

Nachhaltig Essen und Geniessen

Naturama Aarau
21. November 2024



Wir haben die Wahl



Welche Lebensmittel,
woher kommen sie?

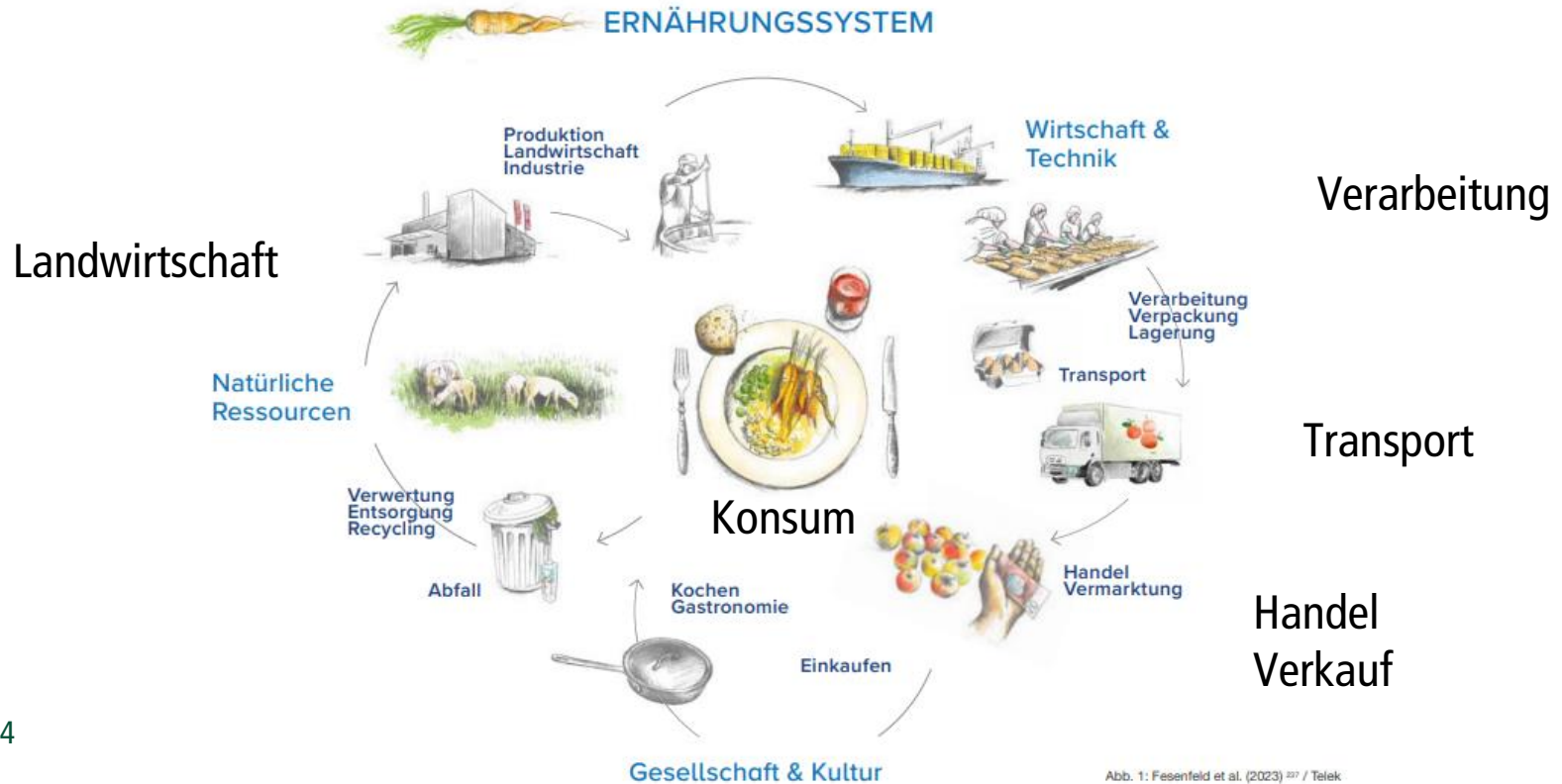


Wo kaufe ich ein und
wieviel bezahle ich für
Lebensmittel?



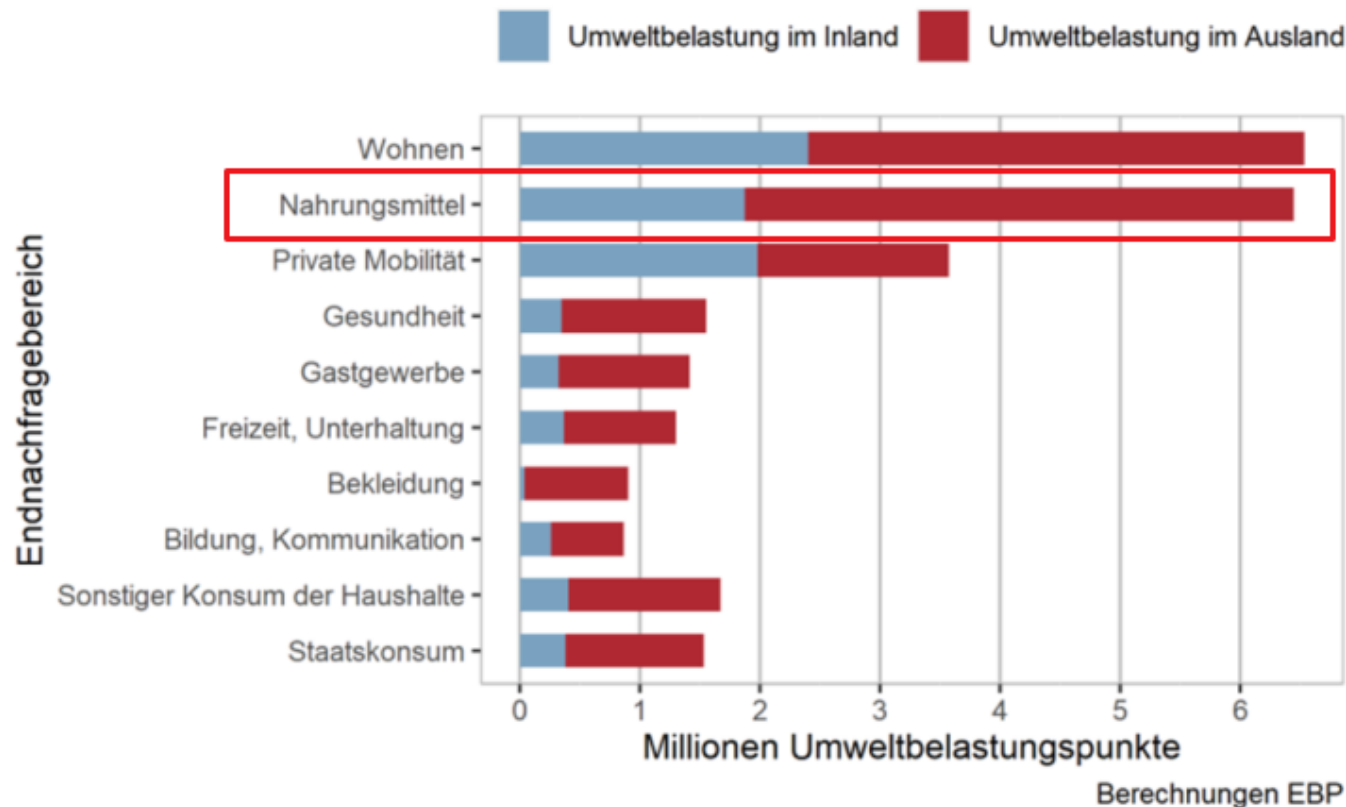
Landwirtschaft: Wie sind die
Lebensmittel produziert
worden?

Wertschöpfungskette/Ernährungssystem





Ernährung und Umwelt



Quelle: EBP, Umwelt-Fussabdrücke der Schweiz / Entwicklung zwischen 2000 und 2018

Abbildung 2 Gesamtumwelt-Fussabdruck pro Person nach Endnachfragebereichen, 2018

Dimensionen nachhaltige Produktion und Konsum



Schonung **Umwelt und Ressourcen** (Boden, Wasser, Luft, Klima, Biodiversität), an den Standort angepasst

Gesundheit: gesunde und sichere Lebensmittel

Sozialverträglichkeit: Soziale Arbeitsbedingungen

Ökonomisch gerecht und wirtschaftlich für Produktion, Verarbeitung und Konsum; Eigenversorgungsgrad

Diese Punkte sind relevant



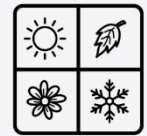
Foodsafe – Vermeidung von Foodwaste



Label – Orientierung für den nachhaltigen Einkauf



Lebensmittelpyramide – Wegweiser für gesund essen



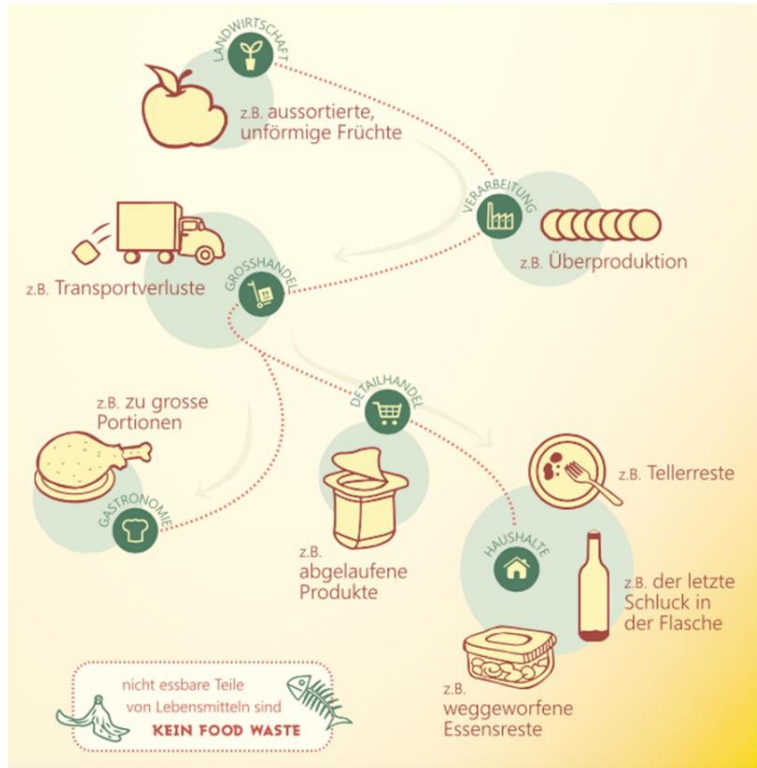
Saison beachten



Regional einkaufen – think global, act local



Vermeidung von Foodwaste



- 1/3 der produzierten Lebensmittel werden weggeworfen
- davon 38% im privaten Haushalt
- Reduktion des Foodwaste spart viele Ressourcen (ökonomisch, ökologisch)

Tipps für den Einkauf und Haushalt



«Mindestens
haltbar bis»
meist länger gut;
nutze deine Sinne



«zu verbrauchen bis»
sofort essen
oder einfrieren



- Nur so viel wie nötig einkaufen
- auch "unförmige" Früchte und Gemüse kaufen
- Resten verwerten
- Mindesthaltbarkeitsdatum sinnvoll beachten
- [Link: Haltbarkeit: Vertrau auf deine Sinne - foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch)

Ordnung im Labelsalat



Umwetlabels /Ökolabel

Geringere Umweltbelastungen als vergleichbare Produkte
Im Zentrum: Produktionsweise und Produkte



Soziallabels /Fairtrade Labels

Verbesserte Arbeits- und Handelsbedingungen für die Menschen
Gerechte (Mindest)Preise und Löhne
Im Zentrum: Produzent (Landwirt:in)



Regionale Labels /Herkunftsbezeichnung

Bestimmte geografische Herkunft
Im Zentrum: Herkunft, Nähe



Kombinationen, z.b. bei Bio Suisse: Bio, Fair, Nähe, Verarbeitung





Sich informieren



- Informationen und unabhängige Bewertung:
- [Labelinfo.ch](https://www.labelinfo.ch)
- [Clever-konsumieren.ch](https://www.clever-konsumieren.ch)
- Bei entsprechenden Label-Seiten



Lebensmittelpyramide – Wegweiser für gesund Essen



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Bewusster Fleischkonsum



Fleisch ist etwas Wertvolles, bewusst geniessen



Alles vom Tier verwerten, auch Schmorgerichte, Siedfleisch, Saftplätzli, Suppenhuhn, Kraftbrühe etc



Abwechseln mit pflanzlichen Proteinen: Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Seitan, Tofu, Tempeh, Vegiburger



Was hat wann Saison?

Saisonkalender Ebenrain/Liebegg (unter Fachwissen- – Dokumente – Hauswirtschaft – Nachhaltige Ernährung)

Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.
Artischocke									
Aubergine									
Batavia									
Blumenkohl									
Bodenkohlrabi									
Bohne									
Broccoli									
Chicorée									

- Freilandanbau
- Freiland oder Gewächshaus
- geschützter Anbau unbeheizt
- Gewächshaus unbeheizt, bei Frost leicht beheizt
- Gewächshaus beheizt
- Lagerware

Gemäss der Saison und aus der Region: gesund und ökologisch



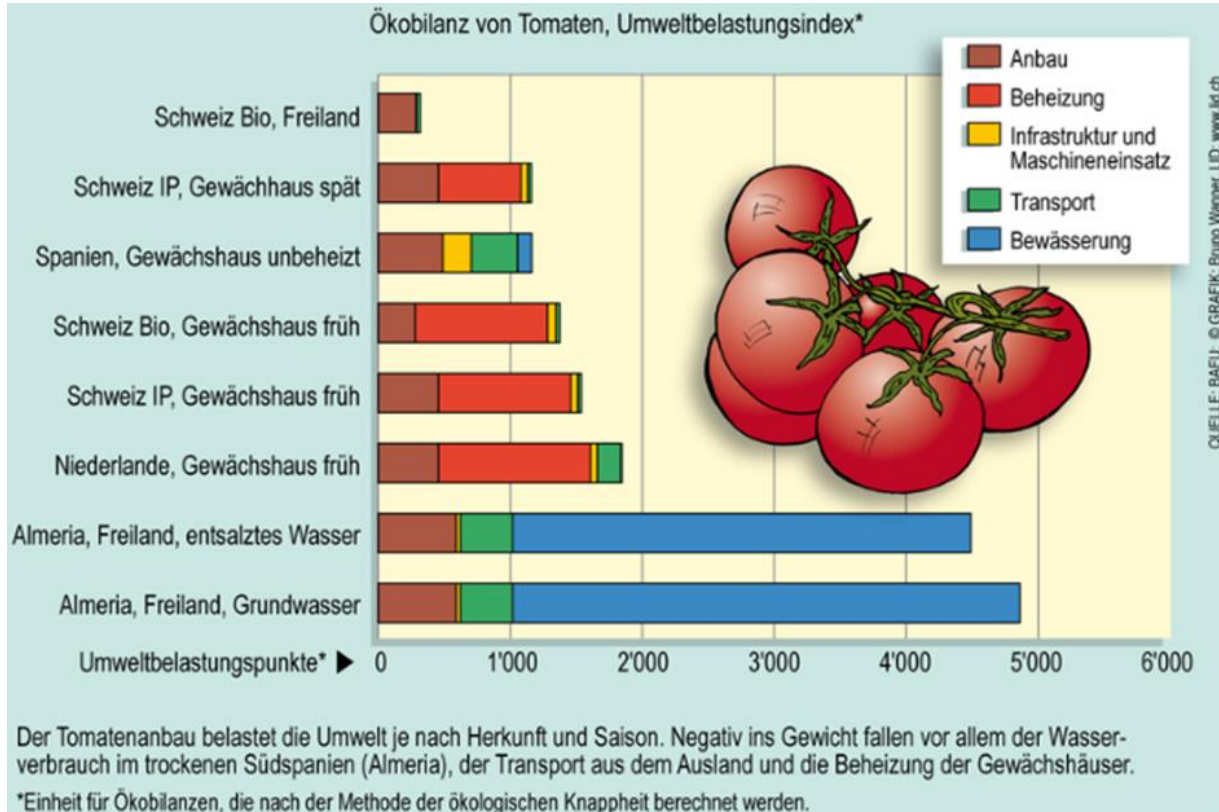
- Reif geerntet: mehr wertvoll sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
- Saisonales Gemüse liefert uns das, was wir brauchen z.B. sind Kohl und Rüeblli wärmend
- Wertschöpfung in der Region unterstützen



© 2017 – KVV CCE CCA – www.werkzeugkastenumwelt.ch

Weniger Transport
und Energieverbrauch

Beispiel Tomaten



Relevante Umweltbelastung:

- Geheiztes Gewächshaus
 - Bewässerung in trockenen Gebieten
 - Pestizid-Einsatz
 - Einsatz chemisch-synthetischer Dünger
- Bioanbau CH und ungeheizter Folientunnel/Freiland schneidet am besten ab

Mach es einfach 😊



Abwechslungsreich und mit Genuss nach der Pyramide

Aus der Region und nach der Saison



Direkteinkauf auf dem Hof oder Markt

Label /Scores beachten

Interview mit Jeremias Niggli



Acker- und Futterbau

Biodiversitätsförderung und
Nahrungsmittelproduktion

[Biohof Wolfgrube Kölliken](#)

Tiere und Direktvermarktung



Interview mit Sonja Ihle BYRO

BYRO

Coworking

Meeting

Kaffeebar

Ev

Dein Coworking.
Deine Kaffeebar.

25.11.2024

19



Mach kein
BYRO auf!

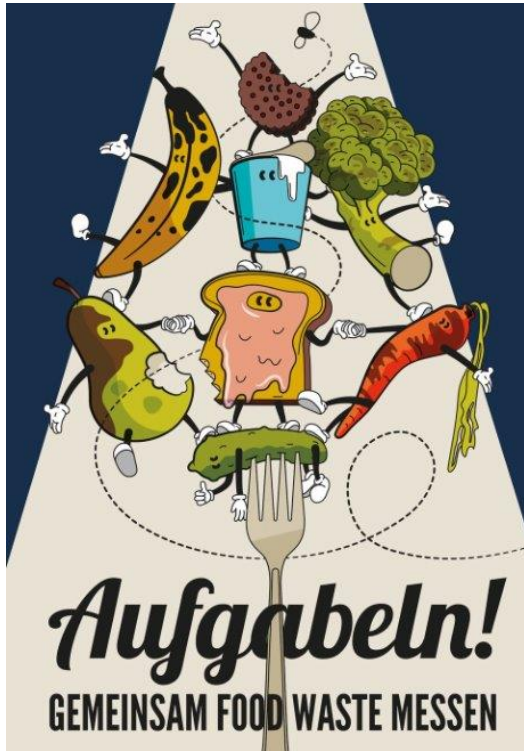


Sitz! Platz!
Wow!

Lovely place to brain



Interview mit Franziska Ruef

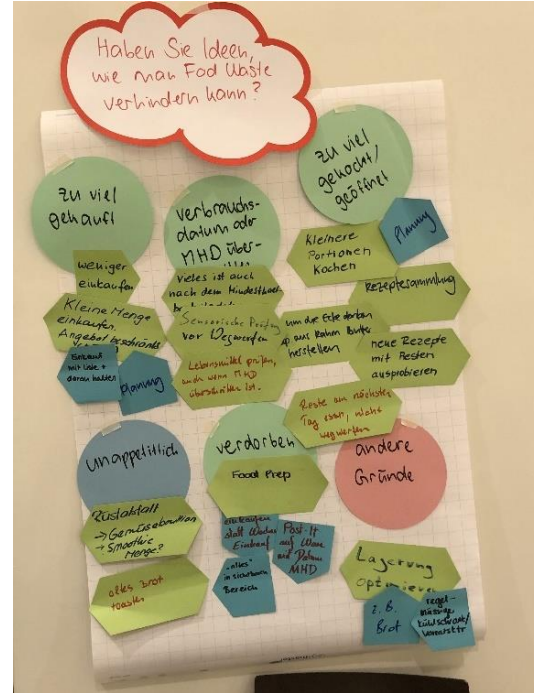


[Link Projekt](#)

[Leitfaden](#)

[Infoplakat](#)

Aufgaben Abschlussveranstaltung



Posten im Foyer

- Saison und Region: Manuela Isenschmid
- Label: Karin Nowack
- Foodwaste: Franziska Ruef, Sarah Willi
- Einkaufentscheid: Lisa Vogt, Patrick Weibel

DANKE allen Beteiligten

Danke für Ihren Unkostenbeitrag

- Apéro, Wasser und Most ist offeriert, andere Getränke auf eigene Kosten in der Cafeteria
- Gerne einen Unkostenbeitrag (Kässeli am Stand Label), Twint

Twint



Vielen Dank für das Interesse und uf Wiederluege



Karin Nowack
Fachspezialistin Ernährung
Liebegg
Karin.nowack@ag.ch

<https://www.liebegg.ch/de/dokumente-hauswirtschaft.html?linkid=4>

Liebegg- Fachwissen – Dokumente – Hauswirtschaft
Liebegg – Weiterbildung – Hauswirtschaft und Ernährung

Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg



Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung

- Ausbildung Landwirt/innen EFZ und EBA, Betriebsleiter/innen FA und HFP, Bäuerinnen FA, Fachleute Hauswirtschaft EFZ (Erwachsene)
- Weiterbildung, Erfahrungsaustausch, Beratung, Projekte, Vollzug