

# Die Ökobilanz von Lebensmitteln:

**Definition:**  
 Eine Ökobilanz bezeichnet eine systematische Analyse der Umweltwirkungen eines Produktes über seinen gesamten Lebensweg. Berücksichtigt werden verschiedene Arten von Emissionen (z. B. CO<sub>2</sub>, Nitrat, Pflanzenschutzmittel) und der Verbrauch an Ressourcen (z. B. Energie, Wasser, Land).

**Umweltbelastungspunkte (UBP):**  
 Das Ergebnis der Ökobilanz wird in einer einzigen Kenngrösse, den Umweltbelastungspunkten (UBP), zusammengefasst. Je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung.

**Portionsgrösse:**  
 In der vorliegenden Graphik sind die UBP diverser Lebensmittel pro Portion dargestellt. Die Portionsgrössen basieren auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide.

**Methode:**  
 Berechnet wurden die UBP anhand der Methode der ökologischen Knappheit, 2013. Berücksichtigt wurden die Umweltwirkungen von der Produktion der Lebensmittel bis zum Supermarkt. Nicht berücksichtigt sind die nachgelagerten Umweltwirkungen, verursacht durch den Transport nach Hause, die Lagerung im Kühlschrank, die Zubereitung, Lebensmittelverluste und andere Faktoren.

**Tipps:**  
 Wie kann die eigene Ernährung möglichst umweltverträglich gestaltet werden? Tipps geben die FOODprints unter: [www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)

**Legende:**  
 Herkunftsbezeichnung:  
 + / CH = Aus der Schweiz  
 + / EU = Aus Europa  
 + / UN = Ausserhalb Europas  
 IP = Integrierte Produktion  
 Ø = Durchschnittswert

**Impressum:**  
 Quelle: ESU-services GmbH  
 Graphik: truc.ch, Bern  
 © Copyright 2020:  
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Mit Unterstützung von:



Getränke	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
Kaffee, schwarz	UN	2 dl	575
Schwarztee	UN	2 dl	51
Pfefferminztee	CH	2 dl	15
Mineralwasser, PET-Flasche	CH	2 dl	90
Hahnenwasser	CH	2 dl	0.3

Gemüse & Früchte	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
Transport per Flugzeug	UN	120 g	1392
Transport per Schiff	UN	120 g	273
Transport per Lastwagen	EU	120 g	257
Transport per Lastwagen	CH	120 g	217
Treibhaus-Gemüse (beheizt   Ø)	CH	120 g	351
Freiland-Gemüse	CH	120 g	181

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
Reis (ungekocht)	UN	60 g	465
Teigwaren (ungekocht)	EU	60 g	391
Brot	CH	100 g	324
Kartoffeln	CH	240 g	260

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
Fleisch (Ø)	CH	110 g	3236
Rindfleisch (IP)	CH	110 g	5928
Schweinefleisch (IP)	CH	110 g	2180
Poulet (IP)	CH	110 g	1601
Fisch (Ø)	EU	110 g	2021
Räucherlachs (Zucht)	EU	110 g	3196
Meeresfisch (Wildfang)	EU	110 g	1309
Forellenfilet (Zucht)	EU	110 g	1560
Eier	CH	110 g	1438
Vollmilch	CH	2 dl	428
Tofu	Mix	110 g	351
Käse	CH	30 g	334

Öle, Fette & Nüsse	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
Olivenöl	EU	10 g	495
Mandeln	UN	25 g	182
Butter	CH	10 g	120
Rapsöl	EU	10 g	104

Süßes, Salzige & Alkoholische	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
Rotwein	EU	1 dl	1117
Bier	CH	3 dl	516
Milchschokolade	Mix	20 g	346
Chips	CH	30 g	191

