



## Was jede\*r tun kann!

für die eigene  
nachhaltige  
Ernährung

Stadt  
Wien

Umweltschutz

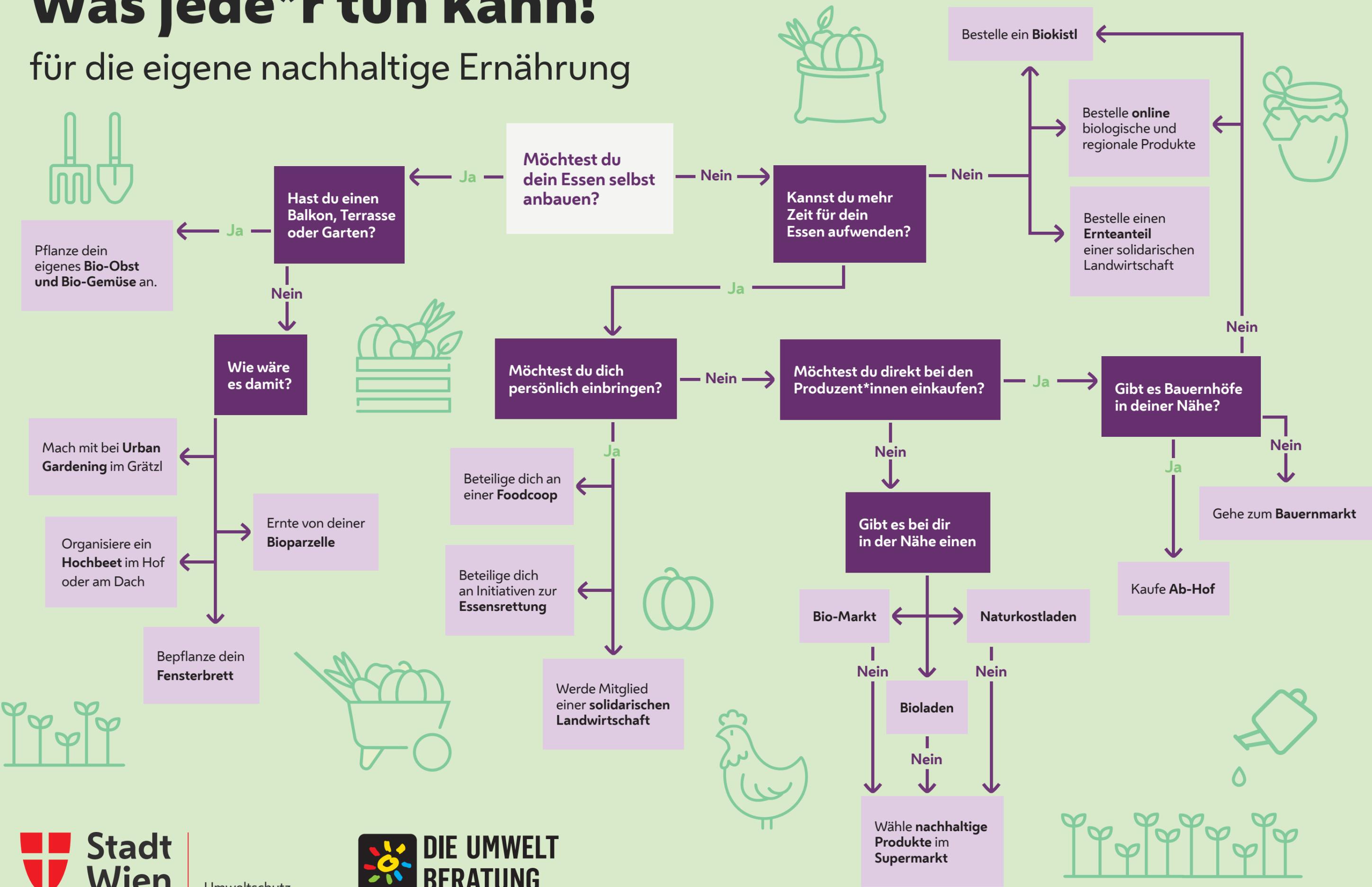


DIE UMWELT  
BERATUNG



# Was jede\*r tun kann!

für die eigene nachhaltige Ernährung



# Der schnellste Weg zur persönlichen nachhaltigen Ernährung

Unsere Tipps zum Anbauen, Ernten und Einkaufen hochwertiger Lebensmittel:

## Bio-Obst und -Gemüse selbst anpflanzen

Wer sein Essen selbst anbaut, weiß genau, was drin oder besser gesagt, nicht drin ist. Bio-Saatgut und -Jungpflanzen werden nach den strengen Kriterien des Biolandbaus ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Spritzmitteln gewonnen. Sie sind direkt bei den Produzent\*innen, im Gartenfachhandel und Supermärkten erhältlich. Wer alte, besonders g'schmackige und robuste Sorten sucht, wird z. B. beim Verein Arche Noah fündig: [www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at)

## Bioparzelle mieten und ernten

Auf Selbsterntefeldern kannst du deine eigene Bioparzelle mieten. Das Anbauen übernehmen die Landwirt\*innen. Du selbst darfst jäten, gießen, ernten und genießen!  
[www.umweltberatung.at/gem-parz](http://www.umweltberatung.at/gem-parz)

## Urban gardening im Grätzl

Werde aktiv und engagiere dich im Nachbarschaftsgarten. Beteiligen dich an Initiativen, wie [www.garteln-in-wien.at](http://www.garteln-in-wien.at) oder starte mit einem neuen Beet!

## Hochbeet im Hof oder am Dach

Bepflanze in Absprache mit den Hauseigentümer\*innen das Dach oder auch den Innenhof. So bringst du mit essbaren Pflanzen Grün ins Grau. Anleitung für ein Hochbeet aus Holz:

[www.umweltberatung.at/diy-hochbeet-bauen](http://www.umweltberatung.at/diy-hochbeet-bauen)

## Vitamine am Fensterbrett pflanzen

Keine Fläche ist zu klein für frisches Grün! Erdbeeren, Chili, Rucola oder Kräuter wachsen draußen hervorragend auf wenig Platz. Mehr Tipps unter

[www.umweltberatung.at/bbd](http://www.umweltberatung.at/bbd)

## An Foodcoop beteiligen

Foodcoops sind Einkaufsgemeinschaften, die bei Landwirt\*innen gemeinsam und direkt bestellen. Persönliches Engagement ist sehr erwünscht. So gibt es wöchentlich regionale Produkte, ganz ohne Zwischenhandel und mitten in der Stadt. [www.foodcoops.at](http://www.foodcoops.at)

### **Solidarische Landwirtschaft**

Als Mitglied einer solidarischen Landwirtschaft (CSA), bekommt man einen fixen Anteil der Ernte und sichert dem Betrieb so die Abnahme. Von manchen Höfen werden die Erzeugnisse nachhause geliefert, von anderen zu Abholstationen gebracht. Eine Beteiligung an der landwirtschaftlichen Arbeit ist hier gern gesehen.

[www.umweltberatung.at/csa](http://www.umweltberatung.at/csa)

### **Im Naturkostladen und Bioladen einkaufen**

Diese Geschäfte bieten nachhaltige Produkte in einem kleinen, persönlichen Rahmen. Beratung steht im Mittelpunkt. Vieles ist hier auch unverpackt erhältlich.

Adressensuche unter Kategorie Lebensmittel, Branche Bioläden: [www.biologisch.at](http://www.biologisch.at)

### **Bio-Markt besuchen**

In ganz Wien gibt es Märkte mit frischem Obst und Gemüse. Gerade in der warmen Jahreszeit kommt vieles davon auch aus Wien und der Umgebung. Viele Märkte haben an bestimmten Wochentagen eigene Bio-Ecken.

[www.wien.gv.at/freizeit/einkaufen/maerkte/lebensmittel](http://www.wien.gv.at/freizeit/einkaufen/maerkte/lebensmittel)

### **Ab-Hof einkaufen**

Direkt bei den Produzent\*innen einkaufen: Das kannst du in den Ab-Hof-Läden von Landwirt\*innen und Gärtner\*innen in Wien. [www.stadtlandwirtschaft.wien/abhof](http://www.stadtlandwirtschaft.wien/abhof)

### **Gemüsekisterl am besten in bio liefern lassen**

Praktisch und bequem ist die Lieferung von frischem Gemüse und Obst vor die Haustüre. Die Lieferung erfolgt 1x pro Woche und kann bei vielen Lieferant\*innen individualisiert werden. Hier findest du Anbieter\*innen:

[www.umweltberatung.at/biokistl](http://www.umweltberatung.at/biokistl)

### **Online regional bestellen**

Immer mehr bäuerliche Direktvermarkter\*innen bieten ihre Produkte entweder im eigenen Onlineshop oder über Plattformen online an. Die Produkte werden direkt nach Hause oder zu Abholstationen geliefert.

Links zu Direktvermarkter\*innen

[www.umweltberatung.at/regionale-lebensmittel](http://www.umweltberatung.at/regionale-lebensmittel)

### **Nachhaltige Produkte im Supermarkt bevorzugen**

Regionale, saisonale und biologische Produkte sind so gut wie in jedem Supermarkt erhältlich. Produkte in Bio-Qualität sind mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet und streng kontrolliert.

### **Bei Initiativen zur Essensrettung beteiligen**

Übrig gebliebene Lebensmittel sind viel zu schade für den Mistkübel. Über [www.foodsharing.at](http://www.foodsharing.at) und Fairteiler Kühlschränke werden gute Lebensmittel von Privatpersonen und Firmen kostenlos zur Verfügung gestellt. Leitfaden zur Lebensmittelweitergabe unter [www.lebensmittelpunkt.wien.at](http://www.lebensmittelpunkt.wien.at)

# Wir haben es täglich in der Hand!

Nachhaltige Ernährung ist gut für den Menschen und die Umwelt. Beim Garteln lernt man viel über die Bedeutung von aktivem Bodenleben, sauberem Wasser, nützlichen Tieren und der bunten Artenvielfalt, aber auch wie viel Aufwand und Zeit es bis zur Ernte braucht. Lebensmittel erhalten dadurch einen besonderen Wert. Wer auf gesunde Ernährung setzt, fühlt sich persönlich wohler. Wer vor allem zu biologisch erzeugten Lebensmitteln greift, hilft bei der Umstellung auf eine nachhaltige Landwirtschaft. Regionales, saisonales Obst und Gemüse wird reif geerntet und ist daher geschmacklich intensiver. Noch dazu unterstützt man damit heimische Produzent\*innen.

Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel sind der Schlüssel für unsere nachhaltige Ernährung mit Zukunft.

## Jede\*r kann etwas tun!

Mehr Informationen zu nachhaltigen Initiativen und Angeboten der Stadt Wien - Umweltschutz [www.wien.gv.at/umweltschutz](http://www.wien.gv.at/umweltschutz)

Beteilige dich am Ernährungsrat Wien, ganz nach dem Motto:  
vernetzen – verstehen – verändern: [www.ernaehrungsrat-wien.at](http://www.ernaehrungsrat-wien.at)

