

# Die Ökobilanz von Lebensmitteln

## Getränke

	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung	Emissionen	Energieverbrauch	Verbrauch natürlicher Ressourcen	Abfall
Kaffee, schwarz	UN	1.25 dl	402	378	6	3	14
Schwarztee	UN	2.5 dl	96	81	3	1	10
Minztee	CH	2.5 dl	70	50	4	4	12
Mineralwasser, Glasflasche	EU	2.5 dl	144	124	8	4	9
Mineralwasser, Glasflasche	CH	2.5 dl	55	44	3	1	7
Mineralwasser, PET-Flasche	CH	2.5 dl	48	36	3	1	8
Hahnenwasser	CH	2.5 dl	0.3	0.2	0	0.1	0

## Gemüse & Früchte

Transport per Flugzeug	UN	140 g	1245	1143	85	2	14
Transport per Schiff	UN	140 g	49	44	2	1	2
Transport per Lastwagen	EU	140 g	32	28	2	1	1
Transport per Lastwagen	CH	140 g	14	12	1	0	1
Treibhaus-Gemüse (Ø)	CH	140 g	366	317	27	3	19
Bio-Gemüse (Ø)	CH	140 g	116	108	2	4	3
IP-Gemüse (Ø)	CH	140 g	185	175	2	7	2
Durchschnitt Gemüse (Ø)	CH	140 g	211	195	6	6	5

## Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Teigwaren (trocken)**	EU	60 g	495	461	5	22	7
Brot (gebacken)	CH	100 g	361	325	5	20	11
Reis (trocken)**	UN	60 g	323	298	4	17	4
Kartoffeln**	CH	240 g	231	221	2	8	1

## Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Rauchtachs	EU	110 g	3586	3427	40	42	76
Durchschnitt Fleisch (Ø)	CH	100g	2757	2560	43	90	63
Rindfleisch**	CH	110 g	3150	2830	63	173	84
Schweinefleisch**	CH	110 g	2285	2111	27	98	49
Poulet**	CH	110 g	2835	2738	39	-	57
Eier**	CH	125 g	1828	1693	23	81	31
Tofu**	CH	110 g	589	541	10	22	16
Käse	CH	30 g	585	522	13	33	17
Milch	CH	2 dl	240	210	6	15	9

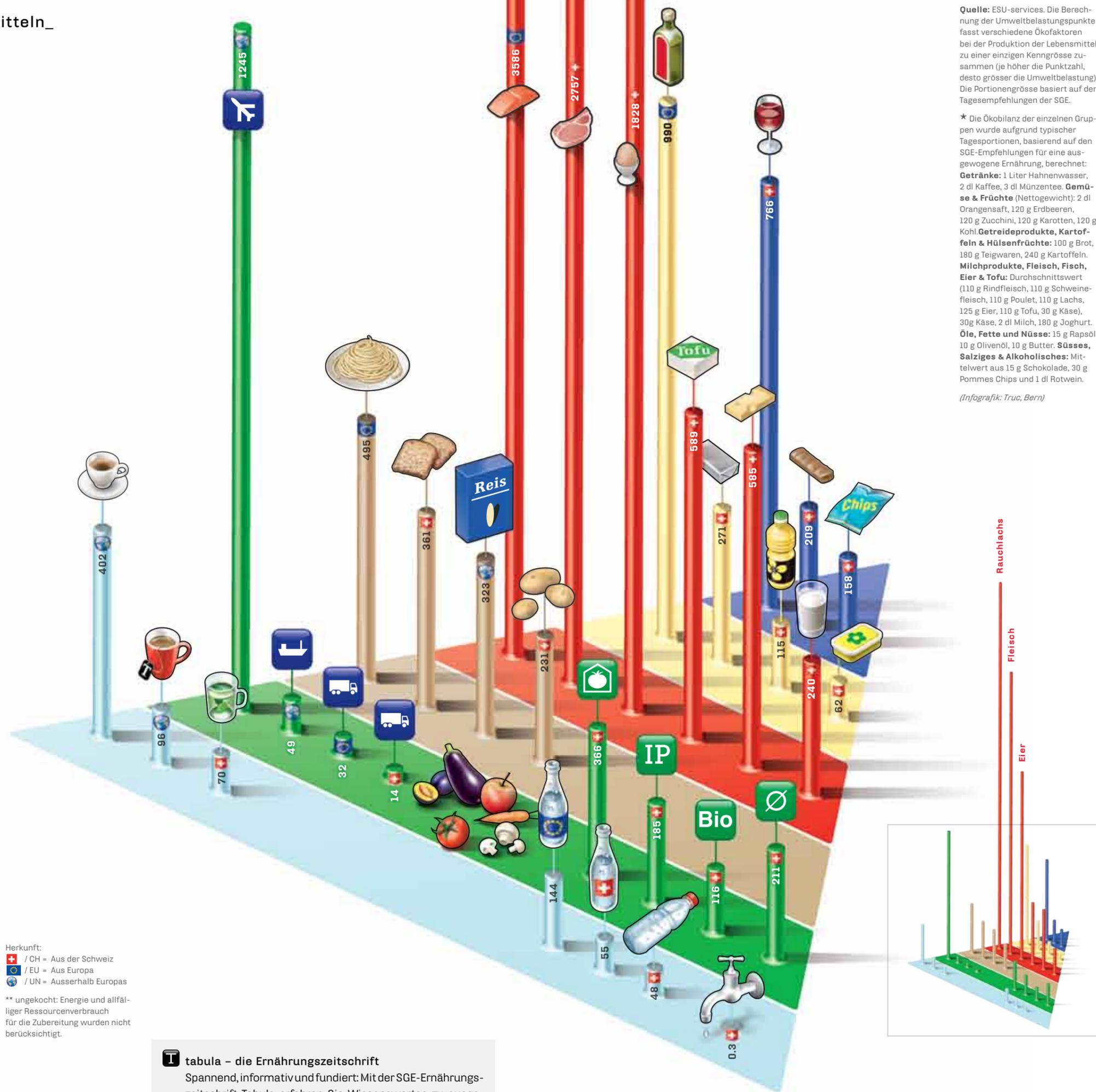
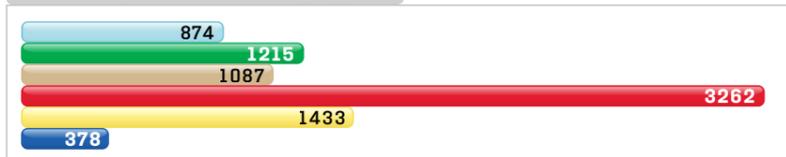
## Öle, Fette & Nüsse

Olivenöl	EU	10 g	990	962	2	26	1
Butter	CH	10 g	271	237	7	17	9
Rapsöl	CH	10 g	115	104	1	7	2
Margarine	CH	10 g	62	56	1	4	2

## Süsses, Salzige & Alkoholische

Rotwein	CH	1 dl	766	742	8	6	10
Milchschokolade	CH	15 g	209	184	3	11	11
Pommes Chips	CH	30 g	158	143	4	7	4

## Ökobilanz pro Lebensmittelgruppe: \*



Quelle: ESU-services. Die Berechnung der Umweltbelastungspunkte fasst verschiedene Ökofaktoren bei der Produktion der Lebensmittel zu einer einzigen Kenngrösse zusammen (je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung). Die Portionsgrösse basiert auf den Tagesempfehlungen der SGE.

\* Die Ökobilanz der einzelnen Gruppen wurde aufgrund typischer Tagesportionen, basierend auf den SGE-Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung, berechnet:  
**Getränke:** 1 Liter Hahnenwasser, 2 dl Kaffee, 3 dl Minztee. **Gemüse & Früchte** (Nettogewicht): 2 dl Orangensaft, 120 g Erdbeeren, 120 g Zucchini, 120 g Karotten, 120 g Kohl. **Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte:** 100 g Brot, 180 g Teigwaren, 240 g Kartoffeln. **Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu:** Durchschnittswert (110 g Rindfleisch, 110 g Schweinefleisch, 110 g Poulet, 110 g Lachs, 125 g Eier, 110 g Tofu, 30 g Käse), 30g Käse, 2 dl Milch, 180 g Joghurt. **Öle, Fette und Nüsse:** 15 g Rapsöl, 10 g Olivenöl, 10 g Butter. **Süsses, Salzige & Alkoholische:** Mittelwert aus 15 g Schokolade, 30 g Pommes Chips und 1 dl Rotwein.

(Infografik: Truc, Bern)

Herkunft:  
 + / CH = Aus der Schweiz  
 EU = Aus Europa  
 UN = Ausserhalb Europas  
 \*\* ungekocht: Energie und allfälliger Ressourcenverbrauch für die Zubereitung wurden nicht berücksichtigt.

**T tabula - die Ernährungszeitschrift**  
 Spannend, informativ und fundiert: Mit der SGE-Ernährungszeitschrift Tabula erfahren Sie Wissenswertes zu ausgewählten Themen.  
[www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)