

# Nachhaltig essen

Bereits seit zwei Wochen wird in Zürich klimaneutral gekocht und gegessen. Die Kampagne «Klima à la carte» zeigt auf, was wir in Sachen Ernährung für die Umwelt alles tun können.



## 50 Prozent

«Rund die Hälfte der ernährungsbedingten CO<sub>2</sub>-Emissionen wird durch den Konsum von tierischen Produkten verursacht.»

Vielen Menschen ist es nicht bewusst, welchen immensen Einfluss unsere Ernährung auf die Umwelt hat. Dabei geht es nicht nur um den Einsatz von schädlichen Pestiziden in fernen Ländern. Nein, auch hier vor Ort können wir vieles fürs Klima tun. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, schützt das Klima. Zwei bis drei Portionen Fleisch pro Woche genügen für eine ausgewogene Ernährung. Und eine gesunde Ernährung mit viel frischen Früchten, Gemüse und Getreideprodukten ist gut für uns – und für die Umwelt.

Fleisch verursacht deutlich mehr Treibhausgas-Emissionen als pflanzliche Produkte. Deshalb müssen wir aber nicht komplett vegetarisch oder vegan leben. Doch wer öfters pflanzliche Gerichte geniesst, macht schon vieles richtig. Wer zusätzlich saisonale Gemüse und Früchte aus der Region bevorzugt, vermeidet beheizte Gewächshäuser und Flugtransporte. Der Klimaeffekt von Transporten mit Schiff und Lastwagen, aber auch die Verpackung von Lebensmitteln fallen weniger stark ins Gewicht. Doch nicht jedes inländische und regionale Produkt schneidet in Bezug auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoss automatisch besser ab als importierte Waren. Tierische Produkte wie Käse und Eier haben generell einen höheren Ressourcenverbrauch.

Eine nachhaltige Küche bietet denn auch neue Möglichkeiten und Chancen: Sie ist nicht nur gesund, sondern auch vielfältig und hat grosses Potenzial für die Gastro-Stadt Zürich und die Wirtschaft. So entstehen neue Food-Trends, eine vegane Haute Cuisine und klimafreundliche Ersatzprodukte.

### Food Zurich vom 8. bis 18. September

Heute startet das Food Zurich Festival unter dem Motto «Kulinarische Zukunft». Besonders nachhaltige Veranstaltungen wurden von einer Jury mit dem «Klima à la carte»-Sticker ausgezeichnet. Im Rahmen von Food Zurich findet auch das «Soil to Soul»-Symposium in Sihlcity und zum Abschluss am 16. September das öffentliche Foodsave-Bankett am Bürkliplatz statt.

Klima  
à la  
carte!

[www.foodzurich.com](http://www.foodzurich.com)

### Praktische Tipps

- Regelmässig ein neues pflanzliches Rezept ausprobieren und geniessen
- Mehr: Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fürchte
- Nur ab und zu: Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Kaffee und Alkohol
- Hülsenfrüchten statt Fleisch
- Tofu statt Rührei
- Pflanzendrink statt Milch
- Sonnenblumen- oder Rapsöl statt Butter
- Gemüseportionen vergrössern
- Mehr nährstoffreiche Nüsse und Samen

Weitere Infos und Tipps:  
[www.zurich-co2.ch](http://www.zurich-co2.ch)

Ein Rezept der Vegan-Expertin  
Lauren Wildbolz\*

## FENCHEL- APFEL-SALAT



- 1 Fenchel, mit Grün etwas frischer Dill
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Prise Chilipulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Hanföl
- 1/2 Apfel

Das Fenchelgrün, den Dill, den Zitronensaft, das Chilipulver und die beiden Öle zu einer Salatsauce rühren. Fenchel und Apfel in dünne Scheiben hobeln oder schneiden, mit der Sauce vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Auf einem Teller anrichten.

**Lauren Wildbolz** macht mit bei «Klima à la carte». Sie ist Unternehmerin, Food-Aktivistin, Kochbuchautorin und mit dem 2010 eröffneten ersten veganen Restaurant «vegan kitchen and bakery» die Pionierin der veganen Ernährung in der Schweiz.