

WENIGER MIST - MEHR GELD IM BÖRSEL!

Handout für TeilnehmerInnen

Mag.^a Michaela Knieli
Mag.^a Sophie Jäger-Katzmann

DIE UMWELTBERATUNG

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer

IMPRESSUM

Oktober 2018

Herausgeberin:

Die Wiener Volkshochschulen GmbH

Lustkandlgasse 50

1090 Wien.

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer

Für den Inhalt verantwortlich:

Herbert Schweiger, Geschäftsführer Die Wiener Volkshochschulen

Markus Piringer, Leiter von DIE UMWELTBERATUNG

Redaktion:

Mag.^a Michaela Knieli, DIE UMWELTBERATUNG

Layout: Monika Kupka, DIE UMWELTBERATUNG

Fotos: **Karten:**

Weichspüler: © dispicture - Fotolia.com

Windeln: © laboko - Fotolia.com

Kaputtes Fahrrad: © soupstock - Fotolia.com

Fahrrad reparieren: © milanmarkovic78 - Fotolia.com

Wegwerfgeschirr: © djama - Fotolia.com

Picknickkoffer: © Alexander Rath - Fotolia.com

Lösungskarten:

Riesenrad: © Stenzel Washington - Fotolia.com

Wasserflaschen für Wasserflaschen-Berg: © Scanrail - Fotolia.com

Alufolie: © stockphoto-graf - Fotolia.com

Alufolie – große Rolle: © Alexandr Vedmed - Fotolia.com

Strommasten: © levelupart - Fotolia.com

Baum-Stummel: © Jörg Hüttenhölcher - Fotolia.com

Einweggeschirr: © ra3rn - Fotolia.com

Mehrweggeschirr: © Tom Bayer - Fotolia.com

Mülltonne: © highwaystarz - Fotolia.com

Windeln: © PoPoLiNi

Windelkreislauf: © PoPoLiNi

Alle weiteren Fotos stammen aus dem Archiv von DIE UMWELTBERATUNG

DIE UMWELTBERATUNG Wien ist eine Einrichtung der Wiener Volkshochschulen,
basisfinanziert von der Wiener Umweltschutzabteilung – MA 22.

INHALT

ABFALL VERMEIDEN UND GELD SPAREN.....	6
MÜLLTRENNUNG	6
PLASTIKSACKERL – NEIN DANKE!.....	7
■ SOVIEL SPART MAN MIT STOFFSACKERLN	7
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	7
LEITUNGSWASSER STATT PLASTIKFLASCHEN.....	8
■ SOVIEL SPART MAN MIT LEITUNGSWASSER	8
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	8
WASSER IST GESÜNDER ALS LIMONADEN.....	9
■ SOVIEL SPART MAN MIT DEM VERZICHT AUF LIMONADEN & CO	9
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	9
ALUMINIUM IST NICHT GESUND.....	10
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN AUF ALUFOLIE VERZICHTET	10
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	10
BROT WIEDER AUFBACKEN.....	11
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN KEIN BROT WEGWIRFT	11
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	11
LEBENSMITTEL NACH ABLAUF DES MHD ESSEN.....	12
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN KEINE LEBENSMITTEL WEGWIRFT.....	12
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	12
MIT GESCHIRR STATT WEGWERF-TELLERN FEIERN	13
■ SOVIEL SPART MAN MIT GESCHIRR	13
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	13
WASCHEN OHNE WEICHSPÜLER.....	14
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN OHNE WEICHSPÜLER WÄSCHT	14
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	14
PUTZEN OHNE KÜCHENROLLE	15
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN OHNE KÜCHENROLLE PUTZT	15

■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	15
REINIGEN MIT MIKROFASERTÜCHERN	16
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN REINIGUNGSTÜCHER WÄSCHT	16
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	16
KEIN PAPIERMÜLL IM BRIEFKASTEN	17
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN KEINE WERBUNG BEKOMMT	17
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	17
WINDELN WASCHEN STATT WEGWERFEN.....	18
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN WINDELN WÄSCHT	18
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	18
HANDY REPARIEREN.....	19
.....	19
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN DAS HANDY REPARIEREN LÄSST.....	19
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	19
HANDYAKKUS RICHTIG LADEN UND LANGE NUTZEN	20
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN DEN AKKU RICHTIG AUFLÄDT	20
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	20
FAHRRAD REPARIEREN	21
■ SOVIEL SPART MAN, WENN MAN EIN FAHRRAD REPARIERT	21
■ WEITERFÜHRENDE INFOS.....	21
TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELABFÄLLEN	22
■ RICHTIG LAGERN	22
■ LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK	22
■ DIESE LEBENSMITTEL GEHÖREN NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK.....	23
REZEPTE	24
ANHANG	29

ABFALL VERMEIDEN UND GELD SPAREN

587 kg Abfall pro Jahr produziert jeder Mensch in Österreich – das ist sehr viel. In der EU sind es nur durchschnittlich 481 kg Abfall pro Person. Abfallvermeidung ist nicht nur für die Umwelt gut, es spart auch Geld, wenn man weniger einkauft und dann wegwirft. Wird Müll nicht richtig entsorgt verschmutzt der die Umwelt.

MÜLLTRENNUNG

In Österreich ist die Mülltrennung in jedem Bundesland unterschiedlich geregelt. Informationen zur Mülltrennung für Wien finden Sie hier:

<https://www.wien.gv.at/umwelt/ma48/beratung/muelltrennung/>



PLASTIKSACKERL – NEIN DANKE!

Seit 1950 gibt es Plastik und wir verwenden jedes Jahr mehr davon. Wir verbrauchen pro Person ungefähr 51 Sackerl pro Jahr, das sind in Österreich rund 400 Millionen Sackerl.

Viele Menschen werfen die Sackerl sofort nach dem Einkaufen weg.

Wenn man sie im Freien wegwirft, werden sie mit dem Wind verweht und kommen über Flüsse auch in die Meere.

Plastiksackerl bleiben bis zu 500 Jahre in der Natur. Der meiste Müll im Meer besteht aus Plastik.

Das Plastik wird nicht abgebaut, es wird nicht weniger, nur kleiner und von Tieren an Land und im Wasser verschluckt.

Manche Tiere ersticken, weil sie im Plastikmüll hängen bleiben, andere verhungern, weil ihre Mägen mit Plastik gefüllt sind und sie nichts mehr fressen können.

Sehr kleine Plastikteile, sogenanntes Mikroplastik essen wir selbst, wenn wir Fisch oder Muscheln essen, auch unser Körper füllt sich dann mit Mikroplastik.



Seit 2018 müssen Plastiksackerl im Handel bezahlt werden.

Sehr leichte, durchsichtige Sackerl kosten mind. 0,05 €. Ausnahmen gibt es für Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Kräuter, Brot, Gebäck oder Snacks, diese Sackerl sind weiterhin gratis.

Leichte Plastiksackerl kosten 0,30 €, schwere, größere Sackerl kosten 0,50 €. Man kann an der Supermarktkasse auch Stofftaschen zum mehrmaligen Verwenden kaufen.

SOVIEL SPART MAN MIT STOFFSACKERLN

Wer bei jedem Einkauf ein Plastiksackerl kauft, zahlt ca. 25 € pro Jahr mehr, als wenn er fünf Stoffsackerl kauft und das ganze Jahr über verwendet.

WEITERFÜHRENDE INFOS

www.umweltberatung.at/themen-wohnen-plastik

LEITUNGSWASSER STATT PLASTIKFLASCHEN

Leitungswasser wird in Österreich streng kontrolliert und man kann es im ganzen Land aus der Leitung trinken.

Wasser trinken kostet fast nichts und ist gut für die Umwelt und die Gesundheit. Leitungswasser muss nicht mit dem LKW transportiert werden und es muss nicht verpackt werden. Es entsteht kein Müll und man braucht keinen Strom für die Kühlung. Eine Flasche Mineralwasser mit 1,5 l Inhalt kostet ca. 0,30 €. Trinkt man pro Tag eine Flasche, kostet das 105 € pro Jahr.

Die gleiche Menge Leitungswasser kostet pro Jahr ca. 1 €.

Wasser aus Plastikflaschen macht viel Müll. Wenn man das ganze Jahr lang nur Wasser aus Plastikflaschen trinken würde, und die leeren Flaschen übereinander stapeln würde, wäre der Wasserflaschenturm doppelt so hoch wie das Riesenrad.



SOVIEL SPART MAN MIT LEITUNGSWASSER

Wer Leitungswasser statt Mineralwasser trinkt, spart 105 € pro Jahr.

WEITERFÜHRENDE INFOS

<https://www.trinkwasserinfo.at/datenbank>

WASSER IST GESÜNDER ALS LIMONADEN

Fruchtsäfte, Fruchtnektar und Limonaden enthalten viel Zucker und sollten nur selten getrunken werden.

In einem Liter Limonade oder Saft sind 35 Stück Würfelzucker.

Zucker schädigt die Zähne und kann dick machen.

Besser ist es, Wasser, Kaffee oder Tee ohne Zucker zu trinken.

Wenn man jeden Tag einen Liter Limonade, Energydrink oder Saft trinkt, nimmt man damit rund 37 kg Zucker pro Jahr zu sich.

Ein Liter Limonade oder Saft kostet ca. 0,60 €. Trinkt man täglich 1 Liter Limonade oder Saft, kostet das mindestens 200 € pro Jahr.

Trinkt man statt Limonaden, Säften und Energydrinks Leitungswasser, werden etwa 400 Getränkeverpackungen pro Jahr eingespart und Müll vermieden.



SOVIEL SPART MAN MIT DEM VERZICHT AUF LIMONADEN & CO

Wer täglich Leitungswasser statt Limonaden trinkt, spart 200 € pro Jahr.

WEITERFÜHRENDE INFOS

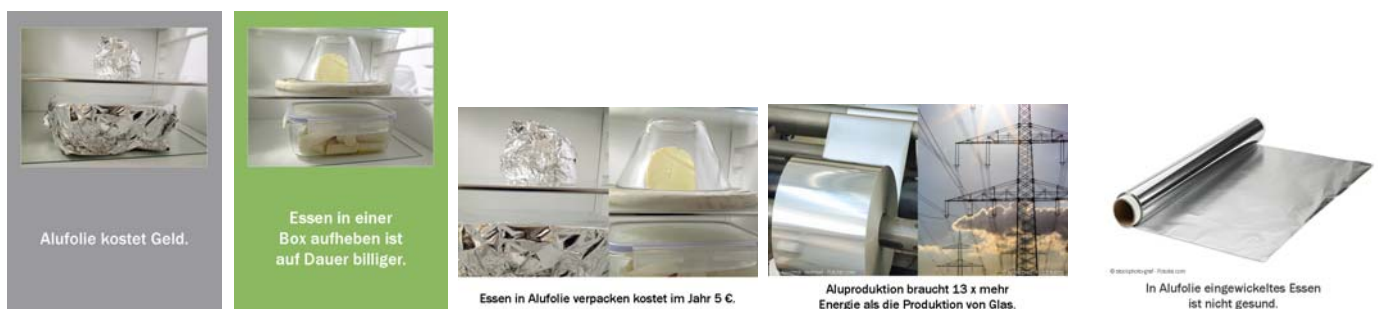
www.umweltberatung.at/wasser-kann-durch-nichts-ersetzt-werden

ALUMINIUM IST NICHT GESUND

Die Produktion von Aluminium ist sehr umweltschädlich, es werden dafür viele Wälder zerstört und es entsteht giftiger Rotschlamm. Der giftige Schlamm fließt in Flüsse und Seen und schädigt Menschen, Tiere und Pflanzen.

Wenn man saure oder salzige Speisen wie Obst oder Käse in Alufolie einpackt, kann Aluminium ins Essen gelangen. Das ist nicht gesund. Es kann die Nerven schädigen und vielleicht zu Demenz führen.

Am besten verpackt man Essensreste in Geschirr oder Behälter aus Glas, Plastik oder Edelstahl. Aluminium braucht für die Herstellung 13 x mehr Energie als Glas und wird nur kurz verwendet. Behälter aus Glas, Plastik und Edelstahl kann man jahrelang verwenden. Für unterwegs kann die Jause in Butterbrotpapier oder in einer Jausenbox verpackt werden, so hält sie lange frisch.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN AUF ALUFOLIE VERZICHTET

Wer auf Alufolie verzichtet, kann ca. 5 € im Jahr sparen.

WEITERFÜHRENDE INFOS

www.umweltberatung.at/aluminium-gesundheit-und-umwelt

www.regenwald.org/themen/aluminium/fragen-und-antworten#start

BROT WIEDER AUFBACKEN

Altes Weißbrot ist viel zu schade zum Wegwerfen. Es gibt viele Rezepte für altes Brot. Man kann es im Toaster oder Backofen aufbacken oder in einer Pfanne rösten.

Trockenes Weißbrot kann in Würfel geschnitten oder gerieben in vielen Speisen verwendet werden.

In Österreich werden durchschnittlich 40 Kilogramm Lebensmittel pro Person im Jahr weggeworfen, die man noch essen könnte. Es wird jeden Tag so viel Brot weggeworfen, wie die zweitgrößte Stadt Österreichs, das ist Graz, braucht.

Die Lebensmittel, die wir in Europa und Nord-Amerika wegwerfen, würden ausreichen, um die Hungernden der Welt dreimal zu ernähren.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN KEIN BROT WEGWIRFT

Wer trockenes Brot nicht wegwirft, sondern röstet oder verkocht, kann pro Jahr 50 € sparen!

WEITERFÜHRENDE INFOS

www.umweltberatung.at/resttipps-fuer-brot-und-gebaeck

www.allegrofilm.at/filme/we-feed-the-world

LEBENSMITTEL NACH ABLAUF DES MHD ESSEN

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist ein Richtwert, der angibt, bis wann ein Lebensmittel ungeöffnet und bei richtiger Lagerung mindestens haltbar ist.

Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) müssen Lebensmittel nicht weggeworfen werden. So sind zum Beispiel Joghurt, Nudeln oder Reis weit über das MHD genießbar.

Wenn nach einem Essen Reste übrigbleiben, kühlt man sie am besten sofort ein. Gut gekühlt sind sie noch ein paar Tage haltbar. Auch Spinat und Pilze dürfen noch aufgewärmt werden, wenn sie gleich nach der Mahlzeit gekühlt wurden.

Auch beim Einkaufen kann man viel Geld sparen, wenn man verbilligte Lebensmittel vor Ablauf des MHD kauft und gleich verbraucht.

Testen Sie mit allen Sinnen - schaut ein Lebensmittel gut aus, riecht es gut und schmeckt es gut – ist es auch gut.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN KEINE LEBENSMITTEL

WEGWIRFT

Wer alles verwertet und keine Lebensmittel wegwirft, spart bis zu 400 € pro Haushalt!

WEITERFÜHRENDE INFOS

Broschüre der Wiener Tafel: „Ist das noch gut? Lebensmittel sicher gut genießen“

www.umweltberatung.at/lebensmittel-richtig-lagern

www.wenigermist.at/lifestyle/lebensmittel-verputzen-statt-verschwenden/in-der-kueche/

MIT GESCHIRR STATT WEGWERF-TELLERN FEIERN

Einwegteller und Einwegbecher werden nur kurz verwendet und machen unnötigen Müll. Mehrweggeschirr und Mehrwegflaschen sind auf Dauer billiger und besser. Mehrwegbecher kosten zwar 5 x so viel wie Wegwerfbecher, können aber immer wieder verwendet werden.

Nehmen Sie waschbare Messer und Gabeln für Aufstriche und Salate. Auch Campingbesteck ist gut geeignet.

Das Essen für Picknicks verpackt man besten in Kunststoffbehältern mit Deckel, so kann man auch Reste wieder gut nach Hause transportieren.

Nehmen Sie auch einen kleinen Müllsack mit, damit Sie Ihren Picknickplatz wieder sauber zurücklassen können.

Geschirr kann man jahrzehntelang waschen und wiederverwenden. Einweggeschirr wird nach jeder Mahlzeit weggeworfen.



SOVIEL SPART MAN MIT GESCHIRR

Wer einen Becher 150 x wiederverwendet, spart rund 30 €.

WEITERFÜHRENDE INFOS

<http://www.plastic-planet.de/>

WASCHEN OHNE WEICHSPÜLER

Weichspüler machen die Wäsche nicht sauber. Sie bleiben auf der Wäsche und machen sie weich. Die Wäsche wird schneller wieder schmutzig, weil Weichspüler den Schmutz anziehen.

Wenn Handtücher mit Weichspüler gewaschen werden, saugen sie nicht gut und man kann sich damit nur schlecht abtrocknen.

Werden Geschirrtücher mit Weichspüler gewaschen, trocknen sie Geschirr nicht gut. Auch Sportkleidung trocknet nicht so gut, wenn sie mit Weichspüler gewaschen wird. Duftstoffe in Weichspülern können Juckreiz auslösen.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN OHNE WEICHSPÜLER WÄSCHT

Man spart ca. 5 € pro Jahr, wenn man keinen Weichspüler kauft.

WEITERFÜHRENDE INFOS

<https://www.umweltberatung.at/rosskastanien-die-heimische-waschnuss>
www.utopia.de/ratgeber/weichspueler-deshalb-solltest-du-lieber-darauf-verzichten/

PUTZEN OHNE KÜCHENROLLE

Reinigungstücher putzen besser als Küchenrollen.

Die Herstellung von Papier für die Küchenrolle verbraucht viel Energie, Wasser und Holz und belastet die Umwelt stark. Recyclingpapier ist umweltschonender, noch umweltschonender sind Reinigungstücher, diese sind auch billiger als Küchenrollen.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN OHNE KÜCHENROLLE PUTZT

Man spart ca. 20 € pro Jahr, wenn man statt Küchenrolle Mikrofasertücher verwendet.

WEITERFÜHRENDE INFOS

www.umweltberatung.at/keine-hauptrolle-fuer-die-kuechenrolle

www.utopia.de/ratgeber/kuechenrolle-kuechenpapier/

REINIGEN MIT MIKROFASERTÜCHERN

Mit Mikrofasertüchern kann man ohne Reinigungsmittel und nur mit Wasser sauber putzen.

Glas, Spiegel oder Badezimmerarmaturen glänzen ohne Chemie.

Mikrofasertücher kann man jahrelang verwenden.

Am besten wäscht man die Tücher in der Waschmaschine mit der normalen Wäsche bis zu 60 °C.

Verwenden Sie keinen Weichspüler, sonst putzen die Tücher nicht gut.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN REINIGUNGSTÜCHER WÄSCHT

Man spart ca. 6 € pro Jahr, wenn man die Reinigungstücher wäscht und wiederverwendet.

WEITERFÜHRENDE INFOS

<https://www.umweltberatung.at/reinigen-ohne-chemie>

KEIN PAPIERMÜLL IM BRIEFKASTEN

Jeden Tag bekommen wir viele Werbeprospekte.

Das macht viel Müll und es werden dafür Bäume abgeholzt.

Wer nicht so viel Papier im Briefkasten haben will, kann einen Aufkleber gegen Werbung bestellen und diesen am Postkasten anbringen.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN KEINE WERBUNG BEKOMMT

Der Aufkleber spart 98 kg Papiermüll, das entspricht 320 kg Holz, 5.540 l Wasser und 1.140 kWh Energie pro Jahr.

WEITERFÜHRENDE INFOS

Man kann den Aufkleber gegen unerwünschte Werbung bei DIE UMWELTBERATUNG bestellen:
www.umweltberatung.at/werbung-einfach-abbestellen.

Man kann den Aufkleber auch selber ausdrucken oder bei DIE UMWELTBERATUNG, Buchengasse 77, 1100 Wien abholen.

WINDELN WASCHEN STATT WEGWERFEN

Stoffwindeln kann man waschen. Sie lassen viel Luft an die Haut und sind gut für die Haut, wenn man sie mit milden Waschmitteln und ohne Weichspüler wäscht. Wichtig ist es, nur so viel Waschmittel wie auf der Verpackung angegeben wird, zu verwenden.

Pro Kind spart das bis zu 1.000 kg Müll. Das Wickeln mit Mehrwegwindeln unterstützt die gesunde Entwicklung der Hüftgelenke, da immer breit gewickelt wird. Die Babys erkennen bei Mehrwegwindeln sehr bald den Zusammenhang zwischen Einnässen und nass sein, und werden erfahrungsgemäß früher sauber.

Die Stadt Wien und viele Gemeinden unterstützen Familien, die mit Mehrwegwindeln wickeln, mit einer finanziellen Förderung. In Wien gibt es einen Gutschein von 100 € für ein Mehrwegwindel-Set. Ein **Mehrwegwindel-Set** für Babys kostet ungefähr **€ 350,-**. Wegwerfwindeln für ein Baby kosten zwischen 920 – 2.100 €.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN WINDELN WÄSCHT

Man spart 1.000 kg Müll und mindestens 920 €, wenn man mit Mehrwegwindeln wickelt und diese wäscht.

WEITERFÜHRENDE INFOS

Hier gibt es Infos zum Windelgutschein für Österreich.

www.verein-wiwa.at/windelgutschein

Hier gibt es Infos zu ökologischen Waschmitteln.

www.oekorein.at

HANDY REPARIEREN

In einem Handy stecken viele wertvolle Rohstoffe. Seltene Erden, Plastik, Glas, Eisen, Zink, Blei und Gold findet man im Handy.

Es ist für die Umwelt besser, ein kaputtes Handy reparieren zu lassen, als ein neues Handy zu kaufen.

Zum Beispiel kann man ein kaputtes Display eines Samsung S2 (i9100) für ca. 110 € reparieren lassen.

Bei einem LG Nexus 4 E960 kostet ein Akkutauch rund 50 €.

Es gibt Websites, wo man Reparatoren finden kann:

www.reparaturnetzwerk.at

www.repanet.at

www.handyhinwohin.at/preisliste.php



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN DAS HANDY REPARIEREN

LÄSST

Wenn man das Display austauscht und kein neues Handy kauft, kann man mindestens 200 € sparen.

WEITERFÜHRENDE INFOS

www.umweltberatung.at/jedes-handy-eine-schatztruhe

HANDYAKKUS RICHTIG LADEN UND LANGE NUTZEN

Wenn man das Handy richtig auflädt, hält der Akku sehr lange. Auch Energiespareinstellungen schonen den Akku.

Lassen Sie den Akku nie ganz leerlaufen, bei 10 – 15 % Ladung ist es am besten zu laden. Man muss das Handy nicht ganz entladen oder ganz aufladen.

Lassen Sie Ihr Handy nicht zu lange laden, spätestens bei 100 % Ladung ziehen Sie den Stecker.

Wenn man das Handy zu lange ladet oder die ganze Nacht am Stecker hängen lässt, schadet das dem Akku.

Ladegeräte, die sich erwärmen, sollten nicht angesteckt bleiben, denn sie verbrauchen laufend Strom.

Das Ladegerät soll abgesteckt werden, wenn der Akku voll ist. Das spart Strom und schont den Akku und das Ladegerät.



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN DEN AKKU RICHTIG AUFLÄDT

Wenn man den Stecker bei 100 % Ladung zieht, spart man bei manchen Ladegeräten 7 € Strom pro Jahr.

WEITERFÜHRENDE INFOS

www.umweltberatung.at/richtiges-laden-von-akkus

www.umweltberatung.at/lithium-ionen-akkus-und-lithiumbatterien

FAHRRAD REPARIEREN

Ein Fahrrad braucht regelmäßig ein Service. Reifen müssen aufgepumpt und die Fahrradkette muss geölt werden. Ist ein Rad kaputt, helfen auch ReparaturInnen beim Reparieren.

Reparaturbetriebe findet man unter www.reparaturnetzwerk.at und www.repanet.at.

Man kann sein Fahrrad auch in einem Reparatur-Café selber reparieren. Hier finden Sie Reparatur- Cafés in Österreich www.repanet.at/projekte-2/reparaturcafes_initiativen/



SOVIEL SPART MAN, WENN MAN EIN FAHRRAD REPARIERT

Wer sein Rad repariert oder reparieren lässt und kein neues Rad kauft, spart bis zu 300 €.

WEITERFÜHRENDE INFOS

www.umweltberatung.at/sicher-mit-dem-fahrrad-unterwegs

TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELABFÄLLEN

Damit das Essen nicht so schnell verdirbt, helfen die folgenden Tipps, Lebensmittel länger frisch und genießbar zu halten.

RICHTIG LAGERN

First in – first out. Frisch gekaufte stellt man im Kühlschrank und Vorratsschrank am besten nach hinten. Älteres nach vorne.

Im Vorratsraum sollte es am besten kühl, dunkel und trocken sein. Mit dicht verschließbaren Vorratsgläsern schützt man Mehl und Nüsse vor Motten.



LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK

Im Kühlschrank ist es nicht überall gleich kalt oder warm, weshalb beim Einräumen auf die Art des Produktes geachtet werden sollte.

- **Obere Fächer** (ca. 5-8 °C): ideal für Milchprodukte und Käse - in geschlossenen Behältern lagern. Auch Toastbrot ist hier gut haltbar.

- **Mittleres Fach** über der Gemüselade (ca. 2 °C): Die kälteste Zone ist am besten für leicht Verderbliches, wie Fleisch- und Fischprodukte geeignet. Auch Reste von Mahlzeiten werden hier gelagert.

- **Gemüselade** (ca. 10 °C): Gemüse und Obst in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, verhindert deren Austrocknung: z.B. Spargel, Frühlingszwiebeln, Brokkoli, Salate.

- **Kühlschranktür** (am wärmsten): Marmeladen, Saucen, Getränke, Eier, Butter.



DIESE LEBENSMITTEL GEHÖREN NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK

Lebensmittel sollten idealerweise in einem kühlen, trockenen, sauberen und lichtgeschützten Raum oder Schrank untergebracht werden.

- Ananas
- Avocados
- Bananen
- Brot und Gebäck
- Gurken
- Kartoffeln
- Lauch
- Mangos
- Marillen
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

Gemüse wird am besten im Keller oder einem anderen kühlen, abgedunkelten Raum gelagert. Tomaten und Äpfel beschleunigen den Reifungsprozess anderer Obst- und Gemüsesorten (v.a. Bananen, Kiwis, Kohlgemüse, Pfirsiche) und sollten getrennt von diesen aufbewahrt werden.

REZEPTE

„In Wien wird täglich jene Menge an Brot als Retourware vernichtet, mit der die zweitgrößte Stadt Österreichs, das ist Graz, versorgt werden kann.“ Dieser Satz bestürzte seit dem Jahr 2005 tausende Kinobesucherinnen und -besucher des österreichischen Films "We feed the World" von Erwin Wagenhofer. Hartes Brot fällt fast in jedem Haushalt an, Knödel und Scheiterhaufen sind typische Restl-Rezepte für Weißbrot und Semmeln.

GERÖSTETE KNÖDEL MIT EI

6 PORTIONEN ALS MAHLZEIT, 15 PORTIONEN ALS KOSTPROBE

ZUTATEN

250 g Semmeln oder Weißbrot
60 g Butter
60 g Zwiebeln
40 g griffiges Mehl
3 Eier
0,2 l Milch
Salz, Petersilie

7 Eier
60 g Butter
1 EL Schnittlauch

ZUBEREITUNG

- ✓ Weißbrot und Semmeln in kleine Würfel schneiden.
- ✓ Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln hell anrösten.
- ✓ Eier mit Milch und Salz gut verschlagen.
- ✓ Alle Zutaten gut vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.
- ✓ Mehl unterheben und mit nassen Händen Knödel formen.
- ✓ Knödel in einem großen Topf mit leicht köchelndem Salzwasser ca. 12 Minuten kochen.
- ✓ Schnittlauch fein schneiden.
- ✓ Die Knödel aus dem Wasser in ein Sieb heben und gut abtropfen lassen.
- ✓ Eier verschlagen, salzen.
- ✓ Knödel in 4 mm dicke Scheiben schneiden.
- ✓ Knödel in Butter anbraten.
- ✓ Eier darüber gießen, kurz anbraten.

GRÜNER SALAT ALS BEILAGE ZU DEN KNÖDELN (6 P.)

6 PORTIONEN ALS MAHLZEIT, 15 PORTIONEN ALS KOSTPROBE

- 1 Grüner Salat
- 3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 6 EL Essig
- Salz, Zucker, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- ✓ Salat waschen, putzen, in mundgerechte Stücke reißen.
- ✓ Marinade zubereiten, gut durchrühren, abschmecken.

SCHEITERHAUFEN

8 PORTIONEN ALS MAHLZEIT, 15 PORTIONEN ALS KOSTPROBE

- 250 g altbackenes Weißbrot
- Öl zum Ausfetten der Form
- 6 Eier
- 0,5 l Milch
- 5 EL Zucker
- 5 EL Mandelblätter
- 4 mittlere Äpfel
- Schale einer Bio-Zitrone
- 2 Pckg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Rosinen (in Wasser einweichen)

ZUBEREITUNG

- ✓ Äpfel entkernen und in feine Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale, Zucker und Rosinen vermengen.
- ✓ Eine Backform ausfetten.
- ✓ Das Gebäck in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die eine Hälfte in die Form schichten, mit den Äpfeln belegen und die zweite Schicht darüberlegen.
- ✓ Milch, Eier Zucker, Vanillezucker, Salz verrühren und darüber gießen.
- ✓ Die Mandeln darüber streuen
- ✓ Ca. 25 Minuten bei 170 °C mit Heißluft backen und heiß servieren.

BROTCHIPS

ZUTATEN FÜR EINE KOSTPROBE FÜR 15 PERSONEN

300 g trockenes Weißbrot oder Semmeln
3 Knoblauchzehen
Kräuter nach Belieben z.B. Rosmarin
4 EL Olivenöl
Salz

ZUBEREITUNG

- ✓ Das Brot in feine Scheiben schneiden.
- ✓ Knoblauch in fein hacken.
- ✓ Rosmarin fein hacken.
- ✓ Brot trocken in einer Pfanne anrösten.
- ✓ Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin über das Brot gießen, kurz mitrösten.

HASELNUSSDESSERT

ZUTATEN FÜR EINE KOSTPROBE FÜR 15 PERSONEN

200 g trockenes Weißbrot
400 ml Milch oder Schlagobers
2 EL Staubzucker
1 Packung Vanillezucker
120 g gemahlene Haselnüsse, geriebener Mohn oder gemahlene Mandeln
1 Handvoll Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Rosinen, Cranberries etc.)
Frische Früchte der Saison

ZUBEREITUNG

- ✓ Die Milch mit Vanillezucker und den gemahlenden Nüssen verrühren.
- ✓ Die Trockenfrüchte eventuell klein schneiden und hinzufügen. Kurz durchziehen lassen.
- ✓ Inzwischen das Weißbrot klein würfeln und in eine Schüssel geben.
- ✓ Die Nuss-Milchmischung über die Brotwürfel gießen. Kurz einweichen lassen.
- ✓ Falls das Brot danach noch zu hart ist, Milch hinzufügen. Danach das Ganze mit einer Gabel zu einer geschmeidigen Masse verrühren.
- ✓ Mit Früchten der Saison garnieren.

Tipp: Die Nussmasse kann auch zu Bällchen geformt, in Kokosette gewälzt und auf Zahnstochern aufgespießt serviert werden.

MEDITERRANER BROTDIP

ZUTATEN FÜR EINE KOSTPROBE FÜR 15 PERSONEN

100 g trockenes Weißbrot (2 Semmeln)
3 Knoblauchzehen
400 g Tomaten, frisch
Basilikum, frisch
Petersilie, frisch
Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ✓ Das Brot klein würfelig schneiden und in eine Schüssel geben.
- ✓ Die Tomaten klein würfeln und untermengen.
- ✓ Kurz durchweichen lassen, wenn die Brotwürfel noch zu hart sind, etwas Olivenöl hinzufügen.
- ✓ Den Knoblauch dazupressen. Die Kräuter klein hacken und ebenfalls untermischen.
- ✓ Danach den Brotdip mit einer Gabel zu einer geschmeidigen Masse drücken (oder mit dem Pürierstab pürieren).
- ✓ Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Olivenöl garnieren. Dazu passen Gemüsesticks oder Brotchips.

Tipp: Den Brotdip in Salatblätter einwickeln und als Fingerfood genießen.

Weitere Rezepte finden Sie hier: www.umweltberatung.at/rezepte

AB MORGEN WERDE ICH....

[illegible]



**Bei 100 Einkäufen kosten
Plastiksackerl 30 € und 5 Stoffsackerl 5 €.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



Durch Stoffsackerl 25 € im Jahr sparen.

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Bei 1,5 l/Tag kostet Mineralwasser 105 €
im Jahr und Leitungswasser nur 1 €.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Leitungswasser trinken und rund
400 Getränkeverpackungen sparen.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© dispicture - Fotolia.com

© Scanrail - Fotolia.com

**Der Jahresverbrauch einer Person kann 120 m hoch
gestapelt werden. Das Riesenrad ist 65 m hoch.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Ein Liter Limonade oder Saft
enthält 35 Stück Würfelzucker.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Leitungswasser trinken, spart
pro Jahr 200 € und rund 37 kg Zucker.**

AUFLÖSUNGSKARTE

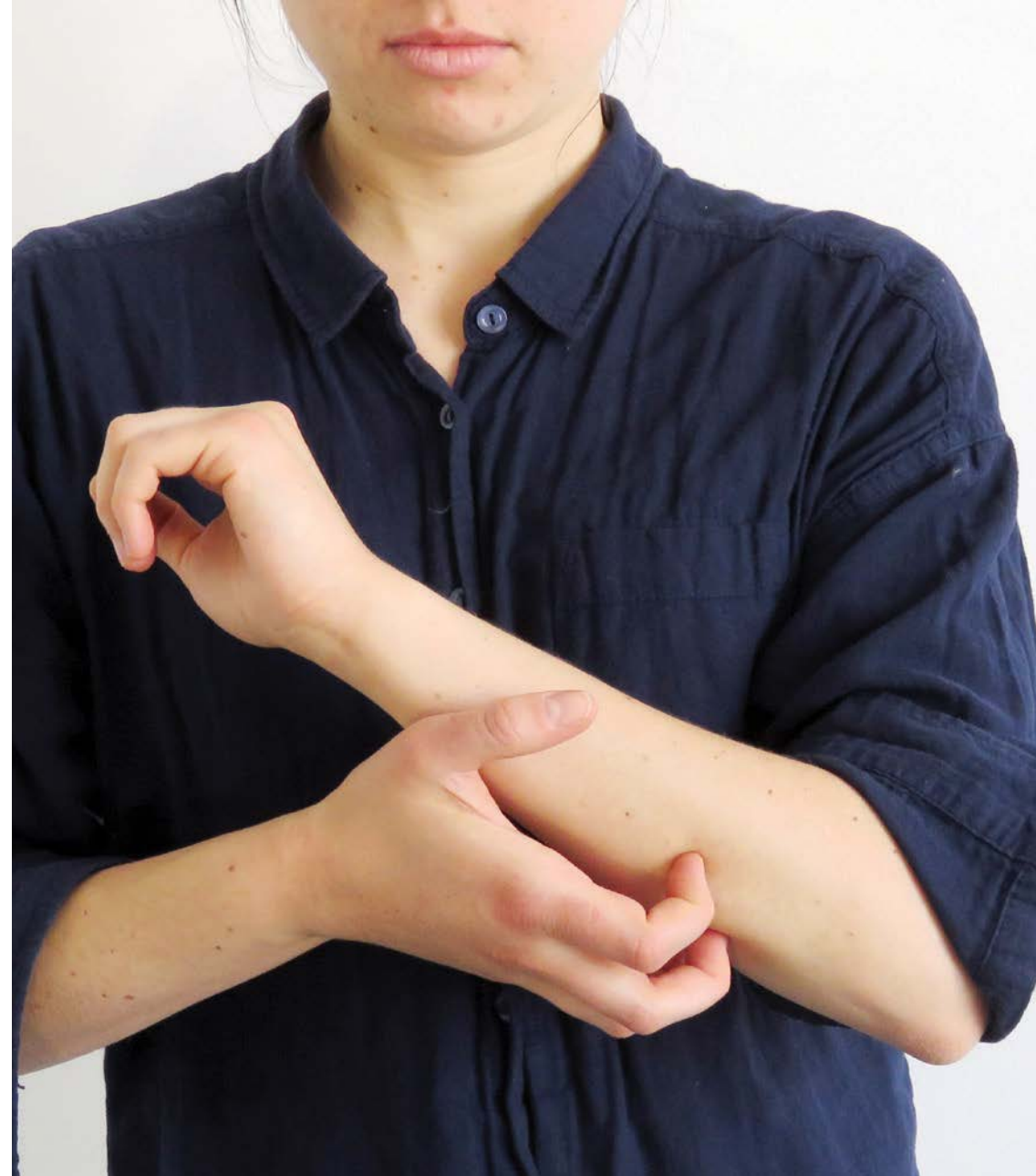
Abfallvermeidungs-Förderung der österreichischen Sammel- & Verwertungssysteme für Verpackungen

rethinkrefusere
rethinkrefusere
rethinkrefusere



DIE UMWELT BERATUNG

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© dispicture - Fotolia.com

**Waschen ohne Weichspüler
ist besser für die Haut.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Zu langes Laden über Nacht
kostet 7 € pro Jahr.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© laboko - Fotolia.com

Wegwerfwindeln für ein Baby kosten zwischen 920 und 2.100 €. Ein Mehrwegwindel-Set kostet nur 350 €.

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

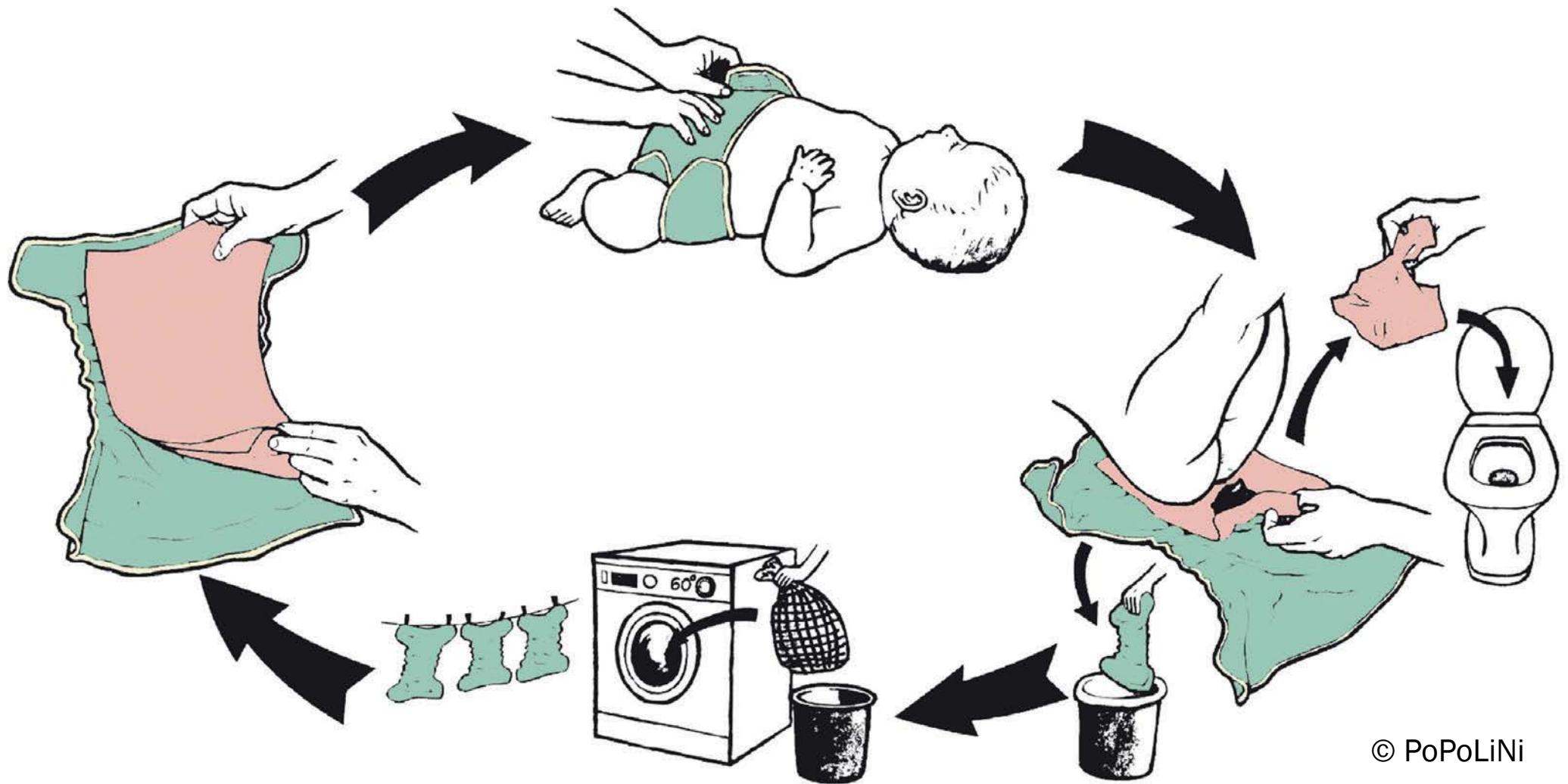
Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



Windelkreislauf

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© Popolino

**Ein Windelset kostet ca. 350 €,
mit Windelgutschein nur ca. 250 €.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



Essen in Alufolie verpacken kostet im Jahr 5 €.

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© stockphoto-graf - Fotolia.com

**In Alufolie eingewickeltes Essen
ist nicht gesund.**

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung der österreichischen Sammel- & Verwertungssysteme für Verpackungen

rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce



DIE UMWELT BERATUNG

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© Alexandr Vedmed - Fotolia.com



© levelupart - Fotolia.com

**Aluproduktion braucht 13 x mehr
Energie als die Produktion von Glas.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**52 Rollen kosten 20 € pro Jahr und brauchen
8 kg Papier, 390 l Wasser und 19 kg Holz.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© Jörg Hüttenhölscher – Fotolia.com

Für Papier werden viele Bäume abgeholzt.

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Die Produktion einer Rolle
verbraucht 7,5 l Wasser.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Altes Brot kann auch
in der Pfanne geröstet werden.**

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung der österreichischen Sammel- & Verwertungssysteme für Verpackungen

rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce



DIE UMWELT BERATUNG

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Wer kein Brot wegwirft, kann
bis zu 50 € im Jahr sparen.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Mit waschbaren Mikrofasertüchern
spart man 6 € pro Jahr.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Das Werbepickerl spart
98 kg Papiermüll im Jahr.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce
rethinkrefusereduce



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Eine Reparatur kostet ca. 110 €,
ein neues Handy ca. 400 €.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Eine Reparatur kostet ca. 100 €,
ein neues Rad ca. 400 €.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



**Ein Mehrwegbecher kostet 1 €. Ein Wegwerfbecher 0,20 €.
Becher 150 x verwenden, spart 30 € pro Becher.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© Tom Bayer – Fotolia.com

**Mehrweggeschirr kann man mindestens
150 x waschen und verwenden.**

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



Einweggeschirr macht Müll.

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.



© highwaystarz - Fotolia.com

Rund 173 kg Lebensmittel werden in der EU pro Person jährlich weggeworfen. Vieles davon könnte man noch essen.

WENIGER MIST

AUFLÖSUNGSKARTE

Abfallvermeidungs-Förderung
der österreichischen
Sammel- & Verwertungssysteme
für Verpackungen

rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer
rethinkrefusereducer



**DIE UMWELT
BERATUNG**

Finanziert durch die Abfallvermeidungsförderung der Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.