

100 g Tomaten, Freiland, Import aus Spanien 65 g / CO₂-eq. Tomaten wachsen im sonnigen Spanien besonders gut, brauchen aber in konventionellen Monokulturen viel Wasser, Dünger und Pestizide. Der Klimassabdruck ist nur wenig grösser als derjenige von saisonalen Schweizer Tomaten. Allerdings entsprechen die Arbeitsbedingungen in manchen Anbau-gebieten in Spanien nicht den Menschenrechten. In Bezug auf den Klimassabdruck, lohnt es sich nur in der Saison zu Tomaten aus der Schweiz zu greifen.	100 g Tomaten, Gewächshaus, Schweiz 250 g / CO₂-eq. Tomaten aus der Schweiz, die ausserhalb der Saison angebaut werden, wachsen meistens in fossil beheizten Gewächshäusern. Dadurch ist ihr Klimassabdruck unverhältnismässig hoch.	100 g Tomaten, Freiland, Schweiz 40 g / CO₂-eq. Würden Tomaten nur während der Saison von Juni bis Oktober in der Schweiz konsumiert werden, wäre ihr Klimassabdruck sehr klein.	120 g Orangen 44 g / CO₂-eq. Die meisten Orangen aus konventionellem Anbau stammen aus Monokulturen in Süds-panien 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.	1 dl Orangensaft 133 g / CO₂-eq. Fruchtsaft zählt zu den Genussmitteln, denn beim Auspressen wird das Fruchtfleisch entfernt und nicht gegessen. Das ausgepresste Fruchtfleisch enthält aber viele gesunde Nährstoffe. Die ganze Frucht zu essen, ist besser für die Gesundheit und reduziert Food-Waste. Die Orangen für den Saft werden in Monokulturen in Brasilien angebaut. Ihr Anbau belastet Boden und Wasser mit Pestiziden und Dünger. Ihre Verarbeitung zu Orangensaftkonzentrat, der Transport und die Weiterverarbeitung ist ressourcen- und energieintensiv. Trotzdem respektiert 1 dl Orangensaft pro Tag die ökologischen Grenzen des Planeten.
50 g Eierfeigwaren 74 g / CO₂-eq. Sehr oft werden Teigwaren mit Eiern hergestellt. Dadurch steigt ihr Klimassabdruck. 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.	50 g Reis, Nassfeldanbau 152 g / CO₂-eq. 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 Klimassabdruck von Reis im Nassanbau ist hoch, weil u. a. Methan, welches eine noch höhere Wirkung als Treibhausgas hat wie CO₂, aus dem gefluteten Feldern freigesetzt wird. Zunehmend wird der Trockenfeldanbau für Risotto-Reis in der Schweiz und in Italien ausprobiert. Damit sinkt der Klimassabdruck.	100 g Poulet 272 g/ CO₂-eq. Insgesamt sollte Fleisch nur 2-3 mal pro Woche auf den Tisch kommen. Warum nicht pflanzenbasierte Eiweisse ausprobieren wie Tempeh, Tofu, Linsen und Bohnen? Huhn ist klimarendlicher als Rind. Hühner produzieren im Gegensatz zu Rindern kein Methanogas. Dieses Treibhausgas ist 28 mal wirksamer wie CO₂.	100 g Rindfleisch 1'657 g / CO₂-eq. 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.	200 g Kartoffeln 29 g / CO₂-eq. Der Klimassabdruck 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 gegessen werden.
100 g Tofu 131 g / CO₂-eq. Nur 10 % des weltweit angebauten Soja wird für den Direktverzehr z. B. als Tofu, Sojanisch und Edamame verwendet. Sojabohnen für Lebensmittel in der Schweiz werden hauptsächlich in Europa angebaut.	1 dl Wein 153 g / CO₂-eq. Traditionelle Reben wie Pinot Noir und Sauvignon werden mit grossen Mengen an Fungiziden behandelt, welche die Bodenlebewesen stören. 60 % aller Fungizide in Europa werden in Rebbergen eingesetzt. Neue pilzresistente Rebsorten oder PIWI (=pilz widerstandsfähige Reben)-Weine können die Umweltfolgen des Weinkonsums halbieren. Einweg-Glasflaschen benötigen bei Herstellung und Transport viel fossile Energie. Um die Umweltbelastung durch die Einweg-Glasflaschen reduzieren darf auch zur Bag-in-Box Verpackung gegriffen werden.	3 Tassen Kaffee (24 g Kaffeebohnen) 232 g / CO₂-eq. 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 können durch umwelt-schonendere Heissgetränke wie z. B. (Kräuter)-Tees, Lupinenkaffee und Getreidekaffee ersetzt werden.	1 Tasse Kaffee (8 g Kaffeebohnen) 77 g / CO₂-eq. Zur Herstellung einer Tasse Kaffee werden im Durchschnitt 150 Liter Wasser aufgewendet. Der grösste Teil beim Anbau, ein sehr kleiner Anteil in der Verarbeitung. Oberflächenwasser läuft in den Monokulturen ungebremst ab und Böden werden durch Erosion zerstört. Pestizide und Dünger verschmutzen das Trinkwasser der Bevölkerung.	

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 (engl. Abkürzung CO₂-eq.) ist 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 schönern.

Alle verwendeten Zahlen auf diesen Kärtchen stammen aus dieser Quelle:
<https://interaktiv.lagespiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>