

Unsere gemeinsame Ernährungszukunft – Was wir wissen und was wir tun sollten

Events

Food Trends: Wie wird eine nachhaltigere Zukunft schmecken?

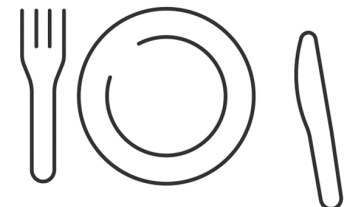
Interview / Discussion

21.11.2023, 18:30 – 20:00

Toni-Areal, Hörsaal 1, Ebene 3, Pfingstweidstrasse 96, Zürich



Christine Brombach
christine.brombach@zhaw.ch



Agenda

Storyline



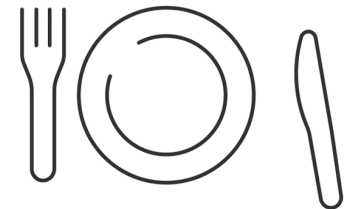
Part 1: Impact des Ernährungssystems

Part 2: Wie isst die Schweiz

Part 3: Wie wir unsere Essensentscheidungen treffen

Part 4: Motivationen, Möglichkeiten, Fähigkeiten, Essverhalten

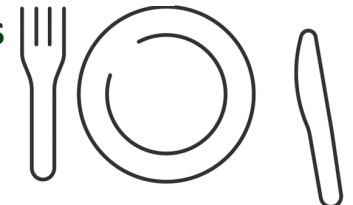
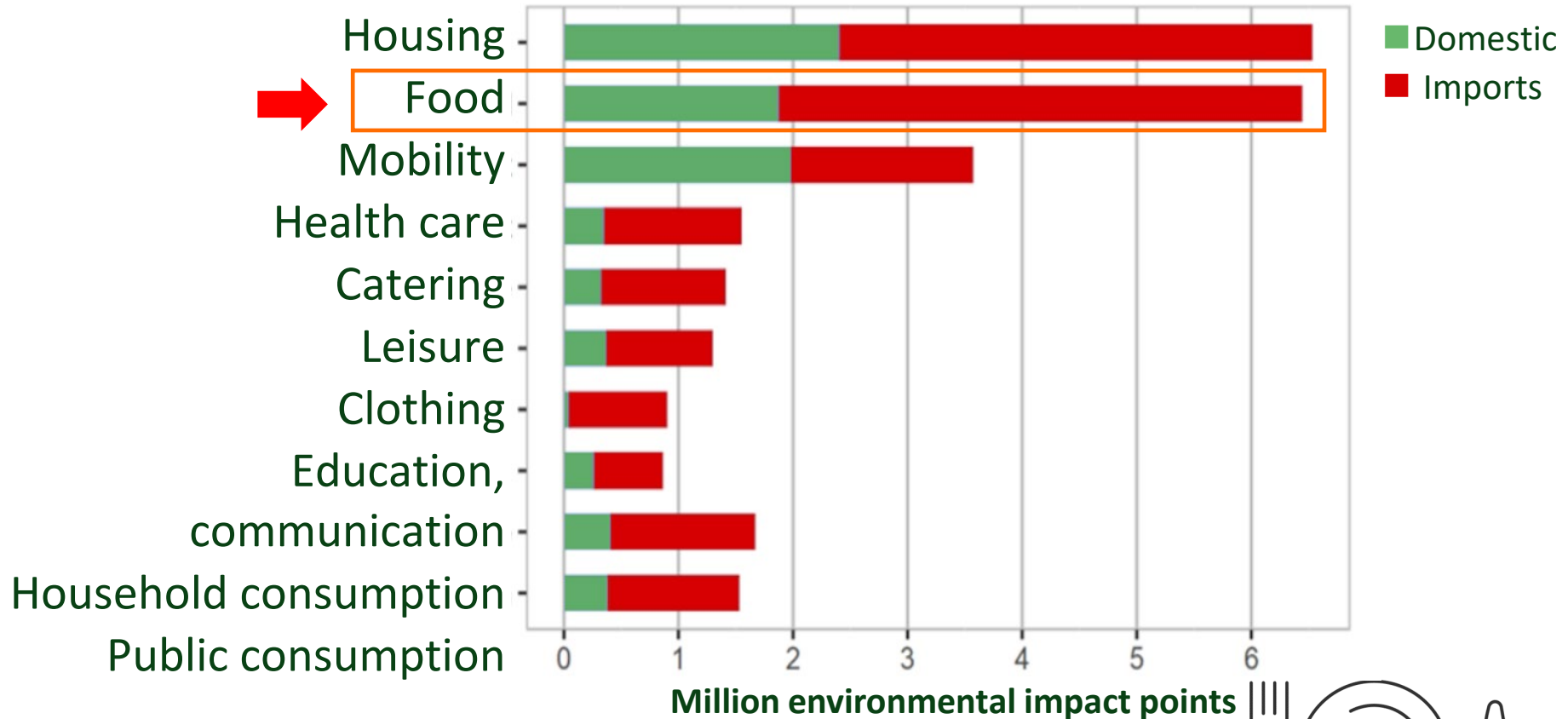
Part 5: Fazit



Environmental impacts of consumption

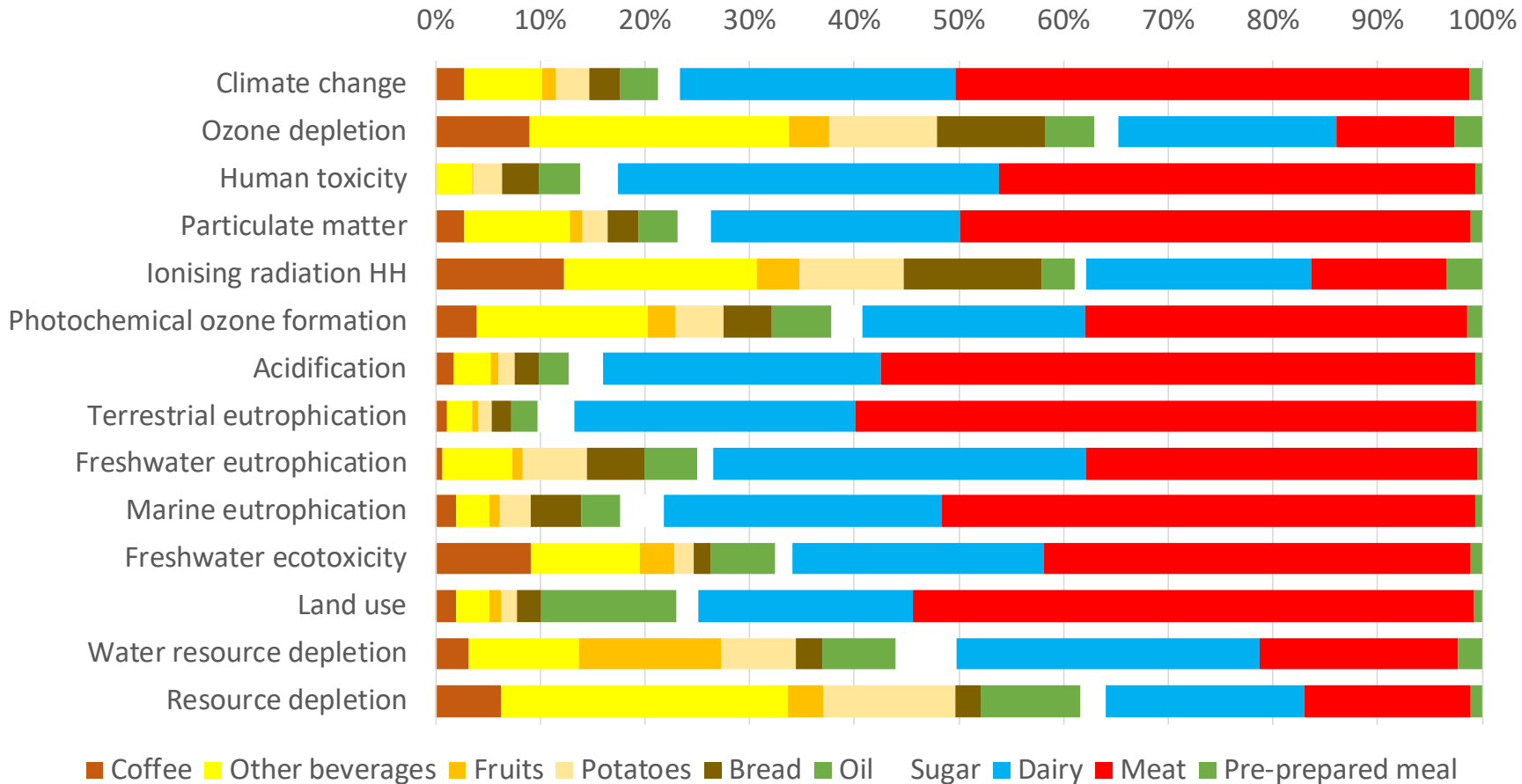
Nutrition is among the 3 major impact areas in CH

Consumption by sector:

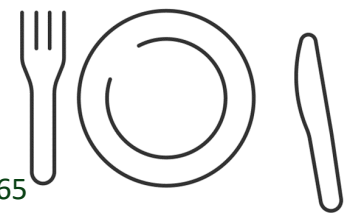


Environmental impact of food

Contribution to environmental impact of EU food basket



~³/₄ from **meat** and **milk**



Source: B. Notarnicola, et al. / Journal of Cleaner Production 140 (2017) 753–765

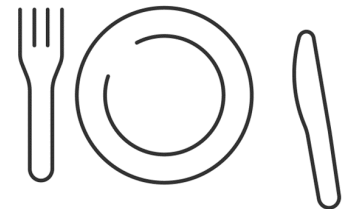
Planetary Health Diet

In 2019, the EAT-Lancet Commission published the 'Planetary Health Diet' (PHD) (Willett et al., 2019):

- universal, healthy, plant-focused diet,
- beneficial for human health and environmental sustainability,
- guidelines on food intake for 14 food groups based on a daily intake of 2500 kcal.

	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
 Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
 Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0–100)	39
 Vegetables All vegetables	300 (200–600)	78
 Fruits All fruits	200 (100–300)	126
 Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0–500)	153
Protein sources		
 Beef, lamb and pork	14 (0–28)	30
 Chicken and other poultry	29 (0–58)	62
 Eggs	13 (0–25)	19
 Fish	28 (0–100)	40
 Legumes	75 (0–100)	284
 Nuts	50 (0–75)	291
Added fats		
 Unsaturated oils	40 (20–80)	354
 Saturated oils	11.8 (0–11.8)	96
Added sugars		
 All sugars	31 (0–31)	120

Figure 1: Targets (with ranges) for a planetary health diet based on a daily intake of 2500 kcal (EAT Lancet Commission, 2019).



menuCH: Ernährungsstudie Schweiz

menuCH study (Bochud et al., 2017, Chatelan et al., 2017)

- cross-sectional population-based study,
- conducted in 2014 – 2015,
- first national nutrition survey in Switzerland,
- 2 x 24-hour dietary recalls (24HDR),
- 1 x lifestyle questionnaire,
- weighting strategy: 2057 participants represent the target population.

menuCH
Nationale Ernährungserhebung
Enquête nationale sur l'alimentation
Sondaggio nazionale sull'alimentazione



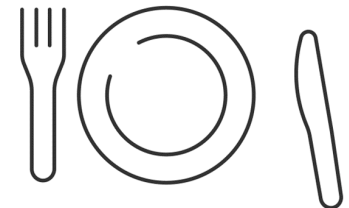
Figure 2: menuCH study logo (Federal Food Safety and Veterinary Office, 2014).

Flurina Suter¹ (flurina.suter2@uzh.ch), Anita Frehner², Adrian Muller², Diego Moretti³, Sabine Rohrmann¹, Giulia Pestoni^{1,3}

¹ Division of Chronic Disease Epidemiology, Epidemiology, Biostatistics and Prevention Institute (EBPI), University of Zurich, Zurich, Switzerland

² Department of Food System Sciences, Research Institute of Organic Agriculture FiBL, Frick, Switzerland

³ Nutrition Group, Health Department, Swiss Distance University of Applied Sciences, Zurich, Switzerland



First Insights menuCH:

At the population-level:

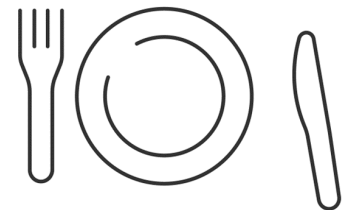
- too much red meat, dairy products, and added sugars,
- lack of whole grains, legumes, nuts.

At the individual-level adherence was moderate:

high adherence: saturated oils, tubers and starchy vegetables, and poultry,

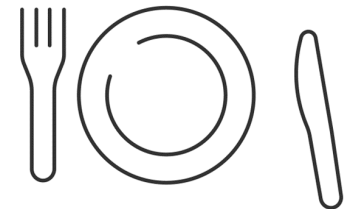
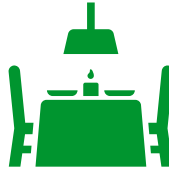
low adherence: whole grains, legumes, nuts, protein sources (beef, lamb, pork), and unsaturated oils.

=> Sustainability impacts can/should be improved!



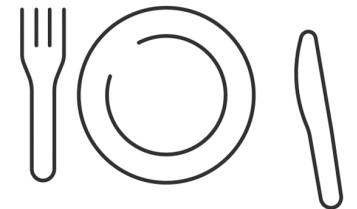
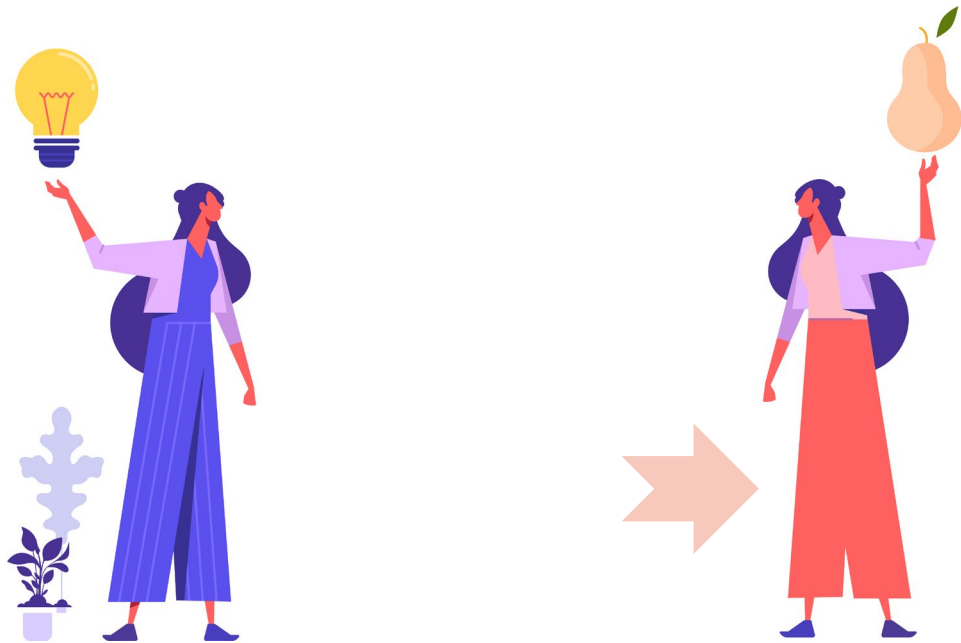
Essen...

Hochdynamisch, komplex, verändert sich im Lebensverlauf



Essen...

Adhärenz? Vom Wissen zum Handeln?



Essumgebung

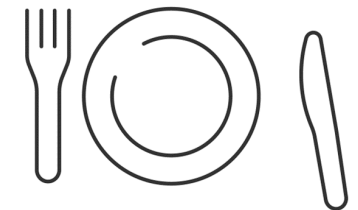


Komplex

Unüberschaubar

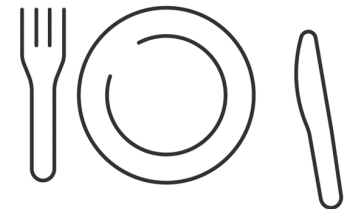
Erfordert

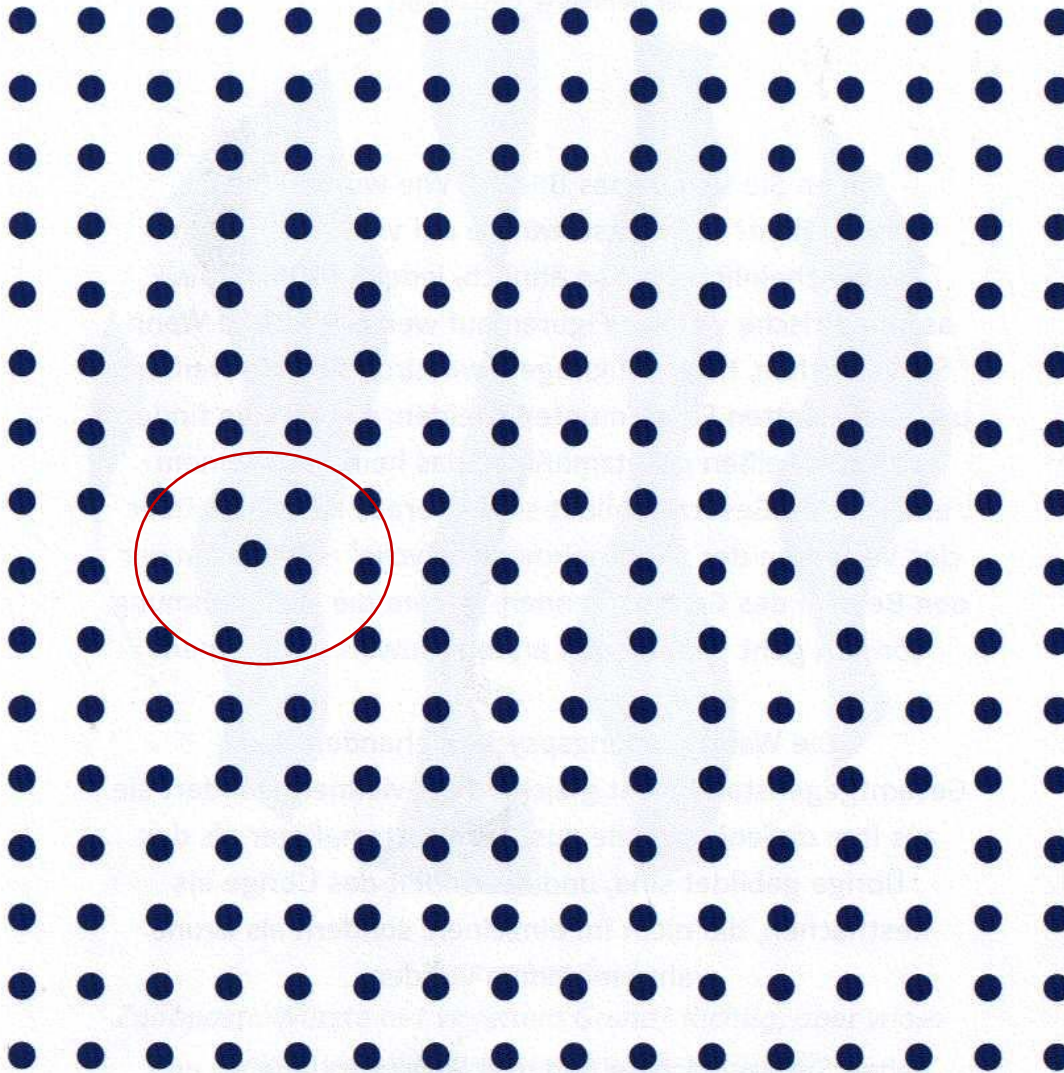
Entscheidungen!





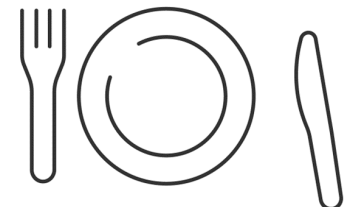
1 Wansink, Brian (2006). *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. New York: Bantam Books. ISBN 978-0-553-80434-8.





Mustererkennung:
Gehirn evolutionär
vorrangig
ausgerichtet!

*Was fällt Ihnen an diesen 256 Punkten „auf den ersten Blick“
auf? – Der „verrutschte Punkt“, so glaubt man. Aber erst muß
die Ordnung des Rasters erkannt sein, ehe man sieht, daß
ein Punkt aus der Reihe tanzt. (AGF)*



Kahnemann und tägliche Entscheidungen

Schnelles Denken - Langsames Denken

Wie treffen wir im Alltag Entscheidungen?

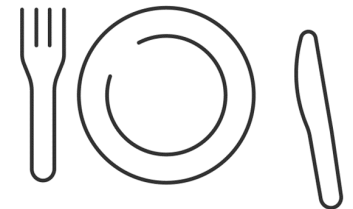
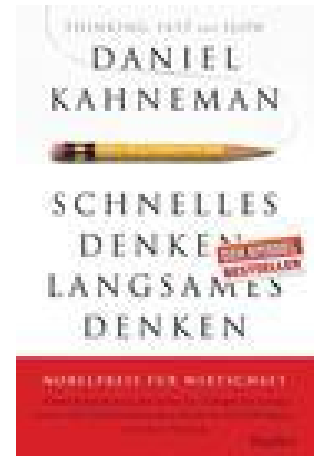
Wir haben zwei Urteilssysteme:

Intuitiv => heuristisch, emotional, parallel, schnell

Rational => partiell, selektiv, reflektiv, langsam

Wansink: «Choice Architecture»

=> was, wann, wo, mit wem, warum, wie essen...



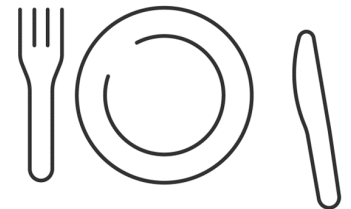
Wissen und Handeln

Warum wir uns anders verhalten (essen), als wir wollen (sollen)

⇒ mind behaviour gap

⇒ Warum? Verschiedene Entscheidungssysteme!

- Rationale Systeme («Wissen», rational)
- Emotionale Systeme (intuitiv, holistisch)
- Gewohnheiten!



Essen: «mind-behaviour gap»

Essen:

Ein **emotionales** Thema

Häufig intuitiv (repetitiv!)

Wahl implizit, holistisch

Es geht um soziale Aspekte

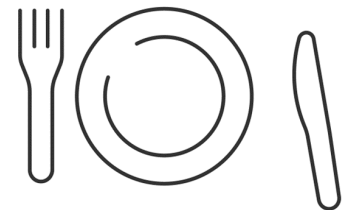
Ernährung:

ein **rationales** Thema!

Mit Nährstoffen, Gesundheit, Nachhaltigkeit verbunden

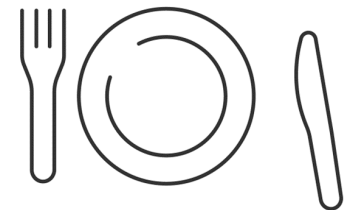
⇒ Veränderungen müssen bewusst erlernt werden!

⇒ Anstrengung



Vom Wissen zum Handeln

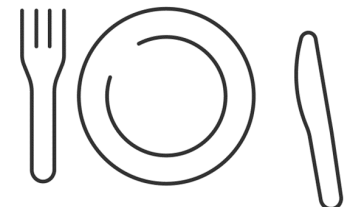
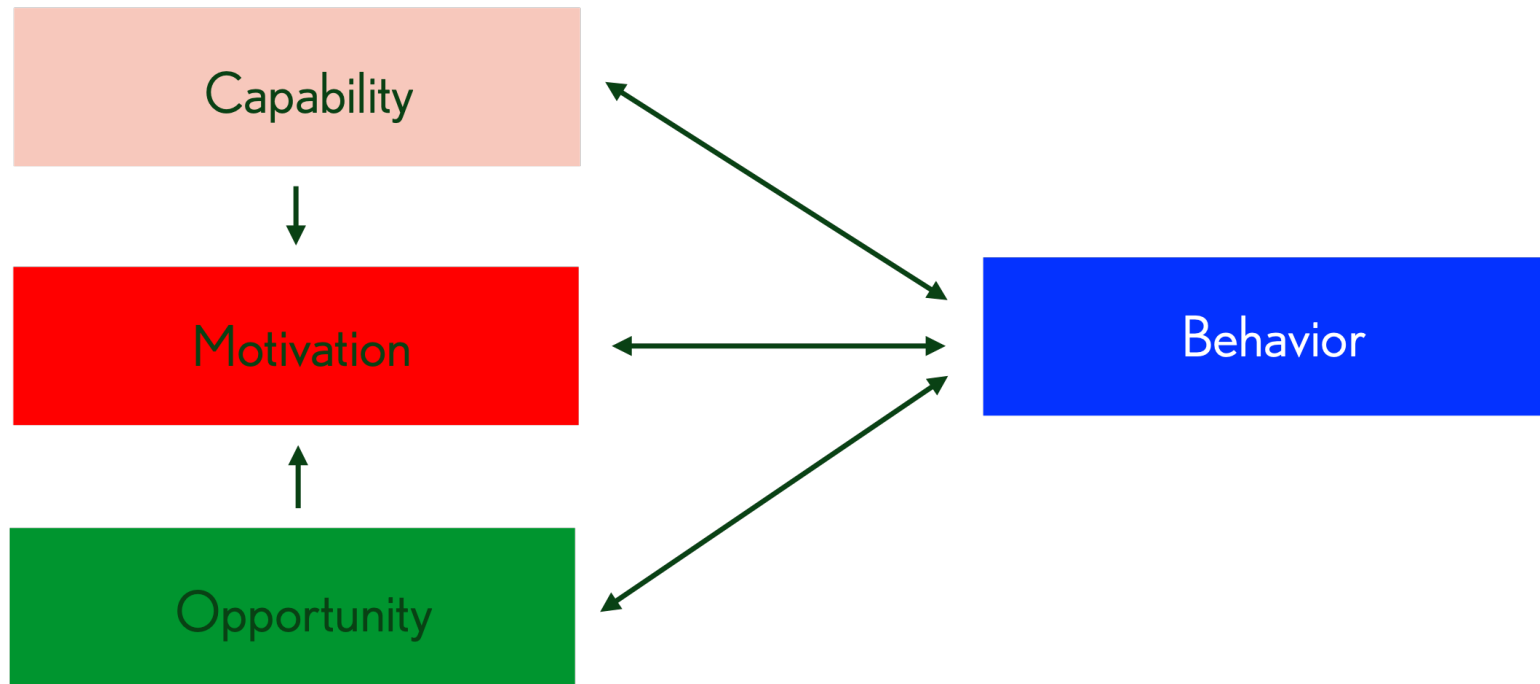
- Selbstermächtigung
- Entscheidungen auf solider Wissensbasis treffen
- Adhärenz ermöglichen



COM-B-Model

(Mitchie et al. 2011)

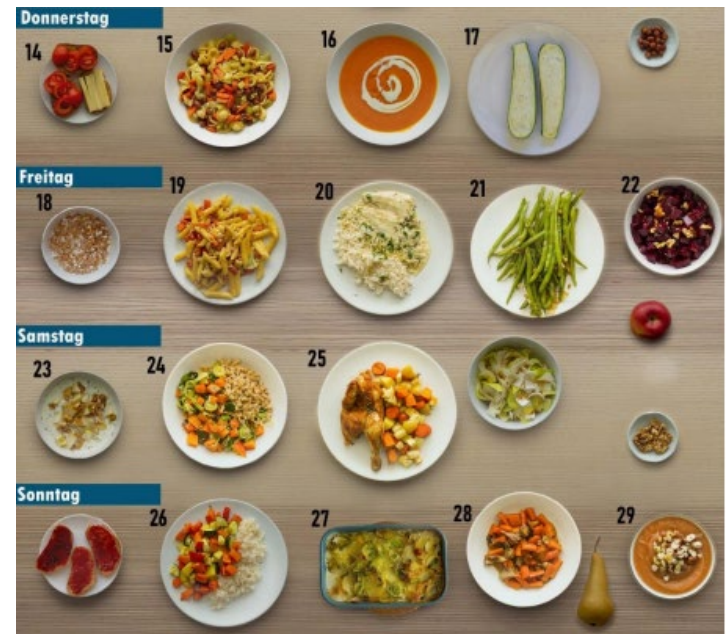
A framework for understanding behavior



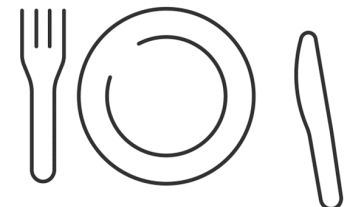
Möglichkeiten (Opportunities)

First steps

How to adapt PHD to Switzerland, is it possible?



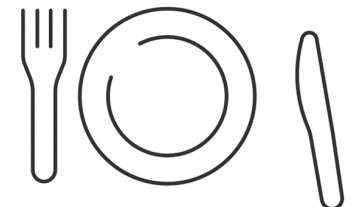
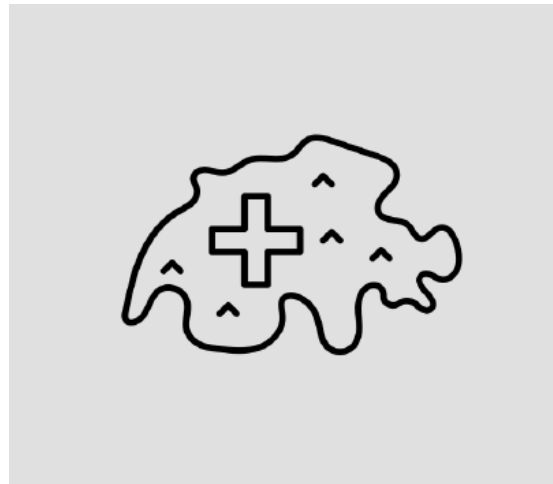
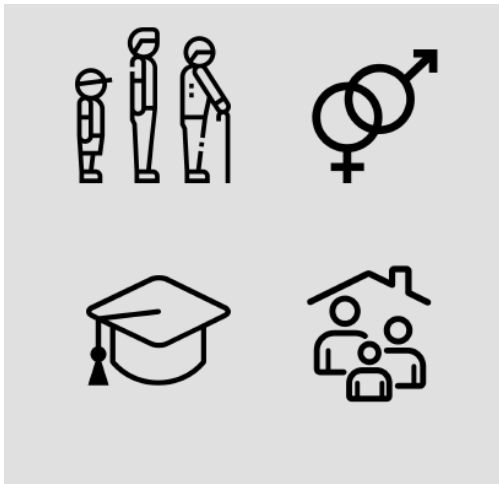
Recipes were chosen from traditional Swiss cook books < 1970



Fähigkeiten (Capabilities)

First insights

Which culinary practices do people have in Switzerland?



Quasi-Qualitative Intervention Study

in private households of seniors and young adults

Groups:


- Control
- Motivation
- Video
- Cooking demonstration

Three questionnaires:

- Before intervention
- After cooking
- Two weeks after cooking

Gersteneintopf

Rezept G



125

***Foto der Zutaten*:** Zwei in sehr kleine Würfel Gemüsewürfel darin 4 zugeben, 1 Min. mitdün würzen. Suppe aufkochen lassen. Linsen dazu geben *Topfs*, Schnittlauch fein Suppe nochmals erw bestreuen und Po

Nährwerte pro Portion:

Gemüsewähe

Rezept Gemüsewähe (8 Portionen)

Zutaten:
200g Linsen, rot
300 ml Wasser
1 Zwiebel
500g diverses Gemüse
200g Tofu
200 ml vegane Saucencreme
300g Dröckbackenteig
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:
Foto der Zutaten. Die Linsen in 300ml Wasser kurz aufkochen lassen, bis sie das Wasser in grossen Teilen aufgenommen haben. Die gekochten Linsen mit dem Tofu und der veganen Saucencreme zu einer möglichst homogenen Masse pürieren. Die Zwiebel und das Gemüse in möglichst feine Stücke schneiden und mit etwas Wasser (oder 2-3 EL Öl) in einer grossen Pfanne mit den Gewürzen für 10 Min. garen/braten *Foto der Pfanne*.
Den Ofen auf 200° C vorheizen. Den Teig in die Wähenform legen und den Rand festdrücken. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Danach die Linsen-Tofu-Creme daraufgeben und glattrischen *Foto der Form*.
Das Ganze für 30 Min. in den Ofen schieben. Nach dem Herausnehmen ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann servieren *Foto der Portion*.

Nährwerte pro Portion: 330 kcal, 33g Kohlenhydrate, 14g Fett, 18g Protein

Leitung der Studie:
Prof. Dr. Christine Brombach
christine.brombach@zhaw.ch

Der Umwelt helfen

Wasser sparen
Wasserverbrauch zu Herstellung von 1kg Bäckis aus...
Rindfleisch Hülsenfrüchte

Verbesserung der Artenvielfalt
Verminderung des Aussterbens von Arten

Vermeiden Sie den Klimawandel
Methan Dröckbackteig CO₂ mit Zero

Um gesund zu bleiben

Verringerung des Risikos von Herz- und Blutgefässkrankungen oder Schlaganfällen.

Vorbeugung oder Kontrolle Bluthochdruck.

Verringerung des Diabetisrisikos bzw. Kontrolle der Diabetes.

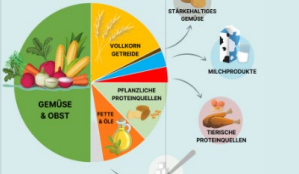
Sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und eine gute Verdauung zu haben.

Halten Sie ein gesundes Gewicht.

Die Planetary Health Diät

Etwa die Hälfte der Nahrung, die Sie zu sich nehmen, sollte aus Obst und Gemüse bestehen.

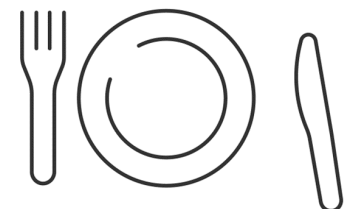
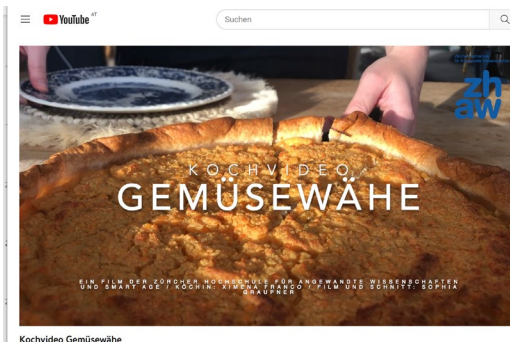
Die folgenden Lebensmittelgruppen sollten in den Mahlzeiten enthalten sein



Aber Sie sollten auch essen ...

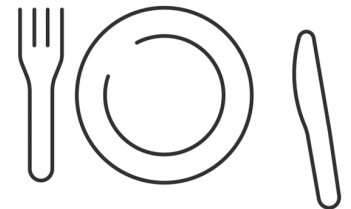
Regionale Produkte, Saisonales Lebensmittel, Nachhaltige Lebensmittel, Nachhaltige Lebensmittel

STÄNDLICHES GEMÜSE, MILCHPRODUKTE, TIERISCHE PROTEINQUELLEN, ZUCKER



Erste Einblicke

- Die Kochfähigkeiten sind sehr unterschiedlich und hängen stark von Alter und Geschlecht ab, z. B. bei der Nutzung von Ressourcen
- Videos scheinen ähnlich effektiv zu sein wie persönliche Kochvorführungen
- Kochbücher sind kein ausreichender Weg, um Kochen zu vermitteln
- Engagement und Involvierung wichtig
- Ernährungsbiografische Zusammenhänge wichtig
- Sozialisierung und Erziehung entscheidend,
- lebenslanges Lernen erforderlich
- Praktische Kompetenzen erforderlich!



Klimatopf



GEMEINSAM ETWAS VERÄNDERN

DAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT

Klimatopf

Ein Gericht wird zum Erlebnis mit guten Produkten, Freude und Leidenschaft. Und man muss vor allem eines: Anfangen zu Kochen!

Probieren Sie es mit den Zutaten Ihrer Küche aus und teilen Sie Ihren «Klimatopf» mit der Community!

 @klimatopf

 hello@klimatopf.ch

Erscheint im April 2024 im AT Verlag, mehr Infos unter:
www.klimatopf.ch

