

Nachhaltig kochen – wie geht das?

Ökologischer Fuss-Abdruck

Die Produktion von jedem Ding braucht Rohstoffe und Energie.

Diese nehmen wir aus der Natur.

Der Abbau von Rohstoffen verbraucht sehr viel Land und macht die Natur kaputt.

Beispiele:

- **Lebensmittel** verbrauchen in der Herstellung Land und Wasser.
Und im Transport verbrauchen sie Öl und Gas.
- **Holz** verbraucht Wald-Fläche.
- **Dinge**, wie zum Beispiel Handys, verbrauchen in der Herstellung Rohstoffe und Flächen aus der Natur – für Fabriken, Häfen und Flughäfen (Transport in alle Welt).

Jeder Mensch verbraucht Rohstoffe und Energie, produziert Abfall und Abgase.

Jeder Mensch hinterlässt also eine Spur von Kohlendioxid (CO₂).

Wir sagen auch: **ökologischer Fuss-Abdruck**.

Der ökologische Fuss-Abdruck zeigt den CO₂-Verbrauch für alles, was wir kaufen oder nutzen.

Grosser CO₂-Verbrauch = grosser Fuss-Abdruck.

Ein grosser Fuss-Abdruck ist schlecht fürs Klima.

Was können wir tun?

- Nur kaufen, was wir wirklich brauchen.
- Dinge reparieren oder weitergeben statt wegwerfen.
- Beim Kochen: Saisonale Produkte aus der Region verwenden.
- Wenig Fleisch und Fisch essen.

Saisonale Produkte aus der Region

Früchte und Gemüse wachsen in der Schweiz im Sommer und Herbst

(Juni bis Oktober).

Einzelne wachsen auch im Winter (November bis Dezember).

Einige der Früchte und Gemüse sind lange haltbar:

Wir lagern sie an einem dunklen kühlen Ort, und essen sie später.

- Wir sagen oft: Dieses Produkt hat jetzt Saison.
Das heisst: Dieses Produkt ist jetzt frisch vom Feld.
Von einem Feld aus der Region.
- Saison-Kalender: Hier seht ihr, was wann Saison hat (in der Schweiz).
Ihr könnt den Saison-Kalender bestellen, zum Beispiel bei foodwaste.ch.
- Im Supermarkt gibt es auch Früchte und Gemüse, die bei uns **nicht** Saison haben.
Diese Produkte kommen oft aus warmen Ländern (weit weg).
Oder aus beheizten Gewächs-Häusern.
Der Transport und die Produktion im Gewächs-Haus verbrauchen viel Energie.
Beides ist schlecht für das Klima.
- Einzelne Produkte kommen mit dem Flugzeug.
Diese schaden der Umwelt noch mehr.
Kerosin ist sehr schlecht fürs Klima.

- Manchmal möchte man Früchte oder Gemüse kaufen, das keine Saison hat.
Wir empfehlen dann Produkte mit dem Label [Demeter](#) oder [Bio Suisse](#) (Knospe).
Die Produkte von Demeter und Bio Suisse kommen **nicht** mit dem Flugzeug, und sie wachsen **nicht** im beheizten Gewächshaus.

Fleisch belastet die Umwelt

Jeder Bewohner, jede Bewohnerin in der Schweiz verbraucht etwa

52 Kilogramm Fleisch pro Jahr (142 Gramm pro Tag).

Das ist sehr viel.

Für die Gesundheit empfohlen sind **17 Kilogramm** pro Jahr

(47 Gramm pro Tag).

Der hohe Fleisch-Konsum schadet auch der Umwelt und dem Klima:

- Etwa 80 % der weltweiten Anbau-Fläche werden für die Tier-Haltung verwendet.
- **Nicht** die Tiere brauchen die grösste Fläche, sondern der Anbau von Tier-Futter:
Tiere fressen 70 % der weltweiten Soja-Produktion.
- Dieses Soja könnte sehr viele Menschen ernähren.
Das Fleisch der Tiere hingegen reicht nur für wenige Menschen.
- Auch in der Schweiz kommt die Hälfte des Tier-Futters aus dem Ausland.
- Die Soja-Produktion hat viele einzigartige Lebensräume zerstört:
Viele Tiere und Pflanzen sind weg.
Die Soja-Produktion braucht auch sehr viel Wasser.
Die Menschen haben dann zu wenig Wasser.
- Die Soja-Felder werden immer grösser, die Regenwälder von Südamerika immer kleiner.
Dies schadet dem Klima. Denn Regenwälder speichern CO₂ und sind gut für das Klima.

Vegetarisch / Vegan leben

Immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch oder vegan.

Einige mögen **kein** Fleisch.

Andere essen **keine** Tier-Produkte aus moralischen, gesundheitlichen oder ökologischen Gründen.

- Vegetarier und Vegetarierinnen essen **kein** Fleisch, oft auch **keinen** Fisch und keine Meeresfrüchte.
- Veganer und Veganerinnen verzichten auf **alle** tierischen Produkte (Fleisch, Fisch, Milch, Butter, Joghurt, Käse, Eier, Honig etc.).

Auch tierische Gebrauchs-Waren zählen dazu: zum Beispiel Leder, Wolle, Pelz, Daunen und Seide.

Food-Waste

Food-Waste bedeutet **Lebensmittel-Verschwendung**.

30 % der Lebensmittel werden weltweit weggeworfen

(in der Produktion, im Verkauf und zuhause).

In der Schweiz sind es jedes Jahr 2.8 Millionen Tonnen.

Das sind 330 Kilogramm pro Person pro Jahr.

Brot, Fisch und Gemüse werden am häufigsten weggeworfen.

Das ist traurig.

Lebensmittel sind kostbar:

Die Produktion hat Ressourcen verbraucht (Land, Wasser, Energie, Arbeit).

Warum wird Essen weggeworfen?

- Zu viele Lebensmittel gekauft.
- Reste werden weggeworfen.
- Lebensmittel verderben, wenn falsch gelagert:
zum Beispiel Gurken, Tomaten und Peperoni mögen **keine** tiefen Temperaturen; Kartoffeln vertragen **kein** Licht.
- Lebensmittel werden **nicht** rechtzeitig gegessen.

Was können wir tun?

- Einkauf planen, weniger kaufen.
- Reste aufbewahren und essen.
- Altes Brot verwerten: Paniermehl oder Croutons für Salat machen.
- Gurken, Tomaten oder Peperoni bei Zimmertemperatur lagern.
- Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln kühl und dunkel lagern (im Keller, oder in einem dunklen Topf).

- Auf Haltbarkeits-Datum achten.
Lebensmittel **nicht** gleich wegwerfen: zuerst probieren.
Oft sind Lebensmittel noch gut.
Das Haltbarkeits-Datum ist eine Garantie, wie lange ein Produkt gut aussieht, riecht und schmeckt.
Meistens sind Produkte länger gut, zum Beispiel Kartoffeln, Butter, Getränke.
- Teigwaren und Schokolade sind auch nach einem Jahr (365 Tage) noch gut.
- Wie prüfe ich, ob etwas gut ist? > Schauen, Riechen, Schmecken.

Links

[Foodwaste](#)

[Demeter](#)

[Bio Suisse](#)

[Umweltfreundliche Ernährung](#)



Nachhaltigkeit
Stadt Bern



Burggemeinde
Bern