



BIO IN DER GEMEINSCHAFTS- GASTRONOMIE

LEITFADEN

Fourchette verte Schweiz
& Bio Suisse • 2022



**56% der Schweizer·innen
verzehren zu Hause täglich
oder mehrmals in der Woche
Nahrungsmittel aus
biologischem Anbau**

**und in der
öffentlichen
Verpflegung?**

VORTEILE EINER BIOLOGISCHEN ERNÄHRUNG



Referenzen:

- [Baranski et al. 2014. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. British Journal of Nutrition, 112, 794 - 811](#)
- [Bio Suisse & FiBL. 2021. Pestizidrückstände auf Biolebensmitteln. Bioaktuell, 5, S. 16-17](#)
- [FiBL. 2021. Nachhaltigkeit und Qualität biologischer Lebensmittel](#)
- [Bio Suisse. 2022. Richtlinien für die Erzeugung, Verarbeitung und den Handel von Knospe-Produkten](#)

NÄHRSTOFFQUALITÄT - AUTHENTISCHER GESCHMACK



Thematik

Um die **Nährstoffqualität, Vitamine und Antioxidantien** in den Nahrungsmitteln zu erhalten, biologische, saisonale, frische und lokale Früchte und Gemüse einkaufen. Diese müssen vor dem Konsum gewaschen aber nicht geschält werden.

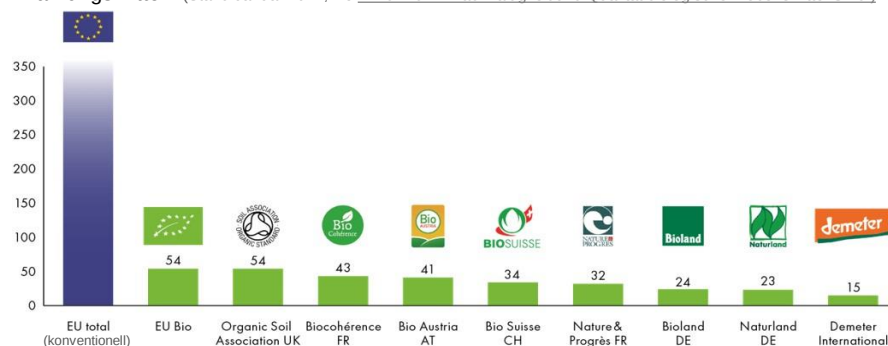
Roh zubereitet ist ihr Nährwert am Höchsten.

Kurz ange dünstet, «al dente» gedämpft oder im Backofen zubereitet und anschliessend direkt serviert, verlieren sie weniger Vitamine.

Frische Kräuter, zum Beispiel aus dem Garten, variieren den Geschmack.

Warum nicht versuchen **Kerne, Hülsenfrüchte und Getreide keimen zu lassen?** Das Einweichen und Keimen optimiert die Aufnahme der Nährstoffe im Körper.

Anzahl erlaubter Zusatzstoffe für die Verarbeitung von konventionellen und biologischen Nahrungsmitteln (Stand Januar 2021, Ref.: [Fibl. 2021. Nachhaltigkeit und Qualität biologischer Lebensmittel S.26](#))



Erfahrung

Stiftung Wagerenhof in Uster (ZH), individuelles Zuhause für Menschen mit einer geistigen und mehrfachen Beeinträchtigung

Kurt Rösli, Küchenchef

450 40 % bio im Sommer, 20% im Winter

«Wenn das Gemüse vorwiegend unbehandelt auf nährstoffreichem Boden wächst und genügend Zeit hat zu reifen, usw., dann hat es mehr Geschmack. Das Bio-Gemüse sieht zwar oft nicht so einheitlich aus, der Geschmack ist meiner Meinung nach aber deutlich besser und intensiver. Um in unserem Betrieb eine große Menge an Lebensmitteln in Bio-Qualität einsetzen zu können, verwenden wir keine verarbeiteten Lebensmittel, die teuer sind, wie z. B. vorgefertigtes und vorgeschnittenes Gemüse. Bei uns werden also keine Beutel aus dem Tiefkühler aufgeschnitten und erhitzt. Mit frischen Zutaten das «Handwerk» zu lernen, ist was mir Spass macht und meine Gäste schätzen.»

Wussten Sie?

Die Anforderungen für die Bio Knospe Produkte verbieten den Einsatz von künstlichen Aromen und Farbstoffen, beschränken den Gebrauch von Zusatzstoffen, verbannen bodenunabhängige Produktion und bevorzugen die Grundsätze einer schonenden Verarbeitung.

Das Wesentliche in Kürze

- biologische, saisonale, frische und lokale Früchte und Gemüse zu Kaufen mindert den Verlust von Nährstoffen durch Lagerung und Transport und sorgt für eine bessere Qualität
- um Zeit und Vitamine zu gewinnen, müssen Bio Früchte und Gemüse nicht gerüstet werden
- die Zubereitungsarten variieren, um die eigenartigen Aromen der Nahrungsmittel zu enthüllen

Für eine weiterführende Lektüre

- [Fibl. 2021. Nachhaltigkeit und Qualität biologischer Lebensmittel](#)
- [Fourchette verte Ama Terra. 2016. Grundlagen für eine nachhaltige Ernährung - Zubereitung der Mahlzeiten, S. 31](#)
- Mittag Susanne. 2021. Selber machen. 99 Rezepte ohne Fix-Produkte. Lempertz, 128 S.

Thematik

Die Beschaffung von nicht Bio Nahrungsmitteln für die Menüs einer ganzen Woche kostet 15,74 CHF (siehe Darstellung nebenan).

Die Umstellung auf Bio hat, je nach ausgewählten Produkten, folgende Auswirkungen auf den Gesamtpreis:

- **Gemüse und Champignons** direkt vom regionalen Bio-Produzenten: 16,91 CHF
- **Hülsenfrüchte, Tofu, Samen und Kernen** in Bioqualität: 17,96 CHF
- **Fleisch und Poulet** in Bioqualität: 19,34 CHF
- **Brot, Pasta, Kartoffeln und Getreide** in Bioqualität: 16,35 CHF
- **Eier, Käse und Milchprodukte** in Bioqualität: 16,70 CHF

Menüplan «nicht Bio» - Frühling

Gesamtkosten: 15,74 CHF

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rüebli Salat mit Sonnenblumenkernen Poulet-geschneitztes an Sauce mit Penne Wirz Ruchbrot	Vegetarischer Couscous mit Kichererbsen und Kürbiskernen Saisongemüse Roggenbrot	Bataviasalat Schweins-geschneitztes Röstartoffeln Spinat dampfgekocht Brot mit Mohnsamen	Nüssli Salat mit marinierten Champignons, Radieschen, Rüebl, gekochten Eiern und Nüssen Vollkornbrot mit Gruyère	Geräuchertes Tofuragout Kohlrabi Quinoa Trio mit Peterli Nussbrot
3,08 CHF	1,70 CHF	3,09 CHF	4,24 CHF	3,64 CHF

* Ausführliche Angaben sind im Anhang unter Unterlagen und weitere Informationen verfügbar



Erfahrung

Kita und Hort Zottelbär in Walenstadt (SG)

Barbara Tonn, Geschäftsführerin

55  55% bio

«Meine Empfehlung ist: «Sich Trauen mehr Bio einzusetzen, denn an den Kosten scheitert man nicht». Wir haben in der Kita eine schrittweise Umstellung zu mehr Bio gemacht und mit Milchprodukten, das heisst Milch, Joghurt und Käse, sowie Getreiden, zum Beispiel Couscous und Bulgur, als auch mit Hülsenfrüchten angefangen. Vor allem bei den ausländischen Lebensmitteln wie Zitrusfrüchte oder Nüsse setzen wir auf Bio. Wenn Lebensmitteln regional nicht erhältlich sind, kaufen wir diese in Bioqualität».

Wussten Sie?

Der reale Preis der Lebensmittel berücksichtigt auch die Auswirkungen auf Mensch und Umwelt. Wären diese Kosten in den Lebensmittelpreisen inbegriffen, wie zum Beispiel die Kosten zur Entfernung der synthetischen Substanzen im Trinkwasser, würden biologische Produkte nicht wesentlich mehr kosten wie konventionell hergestellte Lebensmittel.

Das Wesentliche in Kürze

Regionale Bioprodukte kaufen und sein Budget einhalten:

- Bioprodukte schrittweise einführen
- Mit den günstigeren Produkten anfangen, wie Gemüse und Getreide
- Den Menüplan anpassen und die Häufigkeit von pflanzlichen Proteinquellen steigern
- Direkt beim Produzenten einkaufen
- Lebensmittelverschwendung reduzieren

Für eine weiterführende Lektüre

- [Perotti Alessa. 2020. Moving Towards a Sustainable Swiss Food System: An Estimation of the True Cost of Food in Switzerland and Implications for Stakeholders. ETHZ, 21 S.](#)

KOSTEN SENKEN – PFLANZLICHE PROTEINE

Thematik

Hülsenfrüchte sind oft billiger als tierische Proteinquellen und **ermöglichen finanzielle Einsparungen**.

Die **Kombination aus stärkehaltigen Nahrungsmitteln oder Getreide mit Hülsenfrüchten** wie Linsen, Kichererbsen, rote Bohnen, Flageolet-Bohnen oder Tofu, versorgt den Körper mit einer ausgezeichneten Zusammensetzung von Aminosäuren.

Diese Proteinquellen können als **traditionelle Gerichte** serviert werden (Suppen, Salate, etc.), als Hauptmenü in **Themenwochen** vorkommen, oder einfach **in einem Rezept**, wie einer Sauce, **eingebaut werden**.



Wussten Sie?

In der Schweiz wird 3 Mal mehr Fleisch gegessen als den Empfehlungen entspricht. Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet 4 bis 5 vegetarische Tagen pro Woche und 2 bis 3 Tage mit Fleisch.

Referenzen: [MenuCH](#), [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung \(SGE\)](#)



Erfahrung

Pflegeheim Murhof in St. Urban (LU)

Hanspeter Howald, Leiter Restauration und Küchenchef

60  Milchprodukte, Früchte und Gemüse **bio** zu 99.9%, der Rest folgt

«Ziel ist es, unsere Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie unsere Gäste mit hochwertigen Mahlzeiten (unter Beachtung der biologischen Wertigkeit) zu verwöhnen. Sei dies mit Bio-/Demeter Fleischgerichten oder mit vegetarischen Kreationen. Besonders beliebt sind unsere vegetarischen Burger aus Hülsenfrüchten, Quinoa, usw. Mit diesem gesunden Mix gelingt es uns auch wirtschaftlich hinter der Demeter-Philosophie zu stehen.»

Das wesentliche in Kürze

Ein starkes Wirkungspotenzial auf die Umweltbelastung:

- Regelmässig pflanzliche Proteine zubereiten: Linsen, Kichererbsen, rote Bohnen, Flageolet-Bohnen, Tofu, Soja, Seitan, etc.
- Zubereitungsart variieren: traditionelle Gerichte, Themenwochen, in Saucen integrieren, etc.

Durch Erhöhung des Anteils an pflanzlichen Proteinen werden Kosteneinsparungen ermöglicht.

Für eine weiterführende Lektüre

- [Fourchette verte. 2021. Praktische Hilfsmittel Pflanzenprotein](#)
- [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. 2022. Schweizer Lebensmittelpyramide](#)
- [Schulverlag plus. 2022. Greentopf Rezeptbuch](#)
- [Ebenrain. 2022. Ebenfein Rezeptdatenbank](#)

Thematik

Fertigprodukte wie Convenience Food sparen in der Küche Zeit.

Dazu gehören auch ultra-verarbeitete Lebensmittel, die Prozesse durchlaufen haben, bei denen die **Zutaten denaturiert und dann neu zusammengesetzt werden**.

Es existieren wenig Bioprodukte im Convenience Food-Bereich für die Gemeinschaftsgastronomie. Es wird empfohlen beim Einkauf auf den **Verarbeitungsgrad** zu achten.



400g Lasagne

Convenience Food – nicht Bio	4,99 CHF
Hausgemacht – Bio	3,60 CHF
Hausgemacht – nicht Bio	2,12 CHF

500g Bolognese Sauce

Convenience Food – nicht Bio	5,94 CHF
Hausgemacht – Bio	5,42 CHF
Hausgemacht – nicht Bio	3,73 CHF



* Ausführliche Angaben sind im Anhang unter Unterlagen und weitere Informationen verfügbar

Wussten Sie?

Wegen ihrem Herstellungsverfahren sind stark verarbeitete Produkte wenig sättigend. Bei regelmässigem Verzehr können sie einen negativen Einfluss auf die Gewichtskontrolle und das Stoffwechselgleichgewicht haben.

Neben den meist langen Listen mit Zusatzstoffen, enthalten stark verarbeitete Nahrungsmittel auch erhebliche Mengen an zusätzlichem Salz und Zucker, die der Gesundheit schaden.



Erfahrung

Eco-Hotel Cristallina in Coglio (TI)

Marco Kälin, Geschäftsführer

60  85-90 % **bio**

«Die Frische der Produkte ist uns sehr wichtig. Dies ist unter anderem der Grund, warum wir unseren eigenen Gemüsegarten und unsere Obstbäume pflegen. So können wir unseren Gästen frische und saisonale Produkte anbieten. Wir stellen auch unsere eigenen Teigwaren aus biologischem Getreide her. Wir haben in eine professionelle Mühle investiert, um unser Vollkornmehl selber zu produzieren. Die Gäste schätzen die Qualität unserer Produkte.

Denjenigen, die vom Preis der Bioprodukte schockiert sind, antworte ich dass es eher schockierend ist sich an Spottpreise gewöhnt zu haben, die überhaupt nicht darauf achten was sie für indirekte Kosten verursachen, wie zum Beispiel die Boden- und Wasserqualität oder die Antibiotikaresistenz».

Das Wesentliche in Kürze

- Ein mit Bioprodukten selber zubereitetes Gericht kostet meist weniger als ein nicht Bio Fertigprodukt.
- Die in einem Produkt enthaltenen Zusatzstoffe sind im Zutatenverzeichnis auf der Verpackung zu finden.
- Stark verarbeitete Produkte haben meist einen grossen ökologischen Fussabdruck.

Für eine weiterführende Lektüre

- [SRF. 2021. Convenience-Food - Wie Fertiggerichte unserem Körper schaden](#)

Thematik

Bio-Gemüse und Früchte müssen nicht gerüstet werden. Ihr gesamter Nährwert kann also verwertet werden. Die Strünke der Kohle, das Grün der Rüebli können als Suppen, Fonds, Marinaden oder Pesto zubereitet werden.

In einem Brotsack aufbewahrtes Brot bleibt länger frisch. Trockenenes Brot kann zu Croûtons oder Paniermehl verarbeitet werden.

Glaskonserven, das Trocknen oder Gefrieren sind gute Lösungen, um lokale Früchte und Gemüse auch ausserhalb der Saison zu geniessen. Werden sie unverpackt während der Hauptsaison gekauft, findet man sie meist zu günstigen Preisen.

Fleisch hat einen beträchtlichen ökologischen Fussabdruck. Der Ansatz **nose-to-tail** ermutigt den **Verzehr aller essbaren Teile des Tieres.**

Wussten Sie?

Gemäss einer Studie in über 200 Privat- und Gemeinschafts-Restaurants, werden in der Schweizer Gastronomie pro Person und pro Gericht 108 g Lebensmittelreste produziert.

Referenz: [ETH Zürich](#)

Die am häufigsten verschwendeten Lebensmittel in der Gastronomie



Referenz: [Die Volkswirtschaft](#)



Erfahrung

Kita Pérollino in Freiburg (FR)
Stéphane Bellomo, Küchenchef
70  75-80 % bio

«Wir haben in eine Küche vor Ort investiert, was uns ermöglicht alles selber vorzubereiten, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und unsere Kosten langfristig zu senken. Um Resten zu vermeiden berechne ich die gebrauchten Mengen genau. Wenn ich Fleisch koche, variiere ich die Stücke und brauche alle Teile des Tieres, auch für die Kinder.

Nicht verzehrte Speisen benütze ich für andere Mahlzeiten wieder. Die Essensreste geben wir den Hühnern von unserer Direktorin, Frau Rolle. Dank dieser sorgfältigen Planung konnten wir unsere Versorgungsquellen ändern, ohne die Kosten bedeutend zu steigern, genau gesagt +5%».

Das Wesentliche in Kürze

- Einkäufe anpassen und auch «optisch weniger ansprechende» Bio Früchte, Gemüse und Kartoffeln kaufen, die nicht der Norm entsprechen
- Für gute Lagerbedingungen sorgen
- Alle essbaren Teile der Nahrungsmittel zubereiten
- Produktionsüberschuss unter Einhalten der Hygienestandards wiederverwenden

Für eine weiterführende Lektüre

- [Foodwaste.ch. 2022. Mediathek](#)
- [Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung Deutschland. 2022. Zu gut für die Tonne](#)
- [Bio Suisse. 2016. Von Maul bis Schwanz](#)

Thematik

Eine lokale Versorgung garantiert **Transparenz, Frische und Saisonalität**.

Lokal einkaufen ermöglicht bei knappen Lagermöglichkeiten eine stete und flexible Versorgung. Warum sich nicht **mit anderen Restaurants der Region zusammentun, um Sammelbestellungen zu organisieren?**

Den Menüplan mit dem Produzenten vorausplanen ermöglicht die Mengen anzupassen, die Ware vorzusehen, Ernte und Schlachtung zu planen, etc.

In der Menüplanung genügend Spielraum freilassen, um den Einkauf von Gemüse und Salat der tatsächlichen Produktion anzupassen. Zum Beispiel ankündigen: saisonales Bio Gartengemüse, Auswahl an Bio Rohkost, saisonale Bio Gemüsesuppe oder Biogemüse aus dem Garten.

Lokale Produzentinnen und Produzenten benötigen Kontinuität in ihren Verkäufen. **Den Dialog und engen Kontakt pflegen fördert das Vertrauen und massgeschneiderte Lösungen, zum Vorteil aller.**

Wussten Sie?

In der Schweiz arbeiten über 7'000 Landwirtinnen und Landwirte nach den Bio Suisse Richtlinien, was 16% der landwirtschaftlichen Nutzfläche entspricht. Es gibt in allen Kantonen Bioproduzenten. Für den Bereich der Gastronomie ermöglicht die Plattform [Biomondo](#) / Geschäftskunden einen direkten Kontakt für den Kauf von Produkten. Diese Plattform ist seit 2022 online und wird stetig ausgebaut.



Foto :
Raphaël Fiorina

ISO 14001



Erfahrung

Stiftung Domus, psychosociale Rehabilitation für Erwachsene in Ardon und La Tzoumaz (VS)
Yann Guex, Werkstattlehrer, Koch

125  100 % **bio**

«Wir haben unsere Philosophie für die Küchenorganisation neu überdacht. Anstatt nur bei Grosshändlern einzukaufen, haben wir mit lokalen Produzenten und Produzentinnen Kontakt aufgenommen und langfristige Verträge abgeschlossen. Wir stellen unsere Menüpläne je nach Verfügbarkeit der Bioprodukte bei den Produzenten zusammen.

Heute bereiten wir fast alles von A bis Z selber zu, was uns dazu veranlasste unsere Lagerräume und Arbeitsflächen, für die Verarbeitung von Rohprodukten, anzupassen. Unser Vorgehen verlief über 4 Jahre um schlussendlich 100% Bioprodukte zu erreichen, mit einer Kostensteigerung von insgesamt 14%. Wir stehen gerne für Erfahrungsaustausch zur Verfügung: contact@fondation-domus.ch».

Das Wesentliche in Kürze

Finden-Sie Bio Landwirtinnen und Landwirte in Ihrer Region:

- Plattform [Biomondo](#) / Geschäftskunden
- Regionale Märkte
- [Regionale Vereine der Bio Landwirtinnen und Landwirte](#)

Thematik

Labels helfen beim Einkauf von biologischen Produkten und informieren über nachhaltige Produktionsmethoden und Kriterien des fairen Handels. Die Tabelle unten ordnet **die zu bevorzugenden Labels** ein. Diejenigen mit den strengsten Anforderungen stehen zuoberst in der Pyramide.

Bei der Beschaffung grosser Mengen, lohnt es sich saisonale Produkte zu bevorzugen und **mit mehreren Lieferanten zusammenzuarbeiten**, zum Beispiel anhand der Plattform Biomondo.

Kann die Gesamtbestellmenge nicht mit Bio erreicht werden, kann der **Anteil von Bioprodukten schrittweise gesteigert werden**, um bereits einen positiven Einfluss auf die Umwelt zu haben.

Wussten Sie?

Die Stadt Genf will ihre Einkäufe von Bio und lokalen Produkten grossflächig steigern.

Gemäss einer Simulation, könnten mit einer Kostenerhöhung der Waren von 7%, die Ziele der Charta für nachhaltige Ernährung der 53 Schulrestaurants der Stadt erreicht werden: 20% Bio und 25% regionales [GRTA](#).



Das Wesentliche in Kürze

- Bevorzugt Produkte aus ökologischem Landbau, fairem Handel und Produkte die keine gefährdeten Fischarten enthalten, kaufen.
- Eine Liefervereinbarung erstellen, um Anforderungen festlegen zu können.
- Die Lieferanten über Labels und Herkunft befragen und die Situation bei Fehllieferungen klären.
- Verpackungsmaterial beschränken, unverpackt und im direkten Handel einkaufen, und die Lagermethoden anpassen.

Bio-Produzenten finden und für eine weiterführende Lektüre

- [Biomondo.ch. 2022. Der Marktplatz der Schweizer Bio-Landwirtschaft. Für Verarbeitung und Handel](#)
- [Pusch. 2022. Labelinfo.ch](#)
- [BAFU & Beelong. 2020. Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung](#)

Thematik

Die Verwendung von Bio-Lebensmitteln bedeutet oft, dass **mehr und preisgünstigere Rohprodukte** verwendet werden, insbesondere bei Obst und Gemüse.

Im Vergleich zu fertig zubereiteten Produkten, die schon vorgeschnitten und gebrauchsfertig geliefert werden, müssen Rohprodukte gewaschen und geschnitten werden. Bei grösseren Mengen erfordert dies Material und spezifische Infrastrukturen, die **bei der Renovierung oder Konzipierung professioneller Küchen in Betracht gezogen werden sollten**. Das Küchenteam sollte auch den Aktivitäten entsprechend zusammengestellt werden.

Die Menüplanung bezieht sich auf: vorhandene Nahrungsmittel, Zubereitungszeiten, Verfügbarkeit des Küchenteams, Öfen und Infrastrukturen sowie Verarbeitung der Speisereste.

Hülsenfrüchte



Einweichen Kochen

Grüne Linsen	4h	25'
Gelbe Linsen	4h	25'
Beluga Linsen	1h	20'
Rote Linsen	-	15'
Spalterbsen	2h	1h
Kichererbsen	12h	1h30
Schwarze Bohnen	12h	1h30
Rote Bohnen	12h	1h30
Mungo Bohnen	12h	2h

Wussten Sie?

Mit dem Einweichen der Linsen können deren Nährstoffe wie Eisen, Proteine und Nahrungsfasern besser verwendet und die Kochzeit verringert werden.



Erfahrung

Osteria all'Undici - psychosoziale Rehabilitation für Jugendliche und Erwachsene in Bellinzona (TI)

Antonello Pinto, Küchenchef
40  60% bio

«Ich arbeite mit 4 jungen Menschen in beruflicher Wiedereingliederung. Wir bereiten die Grosszahl der Nahrungsmittel selber zu. Es ist uns wichtig den Jugendlichen, die sich eine ultraverarbeitete Welt gewohnt sind, zu zeigen, dass man mit einer Handvoll Mehl Ravioli selber herstellen kann. Unser Wille ist es mit anderen Betrieben ein Netzwerk zu bilden, um bei den Lieferkosten zu sparen. Das gäbe uns auch die Möglichkeit bei Bedarf Produkte auszutauschen, wenn sie zum Beispiel dem Verfallsdatum nahen. Diese Art von Austausch setzen wir bereits mit einer Partnerküche von unserem Betrieb um, die innerhalb unserer Stiftung Kantinen und Catering betreibt.»

Das Wesentliche in Kürze

Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit Rohprodukten zu arbeiten:

- Synergien mit Betrieben, die ihre eigenen lokalen Fertigprodukte herstellen, bilden
- Zivildienstleistende oder Personen in beruflicher Wiedereingliederung empfangen
- Die Kücheninfrastrukturen anpassen

Für eine weiterführende Lektüre

- [Walliser Landwirtschaftsschule. 2018. Handbuch für die Gestaltung und Renovation von Grossküchen](#)
- [GastroSuisse. 2017. Haltbarkeitsfristen](#)
- [GastroSuisse. 2019. Leitlinie gute Verfahrenspraxis im Gastgewerbe](#)

Thematik

Da die Gäste die lokale Herkunft und biologische Produktionsmethode der Nahrungsmittel auf ihrem Teller nicht erahnen können, sind **zusätzliche Informationskanäle** nötig.

Jedes Gericht hat eine Geschichte die es sich lohnt zu erzählen, über seine Zutaten, seine Produzentinnen und Produzenten, Köchinnen und Köche, die täglich zu unserer Gaumenfreude ihr Bestes geben.

Webseiten, Anzeigen, Qualitätslabels, Erfahrungsberichte, sind verschiedene Mittel diese Geschichten ans Licht zu bringen.

Das Anrichten der Gerichte spielt eine wichtige Rolle, um Arbeit, Leidenschaft, Frische und Qualität des Menüs und der Zutaten hervorzuheben.



Erfahrung

Peppone Catering für Kinder in Basel (BS)

Oliver Hübscher, Küchenchef /

Stellvertretender Direktor

400 

100 % **bio**

«Mit voller Überzeugung kann ich meinen Gästen erklären, wieso wir seit 2018 ein Bio Knospe zertifizierter Betrieb sind und viele unserer Produkte von lokalen Bauern beziehen. Es ist eine Haltungsfrage und Herzensangelegenheit, die mit der Sinnhaftigkeit von Bio Produkten zusammenhängt. Es fühlt sich richtig an, für die Gesundheit der Kinder sowie die Gesundheit der Böden unserer Erde, für Ökosysteme und damit für die Zukunft der Welt etwas Gutes zu tun.»

Das Wesentliche in Kürze

- Die Gäste über die biologisch produzierten Nahrungsmittel und die Herkunft der Zutaten, die ihnen serviert werden, informieren.
- Die Labels und Standards, die das Restaurant anwendet, in den Vordergrund stellen.
- Die Geschichte des Menüs, des Küchenteams sowie der Produzentinnen und Produzenten erzählen.

Um mehr über den Eco-score und Nährwertindikator von Mahlzeiten zu erfahren

- [Beelong & Fourchette verte. 2022. Web-App um Eco-Score und Nutri-Score von Menüs zu kalkulieren](#)

Thematik

In einer ruhigen und entspannten **Atmosphäre** kann man sich besser Zeit nehmen und das Essen geniessen. Die Mahlzeiten als Höhepunkt des Tages zu betrachten, gibt den Aktivitäten in einem Heim oder einer anderen Einrichtung für Kinder oder Senioren, einen guten Tagesrhythmus.

An der Menü- und Nahrungsmittel-**auswahl teilnehmen zu können** fördert das Interesse für die Mahlzeit und die Neugier für andere Esskulturen.

Eine Küche vor Ort, bietet den Gästen die Möglichkeit, **sich an der Zubereitung der Gerichte zu beteiligen**. Die Gerüche aus der Küche regen den Appetit an.

Bei der Einführung eines Bio-Lebensmittels einer neuen Marke, unterstützt eine **Degustation** mit den Gästen die Auswahl des Produkts und fördert seine Akzeptanz.

Mit einem partizipativen Bio Gemüse- oder Kräutergarten **den Kontakt zur Erde wiederfinden** und so Einblick in die verschiedenen Dimensionen eines nachhaltigen Ernährungssystems erhalten.



Wussten Sie?

Neue Rezepte, vegetarische Gerichte und Vollkorn-Stärkeprodukte werden von den Gästen besser angenommen, wenn sie bei der Menüplanung involviert waren, wissen woher die Nahrungsmittel kommen oder wie sie hergestellt wurden.



Erfahrung

Institut Florimont,
Schule in Petit-Lancy (GE)
Christophe Benatier, Küchenchef
141  7 % bio

« Unser Institut ist seit 2016 Teil des Programms **Eco-Schools**. In diesem Rahmen konnten wir das Thema nachhaltige Ernährung in die pädagogischen Projekte integrieren und Schüler, das Lehrpersonal, sowie nicht lehrendes Personal in partizipatorische Entscheidungen bezüglich unserer Ernährung einbeziehen. In unserer Kantine bestehen die Menüs überwiegend aus Nahrungsmitteln, die im Umkreis von 30 Km hergestellt werden. Wir sind stolz darauf, die Labels Eco-Schools sowie Fourchette verte ausweisen zu können. »

Das Wesentliche in Kürze

Über ein pädagogisches Konzept zum Thema «Ernährung» verfügen, um:

- den Bezug der Gäste zu «ihrem» Restaurant zu stärken
- den Dialog zwischen Küchenteam, pädagogischem Team und Gästen zu fördern
- die Einführung einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung zu erleichtern und den Gebrauch von Bioprodukten zu fördern

Für eine weiterführende Lektüre

- [Fourchette verte. 2022. Pädagogisches Gartenkit - Milena & Marlo und das Abenteuer eines kleinen Sonnenblumenkerns](#)
- [Fourchette verte Ama Terra. 2016. Grundlagen für eine nachhaltige Ernährung - Gemeinsam essen und trinken, S. 33 - 37](#)

CHANCENGLEICHHEIT - IN DIE ERNÄHRUNG INVESTIEREN

Thematik

In hochwertige Mahlzeiten in der Schulverpflegung zu investieren, ermöglicht einen erweiterten **Zugang zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung**.

Darauf zu achten, **umwelt- und ressourcen-schonende Nahrungsmittel zu kaufen**, trägt dazu bei **soziale Ungleichheiten zu vermindern**.

Die Lebensqualität wird somit direkt verbessert, heute und für die **zukünftigen Generationen**.

Auch **altersbedingt schwächere Menschen** profitieren von einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung.



Beispiele von Preisen für den Nahrungsmiteleinkauf

	Gastronomie	Budget pro Kind pro Tag
Kitas	Frühstück, Z'nüni, Mittagessen, Z'vieri	6.- bis 8.- CHF
Mittagstische / Tagesstrukturen	Mittagessen	4.- bis 6.- CHF, je nach Alter

Quelle: empirische Grundlage von Ama Terra

Wussten Sie?

In der Schweiz liegt die Lebenserwartung durchschnittlich bei 83 Jahren. Die Chancen bei guter Gesundheit zu altern sind, je nach Lebenssituation und sozioökonomischem Status, sehr ungleich.

Unter den Faktoren von Ungleichheiten befindet sich der Zugang zu einer gesunden Ernährung.

Umweltgefahren, in der Schweiz sowie im Ausland, betreffen vorwiegend die benachteiligten Bevölkerungsgruppen.



Das Wesentliche in Kürze

- Die Budgets so ausarbeiten, dass hochwertige und lokale Bioprodukte gekauft werden können.
- Bei ausländischen Nahrungsmitteln, die in der Schweiz nicht erhältlich sind, biologische und «faire» Produkte kaufen, um die Arbeitsbedingungen der Produzentinnen und Produzenten und ihrer Angestellten zu unterstützen.

Für eine weiterführende Lektüre

- Wolff Rosa. 2010. Arm aber Bio! Das Kochbuch. Butterbro
- [GGGessen.ch](https://www.gggessen.ch/). 2022. Gut, gesund und günstig essen

DANKE!



**Pflegeheim Murhof
in St. Urban (LU)**



**Institut Wagerenhof
in Uster (ZH)**



**Peppone Catering
in Basel (BS)**



**Kita Zottelbär
in Walenstadt (SG)**



**Eco-Hotel Cristallina
in Coglio (TI)**



**Stiftung Domus in Ardon
und La Tzoumaz (VS)**



**Kita Pérollino
in Freiburg (FR)**



**Osteria all'Undici
in Bellinzona (TI)**



**Institut Florimont
in Petit-Lancy (GE)**





Ausgearbeitet von



mit der Unterstützung von



