

# Umweltbewusste Ernährung

*Wie ich mit meinen Essensgewohnheiten die Welt besser machen kann*

Lea Jenni

BAKFZ14b      BBZ Biel

Lehrer : Beat Fehlbaum





## Inhaltsverzeichnis

Themenbegründung.....	3
Umwelteinfluss Fleisch .....	4
Eier .....	5
Umwelteinfluss Milch/Kuh.....	6
Gewissen .....	7
Interview .....	8
Schlussfolgerung Interview .....	10
Flyer Massnahmen .....	11
Recycling .....	12
Fazit/ Meinung .....	14
Quellen.....	15

# Themenbegründung

Einen Tesla fahren, den Zug nehmen, Sparlampen kaufen oder extrem auf den eigenen Stromverbrauch achten. Diese Dinge sind alle sehr lobenswert und umweltfreundlich, aber nach Hause fahren und ein Prix Garantie Steak mit exotischem Fruchtsalat geniessen, finde ich bedenkenswert.

Viele Menschen sagen, sie können nichts gegen die Klimaerwärmung tun, aber dass es einen ganz einfachen Weg gibt der bei ihnen Zuhause anfängt, darüber zerbrechen sich die wenigsten den Kopf. Essensgewohnheiten sind meistens von klein auf gelernt und schwierig weg zu bekommen. Ein Grossteil der Leute möchte nicht mit sich reden lassen, aber es gibt sehr einfache Wege Geld zu sparen und zudem noch etwas für die Umwelt zu tun. Alles was man braucht ist ein offenes Ohr und ein paar Minuten Zeit.

Mich persönlich macht die „Blindheit“ vieler Menschen wütend und darum habe ich mich entschieden ein bisschen über die einfachen Wege der umweltfreundlichen Ernährung und allem was dazu gehört zu erzählen und aufzuklären.

Ich möchte in verschiedene Bereiche eintauchen und vorführen, was das eigene Handeln für Folgen haben kann. Zudem möchte ich praktische Tipps sammeln um auch etwas zu erreichen oder sogar die ein oder andere Ansicht zu ändern.

Ich werde ein Interview mit der Stellvertretenden Geschäftsführung sowie dem Geschäftsführer einer kleineren Filiale von einem Schweizer Detailhändler machen. Mich interessiert, was sie über die Fakten und Zahlen sagen, wieso und warum man heute so viele Lebensmittel wegwirft und was man ändern könnte.



# Umwelteinfluss Fleisch

Verkaufsgewicht in Tonnen, Schweiz 2011



Gut 97 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer essen Fleisch. Das sind über 400'000 Tonnen Fleisch, 1 Kilo Pro Kopf in der Woche.

## Fakten

- Weltweit sind Genauso viele Menschen übergewichtig wie unterernährt – Jeweils *ca. 1 Milliarde*.
- Weiden und Futtermittel belegen oft Flächen, die für die *Ernährung der Weltbevölkerung* fehlen.
- Viehhalter und Landwirte roden *enorme Waldflächen* für Weiden und Futtermittelanbau.
- Die Viehwirtschaft verursacht fast ein Fünftel der *globalen Treibhausgas-Emissionen*.

## Lösung

- **Halbieren Sie Ihren Fleischkonsum**, damit die weltweiten Ressourcen für alle ausreichen. 500 Gramm Fleisch pro Person und Woche reichen.
- beim Kochen die **Fleischration halbieren**.
- Gericht **mit saisonalem Gemüse** aufwerten;
- einen **Vegi-Tag pro Woche** einführen.
- mittags mal ein **Vegi-Menu bestellen**.
- wenn Fleisch, dann **BIO**
- **Fleischabfall vermeiden**: ganze oder halbe Tiere
- **kaufen und verwerten**



Quelle : <https://www.evb.ch/>.

# Eier



## Fakten

- Die heutige „Legeleistung“ von über **300 Eiern pro Huhn und Jahr** ist keineswegs natürlich. Das Urhuhn legt nur etwa **18 Eier im Jahr**, allein zur Fortpflanzung.
- Männliche Küken werden direkt nach der Geburt **ZERSCHREDDERT** oder **VERGAST**. Sie legen weder genug Eier noch setzen sie ausreichend Fleisch an, um „wirtschaftlich“ zu sein.
- Je **billiger die Eier umso schlechter die Tierhaltung** (meistens)

## Lösungen

- Auf Eier verzichten und stattdessen Ersatz Produkte benutzen. Wie z.B **Stärke./Sojamehl, Reife Bananen, Apfelmus, Leinsamen, Ei-Ersatzpulver, Seidentofu, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark** für eine gute Bindung. **Kala Namak** für den Geschmack und **Kurkuma** für die gelbliche Farbe.
- Wenn überhaupt Eier von **nahegelegenen bekannten Bauernhöfen kaufen**.

Quelle : Peta und Greenpeace

# Umwelteinfluss Milch/Kuh

## Fakten

- Die weltweite Nachfrage der Industriestaaten und Chinas nach Edelhölzern und Soja als Futtermittel **bedroht immer grössere Waldflächen**
- Illegal rodende Rinderzüchter bedrohen den Amazonas-Regenwald.
- Bei 716 000 Kühen (Stand 2002) beläuft sich der Schweizer Methan-Ausstoss täglich auf **226, jährlich auf 82 500 Tonnen. 1 Tonne Methan entspricht 21 Tonnen Kohlendioxid**
- Gemäss einer Studie der Uno-Welternährungsorganisation FAO ist weltweit die Viehzucht **schädlicher fürs Klima als der Verkehr!** Methan allein macht ein Fünftel der globalen Treibhausgas-Emissionen aus.

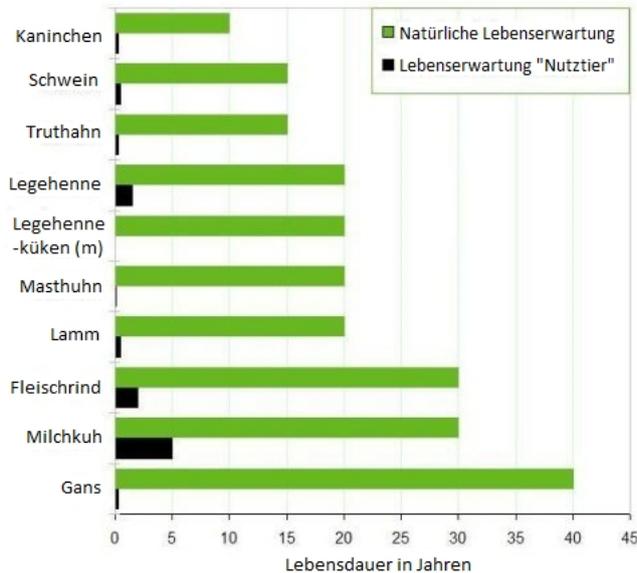
## Lösungen

- Auf Kuhfleisch **verzichten/Sparsamer umgehen**
- Wenn überhaupt Fleisch/Milch von **nahegelegenen bekannten Bauernhöfen kaufen.**
- Am besten **BIO/Kein Ausland billig Fleisch**
- **Geniessen und Sparsam sein**



# Gewissen

Vergleich der Lebensdauer: Tier in Natur / „Nutztier“



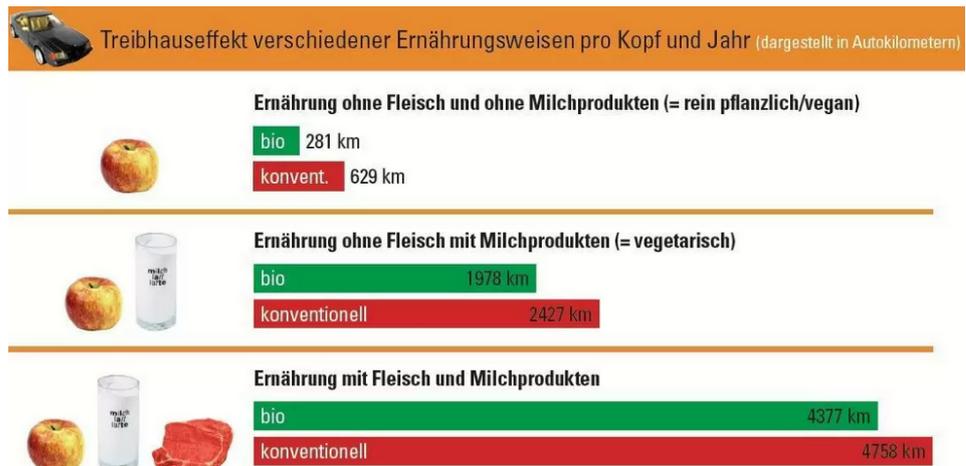
Abgesehen von den Positiven Umwelteinflüssen die man erzielt wenn man nur ein bisschen sparsamer mit den Lebensmittel umgeht ist es auch eine kleine Erleichterung für gewissen das man die Ressourcen schätzt die man zur Verfügung hat.

Für die Studie "Das große Wegschmeißen" wurden mehrere vorhandene Untersuchungen zusammengeführt. Beleuchtet wird die Menge der Verluste während der gesamten Kette vom Acker bis hin zum Verbraucher. Während

Lebensmittel in ärmeren Ländern bereits bei der Ernte, bei Transport und Lagerung verloren gingen, sei in reichen Ländern eher der Endverbraucher das Problem. Knapp 40 Prozent des Mülls falle in Privathaushalten an, heißt es. Hinzu kämen unter anderem Verluste bei der Produktion sowie in der Gastronomie. Der größte Teil davon sei vermeidbar.

Denn etwa Treibhausgasemissionen durch Düngung, Transport und Kühlung fielen für die weggeworfenen Lebensmittel vergeblich an. Der verschwendete "riesige

Essensberg" befeuert damit den Klimawandel. Der wiederum dürfte in Zukunft die globalen Ernteerträge schmälern - ein Teufelskreis.



Gerade bei Kleinverbrauchern gelten viele Abfälle laut WWF als vermeidbar, vor allem bei Brot sowie Obst und Gemüse: "Bewusst einkaufen, frisch kochen und richtig lagern - so wirft man weniger weg", empfiehlt Fernsehkoch Christian Rach im Vorwort der Studie.

# Interview

Das Interview welche ich mit 2 Führungspersonen einer kleineren Lebensmittel Filiale gemacht habe, möchten Anonym bleiben. Ich gebe ihnen die Decknamen Trudi & Hans.

Trudi(34) & Hans(28) arbeiten Beide seit 10 Jahren im Beruf. Trudi ist Stellvertretende Geschäftsführerin. Hans ist Geschäftsleiter der Filiale.

## **Was gefällt euch an ihrer Arbeit? (Detailhandel)**

Trudi & Hans: *Der Kontakt mit Menschen. Das arbeite mit Frischprodukten. In einer Führungsposition zu sein, sowie der Schutz vom Wetter.*

## **Wie viel Abfall werfen sie Jährlich in CH Franken weg?**

Hans: *In unserer kleinen Filiale rund 141666.- CHF*

## **In der Abteilung Gemüse und Früchte & Convenience?**

Hans: *42000.- CHF & 7100.-CHF*

## **Abteilung Brot, Fleisch & Molkerei ?**

Hans: *33000.- CHF, 11400.- & 12800.- CHF*

## **AW (Allgemeinwaren), TK (Tiefkühlprodukte)?**

Hans: *15300.- & 12800.- CHF*

## **Was denken sie zu diesen hohen zahlen?**

Hans& Trudi: *Wir finden es sehr schade dass man so viele Produkte wegwerfen muss. Man könnte das meiste noch zu 25-50% Billiger geben.*

## **Spenden sie Produkte die noch haltbar wären?**

Hans & Trudi: *Kleinere Filialen wie die unsere spendet nichts. Es wäre ein zu grosser Aufwand. Grössere Filialen geben viel an die Schweizer Tafel oder an Tischlein deck dich.*

**Wieso geben sie Lebensmittel die noch geniessbar wären nicht Billiger?**

Hans & Trudi: *Wir können die Frische nicht mehr gewährleisten. Unsere Filiale wirbt mit ausnahmsloser frische.*

**Wie ist Ihre persönliche Meinung dass so viel weggeworfen wird?**

Trudi: *Man sollte das Mindesthaltbarkeitsdatum aufheben. Und das Volk aufklären was ihre verschwenderische Einkaufs Gewohnheiten für Folgen haben.*

**Was macht Ihre Filiale um möglichst viel Abschreiber zu verhindern?**

Hans: *Wir bieten interne Schulungen an. Jedoch nur um Geld zu sparen. Ein ökologischer Hintergrund hat das nicht.*

**Auch zuhause wird extrem viel weggeworfen. Was denken sie woran es liegen könnte?**

Hans & Trudi: *80-90% Aller Menschen die so verschwenderisch einkaufen ist es egal. Die wenigsten Achten sich auf Labels und das eingekaufte auch voll und ganz zu verwerten. Wir sind ein Egoistisches Volk.*

**Finden sie das die Nationalitäten einen Einfluss haben könnte?**

Hans: *Ich bin selbst Kroatie und denke dass die Nationalität einen grossen Einfluss hat. „Unten“ haben wir meist grosse Familien. Mehr hungrige Mäuler zu stopfen. Und Haustiere haben die wenigsten. Mann hat nicht einen typischen Haustierbezug zu Tieren wie man es hier in der Schweiz hat. Tiere sind zum Essen da.*

**Recycling ist das ein Thema bei ihnen?**

Trudi: *Ja! Fast Alles. Frische Lebensmittel werden zu Biogas, Brot wird zu Paniermehl und Tierfutter. Sogar alles Plastik, Karton und Pet etc. Wird wiederverwertet*

**Ich bedanke mich herzlich für ihre Mühe die Fragen zu beantworten!**

## Schlussfolgerung Interview

Das Interview dauerte fast eine Stunde. Ich habe sehr interessante Einblicke und Meinungen zu hören bekommen. Hans und Trudi übermittelten mir ihre Ehrliche Meinung.

Ich finde es schade das Diverse Filialen nichts planen um die Abfallberge zu vermindern. Gedacht wird leider nur Geldorientiert.

Mein Fazit aus dem Interview ist das BEWUSST extrem viel weggeworfen wird. Beim Heutigen Wettkampf um immer den besten Umsatz zu erzielen nehmen es viele Lebensmittelläden in Kauf, ein Grossteil ihrer Waren zu schwenden, obwohl so gut wie alles noch geniessbar wäre.



# Flyer Massnahmen

## Fleischesser und Veganer und ihre Umweltbelastung in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten\*

Ernährungsstil Mengen Pro Woche	Fleischesser Schweizer Durch- schnitt	Veganer
Proteine aus Fleisch und Fisch	549	0
Proteine aus Milchprodukten und Eiern	407	0
Pflanzliche Proteine	9	154
Getränke, Fette & Öle, Getreide, Gemüse & Früchte, Transport, Verpackung, Vertrieb	870	970
Total Kilogramm CO <sub>2</sub> -eq* pro Jahr und Person	1836	1124
Umrechnung in Autokilometer**	9200	5600

\* CO<sub>2</sub>-Äquivalenten (Treibhausgase umgerechnet in CO<sub>2</sub>)  
 \*\* Mit einem durchschnittlichen Privatwagen in der Schweiz Stand 2012



Quellen  
 Text: Peta | Greenpeace | ewb.ch  
 Bild / Grafik: Peta | WWF



## Vogel/ Ei



## Tier/ Milch



## Tipps

### Fakten

- ✗ Die heutige „Legeleistung“ von über **300 Eiern pro Huhn** und Jahr ist keineswegs natürlich. Das Urhuhn legt nur etwa 18 Eier im Jahr, allein zur Fortpflanzung.
- ✗ Männliche Küken werden direkt nach der Geburt **geschreddert** oder **vergast**. Sie legen weder genug Eier noch setzen sie ausreichend Fleisch an, um „wirtschaftlich“ zu sein.
- ✗ Je billiger die Eier, umso schlechter die Tierhaltung (meistens).

### Lösung

- **Auf Eier verzichten und stattdessen Ersatzprodukte benutzen.** Wie z.B Stärke, Sojamehl, reife Bananen, Apfelmus, Leinsamen, Ei-Ersatzpulver, Seidentofu, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark für eine gute Bindung. Kala Namak für den Geschmack und Kurkuma für die gelbliche Farbe.
- Wenn überhaupt Eier, dann von nahegelegenen > bekannten Bauernhöfen kaufen.

### Fakten

- ✗ Weltweit sind genauso viele Menschen übergewichtig wie unterernährt – Jeweils ca. **1 Milliarde**.
- ✗ Weiden und Futtermittel belegen oft Flächen, die für die Ernährung der Weltbevölkerung fehlen.
- ✗ Viehhalter und Landwirte roden enorme Waldflächen für Weiden und Futtermittelanbau.
- ✗ Die Viehwirtschaft verursacht fast ein **Fünftel** der globalen Treibhausgas-Emissionen.

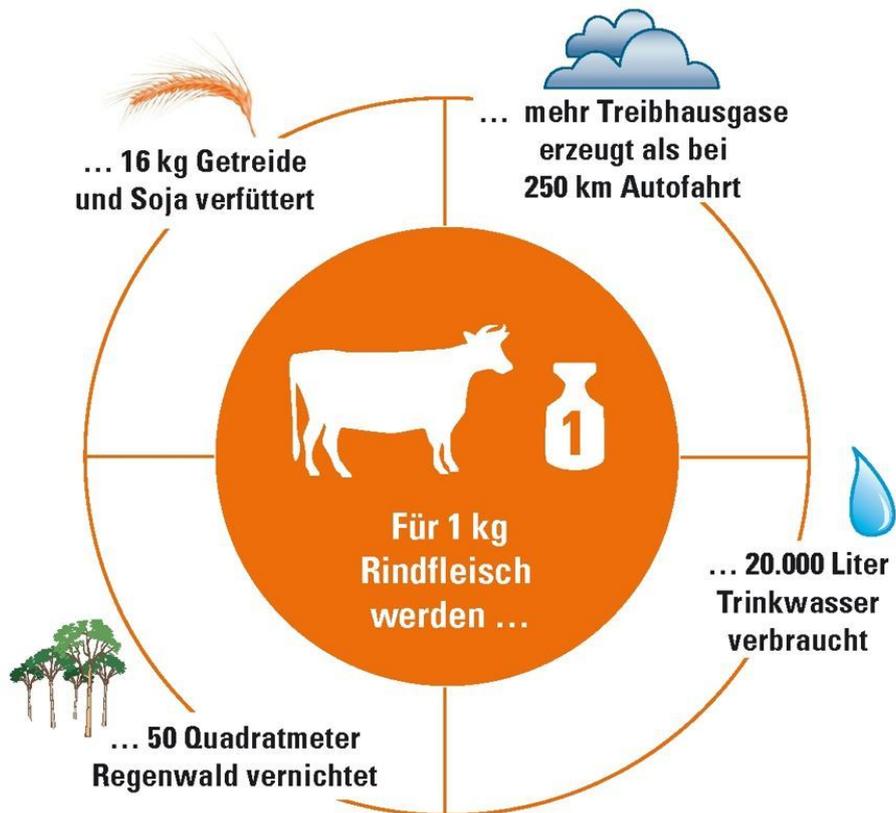
### Lösung

- Halbieren Sie Ihren Fleischkonsum, damit die weltweiten Ressourcen für alle ausreichen. 500 Gramm Fleisch pro Person und Woche reichen.
- beim Kochen die Fleischration halbieren.
- Gericht mit saisonalem Gemüse aufwerten.
- einen Vegi-Tag pro Woche einführen.
- mittags mal ein Vegi-Menu bestellen.
- wenn Fleisch, dann BIO.
- Fleischabfall vermeiden: ganze oder halbe Tiere kaufen und verwerten.

- Essen Sie so oft wie möglich vegetarisch.
- Kaufen Sie nur, was Sie auch verbrauchen.
- Konsumieren Sie Kaffee und alkoholische Getränke bewusst.
- Werfen Sie Lebensmittel erst weg, wenn Sie tatsächlich ungeniessbar sind.
- Achten Sie bei Fisch und Meeresfrüchten auf Wildfang auf das MSC-Logo.
- Geniessen Sie Fisch bewusst und als Delikatesse: Bevorzugen Sie Zuchtfisch mit Biolabel.
- Verwerten Sie Essensreste.
- Bevorzugen Sie Bioprodukte.
- Legen Sie beim Kochen den Deckel auf.
- Wählen Sie saisonales Obst und Gemüse.
- Bevorzugen Sie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung.
- Konsumieren Sie Milchprodukte und Eier bewusst.
- Sparen Sie Energie beim Geschirrspülen.
- Ziehen Sie, wenn immer möglich, die Pfanne dem Backofen vor.
- Trinken Sie Leitungswasser.

# Recycling

- Bevorzugen Sie Produkte von **langlebiger Qualität**
- Verwenden Sie **Recycling- oder FSC-Papier**
- Ersetzen Sie Elektroartikel erst, wenn wirklich nötig
- **Reduzieren** Sie Postzusendungen
- Achten Sie auch beim Möbelkauf auf **FSC und Recycling**
- Versenden Sie **umweltschonend Briefe und Pakete**
- **Recyceln** Sie Ihre Abfälle
- Lassen Sie Ihren **Abfall nicht liegen**
- Nutzen Sie Tauschbörsen und Verschenk Portale
- Lassen Sie defekte Gegenstände **reparieren**
- **Kompostieren** Sie Ihren Grünabfall



## Tipps rund um den Tisch

- Essen Sie so oft wie möglich **vegetarisch**
- **Kaufen** Sie nur, was Sie auch **verbrauchen**
- **Konsumieren** Sie Kaffee und alkoholische Getränke **bewusst**
- Werfen Sie **Lebensmittel erst weg**, wenn Sie tatsächlich **ungeniessbar** sind
  
- Achten Sie bei Fisch und Meeresfrüchten aus Wildfang auf das **MSC-Logo**
- Geniessen Sie Fisch bewusst und als Delikatesse
- Bevorzugen Sie Zuchtfisch mit Biolabel
- Bevorzugen Sie Fleisch aus **artgerechter Tierhaltung**
  
- **Verwerten Sie Essensreste**
- Bevorzugen Sie **Bioprodukte**
- Legen Sie beim Kochen den Deckel auf
- Wählen Sie **saisonales Obst und Gemüse**
- Konsumieren Sie Milchprodukte und Eier **bewusst**
  
- Sparen Sie Energie beim Geschirrspülen
- Ziehen Sie, wenn immer möglich, die Pfanne dem Backofen vor
- Wählen Sie die Herdplatte passend zur Pfannengrösse
- Schalten Sie die Herdplatte einige Minuten vor Kochende aus
- Nutzen Sie den **Wasserkocher**
  
- Trinken Sie Leitungswasser
- Backen Sie mit Umluft
- Verwenden Sie Einkaufstaschen mehrmals



Quelle WWF und Greenpeace

## Fazit/ Meinung

Das Thema Umwelt ist ein wichtiger Teil meines Privaten Lebens. Ich Persönlich fühle mich nicht wohl und habe ein schlechtes Gewissen wenn ich auf gewisse Dinge bezüglich Umweltschutz nicht achtgebe. Die Lebensmittel die ich kaufe, versuche ich so gut wie möglich auszukosten weil ich bei meinem Interview einmal mehr gesehen habe wie viel wirklich weggeworfen wird.

Ich bin der Überzeugung dass viele Menschen sich mehr auf Kleinlichkeiten achten würden wenn sie besser aufgeklärt wären. Darum wollte ich mit meinem Projekt den einen oder anderen Tipp den Leuten näher bringen. Ich erwarte nicht dass jeder sofort zum „super Veganer“ mutiert, jedoch habe ich das Gefühl das wenn wir alle uns ein bisschen mehr Mühe geben würden auch etwas erreichen können. Ohne auf alle Art Genuss zu verzichten.

Gemeinsam etwas für die Welt machen in der auch unsere Kinder und Enkelkinder hoffentlich noch sauberes Wasser sowie frische Luft haben werden. Ich möchte ihnen wilde Tiere in natürlicher Umgebung zeigen und mit ihnen Waldspaziergänge unternehmen in der die Natur in voller Pracht zu sehen ist.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen die offensichtlichen Probleme nicht zu ignorieren darum versuche ich alles in meiner Macht sehende eine Veränderung zu erzielen. Viele mögen meine Überzeugungsversuche vielleicht als ein bisschen „passiv Aggressiv“ sehen. Aber ich denke eigentlich weiss jedes dass etwas gemacht werden MUSS. Und dafür sind die klaren harten Fakten halt am wirkungsvollsten.

*Ich hoffe sie können den einen oder anderen Tipp in ihren Alltag umsetzen und sind sich den Folgen ihres Konsums besser bewusst.*

## Quellen

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

[www.peta.de](http://www.peta.de)

<http://www.greenpeace.org/switzerland/de/>

<https://images.google.de/>

<https://www.evb.ch/>