

# Eine zukunftsfähige Ernährung für die Schweiz

29. August 2023  
Public Health Schweiz

healthy<sup>3</sup>

- healthy3-Initiative
- Stakeholdergruppe zur Transformation des Fleischkonsums
- Auswahl von Themenbereichen
- Umsetzung von Massnahmen
- Fragen

# healthy3

Gesunde Menschen,  
in gesunden Gesellschaften,  
auf einem gesunden Planeten.



Abbildung: Co-Benefits Umwelt und Gesundheit, SAMW 2021

healthy3 ist eine Initiative für eine nachhaltige Ernährung und einen gesunden Lebensstil.



Nachhaltige Ernährung



Pflanzliche Lebensmittel



Tierische Lebensmittel



Transformation  
Fleischkonsum



Food Waste



Wasser



Bewegung im Alltag



Foto: Unsplash.com

- Impact
- Handlungsbedarf
- Nachfrage
- Fokus → Umsetzung im Alltag

→ Impulsgeber, Wissens-, Austausch- und Koordinationsplattform für Initiativen und Massnahmen zur Transformation des Fleischkonsums

- Agroscope
- Berner Fachhochschule BFH, Ernährung & Diätetik
- Berner Fachhochschule BFH, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL
- Gesundheitsförderung Schweiz (healthy3)
- Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, Kanton AG
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
- Slow Food Schweiz
- Stiftung für Konsumentenschutz
- Universität Bern, Institut für Marketing und Unternehmensführung, Verhaltensökonomie
- WWF Schweiz

Vision und weitere Informationen: [healthy3.ch/projekte](https://www.healthy3.ch/projekte)

Die Schweizer Bevölkerung isst deutlich weniger Fleisch und Fleischprodukte. Sie ist sich der gesundheitlichen, ökologischen, ethischen und ökonomischen Vorteile eines reduzierten Fleischkonsums bewusst und befähigt eine ausgewogene Mahlzeit ohne Fleisch zuzubereiten. Es ist eine Selbstverständlichkeit, dass Fleisch nicht täglich auf den Teller kommt. Den Konsumentinnen und Konsumenten wird die fleischfreie Wahl bei der Ausserhausverpflegung und beim Einkauf durch ein attraktives Angebot erleichtert.

Der Preis von Fleisch und Fleischprodukten entspricht der ökologischen und sozialen Kostenwahrheit, Herkunft und Produktionsbedingungen sind transparent und einfach zugänglich. Fleisch und Fleischprodukte werden bewusst ausgewählt, wertgeschätzt, mit Respekt gegenüber der Gesundheit des Planeten und des Tiers gegessen, ganzheitlich verwertet und nicht verschwendet.

- **Wo** können wir ansetzen? Was sind die grössten Hebel?  
→ Ist-Analyse «Fleisch – Auswirkungen auf Umwelt & Gesundheit»
- **Was** gibt es schon? → Stakeholdermapping
- **Bei wem** können wir ansetzen? → Zielgruppenanalyse
- **Wie?** → Auswahl von 3 Themenbereichen und Massnahmen
- **Mit wem?** → Kooperationen



Foto: Unsplash.com; Stadt Zürich, UGZ



**Generation Y (1981-1996)**  
→ Transfer zu Kindern

**Generation Z (1997-2010)**  
→ Fokus eigenes Verhalten,  
zukünftige Multiplikator\*innen,  
Fridays-for-future

1. **weniger:** Häufigkeit & Menge / Portionsgrösse
2. **anders:** ganzheitlichere Fleischverwertung, weniger Verschwendung
3. **besser:** Herkunft und Produktionsweise

Ich reduziere  
meinen Fleischkonsum  
(Menge und/oder Anzahl  
Mahlzeiten pro Woche).



© 2018 - KfV CCE CCA - www.werkzeugkastenumwelt.ch



Ich entdecke weniger edle  
Fleischstücke neu und verwende für  
die Zubereitung traditionelle Rezepte.

© 2018 - KfV CCE CCA - www.werkzeugkastenumwelt.ch

Ich bevorzuge  
Fleisch und  
Milchprodukte  
von Tieren, die auf  
Grünland weiden  
oder lokal produziertes  
Futter fressen.



© 2018 - KfV CCE CCA - www.werkzeugkastenumwelt.ch

## Positive Anreize setzen Angebot, Genuss & Geschmack

**weniger:** Häufigkeit & Menge



**mehr:**

- vegetarische und vegane Angebote in der Ausser-Haus-Verpflegung
- Wissen und kulinarische Kompetenzen → z.B. über pflanzliche Proteinlieferanten und eine ausgewogene Menükomposition



Fotos: Unsplash.com; klimatopf.ch





Foto: Kultur Lokal Rank, Digitale Massarbeit

## PFLANZLICHE PROTEINLIEFERANTEN

► Pflanzliche Proteinlieferanten – zum Beispiel als Alternative zu Fleisch – sind in aller Munde. Das Angebot in den Supermärkten wächst stetig und viele Konsumentinnen und Konsumenten sind verunsichert, wie gesund und nachhaltig die Produkte tatsächlich sind. Wir möchten einen Überblick über **eine Auswahl an pflanzlichen Proteinlieferanten** geben und aufzeigen, aus welchen Pflanzen und Pilzen traditionellere (z. B. Tofu) und neuere Produkte (z. B. pflanzliche Burger) überhaupt hergestellt werden. Weiterführende Informationen zu den Produkten sowie kulinarische Tipps finden Sie auf: [healthy3.ch/pflanzenproteine](http://healthy3.ch/pflanzenproteine)



### 1 Augen auf beim Einkauf

Bevorzugen Sie Produkte mit hochwertigen pflanzlichen Proteinen – z. B. auf der Basis von Hülsenfrüchten –, die möglichst wenig verarbeitet sind. **Achten Sie bei stärker verarbeiteten Produkten auf die Zutatenliste.** Im Allgemeinen ist die Zutatenliste der weniger stark verarbeiteten Produkte kürzer und enthält bekannte Zutaten wie z. B. Salz oder Öl.

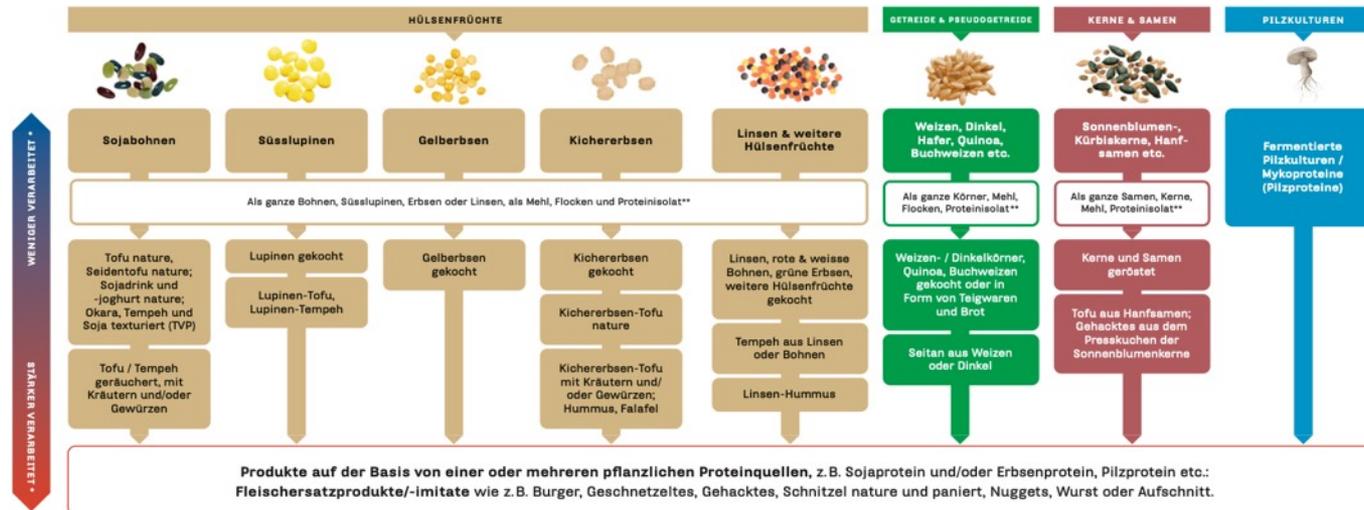
► Idealerweise enthält ein Fleischersatzprodukt **mindestens 10 g Proteine pro 100 g**. ► Panierte oder (vor)frittierte Produkte sowie einige Wurstwaren können einen **hohen Fettgehalt** haben. ► Wählen Sie Produkte mit einem **möglichst geringen Salzgehalt**.

### 3 Für die Gesundheit des Planeten

Eine zukunftsfähige Ernährung, bei der es nicht nur um unsere eigene, sondern auch um die Gesundheit des Planeten geht, ist reich an frischen pflanzlichen Lebensmitteln und enthält weniger tierische Produkte. Warum? Weil die Herstellung von pflanzlichen Proteinlieferanten – egal ob Tofu, Burger, oder Poulletimitat – im Vergleich zu tierischen, in der Regel viel weniger Ressourcen (z. B. Boden, Energie und Wasser) benötigt und weniger Treibhausgase ausgestossen werden. Achten Sie bei der Wahl pflanzlicher Proteinlieferanten wenn möglich auf regionale Herkunft und Bio-Qualität.

### 2 Für meine Gesundheit

Für eine angemessene Proteinzufuhr werden idealerweise verschiedene pflanzliche und je nach Ernährungsweise tierische Proteinquellen kombiniert und über den Tag verteilt gegessen. Wer ganz auf tierische Proteine verzichtet, sollte auf Abwechslung bei den pflanzlichen Proteinquellen achten!



\* Die Einteilung der Lebensmittel von weniger verarbeitet bis stärker verarbeitet ist nur ein Richtwert, da die Zusammensetzung und Verarbeitung von Produkt zu Produkt variiert. \*\* Proteinisolat: Aus der Pflanze isoliertes Protein.

## HERSTELLUNG, PRODUKTVIELFALT & KULINARISCHE TIPPS

- ✓ Sojabohnen (Tofu, Tempeh etc.)
- ✓ Süsslupinen
- ✓ Gelberbsen
- ✓ Kichererbsen
- ✓ Linsen und weitere Hülsenfrüchte
- ✓ Weizen und Dinkel (Seitan)
- ✓ Quinoa und Buchweizen
- ✓ Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Hanfsamen
- ✓ Fermentierte Pilzkulturen / Mykoproteine

**Steckbrief: «#HÜLSENFRÜCHTE» TOFU**

**Allgemein**

- Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt und wurde lange Zeit als Sojaquark oder Sojakäse bezeichnet. Die genaue Herkunft ist bis heute nicht geklärt. Sicher ist: Seit dem veganen Boom der letzten Jahre ist das asiatische Grundnahrungsmittel auch aus Schweizer Küchen nicht mehr wegzudenken.

**Zubereitung**

- Tofu kann in den meisten Gerichten ähnlich wie Fleisch verwendet werden. Häufige Einsatzgebiete sind Pflanzengerichte, Curry und Eintöpfe- oder im veganen Sonntagbraten.
- Falls Sie Tofu scharf anbraten möchten, lohnt es sich, vorher das überschüssige Wasser kurz auszupressen und den Tofu trockenzutupfen.
- Da reiner Tofu relativ geschmacksneutral ist, ist im asiatischen Raum ein vorheriges Marinieren stark verbreitet. Probieren Sie selbst: von Sojasauce bis zu Olivenöl ist alles erlaubt!
- Seidentofu ist besonders streichfähig und eignet sich für Dips oder pikante Breitaufsätze, z.B. mit Mäntelch- oder Kräutern. Auch als Teil einer veganen Quiche macht er sich gut!
- Als die Trendrichtung schiedlich ist Seidentofu aus drei Dimensionen nicht mehr vorzuziehen. Solche

**Böhen gewusst?**

- Tofu ist zunehmend auch in gekochter Form zu finden und wird oft als vegane Speckersatz verwendet.
- Häufig wird Tofu mit Kräutern oder Pilzen versetzt – oder ist als Tofuwürstchen oder in Form eines anderen Fleischersatzproduktes im Handel zu finden.
- Nicht selten wird aus Tofu Pulver oder Mehl hergestellt, welches als Zusatz für Tütensuppen oder andere Fertigprodukte oder zum Kochen und Backen verwendet wird.

Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

**Praktisches Hilfsmittel: Tofu**

Tofu ist wahrscheinlich die bekannteste und auch eine der wertvollsten pflanzlichen Proteinquellen. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Aufnahme für den Körper. Tofu wird unter anderem in der Schweiz aus Sojabohnen hergestellt, die gepresst und gefiltert werden.

**Verwendung in der Küche**

Tofu kann in den meisten Mahlzeiten als Proteinquelle verwendet werden. In Scheiben oder in Würfel geschnitten kann es roh gegessen werden (z.B. Salat). Ansonsten kann Tofu gebraten, gebacken, gedämpft, gegrillt oder gekocht werden. Ausserdem kann es bereits gewürzt oder geräuchert gekauft werden (Curry, Kräuter, etc.).

**Tipps für die Zubereitung**

Der Geschmack von Tofu ist grundsätzlich neutral und kann je nach Mahlzeit entsprechend angepasst werden.

Wenn das Tofu knusprig gebraten werden soll, muss der Wasseranteil verringert werden. Es gibt Tofu-Pressen, das gleiche Resultat kann aber auch mit Büchern oder Kochtöpfen erreicht werden, die auf das in Haushaltspapier gewickelte Tofu gelegt werden. Eine Marinade kann einen tollen Geschmack geben, wenn man das Tofu darin mehrere Stunden einlegt. Richtig knusprig wird

120g Tofu = 20g Protein



healthy3  
Gesunde Menschen,  
in gesunden Gesellschaften,  
auf einem gesunden Planeten.

Stadt Zürich  
Umwelt- und  
Gesundheitsschutz

Gastro  
Stadt  
Zürich

## Charta

**für ein klimafreundliches, gesundheitsförderndes und  
genussvolles Angebot in der Gastronomie**

Zürcher Gastronom\*innen setzen ein Zeichen  
für die Gesundheit ihrer Gäste und des Planeten

Mit dieser Charta rufen wir dazu auf Verantwortung zu übernehmen, für die Gesundheit des Planeten und der Gäste, der jetzigen und der kommenden Generationen. Wir möchten dazu ermutigen, eine zukunftsfähige Vorbildrolle in der Gastronomie einzunehmen, neugierig und innovativ zu sein und mit Entschlossenheit zu handeln.

### WARUM BRAUCHT ES EINE CHARTA?

Der Klimawandel bedroht die Gesundheit des Planeten und somit das Wohl der Menschheit. Gelingt es, die Erwärmung bei plus 1.5 Grad zu bremsen, könnten sich Mensch und Natur den Folgen anpassen, so das Fazit des im Februar 2022 veröffentlichten Berichts des Weltklimarats. Das aktuelle Jahrzehnt ist entscheidend und die Zeit drängt. Es bleiben nur noch 8 Jahre, um die Nachhaltigen Entwicklungsziele (Sustainable Development Goals SDGs) bis 2030 zu erreichen. Für eine zukunftsfähige Transformation des Ernährungssystems, das so gestaltet ist, dass Mensch und Planet gesund bleiben, braucht es jetzt ambitionierte und wirkungsvolle Handlungen, die auf mehreren Ebenen ansetzen.

Die Produktion und der Konsum sowie die Verschwendung von tierischen Produkten und insbesondere von Fleisch, wirken sich nachteilig auf die Umwelt und das Klima aus. Eine Reduktion des Fleischkonsums geht mit positiven Auswirkungen auf die Gesundheit des Planeten, der Menschen und der Tiere einher. Die aktuell in der Schweiz konsumierten Mengen an Fleisch und Fleischwaren übersteigen jedoch die Ernährungsempfehlungen um ein Dreifaches und sind nicht kompatibel mit einer planetenverträglichen Ernährung. Immer mehr Studien zeigen, dass eine zukunftsfähige Ernährung pflanzenbetonter werden muss. Zum einen sind Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten und ein gesellschaftliches Umdenken gefragt. Zum anderen sind auf allen Stufen der Wertschöpfungskette Massnahmen zur Förderung pflanzlicher Lebensmittel und zur Reduktion tierischer Produkte wie Fleisch und Fleischwaren notwendig.

*«Ich bin nicht anti-Fleisch geworden, sondern eher pro-Planet. Die Zeit, von Nachhaltigkeit zu reden, ist vorbei. Jetzt müssen wir radikale Veränderungen fordern.»*  
Daniel Humm, Eleven Madison Park, New York (Zitat aus marmite 01/22)



Informationen, Medienmitteilung und -berichte: [www.healthy3.ch/charta-fuer-die-zukunft/](http://www.healthy3.ch/charta-fuer-die-zukunft/)

- Handlungsansätze aufzeigen
- Gewohntes hinterfragen
- Charta als Chance verantwortungsvoll zu handeln
- Neues wagen
- Vorbildrolle einnehmen
- Gutes tun und darüber reden
- Austausch fördern



Foto: Nico Valsangiacomo

**Aktueller Stand:** 187 teilnehmende Zürcher Betriebe  
[www.gszh.ch/projekte/nachhaltigkeit/charta/teilnehmer/](http://www.gszh.ch/projekte/nachhaltigkeit/charta/teilnehmer/)

## Von Food-Waste zu Food-Save

Grundlagen und Team-Workshop zu Food Save

## Crashkurs nachhaltige Gastronomie

Grundlagenvermittlung mit betriebspezifischer Aus...

## Zubereitung Fleischalternativen

Vielfalt, Zubereitung und Einsatz von Fleischalternativen

## Leaf to Root® – Profikurs in der Hiltl Akademie

Ganzheitliche Verwertung von Gemüse

## Pflanzenbasierte Ernährung und kritisch...

Nährstoffe und Lebensmittel richtig kombinieren

## Austausch nachhaltige und wirtschaftliche Ga...

Gegenseitige Unterstützung in der Nachhaltigkeitstrans...



→ Erfahrungsaustauschtreffen in Zusammenarbeit mit Gastrofutura:  
[www.gastrofutura.ch](http://www.gastrofutura.ch)

→ 22 Beratungsangebote für Gastronomiebetriebe der Stadt Zürich:  
[www.stadt-zuerich.ch/gastro-beratung](http://www.stadt-zuerich.ch/gastro-beratung)

### Herausforderungen

- Faktor Zeit
- Umsetzung im Alltag
- Fachkräftemangel
- Kostendruck
- Personal ins Boot holen

### Chancen

- 2.9 Millionen Menschen täglich
- Ca. 50% des Fleischkonsums
- positive, genussvolle Geschmackserlebnisse
- Schnittstelle zwischen Produzent und Konsument
- Strahlkraft

# healthy3

[www.healthy3.ch](http://www.healthy3.ch)

**freistil**

**Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung**

Sophie Frei, dipl. oec. troph.  
Landhausweg 7, CH-3007 Bern  
+41 79 227 27 05, [sophie@frei-stil.ch](mailto:sophie@frei-stil.ch)  
[www.frei-stil.ch](http://www.frei-stil.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera