



## FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken

### Inhalt

► Merkblatt FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken / August 2014

- 3 FOODprints®
- 4 Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein
- 4 Ich kaufe nur so viel wie nötig ein
- 4 Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel
- 5 Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel
- 5 Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel
- 5 Ich trinke Hahnenwasser
- 6 Ausgewogen und nachhaltig ganz konkret
- 7 Weiterführende Informationen
- 8 Quellen
- 8 Impressum



## FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken



# foodprints

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere persönliche Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unsere Ernährungsweise hat auch Auswirkungen auf die Umwelt, die Wirtschaft, die Gesellschaft und das Tierwohl.

Wussten Sie, dass ...

... 28 % der Umweltbelastungen in der Schweiz durch die Ernährung verursacht werden?

... eine Mahlzeit mit Fleisch durchschnittlich drei Mal mehr Treibhausgase produziert als eine vegetarische Mahlzeit?

... durch den Flugtransport von 1 Kilogramm Lebensmittel bis zu 100 Mal mehr Treibhausgase in die Luft gelangen als beim Schiffstransport?

... 1/3 der für die Schweiz produzierten Lebensmittel nicht konsumiert werden? Fast die Hälfte dieser Menge wird in den Privathaushalten weggeworfen.

... durch den Kauf von Fairtrade-Produkten (z.B. Kaffee, Bananen, Schokolade) gewährleistet wird, dass die Kleinbauern und Plantagenarbeiter im Süden ein existenzsicherndes Einkommen erhalten?

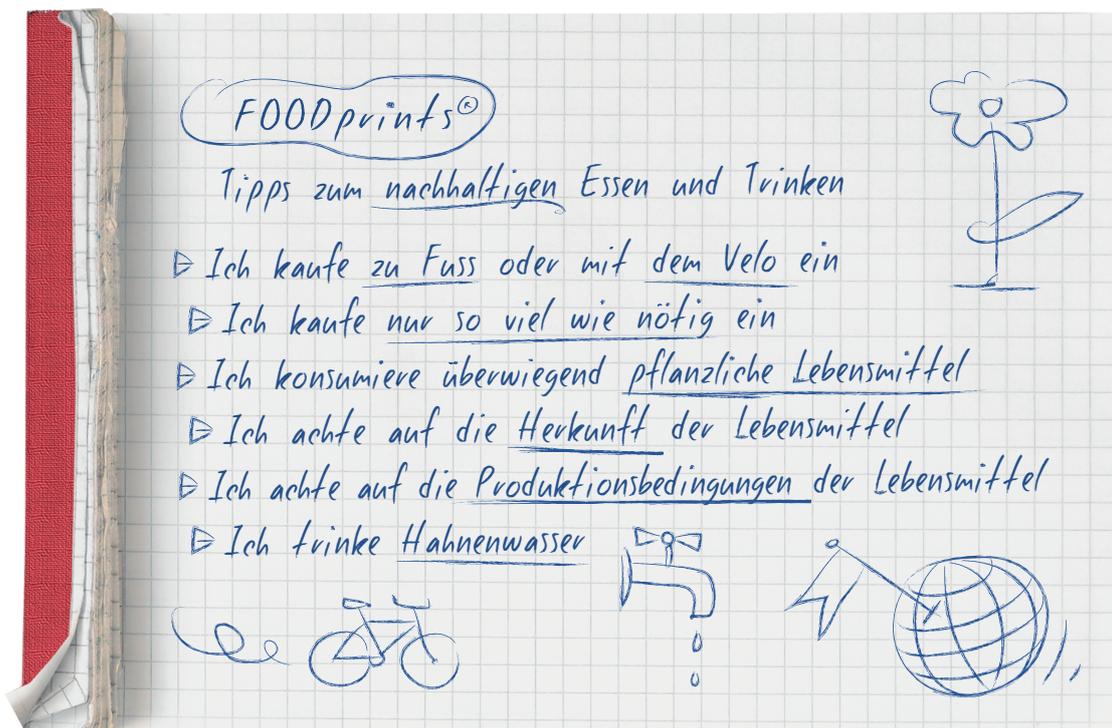
Die genannten Beispiele machen deutlich: Durch unsere Wahl beim Einkaufen oder bei der Verpflegung ausser Haus (Restaurant, Kantine, Take Away) beeinflussen wir bewusst oder unbewusst die Situation von Umwelt, Mensch und Tier. Mit einer nachhaltigen Ernährungsweise können wir einen positiven Beitrag leisten. Nachhaltig Essen und Trinken heisst: gesunde, umwelt- und ressourcenschonende Lebensmittel zu wählen, die unter fairen und tiergerechten Bedingungen produziert wurden.

*„Wir können die Welt mit der Gabel verändern.  
Dreimal am Tag haben wir die Möglichkeit eine  
Stimme abzugeben.“  
(Michael Pollan)*



## FOODprints®

Unter dem Namen *FOODprints®* werden sechs Tipps für den Alltag zusammengefasst.



Mit den FOODprints® erhalten Sie praktische Anregungen, wie Sie ausgewogen und nachhaltig essen und trinken können. Bereits wenn Sie einen Teil der FOODprints® im Alltag umsetzen, können Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit, für den Umweltschutz, die soziale Gerechtigkeit und das Tierwohl leisten.

Die FOODprints® verdeutlichen die Aspekte der nachhaltigen Ernährung, welche in den Empfehlungen zur Schweizer Lebensmittelpyramide bereits berücksichtigt sind.



### Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein

Nutzen Sie die Einkaufswege, um sich im Alltag mehr zu bewegen. Gehen Sie zu Fuss oder fahren Sie mit dem Velo. Damit tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und entlasten gleichzeitig die Umwelt.

Zum Vergleich:

Werden Orangen mit einem voll beladenen LKW von Spanien bis in die Schweiz transportiert (1060 Kilometer) verursacht dies 228 Umweltbelastungspunkte<sup>1</sup> pro Kilogramm Orangen.

Fährt man mit dem Auto zum einen Kilometer entfernten Supermarkt, um 1 Kilogramm Orangen zu kaufen, fallen dafür zusätzlich 622 Umweltbelastungspunkte an.

### Ich kaufe nur so viel wie nötig ein

In der Schweiz gehen rund 1/3 der produzierten Lebensmittel entlang der Wertschöpfungskette verloren. Dies entspricht etwa 300 Kilogramm essbarer Lebensmittel pro Person und Jahr. Für knapp die Hälfte dieser Verluste sind die Privathaushalte verantwortlich. Jede Person wirft durchschnittlich 320 Gramm pro Tag weg, also fast eine ganze Mahlzeit. Die Lebensmittel werden weggeworfen, weil zu viel eingekauft wurde und die Lebensmittel verderben bzw. das Haltbarkeitsdatum abläuft.

Durch einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und die Verringerung von Abfällen können Sie viel Geld sparen! Ausserdem werden knappe Ressourcen wie Energie, Wasser und Boden geschont, es entstehen weniger Treibhausgase, die Umwelt wird weniger belastet und die Abfallentsorgung entfällt.

- Überlegen Sie sich vor dem Einkaufen, was Sie tatsächlich brauchen und schreiben Sie sich eine Einkaufsliste.
- Lassen Sie sich nicht durch verlockende Aktionen zu unnötigen Mehreinkäufen verleiten.
- Achten Sie zu Hause auf die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel.

<sup>1</sup> Die Umweltbelastungspunkte fassen verschiedene Umweltwirkungen (z.B. Ressourcenverbrauch, Emissionen) zu einer einzigen Kenngrösse zusammen. Je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung.

- Unterscheiden Sie zwischen dem Verbrauchsdatum (das Lebensmittel sollte nach Ablauf des Datums nicht mehr verzehrt werden) und dem Mindesthaltbarkeitsdatum (das Lebensmittel ist auch danach meist noch essbar). Vertrauen Sie einfach auf Ihre Sinne: Wenn ein Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut aussieht und gut riecht, können Sie es noch essen.
- Verwerten Sie Essensreste kreativ. Genussvolle Rezepte finden Sie im Internet (Links siehe Seite 7).

### Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel

Eine ausgewogene Ernährung nach der Schweizer Lebensmittelpyramide versorgt den Körper optimal mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen. Sie besteht überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Früchten, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten etc. Tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch nehmen in der Lebensmittelpyramide einen kleineren Platz ein (Portionenempfehlungen siehe Seite Merkblatt zur Schweizer Lebensmittelpyramide unter [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)).

Durch die Reduzierung des Fleisch- und Fischkonsums können Sie viel für die Umwelt und die soziale Gerechtigkeit tun (siehe Info-Box „Hintergrundwissen“).

- Essen Sie nicht öfters als 2–3 Mal pro Woche Fleisch (inkl. Fleischprodukte und Geflügel) und geniessen Sie Fisch nur ab und zu als etwas Besonderes.
- Achten Sie ausserdem auf die Qualität. Wählen Sie Fleisch aus umwelt- und artgerechter Produktion (z.B. Bio) und Fisch aus nachhaltiger Fischerei (z.B. MSC-Label<sup>2</sup>, Bio oder Fisch aus Schweizer Gewässern).
- Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller und ersetzen Sie Fleisch / Fisch durch andere wertvolle Eiweissquellen wie Tofu, Quorn, Seitan, Eier, Käse und Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen, Kidneybohnen).

<sup>2</sup> Marine Stewardship Council



#### Hintergrundwissen: Warum weniger Fleisch?

Jede Schweizerin und jeder Schweizer verbraucht durchschnittlich rund 52 Kilogramm Fleisch pro Jahr (142 Gramm pro Tag). Dies ist etwa drei Mal so viel wie empfohlen. Der hohe Fleischkonsum geht zu Lasten der Umwelt und des Klimas, denn die Fleischproduktion verursacht grosse Mengen Treibhausgase, ist energieaufwändig und verbraucht viel Wasser (rund 15'500 Liter pro Kilogramm Rindfleisch).

Besonders problematisch ist der hohe Verbrauch an Futtermitteln für die Erzeugung von Fleisch und anderen tierischen Produkten. Für 1 kcal eines tierischen Lebensmittels werden durchschnittlich 7 kcal aus pflanzlichen Futtermitteln gebraucht. Somit gehen 65–90 % der Nahrungsenergie aus den Futtermitteln verloren („Veredelungsverluste“).

Problematisch ist auch, dass die Hälfte des verfütterten Kraftfutters aus dem Ausland stammt. Für die Schweizer Tierfütterung wird im Ausland eine Ackerfläche benötigt, die etwa genauso gross ist wie die in der Schweiz verfügbare Ackerfläche. Für den grossflächigen Anbau von Soja werden Regenwälder abgeholzt und Kleinbauern von ihrem Land vertrieben. Der Anbau von Lebensmitteln für den heimischen Bedarf wird verdrängt, was höhere Lebensmittelpreise zur Folge hat und die Armut verschärft. Ausserdem führt der starke Pestizideinsatz zur Verschmutzung der Böden und zu akuten Gesundheitsproblemen bei der einheimischen Bevölkerung.

Würde der Fleischkonsum in der Schweiz verringert, müsste weder Fleisch noch Tierfutter importiert werden.

#### Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel

Es lohnt sich, saisonale Lebensmittel aus der Region zu kaufen. Somit können lange Transportwege und Flugzeugtransporte, die das Klima stark belasten, vermieden werden. Lokale Erzeuger und Verarbeiter werden unterstützt. Zu beachten ist, dass auch regionales Gemüse aus geheizten Treibhäusern stammen kann, was sich negativ auf die Ökobilanz auswirkt. Darum ist es sinnvoll, beim Kauf von regionalen Produkten auch auf die Saisonalität zu achten.

#### Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel

Durch einen bewussten Einkauf können Sie nachhaltige Produktionsbedingungen gezielt unterstützen. Mit Fairtrade-Produkten wird u.a. garantiert, dass die Kleinbauern und Plantagenarbeiter in Entwicklungsländern ein existenzsicherndes Einkommen erhalten und dass grundlegende Arbeitsrechte eingehalten werden. Andere Labels wie z.B. Bio oder das MSC-Siegel stehen für eine umwelt- und artgerechte Produktion bzw. eine nachhaltige Fischerei.

Achten Sie beim Einkauf auf Labels und Informationen auf der Verpackung. Auf [www.wwf.ch/foodlabels](http://www.wwf.ch/foodlabels) und [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch) erfahren Sie, welche Labels seriös sind und für welche Standards sie stehen.

#### Ich trinke Hahnenwasser

Hahnenwasser ist ein ideales Getränk, denn es ist in der Schweiz von bester Qualität, fast überall verfügbar, günstig und auch ökologisch, weil keine zusätzlichen Transporte und Verpackungsabfälle anfallen.



### Ausgewogen und nachhaltig ganz konkret

Was möchten Sie tun, um ausgewogen und nachhaltig zu essen und zu trinken? Kreuzen Sie Ihre persönlichen Favoriten an und versuchen Sie diese im Alltag so weit wie möglich umzusetzen. Selbstverständlich können Sie auch Ihre eigenen Ideen ergänzen.

- Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein.
- Ich schreibe einen Einkaufszettel und kaufe nur, was ich auch wirklich brauche.
- Ich werfe möglichst wenig Lebensmittel weg.
- Ich verwerte Essensreste kreativ.
- Ich esse nur, wenn ich wirklich Hunger habe und höre auf, wenn ich satt bin.
- Auswärts lasse ich mich nicht von All-you-can-eat und XXL-Angeboten dazu verleiten, über meinen Hunger hinaus zu essen.
- Im Restaurant lasse ich mir Reste einpacken und nehme sie mit nach Hause.
- Ich esse abwechslungsreich und genieße die Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln wie Früchten, Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchten.
- Qualität ist mir wichtiger als Quantität. Ich esse nicht öfters als 2–3 Mal pro Woche Fleisch, aber dafür aus umwelt- und artgerechter Produktion und aus der Schweiz (Labels).
- Ich esse nicht nur Filet und Entrecôte, sondern auch weniger wertvolle Fleischstücke (z.B. Ragout, Innereien, Suppenhuhn), damit das geschlachtete Tier vollständig verwertet wird.
- Ich koche selbst und probiere neue Rezepte ohne Fleisch (z.B. mit Tofu oder Hülsenfrüchten).
- Auch im Restaurant und in der Kantine wähle ich regelmässig die vegetarische Variante.
- Aus ökologischen Gründen konsumiere ich nicht mehr an Butter, Käse, Milch und Milchprodukten als von der Schweizer Lebensmittelpyramide empfohlen.
- Kaffee, Tee, Schokolade und alkoholische Getränke genieße ich bewusst und in kleinen Mengen.
- Ich genieße Fisch als etwas Besonderes.
- Ich kaufe ausschliesslich Fisch aus einheimischen Gewässern oder Fisch mit MSC-Siegel bzw. Bio-Label.
- Ich kaufe Früchte und Gemüse entsprechend der Saison und aus regionalem Freilandanbau.
- Ich vermeide Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden (z.B. Spargeln aus Peru).
- Ich unterstütze lokale Erzeuger z.B. durch den Kauf auf dem Wochenmarkt oder einem Gemüse-/Früchteabonnement.
- Ich kaufe Kaffee, Tee, Bananen, Reis, Schokolade etc. mit Fairtrade-Siegel.
- Ich informiere mich beim Servicepersonal nach der Herkunft der Produkte.
- Ich achte beim Einkauf auf Labels, die für eine umwelt- und sozialverträgliche Produktion stehen.
- Ich trinke Hahnenwasser. Für unterwegs fülle ich Hahnenwasser in eine wiederverwendbare Trinkflasche.
- Ich meide möglichst unnötige Verpackungen und Plastikmüll: Ich benutze wiederverwendbare Gefässe zur Aufbewahrung von Lebensmitteln, ich nehme einen Stoffbeutel mit zum Einkaufen ...
- ...



### Weiterführende Informationen der SGE

Informationen zur nachhaltigen Ernährung  
[www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)

Schweizer Lebensmittelpyramide mit Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken (Informationen, Spiele und Merkblätter zum Download)  
[www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)

Ausgewogener Teller (Informationen, Spiele und Merkblatt zum Download) [www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)

Die Ökobilanz von Lebensmittel (Info-Graphik zur Schweizer Lebensmittelpyramide)  
[www.sge-ssn.ch/oekobilanz](http://www.sge-ssn.ch/oekobilanz)

SGE-Merkblatt „Lebensmittelverpackungen – Was steht drauf?“

Poster-Serie „Verpackungen – Was steht drauf?“

SGE-Merkblatt „Einkauf, Transport und Aufbewahrung“

Poster-Serie „Einkaufen Schritt für Schritt“

SGE-Merkblatt „Vegetarische Ernährung“

[www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)

Rezepte gegen Lebensmittelverluste („foodwaste“)  
[www.sge-ssn.ch/foodwaste-rezepte](http://www.sge-ssn.ch/foodwaste-rezepte)

Nutrinfo® - kostenloser Informationsdienst der SGE  
nutrinfo-d@sge-ssn.ch, Tel: 031 385 00 08 (Mo–Fr 8:30–12 Uhr), [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Weitere Informationen zum Thema

Informationen zu Labels  
[www.wwf.ch/foodlabels](http://www.wwf.ch/foodlabels)  
[www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)  
[www.swissfairtrade.ch](http://www.swissfairtrade.ch)

Lebensmittelverschwendung („foodwaste“)  
Infografiken, Rezepte zur Resteverwertung und Ratgeber „Machen Sie mehr aus Ihrem Essen“  
[www.foodwaste.ch/downloads](http://www.foodwaste.ch/downloads)  
Rezepte [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de) (auch als App verfügbar)

WWF Ratgeber-App (u.a. mit Footprint-Rechner, Rezepten, Restaurantführer, Umwelttipps, Ratgeber zu Labels, Fischratgeber, Saisontabellen für Früchte und Gemüse) [www.wwf.ch/app](http://www.wwf.ch/app)

Saisonalen Kalender für Früchte und Gemüse  
[www.5amtag.ch/5-am-tag/service/saisontabelle/](http://www.5amtag.ch/5-am-tag/service/saisontabelle/)

Fischratgeber  
[www.wwf.ch/fischratgeber](http://www.wwf.ch/fischratgeber)

Erklärung von Bern „50% – die neue Fleischgenussformel“, kostenloser Flyer unter [www.evb.ch/shop](http://www.evb.ch/shop)



## Quellen

- WWF, 2013. Faktenblatt Ernährung, 2013. [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch), letzter Zugriff 12. Juni 2014
- Jungbluth N, Itten R, Stucki M, 2012: Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale. ESU-services Ltd. im Auftrag des BAFU, Uster, CH, <http://www.esu-services.ch/projects/lifestyle/>
- Leuenberger M, Jungbluth N, 2009: Ökoprofil von vegetarischen und fleischhaltigen Grossküchenmahlzeiten. ESU-services GmbH im Auftrag des WWF Schweiz, Uster, CH
- Jungbluth N, 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. In: Werkstattreihe Nr. 123. Öko-Insitut e.V. Verlag, ISBN 3-934490-07-7, Freiburg, D, [www.jungbluth.de.vu](http://www.jungbluth.de.vu)
- WWF, 2012: Lebensmittelverluste in der Schweiz. Ausmass und Handlungsempfehlungen. [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch), letzter Zugriff 12. Juni 2014
- [www.swissfairtrade.ch](http://www.swissfairtrade.ch), letzter Zugriff 12. Juni 2014
- TREEZE Personentransport-Rechner Schweiz, 2012, <http://treeze.ch/de/rechner/transport-rechner/>
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2011: Schweizer Lebensmittelpyramide. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), letzter Zugriff 2. Juni 2014
- Proviande, 2013: Jährlicher Konsum 2013. [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch), letzter Zugriff 2. Juni 2014
- Von Koerber K, Kretschmer J, 2006: Ernährung nach den vier Dimensionen. Ernährung & Medizin 2006; 178-185
- Proviande, 2013: Faktenblatt. Die Ernährung mit Fleisch im gesellschaftlichen und ökologischen Kontext. [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch), letzter Zugriff 2. Juni 2014
- Bosshard A, 2011: Die zweite Schweiz. Soja-Anbau in Brasilien. NZZ am Sonntag 1.5.2011, S. 60-61
- Erklärung von Bern, 2011: 50% – die neue Fleischgenussformel
- Jungbluth N, Faist Emmenegger M, 2005: Ökobilanz Trinkwasser – Mineralwasser. ESU-services GmbH im Auftrag des Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches SVGW, Uster, CH [www.esu-services.ch/de/projekte/lcafood/wasser/](http://www.esu-services.ch/de/projekte/lcafood/wasser/)

## Impressum

© 2014 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87  
Postfach 8333  
CH-3001 Bern  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Autorinnen

Angelika Hayer, Sophie Frei

### Fachliche Beratung

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Bundesamt für Landwirtschaft BLW  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV  
Eaternity  
ESU-services GmbH  
Foodways Consulting GmbH  
Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Infood GmbH  
Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ  
WWF Schweiz  
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW (ILGI, IUNR)