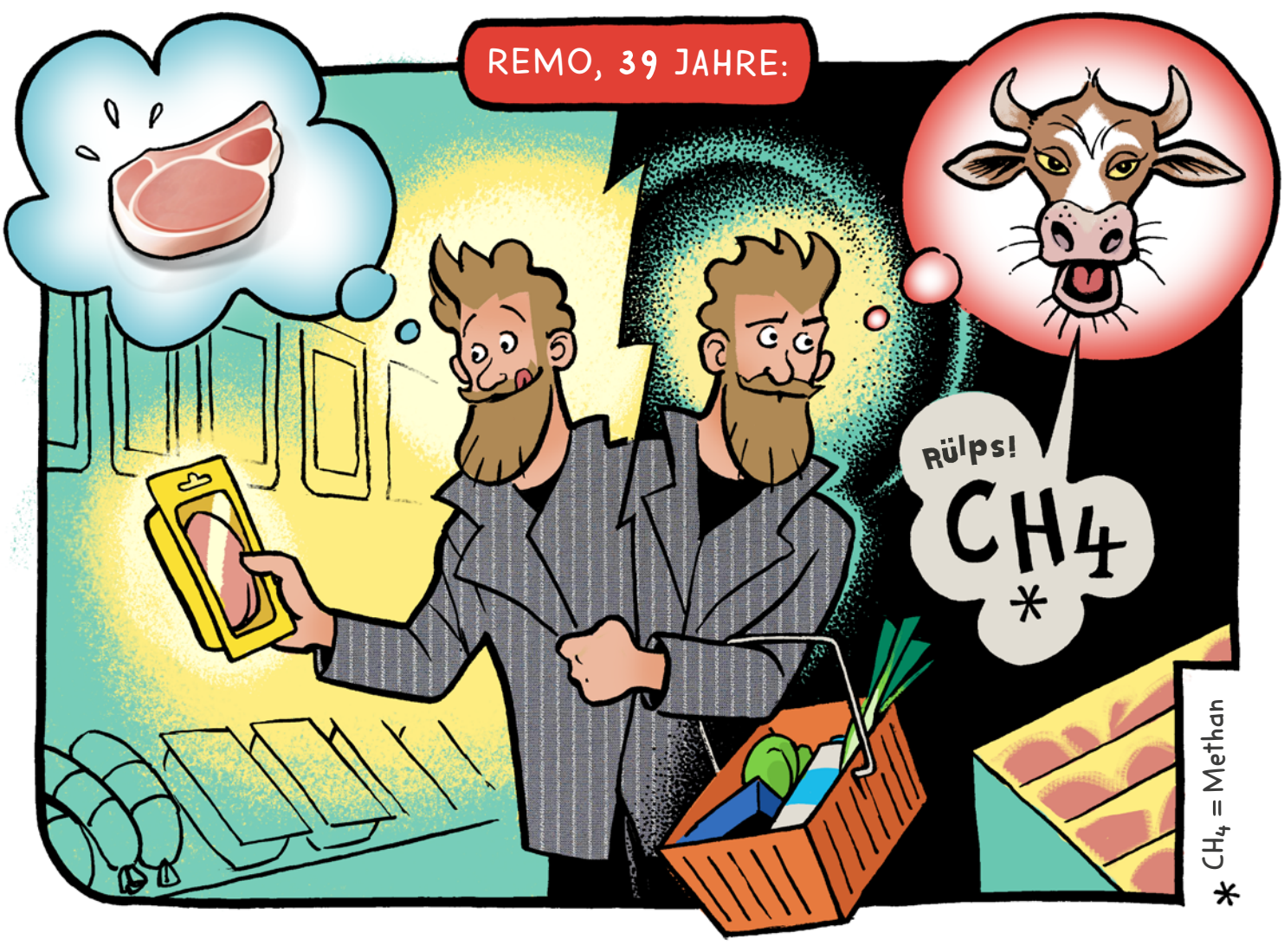

NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

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 …

1. Der Teilzeit-Vegetarier

Welche Ressourcen werden für die Produktion von 1 kg Lebensmittel gebraucht? Und welche Mengen an Treibhausgasen entstehen dabei?

1 kg Schweinefleisch	1 kg Erbsli
Futtermittel (Getreide, Soja) **5.5 kg**	Futtermittel **0 kg**
Wasser* **1'073 Liter**	Wasser **353 Liter**
Ackerfläche* **10 m²**	Ackerfläche **7 m²**
Treibhausgas-Emissionen **7.3 kg CO_2-Äquivalente**	Treibhausgas-Emissionen **0.9 kg CO_2-Äquivalente**

*v.a. für Anbau von Futtermitteln

Gerundete Werte. Quelle: Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, 360(6392), 987–992.

Tipps:

- Probieren Sie neue Gerichte ohne Fleisch. Lassen Sie sich von Rezepten in Kochbüchern und im Internet inspirieren.
- Auch mit weniger bzw. ohne Fleisch lässt sich der Bedarf an Proteinen und anderen Nährstoffen decken.
- Kaufen Sie Fleisch aus umwelt- und artgerechter Produktion (z.B. Bio-Fleisch aus der Schweiz).
- Fragen Sie beim Metzger bzw. im Geschäft gezielt nach Fleisch von Tieren, die nicht mit Getreide oder Soja, sondern ausschliesslich mit Raufutter (Rind) bzw. mit Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung (Poulet, Schwein) gefüttert wurden.

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