

lunch idee

freistil

ENGAGEMENT
EIN FÖRDERFONDS DER MIGROS-GRUPPE

Vom Wissen zur Praxis

Nachhaltige Ernährung – verständlich serviert



Foto: Simon Tanner

- Ausgangslage & Handlungsbedarf
- Pilotprojekt lunchidee
- Aktueller Stand & Ausblick
- Fragen

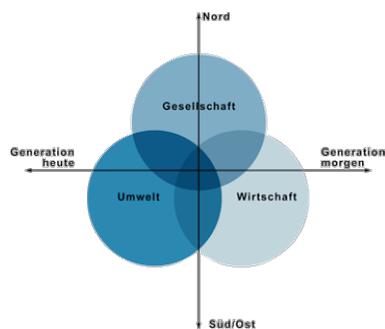
Ausgangslage & Handlungsbedarf: Zahlen und Fakten

- **28%** der durch den schweizerischen Konsum im In- und Ausland verursachten Umweltbelastung ist auf die Ernährung zurückzuführen
- **1/3** aller produzierten Lebensmittel gehen pro Jahr verloren oder werden verschwendet → ca. **45%** in priv. Haushalt und **5%** in Gastronomie
- Nichtübertragbare Krankheiten verursachen **75%** aller Todesfälle und **80%** der Gesundheitskosten
- **5 der 8** wichtigsten NCD-Risikofaktoren hängen mit Ernährung zusammen
- Nur **13%** erfüllen die Empfehlung 5 Mal am Tag Gemüse und Früchte zu essen
- Der Fleischkonsum ist mehr als **3x** so hoch als die Empfehlung
- Etwa **40 kg** Zucker werden pro Person und Jahr konsumiert, das entspricht eine Tasse voll Würfelzucker pro Person und Tag
- Der Salzkonsum liegt mit durchschnittlich **9 g** pro Person und Tag fast doppelt so hoch als die Empfehlung der WHO

Quellen: BAFU, 2011 & 2017; BAG & GDK, 2016; BLV 2015, 2017 + 2018

Wir haben die Wahl: Was wir im Alltag essen und trinken...

... wirkt sich sowohl auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, als auch auf die Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft aus – **jetzt und in Zukunft, lokal und global.**





-50%

Die Schweizer Umweltbelastung aufgrund der Ernährung
könnte durch die Wahl von Lebensmitteln
mit geringer Umweltwirkung halbiert werden.

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

“Transformation to healthy diets by 2050 will require substantial dietary shifts. Global consumption of fruits, vegetables, nuts and legumes will have to double, and consumption of foods such as red meat and sugar will have to be reduced by more than 50%. A diet rich in plant-based foods and with fewer animal source foods confers both improved health and environmental benefits.”



*Prof. Walter Willet,
Harvard T.H. Chan
School of Public Health*

Food in The Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets From Sustainable Food Systems, 2019: [thelancet.com/commissions/EAT](https://www.thelancet.com/commissions/EAT)

Ausgangslage & Handlungsbedarf: strukturelle Veränderungen



Abbildungen: umwelt 3/2015, BAFU



lunchidee erleichtert eine nachhaltige und gesunde Wahl am Mittagstisch...

Anreize geben ohne die Wahlfreiheit einzuschränken

**lunch
!dee**





#1 Oktober Rezeptsheet lunchidee

«Homemade» Bouillon aus Rüstabfällen

Weiterverwenden schmeckt und ist ökonomisch sinnvoll

Beim Rüsten von Gemüse fällt wegzuschmeissen, kann dazu werden.

Kleiner Aufwand – viele Vorteile

- Kombination gegenüber dem Gast (selbstgemachte Bouillon)
- diese Zusammensetzung Geschmacksstoffe, 100% natürlich, hergestellt
- Weniger Abfälle, die entsorgt werden müssen
- Weniger Kosten für neue Bouillon
- Vielfältige Einsatz in der Küche
- Kleiner Aufwand

Geeignete Gemüse:

- Sellerie, Karotten
- Lauch, Broccoli, Zucchini
- Kürbisse

Weniger geeignete Gemüse:

- Rote Beete
- Kohl
- Hülsen

So verleiht dem Bouillon einen zu dominanten Geschmack.

Quelle: Photo - Photo.com/Andrey Zolotarev/Photo.com

Hülsenfrüchte – kleine Multitalente

Pflanzliche Eisenlieferanten: gesunde Tipps für fleischlose Gerichte

Hülsenfrüchte sind nicht nur hervorragende Proteinlieferanten, sondern enthalten auch viel pflanzliches Eisen. Hier geht es darum, wie unser Körper das Eisen aus Linsen und Co. besser aufnehmen kann.

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln ist für uns weniger gut verwertbar, als dasjenige aus Fleisch. Durch geschickte Kombinationen von Lebensmitteln können wir dem entgegenwirken. Zum Beispiel wenn wir Hülsenfrüchte zusammen mit Vitamin C-reichen oder fermentierten Lebensmitteln essen.

Vitamin C und fermentierte Lebensmittel

Mit Hilfe von Vitamin C und Milchsäure in fermentierten Produkten (z.B. Sauerkraut, Joghurt, Tempeh) wird das Eisen so verändert, dass es vom Körper besser aufgenommen werden kann.

Geeignete Kombinationen mit saisonalen Vitamin C-reichen Lebensmitteln sind z.B.:

- Hummus mit Zitronensaft
- Hülsenfrüchte-Eintopf mit Kohlgemüse
- Hülsenfrüchte mit Kartoffeln
- Hülsenfrüchte mit Salat zur Vorspeise

Geeignete Kombinationen mit fermentierten Lebensmitteln sind z.B.:

- Bohnen Eintopf und Sauerkraut
- Indisches Dahl mit Naturjoghurt
- Asiatische Gemüsepfanne mit Hülsenfrüchten und getratetem Tempeh (fermentierte Sojabohnen)

Pflanzliche Eisenquellen pro 100 g*

Tofu	5,4 mg
Sojabohnen, gekocht	2,7 mg
Linzen, gekocht	2,5 mg
Weisse Bohnen, gekocht	2,4 mg

Im Vergleich:
Fleisch (Durchschnitt einkl. Innereien) 1,2 mg

*Quelle: Schweizer Nährwerttabelle 2015

... und bietet inspirierende
Umsetzungsideen für Gastronomen

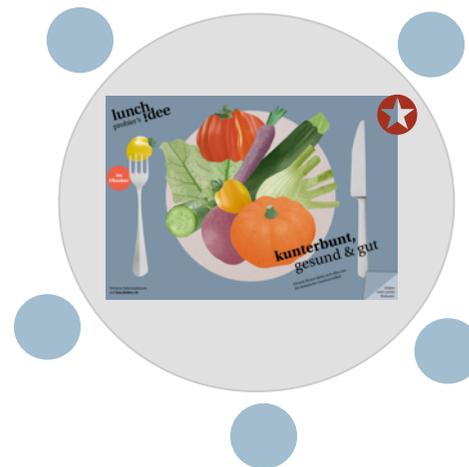
lunchidee

- **greift zukunftsrelevante Themen auf,**
- verbindet **Genuss, Gesundheit, Umweltbewusstsein und Verantwortung** und
- serviert **über Mittag Menüs und inspirierende Ideen** rund um **nachhaltiges und gesundes Essen und Trinken.**

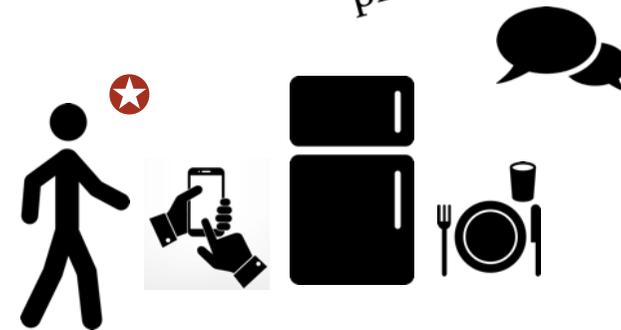
Restaurants



Mittagsgäste



**lunch
probier's !dee**



★ monatliche Themenpakete
inkl. Kommunikationsmaterial ☆

>> Transfer in den Alltag



Community Plattform
(live und online) ☆



Medien
breite Öffentlichkeit

Pilotprojekt lunchidee: 8 Themenschwerpunkte

Oktober 2018
**Gemüse-
vielfalt**



November 2018
**Hülsen-
früchte**



Dezember 2018
**Kaffee &
Schokolade**



Januar 2019
Food Waste



Februar 2019
Kartoffeln



März 2019
Getreide



April 2019
**Ei, Henne
& Hahn**



Mai 2019
**Salz &
Zucker**





**lunch
probier's idee**

**im
Oktober**

**Weitere Informationen
auf lunchidee.ch**

Mehr Mut zur Vielfalt!

Welche Farbe haben Tomaten? Rot, ist doch klar, denkst du jetzt vielleicht. Stimmt. Aber so schwarz- weiss – um bei den Farben zu bleiben – ist die Angelegenheit nicht.

Tomaten wurden auf einheitliches Aussehen, einheitlichen Geschmack und für ideale Transport- und Lagerfähigkeit gezüchtet: So haben sich ein paar wenige rote Sorten durchgesetzt, während viele andere von der Bildfläche verschwanden.

Weltweit ist innerhalb von 100 Jahren über 75% der biologischen Vielfalt von den Äckern verschwunden. Das Bild des Schlaraffenlandes unserer Supermärkte trägt also. Zum Glück werden sich immer mehr Menschen dieser Eintönigkeit des Geschmacks bewusst und suchen wieder gezielt nach alten, beinahe vergessenen, schmackhaften Sorten.

Mehr Pflanzliches auf die Teller!

Wer täglich eine bunte Vielfalt an Gemüse und andere pflanzliche Köstlichkeiten wie Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte isst, der tut nicht nur Gutes für sich selbst, sondern auch für die Umwelt! Denn im Vergleich zu tierischen Produkten benötigt die Produktion pflanzlicher Lebensmittel viel weniger wertvolle Ressourcen wie z. B. Boden, Wasser oder fossile Energien. Und es fallen um ein Vielfaches weniger klimaschädliche Treibhausgase an!

Du hast die Wahl!
Wähle mittags öfters das Vegi-Menü – das belastet die Umwelt bis zu 3x weniger!

Probier's!
Hast du Lust, auch zu Hause klimafreundlich und gesund zu kochen? Das ist das Rezept: mehr Pflanzliches und Saisonales aus deiner Region in den Kochtopf und auf die Teller!

lunch
probier's **idee**

im
November

Pflanzliches Eisen – mach mehr daraus
Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln ist für uns nicht so gut verwertbar wie Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Kombiniert du Hülsenfrüchte mit folgenden Lebensmitteln, kann dein Körper das Eisen aus Linsen und Co. besser aufnehmen:

Vitamin-C-haltige Lebensmittel wie z. B. ein Linsensalat mit Rosenkohl oder eine Gemüsesuppe mit Sellerie, Lauch und Bohnen.

Fermentierte Produkte wie z. B. Sauerkraut, Kimchi, Kefir, Joghurt, Miso und Tempeh (fermentierte Sojabohnen). Beispielsweise ein Bohneneintopf mit Kartoffeln und Sauerkraut oder ein indisches Linsendahl mit Joghurt-Gurken-Dip.

Hast du gewusst, dass Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, die besonders reich an Nahrungsfasern (= Ballaststoffe) und Proteinen sind, für eine gute und langanhaltende Sättigung sorgen?

Probier's! Wähle über Mittag ein Gericht mit Hülsenfrüchten, so bleibt dein Blutzuckerspiegel länger stabil und du hast am Nachmittag weniger Heisshunger auf Süßes!

Nahrungsmittel der Zukunft

Wusstest du, dass das Jahr 2016 von der Welternährungsorganisation FAO zum internationalen Jahr der Hülsenfrüchte erkoren wurde? Aus gutem Grund.

Hülsenfrüchte gehören weltweit zu den nachhaltigsten Kulturpflanzen und sind wahre Naturwunder: Sie können Stickstoff aus der Luft binden, ihn im Boden speichern und so über die Wurzeln anderen Pflanzen zugänglich machen. Chemisch-synthetische Stickstoffdünger werden somit unnötig.

Als nährstoffreiche, sättigende und günstige Lebensmittel leisten sie zudem einen wichtigen Beitrag zur weltweiten Ernährungssicherung.

Mehr Infos auf: fao.org/pulses-2016/en/

Weitere Informationen auf lunchidee.ch
facebook.com/lunchidee
[#probierlunchidee](https://twitter.com/probierlunchidee)

lunch
probier's **idee**

im
Februar

Kartoffeln pur – der Umwelt und Gesundheit zuliebe

Kartoffeln gehören aufgrund ihres hohen Gehalts an Stärke zu den **Kohlenhydratlieferanten**. Da der Stärkegehalt in Kartoffeln jedoch deutlich tiefer ist als in anderen Kohlenhydratlieferanten, wie z. B. in Teigwaren, Reis oder Brot, sind sie energieärmer.

Kartoffeln pur, z. B. als «Gschwellti» oder als Salzkartoffeln, stellen also eine sättigende, kalorienarme und glutenfreie Alternative dar. Zudem sind sie reich an **Vitamin C** und enthalten hochwertiges, pflanzliches Eiweiss.

kochen

schälen

schneiden

frittieren

verpacken

tiefkühlen

aufbacken

Probier's: Wer Kartoffeln öfters **pur und unverarbeitet** genießt, z. B. als «Gschwellti» oder Salzkartoffeln, der tut nicht nur Gutes für seine Gesundheit, sondern auch für die Umwelt.

Kartoffelerzeugnisse wie Chips, Pommes frites, Kroketten usw. sind meistens **industriell hochverarbeitete Produkte**, die vom Roh- bis zum Endprodukt einen energieintensiven Weg hinter sich haben. Häufig werden sie tiefgekühlt und enthalten viel Fett, Salz und Kalorien.

Probier's: Rohe Kartoffeln in Schnitze schneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Rapsöl beträufeln und mit grobem Salz bestreuen. Bei ca. 180 °C 25–30 Minuten backen.

lunch
probier's **idee**
im März



Comeback alter Getreidesorten

Alte Getreidesorten wie **Einkorn**, **Emmer** und **Dinkel** sind nährstoffreicher als Weizen und im Anbau anspruchsloser und robuster. Somit werden weniger Düngemittel und Pestizide benötigt. Mit ihrem Anbau wird zudem die Biodiversität gefördert.

Einkorn



- nussiges Aroma und gelbliche Farbe wegen des hohen Betacarotin-Gehalts
- geeignet für Körnergerichte, Müeslimischungen, Brot und Backwaren
- glutenhaltig

Emmer



- Emmer wird auch «Zweikorn» genannt.
- verleiht Backwaren einen herzhaften, würzigen Geschmack
- geeignet für Eintöpfe, Suppen, Brot und Backwaren
- glutenhaltig

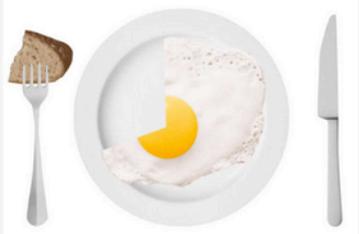
Dinkel



- Dinkel ist eine Ursprungsform von Weizen und wird auch Spelz genannt.
- geeignet für Brot und Backwaren, Pasta, Spätzli, Müeslimischungen und als ganzes Korn für Getreidegerichte
- Teig aus Dinkelmehl braucht mehr Flüssigkeit und hat eine kürzere Backzeit.
- glutenhaltig

Tipp: Emmer- und Einkornmehl beim Brotbacken mit anderen Sorten wie z. B. Dinkel- oder Weizenmehl mischen und in einer Form backen, damit der Teig nicht auseinander fällt.

Was ist Ur-Dinkel? Bei Ur-Dinkel handelt es sich um reine Dinkelsorten, die nicht mit Weizen gekreuzt werden. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts war Dinkel in der Schweiz das wichtigste Brotgetreide und wurde dann immer mehr vom Weizen verdrängt.

<p>Wissenswertes</p>  <p>Farbenvielfalt auf dem Teller erfreuen Körper und Seele <u>Mehr...</u></p>	<p>Rezeptideen</p>  <p>Brotauflauf mit Grünkohl und Käse <u>Mehr...</u></p>	<p>Wissenswertes</p>  <p>Projekte & Initiativen zur Rettung von Lebensmitteln <u>Mehr...</u></p>	<p>Literatur&Filme</p>  <p>Mehr als Filet und Steak Ratgeber und Kochbuch <u>Mehr...</u></p>
<p>Hinter den Kulissen</p>  <p>Eine schöne Herausforderung Interview mit Tamara Brändli, Küchenchefin im Restaurant Eiger <u>Mehr...</u></p>	<p>Wissenswertes</p>  <p>Weil wir essen lieben... ... wollen wir kein Essen verschwenden <u>Mehr...</u></p>	<p>Wissenswertes</p>  <p>Lebensmittel sind wertvoll - der Weg einer Banane <u>Mehr...</u></p>	<p>Probier's</p>  <p>Hartes Brot? kreativ weiterverwenden <u>Mehr...</u></p>

- **Pilotphase I** in 8 Pilotrestaurants in der Deutsch- und Westschweiz von Oktober 2018 bis Mai 2019
- Zwischenbericht **Evaluation und Community Event** im Juni 2019
- Akquise Restaurants für Pilotphase II
- **Start Pilotphase II** in weiteren 12 Restaurants ab Oktober 2019
- Ausbau und laufende Pflege der lunchidee-Community
- Schlussbericht Evaluation Frühling 2020
- **Trägerschaft, Organisationsform und Finanzierungsmodell** zur langfristigen Verankerung und Weiterführung von lunchidee ab Herbst 2020

lunchidee erleben?

**lunch
idee**

lunch probier's idee



- **Bern:** Restaurant Eiger, Freibank und Provisorium46
- **Luzern:** Restaurant Grottino1313 & Gartenhaus 1313
- **Lausanne:** Restaurant de Fontenay
- **Biel:** Restaurant St. Gervais
- **Neuchâtel:** Restaurant Désobéissance
- lunchidee.ch/restaurants
- *Kennen Sie interessierte Restaurants?*
sophie@lunchidee.ch



Foto: Simon Tanner

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
www.frei-stil.ch