

# Tipps und Tricks zum Thema Nahrung



## So können Sie Ihren Energieverbrauch im Bereich Nahrung senken:

1. Reduzieren Sie den Verzehr von Fleisch und anderen tierischen Produkten. Im Vergleich zu Gemüse, Teigwaren oder Brot produziert Fleisch 15-mal mehr CO<sub>2</sub>-äquivalente pro kg. Achten Sie beim Kauf von Fleisch und Milchprodukten besonders auf biologische und einheimische Produktion.
2. Kaufen Sie Gemüse aus der Freilandproduktion und meiden Sie Gemüse aus dem Gewächshaus oder aus Hors Sol-Anbau, die im Schnitt neunmal mehr CO<sub>2</sub>-äquivalente verursachen.
3. Vermeiden Sie frische Nahrung, die mit dem Flugzeug in die Schweiz gebracht wird, wie zum Beispiel Spargeln aus den USA oder Birnen aus Argentinien. Kaufen Sie inländische und saisonale Produkte. Hilfreich sind beispielsweise die Früchte- und Gemüse-Saisontabellen des WWF Schweiz.
4. Trinken Sie Hahnenwasser anstatt Mineralwasser, das durch den Transport eine schlechte Energiebilanz aufweist.

### Wussten Sie schon...

- dass den Kühen durch Rülpsen und Furzen die Treibhausgase Methan und Lachgas entweichen, die die 20-fache und 300-fache Wirkung von CO<sub>2</sub> auf die Klimaerwärmung haben? Das sind 1.5t CO<sub>2</sub>-äquivalente pro Kuh und Jahr.
- dass für die Erzeugung einer tierlichen Kalorie 7 pflanzliche Kalorien gebraucht werden?
- dass Erdbeeren aus dem Gewächshaus das Vierfache an CO<sub>2</sub>-äquivalenten produzieren im Vergleich zu Freiland-Erdbeeren?