

## Frische Küche.

Die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln verbraucht viel Energie. Wer weitgehend auf Fertigprodukte verzichtet und selber frisch kocht, tut dem Klima etwas Gutes und kann sich an vielfältigen Geschmackserlebnissen erfreuen.

## Regional. Saisonal. Biologisch.

Regionale Lebensmittel beanspruchen nur kurze Transportwege und stärken gleichzeitig die (Land-)Wirtschaft vor Ort. Saisonale Freilandware ist nicht nur besonders klimafreundlich, sondern auch geschmacklich und gesundheitlich unschlagbar. Außerdem spart die Verarbeitung saisonaler Produkte Kosten und Energie für die Lagerung. Bio-Produkte ermöglichen durch ihre Produktionsweise ebenso ein Einsparen von CO2.



# NACHHALTIG essen und genießen.

## Faire Preise.

Dies gilt nicht nur für Importware, sondern auch für regional erzeugte Lebensmittel. Wer bereit ist, einen angemessenen Preis zu zahlen, unterstützt dadurch hohe Qualitätsstandards in der Produktion.

## Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln.

Mit Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums endet nur die Garantie des Herstellers für spezifische Produkteigenschaften, nicht jedoch die Genussstauglichkeit. Besser: Selbst schauen, riechen und schmecken - die meisten Produkte sind weit über dieses Datum hinaus genießbar.

## Essen nach der Ernährungspyramide.

Landen öfter Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte und Getreide auf dem Teller, schmeckt das nicht nur dem Klima, sondern auch der Gesundheit.

Am besten orientiert man sich dabei an der steirischen Ernährungspyramide - sie zeigt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen tierischen und pflanzlichen Produkten.



## Beim Einkauf.

- Nur so viel einkaufen, wie verbraucht werden kann.
- Eine Einkaufs- und Vorratsliste schreiben.
- Plastik sowie unnötige Verpackung vermeiden.
- Mehrwegsysteme wie z.B. Glasflaschen nutzen.



## In der Küche.

- Kühlschrank sachgemäß einräumen.
- Gefrierschrank regelmäßig abtauen.
- Geschirrspüler nur gut gefüllt einschalten.
- Müll ordnungsgemäß trennen.



---

# MEIN BEITRAG

## für unsere Zukunft.

Jedes Jahr entsorgen österreichische Haushalte im Schnitt 43 Kilo genießbare Lebensmittel sowie Speisereste im Müll. Die weggeworfenen Lebensmittel entsprechen einem Wert von rund 300 Euro. Es wird zu viel eingekauft, die Ware falsch gelagert, zu rasch entsorgt und übriggebliebenes nicht weiterverwertet. Diese Tipps unterstützen einen achtsamen und nachhaltigen Umgang mit unserem Essen.

---

## Beim Kochen.

- Kochgeschirr auf Inhalt abstimmen.
- Richtige Deckelgröße wählen.
- Restwärme beim Kochen nutzen.
- Wasserkocher zum Erhitzen von Wasser verwenden.
- Lebensmittelüberschüsse konservieren.



## Beim Essen.

- Leitungswasser bevorzugen und Flaschen sparen.
- Reste richtig aufbewahren und verwerten.
- Essen bewusst genießen.
- Gemeinsames Essen zelebrieren.

