

## Roadshow «Food Waste» – Informationen zu den Posten

### Posten 1: Clever einkaufen – und nur so viel du brauchst



Acht Tipps auf acht Tafeln zum Aufklappen.

- Portionen richtig berechnen; Häufig schätzen wir die benötigten Portionen zu gross ein.
- Sich nicht verführen lassen; Aktionen verleiten dazu, mehr zu kaufen als man braucht.
- Vorhandene Vorräte kennen; Gewöhne dir an, vor dem Einkauf einen Blick in Kühl- und Küchenschränke zu werfen.
- Nicht mit leerem Magen einkaufen; Ein knurrender Magen wird dich dazu verleiten, mehr einzukaufen als du brauchst.
- Den Einkauf planen; nur mit Einkaufsliste kaufen wir wirklich das ein, was wir brauchen.
- Fertigprodukte zurückhaltend kaufen; Fertigprodukte im Abfall sind besonders schade, da für die Herstellung sehr viele Ressourcen benötigt wurden.
- Vorsicht bei grossen Verpackungen; grosse Verpackungen sind preislich attraktiv, beinhalten jedoch oft mehr als wir benötigen.
- Regionale und saisonale Produkte einkaufen; kurze Transportwege bedeuten weniger Energieverbrauch und weniger verdorbene Ware.

### Posten 2: Richtig lagern – verlängere die Haltbarkeit deiner Lebensmittel



In einer Modellküche sollen anhand von künstlichen Lebensmitteln die wichtigsten Regeln für eine optimale Lagerung der Lebensmittel vermittelt werden. Die AusstellungsbesucherInnen erhalten einen Korb voller Lebensmittel, diese müssen richtig versorgt werden (Kühlschrank, Küchenschrank, Keller, Frucht- oder Gemüseschale oder Brotkasten). Folgende Lebensmittel müssten richtig gelagert werden:

Apfel, Banane, Kopfsalat, Brot, Butter, Eier, Fleisch (Filet), Gurke, Hackfleisch, Joghurt, Karotten, Kartoffeln, Käse, Milch, Pelati, Peperoni, Reis, Schokolade, Tomaten.

Die Ausstellungsbetreuung kontrolliert am Schluss die Platzierung und legt die Lebensmittelattrappen zurück in den Einkaufskorb.

**Nachfolgend finden Sie die Infos zu den Lebensmitteln, welche platziert werden müssen.**

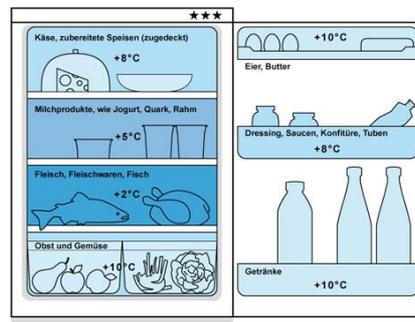
Lebensmittel (alphabetisch geordnet)	Aufbewahrungsort	Nützliche Infos / Tipps
<b>Äpfel</b>	Kühlschrank oder Keller (kühl (möglichst unter +5°C) und dunkel)	Äpfel scheiden ein Gas (Ethylen) aus, welches den Reifeprozess von anderen Früchten und Gemüse beschleunigt, wenn dieses daneben liegt. Äpfel sollten daher nach Möglichkeit separat aufbewahrt werden. Andere Früchte mit hoher Gasproduktion sind: Aprikosen, Avocados, Birnen, Nektarinen und Tomaten. Lageräpfel können bei richtiger Lagerung 3-5 Monate gelagert werden. Achtung: Wenn Äpfel im Kühlschrank gelagert werden, reduziert dies die Haltbarkeit anderer Gemüse wie z.B. Salat! <b>Tipp: Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger rasch!</b>
<b>Bananen</b>	dunkel und kühl aufbewahren, beispielsweise in einer Schale im Küchenkasten	Bananen scheiden Ethylen aus und beschleunigen dadurch den Reifeprozess von gemeinsam gelagerten Früchten und Gemüse. Bananen also besser separat lagern. Wenn unreife Bananen gekauft werden und man den Reifeprozess beschleunigen möchte: ein paar (idealerweise rote) Äpfel dazulegen. Wenn reife Bananen gekauft wurden, deren Reifeprozess verlangsamt werden soll: luftig und getrennt von anderem Gemüse und Obst lagern. Tipp: <b>Bananen bekommen schnell braune Druckstellen, wenn sie in der Obstschale liegen. Besser an einem Haken aufhängen.</b> Aber Achtung: Druckstellen nicht mit den braunen Flecken verwechseln, die zum Reifeprozess gehören! Meistens sind Bananen erst richtig reif, wenn sie aussen braun sind – also die Banane immer öffnen und schauen, wie sie innen aussieht, bevor man entscheidet, ob man sie entsorgt. <b>Tipp: Reife und überreife Bananen können eingefroren werden!</b> Bananenschale entfernen, in Stücke schneiden und einfrieren – dann kann portionenweise darauf zurückgegriffen werden für Milchshakes, Desserts oder Kuchen. Die Bananen können auch vor dem Einfrieren püriert werden. Tiefgekühlt ca. 6 Wochen haltbar.
<b>Brot</b>	Brotkasten	Brot ist ein Spitzenreiter im Abfall. Daher lieber nicht zu viel Brot auf einmal kaufen oder ansonsten das Brot portionenweise einfrieren und dann vor Gebrauch aufbacken. Siehe auch Küchenstation 2 (Paniermehl, Croutons) <b>Tipp: Wenn man einen Apfel in den Brotkasten legt, bleibt das Brot länger frisch!</b>
<b>Butter / Kochbutter</b>	Kühlschrank, Kühlschranktür	Butter sollte in einem gut verschliessbaren Gefäss aufbewahrt werden, da sie schnell Gerüche annimmt. <b>Tipp: Butter in der Kühlschranktür aufbewahren, dort wird sie nicht so kalt.</b>
<b>Eier</b>	kühl lagern; ideal ist das oberste Fach der Kühlschranktür	<b>Tipp: So findet man heraus, ob das Ei noch frisch ist: Das Ei in einen kleinen Wasserbehälter legen. Wenn das Ei sinkt, ist es noch frisch. Wenn es an die Oberfläche kommt, sollte man es nur noch gekocht essen.</b> <b>Tipp: Hartgekochte Eier bleiben länger haltbar, wenn sie nicht abgeschreckt werden. (Das Abschrecken der Eier hilft nicht, sie besser schälen zu können)</b>
<b>Fleisch (Filet)</b>	Kühlschrank, kälteste Stelle (auf der Glasplatte direkt oberhalb des Gemüsefachs) oder im Tiefkühler.	Rohes Fleisch ist im Schnitt rund drei Tage haltbar. Hackfleisch am besten noch rascher verbrauchen. Tiefgekühltes Fleisch kann mehrere Monate so gelagert werden. Fettes Fleisch und Wurst: 2-4 Monate Mageres Fleisch: 8 Monate
<b>Gurken</b>	Keller / Küchenkasten (nicht im Kühlschrank)	Am frischesten bleiben Gurken bei einer Raumtemperatur von 15 Grad.

		<p>Gurken reagieren sehr empfindlich auf das Reifegas Ethylen. Sie sollten daher nicht in der Nähe von Tomaten oder Äpfeln gelagert werden.</p>
<b>Hackfleisch</b>	Kühlschrank, kälteste Stelle (direkt oberhalb des Gemüsefachs)	<p>Hackfleisch verderbt schnell – möglichst bald konsumieren.  <b>Tipp: Falls das Hackfleisch nicht am Kauftag gegessen werden kann: Anbraten und bis zu zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.</b></p>
<b>Joghurt / Quark</b>	Kühlschrank (zweitoberstes Fach)	<p>Joghurt kann auch nach dem aufgedruckten Verbrauchsdatum noch geniessbar sein. Wichtig ist: Auf die eigenen Sinne vertrauen!  <b>Tipp: Wenn der Deckel des Joghurts nicht gewölbt ist, sollte das Joghurt probiert werden (anschauen, riechen, schmecken) – in den meisten Fällen ist es noch in Ordnung. Tipp: Waren Joghurts gerade Aktion und es wurden zu viele gekauft? Joghurts können auch eingefroren und dann als Eis serviert werden!</b></p>
<b>Karotten</b>	Kühlschrank, Gemüsefach	<p>Verpackte Karotten aus der Verpackung nehmen und ins Gemüsefach legen.  <b>Tipp: Karotten nicht neben reifen Tomaten, Birnen oder Äpfeln lagern, da sie sonst bitter werden können.</b>  <b>Tipp: Wenn die Karotten länger haltbar sein sollen kauft man am besten Karotten mit Erde und wäscht diese keinesfalls ab.</b></p>
<b>Kartoffeln</b>	Küchenkasten / Keller	<p>Kartoffeln sollten an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden, aber nicht im Kühlschrank.  <b>Tipp: Wenn man die Kartoffeln ungewaschen (mit Erde) kauft, sind sie viel länger haltbar.</b>  <b>Tipp: Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger schnell!</b></p>
<b>Käse</b>	Kühlschrank (oberstes Fach)	<p>Wenn möglich Käse am Stück und nicht vorgeschnitten / gerieben kaufen, dann hält er länger.  Käse immer verpackt in den Kühlschrank legen, damit er nicht austrocknet.  Edelschimmelkäse hält sich am besten, wenn er in Folie gewickelt oder in einer Vorratsdose aufbewahrt wird. So können sich die Schimmelkulturen nicht unkontrolliert auf andere Sorten ausbreiten.  Hart- und Halbhartkäse fängt in Folie leicht an zu schwitzen. Es bildet sich Kondenswasser und Schimmelpilze können sich ausbreiten. Am besten im Supermarkt Ersatz-Käsepapier verlangen und darin oder in Butterbrotpapier einwickeln.  Im Tiefkühler verliert Käse oft an Geschmack und die Konsistenz wird krümelig und trocken. Falls ein Hartkäse von Schimmel befallen ist, grosszügig wegschneiden und darauf achten, dass der Schimmel nicht ins Innere gewachsen ist. Im Zweifelsfall wegwerfen.  <b>Tipp: Um festzustellen, ob die weissen Punkte auf dem Käse Salzkristalle oder Schimmelflecken sind, den Käse waschen! Salz löst sich im Wasser, Schimmel nicht!</b>  <b>Tipp: Bei Käse am Stück sollte die Rinde nicht abgeschnitten werden, sie schützt vor Schimmelbefall.</b></p>
<b>Kopfsalat</b>	Kühlschrank, Gemüsefach	<p>Blattsalate werden oft rasch welk, zudem verlieren sie binnen kürzester Zeit einen hohen Anteil ihrer wertvollen Inhaltstoffe  Die Haltbarkeit kann verlängert werden, wenn der gewaschene Salat mit einem Stück Küchenpapier in einem luftdichten Plastikbehälter aufbewahrt wird. Alternativ kann ein Tuch mit stark verdünntem Essig oder wahlweise zusätzlichem Zitronensaft angefeuchtet werden – den Salat dann darin einschlagen und so im Gemüsefach lagern. So kann dem Nährstoffverlust bis zu 3 Tage entgegengewirkt werden. Insbesondere gewaschenen Salat nicht mit ethylenausscheidenden Früchten / Gemüse lagern (z.B. Tomaten, Äpfeln, Bananen).</p>

		<b>Tipp: Welken Salat oder älteres, ausgetrocknetes Gemüse (z.B. Karotten oder Radieschen) für eine Stunde ins Wasser einlegen – dadurch werden sie wiederbelebt!</b>
<b>Milch (pasteurisiert)</b>	Kühlschrank, zweitoberstes Fach	Nach dem Öffnen schnell konsumieren (die meisten Milchprodukte sind geöffnet 1-3 Tage haltbar).
<b>Pelati</b>	Küchenkasten	
<b>Peperoni</b>	kühl, Küchenkasten / Keller	Peperoni ist ein kälteempfindliches Gemüse und sollte nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.
<b>Reis</b>	Küchenkasten	Trocken und verschlossen in Gläsern oder Dosen lagern und vor Lichteinfluss, Geruchseinflüssen und Schädlingen schützen.
<b>Schokolade</b>	Küchenkasten	An einem trockenen Ort lagern. Vor Wärme und Sonne schützen. <b>Tipp: Schokolade nicht in der Nähe stark riechender Lebensmittel aufbewahren (z.B. Fisch, Käse), denn insbesondere weisse Schokolade nimmt sehr leicht Fremdgerüche an.</b>
<b>Tomaten</b>	Gemüseschale / Küchenkasten	Zu niedrige Temperaturen lassen Tomaten unnötig an Geschmack verlieren. Tomaten mögen trockene Orte mit Temperaturen von 13 bis 18 Grad. Zudem brauchen Tomaten Sauerstoff – besser offen lagern als in Tüten oder Plastikbehältern. Tomaten sondern besonders viel Ethylen aus – also am besten getrennt von anderen Lebensmitteln lagern.

### Hier ein paar Tipps zum Thema Lagerung von Lebensmitteln:

**Kühlschrank:** In der Regel haben Kühlschränke unterschiedliche Temperaturbereiche. Für bestimmte Lebensmittel gibt es besonders gute Lagerplätze (siehe Bild). Nach dem Einkauf sollten frisch gekaufte Lebensmittel im Kühlschrank hinter die älteren Produkte gestellt werden.



Quelle: coop

Allgemein sollte bei der Lagerung auf drei Dinge geachtet werden: **Licht, Sauerstoff und Temperatur**. Jedes Produkt hat individuelle Ansprüche, es gibt jedoch einige allgemeine Regeln:

- **Luftdicht verschliessen:** Viele Verderbungsprozesse werden durch Sauerstoff begünstigt oder vorangetrieben. Ranzigkeit, Schimmel, Verfärbungen und ähnliches kann daher vermieden werden, wenn das Lebensmittel luftdicht verpackt oder vakuumiert wird.
- **Kühl lagern:** Lebensmittel sollten bei kühlen bis kalten Temperaturen gelagert werden, um die Alterungs- und Verderbungsprozesse zu verlangsamen. Auf vielen Lebensmitteln findet man Angaben zur idealen Lagertemperatur (siehe Bild 1 unterhalb der Tabelle). Darauf achten, dass der Kühlschrank kalt genug (5°C) eingestellt ist. Viele Lebensmittel können durch einfrieren noch länger gelagert werden.
- **Lichtarm lagern:** Licht beschleunigt die Verderbungsprozesse von Ölen und Fetten. Diese Produkte sollten daher im Dunkeln oder in lichtundurchlässigen Behältern gelagert werden.
- **Verpackung:** Durch die Wahl geeigneter Verpackung kann die Haltbarkeit der Lebensmittel erhöht werden (z.B. luftdichte oder lichtundurchlässige Verpackungen). Für Essensreste empfiehlt es sich, durchsichtige Tupperware zu verwenden – so sieht man immer gleich, was für Reste es noch zu verwerten gilt.

## Optimale Lagerung unterschiedlicher Lebensmittel

**Früchte:** Als Faustregel gilt: Kernobst ist im Kühlschrank länger haltbar. Zitrus- und andere tropische Früchte wie Bananen, Melonen oder Avocados gehören nicht in den Kühlschrank. Wenn man jedoch sehr viele Fruchtfliegen zu Hause hat oder zu viele reife Früchte und den Reifeprozess verlangsamen möchte, können auch tropische Früchte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

- **Kühlschrankverträgliche Früchte:** Äpfel, Aprikosen, Birnen, Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren etc.), Feigen, Kirschen, Kiwis, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche, Weintrauben, Zwetschgen
- **Keller / kühler Vorratsraum** (da die folgenden Früchte kälteempfindlich sind): Ananas, Avocados, Bananen, Kochbananen, Mangos, Melonen, Papayas, Zitrusfrüchte

**Gemüse:**

- **Kühlschrankverträgliches Gemüse:** Blattsalate, Blumenkohl, Broccoli, Karotten, Weisskohl, Radieschen, Rosenkohl, Rando, Sellerie, Spargel, Zwiebel
- **Keller / kühler Vorratsraum (da die folgenden Gemüse kälteempfindlich sind):** Auberginen, Gurken, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Peperoni, Tomaten, Zucchini

## Posten 3: Haltbarkeit kennen



Gezeigt werden 10 Lebensmittel. Diese sind so datiert, dass sie am Vortag abgelaufen sind. Bei jedem Lebensmittel hat es eine zweiteilige Infoklappe. Den AusstellungsbesucherInnen wird auf der oberen Klappe die Frage gestellt, ob dieses Lebensmittel konsumiert werden kann oder entsorgt werden muss.

Auf der unteren Klappe ist die Lösung notiert, dazu noch Tipps. Die BesucherInnen werden vor allem aufgefordert, bei abgelaufenen Lebensmitteln die Sinne und den gesunden Menschenverstand einzusetzen.

**Folgende Produkte und Tipps werden gezeigt:**

- **Joghurt:** Test: Mit allen Sinnen Geschmack und Aussehen prüfen. Solange das Joghurt normal schmeckt und aussieht: Essen!  
Tipp: Neu gekaufte Joghurts im Kühlschrank hinter die alten Joghurts stellen. Originalverpackte Joghurts sind lange über das Verbrauchsdatum hinaus essbar.
- **Hartkäse:** Test: Schimmelbefall anschauen. Bei Hartkäse Schimmel und bei Edelschimmelkäse Rinde wegschneiden und Käse essen (gilt nicht für andere Lebensmittel).  
Tipp: Käse zur Lagerung im Kühlschrank in Käsepapier einwickeln.
- **rohes Fleisch abgepackt:** Test: Geruch und Aussehen prüfen. Bei grünlicher Verfärbung und schlechtem Geruch: Wegwerfen! Bei normalem Geruch: Essen!  
Tipp: Haltbarkeit durch Einfrieren verlängern.
- **Geflügel abgepackt:** Test: Nach Ablauf des Verbrauchsdatums wegen Salmonellengefahr wegwerfen.  
Tipp: Geflügel immer sofort verbrauchen.
- **Fisch abgepackt:** Test: Geruch prüfen. Riecht der Fisch einwandfrei: Essen!  
Tipp: Haltbarkeit durch Einfrieren verlängern.
- **Reis:** Test: Geruch und mögliche Einnistung von Küchenmotten prüfen. Riecht der Reis einwandfrei und sind keine Motten vorhanden: Essen!  
Tipp: Luftdicht verschlossen und dunkel lagern.

- **Vollmilch:** Test: Geruch und Konsistenz prüfen. Verdorbene Milch entsorgen.  
Tipp: Kleinere Mengen einkaufen. Abgelaufene Milch zum Backen verwenden.
- **Butter:** Test: Riecht die Butter einwandfrei: Essen!  
Tipp: Haltbarkeit durch Einfrieren verlängern.
- **Schokolade:** Test: Aussehen und Geschmack prüfen. Ein weisslicher Belag ist Kakaofett, die Schokolade ist einwandfrei und kann trotzdem gegessen werden.  
Tipp: Alte Schokolade kann für Saucen oder zum Backen verwendet werden.
- **Eier:** Test: Ei in ein Glas aufschlagen und Geruch prüfen. Bei einwandfreiem Geruch: Essen  
Tipp: Rohe Eier sind gekühlt bis 5 Wochen nach Legedatum haltbar. Gekochte Eier nicht abschrecken, dann halten sie noch länger.

#### Allgemeine Infos zu Datierung:

1. **Keine Datierung notwendig:** sehr kurz bzw. sehr lange haltbare Lebensmittel (z.B. Obst, Brot, Alkohol, Essig, Salz, etc.)
2. **Verbrauchsdatum:** Ist für leicht verderbliche oder hygienisch kritische Lebensmittel vorgeschrieben. Es geht um die Lebensmittelsicherheit. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollen die Waren nicht mehr konsumiert werden, da erhebliche gesundheitliche Risiken bestehen.
3. **Mindesthaltbarkeitsdatum:** Gilt für alle anderen Produkte und ist eine Art Qualitätsgarantie des Herstellers. Bis zum genannten Datum wird die vollumfängliche Qualität garantiert. Der Verzehr ist nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums nach wie vor risikolos, sofern das Produkt geruchlich, visuell und geschmacklich in Ordnung scheint.
4. **Verkaufsdatum:** Ist als Angabe nicht für den Konsumenten gedacht sondern für das Verkaufspersonal. Gesetzlich nicht vorgeschrieben. Sollte zur Vermeidung von Missverständnissen besser nicht auf die Produkte aufgedruckt werden.

## Posten 4: Dein Beitrag



An diesem Posten soll ein Versprechen für die Zukunft abgegeben werden. Es stehen fünf Vorschläge zur Auswahl:

- Ich plane meine Einkäufe
- Ich koche mit Resten
- Ich schöpfe nur, was ich essen mag
- Ich halte Ordnung im Kühlschrank
- Ich brauche altes Brot zum Backen

Die AusstellungsbesucherInnen entscheiden, welchen Tipp sie im Alltag konkret umsetzen möchten und kleben einen Punkt auf das entsprechende Blatt.

#### Wettbewerb als Alternative

Alternativ kann bei diesem Posten ein **Wettbewerb** angeboten werden. Eine Kopiervorlage für den Wettbewerbston befindet sich im Anhang. Dieser kann durch den Veranstalter individuell ergänzt werden. Eine Wettbewerbsbox kann von der Agentur Umsicht zur Verfügung gestellt werden. Dies bitte beim Abholen des Materials erwähnen, sie ist nicht Teil des Standardmaterials.

# Hintergrundinfos

## Was ist Food Waste?

Food Waste sind Lebensmittel, die für den menschlichen Verzehr produziert wurden, auf dem Weg vom Feld bis zum Teller jedoch verloren gehen oder weggeworfen werden.

- Food Waste: unförmige Früchte, abgelaufene Produkte, Tellerreste, Essensreste
- Kein Food Waste (unvermeidbare Lebensmittelabfälle): nicht essbare Teile wie Schalen oder Knochen, Lebensmittel zur Produktion von Biotreibstoffen oder Tierfutter sowie Abfälle, welche bei bestem Wissen und Gewissen nicht vermeidbar sind (z.B. Kartoffeln, welche trotz korrekter Lagerbedingungen von einem Krankheitserreger befallen werden). Meist werden auch Rüstabfälle nicht als Food Waste betrachtet.

Insbesondere für wissenschaftliche Arbeiten wird z.T. noch zwischen Food Losses (Lebensmittelverluste) und Food Waste (Lebensmittelverschwendung) unterschieden:

<b>Food Waste</b> Lebensmittel, die für den menschlichen Verzehr produziert wurden, auf dem Weg vom Feld bis zum Teller jedoch verloren gehen oder weggeworfen werden.	
<b>Food Losses (Lebensmittelverluste):</b> Lebensmittel, die für den menschlichen Verzehr produziert wurden, jedoch in den Produktionsverfahren (am Anfang der Lebensmittelkette: Landwirtschaft, Verarbeitung, Gross- und Detailhandel) verloren gehen und deshalb nie zu den Konsumenten gelangen.	<b>Food Waste (Lebensmittelverschwendung):</b> Produkte, die wir in unserem täglichen Konsum nicht verwerten, weil wir zu viel eingekauft haben, die Portion im Restaurant zu gross war oder weil wir einfach keine Lust mehr auf die übrigen Pommes im Teller haben – also Lebensmittel, die vorwiegend am Ende der Lebensmittelkette anfallen (Gastronomie und Haushalt).

## Warum überhaupt Food Waste vermeiden?

Die hohen Lebensmittelverluste haben weitreichende Auswirkungen auf Natur und Mensch. Die Produktion von Lebensmitteln verursacht 30 Prozent aller Umweltbelastungen. Werfen wir Lebensmittel in den Abfall, werden knappe Ressourcen wie Wasser, Böden und fossile Energieträger unnötig belastet. Weggeworfene Lebensmittel verursachen in der Schweiz Mehrkosten in Milliardenhöhe und belasten das Haushaltsbudget unnötig. Gleichzeitig verknappt eine durch Verluste erhöhte Nachfrage das weltweite Angebot an Lebensmitteln, während die Ernährungssicherheit vieler Menschen nicht garantiert ist.

## Werfen wir in der Schweiz mehr weg als in anderen Ländern?

Die Verluste über die ganze Lebensmittelkette sind in den meisten Ländern etwa gleich hoch. Sie unterscheiden sich jedoch in der Verteilung über die Lebensmittelkette. Während in reicheren Ländern fast die Hälfte von Endkonsumenten weggeworfen wird, landet in ärmeren Ländern in den Haushalten sehr wenig im Abfall. In diesen Regionen der Welt sind dafür die Verluste bei der Ernte, in der Lagerung und Verarbeitung höher, da effiziente Technologien und das nötige Know-How weniger gut verfügbar und verbreitet sind.

## Macht es einen Unterschied, ob ich einen Apfel oder ein Stück Fleisch wegwerfe?

Ja! Je mehr Ressourcen aufgewendet wurden, um ein Produkt herzustellen, desto grösser ist die Verschwendung wenn es nicht verzehrt wird. Für ein Kilo Rindfleisch braucht es etwa 50 Mal mehr Land und 20 Mal mehr Wasser als für ein Kilo Äpfel.

### **Wodurch entstehen Verluste in der Landwirtschaft?**

In der Landwirtschaft entstehen 20 Prozent aller Lebensmittelverluste. Dies geschieht zum Beispiel weil...

- die Ernte aus technischen Gründen nie voll eingefahren werden kann
- nicht normgerechte Produkte aussortiert werden. Dies können fingerige Karotten, missförmige Kartoffeln oder zu grosse Äpfel und Gurken sein.

### **Wodurch entstehen Verluste in Handel und Verarbeitung?**

Im Handel und bei der Verarbeitung entstehen 30 Prozent der Lebensmittelverluste. Die industrielle Verarbeitung kann nicht alle Nebenprodukte verwerten und auch der Handel produziert Verluste in den Verkaufsprozessen.

- Verarbeitungsverluste entstehen durch nicht normgerechtes Getreide, Molke als Nebenprodukt der Käseherstellung oder Teigreste.
- In Transporten werden Lebensmittel beschädigt
- Überschreiten Waren das Verkaufsdatum im Lager, müssen sie entsorgt werden
- Bleiben Frischprodukte in den Regalen liegen, landen sie im Abfall der Verteiler

### **Wodurch entstehen Verluste in Haushalten und bei Grossverbrauchern**

Durch Haushalte und Grossverbraucher entsteht die Hälfte aller Lebensmittelverluste. Sie entstehen durch...

- Kaufentscheidungen: Es wird mehr gekauft als benötigt. Verpackungsgrößen passen nicht immer auf unsere Bedürfnisse, Kochpläne können sich kurzfristig verändern oder die offene Flasche Milch im Kühlschrank geht vergessen.
- die Lagerung: Die Art der Lagerung von Lebensmittel beeinflusst ihre Haltbarkeit. Zum Beispiel können Bananen den Reifeprozess anderer Früchte beschleunigen und sie schneller verderben lassen.
- Interpretation der Haltbarkeit: Produkte sollten nicht nur nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum beurteilt werden, sondern auch mit unseren Sinnen. Oft können Produkte auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verzehrt werden.
- Kochüberschüsse: Oft wird mehr gekocht als benötigt – die Reste werden jedoch nicht verwertet. Hier ist Kreativität gefragt!

## WETTBEWERB FOOD WASTE

### 1. Clever einkaufen

Welches sind die **zwei richtigen Tipps** für den cleveren Einkauf?

- Einkaufsliste befolgen
- Nur einmal pro Woche einkaufen, dafür in grossen Mengen
- Spontan einkaufen, worauf man Lust hat
- Nicht mit leerem Magen einkaufen

### 2. Richtig lagern

Wo lagerst du im Kühlschrank frisches Fleisch?

- auf dem obersten Tablar
- in der Gemüseschublade
- auf dem Tablar über der Gemüseschublade

### 3. Haltbarkeit kennen

Was machst du mit einem Joghurt mit abgelaufenem Verbrauchsdatum?

- essen
- wegwerfen
- prüfen, wenn einwandfrei: essen

### 4. Dein Beitrag

Welches ist dein persönlicher Beitrag für die Vermeidung von Food Waste?

- Ich plane meine Einkäufe
- Ich schöpfe nur, was ich essen mag
- Ich koche mit Resten
- Ich halte Ordnung im Kühlschrank
- Ich brauche altes Brot zum Backen

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: Nr. .... PLZ/Ort: .....

Email: .....

## WETTBEWERB FOOD WASTE

### 1. Clever einkaufen

Welches sind die **zwei richtigen Tipps** für den cleveren Einkauf?

- Einkaufsliste befolgen
- Nur einmal pro Woche einkaufen, dafür in grossen Mengen
- Spontan einkaufen, worauf man Lust hat
- Nicht mit leerem Magen einkaufen

### 2. Richtig lagern

Wo lagerst du im Kühlschrank frisches Fleisch?

- auf dem obersten Tablar
- in der Gemüseschublade
- auf dem Tablar über der Gemüseschublade

### 3. Haltbarkeit kennen

Was machst du mit einem Joghurt mit abgelaufenem Verbrauchsdatum?

- essen
- wegwerfen
- prüfen, wenn einwandfrei: essen

### 4. Dein Beitrag

Welches ist dein persönlicher Beitrag für die Vermeidung von Food Waste?

- Ich plane meine Einkäufe
- Ich schöpfe nur, was ich essen mag
- Ich koche mit Resten
- Ich halte Ordnung im Kühlschrank
- Ich brauche altes Brot zum Backen

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: Nr. .... PLZ/Ort: .....

Email: .....

# LÖSUNG

## 1. Clever einkaufen

Welches sind die **zwei richtigen Tipps** für den cleveren Einkauf?

- Einkaufsliste befolgen
- Nur einmal pro Woche einkaufen, dafür in grossen Mengen
- Spontan einkaufen, worauf man Lust hat
- Nicht mit leerem Magen einkaufen

## 2. Richtig lagern

Wo lagerst du im Kühlschrank frisches Fleisch?

- auf dem obersten Tablar
- in der Gemüseschublade
- auf dem Tablar über der Gemüseschublade

## 3. Haltbarkeit kennen

Was machst du mit einem Joghurt mit abgelaufenem Verbrauchsdatum?

- essen
- wegwerfen
- prüfen, wenn einwandfrei: essen

## 4. Dein Beitrag

Welches ist dein persönlicher Beitrag für die Vermeidung von Food Waste?

- Ich plane meine Einkäufe
- Ich schöpfe nur, was ich essen mag
- Ich koche mit Resten
- Ich halte Ordnung im Kühlschrank
- Ich brauche altes Brot zum Backen