

DE ULTIEME
MEI
SUPER-
MARKTVRIJ
SURVIVAL KIT

**EERSTE HULP BIJ
SUPERMARKT
AFHANKELIJKHEID**



**Droom je ervan om met je winkelkar door
eindeloze gangpaden te slenteren? Knip je
aanbiedingen uit reclamefolders en hang
je ze boven je bed? Zing je mee met de
jingles van grote merken onder de
douche?**

**Dan lijdt lijdt je aan het CarDelRuyt-syndroom:
een ernstige supermarktverslaving.**

**Neem contact op met je duurzame en lokale
buurtwinkel en lees vooral deze
overlevingsgids!**

Deze getuigen deden het je voor:

*“Dankzij deze gids heb ik een biologische
boer leren kennen. We zijn nu gelukkig
getrouwd.”*

*“Ik heb mijn obsessie met efficiëntie kunnen loslaten
dankzij deze kit. Ik leid nu een vrijer leven.”*



**Klaar om af te kicken van de
supermarkt? Ga jij de uitdaging aan om
een maand ZONDER SUPERMARKT
door te brengen?**

BRAVO !

Niet panikeren.

**Haal diep adem
en volg onze tips**



Eerst en vooral: je maakt de juiste keuze. Hou dit lijstje bij en herhaal het als een mantra

**Een maand met
supermarkt is:**

Een maand zonder schreeuwerige schappen met te veel keuzes, irritante reclame, rijen aan de zelfscankassa's, overbodige plastic verpakkingen, steriele muziek, producten van dubieuze herkomst, oproepen tot overconsumptie van de reuzen uit de voedingsindustrie.

**Een maand zonder
supermarkt is:**

Een maand met groentemandjes, blije gezichten, kleine winkeltjes, lokale initiatieven, coöperaties, kruideniers, losse producten, markten, eerlijke handel en tweedehandswinkels, volgens de principes van agro-ecologie en de sociale economie.

**Met al wat je zal ontdekken, zal je niet op je
honger blijven zitten**

De maand zonder supermarkt is net begonnen, het is je eerste dag en de angst bekruipt je. Herhaal het luidop voor jezelf: “Een leven zonder supermarkt is mogelijk!”

BLIJF VOORAL KALM!

Je beste kans op overleven is door je innerlijke kompas te gebruiken ...



... en je zin voor avontuur aan te spreken om deze alternatieven voor de supermarkt te ontdekken



Veel bioboeren leveren rechtstreeks aan afhaalpunten in je buurt of hebben een hoevewinkel. Je vindt ze via **Recht van bij de Boer**.

Zoek een **samenwinkel** in je buurt. Je zal meteen merken dat de verkoper je alles kan vertellen over het aanbod, waar het vandaan komt, hoe ze tot de keuzes kwamen qua aanbod,...

Misschien is er wel een **Voedselteam** in je regio. Je bestelt via enkele klikken op hun website en haalt het af in het depot in jouw buurt.

Heel wat boerderijen werken met een plukabonnement. Heerlijk voor wie graag eens buiten komt. Veel verser dan dit zal je salade niet worden! Heel wat van deze boeren zijn lid van het CSA-netwerk.

Fiets of wandel op zaterdag 9 mei De Faire Ronde in 26 Faire Gemeenten in Vlaanderen. Je ontdekt er lokale handelaars en producenten, verenigingen en organisaties met LEF, namelijk die Lokaal, Ecologisch en Fair denken én doen.



?! !!

Hoe discussies te overleven

Enkele pasklare antwoorden op de vraag: "Waarom doe je niet zoals normale mensen en ga je gewoon naar de supermarkt?"



Grote internationale ketens denken vooral aan winst en aandeelhouders en pas daarna aan het personeel en het welzijn op het werk...



Supermarkten vergroten hun winstmarges door de prijzen van biologische producten kunstmatig op te drijven (waardoor het lijkt alsof biologisch eten automatisch veel duurder is, terwijl dat niet altijd het geval is).



Supermarkten verkopen enorm veel producten die menselijke uitbuiting en milieuverwoesting verbergen.



Ze oefenen voortdurend druk uit op de inkooprijzen van de boeren en boerinnen die hen bevoorraden



Ze moedigen overconsumptie aan met reclame, en gooien tegelijk tonnen voedsel weg.

Hoe je niet verdwaalt in marketingpraat

Dankzij de blijvende druk maken supermarkten ruimte voor biologische, lokale en ethisch verantwoorde producten. Dat werd tijd!



Maar! Let op voor green/local/fair washing: het benadrukken van ecologische of fairtrade-initiatieven om het imago te verbeteren (en dus: inkomsten te garanderen) maar zonder significante impact

Ga voor producten die:

- concreet zijn als ze uitpakken met duurzaamheid: waar komt het vandaan, hoe is het gemaakt?
- gecontroleerde labels hebben, niet door het merk zelf bedacht. Check het via de app Questionmark.
- niet bang zijn om ook hun beperkingen te tonen



Bots je nog ergens tegenaan?

Wij zijn er voor je.

Stuur een mailtje naar

charlotte.timmermans@solidagro.be

en we proberen je te helpen.

Gebruik deze gids wanneer nodig, deel hem met bondgenoten en keer af en toe terug naar het veld, de biobuurtwinkel of hoevewinkel.

Je weet nu de weg.



Een campagne van



SOLIDAGRO



Survivalkit geïnspireerd door



OXFAM
Magasins du monde



CONSOMAction

Je passe
au vrac



www.moissansupermarché.be