

# Leitfaden: Foodwaste vermeiden

Lebensmittelverschwendung betrifft uns alle! Wussten Sie, dass rund ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verloren geht, bevor sie auf unseren Tellern landen? Laut einer Studie der ETH Zürich aus dem Jahr 2019 sind das rund 330 kg pro Person und Jahr. Auch Sie können etwas bewirken: Reduzieren Sie Ihre Lebensmittelabfälle.

**Es geht ganz einfach, lesen Sie den Leitfaden.**



# Leitfaden: Foodwaste vermeiden

Dieser Leitfaden ist bewusst frei zugänglich,  
um dabei zu helfen, Abfall zu reduzieren.

**Sie finden ihn nützlich?**

Unterstützen Sie uns mit einer [Spende](#).



# Inhalt

## 1

### Die Situation

- Definition
- Die Zahlen
- Die Ursachen

## 2

### Warum reduzieren?

## 3

### Wie reduzieren?

- Vor dem Einkauf
- Während des Einkaufs
- Zu Hause
- Ausser Haus

## 4

### Die Rezepte

# Die Situation in der Schweiz

**Definition**

**Die Zahlen**

**Die Ursachen**



# Definition

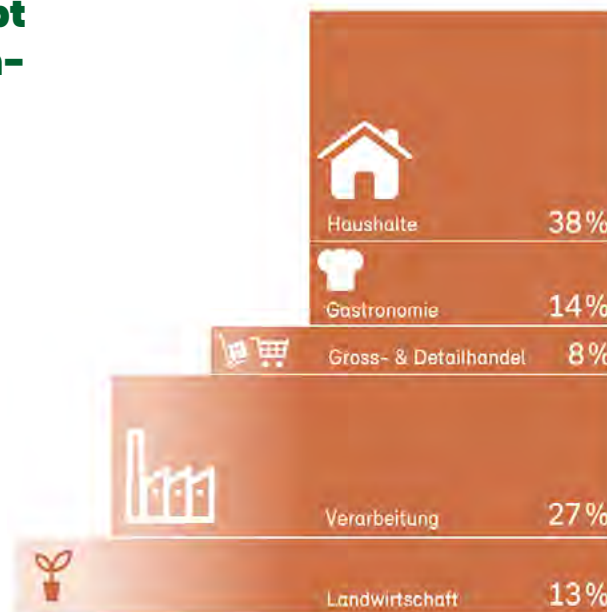
Lebensmittelverschwendung (Foodwaste) ist der **vermeidbare Verlust von Lebensmitteln**, d.h. der essbare Teil von Lebensmitteln, die für die Ernährung produziert, aber von uns Menschen nicht verzehrt werden. Nicht essbare Teile von Lebensmitteln sind keine Lebensmittelverschwendung, z.B. eine Bananenschale.

## Die Zahlen in der Schweiz

**Ein Schweizer Haushalt gibt durchschnittlich 7 % des Jahreseinkommens für Lebensmittel aus.**

**33% der** in der Schweiz produzierten und importierten **Lebensmittel werden weggeworfen**, was eine enorme Menge ist. Der Grossteil davon durch die Haushalte.

**Die Schweiz hat sich zum Ziel gesetzt, die Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu halbieren.**



## Die Ursachen für Foodwaste durch die Haushalte

- Es werden zu grosse Mengen eingekauft
- Die Lebensmittel werden nicht rechtzeitig gegessen
- Die Lebensmittel werden nicht fachgerecht aufbewahrt
- Die Reste werden schliesslich weggeworfen



# Wieso reduzieren?



# Foodwaste reduzieren: Welche Vorteile?

## Pro Jahr 600 CHF sparen

Mit ein paar einfachen Massnahmen kann jeder von uns bis zu 600 CHF pro Jahr sparen, das sind mehr als 2'000 CHF für eine vierköpfige Familie.

Stellen Sie sich vor, was wir mit diesem Betrag alles machen könnten!

## Die CO<sub>2</sub>-Emissionen reduzieren

Es wird viel Energie (oftmals fossile Brennstoffe) benötigt, um Lebensmittel anzubauen, Düngemittel zu produzieren, Lebensmittel zu ernten, zu verarbeiten, zu lagern, zu transportieren, Abfälle zu entsorgen etc. Wäre die Lebensmittelverschwendung ein Land, wäre es nach China und den USA der drittgrösste Treibhausgasemittent der Welt.

## Zur Nahrungsmittelsicherheit beitragen

Durch den Klimawandel besteht in allen Ländern die Gefahr einer Nahrungsmittelknappheit. Durch die Reduzierung von Verschwendung können wir zur Sicherung der Nahrungsmittelversorgung unserer Familien beitragen.





# Wie reduzieren?

**Vor dem Einkauf**

**Während des Einkaufs**

**Zu Hause**

**Ausser Haus**



# Wie reduzieren?

Die Reduzierung von Foodwaste ist auf verschiedenen Ebenen möglich: vor und während des Einkaufs sowie zu Hause und ausser Haus.

Die Tipps in diesem Leitfaden zeigen, wie man auf jeder Stufe reduzieren kann.

## Vor dem Einkauf

- **Vorräte** im Kühlschrank und in den Schränken **überprüfen**.
- **Wochenplan überprüfen** (wer isst wann).
- Eine **Liste** der Mahlzeiten und der benötigten Lebensmittel **erstellen**. Dies hilft, Ihre Einkäufe besser zu planen und den Kauf von überflüssigen Produkten zu vermeiden.
- **Häufigeres Einkaufen** ermöglicht es, frischer und besser einzukaufen und die Mengen besser auf den Bedarf abzustimmen.



## Während des Einkaufs

- **Seien Sie wachsam bei Produkten in Aktion.** Sind Sie sicher, dass Sie alles essen können? Brauchen Sie diese Produkte? Aktionen verleiten dazu, mehr zu kaufen als nötig.
- **Grosse Mengen nur kaufen,** wenn Sie sicher sind, dass Sie alles **rechtzeitig** verbrauchen werden. Bevorzugen Sie unverpackte Ware, um die «richtige» Menge zu kaufen. Ausserdem vermeidet der Unverpackt-Einkauf die Produktion von Verpackungsmüll!  
<https://zerowasteswitzerland.ch/de/2018/05/29/studie-plastik/>
- **Vermeiden Sie es einzukaufen, wenn Sie hungrig sind.**
- **Geben Sie Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht, eine Chance.** Direktverkauf vorziehen (Bauernhof, Wochenmarkt), dort findet man unkalibriertes Obst und Gemüse, das von den Standards abweicht. Durch den Kauf von Produkten mit kleinen Unvollkommenheiten wird die Lebensmittelverschwendung in Landwirtschaft und Handel reduziert. Obst und Gemüse, das markiert, verdreht oder in einer ungewöhnlichen Form ist, ist durchaus essbar und schmackhaft, die Qualität ist einwandfrei.
- **Kaufen Sie Brot und Gebäck vom Vortag.** Produkte mit kurzem Haltbarkeitsdatum (Anti-Gaspi-Aktion) sparen Geld, während die Produkte noch gut zu essen sind.



## Zu Hause

### Kühlschrank 1 – 2 Mal pro Woche umordnen

- **Haltbarkeitsdatum überprüfen.** Verwechseln Sie nicht die Angabe „zu verbrauchen bis“, die Sie einhalten müssen, mit „mindestens haltbar bis“, hier kann das Produkt auch nach dem angegebenen Datum noch verzehrt werden. Und vor allem: Vertrauen Sie Ihren Sinnen!
- **Lebensmittel, die schnell verbraucht werden sollen, kommen in den vorderen Bereich.** Schauen Sie in diesen Bereich, bevor Sie kochen.
- **Lebensmittel richtig aufbewahren,** damit sie länger haltbar sind. Um zu erfahren, welche Fristen Sie einhalten müssen, folgen Sie den Hinweisen des Konsumentenschutzes FRC auf den folgenden Seiten.



## Lagerprodukte „mindestens haltbar bis“

Lebensmittel	mindestens haltbar bis:
Trockene Nudeln, Reis, Griess, Mehl, Kaffee, Gewürze, Pflanzenöl, Senf, Zucker, Salz, Essig	Wenn es keine Anzeichen von Verfall gibt, sind keine Fristen gesetzt: Überprüfen Sie die Textur (nicht nass, nicht verklumpt) sowie den Geschmack und Geruch (nicht ranzig, staub- oder insektenfrei).*
Konserven, Gläser, Flaschen und Tetra Brik	Mehrere Monate oder sogar Jahre nach dem Datum: Überprüfen Sie die Verpackung auf Beschädigungen (gewölbt, verbeult, rostig, gerissen, offen).
Gebäck und Schokolade	Mehrere Monate nach dem Datum.
UHT Milch	Ungeöffnet, bis zu 1 Monat nach dem Datum.
Tiefgekühltes	Einige Monate nach dem Datum.

\*gilt auch für unverpackt gekaufte Produkte



## WIE REDUZIEREN

### Empfindliche Produkte „zu verbrauchen bis“

Lebensmittel	zu verbrauchen bis:
Fleisch, Fertiggerichte, geschnittener Salat	Halten Sie sich an das Datum.
Hackfleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte	So schnell wie möglich. Halten Sie sich strikt an das Datum.
Gekochter Schinken, Terrine, Pastete	Nach dem Öffnen innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen. Halten Sie sich an das Datum.*
Frischkäse, pasteurisierte Milch	Zwei Tage bis eine Woche nach dem Datum.

\*gilt auch für lose gekaufte Produkte und Reste, die zu Hause gekocht werden.

### Wenig verderbliche Produkte „am besten vor dem Verzehr“

Lebensmittel	mindestens haltbar bis:
Joghurt, Butter	Tage bis zwei Wochen nach dem Datum, manchmal sogar noch länger.
Trockene Wurstwaren, Hartkäse	Bis zu zwei Wochen nach dem Datum
Eier	Bis zu zwei Wochen nach dem Datum: gut durchgaren.



## Produkte wiederverwenden, anstatt wegwerfen

### Essensreste verwenden:

- **Reste am nächsten Tag**, am Mittag **essen**
- **In ein neues Gericht verwandeln**
  - Ein Kartoffelsalat mit gedünsteten Äpfeln,
  - Eine Reis-Gemüse-Pfanne mit Reis- und Gemüseresten
  - Eine Quiche mit Käse- oder Gemüseresten
  - Eine „Wochenendpizza“ mit Resten von Schinken, Käse, ...
  - Gemüsekroketten mit einem Stärkerest, einem Gemüserest.

### Altes Obst und Gemüse retten:

- Weiche Karotten und Brokkoli, Salat und vertrocknete Kräuter in frischem Wasser mindestens **4 Stunden einweichen**.
- **Smoothies oder Kompott aus Früchten** machen, die zu reif oder verdorben sind, siehe Marmelade.
- **Eine Suppe aus Gemüse** machen, das in zu kleinen Mengen übrig geblieben ist: eine Karotte, ein Stück Kohl, ein Lauch ... und schon haben Sie eine schnell zubereitete Suppe!



## Die Haltbarkeit der Lebensmittel verlängern

- **Einfrieren:** zum späteren Verzehr. Achten Sie darauf, dass Sie keine Produkte einfrieren, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Frieren Sie keine Produkte wieder ein, die bereits eingefroren wurden.
- **Blanchieren:** Dies verlangsamt den Verderb erheblich und bewahrt Vitamine und Mineralien.
- **Trocknen:** Ideal, um die Haltbarkeit von Obst und Gemüse zu verlängern und ihre Qualität zu erhalten.
- **Einlegen in Salzlake:** In Essig, Öl oder Alkohol können Gemüse und Früchte mehrere Monate lang aufbewahrt werden.
- **Einmachen:** Die meisten Gemüse- und Obstsorten können eingemacht werden und bleiben so lange geniessbar.
- **Vakuumieren:** Das luftdichte Verpacken verlängert die Haltbarkeit um das Drei- bis Fünffache.





## AUSSER HAUS

- Einen eigenen Behälter mit dabei haben, um Essensreste aus dem Restaurant mit nach Hause zu nehmen.
- Kleinere Portionen im Restaurant bestellen und unsere Essensreste mitnehmen.

Wenn nach der Minimierung von Verschwendung noch Lebensmittelabfälle übrig bleiben, gibt es zwei Möglichkeiten: Sie können diese **zu Hause kompostieren oder das kommunale Sammelsystem nutzen**, damit sie ordnungsgemäss verwertet werden. Die beste Option ist die beutellose Kompostierung in einem Behälter. Wenn Sie lieber einen Beutel verwenden möchten, wählen Sie einen kompostierbaren Beutel mit dem OK COMPOST-Label.

## 2 interessante Artikel, um sich ausführlicher über Kompostierung zu informieren

- <https://zerowasteswitzerland.ch/de/2021/06/14/biodechets/>
- Es gibt auch die Möglichkeit, selbst zu kompostieren, in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten.  
<https://zerowasteswitzerland.ch/de/2021/06/14/kompostieren/>



# Mehr Information



# Die Rezepte

Teile von Lebensmitteln werden oft als „unvermeidbare“ Lebensmittelabfälle angesehen, wie z.B. Orangenschalen, Radieschenblätter oder Rhabarberschalen.

Zu viele Brot- oder Gemüsereste, Hülsenfrüchte oder stärkehaltige Lebensmittel landen jedoch auf dem Kompost.

[Hier finden Sie Rezepte](#), um aus dem, was wir oft als Abfall betrachten, leckere Gerichte zu zaubern.



# Den eigenen ökologischen Fussabdruck verkleinern

Um die Lebensmittelverschwendung noch weiter zu reduzieren, können folgende Strategien angewendet werden:

- **Die Zero Waste Methode umsetzen**

Versuchen Sie, alle Lebensmittel, die Sie kaufen, auch zu verzehren. Verwenden Sie Gemüseschalen für Bouillo und Obstreste für Kompotte oder Smoothies.

- **Sich an lokalen Initiativen beteiligen**

Treten Sie Gruppen bei, die Lebensmittel in Ihrer Gemeinde teilen oder gründen Sie solche Gruppen. Anwendungen wie «Too Good To Go» bieten die Möglichkeit, unverkaufte Lebensmittel zu einem reduzierten Preis zu kaufen.

- **Aufklärungsarbeit**

Teilen Sie Ihr Wissen über Foodwaste mit Ihren Mitmenschen. Organisieren Sie Workshops oder Veranstaltungen, um andere über die Bedeutung der Reduzierung von Lebensmittelverschwendung aufzuklären.



# Den eigenen ökologischen Fussabdruck verkleinern

- **In grossem Massstab kompostieren**

Wenn Sie einen Garten haben, sollten Sie die Einrichtung eines Komposters in Erwägung ziehen, um Ihre Lebensmittelabfälle in natürlichen Dünger umzuwandeln. Sie können auch an Gemeinschaftskompostierungsprogrammen teilnehmen.

- **Engagierte Firmen unterstützen**

Bei Produzenten und Geschäften einkaufen, die nachhaltige Praktiken anwenden und gegen Lebensmittelverschwendung kämpfen.

- **Die Lagerverwaltung optimieren**

Wenn Sie in der Gastronomie oder im Einzelhandel tätig sind, sollten Sie Systeme einführen, um das Inventar besser zu verwalten und Verluste zu reduzieren.

Wenn Sie diese Praktiken in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihre Umweltauswirkungen erheblich reduzieren und zu einem nachhaltigeren Lebensmittelsystem beitragen..



# Mehr Informationen



## Referenzen, Quellen

- **BAFU** - <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/abfall/abfallwegweiser-a-z/biogene-abfaelle/abfallarten/lebensmittelabfaelle.html>
- Kampf gegen Food-Waste: **Bundesrat** startet Aktionsplan <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-87910.html>
- **Konsumentenschutz** - <https://www.konsumentenschutz.ch/?s=foodwaste>
- **Verein Foodwaste** - <https://foodwaste.ch/was-ist-food-waste>
- **Savefood** - <https://savefood.ch/de>
- **Blogartikel** ZeroWaste Switzerland - <https://zerowasteswitzerland.ch/de/2022/11/17/ein-weihnachtsfest-ohne-foodwaste-ist-das-moeglich>
- **Consoglobe** - <https://www.consoglobe.com/reduisez-gaspillage-aliments-2672-cg>
- **ADEME** <https://mtaterre.fr/articles/stop-au-gaspillage-alimentaire>
- **Swiss Food Academy** <https://www.swissfoodacademy.ch/frigo-or-not-frigo/>

# Wer wir sind

ZeroWaste Switzerland ist eine **gemeinnützige, unabhängige NGO**, die 2015 in Cottens (VD) gegründet wurde.

Unsere Mission ist die nachhaltige Reduktion von Abfall und Verschwendung in der Schweiz. Dazu organisieren wir Aktivitäten (Workshops, Konferenzen, Einzel- oder Gruppencoaching, Schulungen), um **Bürger, Schulen, Geschäfte und Unternehmen für Umweltfragen zu sensibilisieren** und ihnen konkret zu zeigen, wie sie ihren Abfall reduzieren können.

Wir führen auch **grosse Projekte in Zusammenarbeit mit Gemeinden** durch, um die Bewegung zu vergrößern.

Wir sind auf **Verhaltensveränderungen** spezialisiert und begleiten verschiedene Zielgruppen auf dem Weg zu einem nachhaltigen Lebensstil, um die natürlichen Ressourcen zu erhalten, die globale Erwärmung zu bekämpfen und eine lokale Kreislaufwirtschaft zu unterstützen.



Unsere Arbeit  
unterstützen  
Mitglied  
werden

# Zero Waste Leitfäden

ZeroWaste Switzerland bietet Leitfäden zu anderen Themen an, wie z.B.

- Leitfaden **nachhaltige Finanzen**
- Leitfaden Zero Waste **Veranstaltung**
- Leitfaden Zero Waste im **Supermarkt**
- Zero Waste Leitfaden im **Gastgewerbe**

Diese Leitfäden stehen auf [www.ZeroWasteSwitzerland.ch](http://www.ZeroWasteSwitzerland.ch) (PDF-Format) kostenlos zur Verfügung.







Haben Sie weitere Ideen, interessante Websites oder Blogs,  
die Sie uns mitteilen möchten?

**Lassen Sie es uns wissen!**

<https://zerowasteswitzerland.ch/de/kontakt>

**Mehr Informationen:**

[zerowasteswitzerland.ch/links](https://zerowasteswitzerland.ch/links)



Fotos : ZeroWaste Switzerland, AI, pexels.com, unsplash.com

