



Food Waste verhindern: Wer saisonal und regional einkauft, schützt die Umwelt.

Was sind uns Lebensmittel wert?

In Schweizer Privathaushalten wird fast ein Drittel der Lebensmittel weggeworfen, obwohl sie noch geniessbar wären. Ein paar **einfache Tipps für zu Hause helfen, unnötigen Food Waste zu vermeiden.**

Text: Regula Sandi, SSO-Press- und Informationsdienst
Foto: Unsplash

Mit 2,6 Millionen Tonnen pro Jahr beziffert das Bundesamt für Umwelt (Bafu) die jährlichen Lebensmittelverluste in der Schweiz. Eine Million Tonnen Esswaren werden allein in den Haushalten verschwendet. Die Gründe sehen Experten zum einen in der fehlenden

Wahrnehmung der eigenen Lebensmittelabfälle. Zum anderen sei die Wertschätzung von Lebensmitteln gering. Weiter mangelt es an Wissen über die Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln sowie Ideen zur Resteverwertung.

Die Lebensmittelverschwendung belastet nicht nur die Umwelt, sondern auch unser Portemonnaie. In der Schweiz geben wir pro Person und Jahr rund 620 Franken aus für Lebensmittel, die direkt im Abfall landen. Für diesen Betrag könnten wir uns einen ganzen Monat mit Esswaren



eindecken. 636 Franken bezahlt ein Schweizer Haushalt gemäss Bundesamt für Statistik (BFS) pro Monat durchschnittlich für Nahrungsmittel.

Hohe Verluste auch in Industrie und Landwirtschaft

Doch nicht nur zu Hause geht wertvolles Essen verloren: In der Landwirtschaft fallen durch Ernterückstände oder Ernteausschüsse jedes Jahr 225 000 Tonnen Lebensmittelverluste an. Wegen geltender Industrienormen nachgelagerter Branchen muss zum Beispiel ungleichmässig gewachsenes Gemüse aussortiert werden. Mit technischen oder organisatorischen Massnahmen wäre es möglich, rund 90 Prozent dieser Abfälle zu vermeiden. Zu diesem Schluss kommt das Bafu in seinen Studien zum Thema Food Waste. In der Lebensmittelindustrie fallen Verluste von rund 950 000 Tonnen an, in der

Food Waste bekämpfen

Wir Konsumenten können viel verändern, wenn wir:

- saisonal und regional einkaufen
- auch unförmigem Obst und Gemüse eine Chance geben
- Brot und Backwaren vom Vortag kaufen
- auch weniger edle Fleischstücke kaufen
- im Restaurant kleinere Portionen bestellen und Resten einpacken lassen
- aktiv den Dialog zu den Produzentinnen und Produzenten suchen und uns für eine Veränderung stark machen.

Quelle: www.foodwaste.ch

Gastronomie 290 000 Tonnen und im Detailhandel schliesslich sind es 100 000 Tonnen Food Waste pro Jahr. Essen, das produziert, aber nicht konsumiert wird, belastet Boden, Wasser und Klima. Die Schweiz hat sich verpflichtet, bis 2030 die Lebensmittelabfälle pro Kopf auf Einzelhandels- und Konsumentenebene zu halbieren. Auch entlang der Produktions- und Lieferketten sollen die Verluste verringert werden.

Food Waste in den eigenen vier Wänden verhindern

Mit ein paar einfachen Tipps kann man zu Hause dazu beitragen, dass möglichst keine Lebensmittel im Müll landen. Dazu gehören ein sorgfältig geplanter Wochenbedarf und eine komplette Einkaufsliste. Wer weiss, was benötigt wird, läuft weniger Gefahr, Spontankäufe zu tätigen, die danach im Kühlschrank verrotten. Ebenfalls hilfreich: vor dem Einkaufen etwas kleines Essen. Denn ein leerer Magen verleitet dazu, mehr zu kaufen, als benötigt wird.

Optimal lagern

Bei der Frage, ob ein Lebensmittel noch konsumiert werden kann oder nicht, sollte man sich nicht nur an den aufgedruckten Haltbarkeitsdaten orientieren. Es lohnt sich, im Zweifelsfall selbst zu testen, ob ein Produkt noch geniessbar ist. Unsere Sinne – riechen und schmecken – geben wertvolle Hinweise. Zudem ist auch im Kühlschrank eine gute Organisation wichtig: ältere Produkte vorne platzieren, neu eingekauftes im hinteren Bereich unterbringen.

Kleinere Mengen kochen und Reste verwerten

Um zu verhindern, dass nach dem Essen kleine Reste übrigbleiben, ist es wichtig, schon vor dem Kochen die Portionen rich-

tig zu berechnen. Bleibt dennoch etwas übrig, kann damit am nächsten Tag ein neues Menu zubereitet werden. Wer einen fixen Resteverwertungstag pro Woche einplant, hat nicht nur die Reste weg, sondern spart auch Zeit und Geld.

Verschiedene Organisationen und Menschen haben es sich zur Aufgabe gemacht, die hohen Lebensmittelverluste in der Schweiz zu verringern. So zum Beispiel der Gastronom Mirko Buri, welcher im bernischen Köniz das erste «Anti-Food-Waste-Restaurant» der Schweiz betreibt. Seine Küchencrew verarbeitet jährlich rund 28 Tonnen überschüssige Lebensmittel aus regionaler Landwirtschaft. Auch die «Schweizer Tafel», der Verein «Tischlein deck dich» oder die Caritas setzen sich für einen nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen ein. Sie verteilen Lebensmittel, die sonst im Abfall landen, an soziale Institutionen wie Obdachlosenheime, Gassenküchen, Notunterkünfte und andere Hilfswerke.

Dieser Artikel ist ein Nachdruck aus dem Bulletin für die Schulzahnpflege Nr. 147. Mit freundlicher Genehmigung der Redaktion.

Zahlen und Fakten

- www.bafu.admin.ch > Themen > Abfall
- www.foodwaste.ch
- www.savefood.ch
- www.schweizertafel.ch

Rezepte gegen Food Waste:

- www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/rezepte/rezepte-gegen-foodwaste/
- Verein «Tischlein deck dich»: www.tischlein.ch