

## Richtig Wasser sparen – mit Teilzeit-Vegetarismus

Dass unsere Ernährung mit rund 30% bei den Umweltbelastungen in der Schweiz zu Buche schlägt, ist bekannt. Weniger bekannt ist, dass ein Grossteil dieser Umweltbelastung auf den zu hohen Fleischkonsum und Foodwaste beruht. Wie genau die Bewertung der Umweltbelastung zu Stande kommt, weiss kaum jemand. Möglicherweise haben einzelne schon von der CO<sub>2</sub>-Bilanz von Lebensmitteln gehört, aber dass auch der Trinkwasserverbrauch in diese Bewertung mit einfließt ist den wenigsten bekannt. Diesen Aspekt soll dieser Artikel beleuchten und daraus eine möglicherweise zunächst ungewöhnlich klingende Lösung zum Wasser sparen aufzeigen.



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

Abbildung 1

Um die Dimensionen zu verdeutlichen, ein paar Beispiele: Weltweit wird für die Erzeugung von Nahrungsmitteln im Durchschnitt 1000x mehr Wasser verbraucht, als wir persönlich zum Trinken benötigen und rund 100x mehr als unser Wasserbedarf für die Reinigung ist. Das ist auch der Grund, warum die Entscheidung ob ich eher Hamburger oder eher Tomatensalat esse, einen wesentlich grösseren Einfluss auf den Wasserverbrauch hat, als die Entscheidung ob ich Bade oder Dusche. (siehe Abbildung 1).

Wenn man nun auch noch weiss, dass 81% des Wasserfussabdrucks der Schweiz aus Agrarprodukten stammen und davon 28% aus Fleisch stammen, wobei gleichzeitig aktuell im Durchschnitt 3x mehr Fleisch als empfohlen gegessen wird (siehe Abbildung 2), wird klar:

Wenn wir unsere Umwelt und unsere Wasserressourcen schonen wollen, ist Fleischreduktion angesagt.

Aber wie setzt man diese Entscheidung sinnvoll um?

Wie wäre es denn, wenn Sie es einmal als Teilzeit-Vegetarier probieren und wir reden hier nicht von „nachts esse ich nie Fleisch“.



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

Abbildung 2

Ernsthaft. Wie wäre es denn, immer wieder fleischlose Tage in die Woche einzubauen? Keine Angst, Sie werden das Fleisch nicht vermissen.

**Hier ein paar Tipps, die die Umstellung erleichtern:**

- Achten Sie darauf, dass immer etwas „Festes“ zum Beissen auf dem Teller ist. Das ist wichtig für das Kauerleben, es darf auch gerne knusprig sein.
- Spezielle Gewürze wie Currys, Kreuzkümmel, Kardamom oder auch grössere Mengen an Kräutern in einem Gericht lassen einen anderen Geschmack aufkommen, so dass Fleisch gar nicht fehlt.
- Räuchersalz oder –paprika bringen zusätzlich einen speziellen Geschmack ins Essen.
- Gebratene Gemüse, Eier und Nüsse sorgen für Röstaromen, die üblicherweise mit dem Fleisch ins Essen kommen.
- Damit auch die Sättigung ähnlich lange wie beim Fleisch anhält:

**Tipps zur Eiweissaufwertung:**

- Um etwas mehr Eiweiss ins Gericht zu bekommen, können zum Beispiel Linsen mitgekocht werden. Belugalinsen im Risotto oder auch Gelbe Linsen in der Polenta sehen entweder schön aus, oder sind unsichtbar und schmecken gut. (Es werden übrigens auch Linsen in Muttenz angebaut.)
- Gerichte können mit Ziger oder Ricotta verfeinert werden. Diese sind fettarm und eiweisshaltig.
- Gekochte Kichererbsen im Salat bringen schon in der Vorspeise eine Extraportion Eiweiss.
- Quark als eiweissreiches Produkt eignet sich ebenfalls sehr gut für Vorspeisen und Dessert.

Für alle die nicht auf den Fleischgeschmack verzichten möchten:

Manchmal reicht schon ein Gericht mit etwas Speckstreifen, Landjäger, Salsiz oder Schinkenwürfeli zu würzen oder zu aromatisieren. Das ist dann zwar nicht ganz fleischlos, aber auf jeden Fall ein Fortschritt in die richtige Richtung.

Was könnte man sonst noch beachten?

Verwerten Sie Reste und folgen Sie an den Tagen mit Fleisch dem Grundsatz «Nose to Tail» und essen Sie auch mal die eher etwas seltener verwendeten Fleischpartien. Achten grundsätzlich Sie darauf, qualitativ hochwertige, regionale und möglichst unverpackte Lebensmittel zu verwenden. Regionale Produzenten und Produkte finden Sie zum Beispiel [hier](#).

Eine Teilzeit-Vegetarische Ernährung ist gesund, vielfältig reich an Nährstoffen und eröffnet – bewusst gewählt – neue Horizonte; neue Kombinationen werden entdeckt und das Koch-Repertoire vergrössert sich. Gleichzeitig tun Sie der Umwelt und Ihrer Gesundheit etwas Gutes und sparen, wie bereits zu Beginn des Artikels erwähnt, ungemein viel Wasser. Wenn das mal keine guten Argumente für eine Umstellung sind.

Sie sind neugierig geworden und möchten mehr über nachhaltige und gesunde Ernährung wissen, oder sich fortbilden, dann schauen Sie doch mal hier vorbei:

[ErnährungPlus](#)

[foodprints](#), bzw. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

<https://www.werkzeugkastenumwelt.ch/>

[www.esu-services.ch](http://www.esu-services.ch)

[www.fibl.ch](http://www.fibl.ch)