

Bericht zu "Nachhaltig Essen und Geniessen" Naturama Aarau, 21. November 2024

Der Fachanlass wurde gemeinsam von der Liebegg, der kantonalen Nachhaltigkeitsfachstelle und der Stadt Aarau organisiert

Petrus hat es ernst gemeint mit [Cool Down Aargau](#), und viel Schnee gebracht an diesem Novemberabend. So haben nicht alle Angemeldeten den Weg ins Naturama geschafft. Diejenigen, die gekommen sind, durften einen informativen und kurzweiligen Abend sowie einen feinen nachhaltigen Apéro geniessen.

Nachhaltige Ernährung ist machbar und gar nicht schwierig: schon heute kann ich anfangen, Foodwaste zu vermeiden, morgen kann ich regional und saisonal einkaufen und schaue auf [labelinfo.ch](#) nach, welches Label was bedeutet. So kann ich mich bewusst für eine nachhaltige und gesunde Ernährung entscheiden. Diese wichtigsten Empfehlungen wurden im Vortrag von **Karin Nowack** erläutert.

Jeremias Niggli vom [Biohof Wolfgrube](#) erklärte sehr anschaulich, wie er und seine Frau Laura Iten auf ihrem Biobetrieb Kreisläufe schliessen. Die Äcker liefern mit verschiedenen Getreidearten und Soja für die Tofuproduktion mehrheitlich Rohstoffe für die direkte menschliche Ernährung. Die Biodiversitätsförderung mit Hecken, Hochstammobstbäumen, extensiven Wiesen und Weiden ist für sie einerseits eine Herzensangelegenheit, andererseits liefern z.B. die extensiven Wiesen wertvolles Pferdeheu, das für die Rinder weniger geeignet ist. So werden wiederum Kreisläufe geschlossen.

Sonja Ihle von der Kaffeebar und Co-Working BYRO in Aarau erzählte, wie sie zur Berufung gekommen ist und mit dem BYRO zusammen mit Samira Schmitter einen Traum erfüllen konnte. Sonja verwendet keine Halbfertig- und schon gar keine Fertigprodukte, sondern kocht immer frisch für ihre Gäste. Bei der Auswahl der Lieferanten achtet sie auf Qualität und Bio, regionale Lieferanten aber auch die Verfügbarkeit.

Als die Stadt Aarau angefragt hat, ob sie bei "[Klima à la carte](#)" mitmachen wollen, war klar, dass sie dabei sein wollen! Hinter Klima à la carte steht der Gedanke, nachhaltige Gastronomie sichtbar zu machen, lokal und saisonal zu kochen, auf pflanzenbasierte Produkte zu setzen und auch so zu kochen, dass möglichst kein Foodwaste entsteht. Sie haben in der Aktions-Woche im September folgendes zusätzlich umgesetzt:

- Foodwaste vermeiden: mit den letzten sonnengereiften Tomaten haben sie Tomatensuppe hergestellt und diese in Portionengläsern sterilisiert. Zusätzlich wurden bewusst kleinere Portionen geschöpft und dafür Nachservice angeboten.
- Klimagericht: die ganze Woche wurde aus saisonalen Gemüsen ein Curry angeboten. Dafür hat Sonja portionenweise Currypaste vorbereitet.
- Am Mittwoch wurde zusätzlich ein veganes Mittagessen angeboten.

Zum Abschluss des Interviewteils erläuterte **Franziska Ruef von der Fachstelle Nachhaltigkeit** des Kantons Aargau, wie sie im Projekt "[Aufgabeln](#)" die Bevölkerung zur Vermeidung von Foodwaste sensibilisiert haben. Dies im Rahmen eines "Citizen-Science"-Projektes, wo Teilnehmende ihren Lebensmittelabfall eine Woche lang erfasst haben. In Abschluss-Workshops wurden die Ergebnisse präsentiert und zusammen Ideen gesammelt, wie man den Foodwaste verringern könnte. Aus all diesen Ergebnissen und Ideen wurde ein Leitfaden und ein Infoposter erstellt.

Im anschliessenden **Infomarkt mit Ständen** zu Foodwaste, Labels, regionalem und saisonalem Einkauf konnten die Teilnehmenden ihr Wissen vertiefen, Fragen stellen und diskutieren. Ein feiner Apéro von [Rebecca kocht](#) mit saisonalen, regionalen und biologischen Zutaten rundete den Anlass kulinarisch ab.

Bericht: Karin Nowack, Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung, Liebegg, Kanton AG

Fotos: Flurina Zeindler, Liebegg.



Referat Karin Nowack, Liebegg



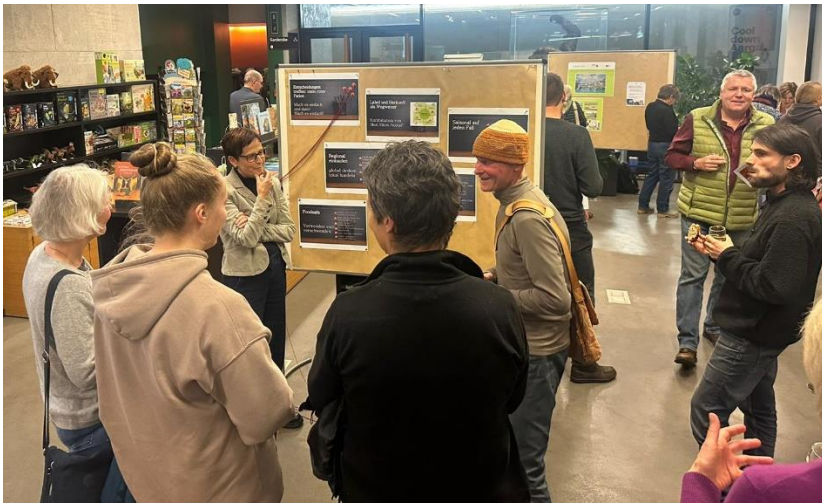
Interview mit Jeremias Niggli, Biohof Wolfgrube



Interview mit Sonja Ihle, BYRO; Interviewerin Manuela Isenschmid, Liebegg



Interview von Franziska Rued, kantonale Nachhaltigkeitsfachstelle; Interviewerin Lisa Vogt, Liebegg



Stände und Apéro im Foyer

