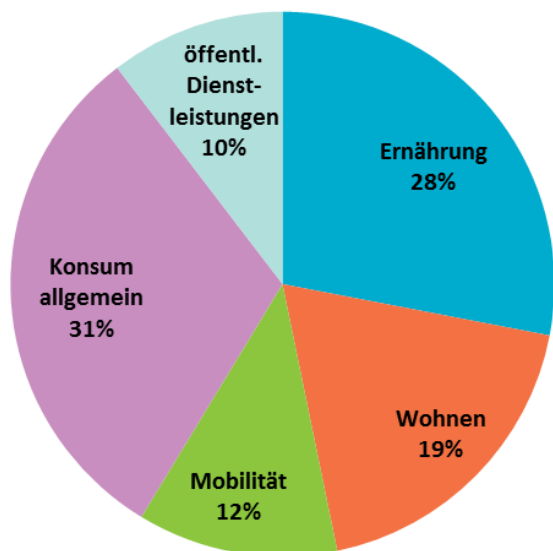


# Umweltgerecht essen – der Erde zuliebe

## Wenn alle so leben würden wie wir in der Schweiz, bräuchten wir etwa 3 Planeten.

Durch die Art und Weise, wie wir uns ernähren, kleiden, fortbewegen oder wie wir wohnen, hinterlassen wir Spuren auf der Erde. Für die Herstellung von Landwirtschaftsprodukten oder Industriegütern, den Betrieb von Kühlschränken, Autos oder Heizungen brauchen wir Erdöl, Kohle, Holz oder andere Ressourcen, die wir unserem Planeten entnehmen. In der Schweiz werden rund 60 Prozent der Umweltbelastungen durch die Konsumbereiche Wohnen (19%), Ernährung (28%) und Private Mobilität (12%) verursacht.<sup>1</sup> Im Jahr 2014 brauchte die Menschheit weltweit mit ihrem Konsum und ihren Aktivitäten 1.7 Mal so viele Ressourcen, wie die Erde langfristig zur Verfügung stellen kann. Wenn alle leben würden, wie wir in der Schweiz, wären gar 3 Planeten notwendig.<sup>2</sup>

## Persönliche Umweltbelastung in der Schweiz



Quelle: Jungbluth, ESU-Services / WWF Footprintrechner 2012



SHUTTERSTOCK

## One planet living – Leben mit den natürlichen Grenzen unseres Planeten ist möglich.

Der ökologische Fussabdruck stellt unseren Ressourcenverbrauch dem Ressourcenangebot der Erde gegenüber. Er zeigt, welche Fläche eine Person, ein Land oder die Welt insgesamt braucht, um ihren Ressourcenbedarf zu stillen. Ein Footprint über 1 ist nicht nachhaltig. Er bedeutet, dass wir in einem Jahr mehr Ressourcen verbrauchen, als die Erde uns im gleichen Zeitraum zur Verfügung stellen kann. Wenn der Fussabdruck grösser ist als die Biokapazität – also die Fähigkeit der Natur, Rohstoffe bereit zu stellen und Schadstoffe abzubauen – übernutzen wir unseren Planeten. Ein «one planet living lifestyle», also ein Lebensstil mit dem einen Planeten, der uns zur Verfügung steht, ist ein Lebensstil, der die natürlichen Grenzen der Erde respektiert. Vor allem in der Ernährung und der Energieversorgung (Wohnen und Mobilität) entscheidet sich, ob wir eine nachhaltige Entwicklung schaffen. Unsere Herausforderung besteht darin, die Umweltbelastung unseres Konsums bis 2020 um mindestens 30 Prozent zu reduzieren.

<sup>1</sup> Jungbluth –ESU Services / WWF Footprintrechner. 2012.

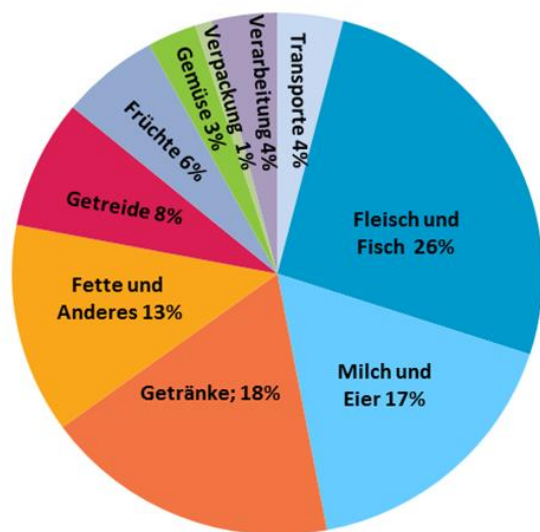
<sup>2</sup> Global Footprint Network 2018

## Ernährung ist der Konsumbereich, der am meisten Wasser und Land braucht.

Unser Ernährungsstil hat einen sehr grossen Einfluss auf die Qualität unserer Umwelt. In der Schweiz werden 19%<sup>3</sup> der Treibhausgase und 28% der persönlichen Umweltbelastungen durch die Ernährung verursacht.<sup>1</sup> Die Landwirtschaft (Weideland und Ackerland) beansprucht rund 40 Prozent der globalen Landoberfläche<sup>4</sup> und 90% des weltweit verbrauchten Wassers.<sup>5</sup>

Nebst der Beanspruchung von grossen Land- und Wassermengen beeinträchtigt die Landwirtschaft auch die Qualität der Ressourcen. Erosion, Gewässerbelastung durch Dünger und Pestizide sowie ein Rückgang der Artenvielfalt sind häufige Begleiterscheinungen einer intensiven Landwirtschaft.

## Aufteilung der Umweltbelastungen der Ernährung in der Schweiz



Quelle: Jungbluth, ESU-Services / WWF Footprintrechner 2012

## Sparsam mit Fleischprodukten umgehen

**Wer nur noch drei Mal pro Woche Fleisch isst, verringert seinen Ernährungs-Fussabdruck bereits um 20%.<sup>6</sup>**

Der mittlere Fleischkonsum pro Kopf und Jahr beträgt in der Schweiz etwa 50 kg<sup>7</sup>, das sind etwa 137 Gramm am Tag. Der Fleischkonsum ist für einen Viertel der ernährungsbedingten Umweltbelastungen verantwortlich.<sup>3</sup> Dabei liefert die pro Tag zugefügte Energie durch Fleisch gerade mal 12% unseres täglichen Energieverbrauchs.<sup>8</sup> Weltweit werden auf 33% der Ackerfläche Futtermittel für Tiere produziert, anstatt Lebensmittel für Menschen.<sup>9</sup>

Tierische Produkte (Fleisch, Milch und Eier) sind zudem mitschuldig für die Klimaerwärmung. Sie sind in der Schweiz für 48% Prozent der ernährungsbedingten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich.<sup>3</sup>

- Wiederkäuer produzieren bei der Verdauung und Ausscheidung viele Methangase. Bei der Lagerung und Ausbringung von organischem Dünger entsteht zudem Lachgas. Diese beiden Treibhausgase sind viel klimaschädlicher als CO<sub>2</sub>.
- Die Futterproduktion braucht viel Energie, u.a. weil die Produktion von Pestiziden und Kunstdüngern sehr energieaufwändig ist.
- Bodenerosion und Entwaldung tragen ebenfalls zur Klimaerwärmung bei. Grosse Flächen Wald werden für Futterproduktion und Tierhaltung gerodet.
- Aus diesen Gründen produziert eine Mahlzeit mit Fleisch rund dreimal mehr Treibhausgase als ein vegetarisches Gericht.<sup>10</sup>

<sup>3</sup> Jungbluth N. 2011

<sup>4</sup> Foley et al. 2005, S. 540–574.

<sup>5</sup> WWF Living Planet Report 2012.

<sup>6</sup> Berechnungen beziehen sich auf durchschnittlichen Fleischkonsum in der Schweiz.

<sup>7</sup> Proviande 2018.

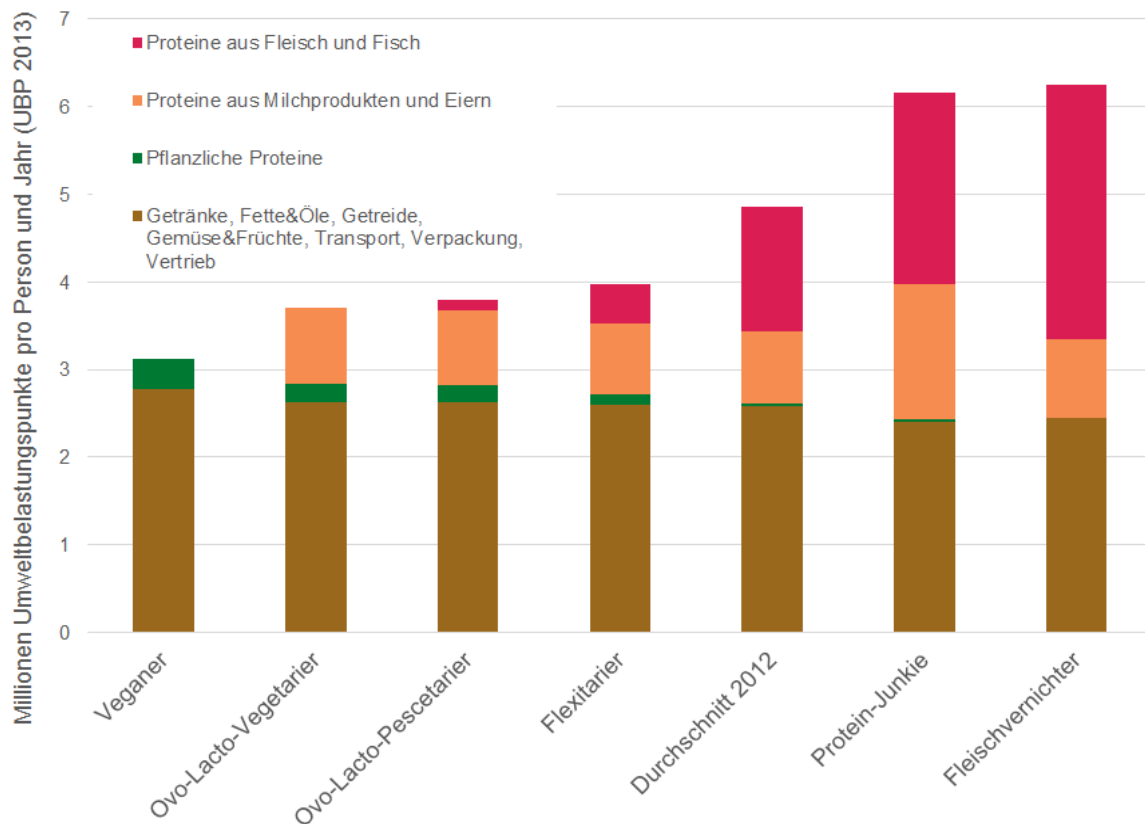
<sup>8</sup> BfS 2010.

<sup>9</sup> O'Mara 2012.

<sup>10</sup> Jungbluth N. / WWF Schweiz. 2010.

## Umweltbelastung verschiedener Ernährungsstile

QUELLE: JUNGBLUTH, ESU-SERVICES / WWF SCHWEIZ 2015



### Bio-Produkte vorziehen

#### Biologisch hergestellte Lebensmittel verursachen deutlich weniger Emissionen.

In der Schweiz haben 6.1 Prozent der gekauften Produkte Bio-Qualität (Stand 2008).<sup>11</sup> Biologisch bewirtschaftete Flächen werden nicht mit Pestiziden belastet, es wird auf Kunstdünger verzichtet und deshalb verursacht diese Landwirtschaft deutlich weniger Wasser- und Bodenverschmutzung. Viele Tier- und Pflanzenarten profitieren von einer biologischen Bewirtschaftung: Die Vogel-, Pflanzen- und Käfer Vielfalt ist auf Bio- Betrieben markant grösser als auf anderen Betrieben. Säugetierarten wie Wald-, Wühl- und Spitzmäuse werden von der biologischen Landwirtschaft positiv beeinflusst, weil sie auf diesen Flächen mehr Nahrung finden.<sup>12</sup>

### Lokale und saisonale Lebensmittel geniessen

#### Der Verzicht auf eingeflogene Gemüse und Früchte ist am wichtigsten.

Der Einkauf von lokalen und saisonalen Produkten zeigt einen deutlich positiven Effekt auf die Energiebilanz. Nicht-saisonale Produkte haben entweder einen langen Transportweg oder sie werden im beheizten Gewächshaus angebaut. eingeflogene Produkte belasten die Umwelt überproportional, da beim Transport sehr viele schädliche Treibhausgase freigesetzt werden. Die Produktion im beheizten Treibhaus verbraucht rund 10 Mal mehr Energie als im Freiland. Zum Heizen dienen zudem in der Regel fossile Energieträger.<sup>13</sup>

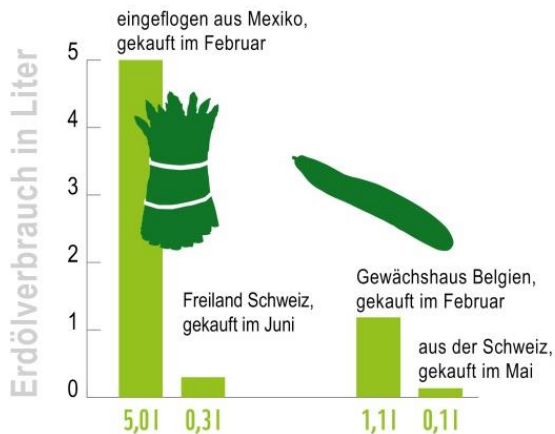
**Vergleichen Sie:** Wer im Februar ein Kilo aus Kalifornien eingeflogene Spargeln in den Einkaufskorb legt, kauft 5 Liter Erdöl mit. Die gleichen Spargeln aus der Schweiz im Mai begnügen sich mit 0.3 Litern pro Kilo. Die Gewächshaus- Gurke aus Belgien, im Februar gekauft, verbraucht 1,1 Liter Erdöl, die Freilandgurke aus der Schweiz im Juni hingegen noch 0,1 Liter.

<sup>11</sup> BfS 2011.

<sup>12</sup> Niggli U. et al. 2009.

<sup>13</sup> Jungbluth N. 2000.

## Erdölverbrauch von saisonalen und nicht-saisonalen Produkten im Vergleich:



Berechnungen: N. Jungbluth, ESU-Services, Uster, 2000

## Resten konsequent verwerten

### Nur so viel einkaufen, wie man braucht.

Ein grosser Teil der Nahrungsmittel geht entweder im Laufe der Verarbeitung nach der Ernte oder nach dem Einkauf im Laden durch ineffiziente Technologien oder verschwenderische Handhabung verloren.<sup>14</sup> Ein Drittel aller für den Schweizer Konsum produzierten Lebensmittel werden so verschwendet.<sup>15</sup> Darum ist es wichtig, nur so viel einzukaufen, wie man tatsächlich braucht und Resten konsequent zu verwerten.

## Bei Fisch auf MSC und Bio setzen

### Mit dem Kauf von MSC- und Bio-Fisch leisten Sie einen Beitrag zum Schutz der Meere.

Viele Meere sind überfischt und die Lebensräume von Meerestieren durch zerstörerische Fangmethoden bedroht. Konventionelle Zuchten stellen wegen der vielen damit verbundenen Probleme keine Alternative dar. Für Meeresprodukte empfehlenswert ist einzig das Marine-Stewardship-Label (MSC).



Eine gute Wahl ist auch inländischer Fisch oder Fisch aus Biozuchten.

## Die wichtigsten Tipps im Überblick

### Pflanzliche Nahrungsmittel:

Ein vegetarisches Gericht belastet das Klima im Durchschnitt dreimal weniger als ein Gericht mit Fleisch. Vegane Gerichte sind noch besser.

### Freiland:

Achten Sie beim Kauf von Gemüse auf Freilandproduktion. Freilandgemüse belastet das Klima im Schnitt neunmal weniger als Treibhaus-Produkte.

### Inland und saisonal:

Entscheiden Sie sich für regionale oder inländische Produkte. Diese müssen nur über kurze Strecken transportiert werden.

### Bio:

Wer Bio kauft, setzt auf naturnahe Produktion, langfristige Bodenfruchtbarkeit und tiergerecht gehaltene Nutztiere.

### Artgerecht:

Achten Sie auf artgerechte Tierhaltung. Tiere, die regelmässig ins Freie dürfen, sind zufriedener und gesünder. Das wirkt sich auch auf die Qualität ihres Fleisches aus.

### MSC- und Bio-Fisch:

Geniessen Sie Fisch als nicht alltägliche Delikatesse. Achten Sie beim Kauf auf das MSC- und Bio-Label.

### Fair:

Der faire Handel garantiert Familien im Süden ein existenzsicherndes Einkommen und elementare Arbeitsrechte. Unterstützen Sie auch diese Ziele!

### Massvoll:

Kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie auch essen mögen und verwerten Sie Resten konsequent. Rund 30% der produzierten Nahrungsmittel werden weggeworfen.

Weitere Infos unter

[www.wwf.ch/essen](http://www.wwf.ch/essen)

<sup>14</sup> Parfitt, J. et al. 2010.

<sup>15</sup> WWF Schweiz und foodwaste.ch 2012.

## Bibliografie

BfS 2010: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/infothek/lexikon/lex/o.topic.1.html> (online 20.6.11).

BfS 2011: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/tools/search.simple.html> (online 28.04.11).

Foley, J.A. et al. 2005: Global Consequences of Land Use. Science 309. Madison.

Global Footprint Network 2018: [data.world/footprint](http://data.world/footprint) (online 12.07.2018)

Hoekstra, A. Y. et al. 2006: Waterfootprints of Nations. Water Use by People as a Function of their Consumption Patterns. [http://www.waterfootprint.org/Reports/Hoekstra\\_and\\_Chapagain\\_2006.pdf](http://www.waterfootprint.org/Reports/Hoekstra_and_Chapagain_2006.pdf) (online 02.05.11).

Jungbluth, N. 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. Berlin.

Jungbluth, N. et al. 2010: Ökoprofil von vegetarischen und fleischhaltigen Grossküchenmahlzeiten. Bericht im Auftrag des WWF Schweiz. ESU-services. Uster.

Jungbluth, N. et al. 2011: Environmental Impacts of Swiss Consumption and Production: A Combination of Input-output Analysis with Life Cycle Assessment. ESU-services Ltd. u. a. Bern.

Jungbluth, N. 2011: ESU-services GmbH, Uster. Berechnungen für den WWF Schweiz

Jungbluth, N. 2012: Berechnungen für den WWF Footprintrechner.

Jungbluth, N. 2015: Ökoprofil von Ernährungsstilen, [https://assets.wwf.ch/downloads/2016\\_03\\_14\\_studie\\_oekoprofil\\_von\\_ernaehrungsstilen\\_esu\\_services.pdf](https://assets.wwf.ch/downloads/2016_03_14_studie_oekoprofil_von_ernaehrungsstilen_esu_services.pdf) (online 30.06.2016)

Niggli, U. et al. 2009: Gesellschaftliche Leistungen der biologischen Landwirtschaft. FIBL. Frick.

O'Mara 2012: The role of grasslands in food security and climate change, <https://aob.oxfordjournals.org/content/early/2012/09/21/aob.mcs209.full> (online 30.06.2016)

Parfitt, J. et al. 2010: <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/365/1554/3065.full> (online 20.6.11).

Proviande 2018: Der Fleischmarkt 2017 im Überblick (Auszug) <https://www.proviande.ch/de/meldungen/page/2018/der-fleischmarkt-2017-im-ueberblick.html> (online 12.07.2018).

WWF Schweiz und foodwaste.ch 2012: Lebensmittelverluste in der Schweiz - Ausmass und Handlungsoptionen. [www.wwf.ch/foodwaste](http://www.wwf.ch/foodwaste) (online 15.2.2013)

WWF Living Planet Report 2012: Biodiversity, Biocapacity and Better Choices. WWF Int., Gland, [http://assets.wwf.ch/downloads/lpr\\_2012\\_as\\_printed.pdf](http://assets.wwf.ch/downloads/lpr_2012_as_printed.pdf) (online 15.2.2013)

### WWF Schweiz

Hohlstrasse 110  
Postfach  
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21  
Fax: +41 (0) 44 297 21 00  
[www.wwf.ch/kontakt](http://www.wwf.ch/kontakt)  
[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)  
Spenden: PC 80-470-3



#### Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Harmonie miteinander leben.