

# Energie und Ernährung

Newsletter

*bewusst*

## MURI ENERGIE FORUM

### Klimaschonende Ernährung

Was bedeutet das für mich?

- Mehr pflanzliche Kost statt tierische Lebensmittel geniessen
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel bevorzugen
- Regionale Erzeugnisse bevorzugen
- Saisonale Früchte und Gemüse verwenden
- Frische, gering verarbeitete Lebensmittel statt Tiefkühlware kaufen
- Energieeffiziente Haushaltsgeräte benutzen und auf kurze Kochzeiten achten
- Zwischendurch zu Fuss oder per Velo einkaufen schont die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit!

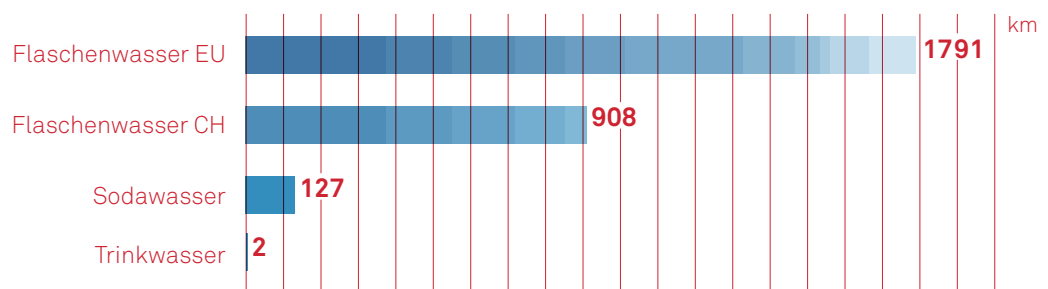
Quelle: [www.richtig-essen.org](http://www.richtig-essen.org)

### Trinkwasser

#### Energieäquivalent in Fahrkilometern mit dem Auto:

Trinkt man während einem Jahr 2 Liter Trinkwasser pro Tag, so könnte man mit der gleichen Energiemenge, welche es zur Bereitstellung dieses Wassers braucht, im Jahr 2 km Auto fahren. Trinkt man hingegen die gleiche Menge Mineralwasser aus dem EU-Raum, reicht die Energiemenge für knapp 2'000 km Auto fahren, rund 1000 Mal mehr! Trinkwasser benötigt sehr wenig Energie zur Bereitstellung und macht auch im gesamten Energieverbrauch im Privathaushalt nur wenige Promille aus.

Quelle: SVGW-Studie von Dr. Niel Jungbluth, Zürich 2005



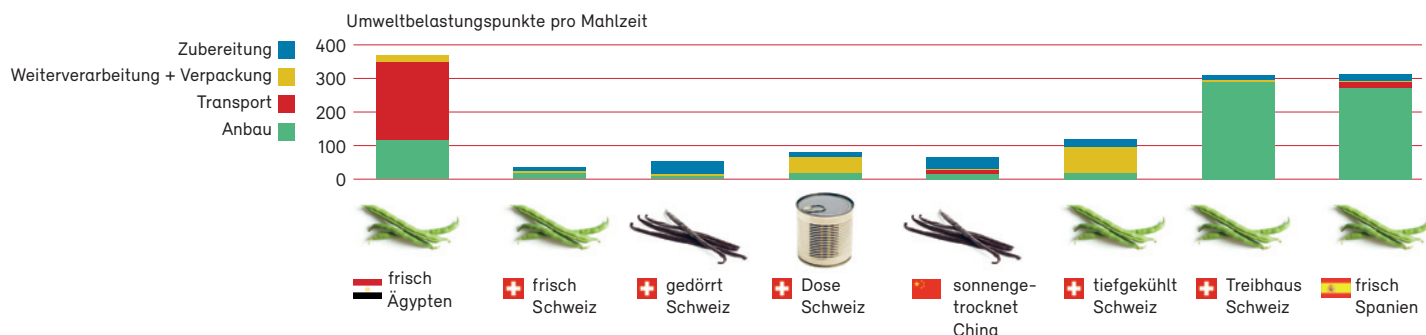
Wussten Sie, dass

- rund 0,3 Liter Erdöl verbraucht wird, bis ein importierter Liter Mineralwasser beim Konsumenten auf dem Tisch steht?
- nur 0,3 Milliliter (rund 1000 mal weniger) Erdöl verbraucht wird für einen Liter Leitungswasser?
- die Produktion der Pet Flaschen fürs Mineralwasser für den Schweizer Markt eine halbe Million Tonnen Erdöl pro Jahr verschlingt? (Diese Menge würde das Rückhaltebecken Greuel fünfmal füllen!)
- ein Liter Hahnenwasser 0,16 Rappen kostet und damit das mit Abstand billigste Erfrischungsgetränk ist?

Quelle: der Beobachter

# Umweltbelastung von Lebensmitteln

## Anbau, Verarbeitung und Transport



**Grosse Unterschiede bei den Bohnen.** Die grössten Abweichungen innerhalb der jeweiligen Kategorien gibt es bei der Gemüsebeilage. So verursachen frische Buschbohnen aus dem Inland während ihrer Haupterntezeit im Sommer eine rund 10-mal geringere Umweltbelastung als eingeflogene Bohnen aus Ägypten. Fast so schlecht wie die Luftfracht aus Nordafrika schneidet das einheimische Gemüse aus beheizten Gewächshäusern ab, da die Einsparung an Kerosin hier durch die benötigte Heizenergie aufgehoben wird. Nicht besser steht es um frische Bohnen aus Südspanien. Aufgrund der klimatischen Vorzüge benötigt ihr Anbau zwar keine fossilen Brennstoffe, doch fallen hier die Wasserknappheit und die damit verbundene Übernutzung der lokalen Wasserressourcen stark negativ ins Gewicht. Im Vergleich dazu spielt der Lastwagentransport von Spanien in die Schweiz nur eine untergeordnete Rolle. Wer ausserhalb der Saisonzeit nicht auf diese Gemüsebeilage verzichten will, bevorzugt aus ökologischer Sicht am besten Dörrbohnen aus der Schweiz oder aus China oder Dosenware. Ihre Ökobilanzen fallen ähnlich aus und schneiden jeweils rund 5-mal besser ab als die Importe per Luftfracht. Etwa 1,5-mal höher ist die Umweltbelastung von Bohnen aus dem Gefrierbeutel. Dies erklärt sich primär mit dem zur Kühlung eingesetzten Strom aus nicht erneuerbaren Quellen. Quelle: Bundesamt für Umwelt

## Aktuell: Einheimische Spargeln

Rezepte von Monika Küng, Hauswirtschaftslehrerin, Grossrätin, Wohlen  
Ein weiteres Rezept finden Sie auf der Website [www.murienergieforum.ch](http://www.murienergieforum.ch)

### Grüne Spargeln

Spargelsud in weiter Pfanne zubereiten!  
Einen Deckel wählen der passt!

- 2 L Wasser aufkochen
  - 10g Butter begeben
  - 2 EL Salz
  - 1/2 TL Zucker
  - 1 kg grüne Spargeln
- unteres Drittel mit dem Sparschäler rüsten. Unter Aufsicht 7 - 10 Minuten garen, nicht verkochen lassen!

### Spargelsalat mit Mozzarella

- 500g Spargeln garen nach Grundrezept
- vier Teller mit Kopfsalatblättern belegen und die Spargeln darauf verteilen
- 150g Mozzarella-Perlen oder Mozzarella-Kugel selber schneiden, darüber geben
- 4 EL Aceto Balsamico Bianco
- 8 EL Schweizer Rapsöl, kaltgepresst
- 1 Bd Schnittlauch, feingeschnitten
- 1 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer, mit diesen Zutaten eine Sauce herstellen und über die Spargeln und den Käse geben, mit frischem Brot servieren!

