



SO SPAREN SIE BEI

LEBENS MITTELN

**Bewusst kaufen und restlos genießen:
Regionalität, Qualität, Nähe, Frische
und Saisonalität schmecken allen -
auch dem Geldbeutel**



Liebe Steirerinnen! Liebe Steirer!

Man kann es gar nicht oft genug betonen: Das Gute liegt so nah – und schon das Haushaltsbudget. Es ist eine ausgesprochene



Win-win-win Situation: Wer beim steirischen Lebensmittelhändler einkauft, profitiert von hochwertigen und absolut frischen Lebensmitteln ganz aus der Nähe. Durch den Kauf regionaler Produkte wird die heimische Wirtschaft gestärkt, das sichert wertvolle Ausbildungs- und Arbeitsplätze. Kurze Transportwege und der Entfall langer Lagerungszeiten verringern die CO₂-Emissionen, was direkt der Umwelt zugute kommt.

Das „Steirische Haushaltssparbuch“ zeigt auf, worauf es beim lokalen Lebensmitteleinkauf ankommt und wie man Lebensmittelverschwendung minimiert. Ein heimischer Haushalt gibt im Jahr im Schnitt nämlich 500 Euro für Lebensmittel aus, die gar nicht konsumiert werden, sondern im Müll landen. Einsparpotenzial besteht auch beim Lagern und Kochen: Kühlschrank, Herd und Backofen werden nämlich schnell zu Energiefressern. Heimischer Genuss, gut für das Gewissen und die Geldbörse – die folgenden Seiten sind dicht gefüllt mit wertvollen Tipps dafür.

Sigrid Spath

Gremialobfrau
Steirischer Lebensmittelhandel

Mag. Günther Knittelfelder

Gremialgeschäftsführer
Steirischer Lebensmittelhandel





BEWUSST KAUFEN UND RESTLOS GENIESSEN!

Reif geerntetes Gemüse hat nicht nur einen deutlich besseren Geschmack, frische, regionale und saisonale Produkte beinhalten auch weit mehr Vitalstoffe und haben daher einen höheren Wert für die Ernährung. Was in der Nähe erzeugt wird, kommt ganz frisch auf den Tisch.

Wer regional einkauft, schützt zudem das Klima, weil lange Transportwege entfallen. Jeder Cent, den man für lokal erzeugte Produkte ausgibt, stärkt auch die heimische Wirtschaft, sichert Ausbildungs- und Arbeitsplätze und trägt dazu bei, die Lebensqualität in der Region zu erhalten.

Drei Portionen Obst und zwei Portionen Gemüse sollten es laut Ernährungsempfehlung täglich sein, gleich ob man sich vegan oder vegetarisch ernährt oder von allem isst. Die empfohlene Menge an Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten variiert je nach Ernährungsweise.

Von Allesessern sollten pro Woche maximal drei Portionen hochwertiges Fleisch aus der Region, das entspricht ungefähr 300 bis 450 Gramm, konsumiert werden. Im Schnitt werden jedoch fast 1200 Gramm pro Woche verzehrt. Seit Anfang der 1960er Jahre hat sich der weltweite Fleischverzehr mehr als vervierfacht. „Weniger ist mehr“ gilt besonders für den Fleischkonsum.

Unsere Ernährung ist gesamt gesehen für ein Viertel unseres ökologischen Fußabdrucks verantwortlich, der Fleischkonsum schlägt sich mit einem Anteil von 43 Prozent der ernährungsbezogenen Treibhausgase zu Buche.



REGIONALITÄT

In der Steiermark werden hervorragende Lebensmittel erzeugt und hergestellt. Die regionale Herkunft der Waren hat einen Wert an sich. Mit dem Kauf heimischer Produkte werden regionale Erzeuger und Verarbeiter gefördert.

- Beim Einkauf der Lebensmittel darauf achten, wo und wie diese erzeugt und verarbeitet wurden.
- Nachhaltige Lebensmittelqualität wird am besten durch regionale Nähe sichergestellt. Nähe erzeugt Transparenz. Und Transparenz schafft soziale Kontrolle und Vertrauen.
- Orientierung beim Einkaufen für garantiert heimische Lebensmittel geben ausgewiesene Gütesiegel, wie AMA-Gütesiegel, AMA-Genussregion, Gutes vom Bauernhof, das AMA-Biosiegel, Bio-Ernte sowie die von der EU geschützten Herkunftsbezeichnungen g.g.A. sowie geschützte Ursprungsbezeichnungen g.U..

QUALITÄT



- Bewusst entscheiden, welche Lebensmittel und wie viele man davon kauft.
- Nachhaltigkeit hat ihren Preis. Weniger kaufen, dafür hochwertigere Lebensmittel.
- Mahlzeiten für die nächsten Tage planen, bevor man einkaufen geht. So kauft man nichts, was später vielleicht im Müll landet. Einkaufsliste schreiben und Spontankäufe vermeiden.



Über-Regional!



„Wir kennen einen großartigen Bauern oder Wirt, der...“
Aber viel zu viele von diesen tollen Bauern, Wirten etc.
kannte man leider nicht. Bis jetzt.

Das ist das Schlechte am Guten: Einmal genossen, mag man es nicht mehr missen. Gerade bei hochwertigen Lebensmitteln aus der Region war das bis vor kurzem ein Problem. Immer. Egal ob es sich dabei um Produkte aus hofeigener Herstellung, um solche von hochwertigen Manufakturen oder um gastronomische Köstlichkeiten handelt. Denn abgesehen von den wenigen Anlaufstellen, die man kennt, gibt es eine Art Qualitäts-Paradoxon. Die Produkte sind so gut, weil sie mit Hingabe und Können hergestellt werden. Da kleine Betriebe aber kaum Werbung für sich machen, entdeckt man nur die wenigsten dieser Bauern, Produzenten, Gastronomen für sich.

Doch nun gibt es die Genuss-Landkarte. Unter genussregionen.at findet man genau das und zwar einfacher. Alle Betriebe auf genussregionen.at sind mit dem Gütesiegel AMA GENUSS REGION ausgezeichnet. Nicht, weil sie das müssten, sondern weil sie es wollen. Weil sie stolz auf die Qualität ihrer Produkte sind. Entdecken Sie selbst.



© Netzwerk Kulinarik/wildbild.at

**DORFGASTHOF
ZUM GRAFENWIRT**



© Netzwerk Kulinarik/pov.at

KANDLHOF



© Netzwerk Kulinarik/pov.at

HEURIGENWEINGUT FRÜHWIRTH

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 **LE 14-20**
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.





KURZE TRANSPORTWEGE



Durch geringere Emissionen und weniger Energieverbrauch kann man einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Kurze Transportwege sparen zusätzliche Kosten in der Produktionskette, das schlägt sich auch in einem günstigeren Preis nieder.

Internationale Lebensmittel und vergleichbare steirische Produkte:

International:	Steirisch:
Mandelmilch	Hafermilch
Kichererbsen	Bohnen
Quinoa	Dinkelreis
Chiasamen	Leinsamen
Cashewnüsse	Walnüsse
Eiersatzprodukte	Apfelmus
Kokosöl	Rapsöl/Hanföl



Zum Einkaufen Tasche oder Einkaufskorb mitnehmen, statt immer ein Sackerl zu kaufen. Pro Sackerl: **20 Cent**

**GESAMT
ERSPARNIS
PRO JAHR**

€ 24,-



FRISCHE

Eine gesunde und genussvolle Ernährung braucht frische und wertvolle Lebensmittel.

- Auf optimale Lagerungsbedingungen der einzelnen Nahrungsmittel achten. So bleiben Lebensmittel länger genießbar und frisch.
- Auf Fertiggerichte (Convenience-Produkte) verzichten. Suppen oder Nudelsoupen 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 100 Milliliter.

SAISON EINKAUFEN



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 in der Aufzucht bleibt aus. Ein Saisonkalender (siehe nächste Seite) macht die Auswahl leicht.

- Heimische Saisonware ist immer billiger. Wer saisonal kauft, 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 „verzehrbarer“ Salat und „küchenfertige“ Erdäpfel sind wesentlich teurer.





SAISONKALENDER GEM



Zwiebel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Karotten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Erdäpfel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Spinat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Radieschen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Spargel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Lollo Rosso

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Kohlrabi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Karfiol

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Sellerie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Häuptelsalat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Kirschen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ÜSE UND OBST



Himbeeren

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



Gartenbohnen

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



Paradeiser

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



Zucchini

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



Stangensellerie

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



Kohl

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10 11 12**



Ribisel

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



Mais

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



Heidelbeeren

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



Pfirsich

1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12



Paprika

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



Kraut

1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12



RICHTIG LAGERN

Eine gesunde und genussvolle Ernährung braucht frische und wertvolle Lebensmittel.

- Geöffnete Produkte sollten immer rasch aufgebraucht werden. Um sie besser haltbar zu machen, hilft es, sie gut abzudecken. Optimal ist das Umfüllen in geschlossene Behälter.
- **Tipp:** Sauberkeit lohnt sich! Den Kühlschrank und andere Schränke für Trockenwaren regelmäßig reinigen. So werden Schädlinge vermieden, die gelagerte Waren rasch ungenießbar machen können.





IM KÜHLSCHRANK:

Die verschiedenen Kältezonen des Kühlschranks helfen, die unterschiedlichen Lebensmittel länger frisch zu halten. Unten ist es am kältesten, nach oben hin steigt die Temperatur. Die Kühlschranktür bekommt die größte Wärme ab.

Ganz oben	Eignet sich für Marmeladen und bereits gekochtes Essen.
In der Mitte	Hier sind Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Co. bestens aufbewahrt.
Unten	Empfindliche Lebensmittel wie roher Fisch oder Fleisch sollten in eigene Behälter kommen, um einer Bakterienübertragung vorzubeugen.
Gemüsefach	Kälteverträgliches Gemüse und Obst finden hier Platz. Sie sollten getrennt voneinander gelagert werden.
In der Tür	Hier sollte man Butter, Eier und Getränkeflaschen aufbewahren.



IM GEFRIERFACH:

- Eine gute Möglichkeit, Lebensmittel – auch Obst und Gemüse – frisch zu halten, ist, sie einzufrieren.
- Wenn Produkte schon tiefgekühlt gekauft werden, die Kühltette nach Möglichkeit nicht unterbrechen.
- Je frischer Lebensmittel ins Gefrierfach gelangen, desto länger sind sie haltbar.
- Eine gute, luftdichte Verpackung schützt vor Aromaverlust und Austrocknen.
- Lebensmittel nur in speziellen Gefrierbehältern einfrieren. Gefriergut immer mit Datum und Inhalt beschriften.
- Auch einmal Aufgetautes kann durchaus wieder eingefroren werden. Wichtig ist dabei, die Produkte langsam aufzutauen und die Reste rasch wieder einzufrieren, um einen Qualitätsverlust zu vermeiden.





OBST UND GEMÜSE:

- Heimisches Obst mag es eher kühl, während exotische Früchte, wie z. B. Papaya oder Mango, ungekühlt gelagert länger halten.
- Gemüse – mit der Ausnahme von Paradeisern, Melanzani, Kürbis und Erdäpfeln – hält kühl gelagert besser.

DIE ETHYLEN-FALLE:

Viele Obst- und Gemüsesorten geben das Reifegas Ethylen ab. Es sorgt dafür, dass Früchte im Umkreis schneller reifen und verderben. Jede Sorte produziert Ethylen unterschiedlich stark und reagiert unterschiedlich empfindlich darauf.

Viel Ethylen produzieren z. B. Äpfel, Bananen, Birnen, Pfirsiche, Marillen, Nektarinen und Zwetschken und auch Avodacos und reife Kiwis. Das heißt, Gemüse und Obst, das in ihrer Nachbarschaft aufbewahrt wird, reift bzw. verdirbt umso schneller.

Unter den Gemüsesorten produzieren Broccoli, Erdäpfel, Gurken, Karfiol, Kohlsprossen, Lauch/Porree, Paprika, Pfefferoni, Pilze, Spinat und Tomaten Ethylen.

Gurken und Weißkraut sind besonders ethylen-empfindlich, sie werden rasch runzelig und verderben schneller. Karotten werden neben Ethylen produzierenden Sorten bitter, Weißkraut wird gelb.



BROT UND GEBÄCK:

- Frisches Brot und Gebäck mag es luftig, so bleibt es knusprig. Werden die Broteinkäufe bald aufgegessen, lagert man sie am besten in Papier verpackt oder in luftdurchlässiger Plastikverpackung.
- Für längere Haltbarkeit sind Brot und Gebäck besser in Brotboxen oder Tongefäßen aufgehoben. Die Kruste bleibt zwar nicht knusprig, das Brot wird so aber vor dem Austrocknen geschützt und ist daher länger genießbar

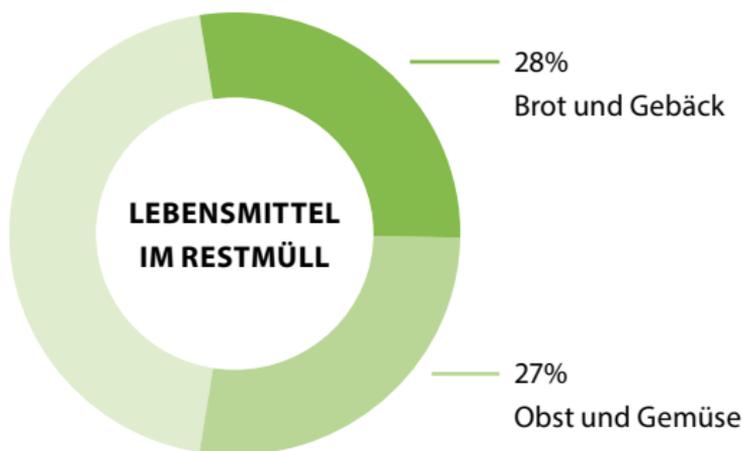


RESTLOS GENIESSSEN



Täglich landen Lebensmittel im Müll. Weltweit ist es rund ein Drittel der gesamten Produktion. In Österreich lässt sich der Anteil vermeidbarer Lebensmittelabfälle im Jahr mit rund einer Million Tonnen beziffern. Allein in der Steiermark landen jährlich Lebensmittel im Wert von 200 Mio. Euro im Müll. Der größte Verschwender ist dabei der Privathaushalt mit einem Anteil von 58 Prozent. Ein heimischer Haushalt gibt im Jahr 800 Euro für Lebensmittel aus, die nicht konsumiert werden. Immer wieder sind auch einwandfreie Produkte dabei, deren Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wurde.

Besonders oft landen Brot und Gebäck (28 Prozent) im Restmüll, gefolgt von Obst und Gemüse (27 Prozent). Gründe liegen laut BOKU-Studie im Zeitmangel fürs Kochen/für eine Zubereitung, in falschen Lagerplätzen, fehlenden Kochideen und zu hohem Aufwand in der Verarbeitung.





BELASTUNG FÜR DAS KLIMA

Dass Unmengen an Lebensmitteln im Müll landen, liegt oft auch am fehlenden Wissen zur Haltbarkeit von Lebensmitteln. Lebensmittelverschwendung hat weitreichende Folgen für unseren ökologischen Fußabdruck. Jedes Kilogramm Lebensmittel im Müll belastet das Klima. Anbau, Ernte, Transport, Lagerung, Kühlung, Verarbeitung: Für die Erzeugung eines Produkts werden eine Menge Energie und viele Ressourcen benötigt. Rund 16 Prozent der Treibhausgasemissionen, die unsere Ernährung verursacht, sind auf die Vergeudung von Essen zurückzuführen.

DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM ABGELAUFEN ≠ UNGENIESSBAR

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) wird umgangssprachlich oft Ablaufdatum genannt und mit einem „Wegwerfdatum“ gleichgesetzt. Ist es überschritten, wird das Produkt vielfach entsorgt, obwohl es noch genießbar wäre.

Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert der Hersteller, dass ein Produkt bei ordnungsgemäßer Lagerung mindestens bis zu diesem Zeitpunkt Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert nicht verändert. Ist die Verpackung einmal geöffnet, wird das MHD allerdings ungültig. Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen können das Lebensmittel dann verderben.



Nur rohes Fleisch oder Fisch – und damit leicht verderbliche Waren – sollten bis zu einem angegebenen Datum verbraucht werden, darauf weist auch das **Verbrauchsdatum „zu verbrauchen bis“** auf der Verpackung hin. Sonst droht die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung.

Tipp: Das Produkt mit allen seinen Sinnen auf seine Beschaffenheit, sein Aussehen und seinen Geruch überprüfen. Bemerkte man keine Auffälligkeiten, kann es auch nach Überschreiten des MHD noch problemlos verzehrt werden.

LEBENSMITTEL-HALTBARKEITEN

nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums:

KURZE HALTBARKEIT

Brot, Kleingebäck & Milch

+ 2 Tage

BESCHRÄNKTE HALTBARKEIT

Hartkäse, Eier (vollständig durcherhitzt)

+ 21 Tage

LANGE HALTBARKEIT

pflanzliche Öle & Fette

+ 28 Tage

SEHR LANGE HALTBARKEIT

spezielle Zucker- und Salzprodukte,
Mehl, Konserven

+ 1 Jahr



Saubermacher – Vorreiter gegen Lebensmittelverschwendung mit dem Projekt

RESTLOS GENIESSEN

Wir danken allen, die sich für den bewussten Umgang mit Lebensmitteln einsetzen!

Bereits seit vielen Jahren beschäftigt sich die Firma Saubermacher mit der Problematik, dass Lebensmittel in den Restmüll gelangen. 2009 präsentierte Saubermacher mit 5-Hauben-Koch Heinz Reitbauer das Projekt „Restlos genießen“.



Ralf Mittermayr und Hans Roth ist der sorgsame Umgang mit Lebensmitteln ein großes Anliegen.



Pro Kopf landen in Österreich jährlich originalverpackte Lebensmittel im Wert von 387 Euro im Müll! Das Thema beschäftigt Saubermacher seit vielen Jahren und gab auch den Anstoß für das Projekt „Restlos genießen“, das erste **Restl-Rezept-Kochbuch** auf Küchenrolle, das gemeinsam mit 5-Hauben-Koch Heinz Reitbauer umgesetzt wurde. Gemeinsam mit dem Steirischen Lebensmittelhandel hat man Restl-Genussrezepte aufgelegt, um damit weitere „Restlos-Genießer“ zu erreichen und der Nahrungsmittel-Vernichtung entgegenzuwirken.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Lebensmitteln, diese auch bewusst einzukaufen und die Heimat zu schätzen sind dabei wichtige Punkte. Regionale Wertschöpfung bedeutet, sich für die wahren „Schätze“ der Heimat zu entscheiden, ihnen besondere Wertschätzung entgegenzubringen und auf die manchmal billigere Importware zu verzichten. Denn diese kommt uns tatsächlich teuer zu stehen, weil sie oft Tausende von Kilometern unterwegs ist und niemals die Frische haben kann, die Produkte aus der Heimat bieten.

Saubermacher
www.saubermacher.at



RESTLOS
GENIESSEN



TIPPS FÜR DIE EINKAUFLISTE:

- Immer Einkaufslisten schreiben.
- Vor dem Einkauf Vorräte sichten. Überprüfen, was aufgebraucht werden muss.
- Großpackungen nur kaufen, wenn man diese aufbrauchen oder mit jemandem teilen kann.
- Lebensmittel, die nicht mehr lange haltbar sind, nur kaufen, wenn sie bald verwendet werden können.
- Nicht mehr ganz frische, aber noch genussfähige Lebensmittel am besten verkochen.
- Nie hungrig einkaufen gehen.

**GESAMT
ERSPARNIS
PRO JAHR**

€ 500,-



GARANTIERT REGIONALER

Genuss

Das Gütesiegel AMA GENUSS REGION garantiert:

- Regionale Lebensmittel
- Hohe Produktqualität
- Kurze Transportwege
- Frische Zubereitung
- Traditionelle Familienbetriebe

Bei Direktvermarktern, Manufakturen und
Gastronomiebetrieben: genussregionen.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

DAS WC IST KEIN MISTKÜBEL



DAS WC IST KEIN MISTKÜBEL

Diese Stoffe gehören nicht ins WC:



Hygieneartikel:

- Binden/Tampons/
Windeln
- Wattestäbchen
- Sliepeinlagen
- Präservative
- Pflaster



Stör- und Zehrstoffe:

- Farben/Lacke
- Zement/Mörtel/
Bauschutt
- Mineralöle
- Säuren und Laugen
- Chemikalien
- Akkus/Batterien
- Lösungsmittel
- Wasch- &
Reinigungsmittel



Kosmetikartikel:

- Kosmetik-,
Feuchttücher



Speisereste:

- Essensreste
- Speiseöle,
Frittierfett
- Verdorbene
Lebensmittel



Textilien:

- Strumpfhosen
- Unterwäsche
- Schuhe etc.



Scharfe Gegenstände:

- Rasierklingen
- Spritzen



Problemstoffe und Gifte:

- Medikamente
- Pflanzenschutz-
mittel
- Pestizide
- Desinfektionsmittel
- Abflussreiniger



Sonstiges:

- Katzenstreu
- Zigarettenkippen
- Verpackung
- Kleintiermist
- Tierkadaver