



Alle verwendeten Zahlen auf diesen Kärtchen stammen aus dieser Quelle:

100g Tomaten, Freiland, Import aus Spanien
65g/CO₂-äq.

Tomaten wachsen im sonnigen Spanien besonders gut, brauchen aber in konventionellen Monokulturen viel Wasser, Dünger und Pestizide. Der Klimafussabdruck ist nur wenig grösser als derjenige von saisonalen Schweizer Tomaten. Allerdings entsprechen die Arbeitsbedingungen in manchen Anbaugebieten in Spanien nicht den Menschenrechten. In Bezug auf den Klimafussabdruck, lohnt es sich nur in der Saison zu Tomaten aus der Schweiz zu greifen.

100g Tomaten, Freiland Schweiz
40g/CO₂-äq.

Würden Tomaten nur während der Saison von Juni bis Oktober in der Schweiz konsumiert werden, wäre ihr Klimafussabdruck sehr klein.

100g Tomaten, Gewächshaus Schweiz
250g/CO₂-äq.

Tomaten aus der Schweiz, die außerhalb der Saison angebaut werden, wachsen meistens in fossil beheizten Gewächshäusern. Dadurch ist ihr Klimafussabdruck unverhältnismässig hoch.

120g Orangen
44g/CO₂-äq.

Die meisten Orangen aus konventionellem Anbau stammen aus Monokulturen in Südspanien und benötigen viel Wasser und Pestizide. Bio-Orangen kommen mit deutlich weniger Pestiziden aus und belasten die Umwelt nicht so stark wie konventionelle Orangen. Achte beim Einkauf auf die Bio-Zertifizierung.

1dl Orangensaft
133g/CO₂-äq.

Fruchtsaft zählt zu den Genussmitteln. Denn beim Auspressen wird das Fruchtfleisch entfernt und nicht gegessen. Das ausgepresste Fruchtfleisch enthält aber viele gesunde Nahrungsfasern. Die ganze Frucht zu essen, ist besser für unsere Gesundheit und reduziert Food-Waste. Trotzdem respektiert 1dl Orangensaft pro Tag die ökologischen Grenzen des Planeten.

50g Eierteigwaren
74g/CO₂-äq.

Sehr oft werden Teigwaren mit Eiern hergestellt. Dadurch steigt ihr Klimafussabdruck. Die Planetary Health Diet geht davon aus, dass 1–2 Eier pro Woche in den planetaren ökologischen Grenzen möglich sind. Durch die versteckten Ei-Anteile in Lebensmitteln nehmen wir schon 1 Ei zu uns. Um innerhalb der planetarischen Grenzen zu bleiben, kann man Nudeln durch Hartweizenteigwaren ersetzen.

50g Reis (Nassfeldanbau)
152g/CO₂-äq.

Reis wird auf der ganzen Welt angebaut. Paella-Reis in Spanien, Risotto-Reis in Italien und Basmati-Reis im asiatischen Raum sind einige Beispiele. Der Klimafussabdruck von Reis im Nassanbau ist hoch, weil u.a. Methan, welches eine noch höhere Wirkung als Treibhausgas hat wie CO₂, aus den gefluteten Feldern freigesetzt wird. Zunehmend wird der Trockenfeldanbau für Risotto-Reis in der Schweiz und in Italien ausprobiert. Damit sinkt der Klimafussabdruck.

100g Poulet
272g/CO₂-äq.

Insgesamt sollte maximal 200 g Poulet pro Woche auf den Tisch kommen. Obwohl Poulet weniger Treibhausgase verursacht wie Rind, verspeisen Masthühner hauptsächlich Getreide. Die Flächen, die für den Anbau von Futtergetreide verwendet wird, könnte für den Anbau von Getreide für die menschliche Ernährung genutzt werden. Warum nicht pflanzenbasierte Eiweiße ausprobieren wie Tempeh, Tofu, Linsen und Bohnen?

100g Rindfleisch
1657g/CO₂-äq.

Um die planetaren Grenzen einhalten zu können, sollte der Fleischkonsum in der Schweiz um die Hälfte reduziert werden. Für die Fleischproduktion braucht es proteinreiches Kraftfutter. Dieses wird als Soja zum grössten Teil importiert. Die Flächen für diesen Anbau sind vor allem in Brasilien im Amazonasgebiet. In der Schweiz sollten Rinder auf Flächen gehalten werden, die sich nicht für den Ackeranbau eignen. Mit dem Konsum von Weide-Beef tragen wir einen Teil zur standortangepassten Landwirtschaft bei.

200g Kartoffeln
29g/CO₂-äq.

Der Klimafussabdruck von Kartoffeln ist klein. Verarbeitete Kartoffelprodukte wie Pommes sind aber leider eher belastend für die Umwelt. Neben den hohen Qualitätsansprüchen an die Kartoffelform ist das Frittieren nicht umweltschonend. Außerdem sollten Pommes auch aus gesundheitlichen Gründen eher selten genossen werden.

Mit Ökobilanzen werden die Umweltauswirkungen über den ganzen Lebenszyklus von Produkten oder Dienstleistungen berechnet. Sie berücksichtigen die gesamte Wertschöpfungskette von Lebensmitteln, von der Erzeugung über Verarbeitung und Transport bis hin zu den Konsument*innen. CO₂-Äquivalente sind eine Einheit, mit der sich einordnen lässt, ob ein Nahrungsmittel gut fürs Klima ist. Denn die Herstellung mancher Lebensmittel emittiert neben CO₂ auch noch andere Gase (z.B. Methan). Diese sind ebenfalls schädlich fürs Klima. Würde nur die CO₂-Emissionen berechnet werden, wären die anderen Gase nicht enthalten. Das würde die Bilanz schönen.

100g Tofu
131g/CO₂-äq.

Nur 10 % des weltweit angebauten Soja wird für den Direktverzehr z.B. als Tofu, Sojamilch und Edamame verwendet. Sojabohnen für Lebensmittel in der Schweiz werden hauptsächlich in Europa angebaut.

1dl Wein
153g/CO₂-äq.

Traditionelle Reben wie Pinot Noir und Sauvignon werden mit grossen Mengen an Fungiziden behandelt, die die Bodenlebewesen tören. 60% aller Fungizide in Europa werden in Rebbergen eingesetzt. Neue pilzresistente Rebsorten oder PIWI können die Umweltfolgen des Weinkonsums halbieren. Einweg-Glasflaschen benötigen bei Herstellung und Transport viel fossile Energie. Um die Umweltbelastung durch die Einweg-Glasflaschen zu reduzieren darf auch zur Bag-in-Box Verpackung gegriffen werden.

PIWI (=pilzwiderstandsfähige Reben), Weine: Mehr dazu im Arbeitsheft 1 auf S. 31.

3 Tassen Kaffee
232g/CO₂-äq.

Kaffee ist ein Genussmittel. Nach der Planetary Health Diet verträgt unser Planet eine Tasse Kaffee pro Tag. Die Ökobilanz hängt stark von der Anbau-Art ab. Kaffee von Kleinproduzenten aus ökologischem Anbau mit Label vermeidet Monokulturen und erhält die Bodenstruktur. Die zwei anderen Kaffeetassen könnten durch umweltschonendere Heissgetränke wie z.B. (Kräuter-)Tees, Lupinenkaffee und Getreidekaffee ersetzt werden.

1 Tasse Kaffee (8 Kaffebohnen)
77g/CO₂-äq.

Zur Herstellung einer Tasse Kaffee werden im Durchschnitt 150 Liter Wasser aufgewandt. Der grösste Teil beim Anbau, ein sehr kleiner Anteil in der Verarbeitung. Oberflächenwasser läuft in den Monokulturen unbremst ab und Böden werden durch Erosion zerstört. Pestizide und Dünger verschmutzen das Trinkwasser der Bevölkerung.