Wissen

Wasserverbrauch für die Herstellung von Nahrungsmitteln

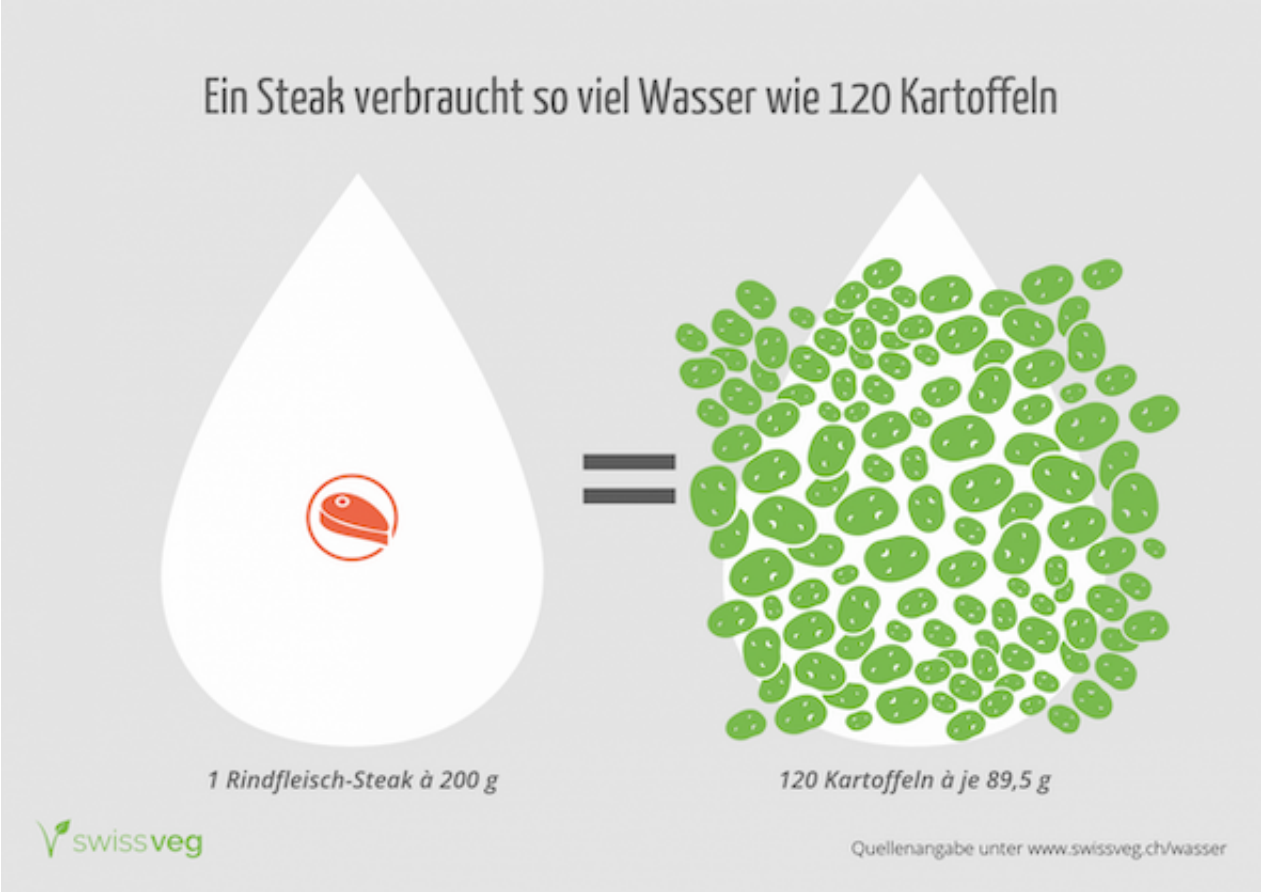
Um Lebensmittel herzustellen benötigt es viel Energie und weitere Ressourcen. Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um die Produktion von Äpfeln oder einem Stück Rinder Filets handelt. Es werden jedoch unterschiedlich viele Ressourcen dafür benötigt. In diesem Teil geht es um den Wasserverbrauch.

Wasser wird nicht nur als Trinkwasser verwendet, denn ein durchschnittlicher Haushalt benötigt gerade mal 2-5 Liter Wasser zum Trinken und 100-500 Liter zum Duschen, Waschen und alles andere im Haushalt. Eine Durchschnittsfamilie verbraucht täglich zwischen 2'000-5'000 Liter Wasser welches für die Herstellung der Nahrungsmittel verwendet wird.



Bildquelle: swissveg.ch

Die Produktion von Nahrungsmittel verbraucht unterschiedlich viel Wasser. Gemüse und Früchte sind die Nahrungsmittel die am wenigsten Wasser verbrauchen. Bei Fleisch sieht das ganz anders aus. Für die Herstellung von Fleisch muss zuerst noch Futtermittel hergestellt werden. Dieses besteht hauptsächlich aus Getreide und für die Herstellung von 1kg Fleisch werden je nach Studie, 3-9 kg Getreide benötigt. Hinzuzurechnen ist auch der Verbrauch von Wasser für die Tränkung des Viehs und der Wasserverbrauch bei der Verarbeitung und Transport.



Bildquelle: swissveg.ch

Bei der Produktion von 120 Kartoffeln wird gleich viel Wasser verbraucht wie für ein 200g Rindfleisch-Steak. Dabei ergeben die 120 Kartoffeln ungefähr 42 Portionen à 250g, wobei die 200g Rindfleisch gerade mal eine Portion ergeben.

Mit diesem Vergleich sieht man sehr deutlich, weshalb der Wasserverbrauch bei einer vegetarischen und/oder veganen Ernährung massiv geringer ist.

Weltweit werden durchschnittlich rund 1’200 m3 Wasser pro Jahr und Person zur Erzeugung der Nahrung benötigt. In den ärmsten Weltregionen, welche sich kaum tierische Produkte leisten können, liegt dieser Wert bei ca. 600 m3 pro Jahr. Im Gegensatz dazu werden in den Regionen, die am meisten Fleisch konsumieren (USA und EU) rund 1’800 m3 pro Jahr und Person benötigt.

Unser Nachhaltigkeits-Tipp für zu Hause

Wasser sollte nicht in Plastik- oder Glasflaschen erworben werden. Einfacher, günstiger und genauso gut ist das Leitungswasser der Schweiz. Damit vermeidet man Einwegplastik und der grosse Ressourcenverbrauch für die Herstellung und das Recycling von Glasflaschen. Am besten kauft man sich eine langlebige Trinkflasche und nutzt diese Zuhause und unterwegs.

Um indirekt Wasser einzusparen ist es sehr hilfreich pflanzliche Nahrungsmittel, welche saisonal und regional angebaut werden vermehrt auf den Speiseplan zu nehmen. Nicht regionale und saisonale pflanzliche Nahrungsmittel haben tendenziell einen grösseren Wasserverbrauch da sie oft in wärmeren Regionen angebaut werden und alleine damit schon mehr Wasser verbraucht wird.



Bildquelle: unsplash.com

Weitere Artikel zum Thema Ressourcenverbrauch für die Herstellung von Lebensmittel sind hier zu finden, zu den Themen Landverbrauch und Treibhausgase.

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 01.11.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

