

© [www.stadtplan.stadt-zuerich.ch](http://www.stadtplan.stadt-zuerich.ch)

Zeichne deine Lieblingsorte für eine nachhaltige Ernährung ein!



Liebe

Ich habe heute viele neue und spannende Möglichkeiten in meinem Quartier entdeckt, um mich lokal, saisonal, fair und biologisch zu ernähren. Ich habe mir überlegt, was ich davon brauchen könnte und wie ich es für mich anwenden könnte...



Herzlich deine



### Flugtransport

Das möchte ich in Zukunft vermeiden:

Hier mache ich eine Ausnahme:



### Früchte und Gemüse ausserhalb der Saison aus Europa

Das möchte ich in Zukunft vermeiden:

Hier mache ich eine Ausnahme:



### Kaffee & Schokolade

Das möchte ich in Zukunft vermeiden:

Hier mache ich eine Ausnahme:

???

Das möchte ich in Zukunft vermeiden:

Hier mache ich eine Ausnahme:



Liebe

*Ich mache mir viele Gedanken, wie mich ernähren. Ich habe bereits positive, nachhaltige und gesunde Ernährungsgewohnheiten für mich definiert, auf die ich stolz bin .... Heute habe ich etwas über mich und meine Ernährungsgewohnheiten gelernt, dass ich nicht vergessen möchte... Ich habe mir vorgenommen, etwas Neues zu versuchen, nämlich...*



Herzlich deine

[www.deinquartier nachhaltig.ch](http://www.deinquartier nachhaltig.ch)

# Wie viele Lebensmittel wirfst du weg?

Erinnere dich an dein Verhalten in den letzten 2 Tagen und notiere das Ergebnis.

Von (Datum) .....  
Bis (Datum) .....

Was habe ich weggeworfen?

Wieviel?

Gestern ..... Gramm/Stk/Portion/EL/TL  
Vorgestern ..... Gramm/Stk/Portion/EL/TL

Diesen Teil füllst du erst aus, wenn Dialog im Quartier dir die Postkarte zurückgesendet hat. Beobachte dein Verhalten eine Woche und notiere das Ergebnis.

Von (Datum) .....  
Bis (Datum) .....

Was habe ich  
weggeworfen?

Wieviel?  
(Gramm/Stk/Portion/EL/TL)

Was habe ich  
gerettet?

Wieviel?  
(Gramm/Stk/Portion/EL/TL)

Mo ..... ..... ..... .....  
Di ..... ..... ..... .....  
Mi ..... ..... ..... .....  
Do ..... ..... ..... .....  
Fr ..... ..... ..... .....  
Sa ..... ..... ..... .....  
So ..... ..... ..... .....  
Was hat sich verändert? .....



## DEINE CHALLENGE

Ab heute reduziere ich Food Waste. Was ist deine persönliche Challenge?  
Welche Micro Habits möchtest du ausprobieren, um deinen Food Waste zu reduzieren?

Deine persönlichen Massnahmen:



Deine persönliche Challenge:

---

---

---

## Postkarte an mich selbst

[www.deinquartier nachhaltig.ch](http://www.deinquartier nachhaltig.ch)

**Gewohnheiten änderst du zusammen mit deiner WG, deiner Familie, deinem Partner, deiner Partnerin. Faire Spielregeln, gemeinschaftliche Anerkennung und kleine Belohnungen sind die Voraussetzung, damit es klappt. Wir haben Anregungen für dich. Formuliere deine eigene Challenge, deine Belohnungen und deine motivierenden Momente.**

- Einige ausstehende Hausarbeiten (Waschen, Kochen, Putzen) darf ich für ... Wochen, ... Mal an meine Mitbewohner:innen auslagern, schliesslich habe ich die Einkaufskoordination für alle übernommen und unseren Food Waste komplett reduziert.
- Meine eingemachten ..... mit dem Überschuss vom Gartengemüse sind super lecker. Ich bekomme positives Feedback von den Nachbarn und der Familie. Verschenken macht Spass. Das mache ich öfter.
- Heute stosse ich mit einem Glas Prosecco darauf an, dass wir unseren Food Waste in den letzten ... Wochen / Monaten um die Hälfte reduziert haben.
- Ich habe ..... erreicht. Ich gönne mir einen Ausflug in die Berge / aufs Land.
- Meine persönliche Belohnung:  
.....  
.....  
.....



## DEINE CHALLENGE

Ab heute reduziere ich Food Waste. Was ist meine persönliche Challenge?  
Was aus dem grossen Potpourri an Micro Habits nehme ich mir vor?  
Einige Anregungen zum Erweitern.



- Ich lerne Einmachen.  
Ich möchte vor allem ..... konservieren.
- Mein Kühlschrank ist ab heute anders organisiert. Ich habe den Überblick und Lebensmittel werden im passenden optimalen Temperaturbereich aufbewahrt.
- Mein(e) Mitbewohner:in hat Hummus im Kühlschrank stehen gelassen. Seit 2 Tagen steht er da. Darf ich davon nehmen? Der Hummus bekommt jetzt eine Identität. Mit einem Post-it gebe ich den Resten einen lustigen Namen: Der Flüchtige Hummus, suche neue Besitzer, schreib mir doch! Unter [wer\\_zuletzt\\_kichert\\_erbst\\_am besten@foodsaver.org](mailto:wer_zuletzt_kichert_erbst_am besten@foodsaver.org)? Ich ziehe die Aufmerksamkeit meiner Mitbewohner:innen auf ihre vergessenen Lebensmittel zurück.
- Ich protokolliere, wie oft meine Portionen zu gross sind, so das Reste entstehen.  
Wie verwende ich diese? Wie oft werfe ich sie weg?  
Meine Massnahmen:  
.....  
.....
- Meine persönliche Challenge:  
.....  
.....  
.....