

Ökumenische Impulsveranstaltung

Esskultur Bewegt!

Impulse, Praxis und Begegnungen



Begrüßung



Programm

- **Impulse – Teil 1**

- *Ingrid Jahr (FiBL): Kleine Flächen, grosse Wirkung: Gärten als Orte von Gemeinschaft und Nachhaltigkeit*
- *Debora Feldmann: (Reformierte Kirche Bubikon): Saisonal, Regional, Sälber Gmacht*
- *Philipp Schreier (Schweizer Tafel): Essen verteilen, Armut lindern*

- **Impulse – Teil 2**

- *Erna Brüngger & Barbara Hefti (Reformierte Kirche Turbenthal-Wila): Gemeinschaftsgarten*
- *Dr. Monika Bauer (Kloster Fahr): Klostergärten*

- **Marktplatz & Apéro**

Impulse – Teil 1

Perspektiven auf Ernährung, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft



Kleine Flächen, grosse Wirkung: Gärten als Orte von Gemeinschaft und Nachhaltigkeit

Ingrid Jahrl (Departement für Agrar- und Ernährungssysteme FSS)

Ökumenische Impulsveranstaltung “Esskultur bewegt”, Zürich, 24.09.2025



Gemeinschaftsgärten



© Ingrid Jahrl

Lurie gardens, Chicago



© prinzeessinnengarten.net

Prinzessinnengärten, Berlin



© HEKS.ch

HEKS Gärten, Schweiz



© stadt-zuerich.ch

Dunkelhölzli, Zürich

Kleingärten



© kleingarten-museum.de

Schrebergarten, Leipzig



© stadt-zuerich.ch

Käferberg, Zürich



© Ingrid Jahrl

Gundeldingen, Basel



© kgv-zukunft.at

Auf der Schmelz, Wien

SELBSTVERSORGUNG



BEWUSSTSEINSBILDUNG FÜR NATUR & LEBENSMITTELPRODUKTION



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT & PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN



IDENTITÄT, INTEGRATION & GEMEINSCHAFT



Bedeutung für Gärtner*innen



*... ich habe eine solche Freude daran
Gemüse zu verschenken*

*... die Verbindung zur Natur tut meiner
Seele gut*

*... am Schönsten sind die Gespräche
übern Gartenzaun mit den Nachbarn*



© nebenan.de

Gärten als Teil der Stadtentwicklung

Selbsterntegärten



© Ingrid Jahrl

Biohof Rinderbrunnen, Grüt



© Ingrid Jahrl

Biohof Summerweid, Sarnen



**Gärten machen Nachhaltigkeit
erfahrbar – im Kleinen wie im
Grossen**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ingrid Jahrl

Departement für Agrar- und Ernährungssysteme FSS

Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL

Ackerstrasse 113, Postfach 219

5070 Frick, Schweiz

Tel.: +41 (0)62 865 7250

ingrid.jahrl@fibl.org



SAISONAL, REGIONAL, SÄLBER GMACHT

Debora Feldmann



über mich



über unser Projekt



über nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln





über mich



- Ärztin Innere Medizin /Notfall/Phytotherapie
- Kirchenpflege Bubikon, Finanzen
- Familienbeauftragte
- Innovationsprojekt





über unser Projekt

- Innovationsprojekt ref. Landeskirche Zürich
- Selbstversorgung /grosse Nachfrage
- Seit Januar 2024 Vorträge/Kurse
- Fundament der Vorträge

reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht–s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



— Vortrag

Einmachen,
Dörren, Einlegen

06.09.2025
9.00 - 11.30 Uhr



Gesunde, saisonale und regionale Vorräte selber **kostengünstig herstellen** und sicher **haltbar** machen. Dieser Vortrag vermittelt die **Grundlagen** der verschiedenen **Konservierungsmethoden** von Obst, Gemüse und Kräutern.

Roswitha Vogt lebt (fast) **selbstversorgend** und führt uns durch die faszinierende Welt rund um das Thema **Einkochen, Einlegen, Dörren** und **Haltbarmachen** von Lebensmitteln.

Es besteht die Möglichkeit, an einem **gemeinsamen Mittagessen** teilzunehmen.

Am Nachmittag findet der Kurs **Fermentieren: Sauerkraut & Kimchi** statt. Siehe separater Flyer.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen). Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Vegetarisches Mittagessen 12.00 - 13.00 Uhr, 15.-- CHF. Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bitte bis 01.09.2025 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Bitte bei Anmeldung angeben, ob mit oder ohne Mittagessen.
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

— Alles, was dir tut, geschehe in Liebe —

SAISONAL, REGIONAL, SÄLBER GMACHT



reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



— Vortrag

Einmachen, Dörren, Einlegen

06.09.2025
9.00 - 11.30 Uhr



Gesunde, saisonale und regionale Vorräte selber **kostengünstig herstellen** und sicher **haltbar** machen. Dieser Vortrag vermittelt die **Grundlagen** der verschiedenen **Konservierungsmethoden** von Obst, Gemüse und Kräutern.

Roswitha Vogt lebt (fast) **selbstversorgend** und führt uns durch die faszinierende Welt rund um das Thema **Einkochen, Einlegen, Dörren** und **Haltbarmachen** von Lebensmitteln.

Es besteht die Möglichkeit, an einem **gemeinsamen Mittagessen** teilzunehmen.

Am Nachmittag findet der Kurs **Fermentieren: Sauerkraut & Kimchi** statt. Siehe separater Flyer.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen). Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Vegetarisches Mittagessen 12.00 - 13.00 Uhr, 15.-- CHF. Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bitte bis 01.09.2025 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Bitte bei Anmeldung angeben, ob mit oder ohne Mittagessen.
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

— Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe —

reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



— Vortrag

Babynahrung Selber herstellen & haltbar machen

21.06.2025
14.00-16.30 Uhr



Gesunde, saisonale und regionale Lebensmittel selber **kostengünstig zu Babynahrung verarbeiten** und sicher **haltbar** machen. Dieser Vortrag vermittelt dir **praxisnah und einfach** alles, was du darüber wissen musst.

Roswitha Vogt lebt (fast) **selbstversorgend** und stellt bereits für die zweite Generation **Babynahrung selber her**.

Es besteht die Möglichkeit, vorher an einem **gemeinsamen Mittagessen** teilzunehmen.

Am Vormittag findet der Kurs: **Obst, Gemüse und Kräuter einkochen, einlegen, dörren und haltbarmachen** statt. Siehe separater Flyer.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen). Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Vegetarisches Mittagessen (bio) 12.00-13.00 Uhr, 15.-- CHF. Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bitte bis 18.06.2025 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Bitte bei Anmeldung angeben ob mit oder ohne Mittagessen.
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

— Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe —

reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



— Vortrag

Fermentierte Getränke

02.06.2024



Fermentierte Getränke schmecken lecker, sind **erfrischend** und **gesund**. Erfahren Sie mehr über die **positive Wirkung** der **Fermentation** und lernen Sie an diesem **praxisorientierten Nachmittag**, wie Sie fermentierte Getränke, wie zum Beispiel **Kombucha, Wasserkefir** oder **Ingwer Bier** einfach **selber herstellen** können.

Carla Schönbachler ist diplomierte Wildkräuter Expertin, leidenschaftliche Hobbyköchin und Referentin und nimmt uns mit, in die wunderbare **Welt der Mikroben** und **sprudelnden Getränke**.

In der **Pause** erwarten Sie kleine **Köstlichkeiten** aus der **Wildkräuter-Küche**.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen & Apéro). Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Sonntag 02.06.2024, 15.00 - 17.00 Uhr
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bitte bis 29.05.2024 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

— Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe —

SAISONAL, REGIONAL, SÄLBER GMACHT



reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der Landeskirche Zürich.



— Vortrag Winter Pilze — 19.01.2024



Lernen Sie in einem fundierten, spannenden und praxisnahen Vortrag alles über **einheimische Winterpilze** und deren **Verarbeitung und Konservierung** kennen. Franco del Popolo ist diplomierter Pilzkontrolleur, Giftpilz Experte und ein begnadeter Redner.

In der **Pause** können Sie Ihr Wissen anhand der **bereitgestellten Winterpilze** weiter vertiefen und offene Fragen klären.

Geniessen Sie dabei feine, **exklusive Häppchen aus Winterpilzen** und nehmen Sie neue und **einfach umsetzbare Rezepte** mit in Ihren Alltag. Die Häppchen werden vom **Gourmet-Koch** Stephan Peters, Rosenberg Wolfhausen (13 Gault-Millau), zubereitet.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen & Essen). Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Freitag 19.01.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bis 17.01.2024 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

— Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe —

reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



— Vortrag Pilze selber züchten — 04.10.2025



Vortrag: 9.30 - 11.00 Uhr
Praxis: 11.30 - 13.00 Uhr



Lernen Sie in diesem **fundierte** und spannenden **Vortrag (9.30 Uhr - 11.00 Uhr)** die **Grundlagen** für den **Anbau von Speisepilzen** (Austernseitlinge, Braunkappen und Shiitakes) im eigenen **Hausgarten/Balkon** kennen.

Im **praktischen Teil (11.30 Uhr - 13.00 Uhr)** beimpft jeder Teilnehmer selber ein **Buchenholz-Rugeli** mit **Pilzdübeln** für die **eigene Zucht**.

Feiner Apéro zwischen den beiden Teilen.

Achtung Teilnehmerbegrenzung:
Vortrag 40 Personen, Praxis 14 Personen.

Andreas Bachofner verfügt über ein **grosses Wissen**, ist **Permakultur-Designer**, lebt fast **selbstversorgend**.

- **9.30 - 11.00 Uhr Vortrag: 20.-- CHF** (inkl. Unterlagen & Apéro). Bitte bar bezahlen, kein TWINT.
- **11.30 - 13.00 Uhr praktischer Teil: 30.-- CHF** (inkl. Material Buchenstämmlin und Pilzdübel).
- **Achtung: Bitte bei Anmeldung vermerken, ob nur Vortrag oder Vortrag und (sofern Platz) praktischer Teil gewünscht. Anmeldung bis 27.09.2025 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch**
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

— Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe —

reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



— Pflanzenportrait Artemisia annua — 04.07.2025



Tauchen Sie ein in die **faszinierende Welt** der **Heilpflanzen**. Wir beginnen unsere neue Reihe **"Heilpflanzen von A-Z"** mit **Artemisia annua**. Lernen Sie in diesem **Vortrag alles** darüber, wie die **Pflanze** am besten **angebaut, geerntet, verarbeitet und angewendet** werden kann.

Fabian Lötsch (Kräutermanufaktur Lötsch) verfügt über ein **grosses Wissen** im Bereich von **Kräutern und Heilpflanzen**. Sein **Familienbetrieb** arbeitet im **Einklang mit der Natur** und setzt sich für **Nachhaltigkeit** und den **Erhalt** von **überliefertem Wissen** ein.

Reto Reber (Biobauer) verfügt über eine langjährige **Erfahrung** in Bezug auf **Anbau, Ernte und Verarbeitung** von Heilpflanzen.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen). Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Freitag, 4. Juli 2025, 19.00 - 21.00 Uhr
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bitte bis 27. Juni 2025 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

— Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe —

SAISONAL, REGIONAL, SÄLBER GMACHT



reformierte
kirche bubikon

ACHTUNG
Vortrag bereits
ausgebucht!

Vortrag
Backen
mit
Sauerteig

14.03.2025



von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.

100% HANDMADE
MADE WITH LOVE



Sarah Asseel, Inhaberin der Mikrobäckerei Freja in Zürich ist passionierte Bäckerin und legt grossen Wert auf **hochwertige und nachhaltige Produkte**.

Sarah nimmt uns mit in die faszinierende Welt des **Sauerteigs**. Wir lernen alles über den **Starter**, das **Falten** und **Beurteilen** des Teigs und wie das Brot am besten **gebacken** wird. Fragen und Fotos zu Euren Broten und Teigen unbedingt mitbringen! Jeder erhält einen **Sauerteigstarter** als **Geschenk**.

Der **Biohof Aegerten** in Hombrechtikon lässt sein Getreide auf **ursprüngliche, traditionelle Weise mahlen**. Wir erfahren mehr darüber und bekommen Einblick in den Anbau von **Demeter-Getreide**.

Feiner Apéro, diesmal mit Köstlichkeiten rund um das Thema **Mehl**.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen, Sauerteigstarter & Aper. Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT)).
- Freitag 14.03.2025, 19.00 - ca 21.00 Uhr
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bitte bis 09.03.2025 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe

reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



Vortrag

Salben und Balsam selber herstellen

19.04.2024



Salben und Balsame können mit wenigen, sorgfältig ausgewählten, natürlichen Rohstoffen relativ einfach **selber hergestellt** werden.

Lernen Sie die **Grundlagen** der Salben- und Balsamherstellung **kennen** und setzten Sie das erlernte Wissen gleich **praktisch** vor Ort **um**.

Unter der Anleitung von Marlies Rupf (Aromaexpertin und Phytopraktikerin) stellen Sie Ihre eigene **Erkältungssalbe, Lippenbalsam, Fussbalsam** etc her.

In der Pause erwartet Sie ein feiner Apéro aus der **Wildkräuterküche**.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen & Essen). Kosten pro hergestelltem Produkt zusätzlich: 5.-- CHF.
- Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Freitag 19.04.2024, 19.00 - ca. 21.00 Uhr
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bitte bis 15.04.2024 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe

reformierte
kirche bubikon



Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der Landeskirche Zürich.



Weihnachts- Geschenke — selbstgemacht

23.11.24

10.00-14.00 Uhr

freies Kommen und Gehen



Wir arbeiten mit hochwertigen, biologischen Materialien. Der Anlass eignet sich für Kinder und Erwachsene. Kinder unter 5 Jahren bitte nur in Begleitung einer erwachsenen Person. Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte anmelden. De Schnäller isch de Gschwinder....

Kräuter/Gewürzessig 100 ml	3 Fr.
Kräuter/Gewürzessig 250 ml	5 Fr.
Kräuter/Gewürzöl 100 ml	5 Fr.
Kräuter/Gewürzöl 250 ml	7 Fr.
Apfelringli mit Schokolade 100 gr	5 Fr.
Kräuter-Badesalz	5 Fr.
Kräutertee 5 Beutel	4 Fr.
mit selbstgemachten Teebeuteln	

- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Anmeldung bis 15.11.2024 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Bitte bei Anmeldung angeben, welche Produkte hergestellt werden möchten
- Bezahlung bar vor Ort (Achtung: wir haben kein TWINT)
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe



SAISONAL, REGIONAL, SÄLBER GMACHT



reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



— Vortrag Saatgut- gewinnung

15.03.2024



Tauchen Sie ein, in die **faszinierende Welt** der **Saatgutgewinnung** im eigenen **Hausgarten**.
Lernen Sie, wie sich der Kreislauf des Saatgutes von der **Planung** Ihres Gemüse- oder Blumengartens über die **Ernte, Reinigung, Lagerung und Aussaat** wieder schliesst. Erfahren Sie mehr über die Wichtigkeit der **Biodiversität** und die Risiken des globalisierten Saatgutmarktes.

Verena Tüscher ist ausgebildete **Permakultur** Designerin und hält unter anderem bei **ProSpecieRara** Kurse und Vorträge zum Thema **Saatgutgewinnung**.

In Anschluss an den Vortrag geben kleine **Häppchen** einen Einblick in die **Wildsamenküche**.

Interessierten aus der Region bietet sich zudem die Möglichkeit, am **Aufbau** einer **Saatgutbibliothek** mitzuwirken.

- Vortrag: 20.-- CHF (inkl. Unterlagen & Essen). Bitte vor Ort bar bezahlen (kein TWINT).
- Freitag 15.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
- Kirchgemeindehaus, Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon
- Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung bitte bis 13.03.2024 an d.feldmann@refkirche-bubikon.ch
- Kontakt: Debora Feldmann (077 428 00 56)

— Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe —

reformierte
kirche bubikon



www.refkirche-bubikon.ch



Setzling-Tauschbörse

ab 09.00 Uhr Kaffeestube, ab 11.00 Uhr Foodtruck

Samstag, 3. Mai 2025
9.00 Uhr - ca. 12.00 Uhr

Kirchgemeindehaus Bubikon
Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon

Bringen Sie Ihre überzähligen Gemüse-, Blumensetzlinge, Kräuter- oder Beerenstecklinge vorbei und stöbern Sie in unserem reichhaltigen Angebot. Sie finden sicher etwas, das Ihr Herz erfreut.

Setzlinge am Samstag entweder direkt mitbringen oder ab dem 26. April beim Kirchgemeindehaus deponieren. Pflanzen bitte immer anschreiben.

Gemütliche Kaffeestube mit vielen leckeren Köstlichkeiten, ab 11.00 Uhr feiner Zmittag vom Foodtruck Chabis-Chäs aus Uster, Päcklifischen und Riesen-Seifenblasen für die Kleinen.



Für Fragen und weitere Infos: d.feldmann@refkirche-bubikon.ch



— Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe! —

reformierte
kirche bubikon

Dies ist eine Produktion von: saisonal, regional, sälber gmacht-s'isch so eifach.
Erstellt im Rahmen des Innovationskredites der reformierten Landeskirche Zürich.



— STOPP Food waste Rettet Lebensmittel

03.05.2025

zwischen 09.00-13.00 Uhr

Rutschbergstrasse 17, 8608 Bubikon



Auf dem Weg vom **Feld auf den Teller** gehen in der Schweiz **1/3 aller Lebensmittel verloren**. Das entspricht **2,8 Millionen Tonnen pro Jahr!**

An der **Setzlingstauschbörse** informiert die **Organisation foodwaste.ch** über die Hintergründe von Food waste, bietet **praktische Lösungen** für den Alltag an und fordert unsere Sinne mit einer **Degustation** heraus.

Ebenfalls vor Ort Informationen über **lokale Organisationen**, welche teilweise **präsent** sind (**Verein Uuftischt** aus Rüti, **Madame Frigo**,...)

Ab 11.00 Uhr bietet der **Foodtruck** von **chabis-chäs.ch** ein feines Mittagessen an.

Durchgehend **leckere Köstlichkeiten** in der **Kaffeestube** vom Tauschmarkt.

Kontakt: Debora Feldmann, d.feldmann@refkirche-bubikon.ch



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln

- Produkte
- Zutaten
- Konservierungsmethoden
- Utensilien



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln

Produkte

- Garten, Gartengemeinschaften
- solidarische Landwirtschaften
- Hoflädeli, direkt beim Bauern
- Stoppeln
- Lebensmittelrettung, zb. Rettet die Ernte vor dem Müll
- Bio, Demeter, regenerative Landwirtschaft, regional



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln

Zutaten

- Rezepte (Zutaten die Oma kannte)
- Beispiel Zucker
- Sinnvolle Konservierungsmethode



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln

Konservierungsmethoden

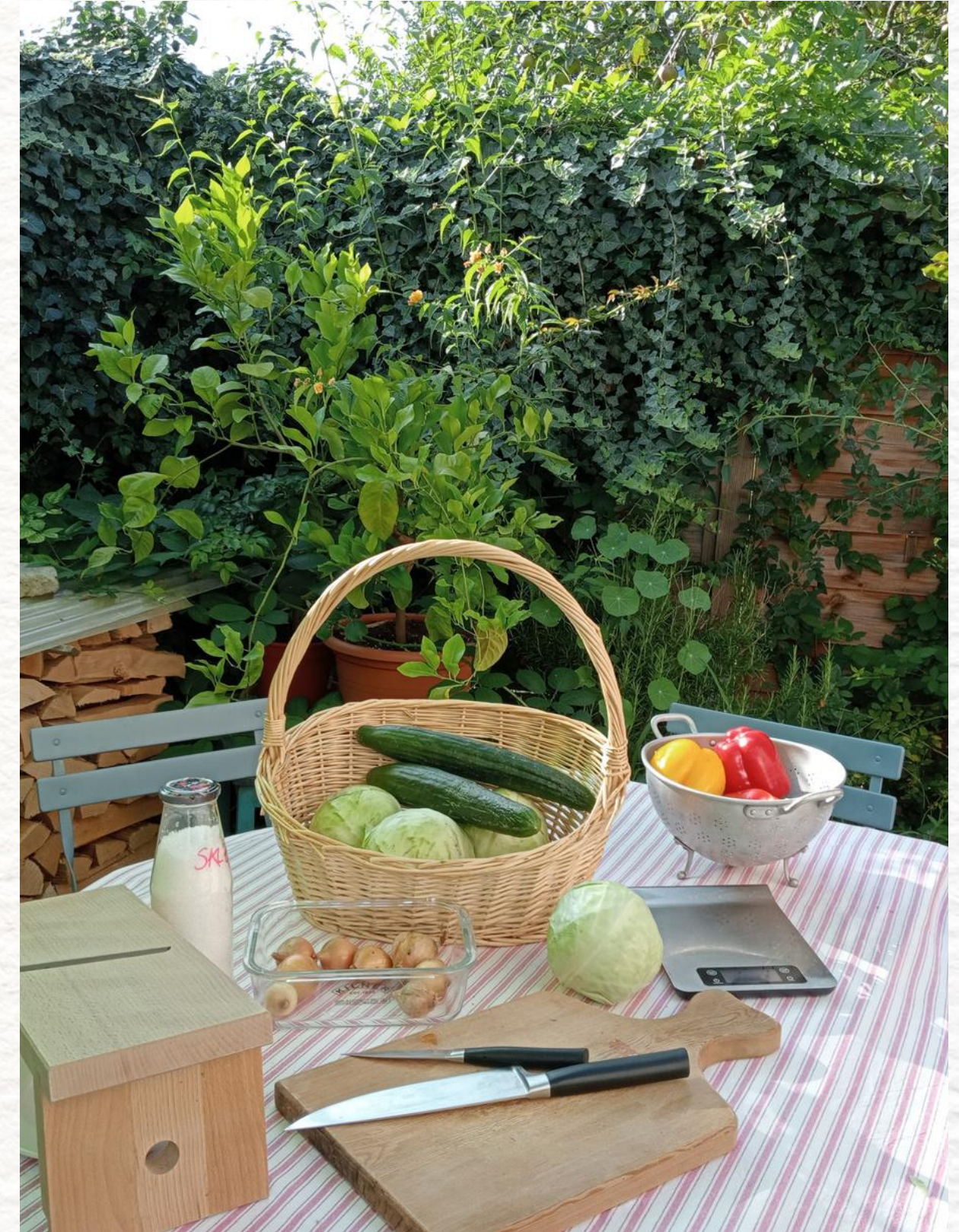
- Einkochen
- Dörren
- Einfrieren
- Einlegen
- Fermentieren
- Pökeln
- Räuchern



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln

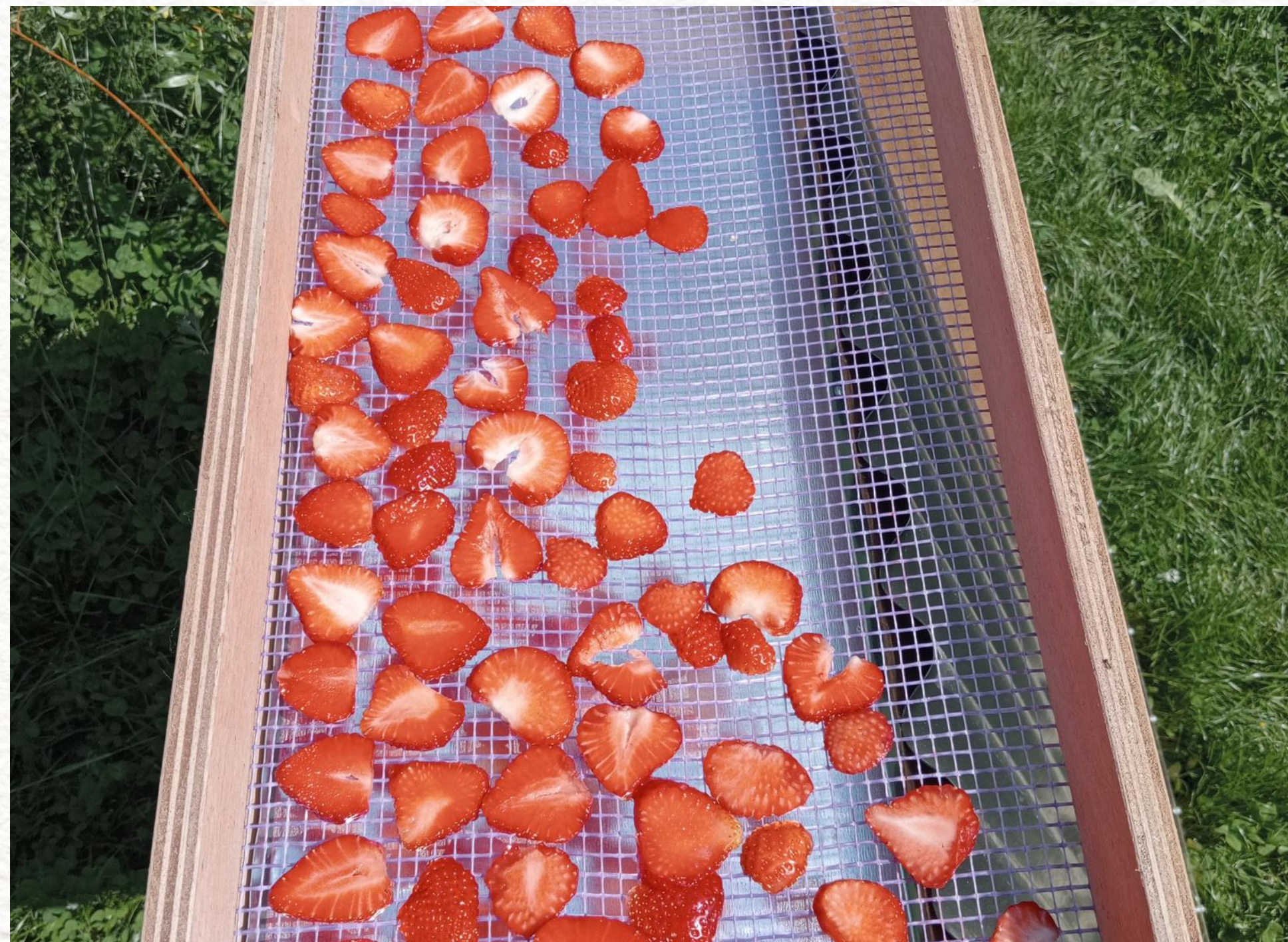
Utensilien

- Alles was man schon zuhause hat
 - Messer, Brett, Waage, Schüssel, Gläser
- Zum Einkochen: Topf oder Einkochautomat, Sonnenofen
- Zum Dörren: Backofen, Dörrex, Sountrockner
- Zum Fermentieren: normale Gläser





SAISONAL, REGIONAL, SÄLBER GMACHT



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln

Aller Anfang ist schwer....

- Wo, Wann und Wie beginnen ?
- Entscheiden Was?
 - Einkochen, Dörren, Fermentieren....
- Pro Jahr etwas Neues
- Pro Saison ein neues Rezept



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln

Saisonal und regional....

- Frühling
 - Erdbeergonfi
- Sommer
 - Kirschen-Kompott
- Herbst
 - Apfelmus
- Winter
 - Lauch



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln am allerwichtigsten....

- Zeit
- Geduld
- Einkochbuch
- Geniessen



nachhaltige Verarbeitung von Lebensmitteln

Literaturtipp

- Einkochen leicht gemacht mit Sylvia
- Sylvias Speisekammer (Haltbar & Lecker)
- FB Einkochen und leckere Küche mit Sylvia



ein eigenes Projekt auf die Beine stellen

- klein anfangen
- von Innen wachsen lassen
- Teilnehmer mit einbeziehen
- regionale Anknüpfungspunkte suchen
- Austausch mit bestehenden Projekten





«Von der Schöpfung auf den Teller
– gemeinsam Nachhaltigkeit leben»





HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

A photograph showing two men loading food crates from the back of a white van. The man on the left is wearing a black cap, a yellow high-visibility vest over a black t-shirt, and blue shorts. The man on the right is an older man with grey hair, wearing a light blue striped shirt and a green apron. They are both smiling and focused on their task. The van has 'CREDIT SUISSE' and 'coop' logos on its side, along with the text 'Schweizer Tafel' and 'Essen verteilen - Armut lindern'. The background shows a paved area and some greenery.

Schweizer Tafel

Essen verteilen, Armut lindern



- Wieviele Menschen in % sind in der Schweiz von Armut betroffen?
- Wie viele Menschen sind in der Schweiz armutsgefährdet?
- Wie viel noch essbare Lebensmittel landen in der Schweiz pro Person und Jahr im Abfall?



- Wieviele Menschen in % sind in der Schweiz von Armut betroffen?
 - **8.74% bzw. 745'000 Personen oder jede 11. Person**
- Wie viele Menschen sind in der Schweiz armutsgefährdet?
- Wie viel noch essbare Lebensmittel landen in der Schweiz pro Person und Jahr im Abfall?



- Wieviele Menschen in % sind in der Schweiz von Armut betroffen?
 - **8.74% bzw. 745'000 Personen oder jede 11. Person**
- Wie viele Menschen sind in der Schweiz armutsgefährdet?
 - **1.5 Millionen Menschen**
 - **Fast jeder 5. Haushalt (18.9%) kann eine unerwartete Ausgabe von CHF 2'500.- nicht begleichen**
- Wie viel noch essbare Lebensmittel landen in der Schweiz pro Person und Jahr im Abfall?



- Wieviele Menschen in % sind in der Schweiz von Armut betroffen?
 - **8.74% bzw. 745'000 Personen oder jede 11. Person**
- Wie viele Menschen sind in der Schweiz armutsgefährdet?
 - **1.5 Millionen Menschen**
 - **Fast jeder 5. Haushalt (18.9%) kann eine unerwartete Ausgabe von CHF 2'500.- nicht begleichen**
- Wie viel noch essbare Lebensmittel landen in der Schweiz pro Person und Jahr im Abfall?
 - **90 kg oder ca. CHF 630**

Die Brücke vom Überfluss zum Mangel





Überschüssige Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs retten

Verteilen an nicht gewinnorientierte Organisationen:

- Gassenküchen
- Obdachlosenheime
- Frauenhäuser
- Lebensmittelabgabestellen, etc.
- insgesamt rund 500 Organisationen

über 20 Jahre Schweizer Tafel
...seit Dezember 2001

Facts

Die Schweizer Tafel auf einen Blick

Schweizer Tafel
Essen verteilen – Armut lindern



In **7 Regionen** sammeln wir mit

37 Kühlfahrzeugen

jährlich rund **7'655 Tonnen** Lebensmittel

im Wert von **55.6 Millionen Franken** bei

586 Lebensmittelpartnern ein.

Wir verteilen somit **30 Tonnen** jeden Tag

an **511 soziale Institutionen** und Abgabestellen

und vermeiden so

12'783 Tonnen Co₂ Emissionen.

- Mit **50 Franken** können wir Produkte für **285 Mahlzeiten** verteilen.
- Gleichzeitig retten wir damit **100 Kilogramm Lebensmittel** vor dem Verfall.



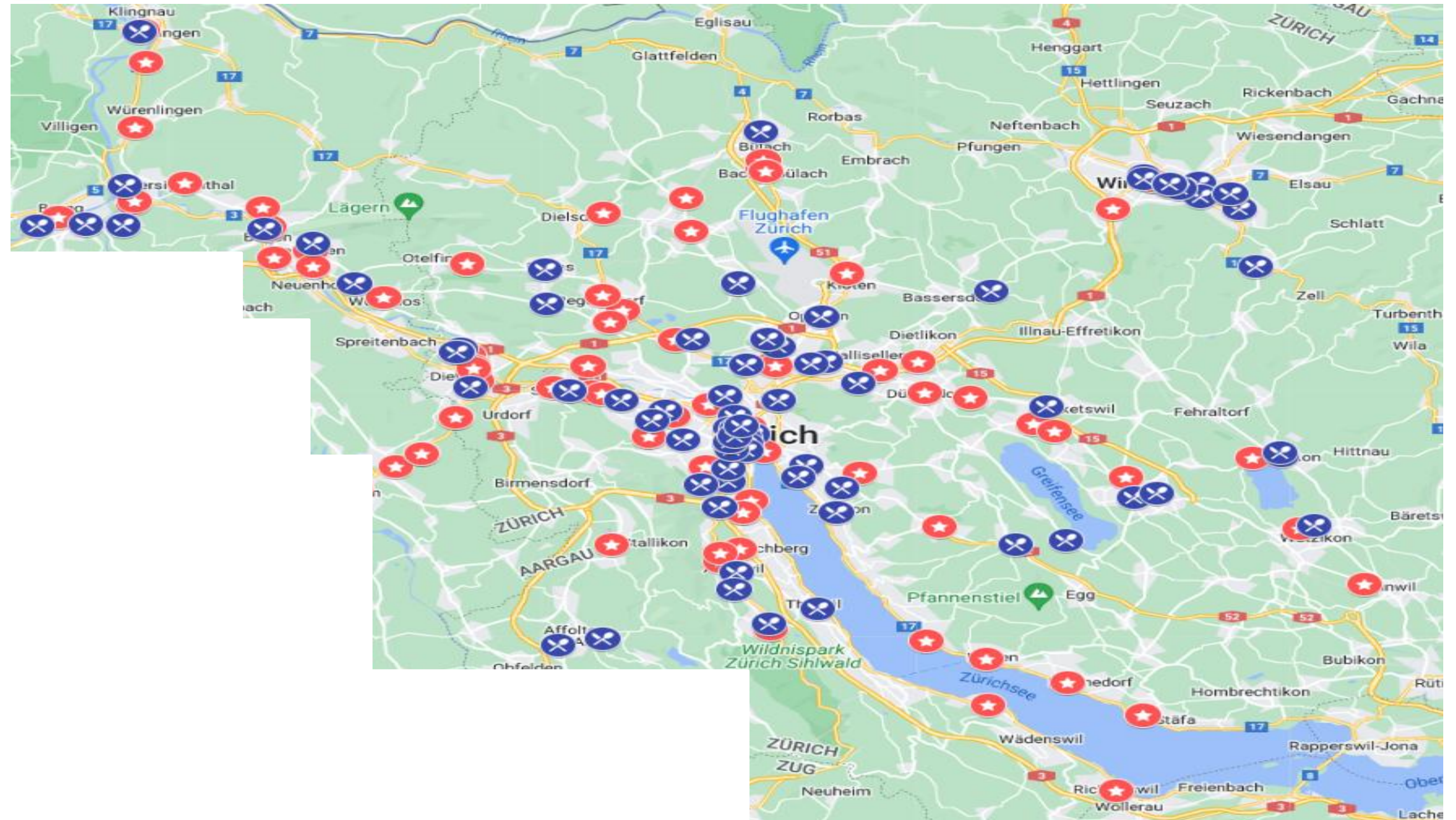
Zürich / Aargau / Solothurn (bis März 2024)



Region Zürich

★ 100 Spenderfilialen

🍴 Ca. 90 Institutionen /Organisationen



Überfluss und Foodwaste

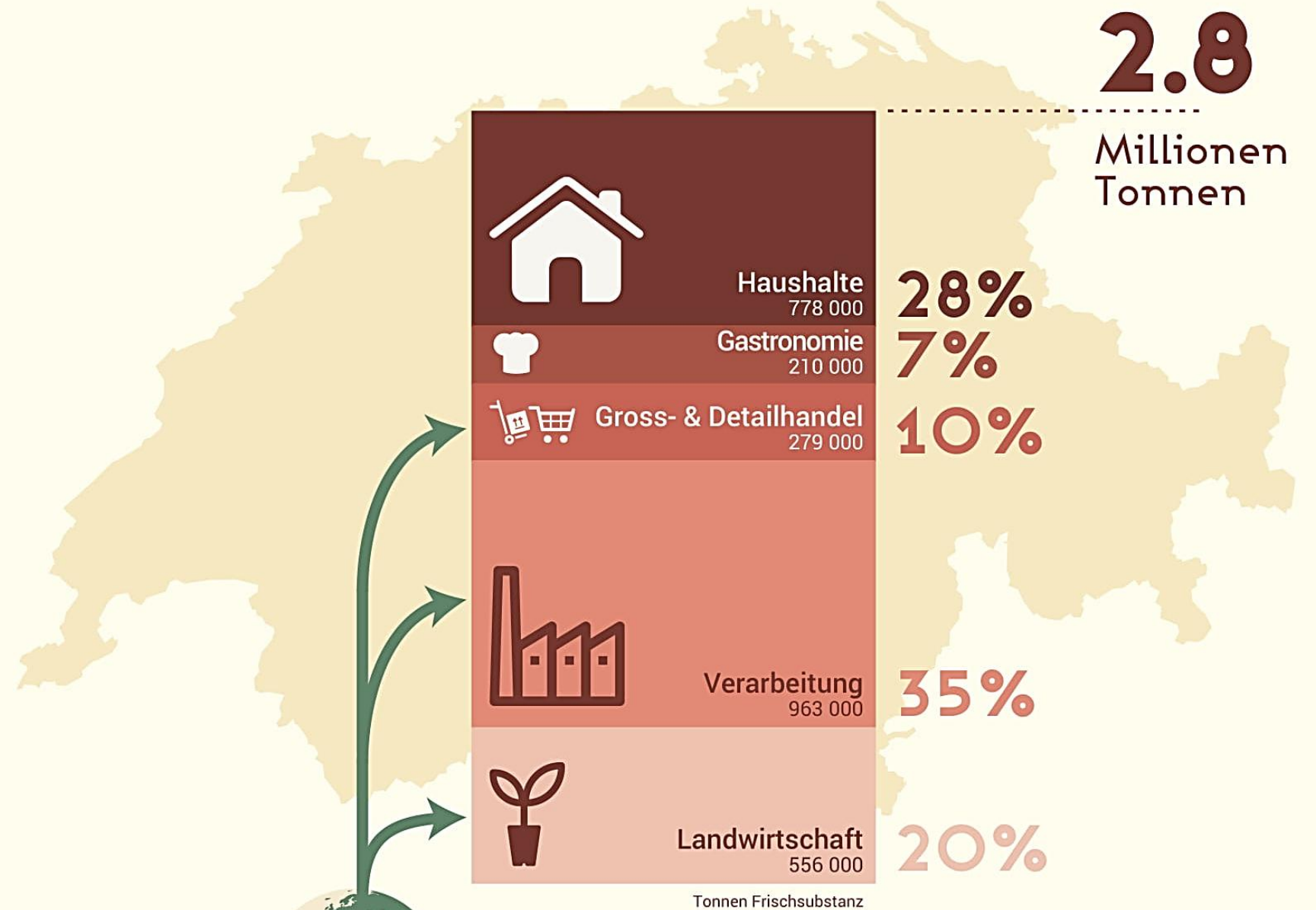


Foodwaste über alle Stufen der Lebensmittelkette



Ein Drittel aller Lebensmittel geht über die ganze Lebensmittelkette verloren.
Das entspricht...

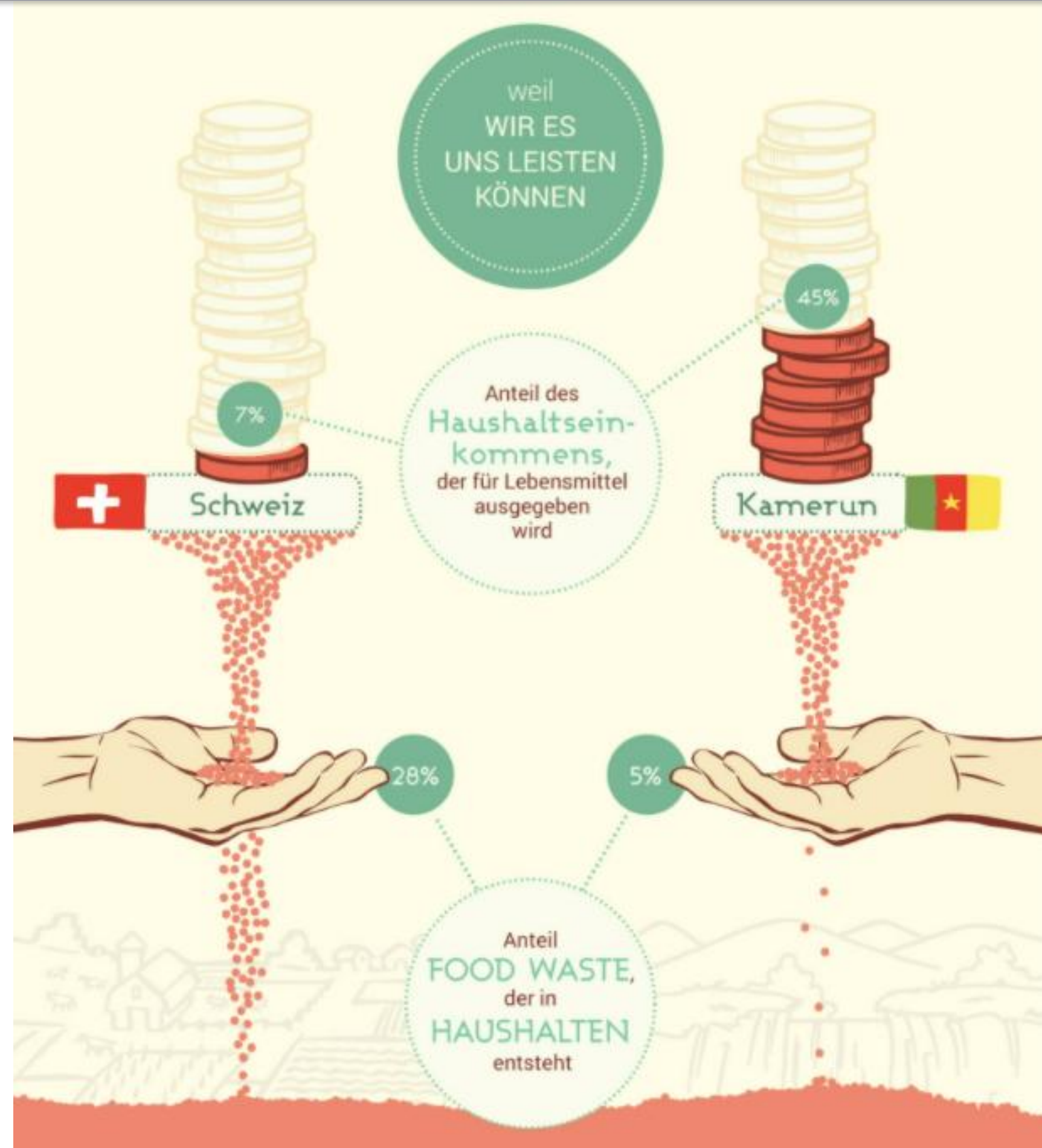
$330 \text{ kg/Person/Jahr} \times 8\,500\,000 \text{ EinwohnerInnen} =$
2 800 000 000 kg



Importe aus dem Ausland

Wusstest du, dass die Produktion von Importprodukten mit Lebensmittelverlusten im Ausland verbunden ist? Diese Verluste werden dem Schweizer Konsum angerechnet, weil sie durch unsere hohen ästhetischen Anforderungen mitverursacht werden (z.B. zu kleine Mandarinen).

Foodwaste und Geld



MHD und Verbrauchen bis ?!

Datierungen

Mindestens haltbar...
Verbrauchen bis...

OFT LÄNGER GUT

Schweizer Tafel
Essen verteilen – Armut lindern



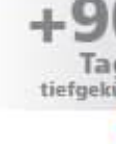
Welche Lebensmittel kann ich auch nach Ablauf des Datums sicher geniessen?

Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum –

Vertraue deinen Sinnen:  sehen  riechen  schmecken

Das MHD ist kein Verfallsdatum! Viele Lebensmittel sind – eine entsprechende Lagerung und Unversehrtheit der Verpackung vorausgesetzt – auch längere Zeit nachdem das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten ist, noch geniessbar! Sie finden auf diesem Flyer Richtwerte, die Ihnen dabei helfen, besser einzuschätzen, wie lange bestimmte Produkte üblicherweise über das MHD hinaus haltbar sind.

Mindesthaltbarkeitsdatum

 Mehl	 Teigwaren & Reis	 Salz & Gewürze, Essig	 Zucker, Süsstoffe, Sirup, Honig, Konfitüre	 Schokolade & Süßwaren	 Tee & Kaffee	+360 Tage
 Fett/Öl	 Ungekühlt lagerbare Getränke, Softdrinks, Mineralwasser	 Dosenkonserven Gemüse, Fleisch, Früchte Gläser - in Öl eingelegte Produkte Trockensuppen & -saucen	 Frühstücks cerealien, Knäckebrot, Zwieback			+120 Tage
 Tiefkühlprodukte	 Getränke gekühlt Fruchtsaft, Gemüsesaft	 UHT-Milch, Butter, Hartkäse	 Salzige Snacks, gebackene Snacks, Cracker, Samen, Nüsse			+90 Tage tiefgekühlt +30 Tage
 Quark, Joghurt, Frischkäse, Weichkäse	 Pökelwaren zum Rohessen Rohschinken, Salami, Salsiz	 vorverpackte Backwaren	 Eier gekocht	 Eier roh	 Pastmilch	+14 Tage +6 Tage

Produkte mit Verbrauchsdatum

Verbrauchsdatum (tiefgekühlt)		Möglichkeit: Einfrieren	Verbrauchsdatum	
Lebensmittel mit Datum «zu verbrauchen bis» können bei Eignung (keine sensorischen Veränderungen durchs Tiefkühlen) tiefgekühlt und mit neuer Etikette als Tiefkühlprodukt gekennzeichnet werden.		+90 Tage, wenn tiefgekühlt	Lebensmittel mit Datum «zu verbrauchen bis», die sich nicht zum Einfrieren eignen* oder nicht bis zum Verbrauchsdatum tiefgekühlt werden**, müssen nach dem Verbrauchsdatum entsorgt werden.	
 Frischfleisch & Pökelwaren zum Kochen Kochschinken, Brühwürste	 Reibkäse	 Fisch- & Meeresfrüchte-Erzeugnisse	 *z.B. Patisserie	 **z.B. unverpacktes Frischfleisch

Helfen Sie uns mit, Foodwaste zu vermeiden und spenden Sie ganz einfach mit dem QR-Code.

Jetzt mit TWINT spenden!



Was kannst Du tun?



OFT LÄNGER GUT

Schweizer Tafel
Essen verteilen – Armut lindern



Welche Lebensmittel kann ich auch nach Ablauf des Datums sicher geniessen?

Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum –

Vertraue
deinen Sinnen:



sehen

riechen

schmecken

Das MHD ist kein Verfallsdatum! Viele Lebensmittel sind – eine entsprechende Lagerung und Unversehrtheit der Verpackung vorausgesetzt – auch längere Zeit nachdem das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten ist, noch geniessbar! Sie finden auf diesem Flyer Richtwerte, die Ihnen dabei helfen, besser einzuschätzen, wie lange bestimmte Produkte üblicherweise über das MHD hinaus haltbar sind.

Mindesthaltbarkeitsdatum

 Mehl	 Teigwaren & Reis	 Salz & Gewürze, Essig	 Zucker Süssstoffe, Sirup, Honig, Konfitüre	 Schokolade & Süsswaren	 Tee & Kaffee	+360 Tage
 Fett/Öl	 Ungekühlt lagerbare Getränke Softdrinks, Mineralwasser	 Dosenkonserven Gemüse, Fleisch, Früchte Gläser - in Öl eingelegte Produkte Trocken- suppen & -saucen	 Frühstücks cerealien, Knäckebrot, Zwieback	+120 Tage		
 Tiefkühl- produkte	+90 Tage tiefgekühlt	 Getränke gekühlt Fruchtsaft, Gemüsesaft	 UHT-Milch, Butter, Hartkäse	 Salzige Snacks gebackene Snacks, Cracker, Samen, Nüsse	+30 Tage	
 Quark, Joghurt, Frischkäse, Weichkäse	 Pökelfleisch zum Rohessen Rohschinken, Salami, Salzig	 vorverpackte Backwaren	+14 Tage	 Eier gekocht	 Eier roh	+6 Tage
		 Pastmilch		 Kleingebäck Blätterteiggebäck, Konfekt, Kuchen		

Produkte mit Verbrauchsdatum

Verbrauchsdatum (tiefgekühlt)		Möglichkeit: Einfrieren	Verbrauchsdatum	
Lebensmittel mit Datum «zu verbrauchen bis» können bei Eignung (keine sensorischen Veränderungen durchs Tiefkühlen) tiefgekühlt und mit neuer Etikette als Tiefkühlprodukt gekennzeichnet werden.		+90 Tage, wenn tiefgekühlt	Lebensmittel mit Datum «zu verbrauchen bis», die sich nicht zum Einfrieren eignen* oder nicht bis zum Verbrauchsdatum tiefgekühlt werden**, müssen nach dem Verbrauchsdatum entsorgt werden.	
 Frischfleisch & Pökelfleisch zum Kochen Kochschinken, Brühwürste	 Reibkäse	 Fisch- & Meeresfrüchte- Erzeugnisse	 *z.B. Pâtisserie	 **z.B. unverpacktes Frischfleisch

Helpen Sie uns mit, Foodwaste zu vermeiden und spenden Sie ganz einfach mit dem QR-Code.

Jetzt mit TWINT spenden!



Eigenes Konsumverhalten

Selbstreflektiert Einkaufen:

- Frisches Brot bis Ladenschluss
- Erdbeeren im Winter
- Mengen!
- MHD
- u.v.m..

Hilfsmittel:

- Handyfoto
- Oft länger gut!

Schweizer Tafel
essen verteilen – Armut lindern



Spenden Sie jetzt! 

Gönnerverein
Schweizer Tafel

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Schweizer Tafel



Marktplatz & Apéro

Entdecken – Begegnen – Geniessen

Hinweis: Im Kirchgemeindehaus – alle herzlich eingeladen!

Herzlichen Dank!

An alle Referierenden, Mitwirkenden & Teilnehmenden

