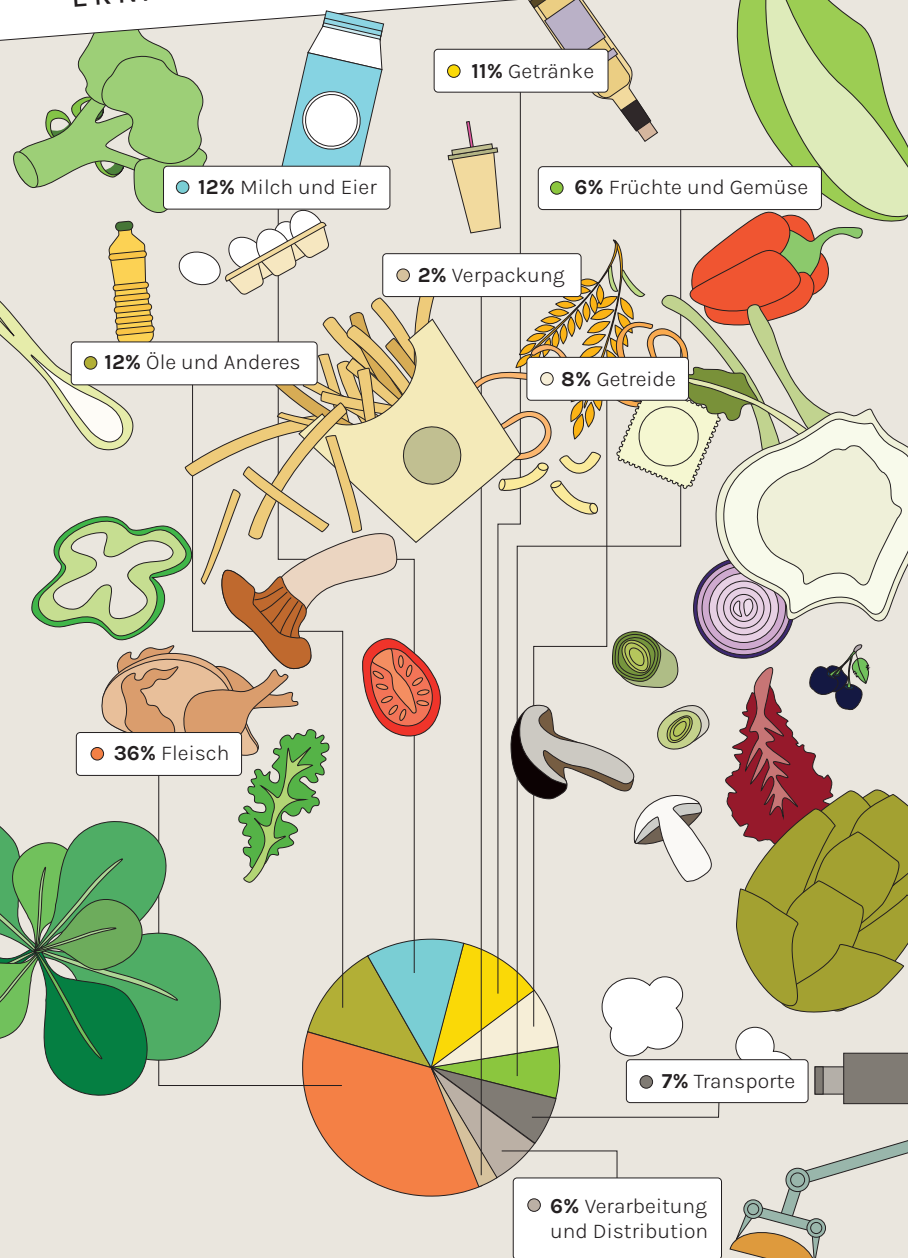


ZHAW Küchentipps

Für eine energie- und klimabewusste Ernährung

Insgesamt ist die Ernährung für gut **einen Viertel der konsumbedingten Umweltbelastung** in der Schweiz verantwortlich.

DIE GESAMTUMWELTBELASTUNG DER ERNÄHRUNG NACH KATEGORIEN:



Quelle: Jungbluth, N. (24. Februar 2022).
Überbewertete Regionalität: Worauf es bei der umweltfreundlichen Ernährung wirklich ankommt.
ALN Winterkolloquium.

Was kann ich als konsumierende Person tun?

Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen: Pflanzliche Lebensmittel verursachen im Vergleich zu tierischen Produkten wie Fleisch, Milch und Eier deutlich tiefere Umweltauswirkungen.

Foodwaste vermeiden: In der Schweiz werfen Haushalte jährlich über 800'000 Tonnen Lebensmittel weg!

Saisonal und regional: Gemüse und Früchte mit Saison und aus der Region sind die beste Wahl! Lokal ist jedoch nicht immer umweltfreundlicher: Mit fossiler Energie beheizte Gewächshäuser benötigen oftmals mehr Energie als der Transport von Gemüse oder Früchten aus umliegenden Ländern.

Bio-Produkte wählen: Diese dürfen nicht per Flugzeug transportiert werden, dem mit Abstand umweltschädlichsten Transportmittel für Lebensmittel. Zudem sind aktiv beheizte Gewächshäuser tabu.

Tipps für das effektive Vermeiden von Foodwaste

- Weniger auf Vorrat einkaufen:** Besser mehrmals pro Woche gezielt einkaufen, dafür bewusster und weniger auf Vorrat. Das gilt besonders für Produkte, die nicht so lange frisch bleiben, wie z.B. Gemüse, Salat, Obst und Früchte.
- Reste verwerten oder einfrieren:** Reste kreativ zu einem neuen Gericht verwandeln oder einfrieren, wenn absehbar ist, dass diese nicht rechtzeitig verwertet werden. Ca. 25% der ernährungsbedingten Umweltbelastung könnte verhindert werden, wenn Lebensmittelverluste vermieden werden.
- Datum auf der Verpackung beachten:** Auf die Sinne vertrauen! Ist ein Produkt auch nach Mindesthaltbarkeitsdatum in Aussehen, Geruch und Geschmack authentisch, ist der Konsum darüber hinaus bedenkenlos möglich. Ist das Verbrauchsdatum überschritten, sollte das Produkt nicht mehr verzehrt werden.

Tipps für eine ausgewogene Ernährung

- Viel Gemüse und Obst essen:** Gemüse und Obst versorgen uns mit vielen wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Fünf Portionen am Tag in verschiedenen Farben sind empfohlen.
- Auf die Menge kommt es an:** Zuckerhaltige Lebensmittel liefern viel Energie und schädigen u. a. auch die Zahngesundheit. Deshalb sollten sie nur in geringen Mengen verzehrt werden. Achtung: Zucker steckt nicht nur in Süssigkeiten, sondern auch in vielen Fertigprodukten und Saucen.
- Zwischen Proteinquellen abwechseln:** Proteine sind ein wichtiger Baustoff für den Körper. Es gibt zahlreiche Lebensmittel, die Proteine enthalten. Dazu zählen neben tierischen Produkten auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Tofu oder Seitan. Zwischen diesen sollte abgewechselt werden, da jedes Lebensmittel unterschiedlich wertvolle Nährstoffe mit sich bringt.
- Vollkornprodukte bevorzugen:** Bei Getreideprodukten ist die Vollkornvariante die bessere Wahl, denn sie enthält u. a. reichlich Nahrungsfasern, welche gut sättigen und die Verdauung fördern.
- Pflanzliche Fette bevorzugen:** Fett ist ein sehr energiereicher Nährstoff und sollte deshalb nicht übermässig konsumiert werden. Es sollte jedoch nicht gänzlich darauf verzichtet werden, denn Fett beinhaltet auch lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Pflanzenöle (z.B. Rapsöl) mit einem ausgewogenen Fettsäuremuster und einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren sind zu bevorzugen.