

lunch probier's idee

Kostbares
aus der
Ferne



Kostbarkeiten
aus der Ferne



Mehr Infos auf lunchidee.ch

 #probierlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

Dreh
mich um!

Ein Blick über den Schweizer Tellerrand

Ein Curry mit Kokosnussmilch und Cashewkernen, dazu duftender Basmatireis? Das klingt nicht exotisch, sondern ist ein allseits bekanntes und beliebtes Gericht, ob im Restaurant oder zu Hause.

Etwa die Hälfte der in der Schweiz konsumierten Lebensmittel werden importiert. Dazu gehört eine grosse Palette an Produkten aus Ländern des Südens, wie z. B. Kaffee, Kakao, Bananen, Reis, Palmöl, Nüsse, Gewürze, Fruchtsäfte.

Die Herkunft und der Wert dieser Kostbarkeiten gehen im Alltag häufig unter. Doch hinter jedem Produkt stecken zwei Geschichten: die des Produkts und die der Menschen, die es produziert haben. Mit einem Blick über den Schweizer Tellerrand hinaus und einer bewussten Wahl beim Einkauf können wir die Arbeits- und Lebensbedingungen von Menschen – auch im globalen Süden – beeinflussen.



Regionalität im Trend – und Fair Trade?

Unsere Region bietet eine reichhaltige, kulinarische Vielfalt. Regionale Produkte direkt beim Produzenten, im Hofladen, auf dem Markt oder über eine Zusammenarbeit zwischen ProduzentIn und KonsumentIn (solidarische Landwirtschaft) einzukaufen, ist für viele KonsumentInnen immer wichtiger. Für lokale Produkte **einen fairen Preis zu bezahlen**, eine nachhaltige Landwirtschaft zu fördern und kurze Kreisläufe zu sichern, gewinnt zunehmend an Bedeutung und Akzeptanz.

Doch wie sieht es beim Kauf von Produkten aus Ländern des Südens aus? Sind wir auch dann bereit, einen fairen Preis zu bezahlen und damit menschenwürdige Arbeitsbedingungen, ein gerechtes Einkommen und nachhaltige Anbaumethoden zu unterstützen?

Die Schweiz ist zwar **Spitzenreiter beim Pro-Kopf-Konsum von Fair-Trade-Produkten** und die Nachfrage nimmt seit Jahren zu, dennoch sind die Anteile fair gehandelter Produkte in den Einkaufskörben tief und es gibt noch grosses Potenzial.

Quellen: swissfairtrade.ch, swissaid.ch

Fair Trade & Bio – das ideale Paar, um verantwortungsvoll zu geniessen: Mit der Wahl von fair gehandelten und biologisch produzierten Lebensmitteln leisten wir einen Beitrag für die Gesundheit der Menschen und des Planeten. Achte beim Kauf von Südpunkten, wie z. B. Kaffee, Schokolade, Tee, Bananen, Orangensaft, Reis, Avocado, Cashewkerne, Kokosnussmilch, Gewürze und Ingwer, auf das **Fair-Trade- und Bio-Label!**
Weitere Informationen und Inspirationen: lunchidee.ch



Fairer Handel steht für:

- Verbesserung des Einkommens der Kleinbauernfamilien durch einen fixen Mindestpreis.
- Mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel: langfristige und partnerschaftliche Handelsbeziehungen.
- Stärkung der Kleinbauern durch Schaffung von Kooperation und einem direkteren Marktzugang.
- Fair-Trade-Prämien zur Investition in lokale Projekte wie Schulen, Krankenhäuser oder Technologien zur Produktionssteigerung.
- Das Einhalten internationaler Arbeitsrechtskonventionen und gesetzlicher Mindestlöhne sowie das Verbot von Kinderarbeit.
- Umweltstandards und Regeln zum Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und zur Förderung von biodiversem und biologischem Anbau.



Wissenswertes über Reis und das Klima

Reis ernährt die halbe Menschheit und ist ein Grundnahrungsmittel in Asien und vielen afrikanischen Ländern. Doch hast du gewusst, dass z.B. Basmati-, Parfüm- oder Langkornreis aus Asien zu den pflanzlichen Lebensmitteln gehören, die das Klima stark belasten?

Beim konventionellen **Reisanbau in gefluteten Feldern (Nassreisanbau)** entsteht durch die Aktivität von Mikroorganismen das **klimaschädliche Treibhausgas Methan**. Andere Anbaumethoden, wie z. B. Trockenanbau, könnten den Methanausstoss reduzieren. Da diese Anbaumethode jedoch geringere Erträge mit sich bringt, ist sie für viele Reisbauern noch keine überzeugende Alternative. Kleinbauernfamilien stehen unter grossem Preisdruck der Zwischenhändler und können oftmals nicht kostendeckend produzieren.



Mit der Wahl von zertifiziertem, fair gehandeltem, biologischem Reis werden innovative Projekte für einen **klimafreundlichen und ertragssteigernden Reisanbau** ermöglicht.

Probier's: Bring Abwechslung auf den Teller und ersetze Reis aus Asien ab und zu durch **lokale Getreidealternativen**. Das erfreut nicht nur das Klima, sondern auch deine Gesundheit, denn Gerste, Dinkel, Hirse oder Quinoa enthalten mehr pflanzliche Proteine, Mineralstoffe und Vitamine.

Ideen für regionale Alternativen

Aus der Ferne	Aus der Region
Banane	Früchte und Beeren der Saison
Reis aus Asien	Rundkornreis aus dem Tessin, Gerste, Hirse, Dinkel
Quinoa	Quinoa aus Schweizer Anbau
Chiasamen	Leinsamen, Hanfsamen
Cashewkerne	Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Baumnüsse, Haselnüsse
Avocado / Guacamole	Grüne Guacamole aus Erbsen, rote Guacamole aus Randen

Clever einkaufen

Die steigende, weltweite Nachfrage nach sogenannten «Superfoods» wie Avocado, Quinoa oder Cashewkerne hat zahlreiche **soziale, ökologische und wirtschaftliche Auswirkungen** in den Produktionsländern des globalen Südens zur Folge, zum Beispiel:

- die Marktpreise steigen und die lokale Bevölkerung kann sich die Produkte als Nahrungsmittel nicht mehr leisten;
- deren Anbau führt u. a. zu Waldrodungen, Biodiversitätsverlusten, hohem Wasserbedarf in trockenen Regionen und der Übernutzung von Böden durch den Anbau von Monokulturen.

Was tun? Kaufen oder durch regionale Alternativen ersetzen? Es ist wichtig, die lokale Produktion von z. B. Quinoa in den Anden zu schützen. Gleichzeitig sollen und können sich die lokale Produktion in den Herstellungsländern und der globale Handel ergänzen.

Über Online-Plattformen wie gebana.com oder crowdcontainer.ch kannst du fair gehandelte Südpunkte direkt bei Produzentinnen und Produzenten bestellen. Geniesse die Kostbarkeiten aus der Ferne bewusst und achte darauf, dass sie nicht verderben und im Abfall landen.

lunchidee

Was wir essen und trinken, wirkt sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus und hat gleichzeitig einen Einfluss auf die Umwelt, die Gesellschaft und die Wirtschaft: 28 % der gesamten Umweltbelastungen werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, jedes Jahr wird ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verschwendet und immer mehr Menschen leiden an ernährungsabhängigen Erkrankungen. Zeit zu handeln!

Eine nachhaltige Gastronomie liegt uns am Herzen! Mit **lunchidee** engagieren wir uns für mehr Wertschätzung, Vielfalt und bewussten Genuss. Unsere Köchinnen und Köche setzen sich mit zukunftsrelevanten Themen rund um nachhaltiges und gesundes Essen und Trinken auseinander und kreieren dazu passende, genussvolle Menüs! Probier das Menü und erhalte spannende Informationen und inspirierende Ideen, die zum Nachdenken und Nachmachen anregen.

Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.

Das Pionierprojekt **lunchidee** wurde ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.