

So viel Energie bekommst du aus deiner Nahrung

100 Gramm	Spaghetti Bolognese	199 Kilokalorien
	Pizza Margherita	204 Kilokalorien
	Hamburger-Menu	295 Kalorien
	1 Tafel Milkschokolade	550 Kilokalorien
2 Deziliter	Wasser	0 Kilokalorien
	Sirup	44 Kilokalorien
	Cola	84 Kilokalorien

Auf den Verpackungen steht für Kilokalorien oft die Abkürzung kcal.

Eine Kilokalorie entspricht 1,16 Wattstunden. Damit brennt eine 10-Watt-LED-Lampe fast sieben Minuten.

Für den ganzen Tag braucht dein Körper etwa 2000 bis 2500 kcal.

7 Min

Bereits ein zurückhaltender Fleischkonsum (Flexitarietät/-innen essen nur selten, nur ausgewähltes oder nur wenig Fleisch) verbessert die persönliche Umweltbilanz ähnlich stark wie eine rein vegetarische Ernährung.

Wichtig sind bei allen Mahlzeiten folgende Punkte:

- Ausreichend, aber nicht zu viel kochen. So vermeidest du Food Waste. (Mehr auf Seite 7)
- Lieber mehrere kleine Portionen nehmen, statt eine (zu) grosse
- Regionale Zutaten
- Alle essbaren Teile verwenden. Beim Brokkoli kannst du zum Beispiel auch den Strunk essen
- Früchte und Gemüse essen, wenn sie auch in der Natur reif sind (saisongerecht)
- Kurze oder keine Lagerzeiten

Wie sehr dein Essen die Umwelt belastet und wie viel Energie darin steckt, kannst du selber beeinflussen:

Das zeigen die Spaghetti Bolognese:

FÜR SPAGHETTI OHNE EIER MÜSSEN WIR WENIGER FÜR DIE LEGEHÜHNER TUN.

FÜR FRISCHE TOMATEN VOM FELD IN DER SCHWEIZ MÜSSEN WIR FAST NICHTS TUN, TOMATEN AUS DER BÜCHSE SIND DAGEGEN HARTE ARBEIT.

HACKFLEISCH BRAUCHT UNSERE GANZE KRAFT, TOFU DAGEGEN VIEL WENIGER. WENN DU NICHT GANZ AUF FLEISCH VERZICHTEN WILLST, NIMM DOCH EINFACH EIN BISSCHEN WENIGER.

KOCHST DU DIE SAUCE OHNE WEIN ODER MIT WEIN AUS DER SCHWEIZ, MACHT DAS UNSER LEBEN LEICHTER.

GEMÜSE AUS DER REGION MACHT UNS GLÜCKLICH.

Resten richtig lagern

Es kann sein, dass du mal Reste hast. Statt sie wegzuworfen und damit Energie zu verschwenden, musst du sie nur richtig lagern und kannst sie wiederverwerten.

Also:

- Im Kühlschrank bleiben Reste länger frisch
- Tupperware statt Alufolie zum Lagern verwenden
- Reste für ein neues Rezept verwenden: Gemüse kann beispielsweise zur Suppe werden
- Vorsicht bei grossen Packungen: Kannst du sie komplett brauchen oder wird das Lebensmittel vorher schlecht?
- Vorsicht bei Aktionen: auf das aufgedruckte Ablaufdatum achten
- Richtig gelagert kannst du Lebensmittel über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus essen. Einfach kurz mit Augen und Nase prüfen

Wusstest du, dass in der Schweiz fast ein Drittel der Lebensmittel und der darin enthaltenen Energie im Abfall landen? Das beginnt auf dem Feld und endet bei dir zu Hause. 45 Prozent des Food Waste (= weggeworfenes Essen) fallen in den privaten Haushalten an.