



## «Food-Ninjas» olé!

01.11.2023

Wer träumt nicht davon, ein Held zu sein? Doch statt halsbrecherisch wie Spiderman an der **Hochhaus** fassade hinaufzuklettern, gibt es da durchaus eine ungefährliche und ebenso effektive Alternative, die sogar alltagstauglich ist. Wie wäre es mit einer Karriere als «Food-Ninja», um dem «Food Waste» ordentlich «den Kampf anzusagen»?

Gemäss Bundesamt für Umwelt (BAFU) geht in der Schweiz ein Drittel der produzierten Nahrung für den Lebensmittelkonsum verloren. Das sind jährlich 2,8 Millionen Tonnen. Für gut einen Drittel dieser «Verschwendung» sind mittlerweile wir Endkonsumenten, sprich die Haushalte, verantwortlich. So gehen pro Person und Jahr rund 90 Kilogramm essbare Lebensmittel verloren. Dies belastet nicht nur das Portemonnaie mit stolzen 620 Franken pro Person und Jahr, sondern schadet vor allem auch unserer Umwelt. Vermeidbare Lebensmittelverluste führen laut BAFU zu einer Umweltbürde, die so gross ist wie die Hälfte der Belastung des motorisierten Individualverkehrs der Schweiz.

### Mut zur Tat

Die schweizweite Kampagne «SAVE FOOD, FIGHT WASTE», die auch vom Kanton Thurgau unterstützt wird, motiviert zur Eigenverantwortung und Handlung im Alltag. Sie verrät die fünf «Food-Ninja-Weisheiten» (s. Kasten Seite 13) und gibt dazu spannende Tipps zu jedem der einzelnen Punkte.

### Regionales Angebot

Auch hier in der Region finden sich bereits wertvolle Angebote. Es lohnt sich, sie doch einfach einmal auszuprobieren. Seit 2020 setzt sich «Foodchat» für die Rettung von Lebensmitteln ein. «Wir kaufen Früchte und Gemüse von verschiedenen Händlern ein, die zum Verkauf von den Grossverteilern nicht angenommen werden und im Abfall landen würden. Sozusagen Produkte zweiter Klasse, die nicht 'der Norm' entsprechen», erzählt die Initiatorin der Non-Profit-Organisation, Nicole Stadler. «Die Qualität ist gut und die Lebensmittel sind weiter geniessbar. Zudem haben unsere Kunden die Möglichkeit, günstig und sogar für einen guten Zweck einzukaufen.» Das Foodchat-Team ist jeweils montags in Frauenfeld, Elsau und Matzingen unterwegs. Weitere Infos unter: [www.foodchat.ch](http://www.foodchat.ch)

### Food Save-App

Die App «Too good to go» hilft dabei, Geschäfte und Restaurants in unmittelbarer Nähe zu entdecken. Diese bieten «Überraschungspäckli» mit nicht verkauften Konsumgütern zu einem reduzierten **Preis** an, um noch geniessbare



Lebensmittel vor dem Müll zu retten. Auch die grossen Detailhändler sowie beliebte Bäckereien und Betriebe in Frauenfeld und Umgebung sind mit dabei.

## Kühlschrank für alle

«Gammeln war früher, jetzt wird gehandelt!» Mit diesem Slogan macht das **Projekt «Madame Frigo»** auf sich aufmerksam. Privatpersonen können überschüssige Lebensmittel in einem öffentlichen Kühlschrank deponieren oder daraus mitnehmen, was sie für den eigenen Bedarf brauchen: Früchte, Gemüse, Brot, nicht-alkoholische Getränke und verschlossene Produkte, die höchstens das Mindesthaltbarkeitsdatum, nicht aber das Verbrauchsdatum erreicht haben. Sabina Ruff, Leiterin Abteilung Sozialraum der Stadt Frauenfeld, hat sich für den «Kühlschrank für alle» eingesetzt und mit der Initiantin Fabienne Tschanz eine «gelbe Lebensmittelretterin» beim Alterszentrum Park an der Zürcherstrasse 84 platziert. Der Kühlschrank wird von ehrenamtlichen Helfern täglich kontrolliert und gereinigt. Vorbeischaun lohnt sich und dabei den Menüplan doch einfach spontan anpassen, je nachdem was **«Madame Frigo»** gerade «im Sortiment» hat.

## Engagiertes Frauenfeld

Weiter macht Sabina Ruff auf das städtische **Projekt «Nachhaltiges Frauenfeld»** aufmerksam. Unter [www.nachhaltigesfrauenfeld.ch](http://www.nachhaltigesfrauenfeld.ch) finden sich wertvolle Tipps rund um das Thema «Kreislaufwirtschaft»: teilen, reparieren, wiederverwenden und recyceln, damit der Lebenszyklus von Produkten verlängert werden kann. Die «Regio Frauenfeld» organisiert zudem regelmässig Führungen unter Berücksichtigung regionaler Aspekte, wie Caroline Stoiber, Bereichsleiterin Freizeit, mitteilt ([www.regiofrauenfeld.ch](http://www.regiofrauenfeld.ch)).

## Wieder verwenden

Auch Jérôme Kölliker vom Restaurant Frohsinn in Frauenfeld weiss um gute Tipps, wie Essen «gerettet» werden kann. «Wir sind für die besten Suppen weit und breit bekannt», erzählt er stolz. Suppen seien perfekt für Resteverwertung, ebenso das Kochen von Saucen, weiss der Geschäftsführer. «Zudem frieren wir vieles ein, um es wiederverwenden zu können und braten effektiv nur die Würste oder Pouletbrüstli, die auch bestellt werden. Aus dem Rest zaubern wir einen feinen Hackbraten.»

## Oft länger gut

Eliane Benz von der «Füllstation – unverpackt einkaufen» in Frauenfeld erzählt im persönlichen Gespräch: «Food Waste beginnt mit dem bewussten und gezielten Einkauf. Was brauche ich wirklich und in welchen Mengen?» Dabei ist das Verbrauchsdatum klar vom Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) zu unterscheiden. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums, das bei leicht verderblichen Lebensmitteln zum Zuge kommt, dürfen die Lebensmittel nicht mehr verkauft werden. Daneben besagt das MHD lediglich, dass Lebensmittel mit längerer Haltbarkeit bei richtiger Aufbewahrung ihre spezifischen Eigenschaften bis zum besagten Datum behalten. Nach Ablauf des MHD können sich beispielsweise der Geschmack oder die Konsistenz eines Produktes verändern.

## «Ablaufdatum» vorbei – was tun?

Wenn das Produkt noch immer gut aussieht, riecht und schmeckt, kann es problemlos auch nach diesem Datum konsumiert werden. Lebensmittel deshalb bitte nicht einfach wegwerfen. Ältere Personen, Schwangere und kleine Kinder sollten das Verbrauchsdatum von Frischprodukten jedoch kritischer beachten. Ist die Verpackung gebläht oder beschädigt, sollte das Produkt zur Sicherheit entsorgt werden.

## Bald selbst ein Held?

Vielleicht kann nicht jeder ein Weltwunder erbauen, doch sicherlich die Gegenwart mit Sinn erfüllen und stattdessen ein «Food Save-Held» werden. Jeder Beitrag ist wichtig und irgendwann wird die Schweiz hoffentlich aus lauter «Food-Ninjas» bestehen. Genauso wie heute ganz selbstverständlich Glas, PET oder Karton recycelt werden.  
Sarah Utzinger

## Die fünf «Food-Ninja-Weisheiten»

1. Einkauf planen: Was benötige ich wirklich?
2. Lebensmittel richtig lagern: Frische erhalten
3. Haltbarkeiten kennen: Abgelaufenes nach Aussehen und Geruch prüfen
4. Essen kreativ verwerten: Suppen, Smoothies, Gratins, Wähen etc.
5. Reste einpacken und später verwerten.

Weiterführende Tipps dazu unter: [www.savefood.ch](http://www.savefood.ch)

