

ERNÄHRUNG

Klimafreundlich ernähren in Graz bedeutet ...

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

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, z. B. Bio, Fairtrade, etc., achten
- Mit Behältern und Stofftasche einkaufen
- Lebensmittel und Getränke in Mehrweggebinden kaufen
- Mithilfe von mundraub.org und fruitmap.at kostenloses Obst ernten
- Leitungswasser statt gekaufter Getränke trinken
- Bei einer FoodCoop/SoLaWi solidarisch landwirtschaften
- Umweltförderung für Gemeinschaftsgärten abholen ●
- Infos zu Gemeinschaftsgärten beim Zentralgartenbüro holen und mitgarteln

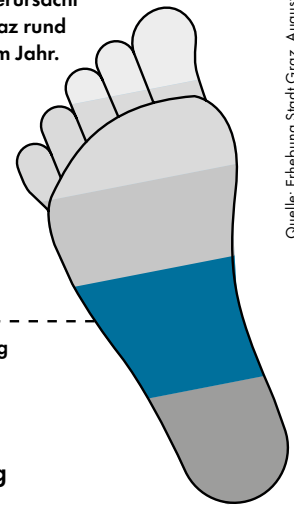
Vermeiden Sie (Lebensmittel-)Müll

- BackCup-Becher oder eigene Kaffeetasse statt To-Go-Becher nutzen ●
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum hinterfragen
- In Bäckereien Brot von gestern kaufen
- Vergünstigtes Obst und Gemüse (Gemüseboxen) 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

Sparen Sie beim Reinigen Energie

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

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



25% Ernährung
3,3 t CO₂e

Lagern Sie die Lebensmittel nachhaltig

- Warme Gerichte außerhalb des Kühlschranks abkühlen lassen
- Die Kühlschranktemperatur zwischen 5 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
- Den Kühlschrank richtig einräumen

Kochen Sie besser

- Weniger Fleisch und mehr Hülsenfrüchte essen
- Einen Klima-Pakt-Kochworkshop besuchen ●
- Mit dem Tagesspiegel-Klimarechner CO₂e-Emissionen von Gerichten berechnen
- Pflanzliche Rezepte, z. B. biancazapatka.com, nachkochen
- 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

- Vegetarische und vegane Menüs auf happycow.net und auf dem Instagram-Account „Vegan in Graz“ finden
- Auf genusshauptstadt.at regionale Spezialitäten einkaufen ●
- Lokale wählen, die auf Nachhaltigkeit achten
- Die Essenslieferung bei [Velofood](http://velofood.at) im Pfandgeschirr [BackCupFood](http://backcupfood.at) bestellen ●

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



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 Impulskäufe, und hilft so, Lebensmittel Müll zu vermeiden.



Gut für die Gesundheit

um 10–20%ige Risikoreduktion

Eine fleischreduzierte Ernährung senkt das Risiko für Herzerkrankungen 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 | März 2026

Weitere Infoblätter

