

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 Eaternity berechnet und basieren auf aktuellen Lebenszyklusanalysen (September 2021).
Der CO₂ Wert pro Lebensmittel ist in Gramm CO₂-Äquivalente angegeben, jeweils für die Menge Produkt, welche 1/5 des Tagesbedarfs deckt. Der Durchschnitt basiert auf über 100.000 berechneten Produkten und deren Konsumstatistik.
Dies ist eine Kollaboration von Greenpeace Schweiz, Stadt Zürich, Planted Foods AG, Branding Cuisine, Tinkerbelle, Inge, myblueplanet, ProVeg International, Dr. Earth, FightBack und Eaternity. Mehr Informationen auf der Rückseite.





essen kannst.

fürs Klima

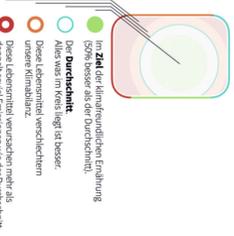
Alles, was nups was,

All You Can Eat for climate - Poster

Schon, dass das *All You Can Eat for climate* Poster den Weg zu dir gefunden hat. Das Poster ist eine ideale Ergänzung für jeden Kühlschrank, Ob- zu Hause, in der Küche deiner Betriebskantine, im Klassenzimmer der Schule oder im Kindergarten deiner Kinder. Sowie natürlich auch an der Eingangstür deines Supermarktes. Hier haben wir einige Erklärungen zur Verwendung für dich:

Weshalb ist es wichtig, die CO₂-Emissionen von Lebensmitteln zu kennen?
 1/3 aller menschengemachten Treibhausgase¹ entstehen durch unsere Ernährung. Die Emissionen, die durch klimafreundliche Ernährung erreicht werden können, übertreffen jene im Transport- und Energiewesen. Das motiviert uns, dir zu zeigen, wie du dich klimafreundlich ernähren kannst.

Verwendung Poster
 Auf dem Poster sind Grundnahrungsmittel anhand ihres CO₂-Fussabdrucks in Bereiche eingeteilt. Konsumieren wir die Lebensmittel im grünen Bereich in der Mitte, haben wir einen Fussabdruck, der um mehr als 50% besser ist als der Durchschnitt und erreichen damit unsere Klimaziele?²
 Im weissen Bereich essen wir besser, im orangen schlechter als der Durchschnitt. Lebensmittel im roten Bereich sind mindestens doppelt so schlecht als unsere durchschnittliche Ernährung. Von der Mitte des Kreises bis zum äussersten Rand werden die CO₂-Werte exponentiell grösser, Ansonsten hätten nicht alle Symbole auf das Poster gepasst.



Fairer Vergleich
 Um einen fairen Vergleich zwischen den Lebensmitteln zu gewährleisten, sind alle CO₂-Werte in CO₂-Äquivalenten³ für eine vergleichbare Menge des Produkts angegeben, die 1/3 des normalen Tagesbedarfs deckt. Bei dieser Einteilung werden die Nährstoffe und das Gewicht der Lebensmittel berücksichtigt. So schauen wir für jedes Lebensmittel welchen Anteil es an dem üblichen Tagesbedarf⁴ von Proteinen (50 g), Fetten (66 g), Energie (2000 kcal), Wasser (2500 g) und Trockengewicht (600 g) enthält⁵ und berechnen daraus eine einheitliche Grösse: den Tagesbedarfs-Anteil (DRU).

$$\frac{CO_2 \text{Produkte}}{50g P} + \frac{Energie \text{ (Gehalt Proteine und Fett)}}{6000 kJ} + \frac{KI \text{ Wasser}}{2500 g} + \frac{Z Trockengewicht (Gehalt Wasseranteil)}{600 g} = 5$$

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 Gastronomie und 79'865 Produkten aus dem Einzelhandel, von denen wir jeweils eine Verkaufsstatistik haben, mit derselben Methode ermittelt. Dieser Durchschnitt liegt bei 1'258 g CO₂ für 1/3 des Tagesbedarfs.

¹Popko, M., et al. „Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions.“ Nature (März 2012)

²Das Ziel „90% besser“ versteht sich dem Wert von UNWEP/ETM annehmen an. Und liegt der Angabe von UNWEP/ETM an. Das ist die Empfehlung der FAO/UNEP, sowie die der selbst ausserhalb kommt. Da wir ca. 2 Tonnen CO₂ pro Person und Jahr direkt an Treibhausgasen für unsere Ernährung verursachen, braucht es mindestens 1 Tonne weniger um auf netto 1 Tonne CO₂ (also das Klimaziel) zu kommen. ³CO₂-Äquivalente beinhalten weitere Emissionen die das Klima beeinflussen. Beispielsweise Methan hat, verglichen mit CO₂, die 28-fache Wirkung auf die Klimaveränderung als CO₂, wobei durch die Umrechnung berücksichtigt werden kann. ⁴„Düngemittel, Gewürze, wie Nelken, essen wir natürlich nicht so viel, dass wir 1/3 unseres Tagesbedarfs damit abdecken, Gemüsel verwenden wir Zucchini und Zucchini für so viel, dass sie kaum über unsere O₂-Bilanz entscheiden. Der vollständigen haben wir sie trotzdem als Kategorie auf dem Poster. Mehr Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Klima und Nachhaltigkeit findet du hier: https://www.org/blog/what-does-vegan-entail“ ⁵Umfrage die Quellen der Eaternity Datenbank: https://veo.earth/eng/

Legende	CO ₂	Trn	kcal	kw
CO ₂ -Äquivalente Emissionen des Produkts				
kcal Energie in Kalorien				
Gewicht in Gramm				
Werte für 1/3 des Tagesbedarfs				
Wasser	500	600	2000	100
Wasser (gekühlt)	500	600	2000	100
Wasser (heiss)	500	600	2000	100
Wasser (kalt)	500	600	2000	100
Wasser (lau)	500	600	2000	100
Wasser (warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500	600	2000	100
Wasser (sehr kalt)	500	600	2000	100
Wasser (sehr lau)	500	600	2000	100
Wasser (sehr warm)	500	600	2000	100
Wasser (sehr heiss)	500			