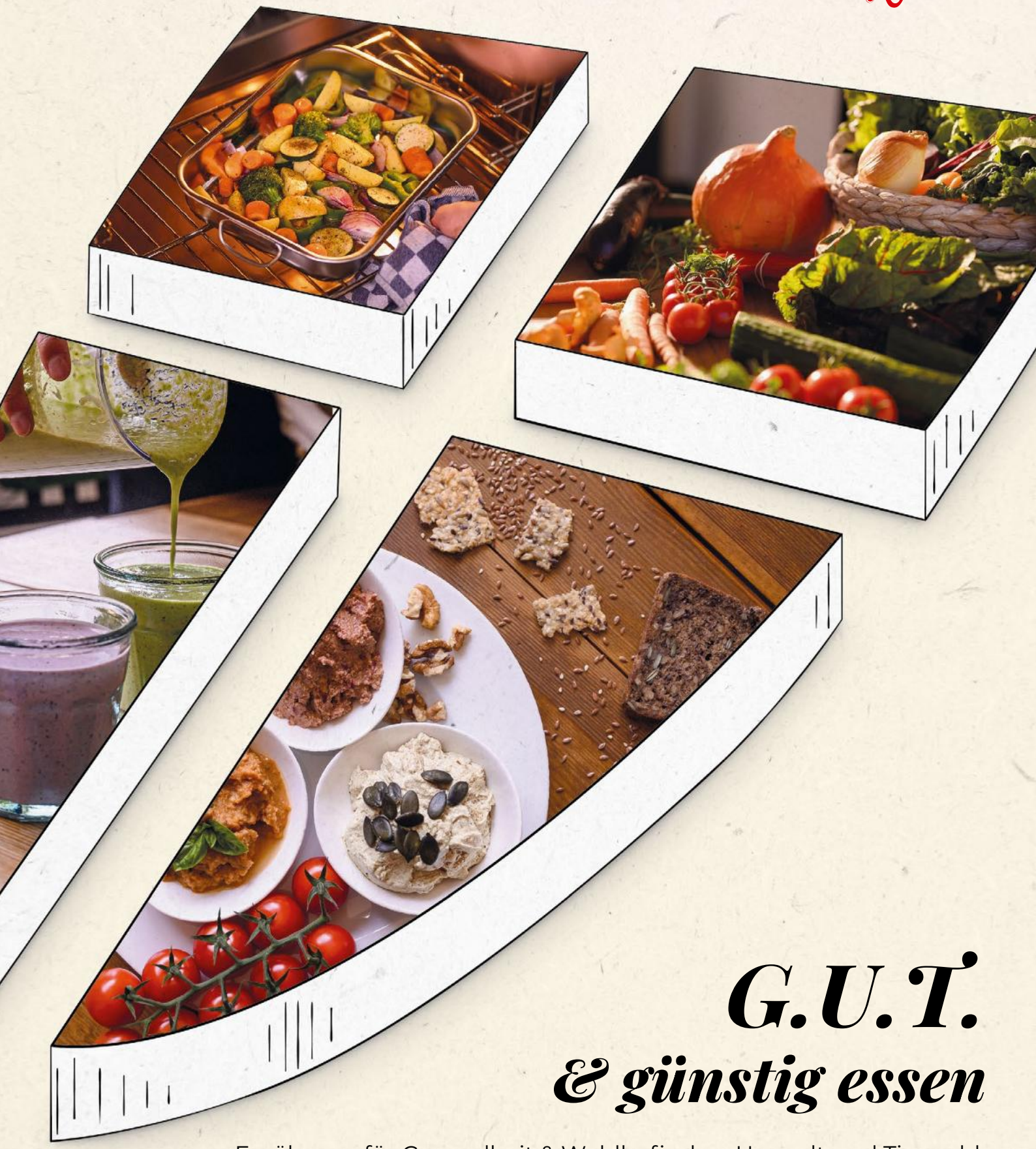
PAN Austria

ÖKOSOZIALES FORUM Wien



G.U.T. & günstig essen

Ernährung für Gesundheit & Wohlbefinden, Umwelt und Tierwohl

Aktualisierte Neuauflage 2025

#GUTundgünstig
#WienisstGUT

Diese Broschüre ist eine **aktualisierte Neuauflage** in neuem Look. Sollten Sie die erste Auflage haben, sind sie gut versorgt – die Inhalte sind im Wesentlichen identisch. Sie brauchen die neue Auflage nicht auch mitzunehmen. (Der Umwelt zuliebe!)

Ein PDF mit dem aktualisierten Rezeptteil haben wir hier für Sie vorbereitet:
oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/rezepte/

Diese Publikation wurde mit großer Sorgfalt und auf Basis aktueller, ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse und diätologischen Fachwissens zusammengestellt. Gesundheit ist jedoch ein umfassendes und sehr individuelles Thema – ebenso wie gesunde Ernährung. Die Inhalte sind daher Empfehlungen und ersetzen keine individuelle ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung. Ebenso kann in diesem Rahmen keine Rücksicht auf spezielle Ernährungsanforderungen beispielsweise aufgrund von Erkrankungen genommen werden. Halten Sie daher auch Rücksprache mit Ärzt:innen oder Diätolog:innen oder nutzen Sie Angebote der Ernährungsberatung. Ebenso wichtig ist es, auf die Signale Ihres Körpers zu achten. Eine Haftung des Herausgebers ist ausgeschlossen.

C2C SILBER drucksinn.at

UW-Nr. 609

MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C005108

IMPRESSUM:
„G.U.T. und günstig essen – Ernährung für Gesundheit & Wohlbefinden, Umwelt und Tierwohl", Ökosoziales Forum Wien (ZVR: 777619751)
Alle Rechte vorbehalten.
2. Auflage, März 2025
KONZEPT UND INHALTE:
Ing. René Hartinger, MBA, Daniela Bergthaler, MSc RD
REZEPTE: Daniela Bergthaler, MSc RD
INHALTLICHES FEEDBACK:
Karin Büchl-Krammerstätter (Stadt Wien – Umweltschutz), Mag.ª Andrea Fičala (esswerk e.U.),
DI Eva-Maria Persy, MSc (Tierschutzombudsstelle Wien), Mag.ª Kordula Stephan DGKP (Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentren)
LEKTORAT: Dipl.-Ing.in Anna Pollak, Mag.ª (FH) Anita Oberhofer
FOTOS: Ing.in Elisabeth Pollak, Wiener Wasser/Novotny, Wiener Wasser/Zinner, Bigstockphoto
LAYOUT & SATZ: kueche – Werbeagentur, www.diekueche.at | DRUCK: Gugler Medien GmbH, www.gugler.at



Zeit für eine genussvolle Veränderung!

Eine ausgewogene, nachhaltige Ernährung bewirkt viel Positives: Sie fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Sie schont Umwelt und Klima. Sie trägt dazu bei, Tierwohl zu fördern und Tierleid zu vermindern oder sogar zu vermeiden. Und: sie verbindet gutes Gewissen mit Genuss und gutem Geschmack!

Aber: ***Wie isst man eigentlich ausgewogen, nachhaltig und gesund?***
Ist das nicht sehr aufwändig? Schmeckt das nicht fad?
Und: ***Ist das überhaupt leistbar?***

Auf den folgenden Seiten beantworten wir diese und viele weitere Fragen. Wir laden Sie zu einer **gesunden, umweltfreundlichen, tierfairen und genussvollen Ernährungsveränderung** ein. Diese Ernährungsweise nennen wir in Übereinstimmung mit der Stadt Wien „G.U.T." - das bedeutet:

- ✓ **G**esund und Genussvoll
- ✓ **U**mwelt- und klimafreundlich
- ✓ **T**ierfair

Bei der Erstellung und Überarbeitung haben wir besonders darauf geachtet, dass unsere Inhalte verständlich und unsere Empfehlungen leistbar und einfach umzusetzen sind. Denn: Alle Menschen sollen die Möglichkeit haben, sich G.U.T. zu ernähren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dieser Broschüre und vor allem beim Genießen!

G.U.T.en Appetit!

Hans Sailer
Präsident des
Ökosozialen Forums Wien

Andrea Schnattinger
Vizepräsidentin des
Ökosozialen Forums Wien

Daniela Bergthaler
Diätologin,
Ernährungswissenschafterin,
Obfrau PAN Austria

René Hartinger
Generalsekretär des
Ökosozialen Forums Wien







Wien isst G.U.T.

Uns in Wien ist es wichtig, dass alle Menschen an der hohen Lebensqualität unserer Stadt teilhaben und ein gutes Leben führen können. Dazu gehört auch, sich ausgewogen, genussvoll und leistbar ernähren zu können!

Wir alle wissen – unsere Ernährung trägt ganz wesentlich zu Wohlbefinden und Lebensqualität bei. Ebenso groß ist der Einfluss auf die Gesundheit. Was wir essen, hat auch vielfältige Auswirkungen auf Umwelt, Natur und Klima – beispielsweise Treibhausgase, Bodengesundheit oder Pestizideinsatz und Biodiversität. Nicht zuletzt spielen bei tierischen Produkten auch Tierwohl und Haltungsbedingungen eine wichtige Rolle. Lebensmittel sind darüber hinaus auch ein wichtiger Zweig unserer nachhaltigen, lokalen Wirtschaft – denken Sie zum Beispiel an die vielen landwirtschaftlichen Betriebe in Wien und ihre hochwertigen Produkte.

All das ist uns als Stadt Wien wichtig! Daher haben wir uns mit „Wien isst G.U.T." im Jahr 2020 dazu bekannt, gesunde, nachhaltige und tierfaire Ernährung für alle zu fördern, wo es uns möglich ist. Wir laden sie ein: Werden auch Sie Teil des Wiener Lebensmittelaktionsplans. In dieser Broschüre finden Sie die wichtigsten Informationen, die Sie benötigen, um sich nachhaltiger und gesünder zu ernähren.

Lassen Sie es sich
G.U.T. schmecken!



Ihr Jürgen Czernohorszky
Stadtrat für Umwelt, Klima,
Demokratie und Personal



Stadt Wien

Die Stadt Wien setzt im Bereich nachhaltige Lebensmittel, gesunde Ernährung und regionale-saisonal-biologische Versorgung seit langem zahlreiche Initiativen: von Bioquoten und strengen Kriterien für jene Lebensmittel, die in den Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern und Pensionist:innenwohnhäusern der Stadt serviert werden über Bewusstseinsbildung und Abfallvermeidung bis hin zur Förderung der lokalen Wiener Stadtlandwirtschaft.

Der **Lebensmittelaktionsplan „Wien isst G.U.T."** fasst diese Aktivitaten unter einem Dach zusammen. Er wurde 2020 vom Wiener Landtag beschlossen und formuliert 8 Prinzipien, die eine gesunde, nachhaltige und tierfaire Ernahrung in ganz Wien fördern – und zwar für alle Menschen. Die Stadt arbeitet dabei auch mit lokalen Initiativen und Partnerorganisationen zusammen, um den Aktionsplan aktiv umzusetzen

wien-isst-gut.wien.gv.at



In dieser Broschüre finden Sie ...

... **fünf G.U.T.e Gründe**
für eine genussvolle, nachhaltige und tierfaire Ernährungsumstellung — Seite 6 und 7

... unser **1x1+1 der G.U.T.en Ernährung** — Seite 8 und 9

... den **„G.U.T.-Teller“** – Ihr Wegweiser für die Zusammenstellung einer Mahlzeit — Seite 10 und 11

... die wichtigsten Infos zu den einzelnen **Lebensmittelgruppen** — Seite 12 bis 19

... unsere einfachen und geschmackvollen **Rezeptideen** — Seite 20 bis 27

... Tipps für Ihre **individuelle Ernährungsveränderung** und eine gelungene Ernährungsumstellung — Seite 28 bis 32

Verweise

Gesundheits-Hinweise

Mit dem Herz haben wir besondere gesundheitsrelevante Informationen gekennzeichnet.

Hinweise

Mit der Hand haben wir besondere Hinweise gekennzeichnet.

Material & Downloads

QR Codes zeigen Ihnen, wo Sie per Link an weiterführende Informationen kommen.

Alle Menschen sollen sich G.U.T. ernähren können.

Darum sollen auch alle verstehen können, wie das geht. In unserem **Faltblatt in Leichter Sprache** finden Sie die wichtigsten Infos zusammengefasst.

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/ganz-leicht/

Nicht alle Menschen haben genug Geld zur Verfügung, um sich das ganze Monat über ausgewogen ernähren zu können. Vor allem frische Lebensmittel sind oft schwer leistbar, aber gleichzeitig sehr wichtig.
Mit einer **Spende zur Versorgung Armutsbetroffener** können Sie die Arbeit unserer Partnerorganisationen unterstützen. Die Links dazu finden Sie auf unserer Website.

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/spendenempfehlungen/

Gesundheit fördern

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Teilbereich der Gesundheitsförderung. Diese beugt Krankheiten vor und steigert Lebensqualität, Lebensfreude und Vitalität. Drei große Bereiche greifen hier ineinander:



- ✓ **Ernährung**
- ✓ **Bewegung**
- ✓ **Entspannung**

Diese drei Bereiche sind gleichermaßen wichtig und stehen in Zusammenhang. Finden Sie Ihre eigene Balance für ein gesundes und vitales Leben. Gönnen Sie sich hochwertige Ernährung. Bewegen Sie sich. Und: sorgen Sie gut für Ihr psychisches Wohlbefinden. Die **WiG – Wiener Gesundheitsförderung** hat in den drei Broschüren „Bewegung im Alltag wirkt", „Seelische Gesundheit macht stark" sowie „Gesunde Ernährung schmeckt" wichtige Infos und Tipps für Sie zusammengefasst. Diese sind kostenlos erhältlich – als Druckversion oder Download.

Mehr Infos unter **www.wig.or.at**



Ernährung, Umwelt und Klima

Unsere Ernährung hat erhebliche Auswirkungen auf Klima, Umwelt, Natur und Biodiversität. Das fängt beim Flächenverbrauch an und reicht über Bodengesundheit, Erosion und den Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln bis hin zu den Treibhausgasen, die bei Produktion, Transport, Lagerung und Verkauf unserer Lebensmittel entstehen. Was wir essen, ist neben unserer Mobilität und unserem Konsumverhalten, einer der drei großen Hebel, die wir als Privatpersonen für Umwelt- und Klimaschutz zur Verfügung haben.

Tierische Lebensmittel verursachen zusätzlich zu ethischen Problemen durch ihren Bedarf an Energie, Fläche und Wasser die größten Umweltschäden. Dies heizt das Klima an und führt zu Verlusten von Tierarten und ganzen Ökosystemen. Richtige Ernährung hilft der Erde und unserer eigenen Gesundheit. Die Planetary Health Diet wurde von Wissenschafter:innen aus aller Welt unter diesen Vorgaben zusammengestellt. So wird eine gesunde Ernährung ökologisch und sozial vertretbar für die gesamte Weltbevölkerung möglich und ist ein wesentlicher Beitrag zur Rettung des Klimas und unserer Natur.



„Mit einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährung und moderatem Konsum an Fleisch und Milchprodukten, wie sie das Tellermodell und die Planetary Health Diet empfehlen, entsteht eine Win-Win-Win Situation für Mensch, Umwelt und Tierwohl!"

Andrea Schnattinger
Biologin und Vizepräsidentin des Ökosozialen Forums Wien

17 Ziele für eine lebenswerte Zukunft

Ernährung spielt im Rahmen nachhaltiger Entwicklung eine zentrale Rolle – lokal wie global, sozial wie ökologisch. Mehr über die Agenda 2030: **sdgwatch.at**

Fünf G.U.T.e Gründe

für eine genussvolle, nachhaltige und tierfaire Ernährungs-umstellung

1 Gesundheit & Wohlbefinden

Wenn wir ausgewogen essen, fühlen wir uns wohler, vitaler und haben mehr Energie. G.U.T. zu essen bringt vielseitige Geschmackserlebnisse und versorgt unseren Körper mit allem, was er braucht. Das liefert uns eine wertvolle Basis für ein gesundes Leben und beugt Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes vor.

Die einfache Regel lautet:

Vielfalt, die uns guttut!

2 Genuss

Wer genießt nicht gern? Mit abwechslungsreichen Zutaten, vielfältigen Zubereitungsarten sowie Kräutern und Gewürzen werden ausgewogene Mahlzeiten zu echten Geschmackserlebnissen. Unser Gaumen ist lernfreudig und findet schnell Gefallen an dem, was wir bisher nicht kannten.

Die einfache Regel lautet:

Genießen, was gut für uns ist!

3 Umwelt & Klima

Was wir essen hat Einfluss auf unsere Umwelt und unser Klima! Beispiele dafür sind Treibhausgase, Artensterben, Verlust der Bodenqualität oder Wasserknappheit. Durch unsere Ernährung können wir also aktiv etwas für unsere Umwelt und unser Klima tun!

Die einfache Regel lautet:

Was gut für unsere Umwelt ist, ist auch gut für uns!

4 Tierwohl

Ein maßvoller Genuss tierischer Produkte aus artgerechten Haltungsbedingungen hat viele Vorteile. Zu viel Fleisch, Wurst, Milch, Eier und Co. sind weder der Gesundheit, der Umwelt noch dem Tierwohl zuträglich. Hinter vielen konventionellen tierischen Lebensmitteln versteckt sich leider Tierleid. Der Grundsatz lautet daher – „Weniger, dafür von hoher Qualität“

Die einfache Regel lautet:

Was gut für unsere Tiere ist, ist auch gut für uns Menschen und unsere Umwelt!

5 G.U.T. & günstig

Bio und regional, gesund und leistbar – geht das überhaupt? Ja! Wer ein paar Grundsätze beachtet, kann hochwertig und abwechslungsreich essen und trinken und dabei günstig unterwegs sein.

Die einfache Regel lautet:

G.U.T. und gleichzeitig günstig essen – das geht!

Unser 1x1+1 der G.U.T.en Ernährung

1 Bunte Vielfalt wertschätzen.
Eine abwechslungsreiche Zusammenstellung von Mahlzeiten schmeckt und ist gesund! Unser Körper bekommt dadurch alle Nährstoffe, die er braucht. Unser Modell des „G.U.T.-Tellers“ (nächste Seite) zeigt, wie das ganz einfach gelingt.

2 Pflanzenkraft bevorzugen.
Eine pflanzenbasierte Ernährung ist gut für Gesundheit, Umwelt, Klima und Tierwohl.

3 Regional, saisonal und frisch genießen.
Heimische und saisonale Lebensmittel haben viele Vorteile. Da kein langer Transportweg zurückliegt, können sie in der Regel frisch genossen werden. Das macht sie auch klimafreundlicher. Saisonale Lebensmittel überzeugen durch ihren Geschmack – und oftmals auch durch niedrigere Preise. Genießen Sie, was Saison hat und freuen Sie sich auf das, was gerade wächst!

4 Wenn möglich Bio-Qualität.
Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft („Bio-Produkte“) sind in vieler Hinsicht umweltfreundlicher. Beispielsweise verursachen sie meist weniger Emissionen. In der Herstellung sind keine chemisch-synthetischen Pestizide erlaubt. In den Haltungsbedingungen für Tiere gelten höhere Standards. Bio-Siegel geben Ihnen sowohl für pflanzliche als auch für tierische Produkte eine verlässliche Orientierung.

5 Produkte aus fairem Handel.
Bei Lebensmitteln wie Schokolade, Kaffee oder Bananen, die weither von anderen Kontinenten zu uns kommen, lohnt sich der Griff zu FAIRTRADE-Produkten. Hier wird auf Menschenrechte, Arbeitsbedingungen und faire Entlohnung Wert gelegt.

6 Selbst ist der Koch bzw. die Köchin.
Bunte Vielfalt selbst zubereitet, gesund, geschmackvoll, abwechslungsreich und angepasst an individuelle Vorlieben – so wird Kochen zu einem schönen Erlebnis für alle Sinne.

7 Geschmack durch Kräuter & Gewürze.
Mit Kräutern und Gewürzen verleihen Sie Ihren Speisen das gewisse Etwas. Mittels Selbsternte vom Balkon oder Fensterbrett können Sie Ihre Kräuter nicht nur frisch, sondern auch günstig genießen.

8 Regelmäßige Mahlzeiten.
Ein regelmäßiger Rhythmus ist das A und O einer gesunden Lebensweise – nicht nur beim Schlafen, sondern auch beim Essen.

9 Verputzen statt verschwenden.
Lebensmittel sind zu wertvoll für die Mülltonne! Vorrausschauendes Kaufverhalten, durchdachte Lagerung, Haltbarmachen und das Verkochen von Resten schont Ihr Budget und leistet gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz.



10 Ausreichend trinken.
Damit der Kreislauf im Körper gut funktioniert, braucht er Flüssigkeit. Ein Glas Wasser nach dem Aufstehen und dann über den Tag verteilt 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeitsaufnahme - das hilft ihrem Körper, wichtige Funktionen zu erfüllen. Leitungswasser ist dabei die beste Wahl!





© Wiener Wasser / Zinner

+1

Und, last not least: **Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie es sich schmecken und genießen Sie gemeinsam!**
Nicht nur das Auge – auch unsere anderen Sinne essen mit. Gestalten Sie sich bereits das Einkaufen und Kochen genussvoll: Flanieren Sie auf Märkten oder hören Sie Musik, Radio oder einen Podcast beim Kochen. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen – und das am besten gemeinsam mit Freund:innen oder Familie! Machen wir Essen und Kochen in einer Stadt des Miteinanders zu etwas Sozialem – genießen wir gemeinsam!

Der „G.U.T. Teller“
Eine Mahlzeit reich an Genuss, Vitalität und Nachhaltigkeit

Kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe auf einmal. Daher ist eine Kombination unterschiedlicher Lebensmittel notwendig, um den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. Verschiedene Nährstoffe fördern sich auch gegenseitig bei der Aufnahme.

Der **G.U.T.-Teller** veranschaulicht Ihnen die Idealzusammensetzung einer Mahlzeit anhand eines Tellers – daher nennt man es auch „Tellermodell“. Er ist ein einfacher, flexibler Wegweiser für die gesunde, umweltschonende und tierwohlfördernde Zusammenstellung von Mahlzeiten.

G.U.T. – das bedeutet:

- ✓ **G**esund und Genussvoll
- ✓ **U**mwelt- und klimafreundlich
- ✓ **T**ierfair



Wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit **Vitaminen, Mineralstoffen** und sekundären **Pflanzenstoffen, Kohlenhydraten** und **Ballaststoffen, Eiweiß,** essentiellen **Fettsäuren** sowie ausreichend **Flüssigkeit**.

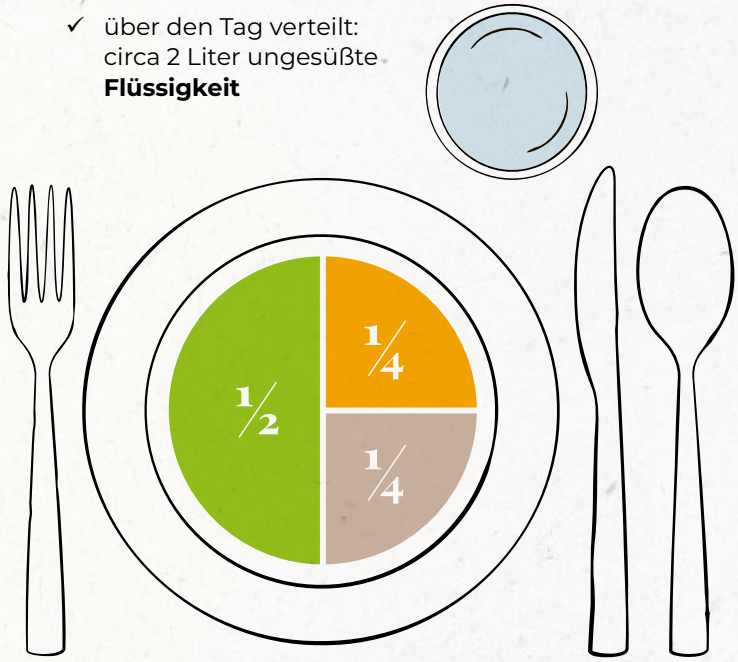
Egal ob Frühstück, Mittagessen oder Abendessen: Die **Basis ihrer Ernährung** sollten **Lebensmittel aus pflanzlicher Herkunft** sein. Eine Mahlzeit soll darüber hinaus eine Kombination möglichst naturbelassener, gering verarbeiteter Lebensmittel aus unterschiedlichen Lebensmittelgruppen aufweisen. Diese Ernährungsform entspricht dem „One Health"-Ansatz, der die Gesundheit von Mensch, Tier und Natur im Gleichgewicht sieht. Orientieren Sie sich bei Ihrem Einkauf und Ihrer Speisenauswahl daran – und schon sind Sie auf dem Weg einer G.U.T.en Ernährung!



Mahlzeiten sollten folgendermaßen zusammengesetzt sein:

Werden Lebensmittel nach folgendem Prinzip der Ausgewogenheit kombiniert, können die Nährstoffbedürfnisse damit bestmöglich abgedeckt werden.

- ✓ **½ Gemüse** und/oder **Obst**
- ✓ **¼ kohlenhydratreiche Lebensmittel** mit vielen **Ballaststoffen**
- ✓ **¼ eiweißreiche Lebensmittel**
- ✓ zusätzlich: **hochwertige pflanzliche Öle** sowie **Kräuter** und **Gewürze**
- ✓ über den Tag verteilt: circa 2 Liter ungesüßte **Flüssigkeit**



„Das Tellermodell basierend auf der Planetary Health Diet zeigt, wie Sie Ihre Mahlzeiten ausgewogen und umweltfreundlich gestalten können. Füllen Sie die Hälfte Ihres Tellers mit Gemüse, ein Viertel mit vorwiegend pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten, Nüssen und Sojaprodukten und ein Viertel mit vollwertigen Kohlenhydraten. So sorgen Sie für eine bunte Ernährung, die sowohl Ihre Gesundheit als auch den Planeten unterstützt."



Daniela Bergthaler
Diätologin,
Ernährungswissenschafterin,
Obfrau PAN Austria



Gemüse & Obst

Etwa die Hälfte einer Mahlzeit sollte aus Gemüse und/oder Obst bestehen.



Gemüse und Obst sind wertvolle **Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.** All diese Stoffe dienen der Gesunderhaltung des menschlichen Körpers, spielen eine wichtige Rolle bei Stoffwechselprozessen, sorgen für eine gute Verdauung und ein starkes Immunsystem.

- ✓ Bereiten Sie **Gemüse und Obst auf unterschiedliche Arten** zu: Dünsten, Dämpfen, Kochen und Braten. Garen Sie die Zutaten nicht zu lange – beim „Auskochen" gehen wertvolle Vitamine und Geschmack verloren. Dämpfen ist eine der schonendsten Zubereitungsarten. Dämpfeinsätze für den Kochtopf gibt es schon für wenig Geld in jedem Haushaltswarengeschäft.

- ✓ **Nicht nur aus dem Supermarkt:** Gerade für Obst und Gemüse gibt es viele Bezugsquellen. Besuchen Sie zum Beispiel einen der Wiener Märkte – dort bieten regelmäßig auch regionale Landwirtinnen und Landwirte ihre Waren an. Sie können auch bei einem FAIRteiler-Kühlschrank vorbeischauen oder bei einer „Foodcoop" oder einem Selbsternteprojekt mitmachen.

- ✓ Im Winter bieten **Sprossen und Keimlinge** (z. B. Linsenkeimlinge oder Kresse) eine frische und abwechslungsreiche Ergänzung und können ganz einfach zuhause angebaut werden.



Zu viel Obst ist aufgrund des hohen Fruchtzuckergehalts nicht gut, da dieser als Fett im Körper gespeichert werden kann.

Aufgepasst werden sollte auch bei Obstsäften.



Die Infoblätter der Tafel Österreich liefern leicht verdauliches Know-how rund um Lagerung, Verwendung & Co sowie einfache Rezepte zum Nachkochen für verschiedene Obst- und Gemüsesorten.

tafel-oesterreich.at

Kräuter & Gewürze



Kräuter und Gewürze sorgen für **Geschmack und Abwechslung im Speiseplan** und versorgen den Körper neben Vitaminen und Mineralstoffen auch mit sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen etwa ätherische Öle, Bitter-, Scharf- und Farbstoffe. Sie stärken das Immunsystem und wirken zellschützend.

- ✓ Bevorzugen Sie Kräuter & Gewürze aus **Eigenanbau oder biologischer Landwirtschaft** – denn hier wird auf chemisch-synthetische Pestizide und Düngemittel verzichtet.
- ✓ **Wildkräuter** sind in größeren Grüngebieten einfach zu finden – mit ihnen lassen sich beispielsweise Salate oder Brotaufstriche kreativ aufpeppeln. Essbare Blüten sorgen zusätzlich für einen Augenschmaus.





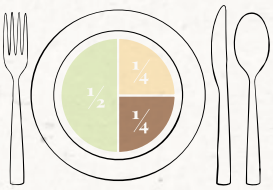


umweltberatung.at

Werfen Sie einen Blick auf die Website der Umweltberatung und in die kostenlosen Publikationen „Obst und Gemüse Saisonkalender“ und „Buntes, Duftendes & Essbares vom Fensterbrett“.



Kohlenhydratreiche Lebensmittel



Etwa ein Viertel einer Mahlzeit sollte aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln bestehen.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Gebäck, Pasta, Reis und andere Getreidesorten sind unsere **Haupt-Energiequellen**. Sie liefern die Ausgangsstoffe für viele wichtige Vorgänge in unserem Körper. Es gibt „einfache" Kohlenhydrate wie Haushaltszucker und Fruchtzucker, aber auch „komplexe" Kohlenhydrate. **Komplexe Kohlenhydrate** sind besser für den Körper: Sie werden langsamer aufgenommen, sättigen länger und wirken positiv auf Stoffwechsel und Verdauung.

Produkte aus ganzen Körnern (= Vollkorn, z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, etc.) liefern uns komplexe Kohlenhydrate und viele Vitamine und Ballaststoffe. Denn in der Randschicht des Getreidekorns stecken – wie in der Schale von Obst und Gemüse – die qualitativ hochwertigen Stoffe. Auch Ballaststoffe sind in Getreideprodukten aus vollem Korn, aber auch in Samen, Saaten, Gemüse und Obst enthalten.

- ✓ Bevorzugen Sie jeweils die **Vollkornvariante** der Getreidesorte und nutzen Sie am besten auch die **ganze Vielfalt an Getreidesorten** (Weizen, Roggen, Dinkel, etc.).

- ✓ **Der Name ist Programm**: Achten Sie darauf, dass „Vollkorn" auch im Produktnamen steckt – nur das garantiert, dass auch wirklich ein überwiegender Teil des Produkts aus Vollkornmehl besteht.

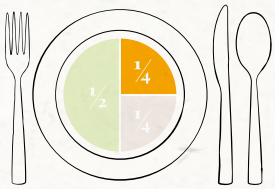
- ✓ **Schrittweise mehr Ballaststoffe:** Ballaststoffreiche Produkte sättigen lange und beugen einem Nachmittagstief vor. Steigern Sie Ihre Ballaststoffzufuhr langsam über einige Wochen. So kann sich der Körper an die Umstellung gewöhnen. Trinken Sie dabei ausreichend, denn Ballaststoffe quellen auf und brauchen daher viel Flüssigkeit.

Weißmehle und daraus hergestellte Produkte (z. B. Semmel, Kornspitz) oder auch weißer Reis enthalten deutlich weniger Nährstoffe. Auch Pommes, Chips & Co. verlieren bei der Verarbeitung bereits viele Nährstoffe und enthalten zudem viel Fett, Salz und Zusatzstoffe.

Eiweißreiche Lebensmittel



Etwa ein Viertel einer Mahlzeit sollte aus eiweißreichen Lebensmitteln bestehen.



Eiweiße (= Proteine) erfüllen unterschiedliche Funktionen in unserem Körper. Sie dienen als **Baustoffe für unsere Zellen** und sind für Stoffwechselvorgänge unverzichtbar.

Die Basis sollten pflanzliche Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen), Sojabohnen und Sojaprodukte (z. B. Tofu) sowie pflanzliche Milchalternativen (z. B. Sojadrink) bilden. Auch Nüsse, Samen und Saaten liefern wertvolles Eiweiß.

Tierische Eiweißquellen sind unter anderem Eier, Milch und Milchprodukte sowie mageres Fleisch und Fisch. Vor allem Fleisch und Wurst sollten selten am Speiseplan stehen und Produkte aus tierwohlorientierter Haltung und in Bio-Qualität sollten bevorzugt werden.

- ✓ **Milchalternativen aus Soja** (Sojajoghurt, Sojadrink) versorgen den Körper mit Eiweiß und sind eine gute Alternative zu Kuhmilchprodukten – auch beim Kochen und Backen. Achten Sie beim Kauf darauf, dass Nährstoffe wie Calcium, Vitamin D, aber auch Vitamin B12 und Vitamin B2 auf der Verpackung genannt werden. **Milchalternativen wie Haferdrinks** sind ebenso eine umweltschonende und geschmackvolle Alternative zu Kuhmilchprodukten. Allerdings liefern diese weniger Eiweiß als Kuhmilch- und Sojaprodukte.

- ✓ **Pflanzliche Fleischalternativen:** Sie essen gerne Fleisch? Dann wählen Sie dort pflanzliche Alternativen, wo es den geringsten Unterschied macht – beispielsweise Sojafaschiertes für Chili sin Carne oder Pasta Bolognese. Das Angebot an Fleischersatzprodukten wächst! Bevorzugen Sie auch hier Produkte, die gering verarbeitet sind. Je kürzer die Zutatenliste auf der Verpackung, desto besser.

- ✓ **Linsen, Bohnen & Co.:** Die sogenannten „Hülsenfrüchte" enthalten hochwertiges Eiweiß und sind ideale Power-Lebensmittel. Vor allem in Kombination mit anderen Eiweißquellen (z. B. Getreide oder Kartoffeln) kann ihr Eiweiß vom Körper ausgezeichnet aufgenommen und verwertet werden. Darüber hinaus sind Hülsenfrüchte sehr vielseitig verwendbar – vom Aufstrich über den Salat bis zum Burgerpatty. Getrocknete Hülsenfrüchte sind umweltfreundlicher als Dosenware. Wenn es jedoch schnell gehen soll, bieten Hülsenfrüchte aus der Dose eine Alternative. Diese müssen nicht eingeweicht und gekocht werden – das spart Zeit.

- ✓ **Gesund kombiniert**: Besonders empfehlenswert ist die Kombination eiweißreicher Lebensmittel mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln – dann kann der Körper die Nährstoffe besser verfügbar machen.

Die Einkaufsratgeber der Tierschutzombudsstelle Wien unterstützen Sie bei der Auswahl von tierischen Produkten im Supermarkt.

„Unsere Einkaufsführer helfen bei einer bewussten Kaufentscheidung für mehr Tierschutz. Der größte Hebel für eine bessere Tierhaltung liegt jedoch ganz klar bei strengeren gesetzlichen Bestimmungen."

Eva Persy, Wiener Tierschutzombudsfrau



tieranwalt.at/de/Service/Downloads/Einkaufsratgeber.htm



Eine Übersicht über Hülsenfrüchte mit Zubereitungstipps bietet das Poster „Linsen, Bohnen und Co."

umweltberatung.at/huelsenfruechteposter

Fette



Unser Körper benötigt Fette für unterschiedliche Aufgaben – zum Beispiel, um die Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Fette bestehen aus Fettsäuren. Diese wiederum werden in gesättigte und ungesättigte unterschieden. **Ungesättigte Fettsäuren sind gesünder**, während gesättigte Fettsäuren gesundheitlich eher ungünstig sind.

Pflanzliche Nahrung versorgt uns in der Regel mit einer ausgewogeneren Zusammensetzung an Fettsäuren: Mehr ungesättigte und weniger gesättigte Fettsäuren. Damit wirkt sie gesundheitsfördernd und leistet einen Beitrag zur Vorbeugung von Krankheiten.

Tierische Produkte hingegen enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren. Zu viele von diesen – beispielsweise Cholesterin – fördern zum Beispiel Gefäßverkalkungen. Diese wiederum wirken sich negativ auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus.

- ✓ Verwenden Sie vorwiegend **pflanzliche Fette und Öle**
- ✓ Verwenden Sie unterschiedliche Ölsorten: So haben Sie **geschmacklich Abwechslung** und sind nährstofftechnisch besser versorgt.
- ✓ **Nüsse, Samen und Kerne** liefern wertvolle Fettsäuren, weshalb Öle aus diesen Produkten besonders gesund sind.
- ✓ **Fisch** liefert als einziges tierisches Lebensmittel eine sehr gesunde Zusammensetzung an Fettsäuren. Allerdings sind über 80 % der Meeresfischbestände bereits durch Überfischung und den Klimawandel bedroht. Daher Fisch aus heimischer bzw. regionaler Produktion (Karpfen und Forellen) sowie aus biologischer Fischzucht bevorzugen!

Detaillierte Informationen zum Einkauf von nachhaltigem Fisch bietet beispielsweise der WWF Fischratgeber **fischratgeber.wwf.at**

- ✓ **Hochwertige Öle** für die kalte Küche: Täglich ein Esslöffel Leinöl zum Salat, ins Müsli, in den Aufstrich, etc. und Sie verbessern Ihre Zufuhr an hochwertigen Fettsäuren deutlich.
- ✓ In industriell hergestellten Lebensmitteln stecken häufig **Kokosfett und Palmöl**. Deren Schattenseite: gerodete Regenwälder, schlechte Arbeitsbedingungen in den Erzeugerländern etc. Die beste Möglichkeit, Palmöl zu vermeiden, ist, Fertigprodukte zu vermeiden.

Empfehlenswerte Öle für die kalte Küche

- ✓ Leinöl
- ✓ Walnussöl
- ✓ Kürbiskernöl
- ✓ Distelöl

Empfehlenswerte Öle zum Kochen und Erhitzen

- ✓ Rapsöl
- ✓ Olivenöl

Achtung: Nicht zu stark erhitzen! Kaltgepresste Öle sollten gar nicht erhitzt werden. Rapsöl und Olivenöl sind aufgrund ihrer Zusammensetzung dem Sonnenblumenöl vorzuziehen.

Hochwertige Fette sind für die menschliche Gesundheit sehr wichtig. Sie liefern allerdings auch viel Energie (Kilokalorien). Daher sollte man Fette und fettreiche Gerichte generell maßvoll konsumieren und auch in der Zubereitung sparsam einsetzen.

Achten Sie auf **versteckte Fette!** Diese finden sich in vielen Fertigprodukten und Genussmitteln, beispielsweise in Wurst, Süßigkeiten, Tiefkühlpizza oder Knabbereien. Konsumieren Sie diese Produkte maßvoll.



Genussmittel & Snacks

Genussmittel sind Lebensmittel, die nicht vorrangig wegen ihres Nährwertes und zur Sättigung konsumiert werden, sondern aufgrund ihres Geschmacks – also für das Genusserlebnis. Snacks sind kleine Speisen, die zwischendurch gegessen werden – manchmal für den Genuss, manchmal bei kleinem Hunger, manchmal für das Snackerlebnis. Das ist gut so und darf so sein. Nehmen Sie sich Zeit, nutzen Sie alle Sinne und genießen Sie bewusst in vollen Zügen. Sowohl Snacks als auch Genussmittel sollten maßvoll konsumiert werden.

Bei Snacks und Genussmitteln geht aber stehts Qualität vor Quantität! Wichtig sind hier Maß und Ziel. Hören Sie gut hin: Was möchte der Körper gerade haben – und warum? Ist es Gusto oder Hunger? Möchten Sie sich mit einer kleinen Köstlichkeit belohnen? Oder gibt es einen anderen Grund für ihren Impuls?

Als gesunde Snacks zwischendurch eignen sich zum Beispiel:

- ✓ Eine Handvoll Walnüsse oder Erdnüsse
- ✓ Gemüsesticks – evtl. mit Hummus oder Aufstrichen
- ✓ Cottage Cheese mit saisonalem und regionalem Obst oder Gemüse
- ✓ Brotchips aus Altbrot, Knäckebrot-Chips oder Gemüse-Chips
- ✓ Joghurt mit selbstgemachtem Granola
- ✓ Frozen-Joghurt-Heidelbeeren (Heidelbeeren auf Zahnstocher pieksen, in Joghurt oder Sojajoghurt tunken und mind. 3 Stunden einfrieren)
- ✓ Dunkle Schokolade (hoher Kakaoanteil)
- ✓ Selbstgemachte Kuchen, Müsliriegel oder Energy Balls
- ✓ Obststückchen mit Nussmus







© Wiener Wasser/Zinner

Flüssigkeit

Ausreichend zu trinken ist für uns lebenswichtig. Grundsätzlich orientiert sich der individuelle Flüssigkeitsbedarf am Gewicht und der körperlichen Aktivität. Er variiert zwischen 1,5 und 2,5 Liter pro Tag. Getrunken werden sollte z. B. Leitungswasser oder ungesüßter Tee.

Einige Gründe, um ausreichend zu trinken:

+ Gesteigerte Konzentration
+ Höheres Wohlbefinden
+ Gesünderes Herz
+ Beugt Müdigkeit oder Kopfschmerzen vor
+ Bessere Entgiftung und Unterstützung der Nierenfunktion
+ Bessere Verdauung

Unsere Tipps für eine ausgewogene Flüssigkeitsaufnahme

- ✓ **Flüssigkeit am Morgen:** Mit einem großen Glas Wasser starten Sie gut versorgt in den Tag. Da die Nieren in der Nacht arbeiten, kann der Körper die Flüssigkeit nach dem Aufwachen gut gebrauchen. Auch Tee eignet sich gut für die morgendliche Flüssigkeitszufuhr.
- ✓ **Leitungswasser** ist allgemein die umweltfreundlichste und günstigste Wahl!
- ✓ Immer nur pures Wasser ist Ihnen zu langweilig? Dann probieren Sie Leitungs-, Soda oder Mineralwasser, das mit **Früchten, Gemüse, Gewürzen oder Kräutern** (z. B. Minze oder Rosmarin) aromatisiert ist – ganz ohne Zucker. Einfach in einem Krug mischen und genießen.
- ✓ Vermeiden Sie Getränke aus Plastik- oder Einweg-Glasflaschen. Greifen Sie wenn möglich zu **Mehrweg-Flaschen**.
- ✓ Nutzen Sie für unterwegs **wiederverwendbare Trinkflaschen**. Achten Sie darauf, dass Plastikflaschen BPA-frei sind (ein hormonell wirksamer Zusatzstoff).
- ✓ **Vor dem Sport oder vor körperlicher Anstrengung** ist Flüssigkeitsaufnahme ganz besonders wichtig – sonst macht das Work-Out oder körperliche Arbeit schneller müde und schlapp.

Achtung: Softdrinks, Limonaden, Säfte, Kaffee und alkoholische Getränke fallen unter die Genussmittel und sollten maßvoll konsumiert werden! Minimieren Sie den Konsum an Fruchtsäften, Smoothies und anderen Soft Drinks, da sie viel (Frucht)Zucker liefern. Kaufen Sie stattdessen lieber frisches Obst und Gemüse.



© Wiener Wasser/Novotny

Wiener Wasser ist Leben(squalität)

Die Stadt Wien hat eines der besten Wasserversorgungssysteme der Welt. Über zwei Hochquellenleitungen fließt täglich frisches Quellwasser in ausgezeichneter Qualität direkt nach Wien.
Lassen Sie es sich schmecken!



„Die Versorgung mit hochwertigem Trinkwasser zu jeder Zeit des Jahres ist eine der Säulen eines gesunden und nachhaltigen Gemeinwesens. Die Wiener Wasserversorgung ist ein Garant und Beispiel für außergewöhnliche Nachhaltigkeit – früher, jetzt und in der Zukunft.“

Hans Sailer, Ökosoziales Forum Wien, ehem. Direktor der Wiener Wasserwerke

Wiens außergewöhnliches Wasser leistet einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität in der Stadt. Es entspringt den Gebirgsquellen des Hochschwabs sowie am Fuße von Rax, Schneeberg und Schneealpen. Die rund 150 km (I. HQL), bzw. 180 km (II. HQL) in die Donaumetropole legt es mühelos über zwei Hochquellenleitungen zurück. Pumpen werden keine benötigt – im Gegenteil: das Wasser erzeugt auf seinem Weg in 16 Kleinwasserkraftwerken saubere Energie für rund 20.000 Haushalte. In Wien angekommen wird es in Hochbehältern gesammelt und über das Rohrnetz in der ganzen Stadt verteilt.

Der Bau der Hochquellenleitungen geht in die Zeit der Donaumonarchie zurück und war eine Reaktion auf Krankheitswellen und schlechte hygienische Bedingungen. Die Stadt feierte die Fertigstellung der Wasserleitungen mit der Errichtung und Inbetriebnahme prunkvoller Brunnen – des Hochstrahlbrunnens am Schwarzenbergplatz und der beiden Brunnen im Rathauspark. Im Jahr 2001 setzte man einen weiteren bedeutenden Schritt für die Würdigung und den Schutz des Wiener Wassers – die Unterschutzstellung der öffentlichen Wasserversorgung im Verfassungsrang.

Die Wiener Bevölkerung kann so während des ganzen Jahres mit völlig natürlichem Bergquellwasser versorgt werden. Auch im öffentlichen Raum laden zahlreiche Trinkbrunnen ein, ausreichend zu trinken. Sprühnebelduschen und Wassersäulen kühlen die Stadt an heißen Tagen und sind beliebte Spielorte für Kinder. Beim Wasserturm in Favoriten wartet sogar ein großer Wasserspielplatz. Und mit Wasserschule, Ausstellungen und Co. wird laufend für eines der wohl unscheinbarsten, aber wichtigsten Elemente urbaner Nachhaltigkeit sensibilisiert.

wien.gv.at/wienwasser/



© Wiener Wasser/Zinner



© Wiener Wasser/Zinner



Rezepte

Selbst zu kochen und auf vielfältige frische und hochwertige Produkte zurückzugreifen ist ein wichtiger Baustein für eine gesunde und günstige Ernährung. Wir haben hier diätologisch fundierte Rezepte nach dem Prinzip des G.U.T.-Tellers zusammengestellt. Damit wollen wir einladen, zu genießen und auszuprobieren – denn das bedeutet, verschiedene Geschmacksrichtungen zu erleben und auf eine Vielzahl an Nährstoffquellen zurückzugreifen. Probieren und gustieren Sie und vor allem: Lassen Sie es sich schmecken!

Wir haben unsere Gerichte nach folgenden Aspekten ausgewählt:

- ✓ **Geschmack** – für den Genuss
- ✓ **Nährstoffe** – für die Gesundheit und das Wohlbefinden
- ✓ **Qualität** – für positive Effekte auf Gesundheit, Umwelt, Klima und Tierwohl
- ✓ **Günstiger Preis** – für ein hochwertiges und dennoch leistbares Essen
- ✓ **Überschaubare Zubereitungsdauer** – für mehr Zeit zum Genießen

Frisch gekauft und clever kombiniert zeigt sich, dass G.U.T.e Ernährung nicht teuer sein muss. Speisen selbst zuzubereiten und darauf zu achten, alles zu verwerten, schont Umwelt und Geldbörse zugleich. Die Kombination frischer Produkte mit Basis-Lebensmitteln wie Linsen oder Vollkornprodukten beinhaltet vielfältige Nährstoffe.

Der Eindruck, dass Fertigprodukte günstiger kämen, trügt häufig. Auch ungewisse Herkunft, große Mengen an Zucker, ungesunden Fetten oder Zusatzstoffen sowie eine schlechte Umwelt- und Klimabilanz (Produktion, Verpackung, Transport und Lagerung) sprechen gegen diese Produkte.



Die Speisen, die wir Ihnen in dieser Broschüre vorschlagen, kosten – mit konventionellen Lebensmitteln zubereitet – zwischen 1,50 und 3,00 Euro pro Portion. Mit Bio-Zutaten zahlt man zwischen 2 und 5 Euro pro Portion.



Tipps fürs Zubereiten

- ✓ Setzen Sie auf Abwechslung und clevere Kombinationen – ein Lebensmittel als Basis für unterschiedliche Speisen bringt kulinarische Variation und spart Kosten (z. B. Linsen als Salat, Burger-Patty oder in gefüllten Paprika).

- ✓ Planen Sie die Zubereitungszeit Ihrer Mahlzeiten in Ihren Tag ein. Manches (z. B. Waschen und Schneiden von Gemüse etc.) können Sie auch im Voraus erledigen. Sie müssen dann nur noch kochen, wenn Sie z. B. von der Arbeit kommen.

- ✓ Bereiten Sie ggf. gleich mehrere Portionen zu – für später, oder laden Sie Ihre Nachbarn oder Freunde ein. Das ist nicht nur gesellig – vielleicht winkt sogar eine Gegeneinladung.

- ✓ Kräuter, Gewürze, Nüsse oder Olivenöl verleihen Ihren Speisen das gewisse Etwas. Diese sind zwar teils kostspieliger, durch die geringe Menge pro Gericht fällt das aber preislich kaum ins Gewicht.



Unsere Portionsgrößen sind Erfahrungswerte und können individuell variieren.

Bei zu kleiner Portion oder nicht vollwertiger Zusammenstellung von Mahlzeiten können kurz nach einer Mahlzeit schon wieder Hungergefühle auftreten.

Nehmen Sie sich daher auch vor, langsam zu essen und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, um Hunger- sowie Sättigungssignale zu spüren.

Ebenso sollten Sie das, was Sie essen, gut kauen. Das hilft ihnen, bewusst zu essen und entlastet den Verdauungsapparat.

Vollwertige Trink-mahlzeiten
(1 Portion)

5 Min.

+ Perfekt, wenn ´s schnell gehen muss – auch für unterwegs geeignet
+ Können vorbereitet werden und sind gekühlt 1-2 Tage haltbar
+ Nach dem Schema des G.U.T.-Tellers beliebig kombinierbar

Alle Zutaten mit ca. 150 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz auch etwas mehr) in einem Mixer zu einem Drink zubereiten.

Heidelbeer-Topfen
- ✓ 150 g Topfen 10%
- ✓ 50 g Heidelbeeren oder Himbeeren
- ✓ 30 g Haferflocken
- ✓ 1 Teelöffel Leinöl

Bete-Beere-Soja-Topfen
- ✓ 100 g Topfen 10%
- ✓ 100 g Sojadrink
- ✓ 100 g Rote Bete Salat aus dem Glas
- ✓ 50 g Himbeeren
- ✓ 1 Esslöffel Leinsamen

Orange-Spinat-Skyr
- ✓ 150 g Skyr
- ✓ 1 Orange, geschält
- ✓ 50 g Spinat
- ✓ 1 Teelöffel Leinsamen
- ✓ 1 Teelöffel Walnussöl





Frühstück

Früchtecookies
(10 Stück)

25 Min.

- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 2 Bananen
- ✓ 3 Karotten
- ✓ 250 g Haferflocken
- ✓ 1 Esslöffel Zucker
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 1 Teelöffel Zimt
- ✓ 100 g Rosinen
- ✓ 1 Prise Salz

Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Äpfel in Stücke schneiden, entkernen und grob reiben. Den Saft aus den Raspeln pressen. Die Karotten fein reiben und beides zu den zerdrückten Bananen geben. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Haferflocken, Rosinen, Zucker, Salz und Zimt zu der Frucht-Mischung zugeben und vermengen. Zuletzt das Öl gut untermischen.

Den Teig zu Cookies formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen und dann luftdicht verpackt aufbewahren.

+ Echt einfach, echt gut – und haltbar!
+ Lebensmittelabfall vermeiden: Funktioniert perfekt mit überreifen, matschigen Bananen



Karotten-Linsencremesuppe mit Brot

(2 Portionen)

- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 4 mittelgroße Karotten
- ✓ 200 g rote Linsen (getrocknet)
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 100 g Sojajoghurt oder Naturjoghurt
- ✓ Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Currypulver
- ✓ 1 l Gemüsesuppe

40 Min.

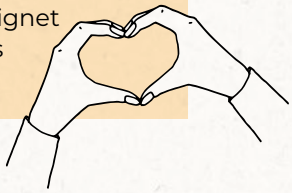
Zwiebel und Karotten fein würfeln. In einem großen Topf 1 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebel und Karotten darin anbraten (ca. 2 Minuten). Linsen waschen und mit den klein geschnittenen Knoblauchzehen in den Topf dazugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Dann mit 1 Liter Gemüsebrühe oder 1 Liter Wasser mit ½ Suppenwürfel aufgießen (beides zuvor aufkochen) und bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Joghurt einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Kräutern oder Körnern garnieren. Mit einer Scheibe Brot servieren.

Suppe

+ Gute und lange Sättigung
+ Kann in größeren Mengen vorgekocht und portioniert eingefroren werden
+ Statt Karotten eignet sich auch Kürbis

V Mit pflanzlichem Joghurt ist das Gericht rein pflanzlich.





Herzhafter Gemüse-Linsen-Eintopf

(4 Portionen)

- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 2 große Kartoffeln
- ✓ ½ Hokkaido Kürbis
- ✓ 1 Stangensellerie
- ✓ 2 rote Paprika
- ✓ 2 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 1 Esslöffel Tomatenmark
- ✓ 1 Esslöffel Apfelessig oder Aceto Balsamico
- ✓ 200 g Linsen (Getrocknete Linsen vorab einweichen)
- ✓ 1 Lorbeerblatt, Majoran, Kurkuma, Paprikapulver
- ✓ 1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ✓ 1 handvoll frische Petersilie
- ✓ (Soja-) Joghurt
- ✓ 4 Vollkornweckerl

50 Min.

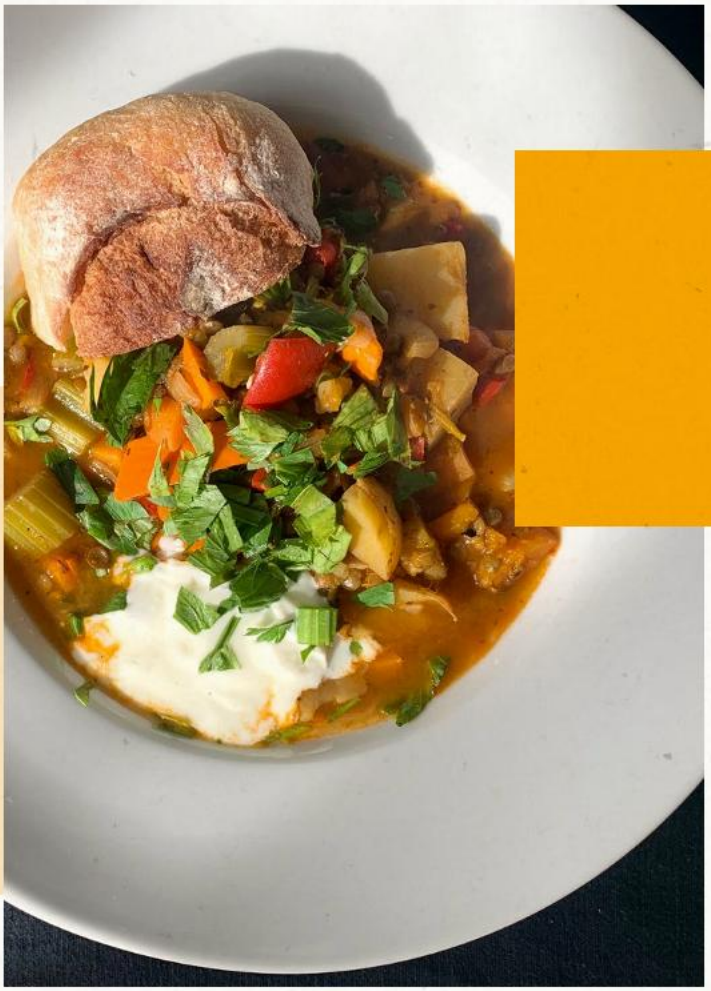
+ Linsen können gekocht und eingefroren werden – das spart die Einweichzeit

+ Gemüse kann mit saisonalem oder vorhandenen Gemüse variiert oder ergänzt werden



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotten, die Kartoffeln und den Kürbis waschen und in Würfel schneiden. Den Sellerie und den Paprika waschen und grob hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse in Rapsöl 5 Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben und 1-2 Minuten anbraten. Mit Essig ablöschen. Linsen, Gewürze, Salz und ca. 750 ml Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen oder bis die Linsen weich und der Eintopf sämig wird. Bei Bedarf Wasser oder Gemüsebrühe nachgießen (je nach gewünschter Konsistenz).

Die Petersilie fein hacken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenteller anrichten und wer mag reicht einen Klecks (Soja-) Joghurt und ein frisches Vollkornweckerl dazu.



© Daniela Bergthaler

Mehr Rezepte, Tipps und Infos...

...finden Sie auf unserer Online-Wissensplattform unter:

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/

Beim Kochen gerade keine Hand frei?



Beachten Sie die Poster zur Broschüre – verfügbar als Download oder in Druck.

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/materialien/

G'schmackiges Erdäpfelgulasch mit Gebäck

(2 Portionen)

60 Min.

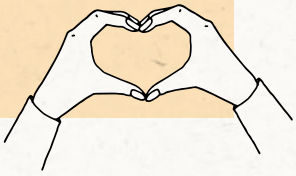
Hauptspeisen

- ✓ 400 g Erdäpfel
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- ✓ 1 Esslöffel Paprikapulver
- ✓ 1 Esslöffel Essig
- ✓ 250 ml Gemüsesuppe oder Wasser mit ½ Suppenwürfel
- ✓ 1 Esslöffel Kümmel
- ✓ 1 Teelöffel Majoran
- ✓ 1 Prise Salz und Pfeffer
- ✓ Nach Belieben: 2 Esslöffel Sauerrahm oder ungesüßtes Sojajoghurt
- ✓ Petersilie (fein gehackt, zum Bestreuen)
- ✓ 2 Stück Gebäck oder 2 Scheiben Brot

250 ml Gemüsesuppe oder Wasser mit Suppenwürfel aufkochen. Die Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kräftig anrösten. Mit Paprikapulver bestreuen, 1 Minute anrösten. Dann mit Essig ablöschen und die aufgekochte Suppe darüber gießen. Die Erdäpfelstücke hinzugeben und mit Knoblauch, Kümmel und Majoran würzen. So lange auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Erdäpfel schön weich sind und der Saft sämig ist.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Sauerrahm garnieren und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Mit Gebäck oder Brot servieren.

+ Traditionelle Hausmannskost at its best!
+ Wird selbst von eingeschworenen Fleischesser:innen akzeptiert
+ Auch in großen Portionen zu bewerkstelligen, z. B. für Feiern mit vielen Gästen



V Mit ungesüßtem Sojajoghurt ist das Gericht rein pflanzlich.





Süße Gerichte

Topfenknödel mit Bröseln und Fruchtmus

90 Min.

(2 Portionen)

Topfenknödel
- ✓ 250 g Magertopfen
- ✓ 1 Ei
- ✓ 5 Esslöffel Weizengrieß oder Dinkelgrieß
- ✓ 4 Esslöffel Dinkelmehl
- ✓ 1 Prise Salz

Brösel
- ✓ 3 Esslöffel geriebene Walnüsse
- ✓ 3 Esslöffel Semmelbrösel
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ Etwas Staubzucker zum Bestreuen

Fruchtmus
- ✓ 300 g Beerenobst (Erdbeeren oder Himbeeren) oder Zwetschken, Marillen etc. – je nach Saison. Im Winter eignet sich Apfelmus.

Topfen mit Ei in einer Schüssel gut vermischen. Danach mit Grieß, Mehl und einer Prise Salz vermischen. Masse für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen und rasten lassen.

Das gewaschene Obst mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer Fruchtsauce mixen.

Ca. 1,5 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und anschließend einen halben Teelöffel Salz dazu geben. Aus dem Topfenteig mit der Hand 8-10 kleine Knödel formen. Die Knödel ins kochende Wasser geben und mit Deckel ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen (das Wasser sollte leicht blubbern). Die Herdplatte auf die niedrigste Stufe zurückschalten, sobald die Knödel 5 Minuten auf mittlerer Stufe gekocht haben. Auf niedrigster Stufe noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

1 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, darin die Brösel und die Walnüsse kurz anrösten. Die Knödel vor dem Servieren in den Semmelbröseln schwenken und mit der Fruchtsauce sowie nach Belieben mit etwas Staubzucker servieren.

- \+ Viel gesünder als es klingt
- \+ Darüber freuen sich auch Kinder
- \+ Abwechslung durch saisonales Fruchtmus





Lust auf Scheiterhaufen …

Weitere Rezepte finden Sie unter:
oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/rezepte/

Einfaches Brotrezept

90 Min.

- ✓ 375 g Wasser
- ✓ 40 g Hefe
- ✓ 1 Teelöffel Zucker
- ✓ 250 g Weizenmehl (jede Type)
- ✓ 250 g Dinkel- oder Roggenmehl (jede Type)
- ✓ 1 Esslöffel Brotgewürz (je nach Geschmack)
- ✓ 1 Teelöffel Salz
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- ✓ Nach Belieben: Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne o. Ä. (ca. 1 Esslöffel)

V Rein pflanzlich



Brote & Aufstriche

Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen und kurz rasten lassen. Nach 5 Minuten alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten, bis der Teig etwas klebrig wird. Ggf. auch Samen, Kerne oder Nüsse nach Belieben einkneten.

Den Teig in eine eingefettete und bemehlte Form geben und 30 Minuten mit einem Geschirrtuch abgedeckt rasten lassen, damit der Teig aufgeht.

Das Backrohr auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Suppenteller mit Wasser auf den Boden des Backrohrs stellen (sorgt für eine knusprige Rinde). Den Teig nach dem Rasten an der Oberfläche alle paar Zentimeter ca. 1 cm tief quer einschneiden und danach eine Stunde lang im Rohr backen. Danach aus dem Rohr nehmen und abkühlen lassen.

Rote Bohnen-Aufstrich mit Walnüssen

15 Min.

- ✓ Ca. 200 g getrocknete Rote Bohnen (Kidneybohnen)
- ✓ 100 g Walnüsse (zerkleinert)
- ✓ 2 Esslöffel Leinöl oder Distelöl
- ✓ 1 Schuss Sojadrink
- ✓ Gemüse (je nach individuellem Geschmack):
  - ½ Zwiebel
  - ½ Paprika
  - 1 Karotte
  - 1 Tomate
- ✓ Gewürze:
  - Pfeffer
  - Kümmel
  - Muskat
  - Paprikapulver
  - Apfelessig und Salz



Bohnen weichkochen (evtl. vorher einweichen) und abseihen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer sämigen Konsistenz verarbeiten. Je nach Bedarf etwas Sojadrink beimengen – voilá.

V Rein pflanzlich

... oder Knäckebrot mit Linsen-Tomaten-Aufstrich?





Menschen lieben Gewohnheiten. Sie sind fixer Bestandteil unseres Alltags und ersparen uns Entscheidungen. Daher braucht es in der Regel auch Zeit, um gewohntes Verhalten zu verändern. **Konkrete Ziele und Klarheit über die eigene Motivation** helfen dabei. Auch ein **definierter Zeitrahmen** und definierte Schritte wirken unterstützend.

Überlegen Sie auch, wodurch sie das gewohnte Verhalten ersetzen möchten. Sie brauchen eine konkrete, **attraktive Alternative** – eine, die Sie selbst überzeugt. Beziehen Sie dabei unterschiedliche Lebensbereiche mit ein: Ernährung, Bewegung, Freizeit und Entspannung, Sozialleben. Teilen Sie ihren Veränderungswunsch mit anderen und sprechen Sie immer wieder darüber – das hilft, dranzubleiben!

Manchmal ist es auch wichtig, bewusst eine **klare Grenze** zu setzen, um mit hartnäckigen Gewohnheiten zu „brechen" und Neues zu etablieren.

Durch **Wiederholung** wird neues Verhalten im Alltag verankert. Das alte Muster wird abgelöst, die neuen Entscheidungen werden zunehmend automatisch getroffen. Auch der Gaumen gewöhnt sich an bislang ungewohnte Geschmäcker und Speisen – diese schmecken uns besser und besser.

Praxistipps für Ihre individuelle ***Ernährungs-veränderung***

Treffen Sie eine bewusste Entscheidung für Ihren Veränderungswunsch und formulieren Sie diesen positiv.

Neues probieren!

Mit unserer Broschüre möchten wir Sie bei einer Ernährungsumstellung ganz nach Ihrem Geschmack unterstützen.

Klarerweise gibt es individuelle Unterschiede, wie leicht oder schwer eine Umstellung fällt. Lebenssituation, Lebenslage wie auch der Ansatz, der gewählt wird, beeinflusst die Erfolgschancen.

Auch „Ausrutscher" kommen vor und sind kein „Versagen", sondern natürliche Begleiter durch Ihre Veränderung. Zudem ist es nicht notwendig, in allen Situationen die „perfekte" Wahl zu treffen. Das Motto lautet: Schritt für Schritt in Richtung der gewünschten Veränderung.

Vergessen Sie auch nicht, sich selbst immer wieder Genussmomente zu bereiten: diese tun nicht nur gut, sondern stärken Ihre Motivation und halten sie aufrecht.

NACHBARSCHAFTSZENTREN ...

HILFSWERK
NACHBARSCHAFTSZENTREN

- Die **Hilfswerk Nachbarschaftszentren** sind seit über 40 Jahren in der **Stadtteilarbeit** tätig und setzen auf **Empowerment** durch **Wissens-** und **Kompetenzsteigerung**, unter anderem zu gesundheitsbezogenen Themen wie **Ernährung** oder auch zu **Umweltschutz** und **Nachhaltigkeit.**
- Mit **niederschwelligen Angeboten**, etwa Kochkursen, Vorträgen und im Rahmen der **Gesundheitsberatung**, werden Gesundheitsinformationen leicht zugänglich und verständlich gemacht.

- **Gesundheitsberatungen**
  - Ernährung
  - Diabetes
  - Bluthochdruck
  - Cholesterin
  - psychisches Wohlbefinden etc.

Mehr Informationen zu unseren Angeboten
www.nachbarschaftszentren.at

Nachbarschaftszentren gefördert von der Stadt Wien

4 Schritte zu neuen Ernährungsgewohnheiten

1 Ihr Veränderungswunsch

Überlegen Sie, was Sie sich als Ergebnis Ihrer Veränderung wünschen: Wie wollen Sie sich künftig verhalten?

2 Ihre Motivation

Machen Sie sich Ihre persönliche Motivation klar: Warum möchten Sie diese Veränderung erreichen? Was wird nachher besser sein?

3 Ihre Verstärker

Morgen wird zu Heute: Stellen Sie sich lebhaft vor, wie es Ihnen geht, nachdem Sie sich Ihrem Veränderungswunsch entsprechend verhalten: Wie fühlen Sie sich? Womit geht es Ihnen wirklich gut? Was ist Ihnen gelungen, worauf sind Sie stolz? Damit holen Sie die Veränderung in die Gegenwart. Schließen Sie dazu auch ruhig die Augen, um sich all das in Ruhe vorzustellen, oder erzählen Sie jemandem davon.

4 Ihre konkreten Schritte

Legen Sie sich Ihre konkreten Schritte und Ziele fest: Was genau machen Sie anders?

Formulieren Sie das detailliert und legen Sie sich einen konkreten Zeitrahmen von z. B. 4 oder 6 Wochen fest, in dem Sie das neue Verhalten als Gewohnheit verankert haben wollen. Prüfen Sie regelmäßig, ob Sie noch auf Kurs sind.

Formulieren Sie Ihre Ziele positiv und in der Gegenwartsform!

Tipps

- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre Ziele realistisch sind und nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Nach dem Erreichen erster Veränderungen können Sie neue angehen.
- ✓ Besprechen Sie Ihre Veränderung mit Vertrauenspersonen oder Fachpersonal: Freund:innen oder Familie, Ärzt:innen, Diätolog:innen oder dem Fachpersonal in Nachbarschaftszentren. Auch das motiviert!

Materialien

Halten Sie ihre Motivation und Ziele fest. Die Vorlage links finden Sie zum Download.

Planen Sie ihre Ernährungs-Woche. Nähere Infos dazu finden sie ebenfalls im Link.

Sie finden dort auch ein Ernährungsbingo zum Download.

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/materialien/

Mein Weg zu neuen Ernährungsgewohnheiten

ÖKOSOZIALES FORUM Wien

Mein Veränderungswunsch
Ich esse mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch und fettige Speisen.
Ich bewege mich mehr.

Meine persönliche Motivation für diese Veränderung
Ich möchte mich wieder fitter und vitaler fühlen und meine Blutfettwerte verbessern. Ich möchte durch meine Ernährung auch zum Klimaschutz beitragen.

Meine Verstärker
Ich habe meine Ernährung umgestellt und fühle mich gesund.
Ich treffe viel mehr Menschen in meiner Freizeit, zum Spazieren oder Wandern.
Ich habe mich lang nicht mehr so gut gefühlt und bin stolz auf mich.

Meine konkreten Schritte
Ich koche häufig selbst und entscheide mich zumindest 3x pro Woche für vegetarische Gerichte. Ich gehe mindestens 3x pro Woche für eine Stunde zu Fuß.

Mein Zeitziel
6 Wochen

Der Einkauf

- ✓ Gehen Sie bewusst einkaufen und planen Sie, was Sie kaufen und essen möchten.
- ✓ Prüfen Sie vorab Ihre Vorräte und schreiben Sie eine Einkaufsliste.
- ✓ Gehen Sie gesättigt und möglichst ohne Stress einkaufen.
- ✓ Bleiben Sie bei den Basics: Versuchen Sie, möglichst unverarbeitete, ursprüngliche Lebensmittel zu wählen.
- ✓ Überlegen Sie bei spontanen Impulsen, ob Sie das wirklich kaufen wollen.
- ✓ Vergleichen Sie die Preise anhand der Füllmenge oder des Kilopreises. Lassen Sie sich von Lockangeboten nicht verführen, aber nutzen Sie Aktionen.
- ✓ Zu Ladenschluss oder kurz vor dem Wochenende sind manche Produkte billiger.
- ✓ Nehmen Sie eine Tragetasche mit und wählen Sie Produkte mit wenig Plastik.
- ✓ Orientieren Sie sich an Qualitäts-Siegeln wie dem BIO- oder dem FAIRTRADE-Siegel.
- ✓ Erledigen Sie Ihren Einkauf wenn möglich zu Fuß oder mit dem Rad.
- ✓ Kaufen Sie nicht nur im Supermarkt ein – nutzen Sie auch andere Bezugsquellen: die Wiener Märkte, Foodcoops, Ab-Hof-Verkäufe oder auch FAIRteiler-Kühlschränke.
- ✓ Wenn Sie unter die entsprechenden Einkommensgrenzen fallen können Sie die Sozialmärkte in Wien nutzen.



In der Broschüre „Biologische Produkte – Kontrolliert und sicher“ hat das Marktamt Infos zu Bio-Produkten und die Standorte aller Wiener Märkte zusammengestellt. Auf Märkten können sich die Preise für Produkte von Stand zu Stand unterscheiden. Vergleichen Sie Preise und Qualität und reden Sie mit den Standler:innen!

wien.gv.at/freizeit/einkaufen/maerkte/pdf/bio-produkte.pdf

Tipps

Energiespartipps *für die Küche*

- ✓ Verwenden Sie einen Wasserkocher, statt Wasser im Topf auf dem Herd zu erhitzen. Erhitzen Sie nur die benötigte Menge! Gießen Sie das Wasser in den Topf, wenn es kocht.
- ✓ Kochen Sie beispielsweise Gemüse oder Pasta mit wenig Wasser und verwenden Sie Kochwasser gegebenenfalls für Saucen oder Suppen weiter. Es enthält mitunter wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.
- ✓ Setzen Sie beim Kochen stets Deckel auf die Töpfe und achten Sie darauf, dass die Töpfe gut auf die jeweiligen Kochstellen passen.
- ✓ Stellen Sie E-Herd oder Backrohr rechtzeitig ab und nutzen Sie die Nachwärme des Rohres – Sie gewinnen locker 5 Minuten Backzeit.
- ✓ Vermeiden Sie unnötiges Vorheizen und öffnen Sie die Ofenklappe nur, wenn nötig. Entfernen Sie nicht benötigte Bleche aus dem Backofen.
- ✓ Nutzen Sie die Heiß- oder Umluftfunktion – die um 20°C Grad niedrigere Backtemperatur.
- ✓ Öffnen Sie Ihr Gefrierfach nur kurz und tauen Sie es regelmäßig ab. Was Sie gefroren halten, braucht laufend Energie – auch das Eis an den Wänden.



Viele weitere Tipps zum Energiesparen finden Sie im Leitfaden „Energiespartipps für mein buntes Leben“

wienenergie.at/privat/produkte/energieberatung/energiespar-tipps/

Tipps
zur Lagerung und Lebensmittelabfall-vermeidung





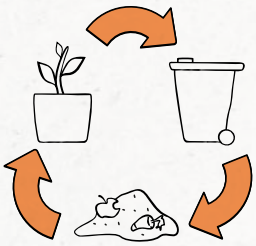
- ✓ Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** bedeutet: Produkte sind mindestens bis zu diesem Datum haltbar. Das bedeutet nicht, dass das Produkt danach sofort entsorgt werden muss. Benutzen Sie all Ihre Sinne, um zu prüfen, ob das Lebensmittel noch genießbar ist: Sieht es einwandfrei aus? Riecht es typisch und angenehm? Ist die Verpackung intakt?

Achtung: Mikrobiologisch leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst oder Rohmilch sind weiters durch ein **Verbrauchsdatum** gekennzeichnet! Dieses ist unbedingt einzuhalten – das Lebensmittel sollten nach Überschreitung keinesfalls mehr konsumiert werden!

- ✓ Aus Lebensmittelresten kann noch eine leckere Mahlzeit werden: Gemüsereste – z. B. ein Brokkoli- oder Blumenkohlstrunk – können für eine Gemüsebrühe verwendet werden. Radieschenblätter können in den Salat gemischt werden.
- ✓ Wenn im Restaurant oder an einem Buffet etwas übrigbleibt, bitten Sie darum, die Reste für Sie einzupacken, um sie für den späteren Verzehr nach Hause mitnehmen zu können.
- ✓ Machen Sie aus trockenem Brot Semmelwürfel oder leckere Gerichte wie Scheiterhaufen, Brotsuppe oder gefüllte Champignons.
- ✓ Achten Sie darauf, Öle kühl und dunkel zu lagern und diese nach Gebrauch wieder fest zu verschließen.
- ✓ Lagern Sie Brot in einem atmungsaktiven Brotkasten oder Stoffsack, sodass Luft zirkulieren kann. Brot können Sie auch gut einfrieren.
- ✓ Die richtige Lagerung optimiert die Haltbarkeit. Lesen Sie mehr auf dem Poster „Richtig lagern“.

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/materialien/

Achten Sie auf die richtige Lagerung von Lebensmitteln! Wer richtig lagert, spart bares Geld.



Haben sie schon vom **Wiener Kompostkreislauf** gehört? Werfen Sie pflanzliche Lebensmittel, die Sie nicht (mehr) verwerten können, in die Biotonne. Das Material wird dann von der Stadt kompostiert. Den fertigen Kompost können Sie in Haushaltsmengen auf den Mistplätzen der „48er“ kostenlos abholen. Die Standorte von Müllsammelstellen und Mistplätzen können Sie auf dem Stadtplan der Stadt Wien online einsehen:

wien.gv.at/stadtplan

Tipps

Tipps und Ideen zur Verwertung von altem Brot finden Sie in der Broschüre „Altes Brot mit neuem Sinn“ der Wiener Tafel und der Stadt Wien – Umweltschutz.



tafel-oesterreich.at/downloads-materialien/



Im „Leitfaden zur Lebensmittelweitergabe“ finden Sie unter anderem die Adressen von FAIRteiler-Kühlschränken, Sozialmärkten und Co.

oekosozial.at/wien/category/publikationen/



ÖKOSOZIALES FORUM Wien

Besuchen Sie uns auf oekosozial.at/wien
oder auf Facebook oder Instagram!

/oekosozial.wien /oekosozial.wien

PAN Austria

Besuchen Sie uns auf pan-at.org
oder auf Facebook!

/PAN.Oesterreich