



Eine klimafitte Winterernährung ist eine großartige Möglichkeit, unseren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und gleichzeitig gesunde und nachhaltige Ernährungsgewohnheiten beizubehalten. Dieses Informationsblatt zeigt einige Empfehlungen für eine klimafreundliche Winterernährung.



## Klimafitte Winterernährung

### Proteinquellen ohne Fleisch:

- Bohnen
- Linsen
- Tofu
- Nüsse

1. Saisonales und regionales Obst und Gemüse essen
2. Fleischkonsum reduzieren und ersetzen durch pflanzliche Proteinquellen
3. Alternative Proteinquellen wie Insekten oder Algen probieren
4. Nachhaltigen und regionalen Fisch essen
5. Lebensmittelverschwendung vermeiden (Wocheneinkauf gezielt planen, Reste verwerten)
6. Bio-Lebensmittel haben geringer Auswirkungen auf die Umwelt und sind gesünder
7. Lokale Bauernläden dem Supermarkt vorziehen
8. Leitungswasser anstelle von Flaschenwasser trinken
9. Zu Hause kochen, um die Kontrolle über die Zutaten zu haben

Diese Empfehlungen helfen, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und gleichzeitig eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu fördern.



### Wintergemüse und - Obst:

- Karotten
- Rüben
- Grünkohl
- Äpfel
- Birnen
- Vogerlsalat
- Kohlsprossen
- Kürbis
- Endivien
- Kraut
- ...

Nähere Informationen & Kontakt:



**Reiterer & Scherling**

Ingenieurbüro | Unternehmensberatung  
Sicherheitsfachkraft

Dipl.-Ing. Simon Schalk

+43 664 88100030

simon.schalk@reiterer-scherling.at

www.oberesfeistritztal.at