



**Umwelttipp**

# Die Bilanz auf dem Teller

Mit Messer und Gabel  
die Umwelt schützen.

## Umwelttipp

### Die Bilanz auf dem Teller

Was kommt heute auf den Teller? Längst geht es in vielen Haushalten nicht mehr ausschliesslich darum, wonach einem der Sinn steht. Herkunft und Qualität spielen genauso eine Rolle. Zu Recht, denn mit der sorgfältigen Wahl unserer Lebensmittel können wir jeden Tag Gutes für die Umwelt tun. Die Entscheidung ist nicht immer leicht. Doch wer sich an ein paar Faustregeln hält, macht schon vieles richtig.

Aus der Region, saisonal oder mit Label fürs Tierwohl? Konventionell Produziertes aus der Schweiz oder Bio aus Spanien? Mit grünem Knospe-Label oder mit rotem Marienkäfer-Zeichen? Wer sich im Alltag umweltfreundlich ernähren möchte, muss beim Einkaufen genau hinschauen. Aber etwas mehr Aufmerksamkeit lohnt sich: Unsere Ernährung ist für rund ein Drittel der Umweltbelastung verantwortlich, den wir mit unserem Konsum verursachen. Lebensmittel müssen angepflanzt, geerntet, verarbeitet und transportiert werden. Das hinterlässt Spuren.

Hilfe beim Entscheiden bietet die Ökobilanz für Nahrungsmittel. Sie ist ein Verfahren, um umweltrelevante Vorgänge zu erfassen und zu bewerten: Wie viel Wasser und Energie wird für ein Produkt verbraucht? Wie viel Land wird benötigt – und kommen Pestizide zum Einsatz? Wie viel CO<sub>2</sub> entsteht bei der Produktion und beim Transport? Die Bewertungen fliessen in ein komplexes Punktesystem ein. Je höher die Punktzahl eines Produkts, desto schlechter seine Bilanz.

Keine Lust auf Wissenschaft? Kein Problem. Die Ökobilanz liefert die Grundlage für ein paar sinnvolle Faustregeln für den Alltag:

- Umstellung von tierischer auf weitgehend pflanzliche Ernährung
- Lebensmittelverschwendung vermeiden
- Bioprodukte statt herkömmliche Produkte kaufen
- Keine Lebensmittel kaufen, die mit dem Flugzeug importiert wurden
- Keine Lebensmittel kaufen, die aus fossil beheizten Gewächshäusern stammen

Oder noch kürzer: Wer die Menüplanung auf das saisonale Angebot ausrichtet, dabei Bioprodukte bevorzugt und öfter mal auf Fleisch verzichtet, leistet bereits einen wichtigen Beitrag. Der WWF-[Ratgeber «Früchte & Gemüse»](#) hilft ebenfalls bei der Auswahl. Überhaupt vermittelt dieser Ratgeber interessante Infos – oder haben Sie gewusst, wann genau die Saison für Rotkohl beginnt? Oder wann sie für einheimische Gurken endet?

Schaffen Sie einen direkten Bezug zum kommunalen Engagement Ihrer Gemeinde:

- Finden in Ihrer Gemeinde Wochenmärkte statt? Verlinken Sie auf den Veranstaltungskalender.
- Setzen Sie bei der Beschaffung Standards für Lebensmittel? Erzählen Sie davon.

Sie möchten mehr erfahren? Hier finden Sie weitere Informationen:

[Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Übersicht Ökobilanz von Lebensmitteln](#)  
[WWF: Saisonkalender Früchte & Gemüse](#)



[Faktenblatt Ernährung WWF](#)

[Labelinfo: Für den Durchblick im Label-Dschungel](#)

Zürich, 01. Juni 2022