



Ökologische Analyse von Ölen und Fetten

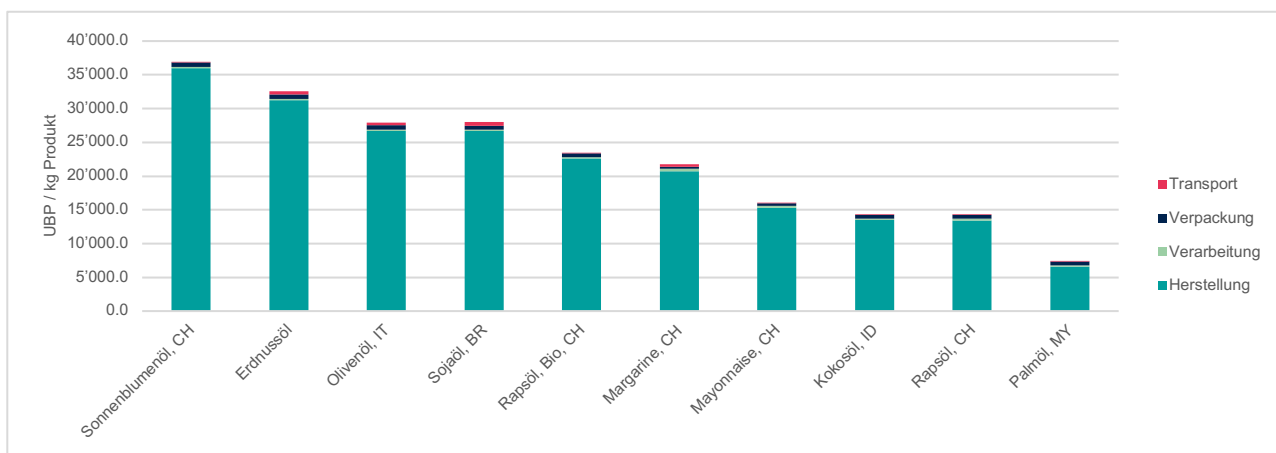
Dieses Factsheet zeigt die aus ökologischer Sicht wichtigsten Ansatzpunkte zur Reduktion der Umweltauswirkungen beim Einkauf und Konsum von Ölen und Fetten auf.

Handlungsempfehlungen

- Die Verwendung pflanzlicher Öle bringt bezüglich Umweltbelastung klare Vorteile gegenüber der Verwendung von Butter.
- Eine gute Umweltbilanz weisen Schweizer Rapsöl, Kokosöl und nachhaltig angebautem Palmöl (RSPO) auf.
- Olivenöl, Erdnussöl, Sojaöl und Sonnenblumenöl weisen hingegen eine fast doppelt so hohe Umweltbelastung auf und sollten entsprechend sparsam verwendet werden.

Haben Sie gewusst?

- In der Schweiz werden pro Person und Tag im Durchschnitt 64 g Öle und Fette konsumiert. Davon entfallen ca. 14 g auf Pflanzenöle. Obwohl damit gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide der Fettkonsum insgesamt zu hoch ist, dürfte der Anteil an pflanzlichen Ölen sogar noch erhöht werden.
- Öle enthalten lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (z. B. Vitamin E) in unterschiedlicher Zusammensetzung. Besonders ausgewogen ist das Fettsäuremuster beim Rapsöl. Dieses enthält zudem Omega-3 Fettsäuren.
- Aufgrund des hohen Ertrages hat Palmöl den tiefsten Umweltfussabdruck unter den analysierten Ölen und Fetten. Soziale Kriterien sind in der Methodik jedoch nicht berücksichtigt. Zudem sollte sichergestellt sein, dass für den Anbau von Palmöl kein Regenwald zerstört wurde. Daher ist bei Palmöl zumindest auf das Label RSPO zu achten.



Umweltfussabdruck Öle und Fette

Vergleich Pflanzliche Öle und Fette

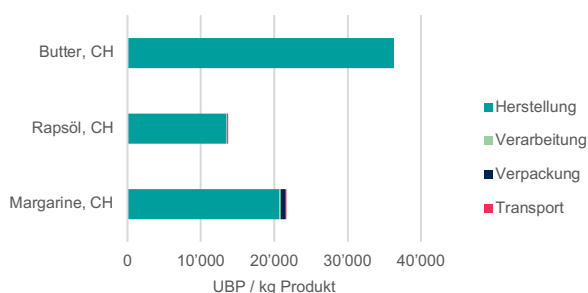
Aufgrund des hohen Ertrages hat Palmöl den tiefsten Umweltfussabdruck unter den analysierten Ölen und Fetten. Es muss allerdings erwähnt werden, dass soziale Kriterien in der Methodik nicht berücksichtigt werden. Zudem sollte sichergestellt sein, dass für den Anbau von Palmöl kein Regenwald zerstört wurde. Daher ist bei Palmöl zumindest auf das Label RSPO zu achten.

Diesbezüglich weniger problematisch und von der Umweltbelastung immer noch tiefer als die restlichen Öle ist Schweizer Rapsöl. Schweizer Bio-Rapsöl schneidet wesentlich schlechter ab als Schweizer IP-Rapsöl. Dies hängt mit tieferen Erträgen bei gleich hohem Aufwand und sowie mit den Hofdüngergaben mit erhöhten Ammoniak- und Nitratemissionen zusammen.

Sonnenblumen-, Oliven-, Erdnuss- und Sojaöl hingegen weisen eine gut doppelt so hohe Umweltbelastung auf wie Rapsöl und sollten entsprechend nur sparsam eingesetzt werden. Der Grund für die hohe Umweltbelastung liegt v.a. im Pestizideinsatz (Sonnenblumen- und Olivenöl), düngerbasierten Emissionen (Erdnussöl) oder auch Landverbrauch (Sojaöl).

Vergleich mit Butter

Butter weist nach Gewicht eine deutlich höhere Umweltbelastung auf als Margarine oder Rapsöl. Auch bei Butter ist die landwirtschaftliche Herstellung ausschlaggebend. Sowohl bei Aufstrichen wie auch zum Kochen bieten sich somit die pflanzlichen Alternativen zu Butter an.

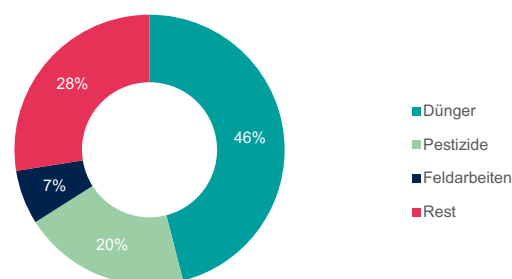


Margarine und Rapsöl im Vergleich zu Butter

Prozessbeiträge

Die Herstellung (landwirtschaftlicher Anbau) trägt beispielsweise beim Rapsöl mit Abstand am meisten zur Umweltbelastung bei, gefolgt von der Verpackung mit ca. 4 % und der Verarbeitung mit ca. 1 %. Die Transporte sind für Schweizer Rapsöl kaum relevant. Selbst beim importierten Palmöl macht der Transport weniger als 10 % der Umweltbelastung aus.

Prozessbeiträge Herstellung



Prozessbeiträge Rapsöl, IP, CH

Fast die Hälfte der Umweltbelastung ist auf die Herstellung und den Einsatz von Düngemitteln zurückzuführen. Der Landverbrauch (unter Rest) macht etwas über einen Fünftel aus. Ein ähnlich grosser Anteil geht auf die Pestizidherstellung und -verwendung zurück.

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

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