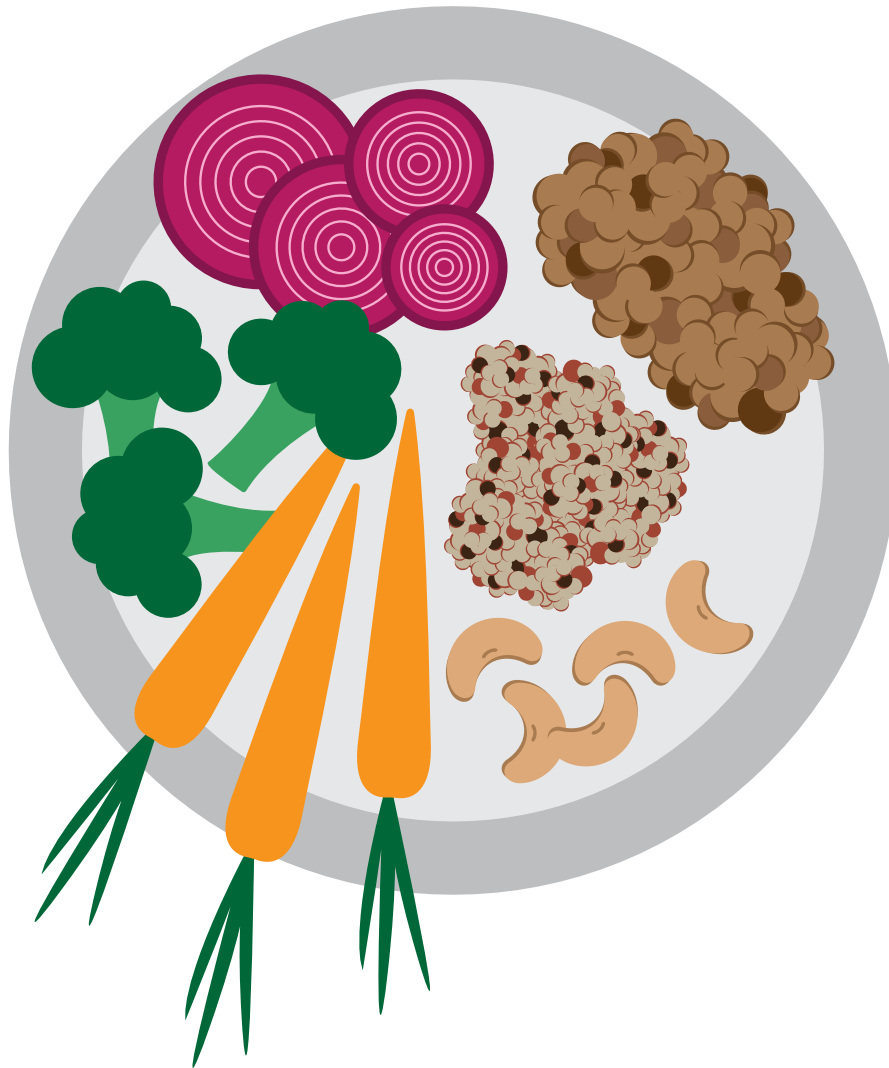


DIALOG IM QUARTIER



Nachhaltige Ernährung für den Planeten

Ernährungsgewohnheiten in Quartieren
begleiten und verändern.

Arbeitsheft 2: Methoden und Interaktionen

MELANIE PASCHKE, ZÜRICH-BASEL PLANT SCIENCE CENTER

Mit Beiträgen von Jeaninne Ammann, Matthias Jeker, Karin Spori, Franziska Stössel, Dubravka Vrdoljak.

Dialog im Quartier ist eine Veranstaltungsreihe des Zurich-Basel Plant Science Center, um mit Quartierbewohner:innen und lokalen Akteur:innen den Ernährungswandel gemeinsam zu gestalten und nachhaltige Ernährungsgewohnheiten in Haushalten zu verankern. Wir bedanken uns bei den folgenden Stiftungen und Trägern für die Unterstützung: Stiftung 3fö, Christoph Merian Stiftung Basel, Stadt Basel, Stadt Zürich und beim Klimabildungsprogramm des Bundesamts für Umwelt.

www.deinquartiernachhaltig.ch



Dialog im Quartier besteht aus vier Veranstaltungen, die in Quartieren stattfinden können:

Meine Ernährung, mein gesunder Planet

Lokale Nahrungsversorgung mitgestalten

Kollektiv & digital – neue Einkaufsmöglichkeiten

Essen ohne Food Waste

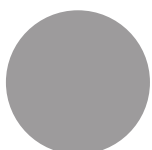
Farblicher Leitfaden



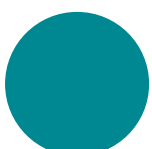
Lokale Nahrungsversorgung mitgestalten



Ernährungsgewohnheiten verändern



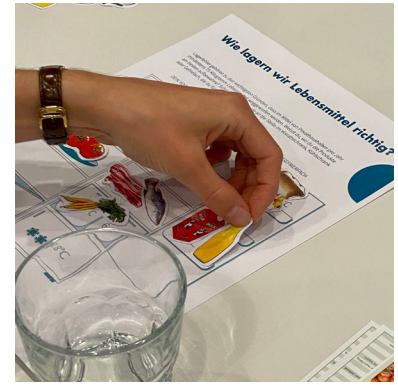
Food Waste vermeiden



Vorlagen

Wir danken allen Menschen, die zu Dialog im Quartier beigetragen haben. Insbesondere: **Jeaninne** Ammann (Agroscope), Carolina Ingold (ehemals GZ Buchegg), Reto Frank, Sabine Hesselhof (beide Ernährungsforum Stadt-Land Luzern), Matthias Jeker (Weltacker Schweiz), Markus Kick (GZ Riesbach), Barbara Siegfried-Valenti (ehemals GZ Buchegg), Franziska Stössel (Expertin Ökobilanzen), Christophe Schneider (Markthalle Zürich), Christoph Schön (IG Ernährungsforum), Karin Spori (Foodwaste.ch) und Fabienne Vukotic (ehemals Ernährungsforum Zürich).

Manuela Dahinden, Fabienne Vukotic und Rahel Scheidegger für das sorgfältige Lesen und Kommentieren der Arbeitsbücher.



WILLKOMMEN

Nachhaltige Ernährungs- und Konsummuster müssen erfahrbar sein und in den Alltag jedes Einzelnen integriert werden können. Dialog im Quartier bietet Methoden an, die zum Handeln anregen. Die Teilnehmende können ihre Ernährungskompetenz und ihr eigenes Essverhalten reflektieren und Handlungsoptionen definieren, welche ihnen erlauben, nachhaltige Ernährung auf einfache Art und Weise in das tägliche Ess- und Trinkverhalten zu integrieren.

In diesem Arbeitsheft haben wir Methoden entwickelt und zusammengetragen, mit welchen sich ein Wandel der Ernährungsgewohnheiten begleiten lässt. Multiplikator:innen können Methoden kennenlernen, ausprobieren und in ihre eigene Arbeit integrieren. Wir teilen unsere eigenen Erfahrungen beim Anwenden dieser Methoden und zeigen an Beispielen, welche Handlungen und Verhaltensänderungen bei den Teilnehmenden von Dialog im Quartier ausgelöst wurden. Die Methoden wurden in Veranstaltungen zu vier Themen ausprobiert: Lokale Nahrungsversorgung mitgestalten | Einkaufen kollektiv und digital | Individuelle Ernährungsgewohnheiten verändern | Food Waste vermeiden.

Dieses Arbeitsheft ist das zweite in der Serie Dialog im Quartier. Im ersten Arbeitsheft werden die Auswirkungen der Ernährung auf die planetaren Grenzen dargestellt. Die Zahlen, Kenngrößen und das notwendige Hintergrundwissen sind in einer Form dargestellt, welche die Kommunikation mit der Bevölkerung erleichtern soll.

Link zum Arbeitsheft 1

Melanie Paschke (2022). Nachhaltige Ernährung für den Planeten: Ernährungsgewohnheiten in Quartieren begleiten und verändern. Arbeitsheft 1: Wissen, Zahlen, Hintergründe. Zurich-Basel Plant Science Center. <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000547709>



INHALT

| | |
|---|------------|
| WIE KÖNNEN VERHALTENSÄNDERUNGEN UND NEUE GEWOHNHEITEN ENTSTEHEN? | 6 |
| Sozialpsychologische Einflussfaktoren | 6 |
| Check In: Mit Postkarten über deine Ernährungsbiografie erzählen | 10 |
| Du schreibst eine Postkarte an dich | 12 |
| Mit einem Newsletter die Menschen begleiten | 17 |
| BEISPIELE FÜR DAS HANDELN | 18 |
| METHODEN FÜR LOKALE NAHRUNGSVERSORGUNG MITGESTALTEN | 22 |
| Imaginationsreise | 24 |
| Gemeinsam eine Quartierkarte entwickeln | 31 |
| METHODEN, UM ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ZU VERÄNDERN | 34 |
| Parcours für neue Ernährungsgewohnheiten | 36 |
| Wir führen ein Ernährungsprotokoll | 39 |
| Wertedialog | 44 |
| Der Weltacker-Apero | 48 |
| Weisst du, wann dein Obst und Gemüse Saison hat? | 51 |
| Mein Wochenmenü nach der Planetary Health Diet | 58 |
| Mikro-Habits etablieren | 68 |
| METHODEN FÜR ESSEN OHNE FOOD WASTE | 70 |
| Parcours für Essen ohne Food Waste | 72 |
| Das Food Waste Protokoll | 74 |
| Das Gemüse zu krumm, zu schief? | 76 |
| Das Kühlschranks-Spiel | 84 |
| Blind-Degustation rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum | 90 |
| Mikrohabsits gegen den Food Waste entwickeln | 94 |
| Die eigene Ekelsensibilität kennenlernen | 100 |
| Warum Schalen nicht in den Abfall gehören? | 106 |
| Wir wir Food Waste beim Brot vermeiden | 112 |
| LITERATUR | 118 |



**Dialog im Quartier Veranstaltung «Food Waste vermeiden» im Frühjahr 2021.
Aus Schalen, krummen Gemüse und Anschnitten entsteht eine Gemüsepaste.**

WIE KÖNNEN VERHALTENS- ÄNDERUNGEN UND NEUE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ENTSTEHEN?

Verhaltensänderungen sind dynamische Prozesse, die eine Abfolge von verschiedenen Phasen darstellen. Dieses Arbeitsheft orientiert sich an einem vom Kompetenzzentrum für Mobilität der Hochschule Luzern (2018) für Nachhaltigkeitsbestrebungen verwendeten Phasenmodell: Eine Person möchte sich gesund und nachhaltig ernähren. Sie stellt Vorüberlegung an, fasst die Absicht ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern, handelt und lässt neues Verhalten zur Gewohnheit werden. Innerhalb dieser Phasen sind unterschiedliche sozialpsychologische Einflussfaktoren relevant, auf die mit verschiedenen Massnahmen eingewirkt werden kann.

Die in Dialog im Quartier verwendeten und entwickelten Methoden holen Menschen in der Phase ab, in der sie sich im Verhaltensveränderungsprozesses befinden. Mit den Methoden begleitet Dialog im Quartier wirkungsvoll den Übergang zur nächsten Phase, indem auf die sozialpsychologische Einflussfaktoren eingegangen wird.

Soziophysiologicalische Einflussfaktoren

Innere Motivation und persönliche Werte entdecken

Die innere Motivation erhöht die Absicht, Handlungen entstehen zu lassen. Innere Motivation ist an für den Einzelnen wichtige Werte gebunden. Gelingt es eine anstehende Verhaltensänderung in Einklang mit diesen Werten zu bringen, so steigt die innere Bereitschaft zur Veränderung. Der in «Meine Ernährung, mein gesunder Planet» eingesetzte Wertedialog (siehe Methodenteil) stärkt die Bereitschaft für eine Änderung durch den Zugriff auf individuelle Werte.

Problembewusstsein

Problembewusstsein beschreibt das persönliche Verantwortungsgefühl gegenüber der Umwelt. Eine Person wird sich bewusst, welche gesellschaftlichen und ökologischen Auswirkungen das eigene Verhalten hat. Sie ist sich darüber klar, dass sie durch ihre individuellen Ernährungsentscheidungen zu den negativen Umweltauswirkungen beiträgt und unterschätzt ihren eigenen Beitrag nicht mehr. Dies kann durch die Selbstreflexion über die eigenen Ernährungsgewohnheiten (siehe Methodenteil) in einem Ernährungsprotokoll geschehen.

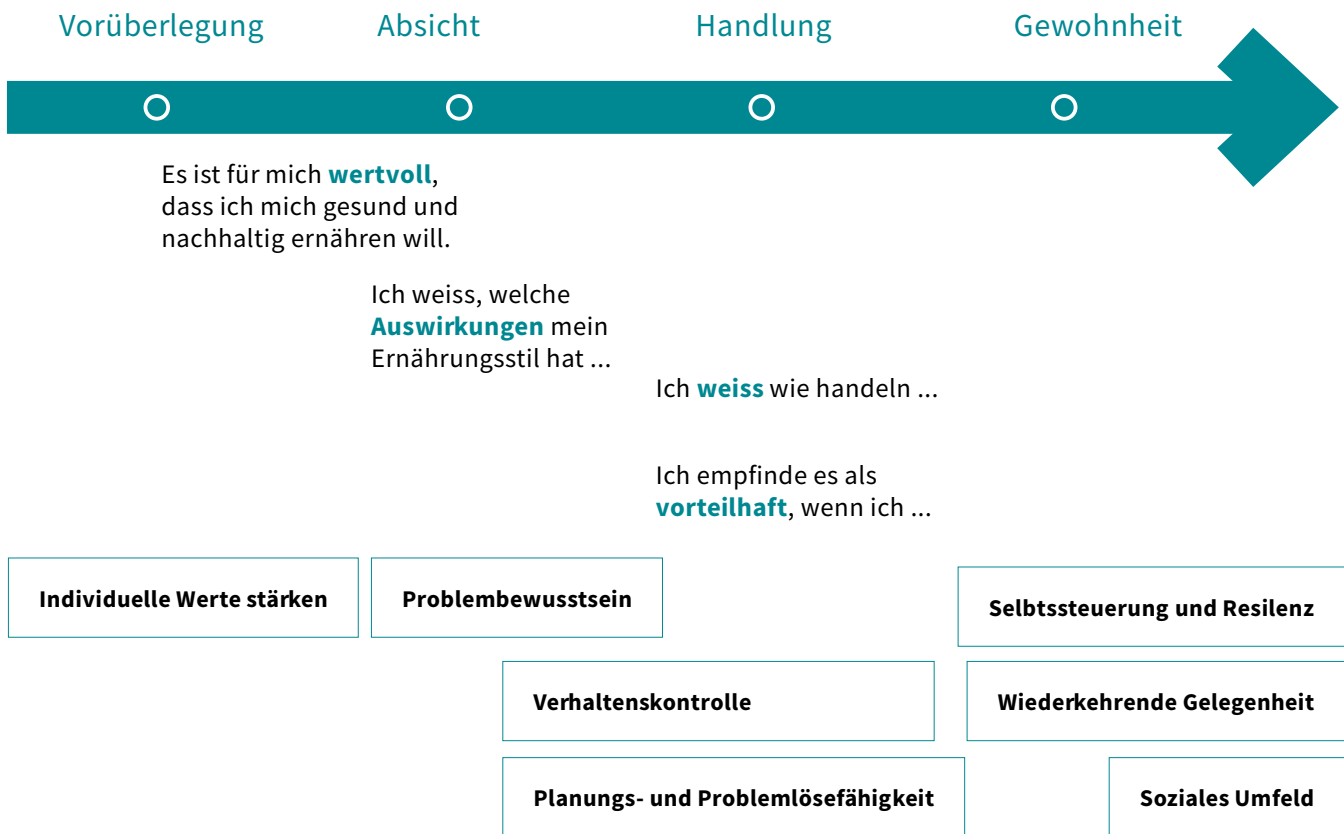



Abbildung 1

Das Phasenmodell des Kompetenzzentrums für Mobilität der Hochschule Luzern – Wirtschaft (2018) bildet die Phasen Vorüberlegung – Absicht – Handlung und Gewohnheit und die sozialpsychologischen Einflussfaktoren ab.

Verhaltenskontrolle durch Umsetzungs- und Handlungswissen erhöhen

Wie überzeugt ist jemand, über die Ressourcen zu verfügen, um  eine gewünschte Verhaltensweise auszuführen?

Menschen sind in der Lage, saisonal zu kochen, wenn sie wissen, was wann Saison hat und wo es Möglichkeiten gibt, saisonale Lebensmittel einzukaufen (z. B. Kennenlernen von Infrastrukturen wie lokaler Markt) oder ihnen Dienstleistungen zur Verfügung stehen, um saisonale Lebensmittel zu verwerten (z. B. Kochkurs für Wintergemüse). Erst wenn nachhaltige Ernährungs- und Konsummuster mit notwendigem Handlungswissen verknüpft werden, erfahrbar sind und in den Alltag integriert werden können, werden sie umsetzbar.

Planungs- und Problemlösefähigkeit und Integration in den Alltag erhöhen

Kann eine Person sich in ihren Gedanken auf verschiedene Wege der konkreten Umsetzung des Verhaltens einlassen und diese miteinander vergleichen? Dadurch entsteht Verständnis für Anforderungen an die Organisation und Umsetzung des Verhaltens. Durch das mentale Durchspielen werden mögliche Handlungsbarrieren erkannt und nach Lösungen gesucht.

Die Problemlösefähigkeit kann mit Verpflichtungen und Zielvereinbarungen unterstützt werden. Die Postkarte an mich selbst, ist eine Selbstverpflichtung zum Handeln.

Eine Handlungsbarriere kann sein, dass der individuelle Nutzen einer Verhaltensänderung noch nicht klar ist und erhöht werden muss. Alte Verhaltensweisen haben oft einen versteckten Nutzen. Die neue Gewohnheit hat diesen Nutzen noch nicht. Es entsteht ein innerer Widerstand, der Veränderungen blockiert.

Beispiel: Fast Food und Convenience Essen hat Vorteile. Es ist verfügbar ohne lange Zubereitung und ist eine bequeme zeitsparende Alternative in stressigen Situationen. Wir gewinnen Zeit. Um Fast Food und Convenience Food durch gesunde und nahrhafte Alternativen zu ersetzen, muss der Nutzen «Zeitersparnis» berücksichtigt werden, sonst wird in stressigen Situationen automatisch auf die alte Gewohnheit zurückgegriffen. Zum Beispiel können wir gesünderes Essen und sofort verfügbare Lebensmittel miteinander in Einklang bringen, indem wir einen Vorrat von sorgfältig veredeltem Eingemachtem aus Manufakturen oder aus der eigenen Küche anlegen.

Selbststeuerung und Resilienz für das Aufbauen von Gewohnheiten

Obwohl eine Person sich bewusst ist, dass ihre Ernährungsweise eine negative Auswirkung auf die Umwelt hat, wird im Moment der Entscheidung oft in den alten Verhaltensmustern entschieden. **Warum?** Kahneman (2011) beschreibt das intuitive, schnelle und impulsive System 1 und das rationale, langsame und bewusste System 2. Die meisten Entscheidungen werden im System 1 getroffen. In emotionalen (~~«Hot State»~~) Situationen verlässt sich der Mensch noch häufiger auf das unbewusst agierende System 1 als in emotionsloseren (~~«Cold State»~~) Situationen. ~~«Hot State»~~ Situationen sind z. B. solche unter Zeitnot, wo wieder auf nicht ökologisches Fast Food, auf alte Gewohnheiten oder auf die dritte und vierte Tasse Kaffee zurückgegriffen wird. Wir kennen diese Situationen alle.

Selbststeuerung und Resilienz werden durch Wiederholung gestärkt: Erst die Wiederholung macht die Gewohnheit. Das Verändern komplexer Gewohnheiten – wie das Umstellen der eigenen Ernährungsgewohnheiten – braucht viel Zeit und viel Disziplin.

Wiederkehrende Gelegenheiten für neue Gewohnheiten

Es muss wiederkehrende Gelegenheiten geben, eine Gewohnheit einzuüben. Um eine neue Gewohnheit zu trainieren, braucht es einen Auslöser, der möglichst oft, also z. B. täglich passiert. Eine Methode ist das Verankern von Mikro-Habits im Alltag, die so oft wiederholt werden, bis sie automatisiert wurden. Mit Mikro-Habits (siehe Methodenteil) bereiten wir die Änderung einer Gewohnheit vor.

Das soziale Umfeld, welches den Einzelnen ermuntert und trägt, sichtbar machen

Von verschiedenen Anbietern in der Nachbarschaft organisierte, gemeinschaftliche Strukturen erhöhen die Bereitschaft mitzumachen, schaffen Sicherheit beim Umgang mit den neuen Lebensgewohnheiten und sind niederschwellige Einstiegspunkte für die Menschen eines Quartiers.

Bei **Dialog im Quartier** sind Nachbarschaften und Initiativen eingebunden, um Rollenmodelle und Angebote, Dienstleistungen und Infrastrukturen in der Nachbarschaft sichtbar zu machen und deren Integration in den Alltag im sozialen Umfeld zu erleichtern.

CHECK IN: MIT POSTKARTEN ÜBER DEINE ERNÄHRUNGSBIOGRAFIE ERZÄHLEN

Ziel der Methode

Die Teilnehmenden abholen und gemeinsame Anknüpfungspunkte suchen. Es entsteht eine wertschätzende und willkommen-heissende Atmosphäre, die alle Teilnehmenden zum Teil einer Gruppe macht. Jeder Teilnehmende bringt Erfahrungen, Erinnerungen, Anknüpfungspunkte und Interessen mit, die direkt im Zusammenhang mit der eigenen Ernährungsbiographie und einer nachhaltigen Ernährung stehen. Dieser Schatz wird geteilt.

Wirkung der Methode

Allen Teilnehmenden wird bewusst, wie wichtig ihnen verschiedene positive Aspekte von Ernährung und Essen sind.

Anleitung

Die Teilnehmenden stehen im lockeren Kreis. Viele verschiedene Postkarten werden in der Mitte des Kreises so ausgebreitet, dass sie gut zugänglich sind. Kurze Anleitung der Moderator:in zum Ziel des Check Ins:

- Wählt eine Karte, die euch anspricht.
- Reihum erzählen wir mit Hilfe der Karte über uns.
- Mögliche Fragen zum Anknüpfen:
 - *Was wünschst du dir, wenn du an nachhaltige und gesunde Lebensmittel in deinem Quartier denkst?*
 - *Was sind für dich gesunde und nachhaltige Lebensmittel?*
 - *Was bedeutet dir ökologisches und gesundes Essen?*
 - *Was ist meine Vision für ökologisches und gesundes Essen im Quartier?*
- Die Moderator:in beginnt den Kreis. Beispiel für einen möglichen Einstieg:
Die Karte, die ich gewählt habe, zeigt eine Katze. Für mich sind Katzen ein Sinnbild für Lebensfreude und für das Entschleunigung. Gesundes und ökologisches Essen ist für mich mit Zeit haben, verknüpft...

Ressourcen

Viele Postkarten, Memorykarten oder ähnliches mit unterschiedlichen Motiven, so dass die Teilnehmenden auswählen können. Mindestens doppelt so viele wie es Teilnehmende hat.

Zeit

Je Person 2 Minuten. Bei grösseren Gruppen muss mit 30 Minuten für die Übung gerechnet werden. Deshalb nur geeignet, wenn genügend Zeit für einen langsamen Einstieg da ist, z. B. weil die Gruppe gemeinsam an einem Thema weiterarbeiten will.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Wie schnell sich Menschen mit dieser Methode für ein positiven Wandel öffnen und das Gefühl gemeinsamer Werte entsteht. – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Jeder Teilnehmende wird eingeladen, sich zu öffnen – so weit gewünscht. Es ist ein Dürfen kein Müssen. Die Moderatorin und die anderen Teilnehmenden wertschätzen, ohne zu kommentieren, was mit ihnen geteilt wurde.



DU SCHREIBST EINE POSTKARTE AN DICH

Ziel der Methode

Diese einfache Methode verbindet Absichten mit Handeln. Die Teilnehmenden nehmen sich etwas fest vor und bekommen es als Erinnerung und Aufforderung nach einiger Zeit zugesendet. Die Methode unterstützt, das im Workshop Erlebte und Erarbeitete in den Alltag zu übernehmen. Die Postkarte wird nach 2–4 Wochen zugesendet.

Anleitung

- Am Ende einer Veranstaltung schreiben Teilnehmende eine Postkarte an sich.
- Sie geben die Postkarte der Workshopleiter:in.
- 2–4 Wochen später wird die Postkarte an die Teilnehmenden zugesendet.

Inhalt

Die Teilnehmenden beantworten folgende Fragen: Was hast du dir vorgenommen auszuprobieren? Was vereinbarst du mit dir selbst? In der Postkarte kann es um wichtige Erkenntnisse aus dem Workshop gehen, die man nicht vergessen möchte: «Was ich nicht vergessen möchte»; und / oder es kann darum gehen, sich selbst zu ermutigen, sich etwas Nettes zu schreiben – als wäre man selbst seine beste Freundin, sein bester Freund.

Ressourcen

Postkarten gemäss Vorlagen
(13 x 18 cm)



Zeit

15 Minuten

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Die Teilnehmenden wundern sich, dass ihnen jemand schreibt, der eine ähnliche Handschrift hat wie sie selbst. Die Meisten haben schon vergessen, was sie sich geschrieben haben.

Durch die schönen und liebevollen Worte, die man für sich selbst gefunden hat, kann man an gute und kraftvolle Vorsätze und Erlebnisse anknüpfen und sich durch diese Erinnerung mit den eigenen Ressourcen verbinden. – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Genug Zeit geben, um die Postkarte auszufüllen. Auch für unerfahrene Moderator:innen geeignet zum Anleiten.

© www.stadtplan.stadt-zuerich.ch



Zeichne deine Lieblingsorte für eine nachhaltige Ernährung ein!



Liebe

Ich habe heute viele neue und spannende Möglichkeiten in meinem Quartier entdeckt, um mich lokal, saisonal, fair und biologisch zu ernähren. Ich habe mir überlegt, was ich davon brauchen könnte und wie ich es für mich anwenden könnte...



Herzlich deine



Flugtransport

Das möchte ich in Zukunft vermeiden:

Hier mache ich eine Ausnahme:



Früchte und Gemüse ausserhalb der Saison aus Europa

Das möchte ich in Zukunft vermeiden:

Hier mache ich eine Ausnahme:



Kaffee & Schokolade

Das möchte ich in Zukunft vermeiden:

Hier mache ich eine Ausnahme:

???

Das möchte ich in Zukunft vermeiden:

Hier mache ich eine Ausnahme:



Liebe

Ich mache mir viele Gedanken, wie mich ernähren. Ich habe bereits positive, nachhaltige und gesunde Ernährungsgewohnheiten für mich definiert, auf die ich stolz bin Heute habe ich etwas über mich und meine Ernährungsgewohnheiten gelernt, dass ich nicht vergessen möchte... Ich habe mir vorgenommen, etwas Neues zu versuchen, nämlich...



Herzlich deine

Wie viele Lebensmittel wirfst du weg?

Erinnere dich an dein Verhalten in den letzten 2 Tagen und notiere das Ergebnis.

Von (Datum)
Bis (Datum)

Was habe ich weggeworfen? Wieviel?

Gestern Gramm/Stk/Portion/EL/TL
Vorgestern Gramm/Stk/Portion/EL/TL

Diesen Teil füllst du erst aus, wenn Dialog im Quartier dir die Postkarte zurückgesendet hat. Beobachte dein Verhalten eine Woche und notiere das Ergebnis.

Von (Datum)
Bis (Datum)

| Was habe ich weggeworfen? | Wieviel? (Gramm/Stk/Portion/EL/TL) | Was habe ich gerettet? | Wieviel? (Gramm/Stk/Portion/EL/TL) |
|---------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
|---------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|

| | | | |
|----------|-------|-------|-------|
| Mo | | | |
| Di | | | |
| Mi | | | |
| Do | | | |
| Fr | | | |
| Sa | | | |
| So | | | |

Was hat sich verändert?

Auf der Rückseite kannst du deine Massnahmen und deine Challenge formulieren, um Food Waste zu vermeiden.



DEINE CHALLENGE

Ab heute reduziere ich Food Waste. Was ist deine persönliche Challenge?
Welche Micro Habits möchtest du ausprobieren, um deinen Food Waste zu reduzieren?

Deine persönlichen Massnahmen:

Deine persönliche Challenge:



Postkarte an mich selbst

www.deinquartiernachhaltig.ch

Gewohnheiten änderst du zusammen mit deiner WG, deiner Familie, deinem Partner, deiner Partnerin. Faire Spielregeln, gemeinschaftliche Anerkennung und kleine Belohnungen sind die Voraussetzung, damit es klappt. Wir haben Anregungen für dich. Formuliere deine eigene Challenge, deine Belohnungen und deine motivierenden Momente.

- Einige ausstehende Hausarbeiten (Waschen, Kochen, Putzen) darf ich für ... Wochen, ... Mal an meine Mitbewohner:innen auslagern, schliesslich habe ich die Einkaufskoordination für alle übernommen und unseren Food Waste komplett reduziert.
- Meine eingemachten mit dem Überschuss vom Gartengemüse sind super lecker. Ich bekomme positives Feedback von den Nachbarn und der Familie. Verschenken macht Spass. Das mache ich öfter.
- Heute stosse ich mit einem Glas Prosecco darauf an, dass wir unseren Food Waste in den letzten ... Wochen / Monaten um die Hälfte reduziert haben.
- Ich habe erreicht. Ich gönne mir einen Ausflug in die Berge / aufs Land.
- Meine persönliche Belohnung:

.....

.....

.....



DEINE CHALLENGE

Ab heute reduziere ich Food Waste. Was ist meine persönliche Challenge?
Was aus dem grossen Potpourri an Micro Habits nehme ich mir vor?
Einige Anregungen zum Erweitern.

- Ich lerne Einmachen. Ich möchte vor allem konservieren.
- Mein Kühlschrank ist ab heute anders organisiert. Ich habe den Überblick und Lebensmittel werden im passenden optimalen Temperaturbereich aufbewahrt.
- Mein(e) Mitbewohner:in hat Hummus im Kühlschrank stehen gelassen. Seit 2 Tagen steht er da. Darf ich davon nehmen? Der Hummus bekommt jetzt eine Identität. Mit einem Post-it gebe ich den Resten einen lustigen Namen: Der Flüchtige Hummus, suche neue Besitzer, schreib mir doch! Unter wer_zuletzt_kichert_erbst_am besten@foodsave.org? Ich ziehe die Aufmerksamkeit meiner Mitbewohner:innen auf ihre vergessenen Lebensmittel zurück.
- Ich protokolliere, wie oft meine Portionen zu gross sind, so das Reste entstehen. Wie verwende ich diese? Wie oft werfe ich sie weg?

Meine Massnahmen:

.....

- Meine persönliche Challenge:

.....



.....

.....

.....

MIT EINEM NEWSLETTER DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Ziel der Methode

Nach den Veranstaltungen von Dialog im Quartier sind die Teilnehmenden hoch motiviert, etwas zu ändern. Wie können die Initiativen und Veranstalter:innen die Menschen dabei begleiten? Wie kann die Motivation für das Umsetzen und Machen hochgehalten werden? Mit 4–5 Newslettern haben wir jeweils die gesamte Veranstaltungsserie begleitet. Der Newsletter wird je eine Woche nach jeder Veranstaltung gesendet und nimmt die wichtigsten Informationen aus der gerade gelaufenen Veranstaltung auf, gibt weitere Anknüpfungspunkte, «Nudges» oder Tipps, um motiviert zu bleiben. Der Newsletter gibt die Möglichkeit, das neue Handeln als Challenge anzugehen und die Ergebnisse mit anderen Teilnehmenden zu teilen.

Anleitung

Bewährt hat sich folgende Newsletter-Struktur:

- Anknüpfen an die «Postkarte an dich selbst»
- Was uns von den letzten Veranstaltungen geblieben ist?
- Für den Gedächtnis- und Browserspeicher
- Diese Tipps finden wir am wertvollsten, damit
- So geht es weiter

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Das Format kommt gut an und wird von bis zu 80 % der Abonnenten geöffnet. – Moderatorin

Schwieriger ist es, genug Energie bei den Teilnehmenden zu entwickeln, damit tatsächlich auch Beispiele des eigenen Handelns geteilt werden. Hier blieb der Rücklauf eher spärlich. Trotzdem ist es wichtig, diese Beispiele zu sammeln, weiterzuentwickeln und zu teilen, weil nur so ein Ideenrepertoire entsteht, von dem wir alle lernen können.

Unter dem folgenden QR-Code ein Beispiel für einen solchen ausgestalteten Newsletter.



BEISPIELE FÜR DAS HANDELN

Wechsel von Ernährungsgewohnheiten

Unsere Gesellschaft wird nicht von heute auf morgen auf die Planetary Health Diet (näher vorgestellt im **Arbeitsheft 1**) umstellen, ~~dh~~ sich nur saisonal ernähren oder Food Waste konsequent vermeiden. Wollen wir Veränderungen erreichen, so braucht es ein soziales Umfeld, welches eine pflanzenbasierte Ernährung vorlebt, z. B. auf der Speisekarte im Restaurant. Es braucht Beispiele langlebiger, kleiner Veränderungen, die jeder im eigenen Haushalt nachmachen kann. Beispiele und Ideen aus der Praxis sind deshalb hier zusammengetragen, um in den Workshops als Ideen vorgestellt zu werden.

Mögliche Ansatzpunkte bei Quartierbewohner:innen

Sich auf die pflanzenbasierte Küche einlassen

*Beim Frühstück bin ich eher der salzige Typ. Bis anhin waren das Käsebrot, Bündnerfleisch etc. Nicht viel jeweils, aber ganz klassisches Schweizer Frühstück. Was ist es eigentlich, was mir daran schmeckt? In erster Linie der pikante, herzhaft Geschmack auf dem Brot. Nun ersetze ich das schon seit 2 Jahren durch verschiedene eiweisshaltige Aufstriche auf Hülsenfruchtbasis. Dahl, Linsenaufstrich, Hummus. Da ich sowieso gerne experimentiere, ist es einfach, hier jeweils eine grössere Menge vorzubereiten. Ein Glas steht immer im Kühlschrank, auch für den Hunger zwischendurch. Die anderen Portionen friere ich ein. Aber lange bleiben die Gläser sowieso nicht im Gefrierer.
– Teilnehmende*

*Wir wollten ausprobieren, wie sich pflanzenbasierte Küche bei pflanzlicher Sahne anfühlt. Haben wir gemacht. Das Rezept ist einfach, die Bindefähigkeit wunderbar:
<https://deinquartiernachhaltig.org/erfolge/>
– Teilnehmende*



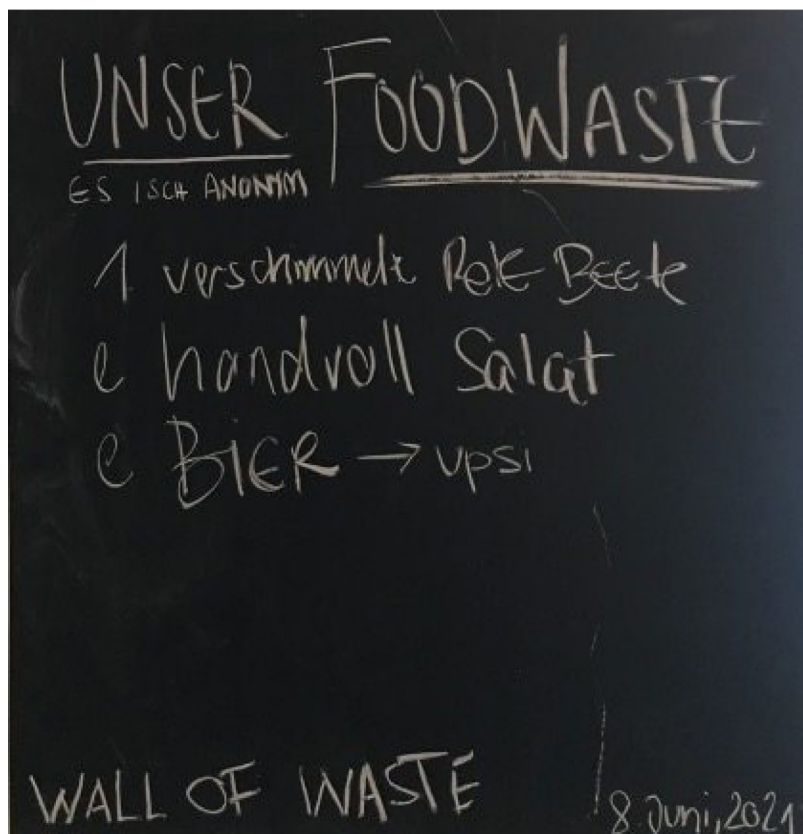
Ein neues Gemüse einführen – und nicht nur bei Kindern und Jugendlichen

- Gemüse zu jeder Mahlzeit anbieten.
- Neues Gemüse mit mehreren bekannten Arten zusammen anbieten. Es wird ausgenützt, dass die meisten Menschen gerne divers essen, ausprobieren, aber gleichzeitig auf bekannte Geschmackserlebnisse zurückgreifen möchten
- Den Verzehr von Gemüse belohnen, zum Beispiel mit einem Lächeln, lobenden Worten oder mit positiven Gesten.

Diese Ideen wurden Appleton et al., 2018 entnommen.

Food Waste

Die Wall of Waste



Varianten bei der Umsetzung:

Bei uns hängt jeweils im Mai für einen Monat lang ein Zettel am Kühlschrank. Auf dem notieren wir in einfachen Messgrößen, was im Abfall landet. Das Food-Waste-Tagebuch hat natürlich seinen Effekt: Weil wir wissen, dass wir es aufschreiben müssen, geben wir uns eine extra Portion Mühe, nichts Essbares wegzuerwerfen. – Stadt Land Genuss

www.stadt-land-gnuss.ch/blog/effektives-tagebuch-food-waste-notieren-und-reduzieren

*Meine Challenge: Eine in der WG initiierte Food Waste-Wand erstellen und bis Ende 2021 auf 2 Dinge pro Woche reduzieren.
– Teilnehmende*

Nach dem Dialog im Quartier Essen ohne Food Waste wollte ich meine WG irgendwie dazu motivieren, achtsamer mit Lebensmittel umzugehen. Von wegen, keiner wirft etwas fort, so oft musste ich ihre Reste oder vergessenen Lebensmittel wegwerfen.

*Mit ihrem Einverständnis durfte ich eine WALL OF WASTE in unserer Küche anbringen. Auch wenn ich die Einzige war, die etwas hingeschrieben hat. Zu sehen, dass wir doch nicht ganz unschuldig sind, hat ihre Bereitschaft, mehr auf ihre Lebensmittel zu achten, deutlich erhöht. Danke liebe WG < 3
– Teilnehmende*

Nicht hungrig einkaufen gehen, weil wir dann zu viel kaufen.

Ich gehe auf dem Heimweg einkaufen, dann wenn der Hunger am grössten ist. Da wird für meinen Ein-Personen Haushalt schnell zu viel eingekauft. Nun habe ich eine neue Micro Habit integriert: Jedesmal bevor ich mein Büro verlasse, esse ich eine Handvoll Nüsse und trinke ein grosses Glas Leitungswasser. Damit ist der ärgste Hunger gestillt und Einkaufen verläuft viel entspannter! – Teilnehmende



Brötchen statt Brot

*Als Ein-Personen Haushalt sind die Brote für mich gross. Brot wird bei mir hart. In Zukunft kaufe ich mir ein kleines Brötchen, das reicht dann 2–3 Tage.
– Teilnehmende*

Kinderportionen

*Bei unseren Kindern bleibt immer etwas übrig, das ist kaum zu vermeiden. Alles, was noch aufgegessen werden muss, landet bei mir oder im Abfall.
– Teilnehmende*

Eine Lösung: Kleine Portionen schöpfen, dafür lieber öfter. Viele Familienratgeber erwähnen das Problem: Erwachsene überschätzen Kinderportionen fast immer.

Eine Kinderportion – kleine Hände, kleine Portionen:

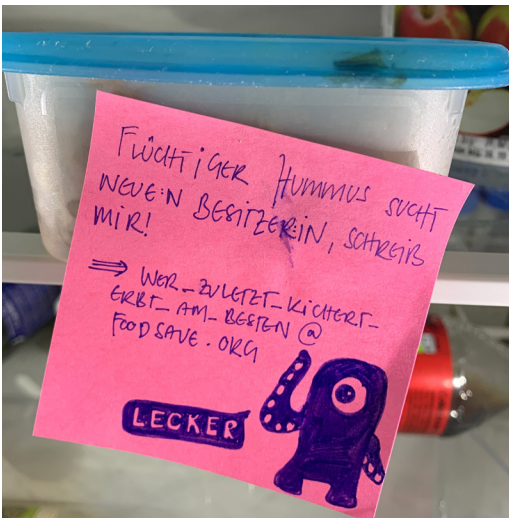
- Gemüse und Blattsalat: 2 gewölbte Kinderhände voll.
- Obst, Nudeln, Reis, Müsli, Kartoffeln: 1 gewölbte Kinderhand voll.
- Brot: 1 Scheibe so gross wie die Handfläche. Bei kleinen Kindern kann das auch nur ¼ Brotscheibe sein.
- Fleisch, Fisch etc.: 1 Portion so gross wie die Handfläche.
- Ungesättigte Fettsäuren aus Rapsöl etc.: sind 2–3 Esslöffel für einen Erwachsenen ideal, so sind es beim Kind ½ - 1 Esslöffel.
- Süssigkeiten: höchstens so gross wie der Daumen.

Für Erwachsene z.B. Teigwaren und Reis abwiegen:

- Trockene Teigwaren pro Person = 80 g für den kleinen Hunger, 150 g für eine grosse Portion.
- Reis pro Portion = 40 g oder 80 g

Weitere Ideen

- Ich inspiriere mindestens 4 Menschen, Lebensmittelverschwendung zu minimieren.
- Jede Woche lege ich mindestens einen Tag ein, an dem ich nur mit angefangenen Packungen oder Resten koche. An diesem Tag werden keine neuen Zutaten oder Lebensmittel eingekauft.
- Auf meine Reste schreibe ich: Zum Essen für alle...



Mein(e) Mitbewohnerin hat Hummus im Kühlschrank stehen gelassen. Seit 2 Tagen steht er da. Darf ich davon nehmen? Der Hummus bekommt jetzt eine Identität. Mit einem Post-it gebe ich ihm einen lustigen Namen: Der Flüchtige Hummus, suche neue Besitzer, schreib mir doch! Unter wer_zuletzt_kichert_erbst_am_besten@foodsave.org? Ich ziehe die Aufmerksamkeit meiner Mitbewohnerinnen auf ihre vergessenen Lebensmittel.

WELCHE IDEEN HAST DU?

Weitere Inspirationen in der Vorlage «Mikro-Habits – Memory Kartenset»



METHODEN FÜR LOKALE NAHRUNGSVERSORGUNG MITGESTALTEN

Regional, saisonal und ökologisch – aber woher? Wie entsteht eine lokale Lebensmittelversorgung im Quartier und an welchen Angeboten kann man sich beteiligen?

Mit den hier vorgestellten Methoden können Bewohner:innen eines Quartiers zusammen die Ernährungslandschaft neu denken. Es werden Kräfte frei, um in Quartieren und Nachbarschaften einen positiven Ernährungswandel anzustossen. Wichtig ist, dass Ressourcen da sind, um die Ideen und Wünsche der Quartierbewohnerinnen aufzugreifen und eine hilfreiche Hand bei der Umsetzung zu bieten. Quartierzentren und deren koordinative Stellen, Initiativen vor Ort und die mit der Umsetzung der Ernährungsstrategie beauftragten Stadtbeauftragten, sollten von Anfang an mit in die Planung einbezogen werden.

In welcher Phase befindet sich die Teilnehmenden?

Unsere Methoden begleiten Übergänge zwischen den verschiedenen Phasen des Verhaltensänderungsprozesses.

Phase 1

Vorüberlegungen anregen

Die Teilnehmenden haben sich noch nie überlegt, sich regional und saisonal zu ernähren.

Einflussfaktor und Massnahmen

Emotionale Kommunikation erhöhen.

Methoden

Keine Methoden vorhanden.

Phase 2

Absicht stärken

Die Teilnehmenden möchten sich regional und saisonal ernähren und haben sich auch schon vorgenommen, es zu tun. Sie haben diesen Plan noch nicht umgesetzt.

Einflussfaktor und Massnahmen

Den Teilnehmenden erlauben, innere Motivation und persönliche Werte zu entdecken und das individuelle Problembewusstsein erhöhen.

Methoden

- «Ja und» - Methode



Phase 3

Handlungen ermöglichen

Die Teilnehmenden haben im letzten halben Jahr manchmal zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln gegriffen. Es ist ein festes Ziel, dies in Zukunft regelmässig zu tun.

Einflussfaktor und Massnahmen

- Die individuelle Verhaltenskontrolle stärken, indem Beispiele von Umsetzungs- und Handlungswissen mitgegeben werden.
- Die Planungsfähigkeit und Integration in den Alltag erhöhen, indem Ziele und Vereinbarungen formuliert werden.

Methoden

- **Imaginationsreise**
- **Gemeinsam eine Quartierkarte entwickeln**
- **Du schreibst eine Postkarte an dich**

Phase 4

Gewohnheiten etablieren

Regionale und saisonale Ernährung wird für die Teilnehmenden eine Selbstverständlichkeit.

Einflussfaktor und Massnahmen

- Den Widerstand gegen und den Umgang mit Rückfällen durch Selbststeuerung und Resilienz stärken.
- Wiederkehrende Gelegenheiten für neue Gewohnheiten schaffen.
- Positive Rückmeldungen geben.
- Das soziale Umfeld stärken.

Methoden

- **Du schreibst eine Postkarte an dich**
- **Teilnehmende mit einem Newsletter begleiten**

IMAGINATIONSREISE

Ziel der Methode

Eine Imaginationsreise setzt bei den Teilnehmenden Kreativität und Vorstellungskraft frei. Wir stellen uns vor, wie wir uns in Zukunft in unserem Quartier mit Lebensmitteln versorgen möchten. Zusammen mit den Bewohner:innen ergänzen und denken wir die Ernährungslandschaft in unserem Quartier neu.

Wirkung der Methode

- Alle Teilnehmende werden dafür sensibilisiert, welche Aspekte zu einem nachhaltigen Ernährungssystem gehören.
- Infrastruktur und Dienstleistungen im Quartier, die eine saisonale und regionale Ernährung erlauben, werden sichtbar und gestärkt.
- Andere Teilnehmende mit ähnlichen Ideen und Anliegen kennenlernen und ein soziales Umfeld schaffen.

Anleitung

Die Imaginationsreise besteht aus der Kombination von unterschiedlichen Methoden:

1. «Ja und ...» - Methode zur Generierung von Ideen.
2. Traumreise: Jeder Teilnehmende vertieft eine (gemeinsame) Idee im eigenen Quartier und träumt, plant, handelt und feiert.

«Ja und ...» - Methode

Ziel der Methode

Mit dieser Methode können Ideen gesammelt werden. Sie werden nicht bewertet. Durch den Fokus, jeden Teilnehmenden mit «Ja und» beginnen zu lassen und durch das Bezugnehmen auf den Vorredner können die Ideen konstruktiv weiterentwickelt werden – ganz im Gegensatz zu einer isolierten, individuellen Problemlösungssuche.

Quelle: Verändert nach Gründerlexikon: <https://www.gruenderlexikon.de/checkliste/suchen/geschaeftsidee-suchen/kreativitaetstechniken/ja-aber-methode/>

Beispiel

Nur Lokales,
Exotisches in
einem extra
Laden

Ja und, ich würde
mir wünschen, dass
ich alle lokalen
Produkte in
Laufweite habe und
meine verschiedenen
Abos an einem Ort
abholen kann

Ja und, ich
würde gern diese
Sachen jederzeit
abholen können,
auch nach
Ladenschluss

Anleitung

- Eine Moderator:in leitet die Ideenfindung.
- Die Moderatorin stellt die Frage: *Stell dir vor: Wie möchtest du, dass die lokale Nahrungsversorgung in deinem Quartier aussieht?*
- Sie ruft die Teilnehmenden der Reihe nach auf und fordert unter moderatem Zeitdruck jeweils eine Idee des Teilnehmenden. Die Teilnehmenden beginnen ihre Ideen mit den Worten "Ja, und..." und bauen auf der Idee ihres Vorredners auf.

Ressourcen

Papier (Flipchart, Post-It in verschiedenen Grössen und Farben)

Stifte

Vorlage «Ja und...»



Zeit

30 Minuten. Um den Fluss nicht zu unterbrechen, sollte jeder Teilnehmende die Zeit bekommen, den eigenen Gedanken auszusprechen. Jeder Teilnehmende sollte mindestens einmal, besser zweimal sprechen dürfen. Je nach Grösse der Gruppe muss mehr Zeit eingeplant werden.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Es entsteht in kurzer Zeit eine Fülle von Ideen, die im strukturierten Prozess kondensiert, weiterentwickelt oder vertieft werden können. Es zeigen sich Cluster oder Muster von Ideen, die sich in verschiedenen Kleingruppen wiederholen. Die Methode ist auch für unerfahrene Moderatorinnen schnell umsetzbar. – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

- Die Teilnehmenden können ihre Gedanken und Ideen frei äussern.
- Es wird keine Kritik geäussert.
- Die Moderator:in achtet darauf, dass jeder Satz mit «Ja und...» beginnt..
- Alle Teilnehmenden müssen ausreden können.
- Alle Teilnehmenden sollten in jeder Runde Ideen beisteuern und nicht aussetzen.

JA UND...?

Stell dir vor – wie möchtest du, dass die lokale Nahrungsversorgung in deinem Quartier aussieht? Was wünschst du dir an Angeboten im Quartier, in den Läden, an der nächsten Ecke?

Jede Idee ist willkommen, einzige Bedingung, dein Satz beginnt mit «Ja und». Du gibst weiter an den nächsten Teilnehmer, der deine Idee weiterdenkt oder einen neue einbringt. Einzige Bedingung auch hier: der Satz beginnt mit «Ja und».

Unsere Moderator:innen schreiben eure Ideen auf Post-It Zetteln mit.

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| Ja und...? | | | |
|-----------------------|--|--|--|

Wir öffnen uns neuen Ideen, indem wir jeden Satz mit «Ja und» beginnen. Indem wir Bezugnehmen auf den Vorredner, können die Ideen konstruktiv weiterentwickelt werden.

Traumreise

Ziel der Methode

Jeder Teilnehmende vertieft eine Idee im eigenen Quartier und träumt, plant, handelt und feiert. Die Methode lehnt sich an «Dragon Dreaming» nach John Craft an. Wir integrieren einen sehr verkürzten Ablauf, der erste Schritte einer Projektentwicklung für eine neue Ernährungslandschaft im eigenen Quartier begleiten kann. Der Prozess dient dazu, kreative, gemeinschaftliche und nachhaltige Projekte, voranzutreiben.

Beispiel

Träumen

Mit meinen
Nachbarn einen
Foodkorb
beziehen

Planen

Ich schlage das
in der
Nachbarschaft
vor

Handeln

Ich koordiniere
es: Erste Pilot-
bestellung für
die Einkaufs-
gemeinschaft

Feiern

Ich feiere das,
wenn die
Nachbarn zum
ersten Mal mit-
machen wollen!

Anleitung

Die Modertator:in stellt die Fragen:

- Um euer Quartier oder euer Umfeld neu zu gestalten und eine lokale Nahrungsversorgung zu ermöglichen – was muss geschehen?
- Welche Aufgaben definiert ihr für die Gruppe?
- Welche Aufgaben definiert ihr für euch selbst?

Die vier Phasen der Projektentwicklung

Traumphase

In der Traumphase geht es darum, uneingeschränkt deinen Träumen, Raum zu geben. Du teilst deinen Traum, deine Vision mit anderen Quartierbewohner:innen.

Planungsphase

Hier wird sortiert, aufgeteilt, definiert, gefiltert, fokussiert und zusammengefasst.

- Legt z. B. erste Ziele und Oberziele fest, verteilt Aufgaben und gibt dem ganzen Projekt einen zeitlichen Rahmen.

Handlungsphase

- Was ist konkret der nächste Schritt, die nächsten Schritte, die wir, die ich in den nächsten vier Wochen machen werden. Konkret vereinbaren wir eine Aktion mit uns selbst, die wir dann auch umsetzen.

Die letzte Phase: Feiern

Wenn das Projekt abgeschlossen ist, dann folgt die Phase des Feierns:

- Wenn die Gruppe ihr Ziel erreicht hat, wie und was möchtet ihr feiern?

Quelle: Für die Beschreibung der einzelnen Schritte des Prozesses haben wir zurückgegriffen auf Brockhaus, S. (17. Februar 2019). Dragon Dreaming: So funktioniert die Methode. <https://utopia.de/ratgeber/dragon-dreaming-so-funktioniert-die-methode/>

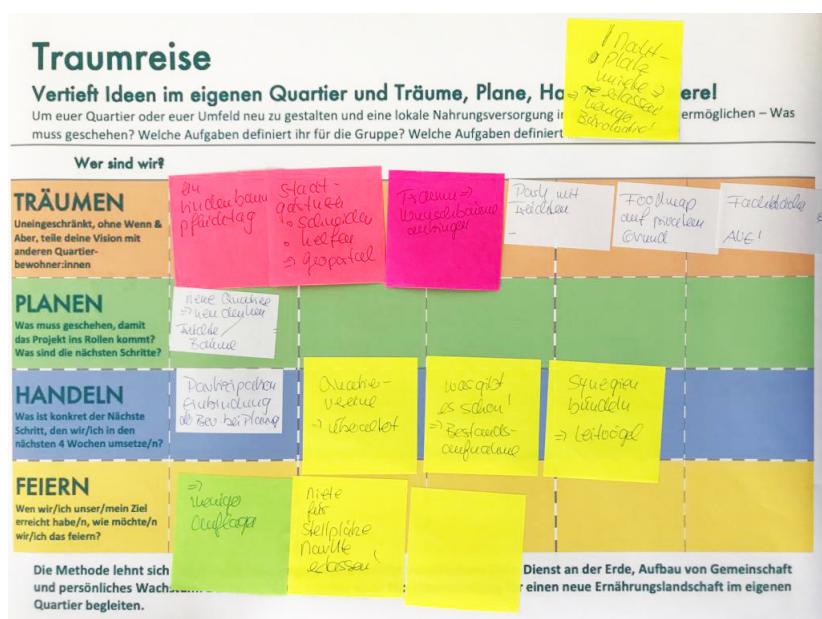


Abbildung 2

Beispiel der Ergebnisse einer Imaginationsreise von Teilnehmenden an einer Veranstaltung in Basel 2021. Quelle: Für die Beschreibung der einzelnen Schritte des Prozesses haben wir zurückgegriffen auf Brockhaus, S. (17. Februar 2019). Dragon Dreaming: So funktioniert die Methode. <https://utopia.de/ratgeber/dragon-dreaming-so-funktioniert-die-methode/>

Ressourcen

Papier, Flipchart, Post-It in verschiedenen Grössen und Farben

Eine Flipchart mit den verschiedenen Phasen sollte vorbereitet werden.

Die Vorlage «Traumreise» kann ausgedruckt werden. Mindestens A3-Format verwenden.

Stifte



Zeit

30 Minuten. Optimale Gruppengrössen liegen bei 6 Personen. Es können Untergruppen gebildet werden.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Die Teilnehmenden kommen schnell zu den Planungsschritten. Klar muss sein:

Wer nimmt die Ergebnisse entgegen (z. B. Quartierentwicklung, Stadtentwicklung)?

Was passiert mit den Ergebnissen?

Gibt es jemanden, der die Umsetzung in die Hände nehmen möchte?

Bildet sich eine Gruppe, die die nächsten Schritte machen möchte?

Soll es ein Follow Up geben?

Oder werden die Ergebnisse als ein möglicher Traum dargestellt und an andere Gruppen weitergegeben? – Moderatorin

Die positive Energie für eine Veränderung nicht verpuffen lassen.

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Für die Traumphase gibt es ein paar grundsätzliche Regeln:

- Über den Traum wird nicht geurteilt. Dieser ist nicht «richtig» oder «falsch».
- In der Traumphase können Widersprüche nebeneinander existieren.
- Vielfältigkeit und Authentizität sind die Basis für diese Phase.
- Ein Traum sollte immer positiv formuliert sein, also nicht als «ich möchte nicht», sondern immer «ich möchte».

Traumreise

Vertieft Ideen im eigenen Quartier und Träume, Plane, Handle und Feiere!

Um euer Quartier oder euer Umfeld neu zu gestalten und eine lokale Nahrungsversorgung in eurem Quartier zu ermöglichen – Was muss geschehen? Welche Aufgaben definiert ihr für die Gruppe? Welche Aufgaben definiert ihr für euch selbst?

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Träumen Uneingeschränkt, ohne Wenn & Aber, teille deine Vision mit anderen Quartierbewohner:innen | | | | | |
| Planen Was muss geschehen, damit das Projekt ins Rollen kommt? Was sind die nächste Schritte? | | | | | |
| Handeln Was ist konkret der nächste Schritt, den wir / ich in den nächsten 4 Wochen umsetze/n. | | | | | |
| Feiern Wenn wir / ich unser / mein Ziel erreicht habe/n, wie möchte/n wir / ich das feiern? | | | | | |

Die Methode lehnt sich an Dragon Dreaming[®] an und verfolgt verschiedene Ziele: Dienst an der Erde, Aufbau von Gemeinschaft und persönliches Wachstum. der Ablauf kann Schritte einer Projektentwicklung für eine neue Ernährungslandschaft im eigenen Quartier begleiten.

GEMEINSAM EINE QUARTIERKARTE ENTWICKELN

Ziel der Methode

Verschiedene Akteure haben bereits Quartierkarten entwickelt, die Angebote oder Ressourcen für eine ökologischen und lokale Ernährung sichtbar machen. Als letzten Schritt nach der Traumreise können diese oder leere Quartierkarten genutzt werden, um konkret das «Wo» und das «Was» sichtbar zu machen, an dem sich etwas durch unsere Handlungen verändern soll. So werden auch Orte, die eine Ressource darstellen können, z. B. Schulhausküchen, erkannt oder Synergien mit bestehenden Angeboten geschaffen. Die Quartierkarten dienen dem Kommunizieren, was möglich sein könnte.

Beispiele

Transition Zürich hat [Quartierkarten](#) für ein enkeltaugliches Leben erstellt, die sich, in der gedruckten Form als Wandschmuck eignen.

Auf der [Nachhaltigkeitskarte](#) der AG Nachhaltigkeit der Universität Basel findet sich bereits eine ganze Fülle bestehender Angebote für eine nachhaltige Ernährung in den Baslern Quartieren.

Von Zero Waste Switzerland gibt es ebenfalls eine [Karte](#) mit vielen Angeboten.



Abbildung 3

Beispiel der Ergebnisse einer Quartierkarte von Teilnehmenden an einer Veranstaltung in Basel 2021.

Anleitung

- Die Moderator:in gibt Zeit für einen Austausch anhand der folgenden Fragen:
 - *Strukturen: Was gibt es im Quartier?*
 - *Umfeld: Wo kann man in der Community mithelfen?*
 - *Wo soll was entstehen?*
 - *Wo gibt es Ressourcen oder Infrastrukturen, die sich für Synergien eignen?*
- Quartierkarten oder Stadtkarte in Flipchart-Grösse dienen der Orientierung. Bestehendes kann, muss aber nicht eingezeichnet sein.
- Fähnchen mit Pins, um Angebote, die entstehen sollen, in der Karte zu verankern, z. B. wie dicht sollte das Netzwerk an Quartierdepots sein, damit es wirkt?
 - Rot: Ein bestehendes Angebot, z. B. Quartierdepot.
 - Blau: Infrastrukturen, die Synergien ermöglichen könnten, z. B. bestehender Kirchengemeinderaum mit Küche.
- Wie werden die Ergebnisse gesichert? Mittels eines Fotos oder online in Google Maps einzeichnen.

Ressourcen

Quartierkarten oder Stadtkarten als Ausdruck in A3. Karten für Städte und Gemeinden können heruntergeladen werden:

Ganze Schweiz: <https://map.geo.admin.ch> | Basel: <https://www.geo.bs.ch/>

Zürich: <https://www.stadtplan.stadt-zuerich.ch> | Luzern: <https://map.stadtluzern.ch/citymap>

Fähnchen mit Pins. Alternativ kann auch mit verschiedenfarbigen Stiften oder Post-It gearbeitet werden. Optional können Monopoly-Häuschen oder Legosteine zur Verfügung gestellt werden.

Zeit

30 Minuten. Optimale Gruppengrössen liegen bei 6–10 Personen. Es können Untergruppen gebildet werden.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Eine sehr gute Methode, um Ressourcen und Freiräume im Quartier zu identifizieren, an die sich mit der Imaginationsreise anknüpfen lässt. – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Bereits im Vorfeld definieren und immer wieder kommunizieren:

- Wem soll die Quartierkarte überreicht werden?
- Wer interessiert sich für die Ergebnisse?
- Die positive Energie für den Wandel nicht verpuffen lassen.

METHODEN, UM ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ZU VERÄNDERN

Wie hängen individuelle Ernährungsgewohnheiten mit der Gesundheit des Planeten und dem Wohlbefinden zusammen? Welche Kriterien für eine Auswahl von Lebensmitteln bewirken eine Veränderung? Welche Veränderungen spiegeln die Werte, Überzeugungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden wieder? Alle hier vorgestellten Methoden können kombiniert oder einzeln durchgeführt werden.

In welcher Phase befindet sich die Teilnehmenden?

Unsere Methoden begleiten Übergänge zwischen den verschiedenen Phasen des Verhaltensänderungsprozesses.

Phase 1

Vorüberlegungen anregen

Die Teilnehmenden haben sich noch nie überlegt, sich regional und saisonal zu ernähren.

Einflussfaktor und Massnahmen

Emotionale Kommunikation erhöhen.

Methoden

Keine Methoden vorhanden.

Phase 2

Absicht stärken

Die Teilnehmenden haben sich überlegt, die Ernährungsgewohnheiten zu ändern (z. B. den Fleischkonsum zu reduzieren, weniger Kaffee zu trinken etc.) und sich auch schon vorgenommen, es zu tun. Sie haben diesen Plan aber noch nicht umgesetzt.

Einflussfaktor und Massnahmen

Den Teilnehmenden erlauben, innere Motivation und persönliche Werte zu entdecken und das individuelle Problembewusstsein erhöhen.

Methoden

- Ein Ernährungsprotokoll führen und die eigenen problematischen Ernährungsweisen überdenken
- Einen Wertedialog führen und die innere Motivation stärken
- Der Weltacker-Apero: Wie viel Essen wächst auf 1m²?



Phase 3

Handlungen ermöglichen

Die Teilnehmenden haben im letzten halben Jahr manchmal ihre Ernährungsgewohnheiten geändert. Es ist ein festes Ziel, dies in Zukunft regelmässig zu tun.

Einflussfaktor und Massnahmen

- Die individuelle Verhaltenskontrolle stärken, indem Beispiele von Umsetzungs- und Handlungswissen mitgegeben werden.
- Die Planungsfähigkeit und Integration in den Alltag erhöhen, indem Ziele und Vereinbarungen formuliert werden.

Methoden

- Weisst du, wann dein Obst und Gemüse Saison hat?
- Einen Teller nach der Planetary Health Diet zusammenstellen
- Du schreibst eine Postkarte an dich

Phase 4

Gewohnheiten etablieren

Nachhaltige Ernährung wird für die Teilnehmenden eine Selbstverständlichkeit.

Einflussfaktor und Massnahmen

- Den Widerstand gegen und den Umgang mit Rückfällen durch Selbststeuerung und Resilienz stärken.
- Wiederkehrende Gelegenheiten für neue Gewohnheiten schaffen.
- Positive Rückmeldungen geben.
- Das soziale Umfeld stärken.

Methoden

- Mit Mikro-Habits arbeiten
- Teilnehmende mit einem Newsletter begleiten

PARCOURS FÜR NEUE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

Es ist herausfordernd, neue Ernährungsgewohnheiten zu etablieren. Besonders die pflanzenbasierte Küche braucht Zeit, Lust, Vorbilder und Ideen. Umsetzungswissen, Planungsfähigkeit, Integration in den Alltag, aber auch Gelegenheiten, um neue Gewohnheiten einzuüben, müssen geschaffen werden.

Im Rahmen von dem Parcours «Meine Ernährung, mein gesunder Planet» können die Teilnehmenden verschiedene Stationen besuchen. Die Stationen werden von verschiedenen Akteurinnen des Ernährungswandels begleitet, die so einfach mit der Quartierbevölkerung ins Gespräch kommen können.

Es werden Fragestellungen der Bevölkerung zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung aufgenommen.

Jede Parcours-Station dauert ca. 30 Minuten. Empfohlen werden 6 Parcours-Stationen, von denen die Teilnehmenden mindestens 4 besuchen sollten.

Stationen

Wir führen ein Ernährungsprotokoll

Mein Wertedialog: Was ist mir beim Essen wichtig?

Der Weltacker-Apero: Wie viel Essen wächst auf 1m²?

Teste dein Wissen: Welches Gemüse und Obst hat wann Saison?

Mein Wochenmenü nach der Planetary Health Diet zusammenstellen

Mich dank Micro Habits gesünder und nachhaltiger ernähren

WIR FÜHREN EIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Ziel der Methode

Ein Ernährungsprotokoll oder –tagebuch bietet immer wieder neue Einsichten. Wir unterschätzen oder überschätzen die Menge an Lebensmitteln, die wir konsumieren. Solche Protokolle lohnen sich für einen gewissen Zeitraum, z. B. 2 Tage, 1 Woche, um eine realistische Einschätzung des eigenen Durchschnittsverbrauchs zu bekommen. Dann immer wieder in unregelmässigen Abständen für einen Checkup.

Wirkung der Methode

- Allen Teilnehmenden wird bewusst, wie ihre individuellen Ernährungsgewohnheiten sich auf die Umwelt auswirken.
- Alle Teilnehmenden verstehen Konzepte wie den Klima-Fussabdruck und können diese auch beim täglichen Einkaufen anwenden.
- Allen Teilnehmenden wird bewusst, dass sie durch ihre Ernährungsgewohnheiten wirksam werden können.

Anleitung

Die Teilnehmenden füllen das Ernährungsprotokoll selbständig aus.

Danach können sie miteinander teilen und diskutieren:

- Was fällt mir auf? Wovon war ich überrascht?
- Was esse ich besonders häufig?
- Welche meiner Lebensmittel kosten besonders viele Umweltpunkte?
- Wo machen meine Ernährungsgewohnheiten bereits einen positiven Unterschied?
- Wo sehe ich für mich Spielraum für Veränderungen?

Ressourcen

Vorlage «Ernährungsprotokoll»



Vorlage «Umweltpunkte»



Zeit

30 Minuten. 10 Minuten für das Ausfüllen des Protokolls in Einzelarbeit reservieren. Danach jeden zu Wort kommen lassen, um die oben genannten Fragen kurz zu beantworten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Gut, mal zu überlegen, was man eigentlich gegessen hat. Schon der Vortag ist schwierig.

– Moderatorin

Man bekommt einen ehrlichen Überblick über seinen tatsächlichen Konsum.

– Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

- Die Lebensmittelpyramide als Richtschnur muss gut eingeführt werden.
- Der Klima-Fussabdruck (siehe **Arbeitsheft 1**) muss ebenfalls eingeführt werden.
- Schwierig ist es manchmal, die Mahlzeiten den Rubriken (Eiweiss, Kohlenhydrate) zuzuordnen. Hier sollte der Moderator oder die Moderatorin Vorgaben machen.

Viele Fragen beschäftigen sich mit der Umsetzung einer pflanzenbasierten Ernährung. Das ist für die Moderatorinnen anspruchsvoll. Moderatorinnen nehmen Fragen, die sie selbst nicht beantworten können, zurück ins Plenum. Es sollte immer eine Expertin z. B. Ernährungsberaterin mit eingeladen werden, die diese Fragen aufnehmen und im Plenum beantworten kann. Typische Fragen wären:

- Wie stelle ich sicher, dass ich jeden Tag genug Eiweiss bekomme?
- Wie viel Hülsenfrüchte sollte ich zu mir nehmen? Wie mache ich das?
- Bei internationaler Küche (z. B. asiatisch): Gibt es Ersatzprodukte?
- Ist es ok, [...] zu essen?»

Ernährungsprotokoll

Überlege Dir

Was habe ich in den letzten 2 Tagen gegessen? Vervollständige die Tabelle. Mengenangaben: 1 Portion, 1 Kaffee-/ Suppenlöffel, 1 L, 1 Scheibe, ½ Scheibe, 1 Schale, 1 Teller, Anzahl.

| Tag 1 | Gemüse, Obst | Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte | Eiweiss (pflanzlich & tierisch) | Nüsse, Öle | Süßes, Salziges, Alkoholisches | Kaffee, Tee |
|-------------------------|--------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------|--------------------------------|----------------------|
| Morgens | 2 Birnen | | | | | 2 Tassen Milchkaffee |
| Zwischenmahlzeit | | | | | 1/2 Tafel Schoggi | |
| Mittags | | | | | | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | | |
| Abend | | | | | | |

Teile mit anderen

- Was esse ich besonders häufig?
- Welche meiner Lebensmittel kosten besonders viele Umweltpunkte (siehe Rückseite)?
- Was fällt mir auf? Wovon war ich überrascht?
- Wo machen meine Ernährungsgewohnheiten bereits einen positiven Unterschied?
- Wo sehe ich Spielraum für Veränderungen?

Beispiele aus vorherigen Durchführungen:

Ich ersetze eine tierische Proteinquelle durch eine pflanzliche z.B. mit einem Linsendahl.

Ich tausche meine exotische Mango durch einen einheimischen Apfel.

Ich versuche anstelle von meinem 3. Kaffee am Tag, einen Chai-Latte zu trinken, mit Milch oder Hafermilch.

Warum diese Übung?

Ein Ernährungsprotokoll oder -tagebuch bietet einem immer wieder neue Einsichten. Wir unterschätzen in der Regel die Menge an Lebensmitteln, die wir konsumieren.

Klima-Rechner verstehen und anwenden

Klima-Rechner zeigen, wie viel CO₂ durch Lebensstil und die Ernährung entsteht. Das ist sinnvoll, weil CO₂ in den verschiedensten Schritten bei der Erzeugung von Lebensmitteln anfällt, nämlich ca. 50 %, der ernährungsbedingten CO₂-Emission in der Landwirtschaft, 30 % beim Konsumieren daheim, 15 % beim Transport und 5 % bei der industriellen Verarbeitung (www.werkzeugkastenumwelt.ch).

Code Check App

Die Code Check App verwendet ein Ampelsystem für Lebensmittel, welches auf dem Klima Score beruht. Es können die Barcodes oder EAN (=European Article Number) verschiedener Produkte live gescannt werden. Spannend zum Ausprobieren an einer Veranstaltung ist es verschiedene Barcodes oder Produkte mitzubringen und diese dann einzuscannen.

[App installieren](#)

Klima Score

Der Klima Score ist nicht für alle Produkte vorhanden, aber einige Beispiele an dieser Stelle:

Klima Score gering: Coop Karma Pita Brot pro 100 g 69 g CO₂-eq.

Klima Score mittel: Alnatura Bio ganze Tomaten geschält pro 100 g 34 g CO₂-eq.

Klima Score mittel: Coop Qualite & Prix Gehackte Tomaten pro 100 g 46 g CO₂-eq.

Tip: Wieso dieser Unterschied im Ampelsystem zwischen den Tomaten (mittel) und dem Pita Brot (gering), obwohl bei einer Verzehrmenge von 100 g Tomaten weniger CO₂-eq. anfallen als beim Pita Brot? Um die gleiche Menge an Kalorien aufzunehmen wie beim Brot, müssen sehr viel mehr Tomaten gegessen werden. Für die gleiche Anzahl Kalorien fällt der Klima Score bei den Tomaten höher aus.

Wie fühlt sich dieser Rechner an?

Auf den ersten Blick eine sehr intuitive Darstellung mit rot, gelb, grün. Da der Klima Score immer für ein einzelnes Produkt berechnet wird, kann dieser nicht zum Warenkorb zusammengesetzt werden. Damit erschliesst sich nicht, ob wir mit unseren Einkäufen und Ernährungsgewohnheiten das Tagesbudget an CO₂-eq. einhalten.

«Ein guter Tag hat 100 Punkte»

«Ein guter Tag hat 100 Punkte» rechnet CO₂-eq. in Klimapunkte um. Klimapunkte sind ein Ansatz, um CO₂-Werte zu veranschaulichen.

<https://eingutertag.org/de/>

Tip: «Ein guter Tag hat 100 Punkte» setzt ein etwas höheres CO₂-Budget pro Person und Jahr an als in der Schweiz angestrebt wird: 2.5 statt 1.5 Tonnen. Dieser höhere Wert kann korrigiert werden, indem für die Ernährung nur 20 Klimapunkte pro Tag und Person zur Verfügung gestellt werden. Dieses entspricht dann den 1.37 kg CO₂-eq./Tag und Person.

Wie fühlt sich dieser Rechner an?

Obwohl in verschiedenen Lebensmittelgruppen nur einige Lebensmittel abgebildet sind, erlaubt die Veranschaulichung es, ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Lebensmittel wie viel in Klimapunkten kosten.

Clever Einkaufsratgeber

Der Clever Einkaufsratgeber ordnet Lebensmittel in einem Spiderweb auf den Achsen Klima, Verschmutzung, Ressourcenverbrauch, Biodiversität, Sozialverträglichkeit & Tierhaltung, sowie Lebensgrundlage an. Viele verschiedene Lebensmittel, die in Coop oder Migros verkauft werden, sind mit Bild und Preis dargestellt und können im Einkaufskorb abgelegt werden. Es gibt eine Quittung und verschiedene Erklärungen, die den Einkauf bewerten.

www.clever-konsumieren.ch/shop/

Wie fühlt sich dieses Werkzeug an?

Es hilft eigene Entscheidungskriterien für Einkäufe zu entwickeln. Ich habe mir einen Einkaufskorb zusammengestellt, der Bio-Bananen, Bio-Kiwi und Bio-Erdbeeren enthält. Clever bewerteten die Bananen und Kiwi als empfehlenswert im Einkaufskorb, die Erdbeeren als nicht empfehlenswert. Ich lerne, das Bio-Kiwi auch in der Schweiz angebaut werden. Bei den Erdbeeren wird mir die Problematik eines Anbaus in Spanien verdeutlicht, bei den Bananen wird auf die energieintensive Lagerung und Transport hingewiesen. Immer wird mir aufgezeigt, wo das Produkt im Regal herkommt und wann es Saison hat.

Umweltpunkte



0.5

1 Scheibe Roggenbrot (50 g)
0.03 kg CO₂



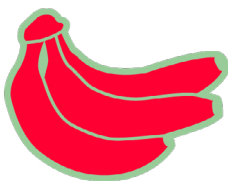
3

1 Glas Bio Milch (2 dl)
0.21 kg CO₂



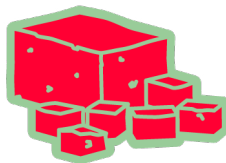
4

1 Portion Karotten (250 g)
(regional / saisonal)
0.27 kg CO₂



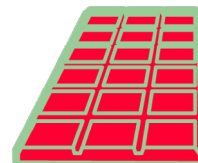
1

1 Banane (120 g)
(Überseetransport)
0.07 kg CO₂



4

250 g Konv. Naturtofu
0.27 kg CO₂



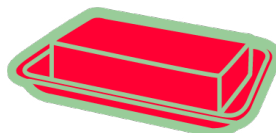
0.5

1 Reihe Milkschokolade (10 g)
0.03 kg CO₂



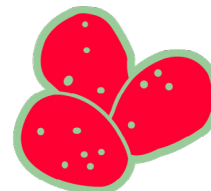
29

250 g Wurst (Schwein)
1.99 kg CO₂



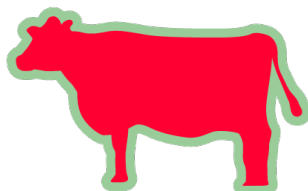
6

15 g Butter
0.41 kg CO₂



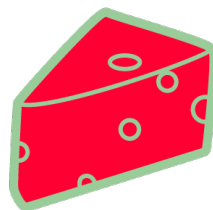
0.4

1 Portion Kartoffeln (200 g)
0.03 kg CO₂



73

250 g Rindfleisch
5 kg CO₂



14

60 g Käse
0.96 kg CO₂

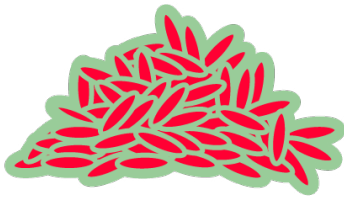


3

1 Bio Ei (α 30 g)
0.21 kg CO₂

Quelle:

Ein guter Tag hat 100 Punkte,
<https://eingutertag.org>



3/4

Reis Beilage (60 g)
Hauptmahlzeit (100 g)
0.21 kg CO₂ / 0.27 kg CO₂



0.7

1 Tasse Kaffee mit Milch
0.05 kg CO₂



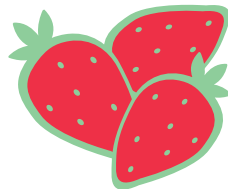
0.9

3 EL Olivenöl (30 ml)
0.06 kg CO₂



1.1

1 Apfel + 1 Banane (125 g Obst)
0.08 kg CO₂



0.6

Bio Erdbeeren (250 g)
0.04 kg CO₂



3

Avocado (200 g)
0.21 kg CO₂



4

1 Glas Wein, Italien (1dl)
0.27 kg CO₂

Quelle:

Ein guter Tag hat 100 Punkte,

<https://einguertag.org>



WERTEDIALOG

Ziel der Methode

Um Widerstand oder mangelnde Motivation zur Veränderung effektiv zu bewältigen, kann auf die eigenen Grundwerte zurückgegriffen werden. Lassen sich einer oder mehrere von ihnen an einem Aspekt der Veränderung zu verankern?

Wirkung der Methode

- Alle Teilnehmenden machen sich ihre eigenen Werte bewusst, die sie mit Essen verbinden.
- Alle Teilnehmenden können diese Werte nutzen, um ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern.

Anleitung

Die Teilnehmenden füllen das Werteprotokoll selbständig aus und reflektieren, ob diese Werte mit ihren derzeitigen Ernährungsgewohnheiten im Einklang sind. Sie formulieren die Handlung oder Veränderung, die ihnen wichtig ist, z. B. in der folgenden Form:

Ich erkenne, dass einer meiner wichtigsten Werte, der Respekt vor der natürlichen Welt ist. Das heisst, dass ich mich oft mässige aus Respekt vor der Natur. Ich mässige mich in der Wahl meiner Lebensmittel: Fisch und Meeresfrüchte kommen nur sehr selten auf den Tisch, da ich Wildfänge grundsätzlich vermeiden möchte und auch bei der Zucht sehr hohe Standards habe.

Danach können sie miteinander teilen und diskutieren:

- Was hast du über deine Werte gelernt?
- Konntest du daraus eine positive Veränderung für deine Ernährungsgewohnheiten ableiten?
- Wo soll dir die Gruppe ein Feedback geben?

Ressourcen

Vorlage «Wertedialog»



Zeit

30 Minuten. 10 Minuten in Einzelarbeit die eigenen Werte definieren. Danach jeden zu Wort kommen lassen, um die Werte kurz vorzustellen und mit einer Veränderung zu verknüpfen.



Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Ich fand es gut, mir konkret zu überlegen, welche Veränderungen ich im Zusammenhang mit meinen Werten vornehmen möchte. – Moderatorin

Es sind interessante Diskussionen entstanden und die Teilnehmenden waren sehr offen und ehrlich, es entstand ein angenehmer «safe space». – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Die Moderator:innen sollten bereit sein, ihre eigenen Werte zu teilen und zu kommunizieren.

Werte reflektieren

Überlege Dir

An welche Werte knüpfen sich meine Einstellung zum Essen?

Schau dir die Werteliste auf den folgenden Seiten an. Kreise 5 Werte, die dir besonders wichtig sind, auf der Liste ein. Schreibe sie dir hier auf:

.....

.....

.....

Überlege dir

- Gibt es eine Veränderung in meinen Essensgewohnheiten, die mir besonders wichtig ist, weil sie meinen Werten entspricht?
- Welche Handlungen könnte ich daraus ableiten?

Formuliere die Handlung oder Veränderung, die dir wichtig ist z. B. in der folgenden Form:

«Ich erkenne, dass einer meiner wichtigsten Werte, der Respekt vor der natürlichen Welt ist. Das heisst, dass ich sehr stark den Suffizienz Gedanken verhaftet bleibe (Mässigung aus Respekt vor der Natur). Ich mässige mich in der Wahl meiner Lebensmittel: Fisch und Schrimps kommen nur sehr selten auf den Tisch.»

Teile mit anderen

- Was hast du über deine Werte gelernt?
- Konntest du daraus eine positive Handlung für deine Ernährungsgewohnheiten ableiten?
- Wo soll dir die Gruppe ein Feedback geben?

Warum diese Übung?

Eine Möglichkeit, Widerstand oder Motivation zur Veränderung effektiv zu bewältigen, besteht darin, auf die eigenen Grundwerte zurückzugreifen und einen Weg zu finden, einen oder mehrere von ihnen an einem Aspekt der Veränderung zu verankern.

Werteliste – Was ist dir bei der Ernährung wichtig?

| | | | |
|-----------------|------------------|----------------------|-------------------|
| Harmonie | Flexibilität | Fülle | Stärke |
| Lässigkeit | Spaß | Ruhm | Synergie |
| Veränderung | Klarheit | Einzigartigkeit | Überfluss |
| Freiheit | Offenheit | Erkenntnis | Überraschung |
| Kompetenz | Großzügigkeit | Expertentum | Unabhängigkeit |
| Genuss | Präzision | Fairness | Visionär |
| Verantwortung | Besonnenheit | Familie | Wildheit |
| Kommunikation | Glaubwürdigkeit | Mut | Wahrheit |
| Verbindlichkeit | Beharrlichkeit | Führung | Wunder |
| Glück | Abenteuer | Freizügigkeit | Frohsinn |
| Zuverlässigkeit | Tradition | Fokus | Gemeinschaft |
| Ordnung | Heimat | Flow | Wärme |
| Treue | Weltbürger sein | Gerechtigkeit | Leistung |
| Kreativität | Erfolg | Gewissheit | Zugehörigkeit |
| Schönheit | Frieden | Reichtum | Sozial sein |
| Herzlichkeit | Nähe | Glaube | Feiern |
| Vitalität | Natur | Heldentum | Balance |
| Wachstum | Begeisterung | Ehrlichkeit | Würde |
| Achtsamkeit | Nachhaltigkeit | Herausforderung | Behutsamkeit |
| Demut | Selbstbestimmung | Intuition | Fröhlichkeit |
| Dankbarkeit | Ausgeglichenheit | Intelligenz | Gleichmut |
| Mitgefühl | Austausch | Stille | Effektivität |
| Spielen | Ruhe | Hingabe | Ernsthaftigkeit |
| Tiefe | Gesundheit | Vertrauen | Stabilität |
| Sinn | Spiritualität | Intimität | Effizienz |
| Entwicklung | Respekt | Konzentration | Natürlichkeit |
| Geborgenheit | Sicherheit | Können | Wertschätzung |
| Humor | Natürlichkeit | Kooperation | Bewusstheit |
| Akzeptanz | Leidenschaft | Lernen | Klugheit |
| Toleranz | Loyalität | Einzelgängertum | Sorgfalt |
| Leichtigkeit | Ideenreichtum | Milde | Hoffnung |
| Kraft | Verbundenheit | Mitgefühl | Einssein |
| Zärtlichkeit | Effizienz | Mäßigung | Bescheidenheit |
| Freude | Produktivität | Verpflichtung | Optimismus |
| Sinnlichkeit | Authentizität | Ordnung | Besonnenheit |
| Lebenslust | Aktivität | Pragmatismus | Menschlichkeit |
| Ästhetik | Ehrgeiz | Phantasie | Beweglichkeit |
| Vielfalt | Ekstase | Neugier | Geduld |
| Gelassenheit | Risiko | Selbstverantwortung | Güte |
| Sportlichkeit | Lebendigkeit | Selbstverwirklichung | Vernetzung |
| Charisma | Disziplin | Reinheit | Wandel |
| Häuslichkeit | Dienen | Selbstbeherrschung | Genialität |
| Wissen | Integrität | Sensitivität | Integration |
| Einsicht | Altruismus | Seelentiefe | Perfektion |
| Engagement | Egoismus | Selbstvertrauen | Lebensfreude |
| Liebe | Einfachheit | Bedeutsamkeit | Weiterentwicklung |
| Weisheit | Einheit | Sparsamkeit | Schutz |
| Rücksicht | Einfluss | Reife | Idealismus |
| Aufregung | Macht | Spannung | |
| Lust | Stärke | Spontanität | |

DER WELTACKER-APERO

Ziel der Methode

Diese Methode dient der Veranschaulichung – ganz unaufdringlich, aber wirkungsvoll mit wie viel weniger Ackerfläche wir mit einer pflanzenbasierten Ernährung auskommen. Der Apero macht spürbar, wie viele Lebensmittel auf 1 m² wachsen: Vom ressourcen-teuren Feta-Fleisch-Häppchen (tierische Eiweisse) bekommt vielleicht nur etwa jeder zweite Teilnehmende etwas ab. Dagegen können alle Teilnehmenden auf 1 m² Gemüsevielfalt sogar 3–4 Häppchen auswählen. Das Konzept des Weltackers (siehe Hintergrund und **Arbeitsheft 1**) wird eingeführt.

Wirkung der Methode

- Allen Teilnehmenden wird bewusst, wie ihre individuellen Ernährungsgewohnheiten zu den negativen Umweltauswirkungen beitragen.
- Alle Teilnehmenden verstehen Konzepte wie den Boden-Fussabdruck und können diesen auch beim täglichen Einkaufen anwenden.
- Allen Teilnehmenden wird bewusst, dass sie durch ihre Ernährungsgewohnheiten wirksam werden können für eine bessere Welt.

Anleitung

- Beim Verein Weltacker Schweiz können runde Tische ausgeliehen werden, die genau 1 m² messen. Vorgebohrte Löcher nehmen die Häppchen auf langen Holzspießen auf (siehe Foto).
- Auf jedem Tisch hat es eine unterschiedliche Anzahl Löcher (10 Stk, 20 Stk oder 40 Stk).
- Nun werden Häppchen gemacht, deren Flächenverbrauch genau 1/10, 1/20 oder 1/40 m² Ackerfläche benötigen. Eine Anleitung mit Vorschlägen kann ausgeliehen werden.



Abbildung 4

Das Apero-Set bestehend aus den Holzscheiben, Stäbchen und Rezepten mit den genauen Mengenangaben der Zutaten, sowie dem Informationsheft Weltacker kann ausgeliehen werden.

Bei Interesse: kontakt@weltacker.ch

Zeit

Die Vorbereitung des Aperos benötigt ca. 1 Stunde Zeit für das Einkaufen und das Aufstecken der Häppchen.

10 Minuten, um das Konzept des Weltackers zu veranschaulichen.

Genug Zeit für die Teilnehmenden, um den Apero zu geniessen und ins Gespräch zu kommen.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Eine tolle Methode. Anschauung sagt mehr als tausend Worte

–Moderatorin

Hintergrundwissen

Wieviel Fläche steht uns Menschen für die Produktion von Nahrungsmitteln zur Verfügung?

2000 m², das ist die Bodenfläche, die jedem Bewohner und jeder Bewohnerin der Erde zur Verfügung steht, wenn wir alle essen wollen. Das entspricht einem Drittel eines Fussballfeldes. Darauf lässt sich der pflanzenbasierte Kalorien- und Eiweissbedarf anbauen. Für die Produktion der tierischen Eiweisse in der heutigen Menge und für unseren übermässigen Konsum an Kaffee, Tee, Schokolade etc. brauchen wir












700 m², also rund 1/3 mehr – eine Fläche, die wir eigentlich gar nicht zur Verfügung haben (Weltacker Schweiz, 2021).

Unter www.mym2.de kann veranschaulicht werden, wie viel Boden verschiedene Rezepte brauchen.

Dein ressourcen-teurer Quadratmeter. Nur wenige Häppchen für den Apero.

Portionen:

– 0 +

| | |
|--|---|
| >  EIER  | 1  Stück >> 0,23 m² |
| >  TOMATEN  | 100  g >> 0,03 m² |
| >  OLIVENÖL  | 20  ml >> 0,57 m² |
| >  FETA SCHAFSKÄSE, 45 % FETT | 50  g >> 0,15 m² |

Dein ressourcen-leichter Quadratmeter mit Zucchini in Öl, Pilzen, Oliven und Tomaten.

The screenshot shows a digital recipe interface with a list of ingredients and their carbon footprint. At the top left, there is a back button labeled '< Zurück'. Below it, the text 'Portionen:' is followed by a minus button, the number '1', a plus button, and a refresh icon. The ingredients are listed with their respective icons, names, quantities, units, carbon footprint values, and a red 'X' icon.

| | | | | | |
|-----------|-----|----|----|---------------------|---|
| PILZE | 150 | g | >> | 0 m ² | × |
| OLIVEN | 100 | g | >> | 0,57 m ² | × |
| TOMATEN | 300 | g | >> | 0,09 m ² | × |
| ZUCCHINI | 150 | g | >> | 0,05 m ² | × |
| > RAPSÖL | 30 | ml | >> | 0,39 m ² | × |

Matthias Jeker von Weltacker Schweiz hat in einer Dialogveranstaltung in Basel die Methode eingeführt.

WEISST DU, WANN DEIN OBST UND GEMÜSE SAISON HAT?

Ziel der Methode

Mit diesem Spiel erhöhen Teilnehmende das Wissen darüber, was wann in der Schweiz Saison hat. Saisonales Gemüse aus der Region hilft lange Transportwege und die Produktion unter nicht nachhaltigen Bedingungen zu vermeiden. Himbeeren z. B. können in der Schweiz im Juni bis September mit wenig Wasser reifen. Dagegen ist ihr Wasser-Fussabdruck infolge der Bewässerung in Südspanien riesig. Dort werden Himbeeren angebaut, um den mittel- und nordeuropäischen Markt ausserhalb der Saison zu bedienen.

Wirkung der Methode

- Teilnehmenden verstehen, dass eine saisonale und regionale Ernährung positive Auswirkungen auf die Umwelt hat.
- Teilnehmenden können ihre Kenntnisse über saisonales Obst und Gemüse erhöhen und anwenden.

Anleitung

- Die Saisontabelle besteht aus zwei Bögen. Einer Monatstabelle zum Einordnen der Lebensmittel nach ihrer Saison und einem Bogen mit verschiedenen Gemüse- und Obstsorten.
- Die Lebensmittel ausschneiden.
- Teilnehmende ordnen die Lebensmittel, die gerade Saison haben, den jeweiligen Monaten zu.
- Im nächsten Schritt reflektieren lassen und nachfragen: Warum denkst du, dass Erdbeeren in der Schweiz in diesen Monaten Saison haben?

Ressourcen

Vorlagen «Saisonkalender und Gemüse und Obst Icons»

Zeit

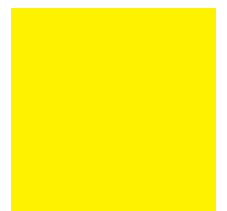
30 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Dieses Spiel begeistert die Teilnehmenden.

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Moderator:innen sollten sich ein gutes Wissen zu diesem Thema angeeignet haben.



Hintergrundwissen

Erdbeeren

Die Erdbeersaison in der Schweiz beginnt normalerweise im Mai. Es gibt heute Sorten, die über mehrere Monate blühen und fruchten bzw. spättragende Herbstsorten. Eine Ernte ist deshalb bei geschickter Staffelung dieser Sorten von Mai bis mindestens Ende September oder Oktober möglich. Allerdings findet man die Herbstsorten selten bei Grossverteilern, dagegen öfter beim Direktvermarkter oder auf dem lokalen Markt.

Himbeeren

Die Himbeersaison in der Schweiz beginnt im Juni. Es gibt Sorten, die nur im Frühsommer oder als «Two-Timer» noch einmal im Frühherbst bis zum ersten Frost fruchten. Allerdings finden sich diese Sorten oft nur auf dem lokalen Markt oder beim Direktvermarkter. Himbeeren im Frühjahr oder Herbst aus Spanien benötigen viel Bewässerung und die Grundwasserspiegel sind in Südspanien bereits weitgehend erschöpft.

Orangen und Zitronen

Orangen werden in die Schweiz in grossen Mengen importiert. Annähernd 90'000 Tonnen Zitrusfrüchte, der Grossteil Orangen, sind es im Winter (Statista.com). Orangenmonokulturen in Südspanien haben viele negative Konsequenzen: sie verbrauchen viel Wasser, zerstören den Boden durch Erosion, benötigen grosse Mengen an Pestiziden, die Biodiversität, Wasser und Bodenlebewesen schädigen (Cerdà, 2013). Beim Grossverteiler tragen Zitrusfrüchte rund 6 % zu den im Bereich Gemüse und Obst jährlich anfallenden kg CO₂-eq. bei (Stössel et al., 2012). Italienische Zitrusfrüchte (Orangen, Zitrone inkl. Säfte etc.) erzeugen die Hälfte der Klimaeffekte (=0,19 kg CO₂-eq./kg Produkt), die bei spanischer Herkunft entstehen (=0,375), unter anderem weil die Transportwege kürzer sind und der Wasserbedarf oft geringer ist (Zihyenbek et al., 2016).

Merke!

Regionale, biologische Lageräpfel im Winter sind in der Ökobilanz den Orangen überlegen.

Spargel

In der Schweiz haben grüner und weisser Spargel Ende April bis Ende Juni Saison. Grüner Spargel im März wird aus dem Süden in die Schweiz eingeflogen. Rund ein Viertel der jährlichen CO₂-Emissionen, die beim Grossverteiler durch Gemüse und Früchte anfallen, werden durch den grünen Spargel verursacht. Fällt der per Flugzeug importierte grüne Spargel weg, so kann die Emissionsmenge erheblich gesenkt werden (Stössel et al., 2012).

Pastinaken, Broccoli und Blumenkohl

Vielen Kunden und Kundinnen nehmen Broccoli und Blumenkohl als Ganzjahresgemüse wahr. Das ist nicht richtig! Beide sind Sommergemüse mit letzter Ernte im Frühherbst. Im Oktober gibt es dann oft noch eine Nachernte. Wintergemüse z. B. sind Pastinaken, Haferwurzel oder Schwarzwurzeln.

Tip an die Moderatorinnen: Wintergemüse gehören gefeiert, degustiert und verkostet, da viele Kunden und Kundinnen nicht so recht damit kochen können. Es lohnt sich, mit der Saisontabelle auch Rezepte für Wintergemüse abzugeben.

Tomaten & Gurken

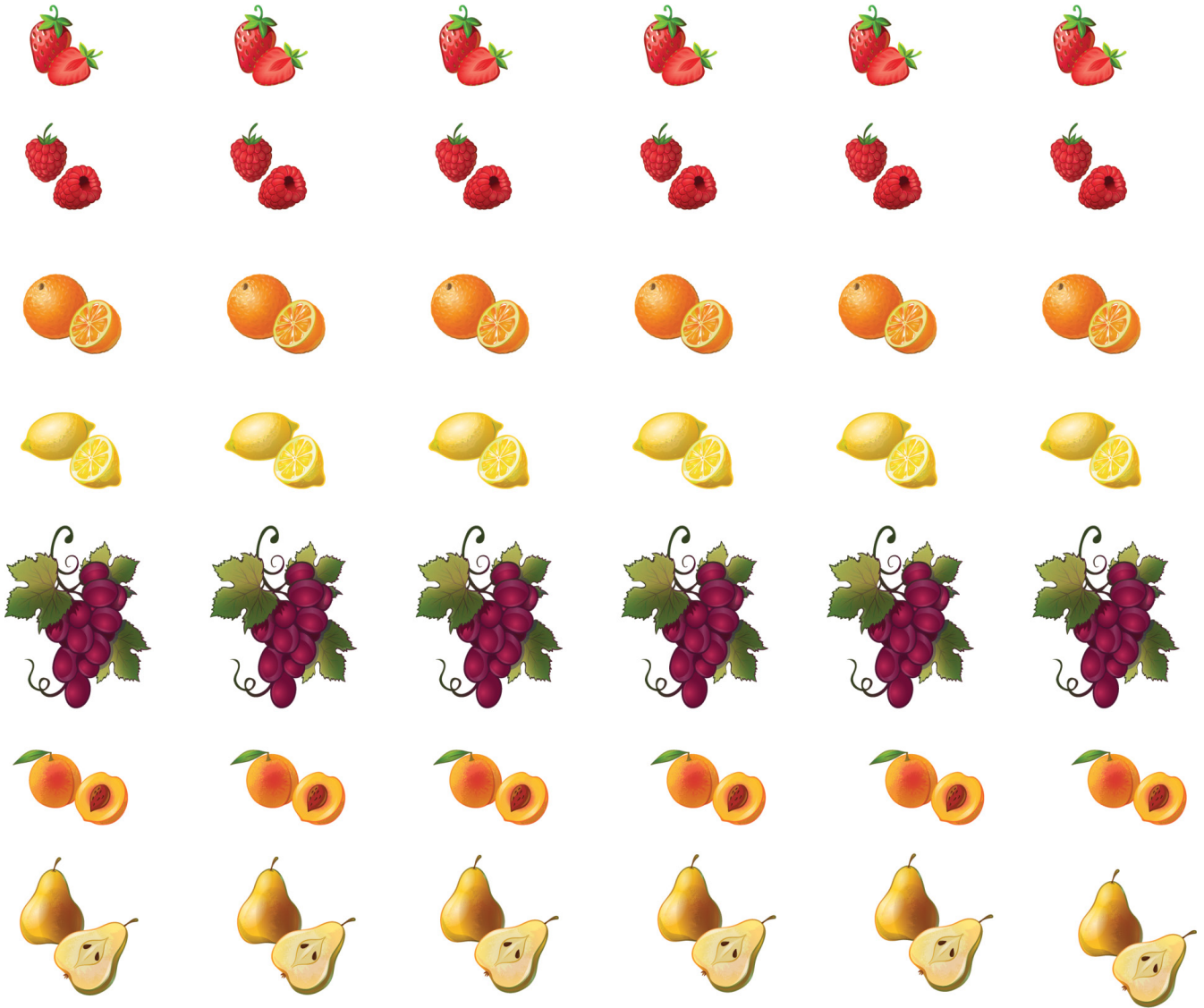
Tomaten werden in der Schweiz zwischen Juni und Oktober geerntet, Gurken zwischen Mai und Mitte Oktober. Dann wachsen sie im Freiland im ungeheizten Folientunnel.

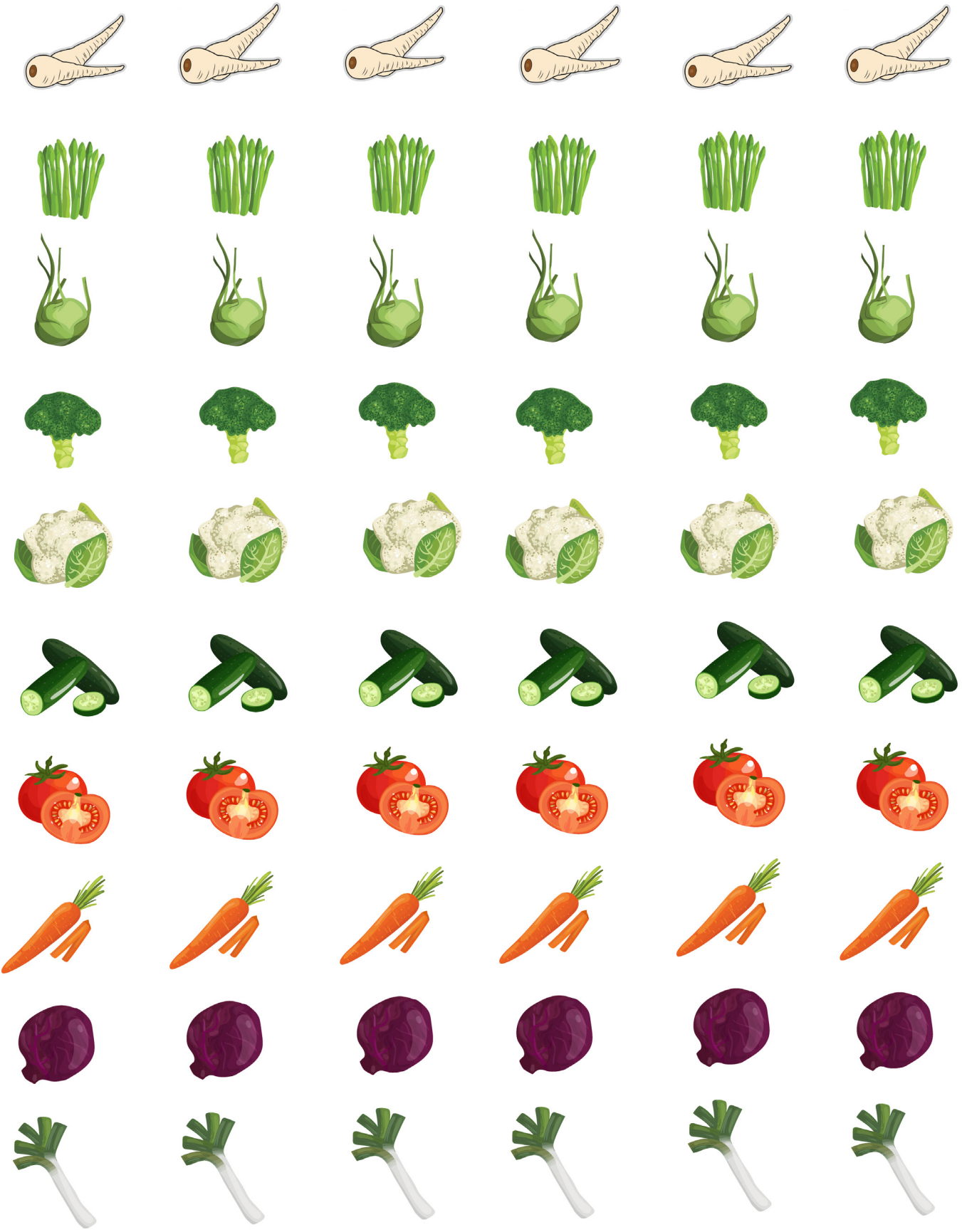
Die Saison von Gurke und Tomate wird durch Anbau im beheizten Gewächshaus in Mitteleuropa rund um das Jahr verlängert. Aufgrund des Energieverbrauchs aber mit hohem Klima-Fussabdruck.

*Merke!
Obst und Gemüse niemals per Flugzeug. Regionales Gemüse und Obst mit kurzem Transportweg bevorzugen und nur kaufen, wenn es Saison hat.*

Obst- und Gemüsesorten

Schneide die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten aus und ordne sie im Saisonkalender ein.





MEIN WOCHENMENÜ NACH DER PLANETARY HEALTH DIET

Ziel der Methode

Die Planetary Health Diet bleibt oft abstrakt, wenn sie nicht mit verschiedenen anschaulichen Beispielen verknüpft wird. Teilnehmende sollen sich in dieser Interaktion konkret mit dem Teller, dem Tagesessen oder dem Wochenplan auseinandersetzen können. Was könnte es Morgens, Mittags und Abends zum Essen geben?

Wirkung der Methode

- Alle Teilnehmenden lernen die Planetary Health Diet anhand von Anwendungsbeispielen kennen.
- Die Teilnehmenden verstehen wie die Planetary Health Diet angewendet wird.

Anleitung

- Die Teilnehmenden erhalten Bilder von Gerichten, die nach den Ansätzen der Planetary Health Diet zusammengestellt wurden. Zusätzlich werden auf 3 Tellern als Anschauungsobjekt, die Zutaten abgemessen. So erhalten die Teilnehmenden ein Gefühl für die Menge.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, einen Tagesplan nach der Planetary Health Diet mit eigenen Gerichten zusammenzustellen.

Stelle zusammen, was du liebst, häufig isst, genießt. Lässt es sich auch kochen, wenn die Hälfte deines Tellers Gemüse enthält? Egal wie, ob gezeichnet oder beschrieben, der Teller sollte bunt sein.

Ressourcen

- Verschiedene Webseiten stellen Rezepte für die Planetary Health Diet zusammen. Rezepte ausdrucken und abgeben:
Rezepte von Eat Lancet: <https://eatforum.org/planetary-health-recipes/>
Weitere Rezepte z. B. in den folgenden Blogbeiträgen:
<https://www.foodboom.de/lesestoff/planetary-health-diet-rezepte>
https://utopia.de/fuer-erde-und-gesundheit-forscher-entwickeln-die-perfekte-ernaehrung-123236/#google_vignette
- Zutaten für die Teller, die als Anschauungsmaterial gezeigt werden.
- Viele Stifte zum Zeichnen oder Schreiben
- Vorlagen «Teller», «Wochenplan», «Mengenangaben Planetary Health Diet»

Zeit

30 Minuten.

Hintergrundwissen

Mit der PLANETARY App berechnen, ob der Tagesplan der Planetary Health Diet entspricht



PLANEATERY App ist im App-Store von Apple oder im Google Play Store erhältlich.
<https://planeatary.app>

Damit lässt sich berechnen, ob die Rezepte mit ihren Mengenangaben der Planetary Health Diet entsprechen. Zuerst den individuellen Kalorienverbrauch auf Grund von Geschlecht, Alter, Grösse, Gewicht und täglichen Aktivitäten ermitteln. Daraus berechnet wird den täglichen Kilokalorienverbrauch.

Aus den Kilokalorien wird der Bedarf an Lebensmitteln in den einzelnen Kategorien der Planetary Health Diet bestimmt. Die Zutaten mit den Mengenangaben versehen, die im Rezept vorkommen. Viele sind in der App bereits hinterlegt. Einzelne Zutaten müssen neu eingetragen werden. Überschreiten wir mit den Zutatenmengen den ermittelten täglichen Bedarf in den einzelnen Kategorien?

Beispiele von Gerichten nach der Planetary Health Diet

Morgen

Den Morgen starten wir mit dem Vanille Chia Porridge.

<https://vegan.ch/2021/01/vanille-chia-porridge/>

- 70 g Haferflocken
- 350 ml Hafermilch
- 120 g Banane
- 20 g Agavendicksaft (CO₂ Äquivalente von Zucker berechnet)
- 20 g Kokosmilch
- Chiasamen, Vanille, Mandelmuss

Mittag

Linsen-Eintopf – für eine Portion berechnet. Das vollständige Rezept unter:

<https://vegan.ch/2020/11/linsen-eintopf/>

- 75 g Linsen getrocknet
- 50 g Tofu
- 104 g Birne
- 40 g Zwiebeln
- 20 g Olivenöl
- 25 g Rosinen
- Rotwein*, Apfelmust, Chili, Rosmarin

*Leider belastet der Rotwein unser Budget übermässig. Wir lassen diesen weg.

Abend

Am Abend gibt es einen farbigen Linsensalat. <https://vegan.ch/2020/06/farbiger-linsensalat/>

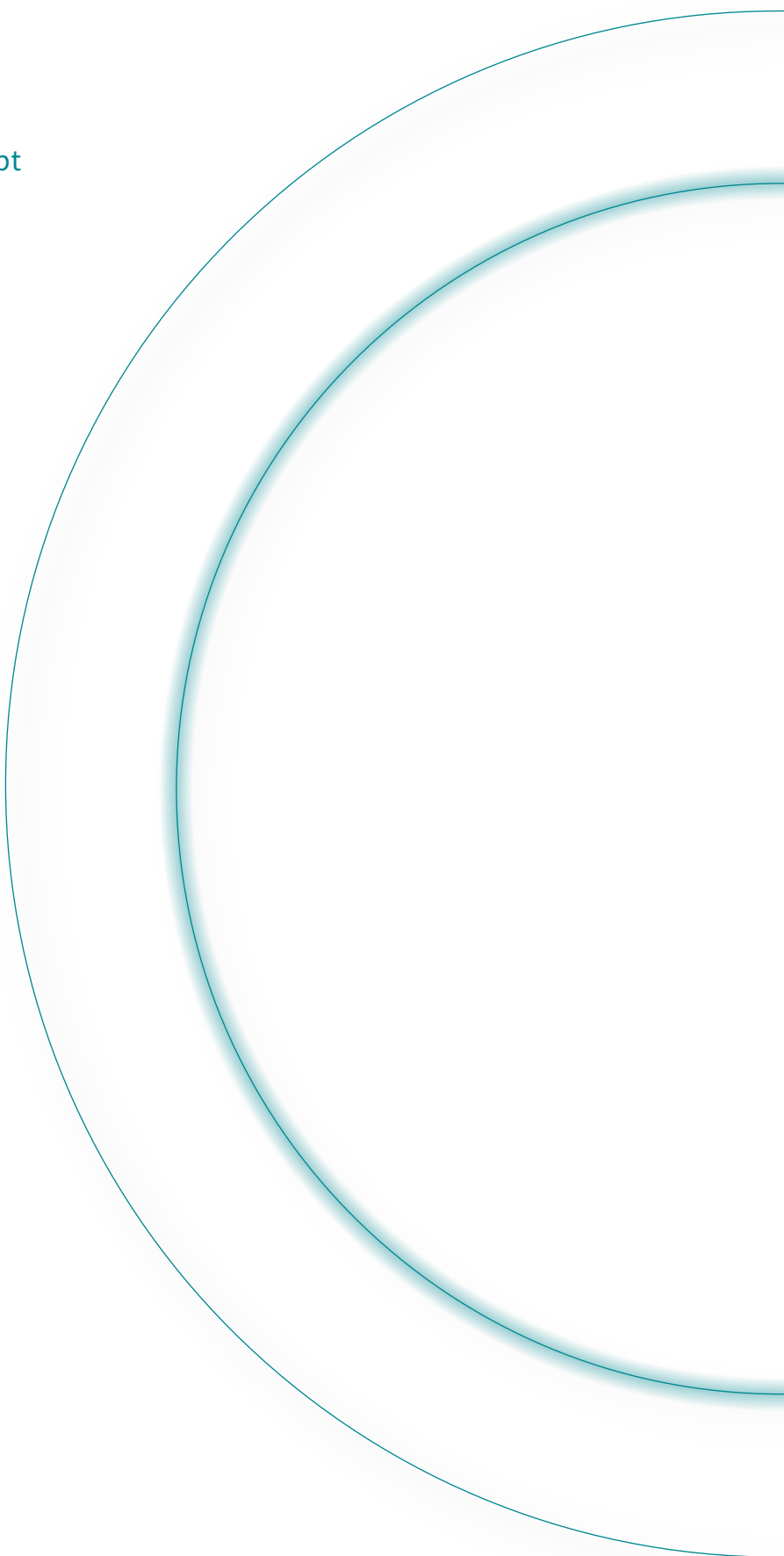
Auch hier haben wir für 1 Person gerechnet.

- 50 g Linsen
- 50 g Kirschtomaten
- 65 g Zucchini
- 65 g Karotte/Möhre
- 65 g Mais (Dose)
- 30 g Sonnenblumenöl
- 20 g Zucker
- 100 g Brot (2 Scheiben)
- Apfelessig, Sonnenblumenkernen, Currypulver, Kurkuma, Pfeffer



Teller

Zeichne oder schreibe dein Menü auf.
Mache Mengenangaben gemäss Rezept
und Person in g, z. B. 30 g Kartoffeln.





Wochenplan

Schreibe auf, was du an den einzelnen Tagen und zu den einzelnen Mahlzeiten isst. Die Zutaten eines Rezepts in g angeben.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|------------------|--------|----------|----------|
| Frühstück | | | |
| Zwischenmahlzeit | | | |
| Mittagessen | | | |
| Zwischenmahlzeit | | | |
| Abendmahlzeit | | | |

| Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|---------|---------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mengenangaben Planetary Health Diet

Bezogen auf eine tägliche Energieaufnahme von 2'500 Kilokalorien.

| Lebensmittel- gruppe | Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern mögliche Spannbreiten) | Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal) |
|--|---|---------------------------------------|
| Kohlenhydrate | | |
| Vollkorngetreide | 232 z. B. pro Tag: 2 Scheiben Vollkornbrot und 6 EL Haferflocken oder 3 EL Müsli, 1 Portion Getreidereis, und 1 Scheibe Vollkornbrot. | 811 |
| Stärkehaltiges Gemüse: Kartoffeln, Maniok | 50 (0–100) Dies entspricht 350 g Kartoffeln pro Woche. | 39 |
| Gemüse | 300 (200–600) | 78 |
| Obst | 200 (100–300) | 126 |
| Proteinquellen | | |
| Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch | 14 (0–28) Dies entspricht 98 g oder einer Fleischportion in Handtellergrösse pro Woche. | 30 |
| Geflügel | 29 (0–58) Dies entspricht 200 g pro Woche, z. B. einer grossen Portion. | 62 |
| Eier | 13 (0–25) Dies entspricht 1–2 Eiern pro Woche. | 19 |
| Fisch | 28 (0–100) Dies entspricht 200 g pro Woche, z. B. einer grossen Portion. | 40 |
| Hülsenfrüchte | 75 (0–100) Dies entspricht 525 g pro Woche. Täglich eine Portion Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Soja oder Produkte, die aus Hülsenfrüchten gewonnen wurden z. B. Tofu. | 284 |

| Lebensmittel- gruppe | Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern mögliche Spannbreiten) | Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal) |
|--|---|---------------------------------------|
| Proteinquellen | | |
| Nüsse | 50 (0-75) <i>Dies entspricht einer Handvoll Nüsse pro Tag.</i> | 291 |
| Milchprodukte: Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte | 250 (0-500) <i>Dies entspricht z. B. einem Becher Milch, einem kleinen Joghurt und 1 Stück Käse.</i> | 153 |
| Fette | | |
| Ungesättigte Fette: Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl | 40 (20-80) <i>Die entspricht 3-4 Esslöffel Pflanzenöl pro Tag.</i> | 354 |
| Gesättigte Fette: Palmöl, tierische Fette | 11,8 (0-11,8) | 96 |
| Zugesetzter Zucker | | |
| Alle Süssungsmittel | 31 (0-31) | 120 |

Quelle: EAT-Lancet-Kommission

Mit Mikro-Habits Ernährungsgewohnheiten verändern



Vorderseite



Universität Zürich
ETH Zürich
Universität Basel
Plant Science Center

www.deinquartiernachhaltig.ch

Wir stellen die Methode bei «Food Waste vermeiden» noch einmal detailliert vor. Die hier zum Ausdrucken oder Kopieren hinterlegte Postkartenvorlage (DIN A6 14,8 x 10,5 cm) dient dazu, auch für die Ernährungsgewohnheiten eine umsetzbare Gewohnheit mit sich selbst zu vereinbaren und in den Alltag zu integrieren.



Wir nehmen uns gerne tausend Dinge gleichzeitig vor und möchten daneben auch noch glückliche Menschen sein oder zumindest ein wenig die Welt retten. Oft scheitern solche Pläne, weil wir zu viel auf einmal wollen und weil unser Alltag aus vielen Gewohnheiten besteht, die uns nicht gut tun. Deshalb sollten wir in kleinen Schritten denken, sogenannte Mikro-Habits, um neue Gewohnheiten besser zu verinnerlichen. Nach jedem Zwischenschritt hilft eine Belohnung die Mikro-Habits stärker zu verinnerlichen.

Heute setzen wir uns ein grosses Ziel: Wir verändern unsere Ernährungsgewohnheiten! Mit welcher Mikro-Habit kannst du eine nachhaltige Ernährungsgewohnheit etablieren? Wie könntest du deine WG-Mitbewohner:in, deine Familie, deinen Haushalt und dich selbst motivieren, diese Ernährungsgewohnheit mitzuleben? Und wie sehen deine Belohnungen aus?

Mikro-Habits - Rezeptkarte

Kreiere dein eigenes Rezept für deine neue Gewohnheit

Nachdem ich ...

Ankermoment

Eine bestehende Routine in deinem Leben, die dich daran erinnert, folgende neue Gewohnheit einzuarbeiten...



... werde ich ...

Kleine Gewohnheit

Die neue Gewohnheit, die du in dein Leben integrieren möchtest, aber so verkleinert, dass sie super einfach ist.



Dann, belohne dich!

Belohnung

Tue etwas, das ein positives Gefühl in dir selbst erzeugt!



Rückseite

METHODEN FÜR ESSEN OHNE FOOD WASTE

Wie kann Food Waste beim Einkaufen, Planen und Lagern vermieden und die Lebensdauer von Lebensmitteln verlängert werden. Die verwendeten Methoden geben den Teilnehmenden Inspirationen, um den Food Waste im Haushalt zu minimieren. Alle hier vorgestellten Methoden können kombiniert oder einzeln durchgeführt werden.

In welcher Phase befindet sich die Teilnehmenden?

Unsere Methoden begleiten Übergänge zwischen den verschiedenen Phasen des Verhaltensänderungsprozesses.

Phase 1

Vorüberlegungen anregen

Die Teilnehmenden haben sich noch nie überlegt, Food Waste zu reduzieren.

Einflussfaktor und Massnahmen

Emotionale Kommunikation erhöhen.

Methoden

Keine Methoden vorhanden.

Phase 2

Absicht stärken

Die Teilnehmenden möchten Food Waste reduzieren und sich auch schon vorgenommen, es zu tun. Sie haben diesen Plan aber noch nicht umgesetzt.

Einflussfaktor und Massnahmen

Den Teilnehmenden erlauben, innere Motivation und persönliche Werte zu entdecken und das individuelle Problembewusstsein erhöhen.

Methoden

- Ein Food Waste Protokoll führen und den individuellen Food Waste sichtbar machen
- Das Gemüse zu krumm, zu schief?



Phase 3

Handlungen ermöglichen

Die Teilnehmenden haben im letzten halben Jahr ab und zu ihren Food Waste reduziert. Es ist ein festes Ziel, dies in Zukunft regelmässig zu tun.

Einflussfaktor und Massnahmen

- Die individuelle Verhaltenskontrolle stärken, indem Beispiele von Umsetzungs- und Handlungswissen mitgegeben werden.
- Die Planungsfähigkeit und Integration in den Alltag erhöhen, indem Ziele und Vereinbarungen formuliert werden.

Methoden

- Das Kühlschrank Spiel
- Eine Degustation rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum veranstalten
- Die eigene Ekelsensibilität kennenlernen
- Warum Schalen nicht in den Abfall gehören
- Wie wir Food Waste beim Brot vermeiden
- Du schreibst eine Postkarte an dich

Phase 4

Gewohnheiten etablieren

Keinen Food Waste entstehen zu lassen, wird für die Teilnehmenden eine Selbstverständlichkeit.

Einflussfaktor und Massnahmen

- Den Widerstand gegen und den Umgang mit Rückfällen durch Selbststeuerung und Resilienz stärken.
- Wiederkehrende Gelegenheiten für neue Gewohnheiten schaffen.
- Positive Rückmeldungen geben.
- Das soziale Umfeld stärken.

Methoden

- Mikro-Habits gegen Food Waste entwickeln
- Teilnehmende mit einem Newsletter begleiten

PARCOURS FÜR ESSEN OHNE FOOD WASTE

Im Rahmen eines Parcours «Essen ohne Food Waste» können die Teilnehmenden verschiedene Stationen besuchen. Die Stationen werden von verschiedenen Akteur:innen des Ernährungswandels begleitet, die so einfach mit der Quartierbevölkerung ins Gespräch kommen können.

Jede Parcours-Station dauert 15 Minuten.

Empfohlen wird das Teilnehmende aus ca. 6–7 Parcours-Stationen insgesamt 4 besuchen können.

Stationen

**Dein Food Waste
Protokoll**

**Das Gemüse zu
krumm, zu schief?**

**Das Kühlschrank-
Spiel**

**Mikro-Habits gegen
den eigenen Food
Waste entwickeln**

**Die eigene
Ekelsensibilität
kennenlernen**

**Eine Degustation
rund um das
Mindesthaltbarkeits-
datum veranstalten**

**Warum Schalen
nicht in den Abfall
gehören?**

**Wie wir beim
Brot Food Waste
vermeiden?**

Hintergrundwissen

Ein Drittel aller Lebensmittel wird verschwendet.

Lebensmittelverluste senken gelingt bei:

- Sorgfältige Menu- und Einkaufsplanung.
- Zweckmässige Verpackung und Lagerung der eingekauften Lebensmittel.
- Sinnvolle Portionengrössen.
- Kreative Resteverwertung.
- Verlängerung der Haltbarkeit von Lebensmitteln durch das Anwenden einfacher Konservierungsmethoden.

Lebensmittelrettung beginnt beim Einkauf. Mit einer guten Planung, die auch Reste einbezieht, können Lebensmittelverluste weitgehend verhindert werden.



Dialog im Quartier Veranstaltung «Food Waste vermeide»n im Frühjahr 2021. Teilnehmende sortieren zu grosses und zu krummes Gemüse nach den Kriterien des Handels aus.

DAS FOOD WASTE PROTOKOLL

Weit verbreitetes Denken: „Bei mir zu Hause fällt kaum Food Waste an“. Irrtum! Es fängt im Kleinen an und summiert sich (kleine Resten, Verdorbenes im Kühlschrank usw.)
– Timo Weber, Amt für Umwelt und Energie, Basel

Einige Teilnehmende haben die Herausforderung angenommen. Eine Woche haben sie ihren Food Waste protokolliert und gewogen. Was wurde geteilt?

Eine ganz schlechte Woche. In jede Food Waste-Falle getappt, die ich eigentlich bereits kenne. Grund: Wenig zu Hause und deshalb so einiges übersehen.

Montag: 0 g

Dienstag: 0 g

Am Mittwoch 100 g Fladenbrot entsorgt, da leider zu viel am Samstag, nämlich zwei grosse Pakete gekauft. Da wurde das zweite Paket zu schnell schimmelig.

Am Donnerstag hat der Teenie-Gast vom Nebenhaus den Wähenboden seiner Portion übrig gelassen: 24 g. Muss ich hier erziehen?

Am Freitag 100 g vorbereiteter Rest vom Mürbeteig. Passiert, wenn sich nicht eine Person um die Reste im Kühlschrank kümmert. Schade, wäre ich mehr daheim gewesen, hätte ich die Portion noch eingefroren. Beim nächsten Mal gleich einfrieren!

Ziel der Methode

Wir unterschätzen, wie viel wir tatsächlich wegwerfen an Essen. Für uns ist es immer nur der kleine Rest. Teilnehmende protokollieren und wiegen im Food Waste-Protokoll täglich die Essensreste und lernen so ihre Food Waste-Fallen besser kennen. Solche Protokolle lohnen sich für einen gewissen Zeitraum, z. B. 2 Tage, 1 Woche.

Wirkung der Methode

- Teilnehmenden wird bewusst, warum Food Waste im Haushalt insbesondere ein Problem ist.
- Die Teilnehmenden reflektieren, wo in ihrem Haushalt Food Waste entsteht.

Anleitung

- Food Waste nach jeder Mahlzeit wiegen und protokollieren.
- Wir verwenden die Definition von Food Waste als «Nahrungsmittel, die konsumierbar wären». Schalen etc. werden nicht mitgezählt.
- Wichtig ist, dass die Teilnehmenden notieren, warum der Food Waste angefallen ist, damit sie ihre typischen Food Waste-Fallen erkennen.

Ressourcen

Vorlage «Food Waste Protokoll»
Küchenwaage



Zeit

Pro Tag etwa 10 Minuten.

Was hat den Teilnehmenden an der Methode gefallen?

Manchmal braucht es nur wenig, um einen neuen Weg einzuschlagen. Obwohl Teilnehmende oft den Kopf schütteln, wenn wir das Food Waste-Protokoll am Ende einer Veranstaltung austeilen, bekommen wir später oft gute Rückmeldungen:

Nachdem ich mich überwunden hatte, dieses Protokoll zu führen, war ich überrascht darüber, dass ich tatsächlich jeden Tag Reste produziere, die mir so gar nicht bewusst waren.

–Teilnehmende

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Es lohnt sich, diese Methode immer wieder im eigenen Haushalt einzusetzen, um zu schauen, ob man selbst noch auf dem richtigen Kurs ist. Gleiche Ergebnisse erreicht man auch mit einer Food Waste Wall.

DAS GEMÜSE ZU KRUMM, ZU SCHIEF?

Ziel der Methode

Welche Gemüse mustert der Handel aus, weil sie nicht den Empfehlungen der Branchenverbände entsprechen? Hier messen die Teilnehmenden nach und sortieren wie für den Grossverteiler.

Wirkung der Methode

- Dem Teilnehmenden wird bewusst, wo Food Waste in der Lebensmittelkette auf der Stufe des Handels entsteht.
- Den Teilnehmenden wird bewusst, wie ihre eigenen Einkaufsgewohnheiten und Qualitätsansprüche zum Food Waste beitragen.
- Die Teilnehmenden kennen Strategien, um Food Waste beim Einkaufen zu vermeiden.

Anleitung

- Die Moderator:in stellt die Anforderungen der Branche an erstklassiges oder zweitklassiges Gemüse vor. Grundlagen sind die Qualitätsbestimmungen der Branche basierend auf den gesetzlichen Grundlagen des Lebensmittelrechts.
- Die Karten zeigen die Umrisse verschiedener Gemüsesorten und die Minimalanforderungen an ihre Grösse oder ihr Gewicht, sowie andere Qualitätskriterien, die im Interesse aller Handelsstufen ausgearbeitet wurden.
- Die Teilnehmenden wählen aus den mitgebrachten Gemüsen aus und messen nach, welche den Empfehlungen entsprechen und welche nicht. Das Gemüse kann auf zwei unterschiedliche Haufen sortiert werden.
- Nach diesem visuell einprägsamen Moment entwickelt sich eine Diskussion:
 - o Was ist der Sinn und Unsinn solcher Qualitätsbestimmungen?
 - o Wer definiert sie eigentlich? Was fällt durch das Raster und wie viel Food Waste entsteht auf diese Weise?
 - o Können wir das ändern und wie? Sind wir bereit Gemüse zu konsumieren, welches nicht den Anforderungen entspricht?

Ressourcen

Vorlagen «Gemüsenormen»

Viele verschiedene Gemüsesorten in verschiedenen Grössen. Auch krumm gewachsen und beschädigt. Verwendete Gemüsesorten: Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Knollensellerie, Fenchel. Diese Liste lässt sich je nach Saison variieren, indem neue Karten geschaffen werden.



Zeit

15–20 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Die Methode sortiert den Berg Gemüse anschaulich in zwei Hälften. Eine kleinere Hälfte, die den Qualitätsansprüchen genügt, eine etwas grössere Hälfte, die durchfällt. Da wird einem vieles ganz intuitiv klar. – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Viel Raum für Diskussionen lassen.

Hintergrundwissen

Die Branchenverbände definieren, was die Qualität eines Gemüses oder Obst ausmacht. Diese Empfehlungen sind nicht rechtlich verbindlich, aber deren Einhaltung kann z. B. von den Grossverteilern gegenüber den Landwirt:innen eingefordert werden, was in der Regel auch geschieht. Gemüse, welches den Qualitätsanforderungen nicht entspricht, wird aussortiert.

Die Qualitätskriterien, die zur Anwendung kommen, sind: Aussehen, Gleichmässigkeit, Frische, keine Beschädigungen, Grösse und Gewicht. Dahinter stehen verschiedene Überlegungen:

- Nur was schön und frisch aussieht, wird gekauft.
- Nur unbeschädigtes Gemüse und Obst kann auch nach dem Kauf von den Konsumierenden noch gut gelagert werden.
- Die Verbrauchenden möchten keinen grossen Aufwand haben beim Waschen und Rüsten des Gemüses. Zu kleine oder verzweigte Rübli sind also unbeliebt.

Mehr als 25 % des Gemüses und des Obstes werden bereits auf dem Weg vom Feld zum Handel aussortiert. Können Grossverteiler dieses Dilemma von Kundenansprüchen und Qualitätsanforderungen lösen oder müssen andere Wege gesucht werden?

Quellen:

Qualitätsbestimmungen für Gemüse: des Schweizerischen Kompetenzzentrum für alle Qualitätsfragen der Früchte-, Gemüse- und Kartoffelbranche: <https://www.qualiservice.ch/gemuese.html>

Normen und Qualitätsvorschriften für Obst des Schweizer Obstverband: <https://www.swissfruit.ch/de/verband/anbau-und-richtlinien/normen-und-qualitaetsvorschriften/>

Franziska Stössel hat diese Interaktion in einer der ersten Dialogveranstaltungen eingeführt.

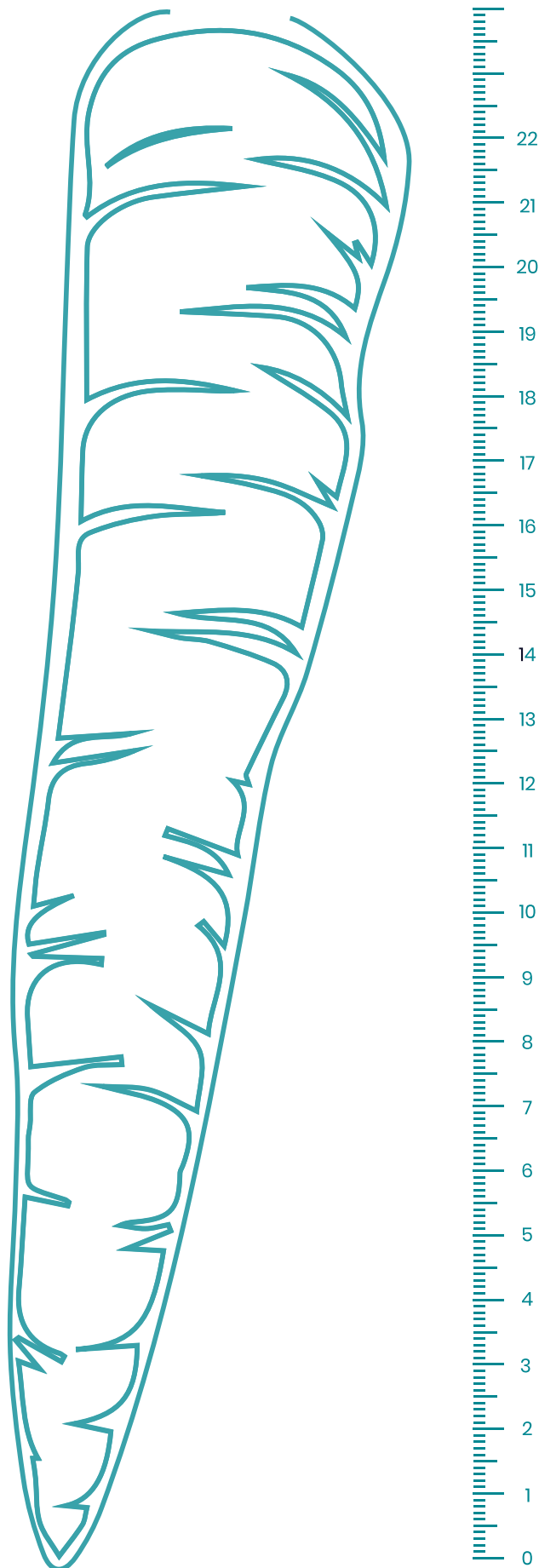
Karotte

Der Umriss zeigt die maximale Grösse nach den Empfehlungen der Branchenverbände.

Gewicht pro Stück 40–200 g, Länge maximal 24 cm
Toleranz: 10 %

Das gehört zur Empfehlung:

- Laub sauber entfernt
- Sortentypisch und gleichmässig in Form und Farbe
- Nicht deformiert
- Ohne Risse, glattschalig
- Ohne Flecken und Verfärbungen
- Nicht gebrochen, nicht angeschnitten
- Fest
- Vereinzelt grüne oder blau-rote Köpfe bis 1 cm tief, höchstens aber 20 % des Gewichts



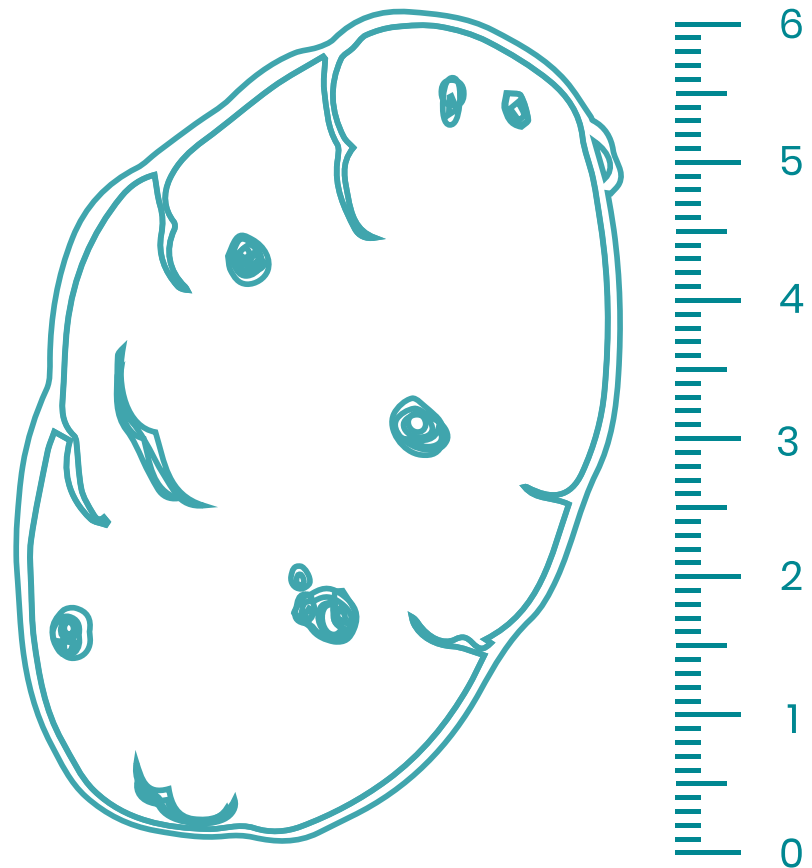
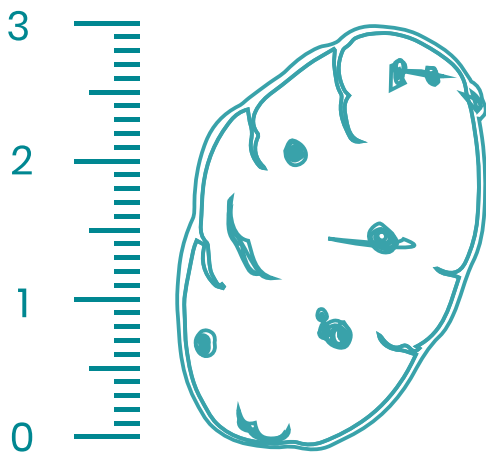
Kartoffel

Die beiden Umriss zeigen die minimale und maximale Grösse nach den Empfehlungen der Branchenverbände.

Gewicht pro Stück 150–400 g

Toleranz: maximal 12 cm

- Ballerina 30–60 mm
- Charlotte 30–60 mm
- Ditta 30–60 mm
- Erika 30–60 mm
- Gourmandine 30–60 mm
- Queen Anne 30–60 mm
- Venezia 30–60 mm
- Vitabella 30–60 mm

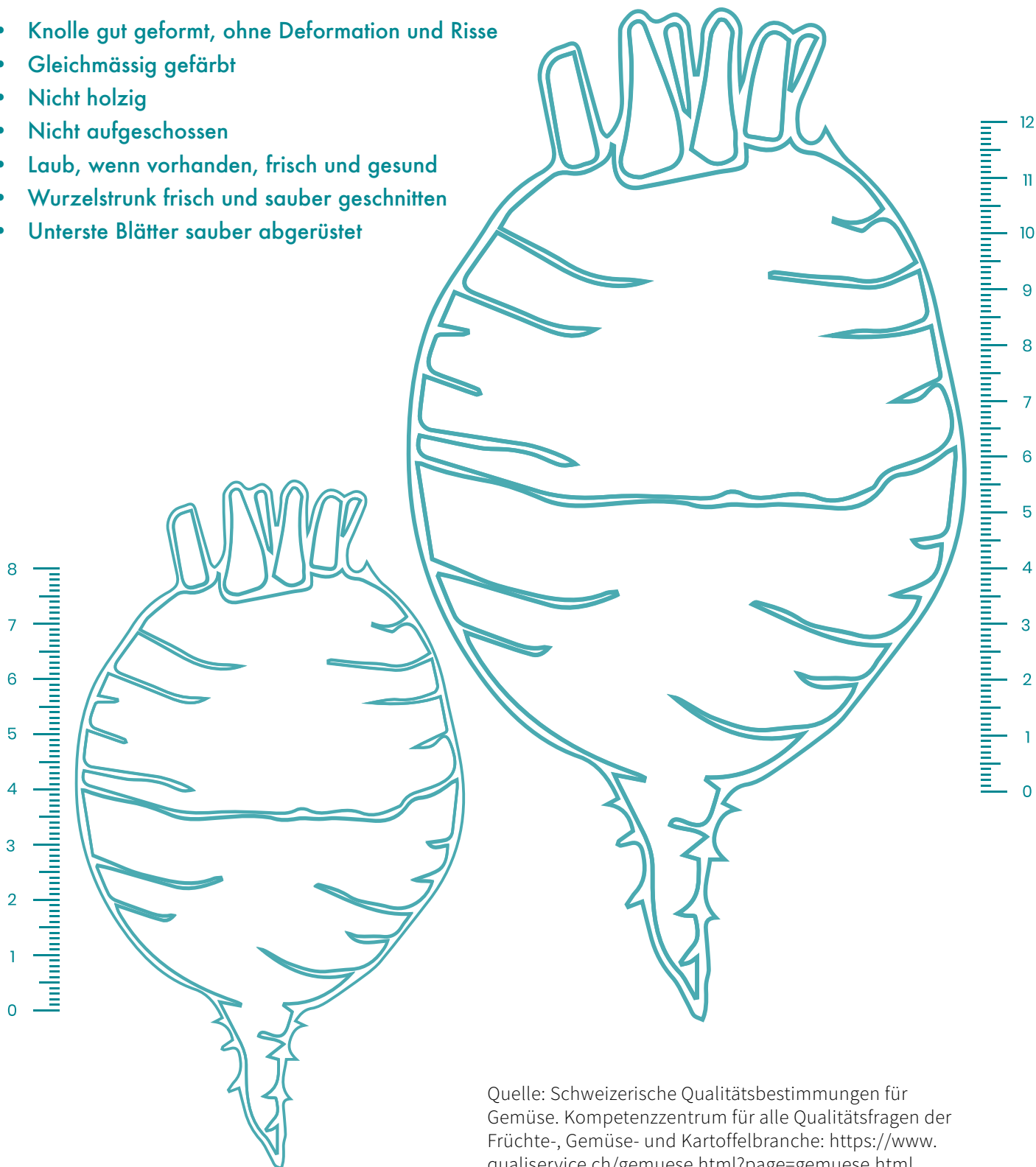


Kohlrabi

Die beiden Umriss zeigen die minimale und maximale Grösse nach den Empfehlungen der Branchenverbände.

Das gehört zur Empfehlung:

- Knolle gut geformt, ohne Deformation und Risse
- Gleichmässig gefärbt
- Nicht holzig
- Nicht aufgeschossen
- Laub, wenn vorhanden, frisch und gesund
- Wurzelstrunk frisch und sauber geschnitten
- Unterste Blätter sauber abgerüstet



Quelle: Schweizerische Qualitätsbestimmungen für Gemüse. Kompetenzzentrum für alle Qualitätsfragen der Früchte-, Gemüse- und Kartoffelbranche: <https://www.qualiservice.ch/gemuese.html?page=gemuese.html>

Knollensellerie

Die beiden Umriss zeigen die minimale und maximale Grösse nach den Empfehlungen der Branchenverbände.

Toleranz: 10 %

Das gehört zur Empfehlung:

- Knollen frei von Rissen, Beschädigungen und Auswüchsen
- Gesundes, sauberes und gesamthaft verwendbares Laub
- Nicht aufgestengelt
- Wurzel sauber abgerüstet



Quelle: Schweizerische Qualitätsbestimmungen für Gemüse.
Kompetenzzentrum für alle Qualitätsfragen der Früchte-,
Gemüse- und Kartoffelbranche:
<https://www.qualiservice.ch/gemuese.html?page=gemuese.html>

Fenchel

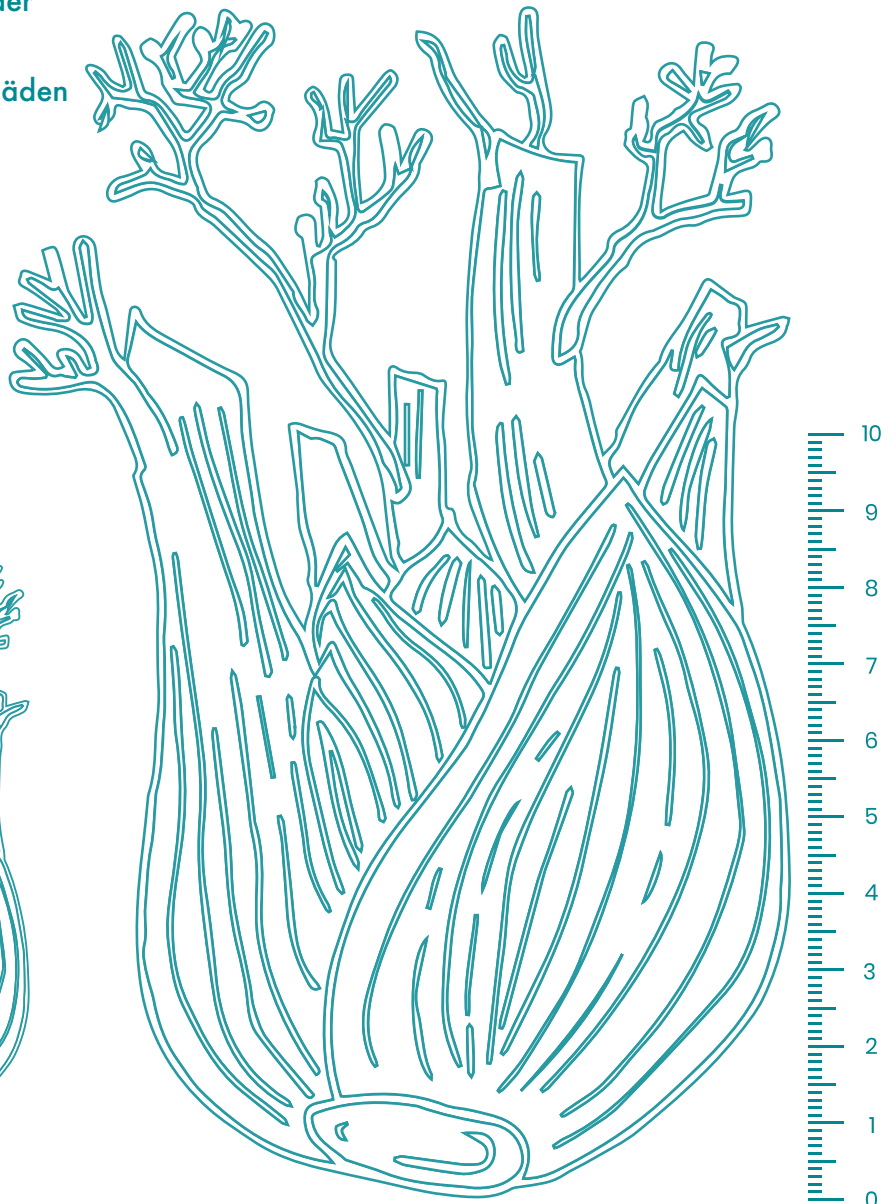
Die beiden Umrisse zeigen die minimale und maximale Grösse nach den Empfehlungen der Branchenverbände.

Gewicht pro Stück 150–400 g

Toleranz: 10 %

Das gehört zur Empfehlung:

- Gut ausgebildete, gleichmässige, feste Knollen
- Nicht gefleckt, ohne braune Ränder
- Nicht aufgeschossen
- Ohne Beschädigung und Frostschäden
- Saubere Schnittstelle
- Seitenstengel und Herzblätter maximal 6 cm lang



Quelle: Schweizerische Qualitätsbestimmungen für Gemüse.
Kompetenzzentrum für alle Qualitätsfragen der Früchte-, Gemüse- und Kartoffelbranche:
<https://www.qualiservice.ch/gemuese.html?page=gemuese.html>



Auch nicht perfektes Obst und Gemüse verwenden

DAS KÜHLSCHRANK-SPIEL

Ziel der Methode

Durch falsches Lagern entsteht viel unnötiger Food Waste. Das Kühlschrank-Spiel vermittelt Wissen, wie der Kühlschrank richtig eingeräumt wird.

Wirkung der Methode

- Die Teilnehmenden haben Wissen über das Lagern von Lebensmitteln aufgebaut.

Anleitung

- Das Kühlschrankspiel besteht aus zwei Bögen. Die Lebensmittel auf dem 2. Bogen ausschneiden.
- Teilnehmende können die Lebensmittel in den Temperaturbereichen des Kühlschranks einräumen.
- Das machen sie alleine oder in der Gruppe.
- Im zweiten Schritt reflektieren lassen und auch nachfragen: Warum steht dein Joghurt eigentlich genau hier?

Lösung

Kühlschranktemperaturen nach Lage im Kühlschrank:

- Oben ca. 8 °C. Hier stehen z. B. angebrochene Konfitüre, angebrochenen Sauerkonserven etc.
- Mitte 6 °C. Hier stehen Milchprodukte wie z. B. Frischkäse, Sahne.
- Unten ca. 2–5 °C. Hier werden Fleisch und Fisch gelagert. In der Rückwand ist das Kühlelement eingebettet.
- In der Kühlschranktür ist die Temperatur bis zu 10°C. Hier können Eier, Butter und Obstsaft gelagert werden.
- Gemüsefach: 6-10°C. Gemüse hat sein eigenes Fach. Einige Gemüse und Obstsorten sollten ausserhalb des Kühlschranks gelagert werden, da sie sonst nicht reifen können.

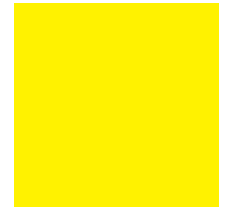
Eine Variante: Es wird ein echter Kühlschrank aufgestellt. Lebensmittel als Papp-Attrappen nachbauen und einräumen.

Ressourcen

Vorlage «Kühlschrankspiel»



Vorlage «Weisst du wie Obst richtig lagern»



Zeit

15–20 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Die Teilnehmenden werden überrascht:

- Alles was sauer eingelegt ist, z. B. Pickles, Sauerkraut, Joghurt muss nicht stark gekühlt werden: 8–10°C sind ausreichend.
- Bei Pesto dagegen ist es gut, wenn es im 6°C-Bereich steht, das verlängert die Haltbarkeit noch einmal deutlich, weil es angebrochen nicht mehr lange haltbar ist.

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Der Kühlschrank ist der Türöffner, um auch über andere Lagermethoden von Obst und Gemüse zu reden. Ein sehr guter Leitfaden, wie Obst und Gemüse gelagert gehören, findet sich beim Hintergrundwissen. Interessant ist z. B., dass Wurzelgemüse ungewaschen gelagert gehört, da es so länger frisch bleibt.

Hintergrund

Eine sehr ausführliche Erklärung, wie der Kühlschrank und das Vorratsregal richtig eingeräumt werden sollten, findet sich unter:

Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung, Deutschland (2020). Zu gut für die Tonne. Lehrmaterial für die Klassen 7–9. https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/zgfdt/inhalt/Service/Materialdateien/220511_ZgfdT_Schulmaterialien_Arbeitsblattheft_Sekundar_digital_barrierefrei.pdf

Wir empfehlen den Leitfaden von [oekoskiste.de](https://www.rollende-gemuesekiste.de/wp-content/uploads/Lagertipps.pdf) zum Lagern von Obst und Gemüse, z. B. hier: <https://www.rollende-gemuesekiste.de/wp-content/uploads/Lagertipps.pdf>

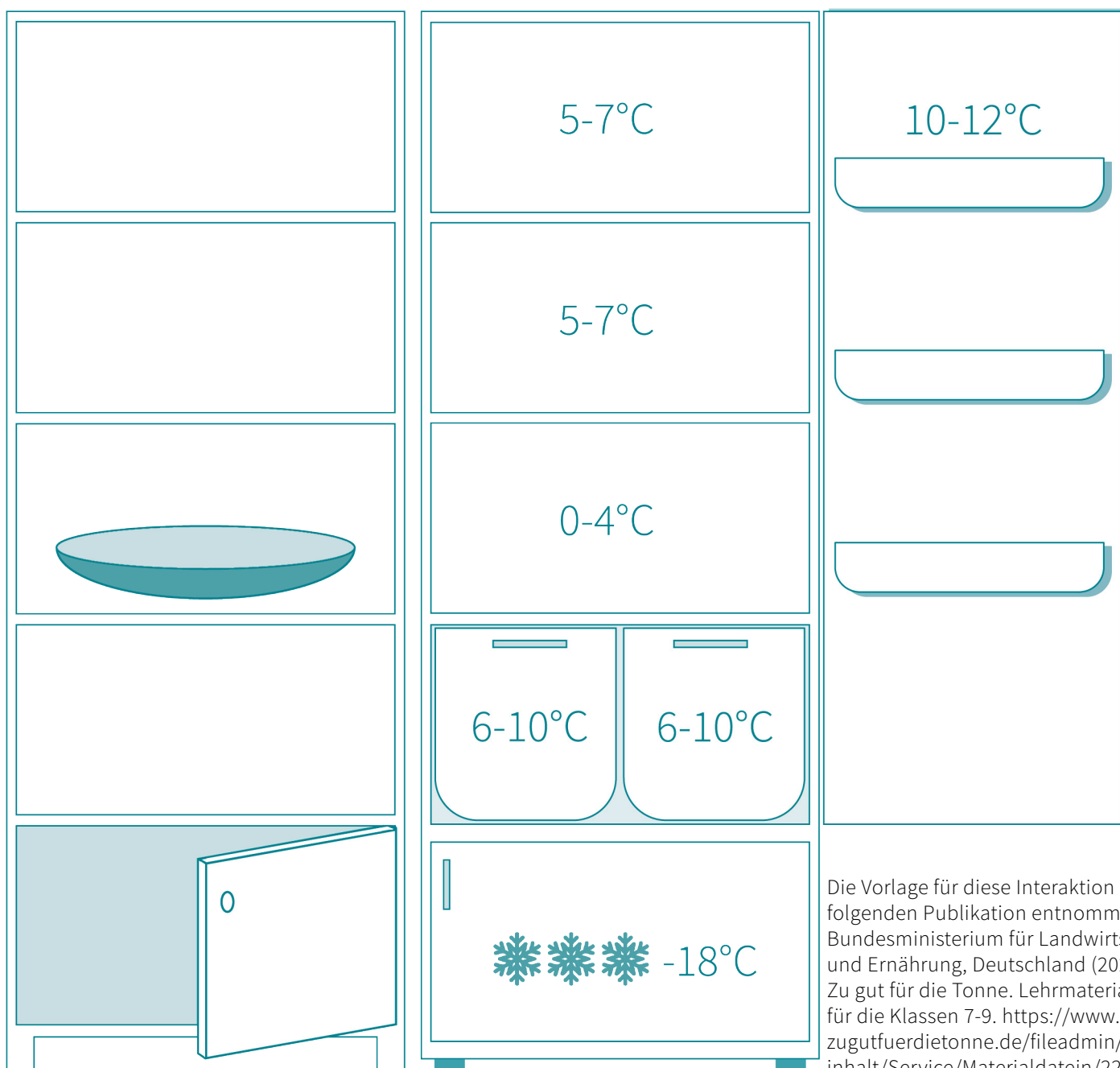
DAS KÜHLSCHRANK-SPIEL

Wohin gehören welche Lebensmittel: Kühlschrank oder Vorratsregal?

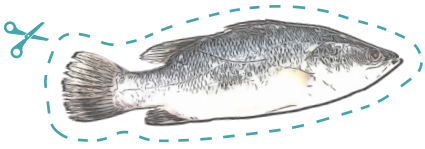
Lagerfehler gehören zu den wichtigsten Gründen, dass im Mittel von Privathaushalten pro Jahr mindestens 75 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen werden. Weisst du, wo du die Produkte am besten aufbewahrst? Schreibe oder klebe sie an die Stelle im Vorratsschrank, Kühlschrank oder Gefrierfach, die du für die richtige hältst.

DEIN VORRATSSCHRANK

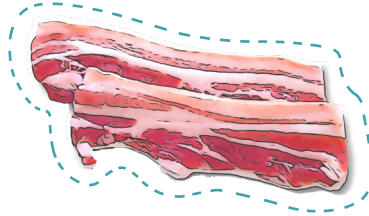
DEIN KÜHLSCHRANK / GEFRIERFACH



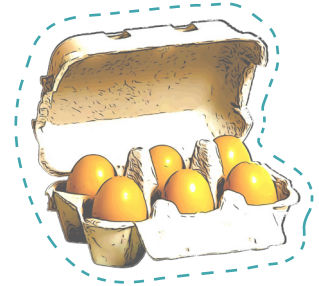
Die Vorlage für diese Interaktion ist der folgenden Publikation entnommen: Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung, Deutschland (2020). Zu gut für die Tonne. Lehrmaterial für die Klassen 7-9. https://www.zugut fuerdionne.de/fileadmin/zgfdt/inhalt/Service/Materialdateien/220511_ZgfdT_Schulmaterialien_Arbeitsblattheft_Sekundar_digital_barrierefrei.pdf



Fisch



Fleisch



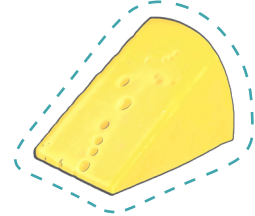
Eier



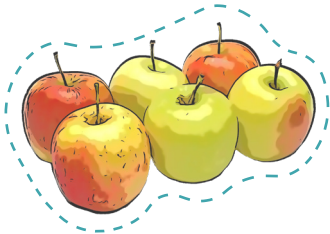
Milch



Joghurt



Käse



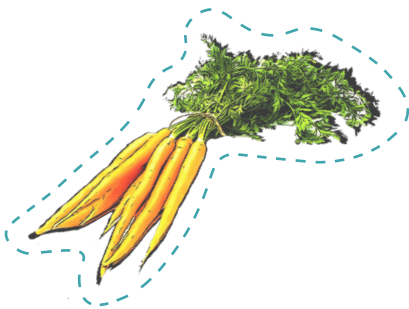
Äpfel



Orangensaft



Konfitüre



Karotten



Tomaten



Pesto

Weisst du wie Obst und Gemüse richtig lagern?

Anleitung: Wusstest du? Die Karten können gedreht werden, so dass die Antwort auf die Frage sofort ersichtlich wird.



Vorderseite

| | |
|---|--|
| Warum hält ungewaschenes Gemüse länger frisch? | In welchem Temperaturbereich lagere ich frische Beeren? |
| Wie ist das mit den Druckstellen bei Obst und Gemüse? Muss das Gemüse oder Obst weggeschmissen werden? | Kann ich Spinat lagern? |
| Wie werden Äpfel aufbewahrt? | Was ist bei der Lagerung von Weisskohl zu beachten? |
| Wie lagere ich Gemüse mit Grünzeug (Radieschen etc.)? | Wie lagere ich Lauch? |
| Wie lagere ich einen Bund Kräuter? | Wie lagere ich Wurzelgemüse? |
| Wie lagere ich Kiwis? | Wie lagere ich Zuckermais? |
| In welchem Temperaturbereich lagere ich Blumenkohl, Wurzelgemüse, Grünkohl, Kohlrabi? | Wie lagere ich Rhabarber? |

Quelle: <https://www.rollende-gemuesekiste.de/wp-content/uploads/Lagertipps.pdf>



Rückseite

| | |
|--|--|
| <p><i>Im kalten Bereich (2–5°C), normalerweise im mittleren Bereich des Kühlschranks (hier befindet sich an der Rückwand oft das Kühlelement). Kann nur 1–2 Tage gelagert werden.</i></p> | <p><i>Ungewaschen hält frisch: Gemüse und Obst hält sich ungewaschen länger, denn anhaftende Erde wirkt wie ein Verdunstungsschutz.</i></p> |
| <p><i>Sehr schnell verbrauchen, da sich sonst die Vitamine verflüchtigen. Oder blanchieren und einfrieren. Kann nur 1–2 Tage gelagert werden.</i></p> | <p><i>Druckstellen sind Gewebeschäden, an denen der Vitamingehalt oft niedriger ist als an den «gesunden» Gewebeteilen. Entdeckt man Druckstellen, kann man sie problemlos ausschneiden und die restliche Frucht ganz normal weiterverarbeiten.</i></p> |
| <p><i>Bei längerer Lagerung werden die äusseren Blätter trocken. Diese erst vor dem Verbrauch entfernen, da sie auch als Verdunstungsschutz dienen. Kann mehrere Wochen gelagert werden.</i></p> | <p><i>Äpfel immer getrennt von anderen Obstsorten lagern, da Äpfel das natürliche Gas Ethylen ausscheiden.</i></p> |
| <p><i>In Papier einschlagen. Kann mehrere Wochen gelagert werden.</i></p> | <p><i>Grünzeug: Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Sellerie etc. hält länger, wenn man das Grünzeug vor dem Einräumen entfernt. Ein Pluspunkt den das Grün mitnimmt ist, dass es hervorragend eingefroren und als Würzmittel verwendet werden kann. Einfach waschen, klein hacken und in einem verschliessbaren Beutel einfrieren.</i></p> |
| <p><i>Ungewaschen mit anhaftender Erde im Temperaturbereich 8–10°C. Grössere Mengen lassen sich einmieten (Miete = Erdkiste). Kann mehrere Monate gelagert werden.</i></p> | <p><i>Bei Bund Kräutern immer das Gummiband oder die Schnur entfernen und die mit Wasser benetzten Kräuter lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser “schwimmen”).</i></p> |
| <p><i>Am besten mit den Hüllenblättern einlagern. Diese schützen die Körner vor dem Austrocknen. Frisch nur kurz lagerfähig.</i></p> | <p><i>Wenn sie noch hart sind, halten sie im Kühlschrank mehrere Wochen.</i></p> |
| <p><i>In ein feuchtes Tuch einschlagen. Kann 1–2 Wochen gelagert werden.</i></p> | <p><i>Im warmen Bereich des Kühlschranks (= 10°C). Normalerweise die Temperatur im Gemüsefach.</i></p> |

BLIND-DEGUSTATION RUND UM DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Ziel der Methode

Viele Lebensmittel sind weit länger als das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum zum Verzehr geeignet. Denn das Mindesthaltbarkeitsdatum (kurz MHD) ist eine reine Qualitätsgarantie und hat mit der Lebensmittelsicherheit nichts zu tun! Beim MHD können wir mit unseren Sinnen feststellen, ob das Lebensmittel noch genießbar ist. Mit einer Blind-Degustation, bei der wir dasselbe Lebensmittel auf einem neutralen Teller 1x frisch gekauft und 1x über dem MHD zur Probe anbieten, lernen wir unseren Sinnen wieder zu vertrauen. Wie schmecken und riechen Lebensmittel, die das Haltbarkeitsdatum überschritten haben? Gleichzeitig wird vermittelt, welche Lebensmittelgruppen besonders lange haltbar sind. Teilnehmende erfahren Wissenswertes über Gesundheit und Genuss und wie diese mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum in Zusammenhang stehen.

Wirkung der Methode

- Alle Teilnehmenden haben sich getraut, ein Lebensmittel, bei dem das Haltbarkeitsdatum überschritten ist, zu probieren. Sie haben ihren Sinnen vertraut.
- Alle Teilnehmenden können selbständig einschätzen, welche Lebensmittelgruppen wie lange haltbar sind.

Anleitung

Beim Beurteilen deiner Lebensmittel immer auf die Sinne vertrauen. So gehen wir beim Degustieren vor:

- Schau deine Produkte an, um zu überprüfen, ob sie noch genießbar sind: Hat es sich farblich verändert? Spür mit deinen Fingern, wie sich das Lebensmittel anfühlt. Haben die beiden Lebensmittel eine unterschiedliche Konsistenz?
- Riech daran, um herauszufinden, ob das Produkt noch köstlich riecht. Kannst du zwischen den beiden Lebensmitteln einen Unterschied feststellen?
- Iss ein wenig des Produktes, um zu überprüfen, dass das Lebensmittel noch gut ist. Keine Angst, die Moderatoren haben die beiden Lebensmittel fachgerecht gelagert, erst vor dem Experiment geöffnet und selber degustiert!

Ressourcen

Verschiedene Lebensmittel z. B. Kekse, Schokolade, Cornflakes, Orangensaft, Haferflocken. Eventuell auch ein verdorbenes Lebensmittel z. B. ein ranzig riechendes Pflanzenöl, dieses aber abgetrennt von den anderen Lebensmitteln halten und erst am Ende der Degustation zum Riechen geben, damit hier kein Ekelgefühl aufkommt.

Zeit

30 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

***Die Methode spricht alle Sinne an und stärkt das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen.
Unbedingt ausprobieren. – Teilnehmerin***

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Haltbarkeitsdaten sind bei vielen Leuten auch mit Ekel verbunden. Für manche der Teilnehmenden braucht es Mut und Ermutigung, ein noch einwandfreies Lebensmittel über dem MHD zu probieren.

Eine Frage der Teilnehmenden für die genügend Zeit genommen werden sollte, ist die des Umgangs mit Schimmel. Grundsätzlich ist Schimmel, insbesondere auf oder in verarbeiteten Lebensmitteln gesundheitsschädlich. Diese Lebensmittel sollten entsorgt werden. Insbesondere schimmeliges Brot, Marmeladen und Schimmel auf Nüssen kann sehr schädlich sein.

Unbedingt ansprechen:

Brotsschimmel sieht man erst spät. Zuerst beginnt er mit kleinen, weissen, eher unscheinbaren Flecken an der Oberfläche. Auch dann ist in der Regel bereits das ganze Brot mit Schimmel durchzogen. Bei gutem Geruchssinn ist dann aber bereits der typische Schimmelgeruch erkennbar.

Viele Teilnehmende können den schädlichen Lebensmittelschimmel nicht von gewünschten Kulturen oder Lebensmittelveränderungen unterscheiden. Z. B. ist ihnen der Unterschied zu Milchsäurebakterien, die auf Joghurt ausflocken können oder von «Reif» auf Schokolade nicht klar. Schimmel ist grün, rot oder gelblich und hat einen in der Regel eindeutigen Geruch. Obwohl ohne Anschauungsmaterial der Unterschied nicht gezeigt werden kann, ist es doch gut, wenn diese Unterschiede angesprochen werden. Ein Beispiel für Milchsäurebakterien lässt sich beim Rotkohl zeigen: Frischer Rotkohl hat an den Blattansätzen oft einen mehligem, grauen Milchsäurebakterienbelag. Dieser Reif wird oft für Schimmel gehalten und der Rotkohl entsorgt. Der Reif ist geruchlos und lässt sich abwischen. Milchsäurebakterien sind unbedenklich und können mitgegessen werden.

Hintergrundwissen

Viele Lebensmittel sind weit über das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus noch sehr gut verzehrbar. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, wie lange ein Lebensmittel im ungeöffneten Zustand und bei korrekter Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie gleichbleibende Farbe, Geruch und Geschmack, sowie Nährwerte, behält. Es ist daher eine Qualitätsangabe und hat nichts mit der Lebensmittelsicherheit zu tun!

«Zu Verbrauchen bis»: Auf leicht verderblichen Lebensmitteln, die nur gut gekühlt haltbar sind, zum Beispiel Fleisch, Fisch und Meeresprodukte, wird das «Zu Verbrauchen bis»-Datum angegeben. Dieses sollte eingehalten werden, da diese Lebensmittel schnell verderben. Bei diesem Datum geht es um die Lebensmittelsicherheit.

Mehr Informationen:

foodwaste.ch hat eine sehr ausführliche Liste mit Tipps zur Verderblichkeit und zum richtigen Lagern von Lebensmitteln veröffentlicht, die wir als Hintergrundinformation empfehlen: <https://foodwaste.ch/tipps-und-tricks/>

Verbraucherzentrale Hamburg (2019): SO ERKENNEN SIE, OB LEBENSMITTEL NOCH GUT SIND. Ein sehr ausführlicher Leitfaden, der erklärt, welche Kennzeichen bei Lebensmitteln anzeigen, ob sie noch gut sind. https://www.vzhh.de/sites/default/files/medien/136/dokumente/vzhh_Verbraucherzentrale_Checkliste_So-erkennen-Sie-ob-Lebensmittel-noch-gut-sind_4_Auflage_Web.pdf

Der Leitfaden «Genuss ohne Risiko» von **foodwaste.ch** bildet ab, wie lange nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum verschiedene Produkte bei korrekter Lagerung in der Regel einwandfrei und sicher sind und folglich abgegeben werden dürfen (MHD +6 bis 360 Tage, je nach Lebensmittelkategorie). Der Leitfaden kann hier heruntergeladen werden und kann ausgedruckt werden: <https://foodwaste.ch/haltbarkeit>

Karin Spori von foodwaste.ch hat in einer der ersten Dialogveranstaltungen diese Methode eingeführt. Noch viel mehr Informationen zum Vermeiden von Lebensmittelabfall unter: <https://foodwaste.ch/haltbarkeit>

Quellen:

<http://www.mindesthaltbarkeitsdatum.de/haltbarkeit-von-lebensmittel/haltbarkeit-von-mehl>

Peska, C. & Miller, K. (2020). Zu gut für die Tonne! Haltbarkeit getrockneter Teigwaren. Ernährung im Fokus 01: https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/Oeffentlichkeitsarbeit/Service/5081_2020_eif_01_nachhaltigkeit.pdf.

<https://www.meineoele.de/Ratgeber/Haltbarkeit-von-Speiseoel>

Mehl

Dunkle Mehle und **Vollkornmehle** enthalten mehr Randschichten des Korns sowie dessen fettreichen Keimling. Werden diese Mehle zu lange gelagert, beginnt der Abbau der sauerstoffempfindlichen Fettsäuren und das Mehl kann ranzig werden. Dieser Prozess findet zwischen 4 Wochen und 3 Monaten statt.

Helle Mehle können 15–36 Monate gelagert werden. Ab 15 Monaten nimmt die Klebefähigkeit des Weissmehls ab, was aber an sich keine Auswirkung auf die Geniessbarkeit hat. Solange Mehl oder Haferflocken weder ranzig noch bitter schmecken, sind sie noch geniessbar. Mehl wird an einem trockenen, dunklen Ort mit relativ konstanter Temperatur, z. B. in der Vorratskammer oder im Kellerraum (12–15 Grad Celsius) gelagert und nicht in die Nähe von wärmeerzeugenden Haushaltsgeräten wie Herd, Geschirrspülmaschine oder Kühlschrank.

Haferflocken

Haferflocken enthalten ungesättigte Öle, welche die Haltbarkeit bestimmen. Falls sie ranzig schmecken, entsorgen.

Teigwaren

In ungeöffneten Zustand bis zu 10 Jahre bei einwandfreier Qualität, ohne einen Unterschied zu frischer Pasta zu schmecken. Der neue Leitfaden von foodwaste.ch gibt mindestens + 360 Tage zum MHD an.

Konserven

Konserven sind auch nach Ablauf des MHD noch +120 Tage einwandfrei. Gewölbte Dosen und Gläser, bei denen der Vakuumverschluss nicht mehr dicht sitzt, müssen entsorgt werden, da sie gefährliche Lebensmittelkeime enthalten können. Angeknickte oder verbeulte Konserven wegwerfen. Sie können an Knickstellen durchrosten und sind dann nicht mehr haltbar.

Schokolade

Schokolade ist bis zu 36 Monate nach dem MHD noch geniessbar. Ein weisser oder hellgrauer Belag ist unbedenklich. Bei höheren Temperaturen wandert Kakaobutter oder Zucker an die Oberfläche und kristallisiert. Aromaverluste sind möglich, aber gesundheitlich unbedenklich.

Öle

Die eher kurze Haltbarkeit von Speiseölen kommt durch die ungesättigten Fettsäuren zustande. Diese fangen mit der Zeit an zu oxidieren und das Öl wird ranzig. Wie lange sich die einzelnen Speiseöle halten, ist unterschiedlich. Leinöl: 3–4 Monate
Sonnenblumenöl: 9 Monate
Olivenöl und Rapsöl: 1 Jahr
Weizenkeimöl: 2 Jahre
Ranziges Öl entsorgen, da es im Körper schädliche freie Radikale bildet, von denen bekannt ist, dass sie Zellschäden verursachen.

Marmeladen + Fruchtaufstriche

Als MHD wird in der Regel 12 Monate angegeben. Marmeladen sind in der Regel sehr viel länger haltbar, nämlich +360 Tage.

MIKRO-HABITS GEGEN DEN FOOD WASTE ENTWICKELN

Ziel der Methode

Verhaltensforscher B.J. Fogg sagte: „Umso kleiner die Gewohnheit, umso einfacher ist sie zu integrieren“. Um deinen Food Waste zu reduzieren, finden wir gemeinsam heraus, welches dein gängigstes Food Waste Verhalten ist und ersetzen die schlechte durch eine langfristig gute Gewohnheit.

Wirkung der Methode

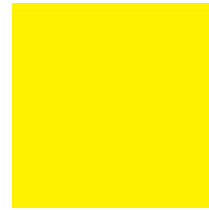
- Alle Teilnehmenden haben sich vorgenommen, mindestens eine Gewohnheit im Umgang mit ihren Lebensmitteln zu verändern.
- Sie haben mit sich selbst vereinbart, diese neue Handlung zu einem festen Zeitpunkt in ihren Tag zu integrieren.
- Sie haben eine Belohnung definiert, die sie beim Durchhalten der neuen Handlung bekommen.
- Die Teilnehmenden führen die Handlung auch vier Wochen nach der Interaktion noch durch.

Anleitung

- Teilnehmende können eine Karte mit einer Idee für eine veränderte Gewohnheit auswählen, die hilft, Food Waste in ihrem Haushalt zu reduzieren.
- Austausch:
 - o *Warum habe ich mich von dieser Karte angesprochen gefühlt?*
 - o *Wieso möchte ich diese Gewohnheit ausprobieren?*
 - o *Warum inspiriert mich diese Karte, ein anderes persönliches Food Waste Verhalten durch eine neue Gewohnheit zu verändern? Welche ist das?*
- Teilnehmende notieren auf dem Mikro-Habit Arbeitsbogen das Ergebnis ihrer Reflektion und nehmen ihre Vereinbarung mit nach Hause.

Ressourcen

Vorlage «Mikro-Habits Memorykartensets»



Zeit

Mindestens 30 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Mit den Memory-Karten gibt die Methode viele und gute Ankerpunkte für eigene kleine Verhaltensänderungen. Viele Teilnehmende im Workshop benötigen ein Potpourri an Möglichkeiten, welches sie auf ihr eigenes Leben übertragen können. – Moderatorin

Relativ anspruchsvoll bleibt die Verankerung im eigenen Tagesablauf. Wo sind die Lücken, in denen wir eine Micro-Habit zur Gewohnheit lassen werden können? – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Genug Zeit lassen für den Reflektionsprozess. Immer auch leere Karten zur Verfügung stellen, um neue Micro-Habits auszutauschen und aufzuschreiben.

Mikro-Habits – Memory Kartenset 1

Suche dir ein Häppchen aus unserem Potpurri an Ideen aus, setze es bei dir daheim um und vereinbare schon einmal eine Belohnung, wenn du / ihr durchhältet.



Vorderseite

| | |
|--|--|
| Nachdem ich mein Lieblingsmüsli gegessen habe | Nachdem ich mein Joghurt geöffnet habe |
| Nachdem ich aus alten Resten ein Z’Nacht gekocht habe | Nachdem diese Woche keine Lebensmittelreste bei mir angefallen sind |
| Nachdem ich mein Frühstück gegessen habe | Nachdem ich einkaufen war |
| Nachdem ich im Restaurant essen war | Nachdem ich mich im Zug/Tram/Bus gesetzt habe |



Rückseite

**... schreibe ich drauf
« für alle zum Essen ».**

**... friere ich die übrigen
Beeren ein.**

**... koche ich heute mit
Zutaten vom Markt.**

**... müssen die Anderen abwaschen
und die Küche aufräumen.**

**... versorge/lagere ich die
Lebensmittel richtig.**

**... schaue ich im Kühlschrank nach
was bis heute Abend noch gegessen
werden muss.**

**... informiere ich mich über ein
neues Rezept um meine gängigsten
Lebensmittelreste wieder zu
verwerten.**

... lasse ich die Reste einpacken.

Mikro-Habits – Memory Kartenset 2

Suche dir ein Häppchen aus unserem Potpurri an Ideen aus, setze es bei dir daheim um und vereinbare schon einmal eine Belohnung, wenn ihr durchhaltet.



Vorderseite

Nachdem ich mich angezogen habe

Nachdem ich die Spülmaschine angestellt habe

Nachdem ich meinen Teller fertig gegessen habe

Nachdem ich Zuhause angekommen bin

Nachdem ich mein Mittagessen gegessen habe

Nachdem ich die Nachrichten geschaut habe

Nachdem ich mir in der Migros/Coop ein Körbchen geschnappt habe

Nachdem ich Gäste zum Brunch eingeladen habe



**.... erstelle ich einen
Wochen-Menü-Plan.**

**.... räume ich meinen Kühlschrank
und Vorratsschrank auf nach dem
Prinzip « First In – First Out ».**



Rückseite

**.... halte ich die erfolgreichen
Rezepte in einem
Wegwerftagebuch fest.**

**.... motiviere ich meine Gäste ihren
Teller auch zu leeren –
« weniger Abwasch » –
« keine unnötigen Reste ».**

.... mache ich eine Einkaufsliste.

**.... mache ich ein Foto von meinem
Kühlschrank um festzustellen,
was noch fehlt.**

**.... koordiniere ich wer was mitbringt,
um Überschüsse zu vermeiden.**

**.... kaufe ich ein Produkt das aufgrund
des MDH 50 % reduziert ist –
« Verwenden statt verschwenden ».**

DIE EIGENE EKSENSIBILITÄT KENNENLERNEN

Ziel der Methode

Food Waste hat viel mit Ekel zu tun. Ein Grossteil der Lebensmittel, die weggeworfen werden, wurden entsorgt, weil wir es ekelig finden, diese zu konsumieren. Diese Prozesse laufen unbewusst ab. Mit dem hier beschriebenen Workshop möchten wir unser Bewusstsein trainieren und verstehen, wie wir entscheiden, ob ein Lebensmittel noch ein Lebensmittel oder schon Food Waste ist. Je besser wir diese unbewussten Prozesse verstehen und uns bewusst machen, umso leichter wird es uns fallen, Food Waste im Alltag zu reduzieren.

Ekel ist grundsätzlich ein Schutzmechanismus, der uns davor bewahrt, verdorbene oder mit Pathogenen besetzte Lebensmittel zu konsumieren. In unserer industrialisierten Gesellschaft, in der Lebensmittel einer strengen Qualitätsprüfung unterstellt werden, ist das aber viel weniger nötig als früher, als wir noch Jäger und Sammlerinnen waren. Zu viel Ekelsensibilität kann also dazu führen, dass wir unnötig viel Food Waste produzieren und unsere Ernährung stark einschränken (weil viele Lebensmittel als ekelig ausscheiden), während zu wenig Ekelsensibilität gefährlich sein kann, beispielsweise bei Lebensmittelvergiftungen.

Teilnehmende sollen hier ihr Verständnis für die eigene Ekelsensibilität trainieren und sich bewusst machen, wieso sie bestimmte Dinge ekelig finden.

Wirkung der Methode

- Die Teilnehmenden haben ihre individuelle Ekelsensibilität ergründet und wissen, wovor sie sich am meisten ekeln.
- Die Teilnehmenden können selbständig einschätzen, welche Lebensmittelgruppen in ihrem Alltag besonders kritisch sind und können basierend auf dieser Erkenntnis geeignete Massnahmen ergreifen, um Lebensmittelabfälle zu minimieren.

Anleitung

Teil 1: Ekelsensibilität bestimmen

- Die Teilnehmenden beantworten individuell für sich auf ihrem Smartphone den Ekelfragebogen (Dauer: rund 5 min). Alternativ kann der Fragebogen auch in Papierform zur Verfügung gestellt werden. Um aber Papier zu sparen, wird erstere Variante empfohlen.

Link zur Umfrage

<https://de.surveymonkey.com/r/M3XHKDQ>



Sobald alle den Fragebogen ausgefüllt haben, wird die Bewertung vorgelegt.

Teil 2: Ekelsensibilität verstehen

Link zur Auswertung

<https://de.surveymonkey.com/r/M37TBYB>



Relative Häufigkeitsverteilung in Prozent der Food Disgust Werte (Ekelsensibilitätswerte) der Schweizer Bevölkerung.

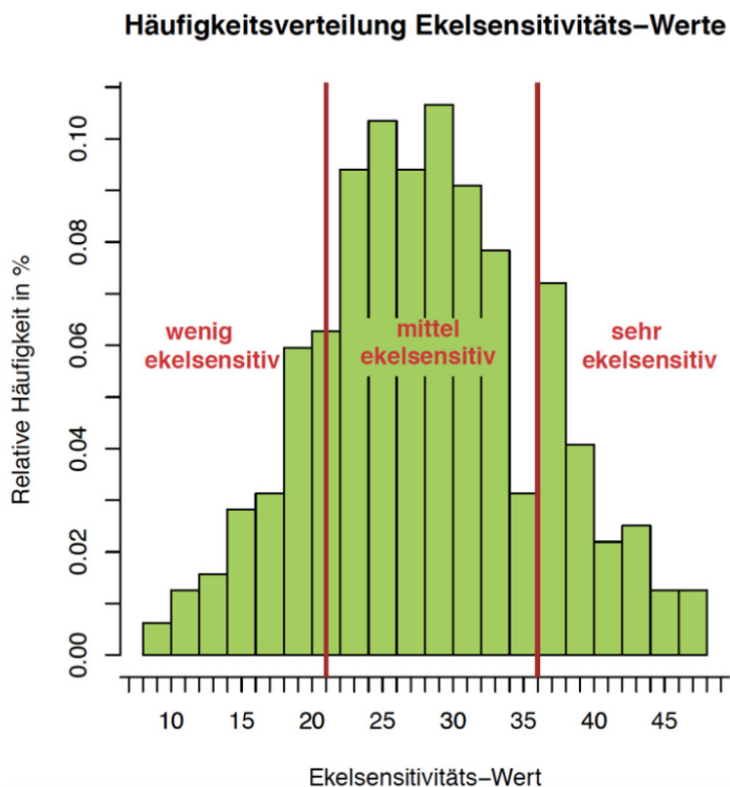


Abbildung 5

Grafik zur individuellen Einordnung der Ekelsensibilität, erstellt von Aisha Egolf und Jeanine Ammann

Was heisst das nun für Ihr Ess- und Lebensmittelverhalten?

Aus evolutionsbiologischer Sicht schützt uns nahrungsmittelbezogener Ekel zwar grundsätzlich davor, gefährliche oder verdorbene Substanzen zu essen, jedoch kann Ekel auch unzuweckmässige Auswirkungen haben. So konnten wir zeigen, dass ein erhöhtes nahrungsmittelbezogenes Ekelempfinden mit einer Ernährungsweise zusammenhängt, die durch den sehr wählerischen Konsum an unterschiedlichen Nahrungsmitteln gekennzeichnet ist (sogenanntes «picky

eating»). Insbesondere werden neue, unbekannte Lebensmittel abgelehnt. So ist es auch eher unwahrscheinlich, dass Personen mit hoher Ekelsensibilität in unserer Kultur Insekten als Nahrungsmittel akzeptieren, geschweige denn probieren werden. Im Gegensatz dazu suchen Personen mit niedriger Ekelsensibilität gerne Abwechslung in ihrer Ernährung bspw. durch neue und exotische Lebensmittel.

Personen mit erhöhtem Ekelempfinden neigen dazu, mehr Lebensmittel wegzuerwerfen und so die Lebensmittelverschwendung («Food waste») zu erhöhen. Dies rührt wahrscheinlich daher, dass sie Anzeichen für die Alterung von Lebensmitteln, wie zum Beispiel braune Flecken auf Bananen, intensiver wahrnehmen und stärker darauf reagieren. Auf der anderen Seite ist das aber auch gut, weil das ein Schutzmechanismus ist, der uns vor allenfalls gefährlichen Lebensmitteln schützt. Eine geringe Ekelsensitivität birgt nämlich die Gefahr, sich häufiger Risiken auszusetzen und somit eher verdorbene Lebensmittel zu essen und häufiger unter Lebensmittelvergiftungen zu leiden.

Ein beständiger Befund in der allgemeinen Ekelforschung ist, dass Frauen ekelsensitiver sind als Männer. Dieser Unterschied wird damit begründet, dass Frauen einen umfangreicheren Teil zur Fortpflanzung beitragen: Sie müssen sich und ihren Körper in besonderem Masse für eine potentielle Schwangerschaft und dann für das sich entwickelnde Kind vor Infektionen schützen.

Interessant ist auch, dass es grosse individuelle Unterschiede im Ekelempfinden gibt. Manchmal sind es Gerüche, manchmal ist es der **Geruch** oder die Erinnerung an ein bestimmtes Erlebnis, das die Personen besonders eklig finden. Wie ist das bei dir?

Teil 3: Diskussion

Zum Abschluss sollen die Teilnehmenden berichten, welche Dinge sie besonders eklig finden.

Ressourcen

1. Ekelfragebogen als QR Code oder Papierfragebogen
2. Auswertung als QR Code oder Papier
3. individuelles Smartphone (für QR Codes)

Zeit

30 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Ekel ist ein Thema über das die meisten Leute sehr wenig nachdenken. Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie individuell die Ekelemotion ist und wie unterschiedlich die Antworten der Personen ausfallen. – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Achtung, beim Thema Ekel wird oft stigmatisiert. Es ist nicht gut oder schlecht, wenn man ein starkes oder schwaches Ekelempfinden hat! Dies muss unbedingt deutlich gesagt werden. Beide Verhaltensweisen haben ihre Vor- und Nachteile. Hier geht es vor allem darum, dass die Teilnehmenden sich dessen bewusst werden und nicht, um zu werten.

Aspekte, die diskutiert werden könnten:

Gefahr

Etwas, das bei Lebensmitteln erfahrungsgemäss als sehr eklig eingestuft wird, ist Schimmel. Hier zeigt sich auch schön der Schutzmechanismus der Ekelreaktion. Wir finden Schimmel primär eklig, weil wir wissen, dass es für uns ungesund ist.

Kontaminanten

Auch Insekten rufen oft Ekelgefühle hervor. Ein Grund dafür kann sein, dass wir in unserer Kultur Insekten als Kontaminanten identifizieren; also als Schädlinge, die nicht in die Lebensmittel gehören. Man denke hier beispielsweise an die Schnecke im Salat oder den Wurm in der Kirsche.

Textur

Viele Kleinkinder finden gekochte Eier eklig. Das ist nicht etwa auf den Geschmack, sondern auf die Textur zurückzuführen. Die glibbrige Konsistenz weckt in manchen Kindern Ekelgefühle. Generell ist auch Schleimigkeit etwas, das mit Biofilmen oder Bakterienwachstum in Verbindung gebracht wird und damit Ekelgefühle auslösen kann.

Mindeshaltbarkeitsdaten

Ein einfaches Merkmal, das oft verwendet wird, um zu beurteilen, ob ein Lebensmittel noch geniessbar ist, ist das Mindesthaltbarkeitsdatum. Da Lebensmittel aber oft länger haltbar sind, wäre es schade, wenn man sich nur daran orientiert. Es wird aber dennoch oft verwendet, weil es ein klares und einfach zu beurteilendes Kriterium ist.

Wie umgehen mit der Ekelsensibilität?

Wichtig ist, dass Teilnehmende auch überlegen können, wie sie mit unterschiedlicher Ekelsensibilität umgehen. Bei hoher Ekelsensibilität z. B. besonders auf die Menge des Eingekauften achten und nur kleine Mengen einkaufen, die sich schnell verwenden lassen. Vielleicht werden Lebensmittel bei einer ekelsensiblen Person übersichtlich gelagert. Bei mässiger Ekelsensibilität werden Reste eher wiederverwendet, vielleicht aber nicht immer übersichtlich im Kühlschrank gelagert. Hier dann Lebensmittel so im Kühlschrank lagern, dass sie nicht vergessen gehen, z. B. Reste in Glasboxen lagern und im Kühlschrank vorne behalten.

Hintergrundwissen

Die Ekeleemotion dient dazu, Körper und Geist zu schützen. Untersuchungen zu Lebensmittelekel haben immer wieder gezeigt, dass Frauen ekelsensibler sind als Männer. Zudem konnte auch gezeigt werden, dass Lebensmittelekel zentrale Auswirkungen auf Verhaltensmuster im Lebensmittelbereich hat. Dazu gehören Verhaltensmuster wie Lebensmittelverschwendung, Hygieneverhalten und Ernährungsverhalten. Eine kürzlich publizierte Doktorarbeit liefert neue Beweise und Interpretationsansätze für den Einfluss von Lebensmittelekel auf Ernährungsentscheidungen (Ammann, 2019). Beispielsweise hat die Arbeit untersucht, ob Ekel auch in einer virtuellen Umgebung induziert werden kann. Es wurde festgestellt, dass ekelsensible Individuen mehr Mühe zu haben scheinen, sich vom virtuellen Abbild eines Ekelersregers zu distanzieren als Leute, die weniger ekelsensibel sind. Ihnen wurde in der virtuellen Umgebung eine eklige Szene gezeigt, die offensichtlich nicht echt war. Anschliessend wurden sie gebeten, das virtuell gezeigte Lebensmittel tatsächlich zu verkosten. Ekelsensible Personen gaben dabei häufiger an, dass sie das nicht möchten, als Personen mit weniger Ekelsensibilität (Ammann et al., 2020).

Ausserdem werden Resultate aus einer Onlineumfrage berichtet, die gezeigt haben, dass ekelsensible Individuen restriktivere Methoden verwenden, um zu beurteilen, ob ein Lebensmittel noch geniessbar ist. Das heisst, sie nutzen häufiger nicht-invasive Methoden wie das Haltbarkeitsdatum als Personen, die weniger ekelsensibel sind. Diese weniger ekelsensiblen Personen trauen sich eher, von solchen Lebensmitteln zu kosten, um zu beurteilen, ob sie noch geniessbar sind (Ammann et al., 2019). Zudem zeigen Ekelsensible zu Hause öfters Verhaltensweisen, welche die Lebensmittelhygiene fördern. Sie putzen und desinfizieren also häufiger und lagern Lebensmittel so, dass Kreuzkontaminationen verhindert werden. Ein besseres Verständnis der Ekeleemotion ist sowohl für Forschende als auch für die Lebensmittelindustrie zentral. Es kann dazu verwendet werden, Essstörungen zu behandeln, Interventionen zur Akzeptanzförderung neuer Lebensmittel wie Insekten oder künstlichem Fleisch zu entwickeln, Aktionspläne für mehr Lebensmittelhygiene zu definieren oder um Massnahmen zur Reduktion von Lebensmittelabfällen umzusetzen.

Dr. Jeanine Ammann von Agroscope hat ihre Doktorarbeit zum Thema Ekel geschrieben. Dabei hat sie untersucht, wie sich die individuelle Ekelsensibilität im Alltag auf unser Verhalten wie beispielsweise auf Hygieneverhalten oder Food Waste auswirkt. Der Kontakt und weitere Informationen sind zu finden unter: <https://jeanineammannch.wordpress.com/>



Quellen:

Ammann, J. (2019). Assessment and Implications of Food Disgust (Publication Number 26126) [doctoral thesis, ETH Zurich].

Ammann, J., Hartmann, C., Peterhans, V., Ropelato, S., & Siegrist, M. (2020). The relationship between disgust sensitivity and behaviour: A virtual reality study on food disgust. *Food Quality and Preference*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2019.103833>

Ammann, J., Siegrist, M., & Hartmann, C. (2019). The influence of disgust sensitivity on self-reported food hygiene behaviour. *Food Control*, 102, 131-138. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2019.03.023>



Jeanine Ammann erklärt anhand von Bildern, auf welche Typen von Lebensmitteln Menschen mit Ekel reagieren könnten. Die Interaktion fand im Rahmen von Dialog im Quartier in Zürich statt.

WARUM SCHALEN NICHT IN DEN ABFALL GEHÖREN?

Ziel der Methode

Schalen von Obst und Gemüse können in grosser Menge anfallen. Orangenschalen, Gemüseschalen oder Kaffeetrester wird zur wertvollen Ressource in einer Kreislaufwirtschaft und kann für neue Produkte genutzt werden.

Mit den hier ausgewählten Ideen, verstehen Teilnehmende besser, welches Potential Food Waste in der Kreislaufwirtschaft hat. Sie verstehen das Konzept der Nebenströme. Die Teilnehmenden erleben Food Waste als wertvoll und sind deshalb sensibilisiert, mit ihrem eigenen Food Waste kreativ zu arbeiten. Sie lernen Rezepte für das Verwerten ihrer eigenen Reste kennen.

Am Stand kann eine haltbare Gemüsepaste aus Schalen als Grundlage für Boullion hergestellt werden.

Wirkung der Methode

- Die Teilnehmenden verstehen das Prinzip der Kreislaufwirtschaft für Lebensmittel.
- Die Teilnehmenden sind gewillt, einen eigenen Beitrag zum Vermeiden von Food Waste zu leisten.
- Die Teilnehmenden kennen mindestens ein Rezept, um ihren eigenen Food Waste zu verwerten.
- Fähigkeiten und Wissen werden geschaffen für eine kreative und vollständige Verwendung von Lebensmitteln.

Anleitung

- Die Moderator:in stellt zuerst das Konzept der Nebenströme und der Kreislaufwirtschaft vor (siehe Hintergrund).
- Danach wird die Gemüsepaste aus Schalen gemeinsam hergestellt.
- Es können weitere Rezepte z. B. zur Verwendung von Schalen von Zitrusfrüchten oder zur Verwendung von Kaffeesatz abgegeben werden.

Diese Rezeptkarten, sind alle mit QR-Code versehen und können damit im Detail auch auf der Webpage von www.deinquartiernachhaltig.ch nachgelesen werden.

Ressourcen

- Rezeptkarte «Gemüsepaste»
- Genügend Food Waste: gerettetes oder überaltetes Gemüse, Gemüseschalen Rübligrün etc. und die weiteren Zutaten gemäss Rezept
- Für jeden Teilnehmenden ein kleines leeres Schraubglas (100–300 ml)
- Grosser Standmixer, der auch grössere Mengen von Gemüse zuverlässig zerkleinert.
- Je nach gewünschter Handarbeit der Teilnehmenden: Rüstbretter, Messer und grosse Schüsseln, Waage



Zeit

Mindestens 30 Minuten bis 1 Stunde. Es braucht immer etwas Zeit, wenn die Teilnehmenden alle Schritte für das Herstellen der Paste durchführen, also Gemüse waschen, in kleine Stücke schneiden. Salz abwiegen, zerkleinern.

Steht diese Zeit nicht zur Verfügung, dann abkürzen, z. B. Gemüsepaste erklären, evtl. Herstellung demonstrieren und Teilnehmende selbst in kleine Gläser abfüllen lassen.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Nichts verbindet so sehr wie das gemeinsame Schnippeln und Tun. Steht genügend Zeit zur Verfügung, dann das Rezept von Anfang bis Ende durchführen. Es entstehen schöne Gespräche.
– Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Die Arbeitsplätze vorher gut einrichten. Alles Material bereitstellen.

Gemüse vorher bereits waschen, damit hier Zeit eingespart werden kann.

Hintergrundwissen

Essbare und nicht essbare Lebensmittelabfälle machen insgesamt 22 % in der Lebensmittelverarbeitung aus, davon 20 % nicht verwertet, obwohl essbar und 80 % nicht für den menschlichen Verzehr geeignet.

Orangenschalen, Molke, Kleie oder Kaffeesatz sind Beispiele für Nebenströme der Lebensmittelproduktion, die entweder an Tiere verfüttert oder aber in die Biogasanlage gegeben werden. In einer Kreislaufwirtschaft sind sie wertvolle Ressourcen, aus denen neue Produkte entstehen können.

Einige Beispiele, was in der Schweiz verloren geht (Moosberger et al., 2016):

- 9 % der Milchproduktion z. B. in Form von Molke
- 3 % der Getreideproduktion z. B. in Form von Kleie
- Knollen: 32 % z. B. als Kartoffelschalen in der Pommes- oder Chips-Produktion
- Fast 3000 Tonnen Orangenschalen

Beispiele innovativer Produkte

Aus Orangenschalen lässt sich ein Lederersatz erstellen. Die Designerin Elise Esser hat ~~im Rahmen einer Masterveranstaltung~~ an der Hochschule Niederrhein mit Orangenschalen experimentiert und im Prozess ein neues Material erfunden. Mehr Infos: <https://www.haute-innovation.com/magazin/nachhaltigkeit/orange-leather/>



Studierende der Zürcher Hochschule der Künste haben im Rahmen eines Praktikums am Zurich-Basel Plant Science Center mit Bananenschalen experimentiert. Die DIY-Anleitung von Elias Joho & Lea Giezendanner und viele andere Möglichkeiten und Techniken, um aus Abfallprodukt und Pflanzenmaterialien Produkte herzustellen, werden im BioTinkering Magazin «Materialwunder» präsentiert. Diese kleine Sammlung aus Erfahrungen und Erkenntnissen sollen inspirieren und anregen zu experimentieren, um Ressourcen, welche in unserem Alltag verankert sind, zu nutzen. <https://creativelabz.ch/ressourcen/>

Gemüsepaste



Von der Gemüseernte gehen insgesamt 50 % zwischen Ernte und Teller verloren. Etwa 83 kg Gemüse werden pro Kopf und Jahr in der Schweiz gegessen. Zusätzliche 15–20% landen in den Haushalten im Abfall, Rüstabfälle eingeschlossen. In Tonnen ausgedrückt ist die Zahl an Gemüseabfällen in Schweizer Haushalten fast unvorstellbar: 108'000 Tonnen. Gerade Gemüseschalen und -anschnitte sind mineralstoffreich und viele sind zu schade zum Wegwerfen. Sie lassen sich sammeln oder einfrieren bis die Portion wieder gross genug fürs Weiterverarbeiten geworden ist. Nur Schalen von Biogemüse verwenden.

Für Bouillon aus Anschnitten und Gemüseschalen

- Gemüse waschen, gut abtrocknen, Schadstellen entfernen und schälen. Geschältes Gemüse für andere Rezepte verwenden.
- Gemüseschalen werden gesammelt und immer dann, wenn eine gute Portion zusammengekommen ist, verarbeitet.
- Pro Kilogramm Gemüseschalen und Anschnitten von frischem Gemüse werden 200 g Salz und 1–2 EL Olivenöl dazugegeben.
- In Schüssel gut mischen.
- Im Mixer so lange pürieren, bis ein feiner Brei entstanden ist. Sollte es sich nicht gut mixen lassen, dann darf etwas Wasser oder Öl beigegeben werden.
- In vorbereitete Gläser füllen, verschliessen. Die fertige Gemüsepaste hält sich im Kühlen bis zu einem Jahr, dank des hohen Salzgehalts.

Anleitung leicht verändert nach:

<https://www.smarticular.net/haltbare-gemuese-wuerzpaste-selbermachen-ohne-kochen/>

ZUM REZEPT



Kaffeesatz



187'591 Tonnen Kaffee wurden 2019 in die Schweiz eingeführt. Kaffee aus Kapseln hat einen Anteil von knapp 40 %. Es werden knapp 1100 Tassen pro Person getrunken, also 3 Kaffee pro Tag. Das ist mehr als in den Europäischen Nachbarländern.

Was mit dieser unvorstellbaren Menge an Kaffeesatz machen?

Mit dem braunen Pulver Wespen vertreiben

- Kaffeesatz trocknen lassen.
- Kaffeesatz in eine feuerfeste Schale füllen.
- Schale auf Balkon oder Terrasse platzieren.
- Kaffeesatz mit einem Feuerzeug oder einem Streichholz anzünden.
- Rauch entwickelt sich und ist nach etwa fünf Minuten verbrannt.
- Wespen drehen ab.

Kaffeeöl gegen Tränensäcke und schwaches Bindegewebe

50 g Kaffeesatz
100 ml Olivenöl
Einmachgläser

- Kaffeesatz mit dem Olivenöl übergiesen.
- Das Ganze etwa 4 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen und gelegentlich schütteln.
- Anschliessend das Kaffeeöl durch ein Tuch oder einen Filter abseihen. Bei kühlere und dunklere Lagerung ist das Kaffeeöl etwa 6 bis 12 Monate haltbar.
- Mit ätherischen Zitrusölen, also Orange und Zitrone kann die straffende Wirkung sogar noch verstärkt werden. Auf 250 ml Öl kommen etwa 15 bis 20 Tropfen ätherisches Öl.

Quellen:

<https://www.sonnentor.com/de-at/rezepte-tipps/rezepte/kaffeeoel-gegen-schwaches-bindegewebe>

<https://www.smarticular.net/kaffeesatz-in-garten-haushalt-und-kosmetik-weiterverwenden/>

ZUM REZEPT



Überreifes Obst und Gemüse



Sobald ein Apfel oder eine Karotte überreif ist, verliert das Obst oder Gemüse seine feste Konsistenz. Manchmal zeigen sich auch braune Flecken. Nicht selten führt das zu Food Waste. Das Aussehen ist jedoch kein Grund für Food Waste.

Solange das Obst oder Gemüse nicht fault oder schimmelig ist, kann es noch gegessen werden. Es genügt, die Schale grosszügig zu entfernen.

Fruchtleder

- Früchte waschen, ggfs. entkernen und grob zerkleinern. Auch gefrorene Früchte können verwendet werden. Nimm sie einige Stunden vorher aus dem Gefrierfach, damit sie weitgehend aufgetaut sind, bevor du mit der Zubereitung beginnst.
- Fruchtstücke in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer oder mit einem Blender zu einem feinen Brei pürieren. Tipp: Je nach Wassergehalt der Früchte eventuell etwas Wasser hinzugeben oder, falls die Masse sehr flüssig ist, mit Flohsamenschalen oder etwas Nussmus andicken. Es soll ein feines, zähflüssiges Obstmus entstehen.
- Das fertige Mus auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig dünn (ca. ½ cm) verstreichen und die Oberfläche glätten. Bei 50 bis max. 80 Grad Umluft im Backofen für mehrere Stunden trocknen lassen. Tipp: Dabei die Backofentür einen Spalt öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann. Wenn die Ofentür nicht von allein offen bleibt, kannst du einen Holzlöffel hineinklemmen. Je nach Feuchtigkeit und Dicke der aufgetragenen Schicht dauert der Trocknungsprozess circa fünf bis acht Stunden. Das Fruchtleder ist fertig, wenn die Oberfläche fest und nicht mehr klebrig ist. Keine Sorge wegen des Energiebedarfs – um 50 °C zu halten, braucht ein Backofen je Stunde nur etwa 0,1 kWh (etwa 3 Rappen).
- Sobald eine gummiartige Konsistenz erreicht ist, das fertige Fruchtleder abziehen, in Streifen schneiden und zu kleinen Schnecken aufrollen.

Tipp: Fruchtleder mit Gemüse. Neben Obst eignen sich auch viele Gemüsesorten und Kräuter für Fruchtleder, wie z.B. Spinat, Tomaten, Möhren, Wildkräuter, Basilikum oder Paprika z.B. Mango-Chili oder Apfel-Wildkräuter. Auch mit Gemüsesäften lässt sich Fruchtleder anreichern z.B. verleiht Rote-Bete-Saft zusätzlich eine rote Färbung.

Quelle: <https://www.smarticular.net/fruchtleder-obstleder-rezept-backofendoerrautomat-haltbarkeit-aufbewahrung/>

ZUM REZEPT



WIE WIR FOOD WASTE BEIM BROT VERMEIDEN

Ziel der Methode

Beim Brot wird ein viel zu grosser Anteil weggeworfen. Mit den hier vorgestellten Interaktionen wird für die Menge an unnötig verschwendetem Brot sensibilisiert. Gleichzeitig wird auf verschiedene Methoden hingewiesen, die es erlauben Brot länger frisch zu halten. Es wird ein Rezeptbuch abgegeben, mit dem trockenes Brot kreativ verwendet werden kann.

Wirkung der Methode

- Allen Teilnehmenden wird bewusst, warum Food Waste insbesondere beim Brot ein Problem ist.
- Alle Teilnehmenden sind gewillt, einen eigenen Beitrag zum Vermeiden von Food Waste beim Brot zu leisten.
- Alle Teilnehmenden haben mindestens ein Rezept oder eine Idee mitgenommen, um altes Brot weiter zu verwerten.
- Fähigkeiten und Wissen werden geschaffen für eine kreative und vollständige Verwendung von Lebensmitteln.

Anleitung

- An einem langen Arbeitstisch wird am Fliessband altes Brot recycelt. Mithilfe von Raffeln, Sägen, Mörser werden kiloweise vertrocknete Brötchen verkleinert. Teilnehmenden sollen unter Anleitung dazu animiert werden, dies selbst zu tun.
- Jede:r erhält 123 g altes Brot – so viel wie jede Person in der Schweiz durchschnittlich pro Tag verschwendet.
- Unter Einsatz der eigenen Körperkraft werden diese 123 g verarbeitet. Mensch reduziert also aktiv den eigenen Brotverschwendungs-Fussabdruck.
- Das Endprodukt ist Paniermehl, welches in Säckchen abgefüllt wird und den Teilnehmenden mit auf den Weg gegeben wird. Dieses kann in eigenen Rezepten verwendet werden.

Ressourcen

- Für z. B. 20 Personen (123 g pro Person) = 2.5 kg altes Brot
- 2 Reiben
- 2 Mörser
- wenn vorhanden eine Handmühle
- 2 Handsägen

Die Tischkonstruktion soll vor allem funktional sein, sodass 4–6 Menschen an ihr arbeiten können (siehe Bild). Sie erinnert an eine Produktionsstätte. Kistchen werden im Lebensmitteltransport genutzt und bieten so eine einfache Lösung mit grossem Wiedererkennungswert an Lebensmittelproduktion.

Damit Mensch auf den Kistchen arbeiten kann, wird eine Holzplatte auf ihnen befestigt.

Dass die Kistchen weit unten sind und man quasi am Boden sitzt, erinnert an schlechte Arbeitsbedingungen, was im Kontext der Wiedergutmachung an Bedeutung gewinnt.

Zeit

Ca. 15 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Mit eigener Körperkraft Brot eine zweite Chance geben! – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Erklären wo 123 g Brotreste anfallen.

Quelle: <https://www.nzz.ch/visuals/food-waste-in-der-schweiz-so-viel-brot-landet-im-abfall-ld.1595151>

Hintergrundwissen

In der Schweiz hat Brot beim Food Waste die Nase vorn: In der Schweizer Gastronomie landen jährlich ca. 37'000 Tonnen Brot im Abfall, in Schweizer Privathaushalten sind es jährlich um die 120'000 Tonnen. Insgesamt landen über 50 % der gesamten Brotproduktion in der Schweiz im Abfall.

Brot hat einen relativ grossen CO₂-Fussabdruck: im Mittel zwischen 1–2 kg CO₂-eq pro kg Brot (zum Vergleich: 1,33 kg CO₂-eq/Person und Tag sind das vernünftige Mass (Espinoza-Orias, 2011; Notarnicola, 2017)). Warum? Brot hat eine lange Verarbeitungskette: Anbau des Getreides, Ernte, Lagerung und Transport, Mahlen, Backen und schliesslich Verkauf und Konsumation des relativ kurzlebigen Produkts.

Dabei trägt die Art des Anbaus am meisten zum CO₂-Fussabdruck bei. Ein Drittel der CO₂-eq/kg fällt hier an. Der biologische Anbau macht hier einen grossen Unterschied zum industriellen Anbau, weil bodenschonende Anbaumethoden sehr viel weniger Treibhausgase aus den Böden freisetzen. Während des Backens braucht es viel Energie (Andersson & Ohlsson, 1999). Ein weiteres Drittel der CO₂-eq/kg fällt hier an. Brot im Hausabfall und der Biogasanlage tragen dann weiter zum CO₂-Fussabdruck bei (Espinoza-Orias, 2011).

Dagegen hat der Transport kaum eine Auswirkung auf den Fussabdruck: Der Transport von z. B. Bio-Weizen in den Schweizer Supermarkt verschlechtert die Bilanz nur sehr wenig.

Altes Brot mit verschiedenen Methoden länger frisch halten oder wieder auffrischen:

Leicht trockenes Brot. Brot einfach wieder aufbacken!

Das ist vermutlich der einfachste Trick, den es gibt, um leicht trockenes Brot wieder ofenfrisch zu machen. Das Brot schnell unter den Wasserhahn halten und im Ofen kurz bei mittlerer Hitze aufbacken. Wenn die Feuchtigkeit im Brot verdampft ist, herausnehmen und geniessen! Wer einen Kombi-Steamer hat, kann das Brot einfach wieder mit Dampf regenerieren.

Wie hält man Brot frisch?

Am besten bewahrt man Brot in einem Tontopf (Römertopf) auf. Dieser reguliert nämlich die Feuchtigkeit, damit das Brot nicht schimmelt und möglichst lange von grosser Trockenheit verschont bleibt. Wenn man keinen Tontopf zu Hause hat, hilft auch ein einfaches Haushaltstuch bei der Feuchtereulation, anstatt das Brot im Papiersack dem Vertrocknen auszusetzen. Wenn man zu viel Brot hat, kann man auch ganze Laibe (am besten schon vorgeschnitten) einfrieren. So bleibt das Brot bis zu sechs Monaten frisch.

Miriam Steffen, Maja Müller, und Andrina Keller haben im Frühling 2021 im Rahmen der Ausstellung *Broadcast* im Kunstpavillon in Luzern die *BROTuktion* konzeptioniert und dem Publikum dargeboten.

Im Herbst 2021 übernahmen Romano Zaugg und Dubravka Vrdoljak die *Fliessband BROTuktion* und passten das Ausstellungskonzept für das *Food Save Bankett 2021* in Zürich an. Aus der *BROTuktion* wurde der partizipative «*foodprint-rechner*», wo Besucher:innen ihre tägliche 123 g Brot-Waste kompensieren konnten.

Caroline Ingold hat an den Rezeptkarten Brot mitgearbeitet und diese einer der ersten Dialogveranstaltungen eingeführt. Mit den Rezeptsammlungen aus dem Mühlerama und von *Slow Food Youth* entstand für das *Food Save Bankett 2021* schliesslich eine umfangreiche Rezeptsammlung «*Kein Brötchen geht vergessen*»:

<https://foodsave-bankette.ch/wp-content/uploads/Kein-Brötchen-geht-vergessen.pdf>



Steinhartes Brot



In der Schweizer Gastronomie landen jährlich ca. 37'000 Tonnen Brot im Abfall, in Schweizer Privathaushalten sind es jährlich um die 120'000 Tonnen. Altes Brot kann an vielen Orten als Tierfutter gratis abgegeben werden. Es gibt allerdings noch viele andere Möglichkeiten diesen Food Waste zu vermeiden. Egal ob gummig, trocken oder steinhart, die hier vorgestellten Rezepte verwandeln altes Brot wieder in etwas Geniessbares.

Paniermehl

Das Brot ist so hart, dass es mit einem einfachen Messer nicht mehr bearbeitet werden kann? Kein Problem, einfach geduldig mit einer Raffel verbröseln und zum Beispiel als Paniermehl weiter verwenden.

Semmelknödel

Klassische Semmelknödel lassen sich auch mit steinhartem Brot herstellen. Je älter und trockener das Brot, desto länger muss es einfach in einer Flüssigkeit wie (Pflanzen-)Milch oder Wasser eingelegt werden bis es sich schön vollgesogen hat. Die durchtränkten Brote müssen dann nur noch zu einem Teig gematscht werden.

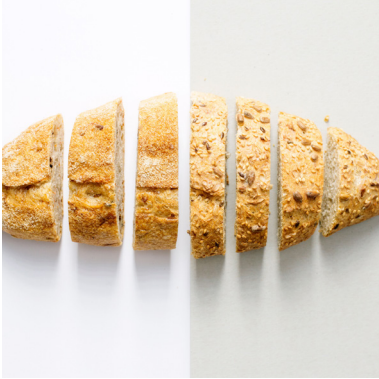
Steinhartes Brot (ca. 420 g)
300 ml Sojamilch ungesüsst
2 TL Pflanzenöl
1 Zwiebel gewürfelt
30 g Petersilie gehackt
1 TL Salz
1/2 TL Muskatnuss gemahlen

- Das steinharte Brot zerstückeln und in einer grossen Schüssel mit der Sojamilch (am besten lauwarm) übergiessen. Kurz vermengen und beiseite stellen.
- Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 3 Minuten anbraten, bis sie glasig und leicht gebräunt sind. Petersilie hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Anschliessend zusammen mit Salz und Muskatnuss zum Brot geben und alles zu einer Masse verkneten.
- Aus der Masse mit feuchten Händen 8 Knödel formen und auf einen Teller legen. (Wer mag, kann auch kleinere Mini-Knödel machen)
- Einen Topf mit Salzwasser zum leichten Kochen bringen. Dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, sodass das Wasser nur noch simmert. Nun langsam die Knödel hineingeben und ca. 15 –20 Minuten sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
- Anschliessend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Kuchengitter abtropfen lassen oder sofort servieren.

ZUM REZEPT



Trockenes Brot



In der Schweizer Gastronomie landen jährlich ca. 37'000 Tonnen Brot im Abfall, in Schweizer Privathaushalten sind es jährlich um die 120'000 Tonnen. Altes Brot kann an vielen Orten als Tierfutter gratis abgegeben werden. Es gibt allerdings noch viele andere Möglichkeiten diesen Food Waste zu vermeiden. Egal ob gummig, trocken oder steinhart, die hier vorgestellten Rezepte verwandeln altes Brot wieder in etwas Geniessbares.

Armer Ritter

Armer Ritter, Fotzelschnitte oder Vogelheu, jeder kennt diesen Klassiker unter einem anderen Namen. Die Brotscheiben mit viel Fett anbraten und mit süßem Sirup übergießen und niemand kann dem einst traurig trockenen Brot widerstehen.

Panzanella (Toskanischer Brotsalat)

Brot:

400 g Brot, in Stücken
2 EL Olivenöl
wenig Rosmarin (Pulver)
wenig Fleur de Sel

Salat:

5 Tomaten, in Stücken
1 Gurke, in Stücken
1 Bundzwiebel mit dem Grün, in Ringen
2 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 TL Fleur de Sel
einige Basilikumblätter

Brot auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 180° C vorgeheizten Ofen backen. Brot anschliessend in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Rosmarin und Fleur de Sel mischen. Danach alle restlichen Zutaten mit dem Brot mischen und ca. 25 ziehen lassen. Zum Schluss Basilikum darüberstreuen.

Rezept für 4 Personen von fooby.ch

ZUM REZEPT



LITERATUR

Andersson, K., Ohlsson, T. (1999). Life cycle assessment of bread produced on different scales. The International Journal of Life Cycle Assessment 4, 25–40.

Appleton 2018 Seite 19

Bundesamt für Umwelt (BAFU). Klimawandel: Fragen und Antworten. <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/klima/fragen-antworten.html#-1202736887> (Zugriff: 6.12.2021)

Cerdà, A. (2013). The impact of Citrus production. An approach from the soil system. (31-05-2021).

EAT-Lancet Commission (2020). Summary Report: Healthy Diets From Sustainable Food Systems: <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/> (Zugriff: 6.12.2021)

Espinoza-Orias, N., Stichnothe, H., Azapagic, A. (2011). The carbon footprint of bread. The International Journal of Life Cycle Assessment 16, 351–365.

Kompetenzzentrum für Mobilität der Hochschule Luzern – Wirtschaft (2018). Reduktion von Fleischkonsum: Massnahmen für die Reduktion des Energieverbrauchs – Ein Leitfaden mit zielgruppenorientierten Empfehlungen. https://ppdb.hslu.ch/inf2/rm/f_protected.php?f=20181024191950_5bd0a9b61dc40.pdf&n=A1226111_Broschuere_Fleischkonsum_WEB.pdf

Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Mosberger L., Gröbly D., Buchli J., Müller C., Baier U. (2016). Schlussbericht Organische Verluste aus der Lebensmittelindustrie in der Schweiz - Massenflussanalyse nach Branchen und Beurteilung von Vermeidung / Verwertung. ZHAW, Schweiz. <https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/de/dokumente/abfall/externestudien-berichte/organische-verlusteauserlebensmittelindustrie.pdf.download.pdf/organische-verlusteauserlebensmittelindustrie.pdf>

Notarnicola, B., Tassiellia, G., Renzullia, P.A., Monfortib, F. (2017). Energy flows and greenhouse gases of EU (European Union) national breads using an LCA (Life Cycle Assessment) approach. Journal of Cleaner Production 140: 455e469.

Statista.com: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/475223/umfrage/pro-kopf-konsum-von-orangen-und-zitrusfruechten-in-der-schweiz/> (31-05-2021).

Stössel, F., Juraske, R., Pfister, S., Hellweg, S. (2012). Life Cycle Inventory and Carbon and Water FoodPrint of Fruits and Vegetables: Application to a Swiss Retailer. Environ. Sci. Technol. 2012, 46, 6, 3253–3262: <https://doi.org/10.1021/es2030577>

Weltacker Schweiz (2021). 2000m². <https://www.2000m2.eu/ch/landraub/>

Zihyenbek, A., Beretta, C., Stoessel, F., Hellweg, S. (2016). Oekobilanzierung Früchte und Gemüseproduktion. Eine Entscheidungsunterstützung für ökologisches Einkaufen. ETH Zurich: Schweiz. https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2018-02/2017-02-Studie-Fruechte-und-Gemuese-Oekobilanz_0.pdf

BILDQUELLEN

Fotos auf Seiten: 3, 5, 11, 18, 19, 21, 28, 31, 61 © Dialog im Quartier.



Seite 2: Roter Griff, grauer Einkaufswagen auf schwarzem Hintergrund. Foto von ??? Pexels.

Seite 3: Half of fresh red apple on orange surface. Foto von Laker, Pexels.

Seite 20: Small Breads. Foto von Karolina Grabowska, Pexels.

Seite 23: Foto von ready made, Pexels.

Seite 35: Foto von Polina Tankilevitch, Pexels.

Seite 48: Foto von Matthias Jeker.

Seite 81: Foto von Daria Shevtsova, Pexels.

Seite 83: Radieschen: Foto von Daria Shevtsova, Pexels. Apfel: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/65/Apple_scab_2017_C.jpg / Birne: Foto von Jo Lanta, Unsplash.

Seite 108: Schuh aus Orangenschalen: ??? Tasche aus Bananenabfällen: Elias Joho.

Seite 111: Erdbeeren: Foto von Alison Stevens, Unsplash.

Seite 117: Geschnittenes Brot: Foto von Mariana Kurnyk, Pexels.

Illustrationen von Antonio D'Angeli und Romano Zaugg.

Die Inhalte sind unter CC BY-NC-SA 4.0 verfügbar.

Die im Arbeitsheft zur Verfügung gestellten Vorlagen dürfen kopiert werden.

Mit Beiträgen von

Karin Spori

- o Eine Blind-Degustation rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum veranstalten


Franziska Stössel

- o Was der Handel alles aussortiert

Matthias Jecker

- o Der Weltacker-Apero: Wie viel Essen wächst auf 1m²?

Dubravka Vrdoljak

- o Wie wir Food Waste beim Brot vermeiden
- o Mikro-Habits gegen den eigenen Food Waste entwickeln
- o  Mikro-Habits Ernährungsgewohnheiten verändern

Jeanine Ammann

- o Die eigene Ekelsensibilität kennenlernen

Lösungen für «Saisonkalender» auf Seite 51

Erdbeeren: Mai – Oktober

Himbeeren: Juni – Oktober

Spargel, weiss und grün: Mitte April – Juni,

Orangen: Wintermonate

Mandarinen: Wintermonate

Zitronen: ganzes Jahr

Pastinaken: Oktober – März

Kohlrabi: April – Oktober

Broccoli: Juni – Oktober

Blumenkohl: Mai – November

DIALOG IM QUARTIER | ARBEITSHEFT 2

© Zurich-Basel Plant Science Center

Melanie Paschke (2022). Nachhaltige Ernährung für den Planeten:
Ernährungsgewohnheiten in Quartieren begleiten und verändern.
Arbeitsheft 2: Methoden und Interaktionen.

Mit Beiträgen von Jeanine Ammann, Matthias Jeker, Karin Spori, Franziska Stössel, Dubravka Vrdoljak.

Zurich-Basel Plant Science Center. <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000547601>



Layout: INTERES GmbH