

*Mit
steirischem
Saison-
kalender zum
Her austreuen!*

Ich tu's
für unsere
Zukunft

**Klima-
freundliches
Einkaufen –
so geht's**



**Das Land
Steiermark**

FRISCHE S

Mit dem Rad klimafreundlich zum Einkaufen fahren

Saisonale Produkte mit dem Saisonkalender finden und genießen



Seltener Fleisch und tierische Produkte essen

Gefrierschrank regelmäßig abtauen

Regionale Direktvermarkter (z.B. Bauernmärkte) unterstützen

Bio- und fair gehandelte Produkte kaufen

Auf (Plastik-) Verpackungen verzichten

Reparieren statt wegwerfen

Köstlich klimafreundlich

Haben Sie sich auch schon vermehrt Gedanken dazu gemacht, was Sie selbst zum Klimaschutz beitragen können? In diesem Folder finden Sie wertvolle Tipps rund um dieses Thema und erfahren auch, wo „Klimafallen“ im Einkauf stecken.

Wir können heute ganz einfach in jedem Supermarkt jede Köstlichkeit kaufen. Dabei handelt es sich jedoch oft um Produkte, die mit enormem Ressourceneinsatz produziert und – wenn nötig – aus weit entfernten Ländern mit Flugzeugen, Schiffen oder LKWs importiert werden.

Daher ist es besonders wichtig, darauf zu achten, zu welchem Produkt wir greifen. Saisonale, biologische und/oder fair gehandelte Produkte sind beim klimabewussten Einkaufen zu bevorzugen. Auch das Ändern unserer Ernährungsgewohnheiten – z.B. seltener Fleisch und dafür mehr saisonales Gemüse zu essen – tragen zu einem klimafreundlichen Konsum bei.

Klimafreundliches Kaufen ist einfach und köstlich zugleich.

Tipp!

Auf www.ich-tus.at erhalten Sie Klimaschutzmaßnahmen und Informationen über Veranstaltungen und Förderungen in der Steiermark.

Einkaufen mit Köpfchen!

Cooler Checkliste

Kennen Sie das: Sie sind im Supermarkt und wollen Lebensmittel einkaufen, doch plötzlich wissen Sie nicht mehr, was Sie eigentlich kaufen wollten? Eine Liste hilft! Kleben Sie einfach ein Post-It an den Kühlschrank oder benutzen Sie eine Handy-App und schon kaufen Sie immer nur das, was Sie gerade brauchen. Nicht weniger und vor allem nicht mehr: So vermeiden Sie das Verderben von Lebensmitteln, sparen Geld und reduzieren auch noch das Müllaufkommen.

Klima hat immer Saison

Regionales Obst und Gemüse ist gesund und wirkt positiv für Umwelt und Klima. Und es ist gar nicht schwer, saisonal und biologisch zu genießen: In der Steiermark gibt es zu jeder Jahreszeit eine Vielzahl an exzellenten Obst- und Gemüsesorten in Bio-Qualität.

Diese App „Find' ich gut.“

Die besten Schmankerln findet man meist nicht im Supermarkt, sondern eher bei Bauer bzw. Bäuerin um die Ecke. Unsere steirische App „Find' ich gut.“ Macht es Ihnen einfach, über 500 klimafreundliche Betriebe in der Steiermark zu finden – vom Bauernladen bis zum/zur EnergieberaterIn.



Gleich kostenlos downloaden!



Besiegelte Qualität

Klimafreundlich kochen

Österreich



Österreichisches Bio-Siegel
www.ama.at



Bio-Austria-Kennzeichen
www.bio-austria.at

EU und International



Europäisches Bio-Siegel
ec.europa.eu



Demeter
www.demeter.at



MSC (Marine Stewardship Council)
www.msc.org



Fairtrade
www.fairtrade.at



Deutsches Bio-Siegel
www.bio-siegel.de

Bio-Marken der Supermärkte



Zurück zum Ursprung (Hofer)
www.zurueckzumursprung.at



Ja! Natürlich (REWE)
www.janaturlich.at



Natürlich für uns (Nah & Frisch)
www.naturlich-fuer-uns.at



Spar Natur[®] pur (Spar)
www.spar.at

Zahlreiche Rezepte von steirischen KöchInnen mit regionalen Zutaten – und das auch noch nach Jahreszeiten geordnet. Das klingt nach einem ganz besonderen Kochbuch, oder?

Einfach – vielfältig – steirisch

Mit dem Klimakochbuch zeigt Ich tu's, wie vielfältig und schmackhaft die Steiermark ist – zu jeder Jahreszeit. Denn von leichten saisonalen Rezepten bis hin zur schnellen Küche ist hier für jeden etwas dabei. Teilweise auch in vegetarischer, veganer, laktose- oder glutenfreier Ausführung. Mahlzeit!



Reinklicken,
nachkochen, genießen:
www.klimakochbuch.at

Diese Auflistung bietet eine Auswahl der wichtigsten Gütesiegel und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Mindestens haltbar

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist keine fixe Größe, oft sind Lebensmittel auch nach ihrem Ablauf noch genießbar. Vor allem: Wer Lebensmittel richtig lagert, hat länger etwas davon.

- **Obst und Gemüse** nicht zu eng aneinander legen, sondern locker schichten.
- **Früchte** dürfen für die Lagerung weder Druckstellen noch Schädlingsbefall aufweisen.
- **Unreifes Obst und Gemüse** kann im Kühlschrank nicht nachreifen. Daher: bei Zimmertemperatur aufbewahren!
- **Sommergemüse und -obst** bleibt durch den hohen Wassergehalt nicht lange frisch.
- **Die Gemüselade** im Kühlschrank (8° – 10°C) ist ideal für Blatt- und Wurzelgemüse, Spargel, Kirschen, Erdbeeren und vieles mehr.
- **Auf der Glasplatte** über der Gemüselade ist es am kältesten – ideal für Fleisch und Fisch. Ganz oben lagert man am besten Butter und Käse.
- **Nicht zerkleinertes Fleisch** ist länger haltbar.
- **Trockenes Gebäck** kann man für Knödel, Croutons etc. nutzen.
- **Achtung bei Schimmel:** Brot oder Gebäck immer komplett entsorgen und die Brotlade regelmäßig reinigen.

Keine Chance für Müll

Beim Kauf von Lebensmitteln kommt die Verpackung unweigerlich mit nach Hause – mit der Zeit sammeln sich dort Berge an Papier- und Plastikmüll. Kompletter Verpackungsverzicht ist schwer umsetzbar, mit ein paar kleinen Tricks kann man den „Müllbergen“ aber Einhalt gebieten:

- **Pfandflaschen nutzen:** Diese bringt man in den Supermarkt zurück und vermeidet unnötigen Plastikmüll.
- **Sackerl mehrfach verwenden:** Für Obst und Gemüse bieten Geschäfte bereits Alternativen zum Plastiksackerl an – z. B. Papiertüten. Natürlich können Sie auch eine Textiltasche für Obst und Gemüse mit zum Einkauf bringen.
- **Plastik wiederverwenden:** Verpackungen wie z. B. Joghurtbecher kann man sehr gut als Vorratsboxen oder zum Einfrieren nutzen.
- **Müll trennen:** Mülltrennung ist gut fürs Klima, denn vieles kann recycelt werden. In der Steiermark wird in die Fraktionen Papier, Glasverpackungen (Buntglas und Weißglas), Leichtverpackungen, Metallverpackungen, Alttextilien, Bioabfall und Restmüll getrennt.
- **Sammelstellen:** In den Sammelstellen von Gemeinden können darüber hinaus Problemstoffe, Elektro-Altgeräte, Batterien, Sperrmüll und Grünschnitt entsorgt werden.

Tipp!

Gehen Sie mit Korb oder Textiltasche einkaufen – so transportieren Sie klimafreundlich!

Ich tu's Energieberatung

Die Ich tu's-Serviceline ist von Montag bis Freitag erreichbar unter:

0316/877-3955

Herausgeber:

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

E: ich-tus@stmk.gv.at

Fotos: Shutterstock

Gestaltung: CMM Werbe- und Positionierungsagentur



Weitere Infos unter:
www.ich-tus.at



Das Land
Steiermark