



Rund um den Weltumweltag am 5. Juni veranstalten wir heuer erstmals gemeinsam mit dem Klimabündnis OÖ die „Weltumweltwochen – Klimagenusswochen“. Neben den Themen erneuerbare Energie und Energiesparen werden dieses Jahr besonders die Themen Ernährung und Konsum „genussvoll“ in den Blickpunkt gerückt. Mehr als die Hälfte des ökologischen Fußabdrucks eines durchschnittlichen österreichischen Bürgers oder einer Bürgerin entfallen auf die Bereiche Ernährung und Konsum. Bei über 100 Veranstaltungen in ganz Oberösterreich zeigen wir bewusst auf, dass Klimaschutz in der Ernährung nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern sogar ein *Mehr* an Lebensqualität bringt.

Somit wünsche ich Ihnen genussvolle Erfahrungen im Rahmen der Klimagenusswochen 2011 und würde mich freuen, Sie bei einer der Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Ihr Rudi Anschöber

KLIMAWANDEL - WIR TRAGEN DAZU BEI

Die jährlichen Durchschnittstemperaturen sind in den letzten Jahrzehnten stetig angestiegen. Zudem nehmen auch die Temperaturschwankungen und Naturkatastrophen immer mehr zu. Die Folgen sind Extremereignisse unterschiedlichster Art – Dürre und Hitzeperioden ebenso wie Überschwemmungen, Kälteperioden und extremer Schneeedruck.

Globale Erwärmung durch verstärkten Treibhauseffekt

Dabei muss unterschieden werden zwischen

- 1) Natürlicher Treibhauseffekt:** Ohne diesem wäre ein Leben auf der Erde nicht möglich, die durchschnittliche Erdtemperatur wird von -18°C auf $+15^{\circ}\text{C}$ angehoben.
- 2) Menschengemachter (antropogener) Treibhauseffekt:** Die Menschen in den Industrie- und Schwellenländern tragen wesentlich durch Ihre Lebensweise zum Klimawandel bei.

Zwischen 1775 und 2010 stieg die atmosphärische CO_2 -Konzentration von 280 ppm (parts per million) auf 390 ppm. Seit einer Million Jahre lag der Anteil immer unterhalb von 280 ppm. Aber nicht nur die CO_2 -Konzentration steigt, auch andere Treibhausgase wie die halogenierten Verbindungen H-FKW, Methan (CH_4), Lachgas (N_2O) und Ozon (O_3) nehmen ungebremst zu.

Wir alle haben es in der Hand, entsprechende Maßnahmen gegen einen fortschreitenden Klimawandel zu setzen.

KLIMASCHUTZ – WIR KÖNNEN DAZU BEITRAGEN

UNSER LEBENSTIL ENTSCHIEDET – ESSEN MIT GENUSS!

In Österreich entfallen ca. 1/5 der gesamten Treibhausgasemissionen und rund 1/3 des ökologischen Fußabdruckes auf die Ernährung. Besonders der übermäßige Konsum von Fleisch, Milch und Milchprodukten trägt zur Emission von klimaschädlichen Treibhausgasen bei.

Es geht nicht um völligen Fleischverzicht, sondern darum, die Vielfalt unserer Küche (wieder) zu entdecken und damit auch das Klima zu schützen.

DIE „KLIMASCHÄDLICHEN“ TREIBHAUSGASE IM BEREICH ERNÄHRUNG

- **CO₂** vor allem durch Energieverbrauch im Rahmen von Anbau, Verarbeitung, Lagerung, Transport und Zubereitung
- **Methan** vor allem Methanemissionen der Kühe und durch Düngung
- **Lachgas** in Form von Düngemitteln
Wobei Methan 21 mal und Lachgas 310 mal so „klimaschädlich“ wie CO₂ ist.

Quelle: Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft weisen im Vergleich zu konventionell erzeugten Lebensmitteln eine um 10 – 40 % bessere Klimabilanz auf.

SCHON PROBIERT?

- **Essen Sie vermehrt pflanzliche Lebensmittel!** Sie tun sich selbst was Gutes und schonen außerdem noch das Klima!
- **Bevorzugen Sie Obst und Gemüse aus der Region!**
- **Richten Sie Ihren Speiseplan bei Obst und Gemüse nach der jeweiligen Saison!** Erdbeeren, Tomaten im Sommer. Lagerfähige Lebensmitteln (zB: Kraut) im Winter!
- **Kaufen Sie Produkte aus biologischer Landwirtschaft!**
- **Bei Produkten, die nicht bei uns erzeugt werden (Kaffee, Schokolade etc.) achten Sie bitte auf das FAIRTRADE-Gütesiegel!**
- **Kaufen Sie weniger, dafür bessere Qualität! (Klasse statt Masse!)**
Knapp 1/3 unserer Lebensmittel werden weggeworfen.
(„Kauf 5, zahl 4, wirf 3 weg und iss 2“)
- **Weniger tierische Lebensmittel** (Fleisch, Käse ...) – diese dafür aus biologischer Landwirtschaft und aus der Region!
- **Legen Sie mehr Wert auf gartenfrische und selbst gekochte Speisen** als auf industriell hergestellte Fertigenüs wie Tiefkühlkost oder Dosenkonserven!
- **Erledigen Sie Ihre Einkäufe, wenn immer möglich, zu Fuß, mit Rad, Bahn oder Bus!** (der „letzte“ Kilometer ist bezüglich Energieverbrauch beim Transport oft entscheidend)
- **Zusätzliche Verpackungen vermeiden** (Plastiksackerl etc.)!
- **Verwenden Sie energieeffiziente Haushaltsgeräte!**
- **Sparen Sie Energie beim Kochen!** Z.B.: Verwenden Sie immer Töpfe in passender Größe und mit Deckel! Nehmen Sie Schnellkochtöpfe (spart Zeit, Strom und Wasser) bzw. Wasserkocher! Nutzen Sie die Restwärme bei E-Herden und Backrohr!
- **Überlegen Sie, welche elektrischen Kleingeräte Sie überhaupt benötigen!**



Das Klimakochbuch, 2009, Verlag Kosmos

CO₂-ÄQUIVALENTE IN GRAMM PRO KILO PRODUKT NACH ANBAUWEISE

NAHRUNGSMITTEL	KONVENTIONELL	ÖKOLOGISCH
Geflügel	3.508	3.039
Geflügel-TK	4.538	4.069
Rind	13.311	11.374
Rind-TK	14.341	12.402
Schwein	3.252	3.039
Schwein-TK	4.282	4.069
Gemüse frisch	153	130
Gemüse-Konserven	511	479
Gemüse-TK	415	378
Kartoffeln- frisch	199	138
Kartoffeln trocken	3.776	3.354
Pommes-Frites-TK	5.728	5.568
Tomaten frisch	339	228
Brötchen, Weißbrot	661	553
Brot misch	768	653
Feinbackwaren	938	838
Teigwaren	919	770
Butter	23.794	22.089
Joghurt	1.231	1.159
Käse	8.512	7.951
Milch	940	883
Quark, Frischkäse	1.929	1.804
Sahne	7.631	7.106
Eier	1.931	1.542

Quelle: GEMIS 4.4 (vgl. ÖKO 2007; dort auch Detaillierung der Prozessketten)
TK = Tiefkühlprodukte

SELBST GEMACHT STATT GEKAUFT

WRAPS – mit Füllungen nach jeweiligem Geschmack (herzhaft mexikanisch bis süß fruchtig)

*Teig (für 8 Wraps)
vegan oder vegetarisch
200 g Weizenmehl
150 ml Wasser oder Milch
1 TL Backpulver (oder 2 Eier)
0,5 TL Salz
Öl zum Ausbacken*

Die Teigzutaten in eine Schüssel geben und zu einem flüssigen Teig verrühren. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und aus dem Teig portionsweise 8 dünne Teigfladen backen.

KARTOFFELSPALTEN UND OFENGEMÜSE (vegan und saisonal)

*(für 6 Personen)
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 kg mehligte Kartoffeln
250 g Gemüse der Saison
(feste Gemüsearten, z.B.
Karotten, Zucchini,
Kürbis, Paprikaschoten
oder Zwiebeln)*

Das Öl mit Gewürzen zu einer Marinade verrühren. Die Kartoffeln gründlich reinigen. Das Gemüse waschen und putzen, je nach Sorte schälen. Die Kartoffeln mit der Schale in Spalten, das Gemüse in Scheiben oder Streifen schneiden. Die Kartoffelspalten und die Gemüsestücke in eine große Schüssel geben, mit dem gewürzten Öl begießen und darin wenden. Diese Zutaten großzügig auf einem Backblech verteilen und je nach Geschmack mit Sesam, Oregano oder Rosmarin bestreuen. Das vorbereitete Blech in den Ofen schieben und alles bei 180 bis 200 Grad backen, zwischendurch Kartoffeln und Gemüse einmal wenden. Garzeit für die Kartoffeln: etwa 40 Minuten, Zucchini: etwa 20 Minuten.

FRISCH GEBACKENES DINKELBROT (vegan und regional)

*1 Würfel Hefe
650 g Dinkelvollkornmehl
600 ml Wasser
3 TL Salz
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen*

Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in Schüssel geben, die aufgelöste Hefe und das Wasser zugeben. Kurz umrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Salz und Samen dazugeben und den Teig 3 Minuten kneten. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 250°C ca. 1 Stunde backen. Wenn das Brot beim Daraufklopfen mit einem Holzlöffel hohl klingt, ist es fertig.

WAS BRAUCHEN WIR WIRKLICH?

- **Leihen statt Besitzen!** Nutzen Sie die vielfältigen Leihangebote – Siedlervereine, Bibliotheken ...
- **Reparieren statt Entsorgen!** Produkte nur ersetzen, wenn diese tatsächlich nicht mehr reparierbar sind.
- **Nutzen von Reparatur- und Servicezentren** – besonders für selten verwendete Objekte gilt die Devise Altgerätewiederverwendung! (aufgrund des ökologischen Rucksacks bei der Erzeugung)
- **Flohmärkte** – ein Erlebnis für alt und jung – gebrauchte Dinge nutzen bzw. wiederverwerten (www.flohmarkt.at, www.revital.at)
- **Radbasars, bikekitchen, Funräder** – Fahrräder erhalten ihre 2. Chance – Pimp my bike!
- **Second-Hand Läden** – Stöbern macht Spaß!
- **Online Marktplätze** (www.ebay.at, www.willhaben.at etc.) **und Tauschbörsen:** Nutzen Sie Tauschkreise in Ihrer Nähe, tauschen Sie ihre Talente:
www.timesozial.org
www.talente-tauschkreis.at
www.vsg.or.at
www.krems-taler.at.tf
www.tauschboerse.ottensheim.at
www.talente-tauschkreis-enns.at
- **Bei notwendigen Neuanschaffungen** (u.a. Kleidung, Möbel) **achten Sie bitte auf ökologische Herkunftskriterien und auf faire Labels.**



EINKAUFSRATGEBER-LINKS

- www.topprodukte.at
- www.marktcheck.at
- www.umweltzeichen.at
- www.arbeiterkammer.at
- www.konsument.at
- www.e-control.at
- www.bio-austria.at
- www.fairtrade.at

KLIMAFREUNDLICH UNTERWEGS

- **Mehr Radfahren und zu Fuß gehen** – ist gesundheitsfördernd und gut für die Umwelt!
- **Raus aus dem Auto – Rein in die Bahn!** Bahnfahren – schont in Zeiten hoher Benzinpreise die Geldbörsen. Steigen Sie auf die vielfältigen Angebote von Einfach-Raus-Tickets bis Sparschiene (www.oebb.at) um.
- **Nutzen Sie den Verkehrsverbund** mit den attraktiven Zeitkartenangeboten wie Wochenkarten, Monats- oder Jahreskarten (www.oevv.at)
- **Carsharing bzw. Autoteilen!** Ein Auto steht im Schnitt mehr als 23 Stunden am Tag, der Flächenverbrauch für Autos nimmt ständig zu und somit auch die Bodenversiegelung!
- **Mitfahrbörsen**
www.mitfahrboerse.at
www.mitfahrgelegenheit.at
www.mitfahrzentrale.at
www.compano.at
- **E-Mobilität als Alternative!**



ENERGIE GESPART – KLEINE SCHRITTE MIT GROSSEN AUSWIRKUNGEN

- **Beleuchtung: Energiesparende Leuchtkörper!** Licht aus, wenn nicht benötigt!
Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Zeitschaltuhren bis hin zu Bewegungsmeldern.
- **Kühlgeräte: Achten Sie beim Neukauf auf A++ Geräte und dass das Kühl- und Gefriervolumen der Geräte Ihrem Bedarf entspricht!**
- **Achten Sie auf Stand-by Verluste. Trennen Sie E-Geräte vom Netz!**
- **Waschen: volle Maschine, keine Vorwäsche, niedrige Waschttemperaturen!**
- **Unterhaltungselektronik, EDV, etc.:** Schauen Sie beim Kauf auf den Energieverbrauch, d.h. im Betrieb als auch in der Bereitschaft (stand by)!
- **Gehen Sie auf die Suche nach Energiefressern in Ihrem Haushalt!**
(Energiespargeräte gibt es nicht nur zum Kaufen sondern auch in vielen Gemeinden, Betrieben und Vereinen zum Ausborgen!)
- **Tauschen Sie alte, energiefressende Pumpen im Heizungs- und Warmwasserbereich gegen effiziente Umwälzpumpen!** Sie sparen bis zu 80 % an Energie und Stromkosten!
- **Haussanierungen: Max. mögliche Reduktion des Energieverbrauchs!** Durch bessere Isolierungen (Keller, Dächer, Wände), Energiesparfenster, Wärmerückgewinnung.
- **Achten Sie beim Kauf auch auf die graue Energie (ökologischer Rucksack) von Produkten!**



Nähere Informationen:
www.klimabuendnis.at/klimatipps
www.esv.or.at

ERNEUERBARE ENERGIE

- **Nutzen Sie erneuerbare Energieträger** (Scheitholz, Pellets, Hackschnitzel, Geothermie, Biomassefernwärmenetze) für die Raumheizung!
- **Erwärmen Sie ihr Warmwasser mit Solarthermie!**
- **Steigen Sie um auf Ökostrom!**
- **Investieren Sie in Photovoltaikanlagen, Windkraft, Kleinwasserkraft!**
Tragen Sie bei zu Ihrer Energieautarkie!

URLAUB DER ANDEREN ART – SCHON PROBIERT?

- **CouchSurfing** – kostenlose Unterkünfte (Couch) werden angeboten und getauscht (www.couchsurfing.org).
- **Haustausch** – „ganze“ Häuser werden während der Urlaubszeit getauscht. Es bietet sich dadurch die Möglichkeit eines kostenlosen Urlaubs.
- **Woofen (www.woof.at)** - Unterkunft und Verpflegung gegen Mithilfe auf ökologisch geführten Bauernhöfen.

TESTEN SIE IHREN LEBENSSTIL!

- www.footprint.at
- www.mein-fussabdruck.at
- www.footprintrechner.at
(next generation)
- www.fussabdruck.at
- www.fussabdrucksrechner.at
- www.co2-rechner.at
- www.ichundco2.at
- uba.klima-aktiv.de