

# Fleischkonsum: Weniger ist mehr

**Wer seinen Fleischkonsum reduziert, leistet nicht nur einen Beitrag für die Umwelt und das Klima. Er tut auch Gutes für seine Gesundheit.**

In der Schweiz isst jede Person im Schnitt ein Kilogramm (kg) Fleisch pro Woche. Ernährungsfachleute empfehlen aber maximal zwei bis drei Portionen à 100 Gramm pro Woche. Das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und nützt dem Klima. Die Produktion von 1 kg Rindfleisch setzt 15,4 kg CO<sub>2</sub> frei, 1 kg Linsen hingegen nur 0,7 kg CO<sub>2</sub>. Und 1 kg Schweinefleisch verursacht gleichviel CO<sub>2</sub> wie 80 kg Kartoffeln. Ins Gewicht fallen dabei

insbesondere die Futtermittelimporte wie etwa für Sojaschrot aus Brasilien.

Mit einer vegetarischen oder veganen Ernährung kann man viel bewirken. Warum nicht mal eine Gemüse-Lasagne machen? Oder angebratene Austernpilze als Burgerpatty verwenden oder ein Lupinen-Schnitzel aus regionalem Anbau probieren? Wetten, dass es schmeckt?

*Mehr Umwelt-Tipps unter  
[www.biel-bienne.ch/umwelttipps](http://www.biel-bienne.ch/umwelttipps)*



# Consommation de viande: moins c'est mieux

**Consommer moins de viande ne contribue pas uniquement à la protection de l'environnement et du climat; c'est également un bienfait pour la santé.**

En Suisse, chaque personne consomme en moyenne un kilogramme de viande par semaine, alors que les nutritionnistes recommandent une quantité maximale de deux à trois portions de 100 grammes. Les effets sur la santé sont positifs et cela contribue à préserver le climat. La production de 1 kg de viande de bœuf émet 15,4 kg de CO<sub>2</sub>, tandis que 1 kg de lentilles n'en génère que 0,7. La même quantité de viande de porc engendre autant de CO<sub>2</sub> que la production de 80 kg de

pommes de terre. À cet égard, les importations d'aliments pour animaux, par exemple le tourteau de soja du Brésil, ont un impact considérable.

Une alimentation végétarienne ou végane permet de faire beaucoup. Pourquoi ne pas cuisiner parfois des lasagnes aux légumes? Ou utiliser des pleurotes grillés à la place du steak haché? Essayer aussi les tranches de lupin de production régionale? Vous voulez parier que cela a du goût?

*D'autres éco-conseils sur  
[www.biel-bienne.ch/eco-conseils](http://www.biel-bienne.ch/eco-conseils)*

