

# DIALOG IM QUARTIER

## PROTOKOLL AN DIE STADT LUZERN

Sare Earth zusammen mit dem Zürich-Basel Plant Science Center, **ETH Zürich** und **Universitäten Zürich und Basel** luden die Luzerner Bevölkerung vier Mal zum Dialog im Quartier ein. Individuelle und kollektive Veränderungen von Ernährungsgewohnheiten und einen nachhaltigen Ernährungsalltag entwickeln. Im Gespräch - zusammen mit anderen Quartierbewohner:innen und lokalen Akteur:innen.

Unterstützt von Bundesamt für Umwelt und dem Energiefonds Stadt Luzern.

Im Nachgang der Veranstaltungen wurden Anliegen von Teilnehmenden und Kooperationspartner:innen protokolliert.

## NACHHALTIGE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN BEI DER LUZERNER QUARTIERBEVÖLKERUNG STIMULIEREN

Die **Planetary Health Diet** (Eat Lancet Commission 2020, PHD) ist ein Ernährungsplan für 10 Milliarden Menschen, ohne die Grenzen des Planeten zu überschreiten und mit einem Augenmerk auf einer gesunden Ernährung. Für die Bevölkerung ist sie noch weitgehend unbekannt. Der Dialog mit der Bevölkerung ist hier lohnend, weil die PHD als Ernährungsempfehlung eng verknüpft ist mit dem Genuss eines bunten Tellers, der auf viel Gemüse und Obst zur Vermeidung gesundheitlicher Risiken setzt. Ausserdem auf vielfältige Eiweissquellen aus pflanzlicher Herkunft neben einer Reduktion der Mengen an tierischem Eiweiss. Diese Empfehlungen priorisieren Nachhaltigkeitsaspekte und die Ernährungssicherheit für 10 Milliarden Menschen. Die Schweizer Lebensmittelpyramide sollte den Vorgaben der PHD angepasst werden (Frehner et al. 2022).

Die PHD ist ein inklusives Konzept, welches verschiedene Ernährungsstile von vegan bis flexitarisch verbindet – und deshalb auch **inklusiv kommuniziert** werden sollte: Mit der PHD wird der Sonntagsbraten in der Schweiz weiterhin möglich sein. Der Fleischgenuss sollte aber auf ein vernünftiges Mass sinken, nämlich auf 2-3 Mal pro Woche (100 g Rind oder Schwein und 200 g Huhn/Woche).

*Organisiert von:*

Für Dialog im Quartier, hat PSC verschiedene einfache Merksätze erstellt, die in unseren Arbeits- und Kommunikationsmaterialien zu finden sind und in einer inklusiven Kommunikation verwendet werden können (Paschke 2022). Ein Beispiel: Merke!

Die Menge an konsumierten tierischen Eiweissen zu Gunsten pflanzlicher Eiweisse reduzieren!  
Der halbe Teller ist Gemüse oder Obst.

Zusätzlich sollte das Wissen über die saisonale Verfügbarkeit von Lebensmitteln erhöht werden. Da frisches Obst und Gemüse in allen Jahreszeiten im Supermarkt zur Verfügung stehen, haben weite Bevölkerungsschichten das Gefühl und das Wissen über die Saisonalität ihrer Lebensmittel verloren. Saisonalität und lokale Verfügbarkeit müssen zusammen gedacht und kommuniziert werden.

## MÖGLICHE FORMATE FÜR DIE INKLUSIVE KOMMUNIKATION IN LUZERN:

1. **Workshops zur Umsetzung der Planetary Health Diet**, die sich mit einer neuen nachhaltigeren Interpretation der pflanzenbasierten Küche beschäftigen, **für die Bevölkerung** im regelmässigen Angebot.
2. In **Schulen und Berufsschulen** ansetzen. Die junge Generation ist sehr interessiert an einer gesunden und nachhaltigen Ernährung und besorgt um ihre Zukunft. Am Berufsbildungszentrum Bau und Gewerbe Luzern ([BBZB](#)) wurde im Rahmen von Dialog im Quartier ein Pilotworkshop mit assoziierter Projektarbeiten initialisiert. Die Schüler:innen haben Wochenpläne als Inspiration für eine Umsetzung der Planetary Health Diet (PHD) für verschiedenen Bevölkerungsgruppen erstellt. Die Poster sind als Zusammenarbeit zwischen dem Zurich-Basel Plant Science Center, ETH Zurich (Melanie Paschke, Dubravka Vrdoljak) und Reto Frank (Berufsbildner BBZB) und Ute Helmine (Berufsbildnerin BBZB) entstanden. Das Zurich-Basel Plan Science Center wird die Workshops an Berufsschulen und Berufsmaturitätsschulen auch 2023 weiter anbieten. Diese konkreten Anleitungen sind auch für die Quartierbevölkerung eine Inspiration: <https://deinquartiernachhaltig.org/inspirationen-fur-deine-planetary-health-diet/>
3. Im **Kochunterricht der Sekundarschule**: Wissen über saisonale Ernährung und über pflanzenbasierte Ernährung integrieren. Neu steht mit dem Lehrmittel und Kochbuch «Greentopf», das sich in kürzester Zeit sowohl in Schulküchen wie auch im Privathaushalten etablierte und bereits in der 3. Auflage auf Deutsch und in der 1. Auflage auf Französisch erschienen ist, ein zeitgemässes und aktuelles Lehrmittel zur Verfügung.
4. **Ärzt:innen und Ernährungsberater:innen**: In der Medizin wird die Rolle der Ernährung als zunehmend wichtiger eingestuft. Die Auswirkungen einer ungesunden Ernährung spiegeln sich in den steigenden Zahlen an adipösen Patienten mit chronischen Krankheiten (Diabetes, Herz-Kreislauf, Krebs, usw.). In Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz (AefU), Physicicans Association for Nutrition, Stiftung

Organisiert von:

Gesundheit und Ernährung und zahlreichen Ernährungsberater:innen wird Wissen über die PHD in den Dialogveranstaltungen geteilt.

Eine pflanzliche und klimafreundliche Ernährung soll auch für Patient:innen mit speziellen Bedürfnissen zur Verfügung stehen, z.B. in einem ersten Schritt im Luzerner Klinikalltag für die Patientinnen. . Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (AefU), Sabine Heselhaus möchte sich mit Ärztinnen und Ärzte von Physician Association for Nutrition an die Verantwortlichen der Luzerner Spitäler richten.

- 5. Pflanzlicher Eiweissanbau auf dem Feld für den Menschen:** Innovative Bäuer:innen aus dem Luzerner Umland zu den Konsumierenden bringen und ihr Innovationspotential für die PHD hervorheben und feiern! Eine Umstellung auf den Anbau von pflanzlichen Eiweissen in Kanton Luzern bietet viele Chancen, aber auch Risiken. Seit 2023 unterstützt das Bundesamt für Landwirtschaft den Anbau von Hülsenfrüchten. Das könnte sich als Beschleuniger für grössere Anbaumengen pflanzlicher Eiweisse für die menschliche Ernährung in der Schweiz erweisen. Es braucht auch eine Unterstützung auf Seite der Konsumierenden, die die Mehrarbeit der Bauern beim Anbau von Hülsenfrüchten wertschätzen und die Produkte abnehmen. Es wäre schön, wenn Austauschformate innovative Landwirte, die sich für den Anbau einsetzen zu den Konsumierende nach Luzern bringen.

## IMPRESSUM

### Zurich-Basel Plant Science Center

#### Autor:innen:

Melanie Paschke & Dubravka Vrdoljak

#### SARE.Earth

Reto Frank & Sabine Heselhaus

## REFERENZEN

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

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>

*Organisiert von:*