

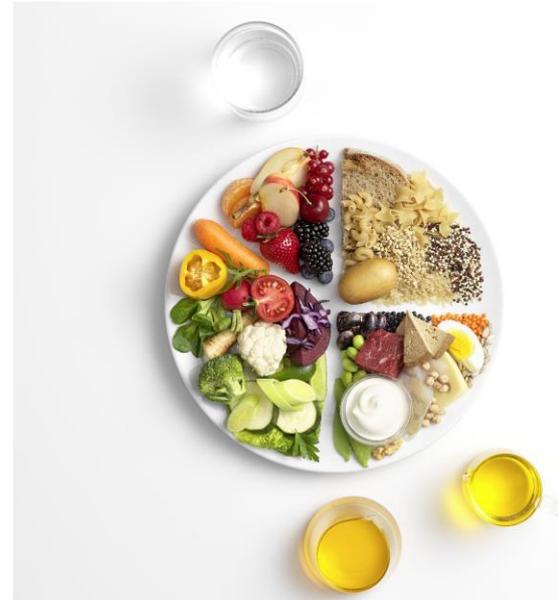
Klimafreundlich einkaufen: So geht´s!

Mag.^a Gabriele Homolka, DIE UMWELTBERATUNG, www.umweltberatung.at

Empfehlungen für einen **gesunden & nachhaltigen Teller** und **neue österreichische Ernährungsempfehlungen**: www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung.html

Die wichtigsten Schritte zur klimafreundlichen Ernährung:

1. weniger Tierisches, mehr Pflanzliches essen
2. Essen retten statt verschwenden
3. Bio-Lebensmitteln den Vorzug geben
4. Saisonale Zutaten aus der Region bevorzugen
5. Lebensmittel in Mehrweg- statt Einweg-Verpackungen kaufen
6. Fertigprodukte vermeiden
7. Verzicht auf Palmöl und importiertes Soja
8. Energiesparend Kochen & kühlen zuhause mit Strom aus erneuerbaren Energien



© BMSGPK / Fotostudio Mayer mit Hut

Bio-Produkte erkennt man am einfachsten am EU-Biosiegel:



Bio-Produkte, die in Österreich verkauft werden, müssen das grüne **EU-Biosiegel** tragen.

Zusätzlich können noch weitere Markennamen oder Logos von Bio-Kontrollstellen auf der Verpackung zur Kennzeichnung der Bio-Qualität verwendet werden.

Da steckt oft Palmöl drin:

Blätterteiggebäck, Brotaufstrich, Dessertcreme, Eis, Fertigpizza, Fertigprodukte, Fertigsuppen, Geröstete Erdnüsse, Kekse, Knabbergebäck, Knäckebrot, Kochcreme, Kuchen, Margarine, Müslimischungen, Müsliriegel, Nougatcreme, Plunderteiggebäck, Schnitten, Schlagobers-Ersatz, Schokolade mit Cremefüllung, Schokoriegel, Suppenwürze, Süßigkeiten, Veganer Käse, Würzpaste

Checkliste für palmfreie Ernährung

- ✓ bewusst einkaufen
- ✓ auf die Zutatenliste schauen
- ✓ sehr fette Produkte vermeiden
- ✓ frisch kochen
- ✓ mit dem Rad, zu Fuß oder den Öffis einkaufen

Checkliste für nachhaltigen Fisch

- ✓ Weniger ist Meer! Max 1-2 Portionen Fisch in der Woche
- ✓ Finger weg von bedrohten Arten!
- ✓ Heimischen Fisch und Biofisch bevorzugen
(Adressen unter www.umweltberatung.at/adressen-fisch)
- ✓ Delikatesse statt Alltagskost
- ✓ Auf Gütezeichen achten (Bio-Fisch, MSC, asc,..)

Bezugsquellen für Bio-Lebensmittel:

- Biokistl: www.umweltberatung.at/biokistl
- Foodcoops (Einkaufsgemeinschaften direkt bei den Produzent*innen): www.foodcoops.at
- Solidarische Landwirtschaften (CSA Betriebe): www.umweltberatung.at/csa

Verpackungsfrei einkaufen in Zero Waste Shops: <https://zerowastemap.org/de>

Jeden Tag gibt es eine neue Chance, sich gesund und klimafreundlich zu ernähren.

Nützen Sie diese :-)

Rezept Grissini

- 15 g Germ, frisch
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 50 ml Olivenöl
- 500 g Dinkelmehl
- Mehl zum Verarbeiten
- Olivenöl zum Einpinseln
- 250 ml Wasser



Foto: Michaela Kniehl, DIE UMWELTBERATUNG

Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde machen, 250 ml lauwarmes Wasser einfüllen, Germ, Zucker, Salz gut verrühren. 10 Minuten stehen lassen. Dann den Teig kneten und Öl einrühren.

Backblech bemehlen, den Teig rechteckig darauf 1 cm dick ausrollen. Mit Öl bepinseln und gut bemehlen. 2 Stunden im Backrohr (lauwarm) gehen lassen.

Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen, zwei Backblecke mit Backpapier auslegen,

Teig in 1 cm breite Streifen schneiden, leicht auseinanderziehen und rollen. Auf Backblech legen und ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Rezept Energiekugeln

- 3 EL Haferflocken
- 2 EL Leinsamen oder andere Samen
- 2 EL Haferkleie
- 2 EL gemahlene Walnüsse oder andere Nüsse
- 2 EL Haselnüsse (fein gehackt)
- 3 EL Rosinen (fein gehackt)
- 2 getrocknete Klettenbirnen (fein gehackt)
- ca. 6 EL Apfelsaft
- 1 TL Lebkuchengewürz und 1/2 TL Zimt



Foto: Magdalena Uedl-Kerschbaumer, DIE UMWELTBERATUNG

Alle Zutaten vermischen und aus der Masse acht Kugeln formen. Wenn die Masse nicht haftet, etwas mehr Apfelsaft hinzugeben; ist sie zu weich, lässt sie sich mit etwas mehr Haferkleie binden.

Die Kugeln zum Schluss in den gemahlene Nüssen und Saaten wälzen. Gekühlt halten sich die Energiekugeln bis zu einer Woche.

Weitere klimafreundliche Rezepte finden Sie unter www.umweltberatung.at/rezepte

Holen Sie sich weitere Tipps und Infos unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung