



SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 201'738
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 541.003
Abo-Nr.: 1008268
Seite: 55
Fläche: 27'403 mm²

Hors Sol statt Bio aus Afrika

Ein cleveres Buch zeigt, wie Umweltschutz und Genuss im Alltag funktionieren

Claudia Schmid

Es gibt nichts zu beschönigen: Ein 150-Gramm-Rindssteak verursacht so viele Treibhausgase wie 205 Äpfel, 32 Portionen Spaghetti oder 7 Gläser Milch. 1 Kilogramm Rindfleisch verschlingt gar so viel wie eine Autofahrt von 50 Kilometern. Dank der Infografiken im Buch «Rezepte für die Zukunft», die Fakten zum Thema Klimaschutz und Ernährung illustrieren, erkennt man auf einen Blick die teilweise katastrophale Ökobilanz unserer Ernährung.

Die Österreicherin Susanne Pretterebner hat dafür die Zusammenhänge zwischen Kochen und Umweltschutz extrem verständlich und attraktiv gestaltet.

Ihre persönliche Leidenschaft fürs Kochen und die Erkenntnis, dass Klimaschutz in der Küche anfängt, bewegte sie dazu, ihre Masterarbeit dem Thema zu widmen. «Rezepte für die Zukunft» ist ursprünglich also eine Schularbeit, die mittlerweile mehrere internationale Designpreise gewonnen hat. Darin erfährt man noch viel Erstaunlicheres als den Energieverschleiss von Fleisch. So ist die Ökobilanz von Reis doppelt so schlecht wie der von Schweinefleisch. «Das hat mich bei meinen Recherchen selbst überrascht», sagt die Autorin. Denn für das wichtigste Grundnahrungsmittel der Welt wird beim Überfluten der Felder durch die Aktivität von Mikroorganismen das Treibhausgas Methan freigesetzt. Besser schneiden da Beilagen wie Kartoffeln (natürlich nicht in Form von Pommes frites) oder Pasta ab.

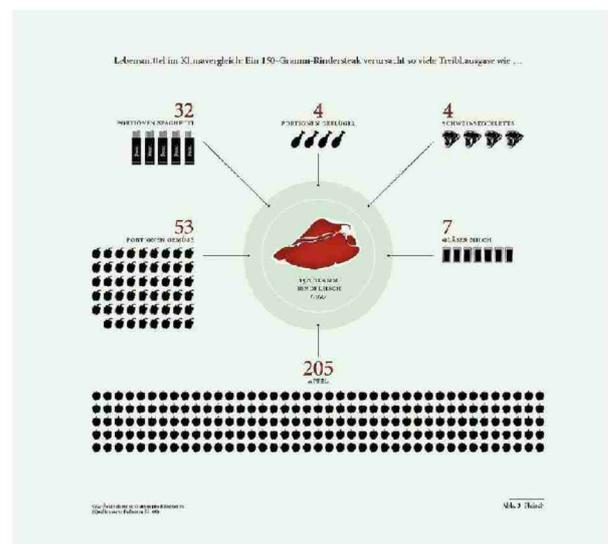
Milchprodukte – immerhin vegetarisch – sind übrigens auch nicht viel besser: So ist die Belastung durch Käse 57-mal und die von Butter 164-mal klimaschädiger als die durch Gemüse. Wenn Käse, rät Pretterebner, dann besser Frisch- statt Hartkäse, «weil er weniger Fett enthält und damit weniger Verarbeitungsenergie». Die Bilanz beim Fisch ist ebenso verheerend – zumindest bei Sorten wie Thunfisch, Garnelen oder Shrimps: Für eine Portion Shrimps werden 3 Kilogramm Meerestiere als Beifang getötet.

Zum Beispiel Polenta-Auflauf mit Quittenragout

Anstatt angesichts der unschönen Fakten zu hungern oder Trübsal zu blasen, schlägt Pretterebner im zweiten Teil des Buchs für jeden Monat saisonale Gerichte vor, die ohne Rindssteaks auskommen. Dazu gehört im September ein Polenta-Auflauf mit Quittenragout oder im Oktober eine Kürbispizza mit Feta.

Obst und Gemüse aus der Region, die während der Saison im Freiland angebaut werden, verursachen beim Kochen auch die geringsten Umweltbelastungen – weil sie weniger Transportwege verursachen. Eine konventionell angebaute Schweizer Tomate ist deshalb auf jeden Fall den Bio-Erdbeeren aus Südafrika vorzuziehen: Letztere, beweist eine Grafik, sorgen für 191-mal mehr Emissionen als jene vom Bauern um die Ecke.

Susanne Pretterebner, «Rezepte für die Zukunft», Becker Joest Volk Verlag, 168 S., 54 Franken



Verständlich gemacht: 150 g Rindssteak sind schlecht fürs Klima