



Factsheet

# Umweltgerecht essen - Uns zuliebe



BILDNACHWEIS

## Wir übernutzen unsere natürlichen Lebensgrundlagen seit 1970

Wie wir uns ernähren, hinterlässt Spuren auf der Erde. Für den Anbau, die Verarbeitung und die Aufbewahrung von Lebensmitteln brauchen wir Ressourcen, die wir unserem Planeten entnehmen. Die Art und Weise wie wir uns gegenwärtig ernähren übernutzt diese natürlichen Lebensgrundlagen. Seit etwa 1970 entnehmen wir der Natur jährlich mehr Rohstoffe als nachwachsen können und stossen mehr Schadstoffe aus, als sie beseitigen kann.<sup>1</sup>

## Persönliche Umweltbelastung in der Schweiz

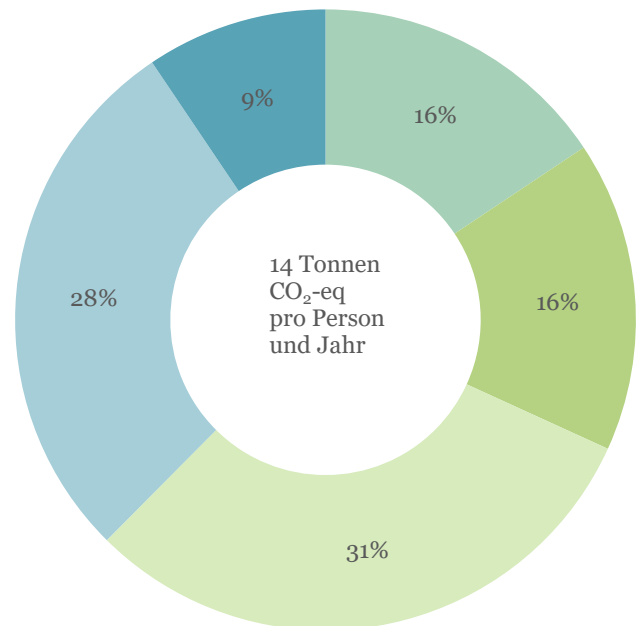
In unserem Alltag verursacht die Ernährung im Schnitt 16 Prozent unseres CO<sub>2</sub>-Fussabdrucks. Mobilität, Wohnen und Heizen, sowie unser allgemeiner Konsum verursachen ebenfalls grosse Umweltbelastungen.<sup>2</sup> Wenn wir unsere natürlichen Lebensgrundlagen erhalten wollen, sind Veränderungen in all diesen Bereichen notwendig. Deutlich senken können wir unseren Ernährungsfussabdruck, indem wir mehr pflanzliche Lebensmittel essen und nur wenig tierische, wie beispielsweise Fleisch, Fisch, Eier, Milch oder andere Milchprodukte.

### Planetenkompatible Ernährung

Die internationale Plattform «*Planet Based Diets*» zeigt, wie die Wahl von Lebensmitteln dazu beiträgt, einen gesunden Planeten und eine gesunde Ernährung für alle Menschen zu gewährleisten. Dabei werden länderspezifische Empfehlungen ausgesprochen. Weniger Fleisch, weniger Milchprodukte ist die Empfehlung für die Schweiz. Dies bedeutet beispielsweise den Konsum von 14 Gramm rotem Fleisch pro Tag. Mit diesem geänderten Verhalten ermöglichen wir unserer Landwirtschaft, auf eine graslandbasierte Milch- und Fleischproduktion im Grasland Schweiz zu setzen. Unsere Proteinversorgung würden wir mehrheitlich über den Verzehr von Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen), Nüssen und anderen Pflanzensamen decken. Eine solche flexitarische Diät wäre planetenkompatibel. Wer besonders gesund und klimafreundlich sein will, ernährt sich vegetarisch, oder verzichtet auf alle tierischen Lebensmittel und lebt vegan.

### CO<sub>2</sub>-Äquivalente (CO<sub>2</sub>-eq)

CO<sub>2</sub>-Äquivalente werden genutzt, um die Klimawirkung unterschiedlicher Gase auszudrücken. Mit dieser standardisierten Masseinheit kann der Effekt verschiedener Treibhausgase, wie Methan und Lachgas verglichen werden.



- Ernährung
- Wohnen
- Mobilität
- Konsum allgemein
- öffentliche Dienstleistungen

Abbildung 1. Klimaänderungspotential des Schweizer Konsums.  
Quelle: ESU-services 2017

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

Unser Ernährungsstil hat einen grossen Einfluss auf die Qualität unserer Umwelt. Die Ernährung von Schweizerinnen und Schweizern verursacht pro Kopf etwa 2.5 Tonnen CO<sub>2</sub>-eq pro Jahr. Damit liegen wir im weltweiten Vergleich im obersten Drittel.<sup>3</sup> Nebst der Klimabelastung braucht die Landwirtschaft rund 30 Prozent der globalen Landoberfläche für Weideland und Ackerflächen und 75 Prozent des weltweit verbrauchten Wassers.<sup>4</sup>

Intensive Landwirtschaft, das heisst der Anbau nur weniger Arten in strukturarmen Landschaften und der Einsatz von Pestiziden und Dünger tragen erheblich zum Rückgang der Artenvielfalt bei.<sup>5</sup>

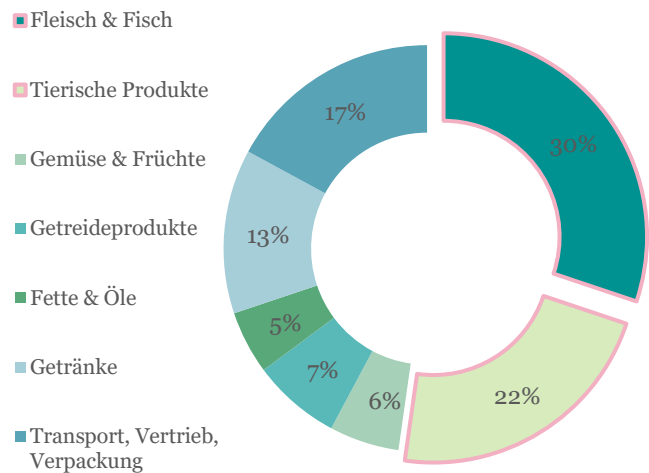


Abbildung 2. Durchschnitt der Klimabelastungen durch die Ernährung in der Schweiz. Quelle: ESU-services 2015.

## Sparsam mit Fleischprodukten umgehen

**Wer auf Fleisch verzichtet kann seinen Ernährungs-Fussabdruck um ein Viertel senken.<sup>1</sup> Eine vegane Ernährung verkleinert den Fussabdruck sogar um 35 bis 40 Prozent.<sup>6</sup>**

Der mittlere Fleischkonsum pro Kopf und Jahr beträgt in der Schweiz etwa 48 kg<sup>7</sup>. Das entspricht etwa 131 Gramm oder einem grossen Schnitzel pro Tag. Empfohlen gemäss Lebensmittelpyramide wären aber nur zwei bis drei Portionen Fleisch pro Woche.

Unser Fleischkonsum ist für gut ein Viertel der durch die Ernährung verursachten Klimabelastung verantwortlich.<sup>6</sup> Weltweit werden auf 33% der Ackerfläche Futtermittel für Tiere produziert, anstatt Lebensmittel für Menschen.<sup>8</sup> Allein die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch verbraucht fünf bis 20 Kilogramm Futter. Für Fleisch braucht es also ein Mehrfaches an Fläche und Energie, wie für pflanzliche Produkte.<sup>9</sup> Nutztiere fressen Pflanzen, die der Mensch auch direkt essen könnte.

Auch andere tierischen Produkte wie Fisch, Milch, Käse, Joghurt oder Eier heizen dem Klima ein. Zusammen mit den Fleischprodukten sind sie in der Schweiz für fast die Hälfte (46%) der ernährungsbedingten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich.<sup>6</sup>

- Wiederkäuer produzieren bei der Verdauung und Ausscheidung das Treibhausgas Methan (25-fach schädlicher als CO<sub>2</sub>). Bei der Lagerung und Ausbringung von organischem Dünger entsteht zudem Lachgas (300-fach schädlicher als CO<sub>2</sub>). Beide Treibhausgase erhitzen das Klima also zusätzlich an.
- Die Futtermittelproduktion ist energieintensiv, u.a. weil die Produktion von Pestiziden und Kunstdüngern aufwändig ist.
- Erosierte Böden und für Futtermittel und Weidflächen gerodete Wälder tragen ebenfalls zur Klimaerhitzung bei.
- Aus diesen Gründen schlägt eine Mahlzeit mit Fleisch mit rund dreimal so viel Treibhausgasen zu Buche, wie ein vegetarisches Gericht.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Berechnungen beziehen sich auf durchschnittlichen Fleischkonsum in der Schweiz.

## Klimabelastung verschiedener Ernährungsstil



Abbildung 3. Klimabelastung verschiedener Ernährungsstile in t CO<sub>2</sub>-eq pro Jahr und Person. Definition **Durchschnitt**: 1kg Fleisch / Woche, 1-2 Portionen Milchprodukte am Tag, 3 Eier pro Woche **vegan**: inklusive Ersatzprodukte (Tofu, Quorn, Sojamilch); **flexitarisch**: 300g Fleisch / Woche, 1-2 Portionen Milchprodukte pro Tag, 3-4 Eier pro Woche; **Viel Milch, Eier und Fleisch**: 1,5kg Fleisch / Woche, 2-3 Portionen Milchprodukte pro Tag, 10-12 Eier pro Woche. Quelle: ESU-services 2015.

## Getränke

Getränke werden in der Diskussion rund um die Klimabilanz der Ernährung oft vergessen. Dabei spielen sie eine wichtige Rolle in unserem Ernährungsfussabdruck. Schon beim Wasser gibt es erhebliche Unterschiede zwischen Leitungswasser und gekauftem Mineralwasser (Abbildung 4). Leitungswasser schneidet hier besonders gut ab, weil es ohne benzinbetriebene Fahrzeuge und unverpackt zu uns gelangt. Werden die Getränke gekühlt und mit Kohlensäure versetzt hat dies einen eher geringen Einfluss. Fruchtsäfte und Süssgetränke haben einen wesentlich grösseren Klimafussabdruck als Wasser und sollten daher als Genussmittel an eher besonderen Anlässen aufgetischt werden.

### Durstlöcher

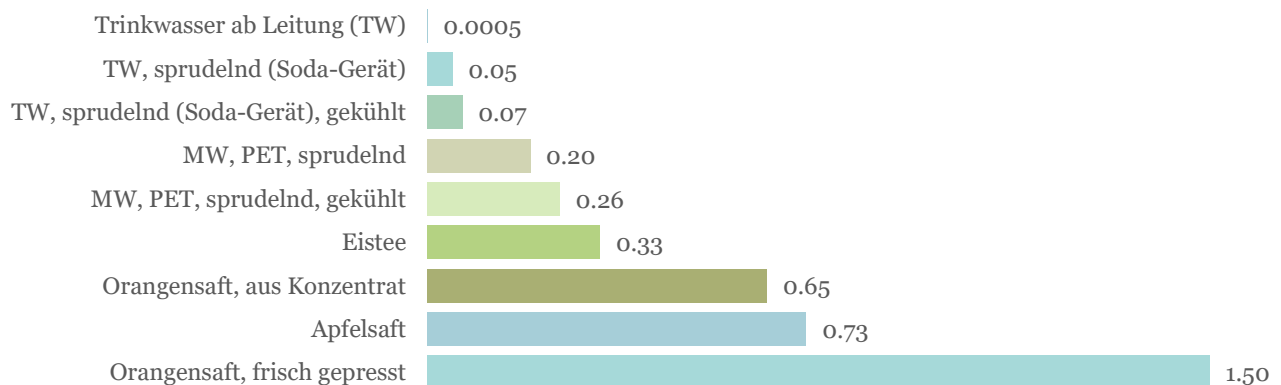


Abbildung 4. Klimabelastung verschiedener Getränke in kg CO<sub>2</sub>-eq. TW (Trinkwasser) = Leitungswasser, MW = Mineralwasser. Angaben beziehen sich auf **1 Liter Getränk**. Quelle: ESU-services 2021.<sup>10</sup>



## Genussmittel

Die Getränke in Abbildung 5 dienen weniger der reinen Flüssigkeitsaufnahme. Deshalb wird die Klimabelastung für typische Portionengrössen und nicht pro Liter angezeigt. Bei den Heissgetränken ist insbesondere der landwirtschaftliche Anbau der Kaffeebohnen, bzw. die benötigte Menge Kaffee pro Tasse entscheidend. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Zugabe von Milch. Bei den alkoholischen Getränken zeigt sich, dass eine Stange Bier bzgl. Klimafussabdruck ähnlich abschneidet wie 1dl Wein. Nebst dem landwirtschaftlichen Anbau ist hier wie bei den Durstlöschern der Transport wichtig. Durch die Wahl von regional produzierten Getränken kann dieser Anteil reduziert werden.

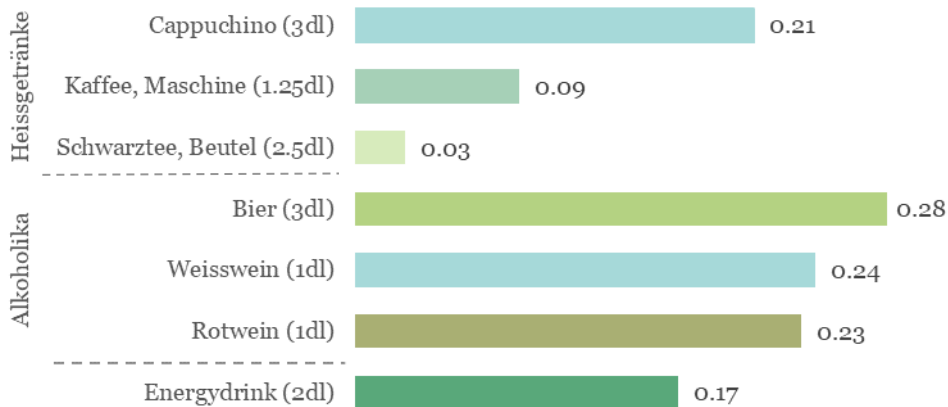
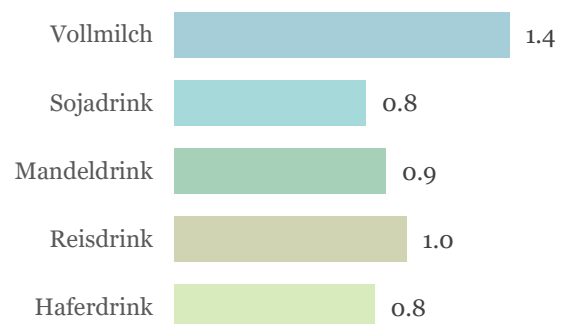


Abbildung 5. Klimabelastung verschiedener Getränke in kg CO<sub>2</sub>-eq. Angaben beziehen sich auf **eine Portion**: Kaffee (125ml), Tee (250ml), Wein (1dl), Bier (3dl), Energydrink (2dl). Quelle: ESU-services 2021.

## Milch- und Milchersatz

Der Milchkonsum in der Schweiz sinkt seit Jahren. Während im Jahr 2000 durchschnittlich 89 Liter Milch pro Jahr konsumiert wurden, waren es 2020 nur noch 51 Liter pro Kopf.<sup>11</sup> Für die Umwelt ist dies ein Gewinn, sofern die Konsumenten die Kuhmilch nicht andernorts, z.B. in Form von Käse aufnehmen. Pflanzliche Drinks, z.B. in Müesli und Heissgetränken haben einen deutlich geringeren Klimafussabdruck.



Klimabelastung von Milch und Milchalternativen in kg CO<sub>2</sub>-eq. Die Angaben beziehen sich auf **1 Liter Getränk**. Quelle: ESU-services 2021

## Verschwendung vermeiden

### Nur so viel einkaufen, wie man braucht

Fast 40 Prozent aller für den Konsum produzierten Lebensmittel werden verschwendet.<sup>12</sup> Jedes Jahr fallen in der Schweiz ungefähr 330kg Food Waste pro Person an, anstatt auf dem Teller zu landen.<sup>13</sup> Durch ineffiziente Technologien oder verschwenderische Handhabung geht ein grosser Teil dieses Food Wastes entweder bei der Ernte, im Laufe der Verarbeitung oder in Privathaushalten verloren.<sup>14</sup> Diese Verluste müssen nicht sein: Wenn wir nur einkaufen, was wir wirklich konsumieren und Resten konsequent verwerten, schonen wir die Umwelt.

### Überschuss verwerten

Gemüse und Obst, welches nicht den Normen bzgl. Farbe und Form entspricht, gelangt häufig gar nicht erst in den Verkauf. Konsumentinnen und Konsumenten wünschen zudem bis zum Ladenschluss frisches Brot. Die Konsequenz: Die im Ladenregal liegen gebliebene Backware wird weggeworfen. Konsumenten, Produzenten und Händler können sich zum Beispiel über <https://toogoodtogo.ch> dafür einsetzen, dass diese Lebensmittel noch einen Abnehmer finden.

## Bio-Produkte vorziehen

### Bio-Lebensmittel fördern die Artenvielfalt und schützen das Wasser

In der Schweiz entsprechen 10 Prozent der gekauften Produkte einem Bio-Standard (Stand 2017).<sup>15</sup> Biologisch bewirtschaftete Flächen werden nicht mit synthetischen Pestiziden behandelt und es wird auf Kunstdünger verzichtet. Dadurch verschmutzt diese Landwirtschaftsform das Wasser und den Boden deutlich weniger. Tier- und Pflanzenarten profitieren von einer biologischen Bewirtschaftung: Biobetriebe können bis zu 30 Prozent mehr Arten beherbergen. Diese biologische Vielfalt ist beispielsweise für eine natürliche Schädlingsreduktion oder die Bestäubung von Blüten wichtig.<sup>16</sup>

### Auf eingeflogenes Gemüse und Obst verzichten

Flugtransporte belasten das Klima wegen der schädlichen Treibhausgase stark. Auch mit Öl oder Gas beheizte Treibhäuser sind schlecht, verbrauchen sie doch rund 10-mal mehr Energie als im Freiland gezogene Lebensmittel.<sup>17</sup> Hingegen spielt die Regionalität und Saisonalität in der Öko-Bilanz oft eine untergeordnete Rolle. So haben zum Beispiel Tomaten aus einem fossil beheizten Schweizer Gewächshaus einen höheren Klimafussabdruck als sonnenge-reifte Tomaten aus Sizilien, auch wenn diese mit dem LKW transportiert wurden.<sup>18</sup> Am ökologischsten ist einheimisches Bio-Obst und -Gemüse saisonal genossen.

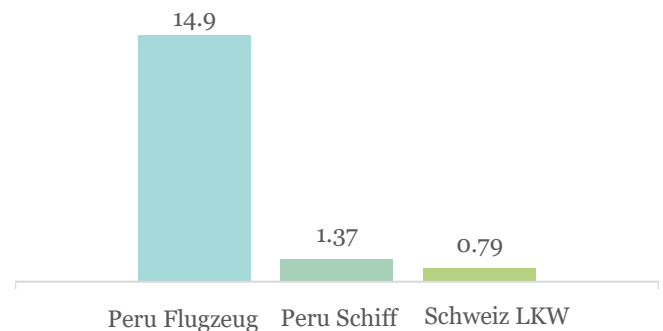


Abbildung 6. Klimaänderungspotenzial in kg CO<sub>2</sub>-eq/kg grünen Spargel nach Herkunftsland und Transportart in die Schweiz. Quelle: Zhiyenbek, A. et al. 2016

### Die wichtigsten Tipps im Überblick

#### Massvoll:

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

#### Pflanzliche Lebensmittel:

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

#### Biologische (naturnahe) Produktion:

Die naturnahe Produktion ist ressourcenschonend, fördert die langfristige Bodenfruchtbarkeit und schützt die natürliche Artenvielfalt. Welche Lebensmittel-Labels besonders zu empfehlen sind zeigt der WWF-Labelratgeber ([www.wwf.ch/labels](http://www.wwf.ch/labels)).

#### Wasser marsch:

Trinken Sie am besten Wasser aus der Leitung und setzen Sie andere Getränke gezielt als Genussmittel ein.

#### Saisonal oder haltbar gemacht

Kaufen Sie Obst und Gemüse, welches weder eingeflogen noch im fossil beheizten Gewächshaus gezogen wurde. Fehlt ein solches Angebot im Laden, wählen Sie am besten eingefrorenes oder anders haltbar gemachtes Obst oder Gemüse.

#### Fair:

Der faire Handel garantiert Familien im Süden ein existenzsicherndes Einkommen und elementare Arbeitsrechte.

#### Weitere Infos unter

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

- <sup>1</sup> Global Footprint Network 2021: <https://data.footprintnetwork.org/#/>
- <sup>2</sup> ESU-services 2017: Jungbluth N. and Meili C. (2017) Update der Bereiche Mobilität und Konsum allgemein im *WWF Footprintrechner*. ESU-services Ltd. im Auftrag von WWF Schweiz, Schaffhausen.
- <sup>3</sup> <https://planetbaseddiets.panda.org/national-impacts>
- <sup>4</sup> IPBES. (2019). Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. IPBES secretariat, Bonn, Germany
- <sup>5</sup> Bundesamt für Landwirtschaft (2018): Landwirtschaftliche Einflussfaktoren auf Biodiversität und Ökosystemleistungen
- <sup>6</sup> Jungbluth, N. 2015: Ökopprofil von Ernährungsstilen, <http://www.esu-services.ch/fileadmin/download/jungbluth-2015-Ernaehrungsstile-WWF.pdf> (online 19.08.2021)
- <sup>7</sup> BFS, 2021 <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/land-forstwirtschaft/ernaehrung.html>
- <sup>8</sup> 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)
- <sup>9</sup> National Research Council. 2000. Nutrient Requirements of Beef Cattle. National Academy Press. 232 pp
- <sup>10</sup> ESU-services 2021b ESU World Food LCA Database - LCI for food production and consumption (ed. Jungbluth N., Meili C., Bussa M., Muir K., Malinverno N., Ulrich M., Eberhart M., Annaheim J., Keller R., Eggenberger S., König A., Doublet G., Flury K., Büsser S., Stucki M., Schori S., Itten R., Leuenberger M. and Steiner R.). ESU-services Ltd., Schaffhausen, CH, retrieved from: [www.esu-services.ch/data/fooddata/](http://www.esu-services.ch/data/fooddata/).
- <sup>11</sup> Swissmilk: <https://www.swissmilk.ch/de/produzenten/milchmarkt/zahlen-fakten/grafiken-abbildungen/>
- <sup>12</sup> WWF UK (2021). Driven to Waste: The Global Impact of Food Loss and Waste on Farms.
- <sup>13</sup> C. Beretta & S. Hellweg (2019): Lebensmittelverluste in der Schweiz: Mengen und Umweltbelastung. Wissenschaftlicher Schlussbericht, Oktober 2019. ETH Zürich (Download: [www.bafu.admin.ch/lebensmittelabfaelle](http://www.bafu.admin.ch/lebensmittelabfaelle))
- <sup>14</sup> Parfitt, J. et al. 2010: <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/365/1554/3065.full> (online 20.6.11).
- <sup>15</sup> BFS 2017. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/raum-umwelt/umweltindikatoren/alle-indikatoren/reaktionen-der-gesellschaft/konsum-bioproducte.html>
- <sup>16</sup> Fibl 2020. <https://www.fibl.org/de/themen/biodiversitaet.html>
- <sup>17</sup> Jungbluth, N. 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. Berlin.
- <sup>18</sup> Zhiyenbek, A., Beretta, C., Stoessel, F., & Hellweg, S. (2016). Ökobilanzierung Früchte- und Gemüseproduktion. Nachhaltiger Konsum ETHZ, 33.



#### Unser Ziel

Gemeinsam schützen wir die Umwelt und gestalten eine lebenswerte Zukunft für nachkommende Generationen.

#### WWF Schweiz

Hohlstrasse 110  
Postfach  
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21  
Fax: +41 (0) 44 297 21 00  
[wwf.ch/kontakt](http://wwf.ch/kontakt)

Spenden: PC 80-470-3  
[wwf.ch/spenden](http://wwf.ch/spenden)