



Welternährungstag 2022
STÄDTE - TREIBER FÜR NACHHALTIGE ERNÄHRUNG
 13-16 Oktober 2022
 Genf | Basel | Zürich
 www.welternahrungstag.ch

green topf projects

zhaw
 Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Essgewohnheiten ändern – von der Theorie zur Praxis und wie wir Wissen und Tun zusammenbekommen

Christine Brombach ZHAW
 Franziska Stöckli Greentopf Projects

1

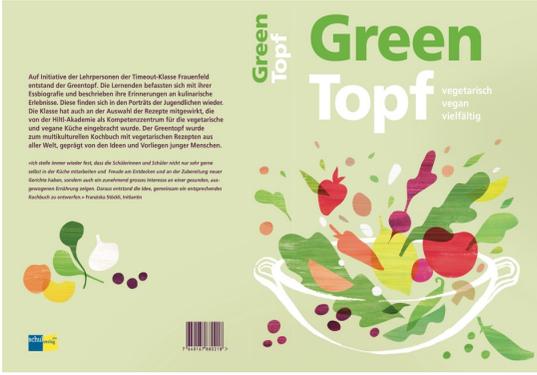


Franziska Stöckli

zhaw Life Sciences and Facility Management

- Initiantin «Greentopf» (Kochbuch und Lehrmittel)
- Initiantin «Greentopf Projects» (Schul- und Bildungsprojekte)
- Primar- und Sekundarlehrperson
- Gastdozentin PHTG/PHSG/PHZH in den Bereichen WAH, Sonderpädagogik, Bildnerisches Gestalten, NaTech
- Kursleiterin Weiterbildungsprogramm Pädagogischen Hochschulen in den Bereichen WAH (Wirtschaft, Arbeit, Haushalt), Sonderpädagogik und Bildnerisches Gestalten
- Kursleiterin Schweizerische Lehrerfortbildungskurse SWCH im Bereich WAH
- ehemalige Filialeiterin bei der Hotelplan Swiss Group
- ehemalige Etat Managerin bei der Adur Werbung AG

2



green topf projects

Green Topf
 vegetarisch
 vegan
 vielfältig

Auf Initiative der Lehrgenossen der Thesaur-Klasse Frauenfeld entstand der Greentopf. Die Lernenden befassten sich mit ihrer Essbiografie und beschrieben ihre Einstellungen an kulinarische Erlebnisse. Diese flossen sich in den Porträt der Jugendlichen wieder. Die Klasse hat auch an der Auswahl der Rezepte mitgewirkt, die von der Hiltl Akademie als Kompetenzzentrum für die vegetarische und vegane Küche eingereicht wurde. Der Greentopf wurde zum multikulturellen Kochbuch mit vegetarischen Rezepten aus aller Welt, geprägt von den Ideen und Vorlieben junger Menschen.

Ich finde immer wieder Zeit, dass die Schülerinnen und Schüler nicht nur sehr gerne selbst in der Küche mitarbeiten und Freude am Kochen sind an der Zusammenkunft Freude haben, sondern auch ein zunehmendes grosses Interesse an einer gesunden, ausgrenzen Ernährung zeigen. Darum entstand die Idee, gemeinsam ein ansprechendes Kochbuch zu erstellen. Franziska Stöckli, Initiatorin

3



Partnerschaften

Hiltl Akademie

- Kompetenzzentrum für gesunden vegetarischen und veganen Genuss (Weiterbildungen und Kochkurse)
- ältestes vegetarisches Unternehmen der Welt seit 1898 (Guinness World Records) mit multikultureller Küche sowie einem Team aus 70 Nationen
- Herausgeber von diversen Kochbüchern für Kinder und Erwachsene

Schulverlag plus AG

- Etablierter Lehrmittelverlag für die gesamte Deutschschweiz
- Herausgeber des Schweizer Kochbuchklassikers «Tiptopf»
- Interkantonales Lehrmittelprojekt «Das WAH-Buch»

4

Greentopf Projects

- Vision von Projekten
- ganzheitliche Betrachtung rund um das Thema Essen, Nahrungszubereitung, Ernährungsformen, Konsum, Klima, Gesundheit, Bewegung, Wohlbefinden...
- kreative Auseinandersetzung erfolgt mit Kindern und Jugendlichen aller Altersstufen unter Miteinbezug der ganzen Klasse und Schule, Experten, Organisationen, Partnern aus den jeweiligen Fachgebieten
- Transfer in die Familien und den Privathaushalt



5

Greentopf Projects

Genannte Ideen widerspiegeln sich in sämtlichen nachfolgenden Bereichen des Lehrplan 21

- Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)
- Gestalten
- Bewegung und Sport
- Medien und Informatik
- Berufliche Orientierung
- Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)
- Überfachliche Kompetenzen



6



Christine Brombach



- Ernährungs- und Haushaltswissenschaften Giessen (Diplom)
- Knoxville, TN (USA), Manhattan KS (USA), M.Sc.
- Promotion in Giessen
- Seit 2007 an der ZHAW Wädenswil

Forschungsschwerpunkte: Consumer Science, Planetary Health, Ernährung im höheren Lebensalter, Essverhalten, Essalltag, Esskultur, Essbiografie

Aktuelle Projekte: (Auswahl)

- Wertschätzung von Lebensmitteln
- Culinary Practices zusammen mit Franziska Stöckli
- Essen der Zukunft (EssZuk-Studie)
- EU Projekt ValuSect (Insekten)
- EU Projekt SmartAGE (Darm-Hirn-Achse, Einfluss auf kognitive Funktion im Alter)

7

Food impacts: one third of global GHG, land use, energy use, resource use







8

ipcc
INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE

Climate Change 2022
Impacts, Adaptation and Vulnerability
Summary for Policymakers

Working Group II contribution to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change

WGIII

Gefahr der Erderwärmung von 1.5°C auf 2.0°C

Zeitfenster bis 2030 um Kipping zu vermeiden

Derzeit: Wir laufen Gefahr in der Schweiz, die Klimaziele und das Pariser Abkommen nicht zu erreichen und auch nicht die 17 Nachhaltigkeitsziele!

9

zhaw

Vier von neun Belastungsgrenzen der planetarischen Ökosysteme sind bereits überschritten:

Klimawandel, Biodiversitätsverlust, Landnutzungsänderung sowie Phosphor- und Stickstoffkreislauf.

Die Überschreitungen werden überwiegend durch das Agro-Food-System verursacht.

10

Verschiedene Ansätze

EAT-Lancet Report: Planetary Health Diet

- Gesunde Ernährung, nach aktuellem Stand der Forschung
- Nachhaltige Lebensmittelproduktion: GHGE, LU, Wasserverbrauch, Stickstoff- und Phosphoreinsatz, Biodiversitätsverlust
- Ausgelegt auf 10 Mrd. Menschen
- **Konkreter Vorschlag: Mengen an Lebensmitteln**

Food Planet Health

<https://www.fao.org/press-releases/story/2021/09/10/eat-planet-health>

11

Ernährung aktuell

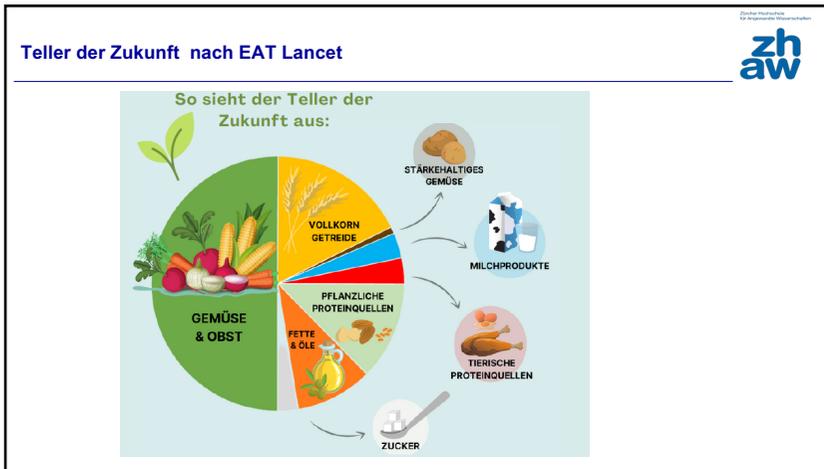
Empfehlungen der SGE

<https://www.sgs.ch/ichunddu/essenundtrinken/gesundlebensweise/lebensmittelauswahl/>

Tatsächlicher Verzehr – MenüCH

<https://www.bv.admin.ch/bv/derhome/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch/menu-ch-ergebnisse-ernaehrung.html>

12

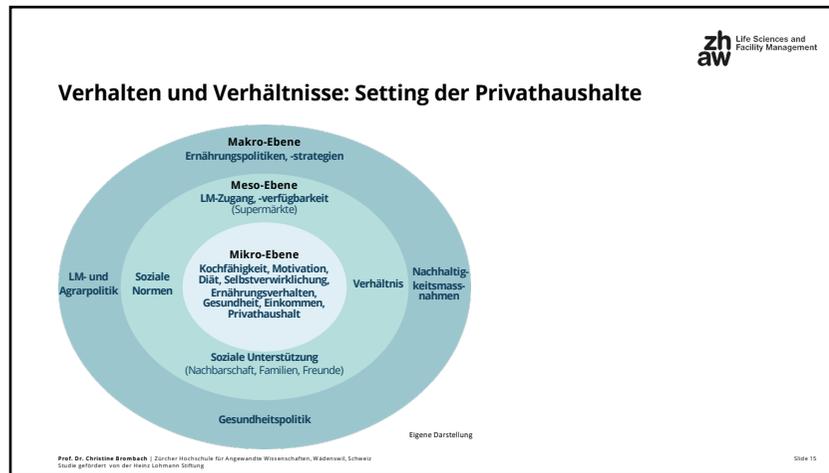


13

Essen als Gamechanger?

Wie gelingt das im Alltag?
Was braucht es dazu?
Wie lösen wir unsere Herausforderungen?

14



15

Damit Menschen ihr Verhalten ändern, braucht es...

⇒ Anknüpfungen an Verhältnisse (z.B. durch Nudging, Labeling)

⇒ Anknüpfungen an Verhalten (z.B. durch Culinary Practices)

16

Was meinen Sie:

- Wie viele Entscheidungen treffen Sie pro Tag in Bezug auf «Essen»?

240! (inkl. Trinken)

17

Worauf basieren unsere täglichen Entscheidungen?

Auf bewussten, expliziten Entscheidungen? Auf Intuitionen?

18

D. Kahnemann und die täglichen Entscheidungen

Wie treffen wir im Alltag Entscheidungen?

- Wir haben zwei Urteilssysteme: intuitiv und rational

ESSEN:

- Ein emotionales Thema
- Häufig intuitiv (repetitiv!)
- Essen ist immer situativ (holistisch)
- Wahl eher implizit
- Essen wird erlernt!

- Nudges können helfen; aber es braucht auch das individuelle Tun!

- => hierzu müssen wir die **Menschen im Privathaushalt ermutigen, stärken und befähigen, ihre Gestaltungsmöglichkeiten ihres Alltags zu nutzen und verantwortungsvoll etwas zu tun!**

19

Nudging

«„Nudging“ basiert auf der Idee, dass Menschen durch bestimmte Maßnahmen zwanglos zu bestimmten Verhaltensweisen oder Entscheidungen bewegt werden können, welche für sie selbst oder die Gesellschaft vorteilhaft oder wünschenswert sind. Durch einfache Änderungen in der Umwelt können so bestimmte Ziele erreicht werden.» (KErn, 2016,9)

Andere Begriffe: food environment, food ambience

20

Essen

- Ein emotionales Thema
- Häufig intuitiv (repetitiv!)
- Essen ist immer situativ (holistisch)
- Wahl eher implizit
- Essen wird erlernt!

- Nudges können helfen;
- es braucht **unbedingt dazu das individuelle Tun!**

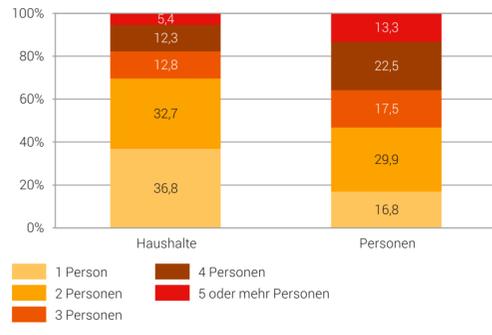
- => hierzu müssen wir die **Menschen im Privathaushalt ermutigen, stärken und befähigen, ihre Gestaltungsmöglichkeiten ihres Alltags zu nutzen und verantwortungsvoll etwas zu tun!**



21

Setting Privathaushalt: wir essen im Privathaushalt, mindestens täglich 1-2x

Haushalte und Personen nach Haushaltsgrösse, 2021



Haushaltsgrösse	Haushalte (%)	Personen (%)
1 Person	36,8	16,8
2 Personen	32,7	29,9
3 Personen	12,8	17,5
4 Personen	12,3	22,5
5 oder mehr Personen	5,4	13,3

3.9 Mio Privathaushalte in der Schweiz

Quelle: BFS – Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP) © BFS 2022



22

Entscheidungen als Lebensaufgabe und Sicherstellung
Daseinsvorsorge: das findet im Privathaushalt statt!

Wir entscheiden uns täglich, gerade auch im Privathaushalt, was, wie, wann, wieviel, wo...wir essen und trinken!

Unsere Entscheidungen haben immer auch **Konsequenzen** für andere Menschen und die Umwelt.



23

Daseinsvorsorge als Kernaufgabe der Privathaushalte

Daseinsvorsorge => Erwirtschaftung des Lebensunterhalt
=> Erhalt unserer Möglichkeiten

- Ausdruck des Seins und Bedürfnisbefriedigung,
- Sorgt auch für Belange zukünftigen Generationen.
- **Es geht dabei um die Stärkung des Privathaushalts und dessen Potenziale zur Selbstermächtigung!**
- **Essen und Verpflegung sind Teil der Daseinsvorsorge, praktisch dann umgesetzt als Culinary Practices**



24

Was passiert im Privathaushalt? Wie wird «Daseinsvorsorge» umgesetzt? 

- Ernährungsverhalten wird in Kindheit erlernt, meist im Privathaushalt.
- ABER: Was passiert, wenn praktische Kenntnisse nicht mehr erlernt werden?
- Daseinsvorsorge umfasst auch um die **praktischen Umsetzungen, Kenntnisse und Fähigkeiten der Alltagsgestaltung.**
- Die Culinary Practices sind Ausdruck der Alltagsgestaltung, der umgesetzten, praktischen, Daseinsvorsorge.
- Culinary Practices sind Wertearbeit und immer mit einer Haltung verknüpft

25

Culinary Practices 

ZIELE:

- Handlungskompetenzen, **praktische Daseinsvorsorge** zur Gestaltung des **Essalltags**
- Self Governance (Kennen, Können, Wissen)
- Reflektierte, verantwortliche Alltagsentscheidungen (innere Haltung)
- Gesunder und nachhaltiger Genuss
- Hilfestellung zur Ernährungstransformation

Wissen is(st) Governance!

Was braucht es dazu? => Greentopf als praktische Grundlage, für Culinary Practices zur Weiterentwicklung, wissenschaftsfundiert!

26

Welche praktischen Ansätze sehen wir im Bereich Ernährungstransformation? Was kann hier Culinary Practices beitragen? 

Zusammen mit Franziska Stöckli, Autorin Greentopf



Culinary Practices als Voraussetzung für Empowerment und Alltagsbewältigung (Daseinsvorsorge) z.B.:

- Auswahl von Lebensmitteln
- Vorstellung, welche Lebensmitteln wie verwendet und zubereitet werden
- praktische Kochkompetenzen und Umsetzungsfähigkeiten im Alltag
- praktische Kompetenzen der richtigen Lagerung, Zubereitung, Weiterverwendung
- Gesundheits- und Nachhaltigkeitsbezug
- Budgetierung und nachhaltiger Konsum
- Wertschätzung von Lebensmitteln
- Vermeidung von Food Waste
- ...

Slide 27

27

Einige kleine Umsetzungstipps im Alltag - Strategie der kleinen Schritte: 

1. Man kann bei Fleischgerichten (einen Teil des Fleisches) mit Fleischersatzprodukten ersetzen.
2. Immer erst das Gemüse auf den Teller legen, dann die Beilagen, dann die Eiweisskomponenten
3. Gemüse und Salate sollten auf dem Teller die Hälfte ausmachen.
4. Salatsauce lässt sich gut im Vorrat selbst herstellen und im Kühlschrank aufbewahren
5. Gemüse sollte die Hauptspeise sein, Fleisch, Fisch oder Wurst die Beilage
6. Es gibt viele regionale Anbieter von feinen Lebensmitteln aus der Region, auf dem Wochenmarkt zu finden oder einfach auch mal im Internet stöbern, was es alles an Lokalangeboten gibt
7. Vorkochen (Kettenkochen) am Abend ist eine ideale Möglichkeit, sich ein gesundes, feines, nach eigenen Vorstellungen Zubereitetes am nächsten Tag in die Schule oder auch zur Arbeit mitzunehmen.
8. Erbsen, Linsen und Bohnen sind die neuen Stars in der Küche, sie sind extrem vielfältig. Am Vorabend eingeweicht, sind sie schnell gar und lassen sich vielfältig zu Suppen, Salaten, Pasten, Beilage zubereiten
9. Nehmen Sie das Fahrrad oder den Öffentlichen Nahverkehr zu Einkaufen. Sie tun damit sich und der Umwelt etwas zugute!
10. Geniessen Sie das Essen und sind Sie dankbar dafür!



28



**Essen genussvoll, gesund, und
nachhaltig; nur so ist es
zukunftsfähig!**

Dazu tragen Culinary Practices bei!