

Mein Weg zu einer nachhaltig(er)en Ernährung

Stephanie Hess, Journalistin beim Magazin annabelle und
Autorin des Buches „ÖKOlogisch! Fakten, Wissen und Tipps –
nachhaltiger konsumieren in der Schweiz“



Hilfos im Supermarkt



Meine Learnings

- Fleisch und Milch, 44 Prozent der Umweltbelastung durch Ernährung: Alternativen wählen. Oder Label wie Bio Suisse oder Demeter bevorzugen.
- Nicht der Plastik ist das Problem in der Gemüseabteilung, sondern Flugimporte für Lebensmittel und beheizte Gewächshäuser.
- Umweltbelastung von Kaffee und Wein ist hoch, machen zirka 16 Prozent aus. Gemüse und Früchte im Vergleich: 8 Prozent.

Meine Learnings

- Wir beklagen uns zwar ständig über hohe Preise, doch gleichzeitig geben wir in der Schweiz immer weniger fürs Essen aus: Jährlich fließen hier 12 Prozent eines Haushaltsbudgets in die Ernährung. 1960 waren es noch 30 Prozent.

Meine Ernährung heute – so?



Es ist ein Prozess

- Ich bin zwar Vegi geworden, lebe zeitweise annähernd vegan, ernähre mich aber eindeutig **nicht** ökologisch einwandfrei
- Moral beiseite lassen
- Nachhaltigkeit ist ein Prozess, wir können heute noch nicht vollumfänglich nachhaltig leben
- Das heisst: Das Beste probieren, das Scheitern dabei akzeptieren – nicht entmutigen lassen und immer wieder versuchen

Quellen und Tipps

- Hintergrundwissen gibt's u.a. beim Bund, Greenpeace, WWF, Public Eye, Bio Suisse, Konsumentenschutz, Demeter, Biovision (Stiftung für ökologische Entwicklung)
- ESU-Services, öffentlich einsehbare Studien, <http://esu-services.ch/>
- Übersicht Tierwohllabel (Tierschutz): <https://essenmitherz.ch/>
- Labelguide von WWF und Konsumentenschutz. Abrufbar unter <https://www.wwf.ch/de/lebensmittel-label-ratgeber>
- Eine mögliche einfache Formel mit grosser Wirkung:
 - weniger Fleisch, weniger Milchprodukte
 - keine Flugimport-Produkte
 - kein Gemüse aus beheizten Gewächshäusern
 - Keinen Foodwaste