

# Energiesparen beim Essen

Was auf unsere Teller kommt, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern benötigt auch Energie und belastet die Umwelt. Folgende Tipps zur bewussten und nachhaltigen Ernährung geben einen Überblick darüber, inwiefern sich über die Wahl der Lebensmittel Energie und Treibhausgase (CO<sub>2</sub>) einsparen lassen.

## Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel konsumieren

Die Produktion von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten benötigt viel mehr Energie und verursacht je nach dem 60 Mal höhere CO<sub>2</sub>-Emissionen als die Produktion pflanzlicher Produkte.



Burger auf pflanzlicher Basis - Bild: sarsmis/shutterstock.com

## Saisonal einkaufen lohnt sich

Erstens müssen saisonale Waren weniger lang gelagert und somit weniger gekühlt werden. Zweitens benötigt der Betrieb eines Gewächshauses Energie, um die optimalen Bedingungen für das aussersaisonale Obst und Gemüse zu schaffen. Drittens verursachen importierte Produkte zusätzliche CO<sub>2</sub>-Emissionen über den Transport.

Beeren	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Erdbeeren												
Himbeeren												
Heidelbeeren												
Johannisbeeren												
Brombeeren												
Stachelbeeren												

Bildausschnitt: Saisonkalender - gemüse.ch

Der komplette Saisonkalender für Gemüse und Obst ist unter «Weitere Informationen» verlinkt.



Frische Lebensmittel - Bild: Natalia Lisovskaya/shutterstock.com

## Frische Produkte einkaufen

Frische Produkte brauchen weniger Energie, als mehrfach behandelte und bereits zubereitete Mahlzeiten (Convenience Food). Gleichzeitig sind frische Lebensmittel meist ungekühlt lagerfähig, was sich positiv auf die Energiebilanz auswirkt.

## Möglichst regional einkaufen

Je näher die Produktion der Lebensmittel, desto weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen entstehen durch den Transport. Der Transport von Lebensmitteln per Flugzeug verbraucht pro km rund 15 Mal mehr CO<sub>2</sub> als per Lastwagen.



Bild: Kanton Basel-Stadt

## «Food Waste» minimieren: Nur so viel einkaufen, wie man tatsächlich braucht

1/3 der Lebensmittel landen im Müll – praktisch eine ganze Mahlzeit am Tag pro Person. Nicht verwertete Lebensmittel bedeuten verschwendete Energie.



Bild: Apolnarias/shutterstock.com



## Zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen

Lässt man das Auto fürs Einkaufen zu Hause, spart man nicht nur CO<sub>2</sub> und Geld, sondern tut obendrauf noch was Gutes für die Gesundheit.

Bild: Lana2016/shutterstock.com

### Weitere Informationen:

- Saisonkalender von gemüse.ch: [https://www.gemuese.ch/Ressourcen/PDF/Rezepte-Gemuese-de/Saisonkalender2016\\_D.pdf](https://www.gemuese.ch/Ressourcen/PDF/Rezepte-Gemuese-de/Saisonkalender2016_D.pdf)
- Broschüre zu «Food Waste» - «Energie kennt kein Ablaufdatum» vom AUE Basel-Stadt: <https://www.bs.ch/publikationen/aeue/energie-kennt-kein-ablaufdatum---stopp-food-waste.html>
- WWF-Ratgeber-App: Einkaufsratgeber, saisonale Rezepte, praktische Umwelttipps: <https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/wwf-ratgeber-app>
- WWF Faktenblatt Ernährung: <https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2017-09/2016-06-lehrmittel-faktenblatt-ernaehrung.pdf>