



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Wer bestimmt, was bei dir/euch auf dem Menuplan steht?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Was bestimmt, was auf deinem/eurem Menuplan steht  
(z.B. Aktionen, Saison, Lust, Familie, Zeit)?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Achtest du auf Bio-Label und Gütesiegel wie fairtrade?  
Wenn ja, auf welche und weshalb?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Wie häufig isst du/esst ihr Fleisch?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Würdest du gern nachhaltiger kochen? Wenn ja, was hindert dich daran?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Welchen Stellenwert hat Ernährung in deinem/euren Leben?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Welche Anforderungen an deine/eure Mahlzeit müssen erfüllt sein?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Billig, billiger am billigsten – gewinnen wir oder verlieren wir?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Welches deiner Lieblingsrezepte ist besonders nachhaltig?



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Wir haben uns daran gewöhnt, dass viele Lebensmittel jederzeit,  
in beliebiger Menge verfügbar sind. Wie denkst du darüber?



Worin unterscheidet sich unsere Ernährung heute im Gegensatz zu früher?  
Was vermisst du und was weniger?



Ist es heute noch möglich, die Herkunft und Herstellungsart  
unserer Lebensmittel zu kennen?



Gibt es etwas, was du an deinem Speiseplan  
verändern möchtest?



Welchen Tipp für eine umweltschonender Ernährung  
wendest du an?



Zu welcher Jahreszeit fällt dir saisonales Kochen besonders leicht?



### Anleitung

1. Datei «Hast du Appetit auf Wandel?» ausdrucken.
2. Fragen entlang der Linien zu Streifen ausschneiden.
3. Streifen übereinanderlegen und lochen.
4. Streifen am gelochten Ende mit Rundkopfklemmer fixieren.