



Für mich und dich.

Wissen was gut ist.

Alle Informationen zu einer gesunden Ernährung.

Natürlich geniessen



Ökologisch betrachtet leben wir in der Schweiz weit über unsere Verhältnisse:

Wir verbrauchen im Durchschnitt 2,4-mal mehr Ressourcen als auf dem Planeten verfügbar sind.



Warum?

Unser hoher Lebensstandard und moderner Lebensstil, unser Wunsch nach Mobilität, das tägliche Konsum- und Freizeitverhalten üben einen entscheidenden Einfluss auf unseren Ressourcenverbrauch, die Umweltbelastungen und damit auch auf das Klima aus.

Bei den verschiedenen Konsumbereichen spielt die Ernährung eine ganz wesentliche Rolle: Sie macht rund 30% der von uns verursachten Umweltbelastungen aus.

Die gute Nachricht: Das lässt sich ändern!

Mit einfachen Massnahmen und einem kritischen Blick bei der Produktauswahl können Sie Ihren Ressourcenverbrauch senken und trotzdem weiterhin genussvoll, gesund und ausgewogen essen. Sie können wirksam helfen, die Ressourcen zu schonen, Energie und Wasser zu sparen, unnötige Transportwege und schädliche Treibhausgasemissionen zu vermeiden.

In Zusammenarbeit mit dem WWF Schweiz.

Seit 2006 setzen sich der WWF und Coop im Rahmen einer umfassenden Partnerschaft gemeinsam für den Schutz der Umwelt ein. Die Förderung des umweltgerechten Konsums ist der übergeordnete Schwerpunkt dieser Partnerschaft.



WWF

for a living planet®

www.wwf.ch

10 wirkungsvolle Tipps für umweltschonendes Geniessen

Nachfolgende Einkaufstipps für Lebensmittel zeigen Ihnen das Wesentliche auf einen Blick.

1

Essen Sie weniger Fleisch und tierische Produkte wie Milch, Käse oder Eier.

Entdecken Sie schmackhafte Alternativen wie die vegetarischen Produkte von Délicorn!

Sie sparen pro Kilo Fleisch rund 15'000 Liter Wasser!

Délicorn



2

Kaufen Sie biologische Produkte mit der Knospe von Bio Suisse.

Sie schonen damit die ganze Natur und sparen Energie.



3

Vermeiden Sie Produkte, die mit dem Flugzeug importiert wurden.

Das ist einfach: Coop kennzeichnet als erster Grossverteiler alle Produkte, die mit dem Flugzeug transportiert wurden, mit dem roten Sticker „By Air“ und kompensiert die durch den Flugzeugtransport erzeugten CO₂- Emissionen.

– 1 Kilo Gemüse, mit dem Flugzeug transportiert, braucht 4-5 Liter Erdöl.



4

Gehen Sie zu Fuss, mit dem Velo oder dem öffentlichen Verkehr einkaufen.

Das spart Ressourcen und Bewegung hält Sie erst noch fit. Auch das umweltfreundlichste Produkt verursacht beim Autotransport nach Hause eine grosse zusätzliche Umweltbelastung.



5

Wählen Sie saisonale Früchte und Gemüse aus Freilandanbau.

In Gewächshäusern wird sehr viel Energie verbraucht.



Für mich und dich.

Wissen was gut ist.

Alle Informationen zu einer gesunden Ernährung.

Natürlich genießen

6

Bevorzugen Sie Fisch und Meeresprodukte aus Biozucht (Knospe) oder nachhaltigem Wildfang (MSC).

So tragen Sie Sorge zu den Meeren, und auch ihre Kindeskiner können noch Fisch genießen.



7

Kaufen Sie nur so viele Lebensmittel ein, wie sie wirklich essen.

Sie sparen viel Geld, und es werden keine überflüssigen Nahrungsmittel produziert.

8

Trinken Sie häufig Leitungswasser oder Tee.

Weite Transporte und aufwändige Verpackungen brauchen viel (auch Ihre!) Energie.



9

Achten Sie auf die Verpackungen.

Faustregeln: Je leichter desto besser. Mehrweg- vor Einwegverpackungen.

Recycling- vor Verbundverpackungen (Verpackungen aus verschiedenen Materialien).

10

Denken Sie auch an die Menschen.

Genießen Sie exotische Produkte wenn immer möglich mit dem Max Havelaar Label.



Natürlich geniessen

Am besten Bio-Knospe und saisonal

Das Angebot an Bio-Produkten wächst. Die Nachfrage auch.

Bio-Produkte haben einen hohen Mehrwert: Sie sind authentisch, schmackhaft und schonen die Umwelt. Wer Bio kauft, setzt auf naturnahe Produktion, langfristige Bodenfruchtbarkeit, eine artgerechte Tierhaltung und -fütterung sowie den Verzicht auf synthetische Pestizide, Herbizide und Kunstdünger.



Das Knospe-Label von Bio Suisse bietet darüber hinaus die Garantie, dass Schweizer Produktion bevorzugt wird, die Produkte garantiert nicht mit dem Flugzeug transportiert wurden, die Gewächshäuser nicht beheizt werden und möglichst schonende Verarbeitungsverfahren gewählt werden.

! Fazit: Wer beim Kauf von Bio-Produkten auf die Knospe achtet, schont die Ressourcen.

Fleisch und tierische Produkte bewusst geniessen

Der weltweite Konsum tierischer Produkte steigt und steigt, obwohl die Produktion sehr viel aufwändiger und umweltbelastender ist als bei pflanzlichen Lebensmitteln.

In einem Kilo Rindfleisch stecken rund acht Kilo Getreide und oft auch ein Stück Regenwald. 70% des abgeholzten Amazonaswaldes werden für Viehweiden oder als Anbau-flächen für Futtergetreide verwendet. Auf einem Stück Ackerland können im selben Zeitraum entweder 1 Kilo Rindfleisch oder aber 120 Kilo Karotten oder 160 Kilo Kartoffeln geerntet werden!

! Fazit: Ein- bis zweimal pro Woche Bio-Fleisch bewusst geniessen. Das bereichert Ihren Menüplan und schont gleichzeitig unsere Umwelt. Auch Milchprodukte und Eier nicht zu häufig essen.

Lebensmittelverlust

Schätzungen zufolge werden bis zu 20% der Lebensmittel weggeworfen. Wenn nur so viel produziert bzw. eingekauft wird, wie tatsächlich verwendet werden kann, lassen sich sehr viel Wasser und Energie sparen sowie Treibhausgas-emissionen vermeiden.

! Fazit: Kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie tatsächlich benötigen. Lieber öfter kleinere Mengen einkaufen und Resten verwerten, z. B. für schmackhafte Eintöpfe.



Für mich und dich.

Wissen was gut ist.

Alle Informationen zu einer gesunden Ernährung.

Natürlich geniessen

Für einen Einkauf, der weniger Spuren hinterlässt



Noch mehr Informationen erwünscht?

Bei Fragen zu Coop Produkten steht Ihnen der **Coop Info Service** zur Verfügung.

Coop Info Service

Postfach 2550

4002 Basel

Telefon 0848 888 444

www.coop.ch



Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?

Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an.

www.coop.ch/newsletter