



## «Zürich isst» – auch in unseren Betrieben

Das Thema Ernährung ist so bedeutend wie aktuell: Wie können wir die wachsende Weltbevölkerung ernähren? Welche Rolle spielt dabei die ökologische Landwirtschaft? Wie kann jede und jeder Einzelne seinen oder ihren ökologischen Fussabdruck im Bereich des Lebensmittelkonsums verbessern und damit einen Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft leisten? Was bedeuten der Schutz und Erhalt natürlicher Lebensgrundlagen sowie der schonende Umgang mit natürlichen Ressourcen im Zusammenhang mit der Ernährung und unseren Essgewohnheiten? Aus verschiedenen Blickwinkeln sucht «Zürich isst» Antworten auf diese Fragen.

### Unsere Wochenmenüs

Die Gastronomiebetriebe der Sozialen Einrichtungen und Betriebe nutzen die Gelegenheit, sich aktiv am Erlebnismonat «Zürich isst» zu beteiligen und ihr Engagement im Umgang mit natürlichen Ressourcen und nachhaltigem Handeln in diesem Kontext aufzuzeigen. Jeder der zehn Betriebe fokussiert auf ein bestimmtes Thema, wie beispielsweise Vegetarismus oder Nachhaltigkeit, und kocht im September wöchentlich ein «Zürich isst»-Menü. Einen Teil dieser Rezepte finden Sie in diesem Booklet, um sie zuhause nachzukochen.

Wir wünschen «en Guete!»

Ihre Gastronomiebetriebe der Sozialen Einrichtungen und Betriebe

---

Stadt Zürich, Soziale Einrichtungen und Betriebe, Gastronomie  
Seilergraben 55, 8001 Zürich, Telefon 044 412 87 50

Sozialdepartement



# Früchtemenüs: Gentech und Fairtrade

## Personalcafeteria Walche

### Was ist Gentechnik?

In der Gentechnik werden Gene isoliert, gelesen, kopiert, verändert, neu kombiniert und von einem Lebewesen auf ein anderes übertragen. Die Gentechnik wird für die Herstellung von gentechnisch veränderten Pflanzen gebraucht.

Denn alle Lebewesen besitzen ein Buch (die DNS) in ihren Zellen, das mit den Buchstaben A, C, G und T geschrieben ist. Ein Gen entspricht einem Satz in diesem Buch. Mit Gentechnik ist es möglich, gezielt Veränderungen in diesem Buch vorzunehmen, beispielsweise einen Satz einzufügen. Der ursprünglichen DNS wird so ein zusätzliches Gen eingesetzt.

Eine solche Genübertragung funktioniert auch zwischen Lebewesen, die nicht miteinander verwandt sind. So ist es möglich, ein Gen eines Bakteriums in die DNS einer Pflanze einzufügen.

Wie mit jeder neuen Technik sind auch mit der Gentechnik Hoffnungen und Ängste gleichzeitig verbunden. Die Vorstellung, mit Gentechnik alle Krankheiten und den Hunger aus der Welt zu schaffen ist genau so falsch wie die Vorstellung, dass Gentechniker in ihren Labors Monster schaffen würden.

Greenpeace sagt allerdings zu Gentechnik:

Einmal in die Umwelt freigesetzt, sind Gentechpflanzen nicht mehr rückholbar. Sie stellen eine Gefahr für das ökologische Gleichgewicht und die menschliche Gesundheit dar. Greenpeace ist deshalb gegen die Freisetzung von genmanipulierten Pflanzen und Organismen und fordert eine umwelt-, tier- und menschenfreundliche Landwirtschaft: Nur sie sorgt dafür, dass die Gewässer sauber, die Böden fruchtbar und die Lebensmittel gesund bleiben.



Ein Projekt von:





## Was ist Fairtrade?

Fairtrade stärkt Kleinbauern und Plantagenarbeiter in Entwicklungs- und Schwellenländern, damit diese ihre Lebensbedingungen aus eigener Kraft nachhaltig verbessern können. Zentrale Instrumente dazu sind faire Handelsbedingungen, starke Produzentenorganisationen, Preisstabilität, Prämien, nachhaltiger Anbau und Unterstützung vor Ort. Mit dem Entscheid, Fairtrade Produkte zu kaufen, leisten Konsumentinnen und Konsumenten einen wichtigen entwicklungspolitischen Beitrag.

### Einfach Fair - Dreizehn Rezepte mit Fairtrade Zutaten von **Max Havelaar**

Haben Sie Gäste eingeladen und noch keine Idee, was Sie kochen sollen? Wollen Sie Fairtrade Produkte kaufen, wissen aber nicht, welche Gerichte Sie daraus zaubern können? Dann hilft vielleicht das Fairtrade Rezeptheft. «Einfach Fair» liefert dreizehn leckere und faire Rezepte, wie beispielsweise Quinoa-Hamburger oder Schoko-Mango-Kuchen. Alle Rezepte sind vegetarisch oder vegan, lassen sich aber auch mit Fleisch kombinieren. Das Rezeptheft können Sie kostenlos bei Max Havelaar ([info@maxhavelaar.ch](mailto:info@maxhavelaar.ch)) bestellen.

Ein Projekt von:



## Vivi Kola

Vivi Kola, die Schweizer Cola, wurde vor über 75 Jahren in Eglisau zum Sprudeln gebracht und in der ortseigenen Mineralquelle abgefüllt. Als Hauptsponsor der Tour de Suisse war die Limonade bald schweizweit bekannt. 1986 wurde die Marke aus dem Markt genommen und die Produktion eingestellt. Seit Ihrem erfolgreichen Revival im Jahr 2010 erfrischt die nostalgische Limonade wieder unser Land.

Vivi Kola ist ab dem 1. September in der Personalcafeteria Walche erhältlich! Weitere spannende Hintergrundinformationen über Vivi Kola erhalten Sie bei uns oder direkt auf der Homepage: [www.vivikola.ch](http://www.vivikola.ch)



Ein Projekt von:



## Pakka

Pakka kommt aus dem Hindi und hat ursprünglich «gekocht», «reif» oder «solid» bedeutet. Wer in Indien etwas als «pakka» bezeichnet, meint damit, dass es von sehr guter Qualität, echt und authentisch ist. Pakka Rohstoffe werden im Süden Indiens von Bauern angebaut, mit denen die Organisation mehr als nur eine Handelsbeziehung verbindet: Pakka und die Bauern wirtschaften nachhaltig, im Zentrum steht ein gemeinsames, gesundes Wachstum. Dazu braucht es freilich Vertrauen, Respekt und interkulturelles Fingerspitzengefühl. Und das wächst meistens nicht so schnell wie die nächste Ernte, ist dafür aber umso beständiger.

In der Personalcafeteria Walche finden Sie eine kleine Auswahl an sehr leckeren Nüssen mit verschiedenen Geschmäckern und verschiedene Nougatriegeln.



Ein Projekt von:

## Kaffee – von der Bohne bis zur Tasse

Tropical Mountains ist ein peruanisch-schweizerischer Familienbetrieb mit einem klaren Ziel: Als Kaffeebauern wollen sie den Kaffee ohne Zwischenhandel ganz direkt zu den Kunden bringen. Von der Selektion der Kaffeeseamen bis hin zur Tasse in der Hand des Konsumenten werden sämtliche Glieder der Wertschöpfungskette abgedeckt. Dadurch können Transparenz, Rückverfolgbarkeit und Qualität sicher gestellt werden. Tropical Mountains überwacht auch sämtliche Prozesse im Bereich der Logistik und des Transports von Peru in die Schweiz.

Es freut uns sehr im Rahmen des Projekts «Zürich isst» Ihnen den köstlichen Kaffee von Tropical Mountains im September 2015 in der Cafeteria Walche anbieten zu dürfen. Weiter Informationen über Tropical Mountains finden Sie direkt bei uns oder auf der Homepage von Tropical Mountains.



Ein Projekt von:

