

“Anders, besser Essen” – Ernährungsgewohnheiten ändern

Dialog im Quartier
Zürich isst nachhaltig

Kontakt: Dubravka Vrdoljak und Melanie Paschke

www.deinquartiernachhaltig.ch

mail@deinquartiernachhaltig.org



Universität Zürich
ETH Zürich
Universität Basel
Plant Science Center

Was ist Dialog im Quartier?

- Für die Quartier- und Stadtbevölkerung, um **nachhaltige Ernährungsgewohnheiten etablieren** zu können.
- Im Dialog mit anderen Quartierbewohner:innen in Veranstaltungen teilen wir unsere **Methoden und ändern Gewohnheiten**.
- Unsere Dialogreihen und Methoden:
 - Frühling 2021 in Zürich, GZ Buchegg + 3 Quartieranlässe
 - Herbst 2021 in Basel, Markthalle
 - Frühling 2022 in Zürich, GZ Riesbach + 6 Quartieranstaltungen
 - Herbst 2022 in Luzern

Dialog im Quartier





Universität Zürich
ETH Zürich
Universität Basel
Plant Science Center



Melanie Paschke

Dubravka Vrdoljak



Die Planerinnen & Moderatorinnen

Unsere Partner:innen

Aufwärmen

Notiere dir ein bestehende:s wöchentliche:s / tägliche:s,

Ritual

Zeremonie

Gewohnheit

Notwendigkeit

Denke dabei an deine Essgewohnheiten.

Bsp.: Ich lege los mit dem kochen und setze als 1. kochendes Wasser auf. Für einen Tee oder zum Kochen.



Ziele

Teilnehmende sollen eigene Ernährungsgewohnheiten reflektieren und verändern, um ein nachhaltiges Ernährungssystem zu unterstützen.

Zielgruppe: Quartier- und Stadtbevölkerung, Haushalte und Schulen



Wie sollen meine Ernährungsgewohnheiten in naher Zukunft aussehen?

Wir möchten Dich begleiten:

- Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin mit **einer Handlung** nach Hause geht, die sie oder er umsetzen kann und will.
- Entscheidungskriterien für die Wahl deiner Lebensmittel definieren.
- Gleichgesinnte finden.



Überlege Dir:
Was habe ich in den letzten 2 Tagen gegessen?
Vervollständige die Tabelle. Mengenangaben: 1 Portion, 1 K, 1 Scheibe, ½ Scheibe, 1 Schale, 1 Teller, Anzahl.

	Gemüse, Obst	Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	Eiweiss (pflanzlich & tierisch)
Morgens	2 Birnen		
Zwischenmahlzeit			
Mittags			
Zwischenmahlzeit			
Abend			

- Teile mit anderen:
- Was fällt mir auf? Wovon war ich überrascht?
 - Was esse ich besonders häufig?
 - Welche meiner Lebensmittel kosten mich besonders?
 - Wo machen meine Ernährungsgewohnheiten bereit?
 - Wo sehe ich für mich Spielraum für Veränderungen?
 - Was könnte ich durch andere, nachhaltigere Lebens
 - Bei welchen Lebensmitteln fällt es mir schwer, diese

DIALOG
IM QUARTIER



Nachhaltige Ernährung für den Planeten

Ernährungsgewohnheiten in Quartieren
begleiten und verändern.

mein Verhältnis zum Essen?
1. Kreise 5 Werte, die dir besonders wichtig

.....
.....
.....

ewohnheiten, die mir besonders wichtig ist,
ne Änderung meiner Essgewohnheiten nicht zu lässt?
ner Werte für mich ableiten?

richtig ist z. B. in der folgenden Form:
r Respekt vor der natürlichen Welt ist. Das heisst, dass
e (Mässigung aus Respekt vor der Natur). Ich mässige
mps kommen nur sehr selten auf den Tisch.»

ir deine Ernährungsgewohnheiten ableiten?

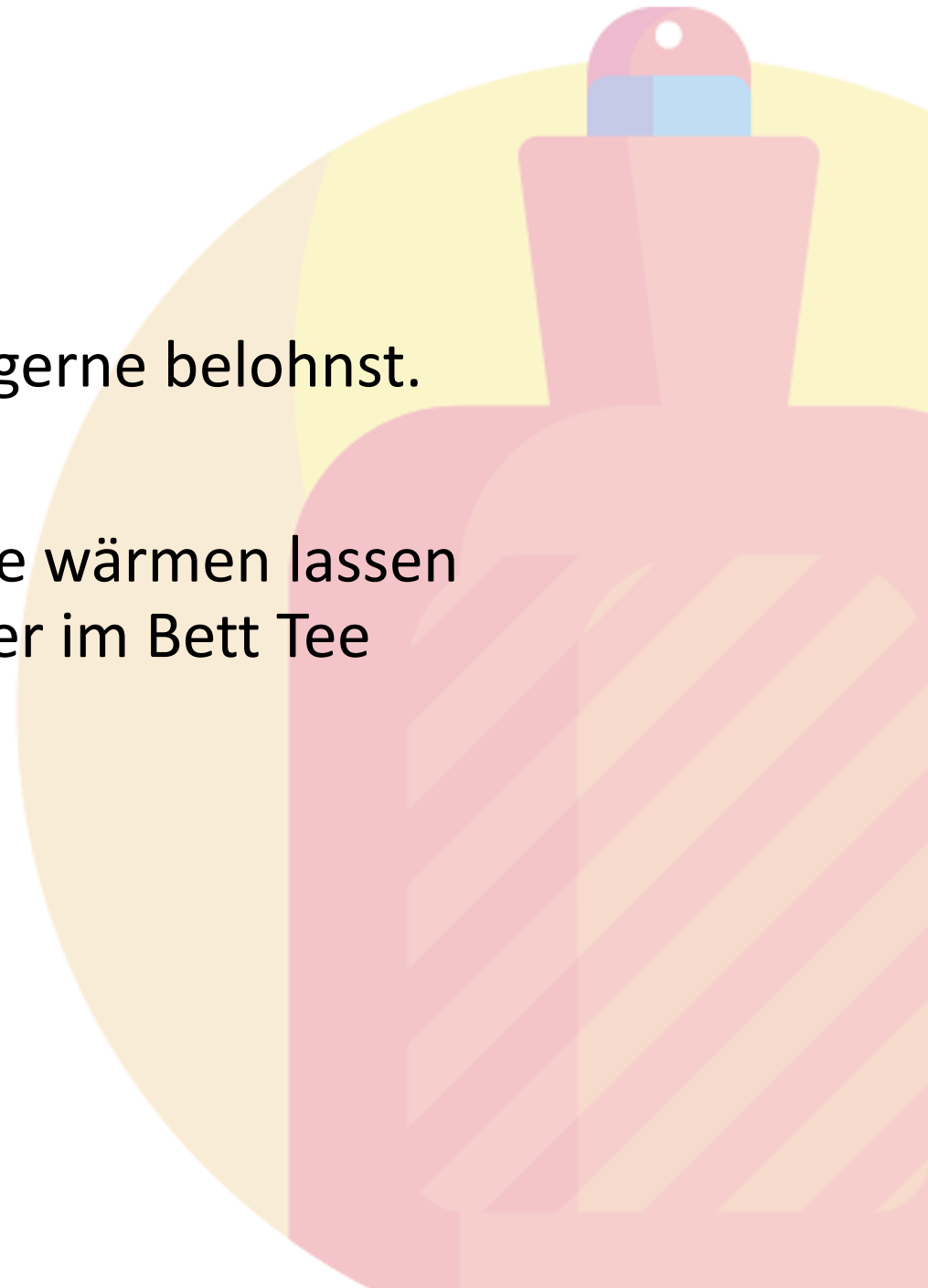


Warm bleiben

Überlege dir mit welcher Kleinigkeit du dich gerne belohnst.

Ob 5-Minuten sich das Gesicht von der Sonne wärmen lassen oder mit den Mitarbeiter:innen plaudern oder im Bett Tee trinken.

Notiere dir Deine Belohnungen.



Der Weg zum Handeln



Vorüberlegung

Absicht

Handlung

Gewohnheit

Es ist mir **wert-voll**, dass ich mich gesund und nachhaltig ernähre.

Ich weiss vieles ...

Ich weiss wie handeln...

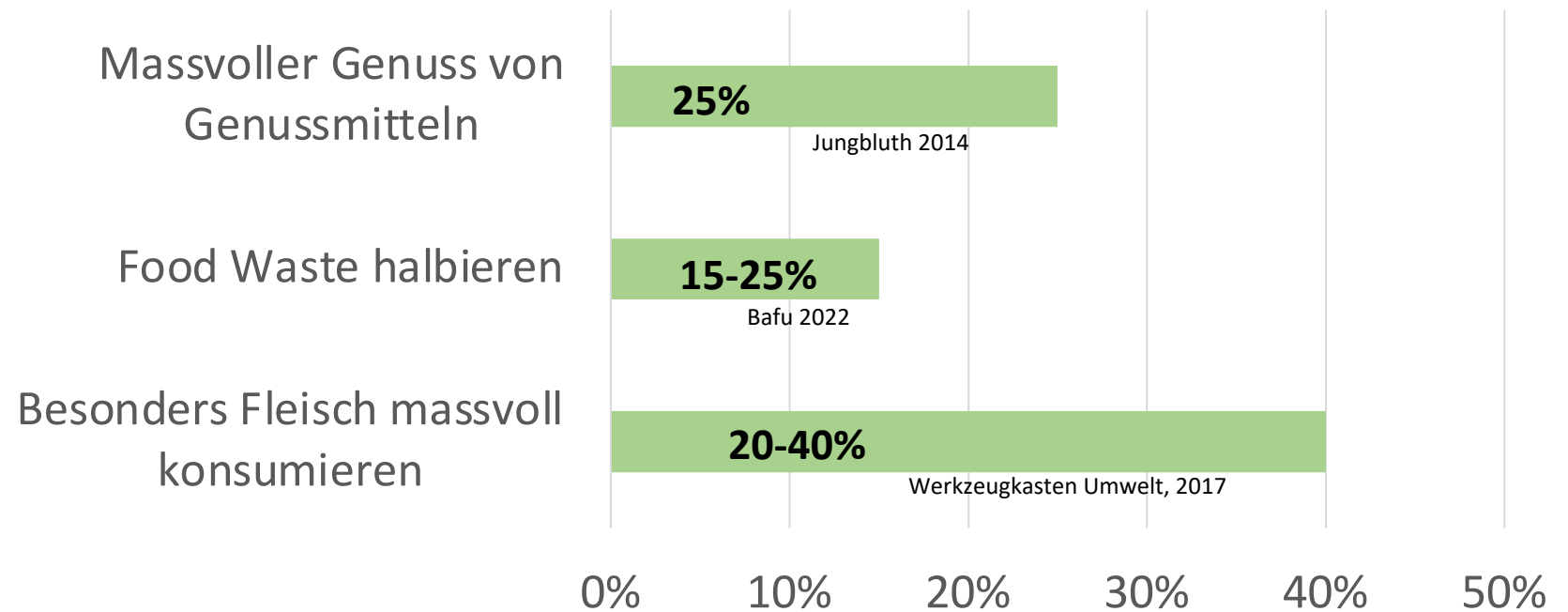
Ich handle.

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

Was sind die grössten Hebel bei Ernährungsentscheidungen auf die Umwelt?



Reduktionspotential Umweltauswirkungen durch Veränderungen unsere Ernährungsgewohnheiten



Workshop: Micro Habits + Brief an mich selbst

Wie schaffe ich neue Gewohnheiten?

Pläne scheitern oft, weil wir zuviel auf einmal wollen.

Wir sollten in kleinen Schritten denken, sogenannten Micro Habits, um neue Gewohnheiten besser zu verinnerlichen. Nach jedem Zwischenschritt hilft eine Belohnung die Micro Habits stärker zu verinnerlichen.

Deshalb knüpfen wir eine neue Gewohnheit an eine Bestehende und feiern diesen kleinen Schritt mit einer Belohnung.



Ich möchte mich
klimafreundlich
ernähren!

Ich schaffe ein Fach im meinem Kühlschrank für die LM die schnell gegessen werden müssen.

Ich kaue jeden Bissen 10 mal.
Ich esse langsamer und achtsamer.

Ich lege Computer und Handy weg wenn ich Lebensmittel zu mir nehmen!

Ich bestelle mir einen monatlichen Gemüsekorb und lerne jede Woche neues Gemüse kennen!

Ich ersetze 1 Grundnahrungsmittel (Pasta, Öl, Mehl, etc.) mit einem Bio Produkt!

Ich esse 2 mal pro Woche vegetarisch!

Ich besuche einen Wochenmarkt

Ich achte beim Einkauf auf die Herkunft der Lebensmittel!

Ich besuche Kochkurs zur pflanzlichen Ernährung!

Anstelle von Schokolade, esse ich ein selbstgemachten Hafer-Apfel-Guetzli.

Anstelle von meinem 3. Kaffee trinke ich einen Lupinenkaffee.

Brief an Dich selbst

- Wir senden dir den Brief in 2 Wochen zurück.
- Was hast Du Dir vorgenommen auszuprobieren?
- Welche Mikrohabit möchtest Du ändern?

**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(r)

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 dein(e)



Achtung, heiss!

Welche Neue kleine Ernährungsgewohnheit möchtest du gerne in deinem Leben einführen?

Schreib dir selber einen Brief mit deiner Ideen und platziere sie zwischen deiner bestehenden Gewohnheit und deiner Belohnung.

Ist die neue Aufgabe zu gross ist, mach einen kleineren Schritt daraus.

Z.B. Ich lege los mit dem kochen und setze als 1. kochendes Wasser auf. Für einen Tee oder zum Kochen. Ich möchte mich klimafreundlich ernähren und nehme mir vor gross zu kochen, damit ich weniger oft kochen muss und weniger Energie verbrauche. Zur Belohnung lade ich meine Mitbewohner:innen/ Mitarbeiter:innen ein, mit mir die Speisen zu teilen.



Liebe(r) M.

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...

Mehr Rezepte ausprobieren,
um die saisonalen Winter-
gemüse zu verarbeiten.
Ich integriere mindestens
2 neue Rezepte in meine Ernährung.

Herzlich dein(e) M.



Winterrettich, da
vom Gemüseabo
finde ich eine so
Gemüse, da es in
vom uns mag
Mit Rettich
nun etw
ist posi

Mehr Erfolge findet ihr auf unserer Website:
<https://deinquartiernachhaltig.org/erfolge/>

Fragen an uns?

Werde zur Multiplikator:in! Wir freuen uns über deine Kontaktaufnahmen!

mail@deinquartiernachhaltig.org



Kulturhof Hintermusegg

26.10.2022

Meine Ernährung,
mein gesunder Planet

PTTH:// Kunstpavillon

8.11.2022

Lokale Nahrungsversorgung
mitgestalten

PTTH:// Kunstpavillon

23.11.2022

Kollektiv und Digital:
Neue Einkaufs- und
Vertriebsmöglichkeiten

Laboratorium

14.12.2022

Essen ohne Food Waste



Universität Zürich
ETH Zürich
Universität Basel
Plant Science Center