



aus biologischer
Landwirtschaft

KLIMASCHUTZ BEGINNT AM TELLER

*So einfach kann Klimaschutz
mit Bio sein.*



*Mit Ernährungstipps
von Ja! Natürlich.*

Gib's bei: **BILLA + BILLA PLUS** **ADEG** **Sutterlüty**
MITA LANDWEHRMART

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. Weil wir zum Glück schon so viele Jahre Bio immer weiter treiben, verfügen wir heute über höchstes Wissen, wie wir mit Bio-Landwirtschaft uns allen und unserem Klima Gutes tun. Das möchten wir mit euch teilen.

Die aktuelle, von Ja!Natürlich und Greenpeace in Auftrag gegebene Studie des Forschungsinstituts für biologischen Landbau zum Thema Klimaschutz und Ernährung, belegt:

„Jede:r kann das Klima schützen, mit dem, was auf den Teller kommt. Wir müssen einfach achtsamer mit Lebensmitteln umgehen und mehr und mehr zu Bio-Lebensmitteln greifen. Mehr Bio ist immer auch mehr Klimaschutz!“

Klaudia Atzmüller,
Geschäftsführerin von Ja!Natürlich.



Bio-Wissen

Mit dem Kauf von Bio-Lebensmitteln kannst du bis zu 20 % 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 Treibhausgas-speicher überhaupt, sondern auch die Grundlage all unserer Lebensmittel. Bio kümmert sich deshalb mit besonderem Bedacht um fruchtbare, humusreiche Böden. „Wir wissen heute, dass gesunde Pflanzen und ein reges Bodenleben den Bio-Bauern und Biobäuerinnen langfristig Ertrag sichern. Die Ertragssteigerung konventioneller Landwirtschaft durch synthetische Dünger, die mit fossiler Energie hergestellt werden, kommt für Bio nicht in Frage.“

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.*

Bio-Wissen

Rund 20-30 % der Co₂-Emissionen in Österreich sind auf den Ernährungssektor zurückzuführen.*



Andreas Steidl und
Klaudia Atzmüller



EIN GESUNDER BODEN IST EIN GUTER GRUND

Es ist ja logisch: Was wir ernten, ist nur so gut wie der Boden, auf dem es wächst. Die wertvollen Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel können nur aus einem gesunden Boden kommen. Und wo mehr Nährstoffe drin sind, ist auch mehr Geschmack drin. Bio heißt deshalb Gründüngung statt Kunstdünger: weil wir wissen, dass das viel mehr macht, als nur den Ertrag steigern.

Bio-Wissen

GRÜNDÜNGUNG HAT VIELE VORTEILE:

- schützt abgemähte Felder vor der Sonne
- liefert neue Nährstoffe
- lockert den Boden auf
- bindet mehr CO₂
- ist Nahrung vieler Bodenlebewesen

DIE HELDEN DES BODENS



Ein gesunder Boden ist ein ganzes Ökosystem mit hoher Biodiversität. Viele kleine Helferlein leisten hier Großes: Regenwürmer lockern den Boden auf, verarbeiten Pflanzenreste zu Humus und in ihren Gängen kann sich Regenwasser gleichmäßig verteilen und gespeichert werden. Wenn auf einem Feld zwischendurch Leguminosen wie Klee oder Luzerne angebaut werden, reichern Knöllchenbakterien das Erdreich mit Stickstoff an: einer der wichtigsten Nährstoffe, die in den folgenden Jahren für guten Ertrag sorgen.

Bio-Wissen

LEBE WIE EIN BODENHELD:

- Greif zu Bio-Produkten: Dir selbst, dem Boden und dem Klima zuliebe
- auch im Garten kannst Du auf die richtige Fruchtfolge achten
- verzichte beim Garteln auf Kunstdünger und Pestizide



#biogarteln
Hier geht's zu unseren Gartel-Tipps



FRUCHTFOLGE HÖRT AUF DEN BODEN

Heute wissen wir, dass jedes Gewächs, egal, ob Mais, Zwiebel oder Sonnenblume, dem Boden einen anderen Nährstoff entzieht. Nachhaltige Bauern und Bäuerinnen bauen deshalb auf einem Feld jedes Jahr etwas anderes an. Und lassen ein Feld auch mal ein Jahr brach liegen.

Durch diese abwechselnde Fruchtfolge wird der Boden nicht einseitig ausgelaugt und kann sich regenerieren. Das beugt übrigens auch Schädlingen und Krankheiten vor.



Bio-Wissen

Nach der Ernte geben wir unserem Boden etwas zurück.

Z. B. mit Erbsen oder Luzernen nur zur Düngung.

PLAN BIO: ISS SAISONAL



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

JEDE SAISON HAT IHRE LIEBLINGE.

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, achte darauf, dass sie aus ökologisch sinnvollem Anbau stammen. Zum Beispiel aus Gewächshäusern, die thermisch gewärmt werden.

Was hat gerade Saison?
Hier ist unser Saisonkalender



BIODIVERSITÄT BRINGT VIELFALT INS LEBEN

Mit natürlichem Pflanzenschutz und Nützlingen gegen unliebsamen Befall fördern unsere Bio-Bauern und Bio-Bäuerinnen die Artenvielfalt über und unter der Erde. Vor allem die der mikroskopisch kleinen Mikroorganismen, die sich nur im gesunden Bio-Boden wohlfühlen. Sie helfen CO₂ zu binden, damit es nicht als Treibhausgas in die Atmosphäre entweichen kann. Alles Große beginnt eben im Kleinen.

WIE DU DIE ARTENVIELFALT SCHÜTZEN KANNST:

- Lebensraum für Insekten, Vögel und Co. im Garten und am Balkon schaffen
- mit unseren heimischen Raritäten kochen
- Nützlinge statt Gift im Garten
- erst Rasen mähen, wenn diverse Blumen ihre Samen ausgestreut haben
- regionale und saisonale Bio-Produkte konsumieren

*lt. Studie Ja!Natürlich, Greenpeace und FiBL

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

Bio-Wissen

Auch Insekten haben ihre Lieblingspflanzen – und umgekehrt: Manche Pflanzen können nur von einer Insektenart bestäubt werden. Pestizide sind für beide Gift.

KLIMAFEIND MÜLLTonne



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. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum. Viele Produkte sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch gut. Setz Deine Sinne ein und mach vor dem Verzehr einen Geruchstest.

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.



Bio-Wissen*

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

Hier geht's zu unseren mehr als 100 genussvollen Restl-Rezepten



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



Wochenplan TIPPS:

1. Rezepte überlegen und gezielt einkaufen
2. mindestens einen fleischlosen Tag einplanen
3. einen Wocheneinkauf machen statt täglich einkaufen
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 weiß, wie man 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 machen durch Fermentation
2. Wurzelgemüse in Wasser legen
3. Konservengemüse etc. in ein anderes Gefäß umfüllen
4. Je nach Lebensmittel beachten, welche Lagerung die beste ist



KLIMASCHUTZ: WISSEN, WIE DU BEITRAGEN KANNST



- BEVORZUGTE SAISONALE UND REGIONALE BIO-PRODUKTE*
- INTEGRIERE 1 ODER 2 FLEISCHLOSE TAGE IN DEINEN WOCHENPLAN*
- WÄHLE HOCHWERTIGES BIO-FLEISCH*
- LAGERE LEBENSMITTEL RICHTIG*
- WAS ABGELAUFEN IST, IST OFT NOCH LANGE GENIESSBAR*
- GENIESSE PALMÖLFREI*
- ACHTE AUF NACHHALTIGE VERPACKUNGEN UND GREIF ZU MEHRWEG*
- ERLEDIGE DEINEN EINKAUF ÖFTERS AUCH ZU FUSS, MIT DEM RAD ODER DEN ÖFFIS*

Herausgeber:

Ja! Natürlich Naturprodukte GmbH
Postfach 2000, 2355 Wiener Neudorf

Hersteller:

Print Alliance HAV Produktions GmbH
Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau

