

Lust, deine Ernährung neu zu denken? Die Food Walks & -Talks des Ernährungsforums Zürich bieten Orientierung, Inspiration und praktische Ideen für eine gesunde und bewusste Ernährung. In Talks und geführten Walks triffst du Expert:innen und lokale Produzent:innen und erfährst, wie sich die neue Lebensmittelpyramide genussvoll in den Alltag integrieren lässt. Probier es aus – für dich und für den Planeten.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Food Talk | 28. Mai 2026 | 12 - 13 h | online

**Haltbare pflanzliche Eiweisse –
alltagstauglich, clean und healthy**

Dr. Melanie Paschke, Plant Science Center

Wie gelingt eine gute pflanzliche Proteinversorgung? Wir knacken den Code der Bioverfügbarkeit der pflanzlichen Eiweisse wie Hülsenfrüchte, Quinoa, Buchweizen oder Hanfnüsse. Wir geben Tipps zur optimalen Kombination von Proteinquellen, zum Einweichen und zur Zubereitung. Wir lernen den Clean-Standard und die

ANMELDUNG



Nova-Deklaration kennen, die uns wichtige Anhaltspunkte für eine Einschätzung der Verarbeitung von pflanzlichen Proteinen geben.

Food Talk | 16. April 2026 | 12 - 13 h | online

**Gesund essen, Planet retten – die neue
Lebensmittelpyramide im Alltag**

*Dr. Melanie Loessner,
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung*

Was bedeutet die neue Schweizer Lebensmittelpyramide konkret für den Alltag? In diesem Online-Food Talk erhältst du eine verständliche Einführung in die Schweizer Ernährungsempfehlungen, ihre Verbindung zur Planetary Health Diet und die Zusammenhänge zu Gesundheit und Nachhaltigkeit. Du lernst, wie viel von was pro Tag oder Woche empfohlen wird. Mit Tellermodell, Wochenplan-

ANMELDUNG



Beispielen und praktischen Tipps zu Einkauf und Planung bekommst du Orientierung, die sich direkt umsetzen lässt – genussvoll, realistisch und ohne Dogmen.



Food Walk | 25. Juni 2026 | 17 - 19 h

**Stadtgärtnerei: Mehr Bunt auf den Teller –
Gemüsevielfalt erleben**

Oriana Gasser, FiBL

*Ursula Dürst, Grüne Bildung, Grün Stadt Zürich
Stadtgärtnerei, Sackzelg 25, 8047 Zürich*

Obst und Gemüse sind zentral für Gesundheit und Nachhaltigkeit. Die Hälfte des Tellers sollte bunt sein. Der Verzehr von Obst und Gemüse müsste aber verdoppelt werden, damit die Vitaminversorgung in der Schweizer Bevölkerung bestehen bleibt. In diesem FoodWalk sprechen wir über PFAS, Mikroplastik, Pestizide und andere Chemikalien, die für den Gemüse- und Obstanbau eine grosse Herausforderung sind. Wir gehen auf aktuelle wissenschaftliche Studien ein. Dabei zeigen wir auf, warum saisonale und regionale Produkte sowie das Bio-Label in diesem Zusammenhang künftig noch wichtiger werden. In der Stadtgärtnerei lernen wir den Gemüsegarten mit seinen vielen Sorten und Anbauprinzipien kennen als Grundlage für gesunden Boden und gesunde Nahrungsmittel.

ANMELDUNG



Ab Juli 2026 gibt's hier mehr Infos zu den weiteren Food Walks & -Talks:

Food Walk | September 2026

Auf dem Huebhof mit Bettina Wolfram: Weniger ist mehr – tierische Produkte neu gedacht

Einblicke in nachhaltige Tierhaltung, neue Mengeneempfehlungen und den Nose-to-Tail-Ansatz. Für bewussten Genuss statt Verzicht.

Food Walk | Oktober 2026

Gute Körner, guter Start – die Renaissance der Kohlenhydrate

Vollkorn neu entdecken: Du lernst, woran gute Kohlenhydrate zu erkennen sind und wie sie Energie und Nährstoffe liefern.

Food Talk | November 2026

Kleine Kraftpakete – Nüsse & Samen für Mensch und Planet

Warum eine Handvoll pro Tag Energie, Proteine und gute Fette liefert und welche Rolle Herkunft und Umweltbilanz spielen.

Food Walk | Februar 2027

Vom Baumstamm auf den Teller – die Magie der Pilze

Pilze als Proteinquelle und Symbol der Kreislaufwirtschaft – mit Einblicken in Zürcher Innovationen.

Food Talk | März 2027

Mehr als nur Frühstück – das Ei neu bewertet

Wie viel Ei ist gesund und nachhaltig? Der Talk ordnet ein und zeigt pflanzliche Alternativen für den Alltag.

Toll, wenn du bei unseren FoodWalks & -Talks mit dabei bist. Entdecke, probiere aus und nimm neue Ideen – Schritt für Schritt. Wir freuen uns auf dich!



Ernährungsforum Zürich
c/o DasProvisorium
Uetlibergstrasse 65
8045 Zürich

info@ernaehrungsforum-zueri.ch
ernaehrungsforum-zueri.ch



**Von April 2026
bis März 2027
entlang der Planetary
Health Diet**

