Hintergrund

Dem eigenen Konsum auf der Spur

Einkaufen Könnten Sie einen Monat auf den Supermarkt verzichten? Die Lebensmittel oder Haushaltswaren nur noch im Quartierladen, auf dem Märit, beim Bäcker, Käser oder Metzger besorgen? Unter dem Motto «Februar ohne Supermarkt» haben mehrere Hundert Menschen aus Biel und Umgebung genau das getan. Das BT wagte einen Selbstversuch.

Die Gemüse- und Früchteauslagen von Bioläden sind fast genauso üppig wie im Supermarkt. Die Produkte sind zwar etwas teurer, dafür immer unverpackt. PETER SAMUEL JAGGI

Jana Tálos

Es blieb keine Zeit für Vorbereitungen. Als die Meldung über den «Februar ohne Supermarkt» am 30. Januar bei uns in die Redaktion flatterte, stand die Aktion bereits unmittelbar bevor: In der ganzen Schweiz, wie auch in Frankreich und Belgien, würden ab dem 1. Februar mehrere Tausend Menschen 28 Tage lang auf Supermärkte verzichten (siehe Infobox unten). «Es ist kein Boykott», versicherten die Begründer der Aktion. Es sei vielmehr ein Versuch, die Menschen alternative und vor allem nachhaltigere Einkaufsquellen entdecken zu lassen – und sie dabei ganz nebenbei dazu zu bringen, ihr Konsumverhalten einmal grundlegend zu hinterfragen.

Die Challenge weckte meine Neugier. «Ein Monat ohne Supermarkt? Wie schwierig kann das schon sein?», war das Erste, was mir durch den Kopf schoss. Keine zwei Minuten später hatte ich auch schon einen Entschluss gefasst: Ich würde selbst bei der Aktion mitmachen. Ich würde einen Monat lang versuchen, nicht im Supermarkt einzukaufen. Und ich würde an dieser Stelle über meine Erfahrungen berichten.

Fragen über Fragen

Als ich an diesem Abend nach Hause kam, lag in meinem Briefkasten ein Katalog eines Supermarkts. 25 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment der Marke meiner Lieblings-Bodylotion wurden mir auf dem Cover angeboten. Und es lagen noch weitere Rabatt-Gutscheine bei: 5 Franken Reduktion auf Müsliriegel, 10 Franken Rabatt beim Kauf eines Dreier-Packs Chips, Waschmittel zum halben Preis – es kam mir vor, als ob all diese Angebote nur dazu da wären, mich gleich wieder von meinem Projekt abzubringen, noch bevor der Monat überhaupt losgegangen war. Die Gutscheine landeten im Altpapier. Und trotzdem kamen nun erste Zweifel auf: Hatte ich mir die Sache wirklich gut überlegt? Würde ich das Experiment durchziehen können?

Wo bekäme ich zum Beispiel all die Pflegeprodukte her, an die ich mich in den letzten Jahren gewöhnt hatte? Wo konnte ich Toilettenpapier kaufen oder Taschentücher? Klar, einiges davon würde sich bestimmt auch in einem Biofachgeschäft finden, oder in einem Quartierladen. Aber gab es da auch meine Lieblings-Bodylotion, oder die Zahnpasta, die ich seit eh und je benutzte, und deren Vorrat sich, wie ich feststellen musste, langsam zu Ende neigte?

Am nächsten Tag kamen im Gespräch mit meinen Kollegen weitere Fragen hinzu: «Was genau gilt eigentlich als Supermarkt?», fragte jemand. Waren damit einfach die grossen Ketten, wie Migros, Coop, Manor, Lidl, Aldi, Denner oder Spar gemeint? Oder gehörten dazu auch ein Müller oder ein Volg, die ja in deutlich kleinerem Rahmen operieren?

Gerade Letzteres schien mir für mein Vorhaben entscheidend. Mitte des Monats würde ich ins Wallis in die Skiferien fahren. Ob es da wohl auch einen Märit oder ein Gemüseläden gab? Oder zählten ein Volg oder ein kleines Coop dort eben auch als Dorfladen?

> **Das Wichtigste ist, kurze Wege zwischen Erzeuger und Verbraucher zu bevorzugen.**

In der Mitteilung zur Aktion fand ich darauf keine Antwort. «Tue das Beste, das du kannst!», stand da lediglich. Das Wichtigste sei, kurze Wege zwischen Erzeuger und Verbraucher zu bevorzugen. In der regionalen Facebook-Gruppe «Biel ohne Supermarkt» fand ich immerhin eine Liste mit Einkaufsmöglichkeiten in Biel und Region, die für diesen supermarktfreien Monat empfohlen wurden: Neben diversen Biofachgeschäften fanden sich darauf Adressen von Käsereien, Hofläden, Kleidungsgeschäften und Märkten. Auch eine Toilettenpapier- und Windelfabrik in Rüti, von der ich bisher noch nie etwas gehört hatte, war aufgeführt.

Obwohl meine Fragen im Kern unbeantwortet blieben, beruhigte mich diese Liste. An sie würde ich mich für den Anfang halten können. Alles andere würde sich dann schon irgendwie ergeben.

Lehre Nr. 1: Snack mitnehmen

Am 1. Februar stand ich mit einem guten Gefühl auf. Das Mittagessen hatte ich bereits organisiert und mein Kühlschrank war noch zu einem Drittel gefüllt, sodass ich erst morgen wieder würde einkaufen müssen. An diesem Tag konnte also nichts schiefgehen. Dachte ich. Bis kurz nach 15 Uhr mein Körper nach einem Snack zu schreien begann.

Normalerweise wäre ich jetzt einfach ins Centre Bahnhof hinüber spaziert und hätte mir in der Früchteauslage einen saftigen Apfel geholt, oder an der Kasse ein Branchli gekauft. Doch das ging ja nicht – wo also bekam ich nun so schnell ein Zvieri her? Auf der anderen Seite des Bahnhofs wäre zwar ein Bioladen gewesen. Aber würde sich dieser Umweg lohnen, nur damit ich einen kleinen Snack bekam?

Ich biss die Zähne zusammen und blieb im Büro – und notierte mir sogleich: «In Zukunft immer einen Apfel oder etwas Süsses von Zuhause mitnehmen.»

Die Menge unterschätzt

Nach diesem ersten Lehrstück wurde mir auch bewusst, wie kurzfristig ich bisher immer eingekauft hatte. War zuhause der Kühlschrank leer, ging ich am nächsten Tag einfach in den Supermarkt und kaufte nach Gutdünken ein. Was genau, das überlegte ich mir im Vorfeld nur, wenn ich etwas Bestimmtes im Sinn hatte oder Besuch erwartete. Ansonsten schlenderte ich durch den Supermarkt und liess mir spontan etwas einfallen – und verfiel dadurch auch schon mal der einen oder anderen Aktion.

Für meinen Besuch auf dem Märit nahm ich mir deshalb vor, für einmal genau zu planen, was ich die nächsten Tage essen wollte. Ofengemüse am Samstag, Teigwaren an einer Spinat-Rahm-Sauce am Sonntag, Reis und Gemüse am Montag. Und mit den Resten würde sich dann sicher auch noch etwas zaubern lassen, schliesslich hatten wir ja auch noch einiges an Vorrat.

Am nächsten Tag ging ich also mit einem Einkaufszettel auf den Markt und füllte meine Stoffsäckli mit Spinat, Kartoffeln, Lauch, Randen und Zwiebeln. Auch einen Liter Rohmilch vom Falbringenhof kam ins Körbli. An zwei anderen Ständen kaufte ich Käse und Eier, beim Altstadtbeck besorgte ich mir ein Brot und ein Gipfeli für auf den Weg.

Wie viel die einzelnen Lebensmittel kosteten, darauf achtete ich in diesem Moment nicht. Trotzdem war ich am Ende überrascht, wie wenig dieser Einkauf gekostet hatte: Ich hatte knapp 25 Franken ausgegeben. Konnte es sein, dass auf dem Markt alles so günstig war?

Den wohl wahrscheinlicheren Grund für die tiefen Kosten sollte ich wenige Stunden später erfahren, als ich die Einkäufe meinem Freund präsentierte. «Und bis wann soll das genau reichen?», fragte er mich misstrauisch. «Ich dachte so bis Dienstag», antwortete ich. «Bis Dienstag? Das reicht vielleicht fürs Wochenende!», meinte er. Und am Ende sollte er recht behalten. Schon am Sonntagabend war das Gemüse mehr oder weniger aufgebraucht. Ich hatte den Hunger eines Handwerkers in unserem Haushalt wohl etwas unterschätzt. Und meinen eigenen auch.

Öffnungszeiten notieren!

Da sowohl ich als auch mein Freund bis nach 19 Uhr arbeiteten, und die Bio- und Quartierläden nicht wie die Supermärkte bis um 20 Uhr geöffnet haben, standen wir am nächsten Abend erneut mit leeren Händen da. «Öffnungszeiten der Lädeli notieren», schrieb ich mir auf einen Zettel.

Dann schaute ich nach, was wir eigentlich noch so an Lager hatten. Getrocknete Tomaten, Oliven im Glas, Reis, Teigwaren, Linsen, Quinoa, Nüsse, getrocknete Äpfel- und Mangoschnitze. Auch Mehl und Trockenhefe waren noch vorhanden – wir hätten uns problemlos noch einige Tage durchschlagen können. Nach einigen Rezeptrecherchen im Internet kam an diesem Abend schliesslich ein indisches Linsencurry auf den Tisch – einzig der frische Koriander zur Dekoration konnte ich in unseren Vorräten nicht finden.

Der Rest der Woche verlief reibungslos. Ich hatte einen neuen Versuch gestartet, und im Bioläden genug Gemüse für den Rest der Woche eingekauft. Am selben Ort kaufte ich auch noch Abwaschmittel, Bodylotion und Zahnpasta. «Wenn sie das Abwaschmittel bei uns wieder auffüllen, erhalten sie zehn Prozent Rabatt», informierte mich die nette Verkäuferin. Ich notierte es mir auf der Liste der Gewohnheiten, die ich nach diesem Versuch auf jeden Fall beibehalten wollte.

Die nächste Herausforderung stand aber bereits vor der Tür: Die Skiferien standen an, und ich hatte herausgefunden, dass das Bergdorf neben einem Metzger nur noch einen Supermarkt als weitere Einkaufsmöglichkeit zu bieten hatte. Musste ich mein Experiment nun wirklich unterbrechen?

Getreu dem Motto «Tue das Beste, das du kannst», nachdem

Hintergrund

der «Februar ohne Supermarkt» laut Medienmitteilung funktionierte, entschied ich mich schliesslich für einen Kompromiss: Alles, was ich beim Metzger besorgen konnte, würde ich dort kaufen. Den Rest würde ich im Supermarkt besorgen.

Kaum Mehrausgaben

In den beiden letzten Wochen des Experiments fing ich an, die Kosten meiner Einkäufe genauer aufzuschlüsseln und mit den Preisen der Supermärkte zu vergleichen. 1 Kilo Greenstar-Äpfel auf dem Märit: 5.90 Franken. Dieselben Äpfel im Supermarkt, aber nicht Bio: 4.90 Franken. 1 Kilo Demeter-Rüebli auf dem Märit: 3.90 Franken. Bio-Rüebli im Supermarkt: Zwischen 3.90 und 4.90 Franken.

Etwas deutlicher fielen die Unterschiede bei Pflegeprodukten, Waschmittel, Kaffee oder

Den grössten Unterschied macht die Abfallmenge aus. Noch immer ist der 35-Liter-Sack nicht voll.

Süsswaren aus. Die Bioladen-Produkte waren doch etwas teurer als die im Supermarkt. Je nach dem, musste ich da bis zu fünf Franken mehr ausgeben.

Trotzdem: Als ich am Ende des Monats den Kassensturz machte und die Ausgaben von Januar und Februar miteinander verglich, stellte ich fest, dass ich in diesem Monat sogar rund 20 Franken weniger ausgegeben hatte als im Vormonat. Klar, der Februar hat einige Tage weniger als der Januar. Aber ich hatte dennoch das Gefühl, dass ich vor allem gegen Ende des Monats bewusster eingekauft hatte – und so den einen oder anderen Franken einsparen konnte.

Deutlich weniger Abfall

Der grösste Unterschied, den ich am Ende dieses Projekts aber feststellen durfte, war die Abfallmenge. Noch immer ist der 35-Liter-Müllsack, den ich Anfang Februar aufgestellt hatte, nicht voll. Vorher konnte ich einen solchen innert anderthalb oder maximal zwei Wochen füllen.

Das Fazit dieses Selbstversuchs: Auch ausserhalb der Supermärkte findet man alles, was man zum Leben braucht, auch wenn man dafür einige Gewohnheiten umstellen muss. Einiges ist teurer und auf Dauer wird es sich nicht jeder leisten können, komplett auf den Supermarkt zu verzichten. Doch schon allein die Tatsache, dass auf diese Weise weniger Abfall anfällt, überzeugt, um diesen Schritt weiterzuverfolgen.

Ich selbst werde sicher auch in Zukunft im Supermarkt einkaufen – die Bodylotion, die Zahnpasta und einige Süssigkeiten habe ich in diesem Monat schon ein wenig vermisst. Aber ich werde weiter versuchen, Gemüse und Früchte auf dem Märit oder im Bioladen zu kaufen – und in Zukunft meine Einkäufe besser zu planen.

Die Hintergründe

• Die Aktion **«Februar ohne Supermarkt»** wurde 2017 von dem neuenburgischen Ökoblog «En Vert Er Contre Tout» ins Leben gerufen, und dieses Jahr zum dritten Mal durchgeführt. Ziel der Challenge ist es, während eines Monats **unabhängige Geschäfte zu unterstützen, Quartierläden wieder zu entdecken,** kleinere Produzenten aus der Region zu förden sowie unverpackte und lokale Lebensmittel gegenüber Importware zu bevorzugen.
• Die Begründer sehen in der Aktion auch eine Gelegenheit, gegen die Supermärkte zu protestieren, die mit der **Überverpackung von Lebensmitteln und mit der Preispolitik** gegenüber kleineren Produzenten immer wieder für Schlagzeilen sorgen. Es sei nicht das Ziel, die **Supermärkte zu boykottieren**.
• Nachdem 2018 rund **20 000 Menschen in der Schweiz und in Frankreich** an der Aktion teilgenommen hatten, wurde der «Februar ohne Supermarkt» in diesem Jahr erstmals **von regionalen Facebook-Gruppen begleitet.**
• In Biel wurde die Gruppe von den drei Bieler Bloggerinnen Tina Valentina (Lumai Blog, siehe auch Interview rechts), Virginie Borralho (Blog Avec Panache) und Claudia Unal (Econest) betreut. **Rund 300 Personen in Biel** haben sich in diese Gruppe angemeldet. *jat*

Serie: Für die Umwelt

Das BT porträtiert Menschen und Projekte in der Region, die sich aktiv gegen Klimawandel, das Artensterben und die Umweltverschmutzung engagieren.

«Ich nehme meine Kinder jetzt viel lieber mit zum Einkaufen»

Die zweifache Mutter Tina Valentina hat mit zwei anderen Bieler Bloggerinnen die regionale Facebook-Gruppe «Biel ohne Supermarkt» betreut. Aus eigener Erfahrung weiss sie, dass es gerade mit einer Familie nicht ganz einfach ist, auf den Supermarkt zu verzichten. Trotzdem empfiehlt sie allen, es einmal auszuprobieren – alleine schon wegen des Einkaufserlebnisses.

Tina Valentina ist Bloggerin und Medien-sprecherin der Verkehrsbetriebe Biel. ZVG

Tina Valentina, wie schwer ist es Ihnen gefallen, 28 Tage auf den Supermarkt zu verzichten?
Tina Valentina: Für mich ist dieser Monat ziemlich gut verlaufen, wobei ich zugeben muss, dass es für mich keine so grosse Umstellung war. Ich habe schon letztes Jahr bei der Aktion mitgemacht und viele Gewohnheiten von damals in meinen Alltag übernommen. Auch wenn ich immer noch manche Dinge im Supermarkt einkaufe – für mich war es in diesem Jahr nicht mehr wirklich eine Challenge.

Die Idee für den supermarktfreien Monat ist in der Westschweiz geboren, in der Deutschschweiz hörte man bisher kaum etwas davon. Ist die Aktion bei den Menschen in Biel überhaupt angekommen?
Meiner Meinung nach ja, wenn vielleicht auch mehr bei den Romands. Die welschen Medien haben im Vorfeld gross darüber berichtet und auch wir haben auf Facebook viel Werbung gemacht. Dass das offenbar funktioniert hat, zeigen auch die Rückmeldungen von den Lädelibesitzern, mit denen ich gesprochen habe: Einige sagten, sie spürten, dass mehr Leute bei ihnen einkauften. Manche Kunden hätten sogar explizit gesagt, dass sie beim «Februar ohne Supermarkt» mitmachen und deswegen auf den Laden gekommen sind.

Sie betreuen auch die Facebook-Gruppe «Biel ohne Supermarkt». Was für Rückmeldungen haben Sie da erhalten, von den Menschen, die mitgemacht haben?
Einige waren total begeistert und sagten sogar, dass sie nun komplett umstellen und nur noch so einkaufen wollen. Manche waren auch überrascht, weil sie es sich schwieriger vorgestellt hatten, als es dann letztlich war. Dann gab es aber auch solche, die fanden, es sei ihnen zu kompliziert, es brauche zu viel Zeit, oder die Preise seien ihnen zu hoch. Das sind halt schon die beiden grossen Hürden, die die Aktion mit sich bringt: Man muss für den Einkauf mehr Zeit einplanen und sich anders organisieren. Je nach dem, wie man vorher eingekauft hat, gibt man auch mehr Geld aus, es sei denn, man macht einiges selber. Also zum Beispiel das Brot oder das Müesli. Dann kommt es sogar günstiger, als wenn man es fertig im Supermarkt kauft. Aber es ist aufwendiger.

Gerade für eine Familie dürfte es nicht ganz einfach sein, auf den Supermarkt zu verzichten. Schliesslich findet man dort alles schnell und günstig an einem Ort. Sie haben selbst zwei Kinder. Wie erleben Sie das?
Ich muss sicher besser planen, als wenn ich im Supermarkt einkaufe. Und ich gehe auch öfter einkaufen als vorher, wo ich alle zwei Wochen einen Grosseinkauf gemacht habe. Aber das Einkaufserlebnis ist jetzt definitiv schöner, denn mit Kindern im Supermarkt einzukaufen, ist der Horror! Sie sind ständig abgelenkt, überall sehen sie Schleckzeug oder Spielsachen. Wenn ich aber zum Beispiel in einen Unverpacktladen gehe, können die Kinder auch mithelfen, indem sie selbst etwas abfüllen. In manchen Lädeli gibt es auch herzige Spielecken. Und der Märit ist ohnehin ein Erlebnis. Ich nehme meine Kinder jetzt viel lieber mit zum Einkaufen.

Haben Sie in diesem Monat mehr Geld ausgegeben als sonst?
Letztes Jahr habe ich das streng miteinander verglichen. Am Ende habe ich im Februar rund 100 Franken weniger ausgegeben als in den Monaten zuvor. Das lag zum einen sicher daran, dass ich bewusst nur das eingekauft habe, was ich wirklich brauchte. Zum anderen habe ich auch viele Reserven aufgebraucht, die sich über Wochen und Monate bei mir zuhause angehäuft haben. Das ist eben auch ein Risiko, wenn man im Supermarkt einkauft: Es wird zu viel eingekauft, weil es vielleicht nicht so teuer oder gerade Aktion ist, und dann isst man die Lebensmittel nicht, weil man sie vergisst. Irgendwann laufen die Sachen ab und man hat für nichts Geld ausgegeben. Der «Februar ohne Supermarkt» ist also auch eine gute Gelegenheit, die Dinge aufzubrauchen, die man ja eigentlich schon hat.

«Es geht vor allem darum, dass sich die Leute bewusst werden, wie und was sie einkaufen, und dass sie auch neue Orte entdecken, zum Beispiel den Märit oder einen Unverpacktladen.»

Irgendwann sind die Vorräte aber aufgebraucht. Kann es sich eine durchschnittliche Familie leisten, langfristig ohne Supermarkt zu leben?
Wenn man bereit ist, weniger Fertigprodukte zu kaufen und einiges selbst macht, wie zum Beispiel Brot oder Müesli, ist es nicht zwingend teurer. Aber aufwändiger. Und da muss jede Familie für sich abwägen, wie viel Zeit sie investieren will und auch kann. Aber es ist ja nicht unser Ziel, dass die Leute gar nicht mehr im Supermarkt einkaufen. Die machen ja auch vieles gut und arbeiten beispielsweise mit regionalen Produzenten zusammen. Beim «Februar ohne Supermarkt» geht es vor allem darum, dass sich die Leute bewusst werden, wie und was sie einkaufen, und dass sie auch neue Orte entdecken, zum Beispiel den Märit oder einen Unverpacktladen. Wenn eine Familie jetzt sagt, okay, wir kaufen unser Brot künftig beim Bäcker um die Ecke, dann ist das schon ein Erfolg. Aber niemand sollte sich wegen der Aktion das Leben unnötig kompliziert machen.

Wie geht es mit der Aktion weiter, jetzt wo der Februar vorüber ist? Gibt es ein nächstes Mal?
Wir werden sicher die Facebook-Gruppe weiter betreiben, damit die, die schon dabei sind, sich auch weiterhin austauschen können. Und es kommen immer neue Mitglieder hinzu. Ob die Aktion auch nächstes Jahr stattfinden wird, kann ich nicht sagen, weil ich nicht die Gründerin bin. Aber ich hoffe es schon, denn sie bringt die Leute dazu, ihren Konsum für einmal grundlegend zu hinterfragen und auch miteinander darüber zu reden. Und das ist ein wichtiger Schritt hin zu nachhaltigerem Konsum. *Interview: Jana Tálos*