

# Nachhaltige Verpflegung

Lunch

Mehr Zürich –  
weniger CO<sub>2</sub>



Stadt Zürich

# Ideen für nachhaltigen Lunch

## Vorspeisen

- Karotten-Ingwer-Suppe
- Gemüsebouillon mit Flädli
- Kleiner gemischter Salat
- Randencarpaccio mit gerösteten Haselnüssen

Schwere Gerichte machen nicht nur die Gäste müde, sie sind meist auch umweltbelastender als leichte Speisen. Wählen Sie als Vorspeise saisonales Gemüse oder Salat aus der Region. Bevorzugen Sie sämige Suppen, die ohne Rahm auskommen, oder wählen Sie eine klare Brühe mit Einlage.

## Hauptspeisen

- Kabisroulade mit Gemüsefüllung, Kartoffelstampf und Blattspinat
- Gnocchi al Pesto mit Basilikum-Pesto, Mozzarellaperlen und Grillgemüse
- Spinat-Lasagne
- Schweins-Krustenbraten (100 g) mit Kartoffel-Brokkoli-Gratin und glasierten Karotten

«Fleischlos, aber nicht reizlos» könnte das Motto lauten, Hauptsache  $\frac{1}{3}$  des Tellers besteht aus Gemüse. Wenn Fleisch, dann ganzheitlich: «Nose-to-Tail» und aus artgerechter Haltung.

## Desserts

- Saftiger Kürbiskuchen
- Geschichtetes Frucht-Gazpacho
- Erdbeertörtli
- Marronikuchen

Leichte Desserts auf Basis von Früchten und Gemüse unterstützen die ausgewogene Ernährung. Wählen Sie einen saisonalen Früchte- oder Gemüsecake.



Liste der empfehlenswerten Lebensmittel-Labels der Stadt Zürich

[stadt-zuerich.ch/verpflegung](http://stadt-zuerich.ch/verpflegung)

## Sprechen Sie das Thema Label an.

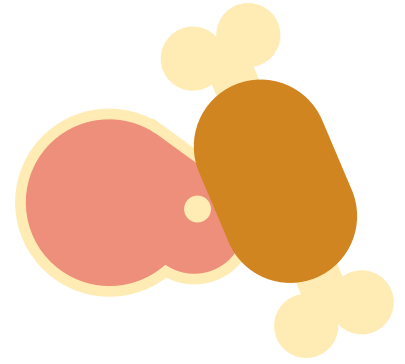
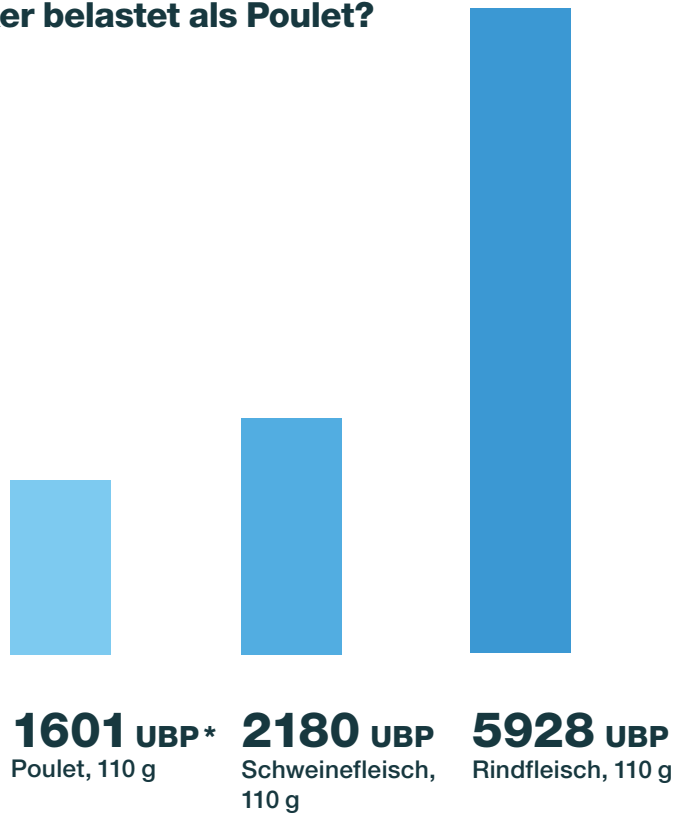
**Können gewisse Saisonprodukte aus biologischem Anbau offeriert werden? Ist das Gebäck IP-Suisse-zertifiziert? Tragen Produkte aus Übersee ein Fair-Trade-Label? Auch klassische Kafirähmli portioniert gibt es in Bio-Suisse-Qualität – fragen Sie danach. Oft sind Anbieter bereit, auf solch kleine, aber wirksame Nachfragen einzugehen.**

**Und nicht zuletzt: «Tue Gutes und sprich darüber!» Lassen Sie Ihre Gäste sehen, dass Sie das Thema nachhaltige Ernährung berücksichtigt haben, und bitten Sie den Caterer, die Herkunft und Produktionsweise der Lebensmittel hervorzuheben.**

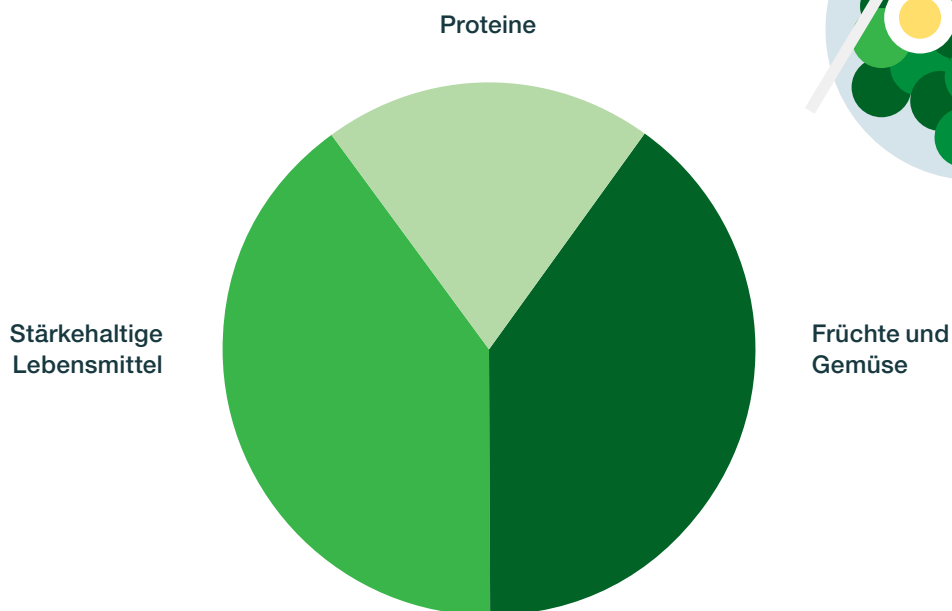
**Gerne unterstützen wir Sie bei der Menüwahl. Kommen Sie bei Fragen oder mit Offerten auf uns zu: [ugz-ernaehrung@zuerich.ch](mailto:ugz-ernaehrung@zuerich.ch)**

# Gewusst, dass ...

... Rindfleisch die Umwelt rund viermal stärker belastet als Poulet?



... beim optimalen Teller, die Proteine  $\frac{1}{5}$  ausmachen?  
Es genügt, wenn diese Proteine zwei- bis dreimal pro Woche aus Fleisch bestehen.



\* Umweltbelastungspunkte (UBP) fassen alle Auswirkungen eines Lebensmittels auf die Umwelt in einer Zahl zusammen. Dabei ist die Belastung umso höher, je grösser die Punktzahl ausfällt. Die Punkte beziehen sich auf eine Standardverzehrmenge. Quelle: SGE

Stadt Zürich  
Umwelt- und Gesundheitsschutz  
Fachbereich Ernährung  
Eggbühlstrasse 23  
Verwaltungszentrum Eggbühl  
8050 Zürich

+41 44 412 11 74  
[ugz-ernaehrung@zuerich.ch](mailto:ugz-ernaehrung@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/ernaehrung](http://www.stadt-zuerich.ch/ernaehrung)