

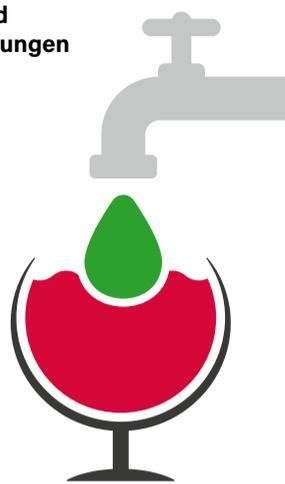
Tipps für den Alltag:

Klima und Ernährung

Mit knapp 30 Prozent ist die Ernährung – noch vor dem Wohnen und der Mobilität – derjenige Konsumbereich mit den grössten Auswirkungen auf die Umwelt.

Trinken Sie Hahnenwasser – es ist das umweltfreundlichste Lebensmittel.

Ersparen Sie sich das Schleppen von Mineralwasser. Das Opfiker Trinkwasser hat eine hohe Qualität und benötigt keine Verpackung und keine Transporte. Übrigens: Kaffee und Wein haben (leider) einen erstaunlich grossen ökologischen Fussabdruck.



Achten Sie bei Gemüse und Früchten auf Saisonalität, so erhalten Sie keine Treibhausware.

Der Anbau in fossil beheizten Gewächshäusern beschert den Produkten eine schlechte Energiebilanz. Wieso nicht mit dem Velo beim Bauer oder auf dem Markt einkaufen?

Reichern Sie Ihren Speiseplan mit fleischlosen Gerichten an und geniessen Sie Fleisch als etwas Besonderes.

Die Produktion von Fleisch, Milchprodukten und Eiern belastet das Klima erheblich. Bevorzugen Sie biologisch hergestellte Produkte. Übrigens: Poulet und Schweinefleisch schneiden um einiges besser ab als Rindfleisch.



Vermeiden Sie Produkte, die mit dem Flugzeug importiert werden.

Bohnen aus Ägypten oder frische Fischfilets aus Sri Lanka belasten die Umwelt massiv. Wenn von weit her, dann per Schiff transportiert!

Verwerten Sie Ihre Resten konsequent!

Jede Person in der Schweiz wirft im Schnitt pro Woche zwei Kilogramm Lebensmittel weg. Das sind umgerechnet zwischen 500 und 1000 Franken pro Person und Jahr. Kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie tatsächlich benötigen, achten Sie auf richtige Aufbewahrung und verwerten Sie Ihre Resten kreativ.



Sparen Sie Energie in der Küche!

- ✓ Kochen Sie mit Deckel und schalten Sie die Herdplatte frühzeitig aus. Sie können so die Restwärme nutzen.
- ✓ Bei Backöfen mit Umluft können Sie mehrere Backebenen gleichzeitig nutzen. Verzichten Sie wenn möglich auf Vorheizen, schalten Sie den Backofen frühzeitig aus und nutzen Sie die Restwärme. Öffnen Sie die Backofentüren nur wenn nötig, denn dabei entweicht viel Energie.
- ✓ Lassen Sie den Geschirrspüler nur gut gefüllt laufen. Wählen Sie das Sparprogramm.
- ✓ Tauen Sie Ihren Tiefkühler regelmässig ab. Bereits eine zwei Millimeter dicke Eisschicht erhöht den Energieverbrauch um 15 Prozent.
- ✓ Stellen Sie heisse Speisen nicht in den Kühlschrank.

«Ich esse wenig Fleisch und verzichte auf Waren, die eingeflogen werden. Ich kaufe saisonale Produkte und möglichst nichts aus dem beheizten Gewächshaus. Ausserdem werfe ich keine Lebensmittel weg.»

Für Klima-Profis



STADT OPFIKON

Opfikon engagiert sich als Energiestadt für den Klimaschutz. Vielen Dank für Ihren persönlichen Beitrag.



Weitere Infos: www.opfikon.ch/energiestadt