



## Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

## Food Waste

In der Schweiz werden jedes Jahr pro Person ca. 300 kg einwandfreie Lebensmittel weggeworfen. Hochgerechnet auf die gesamte Bevölkerung sind das 2,3 Millionen Tonnen. Diese Zahl ist bedenklich.



### Aufgabe 1

In der ganzen Versorgungskette werden Lebensmittel weggeworfen. Welcher Bereich verursacht deiner Meinung nach am meisten Abfall? Kreise ein.

Gastronomie

Produktion

Haushalt

Detailhandel

Verarbeitung

Handel

### Aufgabe 2

Überlege, warum die Schweizer Haushalte ihre Lebensmittel wegwerfen. Nenne 3 Gründe.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_



## Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

## Food Waste



### Aufgabe 3

Wie kann vermieden werden, dass Lebensmittel eingekauft werden, die gar nicht gebraucht werden?

### Aufgabe 4

Welche Punkte können beim Einkaufen beachtet werden, damit zu Hause keine Lebensmittel im Abfall landen?

### Aufgabe 5

Was hältst du von Aktionen, kurz vor Ablaufdatum preisreduzierten Lebensmitteln (25%, 50%), Familienpackungen und «3 für 2»-Angeboten?

### Aufgabe 6

Auf den Lebensmittelverpackungen findest du folgende Angaben:

«mindestens haltbar bis»

«zu verbrauchen bis»

«zu verkaufen bis»

Was bedeuten diese Angaben? Und auf welchen Lebensmitteln findest du welche Information? Ergänze die Tabelle.

Haltbarkeit	Bedeutung	Information auf Lebensmitteln (Beispiele)
«mindestens haltbar bis»		
«zu verkaufen bis»		
«zu verbrauchen bis»		



## Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

## Food Waste



### Aufgabe 7

Würdest du Lebensmittel auch nach dem Ablaufdatum konsumieren? Falls ja, welche? Begründe deine Antwort.

### Aufgabe 8

Für welche Lebensmittel gibt es im Laden keine Angaben zur Haltbarkeit?

### Aufgabe 9

Beobachte bei dir zu Hause während drei Tagen, ob Lebensmittel im Abfall landen. Falls ja, welche? Führe dazu ein Protokoll: Was wird weggeworfen? Wie viel wird weggeworfen? Weshalb wird etwas weggeworfen?

### Aufgabe 10

Wie kann zu Hause das Wegwerfen von Lebensmitteln verhindert werden? Nenne vier Möglichkeiten.



### Aufgabe 11

Was ist beim Kochen zu beachten, damit möglichst alle vorhandenen Lebensmittel verbraucht werden?

### Aufgabe 12

Du hast Reste von gekochten Kartoffeln und Teigwaren. Nenne je zwei Gerichte, in welchen du diese verwerten kannst.

**Gekochte Kartoffeln:**

---

---

**Teigwaren:**

---

---



### Hinweis

Unter [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte) hat es über 8000 Gratisrezepte. Sicher findest du auch Gerichte, in denen du Reste prima verwerten kannst.





# Lösung

## Food Waste

---

### Aufgabe 1

Die Haushalte verursachen mit einem Anteil von 45% den grössten Abfallberg in der Versorgungskette.

### Aufgabe 2

- zu viel eingekauft
- Lebensmittel schmeckt nicht/Geschmack entspricht nicht den Vorstellungen
- Lebensmittel ist verdorben/Haltbarkeitsdatum ist abgelaufen
- zu grosse Packungen eingekauft

### Aufgabe 3

Eine Einkaufsliste erstellen:

- längerfristig planen: Besuche, Abwesenheiten von Familienmitgliedern berücksichtigen
- Durch bewusstes Einkaufen werden nur Lebensmittel eingekauft, die auch wirklich gegessen werden
- spontane Einkäufe vermeiden
- für die Menüplanung einen Wochenplan erstellen

### Aufgabe 4

- Regionale und saisonale Produkte einkaufen: Diese Produkte sind garantiert frisch und länger haltbar
- Haltbarkeitsdatum beachten
- Ansprüche an das Aussehen von Früchten und Gemüse senken

### Aufgabe 5

Individuelle Antworten möglich.



# Lösung

## Food Waste

### Aufgabe 6

Haltbarkeit	Bedeutung	Information auf Lebensmitteln (Beispiele)
«mindestens haltbar bis»	Gibt an, bis zu welchem Datum ein Produkt einwandfrei ist. Diese Lebensmittel sind meist über das angegebene Datum hinaus essbar.	Teigwaren, Reis, Zucker, Mehl, Dörrfrüchte, Konserven, Guetzli, Schokolade, Nüsse, Eier etc.
«zu verkaufen bis»	Gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt ein Produkt im Laden verkauft werden darf.	Eier, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch
«zu verbrauchen bis»	Gibt an, bis zu welchem Datum ein Lebensmittel konsumiert werden sollte. Nach Ablauf dieses Datums sollten diese Produkte nicht mehr gegessen werden.	leicht verderbliche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch

### Aufgabe 7

Individuelle Antworten möglich.

### Aufgabe 8

Für Früchte und Gemüse gibt es im Offenverkauf keine Angaben zu Haltbarkeitsdaten. Sie werden ohne Verpackung verkauft. Daher lohnt es sich, saisonale und regionale Früchte und Gemüse einzukaufen, da diese durch kurze Transportwege frisch in den Laden gelangen und somit länger haltbar sind.



# Lösung

## Food Waste

---

### Aufgabe 9

Die Informationen in der Klasse auswerten und besprechen.

### Aufgabe 10

- Menge den Personen anpassen: Grundsätzlich sollte nur so viel gekocht werden, wie auch gegessen wird.
- Essensreste aufheben
- Reste wiederverwerten
- Lebensmittel, die nicht mehr lange haltbar/gut sind, in Gerichte integrieren. Improvisation und Phantasie sind gefragt!
- Den Überblick über die Lebensmittel behalten: Immer wieder kontrollieren
- Nach Ablaufdatum im Kühlschrank sortieren:  
Zuerst zu verbrauchende Lebensmittel vorne platzieren
- Richtige Lagerung von Lebensmitteln beachten

### Aufgabe 11

- Alle Lebensmittel verwerten und sparsam rüsten
- Die Menge gut planen: Übung macht den Meister
- Reste in der Menüplanung mitberücksichtigen: Aufwärmen, neue Rezepte zubereiten

### Aufgabe 12

**Gekochte Kartoffeln:** z.B. Kartoffelgratin, Kartoffelsalat, Kartoffelstock

**Teigwaren:** z.B. Teigwaren-Auflauf, Teigwaren-Salat