

Sara Schuppisser

**«Aus der Komfortzone zu kommen,
das ist die wahre Challenge.»**

Sara, wie wichtig ist dir Nachhaltigkeit?

Natürlich ist sie mir wichtig, auch für uns als Familie. Wir haben eine Solaranlage und sind begeisterte Elektroauto-Fahrer. Wir haben auch Pläne für einen Batteriespeicher. Da die Projekte aber zeit- und budgetintensiv sind, realisieren wir eines nach dem anderen.

Und wie sieht es mit der Nachhaltigkeit am Herd aus?

Da wir auf dem Land leben, kaufe ich oft im Hofladen in unserem Quartier ein, das spart Energie und beispielsweise auch Verpackungsmaterial, da ich meine eigene Tasche mitnehme. Zudem ist das Sortiment an solchen Orten saisonal. Mich interessiert es schon, ob ein Elektroherd oder Induktion sinnvoller ist. Oder ob Fleisch – denn wir essen es gern – zum Beispiel niedergegart auch umweltschonender ist. Es sind viele Fragen, die sich stellen, aber die Antworten sind oft nicht leicht zu erhalten. Und manchmal sind sie auch widersprüchlich.

**«Antworten sind oft nicht leicht
zu erhalten. Und manchmal sind sie auch
widersprüchlich.»**

Was hast du bei deinem Selbstversuch gelernt?

Bereits kleine Anpassungen (Eischnee von Hand anstatt mit der Maschine schlagen) können Energie sparen. Dafür braucht es mehr Zeit und mehr Kraft. Doch es gibt auch Arbeitsschritte, die mehr Wasser verbrauchen, wenn man sie von Hand anstatt mit einer Maschine durchführt – zum Beispiel: Geschirr abwaschen. Hier stellt sich die Frage: Möchte man entweder mehr Wasser oder mehr Strom verbrauchen?

Ist es anstrengend, bei jedem Schritt daran zu denken: Ist das nun nachhaltig oder weniger nachhaltig?

Anstrengend würde ich nicht sagen, aber man muss sich anpassen. Wenn man seine Gewohnheiten anpasst, arrangiert man sich schnell damit. Aber erst einmal aus der Komfortzone zu kommen, das ist die wahre Challenge.

Wie weit willst du zukünftig gehen, was nachhaltiges Essen betrifft?

Ich achte sehr auf Nachhaltigkeit. Aber da ich auch im Supermarkt einkaufe, hoffe ich, dass die grossen Ketten auch ihr Sortiment anpassen. Es ist schrecklich, wie viele Produkte eingeflogen werden, dabei würde im April niemand Erdbeeren vermissen, die Schweizer Erdbeeren im Mai schmecken sowieso viel besser.

Welche Aha-Erlebnisse hattest du bei deinem Selbstversuch?

Die Kinder kriegen schon sehr viel mit. Zum Beispiel, dass wir immer unsere eigenen Taschen zum Einkaufen mitnehmen. Sie denken da durchaus mit. Ich hoffe, unseren Kindern wird bewusst, dass wir in Luxus leben und andere Kinder beispielsweise nie mit Wasser spielen können, weil es nicht genug Wasser gibt. Unsere dürfen übrigens auch nur mit Regenwasser spielen.

An Weihnachten und beim Essen generell geht es besonders auch um den Genuss. Kommt dir da manchmal das schlechte Gewissen in die Quere, weil ja gar nicht alles nachhaltig sein kann? Anders formuliert: Gibt es für dich das Spannungsfeld «Genuss vs. Gewissen»?

Das ist sehr individuell. Wenn wir Fleisch essen, dann stammt es aus tiergerechter Haltung und hat Bioqualität. Man sagt, Fleisch sei schlecht fürs Klima. Aber Biofleisch ist ja auch schon besser. Die Frage ist, wo man die Grenzen setzt, was geht und was nicht. Aber es gibt durchaus Produkte, die ich trotz Genuss nicht mehr unterstütze. Beispielsweise habe ich lange in Frankreich gelebt und liebte Foie gras, Gänseleber. Aber die Umstände, wie dieses Produkt hergestellt wird, kann ich nicht vertreten. Deshalb verzichte ich in dieser Hinsicht auf den Genuss.

**«Es gibt schon viele kleine Dinge,
die der Umwelt helfen.»**

Und jetzt hast du kein schlechtes Gewissen mehr?

Ich habe oft ein schlechtes Gewissen, da es manchmal einfacher ist, einfach ins Regal zu greifen, was teilweise unökologisch ist. Das Verpackungsmaterial stört mich am meisten. Auch Biogemüse und -früchte im Supermarkt sind aktuell noch in Plastik verpackt, und manchmal muss ich auf dem Nachhauseweg schnell im Supermarkt einkaufen, da ich es nicht in den Hofladen schaffe. Oder ich brauche ein Produkt, das es im Hofladen nicht gibt, und gehe deswegen in den Supermarkt.

Stört es dich, dass andere nicht gleich denken wie du?

Nein, so ist die Gesellschaft. Aber ich finde es schön, wenn man sich austauscht und sich gegenseitig inspirieren kann. Es gibt schon viele kleine Dinge, die der Umwelt helfen.

Was ist deine Belohnung, wenn du versuchst, möglichst nachhaltig zu kochen?

Es macht natürlich Freude, wenn man weiss: Man war achtsam und hat die Umwelt nicht unnötig belastet. Aber das muss in einer Balance mit den anderen Lebensbereichen sein.