

Nachhaltig geniessen leicht gemacht

Mit diesen wenigen Veränderungen sind Sie schon auf dem richtigen Weg:

- 1) Bevorzugen Sie regionale Lebensmittel
- 2) Kaufen Sie, wenn möglich, saisonales Obst und Gemüse
- 3) Bevorzugen Sie Labelprodukte
- 4) Setzen Sie Fertigprodukte nur sparsam ein und kochen Sie selbst
- 5) Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel und Essen Sie wenig, aber hochwertiges Fleisch
- 6) Geniessen Sie das Essen

Wenn Sie zum Einkauf auch noch zu Fuss gehen, oder mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, sind Sie schon auf dem besten Weg ein Nachhaltigkeitsprofi zu werden.

Warum ist nachhaltig essen sinnvoll und wichtig?

In der Schweiz ist Ernährung mit fast einem Drittel der wichtigste Konsumbereich für die durch Schweizer verursachten Umweltbelastungen. Davon machen beispielsweise Fleisch und tierische Produkte 41% aus. Ebenfalls stark belastend sind Genussmittel wie Kaffee (10%), Wein (7%) und Schokolade. Besonders schädlich sind Flugtransporte aus Übersee.

Quelle: Jungbluth, ESU-Services; 2017

Ihre Kaufentscheidung hat somit unmittelbaren Einfluss auf die Umwelt – in der Schweiz, aber auch weltweit. Sie können mit Ihrer Kaufentscheidung beispielsweise dazu beitragen, dass Luft, Wasser, Böden und Nahrung weniger mit Schadstoffen belastet werden. Nachhaltiger Genuss unterstützt regionale, nachhaltige Produzenten und verhindert weiteres Abholzen von Wäldern, zum Beispiel in Indonesien, zur Gewinnung von Acker- und Weideflächen.

Gleichzeitig ist frisches, saisonales, vollreifes und vor Ort geerntetes Obst und Gemüse überaus reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Frisches Obst und Gemüse aus der Region ist deshalb besonders gesund und lecker. Nachhaltig essen ist somit essen mit Genuss und Verantwortung.

Sie haben Lust auf nachhaltige, saisonale Gerichte bekommen? Dann probieren Sie doch einmal eines unserer [Monatsrezepte](#) aus.

Kurse und weitere Informationen zu nachhaltiger Ernährung finden Sie hier:

[Aktuelle Kurse](#)

[Themenspezifische Kurse für Gruppen ab 10 Personen](#)

[Saisontabellen](#)

[3sat-Fernsehbericht: Teller statt Trog](#)

[Schweizerische Gesellschaft für Ernährung; FOODprints](#)

[Bundesamt für Raumentwicklung ARE; Auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährung](#)