

gesund und nachhaltig gehen Hand in Hand

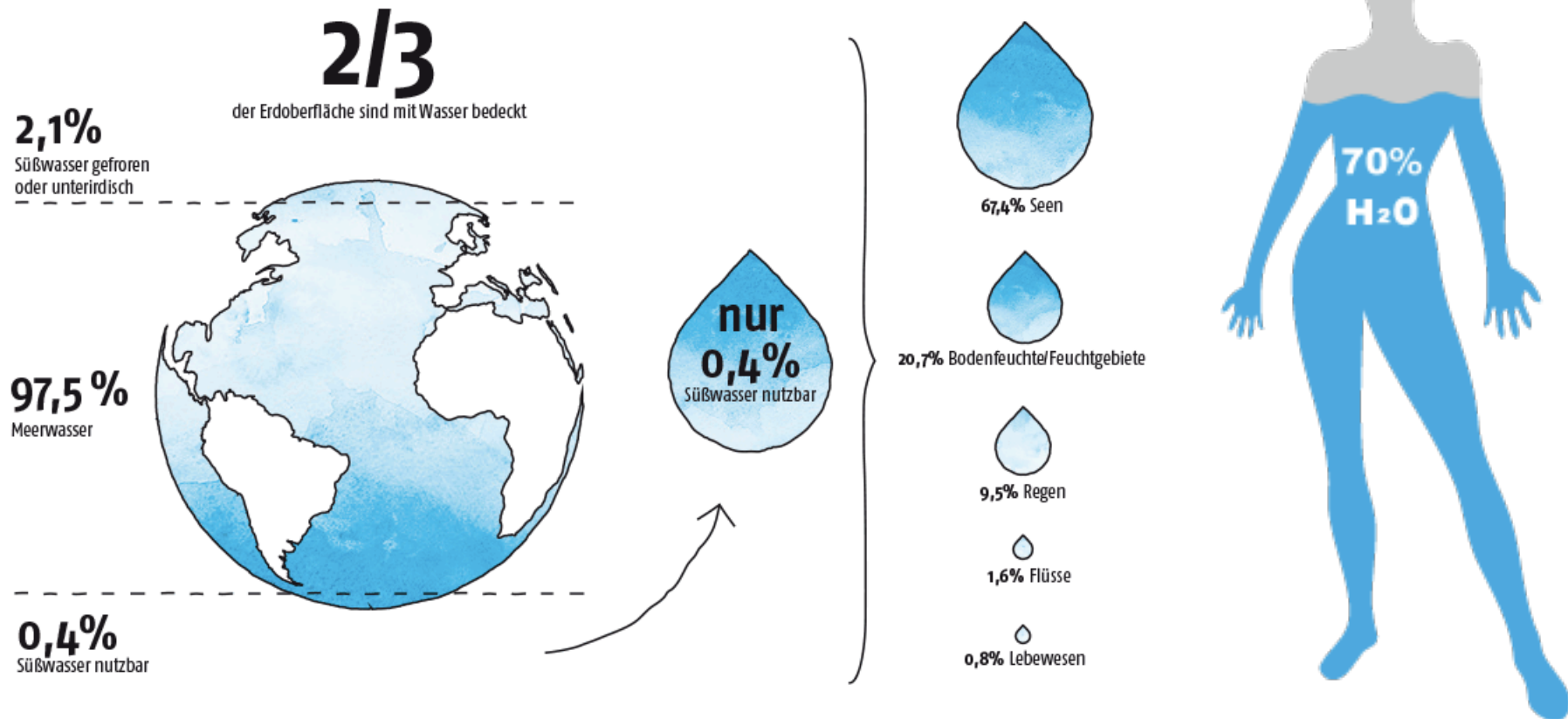


ÖKOLOGISCHER FUßABDRUCK

Wasser die Basis des Lebens....

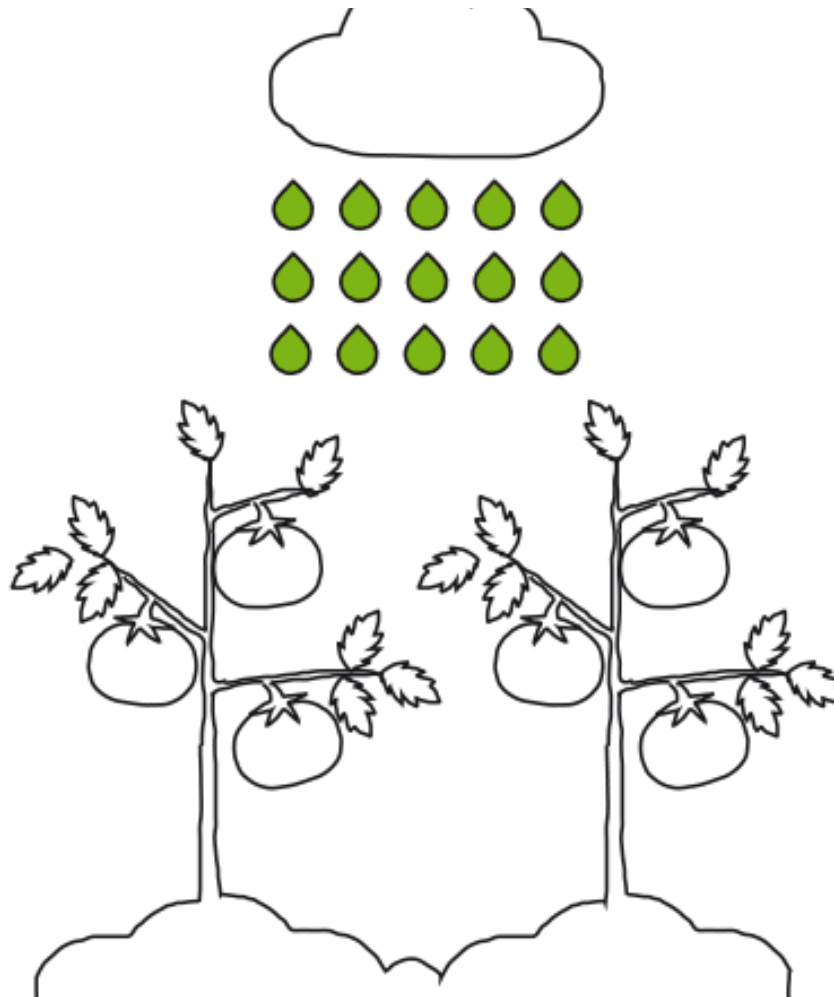
Das Wasser dieser Welt

Vom Weltraum aus gesehen schimmert unsere Erde blau. Das ist kein Wunder, denn zwei Drittel ihrer Oberfläche bestehen aus Wasser. Fast alles davon ist das Salzwasser der Meere und Ozeane. Das Süßwasser wiederum ist zu einem Großteil in Gletschern, Schnee und Eis gebunden. Am Ende sind es nur winzige 0,4 % vom Blau unseres Planeten, welche die Basis für alles Leben an Land bilden. Diese 0,4 % teilen wir Menschen uns mit den Tieren und Pflanzen unserer Erde.



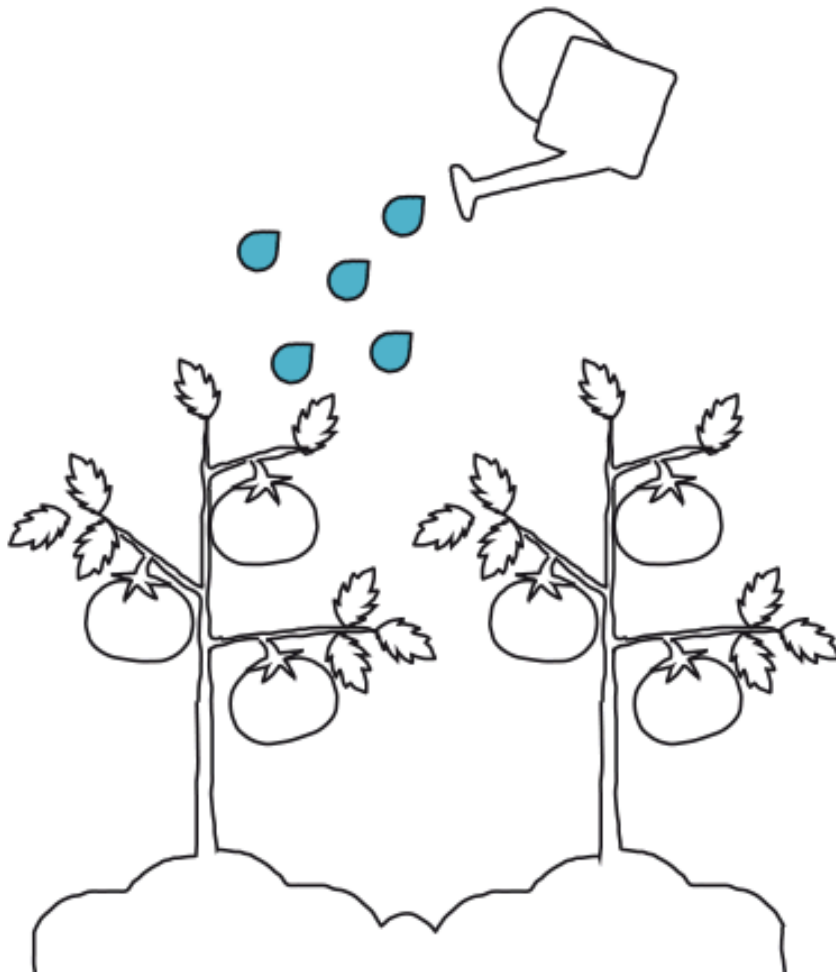
2,2 Milliarden Menschen weltweit haben keinen regelmäßigen Zugang zu sauberem Wasser. = 30%

<http://www.virtuelles-wasser.de/was-ist-virtuelles-wasser/>



Grünes Wasser

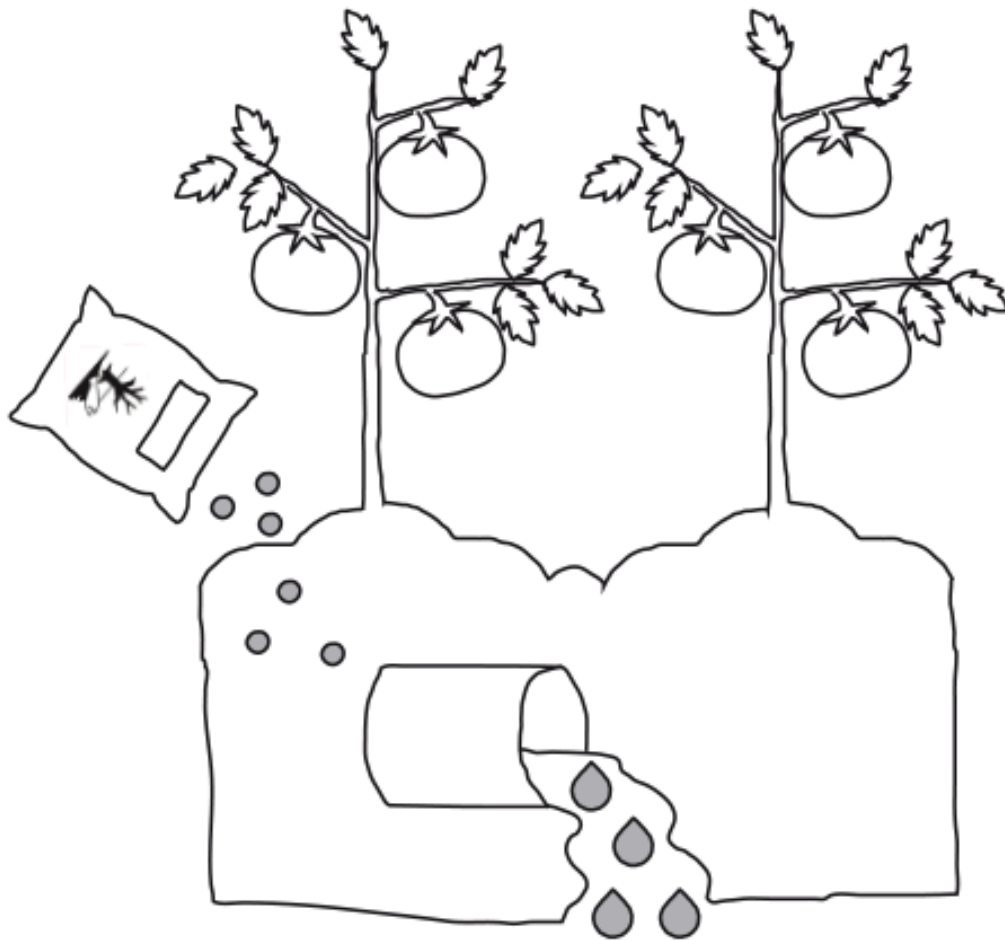
Grünes Wasser ist Regenwasser, das im Boden gespeichert und von den Pflanzen im Laufe ihres Wachstums aufgenommen wird.



Blaues Wasser

Blaues Wasser ist alles Wasser aus Fließgewässern und Seen sowie Grundwasser, das zur Güterproduktion genutzt wird.

In der Landwirtschaft wird blaues Wasser zur Bewässerung der Felder verwendet.

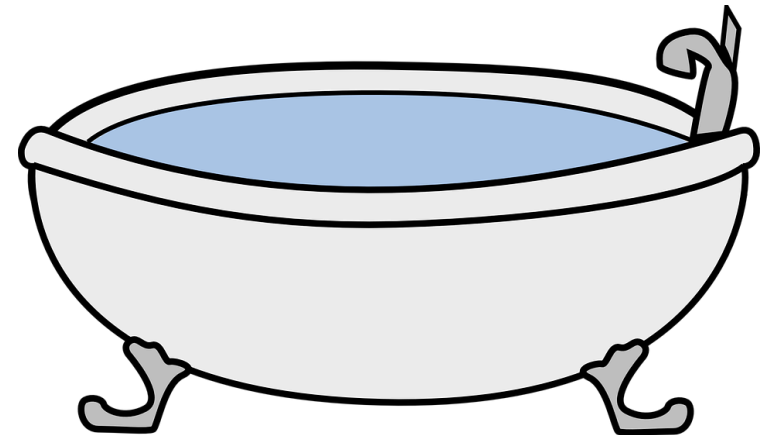
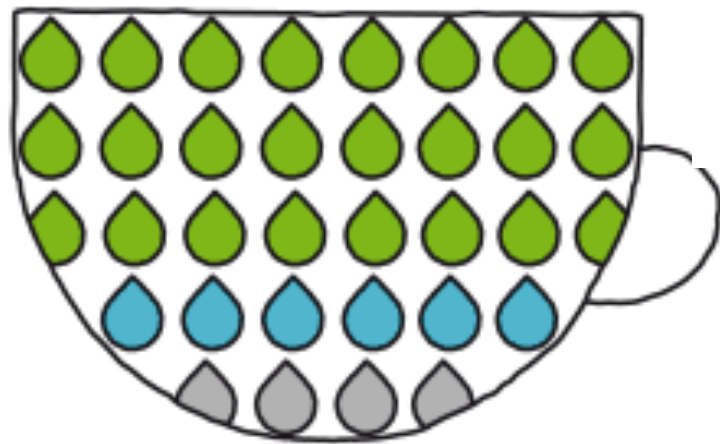


Graues Wasser

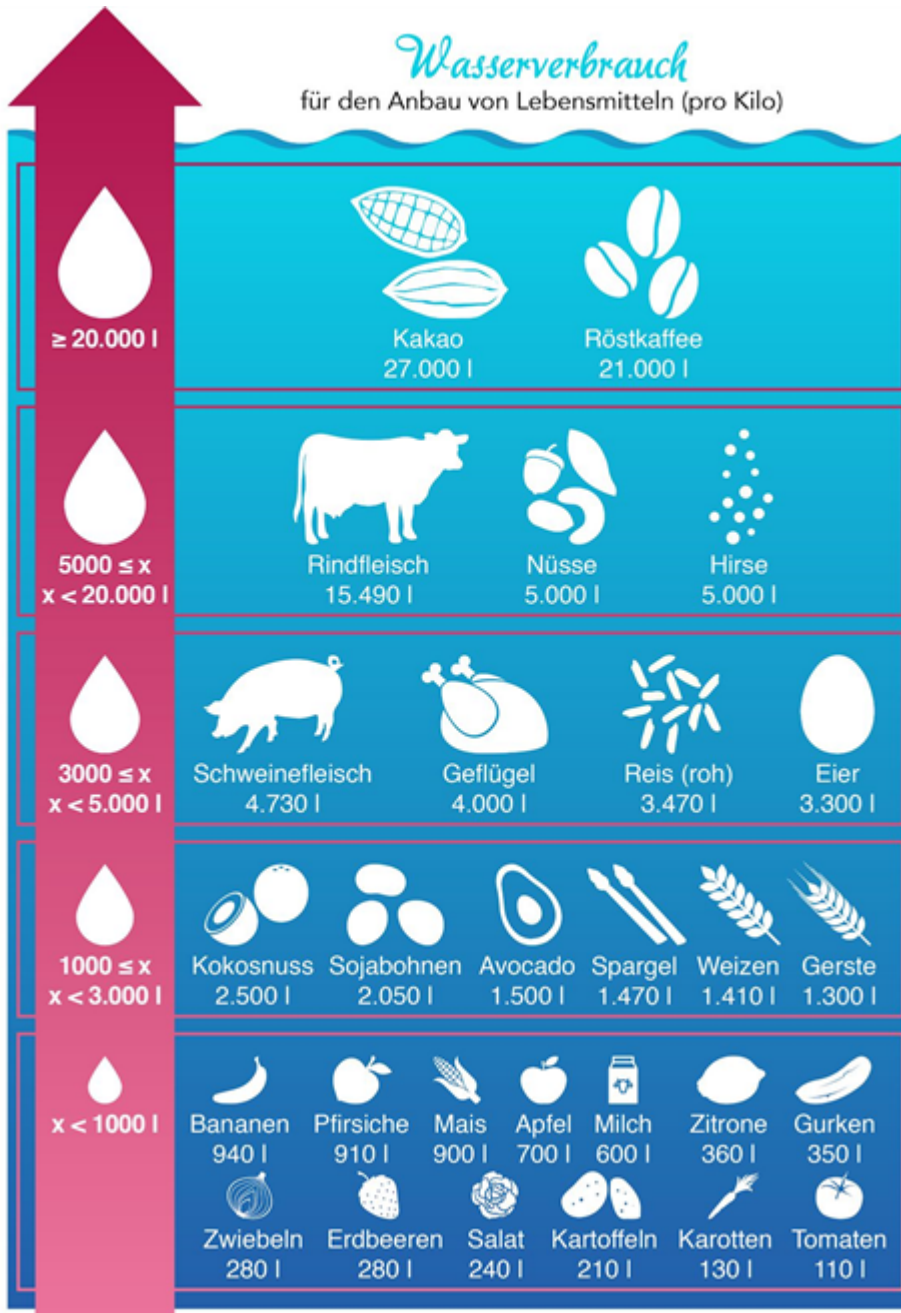
Graues Wasser ist verschmutztes Wasser. Sein Volumen bemisst sich an der Menge des Wassers, das rein rechnerisch benötigt würde, um die eingetragenen Schadstoffe auf ein unschädliches Maß zu verdünnen. So weit also, dass Grenzwerte für die Wasserqualität eingehalten werden.



Virtuelles Wasser



= soviel wie ein/e Schweizer/in **pro Tag** im Haushalt verbraucht



1 Stück Rind = 12 Badewannen
 1 Tasse Kaffee = 1 Badewanne

Ein Rechenbeispiel: Bei einem durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 14,6 Kilo Rindfleisch pro Jahr kann ein Verbraucher mit **einem Tag Fleischverzicht pro Woche 2,08 Kilo Rindfleisch einsparen**. Mit den eingesparten 32219 Liter Wasser kann man fast **anderthalb Jahre lang täglich warm duschen!**

MASSENTIERHALTUNG

15%

WELTWEITE
TREIBHAUSGASEMISSIONEN

NDR
DOKU





Pro Kilogramm Fleisch



= 4x weniger CO2

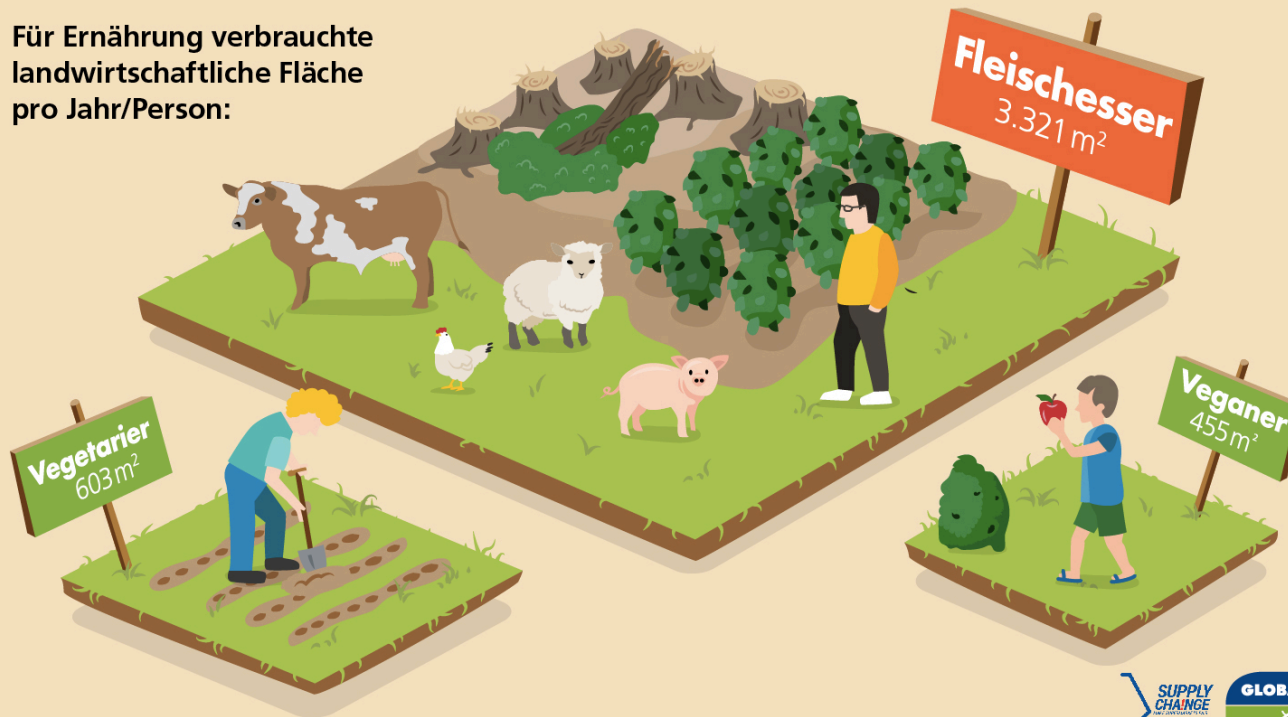
kleine Entscheidungen mit GROSSER Wirkung












WIE VIEL FLÄCHE VERBRAUCHEN FLEISCHESSENER?

Der Flächenverbrauch von Fleischessern ist um vieles größer, weil der Futtermittelanbau, für den auch südamerikanischer Regenwald abgeholzt wird, enorme Flächen benötigt.

Für Ernährung verbrauchte
landwirtschaftliche Fläche
pro Jahr/Person:



Rinder haben eine Proteineffizienz von 3,8 % - das heißt, man füttert einem Rind 100 Gramm Eiweiß über Soja und erhält in Folge nur 4 Gramm Eiweiß über dessen Fleisch. 96 von 100 Gramm gehen durch die Fütterung verloren.

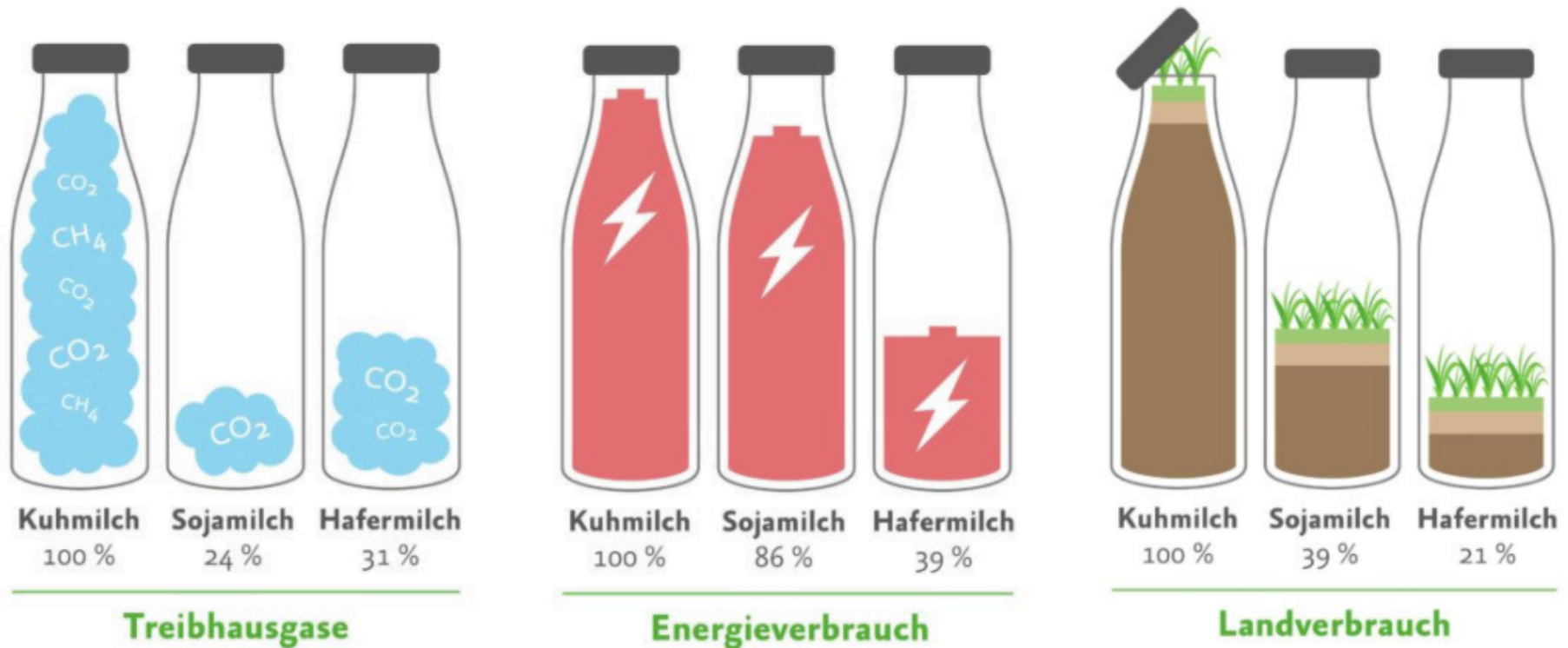
Insekten	VS.	Fleisch
 1 l	Wasserverbrauch pro kg Fleisch	 5.000 bis 15.500 l
 0,15 kg	CO2-Ausstoß pro kg Fleisch	 1,1 kg 3,8 kg 14,8 kg
 2 kg	Futtermittel- verbrauch pro kg Fleisch	 8 kg
 80 %	Essbarer Anteil	 40 %
In gefriergetrocknetem Zustand: 69,1 g Eiweiß 18,5 g Fett 75,8 mg Calcium 9,5 mg Eisen + alle 9 Aminosäuren 458 kcal 	Nährstoffgehalt (Beispiel - jeweils pro 100 g Fleisch)	 20,9 g Eiweiß 25 g Fett 18 mg Calcium 2,4 mg Eisen 305 kcal

www.snackinsects.com

Snack-Insects KOCHBUCH-SET I



Kuhmilch vs. Pflanzliche Milch



Besser nicht: Mandelmilch, Reismilch, Cashewmilch, Kokosmilch

CO₂-Ausstoss bei Produktion und Transport unserer Lebensmittel



Gemüse & Früchte

Regional

530 g / kg

Europa

760 g / kg

(Schiff) **Übersee**

870 g / kg

(Flugzeug) **Übersee**

11 300 g / kg



Fleisch

Regional

6900 g / kg

Europa

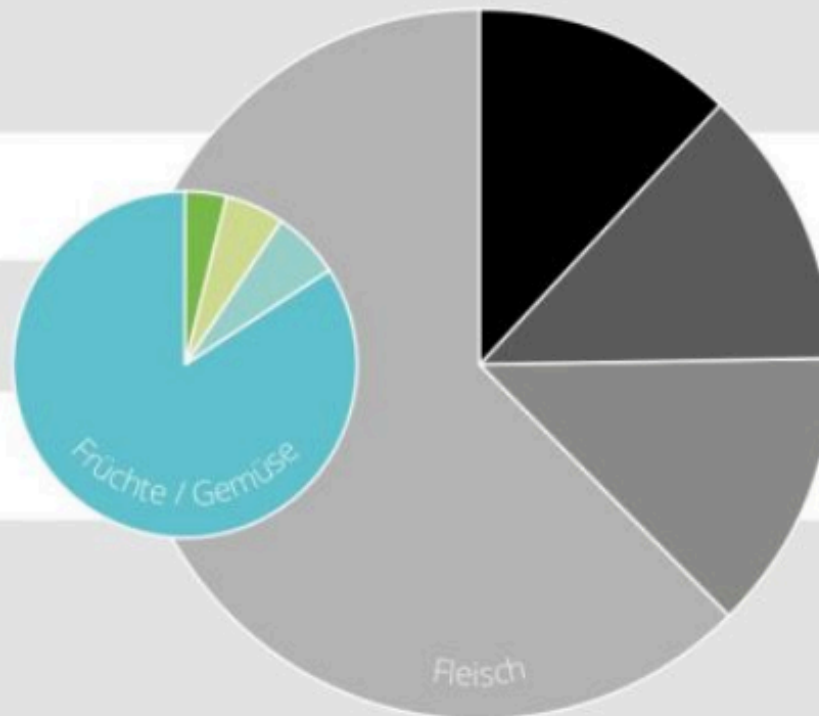
7130 g / kg

Übersee (Schiff)

7240 g / kg

Übersee (Flugzeug)

17670 g / kg



Produktion und Transport



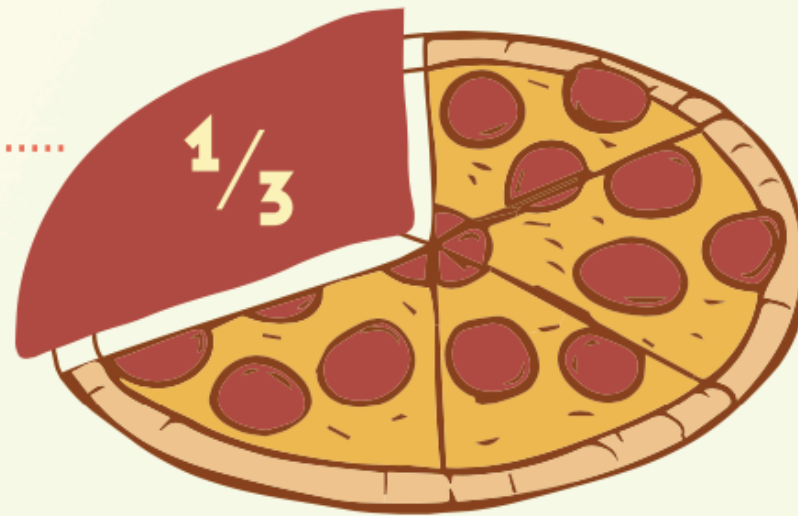
Je frischer desto besser...

Produktion

CO2-Verbrauch in g pro kg Lebensmittel¹

	frisch	tiefgekühlt	Konserve
Rindfleisch	13'500	14'350	
Geflügel	3'500	4'500	
Schweinefleisch	3'000	4'300	
Gemüse	150	400	500
Obst	450	>450	1'200

WIE VIEL FOOD WASTE entsteht in der Schweiz?



Ein Drittel aller Lebensmittel geht verloren. **Das entspricht:**


300 kg/Person/Jahr × **7'700'000** Einwohnerinnen =

2'310'000'000 kg

Das entspricht der Ladung von 140'000 Lastwagen, die aneinandergereiht eine Kolonne von **Zürich** bis **Madrid** ergeben


Zürich

Madrid


Jeder und jede von uns verschwendet allein im Haushalt durchschnittlich **320g** Lebensmittel pro Tag.

Die „Seven-Sinking-Septs“ zur nachhaltigen und gesunden Ernährung

1. Weniger Kaffee trinken max. 1-2/Tag
2. Weniger Kakao/Schokolade ;)
3. Besser Pflanzliche Eiweiss-Quellen
4. Besser kleine Tiere statt grosse Tiere
5. Besser pflanzliche Milch aus Soja oder Hafer als tierische Milch
6. Regionale und frische Lebensmittel (Treibhaus-und Einfliegen meiden)
7. FOOD-SAFE betreiben (Too Good To Go)



Too Good To Go

