



powered by klima+ energie fonds

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Energy Transition 2050“ durchgeführt.

CITY.FOOD.BASKET

NACHHALTIG KONSUMIEREN LEICHT GEMACHT



Regionale Warenkörbe für Interaktion, Kompetenzaufbau und Lebensmittelsicherheit



Das Projekt *CITY.FOOD.BASKET* zielt darauf ab, Maßnahmen zur Steigerung eines umweltbewussten regionalen Lebensmittelkonsums zu fördern.

Für verschiedene Konsumgewohnheiten sind die Vorteile regionaler Wertschöpfungsketten für Anbieter*innen und Vermarkter*innen dargestellt.

Weiterführende Informationen:

www.strat.eco/downloads
www.energytransition.klimafonds.gv.at/



WARENKÖRBE IM

Weniger ist

Anteile der Lebensmittelkategorien am



Obst & Gemüse



Kohlenhydrate



Getränke



Fette/Öle

DURCHSCHNITTLICHER IST - WARENKORB



3520 m²

Woche*Person



Beschreibung: Der ökologische Fußabdruck beschreibt die Umweltauswirkungen (in diesem Fall eines Warenkorbes) anhand einer Fläche – je größer die Ausgleichsfläche, desto belastender sind die Lebensmittelgruppen für die Umwelt.

Beim „durchschnittlichen IST-Warenkorb“, handelt es sich um das wöchentliche österreichische Konsumverhalten aus konventioneller Wertschöpfung. In der regionalen Alternative befinden sich die gleichen Produkte, aus regionaler und biologischer Produktion.

VERGLEICH

mehr!

Gesamtfußabdruck der Warenkörbe



REGIONALER IST - WARENKORB



Erkenntnis: Trotz gleicher Lebensmittel in den Warenkörben, kann sich der ökologische Fußabdruck des „regionalen IST-Warenkorbs“ um **bis zu 45%**, im Vergleich zum durchschnittlichen Pendant, **reduzieren**. Für den regionalen IST-Warenkorb spiegelt sich das in verkürzten Logistikketten, wie z.B. in verkürzten Transportwegen, dem Wegfall von Zwischenhändlern und reduzierten Verpackungsaufwand, wider. Achten Sie daher auf eine ökologische Produktion, auf eine kurze und effiziente Logistikkette und auf den Verzicht unnötiger Verpackungen!

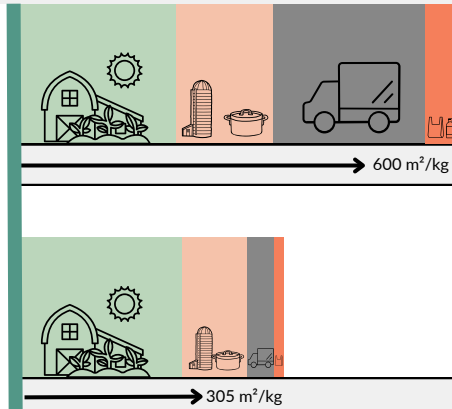
Ökologischer Fußabdruck ausgewählter Produkte

aufgeschlüsselt in die vier relevantesten Produktionsschritte
die Größe der Produktionsschritte entsprechen den Anteilen des
ökologischen Fußabdrucks pro kg Lebensmittel



HÜHNERFLEISCH

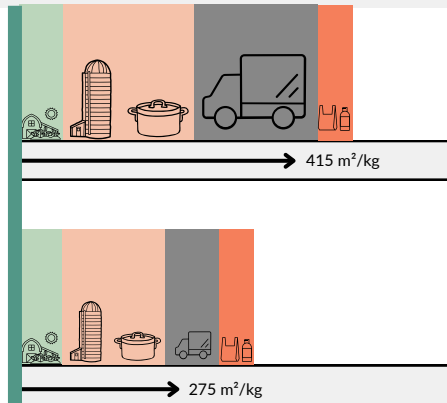
1. Großbäuerliche* und
konventionelle Produktion aus
der EU, interkontinentaler
Transport, in Plastik verpackt



2. kleinbäuerliche* Bio-
Produktion aus Österreich,
regionaler Transport, verkauft in
laminiertes Papierverpackung

TOFU

1. Großbäuerliche* und
konventionelle Produktion aus
(Sub-)Tropischem Amerika,
internationaler Transport, in
Plastik verpackt



2. kleinbäuerliche* Bio-
Produktion aus Österreich,
regionaler Transport, in Plastik
verpackt

Erkenntnisse: Überraschend mag sein, dass regionales Bio-Hühnerfleisch (305 m²/kg) aufgrund des geringeren ökologischen Fußabdruckes der Weiterverarbeitung und Logistik besser als großbäuerlicher Tofu (415 m²/kg) abschneidet, welcher einen Transatlantik-Transport per Schiff beinhaltet. Regionaler Bio-Tofu (275 m²/kg) teilt die Vorteile des geringen Fußabdruckes in der Produktion und Logistik und ist daher ökologisch am sinnvollsten. Großbäuerliches Hühnerfleisch weist mit rund 600 m²/kg den größten ökologischen Fußabdruck auf. Die Gründe hierfür sind der hohe ökologische Druck der Produktion, sowie der interkontinentalen europäischen Logistik.

Weiterführende Informationen:





CITY.FOOD.BASKET

NACHHALTIG KONSUMIEREN
LEICHT GEMACHT



**Regionale Warenkörbe für Interaktion,
Kompetenzaufbau und Lebensmittelsicherheit**

Drei Szenarien zeigen mögliche Zukünfte zur Förderung regionaler Ernährungsweisen. Daraus entwickelten Expert*innen Handlungsoptionen für Politik, Produktion, Handel und regionale Gemeinschaften.

Szenarien und Empfehlungen
Februar 2023

CITY.FOOD.BASKET

Szenarien und
Handlungsempfehlungen

www.energietransition.klimafonds.gv.at
www.oew.ac.at/it-cityfoodbasket-a/projekte/

Zukünfte regionaler Ernährung



Zivilgesellschaftliches
Engagement



Vollständiger Bericht zum Projekt unter:

Szenario 1

Zivilgesellschaftliches Engagement und unterstützende regionale Politik



Ausgangslage: die Auswirkungen der dreifachen planetaren Krise (Klimawandel, Biodiversitätsverlust und Umweltverschmutzung) sind deutlich zu spüren und haben in der breiten Gesellschaft zu einem Umdenken geführt.

Beschreibung: Starkes Bedürfnis nach persönlichem Bezug zwischen Konsument*innen und Produzent*innen unterstützt regionale Versorgung und gegenseitige Wertschätzung.

Es gibt vermehrte lokale und regionale Zusammenarbeit, z.B. in Einkaufs- und Produktionsgemeinschaften, Kooperativen oder Genossenschaften bei hohem ehrenamtlichen Einsatz und Eigenleistung der Konsument*innen. Der Staat unterstützt regionale Produktion und Konsum durch Subventionen, steuerliche Vergünstigung und durch verstärkte Werbung.

Szenario 2

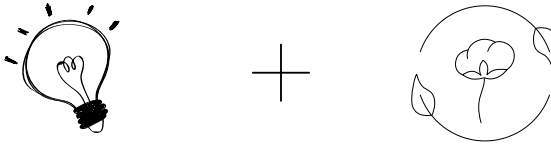
Verordnete regionale Lebensmittelversorgung

Ausgangslage: zunehmende Ernteauffälle ausgelöst durch Klimawandel, Kriege und Spekulationen mit Nahrungsmitteln an Rohstoffbörsen führen zu steigenden Nahrungsmittelpreisen und Versorgungskrisen, die politische Krisen nach sich ziehen.

Beschreibung: Die Regulierung verfolgt als Haupttreiber zwei parallele Strategien, (1) die Stärkung regionaler Landwirtschaft und Produktion durch Förderung biologischen Anbaus, Subventionen und steuerlichen Vergünstigungen für regionale Einkäufe, sowie (2) die Schwächung von nicht-nachhaltigen Produktionsformen, z.B. durch höhere Transportkosten, Zölle, (CO₂-)Steuern, Emissionshandel, Streichung von Subventionen und Lieferkettengesetzen.

Es gibt eine Annäherung der Preise auf hohem Niveau: Bio vs. konventionell sowie regional vs. international.





Ausgangslage: Die wirtschaftliche Basis vieler regionaler Betriebe ist so stark gefährdet, dass Kooperationen überlebenswichtig werden, gleichzeitig gibt es ein aufkeimendes Bedürfnis von Konsument*innen nach persönlichem Bezug zu Produzent*innen und regionalen Produkten.

Beschreibung: Generationenwechsel, Start-ups und neue Betriebsansiedlungen führen zur Erschließung eines neuen Markts für regionale Produkte, die leicht zugänglich sind, durch technologisierte und digitalisierte Vertriebs- bzw. Zustellsysteme. Produzent*innen und Handel bilden vermehrt eigenverantwortlich überbetriebliche, lokale und regionale Zusammenschlüsse.

Die Regulierung unterstützt sanft mit der Einführung von Gütesiegeln, Labels und Produktstandards. Auch hier kommt es zur Annäherung von Preisen auf hohem Preisniveau.

Handlungsoptionen zur Förderung regionaler Ernährung

Regionale/bio/gesunde Ernährung als Ausschreibungskriterium für Verpflegung in **Gemeinschaftseinrichtungen** wie Kindergärten und Großküchen, bei gleichzeitiger Anpassung des Einkaufsbudgets.

Niedrigschwellige Angebote für regionale Produkte fördern, z.B. Onlineshops, Abholstationen, Automaten und Liefermöglichkeiten mit emissionsarmer Logistik unterstützen.

Lebensmittelverschwendung entlang der Wertschöpfungskette **reduzieren**. Sparpotenzial nutzen, um durch **Regulierung** und Anreize Investitionen in **klimabewusstere** Produktion zu stärken.

Bewusstseinsbildung und Förderung von **saisonalen Ernährung** verstärken, um die Produktion von Wintergemüsen anzuregen und alte Kulturtechniken der Lagerung, Verarbeitung, Zubereitung von regionalen Produkten wiederzubeleben.

Die **Leistbarkeit von regionalen Lebensmitteln** könnte durch **Förderungen gewährleistet** werden, z.B. Infrastrukturkosten von Food-Coops oder Unterstützung von Konsument*innen durch regionale Gutscheine oder Bonuszahlungen für den Einkauf klimabewusster Produkte.

Kleinere regionale Ballungszentren fördern, um Ernährungssicherheit und Nachhaltigkeit durch regionale Produktion zu verbessern und um Zersiedelung und Bodenversiegelung entgegenzuwirken.

Regionale Marken, Labels und Gütesiegel fördern um

regionale Produktion zu stärken.

Koordinierung und Etablierung bestenfalls durch zentrale regionale Akteure. Gegenseitige Zertifizierung, unterstützt durch Bewertungen (online) von Bürger*innen/ Konsument*innen.

Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft sollten **Pilotprojekte** anstoßen, um das Problem der Wettbewerbsverzerrungen von Förderungen zu vermeiden und trotzdem handlungsfähig zu bleiben. Projekte, um Lebensmittel-Wertschöpfungsketten für klimabewusste und gesundheitsbewusste regionale Produktion und Konsum zu optimieren.

Verschiebung von Subventionen auf klimabewusste Praktiken, um klimaschädigende Subventionen zu vermeiden und derzeitige Wettbewerbsverzerrung zu beheben und so Kaufentscheidungen für regionale klimabewusst produzierte Produkte zu begünstigen.

Vollständiger Bericht und ausführliche Empfehlungen





CITY.FOOD.BASKET

WARENKORBGESCHICHTEN



Im Projekt CITY.FOOD.BASKET stellten sich sechs Haushalte der Herausforderung, über zwei Wochen lang möglichst regionale Lebensmittelprodukte* einzukaufen. Dafür wurden ihnen Produktlisten zu Verfügung gestellt, um ihren wöchentlichen Lebensmittelbedarf zu decken. Als Beispielprodukte wurden regional verfügbare Lebensmittel gewählt. In einer Fokusgruppendifkussion teilten Teilnehmenden ihre Erlebnisse und Erkenntnisse mit uns.

Die folgenden drei Kurzgeschichten sind von diesen Erfahrungen inspiriert, die Personen sind frei erfunden. Viel Vergnügen beim Lesen und selbst Ausprobieren!

** Hierbei ist gemeint, dass die geografische Entfernung zwischen Ort der Herstellung und des Konsums möglichst geringgehalten wird.*

Weiterführende Informationen:

www.strat.eco/downloads
www.energytransition.klimafonds.gv.at/



Elfi und Giovanni

CITY.FOOD.BASKET

Warenkorbgeschichten

>>Vor fünf Jahren hatte meine Partnerin die Idee, ihre Ernährung schrittweise auf eine pflanzliche umzustellen. Während das für sie keine große Umstellung bedeutete, war das bei mir anders.

Ich war es von Kindheit an gewohnt, so gut wie jeden Tag ein Stück Fleisch am Teller zu finden. „Damit du groß und stark wirst“, wurde mir versichert. Fleisch zu essen sah ich als Teil meiner Identität, weshalb mir die Umstellung schwer viel. Es brauchte insgesamt ein Jahr, bis ich mich halbwegs vom Fleischkonsum entwöhnt hatte. Wichtig war uns beiden, dass wir unsere Ernährungsumstellung vernünftig gestalteten.

So half uns Sabrina, eine befreundete Diätologin, mit einfachen Ernährungsplänen. Schon bald wussten wir, dass wir Eisen und Vitamin B12 aus tierischen Quellen bewusst ersetzen mussten. Getrocknete Aprikosen, rote Beete und Linsen gehören mittlerweile zu fixen Bestandteilen unserer Ernährung.

Eine weitere größere Umstellung in unseren Gewohnheiten passierte, nachdem ich eine Abendveranstaltung an einer Hochschule besuchte. Dort ging es neben dem Klimawandel auch um andere Auswirkungen des Lebensmittelsystems auf Menschen und Umwelt. Mir war davor nicht bewusst, wie stark unser Lebensmittelsystem unsere Welt beeinflusste. Die Vorteile einer biologischen, regionalen Lebensmittelversorgung waren für mich eindeutig. Durch diese erhöhen wir unsere Biodiversität, und schützen unser Klima. Diesmal war ich es, der die Initiative ergriff.

Noch am selben Wochenende recherchierte ich, wie man ein Hochbeet baut. Der Gedanke, einen Teil des Gemüsebedarfs selbst zu decken, ließ mich nicht mehr los. Am Ende des Monats setzten wir schon die ersten Pflanzen und Kräuter an. Ich kann mich noch gut erinnern, als wir im Herbst Freundinnen und Freunde zu unserem ‚Ernte-Dank-Fest‘ einluden. Viele waren erstaunt, dass man auf einem so kleinen Raum derart viel Gemüse und Kräuter anbauen konnte. Die positiven Rückmeldungen waren eine willkommene Bestätigung, denn einfach waren die Veränderungen unseres Konsumverhaltens nicht immer.

Heute weiß ich aber, dass sie sich jedenfalls gelohnt haben, denn wir fühlen uns gesünder, und haben das Gefühl, einen positiven Beitrag zum Tier- und Umweltschutz zu leisten.<<



Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Menge pro Person pro Woche in kg	Menge 2 Personen pro Woche in kg
Obst	Obst, z.B. Apfel	0,88	1,75
	Gemüse- oder Obstsaft, z.B. Apfelsaft	0,88	1,75
Gemüse	Meeresalge	0,04	0,07
	Gemüse gegart, z.B. Zucchini	0,93	1,87
	Gemüse Rohkost, z.B. Karotte	0,93	1,87
	Salat	0,93	1,87
Pflanzliches Protein	Tofu	0,53	1,05
	Hülsenfrüchte gegart, z.B. Linsen	1,30	2,59
Kohlenhydrate	Vollkornbrot	1,05	2,10
	Teigwaren, z.B. Vollkornpasta	0,96	1,93
	Reis oder Getreide, z.B. Reis gekocht	0,79	1,58
	Erdäpfel	0,96	1,93
Milchalternative	z.B. Hafermilch	2,10	4,20
Nüsse und Samen	z.B. Walnüsse	0,32	0,63
Pflanzliche Öle	z.B. Rapsöl	0,18	0,35
Zucker, Schokolade und Süßwaren	Süße (z.B. Schokolade, Limonaden), salzige (z.B. Chips) sowie alkoholische Lebensmittelprodukte sollen weitestgehend vermieden werden.		



Die Gießener vegane *Lebensmittelpyramide* bietet Konsumierenden die Möglichkeit, das gesundheitliche Potenzial pflanzlicher Ernährungsweisen auszuschöpfen und das Risiko möglicher Nährstoffmängel zu minimieren.

Die angegebenen Mengen entsprechen mit 2300 kcal dem Kalorienbedarf einer erwachsenen Person mit Bürojob und geringer bis moderater körperlicher Aktivität.

Magdalena

CITY.FOOD.BASKET

Warenkorbgeschichten

>>Heute bin ich nach der Arbeit nach Hause gekommen und habe in einen leeren Kühlschrank geblickt. Meine Vorräte vom Bauernmarkt-Einkauf am letzten Freitag waren aufgebracht. Der Blick auf die Uhr verriet mir, dass der Bauernmarkt von nebenan nicht mehr offen hatte. Normalerweise würde ich in den Supermarkt springen. Aber das letzte Mal habe ich zwei Stunden im Supermarkt gebraucht, um die Rückseite der Produkte zu entziffern und die Herkunft der Produkte aufzufindig zu machen. Danach bin ich trotzdem mit einem halb leeren Einkaufskorb nach Hause gekommen. Also studierte ich die Liste und fand überraschend einen weiter entfernten Bauernmarkt, der noch offen hatte. Während der Autofahrt kamen mir die ersten Zweifel: Macht das Sinn mit dem Auto durch die Stadt zu kurven? Ist es nachhaltig, mit meinem eigenen Auto Treibhausgas in die Luft pusten, um Gemüse kaufen zu fahren, das regional produziert wurde? Zumindest unterstütze ich dadurch regionale landwirtschaftlich Beschäftigte. Ich wog ab, kam aber zu keinem klaren Schluss und ein leicht mulmiges Gefühl blieb.

Am Markt waren vier Stände. Am liebsten hätte ich mir heute ein mediterranes Gemüse mit Sugo und Nudeln gemacht. Aber auf dem Gemüsestand türmten sich Krautköpfe, Rüben, Karotten, Salate und ein unbekanntes Gemüse, das meine Neugierde weckte. Die Verkäuferin erklärte mir begeistert, dass es Schwarzwurzeln sind, wie sie wachsen und wie ich sie zubereiten kann. Meine Neugierde wurde geweckt. Ich nahm sie und noch etwas Kraut und Karotten, um meine Vorräte aufzustocken. Diesmal plante ich langfristiger! Die Dame schenkte mir noch etwas Vogelsalat dazu, bedankte sich und lächelte mich an.

Zu Hause schritt ich bestärkt zur Koch-Tat. Der Magen knurrte noch mehr. Ich kochte gleich für morgen vor, in Erinnerung an die gestrige Mission-Impossible, etwas Regionales und Warmes in der Arbeitsumgebung zu finden. Schwarzwurzeln in Soße mit Petersilienkartoffeln** wurden est. Dazu gab es ein Glas Rotwein, bei Kerzenschein und nostalgischer Musik. Müde von der etwas langwierigen Essensbeschaffung legte ich mich auf die Couch und träumte von Bauernmärkten mit langen Öffnungszeiten und Supermarktregalen voller gekennzeichnete regionaler Produkte, von einem/einer glückliche:n Landwirt:in und zufriedenen Tieren. Ist das nur eine Utopie, oder schon bald Realität?<<



Produktliste nach Planetary Health Diet

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Menge pro Person pro Woche in kg	Menge 2 Personen pro Woche in kg
Obst	Obst, z.B. Apfel	0,53	1,05
	Gemüse- oder Obstsaft, z.B. Apfelsaft	0,53	1,05
Gemüse	Gemüse gegart, z.B. Zucchini	0,70	1,40
	Gemüse Rohkost, z.B. Karotte	0,70	1,40
	Salat	0,70	1,40
Kohlenhydrate	Vollkornbrot	0,54	1,08
	Teigwaren, z.B. Nudeln ohne Ei, gekocht	0,54	1,08
	Reis oder Getreide, z.B. Reis getrocknet	0,54	1,08
	Erdäpfel	0,35	0,70
Milch und Milchprodukte	Milch	0,70	1,40
	Jogurt	0,35	0,70
	Topfen	0,35	0,70
	Hüttenkäse	0,18	0,35
	Käse, z.B. Bergkäse	0,18	0,35
Proteinquellen	Fisch, z.B. Forelle	0,20	0,39
	Rind	0,05	0,10
	Schwein	0,05	0,10
	Huhn	0,20	0,41
	Linsen getrocknet	0,35	0,70
	Tofu	0,18	0,35
	Erdnüsse	0,18	0,35
	Sonstige Nüsse, z.B. Walnuss	0,18	0,35
	Eier	0,09	0,18
	Fette	Olivenöl	0,05
Ungesättigte Fette, z.B. Leinöl		0,28	0,56
Gesättigte Fette, z.B. Butterschmalz		0,04	0,07
Zucker	Zucker, z.B. Rübenzucker	0,22	0,43
kcal pro Person pro Tag		ca. 2500 kcal	



Rezepte Schwarzwurzel



Bei der Planetary Health Diet handelt es sich um einen wissenschaftlich fundierten Speiseplan. Das Motto dieser Ernährungsform lautet, dass eine gesunde Ernährung nur auf einem gesunden Planeten möglich ist. Entwickelt wurde der Plan von der EAT-Lancet Commission, einem internationalen Team von Wissenschaftler*innen. Sie stellten sich der Frage, wie sich im Jahr 2050 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund und nachhaltig ernähren können.

Die Mengen entsprechen mit 2500 kcal dem Kalorienbedarf einer erwachsenen Person mit Bürojob und mittlerer körperlicher Aktivität.

Samuel und Lisbeth

CITY.FOOD.BASKET

Warenkorbgeschichten

>>Ich stehe mit meinem Sohn Samuel vor dem Supermarkt und krame in meiner Tasche nach dem Einkaufszettel.

Es ist bereits spät und ich habe ihn vom Kindergarten abgeholt. Jetzt halte ich ihn an der Hand und er zittert leicht vor Kälte. Unruhig wippt er hungrig von einem Fuß auf den anderen. Also schnell etwas zu essen besorgen, kochen, damit wir beide essen können. Wir stürmen hinein. Wir laufen auf das ‚Regional Regal‘ zu und halten Ausschau nach etwas Regionalem. Mit Schokolade überzogene Kürbiskerne und Popcorn fallen uns sofort auf. Nicht gerade das, was sich für eine Hauptmahlzeit eignet. Und überhaupt, wie können Schokolade überzogene Kürbiskerne regional sein? In diesem ‚Regional Regal‘ gibt es wenig, was man für den Alltag brauchen kann, dafür türmen sich Spezialitäten. Und die Preise: 7 Euro für 500g Reis? Ich entdecke eine Packung Nudeln zu einem vertretbaren Preis und packe sie ein. Samuel zupft an meiner Hose. „Mama können wir Nudeln mit Pesto und frischen Tomaten essen? Das habe ich bei Felix gegessen. Das war so gut.“ Ich beuge mich zu ihm herunter und erkläre ihm: „Wir werden die nächsten zwei Wochen möglichst regional essen. Tomaten gibt es leider im Moment nicht aus der Region. Die gibt es erst wieder im Sommer.“ „Aber wieso essen wir regional, Mama? Was bringt das?“ „Wenn wir regionale Produkte kaufen, dann müssen unsere Produkte nicht so weit transportiert werden, wir wissen, wo die Produkte herkommen und wir unterstützen lokale landwirtschaftlich Beschäftigte. Aber vielleicht finden wir ein anderes Gemüse, das dir schmeckt.“

Wir gehen gemeinsam zum Gemüseregal. Samuel springt um die Gemüseregale herum, liest vor, woher das Gemüse kommt, und sucht sich etwas aus Österreich heraus, das ich dann in den Einkaufskorb lege. Ich beschließe, die Nudeln mit dem Gemüse und einer Sahne-Sauce zu machen. Wir stehen vor dem Kühlregal. Samuel und ich sind Detektiv und Detektivin und begeben uns auf die Suche nach dem ‚regionalsten‘ Schlagobers. Wir entziffern gemeinsam das Kleingedruckte. Ich tippe in mein Handy die Postleitzahlen ein, die auf der Rückseite der Produkte vermerkt sind und wir schauen, wo die Produkte herkommen. Es dauert einige Zeit, bis wir uns ein Schlagobers ausgesucht haben. Dann gehen wir zur Kassa. Ich schaue auf mein Handy, dann in meinen Einkaufskorb. Es ist fast eine Stunde vergangen und das, was wir wirklich brauchen, haben wir gefunden. Auch Samuel wirkt zufrieden, bald etwas Regionales verspeisen zu können, das wir gemeinsam durch Detektivarbeit gefunden haben. <<



Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Menge pro Person pro Woche in kg	Menge 2 Personen pro Woche in kg
Obst	Obst, z.B. Apfel	1,93	3,85
	Gemüse- oder Obstsaft, z.B. Apfelsaft	0,70	1,40
Gemüse	Gemüse gegart, z.B. Zucchini	1,75	3,50
	Gemüse Rohkost, z.B. Karotte	0,53	1,05
	Salat	0,53	1,05
Hülsenfrucht	z.B. Linsen, Käferbohnen	0,53	1,05
Kohlenhydratquellen	Vollkornbrot	0,42	0,84
	Gebäck, z.B. Kornspitz	0,42	0,84
	Teigwaren, z.B. Nudeln ohne Ei, gekocht	0,79	1,58
	Reis oder Getreide, z.B. Reis gekocht	1,16	2,31
	Erdäpfel	0,75	1,51
Milch und Milchprodukte	Milch	0,70	1,40
	Jogurt	1,75	3,50
	Topfen	0,35	0,70
	Hüttenkäse	0,35	0,70
	Käse, z.B. Bergkäse	0,35	0,70
	Fisch, z.B. Forelle	0,19	0,37
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fettarmes Fleisch / Wurst, z.B. Putenfleisch	0,24	0,48
	Rotes Fleisch, z.B. magerer Wadschinken	0,12	0,24
	Eier	0,17	0,35
Fette und Öle, Nüsse und Samen	z.B. Rapsöl, Walnüsse	0,11	0,21
Zucker, Schokolade und Süßwaren	Süße (z.B. Schokolade, Limonaden), salzige (z.B. Chips) sowie alkoholische Lebensmittelprodukte sollen weitestgehend vermieden werden.		



Die 10 Ernährungsregeln der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung stellen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung dar, um ernährungsbedingte Zivilisationserkrankungen zu vermeiden.

Die Mengen entsprechen mit 2100 kcal dem Kalorienbedarf einer erwachsenen Person mit Bürojob und geringer körperlicher Aktivität.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Energy Transition 2050“ durchgeführt.