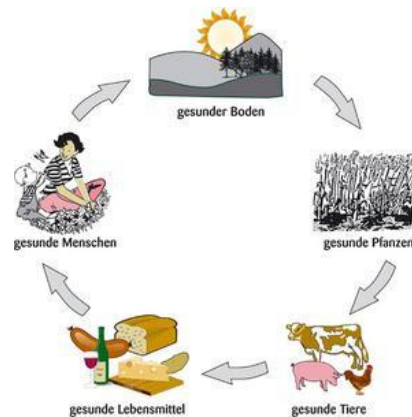
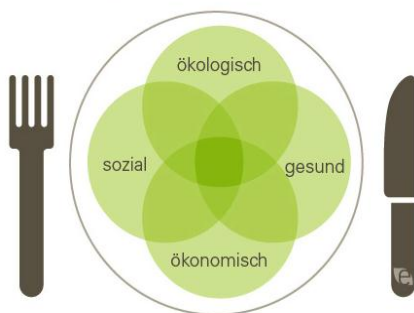


Nachhaltig essen

Nachhaltigkeit ist eine Art der Ressourcen-Nutzung, bei dem die Bewahrung der Stabilität und der natürlichen Regenerationsfähigkeit des jeweiligen Systems im Vordergrund steht.



NACHHALTIGE ERNÄHRUNG
Nährhaft und lecker



Demnach berücksichtigt nachhaltiges Essen und Trinken neben einer attraktiven und abwechslungsreichen Speiseauswahl, hohe umwelt- und klimafreundliche, aber auch kulturelle und soziale Standards.

Mit dem Einkauf von **saisonalen Früchten und Gemüse aus der Region (CH)** wird bereits ein wesentlicher Beitrag (u.a. siehe Rückseite) dazu geleistet. Diese Produkte werden reif geerntet, frisch verkauft, bringen Abwechslung auf den Teller und schonen die Umwelt. Deshalb ist es wichtig, die Saisonwechsel in der Menüplanung, auch beim Z`nüni und Z`vieri!, zu berücksichtigen! Zum Beispiel bei Gemüse steht je nach Saison folgendes Angebot zur Verfügung:

Wintervariante von Mitte November - April

- Gemüse: orange und gelbe Rüebli, Kürbis, Rosenkohl, Kabis, Kohl, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Randen, Schwarzwurzeln, Sellerie
- Blattsalate: Chinakohl, Chicorée, Nüsslisalat, Zuckerhut (bis Januar)

Frühlingsvariante Mai - Juni

- Gemüse: Kefen, Erbsen, Lattich, Blumenkohl, Kohlrabi, Krautstiel, Lattich, Spinat, Spargeln
- Blattsalate: diverse Blattsalate, Eisberg, Radieschen

Sommervariante Juli - Mitte November

- Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Fenchel, Gurken, Kohlrabi, Krautstiel, Lattich, Lauch, Peperoni, Rüebli, Sellerie, Spinat, Tomaten, Zucchetti, Zuckermais
- Blattsalate: diverse Blattsalate, Eisberg, Endivien

Tipps zur/m nachhaltigen Planung und Einkauf:



- Zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen.
- Saisonale und regionale Nahrungsmittel bevorzugen, Produktion w. m. mit erhöhten ökologischen oder tierfreundlichen Auflagen.
- Milchprodukte, Eier und Fleisch aus der Schweiz kaufen, Produktion w. m. mit erhöhten tierfreundlichen Auflagen.
- Herkunft und Produktion von Importprodukten kritisch hinterfragen, Produkte aus Ökologischer, sozialverträglicher und tierfreundlicher Produktion bevorzugen.
- Keine eingeflogenen Lebensmittel kaufen.
- Viele frische Produkte, möglichst wenig Tiefkühlware und keine Konserven in Dosen verwenden (Ausnahme: Pelati).
- Verarbeitete Produkte nach Produktionsart und Inhaltsstoffen begutachten und selten einsetzen.
- Maximal drei Mal pro Woche Fleisch essen.
- Leitungswasser dem Mineralwasser in Flaschen vorziehen.
- Produkte mit (aufwändiger) Verpackung meiden, Abfall korrekt trennen und entsorgen.