



Umwelttipp

Appetit auf Abwechslung

Pflanzliche Ernährung ist längst kein Nischenthema mehr. Immer mehr Menschen essen bewusst weniger Fleisch – und ersetzen es gelegentlich durch pflanzenbasierte Alternativen. Was auffällt: Es sind nicht nur die Überzeugten, sondern vor allem die Neugierigen, die die Art der Nahrungsaufnahme verändern.

Gemäss dem «Plant based Food Report 2025» von Coop verzichtet inzwischen über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung regelmässig auf tierische Produkte. Diese grosse Gruppe wird als Flexitarier:innen bezeichnet. Eine wachsende Untergruppe davon – sogenannte Substituarier:innen – greift gezielt zu pflanzlichen Ersatzprodukten. Die Beweggründe sind vielfältig: Umweltaspekte, gesundheitliche Überlegungen, Tierschutz.

Dabei lohnt sich der Blick aufs Ganze: Unsere Ernährung verursacht rund ein Drittel der Umweltbelastung, die mit unserem Konsum zusammenhängt. Besonders Fleisch- und Milchprodukte fallen hier ins Gewicht – nicht zuletzt wegen des hohen Flächenverbrauchs für Tierhaltung und Futtermittelproduktion. Pflanzenbasierte Alternativen können derweil oft punkten: mit weniger CO₂, geringerem Wasserbedarf und effizienterer Flächennutzung.

Substituieren heisst beim Essen nicht zwingend verzichten. Substituarier:innen kombinieren pflanzliche Optionen mit Fleisch oder Milchprodukten – auch innerhalb derselben Mahlzeit. Das spricht für einen pragmatischen Umgang mit neuen Produkten: Der Griff zu pflanzlichen Alternativen ist kein Trend mehr – sondern eine selbstverständliche Option.

Natürlich ist auch pflanzenbasierte Ernährung nicht automatisch nachhaltig; Herkunft, Verarbeitung und Verpackung spielen auch hier eine Rolle. Doch im Vergleich zu tierischen Produkten fällt die Umweltbilanz in der Regel günstiger aus. Wer also gelegentlich ersetzt, reduziert ganz nebenbei den ökologischen Fussabdruck – und trägt damit zu einer bewussteren Nutzung unserer natürlichen Ressourcen bei.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

Plant Based Food Report 2025: [Studie zum veganen Genuss in der Schweiz](#)

PUSCH Magazin: [Ökobilanz einfach erklärt \(inkl. Video\)](#)

Zürich, 01. September 2025