

KLIMAFREUNDLICH GENIESSEN MIT DEN KLIMANACHBARN



Ich tu's
für unsere
Zukunft

30 TIPPS FÜR DIE KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

 Das Land
Steiermark

30 TIPPS FÜR DIE KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE



Mit dem Rad klimafreundlich zum Markt fahren.



Saisonal geerntete Früchte sind superfrisch und gesund – und sparen durch kurze Transporte noch Energie und CO₂.

BIOLOGISCH ERZEUGTE LEBENSMITTEL KAUFEN

Biologische Landwirtschaft verbraucht um ein Drittel weniger Primärenergie als konventionelle und verursacht so weniger CO₂-Emissionen.

MÖGLICHT AUF VERPACKUNG VERZICHTEN

Papier- und Glas-Verpackungen sind klimafreundlicher als solche aus Plastik oder Aluminium und auch das Obst-Plastiksackerl muss nicht sein. Am besten nimmt man für den Transport ein Stoffsackerl oder einen Korb.

AUF'S RICHTIGE GÜTESIEGEL ACHTEN

Achtung, nicht jedes Gütesiegel ist automatisch gut für unser Klima: „Hergestellt in Österreich“ beispielsweise bedeutet nicht, dass auch die Rohstoffe aus Österreich stammen.

AB ZUM BAUERNMARKT

Unterstütze regionale Direktvermarkter! Denn nur dank ihnen gibt es frische und damit maximal nährstoffreiche Produkte gleich aus deiner Nähe. Höhere Essensqualität bei weniger Verbrauch – so geht Win-Win!

MHRWEGFLASCHEN STATT DOSEN KAUFEN

Mehrwegflaschen werden gereinigt und wiederverwendet und sind damit sehr klimafreundlich. Dosen hingegen verursachen klimafreundlichen Metallmüll.



Eine Einkaufsliste vermeidet Spontankäufe.

RESTE VERWERTEN

Lebensmittel sind wertvoll – und zwar alles davon. Es gibt viele tolle Rezepte, wie man Reste zu köstlichen Gerichten verwerten kann! Mit etwas Geschick wird aus einmal Kochen gar zwei Mahlzeiten – ganz ohne Verschwendung.

SELTENER FLEISCH UND TIERISCHE PRODUKTE ESSEN

Denn diese weisen einen höheren CO₂-Abdruck auf. Besser weniger, aber von hoher Qualität genießen.

WENIGER KAUFEN

Wir essen grundsätzlich zu viel, zu fett und zu salzig. Wer auf die richtige Dosierung achtet, tut nicht nur seinem Körper, sondern auch dem Klima etwas Gutes.

FRISCH KOCHEN

Die Verarbeitung von Lebensmitteln in der Industrie verbraucht große Mengen an Energie – daher besser selbst kochen und Fertiggerichte meiden.

MINDESTHALTBARKEITS-DATUM GEGENHECKEN

Mit diesem Datum endet nur die Garantie des Herstellers für bestimmte Produkteigenschaften, nicht jedoch die Verwendbarkeit. Besser selbst durch Schauen/Riechen/Schmecken überzeugen!

KOCHGESCHIRR ABSTIMMEN

Zu großes oder kleines Kochgeschirr verbraucht unnötig Energie und verlängert die Kochdauer. Außerdem sorgen passende Deckel für einen um bis zu zwei Drittel niedrigeren Energieverbrauch.

RESTWÄRME BEDENKEN

Herdplatten und Backrohr bleiben auch nach dem Ausschalten noch warm – dies kann für die Zubereitung genutzt werden.

RICHTIGES GERÄT FÜRS REZEPT

Wer Rezepte lieber digital nachschlägt, sollte dies energiesparend auf einem Tablet oder Smartphone tun statt auf einem stromfressenden Desktop-PC.

LICHT AUSSCHALTEN

Wenn die Küche (oder auch ein anderer Raum) verlassen wird, einfach das Licht ausschalten – so spart man ganz einfach Energie.



TÜRE ZU!

Wer einen Raum heizt oder kühlt, sollte auch auf unnötig offene Türen achten. Wer sinnvoll schließt, schließt auch die angenehme Temperatur mit sich ein.

WASSERKOCHER VERWENDEN

Wasser sollte zuerst im Wasserkocher aufgeheizt werden, um Energie zu sparen.

GENUSS IS(S)T BESSER

Wertschätzung ist auch in der Küche wichtig – also nehmt euch die Zeit, eure Lebensmittel und selbstgekochten Gerichte wirklich zu genießen.



Herein mit der Frischluft!
Mehrere Male täglich Stoßlüften
ist effektiver als
dauerhaftes Kippen.

LEBENSMITTEL RICHTIG AUFTAUEN

Aufzutauendes sollte über Nacht in den Kühlschrank gelegt werden – dies ist energiesparender und schonender, als in der Mikrowelle aufzutauen.

COOL GENIESSEN

Kühl ist kalt genug – schon bei 7°C im Kühlschrank und -18°C im Gefrierschrank bleiben Lebensmittel herrlich frisch. Einfach Kühlstufe anpassen und bei gleichem Effekt einsparen!

GESCHIRRSPÜLER RICHTIG EINSCHALTEN

Der Geschirrspüler sollte erst dann in Betrieb genommen werden, wenn er auch wirklich voll ist. So werden Energie- und Wasserverbrauch optimal genutzt.

RICHTIG TROCKNEN

Die gewaschenen Geschirrtücher (und natürlich auch andere Wäsche) besser aufhängen, statt in den Trockner geben – so wird Energie gespart.

RAUMTEMPERATUR SENKEN

Besonders in der Küche wird es oft sehr heiß. Aber in der ganzen Wohnung gilt: Nur 1°C weniger ist nicht nur angenehmer, sondern spart auch bis zu 6 % Heizkosten.



Reparieren statt
wegwerfen – das spart
Geld und Ressourcen!



klimakochbuch.at/
Saisonkalender

Schau dir den interaktiven Saisonkalender zu Gemüse, Salat und Obst direkt auf deinem Handy an!

So weißt du immer, was gerade in der Steiermark wächst, und kannst deinen Einkaufszettel danach richten...

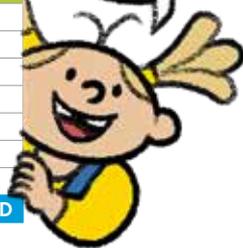
Da fehlt übrigens noch ein Pony für mich!



DER STEIRISCHE SAISONKALENDER



Heraus-trennen und auf-hängen!



Gemüse	JÄNNER	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Bohnschoten												
Brokkoli												
Erbsen												
Erdäpfel												
Feldgurken												
Fenchel												
Jungzwiebel												
Käferbohnen												
Karfiol												
Karotten												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohl												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Kren												
Kürbis												
Lauch												
Mangold												
Mais												
Melanzani												
Paprika												
Pastinaken												
Petersilwurzel												
Pfefferoni												
Radieschen												
Rhabarber												
Reffich												
Rote Rüben												
Rotkraut												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Weißkraut												
Zucchini												
Zwiebel												

Salat	JÄNNER	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Butterhäuptel												
Chinakohl												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Friséesalat												
Krauthäuptel												
Lollo rosso												
Radicchio												
Rucola												
Vogersalat												
Zuckerhut												

Obst	JÄNNER	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Esskastanien												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Hirschiirnen												
Hollunderbeeren												
Hollunderblüten												
Kirschen												
Marillen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Preiselbeeren												
Quitten												
Ribisel												
Ringlotten												
Stachelbeeren												
Wassermelonen												
Weichseln												
Weintrauben												
Zwetschken												

■ Aus steirischer Produktion ■ Steirische Lagerware

□ Aus steirischer Produktion nicht verfügbar

ENERGIE VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Gerade, wenn es um's Essen geht, muss heutzutage alles schnell gehen: schnell zum Geschäft fahren, schnell ein paar Fertiggerichte kaufen und diese dann schnell aufwärmen. Das ist aber auf Dauer nicht nur schädlich für unsere Gesundheit, sondern auch für unser Klima.

SPARSAM UND MIT GENUSS

Schon mit ein paar kleinen Handlungen (mit dem Rad zum Markt fahren, regionale Produkte kaufen, schonend zubereiten...) kann man seine täglichen Essgewohnheiten ändern, mit Spaß und Genuss kochen und essen und somit auch ganz einfach Energie sparen und das Klima schützen.

Auf den nächsten Seiten findest du wertvolle Tipps, was deinen Umgang mit Energie angeht – vor allem rund um's Kochen, Essen und Genießen.

Viel Spaß und guten Appetit!

Durch die Tipps begleiten euch...

FAMILIE AWAD

Kassim

Familienvater, der ökologischen Nutzen am liebsten in Zahlen sieht



Hannah

bodenständige Karrierefrau, die in der Gemeindepolitik involviert ist



Mikhail

zurückhaltender Teenie, der aber bei Themen um den Planeten auflebt



Mona

Energiewirbel, der sich für Natur und Tiere (besonders Käfer!) interessiert



FAMILIE REITER

Mia

Studentin mit Handwerksgeschick und zwei grünen Daumen



Berteltraud

vorwärtsgewandter Ruhepol im Alltagschaos



Zwiebel

treibt der leicht allergischen Mia Tränen in die Augen



8 FREUNDE

Yemi Okojie

Mias Studienkollege in Umweltsystemwissenschaften, der es liebt, über Sport neue Kontakte zu knüpfen



NOCH FRAGEN?



Der **Ich tu's-Service** ist von Montag bis Freitag unter ich-tus@stmk.gv.at erreichbar.

Weitere Infos unter: www.ich-tus.at

Herausgeber:

Amt der Steiermärkischen Landesregierung
Abteilung 15 Energie, Wohnbau, Technik
Landhausgasse 7, 8010 Graz

E: ich-tus@stmk.gv.at
www.ich-tus.at

Gestaltung und Illustration:

CMM – Spezialagentur für Business Storytelling
www.cmm.at

Druck: Dorrong



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/13993-2410-1003



Das Land
Steiermark