

## Umweltfreundlich geniessen

**Was wir essen, hinterlässt Spuren – bei unserer Gesundheit wie auch in der Umwelt. 28 Prozent der Umweltbelastung in der Schweiz ist auf die Ernährung zurückzuführen. Die gute Nachricht: Wir können täglich etwas dafür tun, den Energie- und Ressourcenverbrauch durch unser Essen zu reduzieren.**

Bei jedem Einkauf können und müssen wir aus einer Vielzahl von Möglichkeiten unsere Produkte wählen. Woher stammt ein Lebensmittel? Wie gross ist der Energieaufwand für Produktion und Transport? Wie viel eines Nahrungsmittels brauchen wir? Solche Fragen sind nicht einfach zu beantworten. Labels können Orientierung bei der Entscheidung bieten ([www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)). Dabei gilt die Faustregel: Die verbreiteten unabhängigen Labels setzen in der Regel höhere Standards als die firmeneigenen Labels.

Einige einfache Tipps helfen ebenso beim Einkaufen. Wer sie beherzigt, trägt viel dazu bei, die Umweltbelastung und den Energieverbrauch beim täglichen Essen zu reduzieren, ohne dass der Genuss darunter leiden muss:

- Weniger ist mehr. Kaufen Sie nur was Sie brauchen und lieber öfters und in kleinen Mengen ein. So verhindern Sie, dass Nahrungsmittel verderben und im Abfall landen. Eine gute Hilfe dabei, ist der Einkaufszettel.
- Setzen Sie auf «Grün». Geniessen Sie regelmässig vegetarische Gerichte mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten, die Ihnen pflanzliches Eiweiss liefern. Die Fleischproduktion ist besonders ressourcenintensiv.
- Regional und saisonal schafft Abwechslung. Kaufen Sie saisonale Nahrungsmittel aus der Region und nach Möglichkeit aus biologischem Anbau. So können Sie Transporte mit dem Flugzeug, lange Lagerung und Kühlung sowie Produkte aus dem Gewächshaus vermeiden.
- Unverpackt ist leichter. Achten Sie auf frische Lebensmittel im Offenverkauf. So verhindern Sie grosse Abfallmengen durch die Verpackung.
- Wasser ist nicht nur zum Waschen da. Hahnenwasser ist in der Schweiz ein ideales Getränk. Es ist von bester Qualität, kostengünstig und ökologisch, weil weder zusätzlicher Transport noch Verpackung anfallen.

### Kasten

#### Tipps und Infos rund um die Ernährung

Aufschluss über die Saison von Früchten und Gemüse bietet:

[gemuese.ch/Saisonkalender](http://gemuese.ch/Saisonkalender)

Tipps rund um cleveres Konsumieren hat die Stiftung für ökologische Entwicklung, Biovision zusammengestellt: [clever-konsumieren.ch](http://clever-konsumieren.ch).

Infos zum Thema Foodwaste finden Sie unter: [www.savefood.ch/de/](http://www.savefood.ch/de/)

### Weitere Infos

Profitieren Sie als Bewohnerin oder als Bewohner der Gemeinden Dägerlen, Dinhard, Elgg, Elsau, Hagenbuch, Hettlingen, Lindau, Pfungen, Seuzach, Turbenthal, Wiesendangen und Wila von weiteren Tipps rund den Energieverbrauch. Wenden Sie sich an die Energieberatung:

**Energieberatung Region Winterthur, c/o Nova Energie Ostschweiz AG**

Winterthurerstrasse 3, PF, 8370 Sirnach, Telefon 052 368 08 08, Fax 052 368 08 18

[energieberatung@eb-region-winterthur.ch](mailto:energieberatung@eb-region-winterthur.ch), [www.eb-region-winterthur.ch](http://www.eb-region-winterthur.ch)

Bildauswahl



Saisonale und regionale Nahrungsmittel schaffen Abwechslung und verhindern lange Transportwege.