



## Teamgeist in der Küche – Umami entdecken

**Umami ist neben süß, sauer, salzig und bitter die fünfte Geschmacksrichtung und wird als herzhaft und kräftig beschrieben. An einem Anlass für kantonale Mitarbeitende verrieten Profis, wie sich die pflanzenbasierte Küche damit aufregender und würziger gestalten lässt.**

Gina Spescha,  
Projektleiterin Umwelt  
Koordinationsstelle für Umweltschutz  
Generalsekretariat  
Baudirektion Kanton Zürich  
Telefon 043 259 49 15  
gina.spescha@bd.zh.ch  
www.zh.ch/nachhaltige-ernaehrung

### Themenschwerpunkt «Nachhaltige Ernährung»

- «Nachhaltige Ernährung», Seite 5
- «Stimmen aus zwei kantonseigenen Verpflegungsbetrieben», Seite 7
- «Nachhaltiger Networking-Lunch für Gastrobetriebe», Seite 9
- «Food Waste hinnehmen? Nein, aktiv werden!», Seite 15
- «Kommentar: Wo soll man denn kochen lernen?», Seite 19

Der Kanton Zürich will auch seine Mitarbeitenden von Nachhaltiger Ernährung überzeugen ... Der von ihm initiierte Workshop zum selbst Ausprobieren hat sie jedenfalls begeistert!

Quelle: Baudirektion

Mitarbeitende sind wichtige Agierende auf dem Weg zu einem nachhaltigen Ernährungssystem. Der Kanton informiert und sensibilisiert seine Mitarbeitenden daher immer wieder mit verschiedenen Aktionen. Ein interaktiver Workshop für Mitarbeitende im Juni dieses Jahres machte das Thema greifbar und zeigte, wie nachhaltig essen lecker und auch im Alltag machbar wird. Dabei haben die Teilnehmenden beispielsweise Umami als Geschmacksträger für pflanzliche Fleischalternativen entdeckt.

### Was Essen alles bewirkt

Beim Essen steht der Genuss im Vordergrund. Was man isst, hat jedoch Auswirkungen auf die Umwelt, das Klima, das Tierwohl und nicht zuletzt auf die Gesundheit. Generell gilt: Die Produktion von tierischen Produkten benötigt deutlich mehr Ressourcen als jene von pflanzenbasierten Lebensmitteln. Eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Produkten ist ausserdem besser für die Gesundheit.

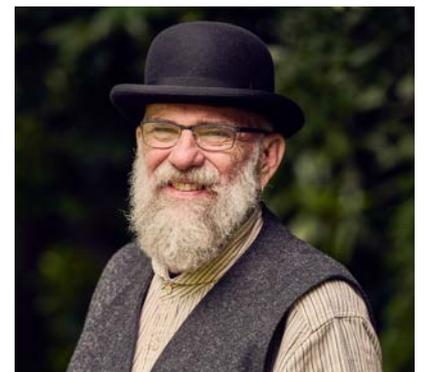
### Leckerer «No Waste»

Im Rahmen der FOOD ZÜRICH konnten Mitarbeitende des Kantons Zürich diesen Juni mit Foodvisionär Patrick Marxer erleben, wie pflanzenbasierte Fleischalternativen schmackhaft zubereitet werden. Wie bereits an einem Event für Gastronominnen und Gastronomen gab es zur Begrüs-

ung und zum Start in den Abend einen Cocktail aus geretteten Lebensmitteln, zubereitet vom Barkeeper Carsten Steinacker, Gründer der No-Waste-Bar «Scar-to» in Bologna (Artikel «Nachhaltiger Networking-Lunch für Gastrobetriebe» und Rezept auf Seite 9).

### Die Würze macht's!

Frisch gestärkt stellten sich die Mitarbeitenden der Frage: Sind Tofu, Seitan, Tempeh und Co. langweilig? «Ja, stinklangweilig» sagt selbst Patrick Marxer, «aber nur, wenn die nötige Würze fehlt. Lässt man beim Fleisch die Gewürze oder Marinade weg, würden es die meisten vermutlich auch als langweilig abstempeln». Wie man es besser macht, zeigte Patrick Marxer dann den Workshopteilnehmenden



Patrick Marxer, Foodvisionär  
Quelle: dasPure AG



Die Zubereitung gerade selbst ausprobieren, wirkt am nachhaltigsten. Dazu gehören Schnippeln und Marinieren, denn Fleischalternativen werden erst durch Würze spannend.  
Quelle: Baudirektion

den. Unter dem Motto «In der Würze liegt die Kraft» führte er nicht nur in die Welt der Fermentation ein, sondern liess die Teilnehmenden auch die fünfte Geschmacksrichtung Umami entdecken.

### Schweizer Miso

Ein wichtiges Element ist die japanische Gewürzpaste Miso, jedoch interpretiert und kreiert auf Schweizer Art – aus Schweizer Erbsen, Rollgerste und Alpensalz. Patrick Marxer reichte verschiedene Varianten zum Verkosten herum, und mit jeder Sorte öffneten sich neue Geschmacksuniversen.

### Selbst ausprobieren

Im Hauptteil des Abends drehte sich alles um eins: das «selber machen». Es wurde fleissig geschält, geschnippelt, gewürzt, gebraten und natürlich verkostet. Der gemeinsame, gemütliche Znacht bot Raum und Zeit für angeregte Diskussionen und einen Austausch rund um die Frage, wie wir uns gesund und nachhaltig ernähren.

### Essen verbindet

Ein solcher Anlass bringt Mitarbeitende verschiedenster Bereiche und Direktionen an einen Tisch und vermittelt neue Tipps und Tricks, wie man mit wenigen Kniffs Würze in die pflanzenbasierte Kü-

che bringt. So kann sie garantiert nicht mehr als langweilig abgetan werden. Ein perfekter Mix aus Kompetenzaufbau für eine nachhaltigere Ernährung im Alltag, Spass und Genuss! Kein Wunder war der Anlass sofort ausgebucht! Solche sozialen Events sind aufschlussreich und für alle Behörden, Firmen und Betriebe nachahmenswert. Vielleicht wird es auch beim Kanton bald eine Wiederholung geben.

### Tofu mit Miso

100 g Tofu in Scheiben schneiden und mit gewünschter Miso (z. B. 15 g Basilikum-Miso) einreiben. Am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Den marinierten Tofu in Würfel schneiden und in etwas Öl heiss anbraten. Nach Wunsch mit etwas Shoyu ablöschen.

### Handlungsempfehlungen: Mitarbeitende sensibilisieren

- Mitarbeitende als MultiplikatorInnen für nachhaltige Ernährung nach innen und aussen gewinnen
- Mitarbeitende aus verschiedenen Abteilungen, Ämtern oder Fachstellen zusammenbringen, einbeziehen und aktiv teilnehmen lassen
- Transparente Kommunikation und regelmässige Veranstaltungen im Themenbereich, um ein intern verankertes Engagement zu erwirken und neue Perspektiven einzubringen
- Positive Beispiele kommunizieren und so weitere Mitarbeitende inspirieren und motivieren, nachhaltige Ernährung im (Arbeits-)Alltag umzusetzen
- Brainstorming-Workshops durchführen, um Verbesserungsvorschläge zu sammeln



«Eine tolle Gelegenheit, um mal mit ganz anderen Kolleginnen und Kollegen ins Gespräch zu kommen und natürlich, um feine Anregungen für eine vielfältige und spannende pflanzenbasierte Küche nach Hause mitzunehmen. Ein rundum gelungener Anlass!»  
Niels Holthausen, Co-Sektionsleiter Klima und Mobilität, Abt. Luft, Klima und Strahlung, AWEL, BD

Quelle: AWEL



«Vom leckeren Food Save Cocktail zum mehrgängigen pflanzlich-basierten Dinner. Eine Inspiration nicht nur für das Auge, sondern auch für den Gaumen und die Umwelt. Ressourcen schonen, die Welt ein Stück besser machen und dabei mit Kolleginnen und Kollegen Spass haben. Ein Workshop mit nachhaltiger Wirkung. Danke!»  
Ursula Santner, Coach Arbeitsintegration, Amt für Arbeit, VD

Quelle: Ursula Santner