

2015

# Bewusst essen für die Umwelt





# Umwelt bewusste Essen

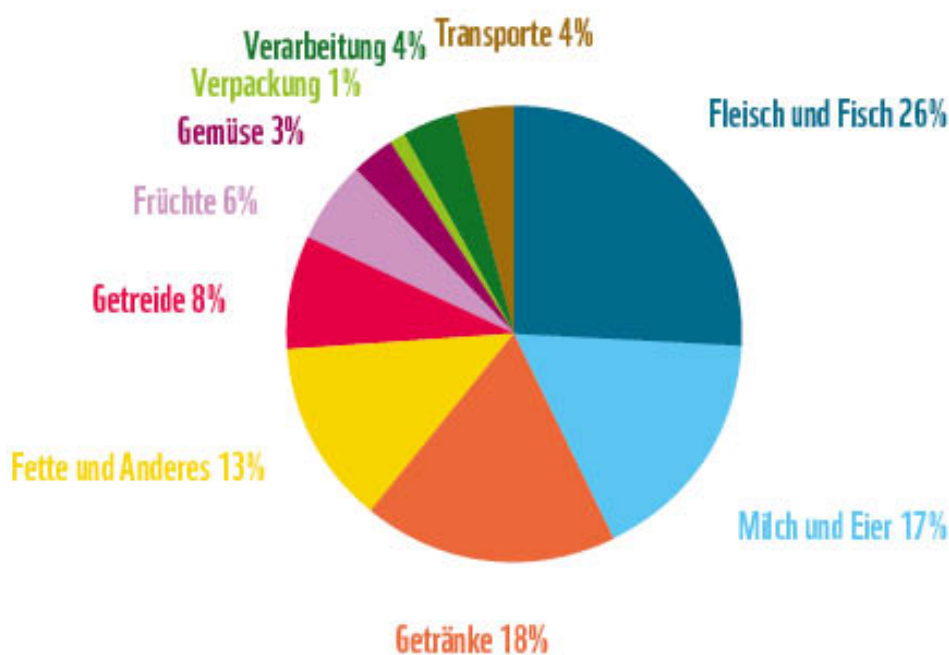
***Unsere essenangewohnheit belastet unsere Umwelt um 28% mit Co2***

*Daher ist es für uns angehende Köche sehr wichtig, dass wir mit dem Thema auseinander zu setzen. Was wir auf dem Teller anrichten hinterlässt einen grossen Fussabdruck in den Umwelt.*

Wie kommt es, dass es so ein hohe Belastung ist für unseren blauen Planeten gibt? Die Belastung vorallem bei Tierischen Produkten gross zu sehen wie z.b Fleisch, Milch und Eier.

Bei genuss mittel wie Kaffee und co. auf die wir heutzutage fast nicht verzichten können brauchen noch mehr Energie und Land. Ausserdem werden sie auch noch mit Pestizide behandelt.

## Aufteilung der Umweltbelastungen im Konsumbereich Ernährung für die Schweiz im Jahr 2012



Berechnungen: N. Jungbluth, ESU-Services, Uster, 2012



## Wieso ist das problematisch für unsere Umwelt?

*Fleisch, Milchprodukte und Eier machen die Hälfte der Umweltbelastung aus.*

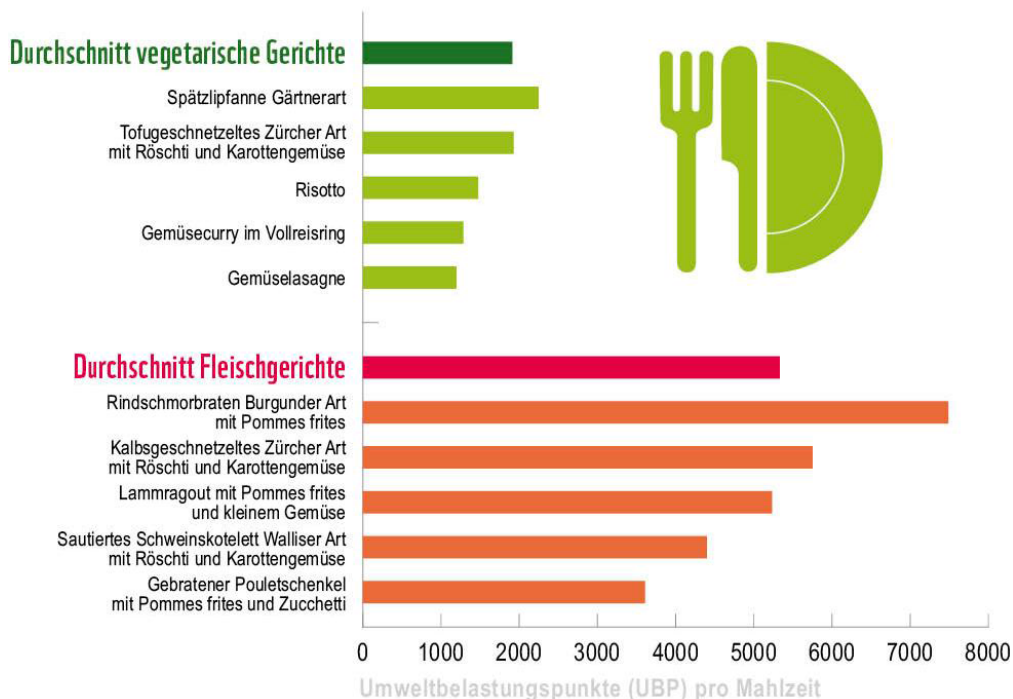
***Die grössten Sünder sind die Tierischen Produkte.***

Ein normale Schweizer isst an einem Tag durchschnittlich 140g Fleisch. Wenn wir dass auf das ganze umrechnen sind das 52kg pro Kopf im Jahr. Die Milchprodukte sind 380kg pro Kopf im Jahr.

Die unterschiede zwischen Pflanzliche Produkt und Tierische Produkten ist sehr gross. Das kommt daher, dass in den Fleischproduktion viel Futter verwendet wird und bei Pflanzlicheprodukte nicht. Jenach Tierart werden nur 1 – 15% der in den Futtermittel enthaltenen Energie in Fleisch umgewandelt. Wenn wir die Emissionen von 1kg Rindfleisch mit den Gemüse in gleichen mengen zeigt es dass, die Unterschiede enorm gross sind.

Rindfleisch emittiert 1550g Co<sub>2</sub> pro 100g Fleisch

Gemüse dagegen schlanke 20 – 90g (je nach Gemüseart)





## Was können wir tun?

.

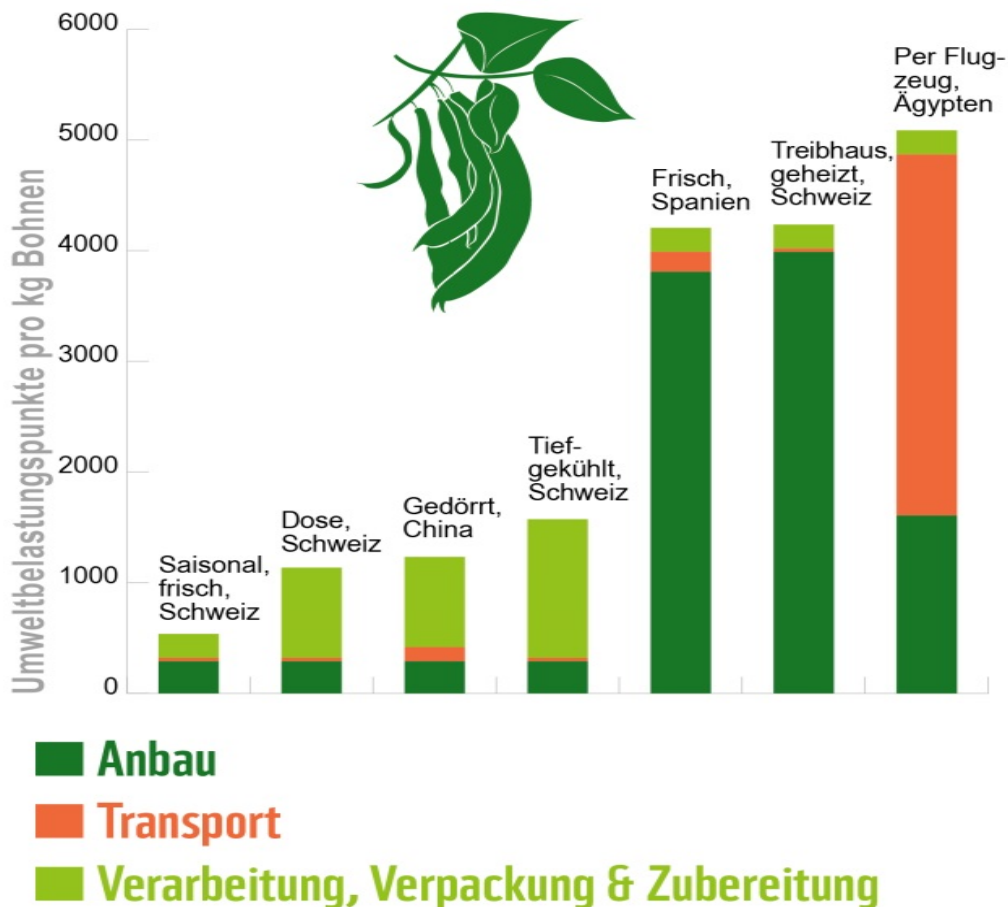
**Die Lösung lautet :**

### Nachhaltig geniessen – Für die Umwelt und für sich selber

Nur wenn wir unseren Fleischkonsum auf 3 mal wöchentlich reduzieren würden, verringert dass den belastungen schon um 20%.

Kurz gesagt : Essen Sie Saisonal, Gesund, Biologisch und halten Sie Ihren Fleischkonsum in massen.

## Umweltbelastung von Bohnen



Quelle: BAFU Magazin umwelt 1/2012



## Energieeffizient Kochen

*Welches ist die Energie effizienteste Kochmethode mit Steamer, Backofen, oder Dampfkochtopf?*

*Ein Test von dem EKZ zeigt : Die besten Methode verbraucht bis zu 10 mal weniger Energie*

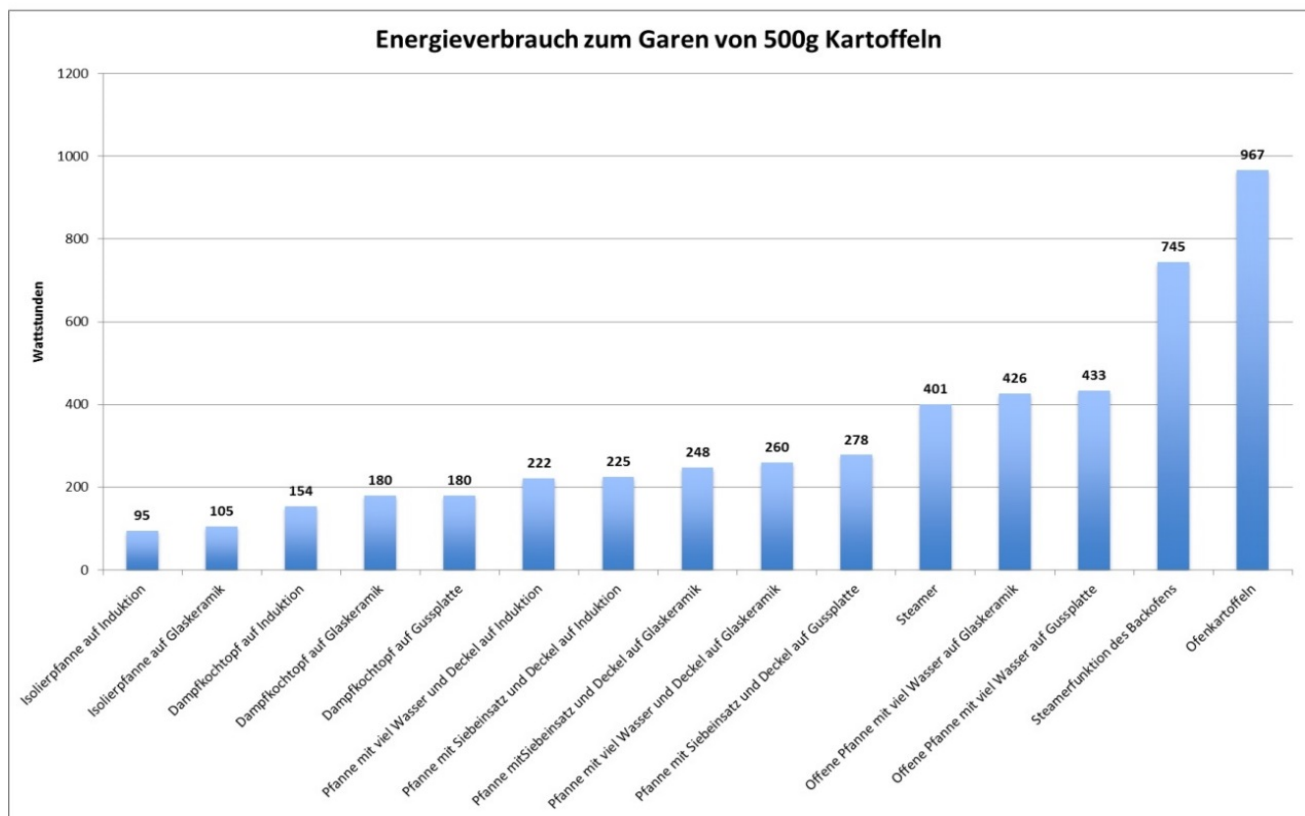
Drei Millionen Haushalte in der Schweiz verbrauchen fürs Kochen und Backen 1,2 Milliarden Kilowattstunden pro Jahr. Wenn sie alle mit Energie sparende Methode kochen würden, wird sich der Verbrauch um die Hälfte senken.

Wichtiger als die richtige Herdtechnologie ist das richtige Kochgeschirr, somit können sie schon vor dem Kochen Energie sparen. So kochen sie die richtigen Mengen an Lebensmitteln auch in richtigen Mengen an Wasser.

Wichtig ist auch die Herdgrösse passend zu ihrem Kochgeschirr und sie sollte die Restwärme nutzen, und so das Kochgut fertig garen.

Nur wenn sie den Deckel auf die Pfanne setzen, sparen sie 40% der Energie.

Am besten sparen sie Energie mit dem Einsatz von Isolierpfanne oder Dampfkochtöpfen.





## Foodwaste

*In der Schweiz wirft man jährlich 2 Millionen Tonnen einwandfreies Essen weg, die Hälfte in privaten Haushalt.*

*Das heisst jeden Tag wirft ein Person eine ganze Mahlzeit weg.*

Die Berichte aus [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch) zeigten uns wie unsere Lebensmittelabfälle zusammen gesetzt sind. Die verluste in der Landwirtschaft werden mindestens auf 13% geschätzt. Die bestehen hauptsächlich von Gemüse und Früchten, weil sie zu gross, bzw. klein oder zu unförmig sind aber sie sind einwandfrei. In den Industriellen Gebieten sind die Abfälle bei 30% weil sie als minderwertige Waren gezählt und weggeworfen werden.

Am wenigsten wird in der Gastronomie (5%) oder in der Detailhandel (5%), Grosshandel (2%) weggeworfen.

**Es wird bei den Endkonsumenten (45%) weggeworfen.**



### Verlust ist nicht gleich Verlust

Nicht alle Lebensmittelabfälle sind gravierend.

Es macht einen grossen unterschied, ob wir Salate oder Bohnen aus unsere Garten wegwerfen oder Bohnen aus Kenia wegwerfen, die mit sehr grossen aufwand und Energie hier in der Schweiz eingeflogen worden sind.

Das wegwerfen von Fleisch belastet die Umwelt am stärksten, weil die Produktion sehr viele Ressourcen gebraucht hat.

In einem Kilo Fleisch stecken 15kg Futtermittel drinnen.



## Die Idee von Uns

Unsere Idee war es von Anfang an den Gästen Visuel zumachen, dass das Gericht sehr weite Wege gemacht hat bis sie warm auf den Teller landete.

Wir dachten uns wir benutzen Farben wie bei -denn Kühlschrank. Wie Zum Beispiel die Gerichte mit den regionalen Zutaten bekämen ein werden mit grüne Farbe geschrieben.

*Gebratene Kalbsleber  
mit Rösti und Gemüse*

Die Gerichte, die ein mittelmäßigen Energieverbrauch hatten, werden mit Orange geschrieben.

*Schweinssteak mit Eierschwämmli  
Risotto und Gemüse*

Zuletzt kommen die Gerichte mit sehr hohem Energieverbrauch haben, bis sie in die Küche und dann auf den Tellern gelandet sind.

*Rumpsteak am Knochen gereift  
Kartoffelkroketten und Gemüse*





## Das Experiment

Wir haben verschiedene Leuten eine Menü überreicht und gebeten eine von den drei Menü für zu entscheiden.

Rindsrouladen mit Brät und Spätzle

Kalbsrouladen gefüllt mit Gemüse Julienne und Rosenkohl

Schweinsrouladen mit Morchel Sauce und Ratatouille

Wir haben die gleiche Menü nach Umweltbelastung kenngzeichnet und haben weitere Leute gebeten für einer der drei Menüs zu Entscheiden.

Rindsrouladen mit Brät und Spätzle

(hohe Belastung der Umwelt)

Kalbsrouladen gefüllt mit Gemüse Julienne und Rosenkohl

(niedrige Belastung der Umwelt)

Schweinsrouladen mit Morchel Sauce und Ratatouille

(Mittelmässige Belastung der Umwelt)





## Resultate

Wir Fragten zufällig insgesamt ca. 60 Leute ab, ob sie sich für eine der Gerichte entscheiden würden.

### Ohne Kennzeichen

Rindsrouladen mit Brät und Spätzle

13 Wähler

Kalbsrouladen gefüllt mit Gemüse Julienne und Rosenkohl

5 Wähler

Schweinsrouladen mit Morchel Sauce und Ratatouille

12 Wähler

### Mit Kennzeichen

Rindsrouladen mit Brät und Spätzle

(hohe Belastung der Umwelt)

6 Wähler

Kalbsrouladen gefüllt mit Gemüse Julienne und Rosenkohl

(niedrige Belastung der Umwelt)

17 Wähler

Schweinsrouladen mit Morchel Sauce und Ratatouille

(Mittelmässige Belastung der Umwelt)

7 Wähler

