



Nachhaltige Verpflegung

Tagungen und Seminare

Mehr Zürich –
weniger CO₂



Stadt Zürich

Ideen für nachhaltige Verpflegung an Tagesveranstaltungen

Sitzungsgetränke

Bevorzugen Sie Leitungswasser statt Mineralwasser in Flaschen.

Kaffeepause

Ergänzen Sie den Kaffee mit einer hochwertigen Tee-Auswahl. Auch Wasser und saisonale Säfte sind eine willkommene und umweltfreundliche Pausenerfrischung. Bieten Sie saisonale Früchte kombiniert mit Vollkorngebäck an. Bei Vollkornprodukten wird, wie der Name schon sagt, das ganze Korn verwendet. Das liefert wertvolle Ballaststoffe für Ihre Gäste und leistet einen Beitrag zur Reduktion von Food-Waste.

Ebenfalls ein Gewinn für die Umwelt ist frisches Gebäck von gestern. Fragen Sie Ihren Caterer, ob er mit Food-Save-Organisationen zusammenarbeitet, oder vermitteln Sie ihm die «Äss-Bar» als gutes Beispiel.

Grundsätzlich gilt: Je ansprechender umweltfreundliche Produkte präsentiert werden, desto mehr Gäste wählen die umweltfreundliche Alternative.

Lunch

Ein ausgewogener Teller besteht zu $\frac{2}{3}$ aus pflanzlichen Produkten. Wenn Fleisch, dann aus artgerechter Haltung oder ausschliesslich vegetarische Speisen.

Zum Beispiel:

- Bunter Blattsalat
- Rindfleischvogel (klein, max. 80 g, mit Herkunftsnachweis) mit Kräuterjus, Polenta und Blumenkohl
- Cassata (mit hohem Frucht- und Nussanteil)
- Karottensalat mit Ingwer und Koriander
- Crispy-Tofu mit Süss-Sauer-Sauce, Brokkoli und Reis
- Mandelkuchen
- Federkohl-Apfel-Salat
- Gemüse-Hackbraten mit Kartoffelstock und Honig-Karotten
- Beeren-Muffin

Servieren Sie als Getränke Apfelsaft, Rüebli-saft, Rhabarberschorle nach dem Motto «regional und saisonal».



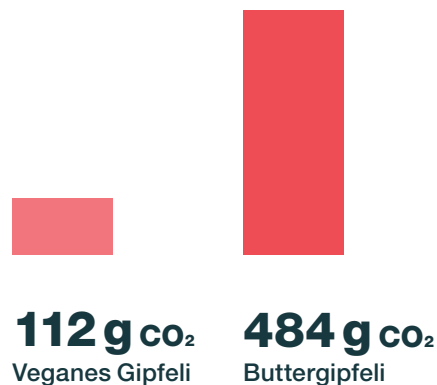
Food-Waste vermeiden

Übrig gebliebene Speisen können Sie den Gästen mitgeben (Gefässe bereithalten), oder vermitteln Sie dem Anbieter eine erfahrene Organisation, welche die Reste abholt (z. B. Food-sharing Zürich, zuerich@foodsharing.network).

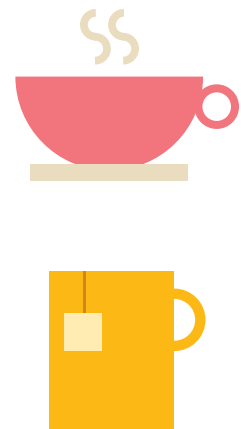
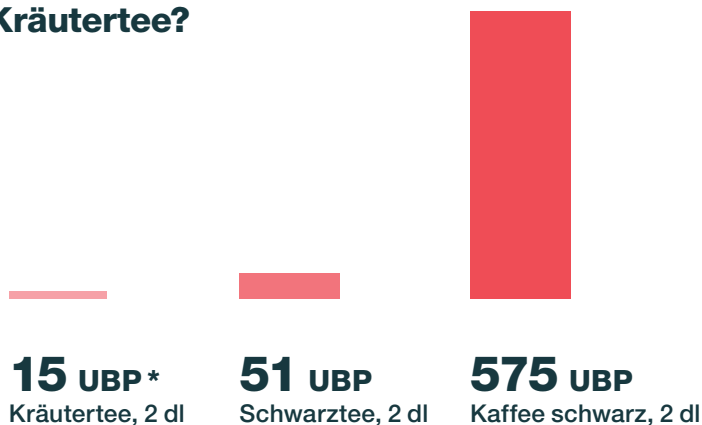
Gewusst, dass ...



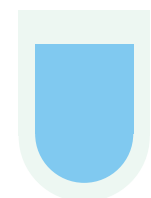
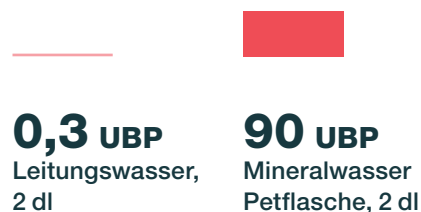
... Butter $\frac{3}{4}$ des CO₂-Ausstosses eines Gipfelis ausmacht?



... Kaffee die Umwelt knapp vierzigmal stärker belastet als Kräutertee?



... mit Leitungswasser eine bedeutende Menge an Transport- und Kühlenergie eingespart werden kann?



* 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. Quellen: eaternity und SGE

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

+41 44 412 11 74
ugz-ernaehrung@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/ernaehrung