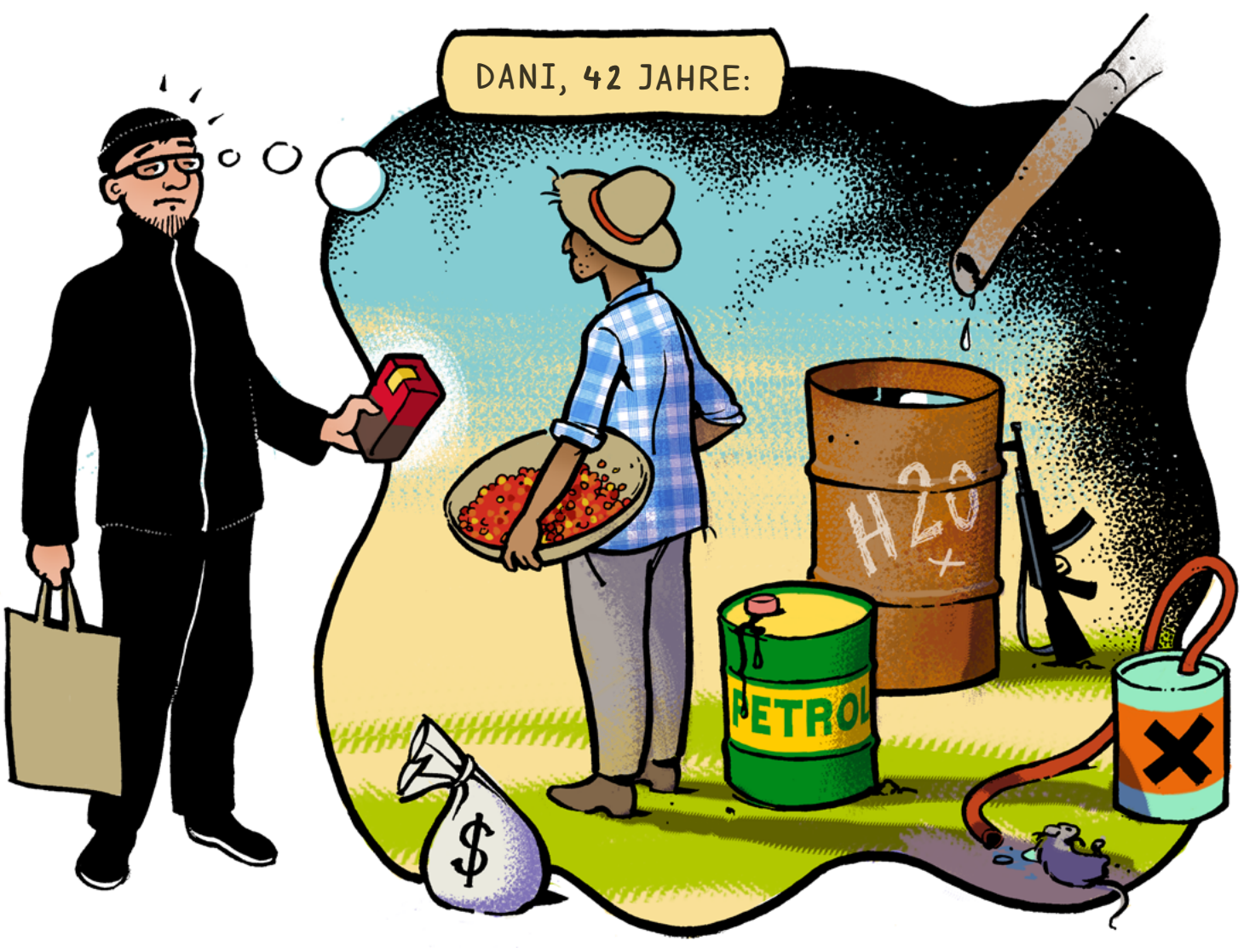


NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

Was wir essen und einkaufen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit, auf die Umwelt, die Wirtschaft, auf Menschen und Tiere — in der Schweiz und in anderen Ländern. Wie können wir die Auswirkungen möglichst positiv beeinflussen? Wie können wir uns gesund und nachhaltig ernähren? Hier einige Anregungen …

4. Der Label-Checker

Es ist krass, wieviel Energie, Ressourcen, Umwelt- und Sozialprobleme in einem banalen, alltäglichen Produkt stecken können. Das sieht man den Lebensmitteln im Supermarkt natürlich nicht an und wir konsumieren häufig arg- und ahnungslos …

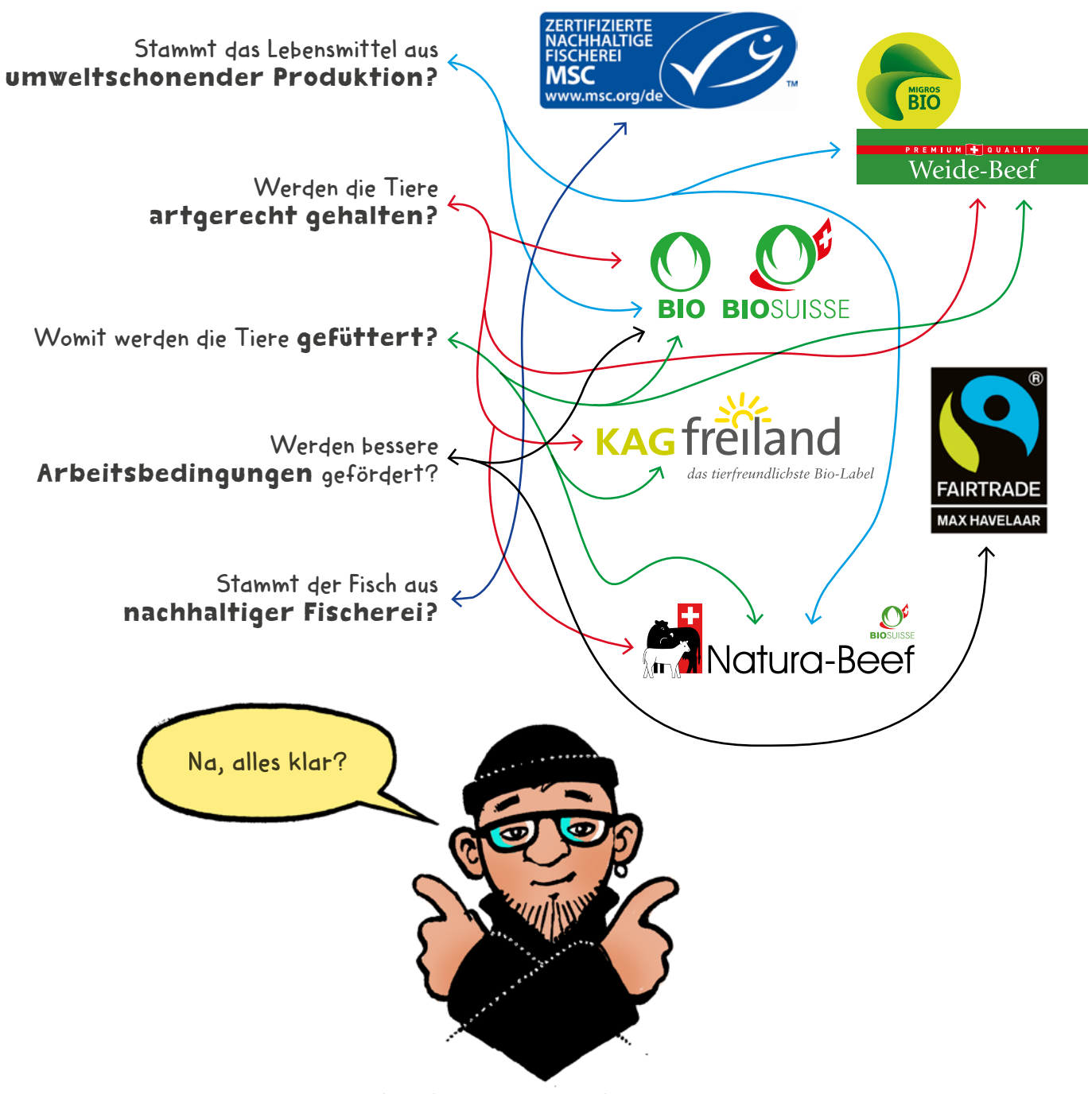
«… Aber viele importierte Lebensmittel werden unter unwürdigen Bedingungen erzeugt: Menschen, die **schutzlos mit Pestiziden** Nutzpflanzen einsprühen; …»

«… Frauen, die **12 Stunden täglich** für einen **Hungerlohn** schuften müssen. Oder **knappes Trinkwasser,** das für die Bewässerung von Export-Avocados verbraucht wird! Dagegen sind die Arbeits- und Umweltbedingungen in der Schweiz immer noch paradiesisch …»

Als Konsument habe ich die Wahl, nein zu sagen, und wo immer möglich **Produkte aus einer ökologischen und fairen Produktion zu kaufen.** Das ist ja mittlerweile nicht mehr so schwierig — mit den **Fair trade- und Bio-Labels** und unabhängigen Label-Checks im Internet.* Für manchen tönt das vielleicht radikal, aber ich finde, das ist *meine Verantwortung.* Und die nehme ich ernst.

Dani's assortierter LABELSALAT:

* Nicht jede/r hat Zeit und Musse, die Komplexitäten der globalen Lebensmittelproduktion selbst zu recherchieren. Für den Durchblick erkundigen Sie sich auf **www.wwf.ch/foodlabels** und **www.labelinfo.ch.** Da erfährt man, welche Labels seriös sind und welche Kriterien sie beinhalten. Hier eine kleine Auswahl:



Die Graphik erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Die dargestellten Labels und Verbindungslinien sind als Beispiele zu verstehen.

Tipps:

Nutzen Sie die Macht des Konsumenten: Beeinflussen Sie durch Ihren Einkauf, welche Produkte auch zukünftig auf dem Markt angeboten werden.

Orientieren Sie sich an Labels und kaufen Sie bewusst Lebensmittel aus umwelt-, art- und sozialgerechter Produktion.

NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

Copyright 2020 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE SSN / www.sge-ssn.ch / Illustration: www.truc.ch
Die Inhalte des Comics basieren auf dem Forschungsprojekt «Sustainable and healthy diets», welches vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt wurde.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. sge-ssn.ch