



TOOLBOX nachhaltige Ernährung

Konkrete Tipps und Tools, wie nachhaltige Ernährung als interaktiver Bestandteil einer Veranstaltung genutzt und der Anlass zum gemeinsamen (Erfolgs-)Erlebnis werden kann.

Veranstaltungen mit Mehrwert

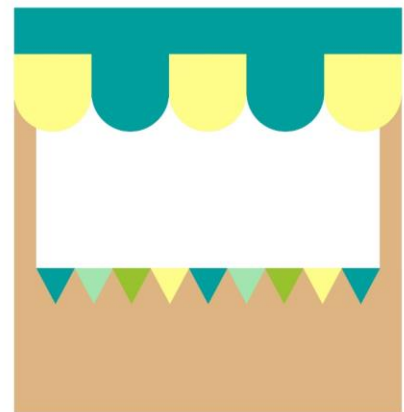
Die Stadt Zürich setzt sich mit der [Strategie nachhaltige Ernährung](#) für mehr Nachhaltigkeit vom Feld bis auf den Teller ein. Mit Massnahmen und Information stärkt die Stadt Zürich die (Weiter-)Bildung im Bereich Ernährung und Nachhaltigkeit in allen Bevölkerungsschichten. Unsere Ernährung belastet die Umwelt im Bereich Konsum am stärksten und ist somit der grösste und direkteste Hebel für Klimaschutz: Setzen wir dort gemeinsam an!

2021 hat die Stadt Zürich das Ernährungsforum Zürich mit dem Pilotprojekt «Quartieranlässe nachhaltige Ernährung» beauftragt. Mit verschiedenen Anlässen wurde die Quartierbevölkerung eingeladen, ihr Wissen über Ernährung und ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren. Basierend auf dem individuellen Verhalten wurde erlernt, wie nachhaltige Ernährung auf einfache Art und Weise in das tägliche Ess- und Trinkverhalten integriert werden kann. Um die erfolgreiche Umsetzung und Zusammenarbeit weiterzuführen, haben wir Tipps und Tools zusammengetragen. Das Ziel dieser Toolbox ist, Zürcher Gemeinschaftszentren, Quartiervereine und weitere Akteur*innen zu inspirieren und zu befähigen, das Thema nachhaltige Ernährung in ihre Aktivitäten einfließen zu lassen und an die Quartierbevölkerung weiterzugeben.

Die Toolbox beinhaltet:

- Themen
- Veranstaltungsformate, Methoden und Ideen
- Hilfsmittel
- Weiterführende Links und Organisationen

Wir hoffen, die Toolbox bietet Inspiration und Unterstützung. Über direkte Rückmeldungen und Ergänzungsvorschläge freuen wir uns.



Diese Toolbox wurde vom Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich in Zusammenarbeit mit dem Ernährungsforum Zürich und dem Zurich-Basel Plant Science Center erarbeitet.

Umwelt und Gesundheitsschutz
Fachbereich Ernährung
Eggbühlstrasse 23
Postfach, 8021 Zürich
T +44 412 11 74
ugz-ernaehrung@zuerich.ch
<https://www.stadt-zuerich.ch/ernaehrung>

Bestimmen Sie ein Schwerpunktthema

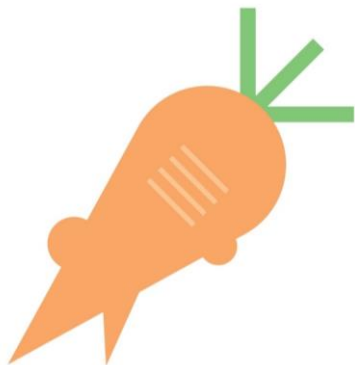
Das Thema nachhaltige Ernährung ist umfassend und komplex. Die Wahl eines Schwerpunktes vereinfacht die Kommunikation und stellt sicher, dass die Teilnehmenden nicht überfordert werden.

Vermeidung von Food-Waste

In der Schweiz wird ein Drittel der produzierten Lebensmittel weggeworfen – pro Jahr rund 2,8 Millionen Tonnen Nahrungsmittel. Diese Lebensmittelabfälle verursachen Kosten und belasten natürliche Ressourcen unnötig.

Die Lebensmittelverluste der Haushalte belasten die Umwelt am meisten. Hier liegt das grösste Potenzial: als Konsumentinnen und Konsumenten können wir einen grossen Beitrag leisten.

→ Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food-Waste kommen gut an und bieten einen passenden Einstieg in die Thematik.



Klimafreundliche und ausgewogene Ernährung

Gesunde und klimafreundliche Ernährung gehen Hand in Hand. Doch wie sieht ein Speiseplan aus, der die Gesundheit der Menschen und des Planeten gleichermassen berücksichtigt? Wie wird die Nachhaltigkeit eines Lebensmittels entlang der gesamten Produktionskette berechnet, vom Feld bis auf den Teller?

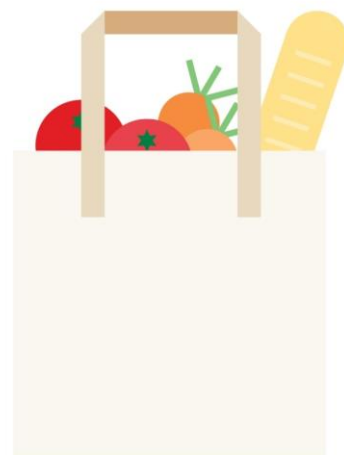
→ Einfache Faustregeln helfen dabei, praxistaugliche und wirksame Hebel für den Einkauf und Konsum im Alltag zu erkennen.



Lokale Lebensmittelversorgung und alternative Einkaufsmöglichkeiten

Wo im Quartier kann ich nachhaltig einkaufen? Wie komme ich im Quartier zu frischem Gemüse direkt vom Feld? Gibt es Hofläden oder andere Einkaufsmöglichkeiten? In Zürich gibt es [viele Initiativen](#), die einen Beitrag zu einer nachhaltigen lokalen Lebensmittelversorgung leisten: Gemeinschaftsgärten, solidarische Landwirtschaft, Food-Kooperativen, Mitglieder- und Quartierläden. Viele davon sind Initiativen von Stadtbewohnerinnen und Stadtbewohnern, die ihre Lebensmittelversorgung selbst in die Hand nehmen möchten. Die Quartierbevölkerung ist eingeladen, ihr Quartier aktiv zu verändern und die lokale Nahrungsversorgung mitzugestalten.

→ Dieses Thema bietet die Chance, das Quartier (neu) kennenzulernen und aktiv mitzugestalten.



Anlassformate, Methoden und Ideen

Ob Spielanleitung, Methode oder Anlassformat mit konkreten Ideen; die vorgestellten Inhalte können frei kombiniert und vielfältig angepasst werden: als Mini-Workshop, Info-Marktstand oder mehrteilige Serie. Auch können sie in ein bestehendes Format wie Neuzuzügeranlass, Quartierfest, Quartier macht Schule, Kinder- und Spielenachmittag, Weihnachts- oder Quartiermarkt integriert werden.

Individuelle Ernährungsgewohnheiten verändern

Dialog im Quartier hat Methoden mit Anleitungen und Arbeitsblättern erarbeitet, welche helfen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren und diese schrittweise hin zu einem nachhaltigen Ernährungsverhalten zu verändern. Die folgenden Arbeitsblätter können auf der [Website von Dialog im Quartier](#) heruntergeladen werden:

- [Mikro-Habits](#): Gewohnheiten in kleinen Schritten verändern
- [Wertedialog](#): Die eigenen Werte und wie sie im Zusammenhang mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten stehen reflektieren
- Sich selbst eine [Postkarte](#) schreiben
- Nachhaltige Ernährung für den Planeten: Ernährungsgewohnheiten in Quartieren begleiten und verändern. [Arbeitsheft 2](#): Methoden und Interaktionen.

Einen Food-Save-Parcours gestalten

Ein Parcours mit Stationen entlang der Wertschöpfungskette von Lebensmitteln zeigt auf, wo Lebensmittelabfälle anfallen und mit welchen Tricks diese im Alltag vermieden oder reduziert werden können:

- Ein [Food-Waste-Protokoll](#) führen
- Aussortieren wie der Handel: Das Gemüse zu krumm, zu schief? [Arbeitsblätter](#)
- Kühlschrankspiel: Wie werden Lebensmittel richtig gelagert? | [Online-Spiel](#)
Am Kühlschrankspiel haben auch die Kleinsten Freude, auch wenn sie es noch nicht verstehen.
- [Gemüsebouillon](#) aus Rüstabfällen selber machen
- Brot und Backwaren vor Food-Waste retten: an einem Fließband Paniermehl aus altem Brot produzieren.

Benötigtes Material:

- Altes Brot, z.B. von der Äss-Bar
- Reiben, Feilen, Auswallholz, ...
- kleine Papiertüten o.ä. für das fertige Paniermehl, sowie Etiketten für die Beschriftung

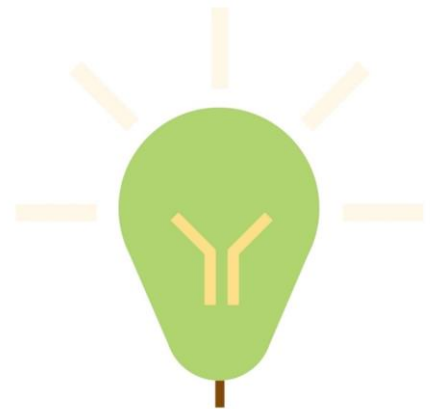
Weitere Rezepte aus altem Brot: [Kein Brötchen geht vergessen – Rezeptsammlung](#) (PDF)

- Schauen, riechen, schmecken – den eigenen Sinnen vertrauen:
In einer Blind-Degustation werden verschiedene Lebensmittel, welche das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten haben, den gleichen frischen Lebensmitteln gegenübergestellt. Können die Teilnehmenden mithilfe ihrer Sinne erraten, welches Lebensmittel das MHD überschritten hat? Die Spielidee stammt von [foodwaste.ch](#), weitere Infos gibt es von Karin Spori
→ ks@foodwaste.ch

Benötigtes Material:

- verschiedene Lebensmittel, die das MHD überschritten haben, aber geschlossen und korrekt gelagert wurden und ihre Gegenstände (Chips, Guetzli, Schokolade, Dörrfrüchte, etc.)
- Papier mit verschiedenen Farben, worauf die Lebensmittel platziert werden
- Diese Merkblätter können optional abgegeben werden: [Genuss ohne Risiko, Weniger wegwerfen ist möglich](#)
- Food-Waste-Quiz, siehe z.B. [Online Food Ninja Quiz von Savefood.ch](#)
- Wurmkompost vorstellen oder basteln:
Beim Wurmkompost verarbeiten Würmer Küchenabfälle zu wertvoller Humuserde. Ein Wurmkompost lässt sich leicht selber basteln oder kann beim Zürcher Start-Up [WormUp](#) für die Küche gekauft werden. Je nach Anlass kann WormUp auch als Aussteller direkt angefragt werden. – [Bastelanleitung](#)

Vielleicht habt ihr noch eigene Ideen oder Food-save-Tipps, um eine Station zu gestalten?



Schnippeldisko

In lockerer Atmosphäre mit Musik gemeinsam Gemüse, welches nicht der Handelsnorm entspricht, rüsten und verkochen: Dieses Konzept von Slow Food Youth bietet niederschweligen Zugang zum Thema Food-Waste und verbindet Quartierbewohnerinnen und Quartierbewohner.

slowfoodyouth.ch | info@slowfoodyouth.ch
siehe dazu auch [Guide Foodsave-Bankett Zürich](#)

Benötigtes Material:

- Gemüse und Lebensmittel, welche nicht mehr verkauft werden, aber gesundheitlich unbedenklich sind (bspw. nicht der Norm entsprechend oder MHD überschritten). Hier können die [Centrale Végétale](#), [Grassrooted](#) oder auch Foodsharing weiterhelfen zuerich@foodsharing.network
- [Merkblatt Konsumentenschutz MHD](#) digital oder als Postkartenformat kostenlos bestellen bei
→ ugz-ernaehrung@zuerich.ch
- Rezeptidee: Eintopf oder Gemüseaufstriche
- Rüstmesser und -bretter
- Kochmöglichkeit (mobile Herdplatte)
- Möglichkeit zum Händewaschen
- Tische und Bänke
- Musikanlage oder Livemusik

Zielgruppe:

Das Konzept eignet sich für Jung und Alt: ein Anlass für die ganze Familie oder auch spezifisch für junge oder ältere Gruppen.

World Disco Soup Day

Am letzten Samstag im April ist jeweils internationaler World Disco Soup Day, an welchem auf der ganzen Welt Disco Soups oder eben Schnippeldiskos organisiert werden. Seid ihr dabei?
World Disco Soup Day 2022

Quartierrundgang / Postenlauf

Der geführte Spaziergang eignet sich für Neuzugezogene, aber auch für «Alteingesessene» gibt es viel Neues zu entdecken: Auf Basis der Quartierkarten von Transition Zürich, wo bereits viele Läden und Angebote für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum eingetragen sind, können geführte Rundgänge oder ein zeitunabhängiger und selbstständiger Postenlauf angeboten werden.

Empfehlungen:

- Als Tourguide eignet sich eine Person aus dem Quartier, die sich gut auskennt
- Lokale Geschäfte und Betriebe können sich am Rundgang beteiligen und Gutscheine abgeben oder eine kleine Degustation anbieten

Ressourcen:

- [Quartierkarten Transition Zürich](#)
- [Mitglieder Ernährungsforum Zürich](#)
- [Tsüri-Guide](#)

Mögliche Partner:

- [Tsüri Stadtmagazin](#)
- [Klimagruppe](#)
- [Ernährungsforum Zürich](#)

Beispiele:

- [Quartierspaziergänge](#) für eine nachhaltige Gegenwart und Zukunft im GZ Bachwiesen (2021)
- [Sommerpostenlauf](#) durch Zürich-West (2021)
- Essbare Wildpflanzen im Quartier bspw. mit Maurice Maggi oder Matthias Brück, [Rucksackschule](#), [GreenUP](#) oder [Stefanie Gross-Blau](#)
- Circular City Tour: [Food Shopping](#) von Impact Hub (2021)
- [Ecotrail](#) von Tsüri und WWF (2020)

Einmach- oder Fermentationsworkshop

Einmachen und Fermentieren liegt im Trend. Diese Methoden ermöglichen uns, Gemüse und Früchte länger haltbar zu machen und sind – im Falle der Fermentation – auch gut für unsere Darmflora. Gemeinsames Einmachen eignet sich für die ganze Familie und ergibt beliebte Mitbringsel.

Empfehlungen:

- Regionales und saisonales Gemüse verwenden. Dafür eignet sich auch Gemüse, das nicht der Norm entspricht und deshalb oft bei den Produzierenden liegen bleibt. Solches Gemüse kann man direkt bei Produzierenden oder über [Centrale Végétale](#) und [Grassrooted](#) beziehen.
- Als Einmachgläser eignen sich verschiedene Gläser mit Schraubverschluss. Diese können die Teilnehmenden auch selbst sammeln und mitbringen.

Aufgepasst!

Auch wenn Einmachen und Fermentieren im Prinzip ganz einfach ist, gilt es einiges zu beachten, damit die Lebensmittelhygiene eingehalten wird und wir gesundheitlich bedenkenlos arbeiten. Es lohnt sich deshalb, mit einem Profi zusammenzuarbeiten oder sich selbst weiterzubilden. Fermentationsprofis in und um Zürich: [einmach.ch](#), [einmachkoechin.ch](#), [vegandthecity.ch](#), [fermentista-academy.ch](#), [sonmas.ch](#)

Saison-Quiz

Wann haben welche Früchte- und Gemüsesorten Saison? Verschiedene Früchte und Gemüse werden auf einer Kalendervorlage möglichst richtig platziert.

Ressourcen:

- [Vorlage](#) Kalenderbogen
- [Vorlage](#) Obst- und Gemüsesorten zum ausschneiden
- [Saison-Ratgeber für Gemüse und Früchte](#)
- [Saisonkalender Slow Food Youth](#) (CHF 25)
- [Saisonkalender](#) im praktischen Kreditkartenformat; kann kostenlos bestellt werden

Gemeinsames Kochen und Essen

Warum nicht mal ein exotisches Menü mit saisonalen und regionalen Zutaten zubereiten?

Einen Weltacker-Apéro organisieren

Der Apéro macht erlebbar, wie viele Lebensmittel auf 1 m² wachsen. Das Apéro-Set besteht aus Holzscheiben, Stäbchen und Rezepten mit genauen Mengenangaben der Zutaten für 1 m², sowie einem Informationsheft.

Bei Interesse: kontakt@weltacker.ch

Weitere Arbeitsblätter und Anleitungen von Dialog im Quartier auf der [Webseite](#)

- Ernährungsgewohnheiten verändern
- Nachhaltige Ernährung im Quartier mitgestalten

Hilfsmittel zum Ausleihen

Diese Hilfsmittel bringen Abwechslung und liefern konkrete Inhalte und Fragen. Sie können beim Fachbereich Ernährung kostenlos ausgeliehen werden.

→ ugz-ernaehrung@zuerich.ch



Abbildung 1: Das Glücksrad im Einsatz am Soil Food Market

Glücksrad

Das Glücksrad (Abb.1) ist ein Besuchermagnet und weckt den Spieltrieb. Es enthält Fragen zu den Themen Lebensmittelverluste, ausgewogene Ernährung, Verpackung, Labels, Saison und Region. Das Glücksrad lässt sich gut in bestehende Quartieranlässe einbinden. Es wird mit Hintergrundinformationen angeboten, damit die Personen, welche das Glücksrad betreuen, kompetent zu den Fragen Auskunft geben können.

Passende Preise können beispielsweise von Lebensmittel-läden oder Initiativen aus dem Quartier gesponsert werden. Die Schwierigkeit der Fragen kann zielgruppengerecht angepasst werden. Die Ausleihe ist kostenlos.

- [Faktenblatt Glücksrad](#)

Lebensmittelpyramide 3D

Die Lebensmittelpyramide (Abb.3) ist ein Modell einer ausgewogenen Ernährung nach den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Mit unterschiedlich langen Stäben wird dreidimensional die Umweltbelastung der verschiedenen Lebensmittel aufgezeigt. Die Besucherinnen und Besucher werden aufgefordert, die Stäbe den richtigen Lebensmitteln zuzuordnen. Damit wird der Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Ernährung und deren Umweltbelastung sichtbar. Spoiler: eine ausgewogene Ernährung ist auch gut für unsere Umwelt! Zielgruppen: Kinder ab 12 Jahren, Erwachsene Ressourcen:

- [Faktenblatt Lebensmittelpyramide 3D](#)
- [Ökobilanzen, Umweltbelastungspunkte & CO₂-Äquivalente](#)



Abbildung 2: Die Auflösung der Reihenfolge führt meist zu einer angeregten Diskussion unter den Teilnehmenden.

Lebensmittel-Karten-Set

Das Spiel besteht aus Karten (Abb.2) von verschiedenen Lebensmitteln mit Informationen zu folgenden Kategorien:

- CO₂-Fussabdruck
- Proteingehalt
- Ökobilanz in UBP
- Eisengehalt
- Kalziumgehalt

Die Teilnehmenden sortieren die Karten pro Kategorie in aufsteigender Reihenfolge und drehen sie anschliessend zur Kontrolle um. Überraschende Ergebnisse stossen Diskussionen an und liefern neue Erkenntnisse.

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren, Erwachsene



Abbildung 3: Die 3D Pyramide zeigt die Synergien einer gesunden und umweltfreundlichen Ernährung auf

Weiterführende Informationen

Food-Waste

Hintergrundinformationen und Materialien:

- [Empfehlungen, damit Food-Waste auf dem Teller und zuhause nicht entsteht](#)
- [Infografiken von Foodwaste.ch](#) als PDF, CHF 13 für 13 Infografiken
- [«SAVE FOOD, FIGHT WASTE.»](#)
- [Lagertipps Lebensmittel](#)
- [Mit Food-Waste-Mythen aufräumen](#)

Videos:

- Lustiger [Kurz-Film als Einstieg](#) in das Thema, WWF, 0:58 Minuten
- [WASTE](#) - Ein informativer Kurzfilm über den Zusammenhang von Lebensmittel- und Ressourcenverschwendung | SCHNITTSTELLE THURN GbR im Auftrag von WWF Deutschland und UNEP, in Kooperation mit SIWI und FAO (2013), 6:54 Minuten
- [Foodwaste – Warum Lebensmittel im Abfall landen und was wir dagegen tun können](#) | SRF Dok (2020) | 50:54 Minuten



Food-Save-Parkplatz:

Der Parkplatz ist aus wasserabweisendem Material und in der Grösse A4. Flach in den Kühlschrank gelegt, bietet er Platz, um Lebensmittel darauf zu parkieren, die bald gegessen werden sollten.

Ein kleiner aber wirksamer Reminder für den Haushalt.

Kostenlos zu beziehen unter: ugz-ernaehrung@zuerich.ch

Klimafreundliche Ernährung

- Nachhaltige Ernährung für den Planeten. [Arbeitsheft 1](#): Fakten, Zahlen, Hintergründe.
- [Empfehlungen, damit dein Teller bunt, pflanzenbasiert und umweltverträglich ist](#)
- App [MySwissFoodPyramid](#): werte Dein eigenes Essverhalten nach Ausgewogenheit aus und lass Dir von der App zeigen, wo Du noch Potential hast
- Eaternity Poster [All you can eat for climate](#) gedruckte Exemplare: ugz-ernaehrung@zuerich.ch
- [Atlas der pflanzlichen Ernährung](#)
- [Empfehlungen der Stadt Zürich](#)
- [Rezepte für das Klima, Greenpeace](#)
- [Gorilla Schulprogramm: Ernährung und Gesundheit](#)
- [Saison-Ratgeber für Gemüse und Früchte](#)
- Wie viele Ressourcen stecken in einem Steak? [Hell of a Steak Commercial - What's the REAL PRICE of our dinner? - YouTube](#), 1:03 Minuten
- [Mehr zum Thema - Stadt Zürich \(stadt-zuerich.ch\)](#), wissenschaftliche Arbeiten und Podcasts



Lokale Lebensmittelversorgung und alternative Einkaufsmöglichkeiten

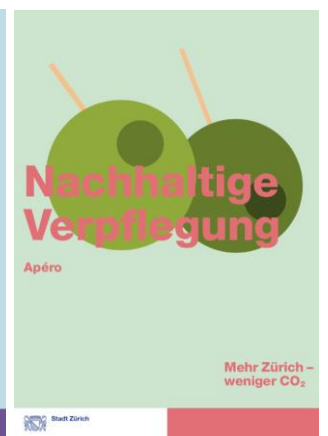
- [Regionale Wertschöpfungsketten in der Stadt Zürich mit Beispielen](#)

Partner und Kontakte

- Stadt Zürich, Umwelt- und Gesundheitsschutz, Fachbereich Ernährung
Diverse themenspezifische Flyer
ugz-ernaehrung@zuerich.ch
stadt-zuerich.ch/ernaehrung
- Ernährungsforum Zürich
info@ernaehrungsforum-zueri.ch
ernaehrungsforum-zueri.ch/
- Foodsharing Zürich
zuerich@foodsharing-network.ch
- Telegram-Chat [Zürich isst nachhaltig](#)
- Telegram Chat [Stop Foodwaste in Zürich](#)

Merkblätter nachhaltige Veranstaltungen

Eine breite Sammlung an Praxistipps für nachhaltige Verpflegung an Veranstaltungen finden Sie in den vier [Merkblättern](#) der Stadt Zürich. Gedruckte Exemplare: ugz-ernaehrung@zuerich.ch



Nachhaltigkeit bei Partnern fördern

An Märkten und Feierlichkeiten können Betreibende von Verpflegungs- und Festständen informiert und zu einem nachhaltigen Engagement aufgefordert werden.

Beispieltext für Versand an Standbetreibende

Nach wie vor geht rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel zwischen Feld und Teller verloren. Nachdem schon viele Ressourcen, Zeit, Arbeit und Geld in feines Essen geflossen sind, ist es umso bedauerlicher, wenn dieses im (Bio-)Müll landet. An Events und Feierlichkeiten ist die Planung besonders schwierig und oftmals fallen Reste an. An unserer Veranstaltung möchten wir ein Zeichen setzen und gemeinsam dafür sorgen, dass möglichst keine Lebensmittel entsorgt werden müssen. Wir arbeiten mit Foodsharing zusammen, um essbare Reste nach dem Fest abholen zu lassen.

Darüber hinaus könnt ihr durch die Gestaltung eures Angebots viel für die Umwelt bewirken, indem ihr folgende Punkte beachtet:

- *Mindestens ein buntes vegetarisches Menü anbieten und dieses an die oberste Stelle der Speisekarte setzen*
- *Bevorzugt regionale und saisonale Früchte und Gemüse verwenden; Verzicht auf Produkte, welche mit dem Flugzeug importiert wurden*
- *Produkte aus ökologischem und verantwortungsvollem Anbau und tiergerechter Haltung bevorzugen – [Liste empfehlenswerte Labels](#) (PDF)*
- *Fleisch und Fisch ausschliesslich zertifiziert oder aus der Schweiz einkaufen*

Wir rechnen mit rund 400 Teilnehmenden, wie auch in den vergangenen Jahren, insgesamt wird es 3 Essenstände geben.

Danke für euren Beitrag, wir freuen uns auf einen gelungenen Anlass.

