

Bewertung der Klimabilanz

Fair bewertet!

- Zu jedem Gericht / Produkt geben wir den CO₂eq-Wert sowie eine Bewertung an.
- Die Bewertung ist unabhängig von der Portionsgrösse: basierend auf den Nährwerten, wird auf Standard-Portion* normiert.
- So können Äpfel mit Birnen und Snacks mit Hauptmahlzeiten verglichen werden.



* Standard-Portion entspricht einem Gewicht von ca. 500g und ca. 560kcal (abhängig von den Nährwerten)

Die Legende der Bewertung

A = sehr gut, 50% weniger Emissionen als der Durchschnitt

B = gut, besser als der Durchschnitt

C = kritisch, schlechter als der Durchschnitt

D = schlecht, doppelt so viel als der Durchschnitt

E = sehr schlecht, Teil der schlechtesten 10%

Was steckt dahinter?

Wir verursachen 2-3 Tonnen CO₂-Emissionen im Jahr, d.h. 6 kg am Tag. Wir müssen schauen, wie wir mit einem Budget von 3 kg CO₂eq am Tag die Lebensmittel konsumieren, die unseren Tagesbedarf auch decken. Dieser ist definiert über Mengen von kcal, Proteine, Fette, Wasser und Trockenmasse.



300g (Gewicht)
192 kcal
2g Proteine
16g Fett
250g Wasser
50g Trockenmasse



1100g (Gewicht)
2552 kcal
132g Proteine
74g Fett
200g Wasser
900g Trockenmasse

Diese Methode gewährleistet, dass ein Salat oder eine Suppe (d.h. eine kleine Portion im Sinne der Nährwerte) durchaus einen kleinen CO₂eq-Wert haben kann, aber damit noch nicht klimafreundlich sein muss, oder eine grosse Portion (z.B. eine Pizza für 4 Personen), einen hohen CO₂eq-Wert besitzt, aber dennoch klimafreundlich sein kann.