von 8.00 - 20.00 Uhr,
www.boxdorfer-bauernhof.de

SORTIMENT:

Eier, Nudeln,
Eierlikör

ÜBELACKER THOMAS

92670 Windischeschenbach; Naabdemenreuth 8, 09681 91117

ÖFFNUNGSZEITEN:

nach Tel. Vereinbarung

SORTIMENT:

Eier

BIO-BÄCKEREI FORSTER

92670 Windischeschenbach, Hauptstraße 10, 09681 1241

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Fr. 5.15 - 18.00 Uhr,
Sa. 5.15 - 13.00 Uhr,
online bei hello-bread.de

SORTIMENT:

Brot und Backwaren

AM BRUNNÄCKER, NATURKOSTLADEN

95682 Brand, Brunnäcker 8, 0176 78037627

ÖFFNUNGSZEITEN:

Fr. 8.30 - 12.30 Uhr,
Fr. 16.00 - 18.00 Uhr,
Sa 10.00 - 12.00 Uhr

SORTIMENT:

Naturkostsortiment

BIOGEMÜSE, RAUCH SIMON

92703 Krummennaab, Stockau 4, 0160 7664207

ÖFFNUNGSZEITEN:

Selbstbedienung rund um die Uhr
im Eierhäuschen,
www.SimonRauch.de

SORTIMENT:

Eier, Saison-Gemüse
von A-Z, Kartoffeln,
Sauerkraut, Nudeln

BEWUSST EINKAUFEN

GEWUSST WIE!?

FÜR DIE ANFÄNGER:

Kleine Schritte! Sich für ein Produkt entscheiden, das man bio und regional direkt beim Erzeuger einkaufen kann; recherchieren, wo der nächste Bio-Produzent ist; den Einkauf in den Alltag einplanen (z.B. auf dem Weg von der Arbeit nach Hause). Kartoffeln oder Eier eignen sich für den Anfang besonders gut.



FÜR DIE GESTRESSTEN MIT WENIG ZEIT:

Regionalregale! Viele Lebensmittelgeschäfte führen auch Produkte aus der Region, oft sogar in eigenen Regalen. So muss man für den kompletten Einkauf nur in ein Geschäft.

FÜR DIE PROFIS:

Saisonware! Wer strickt nur bio und regional einkaufen möchte, muss sich auch bezüglich der Verfügbarkeit umstellen. Bio-Tomaten aus der Region gibt es im Winter einfach nicht. Lagerware wie Karotten und Rote Rüben sind gute Alternativen.

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.!
(Winston Churchill, englischer Politiker)