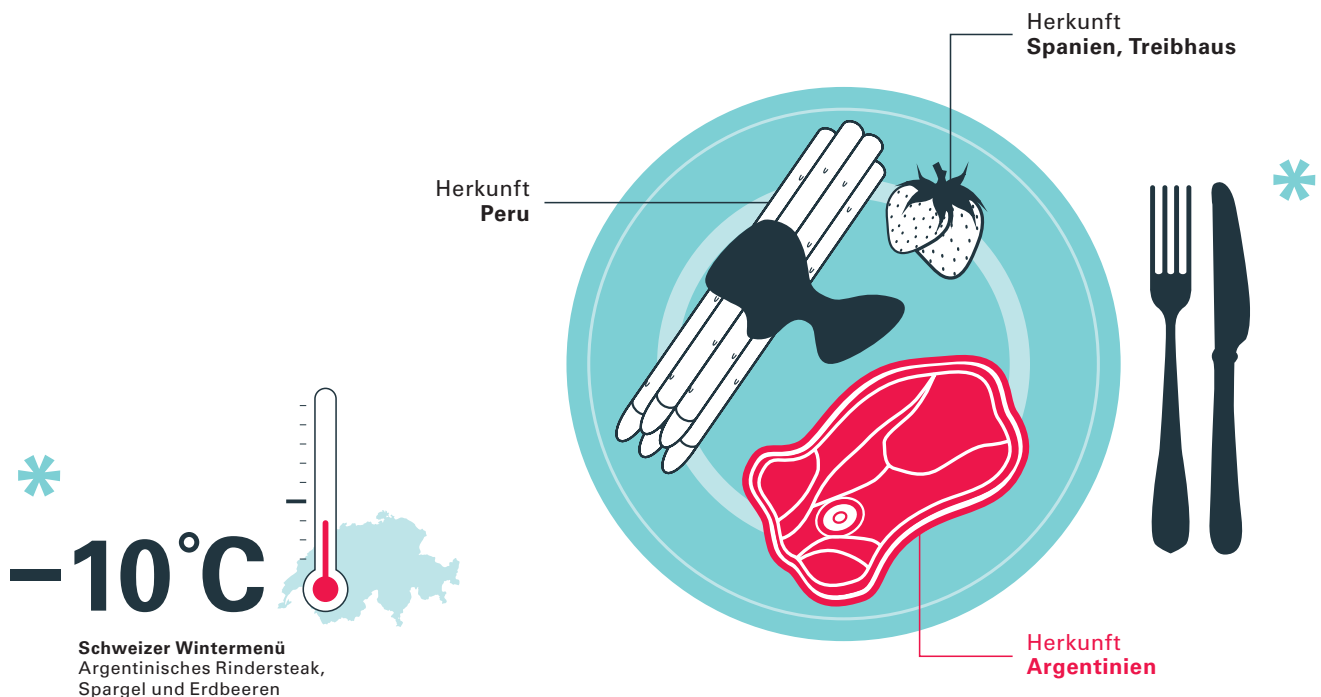




# Über den Tellerrand blicken



Erdbeeren und Spargel im Winter, Fisch aus Vietnam und Steak aus Argentinien – heute können wir jederzeit alles haben. Doch die Produktion solcher Lebensmittel ist oft mit grossen Umweltbelastungen verbunden. Dazu gehören Emissionen in die Luft wie z.B. CO<sub>2</sub> und andere Treibhausgase, aber auch Emissionen in Boden und Wasser in Form von Dünger, Pestiziden und Hormonen. Weitere Belastungen entstehen durch Energie-, Wasser- und Landverbrauch sowie bei der Entsorgung von Lebensmitteln. In der Schweiz ist die Ernährung für rund ein Drittel der privaten Umweltbelastungen verantwortlich ([WWF Schweiz, 2016](#)).

**Wir als Konsumenten können durch unser Einkaufsverhalten, unsere Ernährung und unsere Rezeptwahl diese negativen Wirkungen reduzieren. Hier haben wir Ihnen einige Tipps rund um nachhaltiges Essen & Trinken zusammengestellt:**

1. Regional und saisonal – die beste Wahl
2. Lebensmittel aus fairem Handel
3. Fleisch: weniger ist mehr
4. Trinkwasser aus dem Hahn statt Mineralwasser
5. Nachfüllen statt Wegwerfen
6. Lebensmittellabels
7. Nachhaltiges Catering

### 1. Regional und saisonal – die beste Wahl

Wer auf regionales und saisonales Obst und Gemüse aus dem Freiland setzt, der vermeidet klimaschädliche Transporte und erhält Arbeitsplätze, Wirtschaftskraft und Landschaft vor der Haustür.

- Die WWF-Saisontabelle für [Früchte und Gemüse](#) zeigt Ihnen auf einen Blick welche Früchte und Gemüse gerade Saison haben.
- Verzichten Sie auf Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden.
- Besonders die Basler Wochenmärkte bieten viele leckere regionale Lebensmittel an:
  - [Stadtmarkt auf dem Marktplatz](#) (Montag bis Donnerstag 7 bis 14 Uhr und Freitag und Samstag 7 bis 18 Uhr)
  - [St. Johannsmarkt](#) (jeden Samstag von 9 bis 14 Uhr)
  - [Matthäusmarkt](#) (jeden Samstag von 8 bis 13 Uhr)
  - [Gundeli-Märt](#) (jeden Samstag von 8 bis 13 Uhr)

### 2. Lebensmittel aus fairem Handel

Fair Trade steht für fairen Handel mit dem Ziel gerechter Lebens- und Arbeitsbedingung für Plantagenarbeiter auf der ganzen Welt. Gerade in afrikanischen, lateinamerikanischen oder asiatischen Ländern soll mittels Fair Trade die Armut der Bevölkerung gelindert und selbstbestimmte Projekte zur Stärkung der Familien- und Sozialstruktur gefördert werden.

Fair Trade Labels (z.B. [Max Havelaar](#), [Gepa](#)) gewährleisten, dass Produzenten unter menschenwürdigen Bedingungen und mit angemessener Bezahlung arbeiten können. So sind zum Beispiel der Kaffee, Ice Tea, die Limonade und die Schokoriegel in den Cafeterien und Mensen der Universität Basel Fair Trade-zertifiziert.

### 3. Fleisch: weniger ist mehr

Der mittlere Fleischkonsum pro Kopf und Jahr beträgt in der Schweiz ca. 51.4 kg. Die Produktion von Fleisch braucht grosse Mengen an Wasser und ist besonders energieintensiv sowie klimabelastend. 48% aller ernährungsbedingter Treibhausgase werden direkt oder indirekt durch Fleisch und tierische Produkte verursacht ([WWF Schweiz, 2016](#)).

Wer statt Fleisch öfters mal Gemüse, Teigwaren oder auch Hülsenfrüchte auf den Speiseplan setzt ([z.B. mit dem vegetarischen Menü der Mensa Basel](#)), kann damit seinen ökologischen Fussabdruck erheblich verringern. Eine ausgewogene, fleischarme Ernährung wirkt sich ausserdem positiv auf die Gesundheit aus.

### 4. Trinkwasser aus dem Hahn statt Mineralwasser

Der Konsum von Trinkwasser aus dem Hahn ist mehr als 450 Mal ökologischer als der Konsum von ungekühltem, stillen Mineralwasser aus der Flasche ([ESU-Services, 2014](#)). Hahnenwasser ist in der Schweiz von hervorragender Qualität. Es gelten sehr strenge Qualitätsanforderungen, die häufiger untersucht werden als bei jedem anderen Lebensmittel.

- Nutzen Sie Hahnenwasser anstatt Wasserflaschen zu kaufen. Eine Karaffe, Glas- oder andere Mehrwegflasche können Sie mit in Ihr Büro oder in die Vorlesung nehmen und immer wieder nachfüllen.
- Wenn Sie Mineralwasser mit Kohlensäure bevorzugen: Nutzen Sie einen Wassersprudler, um das Hahnenwasser mit Kohlensäure zu versetzen. Ansonsten bevorzugen Sie Mineralwasser aus der Region und in der 1,5 Liter PET-Flasche. Glasflaschen sind nur dann ökologischer, wenn sie vom Hersteller zurückgenommen und wieder befüllt werden ([Jungbluth et al., 2012](#)).

### 5. Nachfüllen statt Wegwerfen

Einweggeschirr und -verpackungen füllen auch an der Universität Basel jeden Tag die Kehrichtsäcke.

- Trinken Sie Ihren Tee oder Kaffee in der Cafeteria oder Mensa aus der Tasse statt aus dem Einwegbecher.
- Verwenden Sie Ihre eigene Kaffeetasse oder Thermobecher und lassen Sie diesen in einer der Cafeterien auffüllen.
- Mehr Infos zum Thema Abfallvermeidung auf [reCIRCLE.ch](#).

### 6. Lebensmittellabels

Immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten bevorzugen ökologisch und fair produzierte Lebensmittel und orientieren sich dabei an Labels. Diverse Ratgeber helfen Ihnen dabei, den Durchblick im Labeldschungel zu behalten:

- der [Labelratgeber](#) der Stiftung für Konsumentenschutz, dem Schweizer Tierschutz STS und dem WWF bietet Hilfe im Nahrungsmittelbereich (auch als [Smartphone App](#))
- [Labelinfo.ch](#) ist ein Ratgeber der Informationsstelle für Sozial- und Umweltlabels der Stiftung Praktischer Umweltschutz Schweiz (Pusch).

### 7. Nachhaltiges Catering

Versuchen Sie die obigen Tipps auch bei Ihrem nächsten Workshop oder der nächsten Veranstaltung umzusetzen.

- Fragen Sie bei Catering-Firmen gezielt danach. Diese Checkliste hilft Ihnen dabei.
- Weitere Tipps und Adressen zu nachhaltigem Catering finden Sie auf [unserem Eventleitfaden](#).