

HAUSHALT: Mit etwas Bewusstsein zu weniger Lebensmittelverschwendung

Mit einfachen Tricks gegen Food Waste

Lebensmittel sind wertvoll. Bäuerinnen und Bauern produzieren sie mit Aufwand und viel Fachwissen. Umso beschämender ist es, Essen wegzuworfen. Mit einfachen Tricks lässt sich Food Waste verringern.

MÉLANIE DERIVAZ

Die natürlichen Ressourcen auf unserem Planeten sind nicht unerschöpflich. Das wissen wir heute sehr gut. Wir sollten uns bewusst sein, dass jeder Haushalt einen Beitrag gegen die Ressourcenverschwendung leisten kann. Nämlich, indem weniger Lebensmittel weggeworfen werden.

Durch einfache Tricks und Veränderungen der täglichen Gewohnheiten in Einzelhaushalten und Familien lässt sich die Lebensmittelverschwendung verringern. Das bringt auch einen finanziellen Vorteil.

In Läden und der Küche

Schauen Sie in den Kühlschrank, in Schränke, in den Keller. Und zwar, bevor Sie einkaufen gehen. Erstellen Sie danach eine Einkaufsliste. Das spart einerseits Zeit, andererseits sind Sie dadurch weniger geneigt, Produkte einzukaufen, die sie gar nicht brauchen.

Nebst dem Erstellen einer Einkaufsliste lohnt es sich auch, einen Essensplan aufzustellen. Wenn Sie genau wissen, was Sie wann kochen wollen und welche Zutaten Sie dazu brauchen, ist es wahrscheinlich, dass Sie die Zutaten auch abbrauchen werden.

Achten Sie ausserdem beim Kochen darauf, nicht eine zu grosse Menge zuzubereiten. Gekochte Teigwaren zum Beispiel sind weniger lang haltbar als trockene.

Sollten Sie doch einmal zu viel gekocht haben, lassen sich die Reste zu köstlichen Gerich-



Der grösste Teil von Food Waste fällt in den Haushalten an. (Bild: Stock.adobe)

ten weiterverarbeiten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien lauf. Sollten Sie Inspiration brauchen, finden Sie sie im Internet oder in Kochbüchern (siehe Beispiel im Kasten).

Haltbarkeit

Behalten Sie das Ablaufdatum der Lebensmittel im Auge. Verlassen Sie sich aber auch auf Ihren gesunden Menschenverstand, bevor Sie etwas wegwerfen, das das Ablaufdatum nur um wenige Tage überschritten hat.

Seien Sie sich auch bewusst, dass bei vielen Haltbarkeitsdaten steht «mindestens haltbar bis...».

Mit ein paar einfachen Verhaltensänderungen lässt sich Food Waste vermindern.

IN ZAHLEN

- Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel geht zwischen Feld und Teller verloren oder wird verschwendet: Insgesamt sind es 2,3 Millionen Tonnen.
- 45% verschwenden die Haushalte, 43% davon gehen in Landwirtschaft und Verarbeitung verloren, 12% in Grosshandel, Gastronomie und Detailhandel.
- Am häufigsten wird Frischgemüse weggeworfen oder geht verloren (63%). Es folgen Kartoffeln (61%) und Brot (56%). *mgt*

Quellen: srf.ch, foodwaste.ch

KOCHBUCH



Die Ökologische Gemeinnützige Gesellschaft Bern (OGG)* hat ein Kochbuch «Restenlos glücklich» herausgegeben. In 42 Rezepten sieht man, wie sich auf gewussvolle Art Lebensmittelverschwendung vermeiden lässt. Das Buch erscheint diesen Sommer in der zweiten Auflage. *jul*

*Restenlos glücklich» lässt sich vorbestellen unter www.ogg.ch. Es kostet 39 Franken. *Die OGG ist Herausgeberin dieser Zeitung.

ZUR AUTORIN



Mélanie Derivaz ist gelernte Bäckerin/Pâtissecourin. Sie ist Beraterin und Hauswirtschaftslehrerin bei der Fondation Rurale Interjurassienne in Courtemelon und Loveresse. *mgt*