

**MACHEN SIE MEHR
AUS IHREM
ESSEN!**

So reduzieren Sie Ihre Lebensmittelabfälle

EDITORIAL

Liebe Konsumentin, lieber Konsument

Rund ein Drittel aller Lebensmittel landet irgendwann auf dem Weg vom Feld zum Teller im Abfall. Allein in der Schweiz sind dies jährlich bis zu zwei Millionen Tonnen. Das entspricht rund 140'000 Müll-Lastwagen, die aneinandergereiht eine Kolonne von Zürich nach Madrid ergeben würden.

Lebensmittelabfälle entstehen entlang der gesamten Herstellungskette, unter anderem bei Bauern, Produzenten und beim Handel. Rund die Hälfte geht jedoch zulasten von uns Konsumenten. Wer kennt es nicht: Die Reste der letzten Woche sind vergessen gegangen. Das Brot ist schon hart, also kaufe ich lieber ein frisches. Das Verbrauchsdatum des Joghurts ist überschritten, da traue ich mich nicht mehr ran ...

Dass mit dem Nahrungsmittel indirekt auch die für seine Erzeugung notwendigen Ressourcen ungenutzt verschwendet werden, dessen sind wir uns kaum bewusst. Weniger wegzwerfen schont somit nicht nur unseren Geldbeutel, sondern trägt auch zu einer nachhaltigeren Nutzung dieser Ressourcen bei. Als Konsumentin und als Konsument können Sie dazu auf einfache Art und Weise einen Beitrag leisten: Dieser Faltprospekt liefert Ihnen Hintergrundinformationen und nützliche Tipps für den Alltag.

Tischlein deck dich und *foodwaste.ch* engagieren sich in der Schweiz für eine Reduktion der Lebensmittelabfälle oder deren



sinnvolle Verwertung: Während sich *foodwaste.ch* seit 2011 mit gezielten Aktionen für die Sensibilisierung der Öffentlichkeit einsetzt, verteilt *Tischlein deck dich* schon seit über zehn Jahren noch essbare, aber nicht mehr verkäufliche Lebensmittel an bedürftige Menschen in der Schweiz.

Auf www.tischlein.ch und www.foodwaste.ch finden Sie weitere Informationen zum Engagement der beiden Organisationen. Wir freuen uns, wenn Sie uns über Ihre Erfahrungen mit den Tipps aus diesem Faltprospekt berichten oder uns unterstützen.

Viel Spass bei der Lektüre!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Stähli'.

Alex Stähli,
Geschäftsführer
Tischlein deck dich

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Hurschler'.

Markus Hurschler
Geschäftsführer
foodwaste.ch

WUSSTEN SIE, DASS ...

... in der Schweiz jedes Jahr gegen 2 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen werden?

... wir Konsumenten den grössten Teil dieser Abfälle verursachen und pro Jahr und Kopf mehr als 100 kg einwandfreie Lebensmittel wegwerfen?

... wir dadurch die zur Herstellung notwendigen Ressourcen wie Wasser und Energie verschwenden?

Helfen Sie mit und tragen Sie durch **geplantes Einkaufen, gute Lagerung** und **durch kreative Resteverwertung** zur Reduktion der Lebensmittelabfälle bei!

IMPRESSUM

Herausgeber:

*Tischlein deck dich**, Rudolf Diesel Strasse 25, 8405 Winterthur; www.tischlein.ch; info@tischlein.ch;
Spendenkonto: PC 87-755687-0

foodwaste.ch, 3001 Bern. www.foodwaste.ch, info@foodwaste.ch, Spendenkonto: PC 60-578242-9

Texte/Redaktion: Online Offline Kommunikation, Binningen

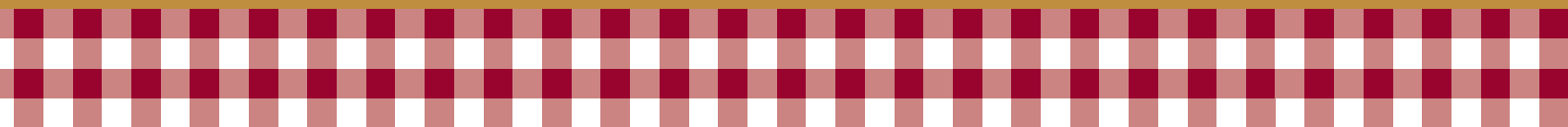
Gestaltung: grafisch.ch, Neuägeri

Druck: Hellerdruck, Cham

Auflage: 10'000 Exemplare

Stand: September 2012

**Tischlein deck dich* wird unterstützt von: Coop, Howeg und Ernst Göhner Stiftung



DURCHBLICK IM DATEN-DSCHÜNGEL

Viele Lebensmittel landen im Abfall, obwohl sie noch geniessbar wären. Einer der Gründe dafür ist, dass wir uns eher auf die auf dem Produkt aufgedruckten Daten als auf unsere eigenen Sinne (schauen, riechen, schmecken) verlassen. Dazu kommt, dass vielen die Unterschiede zwischen den Daten nicht so ganz klar sind.



zu verbrauchen bis

Das Verbrauchsdatum ist gesetzlich für leicht verderbliche Lebensmittel (Hackfleisch, Fisch, Produkte mit rohen Eiern etc.) vorgeschrieben, die gekühlt gelagert werden müssen. Nach Ablauf dieses Datums sollte das entsprechende Lebensmittel nicht mehr konsumiert werden, da dies gesundheitliche Folgen haben könnte.



mindestens haltbar bis

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist im Schweizerischen Lebensmittelgesetz verankert und eine Qualitätsgarantie des Herstellers für das verkaufte Lebensmittel. Unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen muss das Produkt mindestens bis zum aufgedruckten Datum seine spezifischen Eigenschaften behalten (bspw. sollte ein Joghurt cremig bleiben). Die meisten Nahrungsmittel sind jedoch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar. Als Faustregel gilt daher: Wenn die Ware vom Geruch, dem Geschmack, der Konsistenz, der Farbe und der Erscheinung her so ist wie eine nicht abgelaufene Ware derselben Sorte, dann steht dem Verzehr nichts im Weg.



zu verkaufen bis

Dieses Datum wird von vielen Läden auf leicht verderblichen Lebensmitteln angebracht, um diese rechtzeitig zu verkaufen oder auszusortieren. Meistens wird der Preis dieser Waren am besagten Datum oder kurz vorher herabgesetzt.

LEBENSMITTEL- ABFÄLLE VON A BIS Z

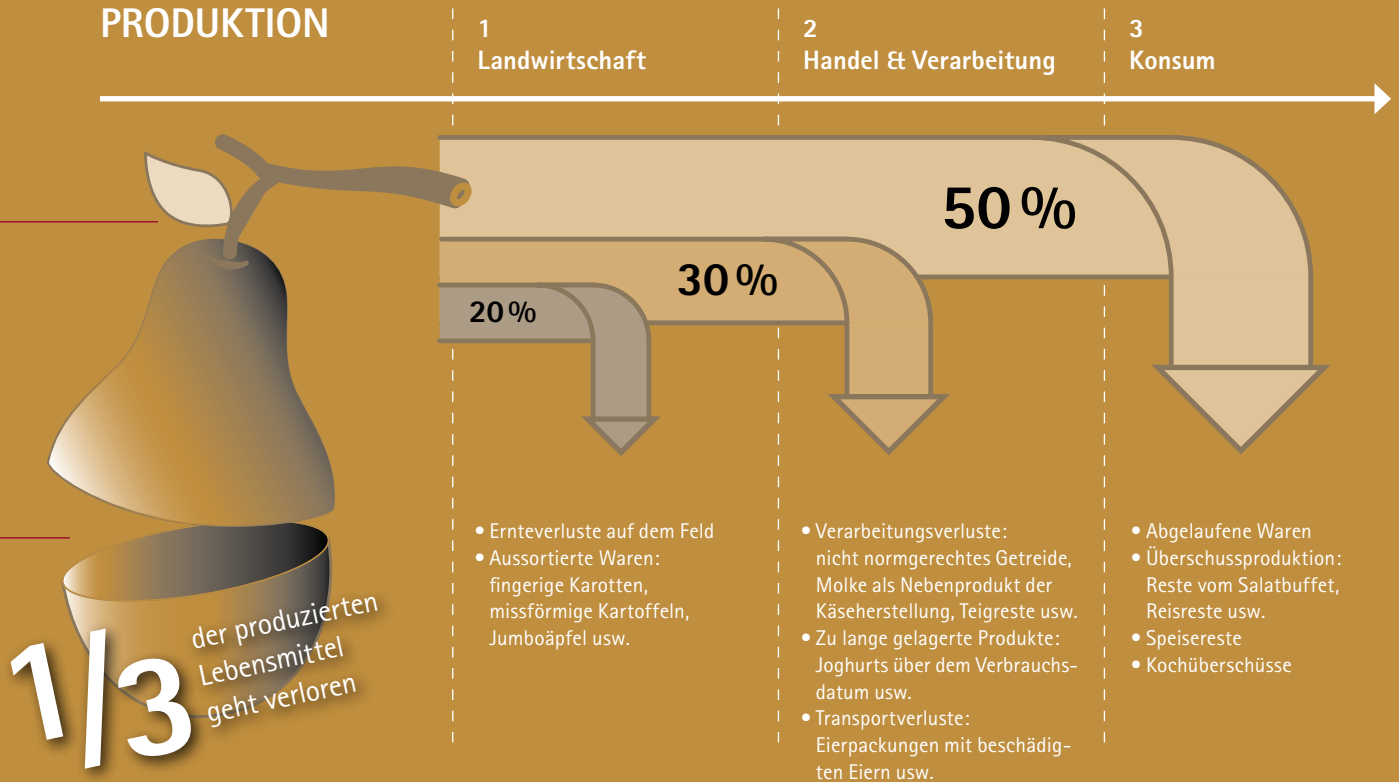
Rund ein Drittel unserer Lebensmittel landet entlang der ganzen Herstellungskette irgendwann im Abfall. Während Landwirtschaft, Verarbeitung und Handel zusammen für die Hälfte dieser Verluste verantwortlich sind, bringen es wir Konsumenten alleine auf dieselbe Menge. Es ist an der Zeit umzudenken!

Jedes Lebensmittel – ob Apfel, Brot, Fleisch oder Milch – durchläuft dieselben drei Lebensphasen: Erzeugung – Verarbeitung und Handel – Konsum. Entlang dieser gesamten Kette fallen unterschiedliche Abfälle an. In der ersten Phase, in der Landwirtschaft, geht ein Teil des Getreides, Obstes und Gemüses bereits bei der Ernte verloren oder wird absichtlich aussortiert, weil es nicht den Normen des Handels entspricht (fingerige Karotten, unförmige Kartoffeln etc.).

In der zweiten Phase fallen Transport-, Lager- und Verarbeitungsverluste an. So wird beispielsweise eine ganze Eierpackung entsorgt, obwohl nur ein Ei während des Transportes beschädigt wurde. Oder der Detailhändler sortiert am Abend Frischprodukte aus, welche er an diesem Tag vor Ladenschluss nicht verkaufen konnte (z.B. Brot, Salat).

In der letzten Phase, also beim Konsum, fallen die meisten Verluste an. Die Gründe dafür sind vielfältig: So lässt unter anderem unsere beschleunigte Gesellschaft wenig Raum für geplantes Einkaufen. Zudem haben viele von uns verlernt, Lebensmittel korrekt zu lagern und Reste zu verwerten. Schliesslich verlassen wir uns bei der Beurteilung der Haltbarkeit eines Produktes oft lieber auf das eingedruckte Datum als auf unsere eigenen Sinne. All dies führt dazu, dass Lebensmittel im Kühlschrank verderben oder noch essbare Waren, Speisereste und Kochüberschüsse im Abfall landen. Das lässt sich ändern!

PRODUKTION



Quelle: Almeida, J. & Beretta, C. (2011).

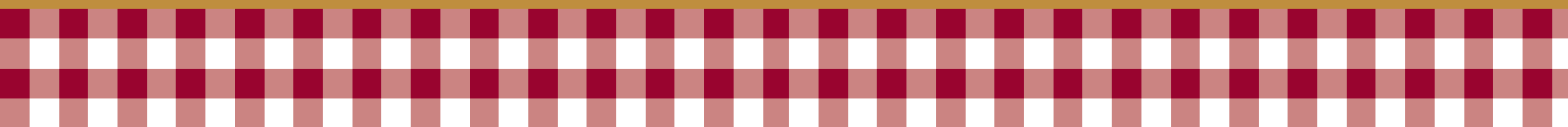
WENIGER ABFALL - MEHR RESSOURCEN

Jede Person in der Schweiz wirft im Schnitt über 100 kg noch geniessbare Lebensmittel pro Jahr oder 320 Gramm pro Tag weg. Dies entspricht fast einer Mahlzeit. Wollen wir uns das leisten?

Haben Sie sich schon einmal überlegt, dass das Wegwerfen von Nahrungsmitteln indirekt auch immer eine Verschwendung der dafür notwendigen Ressourcen ist? Lebensmittel werden mit grossem Energieaufwand produziert: Für die Erzeugung von Getreide, Obst und Gemüse brauchen wir zunächst Land und Wasser und anschliessend Energie für Ernte, Transport und Lagerung. Die Erzeugung tierischer Produkte erfordert noch mehr

Ressourcen, da zusätzlich pflanzliche Produkte als Futtermittel eingesetzt werden. In einem Stück Steak steckt somit doppelter Energieaufwand: Jener für das Futter und jener für die eigentliche Erzeugung des Fleisches.

Jeder von uns kann auf einfache Art und Weise seinen Geldbeutel schonen und gleichzeitig einen Beitrag dazu leisten, dass unsere Lebensmittelabfälle vermindert und dadurch weniger Ressourcen verschwendet werden. Ein erster Schritt ist getan, wenn wir die eigenen Einkaufs- und Essgewohnheiten hinterfragen und ändern.



LÄGERN

Wenn Sie Ihre Lebensmittel korrekt lagern und/oder konservieren, bleiben sie länger haltbar. Die Haltbarkeitsdauer hängt unter anderem von Licht- und Sauerstoffeinwirkung und der für das Lebensmittel idealen Temperatur ab. Jedes Produkt hat zwar individuelle Ansprüche, es lassen sich aber ein paar allgemeine Regeln formulieren.

Lichtarm lagern:

Licht beschleunigt die Verderbungsprozesse von Ölen und Fetten. Verwenden Sie daher lichtundurchlässige Verpackungen oder lagern Sie diese Produkte im Dunkeln (Vorratskammer).

Luftdicht verschliessen:

Viele Verderbungsprozesse werden durch Sauerstoff begünstigt oder vorangetrieben. Ranzigkeit, Schimmel, Verfärbungen und ähnliches können Sie daher vermeiden, indem Sie das Lebensmittel luftdicht verpacken oder vakuumieren.

Kühl lagern:

Um die Alterungs- und Verderbungsprozesse zu verlangsamen, sollten Sie Ihre Lebensmittel bei kühlen bis kalten Temperaturen lagern (kühle Vorratskammer, Kühlschrank oder Tiefkühler). Auf vielen Lebensmitteln finden Sie Angaben zur idealen Lagertemperatur. Achten Sie darauf, dass Ihr Kühlschrank kalt genug (5 Grad) eingestellt ist.

TIPP



Ohne Luft länger haltbar

Packen Sie Lebensmittel nach dem Öffnen in luftdichte Behälter um.

Vakuumieren Sie Gemüse oder Fleisch, bevor Sie es in den Kühlschrank/Tiefkühler legen. Das geht auch ohne Vakuumgerät: Legen Sie das Produkt in einen verschliessbaren Plastikbeutel, schliessen Sie diesen fast vollständig und pressen Sie die Luft heraus. Bevor Sie den Beutel nun vollständig verschliessen, können Sie den letzten Rest Luft mit einem Strohhalm durch die Öffnung herausaugen.

TIPP



Was wie lagern?

Coop liefert auf seiner Website eine praktische Übersicht zur Lagerung einzelner Produkte.

www.coop.ch siehe unter: [Essen&Trinken >> Gesund Essen >> Wissen >> Haltbarkeit & Lagerung](#)



TIPP



Eingefroren noch länger haltbar

Allgemein: Tiefgefrorene Produkte sollten im Kühlschrank aufgetaut und unmittelbar verwertet werden.

Frisches Gemüse kann durch Einfrieren lange haltbar gemacht werden: Gemüse kurz in kochendes Wasser eintauchen und nach dem Auskühlen in einen Gefrierbeutel packen und einfrieren.

Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Basilikum können Sie **geschnitten einfrieren**. Aus dem Tiefkühler genommen eignen sie sich vor allem zum Kochen.

Fleisch ist **tiefgefroren** mehrere Monate **haltbar**. Teilen Sie grosse Mengen am besten in kleinere Portionen auf.

Auch **Flüssigkeiten** können Sie einfrieren. Denken Sie aber daran, dass sich diese dabei ausdehnen. Daher sollten Sie den verwendeten Behälter nie ganz füllen. **Wein** können Sie beispielsweise in einem geschlossenen Joghurtglas **einfrieren** und für eine leckere Sauce oder einen Risotto wiederverwenden.

Verschiedene **Früchte** lassen sich **einfrieren**. Die Ananas nicht aufgegessen? In kleine Stücke geschnitten und tiefgefroren macht sie **geschmackvolle Eiswürfel** in Getränken.

Sie können übrig gebliebenes **Fruchtjoghurt** einfrieren und Ihren Kindern als Glace auftischen – sie werden es lieben!



TIPP



Methoden und Rezepte zur Konservierung

Einen Schatz an Konservierungsmethoden und Rezepten bietet das Buch von Hildegard Rust. Vorrat halten. 2011. Alois Knürr Verlags GmbH, München.

ISBN 978-3-928432-47-4

HALTBARKEIT AUSGEWÄHLTER PRODUKTE

Äpfel

Äpfel scheiden ein Gas (Ethylen) aus, welches den Reifeprozess von anderen Früchten und Gemüse beschleunigt, wenn dieses daneben liegt. Bewahren Sie daher Äpfel nach Möglichkeit separat auf.

Andere Früchte und Gemüse mit hoher Gasproduktion sind: Aprikosen, Avocados, Birnen, Nektarinen und Tomaten.

Tipp: Wenn Sie einen Apfel zu Ihren Kartoffeln legen, keimen diese weniger rasch!

Brot

Brot ist ein Spitzenreiter im Abfall. Um Ihr Brot länger frisch zu halten, legen Sie einen Apfel in den Brotkasten! Oder frieren Sie Ihr Brot ein, bevor es alt wird.

Früchte

Früchte müssen nicht immer im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Als Faustregel gilt: Kernobst ist im Kühlschrank länger haltbar. Zitrus- und andere tropische Früchte wie Bananen, Melonen oder Avocados gehören nicht in den Kühlschrank.

Gemüse

Früchte und Gemüse machen den grössten Teil von Lebensmittelabfällen aus. Gute Lagerung zahlt sich somit aus.

Folgende Gemüse gehören in den Kühlschrank:

Blattsalate, Blumenkohl, Broccoli, Karotten, Weisskohl, Radieschen, Rosenkohl, Rando, Sellerie, Spargel, Zwiebel.

Blattsalate

Blattsalate werden rasch etwas welk. Sie können die Haltbarkeit verlängern, wenn Sie den gewaschenen Salat mit einem Stück Küchenpapier in einem luftdichten Plastikbehälter aufbewahren. Sie können welken Salat oder älteres, ausgetrocknetes Gemüse (z.B. Karotten oder Radieschen) «wiederbeleben», indem Sie es für eine Stunde in Wasser einlegen.

Eier

Ob ein Ei noch frisch ist, können Sie wie folgt herausfinden: Legen Sie es in einen kleinen Wasserbehälter. Wenn das Ei sinkt, ist es noch frisch. Wenn es an die Wasseroberfläche kommt, sollte man es nur noch gekocht essen. Eier sollten immer kühl gelagert werden.

Fleisch und Wurstwaren

Bewahren Sie Fleisch und Wurstwaren im Kühlschrank an der kältesten Stelle – auf der Glasplatte oberhalb des Gemüsefachs – auf. Rohes Fleisch ist im Schnitt rund drei Tage haltbar. Hackfleisch am besten noch rascher verbrauchen, da es sehr schnell verdirbt. Beachten Sie auch die jeweiligen Angaben auf der Verpackung.

Folgende Gemüsesorten sind kälteempfindlich und sollten daher eher in einem kühlen Vorratsraum oder im Keller aufbewahrt werden (**nicht im Kühlschrank**):

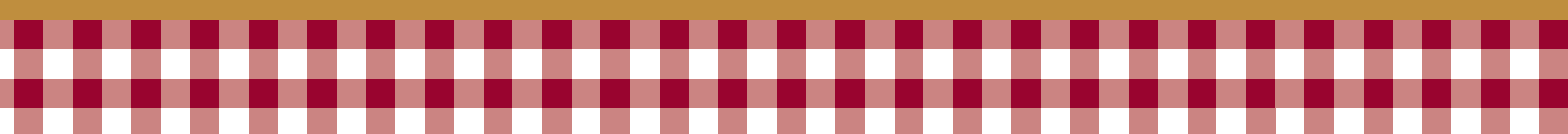
Auberginen, Gurken, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Peperoni, Tomaten und Zucchini.

Joghurt

Joghurt kann auch nach dem aufgedruckten Verbrauchsdatum noch geniessbar sein. Wenn der Deckel nicht gewölbt ist, sollten Sie das Joghurt probieren: In den meisten Fällen ist es noch in Ordnung!

Käse

Um festzustellen, ob die weissen Punkte auf Ihrem Käse Salzkristalle oder Schimmelflecken sind, können Sie einen einfachen Test machen: Waschen Sie den Käse! Salz löst sich im Wasser, Schimmel nicht. Falls ein Hartkäse doch von Schimmel befallen ist, grosszügig wegschneiden und darauf achten, dass der Schimmel nicht ins Innere gewachsen ist! Im Zweifelsfall wegwerfen.



EINKAUFEN

Sie können Ihre eigenen und die indirekten Lebensmittelverluste (z.B. im Handel) verringern, indem Sie ein paar einfache Tipps befolgen: Wenn Sie wissen, was zu Hause noch im (Kühl)schrank oder im Brotkasten liegt, fällt Ihr Einkauf gezielter aus. Wenn Sie zudem genau die Mengen einkaufen, die Sie in den nächsten Tagen verwerten können, fällt weniger Abfall an. Denken Sie beim Einkauf also nicht nur an den Preis (z.B. Angebote 3 für 2)! Das Aussehen eines Lebensmittels, beispielsweise einer Karotte, hat nichts mit dem Geschmack zu tun. Kaufen Sie auch mal eine, die krumm ist! Indem Sie saisonale Produkte aus der Region bevorzugen, treffen Sie eine ressourcenschonende Wahl: Denn diese werden weniger verarbeitet und weniger weit transportiert.

Vor dem Einkaufen:

- **Ein Blick in den Kühlschrank** genügt, um zu wissen, was Sie wirklich brauchen.
- Erstellen Sie einen **Einkaufszettel**.
- Sehen Sie lieber **mehrere kleine Einkäufe pro Woche** vor als einen Grosseinkauf. Oft fallen beim Grosseinkauf mehr Abfälle an.
- **Saisonal und regional bevorzugen:** Saisonale Produkte aus der Region verursachen weniger Lager- und Transportabfälle. Kaufen Sie daher Frischgemüse und Obst im Handel, auf dem Markt oder auf dem Bauernhof! Auch der Winter bietet Saisonales!

Während dem Einkaufen:

- **Vorsicht vor Schnäppchen und Sonderangeboten:** Lassen Sie sich nicht verleiten und kaufen Sie nur so viel, wie Sie verwerten können. Werfen Sie vom Schnäppchen einen Teil in den Abfall, sparen Sie nicht – im Gegenteil!
- **Unverarbeitete Lebensmittel vorziehen:** Bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertigmenüs und Convenience-Food geht während der Verarbeitung bereits ein Teil verloren. Fertigmenüs sind in der Regel nicht lange haltbar.

TIPP



Einkaufshilfen

Kostenlose Apps für Ihr Smartphone helfen Ihnen beim Einkaufen und der Lagerung. Es gibt Apps für den **Einkaufszettel** und Apps für die Überwachung Ihres Kühlschranks (z.B. **EssenHüter-App**) – probieren Sie eine aus!

Die kostenlose **WWF Ratgeber-App** liefert Einkaufshilfen und Saisontabellen für Früchte und Gemüse. Die Tabellen können Sie auch als PDF herunterladen:

Gemüsetabelle unter

<http://assets.wwf.ch/downloads/gemusesaisontabelled.pdf>

Früchtetabelle unter

<http://assets.wwf.ch/downloads/fruchtesaisontabelled.pdf>

TIPP



Saisonal und regional dank Gemüse-Abo

Neben einem Hofladen bieten heute auch viele Bauernhöfe Gemüse-Abos. So bekommen Sie immer saisonal verfügbare Früchte und Gemüse. Hier finden Sie eine Auswahl (nicht abschliessend):

Bern:

www.soliterre.ch

www.radiesli.org

www.biobouquet.ch

Zürich/Winterthur:

www.ortoloco.ch

www.tor14.ch

www.stadtlandnetz.ch

St. Gallen:

www.regioterre.ch

Basel:

www.birsmattehof.ch

Luzern:

www.gmüeschorb-luzern.ch

KOCHEN & RESTE- VERWERTUNG

Zu besonderen Gelegenheiten kochen wir gerne üppige Mahlzeiten. Im Alltag soll es meist schnell gehen. Kochen und Essen sind Rituale, die wir pflegen sollten. Trotzdem gibt es ein paar Grundsätze zu beachten, damit möglichst wenig Lebensmittelabfälle entstehen.



Verwerten Sie alle essbaren Teile eines Lebensmittels. Beispielsweise ist beim Broccoli auch der Strunk geniessbar.



Berechnen Sie die Portionen so gut wie möglich, damit wenig übrig bleibt.



Schöpfen Sie Ihren Gästen und sich selbst mehrere kleinere anstelle einer grossen Portion. Reste im Topf können Sie problemlos wiederverwerten oder aufwärmen.

TIPP:



Was lässt sich aus Resten machen?

Gemüsereste lassen sich einfach zu Suppen verarbeiten: Bouillon aufkochen, Gemüsereste oder auch hartes Brot (kein angeschnittenes Brot!) begeben, mixen, aufkochen und nach Belieben würzen und wenn gewünscht, mit Rahm verfeinern. Fertig!

Reisreste können Sie mit Gemüsestückchen (Karotten, Zucchini, Pilzen etc.) und etwas Schinken in einer Bratpfanne kurz anbraten und nach Geschmack mit Sojasauce würzen.

Bananen mit brauner Schale sind sehr reif aber nicht verdorben. Sie eignen sich beispielsweise zum Herstellen von Milchshakes.

Nudelreste können Sie mit Gemüse und/oder Schinken mischen und im Ofen mit Käse überbacken.

Altes, noch nicht ganz hartes Brot können Sie im Ofen frisch aufbacken: Stellen Sie ein Gefäß mit etwas Wasser in den Ofen, damit das Brot knusprig und nicht hart wird! Sie können altes Brot auch zu Salatcroutons schneiden, toasten, zu einer Fetzelschnitte oder Brotsuppe verarbeiten. Ganz hartes Brot können Sie auf der Raffel reiben und so Ihr eigenes Paniermehl herstellen. Aber: verschimmeltes Brot immer wegwerfen!

TIPP:



Reste verwerten

www.chefkoch.de bietet viele Rezepte und Ideen zur Zutatenverwertung.

www.coop.ch (Rubrik Essen & Trinken >> Rezepte): bietet über 1'500 Rezepte mit Suchfunktion nach verschiedenen Kategorien.