

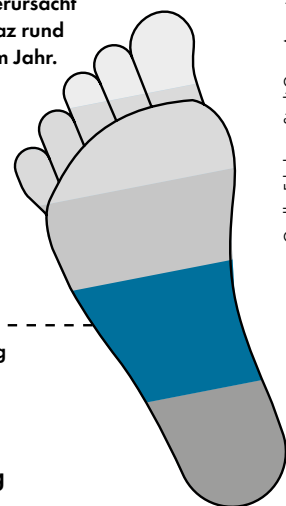
ERNÄHRUNG

Klimafreundlich ernähren in Graz bedeutet ...

... regionale und saisonale Lebensmittel bewusst zu genießen und so die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.

Im Durchschnitt verursacht
jede Person in Graz rund
13 Tonnen CO₂e im Jahr.

25 % Ernährung
3,3 t CO₂e



Kaufen Sie bewusst ein

- Auf Grazer Bauernmärkten Bio-Lebensmittel und saisonale regionale Lebensmittel kaufen ●
- Eine Einkaufsliste machen, um Impulskäufe zu vermeiden
- Nach Obst- und Gemüse-Saisonkalender einkaufen
- Auf Gütesiegel achten (Bio, Fairtrade, etc.)
- Mit Behältern und Stofftasche einkaufen
- Lebensmittel in Mehrweggebinden (z. B. Pfand) kaufen
- Mithilfe von mundraub.org kostenloses Obst ernten
- Leitungswasser statt gekaufter Getränke trinken
- Bei einer FoodCoop/SoLaWi solidarisch landwirtschaften
- Umweltförderung für Gemeinschaftsgärten abholen ●
- Informationen zu Gemeinschaftsgärten beim Zentralgartenbüro holen
- Bei einem Grazer Gemeinschaftsgarten mitgarnen

Vermeiden Sie (Lebensmittel-)Müll

- BackCup-Becher oder eigene Kaffeetasse statt To-Go-Becher nutzen ●
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum hinterfragen
- In Bäckereien Brot von gestern kaufen
- Vergünstigtes Obst und Gemüse (Gemüsekisten) in Supermärkten kaufen
- Bei foodsharing.at mitmachen, Fairteiler nutzen und so noch genießbare Lebensmittel retten
- Mit der App „Too Good To Go“ Lebensmittel günstig einkaufen
- Übriggebliebene Lebensmittel mit Nachbarschaft und Freundeskreis teilen
- Lebensmittelabfälle mithilfe der „Graz Abfall“-App richtig entsorgen ●

Lagern Sie die Lebensmittel nachhaltig

- Warme Gerichte außerhalb des Kühlschranks abkühlen lassen
- Die Kühlschranktemperatur zw. 5°C und 7°C, die Gefrierschranktemperatur auf -18°C stellen
- Spätestens, wenn die Eisschicht mehrere Millimeter dick ist, den Gefrierschrank abtauen
- Lüftungsschlitze vom Kühlschrank freihalten
- Tiefgekühltes im Kühlschrank auftauen

Kochen Sie besser

- Weniger Fleisch essen
- Einen Klima-Pakt-Kochworkshop besuchen ●
- Mit dem Tagesspiegel-Klimarechner CO₂e-Emissionen von Gerichten berechnen
- Pflanzliche Rezepte nachkochen (z. B. biancazapatka.com)
- Getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht vorquellen lassen
- Herdplatten statt Backofen nutzen; das spart die Hälfte an Energie
- Wasser mit dem Wasserkocher statt mit dem Topf erhitzen
- Eine für den Topf passende Herdplattengröße und Deckel verwenden
- Die Umluft-Funktion zum Backen verwenden

Genießen Sie regional

- Auf genusshauptstadt.at regionale Spezialitäten einkaufen ●
- Lokale wählen, die auf Nachhaltigkeit achten
- Die Essenslieferung bei Velofood im Pfandgeschirr BackCupFood bestellen ●

Sparen Sie beim Reinigen Energie

- Geschirrspüler voll beladen und Eco-/Energiespar-Programm nutzen
- Fettfilter beim Dunstabzug regelmäßig reinigen

Auf der Rückseite finden Sie den QR-Code „Details zu den genannten Anregungen“. Dieser führt auf eine Seite mit den hier genannten Infos, Broschüren und Online-Tools oder Apps.

CO₂e (e für equivalent) = Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Klimawirkung der unterschiedlichen Treibhausgase (u. a. CO₂, Methan und Lachgas)

● Angebot/Förderung der Stadt Graz



Gut für Sie — Gut für die Zukunft



Gut für Ihr Geldbörserl

800 €/Jahr

Die Lebensmittelverschwendung ist nicht nur fürs Klima belastend, sondern auch für unser Geldbörserl. In Österreich landen jährlich Lebensmittel im Wert von etwa 800 € pro Haushalt im Müll. Eine Einkaufsliste beim Einkaufen vermeidet Impulsäufe, und hilft so, Lebensmittel Müll zu vermeiden.



Gut für die Gesundheit

**um 10–20 %ige
Risikoreduktion**

Eine fleischreduzierte Ernährung senkt das Risiko für Herzkrankungen und Schlaganfälle erheblich.

Details zu den genannten Anregungen



https://padlet.com/Klimabuendnis_Steiermark/KlimaPakt_Infoblatt_Ernaehrung



Was kann die Stadt Graz tun, damit Sie Ihren Alltag klimafreundlicher gestalten können? Sagen Sie es uns! klimaschutz@stadt.graz.at

Weitere Informationen

Klima-relevante Veranstaltungen in Graz



Hier finden Sie auch aktuelle Termine zu Klima-Pakt-Kochworkshops

CO₂-Fußabdruck berechnen



Berechnen Sie jetzt Ihren CO₂-Fußabdruck! Minimieren Sie diesen mithilfe der Anregungen dieses Infoblatts. Fußabdruck-Rechner: mein-fussabdruck.at

Klimaschutzplan Stadt Graz



Klimafreundlich Leben in Graz – 10 wirksame Tipps



Stadt Graz | Stadtbaudirektion
Referat für Klimaschutzkoordination und Förderprojekte
in Kooperation mit dem Umweltamt | September 2025

Weitere
Infoblätter

