

## Energiespartipp

# Auf der Speisekarte

Eine Mahlzeit mit umweltbewusst gewählten Zutaten verursacht wenig klimaschädliche Treibhausgase und schont Ressourcen. Und das schenkt ein, denn Lebensmittel verursachen fast einen Drittel der Umweltbelastung, die unser Konsum auslöst. So vielseitig wie ein Kochbuch sind auch die Möglichkeiten, darauf Einfluss zu nehmen. Wer die grössten Treiber kennt, kann die wichtigen Entscheide gezielt fällen:

- Die Produktion von Lebensmitteln ist der grösste Treiber: Bei Fleisch übersteigt die Menge CO<sub>2</sub> pro Kilogramm jene von Gemüse und Obst um den Faktor zehn bis hundert.
- Ähnliches beim Treibstoffverbrauch für den Transport von Lebensmitteln: Verglichen mit regionalen Produkten ist die Menge CO<sub>2</sub> pro Ladeeinheit bei Importen aus Europa und Übersee auf dem Land- und Seeweg mindestens doppelt und bei Überseeflügen fünfzig mal so gross.
- Für die Produktionsmethoden gilt: Saisonal und regional produziertes Gemüse und Früchte schneiden am besten ab. Zehn mal belasteter sind dagegen Lebensmittel aus beheizten Treibhäusern.

Die Summe dieser Teilmengen CO<sub>2</sub> zeigt, dass es grossen Einfluss auf unsere Umwelt hat, welche Lebensmittel wir kaufen, woher sie kommen und wie sie produziert worden sind. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette. Den optimalen Mix zu finden, dankt uns unser Körper und schont unsere Umwelt.

Wir beraten Sie kostenlos Tel. 058 228 71 71

[www.energieagentur-sg.ch](http://www.energieagentur-sg.ch)