



# Gesundes Essen – Gesunde Umwelt

Weiterbildung Fourchette Verte

3. September 2024

# Was ist Nachhaltigkeit



- Ökologie, Ressourcenschutz
- Soziale Gerechtigkeit
- Wirtschaftliche Nachhaltigkeit



# Der ideale Lebensmitteleinkauf



Produkte aus nachhaltiger  
Landwirtschaft



Regional und Saisonal



Produkte aus  
artgerechter  
Tierhaltung

Gesund und abwechslungsreich



mehr als

# 9'000

Mahlzeiten Fourchette verte -  
Ama terra pro Tag

## Weil die menschliche Gesundheit eng mit der Umwelt verknüpft ist



Frische und saisonale Lebensmittel lokal einkaufen, um deren Herkunft nachvollziehbar zu machen.



Mehr vegetarische Menüs und Hülsenfrüchte anbieten.



Die Qualität von biologischen und lokalen Zutaten betonen  
Den Einkauf von Lebensmitteln optimieren und Verschwendung vermeiden.



Lebensmittel bevorzugen, die umweltfreundlich produziert werden und aus fairem Handel stammen.



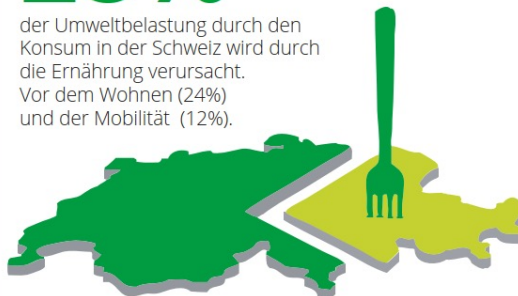
Kinder und Gäste aktiv in den Restaurantbetrieb und die Zubereitung der Mahlzeiten einbeziehen.

## Die Lebensqualität für heutige und zukünftige Generationen verbessern



# 28%

der Umweltbelastung durch den Konsum in der Schweiz wird durch die Ernährung verursacht.  
Vor dem Wohnen (24%)  
und der Mobilität (12%).



©2019 - KVV CCE CCA - [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)



021 577 62 20  
info@fourchetteverte.ch  
www.fourchetteverte.ch

Mit der Unterstützung der Kantone  
und von Gesundheitsförderung Schweiz

# Gesunde & Nachhaltige Ernährung

Wenig Zucker, Snacks

Produktionsbedingungen/Label  
Foodwaste vermeiden

Handvoll Nüsse;  
v.a.pflanzliche Öle

Abwechslung pflanzliche  
und tierische Proteine

Saisonale und regionale  
Produkte

Stärke/Kohlenhydrate: Vollkorn,  
Abwechslung

Hahnenwasser bevorzugen



# Fragen der nachhaltigen Ernährung

- Wie wurde es produziert:  
Produktionsbedingungen (ökologisch und sozial),  
Label
- Wo wurde es produziert? Herkunft
- Wie wurden die Tiere gehalten? Artgerechte  
Haltung

# Was heisst nachhaltig ernähren?



Wie?  
Anbauform mit wenig  
Ressourcenverbrauch:  
Energie, Wasser,  
Dünger, Pestizide,  
Landverbrauch

17.09.25



Wie?  
Faire Preise für  
Landwirte und der  
Lebensmittelbranch  
e



Herkunft?  
Regional, saisonal,  
abwechslungsreich



Tierhaltung?  
Produkte aus art-  
gerechter  
Tierhaltung

# Regional und Saisonal



- Schweiz und Region bevorzugen
- Saisonkalender beachten

# Was hat wann Saison?

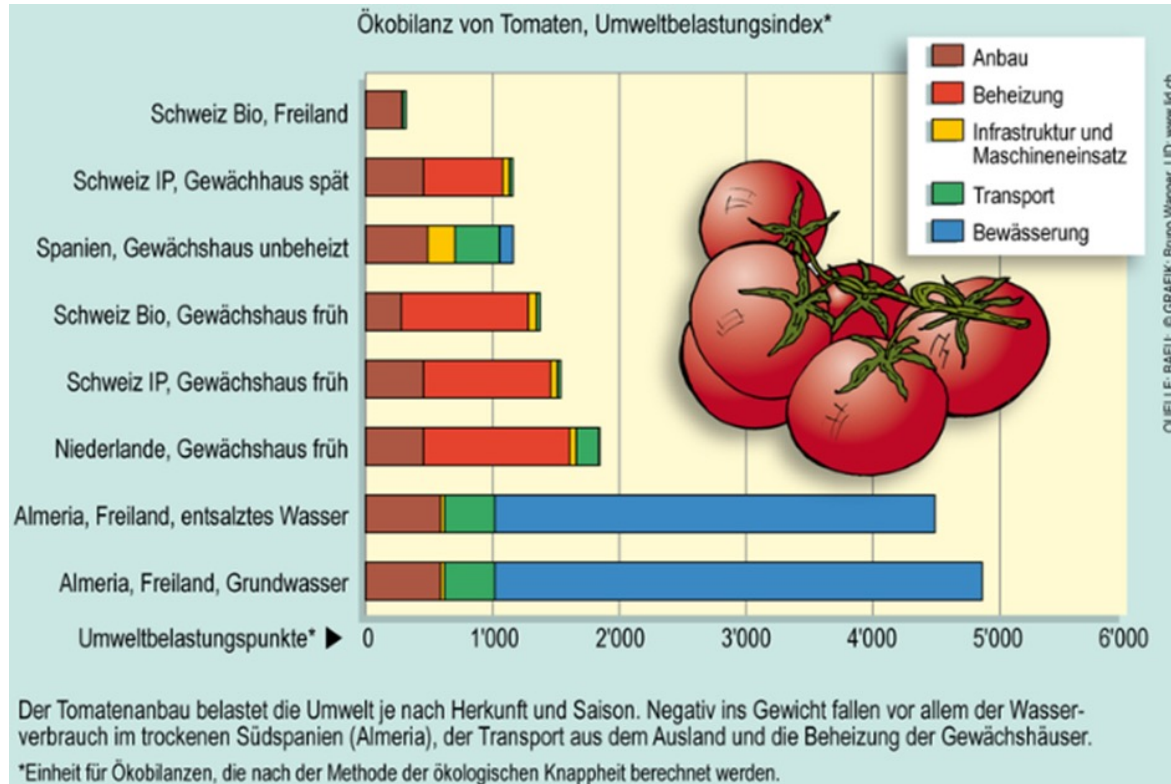
Saisonkalender Ebenrain/Liebegg (unter Fachwissen- –  
Dokumente – Hauswirtschaft – Nachhaltige Ernährung)

## 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

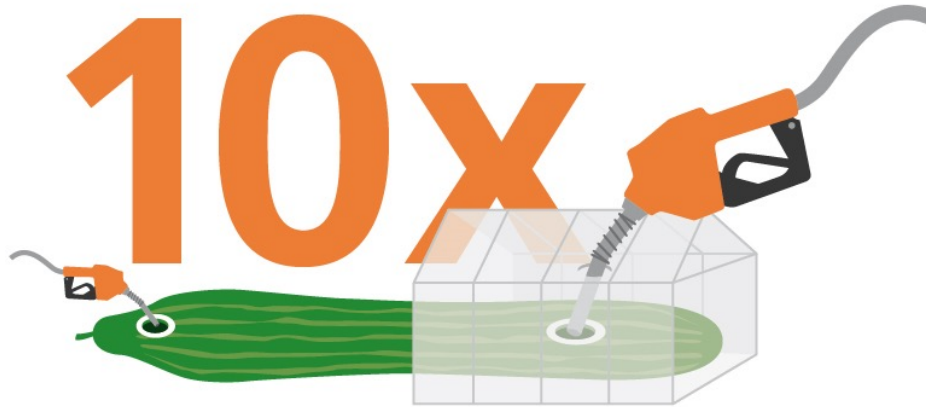
# Beispiel Umweltbelastung Tomaten



## Relevante Umweltbelastung:

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

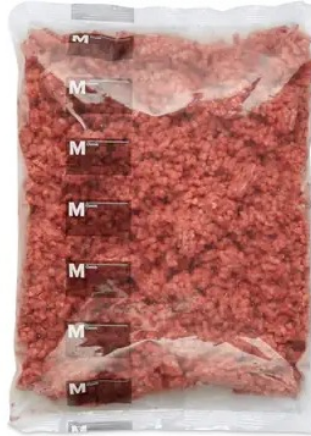
# Beispiel Gurke



weniger Energie für eine Freilandgurke  
als für eine Gurke, die in einem mit fossilen  
Energien geheizten Gewächshaus gezogen wurde.

© 2017 – KVV CCE CCA – [www.werkzeugkastenumwelt.ch](http://www.werkzeugkastenumwelt.ch)

# Eier, Milchprodukte, Fleisch 100% CH



Budget Import

CH



# Beispiele Milchprodukte



Schweizer Sbrinz statt Ital. Parmesan



Schweizer Streichkäse statt Philadelphia (D) oder Kiri (F) oder la Vache qui rit (F)



Luzerner Rahmkäse Stückli statt Babybel (F)

# Kriterium: Ökologische Produktion

- Schweizer Nahrungsmittel und wenn möglich aus einer Produktion mit erhöhten ökologischen Auflagen /empfehlenswertes Label.
- Mehrheit (mind. 50%) Importprodukte mit Bio-/Fairtrade oder Fairfish-Label

# Label

- Label bezeichnen eine Produktion, die über den gesetzlichen Standard hinaus geht
- Öffentliche Richtlinien
- Unabhängige jährliche Kontrolle



# Bio-, Umwelt- und Sozial- Label:



- Informationen und unabhängige Bewertung:
  - Ökologie
  - Sozialstandards
  - Tierwohl
  - Glaubwürdigkeit/Transparenz

Labelinfo.ch

Clever-konsumieren.ch

# Label für ökologische Landwirtschaft



Aldi

Bio-Verordnung plus weitere Anf.



Lidl

IP Suisse



Aldi



Lidl

# Tierwohl-Label



naturaplan



KAG freiland

*Das tierfreundlichste Bio-Label*

(plus alle Biolabel)



SILVESTRI

WEIDERIND  
BOEUF DE PÂTURAGE



Volg, Prima



naturafarm



Coop

# Fair/Soziallabel



# Gesundes Essen – gesunde Umwelt

LM-Pyramide,  
max 3 mal  
Fleisch

Foodwaste  
vermeiden

Kartoffeln,  
Gemüse und  
Früchte:  
regional und  
saisonal

Tierische  
Produkte CH,  
davon 20% mit  
Tierwohl Label

50% der  
Lebensmittel  
mit  
empfehlens-  
wertem Label



# Fragen?

Fragen zu Umsetzung: folgender Vortrag und  
Workshop Meret Bühler , Beatrice und Susanne

Fragen zu Labels: Labelworkshop

# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



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

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

Liebegg- Fachwissen – Dokumente - Hauswirtschaft