

# FOOD WASTE\* IM GRIFF



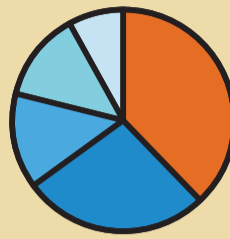
\* ALLES WAS ENTSORGT WIRD, OBWOHL ES ESS-/TRINKBAR IST ODER WAR, WIRD ALS FOOD WASTE BEZEICHNET.



ICH HABE HUNGER

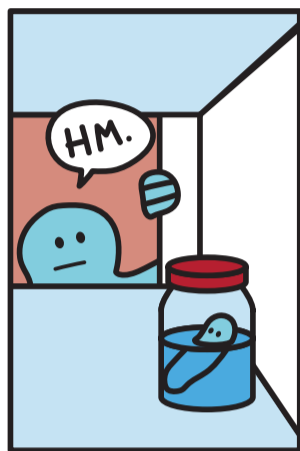


IN HAUSHALTEN VERURSACHTER FOOD WASTE BELASTET DIE UMWELT MIT DEM GRÖSSTEN ANTEIL.



- 38%
- 27%
- 14%
- 13%
- 8%

WENIGER FOOD WASTE IST GUT FÜR KLIMA UND PORTEMONNAIE



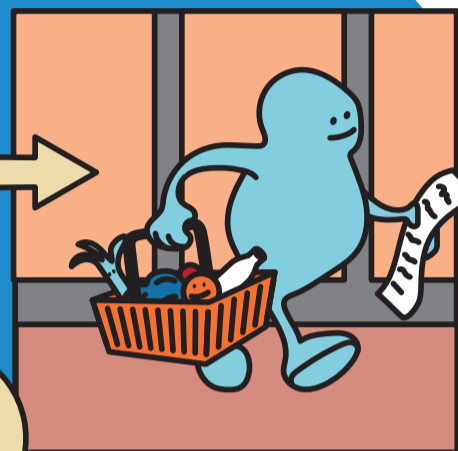
## 1. EINKAUFEN

HUNGRIG EINKAUFEN?



SCHREIB BESSER VORHER EINE LISTE...

...UND KAUF NUR, WAS DU BRAUCHST



## 2. LAGERN

MHD ÜBERSCHRITTEN?

03.04.97



TRAUE DEINEN SINNEN → TIPPS AUF DER RÜCKSEITE!

RICHTIGE LAGERUNG VERLÄNGERT DIE HALTBARKEIT



NUTZE DAS GEFRIERFACH

REGELMÄSSIGE KÜHLSCHRANK-KONTROLLE

HALLO! HIER BIN ICH!



ALTES NACH VORNE ODER AUF EINEN "PARKPLATZ"

## 3. KOCHEN



GEMÜSE GANZ VERWERTEN

IST DAS NICHT ZU VIEL?

GUT VERSCHLOSSEN IN DEN KÜHLSCHRANK...

...ODER MITNEHMEN ZUM ZMITTAG

## 4. RESTEN VERWERTEN

HE, IHR ZWEI!

MEINST DU UNS?

REIN IN DEN RESTE-EINTOPF!

WIR HABEN GENUG

RESTEN?

AUS RESTEN KANN VIEL NEUES ENTSTEHEN!

UNGENIESSBAR?

UNGENIESSBARES FACHGERECHT ENTSORGEN



## WAS IST FOOD WASTE?

Food Waste sind Lebensmittelverluste, die vermieden werden könnten. Alles, was entsorgt wird, obwohl es essbar / trinkbar ist oder war, wird als Food Waste bezeichnet.

### FOOD WASTE BEISPIELE



Verdorbene Lebensmittel



Lebensmittel nach Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum



Essensreste nach den Mahlzeiten



Rüstabfälle, die essbar wären



Entsorgte Getränkereste

## WESHALB IST FOOD WASTE EIN PROBLEM?

Ein Drittel aller produzierten Lebensmittel landet in der Schweiz nicht in den Mägen der Menschen, sondern im Abfall, in der Biotonne oder im Futtertrog. 38 Prozent der von Food Waste ausgehenden Umweltbelastung entstehen in unseren Haushalten.

Für die Produktion von Lebensmitteln braucht es viele Ressourcen, z. B. Wasser oder Strom für Tomaten aus beheizten Gewächshäusern. Wenn wir die Tomate nicht essen, werden wertvolle Ressourcen verschwendet.

Food Waste fällt auf allen Stufen der Lebensmittelkette an: in der Landwirtschaft, in der Verarbeitung, im Detailhandel oder im Restaurant. Food Waste in Haushalten ist für das Klima und die Umwelt besonders schädlich, da davor Lebensmittel durch zahlreiche Produktionsschritte durchgegangen sind.

Food Waste in unserem eigenen Haushalt zu verhindern, ist einfach umsetzbar und die positive Wirkung aufs Klima besonders gross. Ein weiteres Plus: Wir können Geld sparen, wenn wir gekaufte Lebensmittel nicht wegwerfen. Pro Person und Jahr geben wir rund 600 Franken aus für Lebensmittel, die wir gekauft, aber nicht konsumiert haben.

## WIE KANN FOOD WASTE VERHINDERT WERDEN?

Food Waste kann schnell und in jedem Haushalt passieren. Beispielsweise, weil...

- › wir mehr kaufen, als wir benötigen oder wir grössere Verpackungen kaufen, als wir brauchen.  
→ zu viel gekocht / geöffnet  
→ zu viel gekauft
- › wir Lebensmittel im Kühlschrank vergessen oder wir Lebensmittel nicht korrekt lagern und sich so die Haltbarkeit verringert.  
→ verdorben
- › wir das Mindesthaltbarkeitsdatum falsch interpretieren und Produkte nicht mit unseren Sinnen beurteilen.  
→ Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum überschritten
- › wir mehr kochen, als wir brauchen und Resten nicht verwerten.  
→ zu viel gekocht / geöffnet  
→ unappetitlich / nicht schmackhaft

## TIPPS & TRICKS ZUR VERMEIDUNG VON FOOD WASTE

### ZU VIEL GEKAUFT?

#### Bewusster Einkauf:

- › Nicht hungrig einkaufen
- › Bewusster Einkauf mit Zettel und Wochenplan für Menus (und sich daran halten)
- › Weniger und kleine Mengen einkaufen / mehrmals einkaufen statt Wocheneinkauf / Frischwaren nach Bedarf einkaufen

#### Gemeinschaft und Austausch:

- › Überschüssiges in Gemeinschaftskühlschränken deponieren; öffentliche Kühlschränke wie z.B. Madame Frigo →
- › Als kleiner Haushalt übrig gebliebene Esswaren mit Gästeeinladungen aufbrauchen



Madame Frigo Gemeinschaftskühlschränke

#### \*Mindesthaltbarkeitsdatum

Damit werden Produkte gekennzeichnet, die nur schwer verderben. Diese können bei richtiger Lagerung bedenkenlos auch nach Ablauf des Datums gegessen werden, wenn die Sinne (Auge, Nase, Mund) nicht dagegensprechen.

Mit dem Verbrauchsdatum werden aus mikrobiologischer Sicht leicht verderbliche Produkte gekennzeichnet (zum Beispiel Fleisch), die nach Ablauf des Datums aufgrund der Lebensmittelsicherheit nicht konsumiert werden sollten.

**Nicht sicher, ob Lebensmittel noch gut sind?** Über untenstehenden QR Code → gibt es Infos zu einzelnen Lebensmitteln oder Lebensmittelkategorien.



Tipps, ob mein Lebensmittel noch gut ist

### VERDORBEN?

#### Lagerung und Organisation:

- › "Altes" in sichtbaren Bereich
- › Tiefkühler nutzen
- › Nicht zu viel oder falscher Vorrat
- › Lagerung optimieren / Kühlschrank richtig einräumen
- › Regelmässige Kontrolle in Kühlschrank und Vorratsschränken
- › **Haltbar machen:** Fermentieren, Einmachen, Einfrieren, richtig Lagern



Das kleine 1x1 der richtigen Lagerung

### ZU VIEL GEKOCHT/GEÖFFNET?

#### Vorausschauende Planung und bewusstes Kochen:

- › Reste am nächsten Tag essen, nicht wegwerfen
- › Teilen / Weitergeben / Verschenken
- › Essensplanung in Alltagsplanung integrieren
- › Fester Restetag
- › Kleinere Portionen und genauer abmessen beim Kochen

### UNAPPETITLICH/ NICHT SCHMACKHAFT?

#### Kreative Kochmethoden und genussvolle Resteverwertung:

- › Neue Rezepte mit Resten ausprobieren (Google oder ChatGPT fragen!)
- › Aus Rüstabfällen wird eine leckere Gemüsebouillon oder eine Suppe, ein Auflauf oder ein Smoothie
- › Altes Brot toasten
- › Gemüse ganz verwerten (z. B. Broccolistiel, Kohlrabiblätter)
- › Schlechte Stellen rausschneiden



Die Rezepte-App zum Lebensmittel retten

### MINDESTHALTBARKEITS- ODER VERBRAUCHSDATUM ÜBERSCHRITTEN?

#### Auf die Sinne vertrauen:

- › Vieles ist auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum essbar (MHD\*)!
- › Lebensmittel sensorisch prüfen, auch wenn MHD\* überschritten ist
- › Post-It auf Ware mit Datum MHD\*
- › Lebensmittel "bewirtschaften", Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum bemerken

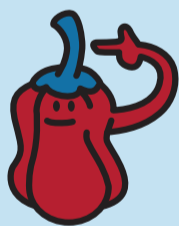
## DAS IST KEIN FOOD WASTE



Nicht essbare Schalen, Fruchtkerne und -steine



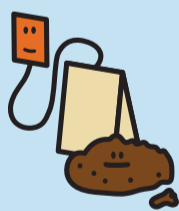
Eierschalen



Nicht essbare Rüstabfälle



Hahnenwasser



Gebrauchter Teebeutel und Kaffeesatz

### QUELLEN



Kantonales Projekt zu Food Waste



Verein foodwaste.ch

