

# Nachhaltig Gäste bewirten: eine Tippsammlung zuhanden der Ämter und des Generalsekretariats der RUBD



## Bereiten Sie ein Buffet vor? Organisieren Sie einen Anlass?

**Dieser kurze Leitfaden will Sie dabei unterstützen, verantwortungsvolle und umweltfreundliche Imbisse zu planen.**

Wer Freundinnen und Freunde zu sich nach Hause einlädt, bietet ihnen gerne regionale Spezialitäten an, ist stolz, ihnen frische, saisonale Produkte aufzutischen, lässt sie authentische und gesunde Lebensmittel kosten und ist darum besorgt, dass jede und jeder etwas nach ihrem oder seinem Geschmack findet!

*Das vorrangige Ziel der nachhaltigen Entwicklung ist es, die Lebensqualität jeder und jedes Einzelnen von uns zu verbessern. Und nirgendwo kommt diese Lebensqualität besser zum Ausdruck als an einem Buffet!*

Warum sollten es die Dienststellen der RUBD anders halten, wenn sie Gästen während einer von ihnen organisierten Veranstaltung einen Imbiss servieren?

**Die Tippsammlung, die wir vorschlagen, geht genau in diese Richtung; sie setzt auf den gesunden Menschenverstand und stellt die Zufriedenheit der Gäste, die soziale Verantwortung und den Respekt für die Umwelt in den Mittelpunkt.**

## Ich lasse den nachhaltigen Imbiss durch Dritte vorbereiten

### Auf was muss ich achten?

- Bestellen Sie für rund 80 % der eingeschriebenen Teilnehmenden.
- Das Angebot muss sich aus saisonalen regionalen Produkten aus integrierter und, wenn möglich, biologischer Produktion zusammensetzen. Wenden Sie sich dazu an lokale Caterer.
- Importierte Produkte müssen aus fairem Handel stammen.
- Das Geschirr muss wiederverwendbar sein.
- Einwegverpackungen sollten auf ein Minimum reduziert werden.
- Das Angebot muss Gerichte für Personen mit Lebensmittelallergien enthalten. Lebensmittel ohne Milcheiweiss oder glutenfreie Lebensmittel müssen unbedingt getrennt und in sicherem Abstand von ande-

ren Lebensmitteln serviert werden. Ihre Zusammensetzung muss angegeben sein.

- Das Angebot muss gesund sein und die Grundsätze [der Schweizer Lebensmittelpyramide](#) einhalten.
- Das Angebot muss zu mindestens  $\frac{2}{3}$  aus fleischfreien Produkten bestehen.

---

## Anwesenheitsliste:

Um gegen Food Waste vorzugehen, sollten Sie die Teilnehmenden stets bitten, ihre Teilnahme an Ihrer Veranstaltung zu bestätigen und sie wissen lassen, dass die Teilnahmebestätigung einen grossen Einfluss auf die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung hat.



# Ich organisiere meinen eigenen nachhaltigen Imbiss

## Was soll ich auftischen? Worauf muss ich achten?

### Getränke:



#### **Kaffee und Tee**

- Bevorzugen Sie Kaffee und Tee aus fairem Handel und umweltfreundlicher, biologischer, umweltschonender Landwirtschaft mit Labels wie zum Beispiel Max Havelaar, die Knospe oder Rainforest Alliance.

#### **Fruchtsäfte**

- Wählen Sie regionale und saisonale Fruchtsäfte wie Apfel-, Birnen-, Karotten- oder Aprikosensaft.

- Ziehen Sie wenn immer möglich biologische Fruchtsäfte vor.

- Exotische Fruchtsäfte: aus biologischem Anbau und fairem Handel.

#### **Weine**

- Bevorzugen Sie Weine aus der Region, wenn möglich aus biologischem Anbau, sowie Weine aus den Staatsreben, die entweder Bio Suisse zertifiziert sind oder aus integrierter Produktion stammen.

#### **Wasser**

- Ersetzen Sie Plastikflaschen durch verschliessbare Karaffen mit Leitungswasser und servieren Sie Wasser in Gläsern oder wiederverwendbaren Bechern; letztere können auch gemietet werden.



### Essen

#### **Grundsatz**

- Bieten Sie ein abwechslungsreiches Angebot, das für alle Arten von Gästen und Ernährungsweisen geeignet ist und viel Platz für pflanzliche Proteine (Hülsenfruchtpürees, Tofu, Seitan, Ölfrüchte) lässt; alternieren Sie zwischen verschiede-

nen Arten von tierischen Proteinen (Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch).

#### **Gemüse und Früchte**

- Wählen Sie regionales und saisonales Obst und Gemüse aus integrierter Produktion und nach Möglichkeit aus biologischem Anbau. Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung finden Sie die Saisontabellen für Gemüse und für Früchte.

- Bananen: nur Bio- und Fair-Trade-Bananen.

#### **Fleisch und Milchprodukte:**

- Wählen Sie ausschliesslich regionale Produkte aus tiergerechter und umweltschonender Landwirtschaft (dies bedeutet namentlich Einhaltung der Schweizer Tierschutznormen), aus integrierter Produktion und, soweit möglich, aus biologischer Landwirtschaft (z. B. Agri Natura oder Schweizer Bio-Knospe).

- Wenn die Umstände angemessen sind, sollten Sie erwägen, Gerichte

aus Fleisch zu servieren, das weniger oft in der Küche verwendet wird (Innereien).

#### **Fische**

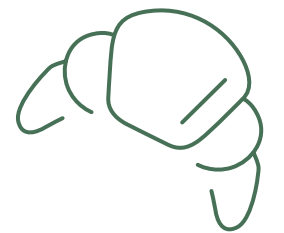


- Bevorzugen Sie in der Schweiz gefischte Arten.
- Importierte Fische: nur Fische und Meeresfrüchte, die der WWF in seinem Ratgeber als «empfohlen» oder «empfehlenswert» einstuft.



#### **Brot und Backwaren**

- Wählen Sie traditionell hergestellte Produkte mit Rohstoffen aus integrierter Produktion und, soweit möglich, aus biologischer Landwirtschaft.
- Wenn es die Umstände erlauben, servieren Sie Backwaren vom «Vortag», z. B. aus der «Ass Bar».



#### **Schokolade**

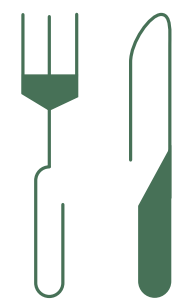
- Wählen Sie Kakao aus fairem Handel, der mit agroforstwirtschaftlichen Technologien angebaut wird und ein Label wie Fairtrade Sourced Ingredient (FSI) trägt.

## Was soll man mit Essensresten machen und wie kann man sie vermeiden?

- Es können wiederverwendbare oder kompostierbare Beutel oder Behälter (die Angaben müssen klar sein) bereitgestellt werden, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Essensreste am Ende des Anlasses mitnehmen können.

- Haltbare Reste wie Brot oder Obst, die morgens serviert werden, können in den darauf folgenden Pausen angeboten werden.

*Mengen für 80 % der Personen, die ihre Teilnahme bestätigt haben, vorsehen.*



Einige Websites, auf denen Sie kompostierbare Beutel und Behälter bestellen können:

[www.adri.ch](http://www.adri.ch)

[www.green-shop.ch](http://www.green-shop.ch)

[www.handelgruen.ch/fr](http://www.handelgruen.ch/fr)

[www.compostline.ch/](http://www.compostline.ch/)

Wiederverwendbare Becher können auch geliehen werden! Schon probiert? Mehr dazu:

- [www.ecomanif.ch/shop/9-nos-produits-en-location](http://www.ecomanif.ch/shop/9-nos-produits-en-location)

- <https://www.ecocup.ch/de/verleih/preise-und-angebote/>

## Welche Labels für welche Produkte? Mehr dazu:

- [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)

- [www.wwf.ch/de/aktiv/besser\\_leben/ratgeber/lebensmittellabels/](http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/ratgeber/lebensmittellabels/)

### Quellen

Ausführlichere Informationen finden Sie auf der Website des [BAFU](#), der [fourchette verte](#), und der [l'Universität Basel](#).

