

Herzlich Willkommen zum
Vortrag der
Österreichischen
Gesundheitskasse!



Grafik: © Nadine Wolbart, DIE UMWELTBERATUNG

KLIMAFREUNDLICH EINKAUFEN: SO GEHT´S!

Mag.^a Gabriele Homolka
DIE UMWELTBERATUNG



der neue gesunde & nachhaltige Teller

DIE UMWELTBERATUNG



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



DIE WICHTIGSTEN SCHRITTE ZUR KLIMAFREUNDLICHEN ERNÄHRUNG:

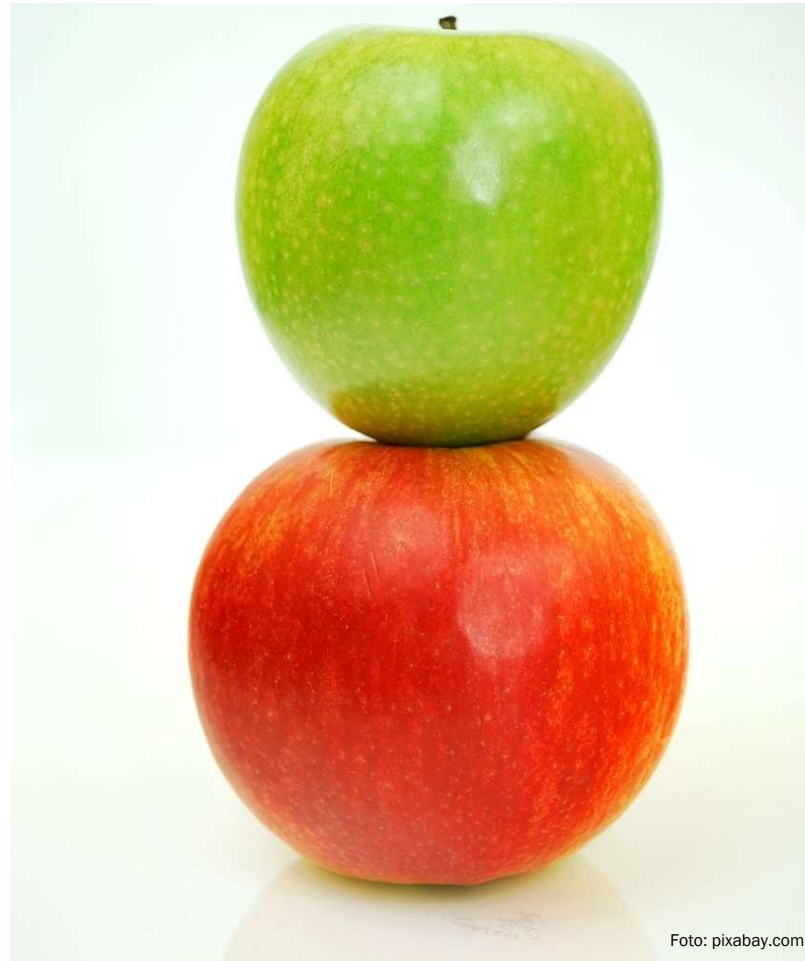
5. Lebensmittel in Mehrweg- statt Einweg-Verpackungen kaufen
6. Fertigprodukte vermeiden
7. Verzicht auf Palmöl und importiertes Soja
8. Energiesparend Kochen & kühlen zuhause, bzw. mit Strom aus erneuerbaren Energien



© Michaela Knieli, DIE UMWELTBERATUNG

WELCHER APFEL IST BIOLOGISCH?

?



?

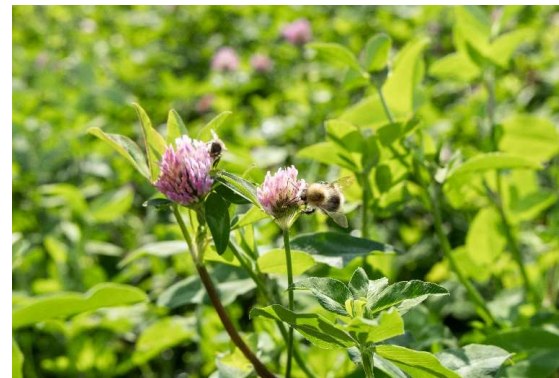
ANTEIL BIO-BETRIEBE



Jeder fünfte Betrieb in Österreich ist ein Bio-Betrieb.

Quelle: Grüner Bericht 2024 © AMA-Marketing

BIOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT



Greift zu **Bio-Lebensmittel**

Wer immer zu Bio- statt konventionellen Lebensmitteln greift, spart in 35 Jahren bis zu 9.100 kg CO₂ ein. Das entspricht 30 Umrundungen der Erde mit dem Zug.



Bio ist gut fürs Klima!

GÜTESIEGEL-CHECK:

Wie erkenne ich echte Bioprodukte?



DAS EINE SIEGEL FÜR BIO



das EU-Biosiegel

WAS STECKT IN IHREM ESSEN DRIN?

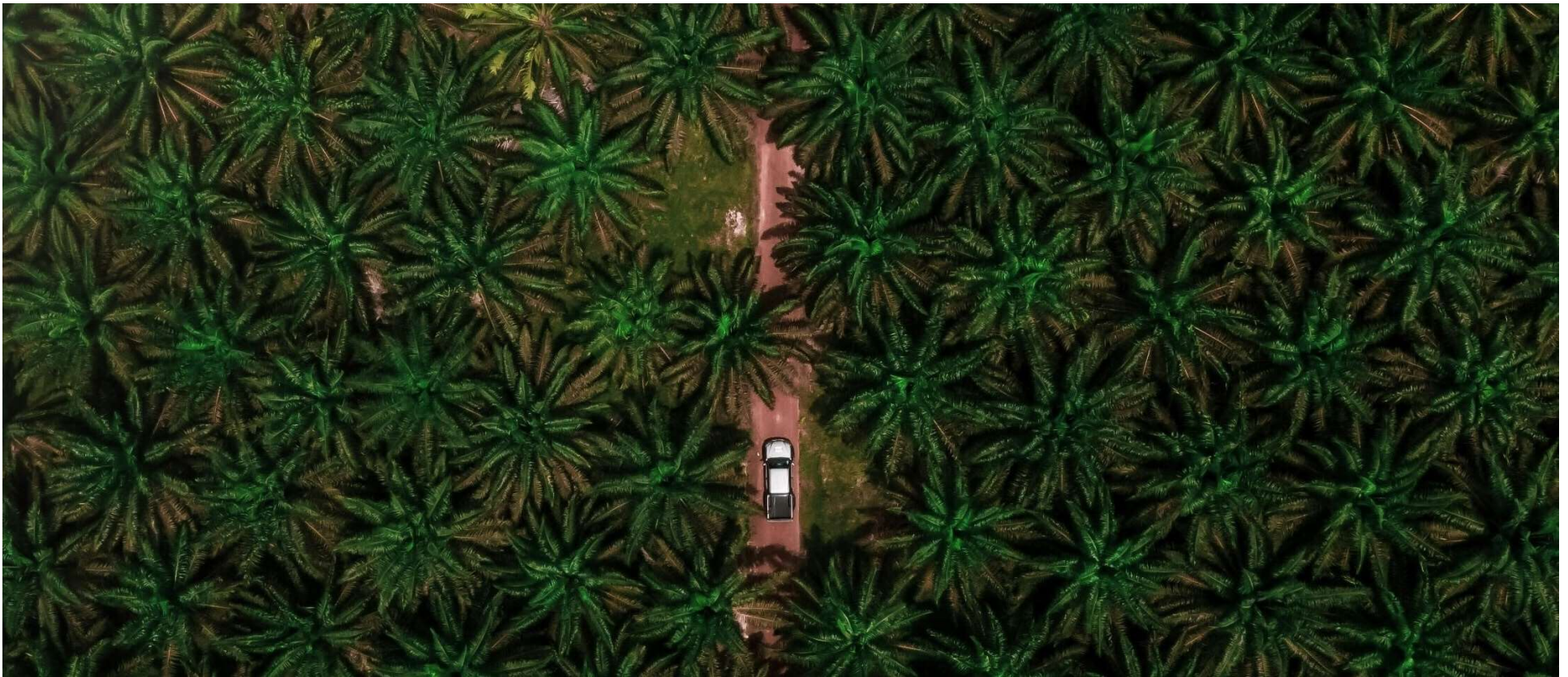


Foto: Nazarizal Mohammad auf Unsplash

WIR ESSEN DEN REGENWALD

Weltweite Produktion: 66 Mio. Tonnen pro Jahr

→ Lebensmittelproduktion, Kosmetik, Putzmittel, Biosprit

Palmfett: große Mengen gesättigte Fettsäuren

Palmöl steckt in jedem zweiten Supermarktprodukt.

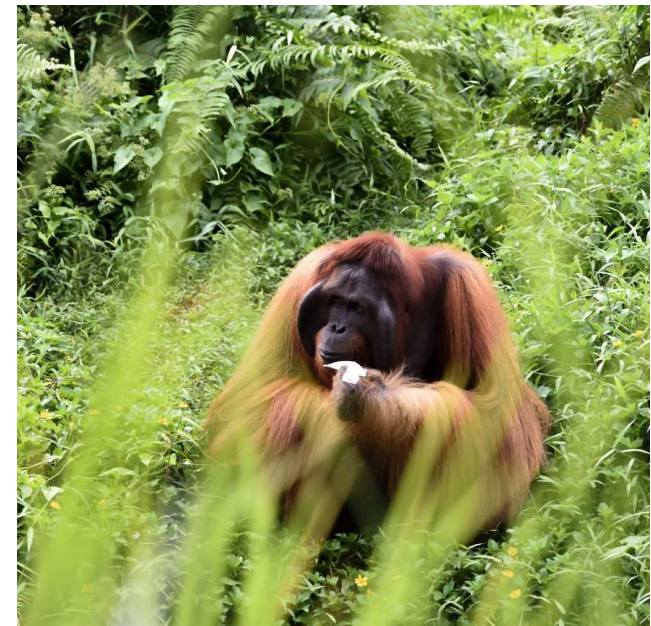


Foto: Simone Millward auf Unsplash

DA STECKT PALMÖL DRIN:

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



ALSO GANZ AUF PALMÖL VERZICHTEN?



Foto: Glen Carrie auf Unsplash

PALMFETT BRAUCHT WENIG FLÄCHE!



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

SELBST DIE ZUTATEN BESTIMMEN!



© Michaela Knieli, DIE UMWELTBERATUNG

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

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

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.

SELBST DIE ZUTATEN BESTIMMEN!



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

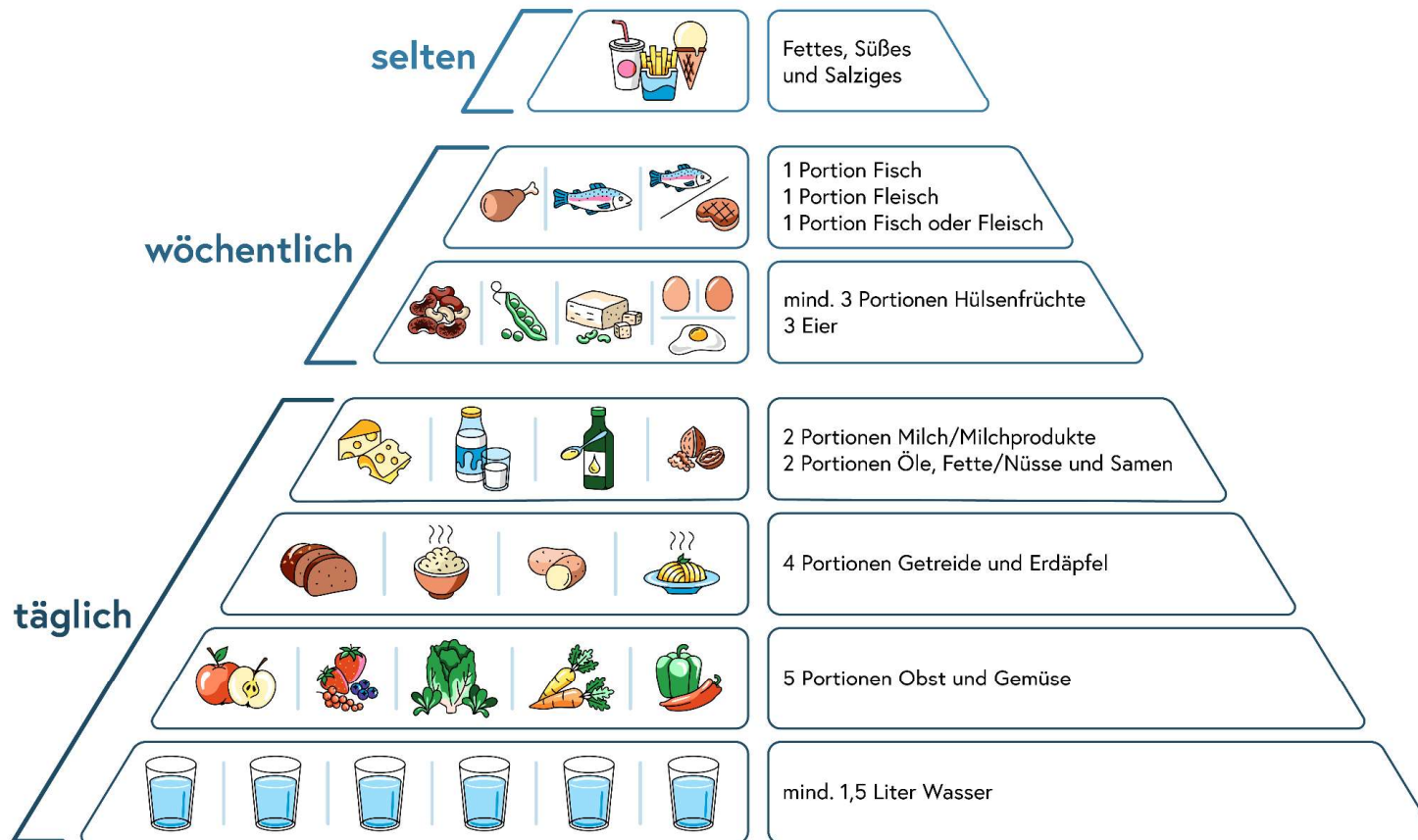
Rezept Energiekugeln

- 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 Kletzenbirnen (fein gehackt)
- ca. 6 EL Apfelsaft
- 1 TL Lebkuchengewürz und 1/2 TL Zimt

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 gemahlenden Nüssen und Saaten wälzen. Gekühlt halten sich die Energiekugeln bis zu einer Woche.

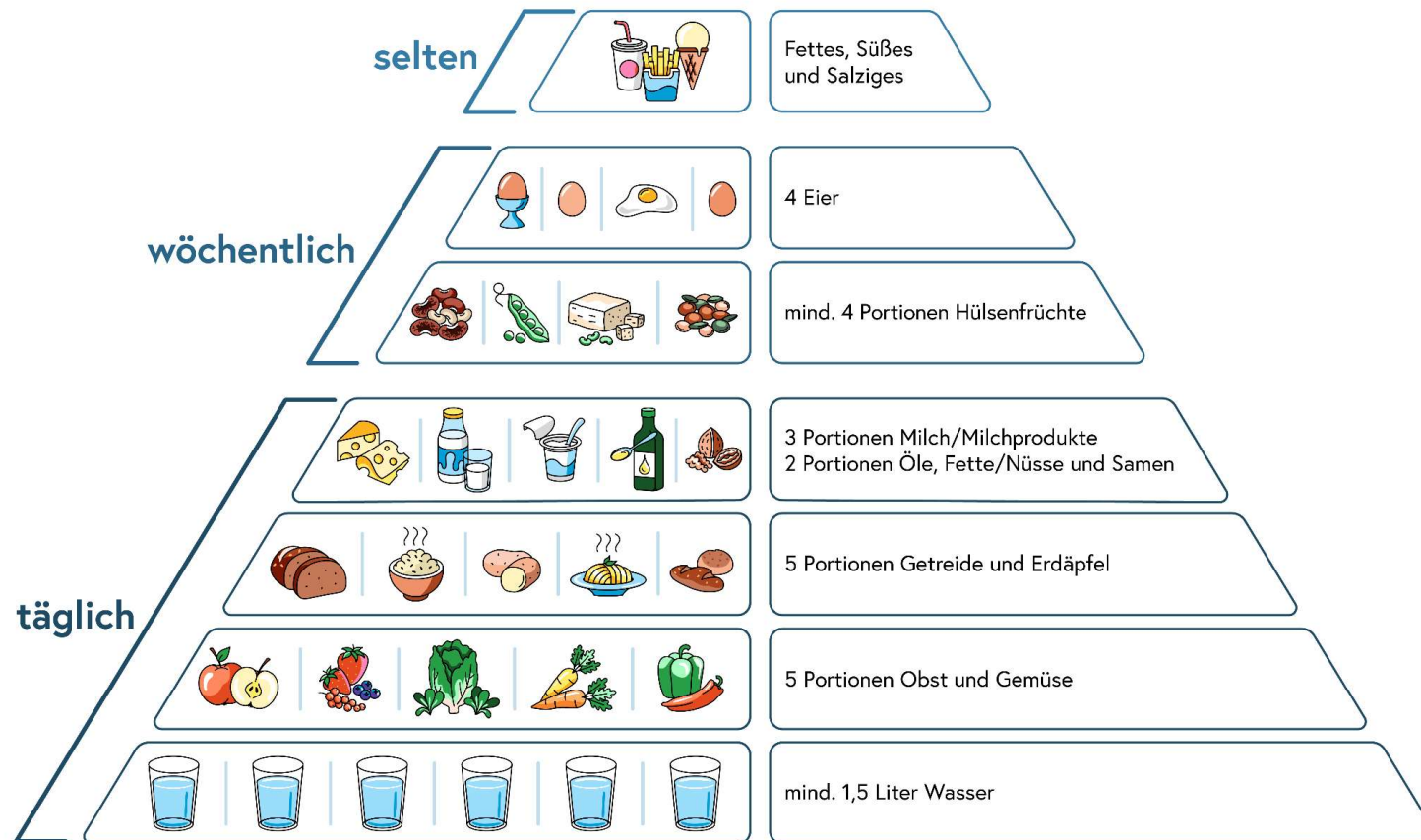
Die Österreichische Ernährungspyramide



Mit Fisch und Fleisch

Quelle: www.sozialministerium.at

Die Österreichische Ernährungspyramide



Ohne Fisch und Fleisch

Quelle: www.sozialministerium.at

EIWEISS VON DER PFLANZE

75 g Hülsenfrüchte sollen täglich am Speiseplan stehen!

1 Portion getrocknete
Hülsenfrüchte á 75 g am Tag,

→ Etwa 150 gekochte
Hülsenfrüchte

→ entspricht etwa einer gut
gefüllten Hand voll
gekochten Kichererbsen



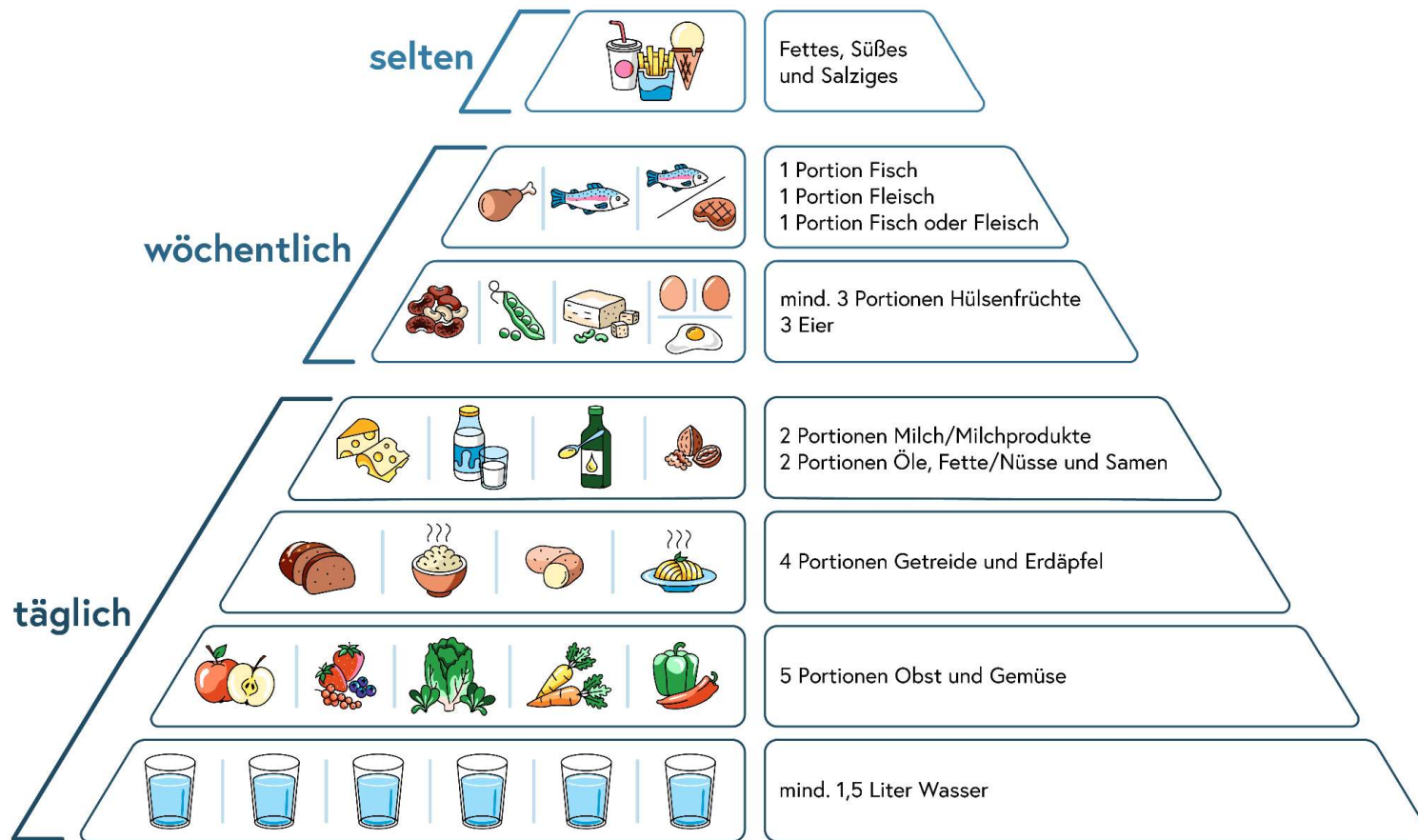
© Gabriele Homolka, DIE UMWELTBERATUNG

TÄGLICH NÜSSE UND SAMEN ESSEN



© Gabriele Homolka, DIE UMWELTBERATUNG

Die Österreichische Ernährungspyramide



WHAT ABOUT FISCH?

Weltweit gelten über 37 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände als überfischt und 50 Prozent als maximal genutzt.

UNO-Welternährungsorganisation, Juni 2024



IMMER WENIGER FISCHES DURCH WÄRMERE MEERE

- Meer nimmt Wärme aus der Erdatmosphäre auf.
- Meerestemperatur erwärmt sich.
- Dadurch ist weniger Sauerstoff im Wasser gelöst.
- Durch mehr CO₂ im Wasser sinkt der pH-Wert, die Ozeane versauern, das ist v.a. ein Problem für kalkbildende Lebewesen und junge Meerestiere.



Foto: NOAA auf Unsplash

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
- ✓ Delikatesse statt Alltagskost
- ✓ Auf Gütezeichen achten



BIOFISCH

- Natürliche Fortpflanzung
- Einsatz von Hormonen und Pestiziden verboten
- Gentechnikfreie Produktion
- Futter aus kontrolliert biologischem Anbau
- Gute Wasserqualität, Kontrolle des Abwassers
- Geringe Dichte an Fischen in den Teichen



FISCHE AUS ÖSTERREICH

Karpfen

Forellen

Saiblinge

Hecht

Schleien



Foto: Eugene Samarin auf Unsplash

ASC – AQUACULTURE STEWARDSHIP COUNCIL

Siegel für Aquakultur Fische

Initiiert vom WWF

= Zertifizierungsprogramm für nachhaltig gezüchtete Fische

Herkunft vom Fischfutter muss rückverfolgbar sein und das Futter darf nicht von überfischten Beständen stammen.

Kritik: z.B. wegen Einsatz von Fischmehl und -öl und von gentechnisch verändertem Soja als Futtermittel.



Zurzeit erhältlich:
**Seesaibling, Austern,
Tilapia, Pangasius,
Lachs, Garnelen,
Forellen und Muscheln**

MSC- MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

Es werden nicht einzelne Fischer oder Schiffe zertifiziert, sondern nur **alle Fischereibetriebe einer Meeresregion**, die eine bestimmte Fischart fischen



19 Prozent des globalen Fischfangs, 2023:

**Wildlachs, Seehecht, Makrelen,
weißer Thunfisch, Garnelen,
neuseeländischer Hoki und Polar-Dorsch**

Kritikpunkte:

- MSC-Zertifizierung wird zu früh im Prozess vergeben
- Zerstörerische Grundschleppfischerei ist erlaubt
- Teilweise hoher Beifang

OMEGA- 3- FETTSÄUREN

- in Pflanzen:
α- Linolensäure (ALA)
- in Fischen:
Eicosapentaensäure (EPA)
Docosahexaensäure (DHA)
 - Ausgangssubstanzen für hormonähnliche Stoffe im Körper
 - Wirken gefäßerweiternd, positiv auf Blutbild
 - wirken positiv gegen Herz-Kreislaufferkrankungen



Foto: Eliška Motisová auf Unsplash

ANDERE QUELLEN VON OMEGA-3-FETTEN

- Leinsamen + Leinöl
- Walnüsse + Walnussöl
- Rapsöl
- Bio-Milchprodukten
- Algen



ALGEN AUS ÖSTERREICH

- Weltweit rund 200.000 verschiedene, sowohl Salzwasser-, als auch Süßwasseralgen
- Algen sind auch aus Österreich erhältlich
- Nur Algenprodukte verwenden, auf denen eindeutige Angaben zum Jodgehalt angegeben sind!
- Als Höchstgehalt werden in Nahrungsergänzungsmitteln 100 µg Jod pro Tag empfohlen.



MUSS ES IMMER ECHTER FISCH SEIN?

www.umweltberatung.at/fischfilet-aus-seidentofu

www.umweltberatung.at/karottenlachs-broetchen



© Beatrice Jungmann DIE UMWELTBERATUNG



© Beatrice Jungmann DIE UMWELTBERATUNG

WO

KANN MAN

NACHHALTIG EINKAUFEN

?



AM MARKT EINKAUFEN

- Nur die Menge einkaufen, die wirklich benötigt wird
- Verpackungen sparen: von zuhause mitnehmen und wiederverwenden
- Saisonale Produkte aus der Region sind günstiger, als weit gereiste
- Markteinkauf macht Freude



© Sabine Seidl, DIE UMWELTBERATUNG

BEQUEM NACH HAUSE GELIEFERT: BIOKISTL

Bezugsquellen unter www.umweltberatung.at/biokistl



© AdobeStock ink-drop



© Biohof Adamah



© Retterbox www.afreshed.at

FOOD COOPS & SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFTEN

Bezugsquellen

- www.foodcoops.at
- www.umweltberatung.at/csa



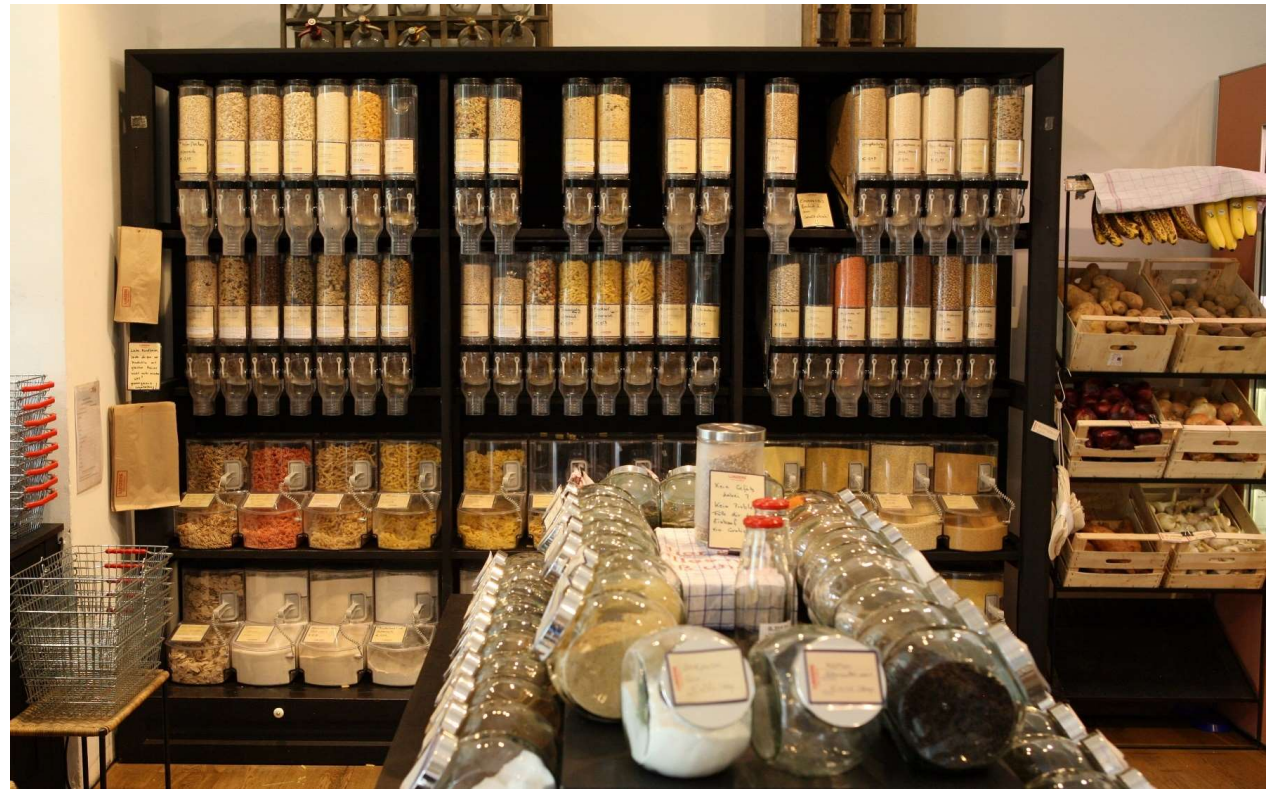
Foto: being-organic-in-eu-bio.px.media

VERPACKUNGSFREI EINKAUFEN

40 zero waste shops in Österreich

Adressen:

maps.fwd.at/zerowastemap



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



Quelle: FIBL Österreich

JEDEN TAG DIE NEUE CHANCE!



© Cornelia Seirer, DIE UMWELTBERATUNG

3 – 5 Mahlzeiten am Tag
~ 80 Jahre lang

→ ~ 90.000 Entscheidungen
in unserem Leben!

Es zählt jede kleine Entscheidung!

Holen Sie sich Inspirationen unter
www.umweltberatung.at/ernaehrung



www.umweltberatung.at



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Infos und Unterlagen zur Mentalen Gesundheit sowie das Video zum Nachsehen finden Sie auf der ÖGK-Homepage unter

www.gesundheitskasse.at/ernaehrung