

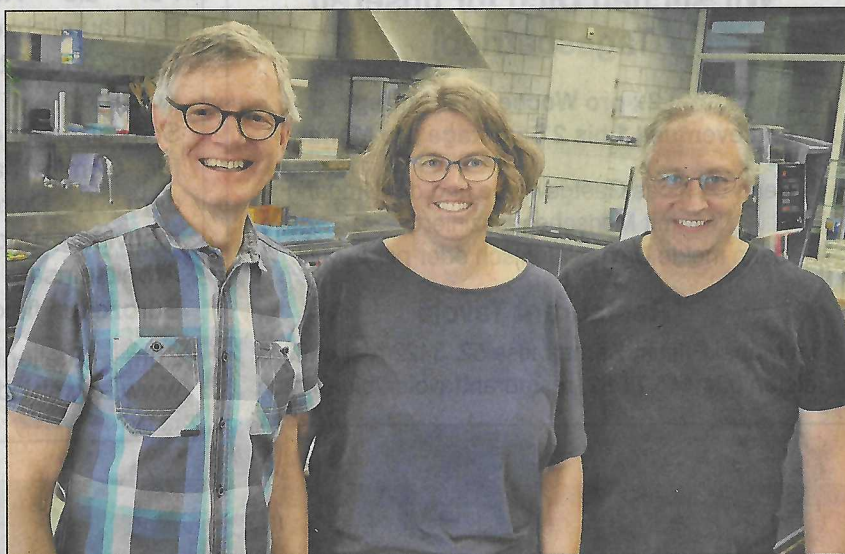
■ Quartierleist Nord

Genussvoll und nachhaltig essen

Am Quartier-Infoanlass erläuterte die Ernährungsberaterin Sonja Erni wie Ernährung nachhaltig wird

Ziel des Quartier-Infoanlasses vom Freitag, 22. August 2025, im TecLab war es, dem Publikum zu zeigen, dass eine schmackhafte Küche auch umweltverträglich sein kann. Auf Einladung von «Burgdorf im Wandel» des Quartierleists Nord und des TecLabs vermittelte die Ernährungsberaterin Sonja Erni rund 30 interessierten Personen Fachwissen kombiniert mit praktischen Tipps, wie die tägliche Ernährung nachhaltig gestaltet werden kann. Der Schlüssel dazu liegt in der vermehrten Zubereitung von pflanzlichen Lebensmitteln, insbesondere Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen, die ausgezeichnete Proteinquellen sind. Mit Nüssen und Samen können die Mahlzeiten zudem mit wertvollen Mineralstoffen und gesunden Fetten angereichert werden. In einer umweltverträglichen Küche muss der Konsum von Fleisch und Milchprodukten reduziert und gezielt durch geeignete Alternativen ersetzt werden.

Sonja Erni betonte auch, dass nachhaltige Ernährung viel mehr bedeutet, als umweltverträgliche Lebensmittel zu essen. So sollen regionale und saisonale Produkte bevorzugt werden gegenüber solchen aus Übersee, die



Das Organisationsteam (von rechts): Walter Märki (Burgdorf im Wandel), Sonja Erni (Ernährungsberaterin) und Stefan Peter (Quartierleist Nord).

Bild: zvg

womöglich per Flugzeug eingeflogen wurden. Auch die Art, wie wir Lebensmittel einkaufen, hat einen Einfluss auf die Umweltverträglichkeit. Dazu ein einfaches Beispiel: Wenn wir mit dem Auto statt zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen, geht der ökologische Vorteil lokal produzierter oder saisonaler Lebensmittel verloren.

Im Anschluss an die Theorie konnten die Teilnehmenden an einem feinen und reichhaltigen Degustationsbuffet

verschiedene Speisen wie Tofugerichte, Sesamparmesan, Hummus und vieles mehr probieren. Bei angeregten Diskussionen und fröhlicher Stimmung genossen die Besucherinnen und Besucher die angebotenen Speisen, welche ganz unter der Kernbotschaft des Anlasses standen: «Mit unserer Wahl beim Einkaufen, Essen und Trinken entscheiden wir, ob wir nachhaltig essen und geniessen».

zvg