



RESTLOS GLÜCKLICH

Lebensmittel im Müll - das ist nicht nur Verschwendung von wertvollen Ressourcen, sondern auch ein ethisches Problem:

Während wir Essbares wegwerfen, haben andere zu wenig. Die Schweiz hat sich den Uno-Zielen für nachhaltige Entwicklung verpflichtet und will bis 2030 die **Lebensmittelverluste** halbieren. Schon viel ist passiert:

Gastronomiebetriebe lassen sich beraten, Detailhändler spenden Überschüsse an Organisationen wie die **Stiftung** Schweizer Tafel oder Tischlein deck dich. Auch private Initiativen leisten ihren Beitrag: öffentliche Kühlschränke zum Bringen und Holen, Apps wie Too Good To Go, Bäckereien mit Brot vom Vortag oder Start-ups, die krummes Gemüse

retten. Und am Ende zählt auch das Zuhause: Wer clever einkauft und richtig lagert, rettet mehr, als er denkt - Teller für Teller.

Quellen: Bafu, Toogoodtogo, Foodwaste.ch, Madamefrigo.ch.
Infografik: Daniel Karrer

WO LEBENSMITTEL VERLOREN GEHEN In der Schweiz fallen jedes Jahr rund 2,8 Millionen Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle an. Fast ein Drittel entsteht dabei in den Privathaushalten. Verarbeitung Überproduktion, Qualitätsmängel, unerwünschte Nebenprodukte. **LAUNE DER NATUR HUNDERTE VON FRANKEN LANDEN IM KÜBEL** Jede Person hierzulande wirft pro Jahr im Schnitt Lebensmittel im Wert von 620 Franken weg. Zu gross, zu klein, zu krumm. Detailhändler bieten mittlerweile auch Gemüse und Früchte an, die nicht perfekt gewachsen sind (etwa Unique von Coop). Vermeidbare Verschwendung Verluste nach Entstehungsort (inklusive Lebensmittelverlusten aufgrund von Importen und abzüglich Lebensmittelverlusten aufgrund von Exporten): Privathaushalte Reste im Abfall, falsche Lagerung, zu viel eingekauft. Landwirtschaft Krummes Gemüse wird aussortiert, ein Teil der Ernte bleibt liegen. Gastronomie Zu grosse Portionen, zu viel gekocht. Gross- und Detailhandel Verluste bei Transport und Lagerung, abgelaufene oder «unschöne» Produkte. **WAS HATS NOCH?** Reste können am nächsten Tag als Lunch oder als Vorspeise gegessen werden. Fast jedes Restaurant packt gern eine zu grosse Portion zum Mitnehmen ein. **LANDVERBRAUCH** Der Aufwand an Ressourcen und Energie für den Lebensmittelanbau ist gross. Der Landverbrauch für den Anbau der weggeworfenen Lebensmittel entspricht laut einer Studie der ETH Zürich von 2019 der Hälfte der landwirtschaftlich genutzten Flächen der Schweiz. **FÜR MICH, FÜR DICH** Die mittlerweile über 170 Kühlschränke des Projekts madamefrigo.ch funktionieren einfach: Bring, was du nicht mehr brauchst, und hol dir, was zu Hause gerade fehlt. Dank der Unterstützung von rund 700 freiwilligen Helfenden können jedes Jahr mehr als 300 Tonnen Lebensmittel gerettet werden. **LÄNGER GENIESSBAR: SO GEHTS!** Richtig lagern Im Kühlschrank ist es oben am wärmsten (für Käse & Gekochtes), unten am kältesten (für Fleisch und Fisch). Essensreste einfrieren, auch kleine Portionen – für Lunch, Suppeneinlage oder als Saucenbasis. Produkte, die bald ablaufen, vorne ins Regal legen, um einen Überblick zu haben, was bald gegessen werden muss. Kreativ verwerten Ein bis zwei Abende pro Woche nur aus dem Kochen, was da ist – ohne neue Einkäufe zu machen. Aus Brotresten werden Cookies, Croûtons, Paniermehl oder ein Brotauflauf. Nachschauen Vor dem Einkaufen kurz nachschauen, was noch da ist, um Doppelkäufe zu vermeiden. Oder ein Foto vom Kühlschrank machen, bevor es zum Laden geht. **MINDESTENS HALTBAR BIS** Viele Produkte sind auch nach Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) gut. Ein kurzer Geruchs- oder Geschmackstest verrät, was noch geniessbar ist. Bei korrekter Lagerung



können bestimmte Lebensmittel bis zu einem Jahr über das MHD genossen werden: + 360 Tage Teigwaren, Reis, Tee, Kaffee + 120 Tage Fette, Öle, Müesli + 90 Tage Tiefkühlprodukte + 30 Tage UHT-Milch, Hartkäse, Snacks + 6 Tage Rohe Eier, Kuchen und Kleingebäck Werden bestimmt nicht alt :-) Schnell verderbliche Lebensmittel mit der Aufschrift «Zu verbrauchen bis» spätestens bis zu diesem Datum konsumieren.

