

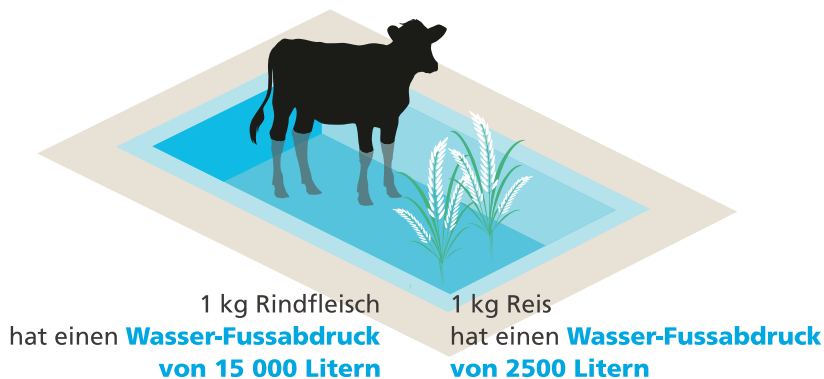
## Weniger Wasser essen

In den Lebensmitteln versteckt sich viel Wasser, das zur Produktion eingesetzt wurde. Die Menge dieses «virtuellen Wassers» variiert sehr und kann durch Kaufentscheide beeinflusst werden.

Isabel Flynn  
Redaktorin ZUP  
Koordinationsstelle für Umweltschutz  
Baudirektion Kanton Zürich  
Telefon 043 259 24 18  
isabel.flynn@bd.zh.ch  
www.umweltschutz.zh.ch/zup

www.werkzeugkastenumwelt.ch

Siehe auch Artikel «Food Waste vermeiden direkt in den Gemeinden», Seite 23 sowie «Wie wir durch Ernährung die Umwelt beeinflussen», Seite 25.



Quelle: Angepasst nach: 2017-KVU CCE CCA [www.werkzeugkastenumwelt.ch](http://www.werkzeugkastenumwelt.ch)

Wer sich für regionale und saisonale Produkte entscheidet, umweltverträgliche Landwirtschaftsformen ohne Bewässerung wählt und den eigenen Fleischkonsum steuert, verringert seinen Verbrauch an virtuellem Wasser. Dies ist Wasser, das zur Erzeugung des Lebensmittels eingesetzt wurde, aber nicht mehr in ihm enthalten ist, wenn es verkauft wird.

Nachzulesen, welchen Handlungsspielraum es gibt, ist in einer neuen Toolbox. Sie wurde im Auftrag der Konferenz der Vorsteher der Umweltschutzämter der Schweiz (KVU) zu Informations- und Kommunikationszwecken erarbeitet. ([www.werkzeugkastenumwelt.ch](http://www.werkzeugkastenumwelt.ch), siehe auch Beitrag «Wie wir durch Ernährung die Umwelt beeinflussen», Seite 25). Ziel ist, die Auswirkungen des Konsums bewusst zu machen sowie zum persönlichen Handeln aufzufordern.

### Woher kommt mein Lebensmittel?

Durch den Entscheid für eine regionale Produktion verkleinern wir unseren «Wasser-Fussabdruck», den wir durch die landwirtschaftliche Produktion ausserhalb der Schweiz hinterlassen. Häufig findet diese in Ländern mit geringeren Niederschlagsmengen als in der Schweiz statt, die ohne Bewässerung nicht auskommen.

Dies hat teilweise fatale Folgen. Zum Beispiel, wenn bei der Bereitstellung des Wassers der Grundwasserspiegel abgesenkt wird. Dies geht zulasten der lokalen Bevölkerung und kann dort der Umwelt schaden, zum Beispiel Feuchtgebieten sowie weniger tief wurzelnden Pflanzen. In der Schweiz dagegen werden nur sechs Prozent der Anbaufläche bewässert.

### Bewusstsein geht dem Handeln voraus

Wichtige Probleme bezüglich der Ressource Wasser sind beim Einkaufen nicht offensichtlich: Virtuelles Wasser, das zu Anbau und Herstellung verwendet wurde, ist dem Lebensmittel nicht mehr anzusehen. Dabei verschlingt die Bewässerung vieler Gemüse grosse Wassermengen. Die Produktion von Fleisch benötigt besonders viel Wasser. Aber welche Handlungsoptionen hat jeder Einzelne bei der Lebensmittelwahl, die Belastung der natürlichen Ressource Wasser zu verringern?



mehr bewässerte Anbauflächen weltweit seit 1965.

Quelle aller Piktogramme: 2017-KVU CCE CCA [www.werkzeugkastenumwelt.ch](http://www.werkzeugkastenumwelt.ch)

## Wasserverbrauch in der Landwirtschaft:

15000 Liter Wasser werden benötigt, um 1 Kilogramm Rindfleisch zu produzieren.

5500 Liter für 1 kg Schaffsfleisch

5000 Liter für 1 kg Schweinefleisch

4000 Liter für 1 kg Geflügelfleisch

2500 Liter für 1 kg Reis

1800 Liter für 1 kg Zucker

1300 Liter für 1 kg Weizen

1250 Liter für 1 kg Linsen

900 Liter für 1 kg Mais

## Wasserverbrauch für Produkte:

8000 Liter für ein Paar Lederschuhe

2000 Liter für ein Baumwoll-T-Shirt

2400 Liter für einen Hamburger

200 Liter für ein Glas Milch

190 Liter für ein Glas Apfelsaft

185 Liter für eine Tüte Chips

170 Liter für ein Glas Orangensaft

140 Liter für eine Tasse Kaffee

135 Liter für ein Ei

120 Liter für ein Glas Wein

75 Liter für ein Glas Bier

70 Liter für einen Apfel

50 Liter für eine Orange

40 Liter für eine Scheibe Brot

35 Liter für eine Tasse Tee

25 Liter für 1 Kartoffel

13 Liter für 1 Tomate

10 Liter für 1 Blatt Papier



# 82%

des schweizerischen Wasser-Fussabdrucks entstehen im Ausland: Wasserverbrauch im Ausland durch importierte Güter und Dienstleistungen, davon **16 % in der Industrie** und **66 % in der Landwirtschaft.**

### Was esse ich (weniger)?

Sobald wir die Auswirkungen unseres Konsums auf die Ressource Wasser kennen, können wir bewusst entscheiden, was wir essen. Indem wir Fleisch- und Milchprodukte von Tieren aus der Region wählen, die mit Futter aus eigenen Ressourcen oder auf der Weide aufgezogen werden, begrenzen wir die Einfuhr von Tierfutter wie Soja. Häufig steht dieses mit Abholzungen und Bewässerung in Verbindung.

Weltweit wird rund ein Drittel des Kulturlandes nicht zur Produktion von Lebensmitteln genutzt, sondern um Futter für Nutztiere sowie Biotreibstoffe zu produzieren. Die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch benötigt 15000 Liter virtuelles Wasser – zweimal mehr, als für dieselbe Menge an pflanzlichem Protein erforderlich ist, und es braucht zwanzigmal mehr Wasser für eine Kalorie aus Rindfleisch als für eine aus Getreide.

Es spielt also eine Rolle, was ich esse, ob ich mich vorwiegend pflanzlich ernähre oder wie viele tierische Produkte ich verzehre.

### Weniger Wasser auf meinem Teller

Wer die Zusammenhänge kennt und sich der Auswirkungen bewusst ist, kann eher zum Handeln motiviert werden. Grosse AHA-Effekte werden von den Piktogrammen des Werkzeugkastens ausgelöst. Aber auch in den reinen Zahlen versteckt sich Erstaunliches (siehe Infotext links). Wer wusste schon, dass so viel Wasser für ein einziges Kilogramm Rindfleisch benötigt wird, für Geflügel jedoch rund 3,8 mal weniger? Für die gleiche Menge einheimischen Getreides, wie zum Beispiel Weizen, wird gar nur ein Zwölftel der Wassermenge verbraucht.

### Meine Einkaufsliste für die Ressource Wasser

Eine durch die Toolbox extra für die Wasserwirkungen zusammengestellte Einkaufsliste zeigt konkrete Handlungsoptionen:

- Ich bin mir beim Einkaufen der negativen und positiven Auswirkungen meiner Ernährung auf die Ressource Wasser bewusst.
- Ich wähle saisonale Schweizer Produkte aus biologischem oder integriertem Anbau.
- Ich reduziere meinen Fleischkonsum (Menge und/oder Anzahl der Mahlzeiten pro Woche) und bevorzuge Fleisch und Milchprodukte von Tieren, die auf Grünland weiden oder lokal produziertes Futter fressen.
- Ich wähle Gaststätten, die Produkte mit geringer Umweltbelastung anbieten.
- Ich konsumiere meine Lebensmittel, bevor sie verderben (siehe Beitrag «Food Waste vermeiden – direkt in den Gemeinden», Seite 23).



grösserer Wasser-Fussabdruck für eine Kalorie aus Rindfleisch als für eine Kalorie aus Getreide.