

# Nachhaltige Ernährung: Wie geht das?

Karin Nowack | Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg | 062 855 86 48

**Der Fachbereich Ernährung des Landwirtschaftlichen Zentrums Liebegg bietet neu für Gemeinden und Lehrpersonen Workshops zu nachhaltiger Ernährung an. Die Teilnehmenden lernen ressourcenschonende Konsummuster umzusetzen und Food Waste zu vermeiden.**

Wichtiger Bestandteil der zukünftigen Ausrichtung der Agrarpolitik ist die Klimastrategie Landwirtschaft und Ernährung 2050 des Bundes ([www.blw.admin.ch](http://www.blw.admin.ch) > Nachhaltige Produktion > Umwelt > Klimastrategie). Dabei wird das gesamte Ernährungssystem von der Produktion bis zum Konsum miteinbezogen. Die Schweizer Land- und Ernährungswirtschaft soll künftig einen noch grösseren Beitrag für ein klimafreundliches und resilientes Ernährungssystem leisten. Denn die Art und Weise, wie und wo Lebensmittel produziert und konsumiert werden, hat erhebliche Auswirkungen auf Klima, Umwelt und Ernährungssicherheit. Neben Forschung, Beratung, Politik, Landwirt-

schaft und Verarbeitung sind auch die Konsumentinnen und Konsumenten gefragt, ressourcenschonende Konsummuster umzusetzen und Food Waste zu minimieren. Dazu braucht es Wissen und Handlungskompetenzen.

## Komplexes Thema

Ressourcenschonende Konsummuster umsetzen und Food Waste vermeiden ist komplex. Im Unterschied beispielsweise zum Kauf einer Waschmaschine – bei dem wir einmal alle 15 Jahre die Eigenschaften, Preis, Energieverbrauch und allenfalls Herkunft prüfen – findet der Kauf von Lebensmitteln meistens mehrmals die Woche mit vielen verschie-

denen Produkten statt. Der Konsument oder die Konsumentin steht im Laden vor einer Vielfalt an Lebensmitteln mit verschiedenen Labels, Herkünften und Zusammensetzungen. Diese Vielfalt an Produkten und die für die Entscheidung zur Verfügung stehende Zeit beeinflussen den Einkaufsentscheid massgeblich. Soll das Tierwohl oder die Klimafreundlichkeit stärker gewichtet werden? Oder beides? Sind die neuen veganen und vegetarischen Produkte gesund? Wie nachhaltig ist eine Bio-Avocado tatsächlich? Was kann ich konkret tun, wenn ich mich gesund und nachhaltig ernähren will?

## Vom Feld auf den Teller

Aufgrund dieser Herausforderungen bietet das Landwirtschaftliche Zentrum Liebegg für Gemeinden, Vereine und Lehrpersonen neu Workshops, Weiterbildungsanlässe oder Seminare zum Thema nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung an. Das Ziel ist, Konsumentinnen und Konsumenten sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Wissen und Handlungskompetenzen zu vermitteln. Die Teilnehmenden lernen, wie sie trotz des grossen Lebensmittelangebots bewusste Entscheidungen treffen können. Sie erfahren mehr über regionale Produkte, relevante Labels und nachhaltige Ernährungsweisen. Dies hilft, die eigenen Konsumgewohnheiten zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen.

## Label-Dschungel und Food-Waste-Massnahmen

Die Veranstaltungen werden betreffend Themen, Fragestellungen und Dauer individuell auf die Bedürfnisse der Gemeinden, Schulen und Vereine zugeschnitten. Informativ und interaktiv Wissens- und Erfahrungsvermittlung wechseln sich dabei ab. Mögliche Themen sind beispielsweise:



*Welches Label sagt was aus? An einem Workshop können die Teilnehmenden sich aktiv damit auseinandersetzen.*

- **Food Waste:** Mit welchen Massnahmen kann Food Waste im Haushalt vermieden werden? Was ist der Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verbrauchsdatum? Was ist zu tun, wenn diese überschritten sind? Wie lange sind Müesli, Joghurt und Schoggi noch über das MHD aus haltbar? Wie können Reste gut verwertet werden?
- **Saison und Region:** Welche Früchte und Gemüse haben wann Saison? Was bedeutet Saison? Wann kommen Tomaten, Gurken und Co. aus dem Gewächshaus? Wie wirkt sich der Gewächshausanbau auf die Ökobilanz aus? Ist die Erdbeere aus Spanien in der Ökobilanz besser als der gelagerte Apfel aus der Schweiz? Ist das Apfelmus aus der Region in jedem Fall hier produziert worden?
- **Labels:** Was sagen die verschiedenen Lebensmittel-Labels aus? Welche Labels werden von unabhängigen Stellen als empfehlenswert betreffend Ökologie, Arbeitsbedingungen und Tierhaltung beurteilt? Sind Labels vertrauenswürdig? Wer kontrolliert die Einhaltung der Richtlinien?
- **Konsummuster:** Was sind ressourcenschonende Konsummuster und wie sehen diese konkret aus? Welche Anbauformen und Lebensmittelproduktionen weisen welchen Ressourcenbedarf und was für



Foto: LZ Liebegg

*Wissen und Geniessen – an den Informationsveranstaltungen des Landwirtschaftlichen Zentrums Liebegg kommt auch der Genuss nicht zu kurz: Stand zum Thema Saison am Workshop in der Gemeinde Rothrist.*

Emissionen auf? Wie sieht eine nachhaltige Lebensmittelproduktion (wirtschaftlich, ökologisch, sozial) in einer Region aus?

- **Verarbeitete Lebensmittel:** Wie können die Etikettenangaben wie Nährwerte, Nutriscore, Verarbeitungsgrad und Zusatzstoffe beurteilt werden?

Erfolgreiche Pilotanlässe wurden bereits in der Gemeinde Rothrist und für die Stadtverwaltung Aarau durchgeführt. Zudem fand ein Workshop für Oberstufen-Lehrkräfte am Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg statt.

**Citizen-Science-Projekt: Woher kommt mein Essen?**  
 Das Landwirtschaftliche Zentrum Liebegg führt ab 2025 in Zusammenarbeit mit dem Büro Catta GmbH ein Pilotprojekt durch zum Thema «Woher kommt mein Essen?». Dazu werden Gemeinden und Teilnehmende gesucht, die an diesem Projekt mitmachen wollen. Ziel ist es, den eigenen Lebensmitteleinkauf zu erforschen und das Einkaufsverhalten zu reflektieren. Bei Interesse melden Sie sich bei Karin Nowack, karin.nowack@ag.ch, 062 855 86 48.

**Klimafreundliches und -resilientes Ernährungssystem**



- Handlungsebene 2: technische und organisatorische Optimierung**  
 Agierende: Forschung, Beratung, Branchenorganisationen, Landwirtschaft
- Handlungsebene 1: Systemperspektive**  
 Agierende: Forschung, Beratung, Politik, Konsumierende, verarbeitende Industrie, Handel, (Gross-)Verteiler

*Diese acht Bausteine führen zu einem klimafreundlichen und -resilienten Ernährungssystem. Handlungsebene 1 enthält Aspekte, die alle Bereiche des Ernährungssystems systemisch betreffen. Handlungsebene 2 umfasst darauf aufbauende ergänzende Bereiche.*

Quelle: «Klimastrategie Landwirtschaft und Ernährung 2050», BLW, BLV und BAFU, 2023