

MittagsZEIT

Essen am Arbeitsplatz, Oktober 2016

„Wir brauchen für die Zukunft Pioniergeist. Nicht für Eroberungen. Alles ist schon erobert. Wir brauchen jetzt eine Pionier-Geisteshaltung in Politik, Wirtschaft, Humanität und Umweltschutz.“

Es gibt viel zu tun! Die nächsten Abenteurer finden ihr Abenteuer in der Verbesserung der Lebensqualität der Menschheit.“

Bertrand Piccard, Abenteurer, Psychiater, Wissenschaftler und Solarpionier. Der Schweizer hat vor kurzem die erste Welt-Umrandung mit einem Solar-Segelflugzeug erfolgreich beendet.

Mehr Tipps, klimafreundliche Rezepte und Infos finden Sie unter:

 blog.gourmet.at

 www.facebook.com/PflanzenErntenGeniessen

Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Formulierung verzichtet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung angesprochen.

Quellen:
WWF Studie 2015 „Achtung: Heiß und fettig – Klima & Ernährung in Österreich“;
https://www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/qs-lebensmittel/ernaehrung/ernaehrung_klima/ernaehrung_klima.html (Zugriff 22.09.2016)

Titelbild: Robert Lutz, BIO-Bauer, Gumprechtsfelden (Niederösterreich)



WWF UND GOURMET
SETZEN SICH FÜR
KLIMAFREUNDLICHE
ERNÄHRUNG EIN

KLIMAFREUNDLICH GENIESSEN

Gesunde Flüsse:
Ihr Mittagessen hilft

WWF-Tipp:
So werden Sie
zum Klimaretter



Lieber Gast,

was wir essen, wirkt sich nicht nur auf unser Wohlbefinden aus, sondern auch auf Umwelt und Klima. Rund ein Viertel unseres ökologischen Fußabdruckes ist auf unsere Ernährung zurückzuführen!



Claudia Horacek, Petra Rosenblattl (WWF), Cornelia Madner, Markus Stacherl und Friederike Klein (WWF).

Kompromisslos klimafreundlich zu kochen ist herausfordernd und spannend, aber es macht glücklich. Das ist die Erfahrung der Naturschutzprofis des WWF und unserer Koch- und Ernährungsexperten bei ihrer ersten Zusammenarbeit. Denn die Vorgaben für klimafreundliche Speisen sind hoch: Durch die heimischen, saisonalen Lebensmittel und die etwas kleinere Fleischmenge verursachen sie besonders wenig schädliche Treibhausgase.

Petra Rosenblattl, Expertin des WWF

„Gemeinsam können wir viel gegen die Klimaerwärmung tun. Oft reicht dafür eine kleine Verhaltensänderung, z. B. etwas weniger Fleisch zu essen und auf weitgereistes Obst und Gemüse zu verzichten.“

Klimafreundlich kochen mit dem WWF

Deshalb hat GOURMET mit der profilierten Naturschutzorganisation WWF (World Wide Fund For Nature) eine mehrjährige Partnerschaft gestartet. Wir sind stolz auf das Ergebnis: köstliche, klimafreundliche und ausgewogene Gerichte für Ihr Essen am Arbeitsplatz. Wie einfach es ist, beim Mittagessen zum Klimaretter zu werden und zusätzlich zum Erhalt der österreichischen Flüsse beizutragen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten – inkl. Tipps von den Experten des WWF.

Viel Spaß beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen
Mag. Claudia Horacek
Geschäftsleitung Business Catering Menü-Service

Mehr Tipps, klimafreundliche Rezepte und Infos auf

BLOG blog.gourmet.at



Robert Lutz, BIO-Bauer

„Wenn wir die Geheimnisse der Natur besser verstehen, können wir innovative Ideen entwickeln, um die natürlichen Ressourcen sinnvoll zu nutzen und zu erhalten.“

In Gumprechtsfelden, nur 40 km von St. Pölten (NÖ) entfernt, ist Robert Lutz zu Hause. Er ist mit Herz und Hirn BIO-Bauer und unser BIO-Gemüse-Lieferant für unsere neuen klimafreundlichen Speisen. Schon 1978 hat der Vater von Robert Lutz als einer der Ersten in ganz Österreich auf organisch-biologischen Landbau umgestellt. So gedeihen Karotten, Zwiebeln, Sellerie oder Kraut besonders gut und besonders klimaschonend.

Durch eine ausgewogene, gesunde Ernährungsweise können wir das Klima spürbar schonen. Der hohe Fleischkonsum der Österreicher ist „schwere“ Kost für das Klima. Deshalb haben wir viele neue vegetarische Gerichte mit saisonalem Herbstgemüse kreiert. Wenn Fleisch, dann heimisches Huhn und Wild. Rindfleisch, das besonders viele Treibhausgase verursacht, haben wir diesmal weggelassen. Die Fleischportion ist zudem etwas kleiner als üblich. Nachhaltig gezüchteten Fisch finden Sie gleich in mehreren Speisen.



Claudia Horacek, Ernährungsexpertin von GOURMET

„Diese Speisen tun der Gesundheit und dem Klima gut – und sie schmecken köstlich!“

Drei Hauben für den Klimaschutz – denn unsere neuen klimafreundlichen Speisen schmecken köstlich. Auch richtige Fleischtiger lassen sich davon überzeugen, das zeigen unsere Verkostungen. Den GOURMET-Köchen ist es gelungen, auch weniger trendige Zutaten wie den BIO-Karpfen aus Österreich oder das traditionelle Kraut zum Geschmackserlebnis zu machen. Unsere Kooperationspartner, die Experten für Klima des WWF, konnten wir davon begeistern. Wir hoffen, dass auch Sie Geschmack am Klimaschutz finden. Mahlzeit!

Friederike Klein, Expertin des WWF

„Ich bin überzeugt davon: Gute Lebensmittel machen nicht nur satt, sondern auch glücklich und ein gutes Gewissen.“

Prädikat „KLIMAFREUNDLICH“

Warum verdienen unsere Klima-Speisen das Prädikat „klimafreundlich“?

- Wir kochen sie aus hochwertigen, **heimischen** Zutaten, viele davon aus biologischer Landwirtschaft.
- Wir kaufen **regional** ein, was gerade frisch und **saisonal** in Österreich wächst, Flugware kommt uns nicht in die Töpfe.
- Die Speisen sind **vegetarisch, vegan** oder mit einer **kleineren Portion Fleisch** als üblich.
- Unser Fisch wurde ausschließlich in **Österreich** besonders sorgsam gezüchtet.



BIO-HÜHNERSUPPENTOPF MIT NUDELN, KAROTTEN UND GELBEN RÜBEN

- ✓ Frisch gekocht, ganz ohne fertige Suppenwürze
- ✓ 100 % BIO
- ✓ BIO-Huhn von Hubers Landhendl (OÖ)
- ✓ BIO-Gemüse von BIO-LUTZ (NÖ)



BIO-DINKEL-KRAUTFLECKERL

- ✓ Vegan
- ✓ 100 % BIO
- ✓ BIO-Dinkel-Fleckerl aus der Nudelfabrik Finkensteiner (Ktn.)
- ✓ BIO-Weißkraut von BIO-LUTZ (NÖ)



BIO-KARPFEN „SERBISCHE ART“ MIT NOCKERLN

- ✓ 100 % BIO
- ✓ BIO-Karpfen vom Familienbetrieb Holzinger Fisch (NÖ u. Stmk.)
- ✓ BIO-Paprika von BIO-LUTZ (NÖ)

Ihr Mittagessen hilft!

Das WWF-GOURMET-Klimaprojekt 2016

Für jede klimafreundliche Speise, die Sie bei GOURMET bestellen, spenden wir 20 Cent an den WWF – zur Rettung der österreichischen Flüsse. Wir wollen gemeinsam mit Ihnen einen wertvollen Beitrag zum Erhalt der wunderschönen Natur in Österreich leisten. Denn wir übernehmen als österreichisches Unternehmen Verantwortung. **Unterstützen Sie uns dabei!** Ganz einfach, indem Sie unsere klimafreundlichen Gerichte so oft wie möglich genießen.

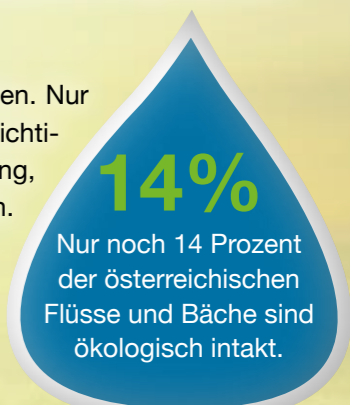
20 Cent
pro Speise
für den WWF



INTAKTE AU- UND FLUSSLANDSCHAFTEN SCHÜTZEN DAS KLIMA

Intakte Feucht-Lebensräume wie Au- und Flusslandschaften sowie Moore können Kohlenstoff speichern und damit dem Ansteigen der Temperatur entgegenwirken. Die tiefen Böden in den Auwäldern an der Donau beispielsweise schaffen diese wichtige Aufgabe besser als die flachen Böden in tropischen Regenwäldern. Außerdem schützen sie auf natürliche Art und Weise vor Hochwasser.

Der WWF setzt sich dafür ein, die letzten natürlichen Flüsse und Bäche zu erhalten. Nur noch 14 Prozent sind ökologisch intakt! Aber nur gesunde Flüsse können ihre wichtigen Aufgaben wahrnehmen – im Hochwasserschutz, bei der Grundwassersicherung, als Lebensraum für Tiere und Pflanzen und als Erholungsraum für uns Menschen. Mehr dazu auf www.wwf.at/fluesse



So UNTERSCHIEDLICH stark belasten Lebensmittel das Klima*:



* in kg CO₂-Äquivalent pro kg Nahrungsmittel (aus der WWF-Studie 2015 „Achtung: Heiß und fettig – Klima & Ernährung in Österreich“)

GUT FÜR DIE *Gesundheit* GUT FÜRS *Klima*

Werden auch Sie zum Klimaretter!
Die besten Tipps von WWF-Expertin Friederike Klein.

✓ **Kaufen Sie regionale und saisonale Lebensmittel ein**
Freiland-Anbau und kurze Transportwege sparen Energie und Treibhausgas-Emissionen.

✓ **Essen Sie so oft wie möglich BIO**
BIO verursacht bis zu einem Drittel weniger Treibhausgase als konventionelle Lebensmittel.

✓ **Greifen Sie öfter zu Gemüse, Getreide und Obst**
Das ist gesund und schont das Klima – zu Hause und am Arbeitsplatz.

✓ **Genießen Sie Fleisch in Maßen**
Fleisch hat einen deutlich höheren Treibhausgas-Rucksack als Gemüse und Getreide. Fleisch nur 1–2 Mal pro Woche zu genießen, ist gut für das Klima und Ihre Gesundheit.

✓ **Beachten Sie die „Last Mile“ beim täglichen Einkauf**
Die vielen individuellen Fahrten zum Supermarkt und nach Hause belasten das Klima jeden Tag. Fahren Sie deshalb so oft wie möglich mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Wenn mit dem Auto, dann erledigen Sie gleich Ihren Großeinkauf für die ganze Woche.

✓ **Gehen Sie sorgsam mit Lebensmittel um**
Kaufen Sie vorausschauend ein, lagern Sie die kostbaren Lebensmittel richtig und achten Sie auf die Portionsgröße – dann landet weniger im Müll.

✓ **Werden Sie zum Sparefroh bei Energie und Wasser**
Der Umstieg auf LED-Lampen reduziert den Stromverbrauch um bis zu 90 Prozent. Achten Sie beim Neukauf von Haushaltsgeräten auf die Energieeffizienz (A+++ steht für die effizientesten Geräte). Das Wasser beim Zähneputzen nicht laufen lassen und öfter Duschen statt Baden – das spart ebenfalls Wasser.



Friederike Klein
Expertin des WWF



Viele kleine Dinge ergeben etwas **GROSSES**

Eine intakte Natur und ein gesundes Klima sind Grundlagen unseres Lebens. Es ist uns ein Herzensanliegen, sie für unsere Kinder und Enkelkinder zu bewahren. Deshalb gehen wir sorgsam mit den natürlichen Ressourcen unserer Erde um.

So engagiert sich GOURMET für die Umwelt und das Klima:

- ✓ Heimische, regionale Lebensmittel
- ✓ Saisonales Gemüse und Obst aus Österreich
- ✓ Viele Zutaten in BIO-Qualität
- ✓ Große Auswahl an vegetarischen Gerichten
- ✓ Verwenden statt Verschwenden von Lebensmitteln
- ✓ Sparefroh bei CO₂, Energie und Wasser
- ✓ Vermeiden und Trennen von Abfall
- ✓ Recycelbare Verpackungen

Interessiert?

Fragen Sie bei unserem GOURMET-Kundenservice unter 050 876-5000 nach der aktuellen Nachhaltigkeitsbroschüre oder schauen Sie auf www.gourmet.at/nachhaltigkeit.