

Mit Lebensmitteln und Energie sparsam haushalten

- **Regionalität**

In Niederösterreich werden hervorragende Lebensmittel erzeugt und hergestellt. Die regionale Herkunft der Ware hat einen Wert an sich. Mit dem Kauf heimischer Produkte fördern Sie regionale Erzeuger und Verarbeiter.

Achten Sie beim Kauf Ihrer Lebensmittel, wo und wie diese erzeugt und verarbeitet wurden.

Nahhaltige Lebensmittelqualität wird am besten durch regionale Nähe sichergestellt. Nähe erzeugt Transparenz. Und Transparenz schafft soziale Kontrolle und Vertrauen.

- **Frische**

Eine gesunde und genussvolle Ernährung braucht frische und wertvolle Lebensmittel.

Achten Sie auf optimale Lagerungsbedingungen der einzelnen Nahrungsmittel. So bleiben Ihre Lebensmittel länger genießbar und frisch.

Selbst vorkochen und einfrieren ist billiger und gesünder.

Palatschinken aus Eiern, Milch und Mehl selber machen statt Fertigteig kaufen:

100 Gramm kosten rund 12 Cent. Das Fertigprodukt kostet mehr als das Doppelte.

Salatdressing aus Öl, Essig und getrockneten Gewürzen selber machen statt Fertigprodukt kaufen. Für Variationen eignen sich ein Schuss Milch, übrig gebliebener Bratensaft oder Käse. Fertige Salatsoßen kosten bis zu dreimal so viel - ca. 50 Cent pro Milliliter.

- **Qualität**

Entscheiden Sie bewusst, welche Lebensmittel und wie viel Sie davon kaufen.

Nachhaltigkeit hat ihren Preis. Kaufen Sie weniger, dafür hochwertigere Lebensmittel.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die nächsten Tage bevor Sie einkaufen gehen. So kaufen Sie nichts zu viel, das später vielleicht im Müll landet.

Einkaufsliste schreiben und Spontankäufe vermeiden.

- **Kurze Transportwege**

Durch kurze Transportwege sparen Sie zusätzliche Kosten, die sich auch in einem günstigeren Preis wiederfinden. Durch geringere Emissionen und weniger

Energieverbrauch leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz.

Zum Einkaufen Tasche oder Einkaufskorb mitnehmen, statt immer ein Plastiksackerl zu kaufen. Pro Sackerl: ca. 15 Cent

- **Restlos Genießen**

Täglich wird in Wien so viel Brot weggeworfen, wie Graz (280.000 Einwohner) zur Versorgung benötigt! In Österreich landen jährlich 166.000 Tonnen Nahrungsmittel im Abfall. Die weggeworfenen Lebensmittel Europas und Nordamerikas würden dreimal ausreichen, um alle Hungernden der Welt satt zu machen. Pro Kopf landen in Österreich jährlich unverpackte Lebensmittel im Wert von 387 Euro im Müll. Im Schnitt wandert jedes fünfte (!) Stück Gebäck so, wie es aus dem Ofen gekommen ist, in den Müll.

Reste verwerten

Mindesthaltbarkeiten sind Richtwerte, viele Produkte sind darüber hinaus noch genießbar (Erst öffnen und prüfen statt sofort wegwerfen).

- **Saisonal kaufen**

Spargel-, Marillen- oder Erdbeer-Zeit. Die „Saison“ von Obst und Gemüse macht sich nicht nur im Geschmack, sondern auch beim Preis bemerkbar. Gutes, das zu „seiner Zeit“ geerntet wird, ist frischer und beinhaltet außerdem mehr Vitamine. Der höhere Chemikalieneinsatz bleibt aus. Ein Saisonkalender macht die Auswahl leicht.

Saisonal und regional einkaufen: Heimische Saisonware ist immer billiger.

Wer saisonal einkauft, erspart den Energieeinsatz von beheizten Glashäusern und schont die Umwelt.

Selbst waschen und schneiden spart Geld: Ein Kilo Melone kann z.B. im gleichen Geschäft ca. 60 Cent oder über 4,50 Euro kosten. Der Unterschied: Das teurere Produkt ist gewaschen, klein geschnitten und handlich verpackt. Auch „verzehrbereiter“ Salat und „küchenfertige“ Erdäpfel sind wesentlich teurer.

ENERGIESPARTIPPS

- **Kühlschrank/Gefriertruhe**

Beim Aufstellen des Kühlschranks/der Gefriertruhe darauf achten, dass diese/r nicht neben einer Wärmequelle (Heizung, Herd, direktes Sonnenlicht) steht.

7°C Kühltemperatur beim Kühlschrank und -18°C beim Gefrierfach reichen aus. Jedes Grad kostet 6% mehr Energie.

Kühlschrank nur kurz öffnen. Warme Speisen erst abkühlen lassen.

Vor Urlaubsantritt Kühlschrank abtauen. Spart bei 14-tägigem Aufenthalt 3 Euro.

Gefrorenes im Kühlschrank auftauen unterstützt die Kühlleistung.

Ein 10 Jahre und älteres Gerät verbraucht 4x so viel Energie. Ein Neugerät (auf Energieeffizienzklasse achten!) kann pro Jahr bis zu 100 Euro einsparen.

Dichtung prüfen. Tipp: Taschenlampe in den Kühlschrank legen; wenn Lichtstrahlen sichtbar sind - Dichtung tauschen.

- **Herd**

Stromsparend kochen und backen lohnt sich. Denn das Kochen macht in einem 5-Personen-Haushalt 8,5% des Gesamtstromverbrauchs aus.

Beim Kochen wenig Wasser verwenden.

Deckel ganz schließen. Spart bis zu 2/3 Strom.

Restwärme nutzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nicht zu kleine Töpfe auf große Herdplatte stellen.

Unebene Töpfe verlängern die Kochzeit um bis zu 40%.

Schnellkochtopf nutzen. Spart bis zu 30% Energie und 50% Zeit.

Wasser im Wasserkocher vorkochen. Verbraucht ein Drittel weniger Strom.

- **Backofen**

Moderne Backöfen nicht vorheizen. Spart bis zu 20% Energie. (Ausnahmen: empfindliche Teige wie Biskuit, Baiser)

Bei Backzeit über 40 Minuten 10 Minuten vor Gar-Ende abschalten und Restwärme nutzen. Spart 7 kWh pro Jahr.

Restwärme nach dem Backen zum Warmhalten von Speisen nutzen.

Anstelle des Backofens Kochstelle nutzen. Der Ofen benötigt 4x mehr Energie.

Bei Umluftherden gleichzeitig alle Ebenen nutzen.

Für kleine Mengen Toaster oder Kleingrill nutzen. Diese Geräte verbrauchen nur ein Drittel der Energie.

Die Selbstreinigungsfunktion nur bei starker Verschmutzung nutzen.

Backofentür geschlossen halten, sonst gehen 20% der Temperatur verloren.