

NACHHALTIGKEIT IM HAUSHALT

WIE DU ZUHAUSE DER UMWELT HELFEN KANNST?



LELOG
Umweltschutzverein Lebensraum LOgisch

INHALT

VORWORT	5
WÄSCHE WASCHEN	7
Energie sparen	7
Waschmittel.....	8
PUTZEN	9
Geschirr spülen	9
Böden und Glas.....	10
Putzfetzen	11
Backrohr	11
KOSMETIK, KÖRPERPFLEGE, HYGIENE	12
Kosmetik/Körperpflege	13
Hygiene	15
ENERGIE	16
W LAN.....	17
Wasserkocher	18
Beleuchtung	19
Stand-By-Funktionen lieber nicht nutzen	19

Heimliche Stromfresser - Stecker ziehen.....	20
Kühlschrank und Gefriertruhe abtauen	20
Heizen/Warmwasser	21
Kühlen	22
EINKAUFEN	23
PLASTIK UND SONSTIGE VERPACKUNG	25
Lebensmittel aufbewahren	25
Getränkeflaschen	26
Verpackungsmaterial beim Einkauf sparen.....	26
Verpackungsmaterial wieder verwenden	28
LEBENSMITTEL.....	31
Muss man ein(e) Veggie werden, um die Welt zu retten?	31
Muss es immer Bio sein?.....	33
Lebensmittelverschwendung	34
ABFALL.....	35
GARTEN	36
Pflanzen selber ziehen	37
Keine Chemie und Pestizide im Garten	37
Düngen.....	38

Insekten fördern und ein Zuhause geben	39
Licht im Garten	40
Ernte und Konservierung	41
Weitere Tipps	42
LELOG	43

VORWORT

VON NIKOLAUS KUBICZEK, BRIGITTE ETZELSDORFER

Unsere heutige westliche Lebensweise hat wenig mit Umweltfreundlichkeit zu tun. Früher mussten unsere Mütter den Haushalt nachhaltig führen, bevor dieses Wort noch bekannt war. Sie verwerteten bestehendes nahezu vollständig, hatten allerlei Tricks und Hausmittelchen, um sich nicht ein teures Putzmittel, Medikament oder eine besondere Zutat kaufen zu müssen. Sie waren von Natur aus nachhaltig. Was sich auch in der produzierten Menge des Mülls widerspiegelte. Die hat sich pro Kopf seit 1995 um 100 Kilo pro Jahr erhöht.

Es liegt auch in unserer Hand, sich wieder ein Beispiel an unseren Eltern und Großeltern zu nehmen und mit unseren Ressourcen vermehrt rücksichtsvoll und nachhaltig umzugehen.

Wir selber können sehr viel mehr zu einem nachhaltigen Lebensstil beitragen, als uns bewusst ist. Das heißt, weniger Ressourcen zu verbrauchen, Schadstoffe zu reduzieren, unseren Konsum zu überdenken, uvm. Eines ist klar, wenn wir weiter so leben, zerstören wir sukzessive unsere MUTTER ERDE und uns selbst. Wir schädigen nicht nur unsere Natur, sondern zerstören auch unsere Artenvielfalt, unsere Umwelt und uns Menschen.

Unsere Aufgabe wird es in Zukunft sein, in eine Kreislaufwirtschaft zu kommen und zu lernen, mit unseren wertvollen Rohstoffen noch sparsamer und rücksichtsvoller umzugehen. Durch unsere hektische Zeit, wo Väter und Mütter oft Vollzeit beschäftigt sind, dazu den Haushalt und Kinder versorgen müssen, bleibt nicht viel Zeit, sich dem Thema Nachhaltigkeit zu widmen.

Unsere Broschüre soll ein Ideengeber für einfache Tipps sein, die man leicht zu Hause umsetzen kann. Sie soll Anregungen liefern und

auch ein klein wenig unser Denken und Bewusstsein für Neues öffnen.

Jede noch so kleine Einsparung bringt unserer Erde eine Entlastung. Deshalb sollten wir alle zusammen helfen, sie für unsere Kinder und Enkelkinder lebenswert zu erhalten. Wir haben alle Tipps selbst ausprobiert und sind von der möglichen Integration in unser tägliches Leben und von der Praktikabilität überzeugt.

Wir sehen dieses Heft als lebendes Projekt. Es gibt sicherlich noch zig Möglichkeiten, die wir in dieser Ausgabe noch nicht berücksichtigt haben. Wir werden dieses Projekt ständig überarbeiten und ergänzen. Aus diesem Grund freuen wir uns über Verbesserungsvorschläge und Anregungen.

“Wir haben die Welt von unseren Kindern ausgeborgt.”



Brigitte Etzelsdorfer (Obfrau)



Nikolaus Kubiczek (Obfrau Stv.)

WÄSCHE WASCHEN

IM HAUSHALT FÄLLT VIEL SCHMUTZWÄSCHE AN, DIE GEREINIGT WERDEN MUSS. DABEI VERBRAUCHEN WIR VIEL ENERGIE UND TRINKWASSER, ZUSÄTZLICH WIRD VIEL CHEMIE UND MIKROPLASTIK MIT DEN ABWÄSSERN IN DIE UMWELT TRANSPORTIERT. DESHALB IST ES SINNVOLL, ÜBER EINSPARUNGEN NACHZUDENKEN.

ENERGIE SPAREN

- Waschmaschine nach Gebrauch abstecken (oder Stecker mit Schalter verwenden).
- Waschmaschine ohne Zeitprogramm verwenden, sondern nur waschen, wenn man zu Hause ist.
- Wäsche aufhängen, statt in den Trockner.
- Im Winter bringt sie Luftfeuchtigkeit in unsere viel zu trockenen Räume. Im Frühling bis Herbst die Wäsche an der frischen Luft trocknen.
- Wäsche aus Mischfasern brauchen oft nicht gebügelt werden, wenn sie gleich nach Beendigung des Waschvorganges der Waschmaschine entnommen, ausgeschüttet und aufgehängt werden.
- Wäsche mit 30°C waschen. Mehr als drei Viertel der Energie eines Waschganges wird für das Erhitzen des Wassers benötigt. Wenn du nur zwei Waschgänge in der Woche mit 30 °C statt 60 °C wäschst, vermeidest du viel CO₂. Senkst du die Waschtemperatur von 60 °C auf 30 °C, wird nur ein Drittel des Stroms verbraucht, und du kannst 40 Euro im Jahr sparen.
- Maschine immer voll machen! Beim Wäschewaschen werden oft nur halbgefüllte Waschmaschinen eingeschaltet,

aber die volle Waschmittel Dosis verwendet und der volle Wasserverbrauch in Kauf genommen.

WASCHMITTEL

Handelsübliche ökologische Waschmittel

Bei Waschmittel gibt es in der Zwischenzeit viele ökologische Alternativen zu kaufen. Interessant sind die, wo Flaschen wieder befüllt werden können.

Gallseife

Fettflecken lassen sich sehr gut mit Gallseife entfernen.

Efeublätter

Efeu enthält Saponine mit seifenähnlichen Eigenschaften, die Schmutz und Fett lösen. Dafür eine Handvoll Efeublätter zerkleinern, in ein Wäschesäckchen füllen und direkt zur Wäsche geben. Die Wäsche duftet allerdings nicht und riecht neutral.

Waschnüsse

Waschnüsse kommen aus Asien und haben eine lange Anreise zu uns.

Weichspüler

Für den Wasch- und Reinigungsvorgang sind Weichspüler nicht erforderlich. Sie werden verwendet, da sie die Textilien „weicher“ machen, zum Teil schneller trocknen lassen oder auch elektrostatische Aufladungen unterdrücken. Sie werden häufig wegen ihres Duftes benutzt. In Kauf genommen wird dafür das verringerte Saugvermögen. Wirksubstanzen sind in der Regel kationische Tenside, die eine Versteifung der Textilien verhindern. Entsprechend der gesetzlichen Regelungen müssen alle Tenside, d.h. auch Tenside in Weichspüchern, vollständig biologisch abbaubar sein. Für die in Weichspüchern enthaltenen Duftstoffe und weiteren organischen Inhaltsstoffen gibt es keine Vorgaben. Weichspüler sollten nur dann eingesetzt werden, wenn es wirklich notwendig ist, da es sich um einen zusätzlichen Eintrag von Chemikalien in die Umwelt handelt. Überlege, ob die Verwendung nicht nur Gewohnheit

ist. Wenn du nicht auf Weichspüler verzichten willst, reduziere diesen und dosiere sparsam.

Wasserenthärter

Zusätzliche Wasserenthärter braucht man nur bei extremer Wasserhärte. Fast alle handelsüblichen Waschmittel enthalten einen Wasserenthärter. Das ist auf der Verpackung nachzulesen.

PUTZEN

IN DER WERBUNG WIRD FÜR JEDES PROBLEMCHEN IM HAUSHALT EIN REINIGER ANGEBOTEN. DABEI BRAUCHT ES BEIM REINIGEN ZUHAUSE NUR WENIGE, GUT AUSGESUCHTE UTENSILIEN.

GESCHIRR SPÜLEN

Geschirrspülmittel für Handwäsche

Für Geschirrspülmittel hat sich weiße Schmierseife mit Soda oder Natron bewährt. Rezepte dafür findet man im Internet. Alte Spülmittelflaschen können immer wieder verwendet und dadurch eine Menge Plastikmüll vermieden werden. Schmierseife enthält aber ebenfalls anionische Tenside.

Geschirrspüler oder Handwäsche

Was ist nachhaltiger – Geschirrspüler oder Handabwasch? In den Küchen von umweltbewussten Menschen sorgt diese Frage immer wieder für erhitzte Diskussionen. Im Jahr 2011 erschien eine Studie der Uni Bonn, die sich umfassend mit dem Spülverhalten des Europäers beschäftigte. Das Ergebnis: Geschirrspüler schlägt Mensch. Durchschnittlich 50 Prozent Wasser ließen sich gegenüber dem Handabwasch einsparen – und 28 Prozent des Stroms. Allerdings wurde diese Studie von 4 Geschirrspüler Herstellern in Auftrag gegeben. Eines ist aber sicher, der Geschirrspüler erspart uns viel Arbeit und das sollten wir auch berücksichtigen.

BÖDEN UND GLAS

Böden

Fliesenböden sind sehr gut mit Essig zu reinigen. Die Böden werden blitzblank. Bei Stein- und Marmorböden ist Essig nicht zu empfehlen. Alternativ können Fliesenböden auch mit einem Dampfreiniger chemiefrei gereinigt werden. Nachteil: Er benötigt Energie.

Glas reinigen

Spezielle Mikrofasertücher, die sehr lange halten, ersetzen Glasreiniger. Nur mit Wasser putzt man Fenster, Glastische, Bildschirme und Vitrinen. Zusätzlicher Vorteil dabei, dass man nicht trocken nachpolieren muss und sich einen Arbeitsgang erspart. (Dafür die Tücher fest ausdrücken)

Bad und WC

Einen stärkeren Essigreiniger aus ca. 20% Essig auf einen Liter Wasser mischen. Essig ist dafür bekannt, dass er Gerüche bekämpft und Kalk entfernt. Vorsicht bei Marmor, der aus Kalkstein besteht. Wer mag, gibt ein paar Tropfen Lavendelöl dazu.

Guter Duft am WC

Lavendel, das man auf die Holzspäne träufelt, sorgt für einen guten Duft. Duftsteine, die man in ein WC hängt, sind nicht zu empfehlen, da diese aus reiner Chemie bestehen und dazu in Plastikbehältnissen befestigt werden müssen.

Abfluss reinigen mit Backpulver und Essig

Vier Esslöffel Backpulver in den Abfluss geben. Anschließend sofort eine halbe Tasse Essigessenz hinterher. Wenn sich Essig und Backpulver vermischen, entsteht ein Sprudeln. Wenn sich die Geräusche gelegt haben, heißes Wasser in den Abfluss, um den Schmutz zu entfernen.

Abfluss reinigen mit Pömpel

Setze die Saugglocke mittig über den Abfluss und drücke sie fest nach unten gegen das Becken. Dichte weitere Öffnungen – zum

Beispiel einen Überlauf – mithilfe eines feuchten Tuches ab. So viel Wasser in das Becken laufen lassen, dass die Gummiglocke des Pömpels völlig von Wasser bedeckt ist. Bewege den Pömpel abwechselnd auf und ab, ohne ihn dabei von dem Abfluss abzuheben. Nimm den Pömpel nach einigen Durchläufen aus dem Waschbecken. Hat sich der Schmutz gelockert, fließt das Wasser wieder ab. Wiederhole das Pumpen ansonsten noch ein- bis zweimal.

Schimmelentferner

Schimmel kannst du mit Spiritus entfernen. Bei schimmeliger Kleidung hilft ein Essigbad.

PUTZFETZEN

Putzfetzen aus alter Baumwollbettwäsche, T-Shirts und Handtüchern selber machen. An den Nähten auseinanderreißen und nach Belieben zuschneiden. Sie sind gute Helfer in Küche, Garten oder Badezimmer.

BACKROHR

Das Backrohr inklusive Blech, Gitter und Rost zu reinigen, ist oftmals eine lästige Aufgabe. Wir zögern sie gern so lange hinaus, bis es unumgänglich wird. Der Ofen ist dann oftmals schon mit vielen hartnäckigen Flecken und Rückständen verschmutzt, was das Putzen erschwert.

Backrohr reinigen mit Backpulver

Mische 2 EL Backpulver mit 4 EL Wasser und verrühre es zu einer Paste. Diese dann im verschmutzten Backofen verteilen. Nach Bedarf kannst du natürlich auch mehr anmischen. Lass die Paste etwa 30 Minuten einwirken, bei sehr hartnäckigem Schmutz auch länger. Die Paste lässt sich leicht mit einem Schwamm und einer Küchenrolle abtragen.

Backofen mit Zitrone reinigen

Um den Backofen mit Zitrone zu reinigen, benötigst du 2 Zitronen und 150 ml Wasser. Gib das Wasser in ein hitzebeständiges Gefäß und drücke die Zitrone im Wasser aus. Das Zitronenwasser bei etwa 120 °C für 20 Minuten in den Ofen stellen. Der heiße Wasserdampf und die Säure der Zitrone lösen den Schmutz an den Wänden. Zum Schluss mit einem feuchten Lappen nochmals darüberwischen. Zitronenwasser ist eine einfache und effektive Variante, den Ofen zu reinigen.

Backofen mit Salz reinigen

Befeuchte den Backofen mit einem nassen Lappen und streue Salz auf die verschmutzten Stellen. Den Ofen auf 80 °C erhitzen, und das Salz eintrocknen lassen. Danach mit dem nassen Tuch gut abwischen. Tipp: Löse das angetrocknete Salz zuerst mit einem Lappen. Dann kann man es einfach mit einem Besen aus dem Ofen fegen.

KOSMETIK, KÖRPERPFLEGE, HYGIENE

KANNST DU DIR EIN LEBEN OHNE GESICHTSCREME, ZAHNPASTA ODER HAARSHAMPOO VORSTELLEN? WIR NICHT! LEIDER SIND HANDELSÜBLICHE PRODUKTE OFT MIT GESUNDHEITLICH BEDENKLICHEN UND UMWELTSCHÄDLICHEN INHALTSSTOFFEN VERSETZT. DESHALB RATEN WIR DIR BEIM KAUF AUF DIESE ZU ACHTEN. WIR HABEN EINIGES AUSPROBIERT UND EINIGE UMWELTFREUNDLICHEN ALTERNATIVEN GEFUNDEN

Naturseifen oder festes Duschgel

Seifen oder festes Duschgel in Papier erzeugen keinen Plastikabfall. Duschgel sind oft mit Acrylaten versetzt. Acrylate verschmutzen nicht nur unsere Gewässer, sondern werden direkt von unserer Haut aufgenommen. Achte darauf, dass kein Palmöl in der Seife enthalten ist.

Haarshampoo, Spülung

Im Handel kann man bereits überall sehr gutes festes Haarshampoo in Papier verpackt erhalten und dadurch Plastikmüll sparen. Statt Spülung können Haaröle, die in Glasflaschen im Handel erhältlich sind, verwendet werden.

Handcremes und Bodylotion

Seit Kurzem gibt es im Handel feste Handcremes und Bodylotions. In Papier verpackt, ersparen sie sehr viel Plastikmüll. Sie sind nicht so cremig oder flüssig, haben aber trotzdem einen sehr angenehmen pflegenden Effekt.

Hausgemachtes Deo

1/2 Teelöffel Natron, 1 bis 2 Tropfen Wasser und einen Tropfen ätherisches Öl nach Belieben in einer kleinen Schüssel zu einer Paste vermischen. Jeden Morgen etwas davon unter die Achseln reiben. Am Anfang ist die Paste etwas ungewohnt, da sie keine flüssige Konsistenz hat. Die Wirkung ist top. Auf Allergien achten.

Wiederverwendbare Abschminkpads selber machen

Für das tägliche Abschminken werden täglich Tonnen Wattepad aus Baumwolle benutzt. Diese durch wiederverwendbare Pads aus alten Baumwoll T-Shirts oder Ähnlichem ersetzen, die man bei mind. 60 oder 90 Grad waschen kann. Am besten macht man gleich mehrere, damit man genug hat. Den Stoff doppelt flach auflegen. Nimm ein Glas und zeichne Kreise auf den Stoff. Mit Stecknadeln die Kreise zusammenstecken, ausschneiden, danach

zusammennähen. Solltest du nicht so gut mit der Nähmaschine umgehen können, frag deine Omi oder eine Freundin, ob sie dir beim Nähen helfen kann.

Den Abschminkpad ein wenig anfeuchten, Babyöl draufgeben und abschminken. Es ist ein sehr angenehmes Abschminkgefühl auf der Haut. Nach der Verwendung etwas ausspülen, trocknen lassen und mit der Wäsche mitwaschen.

Zahnbürsten aus Bambus

Da Bambus meist aus Asien importiert wird, sind wir nicht sicher, ob Zahnbürsten aus Bambus wirklich eine gute Alternative zu den herkömmlichen aus Plastik sind.

Umweltfreundliche Wattestäbchen aus Baumwolle

Baumwolle wird meist unter umweltfeindlichen Gegebenheiten produziert. Ob diese dann wirklich einen umweltfreundlichen Ersatz für Stäbchen mit Plastik darstellen, konnte von uns nicht festgestellt werden.

Einwegrasierer

Einwegrasierer aus Plastik sind nicht nur schlecht für die Umwelt, sie kosten auf die Dauer auch sehr viel Geld.

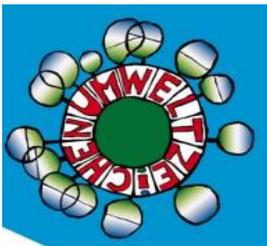
Lippenbalsam selber machen

10 g Bienenwachs vom Imker, Reformhaus, etc., 30 g Kokosöl, 10 g Honig, ev. ein paar Tropfen hochwertiges Hautöl. Alle Zutaten in ein Glas füllen, im Wasserbad erhitzen, verrühren, abfüllen. Zum Testen der Konsistenz eine Messerspitze hineintauchen und abkühlen lassen. Bei Bedarf noch mehr Hautöl zugeben. Hält stundenlang und macht die Lippen schön weich. Schlägt jeden Lippenbalsam aus dem Handel, die oft Paraffine enthalten.

WC-Papier, Taschentücher, Küchenrollen, etc.

Achte beim Kauf von WC-Papier, Küchenrollen, usw. auf das österreichische Umweltzeichen oder den blauen Engel (Deutschland). Vor allem bei Hygienepapieren, die nicht recycelt werden können, sollte auf Recyclingprodukte geachtet werden. Der blaue Engel garantiert ökologische Standards wie Altpapiergehalt, chlorfreie Bleiche, Einhaltung von Schadstoffgrenzen etc.

Für das österreichische Umweltzeichen darf als Faserrohstoff ausschließlich Altpapier zum Einsatz gelangen, wobei mindestens 50% untere, mittlere, krafthaltige oder Sondersorten verwendet werden müssen. Der restliche Anteil darf auch aus besseren Sorten bestehen. Somit wird erreicht, dass einerseits Altpapier minderer Qualität, wie zum Beispiel Haushaltssammelware, einer sinnvollen Verwertung zugeführt wird. Andererseits wird durch den Einsatz besserer Sorten eine ansprechende Qualität erzielt, die den Bedürfnissen der Konsumenten gerecht wird. Zudem sind strenge Abluft- und Abwasseremissionsgrenzwerte einzuhalten, die den besten verfügbaren Techniken entsprechen. Für den Einsatz von Roh- und Hilfsstoffen gelten strikte Beschränkungen bezüglich gesundheitsschädigender oder umweltgefährlicher Wirkungen der Chemikalien. Diese Anforderungen stellen sicher, dass die aus dem Produktionsprozess resultierenden Umweltbelastungen möglichst gering gehalten werden.



österreichisches Umweltzeichen Blauer Engel - Deutschland

ENERGIE

VIELES ZUM THEMA ENERGIE IST UNS BEKANNT UND WIR HABEN ES SCHON GEHÖRT. ALLERDINGS IST WISSEN NICHT GLEICH TUN. WIR MÖCHTEN ANREGUNGEN GEBEN, DAMIT WIR ALLESAMT MEHR INS TUN KOMMEN.

Den größten Stromverbrauch im Haushalt verursachen Haushaltsgeräte wie beispielsweise Kühl- und Gefriergeräte (17%), Herde und Backofen (11%), Waschmaschinen und Wäschetrockner (13%). Diese Geräte bleiben oft 10 Jahre oder länger im Besitz, weshalb ein kritischer Blick auf den Verbrauch sehr wichtig ist. Gesamt verbrauchen diese Geräte laut Statista 41% des gesamten Stromverbrauches in einem Haushalt.

Der zweithöchste Anteil am Verbrauch wird mittlerweile durch Unterhaltungselektronik wie PC, Laptop, Fernseher oder Hi-Fi-Anlagen verursacht. (27%)

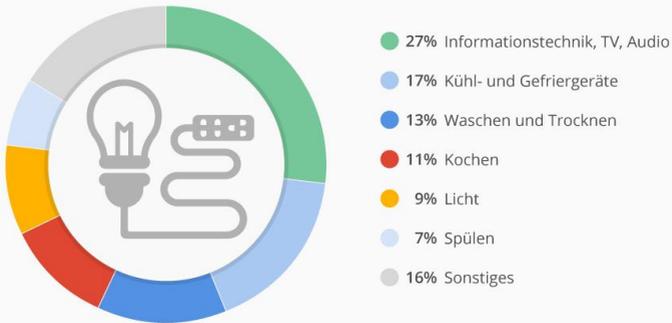
Die Beleuchtung fällt mit 9 % des Stromverbrauchs ins Gewicht.

Zu „Sonstiges“ zählen Ladegeräte, Mixer und sonstige elektrische Kleingeräte. Der Anteil am Verbrauch beträgt hier 16 %.

Insbesondere bei den Stromkosten gibt es erhebliches Einsparpotenzial durch effiziente Geräte und Nutzerverhalten. Allein dadurch kann man sich jährlich über 330 € sparen.

Die größten Stromfresser im Haushalt

Zusammensetzung des Stromverbrauchs eines Haushalts in Deutschland 2019*



@Statista_com

* Daten beziehen sich auf einen Dreipersonenhaushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom

Quellen: BDEW, EnergieAgentur.NRW, HEA

statista

W LAN

W-Lan Router laufen in der Nacht sehr oft auf Stand-By. Dieser Leerlauf verbraucht im Jahr rund 12 kWh. Das sind 24 Waschladungen mit einer Waschmaschine bei 40 Grad.

Wir haben das selbst gemessen. Unser Router verbraucht, wenn keine Geräte angeschlossen sind, also im Leerlauf 0,0046 kWh. Wenn wir davon ausgehen, dass man in der Nacht zwischen 23 und 6 Uhr das WLAN ausschalten kann, bedeutet das einen Verbrauch von rund 12 kWh im Jahr. $7 \cdot 365 \cdot 0,0046 = 11,753 \text{ kWh}$

Unsere Waschmaschinen benötigen bei 40 Grad Waschttemperatur und einer Trommelgröße von 5kg ca. 0,005 kWh pro Waschgang. Damit kann man mit dem Abschalten des Wlans 12 Waschladungen gratis waschen. :-)

WASSERKOCHER

Der Wasserkocher verbraucht zwar auch Energie, aber er ist nach wie vor das effizienteste Mittel, um Wasser zu erhitzen. Es ist einfach nicht mehr zeitgemäß, einen Topf mit Wasser auf den Herd zu stellen und so Wasser zum z.B. Kartoffel kochen, erhitzen. Der schönere Weg ist: das Wasser zuvor im Wasserkocher auf Temperatur zu bringen und dann im Topf die Kartoffel zu kochen. Freilich ist die Stromersparnis nur im Gegensatz zum Elektroherd. Mit Gas oder Induktion sieht die Bilanz eindeutig besser aus.

Erhitze täglich zwei Liter Wasser für Suppen, Nudeln und Co. im sparsamen Wasserkocher statt auf dem stromhungrigen Elektroherd, sparst du im Schnitt jährlich 8 Euro Stromkosten sowie 12 kg CO₂.

Regelmäßiges Entkalken bringt nochmals 10% Energieersparnis. Es ist klar, dass ein verkalkter Wasserkocher für das Erhitzen mehr Strom benötigt.

Erhitze auch immer nur so viel Wasser, wie du tatsächlich benötigst.

Entkalken

Zum ökologischen Entkalken des Wasserkochers eignen sich Essig, Essigessenz oder Zitronensäure. So vermeidest du, dass in deinem nächsten Heißgetränk Rückstände von chemischen Reinigungsmitteln landen. Einfach ein paar kräftige Spritzer in den mit Wasser gefüllten Wasserkocher geben und aufkochen lassen. Danach solltest du die Kanne gründlich mit klarem Wasser ausspülen. Um Kalkränder am Äußeren des Kochers zu entfernen, kannst du ein mit Essig oder Zitronensäure befeuchtetes Tuch verwenden.

Kochen und Backen

Schon der Deckel auf dem Kochtopf spart Energie – und zwar bis zu 50% beim Kochvorgang.

Nütze einen Schnellkochtopf zum Garen von Speisen. Er spart bis zu 30 % der Energie und bis zu 50 % der Kochzeit. Z.B. Erdäpfel brauchen im Schnellkochtopf 8 -11 min, in einem normalen Topf aber 20 min.

Öffnet man das Backrohr während einer Stunde 3-mal, steigt der Stromverbrauch des Backrohrs um 10%. Nutze Nachhitze beim Backrohr, das spart bis zu 20% Energie!

Das Vorheizen des Backrohrs ist (außer beim Backen) unnötig.

Nutze bei normalen (älteren) E-Herden die Restwärme nach dem Abdrehen der Kochplatten.

Grob geschätzt lassen sich ca. 50 % des Stromverbrauchs für Kochen und Backen einsparen. Das sind in einem durchschnittlichen 4-Personen-Haushalt ca. 294 kWh.

Reste die im Kühlschrank aufbewahrt werden sollen, vorher abkühlen lassen.

BELEUCHTUNG

Eine 13-Watt-LED-Lampe ersetzt eine 100 Watt Glühbirne. Bei einem durchschnittlichen Gebrauch von 5 Std. pro Tag sind das 158 kWh und eine Ersparnis von ca. € 60,00.

Beleuchtung in Räumen abdrehen, wenn niemand anwesend ist.

Beleuchtung in Räumen reduzieren und punktuell beleuchten, wo sie gerade gebraucht wird.

STAND-BY-FUNKTIONEN LIEBER NICHT NUTZEN

Die Stand-By-Funktion verbraucht Strom, wenn auch wenig. Die Stand-by-Leistung von neueren Geräten darf nach EU-Vorgabe nur noch bis zu 0,5 Watt betragen. Aber: Das gilt nicht für Geräte, die

mit einem Netzwerk verbunden sind – zum Beispiel Smart-TVs, Drucker oder Spielekonsolen. Hier gilt die EU-Obergrenze nicht. Bei solchen Geräten lohnt sich das Abschalten besonders. Achte deshalb darauf, dass neue Geräte einen "echten" Ausschalter besitzen oder verwende sogenannte Master/Slave-Steckerleisten oder Stecker mit Schalter.

HEIMLICHE STROMFRESSER - STECKER ZIEHEN

Heimlicher Stromfresser - Stecker ziehen

Ladegeräte verbrauchen auch Strom, wenn gar kein Smartphone, Tablet oder Powerbank geladen wird und die kleinen Netzteile einfach "nur" in der Steckdose stecken. Es gab kürzlich eine Untersuchung in der Schweiz. Da wurde der Stromverbrauch von Netzsteckern gemessen. Das schlechteste Modell kam auf einen Jahresverbrauch von mehr als 1 KWh Strom - nur dafür, dass es in der Steckdose gesteckt hat. Also Handystecker, Staubsaugroboter, Tischstaubsauger, Elektrische Zahnbürste, Rasierapparat, usw. abstecken. Die Problematik betrifft nicht nur Ladegeräte, sondern alle Geräte mit einem Netzteil: Früher kannte man das vor allem von Fernseher und Musikanlagen. Heute können Toaster, Wasserkocher oder das Internet-Radio Strom verbrauchen, wenn sie nicht in Betrieb sind. Ziehe deshalb wo und wann immer es geht den Stecker.

KÜHLSCHRANK UND GEFRIERTRUHE ABTAUEN

Die Innenwände des Kühlschranks und der Gefriertruhe haben einen Reifansatz? Das ist ganz normal. Wenn sich aber eine dicke Eisschicht bildet, erhöht sich dadurch der Stromverbrauch. Dann sollte man das Gerät unbedingt abtauen, denn der Dauerbetrieb vereister Kühlgeräte verursacht jährlich 30 Kilogramm CO₂. Schon eine Vereisung von 5 mm erhöht den Stromverbrauch deines Kühlschranks um 30 Prozent. Das macht selbst bei einem modernen Gerät der Klasse A bis zu 15 Euro im Jahr aus.

Kontrolliere den Kühlschrank und das Gefrierfach auf Eisbildung und taue die Geräte in regelmäßigen Abständen ab.

Im Winter kannst die Lebensmittel vors Fenster stellen, bis der Gefrierschrank abgetaut ist. Im Sommer die Vorräte weitgehend aufbrauchen und die Geräte in den frühen Morgenstunden abtauen, damit deine Lebensmittel die Wartezeit besser überstehen.

HEIZEN/WARMWASSER

Nicht jeder wohnt in einem modernen Passivhaus, wo kaum Energie für Heizen und Kühlen benötigt wird. Die ideale Raumtemperatur empfindet jeder individuell. Im Wohnbereich werden ca. 20-22 Grad, im Schlafzimmer 17-18 Grad und im Badezimmer ca. 22-24 Grad empfohlen. Jeder Grad weniger bringt eine Ersparnis von 6 %.

Richtig Heizen

- Lüfte im Winter mehrmals einige Minuten und das am besten quer. Gekippte Fenster sind Energiefresser.
- Einen Pullover anziehen, statt bei 25 - 30 Grad mit kurzen Ärmeln sitzen.
- Türen zu Räumen, die wenig beheizt werden, sollten nicht offen stehen. Dadurch kühlen Zimmer, die eigentlich warm bleiben sollen, aus, während Räume, die kühler sein sollen, unnötig erwärmt werden.
- Auf Stein- und Fliesenböden Teppiche auslegen. In der Nacht oder wenn niemand zu Hause ist, Rollläden, Jalousien und Vorhänge schließen.
- Bei längerer Abwesenheit und in der Nacht kann die Temperatur abgesenkt werden.
- Abdichten von Fenster und Türen.
- Heizungsrohre dämmen.
- Heizkörper frei lassen und nicht verbauen.
- Heizung warten.
- Radiatoren entlüften.

- Ein Zusatzofen mit Holz für die Übergangszeiten.

Besser Duschen statt Baden

Der Warmwasserverbrauch beim Duschen und Baden ist hoch. Für ein Vollbad werden rund 150 Liter Wasser benötigt, für eine sparsame Fünf-Minuten-Dusche im Schnitt rund 50 Liter.

KÜHLEN

Klimaanlage und Klimageräte

Unsere Sommer werden immer wärmer und viele nutzen deshalb Klimaanlage und Klimageräte. Diese Geräte brauchen aber sehr viel Strom, geben Wärme ab und erhitzen zusätzlich unsere urbane Umgebung. Deshalb Klimaanlage nur wenn unbedingt notwendig und nicht zu kühl aufdrehen.

- **Weitere Tipps**

- Eine Beschattung der Fenster von außen hat den besten Effekt. Mit Senkrechtmarkisen und Rollläden hält man Räume angenehm kühl. In den frühen Morgenstunden lüften, danach die Fenster, Rollläden, Markisen, Jalousien, Rollos und Türen schließen.
- Ein Leintuch zum zudecken, statt einer Decke nehmen.
- Bildschirme abdrehen, denn sie erzeugen viel Wärme.
- Ofen und Backrohr geben viel Hitze ab. Gerichte, die kurze Kochzeiten und nicht im Backrohr zubereitet werden müssen, kochen.
- Flachdächer eventuell begrünen.
- Im Garten zu viele Betonflächen vermeiden, da diese die Umgebung aufheizen.
- Ein Baum spendet besseren Schatten als ein Sonnenschirm! Der Baum verdunstet Wasser und kühlt damit die Umgebung.

EINKAUFEN

WER EINKAUFT, HINTERLÄSST SPUREN – DAS LÄSST SICH LEIDER NICHT VERMEIDEN. JEDOCH LÄSST SICH DER KONSUM HINTERFRAGEN UND OPTIMIEREN. DIE KONSEQUENZ DARAUS IST BESTENFALLS, DASS DIE SPUREN KLEINER SIND UND DER UMWELT WENIGER SCHADEN.

Nicht zu viel einkaufen

Gehe nie hungrig und ohne Einkaufszettel einkaufen, denn dann sind die Verlockungen zu groß und du kaufst zu viel.

Gute Planung

Vor dem Einkauf die Bestände zu Hause prüfen. Es gibt verschiedene Handy-Apps, wo du deinen Einkauf gut planen und mit deinen Haushaltsangehörigen gemeinsam bearbeiten kannst. So kannst du Doppelkäufe vermeiden.

Fahrten vermeiden

Um Fahrten zu vermeiden, versuche deine Einkäufe auf dem Weg zur oder von der Arbeit mitzunehmen. Verbinde deine Wege – z.B. Kind in die Schule – Apotheke – Bank – Supermarkt – Arbeit. Wenn du morgens gerne eine frische Semmel vom Bäcker hast, gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad. So kannst du Bewegung integrieren und verbrauchst keinen Treibstoff.

Vermeide Taschen und Sackerl

Wenn du geschickt im Nähen oder Handarbeiten bist, nähe, häkle oder stricke deine Einkaufstaschen aus Resten selbst und nimm sie immer beim Einkauf mit.

Direkt beim Produzenten, Wochenmärkte

Kaufe bei regionalen Bauernläden und Wochenmärkte ein. Der

Vorteil ist, dass die Ware meist sehr frisch, der Saison entsprechend und unverpackt bzw. lose angeboten wird. Dadurch werden die Transportwege reduziert, regionale Produzenten gefördert und zusätzlich CO2 erspart.

Auf die Herkunft achten

In Super- und Wochenmärkten ist oft nicht gleich ersichtlich, woher die Lebensmittel stammen. Kontrolliere, ob diese nicht einen weiten Weg hinter sich haben und greife lieber zu einheimischen Produkten, die oftmals weniger belastet und frischer sind. So unterstützt du auch unsere einheimischen Landwirte.

Fertigprodukte

Vermeide Fertigprodukte, die meistens ungesund, teuer, mit vielen Zusatzstoffen versehen und in Kunststoff verpackt sind.

too Good to go

Too Good To Go ist eine Mobile-App, die es Betrieben wie Bäckereien, Restaurants, Cafés, Hotels und Supermärkten ermöglicht, ihr überschüssiges Essen zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer zu verkaufen. So werden Abfälle vermieden und CO2 Emissionen reduziert.

Inhaltsstoffe

Viele Produkte enthalten Zusatzstoffe, künstliche Aromen, viel Zucker, ungesunde Fette, uvm. Auf den Verpackungen müssen diese angeführt werden.

Verbrauchsgemeinschaften bilden

Mit Freunden, Nachbarn, Familie, Gemeinschaften bilden und bald ablaufende, noch nicht verdorbene Lebensmittel tauschen oder verschenken. Das macht natürlich nur Sinn, wenn diese Menschen in deiner näheren Umgebung leben oder man diese auf einem Weg z.B. zur Arbeit mitnehmen oder abholen kann.

PLASTIK UND SONSTIGE VERPACKUNG

PLASTIK IST NICHT BIOLOGISCH ABBAUBAR. DIE AUSWIRKUNGEN SEHEN WIR VOR ALLEM AN DEN STRÄNDEN. ES ZERSETZT SICH IM LAUFE DER ZEIT ZU MIKROPLASTIK. URSACHE DAFÜR SIND VOR ALLEM PRODUKTE AUS EINWEGPLASTIK, WIE BECHER, PLASTIKSACKERL ODER PLASTIKFLASCHEN. PLASTIK KOSTET VIELEN MEERESTIEREN UND VÖGELN IHR LEBEN. ES IST NICHT NUR SCHÄDLICH FÜR TIERE, SONDERN AUCH FÜR UNS MENSCHEN. VIELE PLASTIK-PRODUKTE ENTHALTEN WEICHMACHER - SOGENANNT BEI UNS BISPHENOLE. DA SIE HORMONELLE VERÄNDERUNGEN BEWIRKEN, SIND VOR ALLEM KINDER DAVON BETROFFEN.

LEBENSMITTEL AUFBEWAHREN

Gurkenglas & Co statt Plastik

Im Kühlschrank und zum Einfrieren kannst du Glasboxen oder auch Gläser mit Drehverschluss verwenden. Bei Flüssigkeiten muss im Glas etwas Platz bleiben, da sich Flüssigkeiten beim Einfrieren ausdehnen und das Glas zerspringen würde.

Nudeln, Reis, Bohnen & Co werden ebenfalls in Gurkengläser im Vorratschrank aufbewahrt.

GETRÄNKEFLASCHEN

Sodageräte/Sodawasserflasche

Wo es eine hervorragende Wasserqualität gibt, kann man Soda in einem Sodawassergerät oder in einer Sodawasserflasche mit Kapsel machen. Bei Sodawassergeräten werden die Kartuschen getauscht und wieder befüllt, die Kapsel von Sodawasserflaschen kann man mit dem Metallmüll entsorgen. Das erspart das Nachhause schleppen und Entsorgen von Mineralwasserplastikflaschen.

Softdrinks

Softdrinks kannst du durch selbstgemachten Hollunder -u. Melissensaft ersetzen, die du in alte Weinflaschen füllst. Rezepte findest du im Internet. Diese kannst du mit dem Soda mischen und du erhältst erfrischende Getränke, die mit Kohlensäure versetzt sind.

VERPACKUNGSMATERIAL BEIM EINKAUF SPAREN

Milch, Joghurt & Co

Ob Milch, Joghurt und Sauerrahm in Mehrwegflaschen und Gläsern einen kleineren Umweltrucksack haben als Tetrapack & Co ist nicht ganz geklärt. Die Produkte in Gläser schmecken hervorragend, und man kann das Leergut gegen Einsatz zurückgeben. Sie können immer wieder zu 100% in 1 A Qualität recycelt werden.

Obst und Gemüse

Auf Märkten und in Unverpackt - Läden kann man Obst und Gemüse meistens ohne Plastikhülle kaufen. Man kann aber auch von zu Hause gebrauchte, nicht beschmutzte Papiersackerl vom Brot im Supermarkt mitnehmen und Obst und Gemüse dort einfüllen.

Brot

Beim Brot bekommt man im Supermarkt oft Sackerl aus Papier mit Kunststofffenster. Wenn man das Sackerl nicht mehr braucht, den Kunststoffteil heraustrennen und Plastik und Papier getrennt voneinander entsorgen.

Boxen von zu Hause mitnehmen

Für den Einkauf von nicht abgepacktem Käse und Wurst kannst du eine Käse- oder Wurstbox mitnehmen. Der Käse bleibt darin im Kühlschrank wunderbar frisch und wird lange nicht so schnell kaputt. Allerdings solltest du die einzelnen Käse zusätzlich in Papier verpacken.

Schnittblumen

Verzichte beim Schnittblumenkauf auf Folien und nimm lieber Papier zum Einpacken.

Nachfüllbeutel

Flüssige Waschmittel im Nachfüllbeutel kaufen.

Bratfolien

Besser im Bräter oder in einer Glasbratpfanne mit Deckel braten. Im altbewährten Römertopf bleibt das Bratgut schön saftig und wird trotzdem knusprig.

Sonstige Einsparmöglichkeiten

- Brotdose statt Plastiksackerl für das Essen im Büro oder in der Schule.
- Beim Abwaschen eine Bürste aus Holz oder einen Schwamm aus Zellulose nehmen. Selbstgenähte Schwämme aus alten Handtüchern sind waschbar und ersparen jede Menge Plastikschwämme.
- Verzichte bei Partys auf Plastikgeschirr und Plastikbesteck.
- Greife beim Einkauf auf Produkte aus Holz, Glas oder Metall, statt Plastik.
- Schenke Kinderspielzeug aus Holz, statt Plastik.
- Plastikgeschirr nicht einfach wegschmeißen, wenn es noch in Ordnung ist.
- In alten Plastiksäcken von Blumenerde lassen sich sehr gut schwere Dinge wie Steine oder Schnittgut transportieren.

Plastik richtig entsorgen

Denn nicht alles kann derzeit (Stand 8/2022) recycelt werden und muss verbrannt werden. Recyclingbares Material nicht in den Restmüll, sondern in die/den dafür vorgesehene Tonne oder Sack. Denn auch Plastik ist ein wertvolles Produkt.

Alufolie

Die Gewinnung von Aluminium ist ein dreckiges Geschäft. Auch für unsere Gesundheit hat es negative Auswirkungen. So soll es bei langzeitiger Aufnahme unser Nervensystem schädigen oder auch Alzheimer auslösen. Das Recycling von Alufolie ist nicht zufriedenstellend, da andere Materialien nicht leicht getrennt werden können und neues Aluminium vonnöten ist.

Alternativen wie Bienenwachstücher und beim Grillen Mehrweggrillschalen nutzen.

VERPACKUNGSMATERIAL WIEDER VERWENDEN

Plastikschalen u. – teller

Plastikverpackung, wie z. B. Plastikschalen vom Fleisch abwaschen und zum Einfrieren von Obst verwenden.

Plastikfolien

Verpackung von Klopapier oder Küchenrollen kann als Müllsackerl verwendet werden. Für den Biomüll keine biologisch abbaubare Plastiksackerl verwenden (Stand 8/2022), da diese in den Müllsortieranlagen von herkömmlichen Plastiksackerl nicht erkannt werden und daher Biomüll im Restmüll landet.

Plastikdosen- u. boxen

Größere Plastikdosen auswaschen und für Schrauben, Dekoartikel, usw. verwenden.

Weitere Eisansparungsmöglichkeiten

Für Päckchen (Gemüse, Erdäpfel, etc.) im Ofen Backpapier verwenden.

Slow-Coffee statt Kaffee mit Aluminiumkapseln.

Lebensmittel, wie Bohnen, Mais, etc. im Glas, statt in der Dose (Konservendosen bestehen entweder aus Aluminium oder Weißblech) kaufen.

Getränke besser in der Glasflasche statt Aludose kaufen.

Wenn deine Alufolie nicht besonders schmutzig ist, kannst du die zerknitterte Alufolie mit einem feuchten Tuch glatt streichen, säubern, trocknen lassen, zusammenfalten und wiederverwenden. Du kannst auch die Alufolie von gekaufter Schokolade aufheben und wieder verwenden.

Papier

Bis zu 7 mal kann Papier recycelt werden, dann wird es zu brüchig. Also ist Papier zwar besser als Plastik, hat aber bei der Erzeugung einen hohen Chemie-, Energie- und Wassereinsatz. Dazu ein paar Tipps, die wir in unserem Alltag leicht unterbringen können.

Recyclingpapier nutzen. (Lese dazu mehr beim Thema Hygiene).

Ob Weinflasche, Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk, verwende Geschenksackerl - oder Boxen, die vom Beschenkten weiterverwendet werden können.

Eierkartons werden auf Marktständen und kleineren Geschäften gerne zurückgenommen.

Auf Einweggeschirr und Becher verzichten.

Unbedruckte Rückseiten als Schmierpapier und Notizzettel verwenden.

Papier sparen beim Drucken. Überlege, ob du unbedingt einen Ausdruck brauchst, oder ob es nicht doch reicht, das Dokument als

PDF abzuspeichern. Wenn du etwas drucken musst, drucke beidseitig.

Kaffee- u. Teefilter

Im Handel gibt es Dauerkaffeefilter aus Metall und Baumwolle. Baumwolldauerkaffeefilter werden von uns gerade getestet. Wir können noch keine endgültige Empfehlung abgeben. Der Kaffee schmeckt gleich wie mit Papier. Wie lange sie verwendet werden können, kann noch nicht beurteilt werden.

Teefilter aus Metall sind über Jahrzehnte haltbar und der Tee schmeckt wunderbar.

Wenn du Kaffeefilter aus Papier bevorzugst, dann greife zu Recyclingprodukte. Im Handel sind sehr gute erhältlich, die den Geschmack nicht beeinflussen.

Bücher

Das Freiburger Ökoinstitut hat 2011 die Ökobilanzen von E-Book-Readern und Büchern aus Papier verglichen. Es wurden die Herstellung, Anwendung und Entsorgung von elektronischen Lesegeräten untersucht sowie auch der Ressourcenverbrauch und die Umweltauswirkungen in Form von CO₂-Emissionen.

Ob E-Book-Reader umweltfreundlicher sind als Bücher, hängt von der Nutzung des Lesers ab. Bei einem gedruckten Buch werden bei der Herstellung etwa 1,1 kg CO₂ freigesetzt. Ist das Buch auf recyceltem Papier gedruckt, sind es noch 900 Gramm. Die Produktion eines elektronischen Lesegeräts ist aufwändiger. In einem guten E-Book-Reader stecken etwa 8 kg CO₂. Das Aufladen des Akkus ist bei einem guten E-Book nur alle zwei Wochen notwendig. Wird der Akku mit Ökostrom "betankt", läuft er grün. Nur das Blättern verbraucht Strom. Bei Readern mit einem beleuchteten Display ist der Akku früher leer. Mit jedem digitalen Buch verbessert sich die Ökobilanz des Readers im Vergleich zum gedruckten Buch. Wer mehr als zehn Bücher pro Jahr auf seinem E-Book-Reader liest, spart Ressourcen und sorgt dafür, dass weniger Bäume gefällt werden. Das Ökoinstitut nimmt dabei an, dass der Reader

mindestens drei Jahre in Betrieb ist. Dann ergeben sich positive Umweltauswirkungen: Es wird weniger Energie verbraucht und es entstehen weniger Treibhausgase. Diese Vergleichsdaten verschieben sich, wenn das Display des Readers beleuchtet ist oder Bücher zu hundert Prozent auf Recyclingpapier gedruckt werden.

Gedruckte Bücher in einer Bücherei ausleihen. Gekaufte Bücher tauschen oder verschenken.

LEBENSMITTEL

MUSS MAN EIN(E) VEGGIE WERDEN, UM DIE WELT ZU RETTEN?

NEIN! ABER EINE REDUKTION DER TIERISCHEN LEBENSMITTEL WÄRE SINNVOLL. ES MACHT SPAß VEGETARISCH ZU ESSEN. DER GENUSS EINES GUT GEKOCHTEN VEGETARISCHEN GERICHTES IST UNGLAUBLICH.

Das "heilige" Schnitzel - Die Fleischindustrie in Österreich erzeugt mehr CO2 als der gesamte Personenverkehr in Österreich.



Der durchschnittliche Fleischverbrauch in Österreich beträgt ca. **94,6 kg pro Kopf** (Davon werden ca. **60,5 kg** gegessen.) Der Rest ist mehr oder weniger Abfall, der sich nicht für den Verzehr eignet. Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie viel Fleisch sie wirklich essen. 3 – 5 x täglich Fleischprodukte sind keine Seltenheit.

In der österreichischen Ernährungspyramide werden pro Woche max. 3 Portionen Fleisch oder Wurstwaren (300 – 450 g pro Woche) empfohlen. Laut Österreichischem Ernährungsbericht liegt der Fleischkonsum deutlich höher als die empfohlene Zufuhr. Übermäßiger Fleischkonsum ist ungesund. Studien liefern deutliche Hinweise, dass verarbeitetes Fleisch und auch unverarbeitetes rotes Fleisch eine krebserregende Wirkung haben. Außerdem werden zu viele gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Kochsalz aufgenommen – mögliche Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Fettleibigkeit.

WENIGER FLEISCH - MEHR KLIMASCHUTZ

Für die Produktion von Fleisch **wird bis zu 28-mal mehr Fläche** benötigt als für die Produktion von Getreide.

Die Produktion von einem Kilogramm Fleisch ist für die Umwelt genauso schädlich wie eine Autofahrt von 250 km. Durch Viehzucht, Tierhaltung und Futtermittelbereitstellung entstehen große Mengen an Luftschadstoffen.

Auch der Wasserverbrauch für die Produktion von Fleisch ist um ein Vielfaches höher, als für die gleiche Menge Getreide oder Gemüse nötig ist.

Ein weit verbreitetes eingesetztes Futtermittel ist Soja. Die Sojabohne wird oft in Südamerika angebaut. Flächen, auf denen ursprünglich Regenwald stand. Rund 80 % der weltweit produzierten Sojabohnen landen als eiweißreiches Mastfutter in Massentierhaltungen in den USA oder in Europa.

Bei der durchschnittlichen Ernährung verzehren wir über 1.000 Tiere im Laufe unseres Lebens, dies hat Auswirkungen auf unsere

Gesundheit, das Tierwohl und die Umwelt. Eine Reduktion von tierischen Lebensmittel und der bewusste Kauf von Biofleisch können einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Situation leisten.

Vegetarisch und Vegan

Auch andere tierische Lebensmittel wie Butter, Käse, Eier und Milch haben einen großen Anteil am CO₂-Ausstoß. Vegetarische Alternativen wie Mandelmilch sind jedoch keine Lösung. Mandeln werden zum Großteil importiert. Lange Transportwege, bienenfeindliche Bestäubung, uvm. machen diese Produkte nicht umweltfreundlich. Eine gute Alternative sind Hafer- u. Sojaprodukte aus heimischer Produktion.

Auch für Vegetarier/Veganer gilt: Regional und saisonal Importware verbraucht 11-mal mehr Energie, stößt 11-mal mehr CO₂ aus und erzeugt 28-mal so viel Schwefeldioxid wie einheimische Produkte. Jackfruit aus Indien, Avocado aus Mexiko oder Himbeeren im Winter sind keine gute Wahl, auch wenn diese Lebensmittel vegetarisch sind.

MUSS ES IMMER BIO SEIN?

Mit gutem Gewissen “bio”

Für den/die KonsumentIn bedeutet dies eine hohe Produktsicherheit. Lebensmittel, die ein offizielles Bio-Kontrollzeichen aufweisen, sind nach den strengen Bio-Produktionskriterien hergestellt und gentechnikfrei. Bei zahlreichen landwirtschaftlichen Bio-Produkten wie Fleisch, Fisch und Eiern ist sogar der Herkunftsbetrieb (Inhaber oder Inhaberin) namentlich auf der Verpackung angeführt.

Hohes Einsparpotenzial

In Österreich beläuft sich der Ausstoß an Treibhausgasen aus der Landwirtschaft auf 8 Prozent der Gesamtmenge von CO₂-Äquivalenten, die aus österreichischen Quellen in die Atmosphäre

gelangen. Durch eine flächendeckende Umstellung auf Biolandbau könnte die heimische Landwirtschaft Tausende Tonnen Treibhausgase einsparen. Österreichs Biobauern sind große Klimaschützer. Durch ihre Bewirtschaftungsweise werden im Jahr 180.000 Tonnen Treibhausgase eingespart, die bei anderer Wirtschaftsweise das Klima belasten. Die bestehenden biologisch bewirtschafteten Flächen speichern zudem 60.000 Tonnen CO₂ pro Jahr.

Bioprodukte sind oft teurer und nicht so einfach leistbar. Nutze deshalb Aktionen in Supermärkten und kaufe wenn möglich auf Vorrat. Im Vergleich schneiden diese dann oft günstiger ab als konventionell produzierte Produkte.

Die Bio Zertifizierung ist für Produzenten eine teure Angelegenheit. Wenn du den Produzenten kennst und er keine Zertifizierung hat, du aber weißt, wie die Lebensmittel hergestellt sind, dann greif beruhigt zu.

Saisonale Ware ist immer weniger mit Pestiziden belastet, als außerhalb ihrer natürlichen Wachstumszeit. Im Internet findest du zahlreiche Saisonkalender, an denen du dich orientieren kannst.

Bio-Importware, die rund um den Erdball transportiert wird, ist ebenfalls nicht zu empfehlen.

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

In österreichischen Haushalten werden bis zu 157.000 Tonnen an angebrochenen und original verpackten Lebensmitteln weggeworfen, obwohl diese bei rechtzeitigem Konsum genießbar gewesen wären.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Kontrolliere regelmäßig deine Lebensmittel in den Kühl-, Gefrier- u. Lebensmittelschränken und prüfe ihr Mindesthaltbarkeitsdatum. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum. Nudeln, Reis,

Joghurt, uvm. können über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus verwendet werden.

Verwerten statt Wegschmeißen

Aus Reste von Gemüse, Fleisch und Wurst kannst du schmackhafte Eintöpfe oder Aufläufe zaubern. Rezepte dazu findest du im Internet.

Altes Brot findet als Croutons, Chips oder als Toast noch Verwendung. Weißes Brot in Würfel schneiden, trocknen und für Knödel (schmecken auch sehr gut vom Schwarzbrot) verwenden oder zu Bröseln reiben.

ABFALL

AUS UMWELTSICHT IST DER BESTE ABFALL DERJENIGE, DER GAR NICHT ERST ENTSTEHT. WO ABFÄLLE NICHT VERMIEDEN WERDEN KÖNNEN, SOLLTE DER MÜLL ORDENTLICH ENTSORGT UND KORREKT GETRENNT WERDEN, DAMIT ER RICHTIG VERWERTET WERDEN KANN. LEIDER WIRD DAS NICHT IMMER GEMACHT. Z.B. NICHT JEDES PLASTIK GEHÖRT IN DEN GELBEN SACK. WURST- U. FLEISCHVERPACKUNGEN KÖNNEN DERZEIT (STAND 8/22) IN ÖSTERREICH NOCH NICHT RECYCELT WERDEN UND WIRD IM RESTMÜLL GESAMMELT UND VERBRANNT. NIMM DIR ZEIT UND LESE NOCH EINMAL NACH, WAS WIE ENTSORGT WERDEN SOLLTE. INFORMATIONEN DAZU FINDEST DU IM INTERNET ODER GEMEINDEN.

GARTEN

UNSERE GÄRTEN SIND OASEN, IN DENEN WIR UNS ZURÜCKZIEHEN UND AUSRUHEN KÖNNEN. BLUMEN UND KRÄUTER BETÖREN UNSERE SINNE, GEBEN UNS NAHRUNG, BIETEN UNS EINE NATURAPOTHEKE, UVM. GLEICHZEITIG KÖNNEN WIR RUIPSIE ALS FITNESSZENTRUM VON FRÜHLING BIS HERBST NUTZEN. KRAFT- U. AUSDAUERTRAINING SOWIE DEHN- U. STRECKÜBUNGEN HABEN WIR BEI DER GARTENARBEIT INKLUSIVE.



aus Sonnenblumenkernen werden im nächsten Jahr wieder Sonnenblumen

PFLANZEN SELBER ZIEHEN

Eine nicht aufwendige Methode ist es, Pflanzen aus Samen von einjährigen Blumen und Gemüse zu ernten und je nach Art ab Jänner - März selber zu ziehen.

Tomatensamen

Im Sommer aus den vollreifen Tomaten nehmen, auf ein Papiertaschentuch oder ähnlichem trocknen und luftdicht verschließen. Im Jänner/Anfang Februar an einem hellen, sonnigen Fensterplatz aussäen. In ein Töpfchen aus dem Vorjahr oder einen großen Joghurtbecher (vorher ein Loch machen) mit Erde füllen, den Samen draufstreuen, mit Erde bedecken, andrücken, regelmäßig gießen und warten bis die Samen sprießen. Wenn die Sämlinge kommen, aufteilen und umsetzen. Wenn nötig, mit Biodünger (frühestens nach 3 Wochen) düngen.

Sonnenblumen

Sonnenblumenkerne aus dem Vorjahr im April oder Mai in die Erde stecken. Schon bald zeigen sich die ersten grünen Blätter.

Stehende Pelargonien

1 - 2 Kisterl an einem hellen Platz frostfrei überwintern. Im Herbst zurückschneiden, hin und wieder gießen. Im Frühling sollten sich längere Triebe gebildet haben. Diese im April/Mai als Stecklinge einfach in die Erde stecken und regelmäßig gießen. Nach ca. 1- 2 Wochen beginnen sie zu treiben und wachsen wunderbar.

KEINE CHEMIE UND PESTIZIDE IM GARTEN

Schädlinge

Gegen Läuse hilft Brennnessel. Rezepte dazu findet man im Internet.

Kaffee gegen Nacktschnecken

Kaffeesatz gut durchtrocknen und in einem Kübel mit Deckel sammeln. Damit kein Schimmel entsteht, ein Glas mit Salz

hineinstellen. Gegen Schnecken regelmäßig zwischen die Beete streuen. Kein Schneckenkorn verwenden, dieses tötet auch einheimische Schnecken, wie Weinbergschnecke und Tigerschneegel.

Unkraut

Unkraut in Fugen auf den Terrassen und Wegen bekämpft man erfolgreich mit heißem Wasser an einem sehr heißen sonnigen Tag. Die Pflanzen sterben ab und verdorren.

Outdoor reinigen

Bei schwarzen Flecken auf Terrassenplatten handelsübliche Zitronensäure mit Wasser mischen, auf die Platten aufsprühen, einwirken lassen und mit Bürste oder Kärcher reinigen.

Bewährt hat sich auch Neutralseife. Nach einem starken Regen auf die Terrassenplatten aufsprühen, einwirken lassen und mit einer Bürste reinigen.

DÜNGEN

Kompost

Einen hochwertigen Dünger aus Grünschnitt des Rasens, Kräuter, aber auch von Sträuchern herstellen. Alles in einem Komposter oder ähnlichem sammeln, hin und wieder durchmischen. Im nächsten Jahr den zersetzten Kompost von unten verwenden, sieben und in die Gartenbeete einarbeiten.

Kaffeersatz

Kaffeersatz eignet sich auch als Dünger. Pflanzen (z.B.Hortensien), die saure Böden lieben, freuen sich darüber.

Handelsüblicher biologischer Dünger

Im Handel gibt es sehr gute biologische flüssige Dünger. Leider sind sie in Plastikflaschen abgefüllt. Allerdings können diese im gelben Sack entsorgt werden. Biologische Düngesticks aus dem Handel enthalten oft tierische Nebenprodukte und sind nicht unbedingt zu empfehlen. Auf die Inhaltsstoffe achten.

Brennesseljauche als Dünger

Brennesselkraut in einen Kübel geben, mit Wasser auffüllen und abdecken (wegen Geruch). Der Gärprozess dauert ca. 14 – 21 Tage. Wenn das Kraut sich bis auf die Stängel aufgelöst hat, ist die Jauche verwendbar. Diese mit Wasser 1:10 mischen und düngen.

INSEKTEN FÖRDERN UND EIN ZUHAUSE GEBEN

Insektenhotels

Insektenhotels für Nützlinge selber bauen. Sie bieten unterschiedliche Nistquartiere.

Anleitung für ein Bienenhotel

Material:

alte Dosen, 10 bis 20 cm hoch, hohle Pflanzenstängel, z.B. von Stauden oder Schilf, evtl. Bindegarn oder Draht.

Schritt 1

Die Pflanzenstängel mit einer Gartenschere auf Länge der Dose einkürzen.

Schritt 2

Die Dosen mit den geschnittenen Stängeln befüllen. Darauf achten, dass die Knoten (Nodien) hinten liegen, da sie so einen natürlichen Verschluss bilden. Die Stängel ausreichend dicht in die Dose pressen, damit sie nicht herausfallen können. Alternativ mit Bindegarn oder Draht zu Bündeln zusammenfassen. Vorsicht bei scharfen Dosenrändern!!

Schritt 3

Die befüllten Dosen im Garten an einem geschützten, sonnigen Ort aufhängen. Am besten in leichter Schräglage nach unten, damit kein Wasser eindringen kann. Die Öffnungen sollten aufgrund der bei uns vorherrschenden Westwetterlage nicht in diese Himmelsrichtung exponiert sein (Wind! Regen!), sondern idealerweise nach Südosten.



LICHT IM GARTEN

Solarlampen

Solarlampen nicht die ganze Nacht leuchten lassen (eventuell mit Bewegungssensor versehen). Insekten, andere Tiere und Pflanzen sind auf die Unterschiede von Hell und Dunkel angewiesen. Insekten halten künstliches Licht im Garten für den Mond, an dem sie sich orientieren und kreisen bis zur Erschöpfung immer rundherum. Solarlampen werden meist in Fernost produziert und für die Akkus werden seltene Erden verwendet.

Weihnachtsbeleuchtung

Weihnachtsbeleuchtung im Winter nicht die ganze Nacht einschalten. Das stört nachtaktive Tiere. So können Igel im Winter aufwachen und ohne Futter verhungern.

ERNTE UND KONSERVIERUNG

Anbauen und ernten

Paradeiser, Paprika, Zucchini, Zwiebeln, uvm. können im eigenen Garten angebaut und geerntet werden. Frisch, biologisch, CO₂-arm. Viele Arten lassen sich auch gut in Töpfe auf Terrassen ziehen. Allerdings müssen diese öfters mit biologischem Dünger gedüngt werden.



grüne Paprika



Monatserdbeeren



Melanzanie

Konservieren

Einkochen und Konservieren machen nur alte Leute? Nein! Einkochen macht Spaß, man weiß was man isst, freut sich im Winter über die Ernte und spart Geld. Rezepte gibt es im Internet.

Kräutersalz

Kräutersalze sind schnell gemacht. Sie duften aromatisch und verfeinern Gerichte. Aus persönlicher Erfahrung mischen wir ca. 3 (Kräuter):10 (Salz). Alles in einem elektrischen Zerkleinerer nicht zu fein hacken und in Schraubgläser abfüllen. Mit Datum und Zutaten beschriften. Trocken im Schrank lagern, dann hält es sich sehr lange. Mische verschiedene mediterrane Kräuter, wie Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano, usw. Es ist auch ein nettes Mitbringsel bei einem Grillabend oder einer Einladung.

Suppensalz

500 g Suppengemüse und 100 g Salz im elektrischen Zerkleinerer miteinander zerkleinern, in saubere Drehverschlussgläser füllen

und im Kühlschrank aufbewahren.

Kräutertee

Hollunderblüten, Melisse-, Brombeer-, Erdbeer-, Himbeer- und Minzblätter zu einem wohlschmeckenden Tee mischen. Die Blüten und Blätter hängend oder liegend an einem trockenen, eher dunkleren Platz im Haus trocknen, von den Stängeln entfernen und per Hand zerkleinern, vermischen und in Gläsern füllen.

Weitere Konservierungsmethoden

Kräuterpesto, Kräuter trocknen, Marmeladen und Chutneys, Antipasti und Passata einkochen, usw. Rezepte findest du im Internet.

WEITERE TIPPS

Anzündhilfe für den Winter

Bockerl, die runterfallen, sammeln und gut getrocknet im Winter als Anzündhilfe im Kachel- oder Schwedenofen verwenden.

Regenwasser sammeln

Eine Wassertonne im Garten spart viel kostbares Trinkwasser. Für Hortensien, Rhododendren, etc. eine wahre Wohltat. Regentonnen müssen nicht häßlich sein. Im Handel gibt es zwischenzeitlich sehr ansprechende Modelle.

LELOG



Mitglied werden

Mithelfen und mitarbeiten? Du willst in unserem Verein ehrenamtlich mitarbeiten? Dann melde dich im Internet unter <https://lelog.jimdo.com/themen/aktiv-werden-mitglied/> an oder scanne diesen QR-Code.



Spenden

Wir freuen uns über deine Spende. Du kannst dafür nachstehenden QR-Code verwenden oder auf unser Vereinskonto bei der Oberbank AG, IBAN: AT22 1500 0042 2101 6407, BIC: OBKLAT2L einzahlen.

