

Wie schön ist es, eine Mahlzeit in guter Gesellschaft zu geniessen!

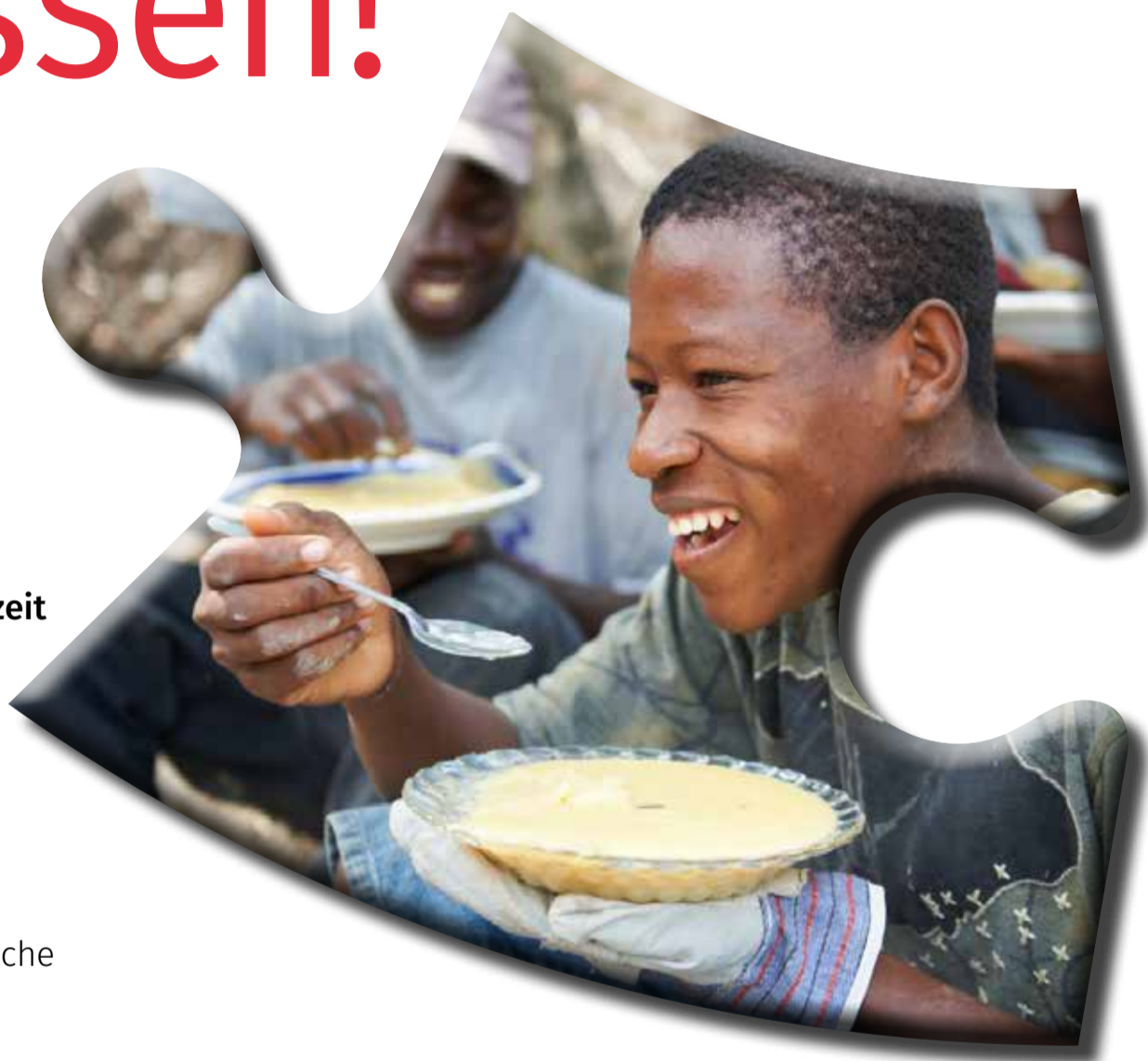


Allgemeine Informationen

Sich zu ernähren, ist unumgänglich, aber **eine Mahlzeit mit anderen Menschen zu teilen, kann zu einem festlichen, genuss- und respektvollen Moment werden.**

Die Freude am Essen gibt es in jedem Alter, in jeder Lebenslage, in jedem Land und an jedem Tag. Wenn wir essen, erleben wir sinnliche, aber auch symbolische Freude, die aus Teilen, Geselligkeit, Entspannung, Erinnerungen, aber auch Trost besteht.

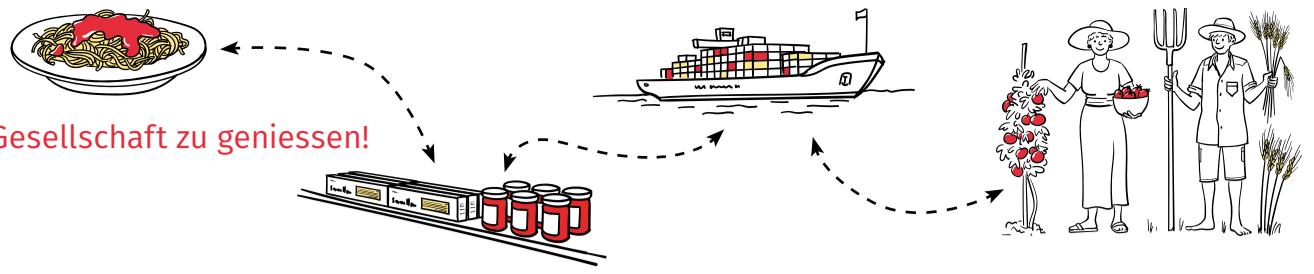
Ermutigen wir uns gegenseitig, uns die Freude am Essen mit der Familie oder mit Freund:innen wieder anzueignen. Das Essen kann festlich sein, ein Moment der Begegnung, des Dialogs, des Teilens und warum nicht auch der Debatte. Und vor allem ist es ein Moment, um die andere Person, die mit mir am selben Tisch sitzt, kennenzulernen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, jemanden kennenzulernen; die Einladung zu einem gemeinsamen Essen ist sicherlich eine der besten.



Das Essen ist auch ein Moment, der mit dem hektischen Rhythmus unserer Tage bricht. Es ist gut, sich Zeit zu nehmen und den Geschwindigkeitsrausch zu verlassen, der uns zum Fast Food treibt. Die Slow-Food-Bewegung denkt nicht nur an die Zeit, die man am Tisch verbringt, sondern auch an die verwendeten Produkte, ihre Herkunft und die Art und Weise, wie sie verarbeitet und zubereitet werden. Sie hilft der Verbraucherin und dem Verbraucher, bewusst zu geniessen und alle Beteiligten der Lebensmittelkette vom Feld bis zum Teller zu respektieren.

STATION 1

Wie schön ist es, eine Mahlzeit in guter Gesellschaft zu genießen!



Verbindung zum globalen Süden

Kochen und Essen ist für die Menschen ein wesentlicher Teil ihrer Identität, gleichbedeutend wie die Sprache und symbolische Darstellungen. Wenn wir die Bräuche anderer Länder kennen, können wir unsere eigenen Sitten und Gewohnheiten besser verstehen. Manchmal erscheinen die Essensgewohnheiten von Gästen aus anderen Ländern fremd und seltsam. Einige Beispiele:

- In Südkorea nimmt man ein Gericht oder ein Glas immer mit beiden Händen an. Das ist ein Zeichen von Respekt.
- In Thailand ist der Löffel das wichtigste Utensil zum Essen, und man benutzt eine Gabel nur, um das Essen in den Löffel zu schieben.
- In Japan steckt man seine Stäbchen nie in die Reisschüssel, denn so wird den Toten bei Begräbniszeremonien das Essen gereicht.
- In Indien lehnt man kein Gericht ab und probiert alles, auch wenn es nur eine kleine Menge ist.
- In Ägypten darf man sein Essen nicht salzen, um den Gastgeber nicht zu kränken.
- In Äthiopien essen alle mit den Händen aus demselben Teller.



So kann ich handeln



In der Familie

- Wir bedanken uns vor oder nach dem Essen bei der Person, die die Speisen zubereitet hat.
- Wir beginnen die Mahlzeiten mit einer kurzen Stille oder mit einem Wort, einem Zitat, einem Lied oder einem Gebet.
- Regelmässig beteiligen wir uns als Familie an der Vorbereitung des Essens: den Tisch decken und dekorieren, gemeinsam die Speisen auswählen, das Essen zubereiten usw.
- Mit unseren Kindern: Wir lassen sie erraten, aus welchen Produkten das Gericht auf ihrem Teller besteht und woher sie kommen.
- Während des Essens geben wir jedem Familienmitglied die Möglichkeit, sich zu einem Erlebnis des Tages zu äussern.

Mit Freund:innen

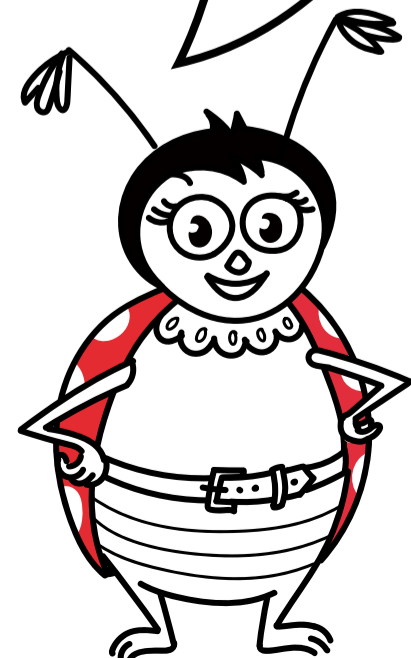
- Wir tauschen uns über die Herkunft der Lebensmittel aus, aus denen die Mahlzeit besteht.
- Wir teilen gute Tipps und Adressen für erschwingliches, qualitativ hochwertiges und umweltfreundliches Einkaufen.
- Wir philosophieren über die Zukunft unserer Ernährung.
- Wir diskutieren über unser derzeitiges Ernährungssystem und dessen Zusammenhang mit Klimagerechtigkeit.

Die zehn Gebote der Nahrung

- Sei dankbar für die Nahrung, die du isst.
- Iss bewusst und massvoll.

Wusstest du schon?

So weit man in der Vergangenheit zurückgehen kann, trifft man auf die Leidenschaft für die Gastronomie und die Tischkultur. Sie ist in allen sozialen Schichten und auch in der Religion zu finden. In der Bibel ziehen sich Essen und Trinken wie ein roter Faden durch die gesamte Erzählung von der Genesis bis zur Apokalypse.



Wie kam es zur heutigen Situation?



Allgemeine Informationen

Stell dir vor, du sitzt in guter Gesellschaft, mit deiner Familie oder deinen Freund:innen vor einem leckeren Gericht mit verlockenden Düften. Es ist alles da, um eine tolle Zeit zu verbringen.

Sicherlich, aber **zu welchem Preis?** Von der Produktion bis zum Verzehr unserer Lebensmittel trägt unser Lebensmittelsystem zur Klimakrise bei, und zwar in allen Phasen vom Feld bis auf den Teller. Die heutigen Agrar- und Lebensmittelsysteme sind für mehr als einen Drittel der CO₂-Emissionen verantwortlich.

Wie sind wir in diese Situation gekommen? Wir haben **ein hyperproduktives System eingeführt:** Steigerung der Mengen, Vervielfältigung der Lebensmittelprodukte, Standardisierung aus Verkaufs- und Logistikgründen usw.

All das hat zu einer **Verarmung der Erde** geführt: Wir haben ein System geschaffen, das perfekt für Schädlinge ist. Wir pflanzen eine einzige Art auf Millionen von Hektaren und eliminieren dabei alles andere Leben. Dann mussten wir alles ersetzen, was das Lebendige auf natürliche Weise zuvor getan hat: den Boden düngen, Schädlinge reduzieren, Saatgut kontrollieren, Krankheiten vermeiden. Letztendlich ist die einzige Möglichkeit für die Bäuerin und den Bauern, die Anforderungen eines Marktes zu erfüllen, der **über unsere tatsächlichen Bedürfnisse hinausgeht.** Dies geht nicht ohne eine grosse Menge an chemischen Produkten: Dünger, Herbizide, Insektizide usw.

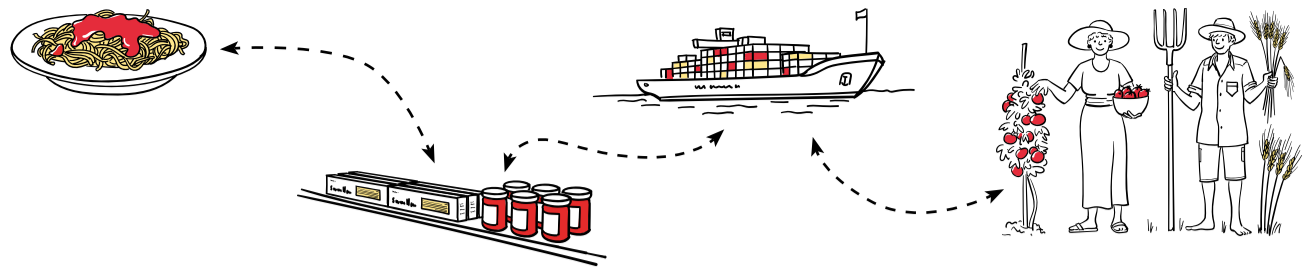


Wie können wir also den **Kurs ändern** und diesen Kampf gegen das Lebendige stoppen?

Die **Agrarökologie** stellt sich als eine Lösung dar, mit der die Welt ernährt werden kann. Sie ist gleichzeitig eine Wissenschaft, eine Reihe von Praktiken und eine soziale Bewegung. Sie befasst sich mit der gesamten Landwirtschaft und den Nahrungsmittelsystemen vom Teller bis zum Feld.

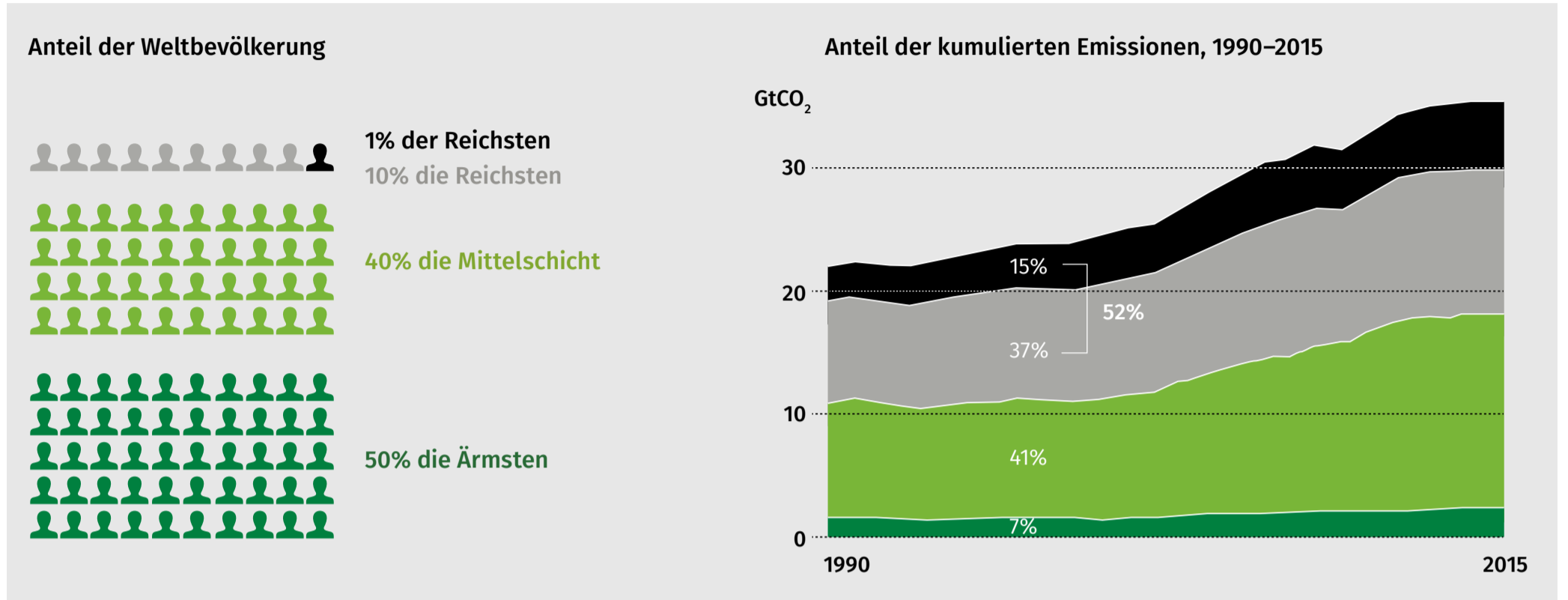
STATION 2

Wie kam es zur heutigen Situation?



Verbindung zum globalen Süden

Die Menschen in den Ländern des Südens sind stärker vom Klimawandel betroffen und weniger dafür verantwortlich. Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten kann zu einer Verringerung der eigenen Auswirkungen um bis zu 50 Prozent führen.



So kann ich handeln

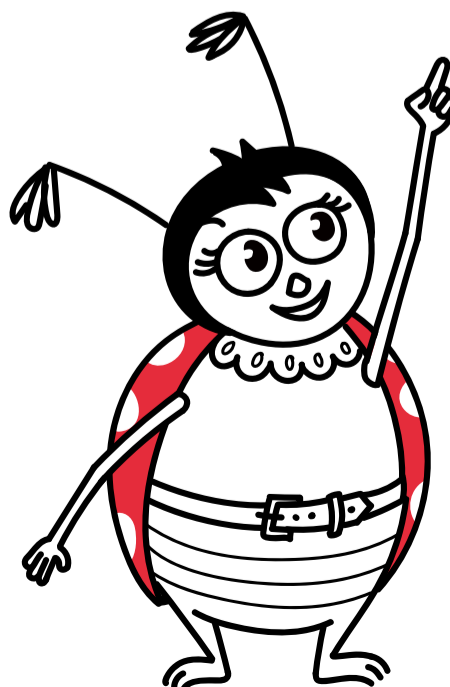
- Mir wird bewusst, dass die Art und Weise, wie ich mich ernähre, Auswirkungen auf das Klima hat.
- Ich informiere mich und sensibilisiere mein Umfeld für das Thema.
- Ich unterstütze die aktuellen Petitionen von NGO aus dem Bereich der Entwicklungszusammenarbeit <https://campax.org/themen>
- Ich schliesse mich den gesellschaftlichen Bewegungen an, die politisches Handeln fordern.
- Ich engagiere mich ehrenamtlich in gemeinnützigen Organisationen.
- Ich abonniere die Newsletter von HEKS und Fastenaktion.
- Ich informiere mich über Netzwerke wie Agroecology Works.
- Ich demonstriere für das Klima.
- Ich mache mich mit den Begriffen ökologischer Übergang und Energiewende vertraut.

Die zehn Gebote der Nahrung

- Verschwende keine Lebensmittel.
- Verringere die schädlichen Auswirkungen der Nahrungsmittelindustrie auf Land, Wasser und Luft.

Wusstest du schon?

Der monatliche Nahrungsmittelverbrauch einer einzelnen Person benötigt das Äquivalent von 80 Litern Benzin, was etwa 216 kg CO₂ pro Monat entspricht. Das ist praktisch so viel wie eine Flugreise von Genf nach Paris und zurück.



Ich esse lokal und saisonal

STATION
3



Allgemeine Informationen

Wenn ich lokale und saisonale Produkte esse, **mache ich etwas Gutes für die lokalen Bäuerinnen und Bauern und das Klima.** Ich fördere die Lebensmittelproduktion in meiner Umgebung und unterstütze die Ernährungsautonomie meiner Region. Indirekt trage ich auch zu besseren Lebensbedingungen im globalen Süden bei: Ich verzichte auf importierte Produkte und unterstütze die Selbstversorgung mit Lebensmitteln in der Ferne.

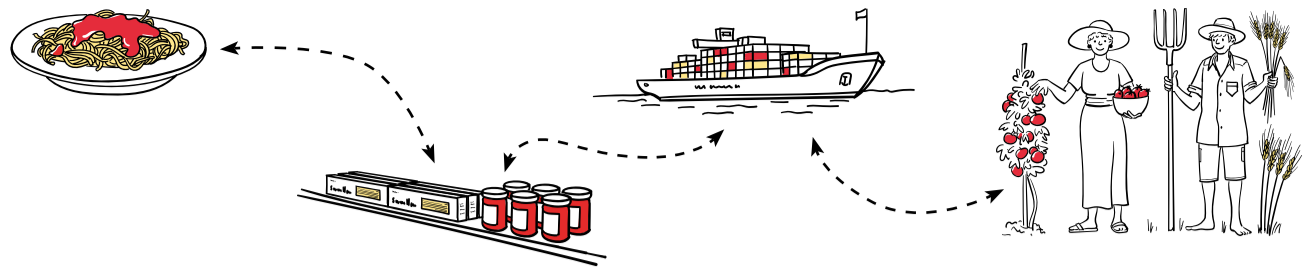
Saisonale Lebensmittel gehen oft mit lokalen Lebensmitteln einher, da sie kurze Wege fördern: Es gibt weniger Zwischenhändler:innen zwischen denjenigen, die das Land bearbeiten, und uns als Konsument:innen. Das bedeutet weniger Forderungen der grossen Einzelhandelsketten, die Preise, Grössen und Standards vorschreiben, und weniger umweltschädliche Transporte. Davon profitieren nicht nur die Bäuerinnen und Bauern in unserer Region,

sondern auch wir, unsere Gesundheit und unser CO₂-Fussabdruck. Denn nichtsaisonales und importiertes Obst und Gemüse wird per Flugzeug, Schiff oder LKW transportiert und ist oft gekühlt. Und diejenigen, die ausserhalb der Saison in der Schweiz wachsen, benötigen viel Energie: Frische Bohnen aus Spanien oder in einem beheizten Gewächshaus in der Schweiz angebaute Bohnen benötigen 15-mal mehr Energie als frische Bohnen aus der Schweiz, die im Freiland angebaut werden.

Lokal und saisonal zu essen, ist ein wichtiger Bestandteil der Agrarökologie, da dies das Know-how der lokalen Gemeinschaften fördert. So können Lösungen für die Ernährungssicherheit entwickelt werden, die an den Kontext, den Rhythmus und die lokale Kultur an den jeweiligen Orten angepasst sind.

STATION 3

Ich esse lokal und saisonal



Verbindung zum globalen Süden

Bauernfamilien produzieren 70 Prozent der Nahrungsmittel auf der Welt. Dennoch werden sie in unseren Gesellschaften immer mehr an den Rand gedrängt. Anstatt die ländlichen Gebiete und die kleinen und mittleren Betriebe zu fördern und zu schützen, verlassen sich viele Regierungen in den Ländern des Südens darauf, dass multinationale Konzerne ihre Entwicklung vorantreiben und ihre Steuereinnahmen erhöhen. Diese Grossbetriebe produzieren jedoch in erster Linie für den Export und nicht, um die lokale Bevölkerung zu ernähren. Die Folge ist, dass immer mehr Familien ihr Land und ihre Lebensgrundlage verlieren.

Im Senegal fordert die lokale Bevölkerung ihre Rechte ein, um den Zugang zu Land zu gewährleisten, damit sie existenzsichernd produzieren können.



So kann ich handeln



- Ich hänge in meiner Küche einen Kalender mit saisonalem Obst und Gemüse auf.
- Ich erstelle eine Einkaufsliste, um übermässigen Konsum und Zwangskäufe zu vermeiden.
- Ich wähle und bevorzuge den Lebensmittelladen oder den Bauernhof um die Ecke statt die grossen Supermärkte.
- Ich gehe auf den Markt, treffe Produzentinnen und Produzenten und befrage sie zu ihren Produkten.
- Ich akzeptiere und kaufe Gemüse und Obst, das sich weniger gut präsentiert.
- Ich probiere einheimische Gemüsesorten aus, die ich noch nicht kenne.
- Ich schaue regelmässig auf die Etiketten, um mich über die Herkunft und die Produkte zu informieren.
- Ich melde mich für einen wöchentlichen Gemüsekorb aus meiner Region an.
- Ich versuche mich im Gärtnern, wobei ich biologisches und lokales Saatgut wähle.
- Ich nehme an einem oder mehreren Hilfstagen auf einem Bauernhof teil.
- Ich kultiviere Genügsamkeit, indem ich Qualität vor Quantität stelle und mir Zeit nehme, um über meine tatsächlichen Bedürfnisse und tiefen Wünsche nachzudenken.

Gemüse-Abos
in der Schweiz:



Bio in deiner
Nähe:



Hofläden in
deiner Nähe:

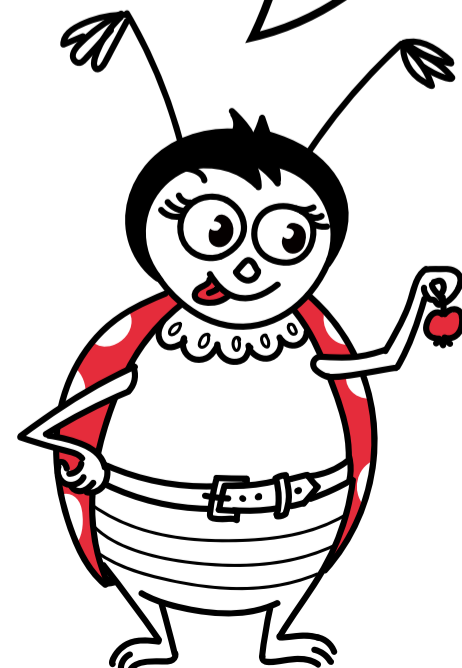


Die zehn Gebote der Nahrung

- Iss lokale oder regionale Produkte.
- Setz dich dafür ein, dass alle Menschen Wissen über erschwingliche und nahrhafte Lebensmittel und den Zugang dazu haben.

Wusstest du schon?

In Europa werden 11 Prozent der Produktion nicht in die Regale gelassen, unter anderem weil das Obst oder Gemüse nicht der erwarteten Grösse entspricht. Und im Senegal können die Milchbauern und -bäuerinnen ihre lokale Milch nicht verkaufen, weil die subventionierte Milch aus Europa dort billiger ist.



Wer produziert unsere Nahrung und wie?



Allgemeine Informationen

Dass unsere Teller voll sind, verdanken wir der Arbeit und dem Können der Menschen, die unsere Nahrung produzieren. Je nachdem, wie wir unsere Teller füllen, können wir die Landwirtinnen und Landwirte unterstützen, die überall auf der Welt die Agrarökologie verkörpern.

In der Agrarökologie **werden Wissen, Fähigkeiten und Innovationen geteilt**, sowohl unter den Landwirtinnen und Landwirten als auch mit der Forschung, im Sinne der Ko-Kreation und fairer Beziehungen. Saatgut zum Beispiel wird ausgewählt und ausgetauscht, nicht patentiert und verkauft.

Es wird ohne chemische Produkte angebaut. Durch Fruchtfolge und Diversifizierung können natürliche Synergien genutzt werden: Manche Pflanzen düngen den Boden,

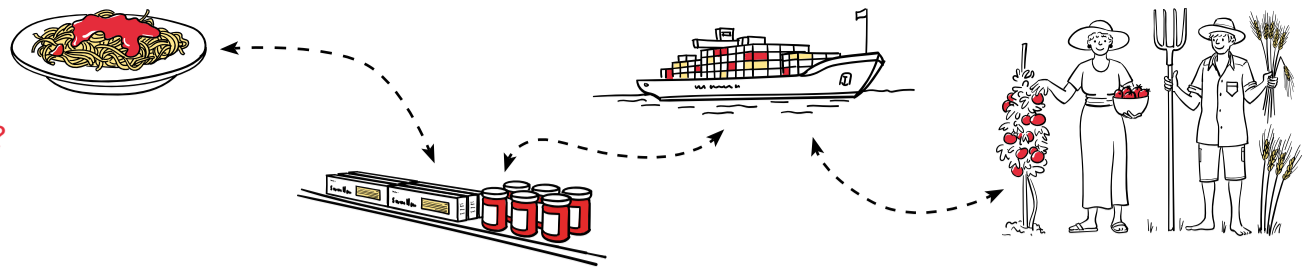
andere spenden Schatten oder ziehen bestimmte Insekten an usw. Die Fruchtfolge ermöglicht es auch, eine schlechte Ernte der einen oder anderen Kultur besser zu verkraften und so dem Klimawandel zu begegnen.

Es wird für würdige und faire Arbeitsbedingungen gesorgt, sowohl in der Landwirtschaft als auch in der Verarbeitung und im Verkauf. Die Produkte werden zu fairen Preisen verkauft und ermöglichen es den Menschen, von ihrer Arbeit zu leben und gleichzeitig die Nachfrage auf dem lokalen Markt zu befriedigen.

Als Verbraucherinnen und Verbraucher **können wir aktiv werden**, indem wir uns an Entscheidungen über Nahrungsmittelsysteme beteiligen.

STATION 4

Wer produziert unsere Nahrung und wie?



Verbindung zum globalen Süden

In Guatemala stehen indigene Gemeinschaften, die von Fastenaktion und HEKS unterstützt werden, auf, um ihre Rechte auf Land, Wasser und Saatgut durchzusetzen. Sie haben sich erfolgreich gegen die «Lex Monsanto» gewehrt, ein Gesetz, das ihnen verboten hätte, ihr eigenes Saatgut zu produzieren, es zu tauschen und zu verkaufen.

Diese Gemeinden werden ermutigt, umweltfreundliche Anbaumethoden zu verwenden und Gemüsegärten anzulegen, um eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu gewährleisten. Obstgärten und die Wiedereinführung lokaler Sorten ermöglichen es den Familien ausserdem, ein kleines Einkommen zu erwirtschaften.



Scannen und
Video ansehen

So kann ich handeln



- Ich gehe auf Landwirtinnen und Landwirten, Gemüsegärtnerinnen und Gemüsegärtner zu, um ihre Produkte und Arbeitsmethoden kennenzulernen.
- Ich kaufe Produkte aus fairem Handel.
- Ich nutze mein Wahlrecht, um die Agrarökologie zu fördern.
- Ich unterstütze die Rechte von Bäuerinnen und Bauern hier und im Süden (Recht auf Land, Wasser, Saatgut usw.).
- Ich vermeide gentechnisch veränderte Produkte.
- Ich unterstütze die Vielfalt des Saatguts, indem ich Samen von ProSpecieRara oder Kokopelli pflanze.
- Ich übe eine innere Haltung von Gerechtigkeit und Fairness ein: Alle Wesen – Menschen und nichtmenschliche Wesen, gegenwärtige und zukünftige – haben das Recht auf Existenzbedingungen, die die Achtung ihrer Rechte, ihrer Grundbedürfnisse und ein Leben in Würde garantieren.

Die zehn Gebote der Nahrung

- Sei denen dankbar, die für dich Lebensmittel anbauen und zubereiten.
- Unterstütze gerechte Löhne für alle, die in der Landwirtschaft oder in der Nahrungsmittelindustrie arbeiten.



Wusstest du schon?

10 000 Jahre Know-how

Das Saatgut der widerstandsfähigsten und ertragreichsten Pflanzen wird ausgewählt, damit sich das Obst und Gemüse von Jahr zu Jahr an das Klima und die Gegebenheiten der Region anpassen kann. Diese Arbeit wird von Landwirtinnen und Landwirten seit mehr als 10 000 Jahren geleistet, seit der Entstehung der Landwirtschaft.



Ich trage Sorge zur Natur



Allgemeine Informationen

Die Agrarökologie ist eine nachhaltige Landwirtschaft, die darauf abzielt, sich um das Land und die Biodiversität zu kümmern. Sie ist resilient gegenüber dem Klimawandel, indem sie traditionelle Fertigkeiten mit neuem Wissen verbindet. Dieser Ansatz ist weit mehr als eine landwirtschaftliche Praxis, er ist Ausdruck einer Lebensethik, die es ermöglicht, eine harmonische Beziehung zu allem Lebendigen zu kultivieren.

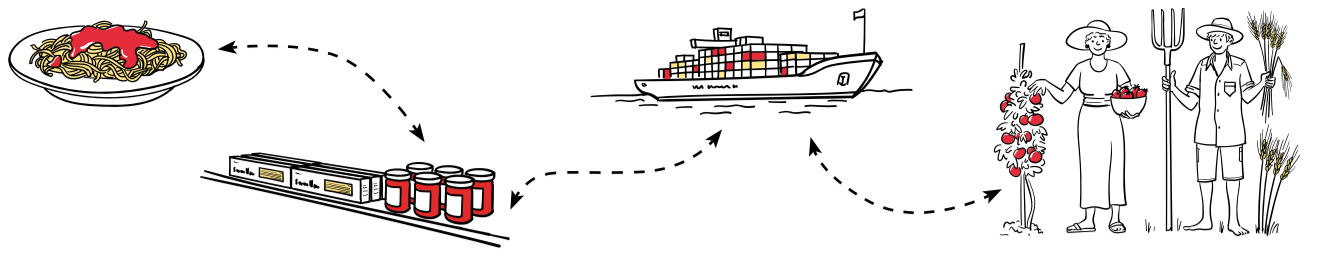
Ein Betrieb mit Monokulturen ist von Pestiziden und chemischen Düngemitteln abhängig. Dies bedroht die lebensnotwendigen Insekten und die Qualität der Böden, deren Verschlechterung die Produktivität der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche der Welt um 23 Prozent verringert hat.

Mit agrarökologischen Methoden **werden die Interaktionen zwischen Pflanzen, Tieren und Menschen gefördert.**

Man nutzt die Eigenschaften der einzelnen Elemente und der Landschaft auf intelligente Weise, um Wasser und Energie zu sparen und auf Chemikalien zu verzichten. Die Böden werden weniger ausgelaugt und die Artenvielfalt geschützt. Das freut den Regenwurm und uns, denn er düngt, verjüngt und versorgt den Boden mit Sauerstoff und ermöglicht so, dass Pflanzen und andere Tiere gedeihen können. Ohne Regenwürmer sind die Böden unfruchtbar, also schützen wir sie!

STATION
5

Ich trage Sorge zur Natur



Verbindung zum globalen Süden

Die Agrarökologie ist in der Kultur, der Identität, der Tradition, der Innovation und dem Wissen der lokalen Gemeinschaften verankert. Sie hilft ihnen, ihre geistigen und materiellen Verbindungen mit der Erde und dem gesamten Lebendigen zu bewahren. Beispielsweise wird Pachamama (Mutter Erde) bei den indigenen Völkern in den Anden verehrt. Im 21. Jahrhundert gründen viele indigene Völker in Südamerika ihre Umwelthanliegen auf diesen traditionellen Glauben.



Milpa: eine uralte Technik aus Lateinamerika

Das Prinzip besteht darin, drei verschiedene Gemüsesorten – Bohnen, Mais und Kürbis – in Symbiose auf derselben Parzelle seines Gemüsegartens anzubauen. Die Bohne versorgt den Boden mit Stickstoff, der Mais dient der Bohne als Stütze, und das Laub der Kürbisse schränkt die Ausbreitung von «Unkraut» und die Wasserverdunstung ein!



So kann ich handeln



- Ich kaufe Produkte von Landwirtinnen und Landwirten, die die Natur erhalten.
- Ich staune über den Beitrag der Insekten, die unermüdliche, unsichtbare Arbeiter:innen sind.
- Ich unterstütze das Projekt «HEKS Neue Gärten», indem ich gärtnerische oder einen Garten zur Verfügung stelle.
- Ich lasse im Mai den Rasen wachsen, und eine Ecke des Gartens ist mit Blumen für die Insekten bestimmt.
- Ich organisiere einen (Familien-)Ausflug zu einem Permakultur-Bauernhof.
- Ich verzichte auf den Einsatz von Pestiziden und Insektiziden in meinem Garten.
- Ich probiere auf dem Markt neue lokale Sorten aus.
- Ich kultiviere die Tugend des Staunens über die Schönheiten der Schöpfung und die aussergewöhnliche Vielfalt des Lebens.

Die zehn Gebote der Nahrung

- Schütze die Artenvielfalt von Saatgut, Böden, Ökosystemen und Kulturen.
- Erfreue dich am Geschenk der Nahrung, und teile es mit allen.

Wusstest du schon?

Der stille Frühling

70 Prozent der Insekten sind in den letzten 40 Jahren in Europa ausgestorben. Die Hauptursachen für dieses Massensterben sind die Urbanisierung, die intensive Landwirtschaft und der Einsatz von Pestiziden.

