

*GZ Riesbach, Ernährungsforum und Zurich-Basel Plant Science Center laden ein zum
Dialog im Quartier*

Essen ohne Foodwaste

Melanie Paschke & Dubravka Vrdoljak

www.deinquartiernachhaltig.ch

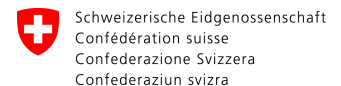
mail@deinquartiernachhaltig.org



Partner in Zürich:



Unterstützt von:

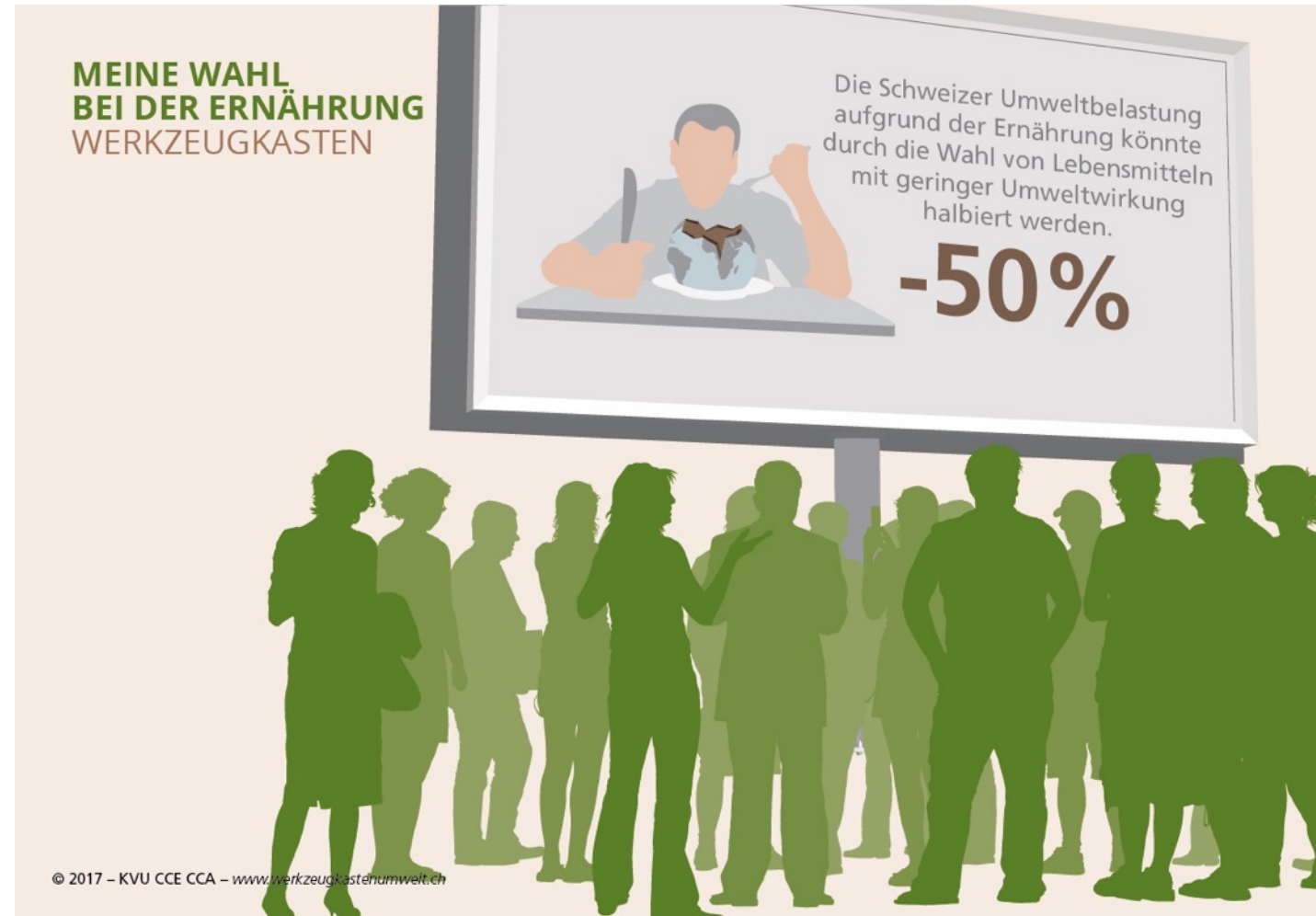


Bundesamt für Umwelt BAFU

Nachhaltige Ernährungs- gewohnheiten

Warum?

Die Ernährung trägt
ein Drittel zu den
negative
Umweltauswirkungen
unseres Konsums in
der Schweiz bei.





www.werkzeugkastenumwelt.ch

der Lebensmittel landen in der Schweiz im Abfalleimer.

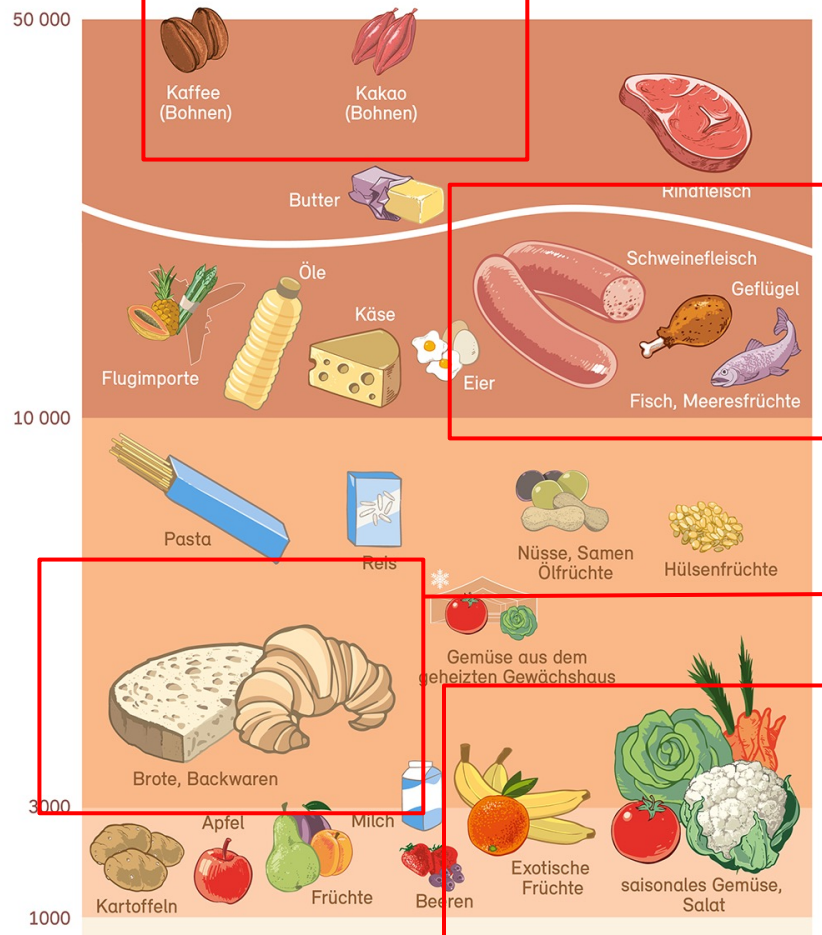
Warum sollten wir Food Waste vermeiden?

	Mögliche Einsparungen pro Person und Jahr	
Food Waste vermeiden	-500	kg CO2 eq. (Bafu)
Von 3 auf 1 Tasse Kaffee pro Tag reduzieren	-48.9	kg CO2 eq.
Rindfleisch auf 5.2 kg reduzieren (Reduktion um 2/3 nach PHD)	-171.5	kg CO2 eq.
Käsekonsum auf 30g pro Tag reduzieren (Reduktion um 2/5 nach PHD)	-76.2	kg CO2 eq.
...		
Das notwendige Reduktionspotential im Bereich Ernährung bis 2030	-3967	kg CO2 eq.

Food Waste im Haushalt und Umweltbelastung

Welche Lebensmittelabfälle belasten die Umwelt am meisten?

Umweltbelastung vermeidbarer Lebensmittelabfälle
(UBP pro Kilogramm)



Der letzte Schluck

Nose to Tail

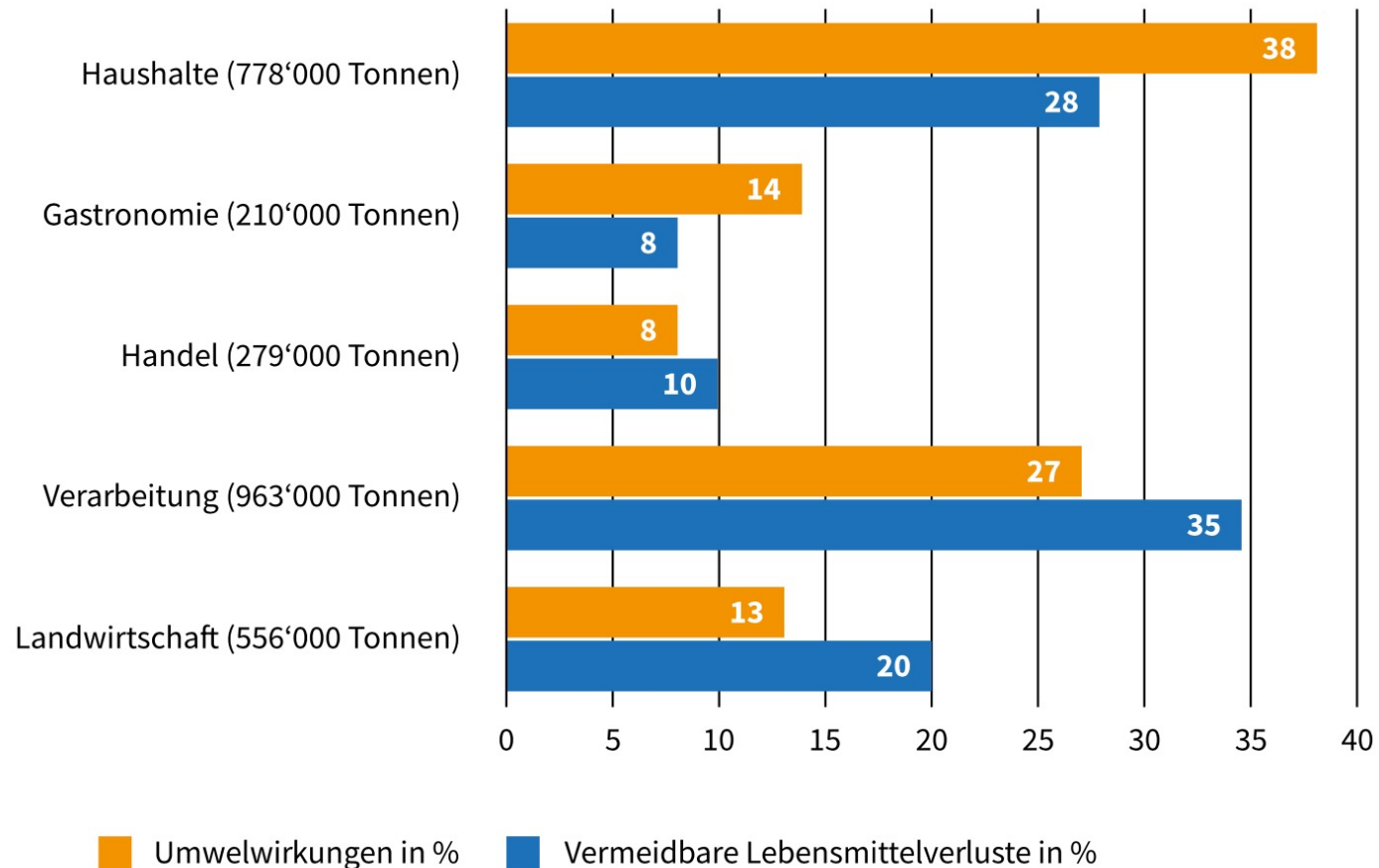
55% beim Brot

52% beim Frischgemüse

Food Waste im Haushalt und Umweltbelastung

Abbildung 7

Wo Food Waste entsteht (BAFU, 2022).



- Je später Food Waste anfällt, umso mehr wurden bereits **Energie und Rohstoffe** verbraucht und **Emissionen** wie CO₂ verursacht.

Das Problem der Anderen

Weit verbreitetes Denken: „Bei mir zu Hause fällt kaum Food Waste an“. Irrtum!

Es summiert sich: Der letzte Schluck in der Flasche, der kleine Rest, das vergessene Glas im Kühlschrank!

Selbsteinschätzung von Food Waste:
10-fache Unterschätzung (Delley, Brunner, 2018)

Das Food Waste Protokoll

*Eine ganz schlechte Woche. In jede Food Waste-Falle getappt, die ich eigentlich bereits kenne.
Grund: Wenig zu Hause und deshalb so einiges übersehen.*

Montag: 0 g

Dienstag: 0 g

Am Mittwoch 100 g Fladenbrot entsorgt, da leider zu viel am Samstag, nämlich zwei grosse Pakete gekauft. Da wurde das zweite Paket zu schnell schimmelig.

Am Donnerstag hat der Teenie-Gast vom Nebenhaus den Wähenboden seiner Portion übrig gelassen: 24 g. Muss ich hier erziehen?

Am Freitag 100 g vorbereiteter Rest vom Mürbeteig. Passiert, wenn sich nicht eine Person um die Reste im Kühlschrank kümmert. Schade, wäre ich mehr daheim gewesen, hätte ich die Portion noch eingefroren. Beim nächsten Mal gleich einfrieren!

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?

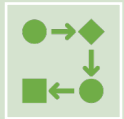
In den Haushalten entsteht Food Waste weil...



Was ist Dialog im Quartier?



Für die **Quartierbevölkerung**, um gemeinsam **nachhaltige Ernährungsgewohnheiten leben zu können**.



Gemeinsam Methoden ausprobieren, **Handlungen** formulieren und **Gewohnheiten** entwickeln.



Gemeinsam zum Ernährungswandel beitragen.



Fragen stellen und Unsicherheiten begegnen.

Der Weg zum Handeln

Vorüberlegung

Absicht

Handlung

Gewohnheit

Es ist mir **Wert**-voll , dass ich mich gesund und nachhaltig ernähren will.

Ich weiss vieles ...

Ich weiss wie handeln...

Ich handle.

**Mein Umfeld unterstützt mich.
Ich bekomme positive Rückmeldungen.
Meine Handeln wird zur Gewohnheit.**

Ablauf

- 19:00 **Einführung: Melanie Paschke, Dubravka Vrdoljak, Zurich-Basel Plant Science Center**
- 19:10 **Dr. Jeannette Nuessli Guth, ETH Zurich, Dept. Health Sciences and Technologies, Consumer Behavior**
- 19:20 **Laszlo Csoma – RestEssbar Ebikon**
- 19:30 **Pitch**
- 19:40 **Parcours 1: Food Waste vermeiden**
pro Stand 15 Minuten
- 20:10 **Pause**
- 20:20 **Parcours 2: Food Waste vermeiden**
pro Stand 15 Minuten
- 20: 50 **Postkarte an mich selbst**

Postkarte an dich selbst 10'

Hast du heute deine Food Waste Falle entdeckt?

Welche neue kleine Gewohnheit, eine

M...

vor

Wi

zur

uns

Wall of Waste

"Nach dem Dialog im Quartier Essen ohne Food Waste wollte ich meine WG irgendwie dazu motivieren achtsamer mit Lebensmittel umzugehen. Von wegen, keiner wirft etwas fort. Oft musste ich ihre Reste oder vergessene Lebensmittel wegwerfen. Mit ihrem Einverständnis durfte ich eine "WALL OF WASTE" in unserer Küche anbringen. Auch wenn ich die Einzige war, die etwas hingeschrieben hat. Zu sehen, dass wir doch Nicht ganz unschuldig sind, hat ihre Bereitschaft mehr auf ihre Lebensmittel zu achten deutlich erhöht. Danke liebe WG <3"

Ich gehe auf dem Heimweg einkaufen, dann wenn der Hunger am grössten ist. Da wird für meinen Ein-Personen Haushalt schnell zu viel eingekauft. Nun habe ich eine neue Mikro-Habit integriert: Jedesmal bevor ich mein Büro verlasse, esse ich eine Handvoll Nüsse und trinke ein grosses Glas Leitungswasser. Damit ist der grösste Hunger gestillt und Einkaufen verläuft

UNSER FOODWASTE
ES IST ANONYM
1 verschimmelte Rote Beete
e handvoll Salat
e BIER → upsi



Lösungen zu Deinen Food Waste-Fallen sind vielfältig und individuell!

Überall stehen aufgerissene Packungen, die schlussendlich entsorgt werden?

In der Wohngemeinschaft:
Statt Einzel-Vorrat für jede Mitbewohner:in gemeinsame Kühlschrankgestaltung und Vorratshaltung.

Bewusst den **letzten Schluck** in der Flasche austrinken.

Brot wird bei Dir schnell zu hart?

Statt einem
Brot öfter ein Brötchen kaufen.

Ich richte einen Reste-Parkplatz im Kühlschrank ein!

Angefangene Gläser und Reste, die bald gegessen werden müssen, kommen hier nach vorne

Reste-Tage

Jede Woche lege ich einen Tag ein, an dem ich nur mit angefangenen Packungen oder Resten koche.
An diesem Tag werden keine neuen Zutaten oder Lebensmittel eingekauft.

In unserer WG bin ich die **Kühlschrankverantwortliche**: ich erinnere Kollegen an ihre Reste und darf diese auch zum Aufessen freigeben.

Dein guter Vorsatz beginnt heute!

Wer Lust hat, kann uns ein **Foto von seiner Postkarte und seinen Erfolg schicken:**
mail@deinquartiernachhaltig.org

Wir feiern dich in anonymisierter Form in unserem Newsletter und auf der Website!
Zusammen mit vielen Tipps, Angeboten und anderen Erfolgen für ein nachhaltiges
Ernährungssystem der TN aller Veranstaltungen.

Einige Erfolge aus den früheren Veranstaltungen
<https://deinquartiernachhaltig.org/erfolge/>

Datenschutzrichtlinien
<https://deinquartiernachhaltig.org/datenschutzrichtlinien/>

ABSCHLUSS

Mit feinem Aperero von MeinRad

Danke der Zusammenarbeit mit SARE.Earth und zahlreichen
Akteur:innen aus Luzern!