

Zahlen, Fakten, Tipps.



**Lebensmittel
sind wertvoll.**

**Gegen die
Verschwendung
muss man
etwas tun.**

In reichen Ländern gibt man 7% des Einkommens für Nahrung aus, davon landen 30% im Abfall.

In Entwicklungsländern werden 70% des Einkommens für Nahrung ausgegeben, davon landen 3% im Abfall.

1/3

**der Nahrung
landet im Abfall.**

Schätzungen der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO zeigen, dass in Europa ein Drittel der für die Menschen produzierten Nahrung auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren geht.



Warum und wo geht Nahrung verloren?

Landwirtschaft

Schädlings- und wetterbedingte Verluste

Aussortierte Waren:
zu kleine Kartoffeln,
unförmiges Gemüse etc.

Lagerung/Transport

Schwund
Fäulnis

Verarbeitung

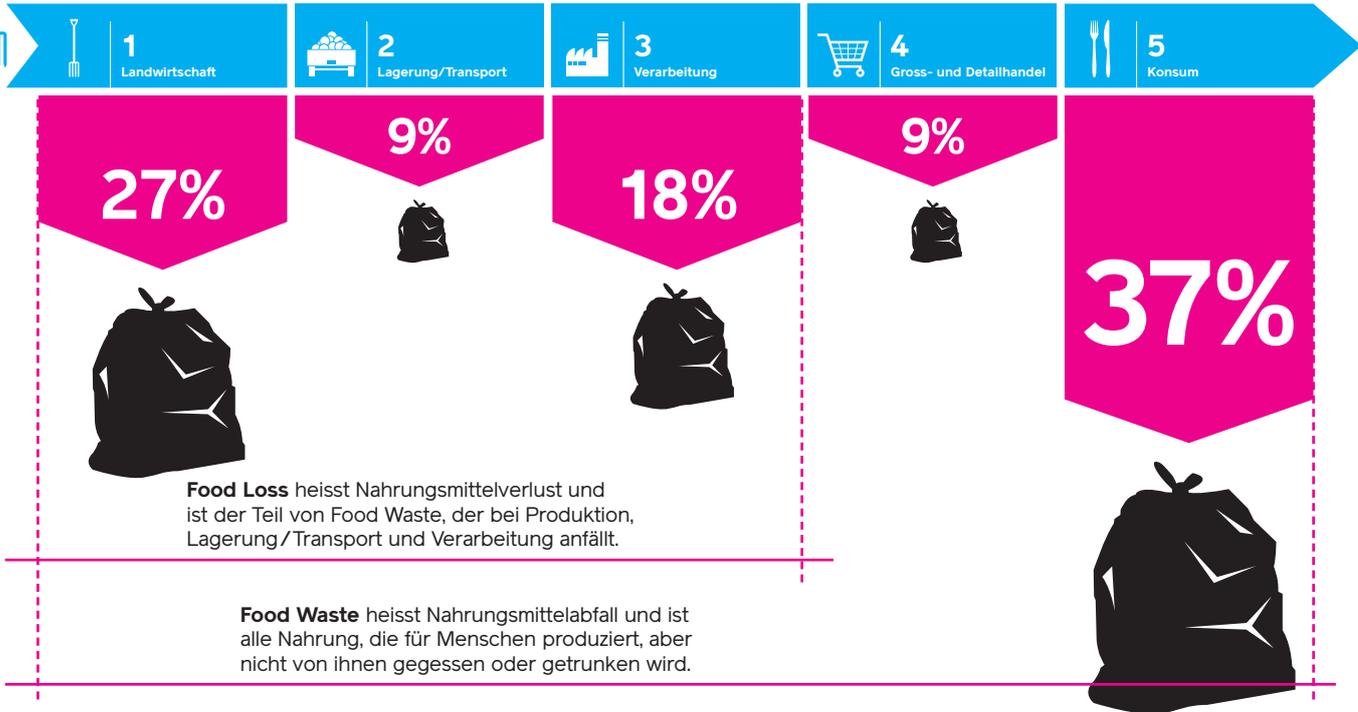
Rüstverluste
Tierische Nebenprodukte
wie Innereien

Gross- und Detailhandel

Abgelaufene Waren
Verdorbene Waren

Konsum

Zu viel einkaufen
Nahrung nicht richtig aufbewahren
Haltbarkeitsdaten nicht verstehen
Zu viel kochen
Zu grosse Portionen Im Restaurant



2'010.27 CHF

pro Haushalt (vier Personen)
landen pro Jahr im Abfall.

Sorgfältig mit Lebensmitteln
umgehen zahlt sich aus:

Wer weniger wegwirft, hat am
Ende des Monats mehr Geld
im Portemonnaie. Besonders
lohnt sich das bei Brot,
Fleisch, Früchten, Gemüse
und Getränken.



Milch u.
Milchprod.
166.90
CHF
pro Jahr



Gemüse
219.08
CHF
pro Jahr

Getränke
207.63
CHF
pro Jahr



Fisch u.
Meerestiere
49.10
CHF
pro Jahr



Früchte
208.73
CHF
pro Jahr



Getreide
557.50
CHF
pro Jahr



Wurzel- und
Knollengew.
84.33
CHF
pro Jahr



Fleisch
361.98
CHF
pro Jahr

Zucker
142.68
CHF
pro Jahr



Ölsaaten u.
Hülsenfr.
12.33
CHF
pro Jahr



Was Sie selber tun können:

• Mehr mit dem Kopf einkaufen.

Und eine Liste machen.

* Lebensmittel Richtig aufbewahren! Passende Portionen zubereiten.

• Unterscheiden zwischen „Verfallsdatum“ und „Mindesthaltbarkeitsdatum“

• Reste kann man verwerten. ➡

* ➡ ➡ ➡ **Auswärts**
nicht zu viel bestellen.

Beim Einkaufen



Zuerst das Etikett auf der Packung lesen. Dort stehen Angaben über Aufbewahrungsart, -temperatur und -dauer. Lebensmittel mit einem **Mindesthaltbarkeitsdatum** ("mindestens haltbar bis") sind lange haltbar und können auch nach Ablauf des Datums noch gegessen werden. Solche mit einem **Verbrauchsdatum** ("zu verbrauchen bis") müssen gekühlt gelagert werden. Nach Ablauf des Datums darf man diese aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr essen.

Tiefkühlprodukte ganz am Schluss einkaufen.

Beim Aufbewahren

Der Küchen- oder Vorratsschrank

ist geeignet für trockene Lebensmittel (Flocken, Griess, Mehl, Hülsenfrüchte, Beutelsuppen), Konserven, Öle, Sirup.

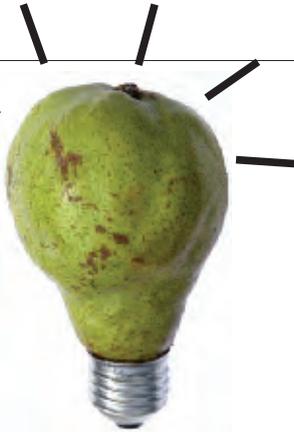
Der Keller und die Speisekammer

sind geeignet für kälteempfindliche Gemüse und Früchte, Kartoffeln, Konserven, Öle, Sirup sowie trockene Lebensmittel (wie im Küchen- oder Vorratsschrank).

Der Kühlschrank

ist geeignet für leicht verderbliche Produkte wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, Margarine, Brotaufstriche, kälteunempfindliche Gemüse und Früchte, Speisereste.

Wenn etwas übrig bleibt: Kreativ weiterverwerten.



Altes Brot wird im Ofen wieder frisch.



Schlappes Gemüse wird im Wasser wieder fit.

Bei Broccoli kann man alles essen. Wirklich alles.



3-mal gut: Selbst wenn die Bananenschale dunkelbraun wird, kann die Frucht noch gegessen werden: flambiert, gekocht oder gebraten. (Siehe Rezept nächste Seite)

2-mal gut: Auch wenn die Banane eine dunkelgelbe bis bräunliche Farbe annimmt, ist sie immer noch gut.

1-mal gut: Eine reife Banane kann bis 25 Tage nach dem Ernten gegessen werden.





Bananencake mit sehr reifen Bananen

Zutaten:

3 sehr reife oder
überreife Bananen
100 g weiche Butter
100 g Rohrzucker
2 Eier
1 Teelöffel Salz
100 g Milkschokolade
220 g Mehl
50 g Baumnüsse
1 Teelöffel Hefe

Ofen auf 170°C vorheizen.
Eine Cakeform mit Butter
einstreichen und mit Mehl
leicht bestäuben.

Bananen schälen und sie
grosszügig zerdrücken.
Nüsse und Schokolade
zerhacken.

Den Rohrzucker in die Butter
einarbeiten und alles stark
schwingen bis eine schaumige
Masse entsteht.

Die Eier eins nach dem andern
beigeben, die Hefe, das Mehl
und das Salz dazugeben.

Jetzt Nüsse und Schokolade
beigeben, zerdrückte Bananen
ebenfalls.

Alles zu einer homogenen
Masse zusammenrühren, dann
in die vorbereitete Cakeform
schütten.

Im 170°C heissen Ofen
30 Minuten backen.

Jeder Einwohner der Schweiz wirft pro Jahr

94 kg

Nahrung weg...

...11 kg

sind es
in Indien.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizerisches nationales FAO-Komitee CNS-FAO
Bundesamt für Landwirtschaft BLW
Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit DEZA