

Saisonal - regional

Immer öfter ärgern wir uns, dass es in herkömmlichen Supermärkten kaum heimisches (Bio-)Obst und (Bio-)Gemüse der Saison gibt. Regionale Bioläden oder Bio-Hauszusterler erhalten ihre Ware üblicherweise von landwirtschaftlichen Betrieben aus der unmittelbaren Umgebung. Viele Hauszusterler liefern neben Obst und Gemüse auch andere Bio-Lebensmittel und Bio-Getränke bis vor die Haustür. Das ist vor allem in ländlichen Regionen sehr vorteilhaft, weil man sich damit den Weg mit dem Auto zum Einkaufen spart. Wer das Hauszusterler-Service nutzt, leistet somit einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz, und hat gleichzeitig mehr Freizeit.

Saisontabelle für Obst und Gemüse

Wer bei seinem Einkauf darauf achtet, welche Herkunft das Obst und Gemüse in den Regal der Supermärkte hat und heimische Produkte bevorzugt, der leistet einen nicht unwesentlichen Beitrag zum Klimaschutz. Denn weite LKW Transporte aus fernen Ländern belasten unser Klima. Weiters haben die verschiedenen Obst und Gemüsesorten auch unterschiedliche Saisonen. Wann welches Obst und Gemüse bei uns Saison hat, erfahren Sie aus dem Saisonkalender.

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	Der grüne, saure Klarapfel ist eine der frühesten Sorten.											
Marille												
Aubergine								Auberginen bei Raumtemperatur lagern.				
Birne								Birnen nicht neben Äpfeln lagern.				
Schwarz- oder Heidelbeeren												
Karfiol												
Brokkoli						Auch der Strunk des Brokkoli ist essbar.						
(Zucht-)Champignon	Der wilde Wiesenchampignon ist ab Juli auf Viehweiden zu finden.											
Erdbeeren					Erdbeeren reifen nicht nach.							
Feldsalat	... ist ein vitaminreiches Wintergemüse!											
Fenchel							Passt gut zu Fischgerichten.					
Frühlingszwiebel					Die Blätter lassen sich wie Schnittlauch verwenden.							
grüner/weißer Spargel				Die Schalen kommen in die Suppe.								
Grünkohl												
Gurke				Die Schale ist am vitaminreichsten.								
Johannis- und Himbeere												
Karotte												
Kartoffel / Erdapfel	Ist mit Tomate und Tabak verwandt, nicht mit der Süßkartoffel.											
Kohlsprossen	... am besten nach dem ersten Frost.											
Kohlrabi												
Kopfsalat			Treibhaussalat ist häufig stark nitratbelastet.									
Kürbis												
Lauch												
Paprika												
Pfirsich												
Rettich	Ein Bierrettich deckt den Tagesbedarf an Vitamin C!											
Rote Rüben	Die Blätter sind wie Mangold verwendbar!											
Rot-, Spitz- und Weißkohl												
Spinat	Freiland- u. Biospinat sind nitratärmer.											
Tomate	Importtomaten werden meist unreif gepflückt.											
Zucchini												
Zuckerschote	Zuckererbsen werden meist aus Asien oder					Afrika importiert.						
Zwiebel												
Herkunft, wenn aus dem Inland:												
	Freiland				Lager		Gewächshaus		höchstwahrscheinlich Import			

Herkunft, wenn aus dem Inland: Freiland Lager Gewächshaus höchstwahrscheinlich Import

Wussten Sie, dass ...

- ... man in Wien täglich die Menge an Brot wegwirft, die ausreichen würde, um die Stadt Graz damit zu versorgen?
- ... 80% der Getränke in Österreich in Einwegverpackungen konsumiert werden?
- ... jeder Österreicher pro Jahr 500 kg Abfall produzieren?

Quelle: Umweltberatung, „Abfallvermeidung leicht gemacht“

Schritt 6: KONSUM

Energie verwenden statt verschwenden

Konsumverhalten als Teil der Veränderung

Dass unser Konsumverhalten wesentlichen Einfluss auf unser Klima und unsere Umwelt hat, steht mittlerweile außer Frage. Doch noch immer herrscht der Glaube vor, dass man mit einem bewussteren Konsumverhalten wenig bewirken kann. Zunehmend stellen wir fest, dass die technologischen Verbesserungen alleine nicht ausreichen, um eine Veränderung zu bewirken. Betrachtet man beispielsweise die Entwicklung von Automotoren, so sind diese in den letzten Jahren im Vergleich zu ihrer Leistungsfähigkeit immer effizienter geworden. Wir fahren aber immer mehr, unsere Fahrzeuge nehmen an Gewicht und PS-Stärke zu, und zwar mehr als die Einsparung durch die Effizienzsteigerung gebracht hat. Man spricht hier vom Rebound-Effekt. Der technologische Fortschritt wird durch unser nicht angepasstes Verhalten überkompensiert.

Aufgaben einer starken Klimapolitik

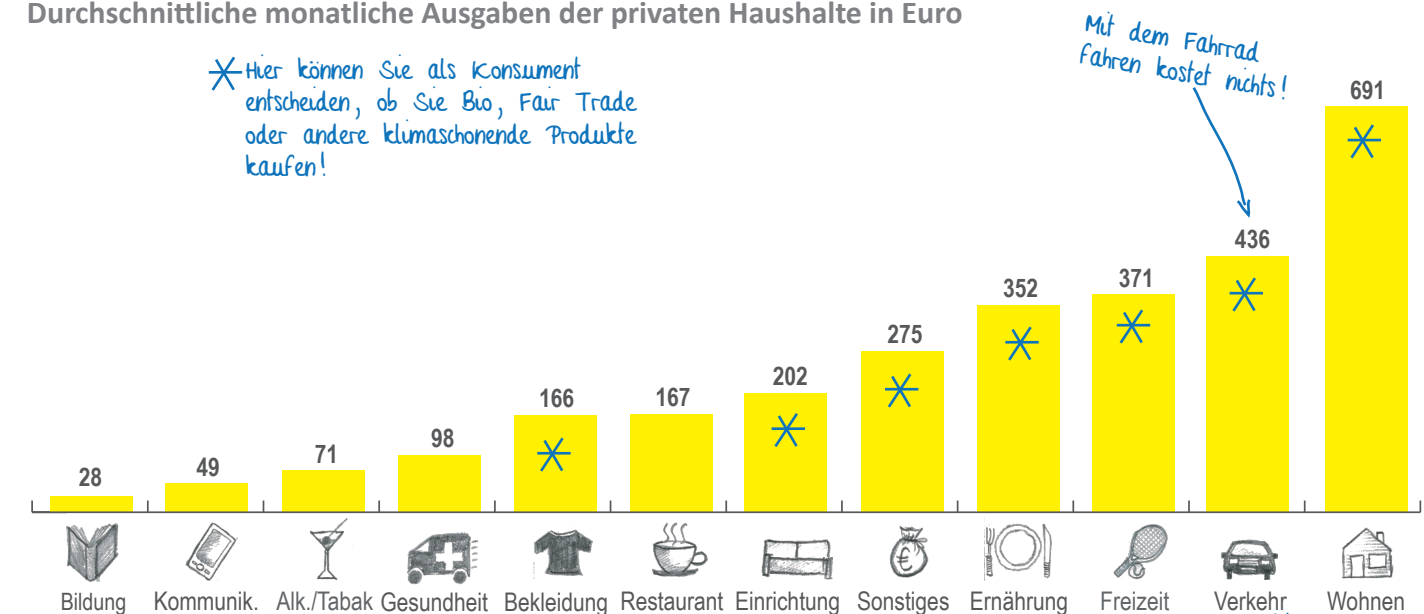
Eine zukunftsweisende Klimapolitik hat die Aufgabe, zwei Aspekte besonders zu beachten:

1. Fragen des Lebensstils – also jene Faktoren, die unser Verhalten und unsere Haltung hin zu einem klimaverträglichen/klimaschonenden Leben führen.
2. Technologisch, strukturelle Ansätze, die uns einen hohen Lebensstandard bei gleichzeitig geringer Auswirkung auf das Klima ermöglichen.

Nur wenn wir alle bereit sind ein klimafreundliches Verhalten auch zu leben, werden neue klimafreundliche Technologien am Markt auch eine Chance haben.

Quelle: Steirischer Klimaschutzplan - Teil 7 „Klimastil“
Den gesamten Klimaschutzplan finden Sie unter:
www.technik.steiermark.at/cms/ziel/67473811/DE/

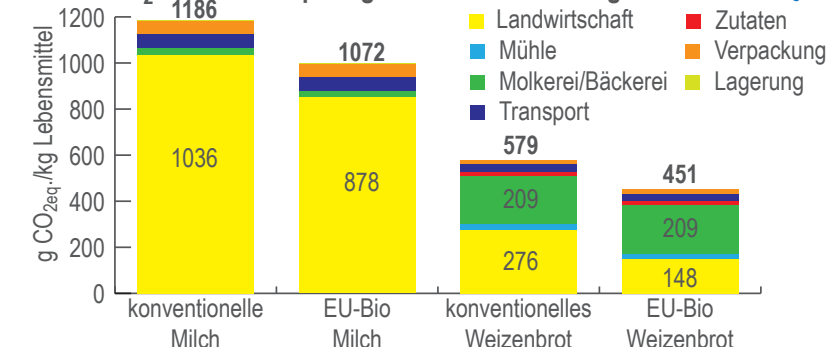
Durchschnittliche monatliche Ausgaben der privaten Haushalte in Euro



Durchschnittsverbrauch pro Kopf im Monat

2,9 kg Brot	4,3 l Bier	5,4 kg Gemüse
0,3 kg Fisch	3 kg Fleisch	1,3 l Wein
5,5 kg Obst	5 l Milch	1,5 kg Wurst
13 Eier	13,6 l Säfte	0,4 kg Schokolade

CO₂-Emissionen pro kg Lebensmittel im Vergleich



Quelle: Die Presse 04/2011; Statistik Austria, FiBL Österreich 06/2012
Grafik: LEV

Im Dschungel der Gütesiegel

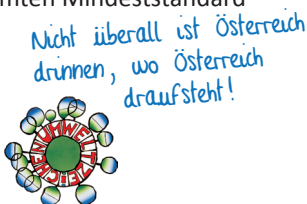
Als Gütesiegel, Gütezeichen oder Qualitätssiegel werden grafische oder schriftliche Markierungen an Produkten bezeichnet, die eine Aussage über die Qualität eines Produktes machen sollen. Kaum ein Elektrogerät oder Lebensmittel im Supermarkt trägt heutzutage kein Gütesiegel mehr.

Gütesiegel

Es gibt Gütesiegel, die von unabhängigen Organisationen vergeben werden. Produkte, die mit dem Gütesiegel gekennzeichnet sind, weisen einen bestimmten Mindeststandard bei ihrer Produktion auf.

Beispiele:

Österreichisches Umweltzeichen



Fair Trade Label



AMA Biozeichen



PEFC Label



Es gibt aber auch gesetzlich vorgeschriebene Gütesiegel, wie etwa das Energielabel.



Handelsmarke

Handelsmarken werden von Handelsunternehmen vergeben, bei denen ebenfalls bestimmte Standards eingehalten werden. Diese Standards können sich z.B. an der EU-Bioverordnung orientieren. Eine Darstellung und Bewertung der Handelsmarken finden Sie auf der Website

www.bewusstkaufen.at

Webtipp: www.arbeiterkammer.at/bilder/d138/LebensmittelguetezeichenWEB_2011.pdf

Nachhaltigkeitssiegel

Qualitätsprodukte sollten in der Regel viele Jahre funktionieren. Falls doch einmal etwas kaputt wird, so muß zumindest die Möglichkeit bestehen, eine Reparatur durchzuführen. Das vom österreichischen Normungsinstitut vergebene „Nachhaltigkeitssiegel“ kennzeichnet Produkte, die langlebig und gut reparierbar sind. Haushaltsgeräte und Geräte der Unterhaltungselektronik können dieses Siegel tragen.



In vielen Druckern ist ein Seitenzähler eingebaut, nach einer vom Hersteller festgelegten Anzahl von gedruckten Seiten wird das Gerät lahmgelegt.

Der geheime Motor unserer Konsumgesellschaft:

Die geplante Obsoleszenz

Als Teil einer Produktstrategie wird die geplante Obsoleszenz seit fast 100 Jahren verfolgt. Beim Herstellungsprozess werden in das Produkt bewusst Schwachstellen eingebaut, Lösungen mit absehbarer Haltbarkeit oder Rohstoffe von schlechter Qualität eingesetzt. Das Produkt wird so absichtlich schnell schad- oder fehlerhaft und kann nicht mehr in vollem Umfang genutzt werden. Eines der vielen Beispiele für geplante Obsoleszenz ist, die Begrenzung der Brenndauer von Glühlampen auf nicht mehr als 1.000 Stunden aus dem Jahr 1924.

Filmtipp: „Kaufen für die Müllhalde“, ARTE, F 2010

Neue Wege beschreiten: Cradle to Cradle

Das Cradle to Cradle Prinzip beschreibt ein System bei dem die verwendeten Stoffe nicht auf Mülldeponien landen, sondern dem natürlichen Kreislauf erhalten bleiben. Produkte sollen von Anfang an so gestaltet sein, dass ein ganzheitliches Recycling im biologischen oder technischen Kreislauf möglich ist. Es werden keine schädlichen Endprodukte erzeugt, sondern – immer wieder Neues hervorgebracht. Ein Beispiel, wie dies in der Praxis funktioniert, zeigt die Druckerei Gugler (www.gugler.at), welche ihre Druckprodukte nach den Kriterien von Cradle to Cradle erzeugt. Die Eckpfeiler des Cradle to Cradle Prinzips:

- Abfall = Nährstoff
- erneuerbare Energie nutzen
- Vielfalt fördern

www.epea.com

www.cradletocradle.at

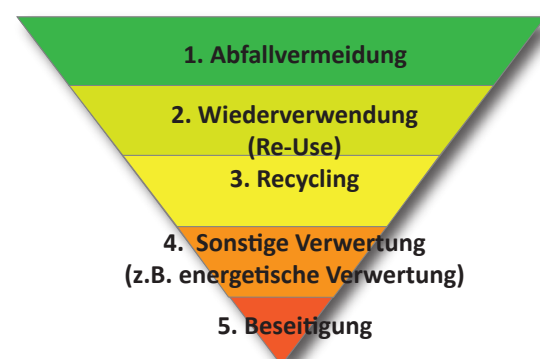


Re-Use Netzwerk Steiermark

In der Steiermark besteht ein erhebliches Optimierungspotential im Bereich der Wiederverwendung von vermeintlichen Abfällen. Im Zuge einer Studie wurde ein Jahrespotential an wiederverwendbarem Material von 3.883 Tonnen, oder umgerechnet 3,2 kg pro Einwohner prognostiziert. Im Landesabfallwirtschaftsplan Steiermark 2010 wurde das Ziel gesetzt, dass es bis 2015 in jeder RegionNext-Region (7 in der Steiermark) zumindest einen sozialökonomisch geführten **Re-Use Shop** für den Handel mit gebrauchten bzw. reparierten Gütern geben wird.

www.abfallwirtschaft.steiermark.at

Abfallhierarchie



TIPPS UM GELD UND ABFALL ZU SPAREN

Leitungswasser statt Wasser in Flaschen

Wasser - das Lebensmittel Nr. 1 - ist sehr günstig - 1.000 Liter kosten durchschnittlich 1 Euro - und steht uns in Österreich großteils in ausgezeichneter Qualität zur Verfügung. Leitungswasser erspart einem viel Schlepperei beim Einkauf und beim Gang zur Mülltonne.

Getränke in Aludosen verursachen 3-mal so viel CO₂ wie in Glaspfandflaschen!

Getränke in Mehrwegflaschen sparen Abfall und Rohstoffe

Die Ökobilanz von Mehrwegflaschen ist hinsichtlich Energie-, Rohstoff- und Wasserverbrauch günstiger als jene von Einwegflaschen oder gar Dosen. Besonders gut ist die Ökobilanz bei regionalen Mehrweggetränken, weil sie nicht weit transportiert werden müssen. Glaspfandflaschen können 40 bis 60 mal wiederbefüllt werden.

Bedarfsgerecht einkaufen und kochen, übriggebliebene Lebensmittelreste verwerten

Kaufen Sie immer mit Einkaufszettel ein! Und kaufen Sie nur das, was am Einkaufszettel steht. Originalverpackte und verdorbene Lebensmittel im Abfall sind vermeidbar. Multipack-Aktionen und günstige Großpackungen verleiten oft dazu, Produkte zu kaufen, die gar nicht benötigt werden.

Kleinstverpackungen im Regal stehen lassen, das spart Geld und Abfall

Produkte in Kleinstverpackungen (beispielsweise für Getränke) präsentieren sich oft als verführerisch und praktisch. Vergleichen Sie die angegebenen Liter- und Kilopreise! Die Preise sind meist deutlich höher. Auch ist der Bedarf an Verpackungsmaterial und damit auch das Abfallaufkommen bei Kleinstverpackungen wesentlich höher.

Kaufen Sie regionale Lebensmittel

Obst und Gemüse schmecken am besten, wenn sie vor Ort geerntet werden. Folgen Sie regionalen Angeboten und essen Sie „saisontreu“. So können Sie Geld sparen indem Sie für regionale Produkte nur Qualität und nicht den Transport bezahlen.

Über 2.000 steirische Landwirtinnen produzieren derzeit nach den strengen Richtlinien von BIO Austria.

Stoffsackerl statt Plastiksackerl

Zusammenlegbare Einkaufssackerl oder -taschen finden in Handtasche, Rucksack oder Aktentasche einen fixen Platz.

Ein Plastiksackerl wird im Schnitt eine halbe Stunde verwendet und dann entsorgt! In Österreich werden jährlich rund 350 Millionen Plastiksackerl verkauft!

Abbestellen unerwünschter Werbung

Wer sich nicht länger über einen vollen Briefkasten ärgern möchte, kann unerwünschtes Werbematerial abbestellen. Sie können dadurch bis zu 100 kg Papierabfall einsparen.

Reparieren statt wegwerfen spart Geld, Rohstoffe, Energie und Abfall

Die Reparatur ist im Vergleich zur Herstellung eines neuen Produktes mit einem wesentlich geringeren Aufwand an Material und Energie verbunden und somit umwelt-schonender.

www.repanet.at

Engagieren Sie einen Handwerker

Durch die Langlebigkeit von Handgemachtem lässt sich nicht nur auf lange Sicht Geld sparen. Meist unterscheiden sich die Preise kaum, man bekommt maßgeschneider-te Qualitätsware, und Geld und Arbeitsplätze bleiben in der Region.



Trotzen Sie dem Konsumzwang

Viele Menschen scheinen Ihre Berufung darin zu sehen, alles garantiert preiswert zu kaufen. Der Artikel an sich hat dabei keinen Wert, nur der Vorgang des billigen Schnäppchenjagens. Lassen Sie sich davon nicht anstecken. Freuen Sie sich lieber über Markenqualität und vermeiden Sie emotionale Einkäufe.

Abfälle trennen statt Restmüllkosten bezahlen

Die Abfalltrennung ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines umweltfreundlichen Lebensstils und sollte in jedem Haushalt durchgeführt werden.

Jedes Produkt, das im Supermarkregal steht, enthält im Verkaufspreis bereits Entsorgungskosten. Wird die Verpackung falsch eingeworfen, zahlt man doppelt!