

BVU

Food Waste im Griff – Leitfaden für Haushalte

August 2024



Herausgeber

Kanton Aargau
Departement Bau, Verkehr und Umwelt (BVU)
Abteilung Landschaft und Gewässer (ALG)
5001 Aarau
www.ag.ch/nachhaltigkeit

Projektteam

Franziska Ruef und Lyne Schuppisser, BVU,
Abteilung Landschaft und Gewässer
Linda Mürger und Pia Viviani, catta GmbH

Pilotgemeinden

Rheinfelden
Wallbach

Sounding Board

Christine Arnold, Stabsstellenleiterin Umwelt Energie Mobilität, Stadt Rheinfelden
Claudia Rohrer, Stadträtin, Stadt Rheinfelden
Marion Wegner-Hänggi, Gemeindeammann, Gemeinde Wallbach
Oliver Egeter, Mitglied Kommission Umwelt, Klima & Energie, Gemeinde Wallbach
Claudio Beretta, Gründer und Vereinspräsident von foodwaste.ch

Illustrationen

Simon Bretscher

Beitrag Agenda 2030

Die UNO Agenda 2030 ist der globale Referenzrahmen für nachhaltige Entwicklung und der Bezugspunkt für die Nachhaltigkeitspolitik der Schweiz. Sie bündelt die nationalen und internationalen Anstrengungen für gemeinsame Lösungen bei grossen Herausforderungen wie dem Ressourcenverbrauch, dem Verlust der Biodiversität oder dem Klimawandel. Kernbestandteil sind die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung.

Der Leitfaden für Haushalte zur Reduktion von Food Waste trägt zur Erfüllung der **Ziele 4, 12, 13** und **16** bei.

Unterziel 4.7: Die Bildung für nachhaltige Entwicklung fördern.

Unterziel 12.3: Food Waste pro Kopf im Vergleich zu 2017 halbieren.

Unterziel 12.8: Das allgemeine Bewusstsein für nachhaltige Lebensstile fördern.

Unterziel 13.3: Wissen über Klimaschutz und -anpassung und Handlungskompetenz stärken.

Unterziel 16.7: Demokratische, partizipative und transparente Entscheidungsprozesse sicherstellen.



Copyright

© 2024 Kanton Aargau

Vorwort



Lebensmittelverschwendung, umgangssprachlich "Food Waste" genannt, ist ein globales Phänomen mit weitreichenden Folgen für unsere Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Der vorliegende Leitfaden „*Food Waste im Griff – Leitfaden für Haushalte*“ zielt darauf ab, das Bewusstsein für diese drängende Problematik zu schärfen und gleichzeitig praktikable und kreative Lösungen für den Alltag aufzuzeigen.

Jährlich geht in der Schweiz etwa ein Drittel aller essbaren Lebensmittel zwischen Acker und Teller verloren oder wird weggeworfen. Ein grosser Anteil davon fällt in privaten Haushalten an, weil beispielsweise zu viel eingekauft oder zu viel gekocht wird. Da ein Lebensmittel bereits zahlreiche Produktionsschritte durchlaufen hat, bis es bei uns zu Hause im Abfall oder Kompost landet, ist die Umweltbelastung durch Food Waste in Haushalten besonders gross – mit 38 Prozent tragen die Haushalte gar den grössten Anteil an der Umweltbelastung durch Food Waste. Mit anderen Worten: Jede und jeder Einzelne von uns kann einen bedeutenden Beitrag zur Reduzierung von Food Waste leisten. Wir müssen es nur tun!

Die Auswirkungen von Lebensmittelverlusten sind weitreichend: Neben der Verschwendung wertvoller Ressourcen wie Wasser und Boden führt Food Waste auch zu unnötigen Emissionen, die unseren Planeten belasten. Mit dem Aktionsplan gegen die Lebensmittelverschwendung hat der Bundesrat das ambitionierte Ziel gesetzt, die vermeidbaren Lebensmittelverluste pro Kopf bis 2030 gegenüber 2017 zu halbieren. Auch der Kanton Aargau setzt sich für die Erreichung dieses Ziels ein und hat einen praktischen Leitfaden für Haushalte erstellt.

Dieser Leitfaden bietet konkrete Schritte, wie Lebensmittelverschwendung auf Haushaltsebene minimiert werden kann – von der sorgfältigen Planung des Einkaufs über die optimale Lagerung der Lebensmittel bis hin zur kreativen Verwertung von Resten.

Es geht auch darum, unsere Einstellung zum Konsum und zur Wertschätzung von Lebensmitteln zu überdenken. Durch gezielte Massnahmen und das Teilen von Wissen können wir eine Veränderung herbeiführen, die nicht nur unsere Umwelt schont, sondern auch unsere Lebensqualität verbessert und unsere Ressourcen effizienter nutzt.

Gemeinsam können wir diese Veränderung gestalten. Wir laden Sie ein, sich durch die Lektüre dieses Leitfadens inspirieren zu lassen und aktiv Teil der Lösung zu werden. Machen Sie den ersten Schritt und nutzen Sie die zahlreichen Tipps und Informationen, um Food Waste in Ihrem Alltag zu reduzieren.

Norbert Kräuchi
Leiter Abteilung Landschaft und Gewässer

Zusammenfassung

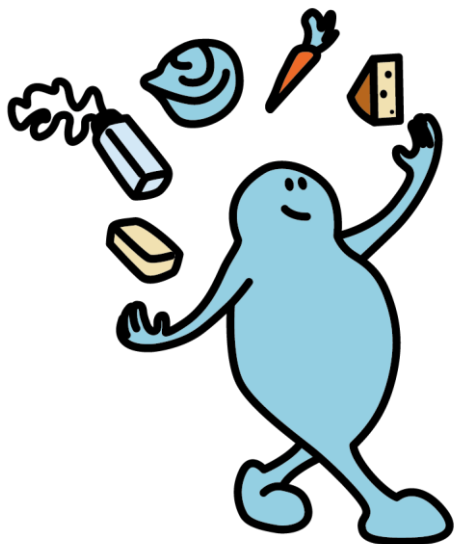
Food Waste im Griff – in diesem Leitfaden dreht sich alles um Massnahmen und Lösungen, um Food Waste auf Haushaltsebene zu reduzieren und zu verhindern. Vom Einkauf bis zum Entsorgen bietet dieser Leitfaden fundiertes Hintergrundwissen zum Thema Food Waste sowie praktische Tipps, um Lebensmittelabfälle zu minimieren und einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen zu fördern. Nicht zuletzt kann dieser Leitfaden für mehr Kreativität in der Zubereitung von Lebensmitteln sorgen.

Die Agenda 2030 der United Nations Organization (UNO), welche mit 17 Zielen (SDGs) eine nachhaltige Entwicklung erreichen will, sieht im Nachhaltigkeitsziel 12.3 eine Halbierung von Food Waste pro Kopf bis 2030 im Vergleich zu 2017 vor. Um dies zu erreichen, sind alle Akteure der Lebensmittelkette gefragt. Auch Haushalte, da die grösste Umweltbelastung durch Food Waste in unserem Daheim entsteht. Der Bund setzt das Nachhaltigkeitsziel 12.3, die Halbierung von Food Waste, im Rahmen des Aktionsplans gegen die Lebensmittelverschwendung um. Der Kanton Aargau nimmt seine Verantwortung gemäss Aktionsplan wahr, indem er Informationen und Handlungsempfehlungen für die Reduktion von Food Waste bereitstellt:

"Ein wesentlicher Teil der Lebensmittelverluste fällt bei den Haushalten an. Information und handlungsorientierte Massnahmen sollen dazu beitragen, dass die Menschen die Auswirkungen von Lebensmittelverlusten kennen und Handlungsempfehlungen für die Reduktion der eigenen Lebensmittelabfälle erhalten."

Der Fokus des Leitfadens liegt darin, konkrete Schritte aufzuzeigen, wie Food Waste im Alltag reduziert werden kann: Neben praktischen Tipps zur Lagerung und Verwendung von Lebensmitteln, gibt er Einblicke in die Ursachen und Auswirkungen von Food Waste. Darüber hinaus wird aufgezeigt, welche Strategien helfen, die Umweltbelastung unseres Ernährungssystems zu reduzieren.

Dieser Leitfaden richtet sich an alle Privatpersonen, Gemeinden und Organisationen, die bestrebt sind, Food Waste zu reduzieren, um so einen positiven Beitrag für Klima und Umwelt zu leisten oder die sich für kreative Resteverwertung interessieren. Egal, ob zu Hause, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Gemeinde, die Informationen und Tipps in diesem Leitfaden sind für alle geeignet, die Food Waste reduzieren und eine umweltbewusste Lebensweise fördern wollen – damit die nachkommenden Generationen auch davon profitieren können.



Inhalt

Vorwort	3
Zusammenfassung	4
1 Ausgangslage	6
1.1 Food Waste in der Schweiz	7
2 Massnahmen zur Reduktion von Food Waste auf Haushaltsebene	10
2.1 Planung und Organisation	11
2.2 Zubereitung und Verwertung	14
2.3 Gemeinschaft	17
2.4 Sensibilisierung und Information	18
3 Ausblick	19
4 Literatur- und Quellenverzeichnis	20
4.1 Literaturverzeichnis	20
4.2 Online-Quellen	20
5 Anhang	22
5.1 Beitrag zum nachhaltigen Ernährungssystem	22
5.2 Food Waste zu Hause auf die Spur kommen	23

1 Ausgangslage

Durch die Verschwendung von Lebensmitteln werden knappe Ressourcen wie Wasser, Böden und fossile Energieträger unnötig verbraucht und mit Emissionen belastet. Der UNEP Food Waste Index Report (UNEP, 2024) schätzt, dass nicht konsumierte Lebensmittel 8 bis 10 Prozent der globalen CO₂-Emissionen ausmachen – fast fünfmal so viel wie die Gesamtemissionen des Luftverkehrssektors. Gleichzeitig hungern 783 Millionen Menschen und ein Drittel der Menschheit ist mit unsicherer Nahrungsmittelverfügbarkeit konfrontiert (UNEP 2024).

Doch: Was ist Food Waste überhaupt? Food Waste sind Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum produziert wurden, aber auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren gehen oder weggeworfen werden. Oder einfacher ausgedrückt: Alles was entsorgt wird, obwohl es ess- oder trinkbar ist respektive war, ist Food Waste.

Infobox 1: Was ist Food Waste?

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

Bei Lebensmittelverlusten- und Abfällen wird zwischen vermeidbaren (umgangssprachlich Food Waste genannt) und unvermeidbaren Lebensmittelverlusten unterschieden (BAFU 2023a):

Vermeidbare Lebensmittelverluste sind die essbaren Anteile der Lebensmittel, die für den menschlichen Verzehr produziert, aber nicht von Menschen konsumiert werden. Diese Lebensmittelverluste werden umgangssprachlich "Food Waste" genannt (Bundesrat 2022b, S. 4). Unvermeidbare Verluste hingegen sind nicht essbare Teile von Lebensmitteln oder solche, die in unserer Kultur von einer überwiegenden Mehrheit nicht als essbar betrachtet werden (z. B. Bananenschalen oder Knochen) (Bundesrat 2022b, S. 4).

Eine Definition von Food Waste ist wichtig, um Food Waste einheitlich zu erfassen und die kurz- und langfristigen Entwicklungen zu überwachen.

Infobox 2: Was ist Food Waste?



1.1 Food Waste in der Schweiz

Unsere Ernährung belastet die Umwelt praktisch gleich stark wie das Wohnen und mehr als die Mobilität (Wohnen und Ernährung: 25 Prozent der Gesamtumweltbelastung¹, Mobilität 14 Prozent) (Bundesrat 2022a, S. 14). In der Schweiz ist ein Viertel der ernährungsbedingten Umweltbelastungen auf vermeidbare Lebensmittelverluste zurückzuführen (Bundesrat 2022b, S. 5). Mit dem Aktionsplan gegen die Lebensmittelverschwendung will der Bundesrat den Food Waste pro Kopf bis 2030 gegenüber 2017 halbieren (Bundesrat 2022b, S. 4).

Lebensmittelverluste entstehen auf allen Stufen entlang der Liefer- bzw. Wertschöpfungsketten von Lebensmitteln. Gemäss einer Studie ETH-Zürich zur Lebensmittelverschwendung der Schweiz im Auftrag des Bundes (Beretta und Hellweg 2019) geht in der Schweiz rund ein Drittel aller essbaren Anteile von Lebensmitteln zwischen Acker und Teller verloren oder wird verschwendet: Das entspricht, über die gesamte Wertschöpfungskette, rund 330 Kilogramm Food Waste pro Person und Jahr. Viel Food Waste entsteht auch in den privaten Haushalten – schätzungsweise 90 Kilogramm pro Person und Jahr (Beretta und Hellweg 2019, S. 36).

¹ Ausgedrückt in Umweltbelastungspunkten (UBP). Die UBP-Methode orientiert sich an gesetzlich und politisch festgelegten Umweltzielen der Schweiz und bewertet Ressourcenentnahmen, Schadstoffeinträge in Luft, Wasser und Boden sowie Abfälle und Lärm.

1.1.1 Weshalb ist es wichtig, Food Waste zu reduzieren?

Infobox 3: Umweltbelastung von Food Waste über die Lebensmittelkette

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



Die Umweltauswirkung eines Lebensmittels nimmt mit jeder Verarbeitungs- und/oder Transportstufe zu, da diese Prozesse mit einem Ressourcenverbrauch und entsprechenden Emissionen einhergehen (Bundesrat 2022b, S. 6). Entsprechend hoch fällt die Umweltbelastung durch die in Haushalten weggeworfenen Lebensmittel aus, da diese am Ende der Lebensmittelkette stehen. Mit einem Anteil von 38 Prozent belasten Haushalte die Umwelt am meisten durch Food Waste.

Die Lebensmittel mit der grössten Umweltwirkung pro Kilogramm Lebensmittelverlust

sind Fleisch, Kaffee- und Kakaobohnen, Butter, Eier, mit dem Flugzeug importierte Produkte, sowie Öle und Fette, Fisch und Käse. Auch die Verluste von Früchten, Gemüse und Kartoffeln sowie Brot- und Backwaren sind, trotz geringerer Umweltwirkung pro Kilogramm, umweltrelevant, weil sie in grossen Mengen anfallen (Bundesrat 2022b, S. 6).

Aus der Umweltperspektive lassen sich in Bezug auf die Vermeidung von Lebensmittelabfällen deshalb zwei prioritäre Themenfelder definieren: **Lebensmittelverluste von tierischen Produkten und Verluste am Ende von Liefer- bzw. Wertschöpfungsketten** (Bundesrat 2022b, S. 6).

Mit der Umsetzung des Halbierungsziels von Food Waste des Bundes können die durch die Ernährung verursachte Umweltbelastung und die Treibhausgasemissionen um 10 bis 15 Prozent reduziert werden. Zudem ergibt sich ein schöner Nebeneffekt auf Ebene der Haushalte: Mit der Vermeidung von Food Waste wird auch das Portemonnaie geschont, da pro Person und Jahr rund 600 Franken für gekaufte, aber nicht gegessene Lebensmittel ausgegeben werden (Beretta und Hellweg 2019, S. 6, 61).

Die Reduzierung von Lebensmittelverlusten und -abfällen kann somit einen Gewinn für die Wirtschaft sowie die Umwelt generieren.

Infobox 4: Warum Food Waste reduzieren?

WENIGER FOOD WASTE IST GUT FÜR KLIMA UND PORTEMONNAIE



1.1.2 Food Waste auf Haushaltsebene Messen

Wie lässt sich Food Waste überhaupt auf Haushaltsebene messen? Grundsätzlich gibt es drei Entsorgungswege, die erfasst werden müssen: Entsorgung im Kehrriech, Entsorgung im öffentlichen Grüngut und Entsorgung im eigenen Haushalt (Kompostierung im eigenen Garten, Verfütterung an Haustiere, Wegschütten in den Abguss, etc.).

Die Datenerhebung für den Schweizer Aktionsplan gegen die Lebensmittelverschwendung kombiniert zwei Methoden: Ein Ansatz verwendet Schweizer Kehrriechanalysen (siehe Infobox 5) und Grüngutanalysen und misst, was in den öffentlichen Entsorgungswegen landet. Ergänzende Erkenntnisse aus Studien aus mehreren Ländern (Schweiz, Vereinigtes Königreich, Österreich) dienen zur Bestimmung, wie viel im eigenen Haushalt entsorgt wird und welcher Anteil der Lebensmittelverluste "vermeidbar" und "unvermeidbar" ist. Der zweite Ansatz basiert auf Abfallraten pro Lebensmittelkategorie aus methodisch besonders zuverlässigen Studien aus dem Vereinigten Königreich und wendet diese auf Schweizer Konsumdaten an. Der Mittelwert der beiden Ansätze ergibt den Food Waste Anteil im Kehrriech.

Infobox 5: Wie wird Food Waste im Kehrriech gemessen?

Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) ermittelt die Zusammensetzung des Kehrriechs seit 1982 alle 10 Jahre.

Für die Erhebung 2022 wurde der Inhalt von 16,5 Tonnen Kehrriechsäcken aus 33 repräsentativ ausgewählten Gemeinden nach Abfallfraktionen sortiert und analysiert. Besonderes Augenmerk gilt den Lebensmittelverlusten und jenen Abfällen, die eigentlich recycelt werden sollten (Papier, Glas, Metall, Alu, Gartenabfälle).

Was ist das Fazit aus der Erhebung 2022?

Es landet zwar immer weniger Abfall im Kehrriechsack, dennoch wären 21 Prozent des Abfalls, respektive 31 kg pro Person, recycelbar.

Es handelt sich insbesondere um verarbeitete und gekochte Speisereste, Rüstabfälle von Gemüse und Früchten und Kunststoffverpackungen, wie Flaschen für Milch oder Shampoo. Von den insgesamt rund 50 Kilogramm Lebensmittelverlusten sind mehr als die Hälfte vermeidbar. Durchschnittlich werden pro Person jährlich 23 Kilogramm Rüstabfälle, 25 Kilogramm Lebensmittel wie Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie 2,2 Kilogramm Fisch und Fleisch im Hauskehrriech entsorgt (BAFU 2023b).



Weshalb ist es relevant, wie wir unsere Abfälle entsorgen? **Über die Hälfte** der essbaren Lebensmittelabfälle wird im Kehrriech entsorgt und wertvolle Nährstoffe gehen so verloren. Es ist deshalb wichtig, Rüstabfälle und Food Waste, den wir trotz Bemühungen nicht vermeiden konnten, möglichst nicht im Kehrriech zu entsorgen, sondern in der Biotonne, im Heimkompost oder als Haustierfutter zu verwerten.

2023 startete im Aargau erstmals ein partizipatives Food Waste Projekt, in welchem freiwillige Teilnehmende ihren Food Waste zu Hause messen. Im Pilotprojekt nahmen 35 Haushalte aus zwei Aargauer Gemeinden teil. Die teilnehmenden Haushalte messen per Küchenwaage und Web-Applikation ihren Food Waste. An einer öffentlichen Schlussveranstaltung wurden die Resultate präsentiert und mit den Teilnehmenden diskutiert. Die diskutierten Ansätze zur Vermeidung von Food Waste sind in diesen Leitfaden sowie ein Infoplatat geflossen (BVU 2024a). Das Projekt wurde 2024 in weiteren Aargauer Gemeinden fortgesetzt (BVU 2024b).



Aufgaben! Kantonales Citizen Science Projekt zu Food Waste in Zusammenarbeit mit catta.

2 Massnahmen zur Reduktion von Food Waste auf Haushaltsebene

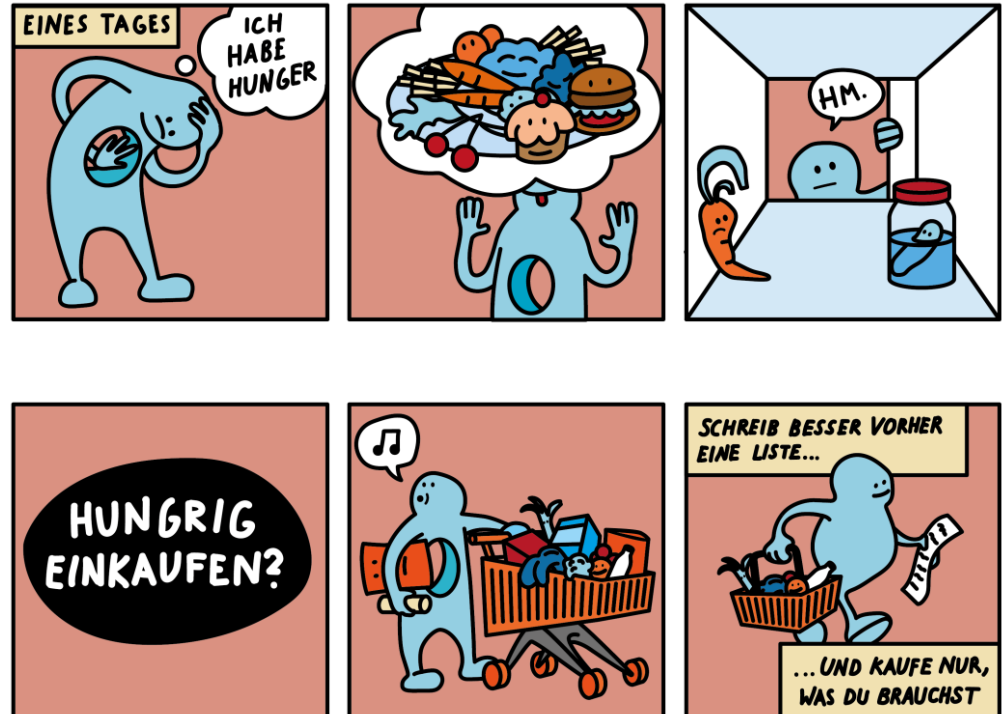
Food Waste kann schnell und in jedem Haushalt passieren. Beispielsweise, weil:

- wir mehr kaufen, als wir benötigen.
- wir grössere Verpackungen kaufen, als wir brauchen.
- wir Lebensmittel im Kühlschrank vergessen.
- wir Lebensmittel nicht korrekt lagern und sich so deren Haltbarkeit verringert.
- wir das Mindesthaltbarkeitsdatum falsch interpretieren und Produkte nicht mit unseren Sinnen beurteilen.
- wir mehr kochen, als wir brauchen und Resten nicht verwerten (foodwaste.ch 2024a).

Folgende Tipps und Tricks helfen, Food Waste zu reduzieren. Die Tipps sind im Rahmen des Projekts "Aufgabeln! – Gemeinsam Food Waste Messen" entstanden und decken eine grosse Bandbreite an praktischen Massnahmen für den Haushalt ab (siehe [Kapitel 1.1.2](#)).

2.1 Planung und Organisation

Planung ist wie vieles im Leben das A und O – auch bei der Vermeidung von Food Waste. Sie beginnt bereits beim Einkauf, denn eine häufige Ursache von Food Waste ist, dass wir zu viel einkaufen.



Tipp: Einkaufen mit Plan

- Nicht hungrig einkaufen
- Tendenziell lieber zu wenig statt zu viel einkaufen
- Mit einer Einkaufsliste einkaufen
- Idealerweise den Einkauf an einem Ort tätigen, wo das Angebot überschaubar ist und lokale, saisonale Produkte Vorrang bekommen (Wochenmarkt)
- Frischprodukte lieber mehrmals nach Bedarf einkaufen statt nur einen Wocheneinkauf, damit sie nicht schnell schlecht werden

Die Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste haben die Teilnehmenden des Citizen Science Projektes Aufgabeln! erarbeitet.

Um einem Grosseinkauf zusätzlich vorzubeugen, hilft es beispielsweise, einen Menüplan zu erstellen. Das erleichtert auch die Planungssicherheit beim Kochen.



Tipp: Kochen mit Plan

- Liste, Menüplan, Wochenplan (inklusive Haushaltsplan, um festzuhalten, wann wie viele Personen mitessen)
- Essensplanung in Alltagsplanung integrieren
- Mit Vorhandenem kochen
- Familienrat: gemeinsame Planung
- Mahlzeitenvorbereitung / vorkochen
- Kleinere Portionen kochen; Portionen genauer abmessen beim Kochen
- Nur so viel wie nötig kochen

Die Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste haben die Teilnehmenden des Citizen Science Projektes Aufgabeln! erarbeitet.

Wenn schliesslich eingekauft und gekocht wurde, ist eine übersichtliche und geschickte Lagerung wichtig, damit Lebensmittel lang haltbar bleiben und nicht verderben. Von der regelmässigen Kühlschrankskontrolle über die richtige Positionierung von Lebensmitteln im Kühl- oder Vorratsschrank gibt es einige hilfreiche Punkte bei der Lagerung.



Tipp: Lagerung mit Plan

- Altes vorne platzieren
- Lebensmittel richtig lagern, Kühlschrank richtig einräumen
- Planung (auf Basis Garten, Vorratskammer, Kühlschrank)
- Regelmässige Kühlschrank/Vorratsschrank Kontrolle
- Wandtafel an Kühlschrank für einen Überblick
- Kühlschrank nicht zu voll
- Tiefkühler nutzen
- Nicht zu viel/falscher Vorrat

Die Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste haben die Teilnehmenden des Citizen Science Projektes Aufgabeln! erarbeitet.



Das kleine 1x1 der richtigen Lagerung

2.2 Zubereitung und Verwertung

Ist das Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum trotz sorgfältiger Organisation überschritten? Das muss nicht gleich bedeuten, dass ein Lebensmittel umgehend in den Abfall wandern muss.

Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum 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**.



Tipp: Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum unterscheiden

- Post-It auf Ware mit (knappem) Mindesthaltbarkeits (MHD)- oder Verbrauchsdatum
- Lebensmittel "bewirtschaften", Produkte mit kurzer Haltbarkeit zuvorderst einreihen
- MHD abgelaufen? Vertrauen Sie Ihren Sinnen!
- Tiefgefroren halten auch Produkte mit einem Verbrauchsdatum mindestens 90 Tage länger, z.B. rohes Fleisch (foodwaste.ch 2024b)
- Hier können Sie testen, ob Ihr Produkt noch gut ist: <https://foodwaste.ch/haltbarkeit-lebensmittel/> (foodwaste.ch 2024c)

Die Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste haben die Teilnehmenden des Citizen Science Projektes Aufgabeln! erarbeitet.



Tipps, ob mein Lebensmittel noch gut ist

Im hektischen Alltag können Menüpläne und Einkaufslisten gerne mal vergessen gehen. Wie können übrig gebliebene Lebensmittel oder Resten verwertet werden, ohne den Genussfaktor zu verlieren? Am besten die Resten gleich am nächsten Tag zum Zmittag mitnehmen oder Kühlschranksweisen kreativ verwerten.



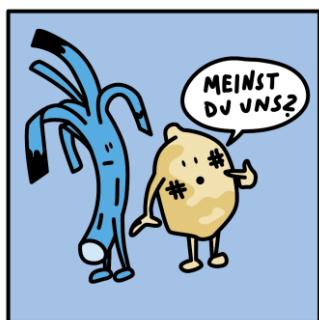


Tipp: Resten essen

- ➔ Essensreste am nächsten Tag essen, nicht wegwerfen
- ➔ Fester "Resten-Esstag" oder "Resten-Fest" einplanen
- ➔ für 3 Tage einkaufen und anschliessend 1-2 Tage Resten verwerten
- ➔ Resten datieren (z. B. mit Post-It)
- ➔ Haltbar machen: einfrieren, einmachen, richtig lagern

Die Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste haben die Teilnehmenden des Citizen Science Projektes Aufgabeln! erarbeitet.

Mit ein paar weiteren Tricks kann auch die Menge der Küchenabfälle minimiert werden. Aus sogenannten essbaren Rüstabfällen (Karottenschalen & Co.) können viele leckere Gerichte entstehen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



Tipp: Lebensmittel ganz verwerten

- Altes Brot toasten oder Paniermehl daraus machen
- Resterezepte sammeln → Google oder ChatGPT fragen!
- Kreativ sein, Neues ausprobieren
- Aus Rüstabfällen eine leckere Suppe, einen Auflauf oder Smoothie machen
- Um die Ecke denken, bspw. aus Rahm oder Milch eigene Butter herstellen
- Gemüse ganz verwerten (z. B. Karottenschalen, Brokkolistiel, Kohlrabiblätter)
- Gemüsebürste für Kartoffeln & Co. verwenden (dann muss nicht mehr geschält werden)
- Schlechte Stellen wegschneiden, den Rest verwerten

Die Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste haben die Teilnehmenden des Citizen Science Projektes Aufgabeln! erarbeitet.



Die Rezepte-App zum Lebensmittel retten

Wenn trotzdem Food Waste entsteht, ist die angemessene Entsorgung der essbaren Lebensmittel zentral: Wenn sie in der Biotonne entsorgt, im Heimkompost kompostiert oder Haustieren verfüttert werden, gelangen die Nährstoffe wieder in den Kreislauf, anstatt im Kehrriech zu verbrennen.



2.3 Gemeinschaft

Eine weitere gute Idee ist es, überschüssige Lebensmittel in Gemeinschaftskühlschränken zu deponieren. Eine gute Nachbarschaft kann ebenfalls eine Plattform für den Austausch von Lebensmitteln sein oder die Nachbarn können auch mal als dankbare Restenverwerterinnen und Restenverwerter einspringen.



Tipp: Lebensmittel teilen

- Verschenken; Teilen/Weitergeben
- Plattform für Austausch von Lebensmitteln und Resten in der Nachbarschaft aufziehen
- Gemeinschaftskühlschränke und öffentliche Kühlschränke wie Madame Frigo oder das [Fairteiler Netzwerk](#) nutzen
- Zu viele Esswaren? Gäste einladen und die Lebensmittel aufbrauchen

Die Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste haben die Teilnehmenden des Citizen Science Projektes Aufgabeln! erarbeitet.



Madame Frigo Gemeinschaftskühlschränke

2.4 Sensibilisierung und Information

Teilen Sie Ihr Wissen und Ihre Tipps und Tricks in Ihrem Umfeld. Sprechen Sie über allfällige Schwierigkeiten beim Bewirtschaften Ihrer Lebensmittel.



Tipp: Wissen teilen

- Informationen leicht zugänglich und bekanntmachen
- Bewusstsein schaffen
- Wissen, was zu Food Waste zählt
- Sensibilisierung in Schulen/Firmen etc.
- Andere inspirieren, z. B. ein Tupperware mitnehmen im Restaurant oder zum Buffet an einer Veranstaltung

Die Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste haben die Teilnehmenden des Citizen Science Projektes Aufgabeln! erarbeitet.



Weitere Informationen rund um Food Waste von [foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch)

3 Ausblick

Die Reduktion von Food Waste ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und hat weitreichende positive Effekte auf Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Dabei nehmen Haushalte eine besondere Rolle ein, da sich die Food Waste Reduktion an dieser Stelle in der Wertschöpfungskette besonders positiv auf das Klima und die Umwelt auswirkt. Mit diesem Leitfaden will der Kanton Aargau Hilfestellung bieten, wie jeder Haushalt durch einfache, aber effektive Massnahmen seinen Beitrag leisten kann.

Ohne Frage: Nicht nur Haushalte müssen aktiv werden! Um das ambitionierte Ziel des Bundesrats – die Halbierung der vermeidbaren Lebensmittelverluste bis 2030 – zu erreichen, bedarf es einer gemeinsamen Anstrengung. Kantone, Gemeinden, Städte, Unternehmen, aber auch politische Institutionen spielen eine ebenso entscheidende Rolle wie Einzelpersonen. Sie können durch Informationskampagnen, Unterstützung und Bereitstellung von Hilfsmitteln helfen, Food Waste nachhaltig zu reduzieren.

Die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung und das darin enthaltene Ziel 12.3 zur Halbierung der Lebensmittelverschwendung sind nur partnerschaftlich zu erreichen. Durch Zusammenarbeit und geteiltes Wissen können wir die nötige Veränderung herbeiführen. Dieser Leitfaden vermittelt Ihnen Werkzeuge und Wissen, um im eigenen Haushalt zu beginnen. Teilen Sie Ihre Erfahrungen, engagieren Sie sich in Ihrer Gemeinde und unterstützen Sie Initiativen, die auf eine Reduktion von Food Waste abzielen.

Indem wir unsere Konsumgewohnheiten überdenken und bewusster mit unseren Ressourcen umgehen, können wir nicht nur die Umweltbelastung verringern, sondern auch unsere Lebensqualität verbessern.

Nutzen Sie die Tipps und Anleitungen dieses Leitfadens als Ausgangspunkt und inspirieren Sie auch andere dazu, aktiv zu werden. Gemeinsam können wir die Herausforderungen der Lebensmittelverluste meistern und eine lebenswerte Welt für künftige Generationen schaffen.

4 Literatur- und Quellenverzeichnis

4.1 Literaturverzeichnis

- Beretta, Claudio und Hellweg, Stefanie, 2019: Lebensmittelverluste in der Schweiz. Umweltbelastung und Vermeidungspotenzial. Im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt (BAFU).
(https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/de/dokumente/abfall/externe-studien-berichte/lebensmittelverluste-in-der-schweiz-umweltbelastung-und-verminderungspotenzial.pdf.download.pdf/ETH-Bericht_Foodwaste_FINAL.pdf).
(<https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/85964.pdf>).
- Bundesrat, 2022a. Umwelt Schweiz 2022. Bericht des Bundesrates.
(<https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/zustand/publikationen-zum-umweltzustand/umwelt-schweiz-2022.html>).
- Bundesrat, 2022b: Aktionsplan gegen die Lebensmittelverschwendung Bericht des Bundesrates in Erfüllung des Postulates 18.3829 Chevalley vom 25. September 2018.
(<https://www.bafu.admin.ch/dfdam/bafu/de/dokumente/abfall/externe-studien-berichte/aktionsplan-gegen-die-lebensmittelverschwendung.pdf.download.pdf/Aktionsplan%20gegen%20die%20Lebensmittelverschwendung.pdf>).
- BVU (Departement Bau, Verkehr und Umwelt), 2024: Schlussbericht: Citizen Science Projekt "Aufgabeln! - Gemeinsam Food Waste Messen".
(<https://www.ag.ch/media/kanton-aargau/bvu/nachhaltige-entwicklung/uag-93-49.pdf>).
- Nowack, Karin, Schmidlin, Corinne und Schuppisser, Lyne, 2023: Wie gelingt eine nachhaltige Ernährung? Umwelt Aargau Nr. 93, S. 49-53.
(<https://www.ag.ch/media/kanton-aargau/bvu/nachhaltige-entwicklung/uag-93-49.pdf>).
- United Nations Environment Programme (UNEP), 2024: Food Waste Index Report 2024.
(<https://www.unep.org/resources/publication/food-waste-index-report-2024>).
- Zimmermann, Albert, Nemecek, Thomas und Waldvogel, Tuija, 2017: Umwelt- und ressourcenschonende Ernährung: Detaillierte Analyse für die Schweiz. Agroscope Science, Nr. 55.
(<https://ira.agroscope.ch/de-CH/publication/37058>).

4.2 Online-Quellen

- BAFU (Bundesamt für Umwelt), 2023a: "Lebensmittelabfälle".
(<https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/abfall/abfallwegweiser-a-z/biogene-abfaelle/abfallarten/lebensmittelabfaelle.html>) (Zugriff 15.02.2023).
- BAFU (Bundesamt für Umwelt), 2023b: "BAFU-Analyse zeigt: Weniger Abfall im Sack, aber das Verwertungspotenzial bleibt hoch".
(<https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/dokumentation/medienmitteilungen/anzeige-nsb-unter-medienmitteilungen.msg-id-98711.html>) (Zugriff 21.06.2024).
- BVU (Departement Bau, Verkehr und Umwelt), 2024b. Projektwebseite "Aufgabeln! - Gemeinsam Food Waste Messen".
(<https://www.ag.ch/de/verwaltung/bvu/umwelt-natur-landschaft/nachhaltige-entwicklung/aufgabeln-gemeinsam-food-waste-messen>) (Zugriff 21.06.2024).
- BVU (Departement Bau, Verkehr und Umwelt), 2024c. "Food Waste verhindern zum Schutz des Klimas".
(https://www.ag.ch/de/themen/klimawandel/private?dc=22bf304f-a9d6-46f5-bdff-1dd10795e521_de) (Zugriff 21.06.2024).
- BVU (Departement Bau, Verkehr und Umwelt), 2024d. "Saisonales Essen aus der Region".
(https://www.ag.ch/de/themen/klimawandel/private?dc=5fdf79cf-745a-45c3-aaf3-e7e90280bcc6_de) (Zugriff 21.06.2024).
- EBENRAIN Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, 2024: Saisonkalender einheimischer Früchte und Gemüse.
(https://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/volkswirtschafts-und-gesundheitsdirektion/landw-zentrum-ebenrain/files/neues/ebenrain_saisonkalender.pdf/@_@_download/file/Ebenrain_Saisonkalender.pdf) (Zugriff 15.02.2024).
- foodwaste.ch, 2024a. (<https://foodwaste.ch/was-ist-food-waste/>) (Zugriff 15.02.2024).

foodwaste.ch, 2024b.

<https://foodwaste.ch/haltbarkeit-uebersicht/fleisch-wurstwaren-mit-verbrauchsdatum/frisch-fleisch/fleisch-roh/> (Zugriff 23.08.2024)

foodwaste.ch, 2024c. <https://foodwaste.ch/haltbarkeit-lebensmittel/> (Zugriff 23.08.2024)

SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), 2024a. "Schweizer Lebensmittelpyramide". <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/> (Zugriff 12.04.2024):

SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), 2024b: "FOODprints®". <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/foodprints/> (Zugriff 12.04.2024).

5 Anhang

5.1 Beitrag zum nachhaltigen Ernährungssystem

Das Ernährungssystem gehört zu den "Top Drei"-Treibern der Umweltbelastung der Schweiz (Bundesrat 2022a). Neben der Reduktion von Food Waste auf Haushaltsebene, gibt es weitere Strategien, um die negativen Umweltwirkungen unseres Ernährungssystems zu reduzieren, Diese wirken sich auch gut auf unsere Gesundheit aus.

Wer sich beispielsweise gesund und ausgewogen gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide ernährt, **schont laut Studie von Agroscope (Zimmermann et al. 2017) die Umwelt**: Gemäss Studie könnte die Umweltbelastung der Ernährung bei ressourcenschonender Landwirtschaft und unter Einhaltung der Empfehlungen der Lebensmittelpyramide um rund 50 Prozent gesenkt werden. Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich **eine ausgewogene Ernährung**. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus (SGE 2024a).

Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken ist Teil eines gesunden Lebensstils. Es versorgt den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- sowie Schutzstoffen, fördert das körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Ausgewogene und leckere Mahlzeiten sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austauschs mit anderen (SGE 2024a).

Infobox 6: Nachhaltig und gesund essen

Eine nachhaltige und gesunde Ernährung umfasst folgende wichtige Punkte (SGE 2024b, BVU 2024c und d):

- Pflanzliche Lebensmittel und Proteine bevorzugen, 2- bis 3-mal pro Woche Fleisch genügen
- Saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugen, Gemüse nicht aus dem geheizten Gewächshaus, kein Flugtransport
 - ➔ **Zu empfehlen ist der Saisonkalender des Landwirtschaftlichen Zentrums Ebenrain im Kanton Baselland.**
- Umwelt- und artgerechte Produktion bevorzugen, bei Importware Fairtrade-Produkte
- Hahnenwasser bevorzugen
- Zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen
- Nur so viel wie nötig einkaufen und Food Waste vermeiden



5.2 Food Waste zu Hause auf die Spur kommen

Wollen Sie wissen, wie viel Food Waste bei Ihnen zu Hause anfällt oder welche Lebensmittel am häufigsten weggeworfen werden? Messen Sie mit dem Food Waste Tagebuch Ihren persönlichen Food Waste. Das Food Waste Tagebuch könnten Sie unter <https://www.ag.ch/aufgaben> herunterladen.

Bei Fragen oder Auskünften zum Food Waste Tagebuch können Sie sich gerne an die Fachstelle Nachhaltigkeit wenden (nachhaltigkeit@ag.ch).

Beispiel, wie Food Waste im Tagebuch erfasst wird:

Liste mit Grund und Entsorgungsort:

Grund		Entsorgungsort	
1	Zu viel gekauft	A	Grünabfall / Kompost
2	Zu viel gekocht / aufgetan	B	Hauskehricht
3	Unappetitlich / nicht schmackhaft	C	Toilette / Abfluss
4	Verdorben (z. B. schimmelig)	D	Gartenkompost / Wurmkomposter
5	Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum überschritten	E	Heimtierfutter
6	Rüstabfälle, die ursprünglich essbar waren	F	Glas / Öl Sammelstelle
7	Andere		

Beispiel Eintrag im Tagebuch:

Tag 2	Was für ein Lebensmittel?	Menge in Gramm	Gemessen (gm) oder geschätzt (gs)	Grund-Nr.	Wo entsorgt?
Datum					
20.06.2024	Apfel	110g	gm	3	A

Viel Spass beim Messen!

