

Clever essen mit wenig Energie

Der September ist einer der reichsten Monate im Jahr. Eine breite Palette an Früchten und Gemüse aus der Region hat Saison. Regional und saisonal sowie bewusster Fleischkonsum sind wichtige Kriterien, um bei der Ernährung Umweltbelastung und Energieverbrauch tief zu halten.

Beim privaten Konsum belasten Schweizer Haushalte die Umwelt am stärksten mit der Ernährung. Rund 30 Prozent der Belastung entfallen auf Essen und Getränke – gefolgt von der Mobilität und dem Wohnen. Einbezogen in die Umweltbelastung sind sowohl der direkte Konsum als auch die Herstellung von Produkten sowie der Energieverbrauch, Treibhausgasemissionen, Landnutzung oder Verfügbarkeit. Besonders auffällig dabei ist: für die Schweiz fallen 60% dieser Umweltbelastungen ausserhalb der Landesgrenze an.

Das reiche Angebot aus der Region

Die hohe Belastung im Ausland zeigt die Stossrichtung für kleine, wirkungsvolle Verhaltensänderungen beim Einkauf und Konsum von Nahrungsmitteln. Äpfel und Birnen aus der Ostschweiz, Kartoffeln, Broccoli und Lauch vom Marktstand, frisches Brot vom Bäcker im Dorf, Alpkäse vom örtlichen Käser, Biorindfleisch vom Bauer aus der Umgebung: Die Region wartet mit vielseitigen Genüssen auf. Gerade in den Herbstmonaten ist das Angebot an Früchten und Gemüse gross. Wer auf die Saison von Produkten achtet und das frische, regionale Angebot berücksichtigt, reduziert Treibhausgasemissionen und Energieverbrauch. Denn dadurch lassen sich Transportwege mit dem Flugzeug, lange Lagerung und Kühlung vermeiden. Ausserdem sind saisonale Produkte aus der Region meist nicht in energieintensiven Gewächshäusern produziert.

Beim Fleisch kann es etwas weniger sein

Als weiterer Grundsatz für eine umweltbewusste Ernährung gilt der Grundsatz: Besser pflanzlich als tierisch. Tierhaltung ist besonders ressourcen- und energieintensiv. Die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch generiert etwa gleich viel Treibhausgas wie eine Autofahrt von 200 Kilometern. Bei Schweinefleisch sind es rund drei-, bei Geflügelfleisch rund sechsmal weniger. Gemäss Schätzungen stammen 18 Prozent der weltweiten Treibhausgase aus der Nutztierhaltung. Weniger häufiger Fleischkonsum, kleinere Portionen und regionale Qualität erzielen bereits einen Effekt zu Gunsten des Klimas – ohne dass der Genuss leiden müsste. Und damit nicht zu viel im Einkaufskorb oder womöglich im Abfall landet: nie zu hungrig einkaufen.

Weitere Informationen

Saisonkalender für Früchte und Gemüse:

www.wirleben2000watt.com/ernaehrung/ → Saisonkalender

Gesamtbelastung durch Konsum und Produktion: <http://www.esu-services.ch/de/projekte/iaa/>

Tipps zum Energiesparen

Für Beratung rund um das Energiesparen im Haushalt, die Nutzung erneuerbarer Energien und Gebäudesanierungen wenden Sie sich bitte an die **Geschäftsstelle des Vereins Energie AR/AI**:

Energie AR/AI, Dorfstrasse 34, 9104 Waldstatt

Tel. 071 353 09 49, info@energie-ar-ai.ch



Bildlegende

Wer saisonale, frische Produkte aus der Region geniesst, reduziert die Umweltbelastung durch die Ernährung.