

Der Durchschnitt
Alles was im Kreis liegt, ist besser.

Im Ziel der klimafreundlichen Ernährung
(50% besser als der Durchschnitt).

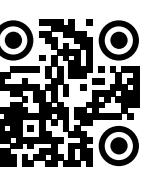
Diese Lebensmittel verschlechtern
unsere Klimabilanz.

Diese Lebensmittel verursachen mehr als
doppelt soviel Emissionen wie der Durchschnitt.

Alles, was du fürs Klima essen kannst.



Alle Werte wurden sorgfältig von Eternity berechnet und basieren auf aktuellen Lebenszyklusanalysen (März 2022).
Die CO₂-Werte pro Lebensmittel sind in Gramm CO₂-Äquivalente angegeben, jeweils für die Menge Produkt, welche 1% des Tagesbedarfs deckt. Der Durchschnitt basiert auf über 100.000 berechneten Produkten und deren Konsumstatistiken.
Dies ist eine Kollaboration von Greenpeace Schweiz, Stadt Zürich, Planted Foods AG, Branding Cuisine, Tinkerbell, Ingg, myblueplanet, Proveg International, Dr. Earth, FightBack und Eternity. Mehr Informationen auf der Rückseite.



CO₂ Tra [kcal Gew]
CO₂ Äquivalente Emissionen
Transport-bedingtes CO₂
kcal Energie in Kalorien
Gewicht in Gramm
Menge des Produktes jeweils für 1/3 des Tagesbedarfs.
Mehr Informationen im Text.

Legende



All You Can Eat for climate - Poster

Schon, dass das *All You Can Eat for climate* Poster den Weg zu dir gebracht hat. Das Poster ist eine ideale Ergänzung für jeden Kühlschrank, im Klassenzimmer, bei Schulfestivals oder in deiner Küche. So haben wir einige Tipps und Erklärungen zur Verwendung für dich:

Wahrscheinlich ist es dir schon aufgefallen, dass die CO₂-Emissionen von Lebensmitteln zu kennen? Klimafreundliche Ernährung erreicht werden können, überlegen jene im Transport- und Energiewesen. Das wertvoll uns, dir zu zeigen, wie du dich klimafreundlich ernähren kannst.

Verwendung Poster
 Auf dem Poster sind Grundnahrungsmittel anhand ihres CO₂- Fussabdruck im grünen Bereich in der Mitte, haben wir einen Fussabdruck, der um 50% besser ist als der Durchschnitt und erreichen damit unsere Klimaziele!

Fairer Vergleich
 Um einen fairen Vergleich zwischen den Lebensmitteln zu gewährleisten, sind alle CO₂-Werte in CO₂-Äquivalenten für eine vergleichbare Menge des Produkts angegeben, die 1/3 des normalen Tagesbedarfs deckt. Dies entspricht ungefähr einem Menü. Bei dieser Entladung werden die Nährstoffe und das Gewicht der Lebensmittel berücksichtigt. So schauen wir für den Vergleich ein Kilogramm (kg) an dem üblichen Tagesbedarf von Proteinen (50 g), Fetten (66 g), Energie (2000 kcal), Wasser (2500 g) und Traikeneinheit (600 g) erfüllt und berechnen daraus eine einheitliche Grösse: den Tagesbedarfs-Anteil (DRU).

Zur Bewertung der Lebensmittel vergleichen wir jeweils das Verhältnis zwischen dem CO₂-Wert und dem Tagesbedarfs-Anteil der Lebensmittel mit unserem derzeitigen Konsum in der Schweiz und in Deutschland. Diesen haben wir aus einer Datenbasis von 76,645 Rezepten aus der Kantons- und in Deutschland. Ein Durchschnitt liegt bei 2,58 g CO₂ für 1/3 des Tagesbedarfs und entsprechend für ein Menü.

Wir möchten euch viel Spass und Genuss. **Euer Eaternity Team mit Lea, Alissa, Kim, Klara, Manuel, Daniela, Judith, Jan, Philipp, Holger, Jens, Mecha, Grit, Cyril und Francis.**

Welche Faktoren wurden in der CO₂-Berechnung berücksichtigt?
 Die Werte auf dem Poster enthalten neben der stets saisonalen Herstellung der Lebensmittel auch die Emissionen des Transports. Jedoch keinen Flugzeugtransport. D.h. bei der Annahme wird der Transport per Schiff angenommen, beim dem eine kürzere Transportdistanz per LKW, der Transport macht oft nur einen geringen Anteil der Emissionen aus, denn der Transport per Schiff ist sehr effizient und auch beim Landtransport entstehen keine grossen Emissionen im Vergleich zu anderen Produktionsarten. Wenn Lebensmittel jedoch per Flugzeug eingeimportiert werden oder ausserhalb der Saison in energieintensiven Gewächshäusern wachsen, ist dies zu berücksichtigen. Diese Emissionen sind für eine ganzheitliche Bewertung von Lebensmitteln auch die Berücksichtigung weiterer Bereiche, wie der Gefährdung des Regenwalds, die Biodiversität, das Tierwohl und Neben den Treibhausgas-Emissionen, sind für eine ganzheitliche Bewertung von Lebensmitteln auch die Wassererbräuchlichkeit relevant. Diese lassen sich jedoch nicht so einfach mit auf dem Poster abbilden.

Was ist mit anderen Umweltbelastungen?
 Neben den Treibhausgas-Emissionen, sind für eine ganzheitliche Bewertung von Lebensmitteln auch die Berücksichtigung weiterer Bereiche, wie der Gefährdung des Regenwalds, die Biodiversität, das Tierwohl und Wasserfussabdruck von Tomate und Avocado (in Liter kapraes Wasser pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Wassersfussabdruck von Tomate und Avocado
 (in Liter kapraes Wasser pro 1/3 des Tagesbedarfs)

in 1/3 der klimafreundlichen Ernährung
 (50% besser als der Durchschnitt)

Druckmittel
 Als was im Kreis liegt ist besser.
 Diese Lebensmittel verschlechtern unsere Klimabilanz.
 Diese Lebensmittel verschlechtern mehr als unsere Klimabilanz.
 Doppelt soviel Emissionen wie der Durchschnitt.

Beispiel Fleisch
 Würden wir das Soja selbst konsumieren, anstatt es zu 75% den Tieren zu verfüttern, könnten wir dadurch nicht nur 20 mal mehr Menschen ernähren, sondern es würden auch enorme Landflächen zurückgewonnen, welche wir als CO₂-Senke verwenden können. Hochrechnungen zufolge könnten wir in Kombination damit bis zu 6,9 Tonnen CO₂-Äquivalente im Jahr pro Person sparen!

Beispiel Fleisch
 Bei der Zucht von Tieren entstehen in der landwirtschaftlichen Phase Emissionen durch die benötigte Elektrizität, Brennstoffe und die Nutzung der Weidflächen. Durch die Atmung, Verdauung und Gülle der Tiere entstehen Emissionen, insbesondere weil eine gute Verpackung unumgänglichen Foodwaste verhindern kann. Die Werte aus der Abbildung helfen, entscheidend ist jedoch auch das Recycling!

Einige Lebensmittel, wie z.B. Essig, haben keinen guten Klima-Score, da sie alleine keinen grossen Beitrag zu unserem Nährstoffhaushalt leisten. Stellt man eine klimafreundliche Rezeptur zusammen, kommt es für die Gesamtbewertung im Wesentlichen auf die Hauptzutaten an. So kann diese, im Beispiel des Tomaten-Chutneys, durchs auch mit viel Essig zu den besten gehören. Es verursacht auf 1/3 des Tagesposten nur 639 g CO₂ und ist damit 50% besser als der Durchschnitt.

Relevanz der Zutatenmengen im Rezept
 (in g CO₂eq für die Menge Tomaten-Chutney, die 1/3 des Tagesbedarfs entspricht)

Beispiel Gemüse
 Der Lebensweg von Gemüse beginnt auf dem Feld, führt über die Ernte und Verarbeitungen des Gemüses bis hin zu Transport und Verpackung. Die grössten Emissionen entstehen bei der Umnutzung der Landfläche und während des Transports des landwirtschaftlichen Betriebs. Bei pflanzlichen Produkten ist darauf zu achten, dass die Lebensmittel nicht per Flugzeug importiert wurden und möglichst saisonal gekauft werden. Der Transport mit dem Flugzeug kann die CO₂-Bilanz um ein Vielfaches erhöhen, während der Schiffstransport sehr effizient ist und auch der Landtransport meist nur einen kleinen Anteil der Bilanz ausmacht. Oftmals ist es besser ein

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesposten)

Wie werden die CO₂-Emissionen der Lebensmittel berechnet?
 Hinter den CO₂-Bilanzierungen steckt eine wissenschaftliche Disziplin: die Lebensmittelanalyse. Eternity Gewächshaus im Inland herzustellen; Auch bei pflanzlichen Fertigprodukten, die mit ein paar CO₂-Score haben, kannst du dich an diese Ausnahmen alle einen überdurchschnittlich hohen CO₂-Score haben, kannst du dich an diese Regeln halten.

Und die Verpackung der Lebensmittel?
 Auch die Herstellung und Entsorgung der Verpackungen von Lebensmitteln verursachen CO₂-Emissionen. Hier gilt es natürlich auch clever zu entscheiden, insbesondere weil eine gute Verpackung unumgänglichen Foodwaste verhindern kann. Die Werte aus der Abbildung helfen, entscheidend ist jedoch auch das Recycling!

Einige Lebensmittel, wie z.B. Essig, haben keinen guten Klima-Score, da sie alleine keinen grossen Beitrag zu unserem Nährstoffhaushalt leisten. Stellt man eine klimafreundliche Rezeptur zusammen, kommt es für die Gesamtbewertung im Wesentlichen auf die Hauptzutaten an. So kann diese, im Beispiel des Tomaten-Chutneys, durchs auch mit viel Essig zu den besten gehören. Es verursacht auf 1/3 des Tagesposten nur 639 g CO₂ und ist damit 50% besser als der Durchschnitt.

Relevanz der Zutatenmengen im Rezept
 (in g CO₂eq für die Menge Tomaten-Chutney, die 1/3 des Tagesbedarfs entspricht)

Beispiel Gemüse
 Der Lebensweg von Gemüse beginnt auf dem Feld, führt über die Ernte und Verarbeitungen des Gemüses bis hin zu Transport und Verpackung. Die grössten Emissionen entstehen bei der Umnutzung der Landfläche und während des Transports des landwirtschaftlichen Betriebs. Bei pflanzlichen Produkten ist darauf zu achten, dass die Lebensmittel nicht per Flugzeug importiert wurden und möglichst saisonal gekauft werden. Der Transport mit dem Flugzeug kann die CO₂-Bilanz um ein Vielfaches erhöhen, während der Schiffstransport sehr effizient ist und auch der Landtransport meist nur einen kleinen Anteil der Bilanz ausmacht. Oftmals ist es besser ein

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Legende

CO₂ Äquivalente Emissionen
Transport-bedingtes CO₂
kcal Energie in Kalorien
Gewicht in Gramm
Menge des Produktes jeweils für 1/3 des Tagesbedarfs.
Mehr Informationen im Text.

Wassersfussabdruck von Tomate und Avocado
 (in Liter kapraes Wasser pro 1/3 des Tagesbedarfs)

in 1/3 der klimafreundlichen Ernährung
 (50% besser als der Durchschnitt)

Druckmittel
 Als was im Kreis liegt ist besser.
 Diese Lebensmittel verschlechtern unsere Klimabilanz.
 Diese Lebensmittel verschlechtern mehr als unsere Klimabilanz.
 Doppelt soviel Emissionen wie der Durchschnitt.

Beispiel Fleisch
 Würden wir das Soja selbst konsumieren, anstatt es zu 75% den Tieren zu verfüttern, könnten wir dadurch nicht nur 20 mal mehr Menschen ernähren, sondern es würden auch enorme Landflächen zurückgewonnen, welche wir als CO₂-Senke verwenden können. Hochrechnungen zufolge könnten wir in Kombination damit bis zu 6,9 Tonnen CO₂-Äquivalente im Jahr pro Person sparen!

Beispiel Fleisch
 Bei der Zucht von Tieren entstehen in der landwirtschaftlichen Phase Emissionen durch die benötigte Elektrizität, Brennstoffe und die Nutzung der Weidflächen. Durch die Atmung, Verdauung und Gülle der Tiere entstehen Emissionen, insbesondere weil eine gute Verpackung unumgänglichen Foodwaste verhindern kann. Die Werte aus der Abbildung helfen, entscheidend ist jedoch auch das Recycling!

Einige Lebensmittel, wie z.B. Essig, haben keinen guten Klima-Score, da sie alleine keinen grossen Beitrag zu unserem Nährstoffhaushalt leisten. Stellt man eine klimafreundliche Rezeptur zusammen, kommt es für die Gesamtbewertung im Wesentlichen auf die Hauptzutaten an. So kann diese, im Beispiel des Tomaten-Chutneys, durchs auch mit viel Essig zu den besten gehören. Es verursacht auf 1/3 des Tagesposten nur 639 g CO₂ und ist damit 50% besser als der Durchschnitt.

Relevanz der Zutatenmengen im Rezept
 (in g CO₂eq für die Menge Tomaten-Chutney, die 1/3 des Tagesbedarfs entspricht)

Beispiel Gemüse
 Der Lebensweg von Gemüse beginnt auf dem Feld, führt über die Ernte und Verarbeitungen des Gemüses bis hin zu Transport und Verpackung. Die grössten Emissionen entstehen bei der Umnutzung der Landfläche und während des Transports des landwirtschaftlichen Betriebs. Bei pflanzlichen Produkten ist darauf zu achten, dass die Lebensmittel nicht per Flugzeug importiert wurden und möglichst saisonal gekauft werden. Der Transport mit dem Flugzeug kann die CO₂-Bilanz um ein Vielfaches erhöhen, während der Schiffstransport sehr effizient ist und auch der Landtransport meist nur einen kleinen Anteil der Bilanz ausmacht. Oftmals ist es besser ein

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)

Beispiel Gemüse
 (in g CO₂eq pro 1/3 des Tagesbedarfs)