

Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Bericht Mai 2017 – Juni 2019

Datum: Juli 2019

Projektleitung: Melanie Paschke und Gabriela Bischofberger

Kontakt:

Melanie Paschke (Gesamtkoordination)

melanie@einmach.ch, mail@einmachbibliothek.ch

Tel. 0787759629





Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Einmachbibliothek – Züri kocht ein	1
Ausgangslage	3
Was bedeutet ein alternatives, nachhaltiges Ernährungssystem für uns?	4
Was die Einmachbibliothek bereits erreicht hat	9
Umsetzung der Einmachbibliothek	10
Räume	10
Veranstaltungen	10
Degustationen und Events	16
Vereinsgründung	17
Kommunikation	18
Evaluation	19
Projektorganisation	28
Träger	28
Projektteam	28



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Ausgangslage

Die Einmachbibliothek ist ein Inspirationsort und bringt das Wissen und Handeln für einen saisonalen, regionalen, biologischen und pflanzenbasierten Ernährungsstil, eine nachhaltige Nahrungserzeugung, eine vernetzte und nachbarschaftliche Nahrungsversorgung und die Ernährungswende in den Alltag der Schweizer Bevölkerung. Mit jeder Konsumententscheidung und jedem Essen auf unserem Tisch treffen wir Entscheidungen zur Nachhaltigkeit und verändern oder erhalten bestehende nicht-nachhaltige Ernährungssysteme.

Mit der Einmachbibliothek ist für Quartierbewohnerinnen und Quartierbewohner ein Ermöglichungs- und Lernraum entstanden, um einen nachhaltigen Ernährungsstil selbst zu erfahren.

In der Einmachbibliothek gestalten und setzen wir ein alternatives Ernährungssystem gemeinsam um. Wir tragen Sorge, dass nachhaltige und regional erzeugte Gemüse und Früchte aus angrenzenden Gärten, von angeschlossenen Biobauernhöfen und als eingesamelter Food Waste nicht verschwendet, sondern eingemacht und nachbarschaftlich geteilt wird. Wir machen den Teilnehmenden geschlossene Ressourcenkreisläufe bewusst und legen einen starken Fokus auf regionale, saisonale, biologische und pflanzenbasierte Lebensmittel, Lebensmittelproduktion und Vorratshaltung.

Die Teilnehmende erwerben die notwendigen Kompetenzen, um ihre eigene bewusste Ernährung, Nahrungsverarbeitung und Vorratshaltung mit regional erzeugten Lebensmitteln zu gestalten.

Als sozialer Lernraum dient sie dem Austausch über die Erfahrung eines nachhaltigen Ernährungsstils.

Die Einmachbibliothek ist ein physischer Ort auf der Brache Guggach in Zürich, an dem Einmachwerkzeuge ausgeliehen oder genützt werden können. Seit 2017 nützen wird die von uns gestaltete Einmachküche, sowie einen Container auf der Zwischennutzung für unsere Aktivitäten.

Wir begleiten Partnerorganisationen dabei, Einmachküchen und Werkstätten dezentral und selbsttragend in der ganzen Schweiz aufzubauen. Wir senden WerkstattleiterInnen oder bilden Mitglieder der Organisationen als qualifizierte WerkstattleiterInnen aus.



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Was bedeutet ein alternatives, nachhaltiges Ernährungssystem für uns?

Mit der Einmachbibliothek machen wir ein alternatives, nachhaltiges Ernährungssystem für alle erfahrbar, in welchem Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte regional, saisonal und biologisch produziert und gemeinschaftlich verarbeitet werden.

Eine nachhaltige Veränderung unseres Ernährungssystems ist möglich, wenn wir gemeinsam die Verantwortung für unsere Ernährung übernehmen.

Die Einmachbibliothek ist Inspirationsort für einen nachhaltigen Ernährungsstil im Alltag der Wohnbevölkerung von Zürich. Wir schliessen den Ernährungskreislauf auf dem Haushalts- und Produzentenlevel, indem wir Haushalten ermöglichen, einen nachhaltigen Ernährungsstil – regional, saisonal und reich an biologisch produziertem Gemüse und Obst und ohne Food Waste zu etablieren.

Nachhaltige Ernährungsstile können viel bewirken und Haushalte und Konsumenten spielen eine Schlüsselrolle. Eine pflanzliche Ernährung, die auf den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide aufbaut, saisonale, regionale und biologische Nahrungsmittel bevorzugt und Food Waste vermeidet, kann die heutige Umweltbelastung des Ernährungssektors um mehr als die Hälfte reduzieren. Derzeit erreicht die Einmachbibliothek pro Jahr um die 600 angeschlossene Haushalte in Zürich.

Der jährliche Gemüse- und Obstbedarf der an die Einmachbibliothek angeschlossenen Haushalte kann durch die Zusammenarbeit mit lokalen Produzenten aus regionalem, saisonalem, biologisch angebauten Obst, Gemüse und der Eiweissbedarf mit regionalen Hülsenfrüchten und pflanzlichen Eiweissen grösstenteils gedeckt werden.

Es wird alles Essbare von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten verwendet, also auch der sogenannte Food Waste. Überproduktionen, vom Handel nicht akzeptierte, da nicht normgerechtes Obst und Gemüse unserer Produzenten werden auf dem Prix-Libre Markt weitergegeben.

Durch Konservieren und richtiges Lagern wird es in unseren Workshops und Werkstätten länger haltbar gemacht und zu schmackhaften, gesunden und bekömmlichen Produkten z.B. als Fermente aufgewertet. Es trägt so zu einer gesunden Lebensweise mit nährstoffreichen Produkten bei. Diese werden selbst gemacht und schlussendlich wertgeschätzt.

Dadurch wird die derzeitige lineare, global ausgerichtete Verschwendungskette in einen geschlossenen Kreislauf verändert. Wir verändern **63% Verschwendung** bei Obst und Gemüse in weniger als **10% Food Waste** bei unseren Produzenten und Konsumenten.

Wir öffnen sozialen Raum für Begegnungen und soziale Erneuerung: Das gemeinsame Erschaffen von Einmachgut und das Teilen in den Werkstätten ist Ausdruck einer Nachbarschaft, die für ihren Ernährungsstil Verantwortung übernimmt. Diese Nutzung dezentraler Strukturen entlastet den verdichteten Wohnraum (Meine Küche ist zu klein. Ich



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

habe keine grossen Töpfe, Dampfentsafter, Dörrgerät.) und erlaubt auch sozial Schwachen teilzunehmen.

Die Einmachinitiativen gehen Partnerschaften mit lokalen Produzenten ein und übernehmen Überproduktionen oder im konventionellen Markt nicht akzeptiertes, biologisch und fair produziertes Gemüse und Obst. Sie entschädigen diese Betriebe mit einem fairen Preis.

Einmachen liegt im Trend und ist für einen nachhaltigen Ernährungsstil unabdingbar. In der Einmachbibliothek entsteht gesundes und nährstoffreiches Essen mit nachvollziehbaren Inhaltsstoffen aus transparenten Produktionsketten.

Wir ermöglichen ein Bewusstwerden, was ein suffizienter, pflanzlicher Lebensstil bewirken kann und geben Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen einen zentralen Stellwert in der Ernährung.



Die Einmachbibliothek hilft den Nahrungskreislauf auf Haushaltsebene zu schliessen

Haushalte können einen nachhaltigen Ernährungsstil umsetzen:

- Weniger Abhängigkeiten von globalen Wertschöpfungsketten
- Pflanzlich, ökologisch, regional, saisonal, fair, Food Waste reduzieren



Erneuern



Reduzieren



Verlangsamen



Schliessen

Biologisches Gemüse und Früchte stammen von Produzenten, welche die natürlichen Kreisläufe respektieren.

Durch die **Einmachinitiativen** arbeiten wir mit Haushalten und Quartierbewohnerinnen zusammen und **schliessen** dabei den **Ernährungskreislauf**.

- Einmachküchen (Infrastruktur)
- EinmachköchInnen (Anleitung)
- Einmachworkshops (Formate)

Es entstehen ressourcenschonende, klimafreundliche und gesunde Einmach Produkte.

Wir motivieren zum einmachen von:

- Überproduktionen
- Überkäufe
- Gemüse und Früchte vom Garten
- Food Waste



Wir unterschreiben mit der Einmachbibliothek die Sustainable Development Goals (SDGs)

SDG 2: Kein Hunger

Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

SDG 3: Gesundheit und Wohlergehen

Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

SDG 11: Nachhaltige Städte und Gemeinden

Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig machen.

SDG 12: Verantwortungsvoller Konsum und Produktion

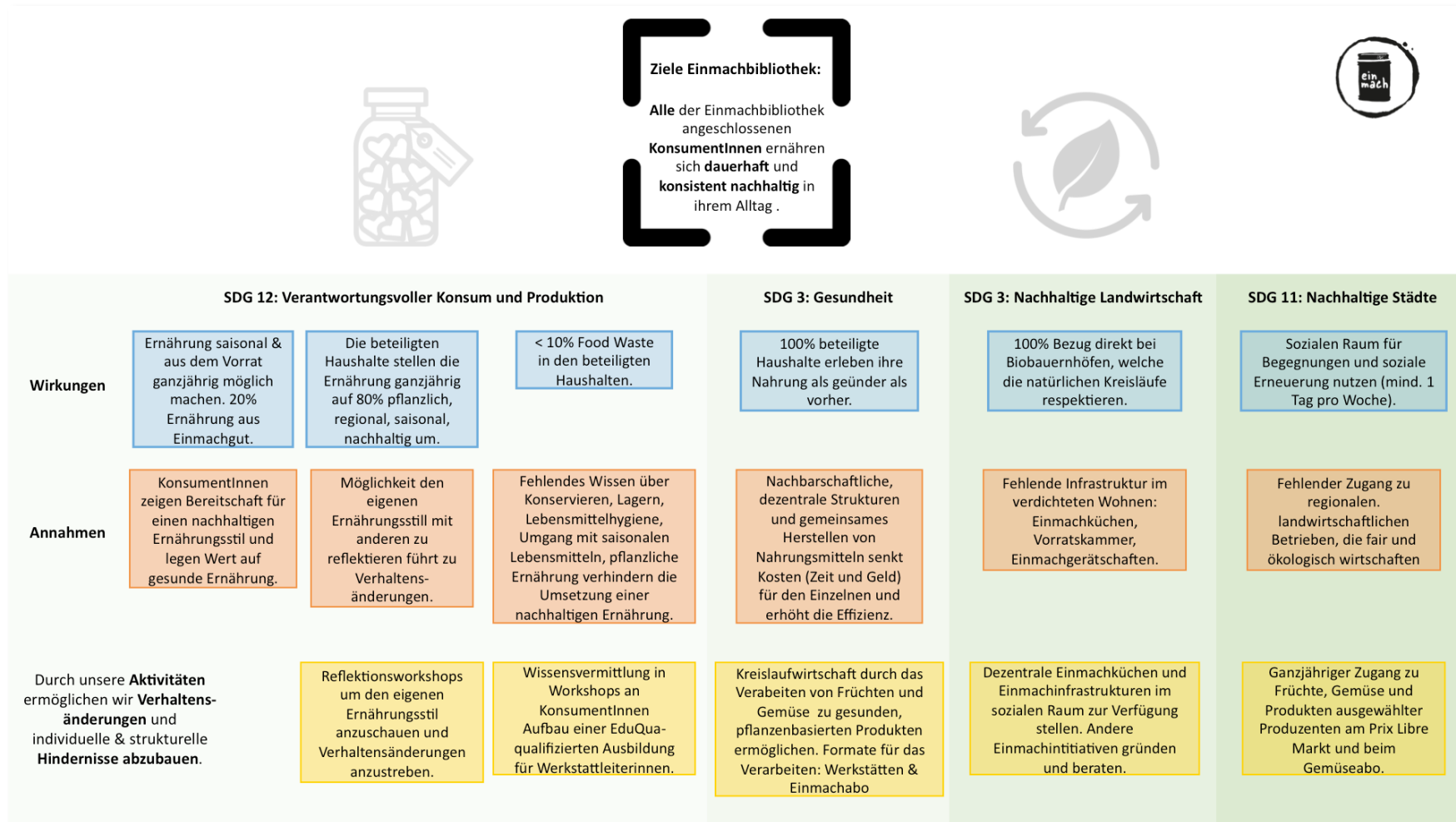
Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

Wie wollen wir den Wandel im Ernährungsstil erreichen?

Unser langfristiges Ziel, nämlich vielen KonsumentInnen zu ermöglichen, sich dauerhaft und konsistent nachhaltig in ihrem Alltag zu ernähren, erreichen wir durch verschiedene Formate:

- Durch Reflexionsworkshops mit Schwerpunkt auf „Effectuation“ können wir Verhaltensänderungen auslösen.
- In Workshops zum Konservieren, Lagern, der Verwendung saisonalen und regionalen Gemüses, zu den gesundheitlichen Aspekten einer pflanzenbasierten Ernährung vermitteln wir Wissen. Wir bilden EinmachköchInnen und WerkstattleiterInnen aus.
- Durch den Aufbau dezentraler Einmachküchen und Einmachinfrastrukturen öffnen wir soziale, nachbarschaftliche Ermöglichungsräume.
- Wir begleiten Partnerorganisationen dabei, Einmachküchen und Werkstätten dezentral und selbsttragend in der ganzen Schweiz aufzubauen und bilden Mitglieder der Organisationen aus.
- Durch Werkstätten und das Einmachabo für die gemeinschaftliche, nachbarschaftliche Lebensmittelproduktion verarbeiten wir Lebensmittel gemeinsam, reduzieren Food Waste und erzeugen gesunde, nährstoffdichte Produkte unter Berücksichtigung der Lebensmittelhygiene. Wir reduzieren die Kosten (Zeit und Ressourcen) für die Teilnehmenden und erhöhen ihre Effizienz.
- Durch den Markt Prix Libre und im Gemüseabo ermöglichen wir ganzjährigen Zugang zu Obst, Gemüse und Produkten ausgewählter Produzenten.

Abbildung 2: Das Wirkungsmodell der Einmachbibliothek (Theory of Change).



Was die Einmachbibliothek bereits erreicht hat

Mit der Einmachbibliothek sind für QuartierbewohnerInnen und Quartierbewohnern Ermöglichungs- und Lernräume entstanden, um einen nachhaltigen und suffizienten Lebensstil selbst zu erfahren:

- Sie ist ein Living Lab, um ein alternatives Ernährungssystem gemeinsam zu gestalten und umzusetzen: Gemeinsam tragen wir Sorge, dass nachhaltige und regional erzeugte Gemüse und Früchte aus angrenzenden Gärten, von angeschlossenen Biobauernhöfen und als eingesamelter Food Waste nicht verschwendet, sondern eingemacht und nachbarschaftlich verteilt werden. Wir machen den TeilnehmerInnen geschlossene Ressourcenkreisläufe bewusst und legen einen starken Fokus auf regionale Lebensmittel und Lebensmittelproduktion. Während der Projektlaufzeit sind in diesem Zusammenhang mehr als **51 Werkstätten und Workshops** mit über **585 TeilnehmerInnen** durchgeführt worden, an denen wir über **800kg Gemüse und Obst** eingemacht haben. Weiter wurden **16 Gemüse-Rettungsaktionen** und **Produktionen**, sowie **26 Märkte** durchgeführt, bei denen ca. **1500 kg nicht-konformes und aussortiertes Gemüse** verteilt oder verarbeitet wurde. Die hier erzeugten Produkte wurden auf verschiedensten Events mit über **4900 BesucherInnen** für Degustationen verwendet.
- Allen Interessierten steht die Einmachbibliothek offen, um Konservierungs- und Einmachtechniken zu lernen – von Dörren, Einkochen bis zur Fermentation. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwerben die notwendigen Kompetenzen, um ihre eigene bewusste Ernährung, Nahrungsverarbeitung und Vorratshaltung mit regional erzeugten Lebensmitteln zu gestalten.
- Als Lernraum dient sie dem Austausch und der Erfahrung eines nachhaltigen Ernährungsstils: wie hängt die individuelle Ernährung mit Umwelt, Nachhaltigkeit, Gesundheit und Suffizienz zusammen? Diese Themen werden in Diskussionen mit den Teilnehmerinnen, Beiträgen auf unserem Blog und auf Facebook und auf verschiedenen von uns veranstalteten Degustationen an Events teilgenommen haben, angesprochen. Dabei steht die gesamte Wertschöpfungskette (regionale Produktion, Distribution, Konsum, Food Waste etc.) im Fokus. Insgesamt entstanden im Berichtszeitraum über **10 Blogbeiträge**, siehe Anhang. Es wurden über **8 Events mit mehr als 1000 BesucherInnen** durchgeführt. BesucherInnen und Besucher werden angeregt, ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren und verantwortungsbewusster zu gestalten.
- Die Einmachbibliothek ist ein physischer Ort auf der Brache Guggach, an dem Einmachwerkzeuge ausgeliehen oder genützt werden können. Insgesamt wurden in der Projektlaufzeit ca. **30 Ausleihen** getätigt.



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Umsetzung der Einmachbibliothek

Räume

Im Mai 2017 sind wir gestartet. Erst einmal stand die Beschaffung der notwendigen Infrastruktur (Einmachtöpfe, Weck-Apparat, Dörrapparat, Entsafter etc.) im Fokus. Viele Gerätschaften konnten als Gelegenheit erworben werden oder wurden uns geschenkt. Andere mussten neu angeschafft werden. Heute stehen genug Gerätschaften zur Verfügung, um die regelmässigen Werkstätten bestreiten zu können und gleichzeitig auch an Interessierte ausleihen zu können. Die Ausleihen werden über die Webseite organisiert. Auf der Brache konnten wir im Winter 2017 einen Holzkubus beziehen, der für alle Gerätschaften genug Raum bietet. Es wurden Regale angeschafft, so dass ein ordentlicher Einmachbetrieb möglich ist.

Veranstaltungen

Im Mai 2017 fand der erste Workshop statt. Die begeisterten TeilnehmerInnen bestätigten das Konzept und das Interesse der Quartierbewohnerinnen an dem Angebot. Wir haben im Folgenden viel Zeit investiert, um die Lernformate zu implementieren: alle 2 Wochen wurden Werkstätten durchgeführt. In den Werkstätten werden Gemüse, Obst, Kräuter etc. verarbeitet, die gerade eine regionale Erntespitze haben. Es werden verschiedene Verarbeitungs- und Konservierungsmethoden ausprobiert. Was eingemacht wurde, wird am Ende der Werkstatt geteilt. Um diesen regelmässigen Betrieb der Werkstätten gewährleisten zu können, wurde ein Netzwerk an Werkstattleiterinnen aufgebaut. In regelmässigen Treffen und ab 2019 in einem Einführungsworkshop für Werkstattleiterinnen, werden Hygienestandards, Qualitätsstandards und auch das sichere Einmachen vermittelt. Es wurden Kontakte zu Produzenten hergestellt, so dass wir für diese Werkstätten das notwendige frische Biogemüse etc. beziehen können. Jederzeit nehmen wir auch Ernteüberschüsse aus Privatgärten, Familiengärten, Gemeinschaftsgärten etc. oder „Food Waste“ an.

Es wurden inhaltlich mehrere Workshops konzipiert und durchgeführt. Diese Workshops dauern 3 Stunden und führen Schritt für Schritt in eine bestimmte Technik ein, z.B. in das Fermentieren. Hatten wir 2018 noch Schwierigkeiten genug Teilnehmerinnen zu finden, so füllen sich die Workshops nun sehr gut. Wir bieten die Workshops an 2 Orten an: Brache Guggach und in Zusammenarbeit mit GrünStadt Zürich in der Stadtgärtnerei:

- Grundlagen des Fermentierens.
- Grundlagen des Einmachens.
- Das ABC der Sommermarmeladen.
- Mixed Pickles.
- Fermentierte Getränke selbst herstellen.
- Eiweiss aus Lupinen.
- etc.



Tabelle 1. Durchgeführte Werkstätten und Workshops im Überblick

Datum	Thema	Format	KursleiterInnen
7. Mai 2017	Suffizienz aus dem Garten	Workshop	Melanie Paschke
25. Juni 2017	Grundtechniken des Einmachens und Konservierens	Workshop	Melanie Paschke
28. Juni 2017	Eating down the food chain	Workshop	Juanita Schläpfer
01 Juli 2017	Kräutersalze	Werkstatt	Kathrin Rutishauser
12 Juli 2017	Pesto aus Kräutern	Werkstatt	Melanie Paschke
30. August 2017	Zwetschgen & Zuchetti	Werkstatt	Milena Baertschi, Gabriela Bischofberger
13. September 2017	Mixed Pickles	Werkstatt	Melanie Paschke
27. September 2017	Chutneys	Werkstatt	Eva Reynart
11. Oktober 2017	Quittenkonfitüre	Werkstatt	Evelyne Vonwyl
22. Oktober 2017	Kurdische Kürbismarmelade	Werkstatt	Migranten und Migrantinnen
25. Oktober 2017	Wildes Fermentieren: Verarbeiten der Herbstgemüse	Workshop	Melanie Paschke
27. November 2017	Gerettete Lebensmittel – Winteredition	Werkstatt	Melanie Paschke, Gabriela Bischofberger
13. Dezember 2017	Tofu selber Machen	Werkstatt	Milena Baertschi, Gabriela Bischofberger
17. Januar 2018	Chutneys	Werkstatt	Eva Reynart
31. Januar 2018	Sauerkraut	Werkstatt	Melanie Paschke
28. Februar 2018	Gemüsewürze	Werkstatt	Melanie Paschke
7. März 2018	Es wird Pink	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger
16. May 2018	Werkstatt: Salzzitrone	Werkstatt	Francesca Meili
23. May 2018	Kräutersalze & Heiltees	Werkstatt	Kathrin Rutishauser
06. Juni 2018	Gerettete Lebensmittel: Tomaten	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger
20. Juni 2018	Gerettete Lebensmittel: Tomaten	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger
27. Juni 2018	Sommermarmeladen	Workshop	Melanie Paschke
04. Juli 2018	Gerettete Lebensmittel: Tomaten	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger
11. Juli 2018	Konservieren mit alten Gemüsesorten: Baumspinat	Werkstatt	Melanie Paschke
15. August 2018	Gerettete Lebensmittel: Zuchetti	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger
22. August 2018	Gerettete Lebensmittel: Zuchetti	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger, Melanie Paschke
29. August 2018	Aepfel	Werkstatt	Anja Kriese Melanie Paschke
19. September 2018	Kürbis	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger, Melanie Paschke
03. Oktober 2018	Fermentieren in Zusammenarbeit mit Grün	Workshop	Melanie Paschke



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

	Stadt Zürich		
10. Oktober 2018	Pastasaucen	Werkstatt	Dania Rezzoli
24. Oktober 2018	Lupinenkäse	Werkstatt	Francesca Meili
31. Oktober 2018	Quitten	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger
7. November 2018	Fermentation	Werkstatt	Melanie Paschke
14. November 2018	Quitten	Werkstatt	Gabriela Bischofsberger
21. November 2018	Gemüsepaste	Werkstatt	Melanie Paschke
5. Dezember 2018	Senffrüchte	Werkstatt	Melanie Paschke
19. Dezember 2018	Weihnachtszauberwerkstatt	Werkstatt	Anja Kriese
16. Januar 2019	Grundlagen des Fermentierens	Workshop	Melanie Paschke
30. Januar 2019	Iranische Rüblimarmelade	Werkstatt	Dania Rezzoli
6. Februar 2019	Grundlagen Fermentation in Zusammenarbeit mit Grün Stadt Zürich	Werkstatt	Melanie Paschke
13. Februar 2019	Seifenworkshop	Workshop	Verena Spaltenstein
20. Februar 2019	Brunner Eichhof präsentiert Wurzelgemüse.	Werkstatt	Stefan Brunner
6. März 2019	Die Rotkohlwerkstatt	Werkstatt	Melanie Paschke
13. März 2019	Selbst Saitan herstellen	Werkstatt	Franziska Stössel
15- 17. März 2019	Fermentationsworkshops an den Zürcher Maker Days	Workshop	Melanie Paschke
20. März 2019	Pflanzliche Eiweisse mit der Süsslupine	Workshop	Gabriela Bischofberger, Anja Kriese
27. März 2019	Salzzitronen	Werkstatt	Melanie Paschke
4. April 2019	Es geht ans Eingemachte – Werkstatt für Quartierkoordinatorinnen	Werkstatt	Melanie Paschke
11. April 2019	Essigsuare Gemüse in Zusammenarbeit mit Grün Stadt Zürich	Workshop	Melanie Paschke
24. April 2019	Kräuter	Werkstatt	Gabriela Bischofberger
8. Mai 2019	Gründung Einmachabo	-	Melanie Paschke
15. Mai. 2019	Grundlagen des Einmachens	Workshop	Melanie Paschke
22. Mai 2019	Fermentierten Getränke – in Zusammenarbeit mit Grün Stadt Zürich	Workshop	Melanie Paschke
5. Juni 2019	Erdbeeren	Werkstatt	Dania Rezzoli, Gabriela Bischofberger
19. Juni 2019	Einen sommerlichen Rumtopf ansetzen	Werkstatt	Dania Rezoli
29. Juni 2019	Worskhop Saitan am Oerliker Fest	Workshop	Natascha Krüsi

Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Weitere Aktivitäten wurden in das Portfolio der Einmachbibliothek aufgenommen:



Seit Oktober 2018 existiert der **Markt Prix Libre**: Wöchentlich werden hier nicht-konformes Biogemüse an die BesucherInnen abgegeben. Das Gemüse stammt vom Brunner Eichhof, www.brunnereichhof.ch (Bern). Es handelt sich um zu kleine Rüben, verzweigte und damit schälaufwendige Wurzelgemüse, Gemüse, dass die Lagerfrist überschritten hat oder Blattgemüse wie Federkohl, die gerade eine Erntespitze aufweisen und schnell verarbeitet werden müssen etc.. Wir setzen für dieses geschmacklich sehr überzeugende Gemüse einen Richtpreis fest. Jeder kann dann geben, so viel er möchte. Der Ertrag kommt dem Bioerzeuger zu Gute. Degustation der regionalen und oft unbekannten Winter- und Herbstgemüse, z.B. Pastinaken oder Wurzelpetersilie, in Suppenform runden das Angebot ab. Es ist notwendig, dass dieses Degustationsformat von uns geschaffen wurde, da die Konsumenten meistens mit den regionalen, eher unbekannten Gemüsesorten noch nichts anzufangen wissen. Ausserdem suchen wir hier das Gespräch und tauschen uns aus.



Einmachbibliothek – Züri kocht ein



Degustationen und Events

Tabelle 2. Durchgeführte Degustation und Events im Überblick

Datum	Name der Veranstaltung	Format	Bemerkungen	Anzahl TN.
18. Mai 2017	Zukunftsforum: Wie wird sich Zürich 2050 ernähren?	Diskussion, Workshop		20
13. – 15. Juli 2018	Lüchttürmfestival	Degustation	Einen grossen Teil der Verpflegung wurde durch die Einmachbibliothek vorbereitet und betreut.	2500
08. September	Musikwelle Guggach	Werkstatt, Stand	Mit Flyern und Kräutersalzen zum selbst Herstellen waren wir vor Ort.	1000
30. September 2018	Transition Zürich mit Werkstatt Gemüsepaste	Werkstatt, Stand	In der Werkstatt wurde eine Gemüsepaste aus Gemüseresten hergestellt und intensiv über Food Waste diskutiert.	100
16. September 2018	Gratis Brunch beim Café Auer	Degustation	Die Einmachbibliothek stellte einige Köstlichkeiten wie Zuchettichutney, Zwiebelkonfi, Apfelmus, Eberrautensirup, Wasserkefir, Rübli süss-sauersauer etc zur Verfügung.	500



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

12. September 2018	Transition in the Making: ETH Week isst bei der Einmachbibliothek	Degustation	ETH Week „Energy Matters“ Die Einmachbibliothek war vor Ort und hat einen Aperó aus dem Eingemachten der letzten Aktionen aufgetischt.	180
9. November 2018	Martinimarkt in der Stadtgärtnerei	Degustation, Stand	Wir berichteten über unsere Erfahrungen mit dem Aufbau eines lokalen Ernährungssystems und tischen Eingemachtes auf.	500
7. April 2019	Einmach kocht für den Familiensonntag GZ Buchegg	Gemeinsames Mittagessen		150

Vereinsgründung

Im Juni 2018 ist der Verein Einmachbibliothek entstanden, der als in die Zukunft gerichtete Organisation, den notwendigen Rahmen für die längerfristige Weiterführung der Einmachbibliothek bietet.

Kommunikation

Mit Webseite, Facebook und Newsletter stehen wichtige Kommunikationskanäle zu Verfügung, die über 300 Newsletter Abonnenten und 450 Facebook Follows erreichen:

- www.einmach.ch
- www.facebook.com/Einmach

Regelmässig werden Flyer in den Gemeinschaftszentren, an Events, in Bioläden etc. aufgelegt.

Insgesamt über **50 Veranstaltungsankündigungen** über eine Vielzahl von Veranstaltungskalendern verteilt.

Blog und Facebook werden für regelmässige Blogbeiträge genutzt, derzeit **10 Beiträge** zum nachhaltigen Konsum, Suffizienz und einem regionalen und nachbarschaftlichen Ernährungssystem z.B.

- Überdimensioniertes Transportwesen (18. Februar 2019), Melanie Paschke
- Food Revolution (15. Februar, 2019), Melanie Paschke
- Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten trägt sehr viel zum Umweltschutz bei (19. Dezember 2018), Melanie Paschke
- Konservieren gegen die Lebensmittelverschwendung (3. Dezember 2018), Melanie Paschke
- Blueseal-Deckel und warum wir unsere Gläser beim Einkochen nicht mehr auf den Kopf stellen (19. November 2018), Melanie Paschke
- Mit Einmachen Nanopartikel vermeiden (14. November 2018), Melanie Paschke
- Feldwespen als Untermieter und als Bestäuber (31. August 2018), Melanie Paschke
- Baumspinat im Hitzesommer 2018 (27. August 2018), Melanie Paschke



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

- Wann haben nachhaltig angebaute Zitronen eigentlich Saison? (8. August 2018), Melanie Paschke

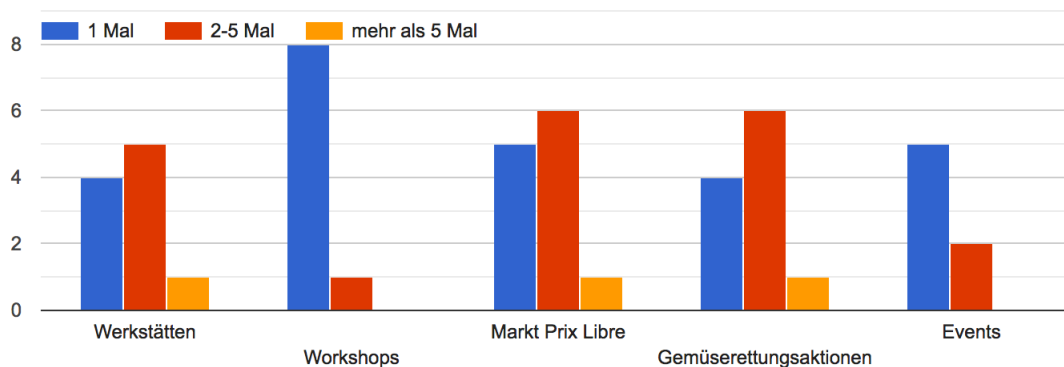
Evaluation

Zwischen Juni 2019 – August 2019 haben wir eine Umfrage mittels Fragebogen an +350 Interessenten und Abonnenten unseres Newsletters versendet. Es wurden insgesamt 18 Fragen über die Bedeutung eines nachhaltigen Lebensstils für die Befragten, ihre Ernährungsgewohnheiten, die Bedeutung der Einmachbibliothek für ihren Haushalt und die Ergebnisse der Einmachbibliothek als Wissensvermittler und Inspirationsort gestellt. An der Umfrage haben 21 Personen teilgenommen. Die Befragten waren vorwiegend weiblich (19 Personen), wenige männlich (2). Es waren alle Altersklassen vertreten (18-30 Jahre: 3, 31-50 Jahre: 7; 50-60 Jahre: 6; mehr als 60: 5). Die Mehrzahl kauft, kocht oder produziert für einen 1-2 Personen Haushalt (13), eher weniger für 3-4 Personen Haushalte (7). Trotz der geringen Rücklaufquote erlauben uns die Aussagen erste wichtige Hinweise darauf, auf welchen verschlungenen Wegen die Teilnehmenden, einen nachhaltigen Ernährungsstil in ihren Haushalten umsetzen, welche Barrieren sie erfahren, welche Ressourcen sie benötigen und wie die Einmachbibliothek sie bei der Umsetzung unterstützt. Gerne nehmen wir das bei allen Teilnehmenden übereinstimmende Lob entgegen, dass die Einmachbibliothek sich als wichtiger Inspirationsort etabliert hat und Motivation und Anstösse für die Teilnehmenden gibt, geschlossene Ernährungskreisläufe im eigenen Haushalt zu etablieren. Wichtige Anregungen setzen wir bereits um, nämlich in die Ausbildung unserer Werkstattdleiterinnen zu investieren und Workshops zum Lagern von Wintergemüse aufzubauen.

Die Befragten kennen die Einmachbibliothek bereits gut: Sie haben im Durchschnitt zwischen 2-10 Mal zum Zeitpunkt der Befragungen an den Veranstaltungen der Einmachbibliothek teilgenommen. Am Häufigsten am Markt und den Gemüserettungsaktionen. Hier erfolgte Nennung 2-5 Mal bei 12 der Teilnehmer. Workshops und Werkstätten werden sehr gezielt thematisch und nach Passung ausgewählt (durchschnittlich 1 Teilnahme bei den Workshops).



3. An welchen Aktivitäten der Einmachbibliothek hast du bereits teilgenommen?



Grundsätzlich zeichnen sich die Befragten alle bereits durch ein sehr hohes Bewusstsein aus, welchen Einfluss ihre Ernährungs- und ihre Einkaufsgewohnheiten auf Umwelt, Menschen und Wirtschaft haben. Es handelt sich also um überdurchschnittlich aufgeklärte Konsumentinnen und Konsumenten.

Bei den Befragten handelt es sich um sehr bewusste Konsumentinnen und Konsumenten, die nachhaltige Ernährung bereits weitgehend in ihren Lebensstil integriert haben: Sie legen sehr viel Wert auf frisches Obst und Gemüse (Mittelwert = 6.7 auf Skala 1= selten bis 7 = sehr häufig). Sie gehen wenig auswärts essen (2.7), verwenden kaum Take-Away- (1.6) oder Fertigprodukte (1.3). Food Waste fällt in den Haushalten der Teilnehmende sehr wenig an (1.4), gleichzeitig legen sie etwas Wert darauf, Ueberschüsse selbst zu konservieren (3.0).

Die meisten Befragten ernähren sich bereits nach den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide bzw. haben einen pflanzenbasierten, fleischarmen Lebensstil mit wenigen Milchprodukten umgesetzt. Die konsumierten Lebensmittel sind häufig ökologisch angebaut (Mittelwert = 4.9 auf Skala 1= selten bis 7 = sehr häufig); saisonal (5.3) und regional (4.8).

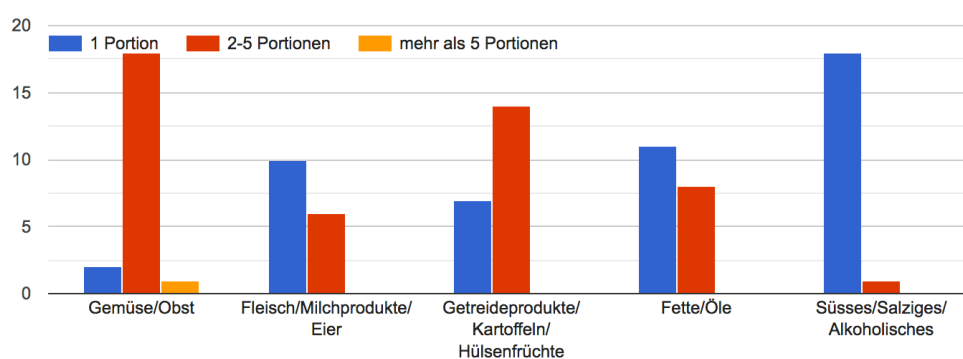
Ebenfalls kaufen bzw. beziehen die meisten Befragten generell bereits sehr bewusst ihre Lebensmittel in einem regionalen, lokalen und saisonalen Kontext. Sie kaufen Nahrungsmittel bei lokalen Produzenten mit nachhaltigen Produkten (18 Nennungen), auf lokalen Märkten (16) oder im Direktverkauf, als Gemüseabo direkt vom landwirtschaftlichen Betrieb (10), allerdings kombiniert mit dem Einkauf beim Grossverteiler (17). Viele beziehen Nahrungsmittel aus dem eigenen Garten (13). Wenige geben an, Lebensmittel in



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

nennenswertem Umfang im Rahmen einer solidarischen Landwirtschaftskooperative, einer Food- oder Food-Sharing-Kooperative zu beziehen (je 5 Nennungen). Mehrfachnennungen waren hier möglich.

12. Pro Tag, wie viele Portionen stehen auf deinem Speiseplan?



Wir stellten allen Teilnehmenden die Frage: Wenn sie sich die Summe ihrer Ernährungsgewohnheiten ansehen, was wäre ihnen am wichtigsten zu ändern? Wo liegen die Barrieren?

Viele Teilnehmenden der Befragung möchten ihre Ernährung auf noch stärker pflanzenbasiert umstellen (Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung), bestimmte häufige Lebensmittel in ihrem Lebensstil reduzieren (Käse, Schokolade, Tiefkühlprodukte etc., 5 Nennungen) oder mehr selbst machen (3 Nennungen).

Am Häufigsten wurde der Zeitfaktor (3 Nennungen) und das fehlende flächendeckende Angebot bzw. die fehlenden Kontakte zu regionalen ErzeugerInnen als Hindernisfaktor genannt (5 Nennungen), Schwierigkeiten bei der Umstellung durch noch fehlende Etablierung kontinuierliche Gewohnheiten (2 Nennungen), fehlende ökonomische Ressourcen in den Haushalten (3 Nennungen), sowie fehlendes Wissen und Erfahrungen (1 Nennung) wurden genannt, um den Ernährungsstil noch konsistenter nachhaltig zu gestalten.

„Ich denke, dass wir in der Familie auf einem guten Weg sind, aber vieles lässt sich nur durch Konsens und Kontinuität in den Familienalltag integrieren. Das ist eine Gewohnheitsumstellung. Begleitung auf diesem Weg durch Bestätigung und die entsprechende Infrastruktur sind hier in meinen Augen sehr wichtig.“



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Die Befragten betonten auch in Bezug auf die Einmachbibliothek, dass es Ihnen schwer fällt, den in der Einmachbibliothek als positiv erfahrene Ernährungsstil in den Alltag zu integrieren, da zu wenig Zeit (2 Nennungen) und die neuen nachhaltigen Ernährungsgewohnheiten als zeitaufwändig erlebt werden (2 Nennungen).

Ich weiss, dass es etwas Zeit kostet, neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Ich denke, es wäre gut für mich, ein weiteres Mal an einem Fermentationsworkshop teilzunehmen und mich daran zu gewöhnen, Gemüse regelmässig "aufzusetzen". Ich habe meine Ernährung vor 3 Jahren auf vegetarische Kost umgestellt und weiss aus Erfahrung, dass es dabei auch ein bisschen gedauert hat, bis ich beispielsweise Samen, Nüsse und Hülsenfrüchte konsequent in meinen Speiseplan integriert hatte.

Auf die Frage, warum den Befragten die Einmachbibliothek wichtig ist, wurden insbesondere die folgenden Aspekte als sehr wichtig hervorgehoben: Regionale ProduzentInnen oder LandwirtInnen unterstützen, sich durch die Ernährung für eine lebensfähige Umwelt einzusetzen und zu lernen, wie man Obst und Gemüse konserviert. Wichtig waren weiterhin die gesundheitlichen Aspekte (sich gesund ernähren, Zugang zu qualitativ hochwertigen Lebensmitteln bekommen). Diese Einstellung und Bewertung wird auch durch die Aussagen der Teilnehmenden zur Frage „Was bedeutet eine nachhaltige Ernährung für Dich“ gestützt: „Wissen und reflektieren, woher mein Essen kommt und entsprechend handeln: Regional, biologisch, direkt beim Produzenten, nur das anbauen/konsumieren, was man wirklich braucht [...], wenig oder gar keine Tierprodukte.“

1. Warum ist Dir die Einmachbibliothek wichtig? Auch Mehrfachnennungen sind möglich.

- mich durch meine Ernährung für eine lebensfähige Umwelt einsetzen (17 Nennungen).
- regionale ProduzentInnen und LandwirtInnen unterstützen (18).
- lernen wie man Gemüse und Obst konserviert (16).
- Zugang zu qualitativ hochwertigen, ökologischen Lebensmitteln bekommen (14).
- mich (meine Familie, WG-Kollegen etc.) gesund ernähren (13).
- Zugang zu günstigen, ökologischen Lebensmitteln bekommen (12).
- mich mit Gleichgesinnten austauschen (12).
- ökologische Lebensmittel gemeinsam konservieren und teilen (9).
- mehr über die Auswirkungen meiner Ernährung für die Umwelt lernen (9)
- vegan oder vegetarisch leben (8).
-

Wir befragten die Teilnehmenden dazu, was sie generell für Ressourcen benötigen, um einen nachhaltigen Ernährungsstil im eigenen Haushalt leben zu können und mit welchen Ressourcen sie insbesondere die Einmachbibliothek dabei unterstützen kann? Es wurden genannt: Inspiration und Motivation, Austausch mit Gleichgesinnten (9 Nennungen), der Zugang zu ökologisch-produzierten Obst und Gemüse und weiteren Produkten zu fairen Preisen (3 Nennungen), Wissen zum Konservieren und Lagern (3 Nennungen), aber auch



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

ähnliche dezentrale Strukturen die Infrastruktur anbieten, Zugang zu Gemüse und Wissen zum Konservieren, Lagern und über einen pflanzenbasierten Ernährungsstil auf dem Haushaltlevel ermöglichen (3 Nennungen) und eine gute Ausbildung für Werkstattleiterinnen anbieten, damit diese die Teilnehmenden effizient und gut anleiten können (1 Nennung).

Ich habe durch den Werkstattbesuch und Austausch mich Euch ermutigt und ausreichend vorbereitet gefühlt mehr als 150 Gläser Apfelstücke plus zusätzlich Birnenkompott, Zucchini-aufstriche in verschiedenen Variationen und Minestrone einzukochen und so ganz saisonal durch den letzten Winter zu kommen.

Wir baten die Teilnehmenden darum, Aussagen zu den Fragen zu machen: „Von welchen Aktivitäten der Einmachbibliothek hast du profitiert? Was hast du gelernt oder geschätzt? Was hat dich inspiriert?“

Immer wieder stark betont wurde die Möglichkeit, sich **neues Wissen anzueignen in den Einmachworkshops, -werkstätten und beim gemeinsamen Austauschen:**

„Ich habe an einem Fermentierungsworkshop teilgenommen. Sehr informativ, praktisch orientiert. Ich weiss, wie gesund fermentiertes Gemüse ist und es gefällt mir ausserordentlich, auf diese Art wertvolles, nachhaltig produziertes Gemüse zu nutzen und zu konservieren.“

„Gelernt habe ich Tricks zum einmachen, geschätzt habe ich den wertschätzenden Umgang untereinander.“

„Tolles Wissen dazugelernt, neue Menschen kennengelernt.“

„Einmachen, bin noch sorgfältiger geworden betreffend food waste.“

„Fermentierte Getränke.“

„Das Wissen um Einmachen.“

„Kräuter-Einmachwerkstatt - toll, was man alles mit Kräutern machen kann und dies ohne grossen Aufwand.“

„Fermentierworkshop, Limettenworkshop. beides super. Fermentieren; viel gelernt auch für sonstiges Einmachen zuhause. Austausch, freude am selben interesse, gemeinsam was sinnvolles machen, nahrungsmittel verwerten. toll war auch das gemeinsame essen zum abschluss!“

„Schätze den Austausch über verschiedene Konservierungsmethoden.“

„Einmachen, Fermentieren, Wissensbildung, Bewusstseinsbildung, Ideen.“



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

„Mich haben die Auseinandersetzung und Heranführung an das komplexe Thema Einkochen und z.T. Fermentieren sehr geholfen. Mich inspiriert zutiefst Eure Idee, dass alles "Lebensmittel retten nur Sinn macht, wenn man es auch haltbar macht" und Eure Mission, diesen "aussterbenden Wissens- und Erfahrungsschatz" an die nächsten Generationen weiterzugeben. „

„Neue feine Ideen kennengelernt. Neues Wissen erhalten.“

„Das gemeinsame Einmachen macht Spass, zuhause habe ich dadurch den Ablauf optimiert und neue 'Rezepte angewendet.“

Weiter hervorgehoben, wurde das Engagement der Einmachbibliothek gegen **Food Waste**. Die Befragten verstehen die Einmachbibliothek als ein Initiative, die ein Zeichen setzt, gegen die Verschwendung von lokalen und saisonalen Nahrungsmitteln:

„Immer wieder vor Augen geführt zu bekommen, was "hinter den Kulissen" der Lebensmittelproduktion passiert (food waste) und was der Preis für das vermeintliche Bedürfnis ist, immer und überall alles in Massen konsumieren zu können.“

„Gemüserettaktionen. Einmach ist generell inspirierend :)“

„Gemüserettaktion - ich bin vor allem beeindruckt, wie sich das Einmach-Team gegen Food-Waste einsetzt.“

„Gemüserettungsaktionen, euer unermüdliches und sehr inspirierendes Engarment.“

„Seit da bei foodsharing aktiv.“

Teilnehmende hoben die Wichtigkeit des Gemüsemarktes als **Quartierangebot mit fairen Preisen insbesondere für Familien und Leute mit kleinem Budget** besonders hervor:

„Der Gemüsemarkt ist etwas Spezielles in der Gegend, da wir nicht viele ähnliche Angebote im Quartier haben. Nach der Arbeit oder mit den Kindern hätte ich keine Zeit mehr, um in den Kreis 4 oder 5 runter zu gehen.“

„Gemüsemarkt schätze ich sehr, da wir als Familie ein kleines Budget haben, uns aber eine gesunde, regionale und biologische Ernährung am Herzen liegt. Besonders auch für die Kinder. Die Preise sind sehr fair und ich habe immer Freude, nach der Arbeit vorbei zu gehen. Die Stimmung gefällt mir. Konfis etc. Haben wir auch schon gekauft. Alles ist sehr schön verpackt und man merkt, dass viel Freude und Engagement in die Produkte gesteckt wird.“

Wir fragten die Teilnehmenden, was sie noch im Bereich Ernährung, Gesundheit, Haltbarmachen, Lagerhaltung, Nachhaltigkeit lernen oder wissen möchten? Genannt



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

wurden: Infos zu veganer Ernährung in der Familie (1 Nennung), mehr Informationen zu den grösseren Zusammenhängen bei nachhaltiger Ernährung (1 Nennung), Tempeh herstellen, pflanzliche Eiweissprodukte herstellen (1 Nennung), Haltbarmachung aus aller Welt (1 Nennung), über Wildkräuter - Sammlung, Trocknung, Anwendung (1 Nennung), Low Tech Konservierungsmethoden (1 Nennung), Lagerung von Wintergemüsen und Lagerung in der modernen Wohnung (2 Nennungen).



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Projektorganisation

Träger

Im Juni 2018 ist der Verein Einmachbibliothek entstanden, der als in die Zukunft gerichtete Organisation, den notwendigen Rahmen für die längerfristige Weiterführung der Einmachbibliothek bietet.

Der Verein hatte Ende Dezember 2018 20 Mitglieder. Der Verein ist in Zürich sehr gut vernetzt und arbeitet in Kooperationen mit Grün Stadt Zürich, Quartierzentrum Guggacker, Forum Ernährungswende und Transition Zürich.

Die Einmachbibliothek wurde in der Aufbauphase durch die Stiftung Mercator, Schweiz unterstützt (Juni 2017 – Juni 2019).

Der Verein stellt Antrag zur Steuerbefreiung bei der Stadt Zürich.

Projektteam

Vorstandstätigkeiten des Vereins werden ehrenamtlich geleistet. Der Verein baut auf einem Stamm von ca. 10 engagierten WerkstattleiterInnen auf, die ebenfalls ehrenamtlich arbeiten. Der Markt Prix Libre wird seit Anfang 2019 regelmässig durchgeführt. Workshops und Schulungsprogramm werden als eigenständige, drittmittelfinanzierte Projekte aufgebaut, ebenso Koordination der dezentralen Gründung von Einmachküchen mit angeschlossenen Werkstätten.

Dr. Melanie Paschke, Präsidentin und Gründerin der Einmachbibliothek

Vorstand
Koordination Werkstätten und Workshops
Werkstatt- und Workshopleiterin
Koordination Akademie für einen nachhaltigen Lebensstil
Koordination und Durchführung der Einmachabonnemente
Autorin von Blogbeiträgen zu Themen der Nachhaltigkeit und der Ernährungswende
Fundraising

Gabriela Bischofberger, Mitgründerin der Einmachbibliothek

Vorstand
Koordination Werkstätten und Workshops
Werkstatt- und Workshopleiterin
Koordination Markt
Rettungsaktionen für Ressourcen (Gemüse, Pilze, Tiere)
Kommunikation und Marketing



Einmachbibliothek – Züri kocht ein

Mitgliedschaften
Koordination Workshops & Verpflegung an Events

Herbert Märki Strässle

Kassierer
Mitgliedschaften
Fundraising

Werkstätten

Melanie Paschke
Milena Baertschi
Gabriela Bischofberger
Anja Kriese
Francesca Meili
Dania Rezzoli
Kathrin Rutishauser
Eva Reynart
Franziska Stössel
Evelyne Vonwyl
Lydia Bosoni-Müller

Workshops

Melanie Paschke
Verena Spaltenstein
Anja Kriese
Gabriela Bischofberger

Markt

Gabriela Bischofberger
Maxim Rügger