



# Webinar Nachhaltige Ernährung

Einleitung - Grundlagen

Regional und Saisonal

25.9. 2023

# Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg



Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung

-> Ausbildung Landwirte, Agrarpraktiker, Betriebsleiter, Meister-Landwirte, Bäuerinnen, Fachleute Hauswirtschaft

> Weiterbildung, Erfahrungsaustausch, Beratung, Projekte

# Ziele der Nachhaltigen Ernährung

Eine gesundheitsfördernde Ernährung, die zu einer höheren Lebenserwartung und mehr Wohlbefinden für alle beiträgt.

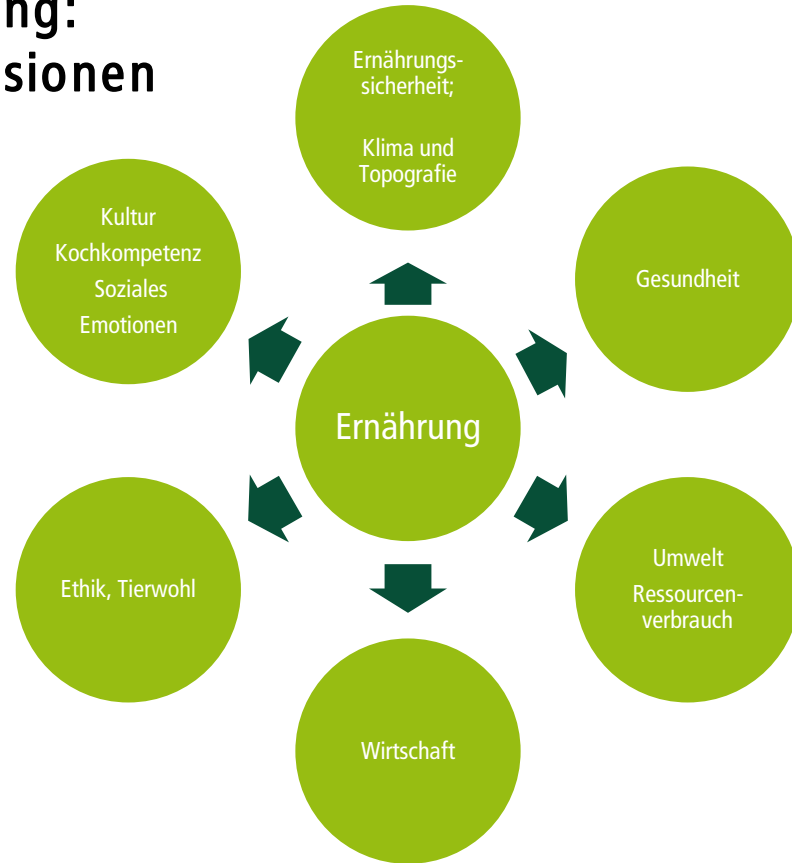
Eine Ernährung, die mehr Tierwohl unterstützt und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird.



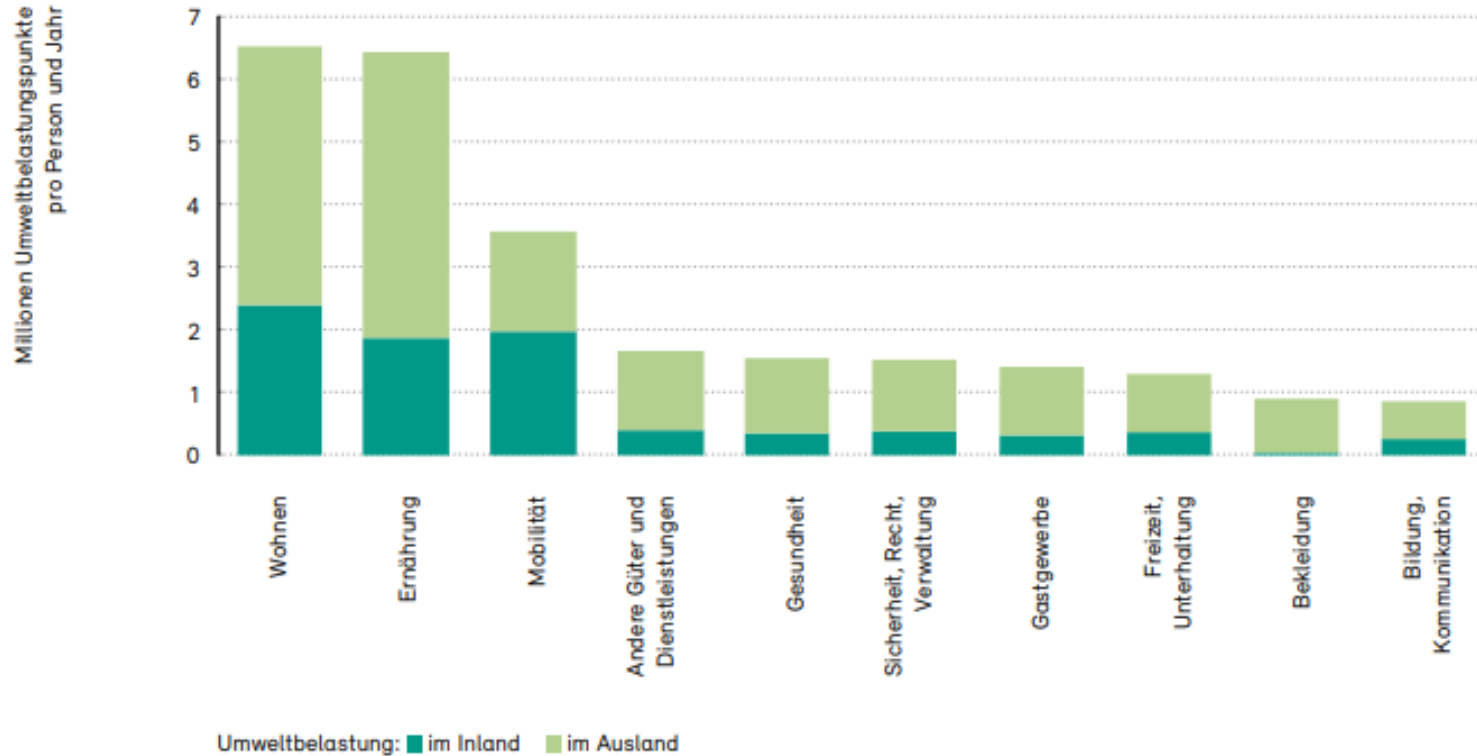
Eine Ernährung, die soziale Mindeststandards entlang von Wertschöpfungsketten gewährleistet.

Eine umwelt- und klimaschützende Ernährung, die zu den mittel- und langfristigen Nachhaltigkeitszielen der Schweiz passt.

# Nachhaltige Ernährung: Verschiedene Dimensionen und Sichtweisen



# Umweltbelastung Konsumbereiche

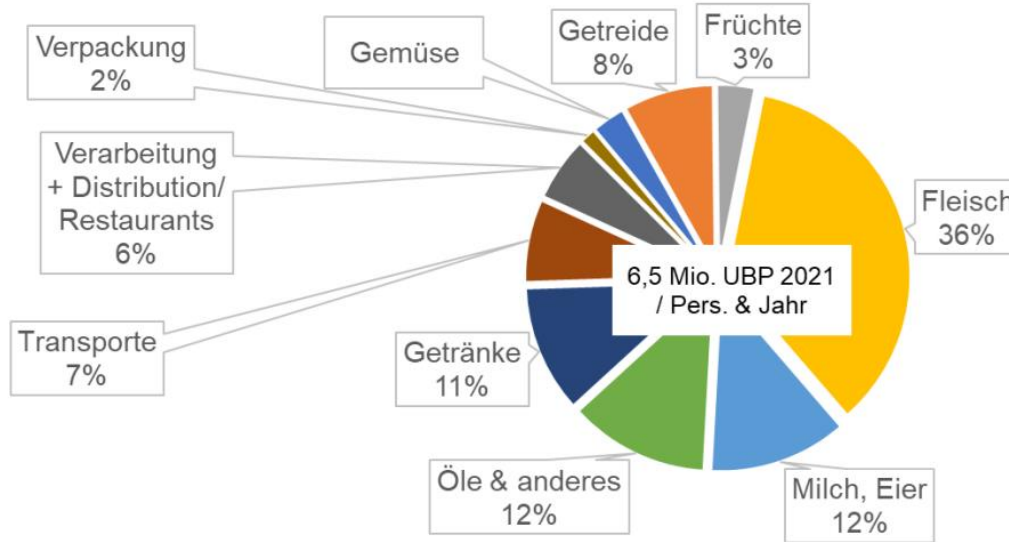


Quelle: EBP/Treze 2022

Quelle: Umweltbericht BAFU 2022



# Umweltbelastung der Ernährung



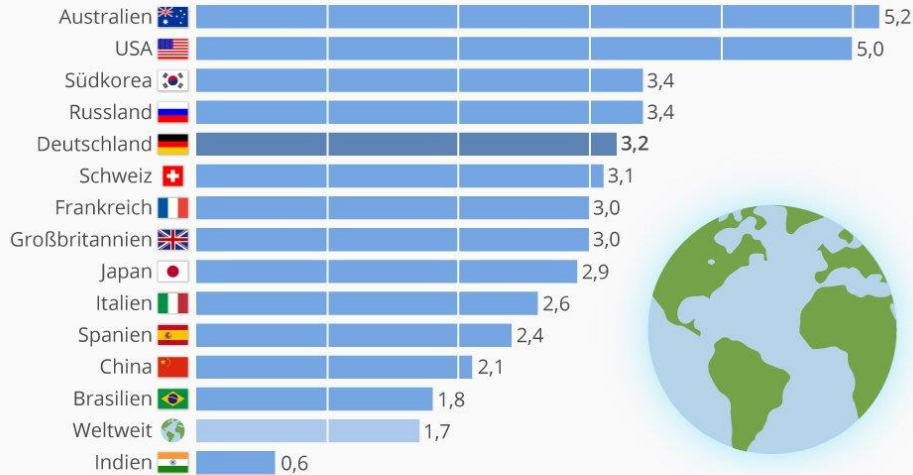
Ernährung inkl. alle Produktionsschritte und Konsum verursacht 25% der Umweltbelastung in der Schweiz

- Fleisch und tierische Produkte machen 48% der Gesamtbelastung aus
- Kaffee (3%) und Wein (4%, 40 Liter pro Person) wichtig bei Getränken

# Die Schweiz braucht 3 Erden

## Die Welt ist nicht genug

Benötigte Erden, wären die Lebensgewohnheiten weltweit so wie in folgenden Ländern

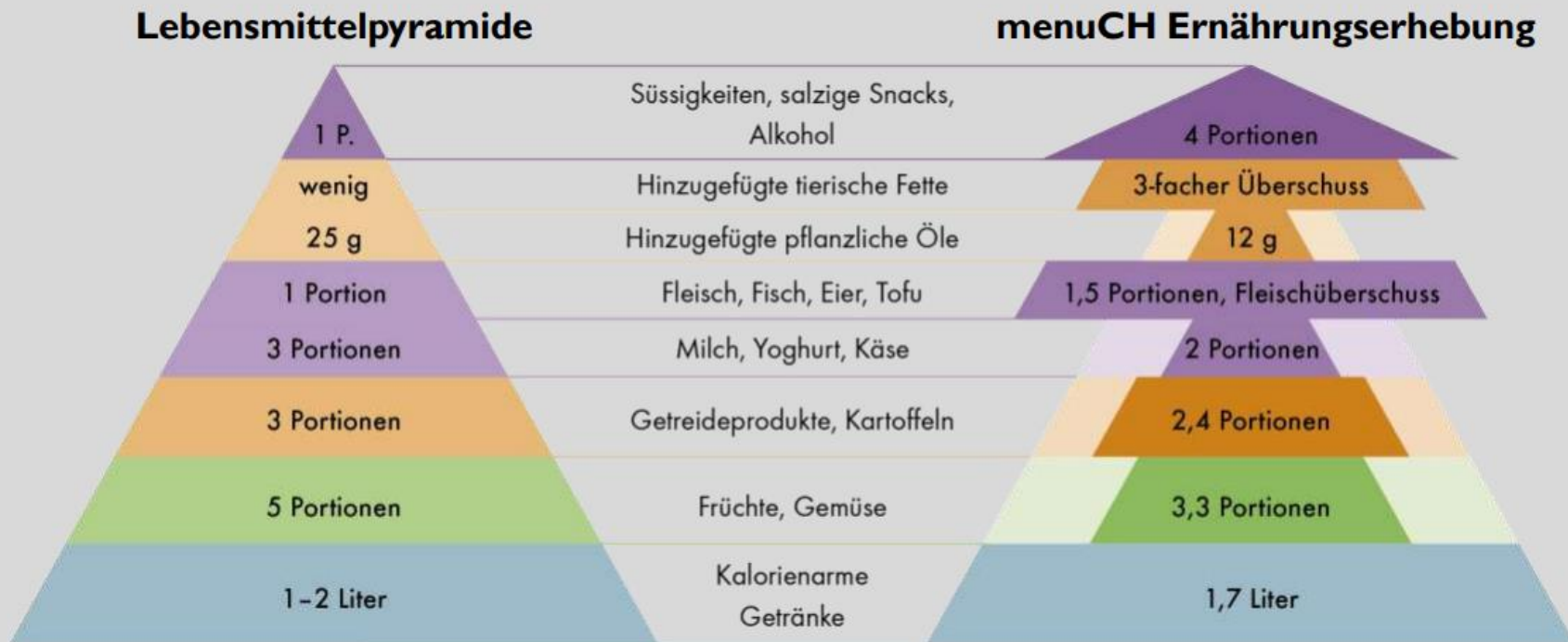


@Statista\_com

Quelle: Earth Overshoot Day/Global Footprint Network

statista

# Ernährungssituation in der Schweiz





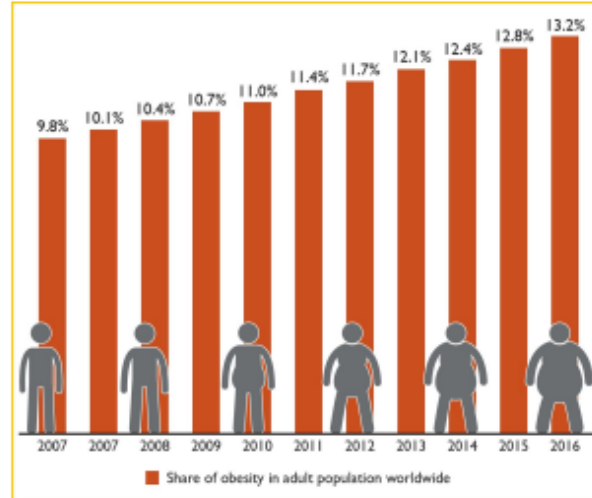
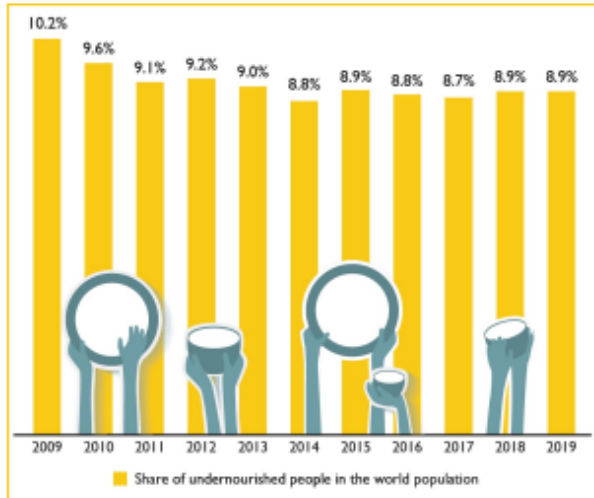
# Unausgewogene Ernährung führt zu

- Herz-Kreislauferkrankungen
- Diabetes
- Übergewicht
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Erhöhtes Risiko für Krebs und andere Krankheiten
- Diese Krankheiten verursachen 80% der Gesundheitskosten

# Ernährung Global

Eine wachsende Weltbevölkerung ernähren...

## Ernährung global – Zwischen Mangel und Überfluss



Weltagrarbericht

Zürcher Fachhochschule

Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen

27.09.2023

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM

Quelle: Vortrag Isabel Jaisli ZHAW 2022<sup>10</sup>

# Was heisst nachhaltig ernähren?



# Was heisst nachhaltig ernähren

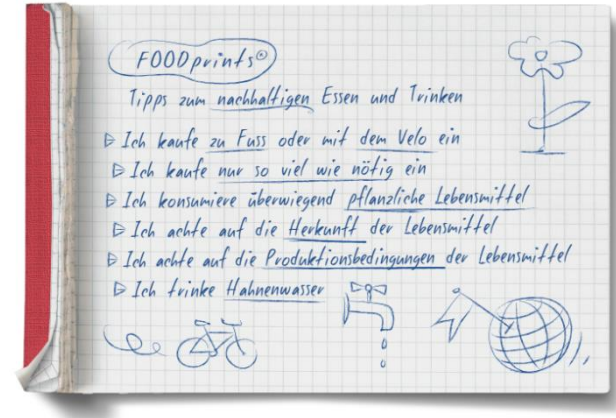
- Gesund ernähren: ausgewogen, alle Nährstoffe
- Emotion/Soziales: Freude und Genuss, häufig auch mit Gesellschaft und Kultur verbunden; Selber kochen; Kochkompetenzen
- Ökologie: möglichst wenig Ressourcenverbrauch und Umweltbelastung: Boden, Energie, Wasser, Rohstoffe, Biodiversität..
- Wirtschaft: das vorhandene Land standortgerecht und nachhaltig bewirtschaften. Alles in der Kette sollen faire Preise erhalten

# Gesunde & Nachhaltige Ernährung -> Foodprints der SGE



# Die Foodprints im Detail:

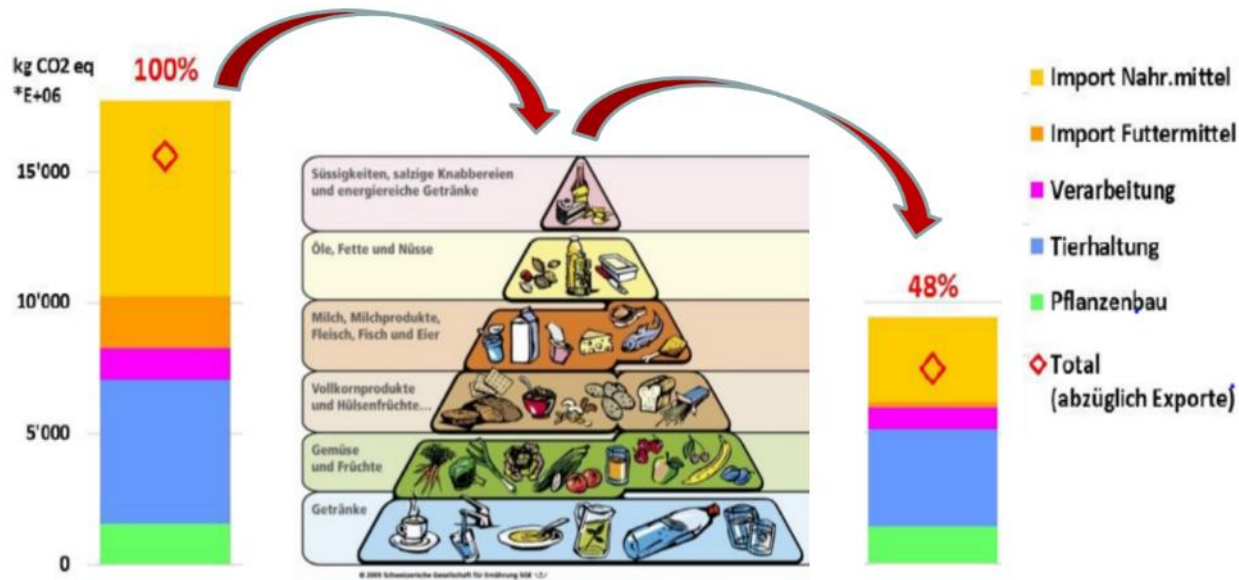
- Nur so viel wie nötig einkaufen, Nahrungsmittelabfälle vermeiden
- Einkauf per Velo/zu Fuss
- energiesparendes Kochen und Lagern
- Hahnenwasser statt Mineralwasser und Süssgetränke
- Regional und saisonal einkaufen, Verzicht auf Produkte aus fossil geheizten Gewächshäusern
- Keine Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden
- Auf die Produktionsbedingungen achten (Anbauform, Faire Preise)
- Bewusster Genuss, d.h. Alkohol, Kaffee, Schokolade, Snacks einschränken (verursachen im Verhältnis zum geringen Nährwert sehr viel Umweltbelastung)
- Abwechslung pflanzliche und tierische Proteine, alles vom Tier verwerten, artgerechte regionale Tierhaltung bevorzugen







# Potenzial für gesünderen und nachhaltigeren Lebensmittelkonsum



Zimmermann et al. 2017

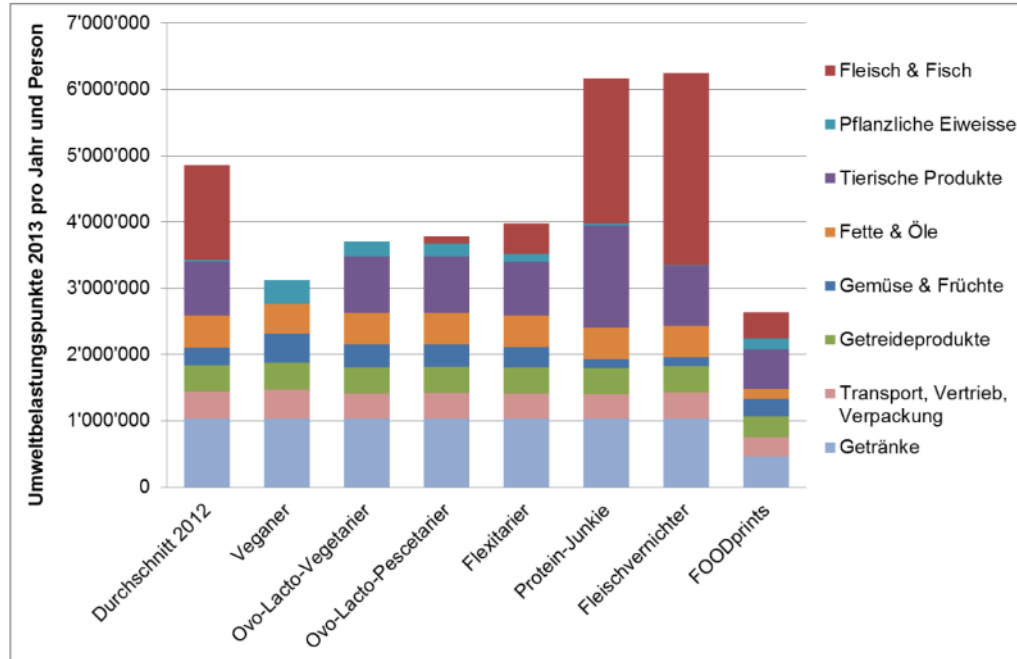
Umweltoptimiertes Ernährungssystem, in welchem die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide umgesetzt werden → Umweltbelastungen der Ernährung könnten fast halbiert werden

(Zimmermann, A., Nemecek, T., & Waldvogel, T. (2017). Umwelt- und ressourcenschonende Ernährung: Detaillierte Analyse für die Schweiz. Agroscope Science, 55.)

# Ökobilanzierung Ernährungsstile

Ökopprofil von Ernährungsstilen

10



Am besten schneiden ab:

1. Foodprints = ausgewogene und nachhaltige Ernährung
2. Veganer

Fig. 4.1 Umweltbelastung aller Ernährungsstile, Aufteilung auf Lebensmittelgruppen (UBP 2013 pro Jahr und Person)



# ERNÄHRUNGSSYSTEM



# Was hat wann Saison?

## Saisonkalender Ebenrain/Liebegg (unter Fachwissen- – Dokumente – Hauswirtschaft – Nachhaltige Ernährung)

### Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.
Artischocke									
Aubergine									
Batavia									
Blumenkohl									
Bodenkohlrabi									
Bohne									
Broccoli									
Chicorée									

- Freilandanbau
- Freiland oder Gewächshaus
- geschützter Anbau unbeheizt
- Gewächshaus unbeheizt, bei Frost leicht beheizt
- Gewächshaus beheizt
- Lagerware

# Beispiel Gurke



weniger Energie für eine Freilandgurke  
als für eine Gurke, die in einem mit fossilen  
Energien geheizten Gewächshaus gezogen wurde.

© 2017 – KVV CCE CCA – [www.werkzeugkastenumwelt.ch](http://www.werkzeugkastenumwelt.ch)

# Flugtransport



höherer Energieverbrauch  
für den Transport von Nahrungsmitteln  
per Flugzeug als per Lastwagen.

Flug gegenüber  
Schiffstransport 100 mal  
mehr Klimabelastung



# Was wird geflogen?



Bild: Liebegg

Grüner Spargel aus Südamerika z.B. Peru, Mexiko  
abgesehen vom Flugtransport evtl. auch Wasser und Pestizidproblem



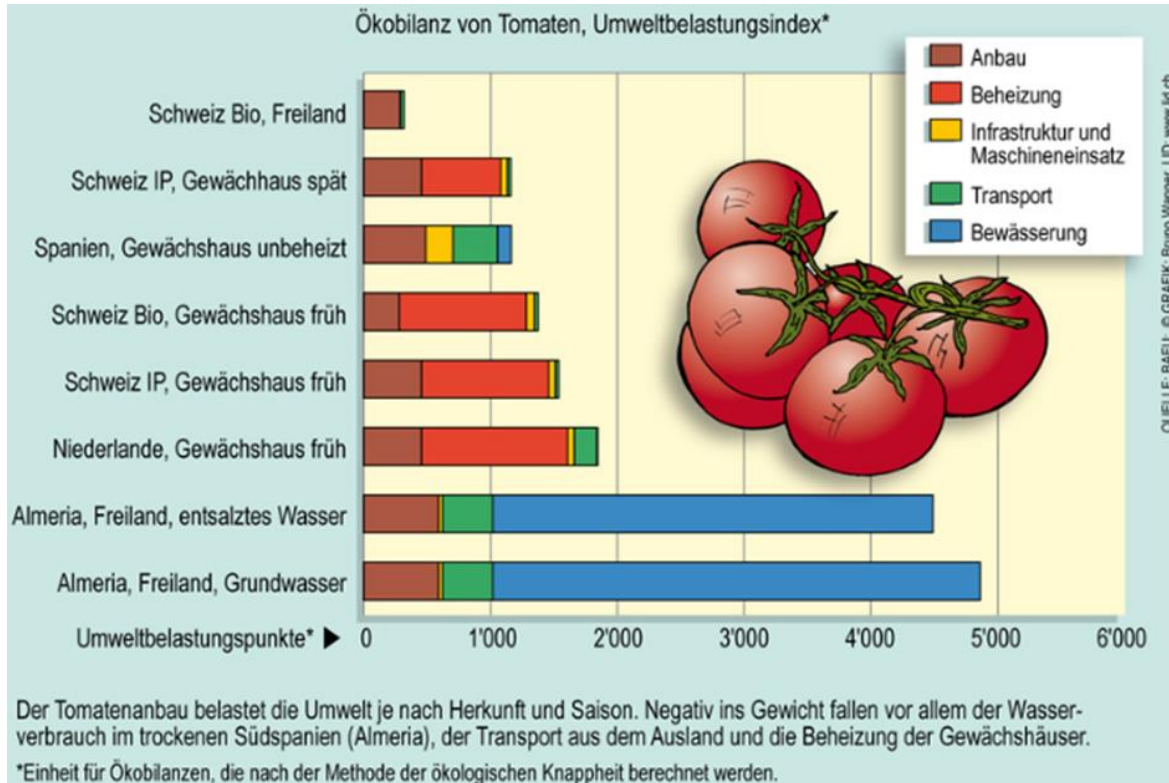
Bild: Pexels Jonas F

Gemüse und Früchte aus Afrika und Asien



Bild: Coop

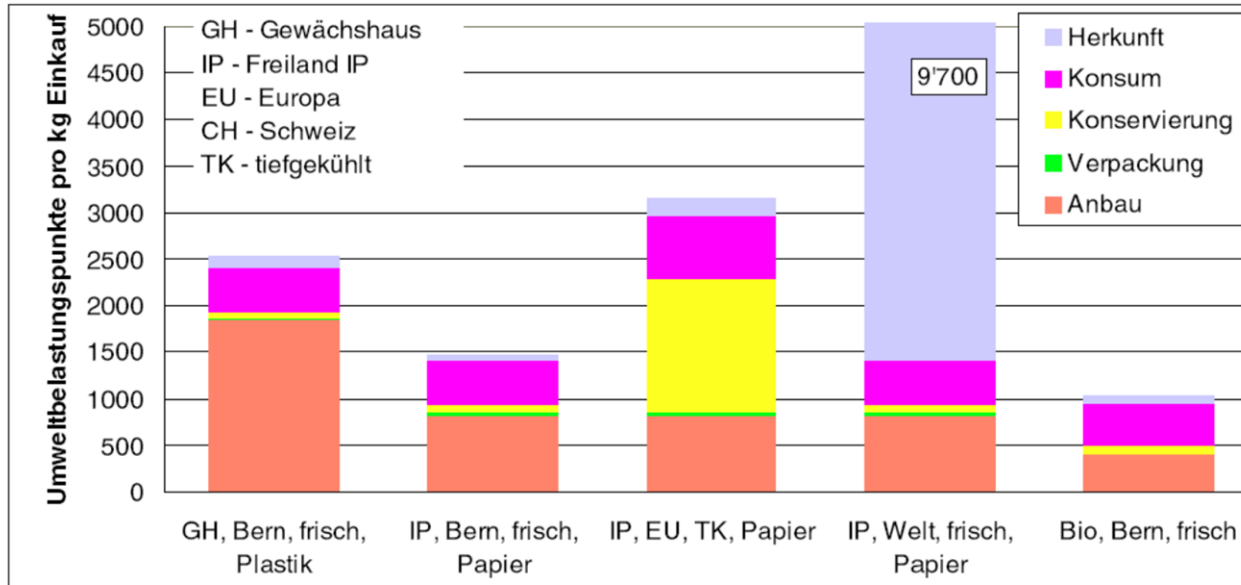
# Beispiel Tomaten



## Relevante Umweltbelastung:

- Geheiztes Gewächshaus
  - Bewässerung in trockenen Gebieten
  - Pestizid-Einsatz
  - Einsatz chemisch-synthetischer Dünger
- Bioanbau CH und ungeheizter Folientunnel/Freiland schneidet am besten ab

# Fakten: Gemüse Regional und Saisonal



Quelle: Ökobilanz Gemüse, Niels Jungbluth, ESU-Services

Wesentliche Faktoren:  
Fossil geheiztes Gewächshaus  
Flugtransport  
Konservierung (TK)

-> frisch, saisonal und regional  
ist am besten

# Fazit

Bevorzugen	Vermeiden
Gemüse aus der Region/Schweiz/nahes Ausland	Gemüse von weither/Flugtransport
	Gemüse, das in einem Land mit Wasserproblemen viel Wasser braucht (z.B. Spanien: Tomaten, Gurken, Avocado)
Gemüse und Früchte der Saison, Trockenfrüchte, Eingemachtes	Exotische Früchte, Flugware, Beeren im Winter und Frühling, lange Tiefkühlen
Auf dem Markt, beim Hof in der Nähe, einkaufen	Für ein paar Beeren mit dem Auto weit fahren
Auf Produktionsbedingungen achten (Öko, Fair)	



Entdecken Sie unsere grünen Schatzkammer.  Kosten Sie das Gaumengold unserer grünen Schatzkammer.





 Geschäftsstelle  
 Jurapark Aargau  
 Linth 51, 5225 Bollberg  
 Tel. +41 (0) 62 877 15 04  
 info@jurapark-aargau.ch  
 www.jurapark-aargau.ch

 facebook.com/juraparkaargau  
 @jurapark\_aargau #juraparkaargau



# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



Karin Nowack  
Fachspezialistin Ernährung  
Liebegg  
Karin.nowack@ag.ch

<https://www.liebegg.ch/de/dokumente-hauswirtschaft.html?linkid=4>

Liebegg- Fachwissen – Dokumente - Hauswirtschaft