

Was ist Food Waste?

Food Waste sind Lebensmittel, die für den menschlichen Gebrauch hergestellt wurden und auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren gehen oder weggeworfen werden.

Lebensmittel machen viele Schritte durch, bis sie bei uns auf dem Teller landen. Bei jedem dieser Schritte werden einige Lebensmittel weggeworfen.

Clever einkaufen – und nur so viel du brauchst

Was ist wichtig beim Einkaufen? Kreuze die 2 richtigen Antworten an.

- Einkaufsliste befolgen.
- Spontan einkaufen, wozu man Lust hat.
- Möglichst nur 1x pro Woche einkaufen gehen, dafür in grösseren Mengen.
- Aktionen nur dann kaufen, wenn man sie wirklich verbrauchen wird.

Optimal lagern – verlängere die Haltbarkeit deiner Lebensmittel

Was gehört wohin? Verbinde die Elemente:

Banane
gefrorene Fischstäbchen
Salat
Fleisch
Joghurt
Brot
Knäckebrot
Kartoffeln
Karotten (Rüebli)
Apfel
Butter
Käse
Reste vom Mittagessen
Eier
Eis / Glace-Stengel

Keller / Vorratskammer
Gefrierfach
Gemüseschale
Küchen- / Brotkasten
Kühlschrank

Richtig portionieren

Wie viele Portionen sind das?

Kreuze die richtigen Portionen an.

	1	2	3	4	5	6	7
Teigwaren							
Mais/Polenta							
Kartoffeln							
Reis							

Spass am Kochen

Zeichne dein Lieblingsgericht und erstelle eine Einkaufsliste

Mein Lieblingsgericht heisst: _____

	Einkaufsliste:

