



Ökologische Analyse von Nüssen

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

Handlungsempfehlungen

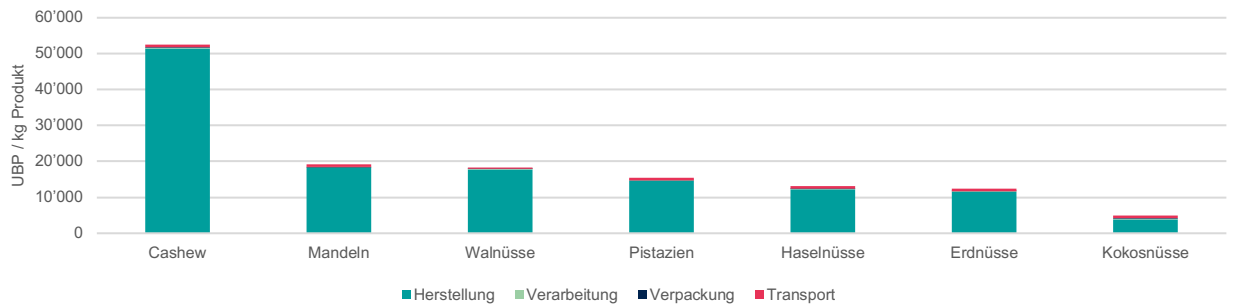
- Nüsse enthalten viele Proteine und haben einen hohen Fettanteil. Sie eignen sich daher hervorragend zur Unterstützung einer fleischlosen oder fleischarmen Ernährung (Rindfleisch weist nach Gewicht eine 5 bis 10-fach höhere Umweltbelastung auf als die meisten Nüsse).
- Aus Umweltsicht sollte man zum Backen und Kochen besser Haselnüsse oder Walnüsse verwenden als Mandeln oder Cashewkerne.
- Für Snacks sollte man besser (ungesalzene) Erdnüsse als Pistazien verwenden.

Weitergehende Empfehlungen

- Auf Fairtrade- und/oder Bio-Kennzeichnung achten.
- Zudem sollten regionale Nüsse bevorzugt werden. Denn obwohl die Umweltbelastung im Vergleich zum Nährwert vorteilhaft ist, sind mit dem Anbau diverse negative Auswirkungen verbunden. In vielen Anbauländern herrscht Wasserknappheit und teilweise geht der Anbau auf Kosten von Primär- und Sekundärwald. Zudem können die Arbeitsbedingungen schlecht sein.

Haben Sie gewusst?

- In der Schweiz werden pro Person und Tag im Durchschnitt 64 g Öle und Fette konsumiert. Davon entfallen ca. 10 g auf Nüsse, Samen und Kerne. Gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide dürfte der Konsum von Nüssen doppelt so hoch sein.
- Pro Jahr und Kopf werden in der Schweiz ca. 2.6 kg Haselnüsse, 2.2 kg Mandeln und 0.9 kg Erdnüsse konsumiert.
- Nüsse enthalten viele ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren sowie Mineralstoffe und Vitamine.



Umweltfussabdruck Nüsse

Vergleich Nüsse

Die Umweltauswirkung der meisten Nüsse liegt in einer ähnlichen Grössenordnung. Mandeln und Walnüsse haben eine relativ hohe Umweltbelastung, Pistazien liegen ca. 20 %, Haselnüsse 30 % und Erdnüsse 40 % darunter. Cashewkerne weisen unter den Nüssen die höchste Umweltbelastung auf, weil sie teilweise auf Kosten von Sekundärwald angepflanzt werden.

Vergleich mit Hülsenfrüchten/Tofu

Verglichen mit Mandeln weisen Tofu, grüne Bohnen und Erbsen jeweils nur einen Fünftel bis einen Drittel so hohe Umweltbelastung auf und liegen damit sogar unter derjenigen der Erdnüsse.



Vergleich Mandeln und Hülsenfrüchte/Tofu

Prozessbeiträge

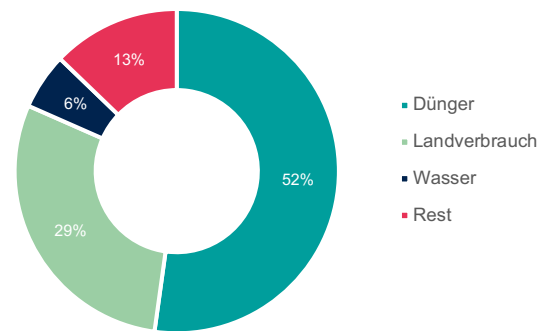
Die Herstellung (landwirtschaftlicher Anbau) trägt beispielsweise bei Mandeln mit Abstand am meisten zur Umweltbelastung bei, gefolgt vom Transport mit knapp 4 %. Die Verarbeitung und Verpackung machen jeweils weniger als 1 % aus.

Auch bei allen anderen Nüssen ist die Herstellung praktisch für die gesamte Umweltbelastung verantwortlich. Eine Ausnahme sind Kokosnüsse, wo der Transport knapp 15% ausmacht.

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.

Prozessbeiträge Herstellung

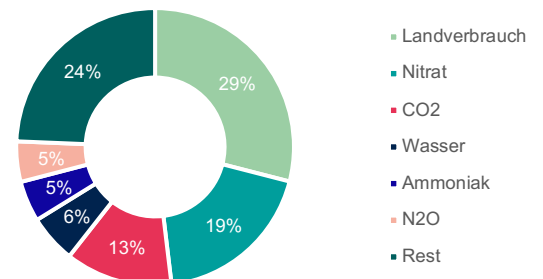


Prozessbeiträge Mandeln

Über die Hälfte der Umweltbelastung des Mandelanbaus ist auf die Herstellung und den Einsatz von Düngemitteln zurückzuführen. Der Landverbrauch macht weniger als einen Drittel aus. Der Wasserverbrauch trägt lediglich 6 % zur Umweltbelastung bei.

Effektbeiträge

Neben dem Landverbrauch haben Nitratemissionen (Düngung) bei Mandeln einen wesentlichen Einfluss auf die Umweltbelastung. CO₂-Emissionen (Düngerproduktion, Landmaschinen und Landnutzungsänderungen) machen gut einen Achtel der Umweltbelastung aus.



Effektbeiträge Mandeln

Erarbeitet von Carbotech AG, 2021

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