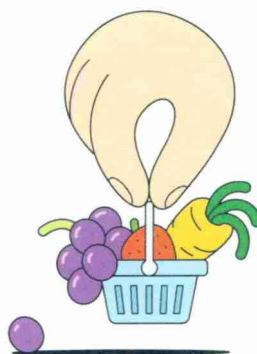


# Gut für Umwelt und Portemonnaie

Was selbstverständlich war für unsere Vorfahren, hat die moderne Konsumgesellschaft verlernt: sparsam mit Lebensmitteln umzugehen, alles zu verwerten, nichts zu verschwenden. Heute sind eine nachhaltigere Lebensweise und das Thema Food-Waste wieder aktuell.

Gemüseschalen, braune Bananen, trockenes Brot. Das muss nicht im Müll landen, daraus lassen sich knusprige Chips, leckeres Bananenbrot oder ein herzhafter Brotsalat zaubern. Das sind nur einige Beispiele, wie essbare Lebensmittel verwertet, statt weggeworfen werden können. Grundsätzlich gibt es drei Ansätze, um unseren Nahrungsmittelkonsum nachhaltiger zu machen: durchdachtes Einkaufen, die richtige Lagerung von Esswaren und die Verwertung von Resten oder nicht mehr so frischer Frischware.

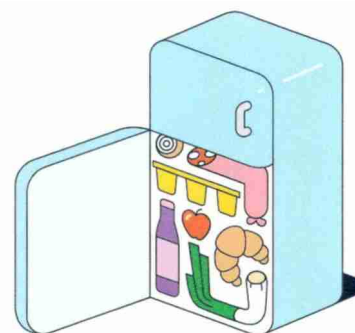


## Einkaufen

Nur so viel wie wirklich nötig sowie Saisonales, Lokales einkaufen. Ein kleiner Tipp: Vor dem Einkauf ein Foto vom Kühlschrankinhalt machen. So wird vermieden, dass man Dinge kauft, die noch vorhanden sind. Bei Aktionen ist Vorsicht geboten, denn oftmals ist die Ware nicht mehr lange haltbar und es besteht die Gefahr, dass man gar nicht alles verbrauchen kann.

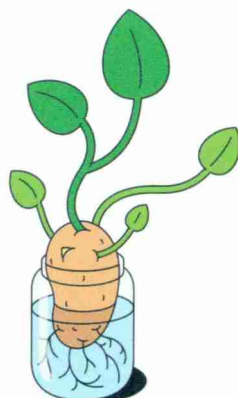
## Lagern

Ältere Lebensmittel kommen im Kühlschrank nach vorne, neue nach hinten. Gemüse und Salate gehören ins unterste Fach. Fleisch und Fisch auf der unteren Ebene lagern und im mittleren Bereich Milchprodukte. Zuoberst dann Reste, Konfitüre, Senf etc. Nicht in den Kühlschrank gehören: Avocados, Bananen, Tomaten, Brot oder Kartoffeln.



## Verwerten

Bevor Lebensmittel weggeworfen werden, überlegen, was daraus noch entstehen könnte. Schrumpeliges Gemüse oder überreife Tomaten zu Suppe oder Sugo zubereiten und einfrieren. Übrig gebliebene Kräuter hacken und portionenweise einfrieren, überreife Früchte in Smoothies oder Kompott verwandeln. Rezepte gegen Food-Waste gibt es viele und immer mehr auch von renommierten Kochprofis. Denn das Thema ist längst von der Nachhaltigkeitsecke in der Trendgastronomie angekommen.

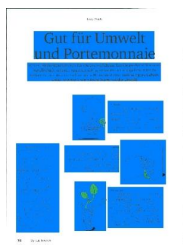




Auflage nicht bekannt

Bad. Küche. Leben.  
8031 Zürich  
044/ 446 11 11  
<https://www.magazine-sanitastroesch.ch>

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 76  
Fläche: 92'432 mm²

Auftrag: 1084696  
Themen-Nr.: 800.022

Referenz: 91706636  
Ausschnitt Seite: 2/2

## «Letzte Woche wurden 700 kg Kürbisse verschenkt, die sonst hätten entsorgt werden müssen. Wir haben dann einen Abend lang Kürbissuppe gekocht und eingefroren.»

### Reto Stupler, Fachberater Küche bei Sanitas Troesch in Winterthur, verrät, was er im Alltag gegen Food-Waste macht.

#### Was tust du im Alltag gegen Food-Waste?

Nur das Nötigste einkaufen. Also das, was man in den kommenden Tagen auch verbraucht. Und wenn dann doch mal was im Kühlschrank ist, das vergessen ging, gehört es nun mal in den Abfall oder Kompost. Das heisst, ganz wird man das Problem nicht los.

#### Hast du für Konsumenten einen einfachen Tipp mit grosser Wirkung gegen Food-Waste?

Vor dem Einkaufen Vorräte und Kühlschrank durchgehen, schauen, was übrig ist, und damit die nächsten Mahlzeiten planen. Erst dann Einkaufszettel schreiben. Früh genug

Speisen einfrieren, also bevor sie dann nicht mehr geniessbar sind. Auch schauen, dass der Gefrierschrank wieder geleert wird.

#### Welche Apps oder Websites empfehlst du Menschen, die etwas gegen Food-Waste tun möchten?

Die App *Too Good To Go*, mit der man von verschiedenen Lebensmittelgeschäften oder Restaurants kurz vor Ladenschluss Lebensmittel günstig kaufen kann und also noch Geld spart. Das heisst jedoch, dass es vielleicht nicht das ist, worauf man Lust hätte. Man muss somit offen sein. Es gibt diverse Initiativen, zum Beispiel die Restessbar bei uns im Quartier. Letzte Woche wurden 700 kg Kürbisse verschenkt, die sonst hätten entsorgt werden müssen. Wir haben dann einen Abend lang Kürbissuppe gekocht und eingefroren. So haben wir den ganzen Winter Kürbissuppe.

### Alle gegen Food-Waste

Das internationale Unternehmen *Too Good To Go* ist in 16 Ländern tätig, seit 2018 auch in der Schweiz. Dabei verkaufen Grossverteiler Lebensmittel, Fertigsalate und Convenience-Food kurz vor oder nach Ablaufdatum mit grossem Rabatt. Eine beliebte App insbesondere bei jungen Menschen mit wenig Geld und eine erfolgreiche: Im November 2023 wurde *Too Good To Go* mit den App Store Awards 2023 in der Kategorie «**Cultural** Impact Award» ausgezeichnet. Das Unternehmen hat mit Remix auch ein Zero-Waste-Online-Kochbuch herausgegeben, das kostenlos heruntergeladen werden kann. Ein

weiteres **Food-Waste-Projekt**, bei dem man Esswaren, die man nicht mehr verbrauchen kann, deponieren und verschenken kann, ist **Madame Frigo**: An 130 Standorten in der Schweiz stehen öffentliche Kühlschränke und werden rege genutzt, zum Geben und zum Nehmen. Für das zentrale Gerät ihrer Arbeit – den Frigo – konnte das **Projekt** Electrolux als Produktpartner gewinnen. Seit mehreren Jahren stellen sie sämtliche Kühlschränke kostenlos zur Verfügung und helfen so mit bei der Reduktion von Food-Waste. Seit 2023 gibt es übrigens einen *International Day of Zero Waste*, jeweils am 30. März, wie die UNO-Generalversammlung 2022 beschlossen hat.