



INHALT INTERAKTIVE BREAKOUT-SESSIONS

10.15 Uhr | Interaktive Breakouts: « Wie gelingt Wandel im Unternehmen? »

Breakout II

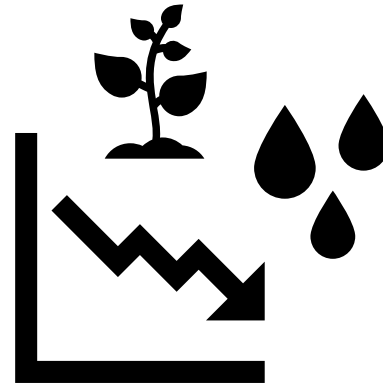
Nachhaltige Ernährung als Gamechanger

Forum Ö Let's rethink business – Wandel geht nur kollaborativ
26. 10.2022

Christine Brombach
christine.brombach@zhaw.ch



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

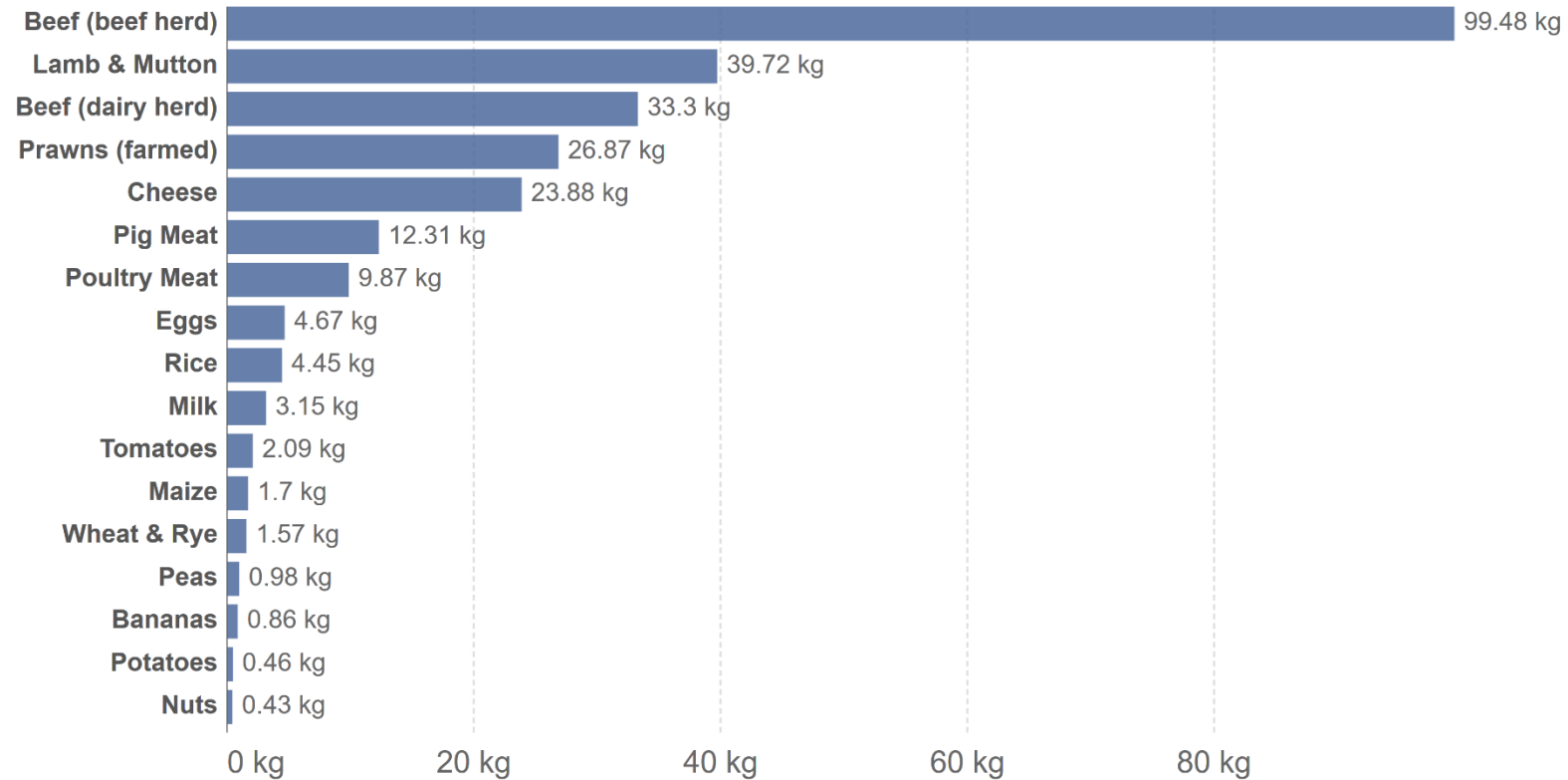


Fleisch und Fleischprodukte haben den grössten Impact auf GHG

Greenhouse gas emissions per kilogram of food product

Our World
in Data

Emissions are measured in carbon dioxide equivalents (CO₂eq). This means non-CO₂ gases are weighted by the amount of warming they cause over a 100-year timescale.



Source: Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers.

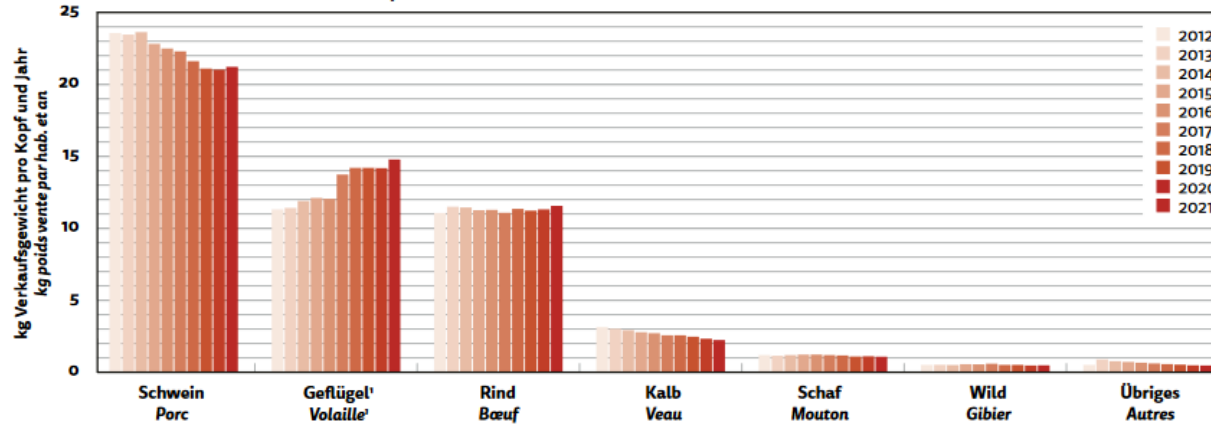
Note: Greenhouse gases are weighted by their global warming potential value (GWP100). GWP100 measures the relative warming impact of one molecule of a greenhouse gas, relative to carbon dioxide, over 100 years.

OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food • CC BY



Wo steht die Schweiz? Derzeit bei ca. 51kg Fleisch /p/y

Illustration 1: Évolution de la consommation par habitant

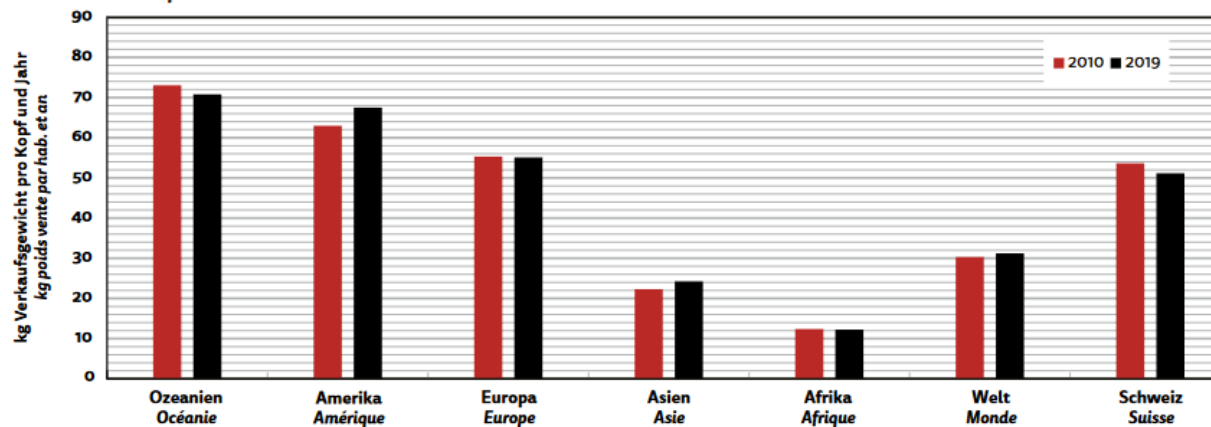


¹ Methodenänderung ab 2017: Anpassung der Ausbeutefaktoren, Zunahme der Menge verkaufsfertiges Fleisch.

¹ Changement de méthode à partir de 2017: modification des facteurs de rendement, augmentation de la quantité de viande prête à la vente.

Abbildung 2: Verbrauchsvergleich International

Illustration 2: Comparaison internationale de la consommation



Quelle: FAO/Source: FAO

<https://www.proviande.ch/de/der-fleischmarkt-in-zahlen>



Empfehlungen der SGE



Tatsächlicher Verzehr – MenüCH

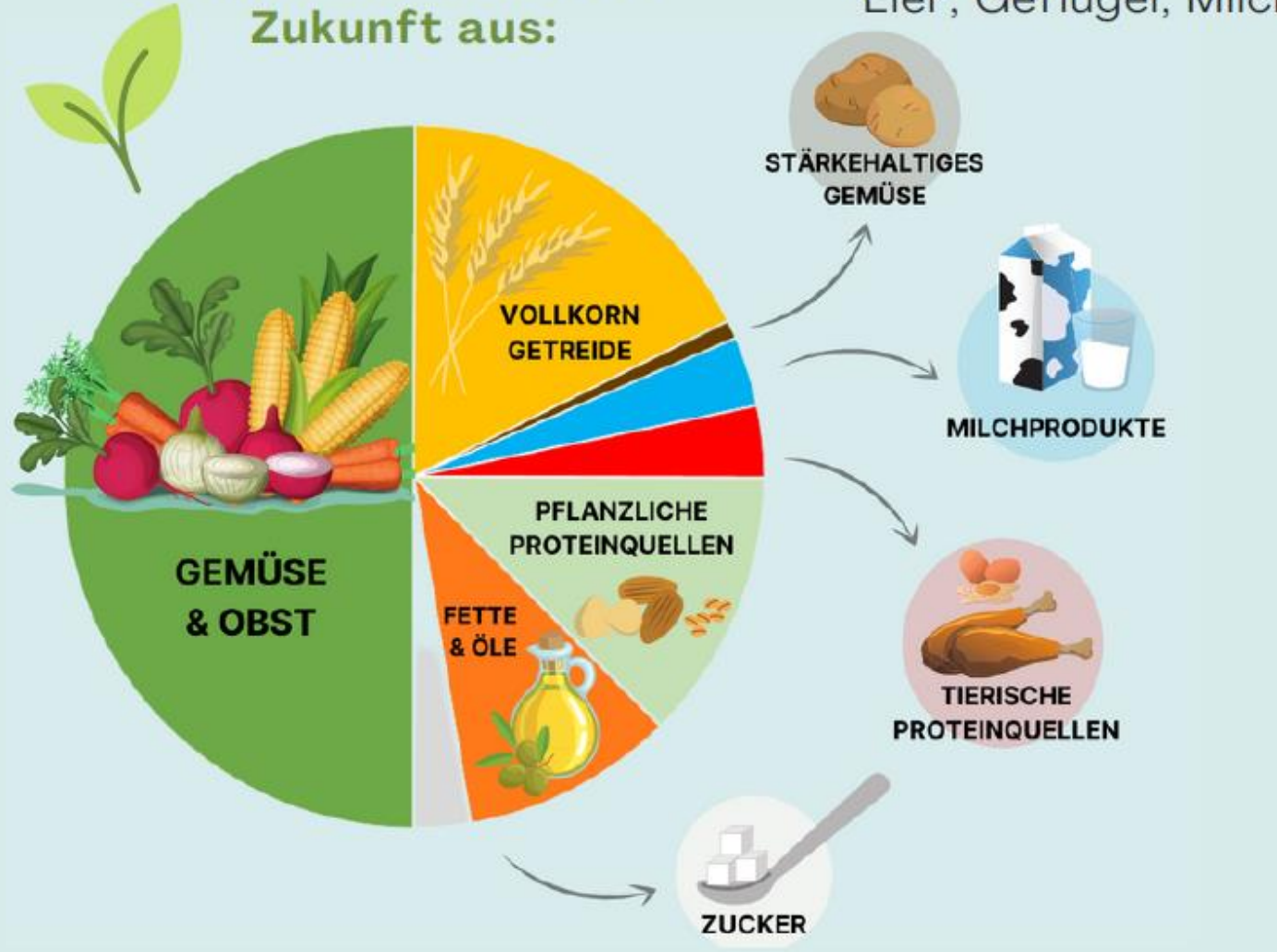


<https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>

<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch/menu-ch-ergebnisse-ernaehrung.html>

Was ist zukunftsfähige Ernährung?

So sieht der Teller der
Zukunft aus:



EAT-Lan

- Gesu
- Nach
- Wass
- Biodiv
- Ausg
- Konk



<https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet-Commission-Summary-Report.pdf>

Das erste Dilemma*: Steinzeit bis Beginn Sesshaftwerdung - das *nutritive Dilemma*

Wir stehen unter dem biologischen Zwang zu essen. Aber wir haben dazu kaum Instinkte, was wir essen sollen/können/dürfen

* Nach Paul Rozin, Michael Pollan



Das zweite Dilemma: kulturell-technische Entwicklung (bis ca. jüngere Neuzeit) – *kulturelles und Entdeckungsdilemma*

Sesshaftigkeit, Ausbildung dauerhafter Siedlungen,
Anbau von Nutzpflanzen und Einsatz von Nutztieren

Konsequenz ist die **kulturelle Überwindung der Nahrungsknappheit**



Das dritte Dilemma - *Maximierungsdilemma*: Industrialisierung bis ca. um 1970

- Agrarreformen,
- Trennung von Arbeit und Wohnen,
- zunehmende Anonymisierung der Lebensmittelproduktion,
- Extreme Ausrichtung auf Wachstum, seit Neuzeit



Das vierte Dilemma, das «*politische und ökologische*» Dilemma (ca. 1970-2000)

- Ölkrise 1973, Club of Rome,
- AKW- und Umweltbewegungen-Bewegungen
- Essen als Ausdruck von institutioneller Macht
- Individualisierungsschub der Gesellschaft



Das fünfte Dilemma: das digitale *Dilemma*! Seit ca. 2000-2019 (iPhone seit 2007!!)

- Wissenschaft verliert Glaubwürdigkeit
- Digitalisierung, Soziale Medien (2007!!)
- Essen als Social Media Hype
- Selbstoptimierung, tracking, community...



Das sechste Dilemma: das *transformative Dilemma* seit ca. 2019

- Dringlichkeit!
- IPPC, Krieg in der Ukraine...
- Essen als «Interessenausgleich» (fair, sozial gerecht)
- Essen als moralische Frage: «richtige», «anständig», «fair», «sozial»
- Essen als politisches Statement



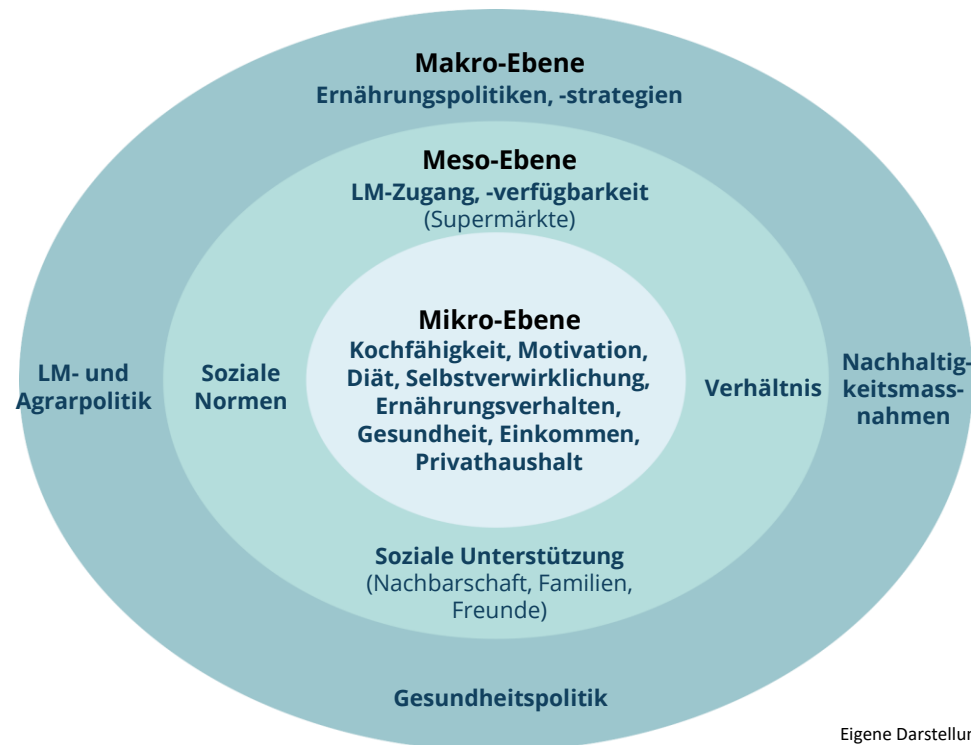
Essen als Gamechanger?

Wie gelingt das im Alltag?

Was braucht es dazu?

Wie lösen wir unsere Herausforderungen?

Verhalten und Verhältnisse: Setting der Privathaushalte



⇒ Anknüpfungen an Verhältnisse
(z.B. durch Nudging, Labeling)
⇒ Aufgabe der Politik (?)

⇒ Anknüpfungen an Verhalten
(z.B. durch Culinary Practices)
⇒ Aufgabe der KonsumentInnen (?)

Eigene Darstellung

Tägliche Entscheidungen in Bezug auf Essen



2

86'700
Entscheidungen
pro Jahr

D. Kahnemann und die täglichen Entscheidungen

- Wir haben zwei Urteilssysteme: intuitiv und rational



Daseinsvorsorge als Kernaufgabe der Privathaushalte

Daseinsvorsorge => Erwirtschaftung Lebensunterhaltung und Erhalt unserer Grundlagen
=>Sorgt für Belange zukünftigen Generationen.

Es geht dabei um die Stärkung des Privathaushalts und dessen Potenziale zur Selbstermächtigung!

Culinary Practices als Voraussetzung für Empowerment und Alltagsbewältigung
(Daseinsvorsorge)



Zehn Empfehlungen für *transformatives, nachhaltiges Essen* (modifiziert vgl. v. Koerber et al.,2016)

1. Genussvoll und wertschätzend essen
2. Sich Zeit nehmen, Essen volle Aufmerksamkeit geben
3. Wenn möglich, Essen selbst zubereiten
4. Möglichst geringen Verarbeitungsgrad der Zutaten
5. Fleisch im Mass statt in Masse
6. Hochwertige, vor allem Bio-Lebensmittel
7. Regional und saisonal
8. Kulturspezifisch und alltagskompatibel, Lebenswelt orientiert
9. Umweltverträglich verpackt oder verpackungsfrei
10. Fair gehandelt



**Learn from yesterday, live for today,
hope for tomorrow.
Don't stop questioning!
(Albert Einstein)**



	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
 Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
 Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
 Vegetables All vegetables	300 (200-600)	78
 Fruits All fruits	200 (100-300)	126
 Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0-500)	153
Protein sources		
 Beef, lamb and pork	14 (0-28)	30
Chicken and other poultry	29 (0-58)	62
Eggs	13 (0-25)	19
Fish	28 (0-100)	40
 Legumes	75 (0-100)	284
Nuts	50 (0-75)	291
Added fats		
 Unsaturated oils	40 (20-80)	354
Saturated oils	11.8 (0-11.8)	96
Added sugars		
 All sugars	31 (0-31)	120

PHD: ~2500 kcal/Tag

D-A-CH-Richtwerte für
Energiezufuhr:

♂: 2200-2400 kcal (19-
65 Jahre)

♀: 1700-1900 kcal (19-
65 Jahre)

<https://www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/dachreferenzwerte/>

Globale Umweltauswirkung pro Portion Lebensmittel (The Lancet, 2019,471)

