

# lunch probier's idee

No  
Food  
Waste



## 1/3

aller Lebensmittel  
wird verschwendet -  
auch in der Schweiz.

# Weil wir Essen lieben

Diesen Monat dreht sich alles um  
das Thema Food Waste und was wir  
dagegen tun können.

Dreh  
mich um!

Mehr Infos auf [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch)

 #probierlunchidee

 [facebook.com/lunchidee.ch](https://facebook.com/lunchidee.ch)



# Was ist Food Waste?

Food Waste sind Lebensmittel, die für die menschliche Ernährung produziert wurden, jedoch auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren gehen, verderben oder weggeworfen werden.

Weltweit wird rund **ein Drittel aller Lebensmittel** bei der Ernte, der Lagerung, beim Transport, in der Verarbeitung, im Handel, Privathaushalt oder in der Gastronomie verschwendet – auch in der Schweiz!



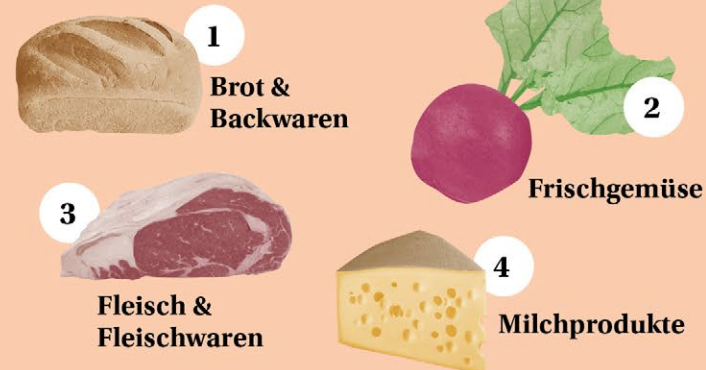
**Rund 90 kg essbare Lebensmittel** wirft in der Schweiz jede Person pro Jahr weg.

## Das Problem der anderen?

Wusstest du, dass etwa 50 % der Umweltbelastungen von Food Waste in der Schweiz durch die Lebensmittel entstehen, die im privaten Haushalt und in der Gastronomie weggeworfen werden? Vielleicht denkst du jetzt: Nicht bei mir zu Hause! Denn meistens wird unterschätzt, wie viele Lebensmittel wir im Alltag wegwerfen.

**Es ist die Summe, die es ausmacht:** hier ein Stück hartes Brot, dort ein Rest Pasta im Topf, schrumpelig gewordenes Gemüse oder ein angebrochener Rahm im Kühlschrank.

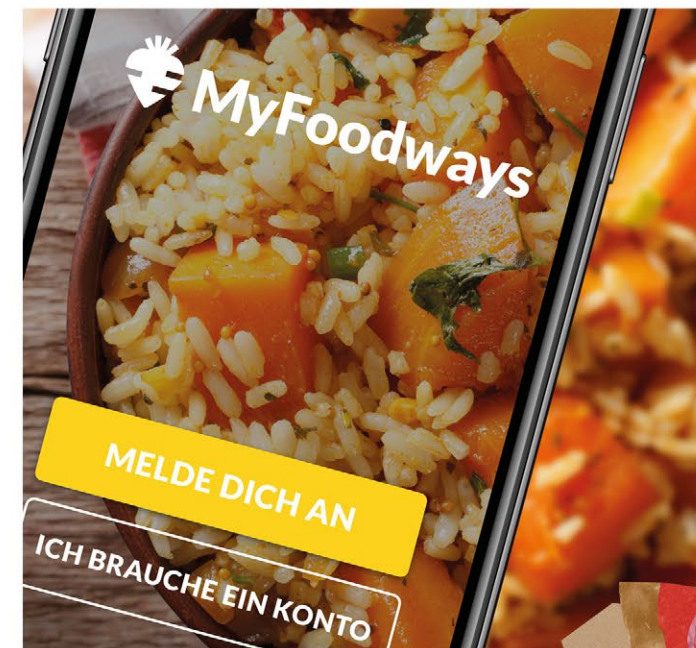
### Food-Waste-Spitzenreiter\* sind:



\*die in Haushalten im Abfall oder in der Biotonne landen und die Umwelt am meisten belasten  
Quellen: foodwaste.ch; savefood.ch; bafu.admin.ch/lebensmittelabfaelle

# Auf der Suche nach Rezeptideen?

Weniger Food Waste dank der **MyFoodways-App!** Die Koch-App schlägt dir leckere, ausgewogene und nachhaltige Rezepte vor, die sich deinen Vorlieben und dem Inhalt deines Kühlschranks anpassen: [myfoodways.com](http://myfoodways.com)



# Lebensmittel sind wertvoll

Stell dir den Weg einer Banane vor, bis sie in deiner Hand landet: Wo wachsen diese beliebten süssen Früchte? Wer kümmert sich um die Bananenstauden? Wer erntet und verpackt die Bananen? Wie werden sie transportiert, bis sie bei uns im Verkaufsregal liegen?

Für all diese Schritte werden **Ressourcen wie Boden, Wasser, Arbeitskräfte, fossile Energien etc.** benötigt. Landen Lebensmittel – wie z. B. eine braun gewordene Banane – einfach im Abfall, werfen wir nicht nur Geld zum Fenster raus, sondern auch viele wertvolle, knappe Ressourcen.

**Essen einpacken lassen!** Hast du im Restaurant zu viel bestellt und bist schon satt? Schone deinen Magen und die Umwelt, frag nach und lass dir die Reste einpacken! So fühlst du dich nach dem Mittagessen besser und kannst das Essen am Abend oder am nächsten Tag ein zweites Mal geniessen.

# Das kannst du tun: Tipps & Tricks gegen Food Waste

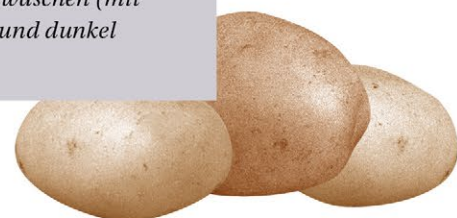


**Tipp:** Gemüse und Früchte nicht zusammen mit Äpfeln oder Tomaten lagern, da sie das Reifegas Ethylen abgeben, was die Reifung und den Verderb beschleunigt.

**Probier's:** Schlappen Salat kannst du wiederbeleben, indem du ihn in kaltes Wasser legst!

**Tipp:** Aus gekochten Kartoffeln lassen sich viele feine Gerichte wie Rösti, Gnocchi, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln etc. zaubern.

**Probier's:** Kartoffeln ungewaschen (mit Erde) kaufen und sie kühl und dunkel lagern.



**Tipp:** Trockenes Brot etwas anfeuchten und kurz aufbacken – schmeckt wie frisch gebacken! Oder in Stücke schneiden, in Olivenöl rösten und als Croûtons über einen Salat oder in eine Suppe geben!

**Probier's:** Helles Brot ist leichter verderblich als dunkles. Wähle öfters Vollkornbrot, das hält länger, sättigt besser und enthält mehr Nährstoffe.



**Tipp:** Nicht nur die «edlen» Fleischstücke wie Pouletbrust oder Filet bestellen oder kaufen.

**Probier's:** Fleisch und Fleischwaren im Kühlschrank ganz unten – direkt über dem Gemüsefach – lagern. Zu viel gekauft? Luftdicht einfrieren und nicht vergessen!

→ Weitere Informationen, Rezepte, Tipps und Tricks findest du auf [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch) und [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch).

# Nose-to-Tail

Während Gerichte wie Blutwurst, Kuttelsuppe oder Rindszunge früher einen festen Platz auf jedermanns Teller hatten, sind diese Speisen heute kaum mehr auf den Tellern der Schweizer Bevölkerung anzutreffen.

Der durchschnittliche Fleischesser bevorzugt zarte Stücke wie Filet, Steak oder Pouletbrust. Die erhöhte Nachfrage nach sogenannten «Edelstücken» führt jedoch dazu, dass diese importiert werden müssen. Gleichzeitig verlieren weniger beliebte Stücke an Wert und landen im Abfall anstatt auf dem Teller.

Die **Nose-to-Tail-Bewegung** setzt sich dafür ein, dass Nutztiere wie Rinder, Schweine und Hühner ganzheitlich, also wieder von Kopf bis Fuss, verwertet werden. Aus Respekt dem Tier gegenüber und zur Schonung von Ressourcen!



## lunchidee

Was wir essen und trinken, wirkt sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus und hat gleichzeitig einen Einfluss auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft: 28 % der gesamten Umweltbelastungen werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, jedes Jahr wird ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verschwendet und immer mehr Menschen leiden an ernährungsabhängigen Erkrankungen. Zeit zu handeln!

Das Projekt **lunchidee** setzt sich für mehr Wertschätzung und bewussten Genuss ein: Über Mittag servieren wir inspirierende Ideen rund um eine nachhaltige und gesunde Ernährung, die zum Nachdenken und Nachmachen anregen. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz, denn die Köchinnen und Köche der **lunchidee**-Restaurants kreieren feine Mittagsmenüs zu monatlich wechselnden Themen.

**Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.**

[www.lunchidee.ch](http://www.lunchidee.ch)

*lunchidee wird ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.*