

## Allgemeine Informationen - *i*

### 1. Was ist Food Waste?

Food Waste sind Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum  
produziert wurden und auf dem Weg vom Erzeuger bis zum Verbraucher  
verworfen gehen oder entsorgt werden.

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

### 2. Warum gibt es in den verschiedenen Arbeitsschritten Food Waste? Ordne die Produkte den Produktionsschritten zu:

abgelaufene Produkte

Landwirtschaft

zu grosse Portionen

Verarbeitung  
(z.B. Lebensmittel Fabriken)

der letzte Schluck in der Flasche

Grosshandel  
(Zulieferung an Läden, z.B. Grossmarkt)

weggeworfene Essensreste

Detailhandel  
(Verkaufsläden z.B. Migros, Coop, Dorfläden)

Überproduktion

Gastronomie  
(z.B. Restaurants, Hotels)

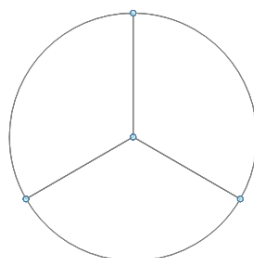
aussortierte unförmige Früchte

Haushalte

Transportverluste

Tellerreste

### 3. Zeichne ein, wie viele Lebensmittel in der Schweiz verloren gehen:



**4. Wo gehen am meisten Lebensmittel verloren?**

- Landwirtschaft       Verarbeitung       Grosshandel  
 Detailhandel       Gastronomie       Haushalte

**5. Wie viele Lebensmittel werden im Durchschnitt täglich pro Person in einem Haushalt weggeworfen?**

- 150 g       270 g       320 g       410 g

**6. Was verursacht Food Waste bei uns zu Hause? Vervollständige:**

- a) Wir halten uns nicht an eine E\_\_\_\_\_.
- b) Wir gehen einkaufen, bevor der K\_\_\_\_\_ leer ist.
- c) Wir vertrauen nicht auf unsere \_\_\_\_\_ und halten uns nur an die M\_\_\_\_\_ h\_\_\_\_\_ d\_\_\_\_\_.
- d) Wir schauen nicht in den Kühlschrank bevor wir einkaufen.
- e) Wir l\_\_\_\_\_ Lebensmittel nicht o\_\_\_\_\_.
- f) Wir \_\_\_\_\_ zu grosse P\_\_\_\_\_.
- g) Hungrig kaufen wir oft mehr ein als wir brauchen.

**7. Nenne 3 Folgen von Food Waste (Stichwort(e)):**

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**8. Welche Lebensmittel gehen am meisten verloren?**

F\_\_\_\_\_, K\_\_\_\_\_, B\_\_\_\_\_

## Clever einkaufen – und nur so viel du brauchst

Zu grosse Einkaufsmengen sind der Hauptgrund für Lebensmittelabfälle im Haushalt.

### 1. Was ist wichtig beim Einkaufen? Einige Antworten findest du auf der Wand, bei einigen musst du logisch überlegen.

Kreuze die richtigen Antworten an.

- Einkaufsliste befolgen.
- Regionale und saisonale Produkte einkaufen: Diese Produkte sind garantiert frisch und länger haltbar.
- Spontan einkaufen, wozu man Lust hat.
- Möglichst nur 1x pro Woche einkaufen gehen, dafür in grösseren Mengen.
- Haltbarkeitsdatum beachten ist wichtig
- Aktionen nur dann kaufen, wenn man sie wirklich konsumieren wird.
- Ansprüche an das Aussehen von Früchten und Gemüse senken

### 2. Was ist der Unterschied zwischen Verbrauchsdatum und Haltbarkeitsdatum? Ordne die Aussagen richtig zu.

Verbrauchsdatum

Haltbarkeitsdatum

Datum für leicht verderbliche Lebensmittel

Produkt in der Regel risikolos konsumierbar

Qualitätsgarantie des Herstellers

Vorsicht beim Konsum danach

### 3. Wie kannst du die Haltbarkeit von Fisch verlängern?

durch E \_\_\_\_\_.

### 4. Dein Joghurt ist abgelaufen: Was tust du? Vervollständige:

TEST: Mit allen S \_\_\_\_\_ G \_\_\_\_\_ und A \_\_\_\_\_ prüfen. Solange das Joghurt normal schmeckt und aussieht: E \_\_\_\_\_!

TIPP: Originalverpackte Joghurts sind I \_\_\_\_\_ über das V \_\_\_\_\_ hinaus e \_\_\_\_\_.

## Optimal lagern – verlängere die Haltbarkeit deiner Lebensmittel

### 1. Ergänze die Texte im Bild (Vorlage Wand):

Kühlschrantemperatur: \_\_\_ ° C

Z \_\_\_ - und t \_\_\_  
F \_\_\_ sowie  
k \_\_\_ empfindliche G \_\_\_  
\_\_\_ im Kühlschrank l \_\_\_

W \_\_\_  
V \_\_\_  
V \_\_\_  
verwenden

Ä \_\_\_ P \_\_\_  
kommen \_\_\_  
was \_\_\_ in den Kühl-  
schrank kommt, g \_\_\_  
nach \_\_\_

F \_\_\_ und  
F \_\_\_ dort aufbewahren,  
wo es am \_\_\_ ist:  
\_\_\_ des  
Gemüsefachs

R \_\_\_ in  
d \_\_\_ s \_\_\_  
B \_\_\_  
aufbewahren

Darf's es Betzali weniger sii?

**Eine optimale Lagerung verlängert nicht nur die Haltbarkeit der Lebensmittel, sondern hilft auch, Qualitätsverlusten vorzubeugen.**

**2. Wo lagerst du diese Nahrungsmittel? Verbinde die Elemente:**

Gurke	Keller / Vorratskammer
Eier	Kühlschrank
Fleisch	Gemüsefach im Kühlschrank
Brot	Kühlschrantür
Kartoffeln	Gemüseschale
Karotten (Rüebli)	Küchen- / Brotkasten
Butter	
Käse	
Tomaten	
Salat	

**3. Wie lange kannst du folgende Lebensmittel aufbewahren?**

Produkt	Wie lange im Kühlschrank?	Wie lange im Gefrierschrank?
roher frischer Fisch		
rohes Fleisch/Geflügel		
Hackfleisch		
Karotten (Rüebli)		
gekochtes Gemüse		
gekochte Früchte		
Butter		

---

## Richtig portionieren – kleinere Mengen kochen und servieren

Hier eine Kartoffel, dort ein kleiner Rest Pasta im Topf – häufig sind es kleine Portionen, die übrig bleiben und dann entsorgt werden.

### 1. Was ist der beste Trick, Resten zu vermeiden?

Schon vor dem K \_\_\_\_\_ r \_\_\_\_\_ p \_\_\_\_\_.

### 2. Wie viele Tassen Reis (trocken, als Beilage) benötigst du für 4 Personen? Kreuze die richtige Antwort an.

½ Tassen       1 Tasse       2 Tassen       3 Tassen

## Hartes Brot verwerten – Paniermehl selber machen

Altes Brot endet oft im Abfall, als Enten- oder Kaninchenfutter. Es geht aber auch anders! Hast du schon einmal eine Brotsuppe gekocht? Wie wär’s mit knusprigen Croutons auf dem Salat oder Fetzelschnitten? Oder einem Rucola-Salat mit paniertem Mozzarella?

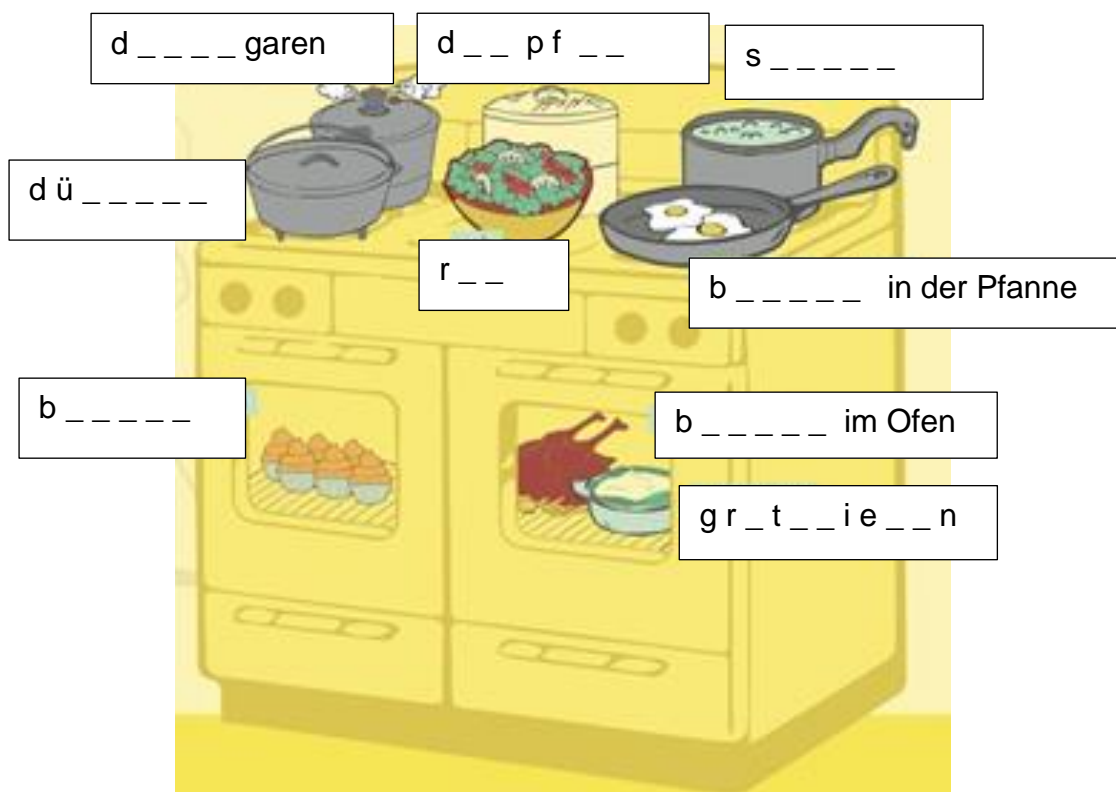
Mahle etwas altes Brot durch die Reibe – und schon hast du eigenes Paniermehl. Was du damit kochen kannst, erfährst du in den aufliegenden Rezepten.

Viel Spass!

## Spass am Kochen – mit einfachen und kreativen Ideen

Immer zuerst das verwerten, was es noch im Kühlschrank hat, kann eine Herausforderung sein! Doch auch diese lässt sich meistern, mit etwas Kreativität und Mut zum Ausprobieren.

### 1. Wie kannst du Lebensmittel zubereiten? (Vorlage Wand)



### 2. Kreiere dein eigenes Menü!

Auf dem Tisch befinden sich unterschiedliche Tupperware. Wähle eines davon aus und schau hinein. Es enthält Zutaten, aus denen es nun gilt, ein neues Menü zu zaubern. Verwende mindestens 3 der Zutaten und gib deinem Menü einen fantasievollen Namen.

Tupperware-Nummer: \_\_\_\_\_

Zutaten: \_\_\_\_\_

Titel deines Menüs/was du aus den Zutaten zauberst: \_\_\_\_\_

## Taste The Waste (Film)

Der Dokumentarfilm „Taste The Waste“ (deutsch: Koste den Abfall) zeigt die erschreckenden Ausmasse der Lebensmittelverschwendung auf.

### 1. Wie heisst der Autor und Regisseur des Films?

V \_\_\_\_\_ T \_\_\_\_\_

### 2. Wie viel der produzierten Lebensmittel landen in Deutschland im Müll?

1 Drittel       ein Viertel       die Hälfte       2 Drittel

### 3. Wie viele Tonnen Brot werden in Deutschland pro Jahr weggeworfen?

240'000 Tonnen       380'000 Tonnen       500'000 Tonnen

### 4. Hör genau zu und fülle die Lücke!

„Das Essen, das wir in Europa wegwerfen, würde \_\_\_ mal reichen, die hungernde Weltbevölkerung zu ernähren.“



## **Deine persönliche Botschaft**

**Was kannst du konkret tun, um selber weniger Lebensmittelabfall zu produzieren?**

---

---

---

---