



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

FOODprints®: So können Sie nachhaltig essen und trinken!

Bern, 12. August 2014. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE hat zusammen mit Experten Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken erarbeitet, die heute unter dem Titel „FOODprints®“ veröffentlicht werden.

In der Schweiz werden 28% der Umweltbelastungen durch die Ernährung verursacht.¹ Das Beispiel macht deutlich: Was wir essen, hat nicht nur Auswirkungen auf uns und unsere Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt sowie Mensch und Tier. Wem nicht egal ist, welche Auswirkungen sein Konsum hat, für den gilt die Devise: „Nachhaltig essen und trinken!“. Das bedeutet, gesunde, umwelt- und ressourcenschonende Lebensmittel zu wählen, die unter fairen und tierechten Bedingungen produziert wurden.

Die heute von der SGE herausgegebenen **FOODprints®** geben Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken. Ein **neues Merkblatt** auf www.foodprints.ch erläutert anschaulich, was Konsumentinnen und Konsumenten konkret im Alltag tun können ohne sich selbst stark einschränken zu müssen. Wird bereits ein Teil der FOODprints® regelmässig im Alltag umgesetzt, kann ein wertvoller Beitrag für Gesundheit, Umweltschutz, Wirtschaft, die soziale Gerechtigkeit und das Tierwohl geleistet werden.

FOODprints®

Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken

- Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein.
- Ich kaufe nur so viel wie nötig ein.
- Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel.
- Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel.
- Ich trinke Hahnenwasser.

Erläuterungen der FOODprints®

Der erste Tipp der FOODprints® möchte die Konsumentinnen und Konsumenten ermuntern, zu Fuss oder mit dem Velo einzukaufen. Dies kommt sowohl der Umwelt als auch der eigenen Gesundheit zu Gute und beeinflusst die Einkaufsmenge. Die Botschaft „Ich kaufe nur so viel wie nötig ein“ hat zum Ziel, für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren. Sie gibt konkrete Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Der nächste Tipp der FOODprints® unterstreicht die Empfehlung der Schweizer Lebensmittelpyramide, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu konsumieren. Konkret wird empfohlen, öfters einen vegetarischen Tag einzuschalten und nicht öfters als 2–3 Mal pro Woche Fleisch zu essen. Die nächsten beiden

¹ Quelle: ESU-Services, 2012



Botschaften möchten dazu anregen, beim Einkauf die Hinweise auf der Verpackung zu lesen und zu hinterfragen, wo das Lebensmittel herkommt und wie es produziert wurde. Bezüglich Herkunft wird dazu geraten, saisonale Lebensmittel aus der Region zu bevorzugen und Lebensmittel zu meiden, die mit dem Flugzeug transportiert wurden. Labels unterstützen bei der Auswahl von Lebensmitteln, die fair, umwelt- und artgerecht produziert wurden. Der letzte Tipp der FOODprints® empfiehlt Hahnenwasser, denn es ist in der Schweiz von bester Qualität, fast überall verfügbar, günstig und ökologisch sinnvoll.

SGE-Fachtagung „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am 21. August 2014

Weitere spannende Informationen zu den FOODprints® erhalten Sie an der SGE-Fachtagung „Ernährung und Nachhaltigkeit“, die am 21. August 2014 im Inselspital Bern stattfindet. Programm und Anmeldung: [hier](#)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, darunter vor allem Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an media@sge-ssn.ch. Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung Tabula kostenlos abonnieren – www.tabula.ch – vierteljährliche Erscheinung.

SGE-Informationssdienst Nutrinfo®

Der kostenlose SGE-Informationssdienst Nutrinfo® beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln. Die Fachpersonen der SGE stehen Ihnen gern für Interviews zur Verfügung und unterstützen Sie bei der Literaturrecherche sowie der Suche nach Experten.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag – Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr

nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Für weitere Auskünfte

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation

Tel. +41 79 358 06 30

Mail: ch.dudle@sge-ssn.ch