



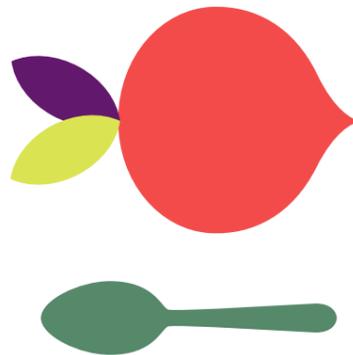
Was esse ich heute?

Stellst du dir manchmal die gleiche Frage? An der dritten Ausgabe der KULINATA findest du an über 30 Veranstaltungen knackig-frische und genussvolle Antworten. Immer nachhaltig, regional und fair.

Mehr als 50 Produktionsbetriebe, Bildungsinstitutionen, Läden, Restaurants und Organisationen präsentieren während einer Woche ein buntes Programm rund um das Thema nachhaltige Ernährung.

Mehr Details auf kulinata.ch

Initiiert durch das
Amt für Umweltschutz
der Stadt Bern



KULINATA-Zmittag

EINE ZUTAT, FÜNF TAGE, FÜNF KREATIONEN

Montag, 14., bis Freitag, 18. September
11.30-13.30 Uhr
Waisenhausplatz Bern

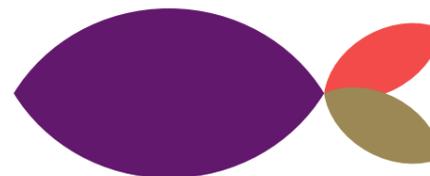
Mo-Fr
Waisen-
hausplatz

Sie sind farbig, rund, gesund, eine gute Eiweissquelle und erst recht noch schonend fürs Portemonnaie. Linsen sind wahre Multitalente und gehören zu den nachhaltigsten Kulturpflanzen in unserer Region. Im KULINATA-Foodtruck auf dem Waisenhausplatz nehmen sich fünf verschiedene Teams der Herausforderung an. Täglich kreieren sie ein neues Mittagsmenü rund um die facettenreiche Hülsenfrucht. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall – Bauernhöfe aus der Region kennenlernen und Rezepte sammeln inklusive.

Es kochen für dich

MONTAG Restaurant Werkhof
DIENSTAG Kursaal Bern
MITTWOCH Kraut und Stiel
DONNERSTAG east be
FREITAG Hotelfachschule Thun
Mit Linsen von Königs Biohof | Natürlich Moser | Brunner Eichhof

In Kooperation mit lunchidee.ch



Entdecke Rezepte aus den
KULINATA-Veranstaltungen
zum Nachkochen auf
cookpool.ch

Was esse ich heute?

Das Festival für nachhaltige Ernährung
Knackig-frische Veranstaltungen von über 50 Organisationen
Waisenhausplatz | in und um Bern

VERANSTALTUNGEN

Eröffnungsfest

EIN FEIERLICHES AMUSE-BOUCHE

Samstag, 12. September
11-21 Uhr
Waisenhausplatz Bern

KULINATA-Zmittag

EINE ZUTAT, FÜNF TAGE, FÜNF KREATIONEN

Montag, 14., bis Freitag, 18. September
11.30-13.30 Uhr
Waisenhausplatz Bern

Wochenprogramm

SICH INFORMIEREN, GENIESSEN, MITMACHEN UND
KREIEREN

Sonntag, 13., bis Freitag, 18. September
In und um Bern

Eröffnungsfest

EIN FEIERLICHES AMUSE-BOUCHE

Samstag, 12. September
11-21 Uhr
Waisenhausplatz Bern

Im Herzen von Bern starten wir mit dem Eröffnungsfest in eine aufregende Programmwoche. Der Waisenhausplatz verwandelt sich für einen Tag in eine kulinarische Oase, die zum Entdecken, Ausprobieren, Mitmachen und Geniessen einlädt.

11-17 Uhr Tagesprogramm

Tagsüber basteln wir aus Bienenwachs und Papier nachhaltige Küchenhelfer, holen Lagerungstipps bei den Kühlschrankschneidern, raten Rezepte und verlieren auf dem heissen Stuhl letzte Hemmungen. Spätestens am Mittag grummelt der Bauch. Der perfekte Zeitpunkt für ein paar Degustationen oder eine Eigenkreation aus der Genuss-Allee. Dazu werden an der Vitaminbar feine Säfte für Gross und Klein serviert – und auch Naschkatzen, Tee-, Bier- und Met-Liebhaberinnen kommen nicht zu kurz.

11-11.30 Uhr öffentliches Openair-Yoga, kostenlos, keine Anmeldung erforderlich, bitte eigene Yogamatte mitbringen

17-21 Uhr Abendprogramm

Am Abend erwartet dich ein spätsommerlicher Ausklang mit Musik aus Bern, kniffligen Quizfragen und einem «Café complet» à la KULINATA.

mit
Quiz

18.30-19.30 Uhr KULINATA-Pubquiz, 10.- pro Team (max. 5 Personen), Voranmeldung empfohlen: willcome.to/opening-quiz (bis 11.9.)

Äss-Bar | BIOHOFACKER | Biolokal | Die Unfassbar | east be | Fisch vom Hof | foodwaste.ch | Freibank - Speis & Trank | gmüesgarte | Hunabku Vegan | Imkerei Höhener | Kirchgemeinde Paulus | Königs Biohof | Länggass-Tee | Madame Frigo | Metsiederei Eckert | OGG Bern | Ojo de Café | Slow Food Bern | Stiftungsgarten | Stiftung Biovision | Strunk | TRALLALA WEINBAR | Underbara Bullar | Zorra's Kitchen

Detailliertes
Programm und
Anmeldung auf
kulinata.ch



Wochenprogramm

SICH INFORMIEREN, GENIESSEN, MITMACHEN UND
KREIEREN

Sonntag, 13., bis Freitag, 18. September
In und um Bern

Von Sonntag bis Freitag hast du die Wahl. Komm mit auf einen Ausflug, eine Führung oder hol dir in einem der Workshops, Vorträge oder Kochkurse neue Inspirationen. Lerne dabei nachhaltige Angebote, Produkte und die Menschen dahinter besser kennen. Vergiss nicht, dich rechtzeitig anzumelden. Detaillierte Informationen zu den Programmpunkten findest du auf kulinata.ch

SICH INFORMIEREN

Ein kommunikatives Häppchen

Kleine Führung voller kulinarischer Geschichten

WANN So/Di/Mi/Do/Fr, 11.30 und 15.30 Uhr
WER Museum für Kommunikation **wo** Helvetiastrasse 16, 3000 Bern
KOSTEN 15.- **ANMELDUNG** communication@mfk.ch | 031 357 55 55
(jeweils einen Arbeitstag im Voraus bis um 12 Uhr)

Für Fischliebhaber

Zubereitungstipps für Karpfen vom Bauernhof

WANN So, 14-16 Uhr, Di, 18-20 Uhr
WER Fisch vom Hof **wo** Zuzwilstrasse 2, 3256 Bangerten **KOSTEN** 10.-
ANMELDUNG hof-jenni@outlook.com (bis 8.9.)

Knusprig-duftender Produzentenbesuch

Eine Führung durch die Reformbäckerei Vechigen

WANN So, 15 Uhr – offenes Ende
WER Slow Food Youth Bern **wo** Vechigen Dorf 16a, 3067 Boll
KOLLEKTE **ANMELDUNG** sarah.elser@slowfoodyouth.ch (bis 4.9.)

Linsen entdecken und erleben

Hofbesuch auf der Radwanderroute 888 Grünes Band Bern

WANN Di, 9.30 und 14 Uhr
WER Königs Biohof/Bern Welcome **wo** Stegenweg 20, 3019 Oberbottigen **KOSTEN** 5.- bis 30.- **ANMELDUNG** info@koenigs-biohof.ch | 079 730 13 89 (bis 14.9.)

Stadt-Land-Speed-Dating

Lerne Bäuerinnen und Bauern aus der Region kennen

WANN Di, 18.30-20.30 Uhr
WER Kleinbauern-Vereinigung **wo** Progr, Waisenhausplatz 30, 3011 Bern
KOLLEKTE **ANMELDUNG** www.kleinbauern.ch/speed-dating (bis 8.9.)

Open Food Network

Digitalplattform verbindet Produzenten mit Konsumenten

WANN Di, 19-21 Uhr
WER Circuit Court Schweiz/Interdisziplinäres Zentrum für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE) **wo** Hauptgebäude Universität Bern, Raum 215, Hochschulstrasse 6, 3012 Bern **KOSTENLOS**
OHNE ANMELDUNG

Teller statt Tonne

Kreative Foodwaste-Häppchen zum Nachmachen

WANN Mi, 11-12 Uhr
WER Madame Frigo **wo** Waisenhausplatz Bern **KOSTEN** Häppchenpreis variiert **OHNE ANMELDUNG**

Nachhaltiger Bier-Talk

Debatte zu Gesundheit, Lebensführung und Ernährung

WANN Mi, 17-19 Uhr

WER Dietmar Wetzler, Universität Basel, Institut für Soziologie und Evelyn Markoni, Berner Fachhochschule BFH-HAFL **wo** WerkStadt Lorraine, Lorrainestrasse 20, 3013 Bern **KOSTENLOS OHNE ANMELDUNG**

Saatgut ist Gemeingut

Lehrfilmabend mit Samentauschbörse

WANN Mi, 17-20.30 Uhr

WER Q-Laden/BENE **wo** aki, Alpeneggstrasse 5, 3012 Bern **KOSTENLOS OHNE ANMELDUNG**

Vom Feld auf den Teller

Was esse ich heute, um Foodwaste zu vermeiden?

WANN Do, 17-19 Uhr

WER Berner Fachhochschule BFH-HAFL **wo** Länggasse 85, 3052 Zollikofen **KOLLEKTE ANMELDUNG** evelyn.markoni@bfh.ch (bis 14.9.)

Gewissenhafter Kaffeekonsum

Ein Kaffeebauer erzählt, worauf es ankommt

WANN Fr, 16-17 Uhr (in Französisch), Fr, 17-18 Uhr (in Englisch)

WER Ojo de Café **wo** Im Moss, Moserstrasse 46, 3014 Bern **KOLLEKTE ANMELDUNG** hello@ojodecafe.ch (bis 16.9.)

Slow Coffee

Über Langsamkeit und Genuss beim Kaffeekonsum

WANN Fr, 13-14 Uhr

WER Ojo de Café **wo** Im Moss, Moserstrasse 46, 3014 Bern **KOLLEKTE ANMELDUNG** hello@ojodecafe.ch (bis 16.9.)

GENIESSEN

Lunch-Versuchung in der Freibank

Regionales 3-Gänge-Menü à la KULINATA

WANN Mo-Fr, 11.30-13.30 Uhr

WER Freibank - Speis & Trank **wo** Stauffacherstrasse 82, 3014 Bern **KOSTEN** 47.- **RESERVATION** info@freibank.ch | 031 333 14 40

Idyllische Tavolata im Schlossgarten

Feines aus dem Garten direkt auf den Teller

WANN Di, 18.30-21.30 Uhr

WER Restaurant zum Schloss / Slow Food Bern **wo** Muhlerstrasse 9, 3098 Köniz **KOSTEN** 85.- **ANMELDUNG** geniessen@zum-schloss.ch | 031 972 48 48 (bis 8.9.)

Naturwein geniessen

Eine austauschreiche Degustation

WANN Mi/Fr, 16-20 Uhr

WER TRALLALA WEINE **wo** Philosophenweg 5, 3007 Bern **OHNE ANMELDUNG**

Gipfeltreffen für Bier-Fans

Eine Biergipfel-Spezialausgabe mit Sommelier in 6 Gängen

WANN Mi, 18-22.30 Uhr

WER Restaurant Eiger **wo** Belpstrasse 73, 3007 Bern **KOSTEN** 89.- **ANMELDUNG** geniessen@eigerbern.ch | 031 371 13 65 (bis 9.9.)

Mittagessen in absoluter Stille

Bewusst geniessen und erfrischt zurück in den Alltag

WANN Fr, 12-12.45 Uhr

WER Eat Oryoki **wo** Jivamukti YOGA, Spitalgasse 40, 3011 Bern **KOSTEN** 25.- **RESERVATION** eatoryoki.ch/reservieren

Feierabend-Tipp

FÜR TEAMS UND KRÄUTERBEGEISTERTE

Donnerstag, 17. September

17-21 Uhr

KULINATA-Foodtruck, Waisenhausplatz

Am Donnerstagabend heizen wir auf dem Waisenhausplatz nochmals ein. Stellt euch als Team den kniffligen Aufgaben unseres Quizmasters. Möchtest du den Tag lieber gemütlich ausklingen lassen? Die Burgerbar und skepping sind beide mit Foodtruck vor Ort und kreieren mit wilden Kräutern feine Drinks und Häppchen, Fleur de Lyss serviert erfrischendes Bier. Antonia Erni alias «die Köchin» macht mit ihrer mobilen Rezeptschreiberei die Runde. Aus spontanen Inputs zaubert sie dir dein persönliches Rezept aufs Papier. Zum Mitnehmen und Zu-Hause-Kochen.

18.30-19.30 Uhr KULINATA-Pubquiz, 10.- pro Team (max. 5 Personen), Voranmeldung empfohlen: willcome.to/apero-quiz (bis 16.9.)

Burgerbar | die Köchin | Fleur de Lyss | skepping

Anmelden nicht vergessen!

Weitere Infos auf kulinata.ch

MITMACHEN UND KREIEREN

Chabishoblete

Heute machen wir Suurchabis ein!

WANN So, 10-14 Uhr

WER INFORAMA Bildungs-, Beratungs- und Tagungszentrum **wo** Rütli 5, 3052 Zollikofen **KOSTEN** 25.- **ANMELDUNG** inforama.waldhof@be.ch | 031 636 42 40 (bis 6.9.)

Besuch im Permakultur Gemeinschaftsgarten

Gesunde Nahrung, lebendiger Boden, stabile Vielfalt

WANN So, 13-17 Uhr

WER Food for souls **wo** Morillonstrasse 87, 3007 Bern **KOSTENLOS OHNE ANMELDUNG**

Regional verwurzelt

Kochkurs für eine frische Perspektive in deiner Alltagsküche

WANN So, 14-18 Uhr

WER co-kitchen/GRUNDSTOCK **wo** Tscharnerstrasse 20, 3007 Bern **KOSTEN** 80.- **ANMELDUNG** hello@co-kitchen.ch (bis 7.9.)

Gesund und saisonal «snacken»

Ein Kochkurs mit pflanzlichen und regionalen Produkten für Schulklassen

WANN Mo, 9-11.30 Uhr

WER Lila Karotte **wo** nach Vereinbarung **KOSTEN** nach Vereinbarung **ANMELDUNG** lila-karotte.com/veranstaltungen (bis 14.9.)

Feld | Teller | Geschichten dazwischen

Kochkurs mit APLATI

WANN Mo, 16-20 Uhr

WER Hotelfachschule Thun **wo** Mönchstrasse 37, 3602 Thun **KOSTEN** 70.- **ANMELDUNG** hfthun.ch (bis 10.9., 12 Uhr)

Chutney, Kimchi, Sauerkraut und Co

Ein Abend rund ums Fermentieren und Haltbarmachen

WANN Mo, 17.30-20.30 Uhr

WER foodwaste.ch/Kirchgemeinde Paulus **wo** Freiestrasse 20, 3012 Bern **KOSTEN** 60.- **ANMELDUNG** aj@foodwaste.ch (bis 7.9.)

Komm, süsches Kreuz!

Lust und Schmerz in der Kulinarik

WANN Mo, 18.30 Uhr Workshop, 20.30 Uhr Hot-Chili-Festival

WER Verein Forum Sensorik **wo** Pusterum, Schwarztörstrasse 102, 3007 Bern **KOSTEN** 35.-/25.- **ANMELDUNG** office@forumsensorik.ch (bis 7.9.)

Zauberhafte Schweizer Weine

Weinkurs für die Sinne und den Geist

WANN Di, 19-21 Uhr

WER «mit Schweizer Wein»/WerkStadt Lorraine **wo** Lorrainestrasse 20, 3013 Bern **KOSTEN** 55.- **ANMELDUNG** sara@mit-schweizer-wein.ch (bis 1.9.)

Gemeinsam auf dem Acker

Workshop in Solidarischer Landwirtschaft

WANN Mi, 13-16.30 Uhr

WER radiesli **wo** ab Thunplatz mit Velo oder Haltestelle Worbboden **KOSTENLOS ANMELDUNG** info@radiesli.org (bis 13.9.)

Vom Beet auf den Rost

Grillworkshop ganz ohne Fleisch

WANN Mi, 18-21 Uhr (14-18 Uhr freie Gartenbesichtigung)

WER Stiftungsgarten **wo** Badgasse 40, 3011 Bern **KOSTEN** 15.- **ANMELDUNG** jezler@stiftungsgarten.ch (bis 15.9.)

Pflanzlich, vielfältig und genussvoll

Basiskochkurs für die vegane Küche

WANN Do, 18-21 Uhr

WER Lila Karotte **wo** NMS Schulküche, Langmauerweg 110a, 3011 Bern **KOSTEN** 130.- **ANMELDUNG** lila-karotte.com/veranstaltungen (bis 27.8.)

Foodsave-Bankett 2020

Genussvoll gegen Foodwaste

WANN Fr, 8 Uhr Foodsave-Märit, 15 Uhr Gemeinsames Aufbauen und Dekorieren, 17.30 Uhr Apéro, 18 Uhr Buffet, 20.30 Uhr Erntedank mit Musik in der Kirche, 21 Uhr Abholen des restlichen Essens und Abbau **WER** foodsave bern **wo** Bahnhofplatz Bern **KOSTENLOS OHNE ANMELDUNG**

Essen an der langen Tafel

Unsere Veranstalterinnen

Mit ihrem Engagement für nachhaltige Ernährung ermöglichen sie die KULINATA 2020.

- Äss-Bar
- BENE - Verein für Nachhaltige Entwicklung an der Universität Bern
- Berner Fachhochschule BFH-HAFL
- Bern Welcome
- BIOHOFACKER
- Biolokal
- Burgerbar
- CDE Universität Bern
- Circuit Court Schweiz
- co-kitchen
- cookpool.ch
- Die Köchin
- Die Unfassbar
- east be
- Eat Oryoki
- Fisch vom Hof
- Fleur de Lyss
- Food for souls
- foodsave bern
- foodwaste.ch
- Freibank - Speis & Trank
- gmüesgarte
- GRUNDSTOCK
- Hotelfachschule Thun
- Hunabku Vegan
- Imkerei Höhener
- INFORAMA
- Kirchgemeinde Paulus
- Kleinbauern-Vereinigung
- Königs Biohof
- Kraut und Stiel
- Kursaal Bern
- Länggass-Tee
- Lila Karotte
- Madame Frigo
- Metsiederei Eckert
- «mit Schweizer Wein»
- Museum für Kommunikation
- OGG Bern
- Ojo de Café
- Q-Laden
- radiesli
- Restaurant Eiger
- Restaurant Pusterum
- Restaurant Werkhof
- Restaurant zum Schloss
- skepping
- Slow Food Bern
- Slow Food Youth Bern
- Stiftungsgarten
- Stiftung Biovision
- Strunk
- TRALLALA WEINBAR
- Underbara Bullar
- Universität Basel, Institut für Soziologie
- Verein Forum Sensorik
- WerkStadt Lorraine
- Zorra's Kitchen

Unsere Partner

Ein spezieller Dank gilt unseren Partnerinnen. Sie unterstützen die KULINATA tatkräftig in der Kommunikation, Planung und Durchführung des diesjährigen Programms.

lunch
probier's
idee

BERN

offenekirche
bern

2020
ANS
JAHRE
ANNI
SERMAINE DU GOÛT
GENUSSWOCHE
SETTIMANA DEL GUSTO

SAVE FOOD
LIGHT WASTE

bio
abi
frisches vom hof
www.bioabi.ch

Gedruckt auf Refutura. Papier produziert nach den Kriterien des Blauen Engels.

Gourmets aufgepasst! Von Donnerstag, 17., bis Sonntag, 27. September 2020, geht's gleich weiter mit der «Schweizer Genusswoche». Das ganze Programm auf gout.ch

Detailliertes Programm und Anmeldung auf kulinata.ch

@kulinata.bern

