



Hunziker Areal - Umweltfreundliche Ernährung und was wir damit verbinden

Broschüre resultierend aus der Masterarbeit von Irina Dallo
Transdisciplinarity Lab, ETH Zürich

Einleitung

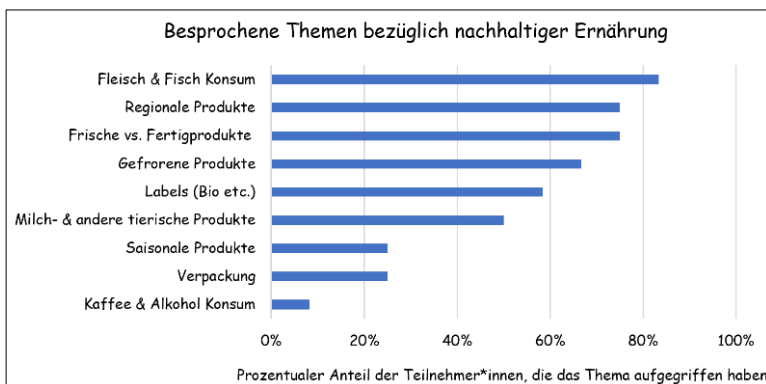
Wer kennt nicht auch die Situation nach einem stressigen Arbeitstag nach Hause zu kommen und zu merken, dass man noch gar nichts für den Nacht vorbereitet hat. Da man jedoch den freien Abend nutzen wollte, um mit der Familie Zeit zu verbringen, Sport zu treiben, mit einem alten Freund zu telefonieren oder im spannenden Krimi weiterzulesen, entscheidet man sich meist für ein schnelles Gericht wie beispielsweise Pasta mit einer Fertigsauce. Allenfalls findet man dazu noch ein frisches Gemüse im Kühlschrank, um die Mahlzeit abzurunden. Dieses Alltagsbeispiel zeigt auf, dass unsere Ernährung oft unreflektiert und zur Alltagsroutine geworden ist. Da für die Erreichung eines nachhaltigen Ernährungssystems sich jedoch auch die Ernährungsgewohnheiten verändern müssen, wurde mittels Fotoaufnahmen von Mahlzeiten das Esseverhalten einiger Bewohner*innen auf dem Hunziker Areal erfasst. Anschliessende Gruppendiskussionen zeigten zudem auf, was die Bewohner*innen mit Ernährung verbinden und welche Food-Initiativen es ihnen ermöglichen, umweltfreundliches Essverhalten umzusetzen.

Diese Broschüre dient als Dankeschön für die Teilnehmer*innen der Initiative «Foto-Food-Story». Zu Beginn sind die 10 goldenen Thesen aufgeführt, welche kurz und bündig zusammenfassen, was einer umweltfreundlichen Ernährung entspricht. Anschliessend werden die fünf ersten Thesen mit einem Fakten-Kasten und Impressionen aus der Fotoaufnahme und den Gruppendiskussionen genauer erläutert. Und zu guter Letzt folgt eine Übersicht zu den Werten, welche die Bewohner*innen mit Essen verbinden.

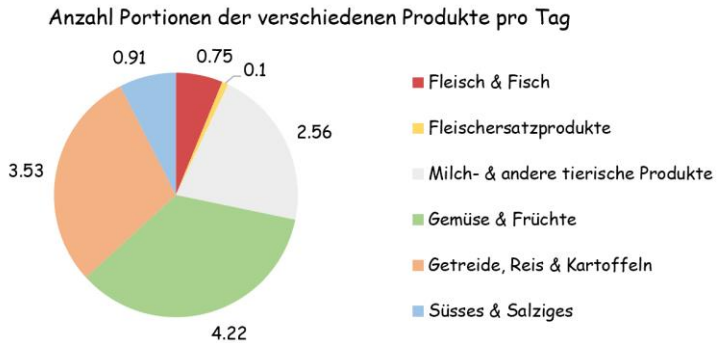
Die 10 goldenen Thesen für umweltfreundliche Ernährung⁴

1. So wenig Fleisch wie möglich essen.
2. Auch andere tierische Produkte (Milch/Eier) nur massvoll konsumieren.
3. Den Durst mit Leitungswasser löschen; Kaffee und Alkohol nur massvoll genießen.
4. Möglichst frische Zutaten verwenden und selten auf Fertigprodukte zurückgreifen.
5. Gemüse bzw. Früchte sind Bestandteil jeder Mahlzeit (min. 5 Portionen pro Tag).
6. Beim Kauf von Früchten und Gemüse am stärksten auf Saisonalität achten, danach auf Regionalität.
7. Bioprodukte bevorzugen.
8. Nur so viel konsumieren, wie man braucht.
9. Lebensmittelabfälle reduzieren, indem man z.B. vorausschauend einkauft, abgelaufene Lebensmittel nur dann wegwirft, wenn sie wirklich abgelaufen sind und Essensreste verwertet.
10. Sich an Projekten der solidarischen Landwirtschaft beteiligen und entsprechend seltener im Supermarkt einkaufen.

In der Graphik ist zu sehen, welche Themen während den Gruppendiskussionen aufgekommen sind. Man sieht, dass das Bewusstsein bezüglich der Umweltbelastungen verschiedener Produkte bereits stark ausgeprägt ist.



Zusammensetzung der Mahlzeiten am Hunziker Areal



In der oberen Graphik ist die Anzahl Portionen der verschiedenen Lebensmittel dargestellt.

Wie man sieht, ist der Konsum von **Gemüse & Früchten** mit ungefähr 4.2 Portionen am höchsten. 90.47% aller gegessenen Gemüse & Früchte waren zudem saisonal, was einen guten Beitrag zur Reduktion der Umweltbelastungen leistet. Dies könnte während den Wintermonaten jedoch anders aussehen.

Der Konsum von **Getreide, Reis & Kartoffeln** ist mit einem Wert von rund 3.5 Portionen pro Tag am zweithöchsten und höher als der schweizerische Durchschnitt. Dies lässt sich durch die Tatsache erklären, dass viele Teilnehmerinnen Kinder hatten und diese während den Diskussionen erwähnten, dass, seit Kinder im Haushalt sind, die Mahlzeiten sehr Kohlenhydrat-lastig geworden sind (typischer Kinderfood wie Pasta, Wähe, Pizza etc.).

Milch- & andere tierische Produkte waren oft Bestandteil des Frühstücks (Milch & Joghurt im Müesli), wobei durch Ersatzprodukte wie Hafermilch etc. deren Konsum reduziert werden könnte.

Der **Fleischkonsum** ist im Vergleich zum Schweizer Durchschnitt leicht geringer, aber höher als die von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung empfohlene nachhaltige Menge von 0.36 Portion pro Tag (entspricht 2-3 Mal Fleisch pro Woche). Zudem werden oft nur die besten Stücke verzehrt, weshalb eine bedeutende Menge verschwendet wird.

Fleischkonsum reduzieren

Rund **60 kg** Fleisch- & Fischprodukte werden jährlich in der Schweiz pro Person konsumiert.²

Neben ethischen Beweggründen den Fleischkonsum zu reduzieren, kann auch der Umweltgedanke eine Rolle spielen, da die Fleischproduktion die höchsten Umweltbelastungen (e.g. Treibhausgase, Energieverbrauch) verursacht.³



"Es war jedoch sehr interessant, da ich während der Fotoaufnahme gemerkt habe, dass ich sehr viel Fleisch esse."

"Wir essen eher viel Fleisch, vor allem mein Mann ist ein Fleischtiger. Die Kinder mögen Würstli, ich ehrlich gesagt auch. Ich könnte aber auch mit weniger Fleisch auskommen, aber es ist einfach praktischer, wenn mein Mann und ich das Gleiche essen, da ich sonst drei verschiedene Gerichte zubereiten muss."



"Also ich habe inzwischen, schon abgespeichert: Fleisch gleich von innerhalb von kurzer Zeit grosse Belastung, wegen der Produktion, Haltung und dem Rest."

"Wenn ich Fleisch kaufe, schaue ich, dass es aus der Schweiz und aus Biohaltung ist."

Tierische Produkte (Milch, Eier etc.) massvoll konsumieren

Rund 250 kg Milchprodukte werden in der Schweiz jährlich pro Person konsumiert.²

Mehr als 40% der gesamten Umweltbelastungen des Ernährungssektors macht der Konsum von Fleisch-, Fisch- und Milchprodukten aus.²



"Und wegen der Milch von vorher. Also ich bin nicht vegan, ich esse Joghurt, Quark, Butter und Käse. Aber wenn man ganz genau sein will, dann dürfte man das alles auch nicht essen."

"Aber bei den Eiern haben ich mich schon auch noch gefragt. Veganer essen diese ja auch nicht und was, neben der Brutalität gegenüber den Hühnern, wohl noch einen anderen Grund hat."



"Und Käse ist ja auch so eine Sache. Ich liebe Käse über alles, es gibt nichts Besseres als Käse. Und deshalb vegan, das wäre für mich ganz schwierig."

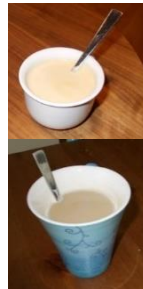
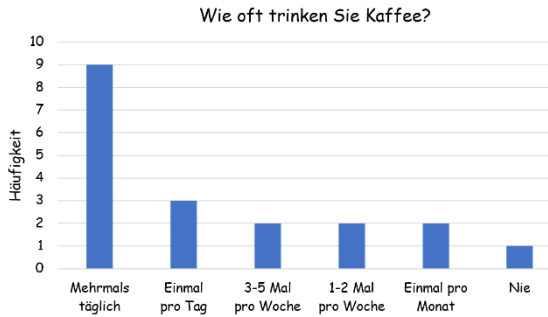
"Also beim Käse ist es schon schwierig. Da möchte ich nicht darauf verzichten. Aber wenn man es herunterbricht, ist es ganz klar auch heikel für die Umwelt. Ich will jetzt nicht sagen, dass man ein schlechter Mensch ist, aber es ist mir bewusst. Ich denke darüber nach."



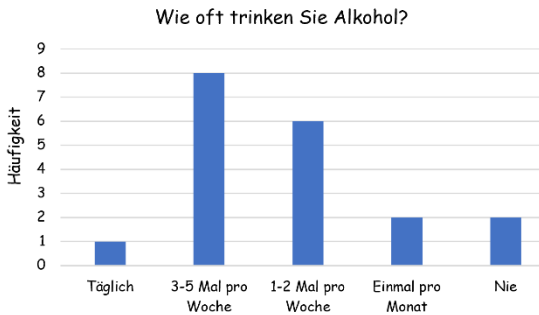
"Ja bei den Eiern ist es klar, dass man nur solche von guter Haltung nimmt. Aber bezüglich der Umweltfreundlichkeit weiss ich nicht recht. Ist wahrscheinlich, ich weiss es nicht, keine Ahnung."

Leitungswasser trinken/ Kaffee & Alkohol massvoll geniessen

Genussmittel wie Kaffee, Schokolade und teilweise Alkohol werden mit dem Flugzeug importiert. Bei einem Verzicht dieser Genussmittel könnten im Bereich Ernährung bei der Umweltbelastung **19%** und bei der CO₂-Emission **10%** eingespart werden.³



Der Konsum von Kaffee und Alkohol auf dem Hunziker Areal und des Schweizer Durchschnitts ist relativ hoch und das Bewusstsein bezüglich deren Umweltauswirkungen eher gering.



Frische Zutaten verwenden/ Fertigprodukte reduzieren

Frisch zubereitete Mahlzeiten weisen im Vergleich zu Fertigprodukten eine bis zu **35%** geringere Umweltbelastung auf.⁵



"Und ich habe mich gefragt bei den Sachen, die bereits fertig sind, wie Farmerstengel und Müsli, die man einfach nehmen und essen kann, wie es mit der Umweltfreundlichkeit aussieht. Es ist ja nicht einfach ein rohes Rüebl. Ich habe mich schon auch gefragt, wie viel ist da noch drin, was ich nicht weiss, oder wo ist der Zucker her. Wo sind die tiefgekühlten Beeren her. Ich habe wirklich keine Ahnung und ich habe das Gefühl, bei den Fertigsachen ist es sehr schwierig abzuschätzen, wie umweltfreundlich diese wirklich sind."



"Und ich probiere auch alles frisch zu kochen. Keine Konservierungsmittel, weshalb ich auch das Brot selber backe."

"Und die andere Mahlzeit ist eine selbergemachte Pizza. Das gibt es bei uns noch oft und deshalb habe ich mir gedacht, man kann die Umweltfreundlichkeit noch abschätzen."

"Das ist Reis mit Erbsen und einem speziellen Gemüse, beides aus dem Garten. Ich kannte dieses Gemüse früher nicht, schmeckt aber wie Zwiebeln einfach mit einem scharfen Nachgeschmack. Passt zu vielen Rezepten."

Gemüse & Früchte sind Bestandteil jeder Mahlzeit

Die Schweizer Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.¹



Zum Frühstück...



Zum Mittagessen...



Zum Abendessen...



Snacks...



Snacks...



Saisonalität und Regionalität

Beim Kauf von **1 kg** Spargeln aus Kalifornien im Februar, kauft man **5 Liter** Erdöl mit dazu, wohingegen 1 kg Spargeln aus der Schweiz im Mai nur **0.3 Liter** ausmachen.⁷

Saisonales und regionales Gemüse & Früchte weisen eine **75% geringere** Umweltbelastung auf.⁶



"Ich habe als umweltfreundliche Mahlzeit Krautstiel, welches wir vom Gemüse-Abo «Querbeet» beziehen. Vielleicht kennt das jemand. Sie bringen uns alle zwei Wochen regionales und saisonales Bio-Gemüse."

"Ich habe mir einfach überlegt, dass umweltfreundlich bedeutet, wenn es nahe bei mir produziert worden ist und ich auch weiss wo."



"Ich achte mich schon, von wo die Sachen kommen und sie sind nicht von der anderen Seite der Welt."

"Ich habe eine Mahlzeit ausgesucht, wo ich beim Markt einkaufen war und gehofft hatte, dass es okay ist."

"Ich habe das Gefühl, es ist wichtig, dass es saisonal ist."

"Ich weiss es gar nicht, was wann Saison ist, da man immer alles überall erhält."

Was verbinden die Bewohner*innen mit Essen ...

"Essen ist auch **Routine** auf eine Art. Um dieses Bild mit dem Chili gleich zur Hand zu nehmen. Wir haben es immer unterschiedlicher gekocht. Am Anfang haben wir es nur mit Hackfleisch, dann haben wir das Quornhackfleisch ausprobiert und haben gefunden, es schmeckt eigentlich noch gut, aber vielleicht trotzdem noch ein bisschen vom Fleischgeschmack, weshalb wir es damit gestreckt haben. Mittlerweile haben wir uns an den Geschmack ohne Fleisch gewöhnt. Wir haben es, so wie es uns schmeckt und so wie es uns Spass macht, umgestellt."



"Und ich habe das Gefühl, mit der Zeit **kumuliert sich das Auseinandersetzen** mit Gemüse, Fleisch, Milch usw. und irgendwann ist der Punkt erreicht, wo ich denke, weisst du was, jetzt gehe einfach in den Migros und kaufe, was ich will. Und darum habe ich das Gefühl, haben wir uns auf paar Themen beschränkt."

"Und das andere Foto habe ich genommen, wegen den schönen Farben. Die Früchte des Desserts sind auch drauf mit ein wenig Sauerrahm. **Einfach schön**. Ich muss sagen, **ich esse gerne und ich koche auch sehr gern**. Von dem her, muss es nachher auch schön aussehen."



"Also etwas, was mir beim Gespräch nochmals aufgefallen ist, ist, dass man sich einfach fragen muss, **was einem wichtig ist** und wo tut man wie viel investieren. Von **Geld, Zeit** usw. und das finde ich in der heutigen Zeit schwierig."

"Nebenbei noch zusätzlich arbeiten, ich arbeite so schon genug und bin viel unterwegs und das wäre **too much**."

"Viele Sachen, zum Beispiel der Wochenmarkt, denn es 1-2 Wochen lang gab, da war das Problem, dass es **zu teuer** ist. Viele dieser Angebote sind zu optimistisch. Vielleicht entspricht der Preis wirklich dem, wenn man die Produkte fair produziert. Aber man erschrickt im ersten Moment."



"Und auch aus meiner **Kindheit** habe ich **Erinnerungen** daran. Ich komme ursprünglich aus Süditalien und Bohnen waren immer ein wichtiger Bestandteil des Essens."

"Die Suppe ist für mich unschlagbar. Es ist sehr **schlicht**, das muss ich zugeben, wo man nicht stundenlang darüber nachdenken und kochen muss."



"Es sind alles **gesunde** Mahlzeiten."

"Heute ist man sich anderes gewohnt. Alles muss schnell gehen, man muss spontan entscheiden können und man plant weniger. Und dann sind drei Minuten schon ein **grosser Aufwand**. Früher wurde dies gar nicht so hinterfragt."

"Manchmal, ist es furchtbar **kompliziert** und man macht sowieso alles falsch, mit oder ohne Anstrengung."

Der Einfluss unserer ...

... sozialen Umwelt

"Was sich auch geändert hat, dass **seit mein Sohn geboren ist**, achte ich mich noch mehr darauf, was ich kaufe. Vor allem in der Anfangsphase, wenn sie noch klein sind, sollte man möglichst alles Bio kaufen."

"Oft gibt es Pasta, Fischstäbli, selbstbelegte Pizza, Brätchügeli, Wähe, Omelette, Ravioli, immer Salat (für mich) und etwas Rohgemüse (für die Kinder), typischer **Kinderfood** halt."



"Da habe ich häufig erlebt, dass sie es beschämt finden, wenn sie meinten: ja es muss nicht immer Bio sein, das ist ja schon ein wenig teuer. Aber völlig klar, der **soziale Druck** lastet auf einem, weil ich glaube, man geht wie davon aus, dass man hier Bio-Sachen einkauft."

"Und das Andere ist, dass mir aufgefallen ist, dass sich mein Essverhalten verändert hat, seit ich hier wohne. Ja, das finde ich noch eine schöne Quintessenz, dass man über gewisse Dinge **beginnt nachzudenken**, die Andere initiieren."

"Ich finde es schön auf dem Hunziker Areal, dass es so **viel Raum** gibt, sich damit zu beschäftigen, und ich habe das Gefühl, dass eine gute Mitte getroffen wurde, dass man es kann, wenn man will, oder es lassen kann, wenn man nicht will."



"Wichtig ist auch, **Bewusstsein für Kinder zu schaffen**. Der Knabe (5) weiss beispielsweise, was aus dem Garten kommt und isst nur die Tomaten vom Balkon."

"Für uns hat es etwas ausgemacht hier zu sein, weil die **Themen präsent sind** und man hat das Gefühl, dass noch andere da sind, die sich auch Gedanken machen."

"Es ist ein gewisser Kreis im Quartier, der sich **gegenseitig beeinflusst**. Und dann gibt es, ich würde sagen einen Drittel, der total anders tickt."

... physischen Umwelt

"Was ich probiere zu machen, ich gehe auch auf den **Markt**. Und was ich auch mache, was nicht Bio ist, glaube ich, aber auf dem Nachhauseweg fahre ich mit dem Velo einen kleinen Umweg und kaufe bei einem **Bauernhof** die Sachen ein."

"Darum habe ich als umweltfreundliche Mahlzeit die Zucchini genommen aus unserem **Garten**. Bei dieser habe ich mir gedacht, die ist clean."

"Durch «Meh als gmües» habe ich **neue Gemüsesorten kennen** gelernt, die ich im Laden nie gekauft hätte. Obwohl man die Einen beim ersten Mal nicht wirklich mochte, hat man sie mit jedem Mal lieber bekommen. Ich pflanze jetzt auch selber Gewürze wie beispielsweise Basilikum auf dem Balkon an. Wir haben eine Wohnung in der perfekten Lage."



... macro-level Umwelt

"Ich habe das Gefühl, wenn man **auswärts** im Restaurant isst, was bei mir einmal in der Woche vorkommt, dann ist es noch **unkontrollierbarer**. Dann, habe ich das Gefühl, kann ich es noch weniger abschätzen, weshalb ich dann einfach irgendetwas esse."

"Aber es ist ja auch ein rechter **Trend**, dass die Restaurants darauf schauen, woher sie die Sachen haben und was sie machen. [...] Deshalb ist es vielleicht nicht immer nur tragisch."

"Ich kaufe die Eier immer auf dem Markt bei der Familie, die so viele Eier verkauft. Und dann habe ich mit dem einen Verkäufer darüber geredet, da meine Kinder in der **Schule eine Studie** über die verschiedenen Eier und die Haltung der Hühner gemacht haben. Und dann hat die Familie schon gesagt, dass ein Huhn nicht lange Eier legt. Und dann ist die Frage, was man vorher und nachher mit diesen macht. Also ich habe das Gefühl, sie machen es ok, aber so ein Huhn tun sie nicht essen, so ein Legehuhn. Es ist dann nicht fein, um in die Suppe zu tun, also sprich, es geht dann hops. Nur zwei bis drei Jahre legen sie Eier und dann sind sie nicht mehr gut."

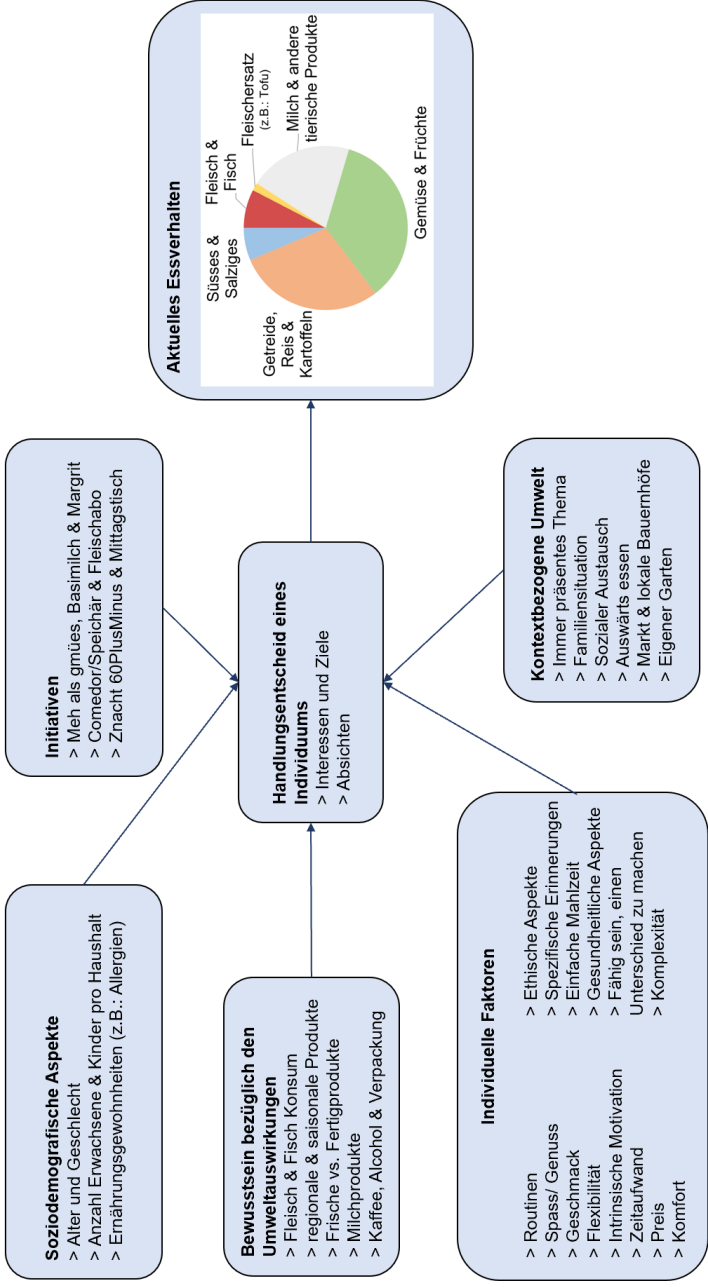
Zusammenfassung

Unsere Essgewohnheiten sind geprägt von verschiedenen Faktoren. Das soziale Umfeld, die lokalen Einkaufsmöglichkeiten, die vorhandenen Aktivitäten und die persönlichen Vorlieben bestimmen unser Essverhalten. Dank des Engagements einiger Bewohner*innen war es möglich einen ersten Einblick in die Essgewohnheiten zu erlangen und die vorhandenen Einflussfaktoren zu bestimmen (siehe Übersichtsgrafik auf der nächsten Seite). Das Kuchendiagramm in der rechten Box entspricht der durchschnittlichen Zusammensetzung einer Mahlzeit der Teilnehmenden und die Ausführungen in den anderen Kästchen den identifizierten Faktoren, die einen Einfluss auf das Essverhalten haben.

Die gewonnen Erkenntnisse werden zukünftig ebenfalls für das Projekt "Nachhaltiges Verhalten fördern" genutzt, um den Erfolg der initiierten Food-Initiativen zu evaluieren und das Ernährungssystem des Hunziker Areals nachhaltig weiterzuentwickeln.

Nochmals ein herzliches Dankeschön an alle, die voller Elan zur Initiative «Foto-Food-Story» beigetragen haben.

Vorhandene Einflussfaktoren, die unser Essverhalten bestimmen



Weitere Fakten zum Ernährungsbereich

"Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel zwischen Feld und Teller gehen verloren oder werden verschwendet. Dies entspricht der Ladung von rund 140'000 Lastwagen, die aneinandergereiht eine Kolonne von Zürich bis Madrid ergeben würden."⁹



"Eine durchschnittliche Schweizer Familie gab laut dem Bundesamt für Statistik 1945 rund 36% und 2012 kaum noch 7% der Haushaltsausgaben für die Ernährung aus. Da stellt sich die Frage, was uns das Essen heute wert ist und wo wir Prioritäten setzen."⁹

"Damit eine Hochleistungskuh jährlich ihre 10'000 oder mehr Kilogramm Milch liefern kann, braucht sie zusätzlich viel Kraftfutter. Zum Beispiel Soja: Die Schweiz importiert heute 10-mal mehr Soja als 1990. Schätzungsweise 41% davon werden an Rinder und Kühe verfüttert, hauptsächlich an Milchkühe."⁹



"Empfohlen wird von der Schweizer Gesellschaft für Ernährung (SGE) nicht öfters als 2-3-mal Fleisch pro Woche zu essen. Um Lebensmittelverschwendung, hohe Schlachtraten und Importe zu verhindern, ist es sinnvoll, dass auch günstigere Fleischstücke wie Voressen, Hackfleisch oder Pouletflügel auf den Teller kommen."⁹

"Ein neuer Geschmack muss etwa 10- bis 15-mal, verteilt über einige Monate, probiert werden, bis man sich an ihn gewöhnt hat."⁹

"Rund die Hälfte der bepflanzbaren Fläche der Erde wird inzwischen landwirtschaftlich genutzt. Und 80 Prozent dieser Fläche wird für die Fleischproduktion verwendet, um Rinderherden darauf weiden zu lassen oder um Futterpflanzen für Tiere zu produzieren."⁸



"Ein vegetarisches Gericht belastet das Klima im Durchschnitt dreimal weniger als ein Gericht mit Fleisch."⁹

"In Zentralamerika wurden innerhalb der letzten 40 Jahre 40% des gesamten Regenwaldes gerodet bzw. abgebrannt, hauptsächlich um Weideland oder Futtermittel zu erhalten."⁸



Literatur

- 1) BLV. (2017). *Geniessen und Gesund bleiben: Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024*. Retrieved from https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/8C/8CDCD4590EE41ED795B051FA278AE1D2.pdf
- 2) Bundesamt für Statistik. (2018). *Landwirtschaft und Ernährung - Taschenstatistik 2018* (Statistik der Schweiz No. 871-1800) (p. 36). Schweiz: Bundesamt für Statistik. Retrieved from <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/landforstwirtschaft/ernaehrung.assetdetail.5287762.html>
- 3) Jungbluth, N., Itten, R., & Stucki, M. (2012). *Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale*. ESU-services Ltd. Retrieved from <http://www.esu-services.ch/projects/iaa/>
- 4) L'Orange Seigo, S., & Probst, M. (2017, June). 10 Thesen zu umweltschonender Ernährung.
- 5) Schmidt Rivera, X. C., Espinoza Orias, N., & Azapagic, A. (2014). Life cycle environmental impacts of convenience food: Comparison of ready and home-made meals. *Journal of Cleaner Production*, 73, 294-309. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.01.008>
- 6) Stoessel, F., Juraske, R., Pfister, S., & Hellweg, S. (2012). Life Cycle Inventory and Carbon and Water FoodPrint of Fruits and Vegetables: Application to a Swiss Retailer. *Environmental Science & Technology*, 46(6), 3253-3262. <https://doi.org/10.1021/es2030577>
- 7) WWF Schweiz. (2016). Factsheet: Umweltgerecht essen - der Erde zuliebe. Retrieved from <https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2017-09/2016-06-lehrmittel-faktenblatt-ernaehrung.pdf>
- 8) WWF Schweiz. (2018). Ernährung - Essen verbindet uns alle. Retrieved September 21, 2018, from <https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/ernaehrung-essen-verbindet-uns-alle>
- 9) Zschaber, C. C., Mohler, M., & Rytz, T. (2016). *Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche* (No. 3). Fourchette verte Schweiz. Retrieved from https://www.radix.ch/files/3VWNYPT/fv_at_brochure_de_web.pdf