

Ideen gegen Food Waste beim Kochen

Wertvolle Lebensmittel

In den Schweizer Haushalten fallen jährlich rund 780'000 Tonnen vermeidbare Lebensmittelverluste an.¹ Viele dieser Lebensmittelabfälle wären vermeidbar. Beim Einkaufen, Kochen und Essen kann jede und jeder etwas dafür tun, dass wertvolle Lebensmittel nicht im Abfall landen.

Aufgabe 1

Was kann (a) beim Einkaufen und (b) beim Kochen beachtet werden, damit zu Hause keine Lebensmittel im Abfall landen? Notiere je mindestens **drei Ideen**.

Einkaufen:

Kochen:

Aufgabe 2

Du hast Reste von gekochten Kartoffeln, Teigwaren, Reis und altes Brot. Nenne je **zwei Gerichte**, in denen du diese Reste verwerten kannst.

Gerichte mit Kartoffeln	Gerichte mit Teigwaren
Gerichte mit Reis	Gerichte mit Brot

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

Ideen gegen Food Waste beim Kochen

Aufgabe 1

Einkaufen:

- Vor dem Einkauf die Vorräte prüfen, Menüs planen und eine Einkaufsliste erstellen.
- Nicht zu viel einkaufen: Sich an die Einkaufsliste halten und nur Lebensmittel einkaufen, die auch wirklich gegessen werden.
- Regionale und saisonale Produkte einkaufen: Diese Produkte sind garantiert frisch und länger haltbar.
- Nicht verführen lassen: Aktionen genau prüfen (Haltbarkeit), keine zu grossen Packungen kaufen, nicht hungrig einkaufen gehen und spontane Einkäufe vermeiden.
- Lebensmittel sind einzigartig: Ansprüche an das Aussehen von Früchten und Gemüse senken.
- Bei der Einkaufsliste längerfristig planen: Besuche, Abwesenheiten von Familienmitgliedern berücksichtigen.
- Spontankäufe vermeiden.

Kochen:

- Root to leaf (Gemüse von Blatt bis Wurzel): Alle Teile eines Lebensmittels verwerten und sparsam rüsten.
- Die Mengen gut planen und den Personen anpassen: Grundsätzlich sollte nur so viel gekocht werden, wie auch gegessen wird.
- Bei der Zubereitung die Angaben auf der Verpackung beachten.
- Essensreste aufheben und wiederverwerten.
- Lebensmittel, die nicht mehr lange haltbar sind, in Gerichte integrieren.

Aufgabe 2

Gerichte mit Kartoffeln	Gerichte mit Teigwaren
Ofen-Tortilla mit Gemüse	Pasta-Gratin mit Schinken
Kartoffelsalat	Pastasalat
Kartoffelsuppe mit Ingwer	Hörnliauflauf
Kartoffelstock	Rüebli-Nudeln

Gerichte mit Reis	Gerichte mit Brot
Arancini mit Tomatensauce	Gemüse-Brot-Gratin
Gefüllte Peperoni mit Reis	Fotzelschnitten mit Apfelmus
Gebratener Reis	Pappa al pomodoro
Reis-Tätschli	Schoggiguetzli mit altem Brot