

Energiesparen beim Essen

Was auf unsere Teller kommt, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern benötigt auch Energie und hat Auswirkungen auf die Umwelt. Folgende Tipps zur bewussten und nachhaltigen Ernährung geben einen Überblick darüber, inwiefern sich über die Wahl der Lebensmittel Energie und Treibhausgase (CO₂) einsparen lassen.

Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel konsumieren

Die Produktion von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten benötigt viel mehr Energie und verursacht je nachdem bis zu 60 Mal höhere CO₂-Emissionen als die Produktion pflanzlicher Produkte.



Burger auf pflanzlicher Basis (Bild: sarsmis/shutterstock.com)



Frische Lebensmittel (Bild: Natalia Lisovskaya/shutterstock.com)

Frische Produkte einkaufen

Frische Produkte brauchen weniger Energie, als mehrfach behandelte und bereits zubereitete Mahlzeiten (Convenience Food). Gleichzeitig sind frische Lebensmittel meist ungekühlt lagerfähig, was sich positiv auf die Energiebilanz auswirkt.

Saisonal einkaufen lohnt sich

Erstens müssen saisonale Waren weniger lang gelagert und somit weniger gekühlt werden. Zweitens benötigt der Betrieb eines Gewächshauses Energie, um die optimalen Bedingungen für das aussersaisonale Obst und Gemüse zu schaffen. Drittens verursachen importierte Produkte zusätzliche CO₂-Emissionen über den Transport.

Beeren	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Junl	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Erdbeeren												
Himbeeren												
Heidelbeeren												
Johannisbeeren												
Brombeeren												
Stachelbeeren												

Bildausschnitt: Saisonkalender – gemüse.ch

Der komplette Saisonkalender für Gemüse und Obst ist unter «Weitere Informationen» verlinkt.

Möglichst regional einkaufen

Je näher die Produktion der Lebensmittel, desto weniger CO₂-Emissionen entstehen durch den Transport. Der Transport von Lebensmitteln per Flugzeug verbraucht pro km rund 15 Mal mehr CO₂ als per Lastwagen.



Bild: Kanton Basel-Stadt

«Food Waste» minimieren: Nur so viel einkaufen, wie man tatsächlich braucht

1/3 der Lebensmittel landen im Müll – praktisch eine ganze Mahlzeit am Tag pro Person. Nicht verwertete Lebensmittel bedeuten verschwendete Energie.



Bild: Apolinaris/shutterstock.com



Bild: Lana2016/shutterstock.com

Zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen

Lässt man das Auto fürs Einkaufen zu Hause, spart man nicht nur CO₂ und Geld, sondern tut obendrauf noch was Gutes für die Gesundheit.

Weitere Informationen:

- Saisonkalender von gemüse.ch: https://www.gemuese.ch/Ressourcen/PDF/Rezepte-Gemuese-de/Saisonkalender2016_D.pdf
- Broschüre zu «Food Waste» – «Energie kennt kein Ablaufdatum» vom AUE Basel-Stadt: <https://www.bs.ch/publikationen/aue/energie-kennt-kein-ablaufdatum---stopp-food-waste.html>
- WWF-Ratgeber-App: Einkaufsratgeber, saisonale Rezepte, praktische Umwelttipps: <https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/wwf-ratgeber-app>
- WWF Faktenblatt Ernährung: <https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2017-09/2016-06-lehrmittel-faktenblatt-ernaehrung.pdf>

verkaufen Saatgut, die Nachzucht ist selbstverständliche und überlieferte Praxis.



Mit der Einführung von Patenten, den sich verschärfenden Sortenschutz-Vorschriften und weiteren gesetzlichen Vorgaben zu Saatgut (Qualitätsstandards, Registrierungspflicht etc.) wird diese jahrtausendalte Logik zerstört und das Recht auf Nahrung gefährdet. Heute dominieren drei internationale Saatgutkonzerne den globalen Markt und reissen die Macht und Verfügung über unsere Nahrung an sich. In Freihandelsabkommen verlangen Industriestaaten, darunter auch die Schweiz, rigide Sortenschutzgesetze, die Ländern im globalen Süden aber auch im Norden ihre traditionelle Produktion von bäuerlichem Saatgut und den Handel damit einschränken oder sogar verbieten. Aus verschiedenen Ländern in denen Fastenopfer und Brot für alle aktiv sind, gibt es Berichte von Konfiszierung und Zerstörung von Saatgut bis hin zu Verhaftungen, weil Bäuerinnen und Bauern Saatgut getauscht haben – so wie sie es seit Generationen gewohnt sind. Traditionelles Handeln und Wissen wird so ungerechtfertigt kriminalisiert. Im Gegenzug eignen sich internationale Saatgutkonzerne dieses Wissen an, entwickeln daraus neue Sorten und lassen sie patentieren. So wird Saatgut kommerzialisiert und der Öffentlichkeit und denjenigen entzogen, deren Lebensgrundlage davon abhängt.

Saatgut heisst Leben

Dieser Übergriff auf das Recht auf Nahrung ist skandalös. Denn wer das Saatgut kontrolliert, entscheidet was angebaut wird und damit auch, was auf den Teller kommt. Damit wird auch bestimmt, wer sich den Anbau von Lebensmitteln noch leisten kann und unter welchen Bedingungen diese angebaut werden. Mit dem Kauf von industriellem Saatgut werden die Bäuerinnen und Bauern oft auch gezwungen, Dünger und Herbizide der gleichen Firma zu kaufen, welche auf das Saatgut abgestimmt sind und erst so den optimalen Ertrag garantieren. Damit wird nicht nur der Boden ausgelaugt bzw. vergiftet, sondern die Bäuerinnen und Bauern geraten auch in eine Verschuldungsfalle, denn das Saatgut ist nur im ersten Jahr fruchtbar, das nächste Jahr muss das ganze Paket wieder neu gekauft werden.

Der notwendige Wandel zu, respektive Erhalt von nachhaltigen und demokratischen Ernährungs- und Landwirtschaftssystemen, sowie kulturell angepasster Ernährung wird damit verwehrt. Aus der Projektarbeit der Werke gibt es zahlreiche Erfolgsgeschichten, die zeigen, dass regionales, lokal angepasstes Saatgut und dessen Austausch, zu einer nachhaltigen Sicherung der Ernährung beiträgt. Brot für alle, Fastenopfer und Partner sein setzen sich deshalb mit ihrer Projektarbeit, ihrer Sensibilisierungsarbeit und auf entwicklungspolitischer Ebene dafür ein, dass dieser Angriff auf das Recht auf Nahrung abgewehrt werden kann. Denn Saatgut heisst Leben und Leben darf nicht zum monopolisierten Gut werden.

Unterstützen Sie den Einsatz Ihrer Hilfswerke mit Ihrem Engagement oder Ihrer Spende. Merci beaucoup!