



# Food SaveWorkshop

## *Aus Liebe zum Essen*

*Gemeinsam Lebensmittel retten - mehr geniessen - Geld sparen*

---

Workshop für Menschen, die Essen lieben | Ca. 60 Minuten

Lernziele: Zahlen kennen · Richtig lagern · Aus Resten kochen

# Was erwartet uns heute?

*Unser Programm für die nächste Stunde*

## 01

### Das Ausmass

---

Wo geht Essen verloren – und was kostet das?

*Info: 15 Min.*

## 02

### Richtig lagern

---

So bleibt Essen länger frisch

*Tipps: 15 Min.*

## 03

### Kreativ kochen

---

Aus Resten wird Genuss

*20 Min. + Rezepte*

## 04

### Mein Plan


---

Was ich ab heute anders mache

*10 Min. Diskussion*



## SCHÄTZFRAGE

Wie viele Kilogramm Lebensmittel  
wirft ein Schweizer Haushalt ()  
pro Jahr weg?

25-50 kg

70 -90 kg

150 - 200 kg

350- 450 kg

→ Antwort auf der nächsten Folie!

**480 kg**  
laut einem  
Bericht von  
2024



Aufgenommen in Neuhegi

# 01 | Das Ausmass – Die Schweiz in Zahlen

Quelle: BAFU, foodwaste.ch

1/3

aller Lebensmittel geht  
vom Feld bis zum Teller  
verloren

2.8 Mio.

Tonnen Foodwaste  
pro Jahr in der Schweiz

~600.-

Franken pro Person  
werden jährlich  
weggeworfen

38%

der Verluste entstehen  
in Privathaushalten



**Eine 4-köpfige Familie verschwendet Lebensmittel im Wert von über CHF 2'400 pro Jahr!**

# HIER FÄLLT FOOD WASTE AN

Vermeidbare Lebensmittelverluste belasten die Umwelt enorm. Dem können wir aber entgegenwirken: Probleme und Lösungen nach Sektoren.



## LANDWIRTSCHAFT

356.000 Tonnen verschwendet

Ursachen: Überproduktion, Krankheiten, falscher Einsatz von Düngemitteln, zu hohe Ansprüche der Abnehmer

Lösung: Aufbau von lokalen Vertriebsnetzen für Produkte, die nicht den Standards entsprechen



## DETAILHANDEL

279.000 Tonnen verschwendet

Ursachen: Verluste und Schäden beim Transport, Lebensmittel, die vor dem Verkauf abaufen

Lösung: Verkaufsfaktionen für Produkte kurz vor dem Verfallsdatum



## VERARBEITUNG

963.000 Tonnen verschwendet

Ursachen: Überproduktion, Produktionsmängel, mangelnde Verwertung von Nebenprodukten

Lösung: Essbare Nebenprodukte wie Molke oder Weizenkeile nutzen

## GASTRONOMIE

210.000 Tonnen verschwendet

Ursachen: Schlechte Verwaltung der Vorräte und über servierten Mengen, Schwierigkeiten, den Andrang und den Appetit der Gäste vorherzusehen

Lösung: Möglichkeiten offerieren, die Reste von Gerichten mitzunehmen



## HAUSHALTE

778.000 Tonnen verschwendet

Ursachen: Falsche Lagerung, übermäßiges Einkufen, Neigung, noch genießbare Lebensmittel wegzwerfen

Lösung: Einfrieren, um die Verbrauchsdauer

# 01 | Der Weg vom Feld zum Teller

Wo entstehen Verluste?



Je später in der Kette – desto schlimmer für die Umwelt (mehr Ressourcen bereits verbraucht!)

Quellen: foodwaste.ch | BAFU | SRF. \* Migros spendet täglich 16 Tonnen <https://corporate.migros.ch/de/story/schweizer-tafel-gegen-foodwaste>

# 01 | Warum entsteht Foodwaste bei uns zu Hause?

Die häufigsten Ursachen



## MHD falsch verstehen

«Mindestens haltbar bis» ≠ «Schlecht ab»



## Zu viel einkaufen

Aktionen, Grosspackungen, kein Plan, hungrig oder emotional einkaufen



## Falsch lagern

Falscher Ort, falsche Temp., kein System



## Zu viel kochen

Reste werden nicht verwertet



## Vergessen

Hinten im Kühlschrank, aus den Augen

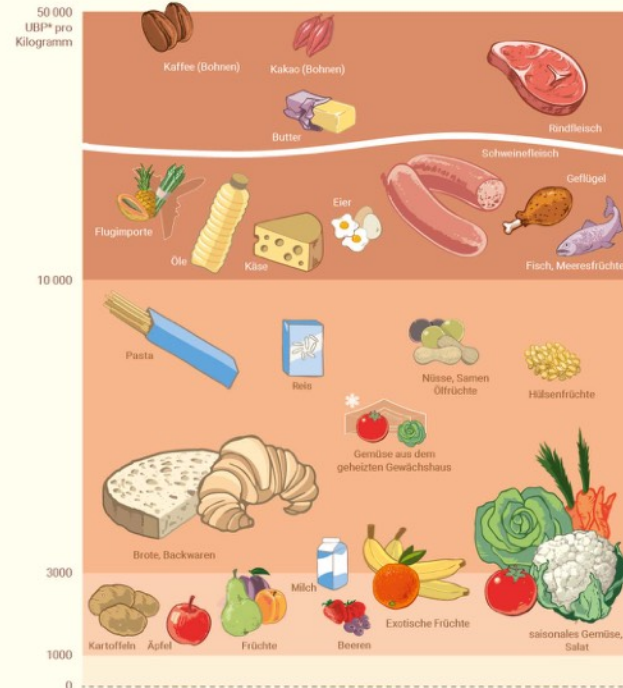


## Optik-Norm

Krummes Gemüse, Dellen, Flecken

## Welche Art von Food Waste BELASTET DIE UMWELT am meisten?

Umweltbelastung durch Food Waste im Haushalt und in der Gastronomie.  
Grosse Symbole weisen darauf hin, dass wir bei diesen Produktkategorien viel verschwenden. Je weiter oben in der Tabelle ein Produkt steht, desto grösser die Umweltrelevanz und desto wichtiger ist es folglich, sorgsam damit umzugehen.



Fleisch wird am seltensten weggeworfen (wegen Preis?)



Knapp die Hälfte des Brotes wird weggeworfen (wegen Preis?)



Die Hälfte des Gemüses wird weggeworfen (wegen Preise?)



\*Umweltbelastungspunkte (UBPs) sind ein Mass für die Gesamtumweltbelastung. Sie berücksichtigen 26 Typen von Emissionen (z.B. CO<sub>2</sub>, Pflanzenschutzmittel), den Verbrauch von 8 Ressourcen (z.B. Land, Wasser) sowie den Anfall von Sonderabfällen.



# Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)?

A) Das Essen muss bis dann gegessen werden, sonst ist es gefährlich

**B) Das Produkt ist bei richtiger Lagerung mindestens bis zu diesem Datum einwandfrei**

C) Ab diesem Datum hat das Produkt keinen Geschmack mehr

 *Richtig: B – Vertraue deinen Sinnen! Sehen · Riechen · Schmecken*

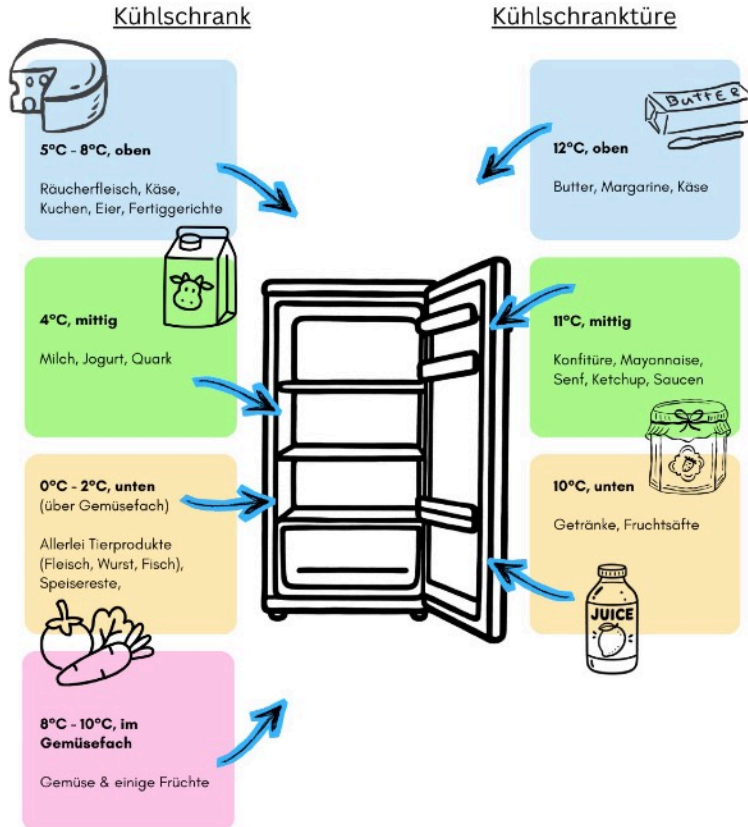
# Spanne, in der Lebensmittel verzehrt werden können nach MHD



MHD+ Orientierungshilfe

# 02 | Richtig lagern – so bleibt Essen länger frisch

Der Kühlschrank hat Zonen!



## Nicht in den Kühlschrank!

Tomaten · Gurken · Peperoni · Banane · Kartoffeln · Zwiebeln · Knoblauch



## Obst & Gemüse trennen!

Reifes Obst gibt Ethylen ab → beschleunigt das Reifen von Gemüse



## Einfrieren rettet Essen!

Fleisch kurz vor MHD · Brot · Reste · Fast alles kann eingefroren werden



## Temperatur prüfen

Kühlschrank: 5°C · Gefrierfach: -18°C

# 02 | Das FIFO-Prinzip & weitere Lagertricks

*First In – First Out FIFO*

## FIFO – «Altes nach vorne»

HINTEN



VORNE



**älteres Produkt  
→ zuerst benutzen!**

*So vergisst du nichts  
und es wird nichts schlecht!*

### Durchsichtige Behälter nutzen

Reste immer in klare Boxen → du siehst sofort, was drin ist

### Etikettieren & datieren

Beim Einfrieren: Inhalt und Datum beschriften

### Sinne nutzen!

Sehen · Riechen · Schmecken – nicht blind dem MHD vertrauen

### Kühlschrank sauber halten

Ordnung = Übersicht = weniger Vergessenes

### Brot richtig aufbewahren

Brotdose oder Leinenbeutel → Kühlschrank macht Brot schneller trocken!



## HANDS-ON RUNDE

Welche Lebensmittel gehören  
NICHT ✗ in den Kühlschrank?

 Tomate

 Eier

 Banane

 Zwiebel

 Broccoli

 Avocado

 Milch

 Knoblauch

 Karotte

 Orange

*Diskutiert zu zweit – 1 Minute!*



## HANDS-ON RUNDE

# Welche Lebensmittel

**NICHT** ✖ in den Kühlschrank gehören = **orange**

 Tomate

 Eier

 Banane

 Zwiebel

 Broccoli

 Avocado

 Milch

 Knoblauch

 Karotte

 Orange

*Einverstanden?*

# 03 | Aus Resten wird Genuss – Kreativ in der Küche



## Leaf to Root

Karottenkraut als Pesto · Brocolitrunk in Scheiben schneiden und mitgaren · Lauchgrün für Suppe verwenden · Rüebli ungeschält kochen



## Nose to Tail

Weniger edle Fleischstücke verwenden · Knochen für Bouillon auskochen · Innereien kennenlernen



## Altbrot-Magie

Panzanella (Brotssalat) · Brotsuppe · Semmelknödel · Croûtons · Fotzelschnitte / French Toast

Oder sich von unserem  
**Rezeptbüchlein**   
inspirieren lassen 



# 03 | Aus Resten wird Genuss – Kreativ in der Küche

5

## Chefkoch

Rezeptsammlung mit Rubrik „5 Zutaten“



## Goblin.tools

Vorhandene Zutaten eingeben => Rezept



## Grossmutter's Rezepte

Vogelheu, Suppen, Käseschnitten, Wähe, Bananenbrot



# 03 | Aus Resten wird Genuss – Kreativ in der Küche

«Nose to Tail» & «Leaf to Root»



## Gerichte für Reste

- Frittata / Omelette – für alles Gemüse vom Vortag
- Fried Rice – Reis vom Vortag + Ei + Sojasauce
- Eintopf / Minestrone – bunte Gemüsereste
- Smoothie – weiches Obst, Gemüsestücke
- Wok-Pfanne – fast jedes Gemüse passt!
- Suppe – auskochen & pürieren
- Smoothie – überreife Bananen, Äpfel

## Unser Rezeptbüchlein (online)

- ✿ Hartes Brot
- ✿ Gemüsereste
- ✿ Weiches Obst oder Obstreste
- ✿ Getreideprodukte und Hülsenfrüchte
- ✿ Eier und Milchprodukte
- ✿ Kartoffeln



CHALLENGE!

# Was kochst du aus diesen 5 Zutaten?



**2 schrumpelige  
Karotten**



**1 Zwiebel**



**3 Eier**



**Käsereste**



**2 Scheiben Brot**

Diskutiert in Gruppen: Welches Gericht würdet ihr zubereiten? (2 Minuten)

*Mein Tipp: Käse-Gemüse-Frittata!*

# 03 | Die 5 Schritte von [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch) (Repe)

Einfach umsetzen – sofort beginnen

1



**Einkauf planen**

Kühlschrank checken ·  
Einkaufsliste schreiben ·  
Kein Impuls-shopping ·  
Aktionen hinterfragen

2



**Richtig lagern**

Korrekte Temp. · FIFO ·  
Sauber & geordnet ·  
Lagerhinweise lesen

3



**MHD verstehen**

MHD ≠ Verfallsdatum ·  
Sinne nutzen ·  
Einfrieren vor Ablauf  
oder erhitzen > 80° C

4



**Ganz verwerten**

Schalen dran lassen ·  
Strunk mitessen ·  
Nose 🐷 to tail 🐍 /  
Leaf 🌿 to root 🍄

5



**Optimal entsorgen**

Unvermeidbares:  
kompostieren ·  
Keine Reste in die  
Kanalisation

Mehr Infos und Rezepte: [www.foodwaste.ch/5-schritte](http://www.foodwaste.ch/5-schritte)

# 04 | Reflexion – Mein Beitrag

Was nehme ich heute mit?

## Gesprächsrunde

1 Was hat mich heute am meisten überrascht?

2 Welche Fehler mache ich zuhause unbewusst?

3 Welche 3 Dinge werde ich ab sofort ändern?

4 Wen werde ich auf das Thema ansprechen?



### Mein persönlicher Food-Waste-Plan

Ab sofort mache ich immer eine Einkaufsliste.

Ich räume meinen Kühlschrank nach FIFO ein.

Ich probiere Lebensmittel vor dem Wegwerfen.

Ich koche jeden Sonntag ein Resteessen.

*Schreibe deine eigene Liste – und teile sie mit jemandem!*

Danke für eure Aufmerksamkeit! 

*Jeder Bissen zählt.*



foodwaste.ch – Tipps, Rezepte, 5-Schritte-Plan



bafu.admin.ch – Aktionsplan Lebensmittelverschwendung



Too Good To Go App – günstig Essen retten



Öffentliche Kühlschränke in deiner Nähe suchen (Madame Frigo)



Alle Links und weitere z.B. zu Rezepten, Instagram etc auf [www.nicole-baur.ch](http://www.nicole-baur.ch)