

Die Ökobilanz von Lebensmitteln:

Definition:
Eine Ökobilanz bezeichnet eine systematische Analyse der Umweltwirkungen eines Produktes über seinen gesamten Lebensweg. Berücksichtigt werden verschiedene Arten von Emissionen (z. B. CO₂, Nitrat, Pflanzenschutzmittel) und der Verbrauch an Ressourcen (z. B. Energie, Wasser, Land).

Umweltbelastungspunkte (UBP):
Das Ergebnis der Ökobilanz wird in einer einzigen Kenngrösse, den Umweltbelastungspunkten (UBP), zusammengefasst. Je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung.

Portionsgrösse:
In der vorliegenden Graphik sind die UBP diverser Lebensmittel pro Portion dargestellt. Die Portionsgrössen basieren auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide.

Methode:
Berechnet wurden die UBP anhand der Methode der ökologischen Knappheit, 2013. Berücksichtigt wurden die Umweltwirkungen von der Produktion der Lebensmittel bis zum Supermarkt. Nicht berücksichtigt sind die nachgelagerten Umweltwirkungen, verursacht durch den Transport nach Hause, die Lagerung im Kühlschrank, die Zubereitung, Lebensmittelverluste und andere Faktoren.

Tipps:
Wie kann die eigene Ernährung möglichst umweltverträglich gestaltet werden? Tipps geben die FOODprints unter: www.foodprints.ch

Legende:
Herkunftsbezeichnung:
 / CH = Aus der Schweiz
 / EU = Aus Europa
 / UN = Ausserhalb Europas
 IP = Integrierte Produktion
 Ø = Durchschnittswert

Impressum:
Quelle: ESU-services GmbH
Graphik: truc.ch, Bern
© Copyright 2020:
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
www.sge-ssn.ch

Mit Unterstützung von:



Getränke	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
 Kaffee, schwarz	UN	2 dl	575
 Schwarztee	UN	2 dl	51
 Pfefferminztee	CH	2 dl	15
 Mineralwasser, PET-Flasche	CH	2 dl	90
 Hahnenwasser	CH	2 dl	0.3

Gemüse & Früchte	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
 Transport per Flugzeug	UN	120 g	1392
 Transport per Schiff	UN	120 g	273
 Transport per Lastwagen	EU	120 g	257
 Transport per Lastwagen	CH	120 g	217
 Treibhaus-Gemüse (beheizt Ø)	CH	120 g	351
 Freiland-Gemüse	CH	120 g	181

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
 Reis (ungekocht)	UN	60 g	465
 Teigwaren (ungekocht)	EU	60 g	391
 Brot	CH	100 g	324
 Kartoffeln	CH	240 g	260

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
 Fleisch (Ø)	CH	110 g	3236
 Rindfleisch (IP)	CH	110 g	5928
 Schweinefleisch (IP)	CH	110 g	2180
 Poulet (IP)	CH	110 g	1601
 Fisch (Ø)	EU	110 g	2021
 Räucherlachs (Zucht)	EU	110 g	3196
 Meeresfisch (Wildfang)	EU	110 g	1309
 Forellenfilet (Zucht)	EU	110 g	1560
 Eier	CH	110 g	1438
 Vollmilch	CH	2 dl	428
 Tofu	Mix	110 g	351
 Käse	CH	30 g	334

Öle, Fette & Nüsse	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
 Olivenöl	EU	10 g	495
 Mandeln	UN	25 g	182
 Butter	CH	10 g	120
 Rapsöl	EU	10 g	104

Süsses, Salziges & Alkoholisches	Herkunft	Portionsgrösse	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung
 Rotwein	EU	1 dl	1117
 Bier	CH	3 dl	516
 Milkschokolade	Mix	20 g	346
 Chips	CH	30 g	191

