



aus biologischer
Landwirtschaft

KLIMASCHUTZ BEGINNT AM TELLER:

*So einfach kann Klimaschutz
mit BIO sein*



Mit Ernährungstipps von Ja! Natürlich.

BIO IST IMMER BESSER

Die Achtsamkeit bei der Wahl unserer Lebensmittel kommt längst nicht mehr nur aus der Verantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit. Sie schließt auch die Verantwortung für unseren Planeten mit ein.

Die aktuelle, von Ja! Natürlich und Greenpeace in Auftrag gegebene Studie des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (siehe <https://www.fibl.org/de>) zum Thema Klimaschutz und Ernährung belegt: „Jede:r kann Klimaschutz am Teller betreiben, indem sie oder er achtsamer mit Lebensmitteln umgeht und vermehrt zu Bio-Lebensmitteln greift. Mehr Bio ist immer auch mehr Klimaschutz!“

Kludia Atzmüller,
Geschäftsführerin von Ja! Natürlich.

Mit dem Kauf
von Bio-Lebensmitteln
kannst du bis zu 20 Prozent
der persönlichen
Treibhausgas-Emissionen
einsparen!*



* lt. Studie Ja! Natürlich,
Greenpeace und FiBL

BIO IST MEHR ALS KLIMASCHUTZ



Gesunde Böden sind nicht nur einer der wichtigsten Treibhausgasspeicher überhaupt, sondern auch die Grundlage all unserer Lebensmittel. Bio kümmert sich deshalb mit besonderem Bedacht um fruchtbare, humusreiche Böden. „Gesunde Pflanzen und ein reges Bodenleben sichern den Bio-Bauern langfristig Ertrag. Die konventionelle Landwirtschaft setzt zur Ertragssteigerung verstärkt auf synthetische Dünger, die mit fossiler Energie hergestellt werden.“

Rund 20–30% der
CO₂-Emissionen in
Österreich sind auf
den Ernährungssektor
zurückzuführen.*

Andreas Steidl,
Geschäftsführer von Ja! Natürlich.

Der Warencheck belegt:
Bio-Produkte weisen eine bessere Klimabilanz auf als konventionelle Produkte, selbst wenn diese aus regionaler Produktion stammen. Bio-Produkte schneiden durchschnittlich 25 % besser ab als konventionelle.



Andreas Steidl & Kludia Atzmüller



GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

Mit einem gut geplanten Wocheneinkauf lassen sich vermeidbare Lebensmittelabfälle reduzieren sowie Transportwege minimieren.

Der Wochenplan ist die Antwort auf die ewige Frage: Was soll ich heute kochen? Einfach mal zusammensetzen und überlegen, wie die nächsten Tage kulinarisch ausschauen sollen – und dann mit einer Liste alles auf einmal einkaufen. Spart Zeit, Geld, Nerven und CO₂!

Weitere Ideen zum Wochenplan unter janatuerlich.at/rezeptel/#wochenplan

Bereits eine 10%-Reduktion der Lebensmittelabfälle führt zu einer Einsparung von 130.000 t CO₂-eq** pro Jahr.* 

Wochenplan TIPPS:

1. Rezepte überlegen & gezielt einkaufen
2. mindestens einen fleischlosen Tag einplanen
3. einen Wocheneinkauf machen statt täglich
4. mit Einkaufszettel einkaufen gehen

LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN



Wer gleich für die ganze Woche einkauft, will natürlich auch nach ein paar Tagen noch einen knackigen Salat: Jetzt kommt es auf die richtige Lagerung an, sie verlängert die Haltbarkeit der Produkte. Wer gut einlagert, genießt länger und muss gleichzeitig viel weniger wegwerfen. Eine Vorratsliste hilft, den Überblick zu bewahren.

Tipps zur richtigen Lagerung:
janatuerlich.at/magazin/so-lagerst-du-deine-lebensmittel-richtig/



TIPPS für eine bessere Lagerung:

1. länger haltbar durch Fermentation
2. Wurzelgemüse in Wasser legen
3. Konservengemüse in ein anderes Gefäß umfüllen etc.
4. Je nach Lebensmittel beachten, welche Lagerung die beste ist

**CO₂-eq: CO₂-Äquivalente (CO₂-eq) sind eine Masseinheit zur Vereinheitlichung der Klimawirkung der unterschiedlichen Treibhausgase.

*lt. Studie Ja! Natürlich, Greenpeace und FiBL

ISS SAISONAL

Mit Bio ist man immer auf der sicheren Seite. Am vernünftigsten ist es natürlich, auch bei Bio-Produkten bewusst auf Regionalität und Saisonalität zu achten.

AUSGEWÄHLTE ÖSTERREICHISCHE EVERGREENS:

Frühling: Spargel, Rhabarber, Marillen

Sommer: Heidelbeeren, Erdbeeren, Zucchini

Herbst: Äpfel, Kürbisse, Birnen, Zwetschken, Erdäpfel

Winter: Wurzelgemüse, Rote Rüben, Topinambur, Karotten

Willst du dennoch zum Beispiel Tomaten auch im Winter genießen, ist es ökologisch sinnvoller, diese in Bio-Qualität aus dem benachbarten Ausland zu kaufen, als konventionelle aus dem beheizten Glashaus.

Was hat gerade Saison?
Hier ist unser
Saisonkalender



FLEXITARISMUS IST TRUMPF



Bereits ein Viertel aller Österreicherinnen und Österreicher geben an, flexitarisch zu essen – also nur gelegentlich Fleisch – und das ist ein gutes Zeichen. Denn schon wer darauf achtet, das Tierische am Teller leicht zu reduzieren, bewirkt damit eine deutliche Verbesserung der persönlichen Klimabilanz. Ein bis zwei fleischfreie Tage pro Woche sind nicht nur gesund, sondern schützen auch das Klima. Wie wäre es zum Beispiel mit einem herzhaften Linsencurry statt Hühnergeschnetzeltem? Hülsenfrüchte sind wahre Proteinhelden und wer sie isst, trägt aktiv zum Klimaschutz bei.

Zubereitungstipps für diese beliebten pflanzlichen Proteinhelden findest du bei janatuerlich.at.



Bei Reduktion des Fleischkonsums auf ein gesundes Maß lebt eine vierköpfige Familie nicht nur gesünder, sondern kann auch den Bio-Anteil ihrer Ernährung um 70 % steigern - ohne Mehrkosten. Dadurch können rund 38 % der verursachten Treibhausgase eingespart werden.*

Leckere Klimaschützer

*lt. Studie Ja! Natürlich, Greenpeace und FiBL

BEVORZUGTE BIO-FLEISCH

„It's not the cow. It's the how“, heißt es in den USA. Nicht die Kuh ist das Problem, sondern ihre völlig falsche Haltung und Fütterung. Mit Kraftfutter wie Getreide, Soja oder Mais wachsen die Rinder zwar schneller und die Kühe geben mehr Milch, aber diese Fütterung ist wider die Natur. Außerdem ließe sich das verfütterte Getreide besser gleich direkt als Lebensmittel nutzen.

„Das Rind ist das einzige Lebewesen, das effizient Gras in hochwertige Lebensmittel umwandeln kann“, sagt **Andreas Steidl, Geschäftsführer von Ja!Natürlich.** „Weil in Österreich mehr als 40 % der Landfläche aber nicht für Ackerbau nutzbar sind, ist es sinnvoll, diese für Milch und Fleisch von artgemäß gehaltenen Weidetieren zu nutzen.“ Das gilt auch für Österreichs Almen und seine artenreichen immergrünen Wiesen.

Eine Umstellung
deines Einkaufs-
korbes bei allen
tierischen Produkten auf
Bio spart bis zu 20 %
Co₂-eq gegenüber
konventionellen
Produkten.*



* lt. Studie Ja!Natürlich,
Greenpeace und FiBL

RESTL IN PEACE



Essen gehört auf den Teller und nicht in die Tonne. Jeder Handgriff des Bauern und der Bäuerin, jeder mit dem Traktor auf dem Feld zurückgelegte Meter war einer zu viel, wenn ein Lebensmittel weggeworfen wird. Über 60 % der vermeidbaren Lebensmittelabfälle fallen in privaten Haushalten an. Vergünstigte Ware kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums zu „retten“ schont nicht nur das Haushaltsbudget, sondern auch die Umwelt. Konsequenterweise ist dafür dann aber anderes von der Einkaufsliste zu streichen.

Unter dem Motto „Nichts verschwenden, weiterverwenden“ wird aus altbackenem Brot eine knusprige Suppeneinlage in Form von Croûtons, Fortgeschrittene zaubern flaumige Brotknödel. Zur weiteren Inspiration



hat Ja!Natürlich über 100 kreative, genussvolle Restl-Rezepte parat (siehe QR-Code) – einzelne Zutaten lassen sich problemlos durch andere ersetzen – um kulinarisch wahre Restl-Kreationen zu schaffen

Hier gehts zu unseren
mehr als 100 genussvollen
Restl-Rezepten



ISS PALMÖLFREI

Damit der Regenwald unserem Planeten als grüne Lunge erhalten bleibt, hat Ja!Natürlich bereits 2017 konsequent alle Produkte palmölfrei gemacht. Denn solange Regenwälder für billiges Palmöl brennen, setzt Ja!Natürlich auf Bio-Öl und Bio-Butter aus Österreich. Ja!Natürlich baut auf wertvolle Lebensmittel, die im Einklang mit der Natur zum Wohl von Mensch, Tier und Klima wachsen. So beginnt Klimaschutz bereits auf dem Teller.



*Ohne
Palmöl*

DEINE CHECKLISTE ZUM KLIMASCHUTZ



- BEVORZUGE SAISONALE UND REGIONALE BIO-PRODUKTE
- INTEGRIERE 1 ODER 2 FLEISCHLOSE TAGE IN DEINEN WOCHENPLAN
- WÄHLE HOCHWERTIGES BIO-FLEISCH
- LAGERE LEBENSMITTEL RICHTIG
- PRÜF, WAS NOCH GUT IST
- GENIESSE PALMÖLFREI
- ACHTE AUF NACHHALTIGE VERPACKUNGEN UND GREIF ZU MEHRWEG
- ERLEDIGE DEINEN EINKAUF ÖFTERS AUCH ZU FUSS/MIT DEM RAD, ODER DEN ÖFFIES

MEHR-WEG-WEISEND



JETZT NEU IN DER
MEHRWEG
GLASFLASCHE



GREENPEACE

MEHRWEG -

DIE UMWELTFREUNDLICHSTE WAHL

Gibts bei: **BILLA + BILLA PLUS** ✿ **ADEG** **Sutterlüty**
WEIN LANDWEIN