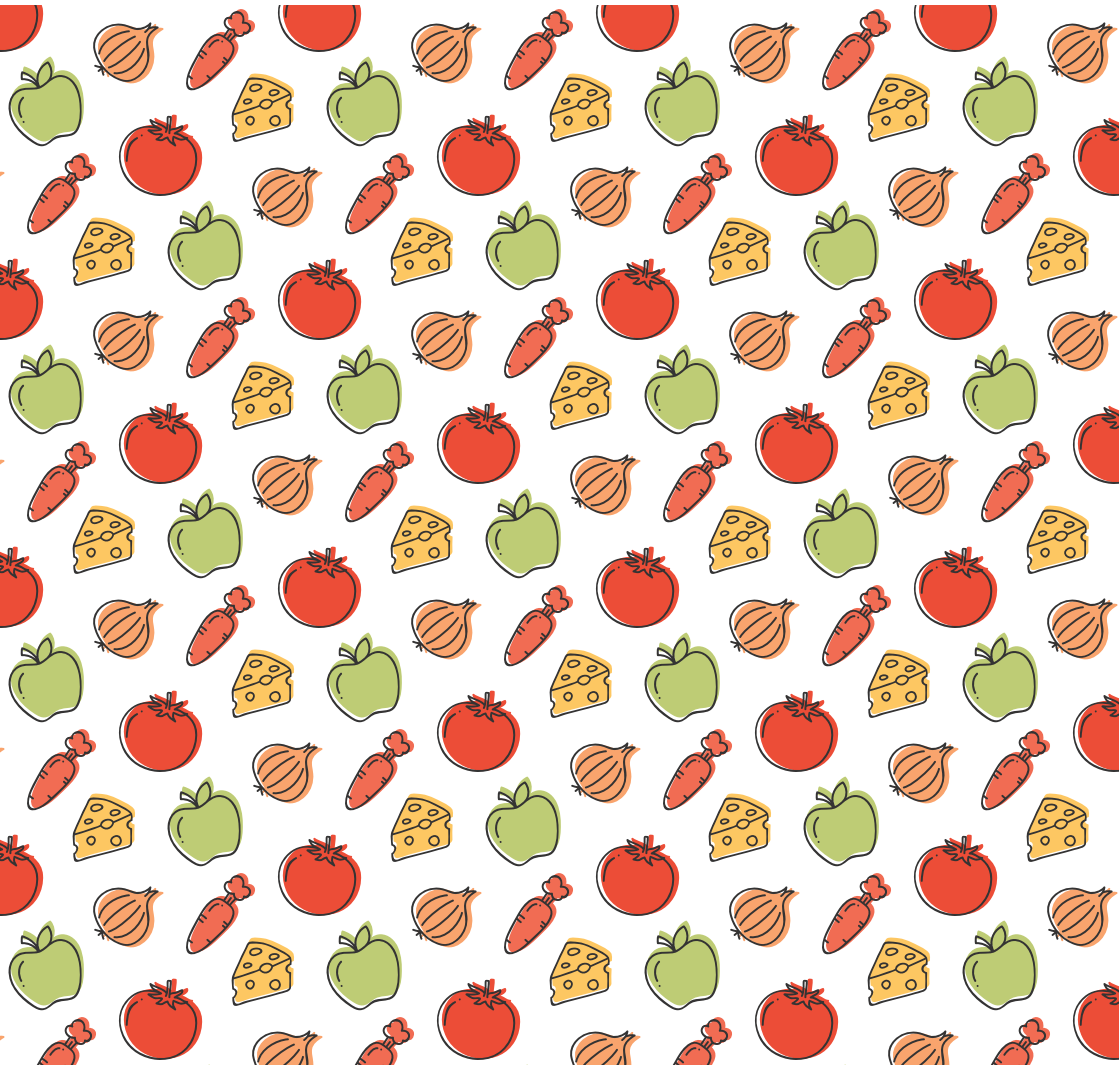


Lokal, saisonal und clever einkaufen

Ratgeber für Stettlen





WARUM LOKAL, SAISONAL UND CLEVER EINKAUFEN?

Liebe Stettlerinnen und Stettler

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 Franken¹.

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.

¹ 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 erhalten Sie direkt bei den **Produzenten ab Hof** oder dann auf dem **Bolliger Wochenmarkt**, jeweils am Mittwochvormittag. 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



NUBIS

Natur & Umwelt
Bolligen–Ittigen–Stettlen

www.nubis.birdlife.ch



Das PDF dieses Ratgebers zum Herunterladen finden Sie bei 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 - Landwirtschaftliche Produkte aus Stettlen und Umgebung
- 10 - Umweltfreundliche Angebote in Stettlen und Umgebung
- 12 - Reichhaltiger Mittwochmarkt im Dorfmarkt Bolligen
- 14 - Umweltgerecht einkaufen in Bern
- 16 - So wird Food Waste zu Biostrom und Kompost
- 17 - Links & Literatur zum umweltgerechten Konsum
- 19 - Porträts
- 20 - Impressum / Wir Konsumenten haben es in der Hand



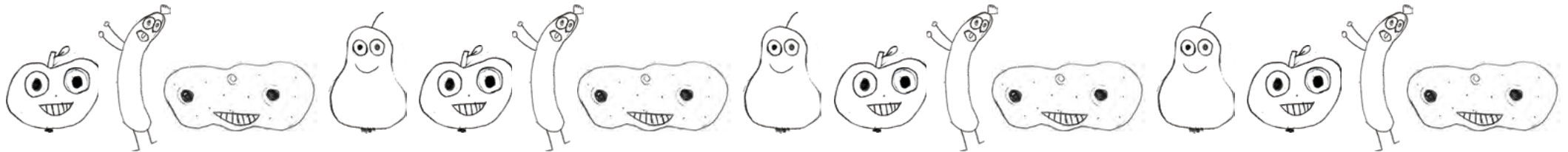
SO KANNST DU FOOD WASTE VERMEIDEN

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 > 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 ...

LANDWIRTSCHAFTLICHE PRODUKTE AUS

STETTLEN, DEISSWIL, OSTERMUNDIGEN

Name, Telefon, Mail	Verkauf	Gemüse, Früchte, Obst
Brand Ruth Schattseitenweg 34 3066 Stettlen 031 931 89 58 ruth.brand@lomain.ch	Märktstand beim Dorfbrunnen gegenüber Rest. Linde, Di 7.30-11.30 und Sa 7.30-12 Uhr	Gemüse und Obst

Stoll Hans
Gümligentalstrasse 91, Deisswil
3066 Stettlen
031 931 40 82
stoll.deisswil@hotmail.ch

Zaugg Martin und Erika
Bahnhofstrasse 1, 3066 Stettlen
031 921 66 87
erimar.zaugg@swissonline.ch

Bienz Hans und Silvia Hofladen Gemüse, Kartoffeln, Früchte
Gässli 6H, 3067 Boll
031 839 66 89
www.hoflaedeli.ch/standort/
hans-silvia-bienz-f3ae9

Biohof Zaugg, Iffwil Märktstand, jeweils 90 Sorten Gemüse
Märktstand in Ostermundigen Freitag, 17-19 Uhr am Obst, Früchte und Beeren
031 761 00 57
Lindenweg 10, in der
info@biohofzaugg.ch Genossenschaftssiedlung Oberfeld
www.biohofzaugg.ch

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

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

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

FERENBERG

STETTLEN UND UMGEBUNG

Fleisch, Holz und Verschiedenes	Bemerkungen
Blumen	IP-Betrieb Märktstand von Frühjahr bis Spätherbst Selbstbedienung unterhalb Schattseitenweg 34, von Frühjahr bis Spätherbst
Milchautomat Eier	IP-Betrieb
Honig	
Fleisch, Eier, Honig, Kräuter und Gewürze, Konfitüren, Getränke Forstwaren und Brennholz	IP-Betrieb
Sirup, Konfitüre, Rohmilch, Spezialitäten aus Frischkäse, Quark, Sauermilch, Schlagrahm, Joghurt, Frischfleisch, Trockenfleisch, Würste, Mehl und Brot sowie Polenta und Eingemachtes	BIO-Demeter-Betrieb Biohof Zaugg AG Moosgasse 21, 3305 Iffwil
Fleisch: Natura Beef und Natura Pork, aus kontrollierter Freilandhaltung und bes. tierfreundlichem Stallungssystem	IP-Betrieb
Fleisch: Natura Beef (Jungrind); Spezialität: Ferenberger Bio-Quinoa (Inkakorn), eine wertvolle glutenfreie Eiweissquelle	BIO-Knospe-Betrieb Fleisch ist portioniert und vakuumiert, in 5 kg und 10 kg Mischpaketen
Holzschnitzel	FSC-Holz

LANDWIRTSCHAFTLICHE PRODUKTE AUS STETTLEN UND UMGEBUNG

Name, Telefon, Mail	Verkauf	Gemüse, Früchte, Obst
 Schmid Evelin und Urs Bantigen 367b 031 934 09 20, 079 716 22 73 ue.schmid@sunrise.ch	Auf dem Bolliger Markt jeden Mittwoch, von Jan. bis März nur alle 14 Tage	Frischgemüse, Lagergemüse, Salate, Kartoffeln, Küchenkräuter; Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Beeren
 Wullschleger-Reinhard Kathrin und Thomas Bantigen 374 031 932 10 04, 079 224 23 31 bantigen@bluewin.ch Baumschule: www.bantiger-biobaeume.ch	Auf dem Bolliger 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
Bärenmarkt auf dem Bärenplatz in Worb	Jeweils am Freitagabend, 16 bis 20 Uhr	Gemüse, Früchte
Wochenmarkt auf dem Bärenplatz in Worb	Jeweils am Samstagvormittag, 7.30 bis 12 Uhr	Gemüse, Früchte, Dörrfrüchte und Kräuter

UMWELTFREUNDLICHE ANGEBOTE IN

Name, Adresse, Telefon, Mail, Website	Angebote Produkte
Brockenstube des Gemeinnützigen Vereins an der Bernstrasse 118 Auskünfte und telefonische Vereinbarung: Sabine Schüpbach, 031 932 09 75 Brigitte Wittwer, 031 931 27 80 brocki@gnv-stettlen.ch www.gnv-stettlen.ch	Kleider, Bücher, Spiel- und Kindersachen, gut erhaltene Haushaltartikel, Kleinmöbel, Weihnachtsschmuck und Osterdekoration
NEU: ReparierBar des Gemeinnützigen Vereins im alten Kindergarten an der Bleichstrasse 10 Kontakt: reparierbar@gnv-stettlen.ch	Defekte Gegenstände mitbringen und gemeinsam mit ehrenamtlichen Profis reparieren unentgeltlich und in gemütlicher Atmosphäre
Bücher-Flohmarkt des Gemeinnützigen Vereins auf dem Parkplatz hinter dem Gemeindehaus, Bernstrasse 116 Kontakt: Anne-Lise Willfratt, 031 931 26 80, annelise.willfratt@gmail.com	Bücher, insbesondere Belletristik, Krimis, Kinderbücher, Sachbücher

Fleisch, Holz und Verschiedenes	Bemerkungen
Freilandeier; Blumensträuße und Gestecke; Brennholz, Cheminéeholz	BIO-Knospe-Betrieb 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 Am Parkplatz Brechhütte: Blumen zum Selberschneiden	BIO-Knospe-Betrieb Im Frühling auch Blumen- und Gemüsesetzlinge Baumschule: Hochstammobstbäume und Beerensträucher (15 Sorten)
Brot, Backwaren, Fleisch	Organisiert vom Worber Marktverein www.worbermarktverein.ch
Brot, Züpfen, Frühlingsrollen, Konfitüre, Honig, Milchprodukte, Eier, Käse, Fleisch; Blumen	Jeweils 2 bis 3 Marktstände; weitere Anbieter aus Worb: www.frueschvoworb.ch

STETTLEN UND UMGEBUNG

Öffnungszeiten	Hinweise
Verkauf und Abgabe: jeden Dienstag, 9-11 Uhr und jeden ersten Samstag im Monat, 10-12 Uhr, ausser in den Sommer- und Herbstferien	In den Schulferien jeweils geschlossen
Geöffnet an jedem ersten Samstag im Monat, 10-16 Uhr	Werkzeuge können kostenlos genutzt und gängige Ersatzteile vor Ort gekauft werden Ein von der Stiftung Konsumenten-schutz unterstütztes Repair-Café: www.konsumentenschutz.ch
Einmal im Jahr an einem Samstag im Monat Juni	

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

Urs Bigler

Stampach 101, 3065 Bolligen, 079 339 80 72, 031 921 63 67, ursbig@bluewin.ch

Stettler Obst, Walter & Annemarie Stettler, Simon Stettler & Livia Kummer
Flugbrunnen 413, 3065 Bolligen, 079 229 32 05, stettlerflugbrunnen@gmail.com, www.stettlerobst.ch

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@mercatinoalvolo.ch, www.mercatinoalvolo.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

IP-Betrieb: Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen; Apfelsaft; Eier, Honig; auch ab Hof

IP-Betrieb: Äpfel, Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Beeren, Kürbisse, Trockenfrüchte; Apfelsaft frisch ab Presse und pasteurisiert in Bag in Box; Cheminéeholz in Ster geliefert und in Harassen; Weihnachtsbäume aus eigenem Anbau; Finnenkerzen; mit Hofladen

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

UMWELTGERECHT EINKAUFEN IN BERN

Äss-Bar Bern: Frisch und günstig von gestern

Brot, Gebäck und Patisserie vom Vortag:
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,
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,
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

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

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



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,
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,
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,
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; in Bolligen,
Ittigen, Stettlen und Umgebung sind
schon Anbietende vorhanden, siehe Karte
unter 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 > Dokumente > Betriebsbereiche > Grüngutverarbeitung > Kompostanwendung im Garten

LINKS & LITERATUR ZUM UMWELTGERECHTEN KONSUM

Nützliche Websites

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

- Ratgeber Chemikalien:
www.giftzweg.ch
- Ratgeber Auto:
www.autoumweltliste.ch
- Nachhaltige Energie:
www.energieschweiz.ch
- Umweltgerechte Energiepolitik:
www.energiestiftung.ch

Die ultimative Website zu Food Waste

Bei 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, c/o OGG Bern, Erlachstrasse 5, 3001 Bern, 031 560 76 56, 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
PUSCH, Praktischer Umweltschutz, Hottingerstrasse 4, 8024 Zürich, 044 267 44 11, 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 mit Schweizerkarte der Zero-Waste-freundlichen Läden und Restaurants (Offenverkauf/unverpackt, Depotsystem, Occasion, Reparaturservice).

Kontakt Region Bern: bern@zerowasteswitzerland.ch; Christine Otis, 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 > 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 > OGG Ernährung > Null-Resten-Küche
- **Meinobstgarten - Internetplattform für Obst-Sharing**
Auf 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
- **Abfall-Info der Gemeinde Ittigen**
Broschüre in 12 Sprachen. Zu beziehen bei der Gemeindeverwaltung.



PORTRÄTS

Verein Natur & Umwelt Bolligen-Ittigen-Stettlen NUBIS



NUBIS

Natur & Umwelt
Bolligen-Ittigen-Stettlen
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, die es zu schützen und zu fördern gilt.

NUBIS bietet Ihnen interessante Vorträge, Exkursionen und Kursangebote. Zudem können Sie sich einer Arbeitsgruppe anschliessen oder einen Freiwilligeneinsatz für den Schutz der einheimischen Tier- und Pflanzenwelt leisten. Es macht Freude, sich mit Gleichgesinnten für eine lebenswerte Umwelt einzusetzen. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung, sei sie ideell, finanziell oder mit Tatkraft.

Kontakt: nubis@gmx.ch, www.nubis.birdlife.ch, 031 921 68 84, Postadresse: Sonnhalde 48, 3065 Bolligen, Konto: 89-711823-5, IBAN: CH48 0900 0000 8971 1823 5

Gemeinnütziger Verein Stettlen-Deisswil



Gemeinnütziger Verein
Stettlen-Deisswil

Unser Verein ist politisch und konfessionell neutral. Er unterstützt die Dorfgemeinschaft und fördert gemeinnützige Bestrebungen. Er beteiligt sich an sozialen Aufgaben für Familie, Gemeinde und Gesellschaft.

Aus unseren Tätigkeiten:

- Wir erfüllen gemeinnützige Aufgaben
- Attraktive Brockenstube
- Neu: Vom Konsumentenschutz unterstützte ReparierBar (RepairCafé)
- Verkaufsstände: Stettlen-Märit, Bücher-Flohmarkt, Gebäck usw.
- Gesellschaftliche Anlässe wie Ausflüge, Besichtigungen, Boule spielen
- Mithilfe beim Besuchsdienst für Menschen in belastenden Situationen
- Mittagstisch für Alleinstehende, Seniorinnen und Senioren mit der Kirchgemeinde
- Unterstützungsbeiträge an Einzelpersonen oder Gemeinschaften, finanzielle Beiträge an gemeinnützige Institutionen

Kontakt: Gemeinnütziger Verein Stettlen-Deisswil, Postfach 232, 3066 Stettlen, 031 934 36 04, info@gnv-stettlen.ch, www.gnv-stettlen.ch, PC 30-21987-0

Impressum

Herausgeber: Natur & Umwelt

Bolligen-Ittigen-Stettlen NUBIS

Arbeitsgruppe Umwelt & Konsum mit Georg Ledergerber (Projektleiter), Christine Andina, Karin Näf (alle Bolligen), Verena Steiner (Ittigen), Hans Jaquemet und Ruth Nowacki (beide Stettlen).
www.nubis.birdlife.ch

Mit finanzieller Unterstützung des Gemeinnützigen Vereins Stettlen-Deisswil und der Gemeinde Stettlen (EvK-Fonds)



Grafisches Konzept und Gestaltung:

Beatrice Cesana, Bolligen

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

Kostenbeitrag: CHF 2.-

Ausgabe Sommer 2020

PDF-Fassung: www.nubis.birdlife.ch/wissen

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

Rückmeldungen bitte an: 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