

# Nachhaltige Ernährung von A bis Z

**Leicht verdauliche Informationen zu  
klimafreundlichem Essen.**

**Mehr Zürich –  
weniger CO<sub>2</sub>**



**Unsere Ernährung verursacht ein Drittel der Umweltbelastung und 20 Prozent der Treibhausgasemissionen unserer konsumierten Güter. Wir haben jeden Tag mehrmals die Chance, einen direkten Beitrag für das Klima zu leisten: beim Einkaufen von Lebensmitteln, im Restaurant oder zuhause beim Kochen.**

**Wir wünschen viel Spass bei der Lektüre unseres A bis Z und vor allem, viel Genuss bei der Anwendung: Bon appétit!**

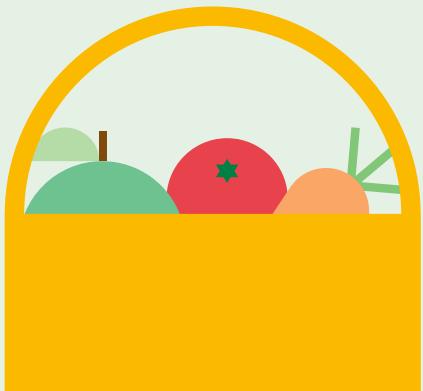
# wie «Avocados»

Nicht jedes inländische und regionale Produkt schneidet in Bezug auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoss automatisch besser ab als importierte Waren. Tierische Produkte wie Käse und Eier haben generell einen höheren Ressourcenverbrauch – auch in Bezug auf den Wasserverbrauch. Das gilt gleichermaßen für exotische Produkte wie etwa Avocados und Bananen. Sogar sie belasten die Umwelt in der Regel weniger als

tierische Produkte. Das gilt aber nur, wenn Avocados & Co. mit dem Schiff und LKW in die Schweiz transportiert werden. Auf Flugware sollte grundsätzlich verzichtet werden. Wird ein Lebensmittel eingeflogen, belastet dies die Umwelt im grossen Stil. Beim Einkauf daher auf die «By Air»-Etikette achten und im Zweifelsfall beim Verkaufspersonal nachfragen.



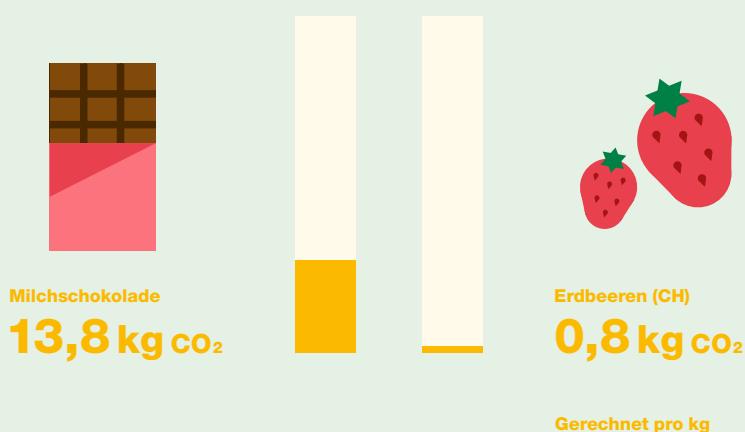
# B



## wie «bunt»

Den Regenbogen essen! Damit sind nicht Bonbons gemeint, sondern buntes Gemüse. Je farbenfroher der Teller, desto besser. Gerade im Gemüse stecken viele verschiedene Nährstoffe, die nicht nur das Gemüse bunt färben, sondern auch

zentrale Funktionen in unserem Körper übernehmen. Außerdem macht ein bunter Teller Lust auf mehr. Wenn möglich, sollte das Gemüse aus regionalem und saisonalem Anbau stammen.



## wie «Cacao»

Vom Kakaobaum bis zur fertigen Schokolade ist es ein langer Weg. Dabei wird viel CO<sub>2</sub> freigesetzt: von der landwirtschaftlichen Produktion über die Verarbeitung der

Bohnen, die Verpackung und Lagerung bis zum Transport und Handel. Frische, unverarbeitete Produkte wie saisonale Früchte haben eine deutlich bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz.

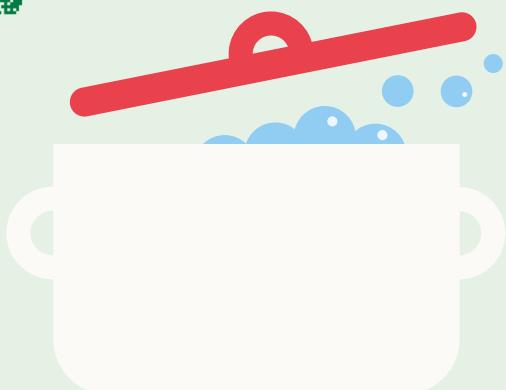




## wie «Deckel»

Energieeffizient kochen und lagern, ist gar nicht so schwierig: Pfannen sollten genau auf die Herdplatte passen und einen Deckel haben, der nicht nur in der Schublade liegt, sondern beim Kochen zum Einsatz kommt. Kochen ist energiesparender als Backen; ein Backofen verbraucht weniger Energie als ein Steamer. Wer beim Neukauf von Kühlschrank und Backofen auf energieeffiziente Geräte achtet,

kann zudem von Förderbeiträgen der Stadt Zürich profitieren. Weitere Informationen: [topten.ch](http://topten.ch)

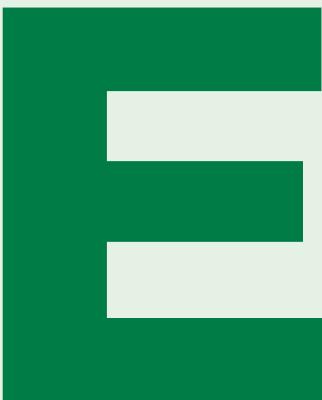


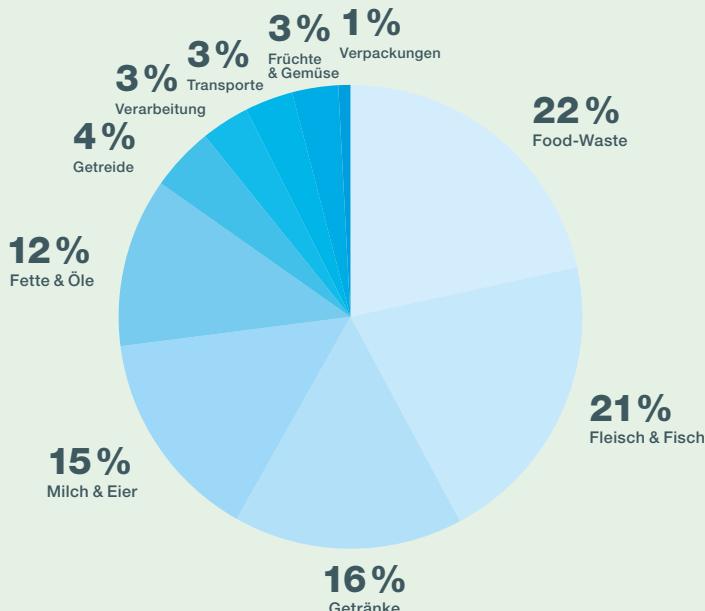


## wie «Es ist kompliziert.»

Der Einfluss unseres Konsumverhaltens kann auf verschiedene Arten abgebildet werden: Umweltbelastungspunkte (UBP) berücksichtigen neben den Treibhausgasemissionen auch den Wasserverbrauch, die Verwendung von Pestiziden und vieles mehr. Was in den

verschiedenen Ökobilanzen nicht berücksichtigt wird, sind die sozialen Aspekte. Bestimmte Lebensmittel-Labels schaffen einen ökologischen und sozialen Mehrwert. Eine gute Orientierung bietet die Liste empfehlenswerter Labels, welche gemeinsam von der Stiftung für Konsumentenschutz, WWF, Helvetas und Pusch erarbeitet wurde. Übersicht empfehlenswerte Labels: [labelinfo.ch](http://labelinfo.ch)





## **Einfluss einer Schweizer Durchschnittsnährung auf die Umwelt**

Anteil Umweltbelastungspunkte (UBP)\* pro Person und Jahr

Quelle: Daten SGE, eigene Darstellung / Daten aus EFZ Bericht 08 (2012),  
eigene Darstellung

## wie «Food-Waste»

Food-Waste beginnt lange bevor die Resten auf dem Teller liegen. Vor dem Einkaufen einen Blick in den Kühl- schrank und den Vor- ratsschrank werfen und eine Einkaufsliste erstellen. Dabei auf eine optimale Lage- rung achten. Gemein- sam geniessen und

überschüssiges Essen an Freunde, Nachbarn oder Gäste verschen- ken. Angebote zum Es- senteilen wie die öffent- lichen Kühlschränke von Madame Frigo nutzen. Zu den Standorten: [madamefrigo.ch](http://madamefrigo.ch)





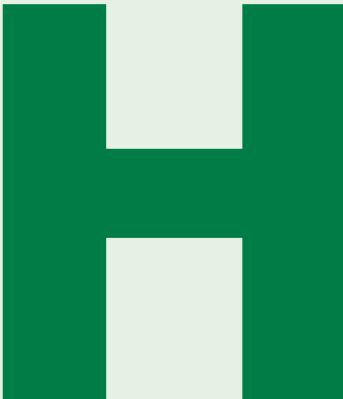
## wie «Gipfeli»

Gewusst, dass Butter  
¾ des CO<sub>2</sub>-Ausstosses  
eines Gipfeli's ausmacht?  
Pflanzliche Produkte  
verursachen deutlich  
weniger CO<sub>2</sub> als tierische

Produkte. Beim Kochen  
und beim Backen kann  
man zum Beispiel Butter  
durch hitzestabiles Öl  
oder pflanzliches Fett  
ersetzen.



\* Umweltbelastungspunkte (UBP) fassen alle Auswirkungen eines Lebensmittels auf die Umwelt in einer Zahl zusammen. Dabei ist die Belastung umso höher, je grösser die Punktzahl ausfällt. Die Punkte beziehen sich auf eine Standardverzehrmenge. Quellen: eaternity und SGE



**0,3 UBP**

Leitungswasser,  
2dl

**90 UBP**

Mineralwasser  
Petflasche, 2dl

## wie «Hahnenburger»

Leitungswasser aus Zürich ist von hoher Qualität und 450-mal umweltschonender als Mineralwasser.

Schliesslich muss Leitungswasser nicht in Flaschen abgefüllt und mit dem Lastwagen transportiert werden.  
Zum Wohl!

## wie «Integrale»

«Integrale» ist das italienische Wort für Vollkorn: Bei Vollkornprodukten wird, wie der Name schon sagt, das ganze Korn verwendet. Das liefert wertvolle Nah-

rungsfasern, macht länger satt als Produkte aus Weissmehl und leistet einen Beitrag zur Reduktion von Food-Waste.



# J



## wie «Joghurt»

Milch und Milchprodukte haben in unserer Ernährung einen hohen Stellenwert: Pro Tag verzehren wir im Schnitt 1,1 dl Milch, 53 g Joghurt und 50 g Käse. Da es für die Herstellung von Käse sehr viel Milch braucht, ist er nicht sehr klimaschonend. 100 g Hartkäse verursachen rund fünfmal so viele

CO<sub>2</sub>-Emissionen wie 100 g Joghurt. Darum öfters mal zum Joghurt greifen, wenn einem die Käselust überkommt. Falls Joghurt die Lust nicht stillt, kann auch zum Frischkäse gegriffen werden. Auch der verursacht pro 100 g weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen als Hartkäse.



## wie «Kaffee»

Vergleicht man eine Tasse Kaffee mit einer Tasse Tee, schneidet der Tee bezüglich der Auswirkungen auf das Klima deutlich besser ab. Zum einen ist die Kaffeemenge pro Liter Kaffee (ca. 60 g) höher als die Teemenge pro Liter Tee (ca. 10 g). Zum anderen werden beim

Anbau, bei der Verarbeitung und beim Transport von Kaffee mehr Treibhausgasemissionen verursacht. Beim Tee macht die aufwendige Verpackung einen Grossteil der Treibhausgasemissionen aus.



**15 UBP\***

Kräutertee,  
2dl

**51 UBP**

Schwarztee,  
2dl

**575 UBP**

Kaffee schwarz,  
2dl

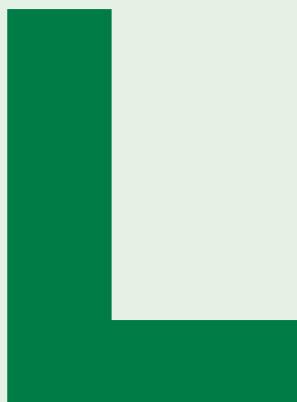
\* Umweltbelastungspunkte (UBP) fassen alle Auswirkungen eines Lebensmittels auf die Umwelt in einer Zahl zusammen. Dabei ist die Belastung umso höher, je grösser die Punktzahl ausfällt. Die Punkte beziehen sich auf eine Standardverzehrmenge. Quellen: eaternity und SGE



## wie «Luxus»

Ein kleiner Aperitif vor dem Abendessen, ein Stück Schokoladentorte zum Nachmittagskaffee und das Glas Rotwein, um das Wochenende einzuläuten. Unsere kleinen Luxusmomente im Alltag stellen einen grossen Posten auf unserem CO<sub>2</sub>-Konto dar. Im Vergleich zu den Grundnahrungsmitteln

belasten sie unsere Umwelt überproportional. Süßes, Alkohol und Kaffee geniessen wir deshalb unserer Gesundheit und unserem Planeten zuliebe am besten in einem gesunden Mass.





## wie «Mut zum Seitensprung»

Fleisch verursacht deutlich mehr CO<sub>2</sub> als pflanzliche Produkte. Zum Glück steht die pflanzliche Küche auch Fleischtigern offen. Setzen wir also öfter auf pflanzliche Proteine. Das muss nicht immer Tofu sein: Es geht auch

ganz einfach mit Hülsenfrüchten wie Bohnen und Erbsen. Wie wäre es mit einer neuen Routine? Zum Beispiel jeden Sonntagabend ein neues pflanzenbasiertes Gericht ausprobieren.

# N

# +

# O

**15 UBP**

Haselnussmus,  
pro kg

**38 UBP**

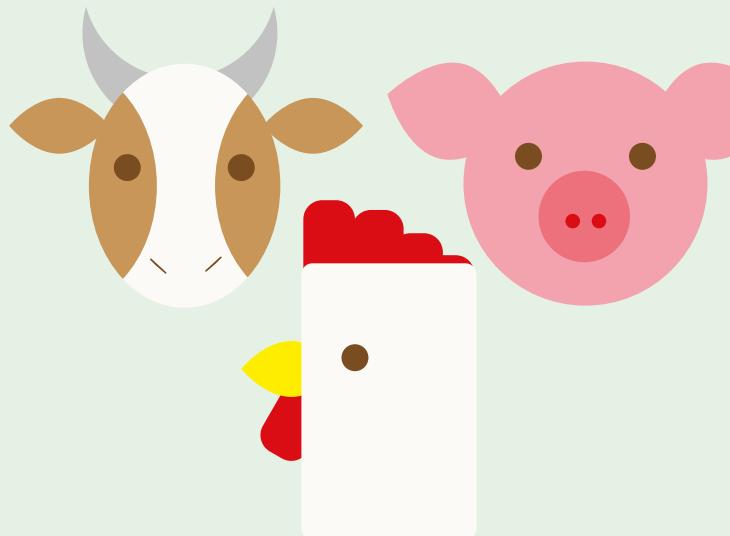
Butter,  
pro kg

## wie «Nüsse, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren»

Omega was? Nüsse enthalten neben anderen wertvollen Nährstoffen viele gesunde ungesättigte Fettsäuren, so genannte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Deswegen sollten sie täglich auf dem Speiseplan stehen. Eine Handvoll genügt und die

Auswahl ist gross: Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Pistazien, Pecannüsse, Zedernkerne ... Auch kann Butter öfters durch Nussmus ersetzt werden. Das ist nicht nur fein, sondern auch gesund und nachhaltig.





## wie «Proteine»

Gewusst, dass beim optimalen Teller die Proteine  $\frac{1}{5}$  ausmachen? Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ausserdem, dass die Proteine auf unserem Teller maximal zwei- bis dreimal aus Fleisch bestehen – pro Woche.

Wenn Fleisch auf den Teller kommt, dann am besten ganzheitlich: «Nose-to-Tail» und aus artgerechter Haltung.

P



## wie «Quittung»

«Fleischersatz- und Labelprodukte sind doch wahnsinnig teuer!» Im Gegenteil: Proteinreiche Hülsenfrüchte und Nüsse sind günstiger als Fleisch. Ausserdem: Durch Food-Waste gehen jährlich durchschnittlich CHF 620.–

pro Person im Privathaushalt verloren. Geld, das durch gute Menüplanung gespart werden kann. So bleibt mehr Budget für nachhaltige Produkte übrig, und unsere Umwelt profitiert doppelt.



# R+S



## wie «regional & saisonal»

Beim Einkauf nachhaltige regionale und saisonale Produkte bevorzugen und auf die Produktionsweise achten.

Durch die Wahl von saisonalen Produkten werden beheizte Gewächshäuser vermieden. Regionale Produkte

garantieren kurze Transportwege ohne Flugverkehr. Nachhaltige regionale und saisonale Produkte bieten zum Beispiel die Wochenmärkte und Hofläden der Stadt Zürich, der Gutsbetrieb Juchhof oder die Alpomaten.

## wie «Tofu, Tierfutter & Urwald»

«Für den Sojaanbau zur Herstellung von Tofu wird der Urwald in Brasilien abgeholtzt!» Stimmt nicht ganz. Der grösste Teil des weltweit angebauten Sojas ist nicht für die menschliche Ernährung bestimmt, sondern wird an Masttiere verfüttert. Nur 2% werden zu

Tofu verarbeitet. Dieses Soja wird meist in der Schweiz oder in Europa angebaut. Aus 1000g Sojabohnen entsteht nur 150g Fleisch, während aus derselben Menge 1500g Tofu hergestellt werden kann. Dabei ist auch der Proteingehalt des Tofus rund viermal

höher als beim Fleisch. Wäre es nicht sinnvoller, Soja respektive Tofu direkt zu essen statt zu verfüttern? Seuzacher Edamame, Schweizer Tofu und Tempeh sind nicht nur pflanzlich, sondern auch regional.



\* prozentualer Anteil an der weltweiten Sojaproduktion



## wie «Verpackung»

Die Verpackung und der daraus resultierende Abfall stören viele Menschen, machen aber nur 1 % der ernährungsbedingten CO<sub>2</sub>-Emissionen aus. Verpackungen erhöhen die Haltbarkeit von Lebensmitteln. Deshalb darauf achten, dass ein Verzicht auf Verpackung nicht auf Kosten der Haltbarkeit des Lebens-

mittels geht. Leichte Verpackungen, wiederverwendbare Gebinde und Einkaufstaschen bevorzugen: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Verpackung

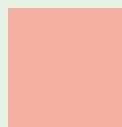
Pflanzliche  
Mahlzeit

Fleischmahlzeit

## wie «Wings»

Auch kleine Veränderungen haben eine Wirkung. Anstatt Rindsfilet lieber saftige Pouletflügel wählen, denn Pouletfleisch belastet die Umwelt viermal weniger als Rindfleisch. Wenn dabei noch auf die Edelstücke verzichtet wird und stattdessen Flügel, als Chicken-Wings zubereitet werden, wird sogar noch ein Beitrag

zur Verhinderung von Food-Waste geleistet. Das nennt sich «Nose-to-Tail» – also von der Nase bis zum Schweif – und ist ein topaktuelles Thema in der Haute Cuisine. Doppelt so fein schmeckt es natürlich, wenn die Hühner artgerecht gehalten werden, bevor sie zu Chicken-Wings verarbeitet werden.



**1853**  
UBP

Pouletflügel,  
110g

**3742**  
UBP

Pouletbrust,  
110g

**5928**  
UBP

Rindfleisch,  
110g

# wie «xund»

Eine ausgewogene Ernährung nach der Lebensmittelpyramide mit viel frischen Früchten, frischem Gemüse und Getreideprodukten schmeckt nicht nur richtig gut, sondern ist auch gut für die Umwelt.

Fleisch als etwas Besonderes geniessen und pflanzliche Alternativen bei Proteinen, Fetten und Ölen ausprobieren, lohnt sich. Damit leisten wir genussvoll einen Beitrag für das Klima und für unsere Gesundheit.





## wie «Yellowtail»

Der Yellowtail-Thunfisch oder auch Gelbflossen-Thun steht auf der roten Liste gefährdeter Arten, weil er ein beliebter Speisefisch ist. Um ihm eine Verschnaufpause zu verschaffen, sollten wir darauf achten, welche Arten wir essen und wie die Fische gefangen wurden.

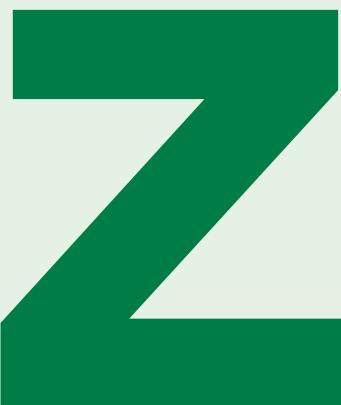
Eine Hilfestellung hierzu bietet der WWF Fischguide, der auch als App verfügbar ist. Weiterleitung zur App:  
[fischratgeber.wwf.de](http://fischratgeber.wwf.de)



## wie «zu verbrauchen bis»

Bei der Haltbarkeit von Lebensmitteln zwischen «zu verbrauchen bis» und «mindestens haltbar bis» unterscheiden. «Zu verbrauchen bis» sollte man der Gesund-

heit zuliebe wörtlich nehmen. «Mindestens haltbar bis» bedeutet, dass die Lebensmittel oft länger gut sind – hier kann man auf seine Sinne vertrauen.



**Was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit. Unsere Ernährung hat aber auch grosse Auswirkungen auf die Umwelt, das Klima und unsere Lebensqualität.**

Das vorliegende A bis Z zeigt, dass nachhaltige Ernährung einfacher ist, als man denkt. Mit spannenden Hintergrundinformationen und konkreten Tipps gelingt es, unsere Essgewohnheiten Biss für Biss umzustellen, und doppelt zu geniessen: **Klimafreundliches Essen schützt die Umwelt und unsere Gesundheit.**

Indem Sie die Hälfte einer alten Brotscheibe zu Croutons verarbeiten statt wegwerfen, haben sie die CO<sub>2</sub>-Emissionen für dieses Printprodukt kompensiert. Danke.

Wir freuen uns, wenn Sie das A bis Z weitergeben, wenn Sie es nicht mehr benötigen.

Weitere Informationen zur nachhaltigen Ernährung und zum Engagement der Stadt Zürich:  
[stadt-zuerich.ch/ernaehrung](http://stadt-zuerich.ch/ernaehrung)

