

# WIE? VIEL

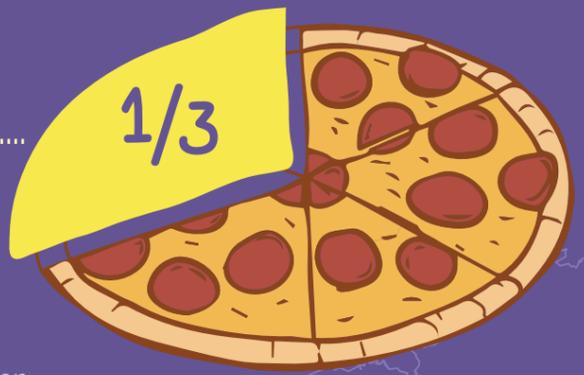
Food Waste

In der Schweiz geht ein Drittel der Lebensmittel verloren.  
**Das entspricht:**

$$300 \text{ kg/Person/Jahr} \times 7'700'000 \text{ Einwohner_innen} =$$

# 2'310'000'000 kg

Das entspricht der Ladung von 140'000 Lastwagen, die aneinandergereiht eine Kolonne von **Zürich** bis **Madrid** ergeben



Jeder und jede von uns verschwendet allein im Haushalt durchschnittlich **320g** Lebensmittel pro Tag.

## Wodurch wird Food Waste **VERURSACHT**?

wir halten uns nicht an eine Einkaufsliste

wir gehen einkaufen, bevor der Kühlschrank leer ist

wir vertrauen nicht auf unsere Sinne und halten uns nur an die Mindesthaltbarkeitsdaten



foodwaste.ch

## kontakt

foodwaste.ch  
info@foodwaste.ch  
Tel.: +41 (0)31 331 16 16  
Bollwerk 35  
3011 Bern  
Schweiz



weil du deine  
**ESSEN LIEBST**





1

## CLEVER EINKAUFEN

### und nur so viel du brauchst



**PLANE** deinen Wochenbedarf und erstelle eine **Einkaufsliste**. Bevor du einkaufen gehst, wirf einen Blick in den Kühlschrank um zu sehen, was noch da ist.

**KAUFE** nur was du brauchst. Gib kleinen oder unverpackten Portionen den Vorzug und sei vorsichtig mit Aktionen – **nur kaufen, wenn du sie auch wirklich konsumieren wirst**.

**KAUFE** wenn immer möglich **lokal** und **saisonal**.

**ISS** etwas Kleines **vor dem Einkauf** - ein knurrender Magen wird dich dazu verleiten, mehr zu kaufen als du brauchst!



2

## OPTIMAL LAGERN

### verlängere die Haltbarkeit deiner Lebensmittel



„Zu verbrauchen bis“, „Zu verkaufen bis“ und „Mindestens haltbar bis“ haben unterschiedliche Bedeutungen! Wenn das Datum zu verbrauchen bis überschritten wurde, solltest du die Lebensmittel nicht mehr konsumieren. Ansonsten gilt: Orientiere dich nicht nur an den Daten, sondern vertraue auf deine Sinne - sehen, riechen, schmecken - um herauszufinden, ob die Lebensmittel noch genießbar sind.

**STELLE** die Temperatur deines Kühlschranks auf **5°C** ein - bei wärmeren Temperaturen wird das Wachstum schädlicher Bakterien begünstigt.

**BEWAHRE** Essensreste in durchsichtigen Behältern auf. Platziere sie so, dass du sie nicht vergisst und konsumiere sie innerhalb von **1 bis 3 Tagen**.

**HAST** du zu viel eingekauft und kannst nicht alles davon essen? Die meisten Lebensmittel können eingefroren werden! Brot bis zu drei Monaten, gewisse tierische Produkte bis zu einem Jahr! **Achte bei tierischen Produkten darauf, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird.**

**ORGANISIERE** dich gut - verwende das **first-in-first-out-Prinzip** für verderbliche Lebensmittel wie Früchte und Gemüse: Ältere Produkte kommen nach vorne, was neu in den Kühlschrank kommt, geht nach hinten.

3

## RICHTIG PORTIONIEREN

### kleinere Mengen kochen und servieren



**HIER** eine Kartoffel zu viel, dort ein kleiner Rest Pasta im Topf – häufig sind es kleine Portionen, die übrig bleiben und dann entsorgt werden. Der beste Trick, dies zu umgehen: **Schon vor dem Kochen richtig portionieren!**

**SERVIERE kleinere Portionen** und schöpfe nach, falls du noch immer hungrig bist.

**WENN** dennoch etwas übrig bleibt: **Richtig lagern**, dann kannst du es zu einem späteren Zeitpunkt genießen oder daraus ein neues Menü zaubern. Oder nimm die Reste deines Abendessens am nächsten Tag mit **zur Arbeit**.

4

## SPASS AM KOCHEN

### mit einfachen und kreativen Ideen



**WEISST** du nicht, was du kochen sollst? Viele Rezeptideen findest du online. Fehlt dir für dein Rezept eine Zutat? Bestimmt lässt es sich umwandeln - lass deiner **Kreativität** freien Lauf!

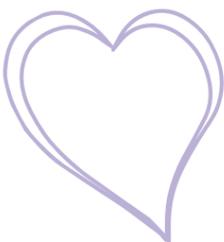
**WIDME** einen Tag pro Woche der **Resteverwertung**, z.B. den Montag, wenn du Reste hast vom Wochenende und keine Lust, lange in der Küche zu stehen.

**KEINE LUST**, nochmals die gleichen Reste zu Essen? **Verwandle die Reste in ein neues Menü** - hast du zum Beispiel schon einmal daran gedacht, aus Kräuterresten ein leckeres Pesto zu zaubern?

5

## GEMEINSAM GENIESSEN

### WEIL DU DEIN ESSEN LIEBST



**TEILE** deine Liebe zum Essen mit **Freunden und Familie**, damit die Reduktion von Food Waste auch in deinem Umfeld zur Ehrensache wird.

**ZU VIEL** Essen im Haus? Verschenke es an Freunde oder Nachbarn (siehe [foodsharing.de](http://foodsharing.de)).

**KENNE** deine Lebensmittel - und wie du sie am besten lagerst, portionierst und zubereitest. Nützliche Tipps findest du unter [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch).

**SPENDE** und werde Mitglied von [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch).

