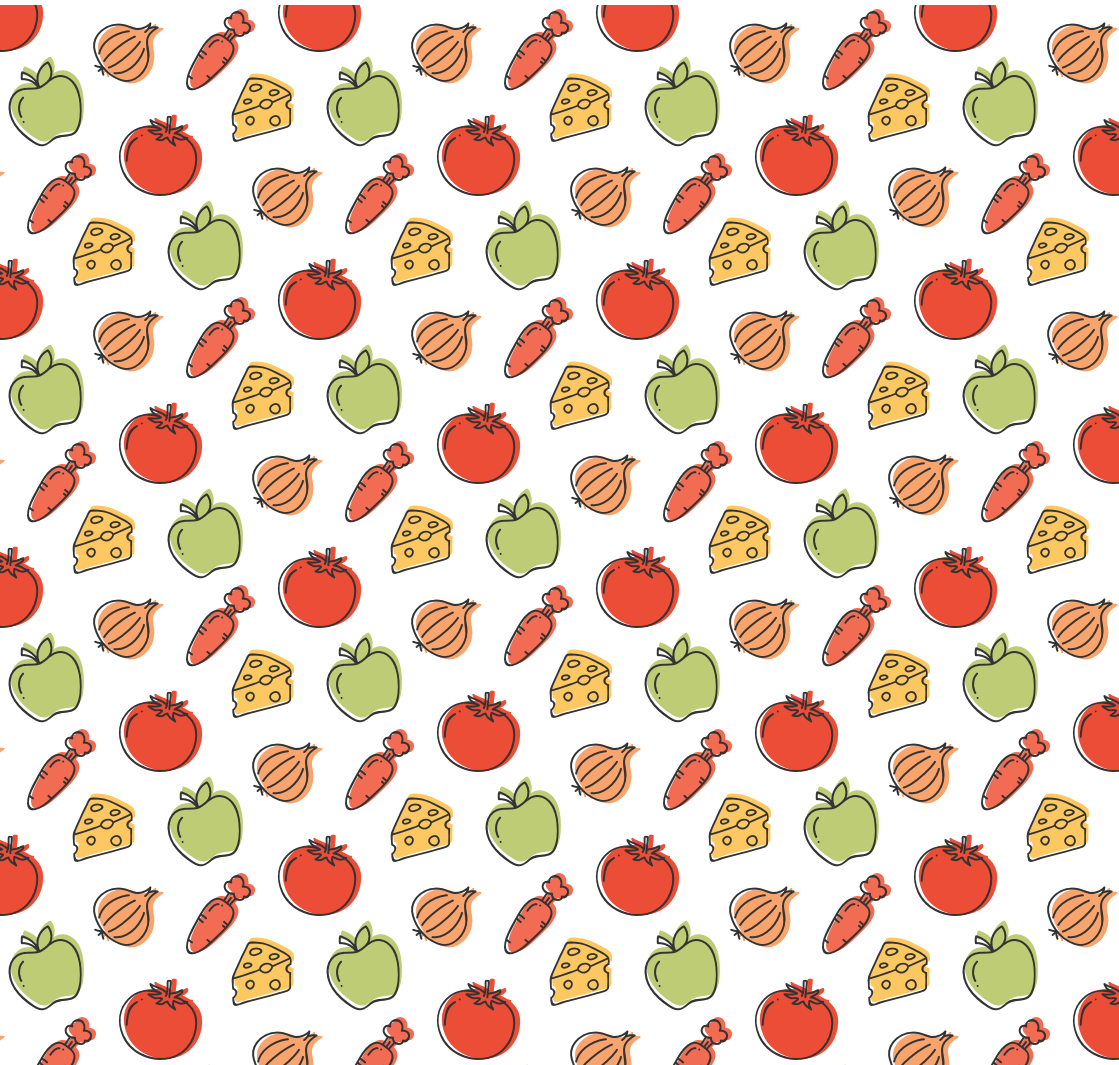


# Lokal, saisonal und clever einkaufen

Ratgeber für Bolligen





# WARUM LOKAL, SAISONAL UND CLEVER EINKAUFEN?

## Liebe Bolligerinnen und Bolliger

Das Wegwerfen von Nahrungsmitteln (engl. Food Waste) hat weitreichende Folgen für die Umwelt, das Klima und die weltweite Ernährung. **Food Waste** verursacht in unserem Land so viel Umweltbelastung wie die Hälfte aller Autofahrten.

Rund 90 Kilogramm essbare Lebensmittel wirft bei uns jede Person im Privathaushalt im Durchschnitt jährlich weg. Dies entspricht einem Wert von 620 Franken<sup>1</sup>.

Auch in unserer Landwirtschaft entstehen viele Lebensmittelverluste. Denn oft entsprechen die produzierten Lebensmittel nicht dem, was wir Konsumentinnen und Konsumenten vom Aussehen zum Beispiel einer Karotte oder eines Apfels erwarten.

**Dieser Ratgeber hilft Ihnen beim nachhaltigen Einkauf. Er zeigt, was Sie konkret gegen die Lebensmittelvergeudung tun können: nämlich lokal, saisonal und clever einkaufen.**

**Dazu bietet Ihnen unser Worblental ein breites Angebot an landwirtschaftlichen Produkten und an umweltfreundlichen Initiativen.**

<sup>1</sup> Diese Zahlen stammen aus der Studie *Lebensmittelverluste in der Schweiz: Umweltbelastung und Vermeidungspotenzial*, ETH Zürich im Auftrag des Bundesamts für Umwelt BAFU, 2019, S. 36 und 62

Die Einkaufshilfe gibt Auskunft, was Sie wo und wann bekommen können. Die meisten Produkte finden Sie auf dem **Bolliger Wochenmarkt**, jeweils am Mittwochvormittag; vieles wird aber auch **direkt ab Hof** verkauft. Zudem können Sie in den **Lebensmittelläden** Ihr Augenmerk auf lokale und saisonale Produkte legen. Unsere Umwelt dankt es Ihnen, wenn Sie diese Möglichkeiten nutzen.

Wir hoffen, Ihr Interesse am cleveren Einkaufen geweckt zu haben. Viel Freude und Genuss wünscht Ihnen

## Natur & Umwelt Bolligen – Ittigen – Stettlen NUBIS



Natur & Umwelt  
Bolligen–Ittigen–Stettlen  
[www.nubis.birdlife.ch](http://www.nubis.birdlife.ch)



Das PDF dieses Ratgebers zum Herunterladen finden Sie bei [www.nubis.birdlife.ch/wissen](http://www.nubis.birdlife.ch/wissen)

## INHALT

- 2 - Warum lokal, saisonal und clever einkaufen?
- 4 - So kannst du Food Waste vermeiden
- 6 - So kannst du Reste sinnvoll verwerten
- 8 - Reichhaltiger Mittwochmarkt im Dorfmarkt Bolligen
- 10 - Landwirtschaftliche Produkte aus Bolligen auf einen Blick
- 14 - Umweltgerecht einkaufen in Bern
- 16 - So wird Food Waste zu Biostrom und Kompost
- 17 - Links & Literatur zum umweltgerechten Konsum
- 19 - Porträt des Herausgebers NUBIS
- 20 - Impressum / Wir Konsumenten haben es in der Hand





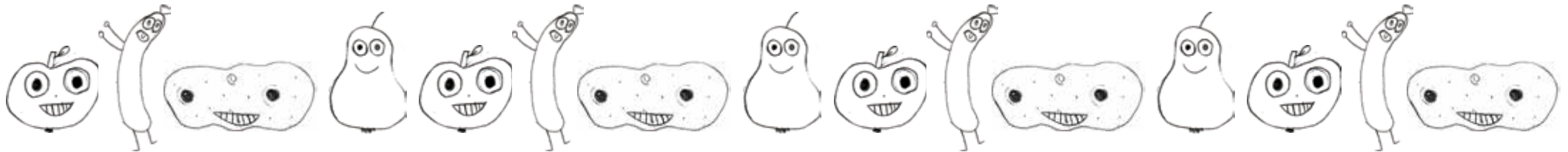
## SO KANNST DU FOOD WASTE VERMEIDEN

### Kaufe regional und saisonal ein

- Du erhältst erntefrische und qualitativ hochwertige Lebensmittel.
- Du bekommst geschmackvolles, nährstoffreiches Gemüse und voll ausgereifte Früchte und Beeren.
- Du beziehst Fleisch aus tierfreundlicher Haltung.
- Du ermöglichst den Produkten kürzeste Transportwege.
- Du respektierst den natürlichen und damit ökologischen Saisonkalender der angebotenen Gemüse und Früchte.
- Du verursachst weniger Lebensmittelverluste (Food Waste).
- Du leistest einen Beitrag zur Erhaltung unserer naturnahen Kulturlandschaft.
- Du erhältst persönlichen Kontakt zu den Landwirtinnen und Landwirten.

### Kaufe clever ein

- Mache einen Plan, welche Menüs du für die nächsten Tage zubereiten möchtest.
- Verschaffe dir einen Überblick über deinen Lebensmittelvorrat.
- Schaue in den Kühlschrank und in das Gefrierfach: Was alles hat es noch?
- Schreibe einen Einkaufszettel. Damit du nicht mehr einkaufst, als du benötigst.
- Lagere deine Lebensmittel nach dem Einkauf sachgerecht.
- Halte deine Lebensmittel länger frisch. Etwa Brot in einem Brotkasten. Weitere Tipps findest du bei: [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net) > Themen > Ernährung > Haltbar machen
- Hast du noch Reste vom Vortag, die eingeplant werden können?



**Deiner Kreativität sind**

**keine Grenzen gesetzt!**



## SO KANNST DU RESTE SINNVOLL VERWERTEN

### Brot



**Apfelrösti (Vogelheu):** Altbackenes Brot längs vierteln und in Scheiben schneiden, in Butter hellbraun rösten; einige gerüstete in feine Schnitze geschnittene Äpfel dazugeben und mitrösten, Zucker/Birnel und Rosinen daruntermischen; Eier, Milch und Zucker verrühren, zum Brot giessen, mit einem Deckel schliessen und ca. 10 Minuten dämpfen. Angerichtete Apfelrösti mit Zimt bestreuen

**Fotzelschnitten:** Brot in Scheiben schneiden, mit kalter Milch und verklopften Eiern übergiessen, in heisser Bratpfanne beidseitig goldgelb backen, herausnehmen und mit Zucker und Zimt bestreuen

**Käseschnitten:** mit Käseresten

**Panzanella:** Brotsalat mit rohem Saisongemüse

### Guetzli



Verkrümeln und als Belag für Fruchtekuchen verwenden

Mit Butter vermischt als Boden für einen Quarkkuchen oder Cheesecake verwenden

### Blätterteig



Ausgewallt mit Zucker und Zimt bestreuen, in Vierecke schneiden und backen

Salzig: mit grobem Salz und Kümmel oder Paprika bestreuen

### Früchte



Früchtegratin

Kompott

Püriert als Beilage zu Glace, mit Rahm vermischt als Crème

Glace: mit Puderzucker pürieren und in Glace-Förmchen mit Stiel einfrieren

Smoothies in vielen Variationen, z.B. aus Äpfeln, Erdbeeren, Spinat; in den Mixer geben; etwas Jogurt, Schoggipulver oder Chia-Samen hinzufügen

### Gemüse



Basis für Suppen

Klein würfeln, kurz blanchieren und einfrieren. Später als Suppeneinlage, für einen Gemüsekuchen, einen Eintopf oder eine Pasta-Sauce verwenden

Gemüsecurry

### ... und



Fleischreste von Fondue chinoise mit Gemüseresten oder Saisongemüse unter Rühren braten und mit Reis servieren

Belegte Brote kreieren mit Resten von Gurken, Radieschen, Tomaten, Rübli, Eier, Thon, mit Resten von Ratatouille ...

# REICHHALTIGER MITTWOCHMARKT

## Marktzeiten im Dorfmärit Bolligen

Jeweils **Mittwoch, 8.00 bis 11.30 Uhr**. Vom Frühling bis in den späten Herbst. Einige Betriebe sind der folgenden Tabelle. Bei allen Anbietern können Waren telefonisch bestellt und am Märit abgeholt

**Evelin und Urs Schmid**, Bantigen

**Kathrin und Thomas Wullschleger-Reinhard**, Bantigen

**Stettler Obst, Annemarie und Walter Stettler**, Flugbrunnen

**Urs Bigler**, Habstetten

**Christian Huber & Ursula Aebersold**

Wart Lindental, 3067 Boll, 079 565 39 64 oder 079 811 34 10, wartpuur@hotmail.com

**Jakob Käse AG, Marc Jakob**

Dorfstrasse 55, 4586 Kyburg-Buchegg, 032 661 1260,  
mail@kaeserei-buchegg.ch, www.kaeserei-buchegg.ch

**Dorfmetzg Riesbacher, Regula Studer-Riesbacher**

Schulhausstrasse 18, 4573 Lohn-Ammannsegg, 032 677 17 14, 079 580 44 78,  
dorfmetzg-riesbacher@bluewin.ch, www.dorfmetzg-riesbacher.ch

**Fishwork, Heinz und Elisabeth Buri**

Luzernstrasse 32, 4554 Etziken, 079 199 99 78, info@fishwork.ch, www.fishwork.ch

**Mercatino al Volo, Dante Barisi**

Freiburgstrasse 435, 3018 Bern, 079 239 99 51,  
db@mercatinovoloch.ch, www.mercatinovoloch.ch

**Welt-Gruppe Bolligen**

Pia Infanger, Lutertalstrasse 75, 3065 Bolligen, 031 921 51 35,  
infanger.pia@bluewin.ch

**Agilas - bilden bewegt**

Kistlerstrasse 63, 3065 Bolligen, 031 924 24 00, info@agilas.ch, www.agilas.ch

**Gustoweg, Augusto Costa dos Reis**

Fellmattweg 7, 3065 Bolligen, 078 922 22 73,  
gustoweg.bolligen@gmail.com, www.gustoweg.ch

**Auergattigs usem Chuenzhuus, Claudine Rubin & Susann Hasler**

Lauterbachstrasse 138, 3068 Utzigen, 031 832 08 37 oder 031 931 09 51,  
claudine.rubin@bluewin.ch, susann.gerber@gmx.ch, www.chuenzhuus.ch

# IM DORFMÄRIT BOLLIGEN

auch im Winter jede Woche oder alle 14 Tage auf dem Markt. Entsprechende Angaben finden sich in werden.

 Siehe Seite 10

 Siehe Seite 10

 Siehe Seite 12

 Siehe Seite 12

**BIO-Demeter-Betrieb:** Saisongemüse und Obst, im Frühling auch Pflanzensetzlinge, Bio-Jungrindfleisch Mischpakete: Bestellung telefonisch oder auf dem Markt

Käse (auch aus eigener Produktion), Milchprodukte, Brot, Eier, Honig

Fleisch, hausgemachte Wurstwaren, Grillspezialitäten. Auch auf Bestellung.

Fisch aus der Region und aus naturnaher Aquakultur (Teichwirtschaft) gemäss den Empfehlungen des WWF. Auch auf Bestellung.

Italienische Spezialitäten: Fleisch, Käse, Teigwaren

Produkte aus Fairem Handel von claro fair trade AG wie Kaffee, Tee, Honig, Schokolade, Zucker, Reis, Lederwaren, Schals

Alle zwei Wochen, ausser Schulferien (Daten s. Bolliger Veranstaltungskalender in der Bantiger Post)

Hausgemachte Brote, Züpfen und Kleingebäck aus regionalem Dinkelmehl sowie saisonale Sirupe und Konfitüren

1x im Monat sowie am Frühlings-, Herbst- und Weihnachtsmarkt


Kuchen und Backwaren mit Bio-Zutaten aus der Region und aus fairem Handel; Catering-Service


Hausgemachte saisonale Produkte: Sirup, Konfitüren, Essig, Steinpilzöl, Salz in Mühle, eingemachte Gurken und Kürbis süss-sauer im Weck-Glas, Risotto-Mischungen im Weck-Glas, Geschenkkörbe, Geschenktaschen

Stets am 1. Mittwoch im Monat, im Oktober erst nach den Herbstferien

# LANDWIRTSCHAFTLICHE PRODUKTE

BANTIGEN

Name, Telefon, Mail	Verkauf	Gemüse und Obst
 <b>Schmid Evelin und Urs</b> Bantigen 367b 031 934 09 20, 079 716 22 73 ue.schmid@sunrise.ch	Auf dem Markt jeden Mittwoch, von Jan. bis März nur alle 14 Tage	Frischgemüse, Lagergemüse, Salate, Kartoffeln, Küchenkräuter; Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Beeren

 <b>Wullschleger-Reinhard Kathrin und Thomas</b> Bantigen 374 031 932 10 04, 079 224 23 31 bantigen@bluewin.ch Baumschule: www.bantiger-biobaeume.ch	Auf dem Markt jeden Mittwoch von ca. Mitte März bis Weihnachten; Hofladen im Gewölbekeller, täglich 7-21 Uhr	Frischgemüse, Lagergemüse, Salate, Kartoffeln, Küchenkräuter; Äpfel, Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Trauben; Süssmost in 5 und 10 Liter-Behältern, pasteurisiert
--	--	---

FERENBERG

<b>Kipfer Gerhard und Marianne</b> Hofmatt 464, 3066 Stettlen 031 931 40 22, 079 612 32 08 info@kipferhofmatt.ch	Bestellung telefonisch oder über Homepage	Kartoffeln Kirschen, Äpfel, Zwetschgen
---	---	---

<b>Kipfer Michael</b> Hofacker 472, 3066 Stettlen 076 445 89 48 m.kipfer.85@gmail.com www.biohofacker.ch	Bestellung per Tel. oder E-Mail; Lieferung oder Abholung nach Vereinbarung	
--	--	--

<b>Stettler Erwin und Marianne</b> Wintele 608, 3066 Stettlen 031 932 04 58 www.bantiger-holz.ch	Ab Hof nach telefonischer Absprache	
---	-------------------------------------	--

FLUGBRUNNEN

<b>Bergmann Andreas</b> <b>Bergmann Niklaus und Silvia</b> Flugbrunnen 419 031 921 57 53 hof.bergmann@bluewin.ch	Hofladen vis-à-vis der Gärtnerei	Gemüse, Kartoffeln, Kürbisse, Salate; Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Mirabellen, Quitten Pflaumen, Zwetschgen, Trockenfrüchte; Süssmost frisch ab Presse oder pasteurisiert
--	----------------------------------	--

<b>Bergmann Beat und Johanna</b> Flugbrunnen 394 031 918 43 79 info@beatbergmann.ch Shop: www.beatbergmann.ch	Ab Hof nach Absprache oder über Webshop	Trockenfrüchte: Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Zwetschgen
---	---	--

<b>Schüpbach Martin und Sandra</b> Flugbrunnen 384 031 921 44 13, 078 804 01 14 s.portner78@bluewin.ch	ab Hof auf Anfrage	
---	--------------------	--

# AUS BOLLIGEN AUF EINEN BLICK

Fleisch und Verschiedenes	Bemerkungen
Freilandeier; Blumensträusse und Gestecke; Brennholz, Cheminéeholz	<b>BIO-Knospe-Betrieb</b> Telefonisch bestellte Ware wird am Mittwoch auf den Markt gebracht

Eier; Mehl und Getreidekörner aus Eigenanbau: Dinkel, Roggen, Weizen; Blumensträusse, Gestecke (auf Bestellung), Adventskränze, Weihnachtsbäume und Tannäste <i>Am Parkplatz Brechhütte:</i> Blumen zum Selberschneiden	<b>BIO-Knospe-Betrieb</b> Im Frühling auch Blumen- und Gemüsesetzlinge; Baumschule: Hochstammobstbäume
--	---

Fleisch: Natura Beef und Natura Pork	<b>IP-Betrieb</b> Fleisch aus kontrollierter Freilandhaltung und bes. tierfreundlichem Stallungssystem
--------------------------------------	---

Fleisch: Natura Beef (Jungrind); Spezialität: Ferenberger Bio-Quinoa (Inkakorn), eine wertvolle glutenfreie Eiweissquelle	<b>BIO-Knospe-Betrieb</b> Fleisch ist portioniert und vakuumiert, in 5 kg und 10 kg Mischpaketen
--	---

Holzschnitzel	<b>FSC-Holz</b>
---------------	-----------------

Eier, Milch, Baumnüsse, Schnaps; Tannäste, Weihnachtsbäume, Cheminéeholz	<b>IP-Betrieb</b>
---	-------------------

Fleisch: Angus-Beef aus Mutterkuhhaltung; Honig (von Vater Kurt Bergmann)	<b>IP-Betrieb</b> Fleisch in individuellen Mengen über den Webshop zu reservieren
--	--

Fleisch: Natura Beef in 10 kg Mischpaketen, vakuumverpackt; Brennholz, Cheminéeholz	<b>IP-Betrieb</b> Mutterkuhhaltung Natura Beef: Tiere sind 10 Monate alt
---	--

LANDWIRTSCHAFTLICHE PRODUKTE AUS BOLLIGEN AUF EINEN BLICK

Name, Telefon, Mail	Verkauf	Gemüse und Obst
<b>Stettler Hans-Ueli und Boss Monika</b> Riedli 436, Flugbrunnen 079 653 57 57 info@holz-ueli.ch	Selbstbedienung, Harassweise ab Hof, Hauslieferung ab 1 Ster, Bestellung per Telefon oder E-Mail	



**Stettler Obst**  
Walter & Annemarie Stettler  
Simon Stettler & Livia Kummer  
Flugbrunnen 413  
079 229 32 05  
stettlerflugbrunnen@gmail.com  
www.stettlerobst.ch

Ab Hof in Selbst-  
bedienung;  
auf dem Markt in Bolligen und Bern, auch im Winter wöchentlich

Äpfel, Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Beeren, Kürbisse, Trockenfrüchte; Apfelsaft frisch ab Presse und pasteurisiert in Bag in Box



**Bigler Urs**  
Stampach 101  
079 339 80 72, 031 921 63 67  
ursbig@bluewin.ch

Auf dem Markt ab  
Kirschenreife bis Februar sowie ab Hof

Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen; Apfelsaft

**Kiener Peter und Susanne**  
Neuhaus, Spittelhausweg 1  
031 921 16 40  
kiener-sterchi@bluewin.ch

Ab Hof täglich über  
24 Stunden

Süssmost

**Stämpfli Thomas**  
Stampach 95  
079 361 78 98  
staempfli@windowslive.com

Ab Hof in Selbst-  
bedienung täglich von  
8-20 Uhr

Saisongemüse, Kartoffeln

**Stücklin-Thüler Dominik und Barbara**  
Lutzeren 210/211  
076 571 49 38, 031 921 48 28  
info@natuerliches-essen.ch  
www.natuerliches-essen.ch

Ab Hof in Selbst-  
bedienung täglich  
von 8-20 Uhr,  
Hochstammobstbäume  
und Beerensträucher  
(15 Sorten)

Apfelmost, Apfelessig, Ingwer-Bier, Red Kombucha, alles in Bio-Qualität

**Grossenbacher Samuel**  
Rüedimatte 4  
031 921 49 07

Zum Abholen auf tele-  
fonische Bestellung

**Hofladen Rothus Marlen und Martin Tanner**  
Bolligenstrasse 42  
031 932 47 35  
hofladenrothus@bluewin.ch

Täglich 24 Std.  
Automat mit Eiern,  
Milch, Quark, Honig;  
bedienter Hofladen  
Fr, 15-18.30, Sa 9-15

Kürbisse

Fleisch und Verschiedenes	Bemerkungen
Cheminée- und Brennholz Finnenkerzen, Tannäste, Weihnachtsbäume	<b>FSC-Holz</b> Buche, Tanne/Föhre, Birke, Kirsche, alle sortenrein und 2-3 Jahre gelagert; Holzabschnitte nach Anfall

Cheminéeholz in Ster geliefert und in Harassen; Weihnachtsbäume: Nordmanns-, Rot- und Weiss-tannen aus eigenem Anbau; Finnenkerzen

**IP-Betrieb**  
Bestellte Ware kann auf dem Hof oder auf dem Markt abgeholt werden

Eier Honig	<b>IP-Betrieb</b>
---------------	-------------------

Freilandeier  
Rohmilch zum selber Abfüllen

**IP-Betrieb**  
KITA-Spielgruppe auf dem Bauernhof  
www.kinderaufdembauernhof.ch

Eier Rohmilch Blumensträusse, Gestecke	<b>IP-Betrieb</b>
--	-------------------

Eier

**BIO-Knospe-Betrieb**  
Workshops: Fermentierte Getränke selber herstellen, Fermentiertes Gemüse selber herstellen; Pferdepension

Honig	
-------	--

Freilandeier;  
im Hofladen erhältlich: Brot und Züpfe, Kuchen, kaltgepresstes Rapsöl, Angus Beef aus Mutterkuhhaltung

**IP-Betrieb**  
Aus der Region und saisonal: Früchte, Gemüse, Gewürze, Sirup, Milch und Milchprodukte

# UMWELTGERECHT EINKAUFEN IN BERN

## Äss-Bar Bern: Frisch und günstig von gestern

Brot, Gebäck und Patisserie vom Vortag:  
[www.aess-bar.ch](http://www.aess-bar.ch)

### Laden in der Altstadt:

Marktgasse 19, Kellerlokal,  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-19, Sa 9-17

### Laden in der Länggasse:

Länggassstrasse 26,  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 7:30-19, Sa 9-17

**Partnerbäckereien** sind u.a. Chrigubeck  
Papiermühle-Ittigen, Krenger Bolligen und  
Stettlen, Reinhard Bolligen

**Gmüesgarte Bern, chrumm & früsch**,  
Marktgasse 19, Gewölbekeller, neben der  
Äss-Bar, mit 5kg-Gemüse-Früchte-Abo,  
Catering-Angebot,  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-19, Sa 9.30-17;  
<http://gmüesgarte.ch>,  
[hallo@gmüesgarte.ch](mailto:hallo@gmüesgarte.ch),  
031 503 47 74

## Unverpackt und plastikfrei einkaufen in Bern

### LOLA Lorraineladen

Lorrainestrasse 23  
Sortiment: Lebensmittel, Naturkosmetik,  
Reinigung, Haushalt, Baby & Kind,  
Tierfutter, *Öffnungszeiten:* Mo-Fr 7.30-  
12.30, 15.30-19, Sa 7.30-16; mit veganem  
Online-Shop: [www.lolavegan.ch](http://www.lolavegan.ch),  
[shop@lolavegan.ch](mailto:shop@lolavegan.ch), 031 332 00 22

### Palette

Münstergasse 18  
Sortiment: Alltagsgegenstände, Lebens-  
mittel, Kosmetik & Hygiene, Putzen &  
Waschen, *Öffnungszeiten:* Di 8-13, Do  
15-20, Fr 15-19, Sa 9-15;  
<https://palette-bern.ch>,  
[info@palette-bern.ch](mailto:info@palette-bern.ch)

### Bern unverpackt

Quartierzentrum Villa Stucki, Seftigen-  
strasse 11, *Sortiment:* Food und Non-Food,  
*Öffnungszeiten:* Mi 17-20, Fr 10-14, Sa  
10-14,  
<https://bern-unverpackt.ch>,  
[info@bern-unverpackt.ch](mailto:info@bern-unverpackt.ch)

**i-lade**, Allerlei verpackungsfrei Spiegel-  
strasse 96, Spiegel,  
Sortiment: Frischprodukte, Backen, Hy-  
giene, Putzen, Haushalt. *Öffnungszeiten:*  
Di-Fr 9-12, 14-18.30, Sa 9-14;  
<http://i-lade.ch>  
[info@i-lade.ch](mailto:info@i-lade.ch)

## Öffentliche Kühlschränke gegen Food Waste

**Madame Frigo**, eine Austauschplattform  
für geniessbare Lebensmittel wie Käse,  
Jogurt oder Salat, rund um die Uhr  
zugänglich, [www.madamefrigo.ch](http://www.madamefrigo.ch),  
[info@madamefrigo.ch](mailto:info@madamefrigo.ch).

In der Stadt Bern gibt es zurzeit 7  
Standorte:

1. **Bienzgut**, Bernstrasse 77, 3018 Bern;
2. **Daxelhofer**, Daxelhoferstrasse 5,  
3012 Bern;
3. **Designbörse**, Schwarztorstrasse 83,  
3007 Bern;
4. **LOLA**, Lorrainestrasse 23, 3013 Bern;
5. **PROGR**, Speichergasse 4 - Innenhof,  
3011 Bern;
6. **vonRoll**, Fabrikstrasse 2e, 3012 Bern;
7. **Zentrum 44**, Scheibenstrasse 44,  
3014 Bern

## Saucen-Kreationen von FOODOO

**Bouillon-Pasten aus aussortiertem  
Gemüse**, das sich im Grosshandel  
nicht rentabel vermarkten lässt. Ohne  
Geschmacksverstärker und Palmfett  
entstehen natürlich konservierte Bouillons  
für Cocktail-, Panjabi-, Senf-, Tomaten-,  
Curry- und SuperMayo-Saucen. Mit fairem  
Preis für Schweizer Agrarproduzenten.  
FOODOO GmbH, Landorfstrasse 7, 3098  
Köniz, 031 508 58 35, [mail@foodoo.world](mailto:mail@foodoo.world),  
[www.foodoo.world](http://www.foodoo.world) (mit Shop)



## Erstes Anti-Food-Waste- Restaurant der Schweiz in Köniz

„**Mein Küchenchef**“ von **Mirko Buri**,  
dem Koch, der Biogemüse vor dem Abfall  
rettet. Sein Motto „Vom Feld auf den  
Teller ohne Foodwaste“. Mit Ladenlokal  
und Shop, Landorfstrasse 7, 3098 Köniz,  
031 318 66 66, [info@mein-kuechenchef.ch](mailto:info@mein-kuechenchef.ch),  
[www.mein-kuechenchef.ch](http://www.mein-kuechenchef.ch)

## Lebensmittel vom Vortag abholen

**Too Good to Go** heisst die kostenlose  
App gegen Food Waste:  
<https://toogoodtogo.ch>

Die Idee: Du kannst Tüten mit nicht mehr  
verkaufsfähigen, aber noch geniess-  
baren Lebensmitteln (wie Früchte, Gemüse  
und Brot) vom Vortag abholen. Und so  
funktioniert diese App: Anwendung auf  
Smartphone laden, via Facebook-Konto  
oder E-Mail registrieren, Essen in der Nähe  
finden und dann die Portionen beim An-  
bieter vor Ort abholen. Die Preise liegen  
zwischen 4 und 10 Franken. (Der Bund,  
17.10.2019)

## Mit Nachbarn Alltagsgegenstände teilen

**Pumpipumpe - a sharing community**.  
Wir teilen Werkzeuge und Haushaltgeräte:  
[www.pumpipumpe.ch](http://www.pumpipumpe.ch); in Bolligen,  
Ittigen, Stettlen und Umgebung sind  
schon Anbietende vorhanden, siehe Karte  
unter [www.pumpipumpe.ch](http://www.pumpipumpe.ch) > Map > Zur  
Map. Dort kannst du auch deine eigenen  
Angebote eingeben.





## SO WIRD FOOD WASTE ZU BIOSTROM UND KOMPOST

Die Abfallverwertung KEWU AG in Hub/Bolligen hat die Kompostierung mit einer Vergäranlage ergänzt. Damit können auch **Speisereste und Küchenabfälle aus Haushalten in Bolligen, Ittigen und Stettlen** verarbeitet werden. Aus solchen biogenen Abfällen wird im Verlauf des Verrottungsprozesses Methan gewonnen.

Dieses Biogas erzeugt Ökostrom in einem Blockheizkraftwerk. Das in der Vergärung produzierte Gärgut wird nachkompostiert.

So wird aus Speiseresten und Küchenabfällen einwandfreier Kompost. Der Rohstoffkreislauf ist damit geschlossen.

### Was darf auch in die Grünabfuhr (für kompostierbare Abfälle)?

**Speisereste:** gekocht und ungekocht (ohne Verpackung!); Obst, Gemüse und Salat; Fleisch (ohne Knochen) und Fischabfälle; Brot und Gebäck; Milchprodukte und Eier; Teigwaren, Reis, Pizza; Kochfett und Saucen (ohne Frittieröl!).

**Küchenabfälle:** Rüstabfälle von Obst und Gemüse; Kaffeesatz und Teekraut; Eierschalen.

**Nicht zugelassen sind:** verpackte Lebensmittel, Plastiksäcke, Kaffee- und Teekapseln (auch kompostierbare).

### Kompost mit Mass verwenden

Kompost ist ein wertvolles, vielseitig anwendbares Produkt für deinen Garten. Kompost aktiviert die Bodenlebewesen und fördert einen humusreichen, krümeligen Boden.

Kompost versorgt deine Pflanzen mit Nährstoffen und Spurenelementen. Reifen Kompost kannst du als Dünger im Zier-, Obst- und Gemüsegarten verwenden, auch für Blumentöpfe und Balkonkästen.

Setze die wertvollen Kompostgaben gezielt und massvoll ein.

Empfehlungen zur Anwendung von Kompost im Garten, auf Rasen und in Erdmischungen findest du im KEWU-Merkblatt: [www.kewu.ch](http://www.kewu.ch) > Dokumente > Betriebsbereiche > Grüngutverarbeitung > Kompostanwendung im Garten

## LINKS & LITERATUR ZUM UMWELTGERECHTEN KONSUM

### Nützliche Websites

- Gegen die Lebensmittelverschwendung:  
[www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch) / [www.safefood.ch](http://www.safefood.ch)  
(Näheres siehe unten)
- Einfach nachhaltiger leben - Tipps und Tricks:  
[www.smarticular.net](http://www.smarticular.net)  
Themen: Ernährung, Gesundheit, Körperpflege, Haushalt, Familie, Garten, Kreativität, Einkaufen
- Reparieren und Flickten:  
[www.repair-cafe.ch](http://www.repair-cafe.ch)
- Umweltrechner für den ökologischen Fussabdruck:  
[www.footprint.ch](http://www.footprint.ch)
- Beste nachhaltige Produkte und Dienstleistungen:  
[www.topten.ch](http://www.topten.ch)
- Bestenlisten von nachhaltigen Produkten und Marken:  
[www.utopia.de](http://www.utopia.de)
- Nachhaltige Konsumententipps (u.a. Zero Waste):  
[www.ou-magazin.de](http://www.ou-magazin.de)
- Beste nachhaltige Haushaltgeräte:  
[www.compareco.ch](http://www.compareco.ch)
- Kleider ausleihen, tauschen und Secondhand:  
[www.kleihd.ch](http://www.kleihd.ch)
- Ratgeber Früchte und Gemüse:  
[www.wwf.ch/de/fruechte-und-ge-muese-ratgeber](http://www.wwf.ch/de/fruechte-und-ge-muese-ratgeber)

- Ratgeber Chemikalien:  
[www.giftzwerg.ch](http://www.giftzwerg.ch)
- Ratgeber Auto:  
[www.autoumweltliste.ch](http://www.autoumweltliste.ch)
- Nachhaltige Energie:  
[www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch)
- Umweltgerechte Energiepolitik:  
[www.energiestiftung.ch](http://www.energiestiftung.ch)

### Die ultimative Website zu Food Waste

Bei [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch) sind die wichtigsten Informationen zum Thema Food Waste versammelt. Falls du die Antwort auf deine Fragen nicht findest oder Anregungen hast, kannst du dich per Mail direkt melden. Der **Verein foodwaste.ch** führt zahlreiche Projekte und Events durch, auch in Bern. [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch), c/o OGG Bern, Erlachstrasse 5, 3001 Bern, 031 560 76 56, [info@foodwaste.ch](mailto:info@foodwaste.ch)

### Kampagne „Save Food, fight Waste“

Die **Stiftung Pusch** hat mit zahlreichern Partnern eine mehrjährige Initiative zur Reduktion der Lebensmittelabfälle in den Schweizer Haushalten lanciert. Das Motto „Save Food, fight Waste“ (Lebensmittel sparen, Verschwendung bekämpfen) und die Food Ninjas (Abfallbekämpfer) sind

dabei die zentralen Elemente:

„Wir Food Ninjas kämpfen gemeinsam gegen Lebensmittelabfälle, mit Herz, Verstand, Kreativität, unseren Sinnen und etwas Mut. Mit einfachen Tipps und Tricks bewahren wir Lebensmittel vor dem Abfall. Wir freuen uns auf dich, deine Ideen und dein Engagement gegen Food Waste!“  
Finde heraus, wie es um dein Food Ninja-Wissen steht: [www.savefood.ch](http://www.savefood.ch)  
PUSCH, Praktischer Umweltschutz, Hottingerstrasse 4, 8024 Zürich, 044 267 44 11, [ninja@savefood.ch](mailto:ninja@savefood.ch)

### Für eine abfall- und verschwendungsfreie Schweiz

Der **Verein ZeroWaste Switzerland** will die Bevölkerung zur nachhaltigen Abfallreduktion sensibilisieren und begleiten. Das Prinzip der 5R: Rethink (umdenken), Reduce (reduzieren), Reuse & Repair (wiederverwenden und reparieren) und Recycle (recyclen) hilft, die Abfallmenge wirksam zu reduzieren.

Homepage:

[www.zerowasteswitzerland.ch](http://www.zerowasteswitzerland.ch) mit Schweizerkarte der Zero-Waste-freundlichen Läden und Restaurants (Offenverkauf/unverpackt, Depotsystem, Occasion, Reparaturservice).

Kontakt Region Bern: [bern@zerowasteswitzerland.ch](mailto:bern@zerowasteswitzerland.ch); Christine Otis, [christine.otis@gmail.com](mailto:christine.otis@gmail.com)

### Bücher, Broschüren, Events

#### - **Kochbuch gegen Foodwaste „Restenlos glücklich“**

Mit 42 Rezepten gegen Lebensmittelverschwendung des Berner Anti-Food-Waste-Kochs Mirko Buri und weiteren nützlichen Tipps.

2. Auflage 2019, Fr. 39.-. Bezug: [www.ogg.ch](http://www.ogg.ch) > OGG Ernährung > Restenlos glücklich oder über den Buchhandel (ISBN 978-3-033-05497-4).

#### - **Lustvoll ankochen gegen**

##### **Food-Waste**

Kurs- und Eventangebote der OGG Bern  
[www.ogg.ch](http://www.ogg.ch) > OGG Ernährung > Null-Resten-Küche

#### - **Meinobstgarten - Internetplattform für Obst-Sharing**

Auf [www.meinobstgarten.ch](http://www.meinobstgarten.ch) lassen sich Obstbäume mit pflückreifen Früchten aus der Umgebung finden. Die Plattform vernetzt Baumbesitzende und Konsumierende.

#### - **Plastiksparbuch**

Mehr als 300 nachhaltige Alternativen und Ideen, mit denen wir der Plastikflut entkommen. (siehe das Thema Plastikmüll). Herausgegeben von [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net)

#### - **Abfall-Info der Gemeinde Ittigen**

Broschüre in 12 Sprachen. Zu beziehen bei der Gemeindeverwaltung.

## PORTRÄT DES HERAUSGEBERS

### Verein Natur & Umwelt Bolligen-Ittigen-Stettlen NUBIS



**NUBIS**

Natur & Umwelt  
Bolligen-Ittigen-Stettlen

[www.nubis.birdlife.ch](http://www.nubis.birdlife.ch)

Unser Anliegen ist eine vielfältige Natur und eine intakte Umwelt vor der Haustüre. Die drei Gemeinden an der unteren Worble verfügen über viele naturnahe Lebensräume. Diese wollen wir schützen und fördern. Denn sie bieten uns Menschen wertvollen Erholungs- und Erlebnisraum.

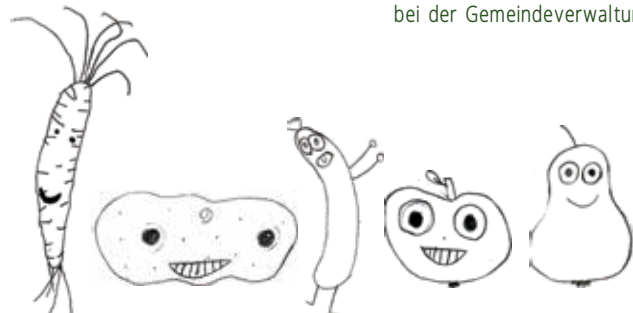
- NUBIS führt Freiwilligeneinsätze für den Schutz der einheimischen Tier- und Pflanzenwelt durch.
- NUBIS bietet Vorträge, Exkursionen und Kursangebote.
- NUBIS zählt mehrere Arbeitsgruppen, denen Sie sich anschliessen können:
  - Botanik & Problempflanzen
  - Heckenpflege
  - Lebensräume und Artenförderung
  - Naturerlebnisse für Kinder
  - Umwelt & Konsum
  - Vogelschutz
- NUBIS berät Sie in Fragen des Natur- und Umweltschutzes und vermittelt geeignete Fachleute.
- NUBIS sensibilisiert die Öffentlichkeit mit Infoständen, Merkblättern, Medienarbeit und Online-Angeboten.
- NUBIS hilft vernetzen und bietet eine Plattform für mannigfache Initiativen für Natur und Umwelt.

Unser Verein NUBIS wurde 2016 gegründet und zählt heute über 200 Mitglieder. Auf unserer Website [www.nubis.birdlife.ch](http://www.nubis.birdlife.ch) können Sie sich informieren und auch anmelden. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung, sei sie ideell, finanziell oder mit Tatkraft.

**Kontakt:** [nubis@gmx.ch](mailto:nubis@gmx.ch) · [www.nubis.birdlife.ch](http://www.nubis.birdlife.ch) · 031 921 68 84

Postadresse: Sonnhalde 48, 3065 Bolligen · Konto 89-711823-5,

IBAN: CH48 0900 0000 8971 1823 5



## Impressum

**Herausgeber: Natur & Umwelt**

**Bolligen-Ittigen-Stettlen NUBIS**

Arbeitsgruppe Umwelt & Konsum mit Georg Ledergerber (Projektleiter), Christine Andina, Karin Näf (alle Bolligen), Verena Steiner (Ittigen) und Hans Jaquemet (Stettlen). [www.nubis.birdlife.ch](http://www.nubis.birdlife.ch)

Mit finanzieller Unterstützung der Gemeinde Bolligen (EVK-Kredit)



Einwohnergemeinde **Bolligen**

**Grafisches Konzept und Gestaltung:**

Beatrice Cesana, Bolligen

**Kinderzeichnungen:** 1. bis 3. Klasse der Schule Ferenberg, Doris Christe

**Kostenbeitrag für Broschüre:** CHF 2.-

**Ausgabe Sommer 2020**

**PDF-Fassung:** [www.nubis.birdlife.ch/wissen](http://www.nubis.birdlife.ch/wissen)

**Hinweis:** Ein solcher Ratgeber besteht auch für Ittigen und für Stettlen und kann bei NUBIS bezogen werden.

**Rückmeldungen** bitte an: [nubis@gmx.ch](mailto:nubis@gmx.ch), 031 921 68 84 (Georg Ledergerber)

**Spenden** sind willkommen auf Konto: 89-711823-5  
IBAN: CH48 0900 0000 8971 1823 5

# Wir KONSUMENTEN haben es in der Hand



Durch gezielten Einkauf, bewussten Konsum und konstruktives Feedback zeigen wir unsere Vorlieben beim Essen auf und lassen uns weniger bevormunden.

**8 Millionen**  
Menschen können  
etwas ändern...



...wenn wir:



auch unförmigem Obst und Gemüse, Brot vom Vortag und weniger edlen Fleischstücken eine Chance geben



Feedback geben



im Restaurant kleinere Portionen bestellen, Reste einpacken lassen



regionale Produkte mit kurzen Transportwegen vorziehen



saisonal einkaufen und Lagerverluste vermeiden