

Food Waste

In der Schweiz entstehen etwa 330 kg vermeidbare Lebensmittelverluste pro Person und Jahr. Hochgerechnet auf die gesamte Bevölkerung sind das 2,8 Millionen Tonnen. Diese Zahl ist bedenklich.¹



Aufgabe 1

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

Gastronomie

Handel

Produktion

Verarbeitung

Haushalt

Detailhandel

Aufgabe 2

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

1 _____

2 _____

3 _____

¹ Quelle: [Lebensmittelverluste. BAFU. 2025](http://Lebensmittelverluste.BAFU.2025)
www.swissmilk.ch/zyklus3

Food Waste



Aufgabe 3

Wie kann vermieden werden, dass Lebensmittel eingekauft werden, die gar nicht gebraucht werden? Schreibe auf, welche Punkte beim Einkaufen beachtet werden können, damit zu Hause keine Lebensmittel im Abfall landen.

Aufgabe 4

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

Aufgabe 5

Auf den Lebensmittelverpackungen findest du folgende Angaben:

«mindestens haltbar bis»

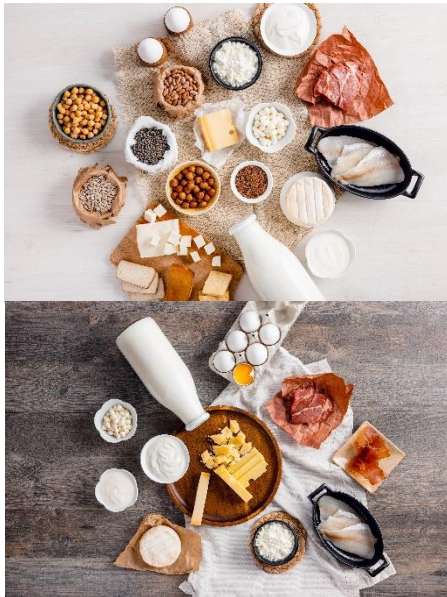
«zu verbrauchen bis»

«zu verkaufen bis»

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

Haltbarkeit	Bedeutung	Lebensmittelbeispiele
«mindestens haltbar bis»		
«zu verkaufen bis»		
«zu verbrauchen bis»		

Food Waste



Aufgabe 6

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

Aufgabe 7

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



Aufgabe 8

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

Aufgabe 9

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

Gekochte Kartoffeln:

Teigwaren:

Food Waste

Aufgabe 1

Die Haushalte verursachen mit einem Anteil von 38 % 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: Durch bewusstes Einkaufen werden nur Lebensmittel eingekauft, die auch wirklich gegessen werden.
- Vorräte zu Hause prüfen, bevor eingekauft wird.
- Für die Menüplanung einen Wochenplan erstellen.
- Längerfristig planen: Besuche, Abwesenheiten von Familienmitgliedern berücksichtigen.
- Spontane Einkäufe vermeiden.
- Regionale und saisonale Produkte einkaufen: Diese Produkte sind garantiert frisch und länger haltbar.
- Haltbarkeitsdatum beachten.
- Ansprüche an das Aussehen von Früchten und Gemüse senken.
- Nach Ablaufdatum im Kühlschrank sortieren: Zuerst zu verbrauchende Lebensmittel vorne platzieren.
- Richtige Lagerung von Lebensmitteln beachten.

Aufgabe 4

Individuelle Antworten möglich.

- Es kann sinnvoll sein, dass bspw. die Lebensmittel rechtzeitig verbraucht oder tiefgefroren werden und kein fixer Menüplan / Einkaufsplan besteht, weil dann auf Angebote eingegangen werden kann.
- Eher wenig sinnvoll ist es, wenn nur wegen des Rabatts eingekauft wird, obwohl keine Verwendung für die Lebensmittel eingeplant werden kann oder Produkte wie Fleisch und Fisch leicht verderben.

Aufgabe 5

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, weil ein gesundheitliches Risiko bestehen kann.	Leicht verderbliche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch

Quelle Tabelle: [Leitfaden zur Datierung von Lebensmitteln, EDI, 2014](#)

Aufgabe 6

Individuelle Antworten möglich.

Mit den Sinnen kann das Lebensmittel beurteilt werden. Siehe [Arbeitsblatt Haltbarkeitstest mit den Sinnen](#).

Aufgabe 7

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.

Für frische Backwaren (Brot) gibt es auch keine Haltbarkeitsangabe.

Aufgabe 8

- Menge den Personen anpassen: Grundsätzlich sollte nur so viel gekocht werden, wie auch gegessen wird.
- Lebensmittel, die nicht mehr lange haltbar/gut sind, in Gerichte integrieren. Improvisation und Fantasie sind gefragt!
- Alle Lebensmittel verwerten und sparsam rüsten
- Die Menge gut planen: Übung macht den Meister
- Reste wiederverwerten / in der Menüplanung mitberücksichtigen: Aufwärmen, neue Rezepte zubereiten.
- Essensreste aufheben

Aufgabe 9

Gekochte Kartoffeln: z.B. Kartoffelgratin, Kartoffelsalat, Kartoffelstock, Rösti, Kartoffel-Gemüse-Gratin, Curry mit Kartoffeln, Wähe

Teigwaren: z.B. Teigwarenauflauf, Teigwarensalat

Hier geht es zu den Resteverwertungs-Rezepten von Swissmilk: www.swissmilk.ch/restenrezepte