

Sparen Sie
über
€ 1.000,-
im Jahr!

DAS STEIRISCHE

HAUS HALTS SPAR BUCH



Das Land
Steiermark

Liebe Steirerinnen! Liebe Steirer!

”

Ihr Zuhause bietet enorm viel Einsparungspotenzial. vielerorts verstecken sich kleine oder auch größere „Energiefresser“, deren sich Mieter und Eigentümer oftmals nicht bewusst sind, die in Summe aber ein großes Loch in die Haushaltskasse reißen. Investitionen in strom- und wassersparende Haushaltsgeräte lohnen sich, doch auch ohne Neuanschaffungen können Sie spürbare Veränderungen im Haushaltsbudget bewirken. Ein bewusster, nachhaltiger Umgang mit Wasser und Energie, aber auch Lebensmitteln hilft, die Ausgaben zu senken. Neben den geringeren Energiekosten bleiben wichtige Ressourcen für nachfolgende Generationen erhalten, und es wird ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz geleistet. Das „Steirische Haushaltssparbuch“ ist ein einfacher Ratgeber, der zeigt, wie Sie selbst ohne Kostenaufwand und ohne auf den gewohnten Komfort zu verzichten über 1.000 Euro pro Jahr einsparen können. Schon kleine Veränderungen führen zum Erfolg. Probieren Sie es einfach aus!



Ihr
Landesrat Johann Seiting

”

Forciertes Energiesparen, die Steigerung der Energieeffizienz und der Ausbau erneuerbarer Energien sind für mich wesentliche Herausforderungen für die Zukunft unserer Steiermark. Bis 2025 soll ein Drittel der steirischen Gemeinden energieautark sein. Auch wirtschaftlich gesehen soll unser Bundesland mittel- bis langfristig in der Energie- und Umwelttechnik österreichweit Spitzenreiter werden. Aber nicht nur die Wirtschaft bzw. die Kommunen, alle Steirerinnen und Steirer können einen Beitrag zu den genannten Themen leisten. So liegt gerade im Gebäude- und Wohnbereich enormes Optimierung- und Einsparpotenzial. Durch eine energetische Sanierungsoffensive des Landes wird die Möglichkeit der Wohnhaussanierung geboten und die Bedeutung des Energiesparens und der erneuerbaren Energien nachhaltig gestärkt – eine klassische Win-Win-Situation. Zusätzlich zu unseren Förderaktivitäten möchte das Land durch eine eigens dafür ins Leben gerufene „Ich tu's“-Kampagne Bewusstsein schaffen, Orientierung geben und zum Mittun motivieren. Das „Steirische Haushaltssparbuch“ beinhaltet nützliche Tipps, die Ihnen helfen, Ihren Alltag energiebewusster, klimafreundlicher und kosteneffizienter zu gestalten.



Siegfried Schrittwieser
Landeshauptmannstellvertreter



AB S. 10

WASSER



AB S. 18

LEBENSMITTEL



AB S. 46

STROM



AB S. 74

HEIZEN

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Wer sich für „Genuss auf steirisch“ entscheidet, sagt bewusst „ja“ zu Qualität, Regionalität, Nähe, Frische und Saisonalität. Mit dem Kauf heimischer Produkte bei Ihrem steirischen Lebensmittelhändler sichern Sie sich so nicht nur besten Geschmack, sondern auch der Region wertvolle Arbeitsplätze. Darüber hinaus sparen Sie neben Kosten für lange Transportwege und Lagerung auch CO₂ ein und schonen Umwelt und Geldbörse!

Das „Steirische Haushaltssparbuch“ zeigt außerdem, welche Möglichkeiten es gibt, damit Sie auch noch die Reste sinnvoll verwerten und Ihren Einkauf bis zum Ende voll auskosten können. Wussten Sie, dass fast 400 Euro „weggeworfen“ werden?

Auch bei der Lagerung und dem Kochen gibt es enormes Einsparpotenzial, denn Herd und Backofen werden schnell zu wahren „Energiefressern“!

Tipps und Tricks wie Sie unnötige Mehrkosten vermeiden finden Sie auf den folgenden Seiten.



Gremialobmann
Alois Siegl

Gremialgeschäftsführer
Mag. Günther Knittelfelder

”

Verantwortungsvoll mit dem Thema Energie umzugehen heißt, sie effizient und sparsam einzusetzen.

Sorgsam mit den vorhandenen Ressourcen umzugehen und die Umwelt zu schützen sind als Pflicht zu sehen – und nicht als Kür. Die Energie Steiermark setzt ein Zeichen und verändert sich für ihre Kunden: Vom Landesenergieversorger zum innovativen Dienstleistungskonzern. Neue Services und Angebote verlangen neues Denken, neue Strukturen, neue Flexibilität.

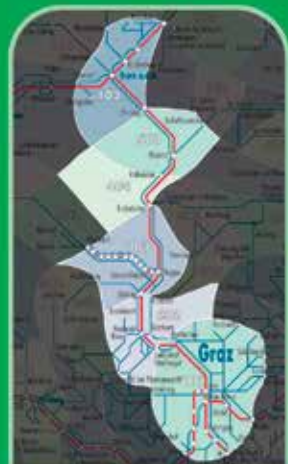
Ein weiterer Schritt, den wir mehr denn je in unserer täglichen Arbeit setzen. Unsere Kunden erwarten mit Recht von uns, dass wir verantwortungsvoll und schonend mit den Energieressourcen des Landes umgehen. Und täglich besser werden. Für uns ein klarer Auftrag. Mit dem E-Check bieten wir nun ein Service, das unabhängig vom Energieträger und vollkommen neutral hilft, bewusstes und effizienter Energie einzusetzen. Die Beratung erfolgt durch unsere speziell ausgebildeten Fachleute und ist auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Auftrags abgestimmt. Damit unterscheiden wir uns von anderen Anbietern am Markt und helfen unseren Alltag etwas grüner zu gestalten. Also, sparen wir gemeinsam effizient Energie! Wir unterstützen Sie dabei!



Vorstandssprecher Energie Steiermark
DI Christian Purrer

Sparen mit der Jahreskarte

Was Sie in Zeiten schwindelerregender Treibstoffpreise im Vergleich zum Auto sparen können, zeigen wir Ihnen am Beispiel einer Pendlerin von Bruck an der Mur nach Graz: Entfernung: ca. 55 km, sechs Tarifzonen im Verkehrsverbund



Berechnen Sie Ihren persönlichen Preisvergleich unter www.verbundlinie.at

€500 €1000 €1500 €2000

Fahrpreis für Jahreskarte

€ 1.100,-

Ersparnis pro Jahr

€ 1.059,-

Dieselposten pro Jahr

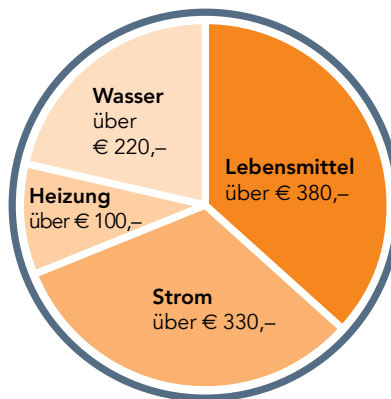
€ 2.159,-

Annahmen für das Beispiel: Verbrauch 6l/100 km, Diesel € 1,392 pro Liter (Stand: Dezember 2012) und 470 Fahrten pro Jahr

VERBUND LINIE

Das „Steirische Haushaltssparbuch“ ist eine Initiative von Landesrat Johann Seitinger, Landeshauptmannstellvertreter Siegfried Schrittwieser, dem Landesgremium Lebensmittelhandel und der Energie Steiermark und soll dabei helfen, den Energie- und Wasserverbrauch sowie die daraus folgenden Kosten zu senken. Darüber hinaus bietet es die einmalige Möglichkeit, mehr über das Thema Lebensmittel, Energie und Wasser zu erfahren.

WIE UND WO KANN ICH SPAREN?



In Zusammenarbeit mit:



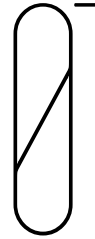
IMPRESSUM: Herausgeber/Konzeption/Satz/Layout/Grafik: josefundmaria – Die Werbeagentur, Weinholdstraße 20a, 8010 Graz Fotos: shutterstock, istockphoto, fotolia, Katzbeck Fenster, von Partnern beigestelltes Bildmaterial | Druck: Druckhaus Thalerhof | Erscheinungsort: Graz | Quelle: Land Steiermark, Grazer Energie Agentur, www.grazer-ee.at | Druck- und Satzfehler vorbehalten. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben ohne Gewähr. Jänner 2013

DAS STEIRISCHE
HAUSHALTSSPARBUCH

SO SPAREN SIE BEIM WASSER



Ob in der Küche, im Bad und WC, beim Wäschewaschen, im Garten, bei Geräten oder beim Trinkwasser – wer beim Verbrauch einspart, ist immer „flüssig“.



KÜCHE



Obst und Gemüse in einer Schüssel anstatt unter laufendem Wasser waschen.

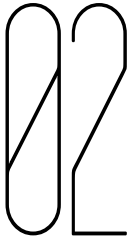
Nur so viel Wasser verwenden bzw. erhitzen, wie man wirklich benötigt.

Bei neuen Geschirrspülern, aber auch Waschmaschinen empfiehlt es sich, auf den Wasser- und Energieverbrauch zu achten. Hilfreich dabei ist das EU-Energie-Label. Die Kennzeichnung gibt Hinweise über Wasserverbrauch, Geräuschpegel etc.

Geschirrspülmaschinen nur dann einschalten, wenn sie voll sind, und so oft wie möglich das Sparprogramm verwenden.

Zum Auftauen von tiefgefrorenen Lebensmitteln kein Wasser verwenden. Lebensmittel einfach über Nacht in den Kühlschrank legen.

**GESAMT
ERSPARNIS
€ 25,-**



BAD

Immer vergewissern, dass der Wasserhahn ganz zuge dreht ist.

Den Wasserhahn beim Zähneputzen, Rasieren oder Einseifen der Hände zudre hen.

Zähneputzen mit Zahnputzglas statt unter laufendem Wasserhahn.

Anstatt eines Vollbades (150 l) lieber eine Dusche (80 l Wasserverbrauch) nehmen.

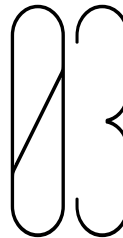
Einen Durchflussmengenbegrenzer für Wasserhahn oder Dusche einbauen.

Tropfende Wasserhähne reparieren. Ein einzelner vergeudet 17 l Wasser pro Tag – das sind im Jahr 6.200 l verschwendetes Wasser.

**GESAMT
ERSPARNIS
€ 40,-**



**GESAMT
ERSPARNIS
€ 10,-**



WC

Wassersparende Toilettenspülkästen einbauen lassen.

So oft wie möglich die Spartaste der Toilettenspülung benutzen.

Tropfende Wasserhähne und undichte Ventile an WC-Spülkästen sofort reparieren.

Toiletten und Abflüsse dürfen niemals als Abfalleimer für Öle, Fett, Chemikalien, Essensreste, Medikamente und Zigarettenstummel verwendet werden.

Immer vergewissern, dass die Toilettenspülung nicht klemmt und so Unmengen an Wasser verschwendet werden. Ein undichter Spülkasten kostet bis zu 100 Euro im Jahr.



04 WÄSCHE- WASCHEN

Bei leicht verschmutzter Wäsche reicht ein Waschgang ohne Vorwäsche.

Bei 30 Grad werden 99% der Bakterien entfernt. Das spart bis zu 50% Energie ein.

Tipp: Sparprogramm nützen!

Waschmaschinen arbeiten am effektivsten, wenn man ihre Ladekapazität voll ausnützt (eine Handbreite frei lassen).

Bei der Neuanschaffung einer Waschmaschine auf Wasser- und Energieverbrauch achten.

Auf Kombinationsgeräte oder Trockner verzichten. Ein Kondensationstrockner verbraucht zusätzlich bis zu 85 Liter Wasser.

GESAMT
ERSPARNIS
€ 40,-

05

GARTEN



Den Garten mit aufgefangenem Regenwasser bewässern, was auch den Pflanzen guttut.

Den Rasen nicht überbewässern.

Große Tonnen unter die Regenrinne (Dachrinne) stellen und wertvolles Wasser sammeln.

Den Rasen nicht zu oft mähen, da er sonst schneller austrocknet.

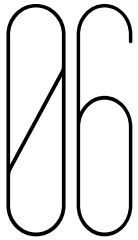
Im Hochsommer oder während einer Trockenperiode den Rasen nicht bewässern, da er nach dem ersten Regen bald wieder sattgrün wird.

Oft reicht es auch, Plätze im Garten mit einem Besen zu wischen anstatt abzuspritzen.

Bei Neubauten kann eine Regenwassersammelanlage von Anfang an eingeplant und für den Garten verwendet werden.

GESAMT
ERSPARNIS
€ 18,-





MODERNE GERÄTE UND NEUE TECHNIK

Achten Sie beim Kauf von Geräten auf den Wasser- und Energieverbrauch.

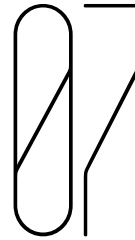
Überprüfen Sie den Verbrauch von Geräten, die an der Wasserleitung hängen.

Erneuern Sie Ihren alten Toilettenspülkasten durch einen modernen Druckspüler.

Eine sparsame Waschmaschine verbraucht 30% weniger als eine alte Maschine.

Einhandmischer und Thermostat-Armaturen helfen, Wasser und Energie zu sparen.

Perlatoren reduzieren den Durchfluss durch Beimischung von Luft auf 6 bis 8 Liter pro Minute. So sparen Sie bis zu 50 Prozent Wasser. Bei modernen Armaturen sind Perlatoren bereits vom Hersteller eingebaut.



TRINK! WASSER



Das steirische Wasser ist eines der qualitativ hochwertigsten in Europa. Eine Tatsache, die gerade in Zeiten, in denen über die Hälfte der Weltbevölkerung keinen Zugang zu sauberem Wasser hat, zum nachhaltigen Handeln anregen sollte. In 20 Jahren könnten über 3,4 Milliarden Menschen kein sauberes Trinkwasser haben!

„Schützen und sparsam nützen!“ Wenn es aber darum geht, den Durst zu löschen, darf ruhig beherrzt zugriffen werden. Täglich sollte ein Erwachsener rund 2 Liter an Flüssigkeit zu sich nehmen. Beim Kauf von anderen Getränken wird literweise wertvolles Trinkwasser bei Herstellung, Transport, aber auch Entsorgung verschwendet. Dies sind Extra-Kosten, die sich am Jahresende summieren.

Wer Leitungswasser statt Mineralwasser trinkt, spart nicht nur bares Geld, sondern auch Transportwege, Verpackung und Energie für die Kühlung.

**GESAMT
ERSPARRIS
BIS ZU
€ 90,-
/JAHR** *

*148 kg CO₂/Jahr



SO SPAREN SIE BEI LEBENSMITTELN



Bewusst kaufen und restlos genießen: Regionalität, Qualität, Nähe, Frische und Saisonalität schmecken allen – auch dem Geldbeutel.



1 REGIONALITÄT

In der Steiermark werden hervorragende Lebensmittel erzeugt und hergestellt. Die regionale Herkunft der Waren hat einen Wert an sich. Mit dem Kauf heimischer Produkte fördern Sie regionale Erzeuger und Verarbeiter.

Achten Sie beim Einkauf Ihrer Lebensmittel, wo und wie diese erzeugt und verarbeitet wurden.

Nachhaltige Lebensmittelqualität wird am besten durch regionale Nähe sichergestellt. Nähe erzeugt Transparenz. Und Transparenz schafft soziale Kontrolle und Vertrauen.

02

FRISCHE

Eine gesunde und genussvolle Ernährung braucht frische und wertvolle Lebensmittel.

Achten Sie auf optimale Lagerungsbedingungen der einzelnen Nahrungsmittel. So bleiben Ihre Lebensmittel länger genießbar und frisch.

Verzichten Sie auf Fertiggerichte (Convenience-Produkte). Suppen oder Nudelsoßen selbst vorkochen und einfrieren ist billiger und gesünder.

Palatschinken aus Eiern, Milch und Mehl selber machen statt Fertigteig kaufen: 100 Gramm kosten rund 12 Cent. Das Fertigprodukt kostet mehr als das Doppelte.

Salatdressing aus Öl, Essig und getrockneten Gewürzen selber machen statt Fertigprodukt kaufen. Für Variationen eignen sich ein Schuss Milch, übrig gebliebener Bratensaft oder Käse. Fertige Salatsoßen kosten bis zu dreimal so viel – ca. 50 Cent pro 100 Milliliter.



03

QUALITÄT

Entscheiden Sie bewusst, welche Lebensmittel und wie viel Sie davon kaufen.

Nachhaltigkeit hat ihren Preis. Kaufen Sie weniger, dafür hochwertigere Lebensmittel.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die nächsten Tage, bevor Sie einkaufen gehen. So kaufen Sie nichts zu viel, das später vielleicht im Müll landet.

Einkaufsliste schreiben und Spontankäufe vermeiden.

04 KURZE TRANSPORT- WEGE

Durch kurze Transportwege sparen Sie zusätzliche Kosten, die sich auch in einem günstigeren Preis wiederfinden. Durch geringere Emissionen und weniger Energieverbrauch leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz.

**GESAMT
ERSPARNIS
€24,-
/JAHR**

Zum Einkaufen Tasche oder Einkaufskorb mitnehmen, statt immer ein Plastiksackerl zu kaufen. Pro Sackerl: 15 Cent

05 RESTLOS GENIESSSEN

Täglich wird in Wien so viel Brot wegge-
worfen, wie Graz (280.000 Einwohner) zur
Versorgung benötigt! In Österreich landen
jährlich 166.000 Tonnen Nahrungsmittel
im Abfall. Die weggeworfenen Lebens-
mittel Europas und Nordamerikas würden



dreimal ausreichen, um alle Hungernden
der Welt satt zu machen. Pro Kopf landen
in Österreich jährlich unverpackte Lebens-
mittel im Wert von 387 Euro im Müll! Im
Schnitt wandert jedes fünfte (!) Stück Ge-
bäck so, wie es aus dem Ofen gekommen
ist, in den Müll.

**GESAMT
ERSPARNIS
FAST
€387,-**

Einkaufsliste schreiben

Bewusst einkaufen

Auf Qualität statt Quantität achten

Reste verwerten

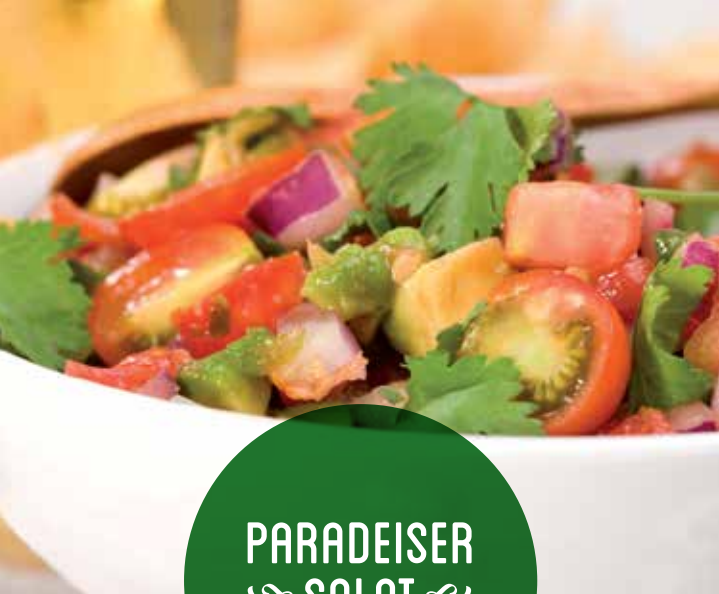
Mindesthaltbarkeiten sind Richtwerte, viele
Produkte sind darüber hinaus noch genießbar.
(Erst öffnen und prüfen statt sofort wegwerfen.)

RESTL-GENUSSREZEPTE



Damit Resten von Lebensmitteln der Weg in
den Abfall erspart bleibt, gibt es das „Restl-
Rezeptheftchen“. 4-Hauben-Koch Heinz Reit-
bauer, Steirereck, hat dafür eine Auswahl seiner
besten Rezepte zusammengestellt. Die Zutaten
sind übrig gebliebene Lebensmittel.

Diese hilfreiche Broschüre können Sie kosten-
los bestellen: WKO Steiermark | Sparte Handel
Körblergasse 111-113, 8021 Graz
Tel.: 0316/601 - 585 | Fax: 0316/601 – 592



PARADEISER SALAT

Lauwarm mit Avocado

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Champignons
- 60 g Olivenöl
- 30 g Honig
- 10 g Sojasauce
- 10 g Weißweinessig
- Saft einer ½ Zitrone
- ¼ l Wasser
- 100 g gebräunte Butter
- Salz, Pfeffer
- 1200 g gemischte Paradeiser (Rispen-, Cherry-, Eier-, Pflaumen-, Ribisel-paradeiser)
- 1 Stück reife Avocado (Sorte Hass)
- 3 EL fein geschnittene Lauchwürfel
- 1 Zweig Estragon
- Basilikum, Kerbel, Gartenkräuter

ZUBEREITUNG

Noch
Paradeiser
übrig?

Für die Marinade Champignons klein schneiden und in Olivenöl stark rösten. Mit Honig, Sojasauce, Essig und Zitronensaft ablöschen und mit Wasser aufgießen. Auf die Hälfte reduzieren, abseihen, salzen und die gebräunte Butter mit einem Stabmixer einrühren.

Die Paradeiser kurz blanchieren, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Marinade mit den Lauchwürfeln und dem gehackten Estragon erhitzen, die Paradeiser darin kurz erwärmen.

Die Avocado in Spalten schneiden, schälen und mit dem Paradeisersalat anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Dazu warmes, knuspriges Salzstangerl reichen.



RINDFLEISCH SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg Rindfleisch – Siedfleisch, Tafelspitz, weißes Scherzel
- 1 Bund Wurzelwerk – Suppengrün
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Mayonnaise
- 4 Essiggurkerl
- 1 Zwiebel
- 1 Pr. Paprikapulver edelsüß
- Salz, Pfeffer
- 1 Pr. Zucker
- etwas Petersilie

Zum Garnieren:

- grüne Salatblätter
- Tomaten
- harte Eier

ZUBEREITUNG

Noch
Rindfleisch
übrig?

Rindfleisch im Salzwasser weich kochen. Das Fleisch nach dem Erkalten klein schneiden.

Die Zwiebel und Gurken ebenfalls klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit Tomatenmark, Mayonnaise und den Gewürzen abschmecken und anschließend mit frischem Schnittlauch anrichten.

Mit Salatblättern, harten Eiern und Tomaten garnieren.



ZUBEREITUNG

Noch
Gemüse
übrig?

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Jungzwiebel fein schneiden. Erdäpfel, Karotte und Zucchini grob raspeln. Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gemüse in einer Pfanne kurz anrösten. Mit Eiern begießen und mit Schnittlauch und evtl. Käse bestreuen. Das Omelett auf mittlerer Schiene bei 200 °C ca. 5–10 Minuten stocken lassen.

Mit frischem Basilikum servieren.

GEMÜSE OMELETT

aus dem Backrohr

ZUTATEN FÜR 2–4 PORTIONEN:

- 20 g Jungzwiebeln
- 1 großer Erdapfel vom Vortag
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Paprika edelsüß
- Schnittlauch
- frischer Basilikum
- evtl. geriebener Käse



PASTA

mit Schinken
und Ei

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 200 g Pasta
- 150 g Schinken oder Wurstreste
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Majoran
- 2 EL Öl
- Petersilie gehackt

ZUBEREITUNG

Noch
Nudeln
übrig?

Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebeln und Schinken klein schneiden. Eier verschlagen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und ein Omelett bereiten, das man mit der Gabel fein zerkleinert.

Schinken-Zwiebel-Gemisch zu den Eiern geben und kurz mitrösten.

Pasta abseihen und mit dem Schinken-Eier-Gemisch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken, mit Petersilie bestreuen.



RESTL RISOTTO

ZUTATEN FÜR 2-4 PORTIONEN:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Paprika
- 1 Stück Hühnerbrust
- 1 ½ Tassen Risottoreis
- 1 EL Butter
- 2 EL Mais
- 5 kl. Maiskölbchen
- 1 Handvoll grüne Bohnen
- 1 Glas Prosecco
- 1 Tasse Brühe
- 1 EL Parmesan

ZUBEREITUNG

Noch
Hähnchen
übrig?

Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. In Butter glasig rösten. Hühnerfleisch klein schneiden und dazugeben. Reis einwerfen und anrösten. Mit etwas Prosecco „ablöschen“.

Gemüse klein schneiden und begeben. Wenn alles verdampft ist, ein wenig Brühe zugießen. Anschließend abwechselnd Brühe und Prosecco in kleinen Mengen zugießen, immer ständig umrühren, bis der Reis bissfest ist.

Parmesan unterrühren.



ZUBEREITUNG

Noch
Äpfel
übrig?

WARMER APFELSPESIE

mit Löwenzahnsirup
und Zitronenthymian

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 12 mittelgroße Schafnasen (alte steirische Apfelsorte); als Alternative kann man auch andere säurebetonte Äpfel verwenden.
 - 2 EL Butter
 - 3 EL Feinkristall-Zucker
 - 20 dag Blätterteig
 - 1 Ei zum Bestreichen
 - 2 EL Blütensirup oder Blütenhonig
 - 1 Zweig Zitronenthymian
 - Vanilleeis, Zimt
- Blütensirup:**
- 300 g Löwenzahn-Blütenköpfe
 - 1 Liter Wasser
 - 2 Stk. Zitronen
 - 2 Stk. Orangen
 - 1 kg Kristallzucker

Für den Löwenzahnblüten-Sirup die gewaschenen Blütenköpfe grob hacken. Löwenzahn, Wasser, Saft von Zitronen und Orangen in einen Topf geben und zum Sieden bringen. 10 Minuten ziehen lassen. Den Auszug durch ein Leinentuch gießen und den Zucker zugeben. Dickflüssig einkochen (ca. 1 Std.) und abfüllen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in 1½ cm große Spalten schneiden. Den Blätterteig 3 mm dick ausrollen, mehrmals einstechen, in der Größe der feuerfesten Form ausstechen und mit dem verschlagenen Ei bestreichen. In einer feuerfesten Form die Butter zergehen lassen, die Äpfel beigegeben, mit Zimt und Zucker bestreuen und kurz anbraten. Den Blätterteig darüberlegen und im Rohr bei 220°C 15–20 Minuten goldbraun backen.

Die gebackene Apfelspeise mit dem Blütensirup überziehen und mit den Zitronenthymian-Blättern bestreuen.



Margareta Reichsthaler
Obfrau der GENUSS REGION ÖSTERREICH

Zum Glück liegt das Gute für uns so nah. Und damit auch die richtigen Wegweiser vorhanden sind, gibt es Qualitätsmarken, die Orientierung in der heimischen kulinarischen Landschaft geben.

An der Spitze steht die größte Kulinarik-Initiative des Landes: die GENUSS REGION ÖSTERREICH. Diese Marke steht für traditionelle, regionaltypische Lebensmittel von besonderer Qualität. Jede der insgesamt 110 Genuss Regionen Österreichs stellt ein Leitprodukt in den Mittelpunkt ihrer Bemühungen in den Bereichen Produktion, Gastronomie, Tourismus und Handel. Hinter den Leitprodukten, die in allen Fällen identitätsstiftend für eine ganze Region sind, steht eine lange Tradition in Bezug auf Verarbeitung und Qualitätssicherung. Deshalb dürfen auch nur die besten Marken – nach strenger Kontrolle – unsere Marke führen.

Und ganz einfach geht's über den Onlineshop:

www.genuss-region-shop.at

Informationen auch auf:

www.genuss-region.at

www.facebook.com/GENUSS.REGION.OESTERREICH

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung des ländlichen
Raums: Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



GENUSS REGION ÖSTERREICH
ONLINE SHOP
www.genuss-region-shop.at

DIRNDLGHUTNEY

WILDRAOUT

MOHNPESTO

STEIR. KÜRBISKERNÖL

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION
LE 07-13

HEIMISCHER GENUSS AUF EINEN KLICK.
www.genuss-region-shop.at



06 SAISONAL KAUFEN

Spargel-, Marillen- oder Erdbeer-Zeit. Die „Saison“ von Obst und Gemüse macht sich nicht nur im Geschmack, sondern auch beim Preis bemerkbar. Gutes, das zu „seiner Zeit“ geerntet wird, ist frischer und beinhaltet außerdem mehr Vitamine. Der höhere Chemikalieneinsatz bleibt aus. Ein Saisonkalender macht die Auswahl leicht.

Saisonal und regional einkaufen: Heimische Saisonware ist immer billiger.

Wer saisonal kauft, erspart den Energieeinsatz von beheizten Glashäusern und schont die Umwelt.

Selbst waschen und schneiden spart Geld: Ein Kilo Melone kann z. B. im gleichen Geschäft ca. 60 Cent oder über 4,50 Euro kosten. Der Unterschied: Das teurere Produkt ist gewaschen, klein geschnitten und handlich verpackt. Auch „verzehrbereiter“ Salat und „küchenfertige“ Erdäpfel sind wesentlich teurer.



DIE GENUSS REGIONEN IN DER STEIERMARK

- 1 Ausseerland Seesalbling
- 2 Gemüse Wild
- 3 Hochschwab Wild
- 4 Pöllauer Hirschsibirne
- 5 Oststeirischer Apfel
- 6 Weizner Berglamm
- 7 Murtaler Steirerkäs
- 8 Weststeirisches Turropoljeschwein
- 9 Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- 10 Grazer Krauthäuptel
- 11 Steirischer Teichland – Karpfen
- 12 Steirischer Vulkanland Schinken
- 13 Steirischer Kren g.g.A.
- 14 Südoststeirische Käferbohne
- A Murbodner Erdäpfel (Kandidat)
- B Ennstaler Steirerkas
- C Ennstal Lamm



GEMÜSE UND OBST

DER SAISON



Zwiebel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Karotte

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Erdäpfel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Himbeeren

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Gartenbohnen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Paradeiser

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Spinat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Radieschen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Spargel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Zucchini

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Stangensellerie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Kohl

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Lollo Rosso

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Kohlrabi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Karfiol

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Ribesln

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Mais

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Heidelbeeren

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Sellerie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Häuptelsalat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Kirschen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Pfirsiche

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Paprika

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Kraut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

DAS WC IST KEIN MISTKÜBEL

Diese Stoffe gehören nicht ins WC:



Giftstoffe:

- Medikamente
- Pflanzenschutzmittel
- Pestizide
- Desinfektionsmittel



Scharfe

Gegenstände:

- Rasierklingen
- Spritzen



Sonstiges:

- Flaschenverschlüsse
- Zigarettenkippen
- Katzenstreu
- Kleintiermist
- Tierkadaver



Speisereste:

- Essensreste
- Speiseöle



Hygieneartikel:

- Binden/Tampons/
Windeln
- Wattestäbchen
- Slipenlagen
- Strumpfhosen,
Unterwäsche
- Präservative
- Kosmetiktücher



Störstoffe und Zehrstoffe:

- Farben/Lacke
- Zement/Mörtel/
Bauschutt
- Mineralöle
- Säuren und Laugen
- Chemikalien
- Akkus/Batterien
- Lösungsmittel
- Wasch- &
Reinigungsmittel

NICHT- SCHWIMMER!





Einfach.Möglich

Geld anlegen oder
Tagräume finanzieren –
mit der HYPO Steiermark



Qualität, die zählt.

www.hypobank.at

Graz | Bruck | Deutschlandsberg
Feldbach | Fürstenfeld | Judenburg
Leibnitz | Liezen | Schladming

SO SPAREN SIE BEIM STROM

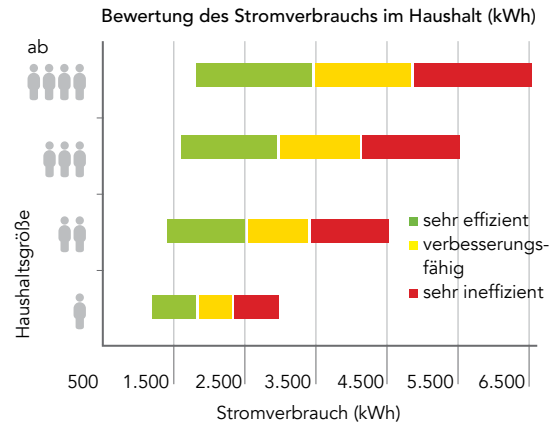


Ohne Komfortverlust kann bei Stand-by, Licht, Külschrank, Gefriertruhe, Herd und Backofen viel Geld eingespart werden.

STROMVERBRAUCH IN STEIRISCHEN HAUSHALTEN

Der Energieverbrauch hängt neben der Haushaltsgröße auch davon ab, ob man in einer Wohnung oder einem Einfamilienhaus wohnt. Die folgende Abbildung gibt Auskunft über die Bewertung des Jahresstromverbrauchs unterschiedlicher Haushaltsgrößen am Beispiel eines Einfamilienhauses (oder einer Wohnung) mit elektrischer Warmwasserbereitung:

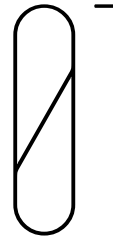
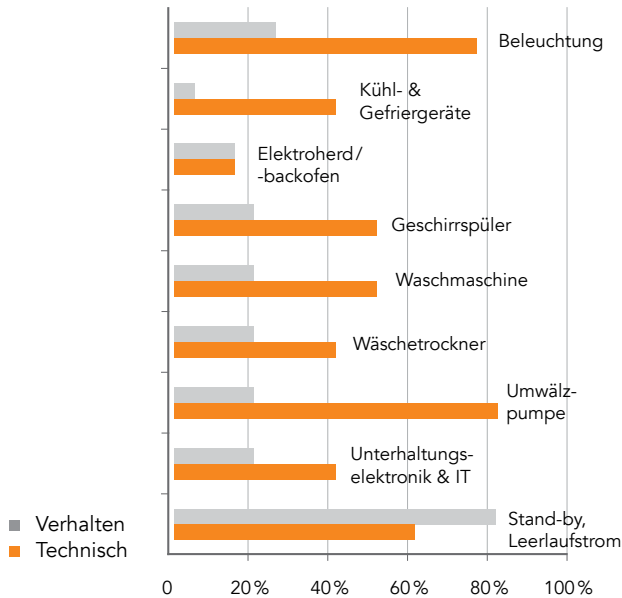
DURCHSCHNITTLICHER JAHRESSTROMVERBRAUCH



EINSPARUNGSPOTENZIALE

Mit neuen Technologien ist es möglich, den Strom immer effizienter zu nutzen. Doch auch das Nutzerverhalten hat einen sehr wesentlichen Einfluss auf den Energieverbrauch im Haushalt. Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die verschiedenen Einsparpotenziale:

EINSPARPOTENZIALE TECHNIK VS. VERHALTEN



LICHT



Energiesparlampen sind wesentlich effizienter als normale Glühbirnen und haben eine deutlich längere Lebensdauer. Ohne Komfortverluste lässt sich der Stromverbrauch für die Beleuchtung so um bis zu 70% reduzieren.

Lichtquellen so verteilen, dass einzelne Bereiche getrennt beleuchtet werden können

Eine helle Lampe statt mehrerer schwacher

Keine Festbeleuchtung, sondern gezielte Nutzung

Abschaltautomatik im Treppenhaus macht sich bezahlt

Reflektierende Lampenschirme statt Glühbirne mit hoher Wattzahl

Renovierungstipp: Helle Räume benötigen weniger Licht

Energiesparlampe oder LED-Lampe nutzen

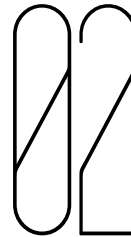
**GESAMT
ERSPARNIS
€ 40,-**

	Strompreis/kWh	Anschaffung	Leistung	Tägl. Leuchtdauer	Stromkosten= Leistung/1.000h x Brenndauer x Strompreis
Glühbirne	0,20 €	1 €	65 W	4h = ca. 1500h/Jahr	19,50 €
Gute Energiesparlampe	0,20 €	10 €	11 W	4h = ca. 1500h/Jahr	3,30 €
LED-Lampe	0,20 €	30 €	6 W	4h = ca. 1500h/Jahr	1,80 €

Gerätebezeichnung	Stk.	Leistung Stand-by (Watt)	Stand-by-Betrieb (Std./Tag)	Stand-by-Stromverbrauch (kWh/Jahr)	Stand-by-Stromkosten (€ im Jahr)
Rechenbeispiel:	2 (Stk.)	x 3 (Watt)	x 20 (Std./Tag)	x 365 (Tage) / 1000	x 0,20€ = 8€/Jahr
TV-Gerät alt	1	10	20	73	13
DVB-T-Box	1	6	23	50	9
DVD-Player	1	6	23	50	9
Hi-Fi-Anlage	1	10	20	146	26
PC (+ Monitor + Drucker)	1	20	20	146	26
Laptop	2	5	20	37	7
Anrufbeantworter	1	3	24	26	5
Ladegerät Handy	2	2	24	35	6
DSL-Router mit W-LAN	1	12	20	88	16
Mikrowelle	1	3,5	23	23	5
Elektr. Zahnbürste	2	2	24	24	6

Tabelle: Jährliche Kosten des Stand-by-Betriebs in einem durchschnittlichen Haushalt

**GESAMT
ERSPARNIS
BIS ZU
€ 128,-**



STAND-BY

Leuchtet auch bei Ihnen zuhause bei TV-Geräten oder Ladestationen nach dem Benutzen noch ein Lämpchen? In Österreich verbrauchen Geräte im Stand-by-Modus die gesamte Kapazität z. B. des Kraftwerks Wien Freudenau. Schalten Sie daher alle Geräte immer aus. Das spart bis zu 128 Euro im Jahr.

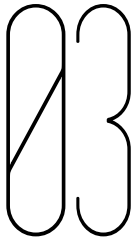
Unterhaltungsgeräte (TV/DVD-/CD-Player/Hi-Fi-Anlage) über eine abschaltbare Steckdosenleiste zusammenschließen und abschalten

PC, Drucker, Scanner etc. abschalten

Nutzung eines Vorschaltgeräts für Untertisch-Heißwasserspeichergeräte

Ladegeräte für Mobiltelefone, Rasierer, elektr. Zahnbürsten etc. ausstecken

Batteriebetriebene Wecker statt Radiowecker nutzen



KÜHLSCHRANK GEFRIERTRUHE

Beim Aufstellen des Kühlschranks/der Gefriertruhe darauf achten, dass diese/r nicht neben einer Wärmequelle (Heizung, Herd, direktes Sonnenlicht) steht.

ERSPARNIS
BIS ZU

€ 6,-

7°C Kühltemperatur beim Kühlschrank und -18°C beim Gefrierfach reichen aus. Jedes Grad weniger kostet 6% mehr Energie.

Kühlschrank nur kurz öffnen. Warme Speisen erst abkühlen lassen.

€ 3,-

Vor Urlaubsantritt Kühlschrank abtauen. Spart bei 14-tägigem Aufenthalt 3 Euro.

Gefrorenes im Kühlschrank auftauen unterstützt die Kühlleistung.

€ 100,-

Ein 10 Jahre und älteres Gerät verbraucht 4 x so viel Energie. Ein Neugerät (auf Energieeffizienzklasse achten!) kann pro Jahr bis zu 100 Euro einsparen.

Dichtung überprüfen. Tipp: Taschenlampe in den Kühlschrank legen; wenn Lichtstrahlen sichtbar sind – Dichtung tauschen.

**GESAMT
ERSPARNIS
BIS ZU
€ 109,-**



04 HERD

Stromsparend kochen und backen lohnt sich. Denn das Kochen macht in einem 5-Personen-Haushalt 8,5% des Gesamtstromverbrauchs aus.

Beim Kochen wenig Wasser verwenden.

€ 55,-

Deckel ganz schließen. Spart bis zu 2/3 Strom.

€ 3,-

Restwärme nutzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

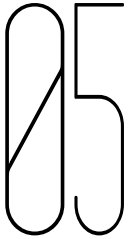
Nicht zu kleine Töpfe auf große Herdplatte stellen.

Unebene Töpfe verlängern die Kochzeit um bis zu 40%.

Schnellkochtopf nutzen. Spart bis zu 30% Energie und 50% Zeit ein.

Wasser im Wasserkocher vorkochen. Verbraucht ein Drittel weniger Strom.

**GESAMT
ERSPARNIS
RUND
€ 60,-**



BACKOFEN



Moderne Backöfen nicht vorheizen. Spart bis zu 20% Energie. (Ausnahmen: empfindliche Teige wie Biskuit, Baiser)

Bei Backzeit über 40 Minuten 10 Minuten vor Gar-Ende abschalten und Restwärme nutzen. Spart 7 kWh pro Jahr.

Restwärme nach dem Backen zum Warmhalten von Speisen nutzen.

Anstelle des Backofens Kochstelle nutzen. Der Ofen benötigt 4 x mehr Energie.

Bei Umluftherden gleichzeitig alle Ebenen nutzen.

Für kleine Mengen Toaster oder Kleingrill nutzen. Diese Geräte verbrauchen nur ein Drittel der Energie.

Die Selbstreinigungsfunktion nur bei starker Verschmutzung nutzen. Backofentür geschlossen halten, sonst gehen 20% der Temperatur verloren.

Energie & Kostensenkung für private Haushalte

Photovoltaik



Solartherm



Wärmepumpen



Pelletsheizung



Elektrotechnik



E1 Pfund

Die Spezialisten für Wärme und Energie

Mitterstraße 180 a
8055 Graz

Tel.: 0316/24 27 15-0
office@e-eins.at

www.e-eins.at

Sparen im Haushalt: Unsere Experten suchen Ihre Stromfresser.

E-CHECK: BIS ZU 30% WENIGER ENERGIEKOSTEN!

Jetzt einfach bestellen:
0800 / 310 300

*Eine Offensive in
Kooperation mit
dem Landesenergie-
beauftragten*



Sparen Sie Energie – und bares Geld. Wir helfen Ihnen dabei. Unsere Experten nehmen Ihren Verbrauch genau unter die Lupe. Vom Boiler bis zum Kühlschrank – von der Wärmedämmung bis zur Photovoltaikanlage. Wir garantieren kompetente

Beratung durch unabhängige Fachleute, direkt bei Ihnen zu Hause. Das Ergebnis: Bis zu 30 Prozent Einsparung! Bestellen Sie Ihren persönlichen E-Check noch heute unter der **Gratis-Hotline 0800 / 310 300** oder unter **www.e-steiermark.com**



ENERGIE STEIERMARK



Geringer Aufwand
der sich rechnet!



ENERGIE STEIERMARK

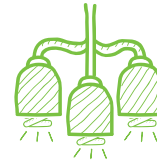
Der E-Check

Unsere Experten senken Energie-Kosten
im Haushalt um bis zu 30 Prozent

gut fürs Sparschwein-
super für die Umwelt!



ENERGIE SPAREN IM HAUSHALT



Jeder Haushalt kann Energie einsparen. Dies steht nicht im Widerspruch zum gewohnten Komfort. Man muss nur wissen wie. Denn Energie ist die wichtigste Grundlage des modernen Lebens. Eine Selbstverständlichkeit und zugleich doch kostbares Gut. Umso wichtiger ist es, Energie bewusst zu nutzen. Setzen Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit, senken Sie Ihre Energiekosten und steigern Sie gleichzeitig Ihren persönlichen Wohnkomfort. Mit unseren individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten E-Check-Produkten gehen Sie gemeinsam mit uns in eine nachhaltige Energiezukunft. Unsere Spezialisten beraten Sie persönlich und unabhängig.

SPAREN

Egal welche Energiesparmaßnahmen Sie planen – wir unterstützen Sie dabei. Nützen Sie das gebündelte Know-how der Energie Steiermark. Ein Service in das wir viel Energie investiert haben, damit Sie sich diese sparen können:



E-Check ENERGIE wendet sich an Kunden, die im Alltag Energie sparen möchten. Der Aufwand ist oft gering – die Energieeinsparungsmöglichkeiten im Vergleich dazu aber groß. Das E-Check-Team der Energie Steiermark hilft Ihnen, nicht nur Geld, sondern auch Zeit zu sparen. Anhand des E-Check-Ratgebers wird Schritt für Schritt Ihr Umgang mit Energie in Ihrem Haushalt analysiert und individuelle Handlungsempfehlungen ausgearbeitet.

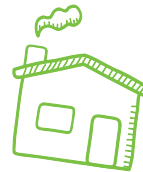
SPAREN OHNE GROSS ZU INVESTIEREN MIT DEM E-CHECK

- Persönliche Vor-Ort-Beratung aus erster Hand
- Unabhängig und fundiert
- Umfangreicher Ratgeber
- Handlungsempfehlungen

Zielgruppe: Wohnungseigentümer, Mieter, Besitzer von neu gebauten oder sanierten Eigenheimen



E-Check GEBÄUDE zeigt Sanierungspotenziale auf. Die Beratung ist umfassend und berücksichtigt von der Gebäudehülle bis zur Heizung alles, was in punkto Energieeffizienz relevant ist. Sie machen sich Gedanken über die Energiesparpotenziale und überlegen, Energieeffizienzmaßnahmen in größerem Umfang umzusetzen? Bei Gebäudehülle, Heizung, Warmwasseraufbereitung, Elektrogeräten etc. gibt es viele Möglichkeiten, durch Sanierung energetisch zu optimieren.



SPAREN MIT SANIEREN!

- Persönliche Vor-Ort-Beratung aus erster Hand
- Unabhängig und fundiert
- Detaillierte Analyse (Gebäudehülle, Heizung, Warmwasseraufbereitung usw.)
- Umfangreicher Ratgeber
- Sanierungsbericht:
 - Darstellung Ist-Zustand
 - Erstellung von Sanierungsvarianten und -empfehlungen inkl. Einsparungspotenzialen – abgestimmt auf Ihre individuellen Möglichkeiten
 - Richtpreise für Sanierung

Das E-Check-Team zieht Ihre Gebäudedaten heran und betrachtet im Detail:

- Pläne Ihrer Immobilie
- Allfällig vorhandene Berechnungen zu Ihrem Gebäude (Heizlast, Energieausweis)
- Energieträgerrechnungen (Strom, Wärme, Brennstoff, Wasser etc.)
- Weitere relevante Energiekosten und Verbräuche (z. B. Kachelofen)

Auf Basis der von Ihnen zur Verfügung gestellten Informationen und einer eingehenden Datenaufnahme vor Ort wird der Ist-Zustand Ihres Heims erhoben.

Zielgruppe: Eigenheimbesitzer mit der Möglichkeit zur Gebäudesanierung

E-Check PHOTOVOLTAIK unterstützt Sie bei der Planung Ihrer maßgeschneiderten Photovoltaikanlage. Das E-Check-Team der Energie Steiermark ist bei Ihnen vor Ort und stimmt die Photovoltaikberatung zu 100% auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab. Wichtig bei der Planung ist nicht nur die Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten. Die Beratung konzentriert sich ebenso auf die Dimensionierung Ihrer neuen Anlage, abgestimmt auf Ihr persönliches Verbrauchsverhalten. Optimaler Ertrag durch optimale Größe – denn der Strom soll dort verbraucht werden, wo er erzeugt wurde: bei Ihnen zu Hause.

SPAREN DURCH PRODUZIEREN!

- Persönliche und umfassende Vor-Ort-Beratung aus erster Hand: Standort, Ausrichtung, optimale Größe, Möglichkeiten der Förderung, Informationen zum Netzzugang
- Unabhängig und fundiert
- Ertragsabschätzung
- Vermittlung von kompetenten Umsetzungspartnern
- Darstellung der Vergütungsmöglichkeiten (z. B. Überschussproduktion)

Zielgruppe: Eigenheimbesitzer mit der Möglichkeit zur Errichtung einer Photovoltaikanlage (Dach- oder Freifläche) / Leistungsgröße bis 20 kWp

Informationen & Bestellung

Energie Steiermark, 8010 Graz, Leonhardgürtel 10
 Kostenlose Info-Hotline T: 0800 310 300
info@e-steiermark.com
www.e-steiermark.com/e-check





Neueste Technologien und umsichtige Planung der ROTH-Handwerksmeister bilden die Basis für moderne Haustechnik-Systeme. Sämtliche Anlagen werden in der eigenen Planungsabteilung konzipiert und geplant. Mit kompetenter Beratung, qualifizierter Installation/Montage und 24-Stunden-Service hat ROTH bereits tausende zufriedene Kunden überzeugt. In den Schauräumen in Graz, Gleisdorf, Feldbach/Mühldorf, Gnas und Wien können Sie sich über das breite Spektrum an Heizungs- und Elektrotechnik – von Pelletsystemen aller Dimensionen über Solar- und Photovoltaikanlagen bis hin zu hocheffizienten Wärmepumpen – informieren. Gerne kommt ein Haustechnik-Spezialist von ROTH auch direkt zu Ihnen nach Hause.



Sparsame und nachhaltige Wärme

ROTH bietet ein breites Sortiment an maßgeschneiderten Heizungen.



Energieeffiziente Alternativenergien

Solaranlagen entfalten an Sonnentagen, Wärmepumpen in der kalten Jahreszeit ihr volles Potenzial.



Warmwasser und Heizen mit der Sonne

Die ROTH-Mitarbeiter beraten Sie gerne bei Planung, Förderung und Errichtung von bedarfsgerecht dimensionierten Solaranlagen.



Sonnenstrom macht unabhängig

Als zertifiziertes Unternehmen sorgen die ROTH-Handwerksmeister für eine professionellere Montage von Photovoltaikanlagen.



Höchste Qualität für sorgenfreien Betrieb

Langlebige Qualitäts- und Markenprodukte sorgen für jahrzehntelange Zufriedenheit.

Fotos: pixelmaker

Informieren Sie sich näher:

Info-Telefon: 0810/001003

office@roth-online.at | www.roth-online.at

Standorte: Graz, Gleisdorf, Feldbach/Mühldorf, Gnas, Wien



Stressfrei Bauen & Sanieren mit einer Ansprechperson

Nicht umsonst der beliebteste Partner Steiermarks

DieNeuen
Bau & Haustechnik

Sanieren & Heizkosten sparen!

Thermische Sanierung

Die thermische Sanierung von Gebäuden ist ein wichtiger Schritt zur Einsparung von Heizenergie und zur Reduzierung schädlicher CO₂-Emissionen:

Mit der thermischen Sanierung bestehender Bausubstanz werden bis zu 85 Prozent des bisherigen Heizkostenbudgets eingespart.

Strom-Produzent durch Photovoltaik

Durch den Bau einer Photovoltaikanlage können Sie noch zusätzlich 20% der Energiekosten, die im Haushalt anfallen, abdecken und werden Ihr eigener Stromproduzent.

Von der Planung bis zum fertigen Projekt

Legen Sie Ihr Energiespar-Projekt in unsere Hand. 10 Gewerbebereiche bieten Ihnen Ihre Sanierung „stressfrei“.



BAU- u. ZIMMEREI

- › Durchführung aller Baumeisterarbeiten, sowie sorgfältige Bau- & Projektleitung

INNENAUSBAUER

- › Kompletter Innenausbau, inklusive Wärmedämmung bis hin zum gesamten Dachbodenausbau

INSTALLATEUR

- › Gas-, Wasser-Heizungsinstallationen von der Planung bis zur Abnahme

PHOTOVOLTAIK

- › Planung, Mengenermittlung und komplette Montage Ihres Sonnenkraftwerkes. Unterstützung bei der Förderabwicklung.

JETZT NEU
auch in Graz

Besuchen Sie unseren Standort

St. Peter Hauptstraße 23
8042 Graz, Tel. 0316 462653



WENN ES WIRKLICH KNIFFLIG WIRD, FRAGEN SIE DIE ICH-TU'S-ENERGIEBERATERINNEN



Ich-tu's-EnergieberaterInnen sind in der ganzen Steiermark zu finden, werden laufend nach strengen Qualitätskriterien überprüft und sind da, um Sie zu beraten. Zum Beispiel zur Frage: „Soll ich meine Fenster austauschen oder doch lieber meine Heizung erneuern?“

Die Beratungsinhalte reichen von allgemeiner Information zu den Themen Energiesparen, erneuerbare Energie und Klimaschutz über Hinweise zu Fördermöglichkeiten bis hin zur individuellen Einzelberatung im Bereich thermischer Sanierung, Heizung und Klimatisierung, Mobilität und nachhaltige Energie.

Auszug aus dem Leistungsangebot:

- Energieberatung beim Neubau
- VOR-ORT-Energiecheck bei Sanierungen
- Erstellung von Energieausweisen
- Thermographie
- Blower-Door-Test
- Beratung über erneuerbare Energien (Photovoltaik, therm. Solar- und Windenergie, Biomasse)
- Mobilitätsberatung

Eine Initiative von



→ Erneuerbare Energien und
Wohnhaussanierung

Die Ich-tu's-EnergieberaterInnen finden Sie unter www.ich-tus.at oder rufen Sie unter 0316 / 877 3955 an



Sparen Sie sich jetzt
70%
der Beratungskosten!

VOR-ORT-ENERGIECHECK PLUS BERATUNG

Ihr Gebäude ist in die Jahre gekommen? Sie möchten gerne sanieren, wissen aber nicht, womit Sie beginnen sollen? Mit dem VOR-ORT-Energiecheck PLUS Beratung unterstützt Sie das Land Steiermark als HauseigentümerIn, die Energie-Einsparpotenziale in Ihrem Gebäude aufzuspüren.

Die unabhängigen EnergieberaterInnen kommen zu Ihnen nach Hause und machen eine sorgfältige Bestandserhebung und Bewertung Ihres Gebäudes. So werden alle Schwachstellen erkannt, die optimale Sanierungsvariante

besprochen und zu einem Gesamtsanierungskonzept mit Schritt-für-Schritt-Empfehlungen zusammengefasst. Dieses Gesamtsanierungskonzept ist die beste Grundlage für alle weiteren Entscheidungen.

Das Land Steiermark fördert 70% der Beratungskosten (max. 350 €) – Beispiel: Bei Beratungskosten von 500 € fallen nach Abzug des Förderbetrages von 350 € nur mehr 150 € an!

Nähere Informationen: www.net-eb.at;
Tel.: 0316 / 877 3955

Eine Initiative von



WIE MAN HEUTE ROLLT UND FÄHRT. OHNE ABGASE.

Alles staut und steht. Der Verkehr ist in Österreich zu 30% am CO₂-Ausstoß beteiligt. Dabei gab es noch nie so viele Angebote, um speziell auf kürzeren Strecken klimaschonend und flott unterwegs zu sein. Mit dem E-Bike, dem Rad oder dem Auto mit Elektro- oder Hybridmotor oder durch die verstärkte Nutzung des öffentlichen Verkehrs kann man entscheidend dazu beitragen. Vor allem in den Städten ist das Radfahren zum Trend geworden. In Graz werden bereits 16% der Alltagswege mit dem Rad zurückgelegt. Dies hilft dem Klima, aber auch der Gesundheit.

KOSTEN- ERSPARNIS:

Jahres-kilometer	Kosten PKW in Euro	CO ₂ -Ausstoß in kg/Jahr PKW	Kosten Fahrrad in Euro	CO ₂ -Ausstoß in kg/Jahr Fahrrad
1.500	504	208	0	0



LIEGT DAS GUTE DOCH SO NAH

Österreich ist eine der weltweit beliebtesten Tourismusdestinationen. Von überall her kommen Menschen, um es sich hier gut gehen zu lassen. Da wäre es doch im wahrsten Sinne des Wortes naheliegend, wenn man beim nächsten Urlaub auf den Flieger oder die lange Autofahrt verzichtet und lieber gleich vor Ort in der Steiermark mit der Erholung beginnt. Vergleicht man dazu einen Sommerurlaub mit dem Flugzeug für eine 4-köpfige Familie, so verursacht diese Anreise durchschnittlich 1.600 kg klimaschädliche CO₂-Emissionen. Durch die Wahl von näher gelegenen Urlaubszielen bzw. durch die Anreise mit der Bahn kann man diese Emissionen auf unter 100 kg reduzieren.

CO₂-EMISSIONEN VON VERKEHRSMITTELN:

Verkehrsmittel	CO ₂ -Ausstoß (g/km)
Flugzeug	193,68
Benzin-PKW (+Kat)	142,12
Diesel-PKW	128,85
Bus (Diesel)	29,72
Bus (Erdgas)	28,23
Bahn	14,97
U-Bahn	9,7
Straßenbahn	9,6
Fahrrad	0
Gehen	0

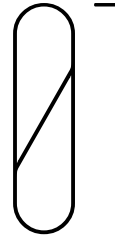
(Quelle: VCÖ)

Weitere Infos unter www.ich-tus.at

SO SPAREN SIE BEIM HEIZEN



Richtiges Lüften und sinnvolle Heizkörper-Nutzung sichern, dass das Geld nicht „verheizt“ wird.



HEIZKÖRPER

Senken Sie Ihre Raumtemperatur. Schon ein Grad weniger spart 6% Heizkosten.

Fenster und Haustüren müssen dicht sein.

Verstellen Sie die Heizkörper nicht mit Möbeln.

Ziehen Sie die Vorhänge/Rollläden in der Nacht zu.

Die Vorhänge dürfen nicht über die Heizkörper reichen.

Vor und nach jeder Heizperiode Heizkörper warten lassen.

GESAMT
ERSPARNIS
RUND
€ 48,-*



* bei ca. 800 Euro/Jahr



Erhältlich ab 2,4kW.

Heizkosten um 50% senken Jetzt von Öl- auf eine Pelletsheizung umsteigen!

Mit dem Umstieg von einer Öl- auf eine KWB Pelletsheizung können Sie Ihre Heizkosten um ca. 50 % senken, wobei sich die gesamte Investition nach nur 5-6 Jahren amortisiert und Sie auf keinen Komfort verzichten müssen. Über 60.000 zufriedene Kundinnen und Kunden vertrauen auf KWB und setzen damit auf sparsame und ökologische Energie aus heimischen Wäldern: Denn Pellets sind aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz, der sich im Unterschied zu anderen Energieträgern durch hohe Preisbeständigkeit, regionale Verfügbarkeit und CO₂-Neutralität auszeichnet.

Nähere Infos unter www.kwb.at
oder **03115-6116**.



KWB hat die besten Pelletsheizungen!

Details zur Studie finden Sie unter:
<http://www.bwl.tugraz.at/Studienergebnisse-Pelletsheizungen>

02 LÜFTEN



Um Bauschäden, wie Schimmel und schwarze Flecken, aber auch Energieverluste zu vermeiden, sollten Sie, je nach Jahreszeit, zwischen 5 und 15 Minuten stoßlüften.



Stoßlüften statt Dauerlüften

Von Dauerlüften mit gekipptem Fenster, spaltbreit geöffneten Kellerfenstern und übermäßig vielen Zimmerpflanzen bzw. Verdunstern ist abzuraten.





KATZBECK

DER SPEZIALIST FÜR
HÖLZALU- UND HÖLZFENSTER



WAHNSINNS
PREIS

UNSCHLAGBAR
EXKLUSIV

NUR
JETZT

Wenn Sie sich jetzt für die Katzbeck Limited Edition in LINEA-Ausführung entscheiden, profitieren Sie mehrfach:

- Alle RAL-Farben ohne Aufpreis
- Fenstergriff „Limited Edition“ in Edelstahl matt
- 3-fach-Verglasung Ug 0,5
- Flächenbündiges Design außen
- Limitierte Auflage

Nähere Informationen unter:

Tel.: +43 (0) 3382 / 735-0
www.katzbeck.at

facebook.com/katzbeck 

Bestellvorgang bis 31. März 2013, und Anlieferung bis 30. April 2013. Angebot gültig, solange der Vorrat reicht.

