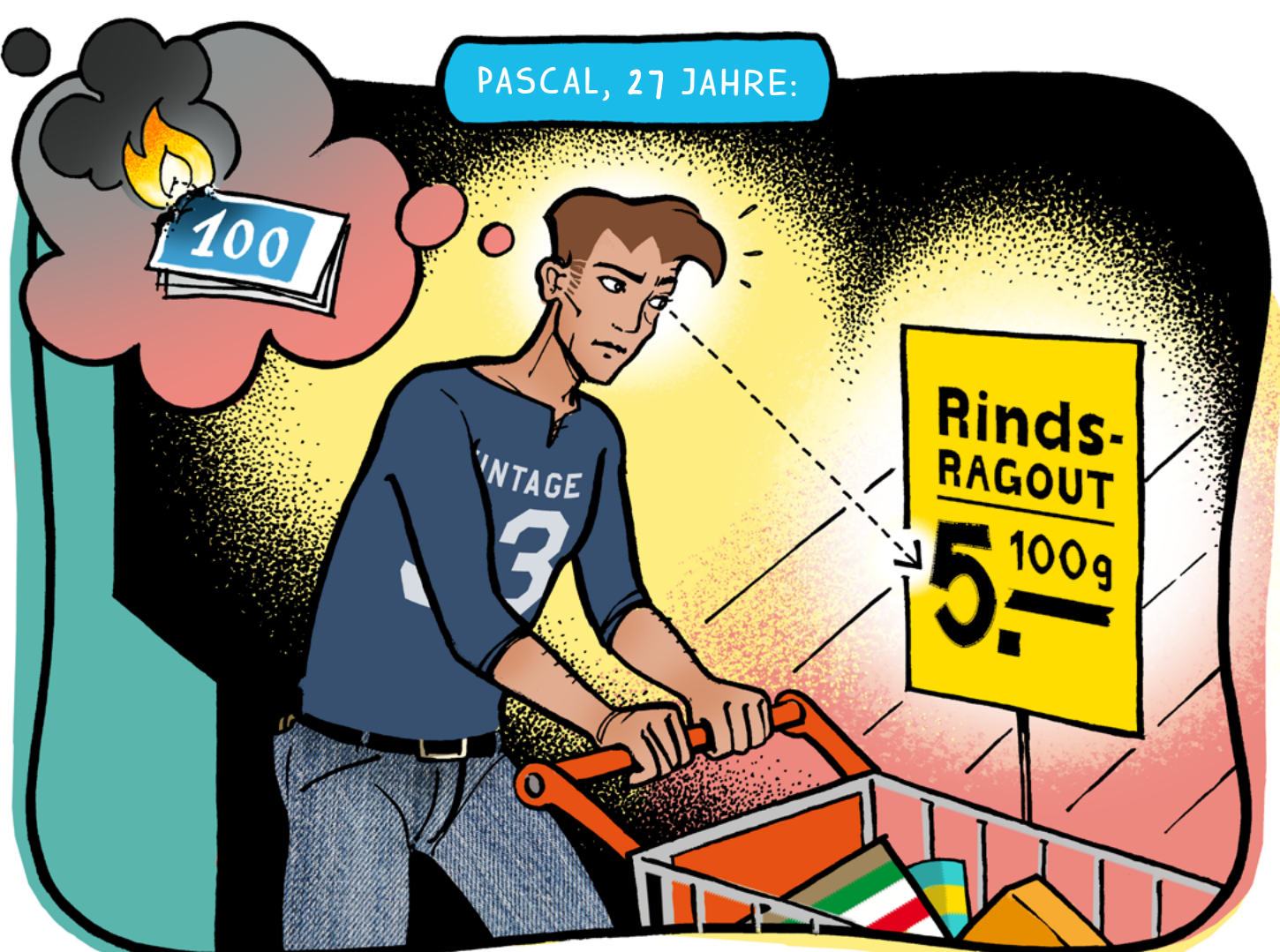


PASCAL, 27 JAHRE:



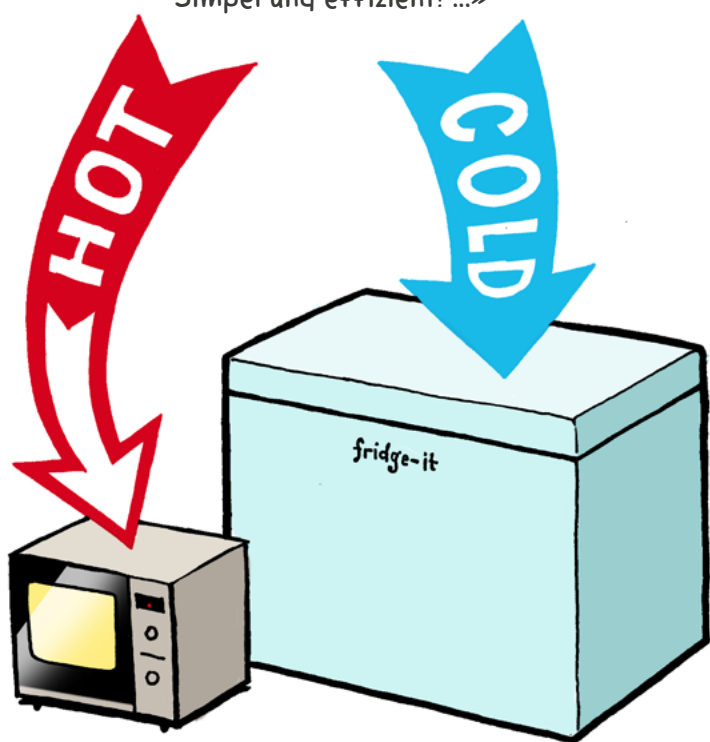
NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

Was wir essen und einkaufen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit, auf die Umwelt, die Wirtschaft, auf Menschen und Tiere—in der Schweiz und in anderen Ländern. Wie können wir die Auswirkungen möglichst positiv beeinflussen? Wie können wir uns gesund und nachhaltig ernähren? Hier einige Anregungen ...

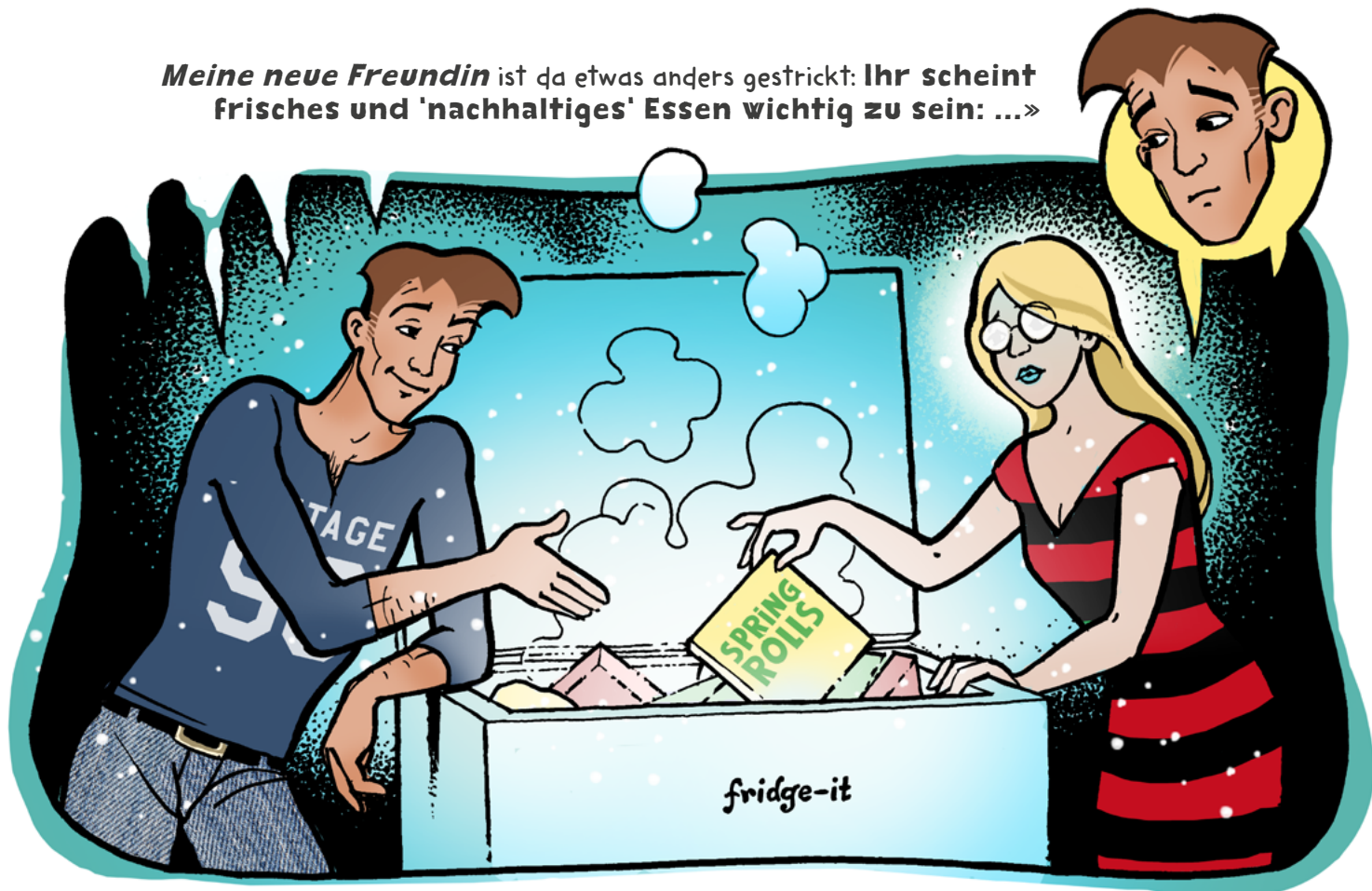
6. Der Sparsame

O.K. Ich geb's zu: Ich finde Lebensmittel bei uns zu teuer! Und nach der Arbeit will ich einfach etwas zwischen die Zähne bekommen und nicht lange in der Küche stehen ...

«... Darum sind die wichtigsten Kochutensilien bei mir auch die **Mikrowelle** und eine **Gefriertruhe voller Fertiggerichte**; Simpel und effizient! ...»



Meine neue Freundin ist da etwas anders gestrickt: Ihr scheint frisches und 'nachhaltiges' Essen wichtig zu sein: ...»



«... Letzte Woche hat sie mich dann mit einem **Candlelight-Dinner** überrascht und mir **vorgerechnet, wie viel das Ganze gekostet hat**. Ich staunte nicht schlecht und sie meinte: 'Wenn du den Einkauf etwas planst, Food waste vermeidest, gewisse Handgriffe in der Küche selber machst und nicht täglich Fleisch isst, kannst du gesund, nachhaltig und dazu günstig essen!...'»



... Naja, ich möchte den Typen sehen, den meine Freundin nicht um den Finger wickeln könnte, aber ihre **harten Facts & Figures** haben mich überzeugt! ... Langsam komme ich selber auf den Geschmack und ertappe mich beim **Salat rüsten** (der kam sonst aus dem Beutel) oder beim **Pizza machen** (die fischte ich fixfertig aus dem Tiefkühler) ...

... O.M.G. was mach' ich hier? **Pilze putzen?!?** Muss vielleicht doch mal schauen, was meine Freundin mir morgens in diesen "Ingwertee" mischt ...



Tipps:

Nachhaltig essen muss nicht teuer sein.

Kochen Sie möglichst häufig selbst.

Ersetzen Sie **teures Fleisch** durch feine Gerichte mit Hülsenfrüchten, Nüssen, Tofu und anderen pflanzlichen Lebensmitteln.

Bevorzugen Sie **saisonales** Gemüse und Früchte.

Auf **trendigen Superfood** aus Übersee können Sie getrost verzichten. Meist gibt es heimische Alternativen, die genauso gesund und deutlich preisgünstiger sind.

Sparen Sie Geld, in dem Sie **Food waste** vermeiden.

Nutzen Sie Food sharing-Angebote.
Lokale Initiativen finden Sie unter www.foodwaste.ch

Trinken Sie **Hahnenwasser**.

NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

Copyright 2020 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE SSN / www.sge-ssn.ch / Illustration: www.truc.ch
Die Inhalte des Comics basieren auf dem Forschungsprojekt «Sustainable and healthy diets», welches vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt wurde.



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. sge-ssn.ch