



Serie «Nachhaltig leben»

Appetit auf Nachhaltigkeit

Im Referat «Appetit auf Nachhaltigkeit» erfahren wir von Danielle Cotten, Co-Geschäftsleiterin des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes (SKF), warum unsere Ernährung viel mit Umwelt, Klima und sozialer Gerechtigkeit zu tun hat. Wir haben ihr im Vorfeld einige Fragen gestellt.

Frau Cotten, der Schweizerische Katholische Frauenbund ist eines der grössten Frauen-Netzwerke in der Schweiz mit 120'000 Mitgliedern. Sie sind Co-Geschäftsführerin und haben den Vortrag ursprünglich für ihre Mitglieder konzipiert. Die Gemeinde Cham darf nun von diesem Angebot profitieren. Was ist Ihre Motivation, solche Themen anzusprechen?

Gemäss unserem Leitbild setzen wir uns für Frieden, eine gerechte Welt, eine solidarische Gesellschaft und die Bewahrung der Schöpfung ein. Mit dem Themenschwerpunkt Schöpfung und Wandel bieten wir dem Klimawandel die Stirn und suchen nach Möglichkeiten, uns für mehr Klimagerechtigkeit einzusetzen. Jeder Mensch kann einen Beitrag dazu leisten, um die Natur zu wahren – durch Handeln oder bewusstes Unterlassen. Jeder Beitrag zählt. Jeder Mensch, der im Kleinen, im Lokalen seinen Beitrag leistet, trägt zum Wandel und zur Bewahrung der Schöpfung bei. Wir SKF-Frauen sind Teil dieses Wandels.

Die Initiative «Nachhaltig leben» in Cham zeigt, wie die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren in der Gesellschaft wertvolle Synergien schafft. So gibt es bei der Frauengemeinschaft Cham – übrigens ein Ortsverein des SKF – jedes Jahr einzelne Kurse, die zur Bewusstseinsbildung und der Wissensvermittlung im Bereich des nachhaltigen Konsums dienen. Dabei unterstützt die Einwohnergemeinde Cham als Energiestadt GOLD die «Nachhaltig leben»-Kurse mit 20% Preisvergünstigung.

Was zeichnet eine gesunde und nachhaltige Ernährung aus?

Die Welternährungsorganisation FAO bezeichnet als «nachhaltig und gesund» jene Ernährung, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person fördert und dabei geringe Auswirkungen auf die Umwelt hat. Nachhaltig heisst auch verfügbar, bezahlbar, sicher und fair produziert. Was wir heute essen, soll nicht nur unsere Nährstoffbedürfnisse decken, es soll auch eine intakte Umwelt für die nachkommenden

Über Danielle Cotten

Danielle Cotten ist seit April 2021 die neue Co-Geschäftsleiterin des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes (SKF). Beim SKF ist sie im Bereich Bildung unter anderem für die Themen nachhaltige Ernährung, Netzwerke und Digitalisierung verantwortlich.

Danielle Cotten hat 2017 ihren Master in Organisation und Management an der Universität Luzern abgeschlossen. Seit vielen Jahren ist sie freiwillig engagiert als Aktivistin für Soziales, Umwelt- und Tierschutzprojekte.





Die wichtigsten Tipps im Überblick

Pflanzliche Nahrungsmittel

Ein vegetarisches Gericht belastet das Klima im Durchschnitt dreimal weniger als ein Gericht mit Fleisch. Vegane Gerichte sind noch besser.

Freiland

Achten Sie beim Kauf von Gemüse auf Freilandproduktion. Freilandgemüse belastet das Klima im Schnitt neunmal weniger als Treibhausprodukte.

Inland und saisonal

Entscheiden Sie sich für regionale oder inländische Produkte. Diese müssen nur über kurze Strecken transportiert werden.

Bio

Wer Bio kauft, setzt auf naturnahe Produktion, langfristige Bodenfruchtbarkeit und tiergerecht gehaltene Nutztiere.

Artgerecht

Achten Sie auf artgerechte Tierhaltung. Tiere, die regelmäßig ins Freie dürfen, sind zufriedener und gesünder. Das wirkt sich auch auf die Qualität ihres Fleisches aus.

MSC- und Bio-Fisch

Geniessen Sie Fisch als nicht alltägliche Delikatesse. Achten Sie beim Kauf auf das MSC- und Bio-Label.

Fair

Der faire Handel garantiert Familien im Süden ein existenzsicherndes Einkommen und elementare Arbeitsrechte. Unterstützen Sie auch diese Ziele!

Massvoll

Kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie auch essen mögen und verwerten Sie Resten konsequent. Rund 30 % der produzierten Nahrungsmittel werden weggeworfen.

Quelle: WWF

Generationen möglich machen und Mensch, Tier und Umwelt in der Herstellung nicht schaden. Häufig bedeutet das auch, dass wirtschaftliche Aspekte weniger isoliert betrachtet werden müssen. Ökologische und soziale Aspekte wie faire Bezahlung und Arbeitsbedingungen gehören auch dazu.

Die Schweizer Bevölkerung verursacht mit ihrer Ernährung 28 Prozent der Umweltbelastungen. Das ist mehr als für das Wohnen oder für die Mobilität. Mit welchen Ansätzen können Privatpersonen zu einer umwelt-, klima- und sozialverträglichen Ernährung beitragen?

Es ist bei der Produktwahl nicht immer einfach zu erkennen, was wirklich nachhaltig ist und was nicht. Es bringt aber schon viel, wenn man sich an einige wenige Grundregeln hält. Man kann den persönlichen Fussabdruck schon deutlich reduzieren, wenn man sich massvoll ernährt, nichts wegwirft und einen höheren Anteil an pflanzlichen Produkten isst. Ein weiteres Prinzip, das man sich einfach merken kann, ist, auf regionale, saisonale, biologische Produkte zu achten und möglichst wenig verarbeitete Fertigprodukte zu konsumieren. Durch den Kauf lokaler pflanzlicher Lebensmittel unterstützen wir zudem unsere regionalen Produzentinnen und Produzenten.

Warum haben viele Menschen Mühe, sich «nachhaltig» zu ernähren? Was sind die Hindernisse und was motiviert?

In einer immer komplexer werdenden Welt halten wir uns gerne an Traditionen und Bekanntem fest. Veränderungen sind immer mit einem gewissen Aufwand verbunden; und Ernährungsstile verkörpern heute auch häufig ganze Identitäten und Ideologien, die bei manchen Personen auf Ablehnung stossen. Zu wissen, dass man sich



frei von Labels auch «flex» ernähren kann – also mal nachhaltiger, und dann mal weniger, nimmt Druck weg. Es geht nicht darum, Perfektionismus zu erreichen oder davor zu scheitern. Es geht darum, kleine Schritte in die richtige Richtung zu machen.

Weiterführende Informationen und Links

- www.bafu.ch › Themen › Ernährung
- www.wwf.ch › Unsere Ziele › Ernährung
- www.labelinfo.ch › Labelbewertung
- www.frauengemeinschaftcham.ch › Nachhaltig leben



Veranstungshinweis

Referat «Appetit auf Nachhaltigkeit» mit anschliessendem Austausch und Apéro

Dienstag, 25. Oktober 2022, 19.00–20.30 Uhr
Lorzensaal, Dorfplatz 3, Cham

Welche ökologischen Auswirkungen haben die verschiedenen Teilbereiche von der landwirtschaftlichen Erzeugung der Lebensmittel über Verarbeitung, Verpackung, Transport und Handel bis zum Verzehr? Gemeinsam mit Danielle Cotten betrachten wir die Ökologie der Ernährung und schauen, mit welchen kleinen Schritten wir etwas nachhaltiger unterwegs sein können.

Die Teilnahme ist kostenlos, die Platzzahl beschränkt. Anmeldungen per E-Mail bis 20. Oktober an: umwelt@cham.ch

Sonderausstellung «Food Waste» an der Zuger Messe

Der Abfallzweckverband der Zuger Einwohnergemeinden Zeba präsentiert zusammen mit dem Kanton Zug und der Vergär- und Kompostieranlage Allmig eine Sonderausstellung zum Thema «Food Waste» an der Zuger Messe vom 22. bis 30. Oktober 2022. Die Ausstellung wird am Mittwoch, 26. Oktober 2022, von Mitarbeitenden der Gemeinde Cham betreut.

Ein Drittel der Lebensmittel wird verschwendet

Rund ein Drittel aller Lebensmittel geht weltweit vom Acker bis zum Teller verloren oder wird verschwendet. In der Schweiz werden 330 kg Lebensmittel pro Person und Jahr entsorgt. Das entspricht einer Verschwendung von total 2'800'000'000 kg. Das hat gravierende Konsequenzen für Mensch und Umwelt. Je später in der Verarbeitungskette das Produkt entsorgt wird, umso grösser sind die Umweltauswirkungen. Jährlich werden pro Person noch geniessbare Lebensmittel für rund 600 Franken weggeworfen oder hochgerechnet auf die gesamte Bevölkerung der Schweiz Lebensmittel im Wert von rund 5 Milliarden Franken.

Gemeinsam gegen Food Waste

Die Ausstellung rüttelt mit eindrücklichen Zahlen und Fakten auf und zeigt die Auswirkungen der Lebensmittelverschwendung auf die Umwelt. Mit wenigen Kniffen können auch Sie einen Beitrag gegen Food Waste leisten. Auf spielerische Art und Weise gibt die Ausstellung Tipps und Anregungen zur Reduktion der Lebensmittelverschwendung. Fallen trotz aller Bemühungen Lebensmittelabfälle an, so zeigt die Kompostier- und Vergäranlage Allmig, wie diese sachgerecht verwertet und zu Strom und nährstoffreicher Erde verarbeitet werden.

Ein Besuch lohnt sich

Erspäht man in luftiger Höhe die richtigen Antworten auf die Wettbewerbsfragen, warten köstliche Preise aus getretenen Lebensmitteln!

Weitere Informationen unter
www.zugermesse.ch/sonderschauen

