

## Allgemeine Informationen - *i*

### 1. Was ist Food Waste?

Food Waste sind Lebensmittel, die für \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**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:

Landwirtschaft : \_\_\_\_\_

Verarbeitung (z.B. Lebensmittelfabriken): \_\_\_\_\_

Grosshandel(Zulieferung an Läden, z.B. Grossmarkt): \_\_\_\_\_

Detailhandel (Verkaufsläden z.B. Migros, Coop, Dorfladen) \_\_\_\_\_

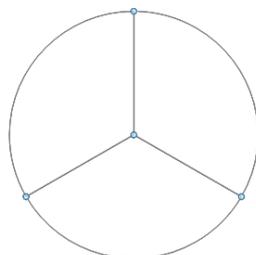
Gastronomie (z.B. Restaurants, Hotels): \_\_\_\_\_

Haushalte: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 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?**

- a) \_\_\_\_\_  
b) \_\_\_\_\_  
c) \_\_\_\_\_  
d) \_\_\_\_\_  
e) \_\_\_\_\_  
f) \_\_\_\_\_  
g) \_\_\_\_\_

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

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

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

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

## 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):**

Kühlschranktemperatur: \_\_\_ °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. Was gehört wohin?**

Räume den Einkaufskorb ein. Folgende Lagermöglichkeiten stehen zur Verfügung:  
Kühlschrank, Kühlschranktür, Gemüsefach im Kühlschrank, Küchenkasten, Gemüseschale, Früchteschale, Keller/Vorratskammer

Gurke: \_\_\_\_\_

Eier: \_\_\_\_\_

Fleisch: \_\_\_\_\_

Brot: \_\_\_\_\_

Kartoffeln: \_\_\_\_\_

Karotten (Rüebli): \_\_\_\_\_

Butter: \_\_\_\_\_

Käse: \_\_\_\_\_

Tomaten: \_\_\_\_\_

Salat: \_\_\_\_\_

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

Produkt	Wie lange im Kühlschrank?	Wie lange im Gefrierschrank?	Wie lange im Keller?
roher frischer Fisch			
rohes Fleisch/Geflügel			
Hackfleisch			
Karotten (Rüebli)			
gekochtes Gemüse			
Birnen			
Äpfel			
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?

---

---

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

½ Tasse       1 Tasse       2 Tassen       3 Tassen

### 3. Wie kannst du die Spaghetti für 2 Personen abmessen?

---

## 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?

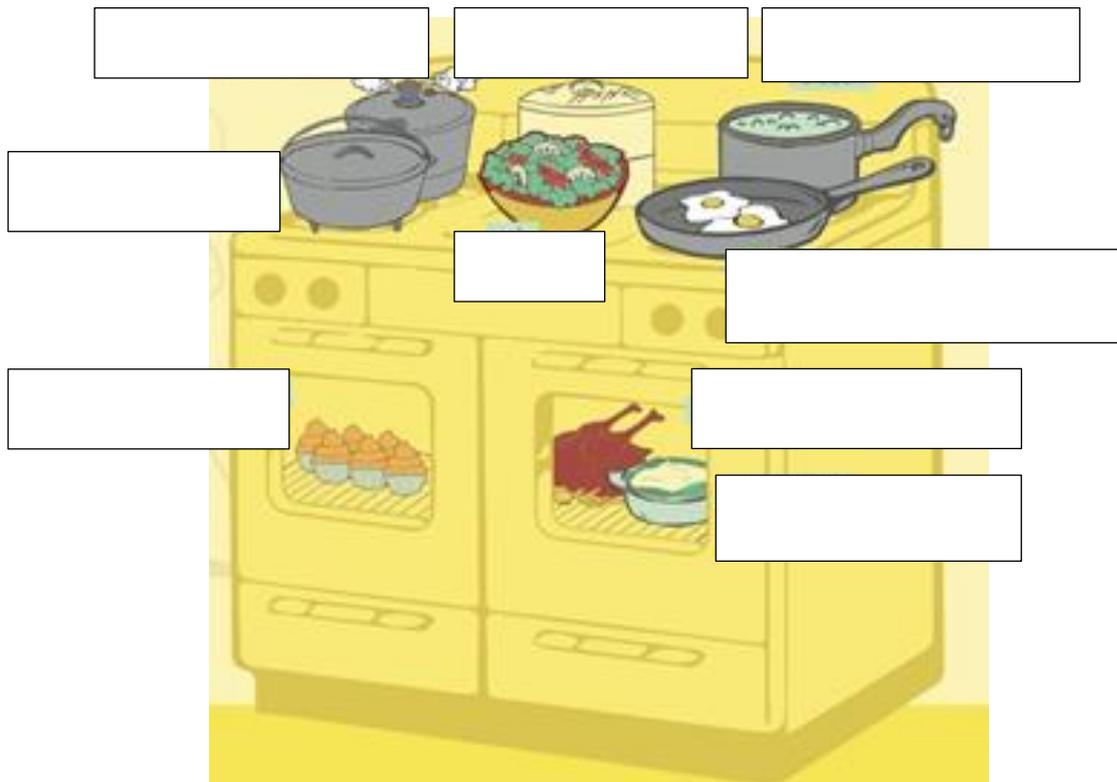
Mahle etwas altes Brot durch die Reibe – und schon hast du eigenes Paniermehl. Was du damit kochen kannst, erfährst du in den aufliegenden Rezepten.

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?



### 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. Schreibe dein Menü auf und gib ihm einen fantasievollen Namen.

Tupperware-Nummer: \_\_\_\_\_ Titel des Menüs: \_\_\_\_\_

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

Zubereitung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 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 viele 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.“

# Food Waste „Darf’s es Betzali weniger sii?“

Arbeitsblätter für Schulen

Stufe IV



---

## Deine persönliche Botschaft

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

---

---

---

---