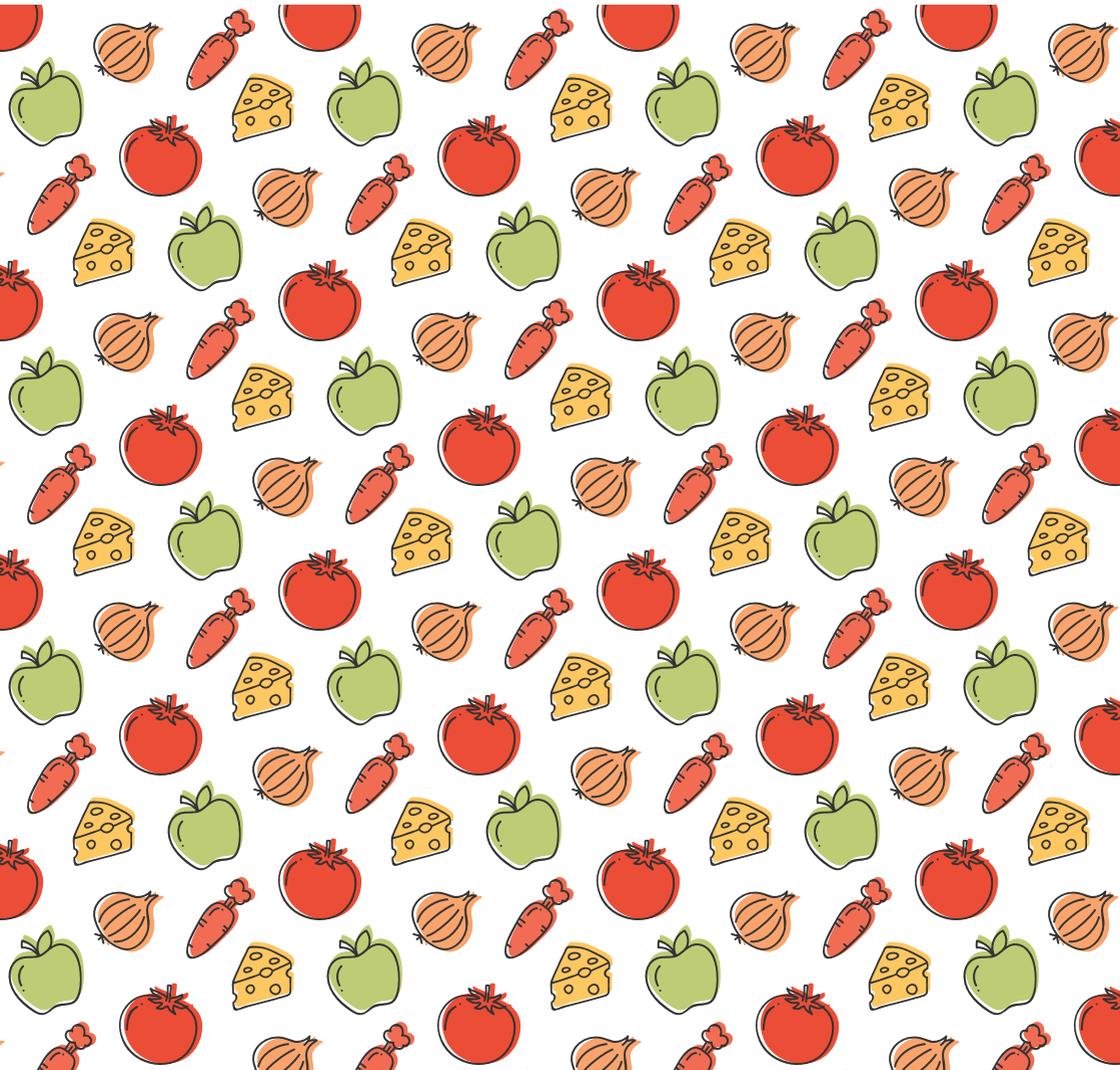


# Lokal, saisonal und clever einkaufen

Ratgeber für Ittigen





# WARUM LOKAL, SAISONAL UND CLEVER EINKAUFEN?

## Liebe Ittigerinnen und Ittiger

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



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 - Umweltfreundlich einkaufen in Ittigen und Umgebung
- 12 - Reichhaltiger Mittwochmarkt im Dorfmärit 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





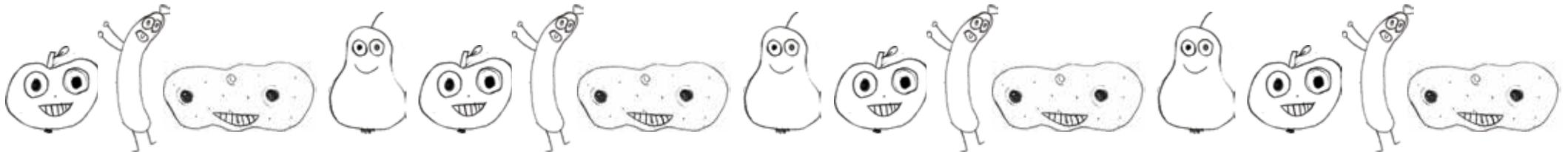
## SO KANNST DU FOOD WASTE VERMEIDEN

### 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](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 ...

# UMWELTFREUNDLICH EINKAUFEN IN

ITTIGEN

Name, Adresse, Telefon, Mail, Website	Angebote Produkte
<b>Familie Hans Ulrich Bienz</b> Längfeldstrasse 35, 3063 Ittigen 079 485 50 56 - Mail: housi_bienz@hotmail.com	<b>Frische Milch aus dem Milchtank</b> Kartoffeln
<b>Fritz Gerber</b> Fischrainweg 55, 3048 Worblaufen Postadresse: Kappelisackerstrasse 125, 3063 Ittigen 079 926 01 28 - Mail: rialtokaffee@gmx.ch	<b>Himbeer- und Brombeer-Plantagen</b> beim Tivoli in Worblaufen, Beeren zum Selberpflücken
<b>Vincent Suter</b> Niesenweg 8, 3063 Ittigen 077 476 53 76	<b>Honig aus eigener Imkerei</b>
<b>Ofenhaus des Frauenvereins</b> Asylstrasse 51b, 3063 Ittigen Katrín Reiss, 031 921 96 29, Mail: fam.reiss@bluewin.ch www.frauenverein-ittigen.ch	<b>Brot und andere Backwaren vom Ofenhaus</b> an der Asylstrasse 51b
<b>Weltladen CLAROSK</b> im RBS-Bahnhof Ittigen Marius Ledergerber Ittigenstrasse 11, 3063 Ittigen 031 921 33 60 - Mail: clarosk@bluewin.ch www.clarosk.ch	<b>Fair gehandelte Bio-Produkte</b> sowie Informationen zu entwicklungspolitischen Themen
<b>Hans Müller</b> Fischrain 95, 3048 Worblaufen 079 302 90 46 - Mail: hana.mueller@bluewin.ch	<b>Zwei Blumenfelder</b> zum Selberschneiden
<b>Hofladen im INFORAMA Rütli</b> Rütli 5, 3052 Zollikofen Familie Emmenegger 077 477 28 80 - Mail: emmenegger.doris@gmail.com	Früchte und Gemüse nach Saison, Kartoffeln, Raps- und Sonnenblumenöl, Sirupe, vakuumverpacktes Fleisch und spezielle Käsesorten, Süßwaren usw.
<b>Sonnenrad - Schulladen und Buchantiquariat</b> an der Rudolf Steiner-Schule Ittigen Ittigenstrasse 31, 3063 Ittigen 031 924 00 24 (Lebensmittel) 031 924 00 25 (Bücher) Mail: sonnenrad@steinerschule-bern.ch www.steinerschule-bern.ch/sonnenrad	<b>Demeter- und Bio-Lebensmittel:</b> Teigwaren, Trockenfrüchte, Gewürze, Trockenfleisch, Honig aus der Region; Brot und Backwaren aus der Reformbäckerei Vechigen; Waschmittel, Toilettenartikel, Geschirr, Tücher, Spielwaren, Farben usw.

# ITTIGEN UND UMGEBUNG

Öffnungszeiten	Hinweise
Rund um die Uhr	<b>IP-Betrieb</b> Kartoffeln in 5 kg-Säcken beziehbar. Für Milch bitte Gefäss mitbringen.
Von Ende Juni bis Ende Juli ab 17 Uhr (wenn Fahne oben)	Während der Erntezeiten ist Fritz Gerber anwesend.
	Der Honig wird auch im Laden "Sonnenrad" der Steiner-Schule Ittigen angeboten.
<b>Jeden 1. Donnerstag im Monat,</b> Verkauf jeweils ab 17.30 Uhr Während der Schulferien geschlossen	Mitglieder des Frauenvereins Ittigen backen für Kundinnen und Kunden. Bestellungen werden gerne entgegengenommen.
Jeweils am Samstagvormittag oder nach Vereinbarung	<b>Bestellungen am besten per Mail:</b> clarosk@bluewin.ch; Hauslieferung gratis; <b>öffentlicher Kühlschrank</b> im Wartesaal des Bahnhofs Ittigen, für gut erhaltene überzählige Lebensmittel, die jemand anderem dienen können und Foodwaste verringern.
Wenn die Blumen blühen	Feld bei der Unterführung der Strasse Ittigen-Zollikofen (Länggasse); Feld beim Kreisel Kreuzweg (Untere Zollgasse/Bolligenstrasse), Nähe UPD Waldau
Täglich, auch samstags und sonntags, 7-19 Uhr, in Selbstbedienung	Grenzt an Gemeinde Ittigen. Mit Velo oder unter der Woche mit Bus Nr. 41 gut erreichbar.
Mo, Di, Mi und Fr 8-12 Uhr, am Do 8-16 Uhr Während der Schulferien geschlossen	<b>Dezemberaktionen:</b> Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruits, alles in Bio-Qualität. Der Laden wird von Freiwilligen betreut. Gilt als beliebter Treffpunkt für Spaziergänger und Nachbarschaft.

UMWELTFREUNDLICH EINKAUFEN IN ITTIGEN UND UMGEBUNG

Name, Adresse, Telefon, Mail, Website	Angebotene Produkte
<b>Brockenstube des Frauenvereins</b> Fischrainweg 2 3048 Worblaufen Erika Hänni 031 921 27 45 - Mail: erika.haenni@bluewin.ch www.frauenverein-ittigen.ch	<b>Vielseitiges und preisgünstiges Angebot:</b> Kleider, Schuhe, Bett-, Toiletten- und Küchenwäsche, Geschirr, Gläser, alles für die Küche, Bücher, CDs, Videos, Vorhänge, Teppiche, Lampen, Kleinmöbel, Taschen, Rucksäcke und vieles mehr.
<b>Kleiderbörse "Auti Moschti"</b> Talweg 30, 3063 Ittigen Renate Thomann 031 922 00 13 - Mail: reni.ittigen@gmx.ch www.frauenverein-ittigen.ch	<b>Kleider für Jung und Alt,</b> Schuhe, Spielsachen, Kinderwagen usw.
<b>Aare-Boutique Secondhand-Laden</b> Talgut-Zentrum 40, 3063 Ittigen 031 922 01 21 Mail: regi.huber@gmx.ch	<b>Damenkleider,</b> Schuhe usw.
<b>AREC Abfall-Recycling Bern AG</b> Hubelgutstrasse 8, 3048 Worblaufen 031 921 15 15 Mail: info@arecag.ch www.arecag.ch	<b>Nimmt Abfälle zum Recyclen entgegen,</b> sortiert diese, gewinnt Wertstoffe zurück und entsorgt umweltgerecht.
 <b>Urs Bigler</b> Stampach 101, 3065 Bolligen 079 339 80 72, 031 921 63 67 ursbig@bluewin.ch	Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Apfelsaft, Eier, Honig
 <b>Evelin und Urs Schmid</b> Bantigen 367b, 3065 Bolligen 031 934 09 20, 079 716 22 73 ue.schmid@sunrise.ch	Frischgemüse, Lagergemüse, Salate, Kartoffeln, Küchenkräuter; Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Beeren; Freilandeiern
 <b>Stettler Obst</b> Walter & Annemarie Stettler Simon Stettler & Livia Kummer Flugbrunnen 413, 3065 Bolligen 079 229 32 05 stettlerflugbrunnen@gmail.com www.stettlerobst.ch	Äpfel, Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Beeren, Kürbisse, Trockenfrüchte; Apfelsaft frisch ab Presse und pasteurisiert in Bag in Box
 <b>Kathrin und Thomas Wullschleger-Reinhard</b> Bantigen 374, 3065 Bolligen 031 932 10 04, 079 224 23 31 bantigen@bluewin.ch Baumschule: www.bantiger-biobaeume.ch	Frischgemüse, Lagergemüse, Salate, Kartoffeln, Küchenkräuter; Äpfel, Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Trauben; Süssmost in 5 und 10 Liter-Behältern, pasteurisiert Eier; Mehl und Getreidekörner aus Eigenanbau: Dinkel, Roggen, Weizen

Öffnungszeiten	Hinweise
Jeden Mittwoch 14-18 Uhr, am 1. und 3. Samstag im Monat 9.30-13 Uhr Während der Frühlings- und Weihnachtsferien geschlossen	Im Angebot finden sich auch Trouvaillen.
Di 15-18 Uhr Do 9-11 Uhr Sa 10-13 Uhr Während der Schulferien geschlossen	
Di-Fr 14-18 Uhr Di und Fr auch 10-12 Uhr Sa 10-15 Uhr	
Materialannahme: Mo- Fr 7-11.45 und 13-17 Uhr	In der Gemeinde Ittigen stehen Container für die getrennte Abfallsammlung zur Verfügung. AREC bietet zusätzlich <b>Sammelsäcke</b> für Kunststoffe, Folien, Plastikflaschen, Öl, Shampoo- und Waschmittelbehälter zum Recyclen an.
Ab Hof sowie auf dem <b>Bolliger Mittwochmarkt</b> ab Kirschenreife bis Februar	<b>IP-Betrieb</b>
Telefonisch bestellte Ware wird auf den <b>Bolliger Mittwochmarkt</b> gebracht	<b>Bio-Knospe-Betrieb</b> Auch Blumensträuße und Gestecke; Brennholz, Cheminéeholz
Kleiner Hofladen; bestellte Ware kann auf dem Hof oder auf dem <b>Bolliger Mittwochmarkt</b> abgeholt werden	<b>IP-Betrieb</b> Cheminéeholz in Ster geliefert und in Harassen; Weihnachtsbäume: Nordmanns-, Rot- und Weissstannen aus eigenem Anbau; Finnenkerzen
Auf dem <b>Bolliger Mittwochmarkt</b> von Mitte März bis Weihnachten; Hofladen im Gewölbekeller, täglich 7-21 Uhr	<b>Bio-Knospe-Betrieb</b> Im Frühling auch Blumen- und Gemüsesetzlinge; Blumensträuße, Gestecke (auf Bestellung), Adventskränze, Weihnachtsbäume und Tannäste Baumschule: Hochstammobstbäume und Beerensträucher (15 Sorten aus Eigenanbau)

# 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

**Urs Bigler**, Habstetten

**Evelin und Urs Schmid**, Bantigen

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

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

**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

 Siehe Seite 10

 Siehe Seite 10

**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](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.kleiid.ch](http://www.kleiid.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**

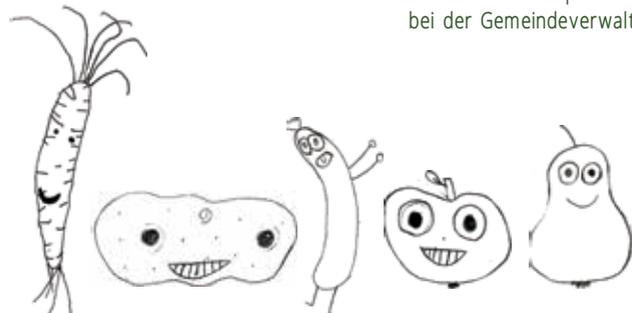
Auf [www.meinobstgarten.ch](http://www.meinobstgarten.ch) lassen sich Obstbäume mit pflückreifen Früchten aus der Umgebung finden. Die Plattform vernetzt Baumbesitzende und Konsumierende.

#### - **Plastiksparebuch**

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.



## PORTRÄTS

### Verein Natur & Umwelt Bolligen-Ittigen-Stettlen 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, 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](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



tat(w)ort  
Gutes tun mit Wort und Tat

Die Tat(W)ort-Gruppe der Reformierten Kirche Ittigen will nicht nur über verschiedene Themen sprechen, sondern auch tätig sein. Wir setzen uns auf der Grundlage der Nächstenliebe und der Schöpfungsverantwortung für soziale Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit ein. Dafür lancieren wir immer wieder Projekte inner- und ausserhalb der Kirche. Das Ökumenische Kirchliche Zentrum Ittigen ist mit dem «Grünen Güggel» (Umweltmanagementsystem für Kirchen) zertifiziert.

#### tat(w)ort

- organisiert Nachhaltigkeitsaktionen der Kirche (z.B. Velosonntag, Fairtrade-Brunch)
- setzt sich für benachteiligte Menschen und die Bewahrung der Schöpfung ein
- verleiht jährlich den tat(w)ort-Award
- unterstützt Sensibilisierungsaktionen wie diesen Ratgeber für einen nachhaltigen Ressourcenverbrauch
- trifft sich regelmässig zu Besprechungen und Gebet
- ist offen für neue Mitglieder, die unsere Anliegen teilen.

**Kontakt:** Daniel Mörgeli, Diakon, Rain 13, 3063 Ittigen, 031 921 47 01, [moergeli@refittigen.ch](mailto:moergeli@refittigen.ch) und die Sigristen des Ökumenischen Kirchlichen Zentrums Ittigen, Rain 13, 3063 Ittigen, 077 511 37 59, [www.refittigen.ch](http://www.refittigen.ch).

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

Mit finanzieller Unterstützung der Reformierten Kirche Ittigen und der Gemeinde Ittigen



**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 Bolligen 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