

# Die Ökobilanz auf meinem Teller

**Ökobilanzen quantifizieren, wie stark Anbau, Transport, Verarbeitung oder Lagerung von Lebensmitteln die Umwelt belasten. Das ermöglicht bewusstes Einkaufen.**

Isabel Flynn  
Redaktorin ZUP  
Koordinationsstelle für Umweltschutz  
Baudirektion Kanton Zürich  
Telefon 043 259 24 18  
isabel.flynn@bd.zh.ch  
www.umweltschutz.zh.ch/zup

Weitere Informationen zu bewusstem Konsum auf der KVVU-Plattform sowie Quelle der Fakten:  
[www.werkzeugkastenumwelt.ch](http://www.werkzeugkastenumwelt.ch)

Siehe auch Artikel:  
«Wie wir durch Ernährung die Umwelt beeinflussen» ZUP 87, «Food Waste vermeiden direkt in den Gemeinden» ZUP 87, «Weniger Wasser essen» ZUP 88, «Was man isst, verändert die Biodiversität», ZUP 89



Saisonal und unverpackt auf dem Markt einkaufen ist nicht nur ein sinnliches Erlebnis, sondern schont auch die Umwelt.  
Quelle: Foto Bäuml, Rümlang

28 Prozent der Umweltbelastung, die die Schweizer Bevölkerung durch ihren Konsum verursacht, gehen auf das Konto der Ernährung, gefolgt von Wohnen (19%) und Mobilität (12%). Die Ernährung ist ein Schlüsselfaktor der Umweltthematik und gleichzeitig von Belang für die Bürgerinnen und Bürger, denn deren persönliche Entscheidungen bezüglich Umweltbelastung ein Reduktionspotenzial von bis zu 50 Prozent auf. Selbst wenn Umweltprobleme manchmal weit weg vom täglichen Leben scheinen, wählt jeder seine Lebensmittel über den Einkaufskorb. Und hier wirkt das Handlungspotenzial konkret und direkt.

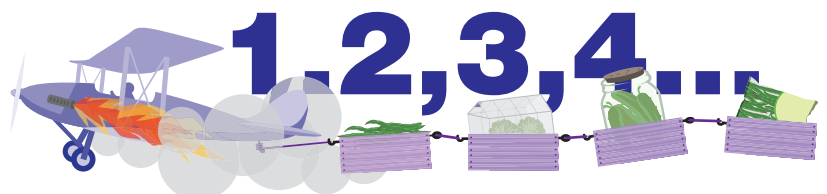
## Welcher Konsumententscheid einschenkt

Durch Kauf- und Konsumententscheid betreffend Lebensmittel kann der Druck auf die Umwelt vermindert werden. Die

Hebel zur Belastungssenkung liegen – beim Produktionsort und bei den landwirtschaftlichen Produktionsmethoden, – bei der Wahl der Ernährungsweise und der Produkte, – bei der Wahl der eingesetzten Transportmittel – sowie bei der gekauften und konsumierten Menge.

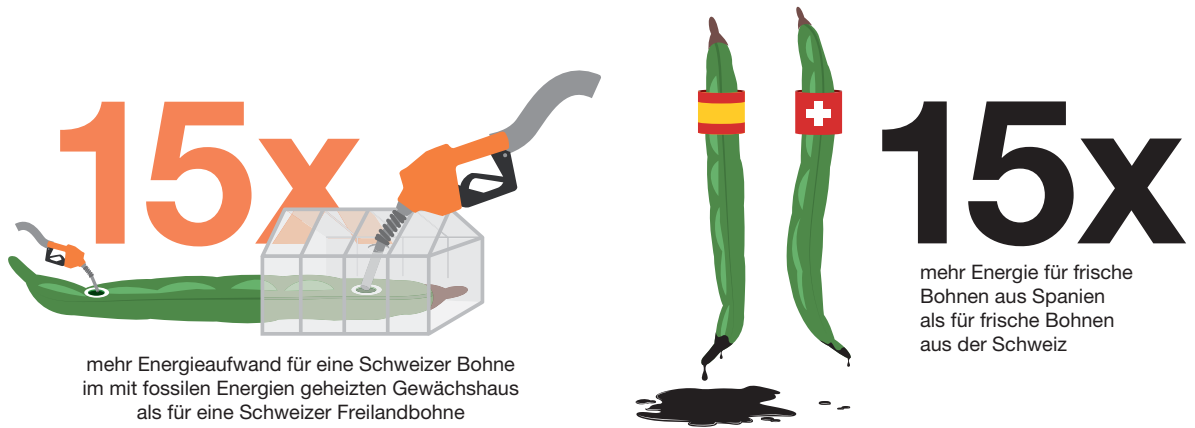
## Umweltschonend angebaut

Konkret bedeutet das in einem Land wie der Schweiz, dass regionale Produkte aus der schweizerischen Landwirtschaft aus integrierter (IP) oder biologischer Produktion gewählt werden sollen, da die Schweizer Agrarpolitik im internationalen Vergleich hohe Umweltanforderungen stellt.



Das die Umwelt am meisten belastende Gemüse wird ...  
**1 per Flugzeug transportiert**  
**2 im Gewächshaus angebaut**  
**3 im Glas vermarktet**  
**4 tiefgefroren**

Quelle aller Piktogramme: [www.werkzeugkasten.umwelt](http://www.werkzeugkasten.umwelt)



mehr Energieaufwand für eine Schweizer Bohne im mit fossilen Energien geheizten Gewächshaus als für eine Schweizer Freilandbohne

mehr Energie für frische Bohnen aus Spanien als für frische Bohnen aus der Schweiz

**Von hier, nicht von dort**

Sowohl regionale als auch saisonale Produkte zu wählen, senkt die Belastung durch den Transport von Frischprodukten. Der Lufttransport verursacht eine zehnmal höhere Umweltbelastung, als wenn dieselben Lebensmittel aus einer Freilandproduktion in der Region stammen würden.

**Weniger Food Waste**

Passende Mengen zu kaufen, angemessene Portionen zu kochen und Reste zu verwerten, verringert die Umweltbelastung infolge Lebensmittelverschwendung. In der Schweiz bestehen 15 Prozent der Haushaltsabfälle aus Lebensmittelabfällen (wenn Rüstabfälle mitgezählt werden, sind es sogar 30 %).

**Hülsenfrüchte brauchen weniger Dünger**

Den Konsum von Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen oder Linsen zu steigern (Proteinzufuhr), kommt ebenfalls der

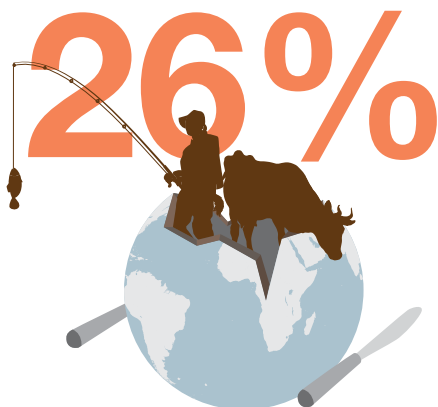
Umwelt zugute, denn der Anbau von Hülsenfrüchten bindet Luftstickstoff im Boden. Dadurch lässt sich der Einsatz synthetischer Dünger reduzieren, deren Produktion viel fossile Energie erfordert und einen hohen Ausstoss von Treibhausgasen verursacht.

**Soja essen statt verfüttern**

Fleisch massvoll zu konsumieren und die Mengen gemäss Ernährungsempfehlungen zu senken, verringert die ernährungsbedingte Umweltbelastung um 20 bis 40 Prozent. Die durch Fleisch verursachte Belastung ist hauptsächlich den massiven Futtermittelimporten wie Mais, Getreide und vor allem Soja zuzuschreiben. In Brasilien nimmt der Anbau von Sojabohnen stark zu und ist ein Hauptgrund für Waldrodungen und Treibhausgasemissionen. Weltweit wird ein Drittel des Kulturlandes für die Tierfutterproduktion genutzt, obwohl es doch direkt der Ernährung von Menschen dienen könnte.

**Möglichst unverarbeitet und unverpackt**

Einen Einfluss auf die Umweltbelastung hat ausserdem die Art der Lagerung. Tiefkühlen zum Beispiel benötigt viel Energie, dreimal mehr als das reine Kühlen. Ebenso die Lagerung von Äpfeln oder Birnen in klimatisierten Lagerstätten. Auch die Aufbereitung der Lebensmittel spielt eine Rolle: Verbrauchsfertiger Salat wird mit einer grossen Menge Wasser und Energieaufwand gewaschen, die Produktion und Kühlung von Fertigmahlzeiten (Convenience Food) benötigt viel Energie sowie Verpackungsmaterial. Fertigprodukte enthalten ausserdem meist viel Palmöl (im Allgemeinen ohne Label), welches wenig umweltschonend produziert worden ist. Vorteilhafter sind also wenig verarbeitete oder unverarbeitete Produkte ohne Verpackung.



- der Umweltbelastung aufgrund unserer Ernährung ist auf den Konsum von **Fleisch und Fisch zurückzuführen**
- 18% auf Getränke**
  - 17% auf Milch und Eier**
  - 13% auf Fette und Ähnliches**
  - 8% auf Getreide**
  - 6% auf Früchte**
  - 4% auf Transporte**
  - 3% auf Gemüse**
  - 1% auf Verpackungen**



höherer Energieverbrauch für den Transport von Nahrungsmitteln per Flugzeug als per Lastwagen