

# ALFONS & APFELSINE

Ein  
Umweltlernheft  
für alle von  
8 bis 99!

Augen auf  
beim Einkauf!



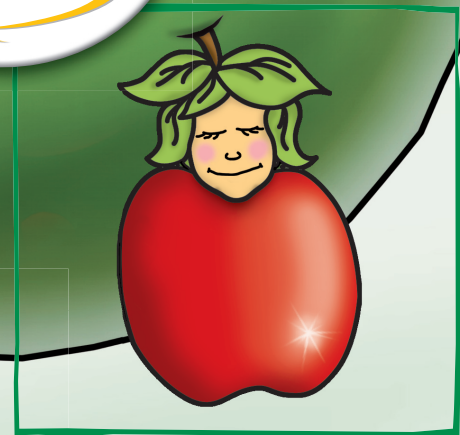
unsere  
Umwelt  
Profis

Oö. Bezirksabfallverbände und Statutarstädte –  
kommunale Abfallwirtschaft in Oberösterreich

# Alfons sagt Hallo!



ALFON



Hallo!  
Ich bin ALFONS

**Ich bin gerade bei meiner Lieblingsbeschäftigung: DÖSEN!  
Dabei habe ich viel Zeit zum Nachdenken.**

Oft frage ich mich, warum in den Geschäften alles so schön ist und es so guuuut riecht. Darum gehe ich auch so gern einkaufen, immer mit dem größten Einkaufswagen.

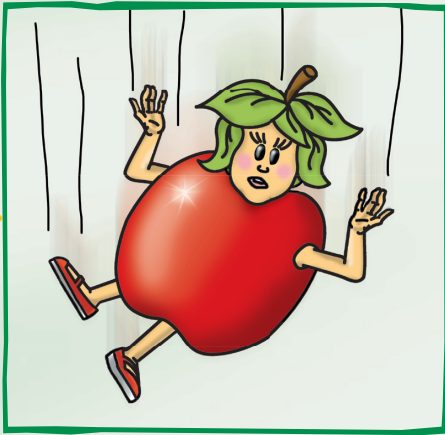
Manchmal passiert es mir schon, dass ich Sachen kaufe, die ich eh noch zu Hause habe.

Neulich musste ich eine ganze Schale Obst wegwerfen, weil es schlecht geworden ist. Das habe ich dann in die Biotonne gegeben. Dort ist es gut aufgehoben.

Wisst ihr überhaupt, dass man mit Bioabfällen düngen kann? Dann wächst das Gemüse besser oder es reifen so schöne Äpfel wie der da über mir.

ALFONS  
TRENNFIX

**Geburtstag:** nicht bekannt  
**Geburtsort:** Bergdorf in Tirol  
**Hobbys:** dösen, rechnen, kochen  
**Was ich werden will:** Chefkoch,  
Abfallberater  
**Das mag ich:** Apfelsine  
**Lieblingsfarbe:** blau



Puh - Glück gehabt!

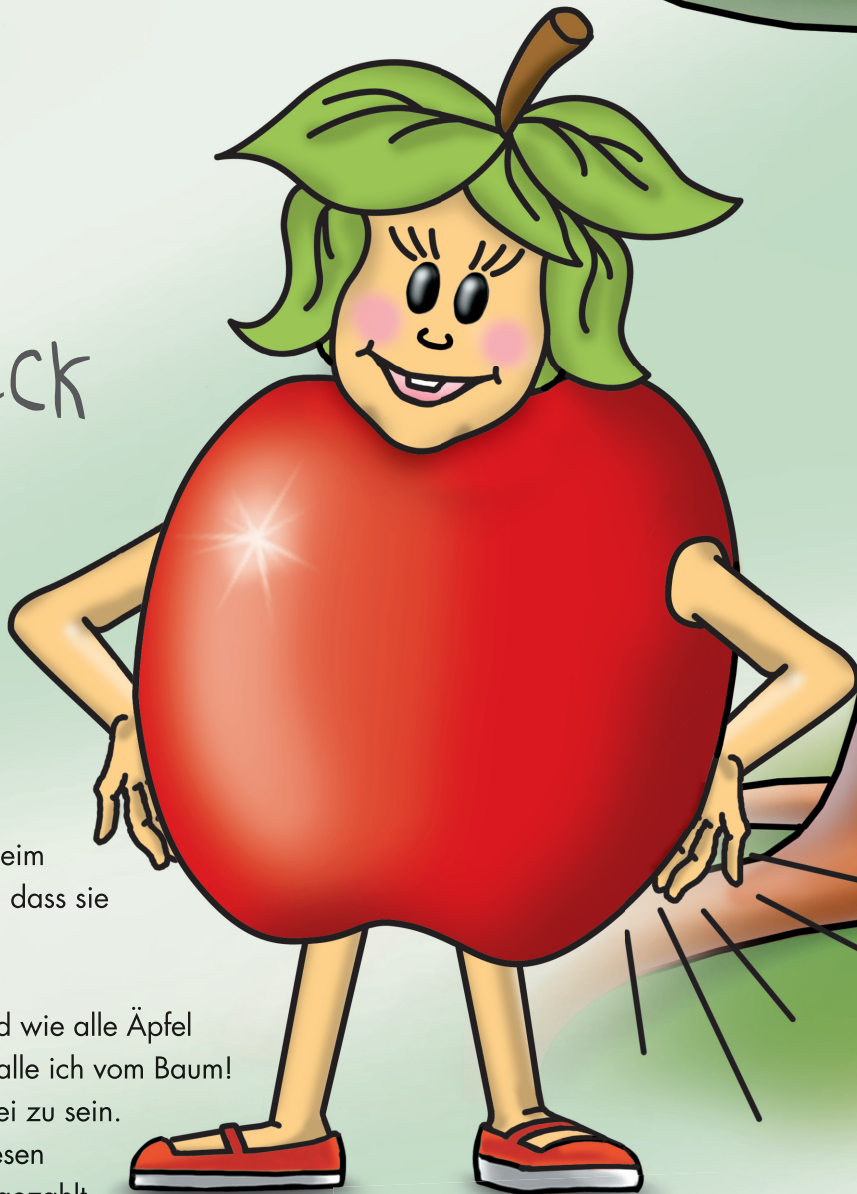
**Gut, dass ich auf den Bauch von diesem Kerl gefallen bin!**

Ich habe gehört, dass sich viele meiner Brüder und Schwestern beim Fallen so sehr weh getan haben, dass sie nach wenigen Tagen verfaulten.

Übrigens, ich bin Apfelsine – und wie alle Äpfel werde ich im Herbst reif. Dann falle ich vom Baum! Eigentlich ein tolles Gefühl, so frei zu sein. Viele Monate wartete ich auf diesen Augenblick. Und es hat sich ausgezahlt.

Weil der Bauer meinen Baum mit Kompost gedüngt hat, bin ich jetzt so kräftig. Und klug bin ich auch. Unter mir gingen viele Leute spazieren. Und wenn die miteinander gesprochen haben, habe ich ihnen zugehört. Da erfährt man Dinge, die sind kaum zu glauben.

Ein Kind hat mal von der Schule erzählt, dass es dort Umweltlernhefte gibt, mit einem Kerl, der lange Ohren und eine spitze Nase hat. Ich glaube, dass der Alfons hieß. Der da sieht ja genauso aus – das ist bestimmt dieser Alfons Trennfix.



3

### APFELSINE

**Geburtstag:** irgendwann im Herbst  
**Geburtsort:** Apfelbaum  
**Hobbys:** rumhängen, lesen, einkaufen  
**Was ich werden will:** Biobäuerin, Umweltberaterin  
**Das mag ich:** Alfons  
**Lieblingsfarbe:** rot

# Wann kann ich was ernten?

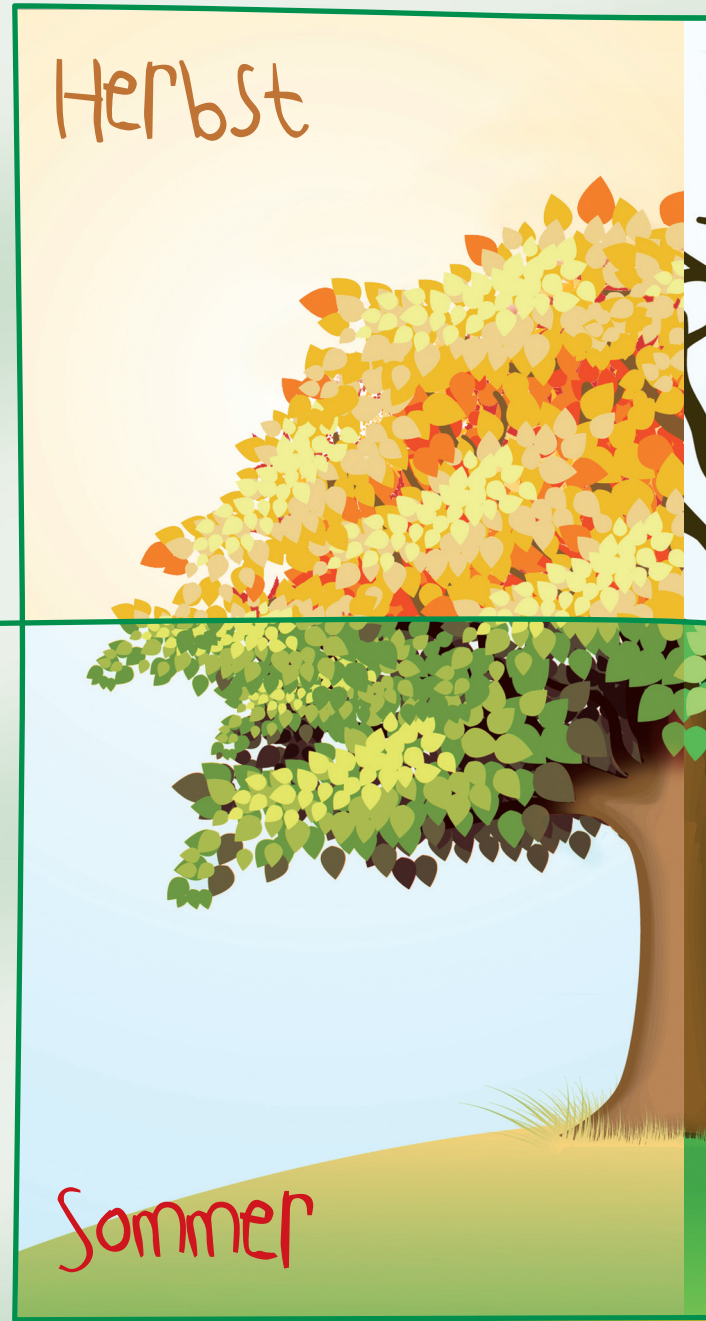


ALEF

## Alles hat seine Zeit ...

### Was bedeutet „saisonal“?

Kirschen zu Weihnachten, Weintrauben im Fasching? Wenn wir heute einen Supermarkt betreten, finden wir zu jeder Zeit die gleichen Obst- und Gemüsesorten. Nicht alle Früchte wachsen aber bei uns in Österreich oder sind zu jeder Zeit in unserer Heimat reif. Vieles kommt aus fernen Ländern zu uns und hat schon eine weite Reise hinter sich, bevor wir es kaufen. Saisonal einzukaufen bedeutet, dass du dich für eine Obst- oder Gemüsesorte entscheidest, die in deiner näheren Umgebung zur richtigen Zeit geerntet wurde.



4

**Tipp** Kresse kannst du das ganze Jahr über zu Hause selbst anbauen, zum Beispiel in einem kleinen Behälter.



Dafür brauchst du Kressesamen, Papier-Taschentücher oder Watte und natürlich Wasser. Die Taschentücher werden zusammengeballt und anstelle von Erde in den Topf gestopft. Als nächstes werden die Taschentücher durchfeuchtet; sie sollten von oben bis unten nass sein. Dann wird die Kresse gesät. Die Samen werden möglichst gleichmäßig und relativ dicht auf die Taschentuch-Oberfläche gestreut. Innerhalb weniger Stunden quellen die Samen etwas auf. Wenn sie bei Zimmertemperatur stehen, beginnen sie nach einem Tag zu keimen. Jeden Tag sollte die Kresse gegossen werden. Nach sechs Tagen sind die Kresspflänzchen essfertig. GUTEN APPETIT.

### Welche Obst- oder Gemüsesorte ist in...

Schneide die Obst- und Gemüsekärtchen aus und ordne sie im Bild oben der richtigen Jahreszeit zu.



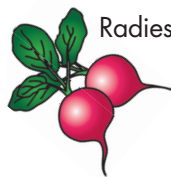
Kirsche



Karotte



Tomate



Radieschen



Weintrauben



Apfel

# IONS & APFELSINE

## Woher soll mein Essen kommen?



...und seinen Ort

Winter



Frühling

### Was heißt eigentlich „regional einkaufen“?

„Regional“ bedeutet, dass die Lebensmittel nah am Verkaufsort hergestellt und verarbeitet werden. Dadurch ist der Weg des Lebensmittels bis zum Geschäft kurz, es kommt schnell und frisch bei dir an und hat auch noch viele Vitamine.

### Was ist ein „Bio-Lebensmittel“?

Das Besondere an Bio-Lebensmitteln ist das Bemühen der Biobäuerinnen und Biobauern, gesunde und schmackhafte Lebensmittel im Einklang mit der Natur zu erzeugen. Das bedeutet zum Beispiel, dass Biolandwirte Obst- und Gemüsearten umweltschonend anbauen oder ihre Tiere am Hof artgerecht halten. Außer im Bioladen kannst du auch in immer mehr Supermärkten Bioprodukte kaufen. Achte auf dieses Bio-Zeichen:



5

Wenn du einmal Lust hast, mich zu essen, dann achte beim Einkauf bitte auf dieses Zeichen: Mit dem Begriff „**Fair Trade**“ ist der gerechte Handel mit Lebensmitteln gemeint. Gerecht sollen zum Beispiel der Lohn und die Arbeitsbedingungen für die Menschen sein, die mich anpflanzen und verkaufen.



### Wann ist in unserer Heimat wann reif?

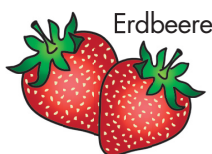
**Tipp:** Manche Lebensmittel kannst du länger genießen, wenn du sie richtig lagerst (z. B. kann im Herbst Geerntetes teilweise auch im Winter gegessen werden).



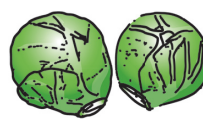
Salat



Rhabarber



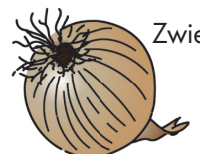
Erdbeere



Kohlsprossen



Kürbis



Zwiebel

## Alfons und Apfelsine im Supermarkt

### 1 Großer Einkaufswagen



Alfons, du bist reingefallen, pass' mal auf, mein lieber Schatz: Dieser Wagen ist so groß, damit du denkst: „Da muss mehr rein!“ Sachen, die du gar nicht brauchst, kaufst du dummerweise ein.



**Tip** Kaufe nur ein, was du wirklich brauchst, auch wenn noch viel Platz in deinem Einkaufswagen ist!

### 6 2 Mehrfachpackung / Sonderangebote



**Tip** Kaufe nicht zu viel auf einmal ein! Sonst werden frische Lebensmittel schlecht und du musst sie wegwerfen!

### 3 Duftmarketing

Hier duftet es so wunderbar nach gutem, frischem Brot, wenn ich jetzt keins bekomme, dann bin ich sehr in Not!



Hier duftet's so, damit du kaufst viel mehr, als du gedacht, was dem Geschäft wegen des Geldes sicher Freude macht! Ich kauf' dir gerne frisches Brot, doch nur wenn wir es brauchen, zu Hause liegt ein ganzer Laib, den müssen wir verbrauchen.



Alfons, ich hab' Erbarmen heut, du kriegst jetzt doch ein Weckerl, damit vor lauter Hunger du nicht wirst zum schmalen Stecker!! Doch nächstes Mal da brauchst du sicher eine kleine Jause, BEVOR wir beide einkaufen, am besten noch zu Hause!



**Tip** Geh nicht hungrig einkaufen – dann bekommst du auch nicht so große Lust auf alle möglichen Dinge!

# IONS & APFELSINE

## 4 Impulskauf



Die Supadupa-Limonade hier, die möcht' ich haben, die haben alle andren auch, daran will ich mich laben.

Im Fernsehen hab' ich es gesehen, die macht mich bärenstark, wenn ich sie erst getrunken habe, stark bis in mein Mark!

Als ich den Einkaufszettel schrieb, bin ich fast selbst versunken: Zu Hause sind Berge von Saft, gehör'n erst mal getrunken! Und Alfons: Glaubst du alles, was du im Fernsehen siehst? Die Werbung legt uns sehr oft rein, wenn du nicht davor fliehst.



Mein liebes Apfelsinchen, was tüt' ich ohne dich, in jede Einkaufsfalle würd' ich tappen sicherlich!



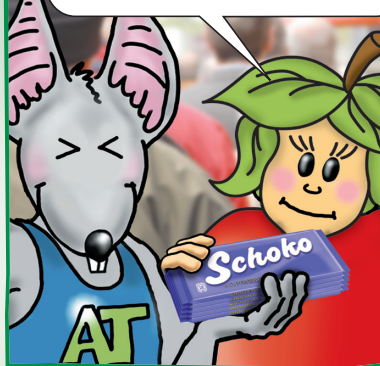
**Tipp** Schau zu Hause nach, was noch da ist, und schreibe vor dem Einkaufen einen Einkaufszettel!

## 5 Quengelware



Mir ist sooo fad, wir müssen hier warten – he, da gibt's Schoko, Kaugummi und Karten! Ich will SOFORT was Süßes oder was zum Kauen ...

... das Geschäft WILL ja, dass Kinder hier schauen! Mein lieber Alfons, quengle nicht in dieser „Quengelzone“! Du bist schon groß, schau doch nicht drein wie eine Zitrone!



Wir haben vorher schon gekauft die Kekse, die du liebst. Ich bitte dich, dass du hier vorn dann aber Ruhe gibst!



O.K., ich höre auf damit, ich bin ja schon so groß, hab' Süßigkeiten noch zu Hause einen ganzen Stoß!

**Tipp** Trickse das Geschäft aus, indem du hier in der „Quengelzone“ nicht um Süßigkeiten bettelst!

## 6 Einkaufstasche



Ein Gratissackerl!? Das ist ja kostenfrei! Wie nett und auch wie praktisch, da geh' ich nicht vorbei!

Ach Alfons, schau', wir haben da was Besseres dabei, die Umwelt Profi-Einkaufstasche schaut noch aus wie neu!



Da hast du recht, das ist sehr schlau, ich werde daran denken: Nur aus dem Haus mit dem Einkaufskorb! So lass' ich mir nichts schenken, was dann zu Hause liegt herum und stapelt sich im Kasten – zu viele Plastiksackerl, der Umwelt nur zu Lasten!

**Tipp** Nimm zum Einkaufen immer einen eigenen Einkaufskorb oder eine Einkaufstasche mit!

Mmmh ... ist das lecker!



ALEF

## Alfons ist der Chefkoch!

**Alfons und Apfelsine kommen vom Einkaufen nach Hause und Alfons räumt die Einkaufstasche aus. Apfelsine bemerkt, dass noch manches im Kühlschrank ist und Alfons will gleich alles wegschmeißen.**

Aber ist die Milch kurz nach dem Ablaufdatum wirklich schon sauer oder sind die Eier schlecht? „Lieber mal kosten oder daran riechen, denn viele Lebensmittel sind noch länger genießbar!“, meint Apfelsine. Alfons hat eine Idee: „Ich habe ja schon wieder Hunger, lass uns doch gleich die Reste, die noch im Kühlschrank sind, verkochen!“ Apfelsine überlegt kurz: „Okay, aber nun bist du dran – du bist der Chefkoch!“ Und los geht's!!!



8

## Rezept „Bunte Eierspeise“

### Zutaten:

Butter, 2 bis 3 Eier,  
Salz und Pfeffer,  
2 bis 3 Blätter Schinken,  
2 dünne Scheiben Käse,  
saisonales Gemüse



### So wird's gemacht:

Schneide auf einem Brett Schinken und Käse in schmale Streifen und das saisonale Gemüse (Tomate, Paprika ...) in kleine Stücke – die Pfanne auf dem Ofen erhitzen und etwas Butter zergehen lassen, dann alles hineingeben und kurz anbraten – immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt! Dann die Eier dazugeben und weiterrühren bis die Eier fest werden – noch etwas salzen und pfeffern. Mit Kresse aus deinem Topf kannst du es noch verfeinern! Guten Appetit!

Produkte, die das Ablaufdatum (= Datum, bis zu welchem ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung auf jeden Fall noch genießbar ist!) schon überschritten haben, sind in vielen Fällen noch einwandfrei genießbar! Bei Lebensmitteln wie Getreide, Gewürzen,

Milchprodukten ist es am besten, sich auf seine eigenen Sinne – Sehen, Riechen, Schmecken – zu verlassen. Bei heiklen Produkten wie Fisch oder Fleisch gilt das Datum ohne Wenn und Aber!

## Tipp von Alfons und Apfelsine zum „Restverwerten“: Mach aus

- gekochten Kartoffeln ► Auflauf mit Gemüse- und Käseresten
- alten Semmeln ► Knödelbrot, Brösel
- älteren Äpfeln ► Apfelmus
- Nudel- und Wurstresten ► Fleckerlspeise

### Alfons ist ein schlauer Rechner!

„Lebensmittel“ nennt man Dinge, von denen sich die Menschen ernähren. Dazu gehören z. B. Brot, Gemüse, Obst, Fleisch, Joghurt, Käse, Nudeln, Reis, Marmelade, Süßigkeiten, Getränke ...

Lebensmittel sind sehr wertvoll! Leider werden viele Lebensmittel weggeworfen, wenn sie nicht mehr ganz frisch sind oder wenn sie schlecht geworden sind. Das passiert meistens nur dann, wenn man in „Einkaufsfällen“ tappt (siehe Seite 6/7).

**40 kg Lebensmittel pro Familie und Jahr landen bei uns in Oberösterreich in der Restabfalltonne!**

40 kg Lebensmittel entsprechen dem Wert von **280 Euro!** Um dieses Geld könnte ich mit Apfelsine **20-mal ins Kino** gehen.



#### Wiege und vergleiche!

- Wie viel wiegst du?  kg
- Wie viel wiegt deine Schultasche?  kg
- Wie viel wiegt ein Kilogramm Brot?  kg



#### Berechne!

1. Anton isst in der Pause seinen Käsekornspitz (1,50 Euro) nicht auf und wirft ihn zu Hause in die Mülltonne. Dort liegen schon eine Banane (0,50 Euro) und ein Joghurt (1 Euro) - beide Lebensmittel sehen eigentlich noch ganz gut aus! Wie viele Euros hat Anton dummerweise weggeworfen?

R:  
A:

2. Annika möchte sich ein Jausenbrot machen. Das Brot (3,50 Euro) in der Brotdose ist leider schimmelig, der Schinken (2,30 Euro) riecht schon komisch und die Tomaten (1,20 Euro) sind verfault. Wie viele Euros sind futsch, weil Annikas Familie nicht besser aufgepasst hat?

R:  
A:

3. Wie viel kostet eine einzelne Kinokarte, wenn Alfons und Apfelsine gemeinsam um 280 Euro 20-mal ins Kino gehen können?

R:  
A:



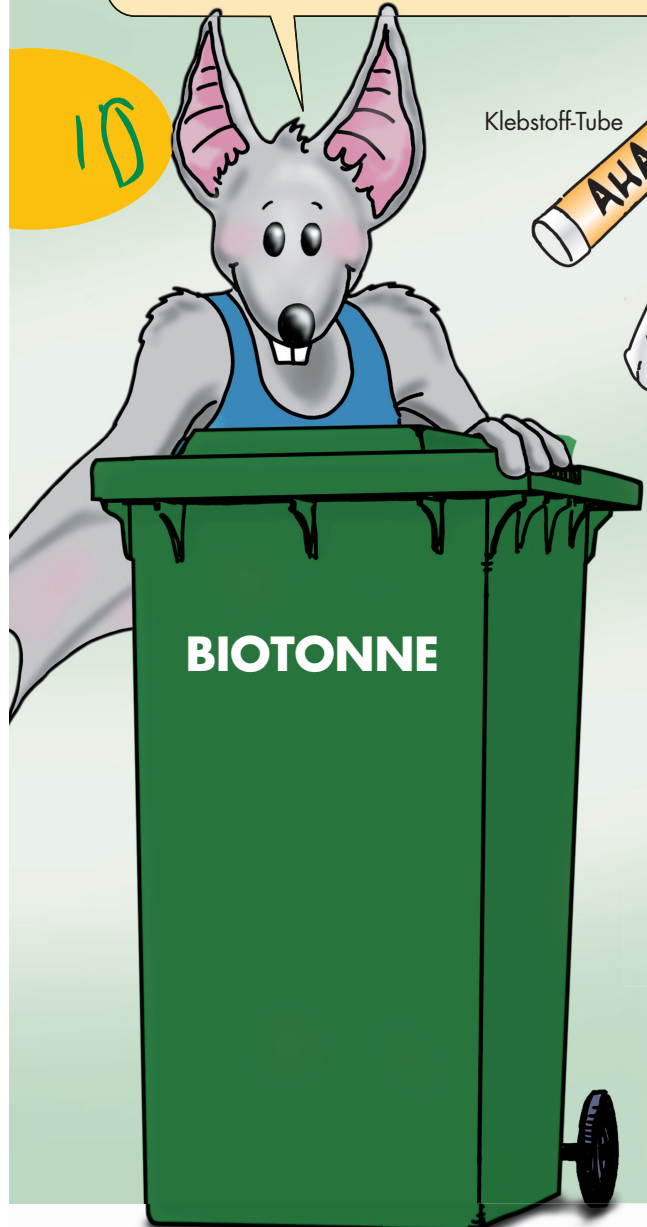
## Was gehört in die Biotonne?

**Essensreste wie schimmeliges Brot, faulige Tomaten und verdorbener Schinken, welche du nicht mehr essen oder verkochen kannst, gehören auf keinen Fall in die Restabfalltonne!**

Sie gehören so wie verwelkte Blumen, Bananenschalen, Apfelbutzen oder Eierschalen in die Biotonne – nur dann kann daraus Komposterde gemacht werden! Lies dazu auch die Reise des Bioabfalls auf Seite 11.

Apfelsine und ich haben leider den Müll ausgeschüttet! Kannst du uns bitte helfen, die Abfälle zu suchen, die in die Biotonne gehören? Verbinde die 9 richtigen Lösungen mit der Biotonne! Tipp: Alles, was in die Biotonne gehört, wird wieder zu Erde!

10



Klebstoff-Tube



Katzenfutter-Dose

Apfelbutzen



verwelkte Blume



Taschentuch



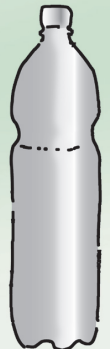
Brotaufstrich-Glas



Spitzer-Reste



Joghurtbecher



PET-Flasche



Nusschalen

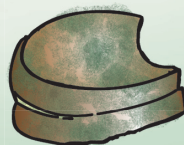


Teebeutel

Schachtel



Batterie



verschimmeltes Brot



Bananenschale

Serviette



Kaugummi



Zeitung



Karottenreste



# Die Kompost-Fabrik



12



Los, los, aber zackig!  
Ich sehe schon die  
nächste Ladung Gras  
kommen!

Dauernd nur Gras  
stinkt mir gewaltig.  
Da geht mir schon  
nach einem Tag  
die Luft aus!

Mir  
auch.

Mein Motto: Nicht  
zu feucht, nicht zu  
trocken und viel  
frische Luft.

Ja, dann  
geht's uns gut!

Also, in Trockenzeiten  
bin ich für jedes Getränk  
zu haben – sogar  
für Regenwasser!

Ich liebe  
Kaffee(satz)!

Welcher Dum-  
mbeutel wirft denn  
Staubsaugerbeutel  
in den Kompost?

Illustrationen: Mag. Peter Fejes

# ALFONS & APFELSINE



**In unserer Kompost-Fabrik geht's nur ums Fressen und Verdauen! Willi, der angefressene Saftkugler, erklärt euch die Arbeit in der Kompost-Fabrik:**

„Die Kompostierung, das ist Schwerstarbeit. Egal ob Äpfel, Sträucher oder Unkraut – alles wird verdaut. Dabei verwandeln sich die Abfälle in unseren Mägen zu wertvollem Kompost. Der kann dann von den Menschen als ‚Futter‘ (Dünger) für neue Pflanzen im Garten verwendet werden.“

Sauerstoff ist für uns alle lebenswichtig!

ICH weiß das ohnehin! Sag's den Menschen, die sollten das wissen!

Dabei wäre es so einfach ...

... für genug Sauerstoff im Kompost zu sorgen!

Mischkost ist das Beste, aber der Staubsaugerbeutel ist mir neulich gar nicht bekommen.

Genau! Einfach ein paar Äste oder Zweiglein unter das Gras mischen!

13

**Damit Kompost hergestellt werden kann, braucht Willi auch deine Mithilfe:**

„Wirf Speisereste wie Bananenschalen, Eierschalen, hartes Brot ... nicht in den Restabfall, sondern unbedingt in die Bio-tonne oder auf den Komposthaufen – nur so können wir daraus Kompost machen!“

## Pflegen Sie einen nachhaltigen Lebensstil?

### 1. Wie sieht es bei Ihnen zu Hause mit der Abfalltrennung aus?

- a Davon halte ich nichts – das wird danach sowieso alles wieder zusammengeworfen.
- b Naja, ich trenne zumindest Altpapier und Glasflaschen.
- c Klar trenne ich jede Art von Abfall (Plastik-, Glas- und Metallverpackungen, Papier und Kartonagen, Bioabfall)

### 2. Wie transportieren Sie Ihre Einkäufe nach Hause?

- a Manchmal bekomme ich eh ein Gratissackerl, ansonsten kaufe ich mir eines bei der Kassa.
- b Ich habe eine Einkaufstasche/einen Einkaufskorb.
- c In alten Plastiksackerln, die ich von zu Hause mitnehme.

### 3. Kaufen Sie Bioprodukte?

- a Klar, ich kaufe primär regionale Bioprodukte auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen.
- b Ja manchmal, seit es auch in Supermärkten Bioprodukte gibt.
- c Nein, das ist doch alles nur Geldmacherei.

### 4. Was geben Sie Ihren Kindern als Jause in die Schule mit?

- a Süße Snacks für Zwischendurch aus dem Kühlregal im Supermarkt.
- b Ein Brot mit Käse und selbstgemachtem Aufstrich in einer Mehrwegbox.
- c Ein Wurstbrot in Alufolie verpackt.

### 5. Zum Abendessen wollen Sie heute Fisch kochen – welchen wählen Sie?

- a Pangasius – der schmeckt meiner Familie am besten.
- b Eine Makrele.
- c Ich hole noch schnell eine Forelle aus heimischen Gewässern.

### 6. Ihr Kind wünscht sich zu Weihnachten eine selbstgebackene Erdbeertorte. Was tun Sie?

- a Ich klappere jeden Supermarkt ab, bis ich endlich Erdbeeren – aus Chile kommend – gefunden habe.
- b Ich erkläre meinem Kind, dass zurzeit Erdbeeren in Österreich leider nicht reif sind. Es kann aber gerne eine Topfentorte haben.
- c Ich kaufe im Supermarkt tiefgefrorene Erdbeeren aus Österreich.

### 7. Welche der folgenden Getränke trinken Sie am häufigsten?

- a Leitungswasser – wir haben doch so ein Glück, dass es bei uns so sauberes Wasser gibt.
- b Saft aus der Region (z. B. Apfelsaft)
- c Am liebsten mag ich Orangensaft und Softdrinks wie Cola oder Fanta.

### 8. In Ihrem Kühlschrank sind noch ein paar Blätter Schinken vom Frühstück vor zwei Tagen über. Was tun Sie?

- a Ich werfe den Schinken samt der Verpackung in den Restmüll.





- b** Da meine Familie nur ganz frischen Schinken mag, gebe ich ihn der Katze.
- c** Ich mach daraus Abendessen, indem ich mit ein paar Eiern eine schmackhafte Eierspeise zubereite.

## 9. Wie sammeln Sie die Bioabfälle aus Ihrer Küche?

- a** Ich werfe sie aus dem Küchenfenster – dahinter ist gleich der Wald und dann haben die Rehe etwas zu fressen.
- b** Im Plastiksackerl.
- c** In einem Biokübel oder Biosack zur Kompostierung.

## 10. Was ist der Unterschied zwischen einem Komposthaufen und einem Misthaufen?

- a** Der Misthaufen liegt hinter'm Haus, der Komposthaufen davor.
- b** Am Misthaufen verfault das Material, am Komposthaufen verrottet es.
- c** Gar keiner.

## 11. Wer oder was sorgt für die Verrottung im Komposthaufen?

- a** Die kleinen Bodenlebewesen wie z. B. Bakterien, Pilze, Würmer, Springschwänze, Asseln.
- b** Die gesetzlichen Rahmenbedingungen und Verordnungen.
- c** Die anderen.

## 12. Wohin wenden Sie sich, wenn Sie weitere Fragen zum nachhaltigen Lebensstil haben?

- a** An die Bezirksabfallverbände – Umwelt- & AbfallberaterInnen ([www.umweltprofis.at](http://www.umweltprofis.at)).
- b** An die Kummer-Nummer des ORF.
- c** Ich wende mich ab.

## Auswertung

Kreuzen Sie Ihre Antworten an (X) und zählen Sie dann die Anzahl Ihrer Punkte anhand der nebenstehenden Tabelle zusammen. Daraus ergibt sich Ihr Typ in puncto Lebensstil.

Antwort	a	b	c
Frage 1	4	2	1
Frage 2	3	1	2
Frage 3	1	2	3
Frage 4	3	1	2
Frage 5	4	2	1
Frage 6	4	1	2
Frage 7	0	1	3
Frage 8	4	2	1
Frage 9	4	2	1
Frage 10	4	1	3
Frage 11	1	2	4
Frage 12	0	3	4

### 10 bis 16 Punkte: „Der/Die Nachhaltige“

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben einen nachhaltigen Lebensstil. Hätten alle Bewohner der Erde so eine Einstellung wie Sie, würden viele Probleme (z. B. zu viel Ressourcen- und Energieverbrauch) vermutlich gar nicht bestehen. Weiter so!

### 17 bis 37 Punkte: „Der/Die Nachdenkliche“

Ihnen ist das Thema „Nachhaltigkeit“ durchaus bewusst und Sie denken auch hin und wieder über die Konsequenzen Ihres Verhaltens nach. Aber Ihnen fehlt noch die Entschlossenheit, den nachhaltigen Lebensstil durchgängig zu leben. Versuchen Sie's!

### über 38 Punkte: „Der/Die Verschwender(in)“

Hätten alle Erdenbewohner denselben Lebensstil wie Sie, wäre die Erde vermutlich schon kollabiert. Nur weil es viele Menschen gibt, die nicht die Möglichkeit haben, so viele Ressourcen zu verbrauchen oder die bewusst auf ihren Lebensstil achten, haben Sie Glück, auf der Erde scheinbar im Überfluss leben zu können. Versuchen Sie sich in langsamen Schritten einem nachhaltigen Lebensstil zu nähern!

15

# ALFONS & APFELSINE

So wirst du zum Einkaufs-Profi!



## Verantwortungsvoll einkaufen - aber wie?

- **Prägen Sie sich die Methoden der Verkaufspsychologie gut ein**, sodass Sie das nächste Mal die Tricks rechtzeitig durchschauen!
- **Einkauf sorgfältig planen** und Einkaufszettel schreiben!
- **Prospekte bereits zu Hause nach Sonderangeboten durchstöbern** und überlegen, ob zum Beispiel größere Mengen auch wirklich gebraucht werden. (Nimm 3, zahl 2 – und eigentlich reicht 1 ...)
- **Grundpreise vergleichen**: Nicht immer ist in einer optisch größeren Verpackung wirklich mehr drin! Nicht immer ist die Großpackung auch die günstigere.
- **Nicht hungrig einkaufen gehen!** Mit leerem Magen kauft man schnell einmal zu viele Lebensmittel.
- Der Preis sollte nicht das einzige Kauf-Kriterium sein! Achten Sie auf Labels wie z. B. das Bio-Label!
- **Beim Warten vor der Kassa besonders konsequent sein** und den Verlockungen der Süßwaren widerstehen. Mit den Kindern rechtzeitig über Strategien der Supermärkte reden und ihnen erklären, dass die Süßigkeiten im Kassensbereich tabu sind. (Wer sich einmal überreden lässt, hat jedes Mal einen Kampf zu bestehen.)
- **Regional und saisonal statt global kaufen.** Österreichisches Bio-Obst kann reif geerntet werden

und hat dadurch einen volleren Geschmack und einen höheren Vitamingehalt. Darüber hinaus verursacht Obst und Gemüse aus Österreich viel weniger Transport-CO<sub>2</sub>.

- **Einkaufstasche, Sack oder Korb mitnehmen.** Das spart Geld UND hilft der Umwelt!
- **Mehrwegsysteme verwenden.** Diese sind ein wichtiger Beitrag zur Abfallvermeidung und unterstützen regionale Unternehmen. Leider verschwinden sie immer mehr aus dem Einzelhandel.
- **Mogel-Verpackungen meiden.** Viel Verpackung – wenig Inhalt: Das ist Indiz für ein schlechtes Preis-Leistungs-Verhältnis und vergrößert den Abfallberg.
- **Fleisch und Eier aus artgerechter Haltung kaufen.**
- **Auch mal zu Fuß oder mit dem Rad zum Einkaufen.** Das ist gut für Umwelt, Budget und Figur!
- **Klima-Diät.** Ebenfalls gut für die Figur ist eine gesundheitsbewusste Ernährung mit mehr Gemüse und weniger Fleisch.
- **Altstoffe trennen.** Anfallende Verpackungen gehören nicht in den Restmüll, sondern je nach Material in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter!

## Lösungen der Rätsel

**Seite 4:** Frühling: Radieschen, Salat, Rhabarber / Sommer: Kirsche, Tomate,

Erdbeeren / Herbst: Apfel, Weintrauben, Kürbis / Winter: Karotte, Walnuss, Zwiebel

**Seite 9:** Rechnung 1: 3 Euro / Rechnung 2: 7 Euro / Rechnung 3: 7 Euro

**Seite 10:** Apfelbutzen, verwelkte Blume, Taschentuch, Nusschalen, Teebeutel, verschimmelttes Brot, Bananenschale, Serviette, Karottenreste

**Seite 11:** 1 = Bioabfälle / 2 = Kompostieranlage / 3 = Gras / 4 = Komposterde + Wasser / 5 = Dünger



**Impressum:** Für den Inhalt verantwortlich: Oö. Landesabfallverband und Oö. Bezirksabfallverbände. Copyright Figur „Alfons Trennfix“: Mag. Astrid Schragl und Ing. Alexander Würtenberger. Copyright Figur „Apfelsine“: Oö. Landesabfallverband und Oö. Bezirksabfallverbände. Ideen für Text und Inhalt: AbfallberaterInnen der Oö. Bezirksabfallverbände (Herbert Kamesberger, Mag. Gudrun Pichler-Zecha, Sonja Punzenberger, Mag. Verena Rothauer, Ing. Ursula Salomon, Johannes Weninger). Grafik & Layout: COMO GmbH. Fotos: Fotolia, R. Schimpl, Land OÖ. Druck: kb-offset Kroiss & Bichler GmbH & CoKG.

Mit Unterstützung von



Gefördert durch  
AGR-FAV



[www.umweltprofis.at](http://www.umweltprofis.at)