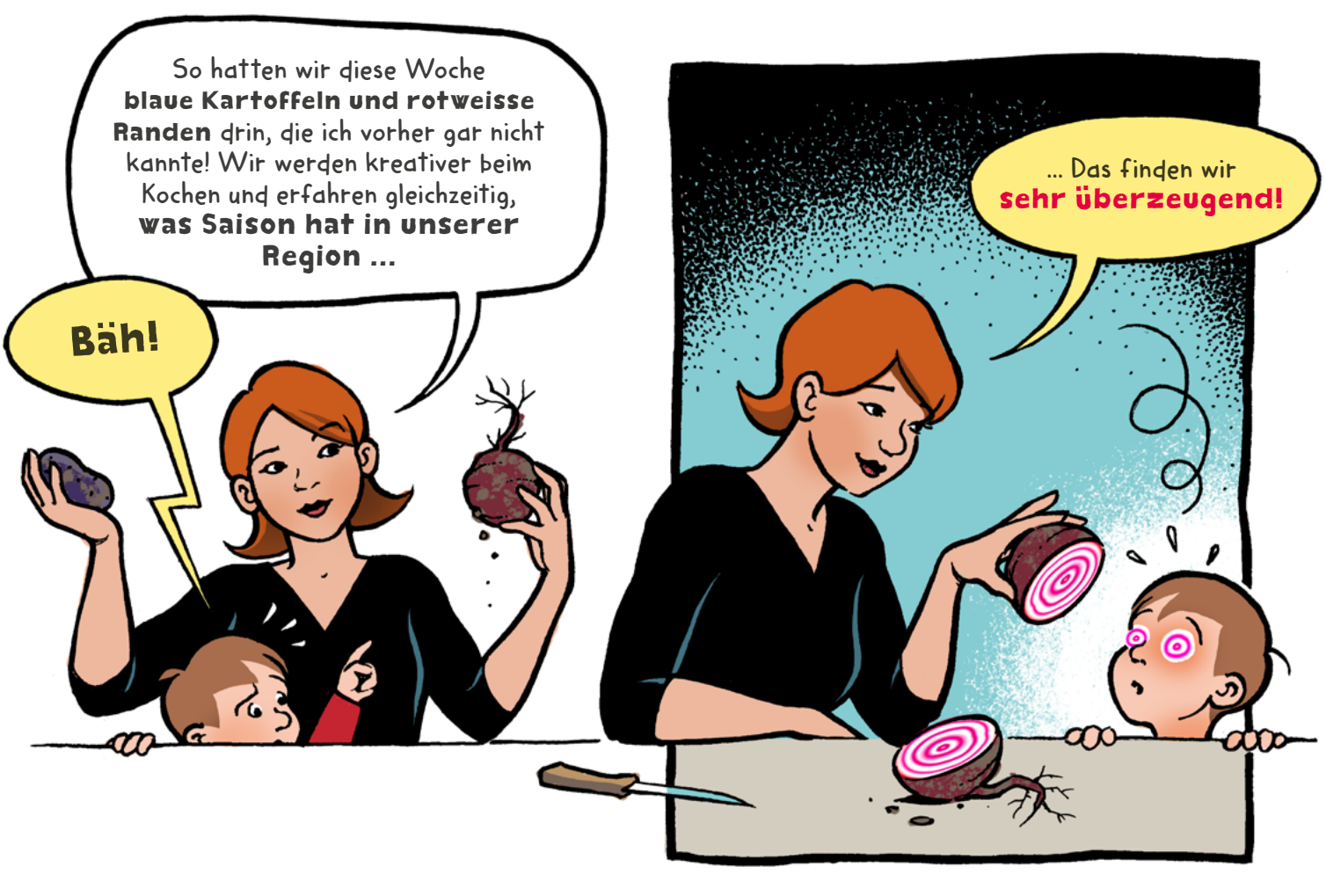
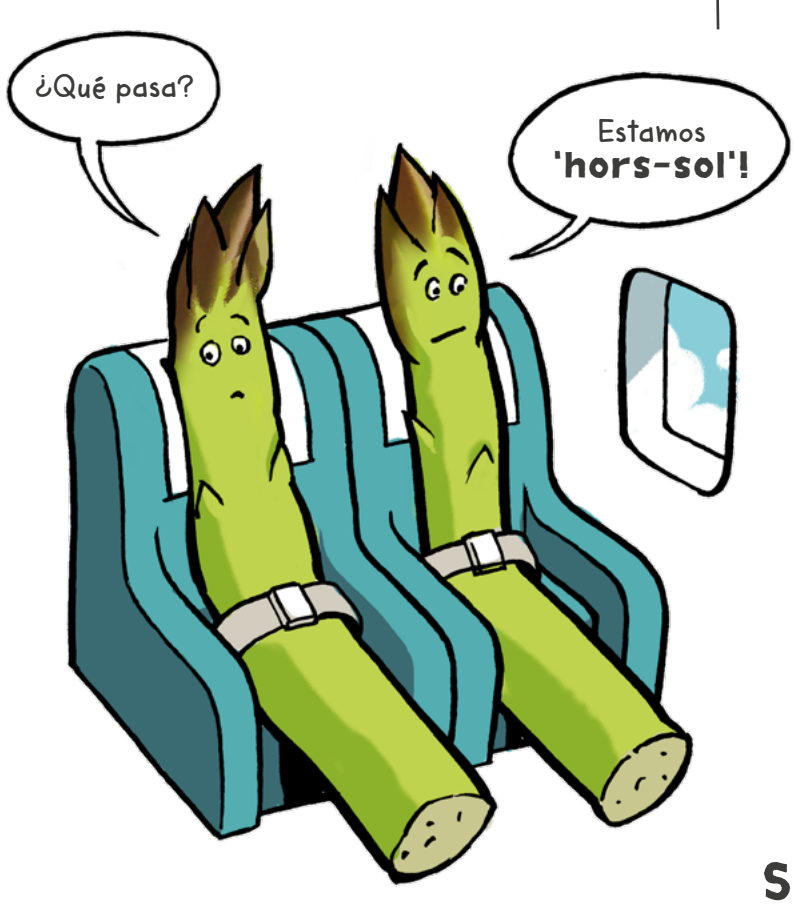
NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

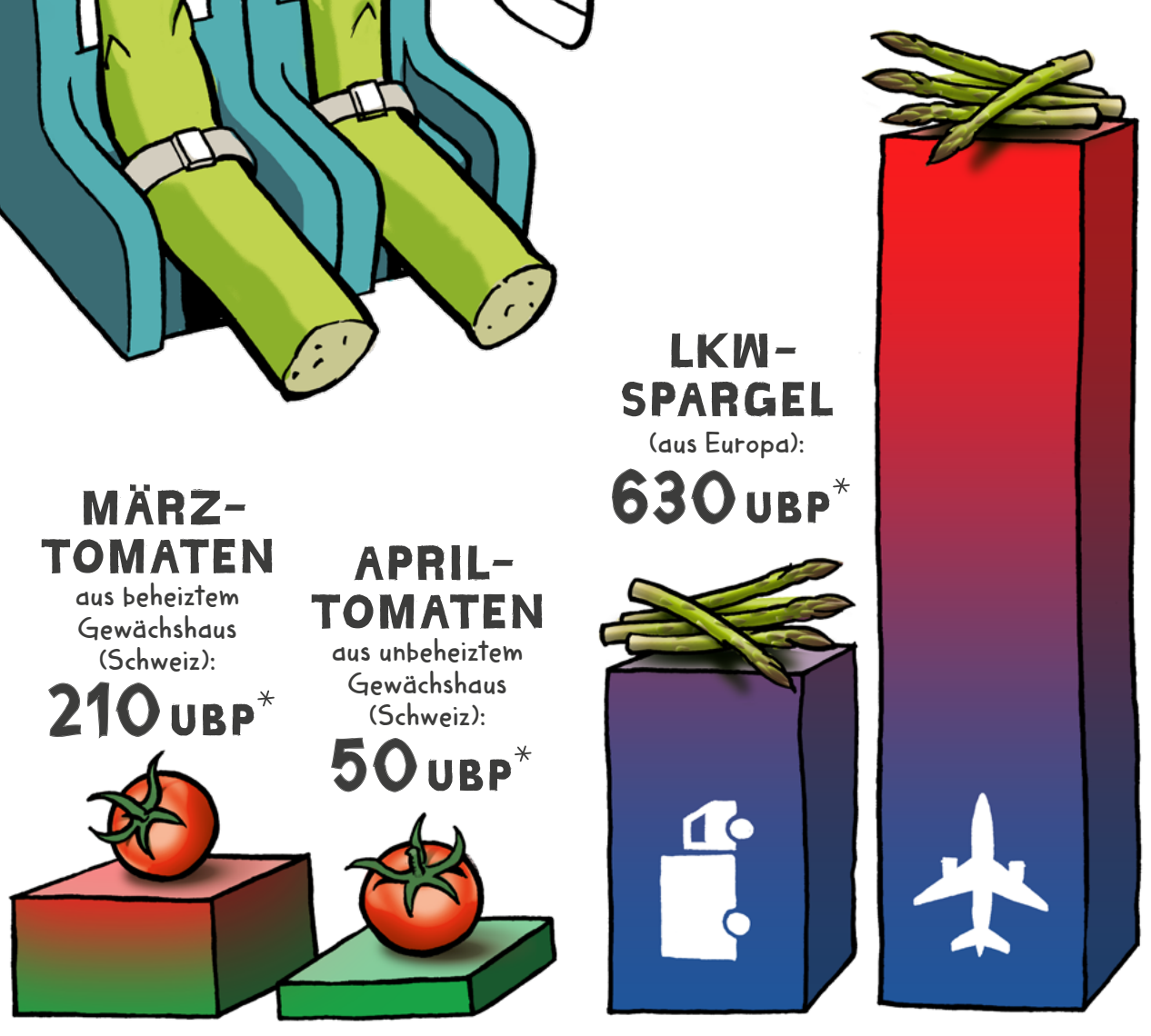
Was wir essen und einkaufen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit, auf die Umwelt, die Wirtschaft, auf Menschen und Tiere — in der Schweiz und in anderen Ländern. Wie können wir die Auswirkungen möglichst positiv beeinflussen? Wie können wir uns gesund und nachhaltig ernähren? Hier einige Anregungen ...

5. Die Bodenständige



Saisonales Gemüse bevorzugen: | Flugware vermeiden:





* Die Säulen stellen die **Umweltbelastungspunkte (UBP)** pro Portion (120 g) dar. Die UBP fassen verschiedene Umweltbelastungen eines Produktes zusammen. Quelle: ZHAW (2019). Agri-food Database, www.zhaw.ch/IUNR/agri-food. Wädenswil: ZHAW Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen.

Tipps:

Vermeiden Sie Lebensmittel wie Gemüse, Früchte oder Fleisch, die mit dem Flugzeug eingeflogen werden.

Geniessen Sie Gemüse und Früchte entsprechend den Jahreszeiten. Bevorzugen Sie deshalb Gemüse und Früchte, die gerade in der Schweiz Saison haben und aus dem Freilandanbau stammen. Siehe auch: **www.wwf.ch/saison**

Unterstützen Sie Landwirtschaftsbetriebe in Ihrer Nähe, indem Sie auf dem Markt einkaufen oder eine Gemüsekiste eines solidarischen Landwirtschaftsbetriebs abonnieren.

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