



Caroline Schneider
Leiterin Kommunikation/
Stv. Geschäftsführerin
Tischlein deck dich
www.tischlein.ch



Winterthur, 01.06.2015

Machen Sie mehr aus Ihrem Essen

Rund ein Drittel aller produzierten Lebensmittel landet irgendwann auf dem Weg vom Feld zum Teller im Abfall. Allein in der Schweiz sind dies jährlich bis zu zwei Millionen Tonnen. Seit über 16 Jahren rettet die Hilfsorganisation *Tischlein deck dich* noch essbare, aber nicht mehr verkäufliche Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie kontrolliert an bedürftige Menschen in der Schweiz.

Lebensmittelabfälle entstehen entlang der gesamten Herstellungskette, unter anderem bei Bauern, Produzenten und beim Handel. Jedes Lebensmittel – ob Apfel, Brot, Fleisch oder Milch – durchläuft dieselben drei Lebensphasen: Erzeugung, Verarbeitung sowie Handel und Konsum. Entlang dieser gesamten Kette fallen unterschiedliche Abfälle an. In der ersten Phase, in der Landwirtschaft, geht ein Teil des Getreides, Obstes und Gemüses bereits bei der Ernte verloren oder wird absichtlich aussortiert, weil es nicht den Normen des Handels entspricht. In der zweiten Phase fallen Transport-, Lager- und Verarbeitungsverluste an. So wird beispielsweise eine ganze Eierpackung entsorgt, obwohl nur ein Ei während des Transportes beschädigt worden ist. Oder der Detailhändler sortiert am Abend Frischprodukte aus, welche er an diesem Tag vor Ladenschluss nicht verkaufen konnte (z.B. Brot, Salat). Rund die Hälfte – und damit der grösste Teil – geht jedoch zu Lasten von uns Konsumenten. Jeder von uns wirft im Schnitt jährlich rund 80 kg einwandfreie, essbare Nahrungsmittel weg. Die Gründe dafür sind vielfältig. Wer kennt es nicht: Die Reste der letzten Woche sind vergessen gegangen. Das alte Brot ist schon hart, also kaufe ich lieber ein frisches. Das Haltbarkeitsdatum des Joghurts ist überschritten, da traue ich mich nicht mehr ran. Und zudem haben wir es verlernt, Lebensmittel korrekt zu lagern und Reste zu verwerten. All dies führt dazu, dass Lebensmittel im Kühlschrank verderben oder noch essbare Waren, Speisereste und Kochüberschüsse im Abfall landen.

Dass mit dem Nahrungsmittel indirekt auch die für seine Erzeugung notwendigen Ressourcen (wie Energie, Wasser, Arbeitskraft) im Abfall landen, dessen sind wir uns kaum bewusst. Lebensmittel werden mit grossem Energieaufwand produziert: Für die Erzeugung von Getreide, Obst und Gemüse brauchen wir zunächst Land und Wasser und anschliessend Energie für Ernte, Transport und Lagerung. Die Erzeugung tierischer Produkte erfordert sogar noch mehr Ressourcen, da dabei

pflanzliche Produkte als Futtermittel eingesetzt werden. In einem Stück Steak steckt somit doppelter Energieaufwand: Jener für das Futter und jener für die eigentliche Erzeugung des Fleisches. Weniger wegzwerfen schont somit nicht nur unseren eigenen Geldbeutel, sondern trägt auch zu einer nachhaltigeren Nutzung dieser Ressourcen bei.

Jeder von uns kann auf einfache Art und Weise seinen Geldbeutel schonen und gleichzeitig einen Beitrag dazu leisten, dass unsere Lebensmittelabfälle vermindert und dadurch weniger Ressourcen verschwendet werden. Ein erster Schritt ist getan, wenn wir die eigenen Einkaufs- und Essgewohnheiten hinterfragen und ändern.

Ein paar nützliche Tipps

Einkaufen

Wenn man weiss, was zu Hause noch im (Kühl)schrank oder im Brotkasten liegt, fällt der Einkauf gezielter aus. Wenn Sie genau die Mengen einkaufen, die Sie in den nächsten Tagen verwerten können, fällt weniger Abfall an. Indem Sie saisonale Produkte aus der Region bevorzugen, treffen Sie eine ressourcenschonende Wahl: Denn diese werden weniger weit transportiert und verarbeitet.

Vor dem Einkaufen:

- Ein Blick in den Kühlschrank genügt, um zu wissen, was Sie wirklich brauchen.
- Erstellen Sie einen Einkaufszettel.
- Sehen Sie lieber mehrere kleine Einkäufe pro Woche vor als einen Grosseinkauf. Oft fallen beim Grosseinkauf mehr Abfälle an.

Während dem Einkaufen:

- Vorsicht vor Schnäppchen und Sonderangeboten: Lassen Sie sich nicht verleiten und kaufen Sie nur so viel, wie Sie verwerten können. Werfen Sie vom Schnäppchen einen Teil in den Abfall, sparen Sie nicht - im Gegenteil!
- Saisonal und regional bevorzugen: Saisonale Produkte aus der Region verursachen weniger Lager- und Transportabfälle. Kaufen Sie daher Frischgemüse und Obst im Handel, auf dem Markt oder auf dem Bauernhof! Auch der Winter bietet Saisonales!
- Unverarbeitete Lebensmittel vorziehen: Bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten und Convenience-Food geht während der Verarbeitung bereits ein Teil verloren. Fertiggerichte sind in der Regel nicht lang haltbar.

Lagern

Wenn Sie Ihre Lebensmittel korrekt lagern und/oder konservieren, bleiben sie länger haltbar. Die Haltbarkeitsdauer hängt unter anderem von Licht- und Sauerstoffeinwirkung und der für das Lebensmittel idealen Temperatur ab. Jedes Produkt hat zwar individuelle Ansprüche, es lassen sich aber ein paar allgemeine Regeln formulieren.

Lichtarm lagern:

Licht beschleunigt die Verderbungsprozesse von Ölen und Fetten. Verwenden Sie daher lichtundurchlässige Verpackungen oder lagern sie diese Produkte im Dunkeln (Vorratskammer).

Luftdicht verschliessen:

Viele Verderbungsprozesse werden durch Sauerstoff begünstigt oder vorangetrieben. Ranzigkeit, Schimmel, Verfärbungen und ähnliches können Sie daher vermeiden, wenn Sie das Lebensmittel luftdicht verpacken.

Kühl lagern:

Um die Alterungs- und Verderbungsprozesse zu verlangsamen, sollten Sie Ihre Lebensmittel bei kühlen bis kalten Temperaturen lagern (kühle Vorratskammer, Kühlschrank oder Tiefkühler). Auf vielen Lebensmitteln finden Sie Angaben zur idealen Lagertemperatur.

Kochen und Resteverwertung

Zu besonderen Gelegenheiten kochen wir gerne üppige Mahlzeiten. Im Alltag soll es meist schnell gehen. Kochen und Essen sind Rituale, die wir pflegen sollten. Trotzdem gibt es ein paar Grundsätze zu beachten, damit möglichst wenig Lebensmittelabfälle entstehen.

- Verwerten Sie alle essbaren Teile eines Lebensmittels. Beispielsweise ist beim Broccoli auch der Strunk geniessbar.
- Berechnen Sie die Portionen so gut wie möglich, damit wenig übrig bleibt.
- Schöpfen Sie Ihren Gästen und sich selbst mehrere kleinere anstelle einer grossen Portion. Reste im Topf können Sie problemlos wiederverwerten oder aufwärmen.

Über Tischlein deck dich

Die Initiative zur Gründung von *Tischlein deck dich* entstand direkt aus einem Lebensmittelunternehmen, der ehemaligen Bon Appétit Group. Heute spenden bereits über 800 Firmen aus Landwirtschaft, Produktion und Handel dem Verein ihre nicht mehr verkäufliche Ware. Mit einer ausgeklügelten Logistik beliefert die Schweizer Lebensmittelhilfe ihre über 100 Abgabestellen und verteilte im letzten Jahr knapp 3'000 Tonnen Lebensmittel an Bedürftige. Jede Woche profitieren über 15'000 bedürftige Menschen vom Angebot. der Non-Profit-Organisation.