



Ernährung

Bewusstes Einkaufen bringt viel

Abhängig von der Produktion, der Verarbeitung, der Verpackung, des Transports und der Lagerung verursacht unsere Ernährung rund 24 % des Treibhausgas-Fussabdruck eines Haushaltes.

Was setzt mehr CO₂ frei – die Produktion oder der Transport?

Lesebeispiel: 1 Kilogramm Geflügelfleisch aus Übersee verursacht 3 500 g (Produktion) + 11 000 g (Transport) CO₂ = 14 500 g CO₂

Fazit: Produktion und Transport sind die massgeblichen Verursacher von CO₂. Am klimafreundlichsten ernähren wir uns regional, saisonal, mit wenig Fleisch.

	Produktion CO ₂ in g/kg	Transport CO ₂ in g/kg			
		Regional 	Europa 	Übersee 	Übersee
Früchte und Gemüse	300	+ 230	+ 460	+ 570	+ 11 000
Schweinefleisch	3 000	+ 230	+ 460	+ 570	+ 11 000
Geflügel	3 500	+ 230	+ 460	+ 570	+ 11 000
Rindfleisch	13 500	+ 230	+ 460	+ 570	+ 11 000

Datenquelle swissveg.ch © AUE

Was kann ich tun?

Das lokale, innovative und reichhaltige Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln inspiriert mich, Nahrungsmittel aus der Region zu konsumieren.

Falls ich mal Lust auf Fleisch verspüre, gibt es gute Angebote, bei welchen das ganze Tier verwertet wird, von der Nase bis zum Schwanz. Mit bewusstem Konsum fördere ich nachhaltige Landwirtschaft.

Regionalität

Kaufst du regionale Produkte, reduzierst du Transportwege und somit Treibhausgas-Emissionen.

Saisonalität

Kaufst du saisonale Produkte, braucht es weniger Ressourcen für Transporte und Gewächshäuser.

Foodwaste

- In der Schweiz werden etwa 320 Gramm Lebensmittel pro Person und Tag weggeworfen.
- Weltweit bleibt etwa ein Drittel der Lebensmittel ungenutzt.

