



Ökologische Analyse von Früchten

Dieses Factsheet zeigt die aus ökologischer Sicht wichtigsten Ansatzpunkte zur Reduktion der Umweltauswirkungen beim Einkauf und Konsum von Früchten auf.

Handlungsempfehlungen

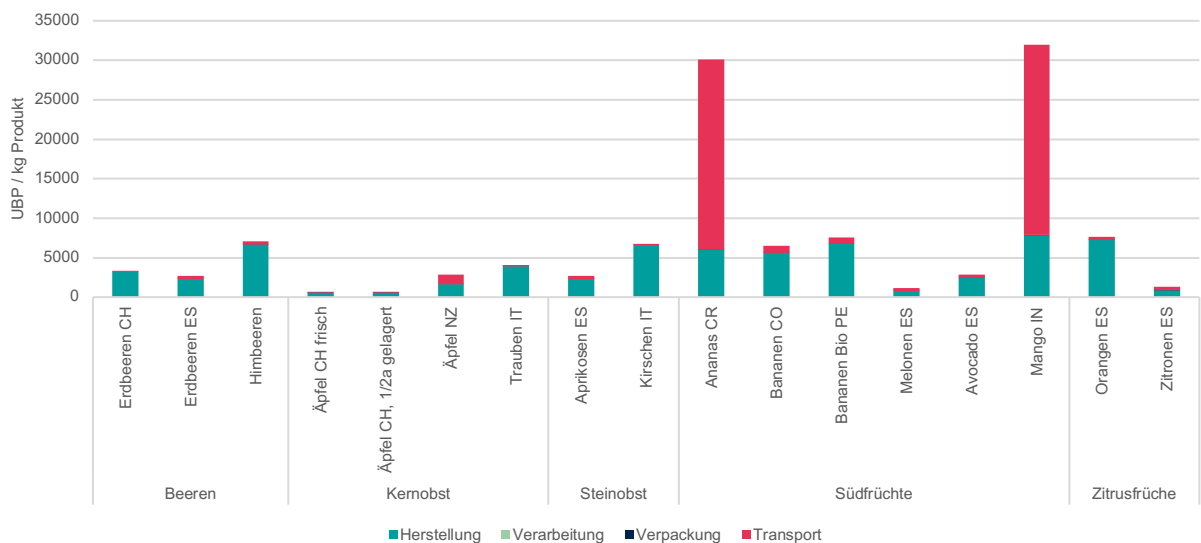
- Regional und saisonal einkaufen lohnt sich, denn regionale Früchte weisen grundsätzlich eher tiefere Umweltauswirkungen auf. Dies gilt insbesondere für Kern- und Steinobst. Gerade Kernobst ist zudem auch sehr lange in Kühllhäusern lagerbar. Gelagertes Kernobst ist immer noch besser als Importiertes.
- Eine ausführliche Saisontabelle des [BLW ist hier zu finden](#). Eine leicht vereinfachte aber benutzerfreundliche Saisontabelle des [WWF ist hier zu finden](#).
- Bei Früchten sollte von Flugware Abstand genommen werden. Vor allem Südfrüchte werden oft eingeflogen.

Weitergehende Empfehlungen

- Gerade bei Beeren, Südfrüchten und Zitrusfrüchten werden oftmals problematische Pestizide eingesetzt. Mit dem Kauf von Bio-Früchten kann man hier einen wesentlichen Beitrag zur Reduktion der Umweltbelastung beitragen.
- Vor allem bei Südfrüchten lohnt es sich auf eine Fairtrade Kennzeichnung zu achten.

Haben Sie gewusst?

- Der jährliche pro-Kopf-Konsum von Obst und Früchten in der Schweiz liegt bei 50 kg. Das entspricht rund 140 Gramm pro Tag.
- Am beliebtesten sind dabei Zitrusfrüchte (Orangen) sowie Äpfel und Bananen ([Agrarbericht 2020](#)).
- Saft aus Früchten wie Orangen, Granatapfel und Apfelmehlen (Aronia) oder auch getrocknete Früchte wie Aprikosen, Ananas etc. gelten als gesund. Doch neben Antioxidantien und Vitaminen können Fruchtsaft und getrocknete Früchte sehr viel Zucker enthalten. Gesünder ist frisches Obst wie Trauben, Äpfel und Orangen zu essen. [Ernährungsmediziner empfehlen](#), höchstens ein kleines Glas Saft pro Tag zu trinken.



Umweltfussabdruck Gemüse, frisch

Vergleich Früchte

Die Umweltauswirkung der Früchte variiert beträchtlich. Früchte mit tiefer Umweltauswirkung sind Äpfel, Melonen und Zitronen.

Hohe Umweltauswirkungen weisen Himbeeren, Kirschen und Orangen (wegen Pestiziden) und eingeflogene Südfrüchte wie Ananas oder Mango auf. Werden diese jedoch per Schiff importiert, dann liegt deren Umweltauswirkung in einem ähnlichen Bereich wie Trauben.

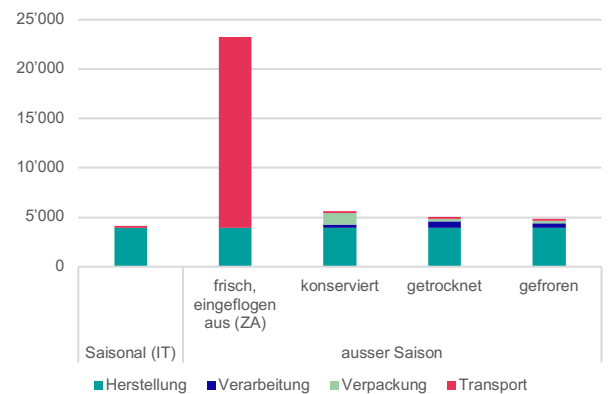
Regionale Äpfel weisen die tiefste Umweltauswirkung auf. Auch wenn sie ein halbes Jahr im Kühlhaus gelagert werden, ist ihr Umweltfussabdruck tiefer als der von importierten Äpfeln.

Es gibt aber auch Fälle, in denen importierte Früchte wie z.B. Erdbeeren eine tiefere Umweltauswirkung aufweisen als heimische Früchte, aufgrund der besseren Anbaubedingungen.

Für Bio-Bananen werden zwar keine Pestizide eingesetzt, aber ihr Anbau findet eher in ariden Gebieten statt und benötigt grosse Mengen an Wasser, weshalb die Umweltauswirkung höher ist als bei konventionellen und pestizidintensiven Bananen.

Vergleich frisch vs. konserviert

Am Beispiel Trauben wird deutlich: Am umweltfreundlichsten ist die saisonale (in diesem Fall aus Italien importierte), frische Frucht. Ausserhalb der Saison bietet es sich an, getrocknete, gefrorene oder konservierte Trauben zu kaufen. Der Anteil der Verarbeitung und Verpackung ist dann zwar grösser als bei der frischen Frucht. Insgesamt ist die Umweltauswirkung aber deutlich geringer als wenn die Trauben eingeflogen werden. Diese Erkenntnisse gelten für praktisch alle Früchte.



Frish vs. konserviert am Beispiel Trauben

Prozessbeiträge

Bei frischem Obst trägt die Herstellung (landwirtschaftlicher Anbau) mit Abstand am meisten zur Umweltbelastung bei. Der Transport ist bei Früchten relevant, wenn sie eingeflogen werden oder im Falle der neuseeländischen Äpfel um den halben Erdball transportiert werden. Die Verarbeitung und Verpackung sind kaum relevant.

Bei vielen Früchten sind Pestizidemissionen sowie düngerbasierte Emissionen sehr relevant. Bei Erdbeeren trägt zusätzlich das Material für die unbeheizten Folientunnels zur Belastung bei. Wasser(knappheit) ist v.a. bei Zitronen, Bio-Bananen und Aprikosen ein Thema. Beim biologischen Anbau können die oftmals hohen Pestizidbeiträge an der Umweltbelastung von Früchten vermieden werden.

Grundlagen

Als Datenbankgrundlage diente die World Food LCA Database 3.5 (WFLDB). Die für die Berechnung verwendeten Hintergrunddaten wurden von der Carbotech AG mit der Ökobilanzierungssoftware SimaPro V9.1.1.1 (PRé Sustainability, 2020) modelliert. Der Umweltfussabdruck wurde mit der Methode der Ökologischen Knappheit 2021 (MöK21) berechnet.

Erarbeitet von Carbotech AG, 2021
Aktualisiert im Juli 2022

im Auftrag der
Stadt Zürich
Umwelt und Gesundheitsschutz
Fachbereich Ernährung
ugz-ernaehrung@zuerich.ch