



Umwelttipp!

Legen Sie diese Woche zwei fleischlose Tage ein. Mehr als zwei- bis dreimal Fleisch zu essen pro Woche ist aus gesundheitlicher Sicht nicht nötig.

Die meisten Schweizerinnen und Schweizer essen täglich Fleisch und verzichten ungern darauf. Weniger Fleisch zu essen ist aber gut für die Umwelt. 2 bis 3 Portionen pro Woche reichen zudem aus, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Durch die Änderung des Essverhaltens können wir unseren eigenen Ressourcenverbrauch enorm beeinflussen. Die Umweltbelastung von vegetarischen Gerichten ist im Durchschnitt zwanzigmal geringer als jene von Fleischgerichten. Die gleiche Fläche, die nötig ist, um den durchschnittlichen Fleischkonsum einer Person zu decken, könnte zwei Personen mit Getreide oder fünf Personen mit Kartoffeln ernähren. Gemäss der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung besteht eine ausgewogene Ernährung vorwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln, während tierische Lebensmittel den Speiseplan lediglich ergänzen sollten. Zwei bis drei Portionen Fleisch pro Woche reichen völlig aus, um den Körper mit allen wichtigen Nähr- und Schutzstoffen zu versorgen.

Abteilung Bau und Umwelt