

Alles, was du



fürs Klima



essen kannst.



GREENPEACE

ALL YOU CAN **EAT**
for climate



All You Can Eat *for climate* - Poster

Schön, dass das «All You Can Eat for climate» Poster den Weg zu dir gefunden hat. Das Poster passt ideal an jeden Kühlschrank. Ob zu Hause, in der Küche deiner Betriebskantine, im Klassenzimmer der Schule oder im Kindergarten deiner Kinder. Sowie natürlich auch an der Eingangstür deines Supermarktes. Hier haben wir einige Tipps und Erklärungen zur Verwendung für dich:

Weshalb ist es wichtig, die CO₂-Emissionen von Lebensmitteln zu kennen?

⅓ aller menschengemachten Treibhausgase¹ entstehen durch unsere Ernährung. Die Einsparungen, die durch klimafreundliche Ernährung erreicht werden können, übertreffen jene im Transport- und Energiewesen. Das motiviert uns, dir zu zeigen, wie du dich klimafreundlich ernähren kannst.

Verwendung Poster

Auf dem Poster sind Grundnahrungsmittel anhand ihres CO₂-Fussabdrucks in Bereiche eingeteilt. Konsumieren wir die Lebensmittel im grünen Bereich in der Mitte, haben wir einen Fussabdruck, der um 50% besser ist als der Durchschnitt und erreichen damit unsere Klimaziele².

Im weissen Bereich essen wir besser, im orangen schlechter als der Durchschnitt. Lebensmittel im roten Bereich sind mindestens doppelt so schlecht als unsere durchschnittliche Ernährung. Von der Mitte des Kreises bis zum äussersten Rand werden die CO₂-Werte exponentiell grösser. Ansonsten hätten nicht alle Symbole auf das Poster gepasst.



Fairer Vergleich

Um einen fairen Vergleich zwischen den Lebensmitteln zu gewährleisten, sind alle CO₂-Werte in CO₂-Äquivalenten³ für eine vergleichbare Menge des Produkts angegeben, die ⅓ des normalen Tagesbedarfs deckt. Bei dieser Einteilung werden die Nährstoffe und das Gewicht der Lebensmittel berücksichtigt. So schauen wir für jedes Lebensmittel, welchen Anteil es an dem üblichen Tagesbedarf⁴ von Proteinen (50 g), Fetten (66 g), Energie (6000 kJ), Wasser (2500 g) und Trockengewicht (600 g) erfüllt⁵ und berechnen daraus eine einheitliche Grösse: den Tagesbedarfs-Anteil (DRU).

$$\frac{\frac{g \text{ Proteine}}{50 g}}{5} + \frac{\frac{g \text{ Fette}}{66 g}}{5} + \frac{\frac{kJ \text{ Energie (ohne Proteine und Fette)}}{6000 kJ}}{5} + \frac{\frac{g \text{ Wasser}}{2500 g}}{5} + \frac{\frac{g \text{ Trockengewicht (ohne Wasseranteil)}}{600 g}}{5}$$

Zur Bewertung der Lebensmittel vergleichen wir jeweils das Verhältnis zwischen dem CO₂-Wert und dem Tagesbedarfs-Anteil der Lebensmittel mit unserem derzeitigen Konsum in der Schweiz und in Deutschland. Diesen haben wir aus einer Datenbasis von 76'645 Rezepten aus der Gastronomie und 79'865 Produkten aus dem Einzelhandel, von denen wir jeweils eine Verkaufsstatistik haben, mit derselben Methode ermittelt. Dieser Durchschnitt liegt bei 1'258 g CO₂ für ⅓ des Tagesbedarfs.

¹Crippa, M., et al., „Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions.“ Nature (März, 2021)

²Das Ziel „50% besser“ entspricht dem was wir MINDESTENS erreichen müssen. Und folgt der Angabe vom Klimabericht (IPCC SR climate change and landuse, Kapitel 5), der Empfehlung des EAT-Lancet Reports, sowie du es dir selbst ausrechnen kannst: Da wir ca. 2 Tonnen CO₂eq pro Person und Jahr derzeit an Treibhausgasemissionen für unsere Ernährung verursachen, braucht es mindestens 1 Tonne weniger um auf netto 1 Tonne CO₂ (also das Klimaziel) zu kommen.

³CO₂-Äquivalente beinhalten weitere Emissionen die das Klima beeinflussen. Beispielsweise Methan hat, verglichen mit CO₂, die 28-fache Wirkung auf die Klimaerwärmung als CO₂, welche durch die Umrechnung berücksichtigt werden kann.

⁴Übrigens: Gewürze, wie Nelken, essen wir natürlich nicht so viel, dass wir ⅓ unseres Tagesbedarfs damit abdecken. Generell verwenden wir Zusätze und Würzmittel nur in solchen Mengen, dass sie kaum über unsere CO₂-Bilanz entscheiden. Der Vollständigkeit halber führen wir sie trotzdem als Kategorie auf dem Poster auf.

⁵Wir nehmen Nährstoffe in Bezug auf ihre empfohlenen Tagesmengen auf (wie sie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der WHO und anderen gebräuchlichen Standards angegeben werden)

Welche Faktoren wurden in der CO₂-Berechnung berücksichtigt?

Die Werte auf dem Poster enthalten neben der stets saisonalen Herstellung der Lebensmittel auch die Emissionen des Transports - jedoch keinen Flugzeugtransport. D.h. bei der Ananas wird der Transport per Schiff angenommen, beim Apfel eine kürzere Transportdistanz per LKW. Der Transport macht oft nur einen Bruchteil der Emissionen aus, denn der Transport per Schiff ist sehr effizient und auch beim Landtransport entstehen keine grossen Emissionen im Vergleich zu anderen Produktionsschritten. Wenn Lebensmittel jedoch per Flugzeug eingeflogen werden oder ausserhalb der Saison in energieintensiven Gewächshäusern wachsen, entstehen bedeutend mehr Emissionen. Diese musst du dir bei dem Poster noch dazudenken. Oder noch besser: komplett beim Einkauf darauf verzichten.

Was ist mit anderen Umweltbelastungen?

Neben den Treibhausgas-Emissionen sind für eine ganzheitliche Bewertung von Lebensmitteln auch die Berücksichtigung weiterer Bereiche, wie der Gefährdung des Regenwalds, die Biodiversität, das Tierwohl und der Wasserverbrauch relevant. Diese lassen sich jedoch nicht so einfach auf dem Poster abbilden.

Wasserfussabdruck von Tomate und Avocado (in Liter knappes Wasser pro ⅓ des Tagesbedarfs)

(Spanien) Tomate		19.4 Liter		282.0 Liter		Avocado (Spanien)
(Südafrika) Tomate		14.0 Liter		27.6 Liter		Avocado (Südafrika)
(Holland) Tomate		0.8 Liter				

Die Wasserknappheit und die Menge an natürlichem, frischem Wasser ist von Ort zu Ort verschieden. Im Beispiel hat die Avocado folglich nicht in allen Ländern den gleichen Wasserfussabdruck. Dort, wo für die Produktion am meisten Süsswasser notwendig ist und Wasser generell knapp ist, ist der Wasserfussabdruck am grössten. Im Vergleich zur Tomate siehst du, dass es sogar mehr auf das Land als auf das Lebensmittel ankommt.

Investitionen in die Biodiversität und die Tierhaltung lassen sich schwer in ihrer Wirkung messen. Wir denken, dass jedes Engagement fürs Tierwohl wertvoll ist, doch am besten ist es, das Tier einfach in Ruhe zu lassen. Der biologische Anbau, auch wenn er unter Umständen eine schlechtere CO₂-Bilanz zur Folge hat, ist nicht zu vernachlässigen. Der Erhalt der Artenvielfalt auf dem Land und in den Böden sind eine Grundlage für unsere langfristige Ernährungssicherheit. Kaufst du *Bio*, förderst du zusätzlich den Erhalt von Regenwäldern und die durchdachte ressourcenschonende Landbaupraxis.

Betrachten wir das Dilemma aus einer langfristigen, globalen Perspektive, ist es jedoch klar, dass der Klimawandel die grössere Bedrohung für unseren Planeten darstellt. Abschätzungen zufolge müssen wir über die kommenden 50 bis 100 Jahre mit über 200 Millionen Klimaflüchtlingen rechnen, da diese Menschen ihr Hab und Gut durch die Folgen der Klimakatastrophe verlieren werden.

Die Transparenz hinsichtlich der grundlegenden CO₂-Werte aller unserer Lebensmittel ist deshalb ein entscheidender erster Schritt zur klimafreundlichen Ernährung und damit auch zu einer nachhaltigen Gesellschaft. Mit dem Poster bist du gerüstet, um deinen Konsum klimafreundlicher zu gestalten. Damit hast du den grössten Hebel in der Hand, um über deinen täglichen Konsum deine CO₂-Emissionen zu reduzieren. Unsere Essgewohnheiten bestimmen letztendlich, welche Lebensmittel von der Landwirtschaft produziert werden und daraus folgt wiederum welche Klimawirkung diese hat.

Wir wünschen euch viel Spass und Genuss.

Wie werden die CO2-Emissionen der Lebensmittel berechnet?

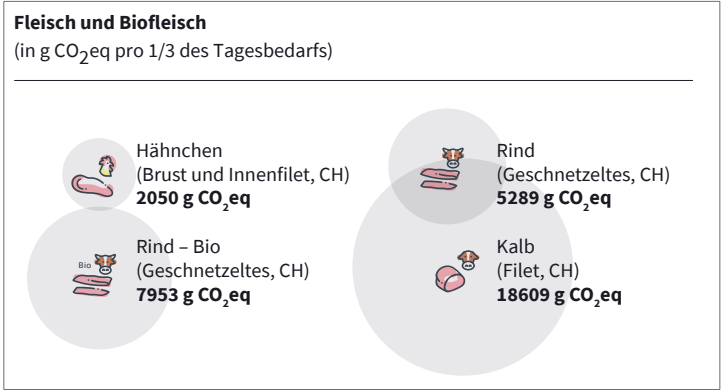
Hinter den CO₂-Bilanzierungen steckt eine wissenschaftliche Disziplin: die Lebenszyklusanalyse. Eaternity berechnet diese Bilanzen, indem eine quantitative Analyse der Auswirkungen über den gesamten Lebenszyklus des Produktes gemacht wird, also vom Bauernhof bis zum Teller. Grundsätzlich durchläuft ein Produkt mehrere Phasen: die landwirtschaftliche Produktion, Transport und Distribution, Weiterverarbeitung, Nutzung (Konsum) sowie die Entsorgung der Verpackung und eventueller Reste des Produktes. Alle Emissionen, die über diese Lebensphasen anfallen, werden aufsummiert. Bei unserer Ernährung entstehen die meisten CO₂-Emissionen in der Landwirtschaft. Die CO₂-Werte auf dem Poster enthalten aus praktischen Gründen nur die Emissionen aus der Landwirtschaft und dem Transport.

Beispiel Fleisch

Bei der Zucht von Tieren entstehen in der landwirtschaftlichen Phase Emissionen durch die benötigte Elektrizität, Brennstoffe und die Nutzung der Weideflächen. Durch die Atmung, Verdauung und Gülle der Tiere entstehen weitere Treibhausgase. Die Futtermittel werden oft im Ausland produziert und weitere Emissionen entstehen beim Import. Auch bei der Herstellung der Futtermittel werden durch die Verdampfung der Düngemittel auf dem Feld Treibhausgase freigesetzt. Die Lebenszyklusanalyse⁶ zeigt, dass die meisten Emissionen bei

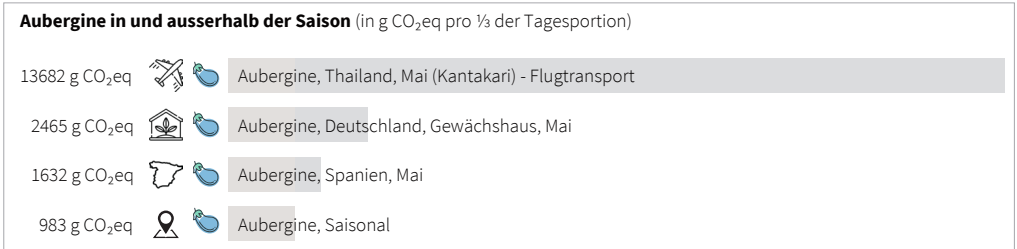
- der Herstellung der Futtermittel
 - der Umnutzung der Landflächen (Waldrodungen)
 - der Methan und Lachgas-Freigabe, die bei der Verdauung im Tiermagen entstehen,
- anfallen. Auch bei anderen tierischen Produkten wie Milch, Joghurt und Butter entstehen viele Emissionen.

Würden wir das Soja selbst konsumieren, anstatt es zu 75% den Tieren zu verfüttern, könnten wir dadurch nicht nur 20 Mal mehr Menschen ernähren⁷, sondern es würden auch enorme Landflächen zurückgewonnen, welche wir als CO₂-Senke verwenden können. Hochrechnungen zufolge könnten wir in Kombination damit bis zu 6.9 Tonnen CO₂-Äquivalente im Jahr pro Person reduzieren⁸.



Beispiel Gemüse

Der Lebensweg von Gemüse beginnt auf dem Feld, führt über die Ernte und Verarbeitung des Gemüses bis hin zu Transport und Verpackung. Die grössten Emissionen entstehen bei der Umnutzung der Landfläche und während Prozessen des landwirtschaftlichen Betriebes. Bei pflanzlichen Produkten ist darauf zu achten, dass die Lebensmittel nicht per Flugzeug importiert wurden und möglichst saisonal gekauft werden. Der Transport mit dem Flugzeug kann die CO₂-Bilanz um ein Vielfaches erhöhen, während der Schifftransport sehr effizient ist und auch der Landtransport meist nur einen kleinen Anteil der Bilanz ausmacht. Oftmals ist es besser ein



Lebensmittel zu importieren, als es im Gewächshaus im Inland herzustellen⁹. Auch bei pflanzlichen Fertigprodukten, die mit ein paar Ausnahmen alle einen überdurchschnittlich guten CO₂-Score haben, kannst du dich an diese Regeln halten.

Und die Verpackung der Lebensmittel?

Auch die Herstellung und Entsorgung der Verpackung von Lebensmitteln verursachen CO₂-Emissionen. Hier gilt es natürlich auch clever zu entscheiden, insbesondere weil eine gute Verpackung unnötigen Foodwaste verhindern kann. Die Werte aus der Abbildung helfen, entscheidend ist jedoch auch das Recycling. Unverpackte Lebensmittel oder Lebensmittel in Mehrwegverpackungen haben eine bessere CO₂-Bilanz.

Verschiedene Verpackungen (in g CO₂eq pro 500 ml Verpackung)

359 g CO ₂ eq		Dose Lebensmittel (Weissblech)
284 g CO ₂ eq		Glas (Einweg)
120 g CO ₂ eq		Beutel
82 g CO ₂ eq		Plastikflasche (PET)
40 g CO ₂ eq		Tetrapack

Auf den richtigen Mix kommt es an

Einige Lebensmittel, wie z.B. Essig, haben keinen guten Klima-Score, da sie alleine keinen grossen Beitrag zu unserem Nährwerthaushalt leisten. Stellt man eine klimafreundliche Rezeptur zusammen, kommt es für die Gesamtbewertung im Wesentlichen auf die Hauptzutaten an. So kann diese, im Beispiel des Tomaten-Chutneys durchaus auch mit viel Essig zu den besten gehören. Es verursacht auf 1/3 der Tagesportion nur 639 g CO₂ und ist damit 50% besser als der Durchschnitt.

Relevanz der Zutatenmengen im Rezept (in g CO₂eq für die Menge Tomaten-Chutney, die 1/3 des Tagesbedarfs entspricht)

237 g CO ₂ eq		260 g Tomaten
208 g CO ₂ eq		140 g Weissweinessig
78 g CO ₂ eq		200 g Zucker (Rüben)
66 g CO ₂ eq		180 g Zwiebeln
31 g CO ₂ eq		140 g Apfel
9 g CO ₂ eq		2 g Pfeffer
7 g CO ₂ eq		2 g Nelken
1 g CO ₂ eq		2 g Salz

Quellen

Die Quellen zu den Berechnungen auf dem Poster stammen aus der Datenbank von Eaternity¹⁰. Seit 2009 baut Eaternity eine solide, umfassende Umweltbilanz-Lebensmittel-Datenbank auf, die regelmässigen Peer Reviews unterzogen wird. Sie ist das Rückgrat aller Berechnungen von Eaternity und wird von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern von Hestia (Universität Oxford), der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft (ZHAW), der Universität Zürich (UZH), der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH Zürich), dem Forschungsinstitut für biologische Landwirtschaft (FiBL), Quantis und anderen Institutionen gepflegt.

⁹Alig, M., et al., „Ökobilanz von Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch“ Report Agroscope ART (Januar, 2012).

⁷Livestock conversion efficiencies are given as reported in Alexander et al., „Human appropriation of land for food: the role of diet.“ Global Environmental Change (November, 2016)

⁸Timothy D. Searchinger et al, Carbon Benefits Index - "Assessing the Efficiency of Changes in Land Use for Mitigating Greenhouse Gas Emissions," Nature (December, 2018)

⁹Mehr Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Klima und Nachhaltigkeit findest du hier: <https://eaternity.org/blog/smart-chefs-research-results>

¹⁰Überprüfe die Quellen der Eaternity Datenbank: <http://edb.eaternity.org>

Getränke

Ananassaft				
911	671	753	1600	
Apfelsaft				
621	35	802	1778	
Bier				
770	59	701	1778	
Birnensaft				
734	167	691	1455	
Buttermilch				
1467	27	415	1231	
Champagner				
2145	152	1018	1455	
Cognac				
1859	67	1519	640	
Fruchtsaft				
629	120	816	1455	
Grapefruitsaft				
621	194	334	1333	
Grüntee				
1707	110	548	239	
Hafermilch				
357	197	823	1455	
Hühnerbrühe				
557	97	494	254	
Kaffee (gebrüht)				
868	294	160	4000	
Kaffeebohnen				
2122	111	764	193	
Mandarinenensaft				
435	131	806	1600	
Mangosaft				
2230	388	781	1860	
Milch (mager)				
1285	32	507	889	
Milch (teilentrahmt)				
1602	28	510	889	
Mineralwasser (mit Kohlensäure)				
1596	320	0	4000	
Mineralwasser (ohne Kohlensäure)				
1136	320	0	4000	
Orangensaft				
2248	400	750	1455	
Pfirsichsaft				
2748	489	858	1778	
Portwein				
2582	93	1352	889	
Randensaft				
868	39	386	1455	
Reismilch				
878	354	823	1455	
Rinderbrühe				
1791	97	494	254	
Schwarztee				
1707	110	548	239	
Sojamilch				
644	409	423	1067	
Spritzrosen				
2789	256	1459	667	
Tomatensaft				
924	170	355	2286	
Traubensaft				
1774	87	874	1455	
Vollmilch				
1554	26	546	800	
Wasser				
2	0	0	4000	
Wein				
2359	167	1097	1600	
Weisser Tee				
1707	110	548	239	

Eier und Milch

Butter				
1384	3	835	114	
Cheddar				
1322	5	570	140	
Crème Fraîche				
806	6	776	235	
Doppelrahm				
1374	5	796	190	
Eier (Freilandhaltung)				
750	15	480	340	
Eigelb				
477	7	609	176	

Elweiss (Ei)				
1607	25	265	593	
Emmentaler				
1274	5	541	133	
Frischkäse				
684	8	704	211	
Grana padano				
1215	5	481	129	
Gruyère				
1291	5	548	139	
Haferrahm				
127	70	757	516	
Joghurt (nature)				
3155	31	404	842	
Kaffeesahne				
10	10	707	444	
Käse (halbhart)				
2196	9	572	254	
Käse (hart)				
1310	5	552	139	
Käse (weich)				
1212	7	651	182	
Kokosmilch				
556	116	742	400	
Margarine				
157	3	831	117	
Mascarpone				
1017	6	737	165	
Milchpulver				
303	3	662	138	
Molke				
134	74	482	2000	
Molkepulver				
641	8	937	250	
Mozzarella				
1420	8	528	211	
Panier				
1647	7	545	190	
Parmesan				
1215	5	481	129	
Quark				
1620	20	345	552	
Raclette				
1408	6	532	150	
Rahm (halbfett)				
1310	7	771	286	
Rahm (Vollfett)				
1408	6	781	239	
Ricotta				
220	13	524	340	
Sahne-Pulver				
2729	3	995	178	
Sauermilch				
1537	20	659	552	
Sauerrahm				
806	6	776	235	
Seldentofu				
964	116	440	800	
Tilsiter				
1343	6	545	155	
Vollf				
923	15	479	340	
Ziegenkäse				
756	16	536	222	
Ziegenmilch				
1049	70	533	941	

Fische & Meeresfrüchte

Aal				
676	94	649	174	
Austern				
3615	575	106	1067	
Blaubarsch				
629	65	595	168	
Clareessetfilet				
2631	176	332	327	
Dorsch				
1912	200	286	372	
Egelfilet				
596	196	288	364	
Felchen				
535	176	332	327	
Fisch				
1244	172	406	320	
Flunder				
1555	215	292	400	

Garnelen				
5461	287	301	533	
Geldbrasse				
1035	135	463	250	
Heilbutt				
1152	160	350	296	
Hering				
670	137	507	254	
Hummer				
14648	319	187	593	
Kabeljau				
1912	200	286	372	
Krebse				
11985	261	229	485	
Lachs				
1757	133	447	246	
Lachsforelle				
1388	172	406	320	
Makrele				
385	65	595	168	
Muscheln				
2169	345	246	640	
Pangasius				
8658	254	309	471	
Sardellen				
1197	166	348	308	
Schnapper				
1004	139	432	258	
Scholle				
1353	187	298	348	
Seehecht				
1518	210	280	390	
Seelachs				
2055	215	285	400	
Thunfisch				
1035	135	374	250	
Tilapia				
1409	183	345	340	
Wolfsbarsch				
1324	172	333	320	
Zander				
528	136	290	356	

Früchte und Beeren

Äpfel				
416	240	833	1600	
Aprikosen				
323	32	807	1455	
Bananen				
295	92	709	1455	
Birnen				
409	239	963	1000	
Blaubeeren				
350	167	788	1455	
Brombeeren				
672	32	741	1455	
Datteln				
1349	107	1063	762	
Erdbeeren				
423	167	619	1600	
Feigen				
567	76	857	1143	
Grapefruit				
552	259	535	1778	
Himbeeren				
589	29	685	1333	
Kirschen				
669	143	857	1143	
Kivi				
821	221	706	1290	
Limetten				
897	572	656	1600	
Mandarinen				
579	210	382	1231	
Mango				
430	278	840	1333	
Maracuja				
707	196	715	941	
Melonen				
415	196	442	1455	
Nektarinen				
422	182	744	1455	
Obst				
323	32	713	1455	

Orangen				
626	386	643	1455	
Pfirsich				
696	200	768	1600	
Pflaumen				
467	263	709	1455	
Quitzen				
434	114	654	1600	
Rhabarber				
499	146	287	2353	
Rosinen				
415	52	1174	390	
Sternfrucht				
1197	370	444	1778	
Trauben				
378	46	827	1231	
Wassermelone				
456	216	394	1600	
Zitronen				
997	636	399	1778	

Hülsenfrüchte

Erbsen				
118	9	672	213	
Grüne Bohnen				
235	84	576	229	
Kichererbsen				
228	63	707	216	
Kidneybohnen				
219	78	629	213	
Linsen				
186	64	638	184	
Mungbohne				
220	116	439	800	
Rote Linsen				
180	62	640	178	
Schwarze Bohnen				
198	71	707	193	
Soja				
145	19	496	129	
Weisse Bohnen				
216	77	682	211	

Fleisch

Bünderfleisch				
12404	4	327	170	
Ente				
673	14	668	172	
Fleisch				
2393	6	407	254	
Fohlen				
3372	94	313	302	
Geräucherter Schinken				
2039	4	407	178	
Hähnchen (Brust)				
2069	33	309	291	
Hirsch				
3075	15	343	281	
Huhn				
894	36	402	320	
Huhn (Flügel)				
830	30	439	262	
Huhn (Schenkel)				
817	30	439	262	
Huhn				
1184	30	439	262	
Kalb				
7925	7	359	281	
Kalb (Brust)				
3820	6	484	239	
Kalb (Filet)				
18779	7	348	291	
Kalb (Geschnetzeltes)				
9384	7	299	302	
Kalb (Hackfleisch)				
6915	8	321	308	
Kalb (Halsbraten)				
5898	7	390	291	
Kalb (Haxen)				
5642	7	358	291	
Kalb (Kotelett)				
11790	6	415	258	
Kalb (Leber)				
3405	7	394	291	
Kalb (Ragout)				
7051	8	321	314	

Kalb (Schnitzel)				
13553	7	299	302	
Kalb (Schulterbraten)				
6971	7	362	291	
Kalb (Steak)				
15605	7	319	281	
Kalb (Wurstfleisch)				
2973	6	572	254	
Känguru				
873	104	409	258	
Kaninchen				
1761	14	399	267	
Lamm				
3382	91	341	302	
Lamm (Fleisch ohne Knochen)				
2063	56	208	184	
Lamm (Hals und Brust)				

Traubenkernöl			
288	33	839	95
Walnüsse			
216	3	740	101
Walnussöl			
551	37	838	95

Würzmittel

Ahornsirup			
469	29	1414	400
Anis			
200	107	565	314
Apfelessig			
6720	91	595	2286
Apfelpektin			
1345	8	1333	410
Backpulver			
1214	160	0	941
Balsamico-Essig			
2949	209	640	2000
Bärlauch			
1402	211	545	3404
Basilikum			
339	115	494	1067
Bohnenkraut			
283	96	391	889
Chili			
755	169	634	1333
Chillsauce			
4799	399	240	2000
Curry			
150	80	638	232
Currypaste			
938	279	727	727
Dill			
243	102	544	941
Fenchelsamen			
322	21	565	314
Galgant			
544	244	810	1000
Garnelepaste			
1536	67	362	174
Gelatine			
218	32	299	85
Gemüsebrühe			
497	5	577	242
Gerstenmalzextrakt			
319	11	1108	390
Gewürze			
202	108	565	314
Hefe (frisch)			
274	7	349	364
Himbeeressig			
5764	50	513	2286
Honig			
413	80	1380	444
Ingwer			
544	244	810	1000
Kakaopulver			
92	28	646	160
Kapern			
1535	502	325	1455
Kardamom			
165	88	822	256
Kartoffelstärke			
600	8	1366	400
Kerbel			
217	63	196	1026
Ketchup			
910	136	952	800
Koriander			
589	162	320	1455
Kräuter			
574	307	391	889
Kräutertee			
7152	992	0	4000
Kreuzdömmel			
109	58	685	169
Kurkuma			
188	101	848	291
Limettensaft			
3894	187	549	2286
Lorbeer			
283	96	391	889
Maggikraut			
188	55	391	889

Majoran			
283	96	391	889
Mangomark			
625	278	773	1333
Marmelade			
795	119	1282	516
Mayonnaisse			
217	44	827	113
Melasse			
536	34	1267	457
Milchschokolade			
650	30	920	172
Minze			
318	108	490	1000
Muskat			
408	31	896	167
Nelken			
83	40	1352	314
Oregano			
283	106	620	982
Paprikapulver			
871	32	736	207
Petersilie			
243	102	528	941
Pfeffer			
2024	436	290	381
Reisessig			
8077	877	513	2286
Rosmarin			
354	149	710	1143
Safran			
215	121	565	314
Salbei			
425	115	619	1067
Salz			
301	113	0	941
Sambal Oelek			
1405	512	373	1333
Schnittlauch			
466	35	365	1231
Schokolade (dunkel)			
401	32	936	176
Senf			
492	181	631	444
Senfsamen			
593	76	632	124
Sherry-Essig			
6785	156	513	2286
Sojasauce			
827	236	369	615
Stärke (Mais)			
471	14	1407	390
Sternanis			
201	107	565	314
Süsse Paprika			
202	108	565	314
Süßholz			
215	115	1194	333
Tamarinde			
1349	107	1059	762
Thymian			
382	160	647	1231
Tomatenkonzentrat			
1386	66	624	800
Tomatensugo			
932	82	688	1000
Traubenzucker			
1731	7	1451	364
Vanilleschoten			
13094	473	0	941
Wacholderbeeren			
672	32	548	1455
Weisse Schokolade			
691	29	915	162
Weissweinessig			
3370	239	513	2286
Weizenstärke			
333	29	1379	390
Wermut			
2734	98	1308	941
Zimt			
294	157	672	457
Zitronenmelisse			
283	96	266	889
Zitronensaft			
3404	164	597	2000

Zucker (Rohr)			
450	52	1444	356
Zucker (Rüben)			
132	7	1444	356
Stärke und Brot			
Amarant			
84	4	843	229
Basmatireis			
933	118	1088	308
Blättertalg (pflanzliche Fette)			
260	18	850	239
Brot			
343	27	895	364
Buchweizen			
281	25	924	333
Buchweizenmehl			
202	19	894	258
Bulgur			
253	36	863	262
Couscous			
190	18	851	242
Dinkelmehl			
212	18	857	242
Dinkelvollkorn			
95	15	944	286
Esskastanie			
1142	40	1049	525
Frühkartoffeln			
364	24	764	1000
Gerste			
187	9	1009	302
Glasnudeln			
306	14	1400	400
Gluten (Weizen)			
209	7	344	93
Gnocchi (Kartoffel)			
347	37	874	500
Goldhirse			
164	72	946	262
Graupe			
187	9	1009	302
Grünkernschrot			
206	17	800	235
Hafer			
277	38	991	281
Hartweizengriess			
199	19	904	254
Hirse			
161	69	946	262
Kartoffeln			
144	24	760	1000
Kichererbsenmehl			
204	55	678	188
Laugenbrezel			
256	20	993	271
Laugengebäck			
226	20	991	271
Linsemehl			
123	43	484	122
Maisgriess			
182	10	1010	286
Maniok			
244	188	1107	696
Mehrkornmehl			
171	24	855	250
Pasta			
247	19	910	254
Pasta (mit Ei)			
284	18	897	242
Pommes frites			
1739	24	910	320
Quinoa			
319	99	920	250
Reis			
933	118	1088	308
Reismehl			
852	116	1072	302
Risottoreis			
916	116	1081	302
Roggenmehl			
269	8	970	296
Schrot			
155	21	966	281
Sojamehl			
356	18	484	122

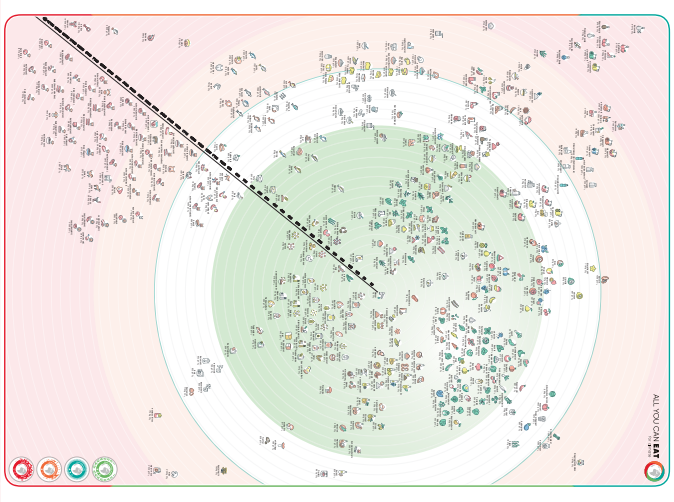
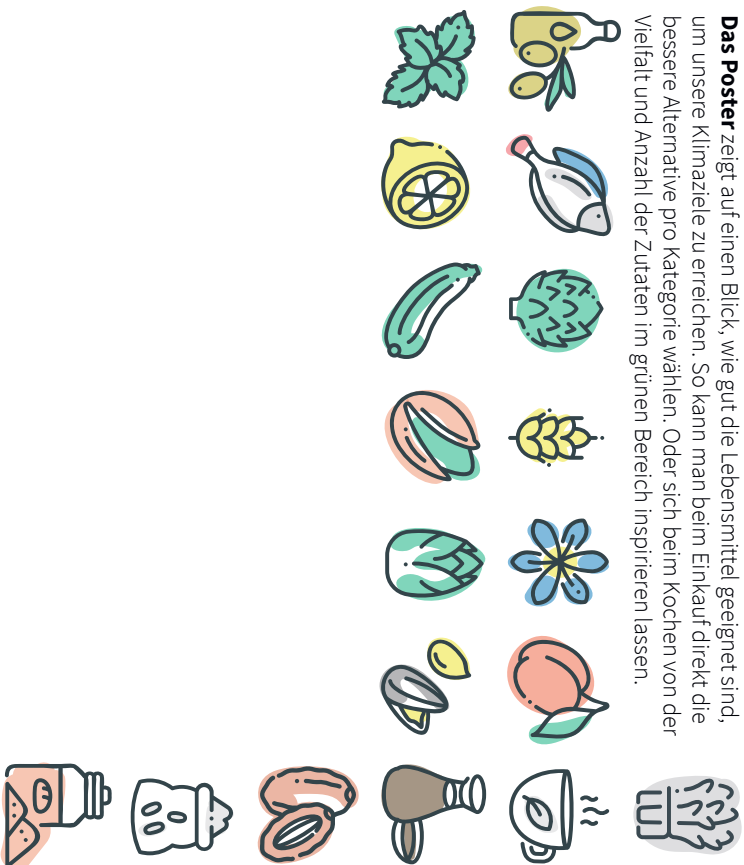
Spaghetti			
250	19	910	254
Süßkartoffel			
159	23	922	941
Topinambur			
450	88	520	1067
Vollkorn			
164	22	970	296
Vollkornbrot			
359	28	820	381
Vollkornmehl			
196	18	855	250
Vollweizengriess			
141	19	904	254
Weissmehl			
202	19	906	258
Weizen			
166	20	903	276
Weizenmehl			
202	19	906	258

Gemüse und Pilze

Algen			
1027	616	609	1143
Artischocken			
304	90	128	1067
Artischockenherzen			
843	104	308	1231
Aubergine			
983	247	304	1600
Austernpilz			
1534	60	321	1260
Avocado			
457	191	695	489
Batavia Salat			
465	110	225	1778
Blumenkohl			
476	70	200	1231
Brennnesseln			
138	50	403	800
Brokkoli			
499	65	218	1143
Brunnenkresse			
508	173	271	1600
Butternut			
119	48	676	1379
Cherrytomaten			
505	125	425	2000
Chicoree			
452	132	285	2133
Chinakohl			
478	78	196	1600
Eichbättelsalat			
550	125	286	2025
Eingelegtes Gemüse			
1385	585	322	2286
Eisbergsalat			
502	128	348	2078
Endivie			
478	109	286	1758
Feldsalat			
422	96	356	1553
Fenchel			
776	118	375	1778
Frühlingszwiebeln			
541	32	483	1455
Gemüse			
620	105	476	1778
Grüner Spargel			
1368	222	309	1333
Grünkohl			
276	41	221	941
Gurken			
501	181	176	1778
Jalapeno			
1584	411	400	2667
Karotten			
295	45	629	1667
Knoblauch			
328	134	670	552
Knollensellerie			
543	36	272	1333
Kohl			
435	71	344	1455
Kohlrabi			
426	42	415	1538

Kopfsalat	550	125	286	2025
Kürbis	181	73	493	2105
Lauch	507	77	211	1231
Mais	365	29	745	800
Mangold	333	102	357	1538
Meerrettich	271	51	610	762
Mu-Err Pilze	2469	69	365	1455
Pak Choi	531	87	198	1778
Pastinaken	199	30	734	1127
Peperoncini	697	156	450	1231
Peperoni	1033	268	557	1739
Pfefferlinge	796	69	242	1455
Pilze	2343	63	293	1333
Portulak	544	124	367	2000
Radischio	625	110	212	1778
Randen	452	33	440	1231
Rettsch	564	48	242	1778
Rispenotomaten	505	125	452	2000
Romanesco	476	70	200	1231
Rosenkohl	569	49	335	1000
Rotkohl	435	71	344	1455
Rucola	469	82	379	1333
Sauerkraut	1024	231	340	1778
Salat	425	25	146	1143
Schwarzwurzel	211	32	631	1194
Spinat	182	35	303	1333
Sprossen	208	104	439	800
Stangensellerie	649	96	131	1455
Steckrüben	432	39	221	1455
Steinpilze	617	53	355	1127
Tomaten	525	125	452	2000
Trüffel	838	38	248	800
Weisser Spargel	1075	222	269	1333
Weisskohl	435	71	344	1455
Wilde Pilze	392	50	269	1067
Wirsing	382	62	395	1280

Das Poster zeigt auf einen Blick, wie gut die Lebensmittel geeignet sind, um unsere Klimaziele zu erreichen. So kann man beim Einkauf direkt die bessere Alternative pro Kategorie wählen. Oder sich beim Kochen von der Vielfalt und Anzahl der Zutaten im grünen Bereich inspirieren lassen.



All You Can Eat for climate ist eine Kollaboration von Greenpeace Schweiz, Stadt Zürich, Planted Foods AG, Branding Cuisine, Tinkerbelle, Inge, myblueplanet, ProVeg International, Dr. Earth, Fightback, Tagespiegel und Eternity.

Mehr Informationen findest du auf der Webseite: www.greenpeace.ch/ernaehrung

