

**NO WASTE
LET'S
TASTE**

INHALT

Vorwort, Einleitung.....	3
Facts & Figures	
Was ist Food-Waste.....	6
Wie viel Food-Waste?.....	7
Welche Lebensmittel gehen verloren?	8
Weshalb werden Lebensmittel weggeworfen?	10
Welche Folgen hat Food-Waste?	11
Aktionen	
Weihnachtsessen zu Neujahr	14
Öffentlicher Kühlschrank	15
Nachernten	16
Verwerten und Konservieren.....	18
Eat-in	19
Grosis Resteküche	21
Open Fridge	22
Tavola grande.....	23
Tipps & Tricks	
– zur Vermeidung von Food-Waste	26
– zur Abfallvermeidung.....	30
– für die Durchführung von Veranstaltungen	33
Impressum.....	34



VORWORT

Gemäss Vorgaben des Weltklimarats IPCC müssten wir langfristig das Emissionsziel von einer Tonne CO₂ pro Person und Jahr erreichen, um dem Klimawandel effektiv entgegenzuwirken. Allein mit den Lebensmitteln, die über die ganze Versorgungskette verschwendet werden, verursachen wir in der Schweiz eine halbe Tonne CO₂, also bereits die Hälfte dieses Emissionsziels. Das Tröstliche an dieser Feststellung ist allerdings, dass wir mit Food-Waste-Vermeidung an einem sehr grossen Hebel ansetzen und mit kleinen Massnahmen bereits sehr viel bewirken können.

Etwa die Hälfte der Umweltbelastungen kann durch Food-Waste-Vermeidung in Haushalten eingespart werden. Dazu braucht es Multiplikatoren, welche die 8 Millionen EinwohnerInnen in der Schweiz erreichen und sensibilisieren können. Gemeinden sind ein geeignetes Organ, um eine Schlüsselrolle bei dieser Sensibilisierungsarbeit sowie bei der Vernetzung von AkteurInnen der Lebensmittelkette wahrzunehmen. Dieser Leitfaden soll dafür Informationsgrundlagen und Aktionsvorschläge liefern und so einen Beitrag leisten, dass sich in Zukunft alle AkteurInnen zusammen für einen effizienten, wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln einsetzen. Die Broschüre und die vielen Visualisierungen sollen dabei helfen, den Wandel proaktiv und mit Freude anzugehen, denn «aus Liebe zum Essen» handeln wir viel kreativer als «aus Angst vor Umweltkatastrophen».

Claudio Beretta
Gründer und Vereinspräsident von foodwaste.ch



EINLEITUNG

Ganz oben in den Grundsätzen zur Abfallbewirtschaftung steht sie, die Abfallvermeidung. Die Königsdisziplin also. Viel zitiert, aber (noch) viel zu selten gelebt. Dabei ist gerade sie sehr zentral zur Schonung natürlicher Ressourcen. Vor allem vor dem Hintergrund, dass wir aktuell so leben, wie wenn wir drei Mal unseren Planeten Erde zur Verfügung hätten.

Abfallvermeidung darf langfristig kein frommer Wunsch bleiben. Besonders bei unseren Lebensmitteln nicht. Unsere Ernährung macht mit knapp 30% den grössten Anteil der gesamten konsum- und produktionsbedingten Umweltbelastungen der Schweiz aus (BAFU, 2011 und 2013). Zudem fallen rund 60% der durch die Endnachfrage verursachten Umweltbelastungen im Ausland und durch den Import von Gütern an. Sehr viele unserer täglich konsumierten Lebensmittel stammen aus dem Ausland.

Abfallvermeidung – ein hoffnungsloses Unterfangen? Nicht ganz, wenn man die Vielzahl an verschiedenen positiven Ansätzen und Aktivitäten betrachtet, die in den letzten Jahren in Angriff genommen wurden, u.a. auch auf lokaler und kommunaler Ebene. Genau dort und zum Schwerpunkt Food-Waste setzt dieser Leitfaden an. Gemeinden erhalten konkrete Handlungsansätze und Aktionsvorschläge, um die Bevölkerung zu aktivieren und zu sensibilisieren. Sie können die Ideen selbst umsetzen, weiterentwickeln oder einfach in die Bevölkerung streuen. Die oft als soziale Anlässe konzipierten Vorschläge vermitteln einen lustvollen und sinnlichen Zugang zu einem Thema, das uns alle etwas angeht. Nur was im Kleinen und mit «Handanlegen» beginnt, kann im Grossen erfolgreich sein. Das ist zwingend nötig, damit Abfallvermeidung kein frommer Wunsch bleibt.

Simon Schwarzenbach
Siedlungsabfälle und Gemeindeberatung



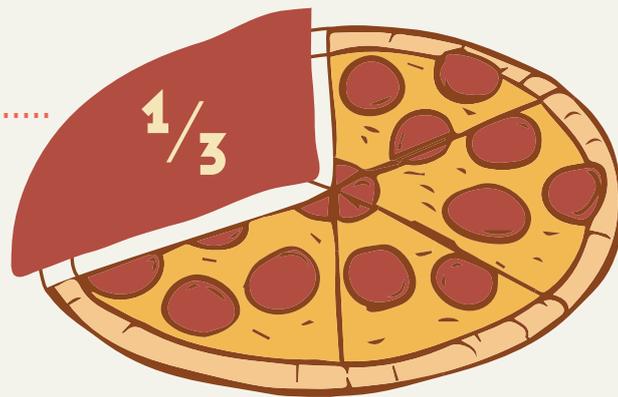


FACTS & FIGURES



WIE VIEL FOOD WASTE

entsteht in der Schweiz?

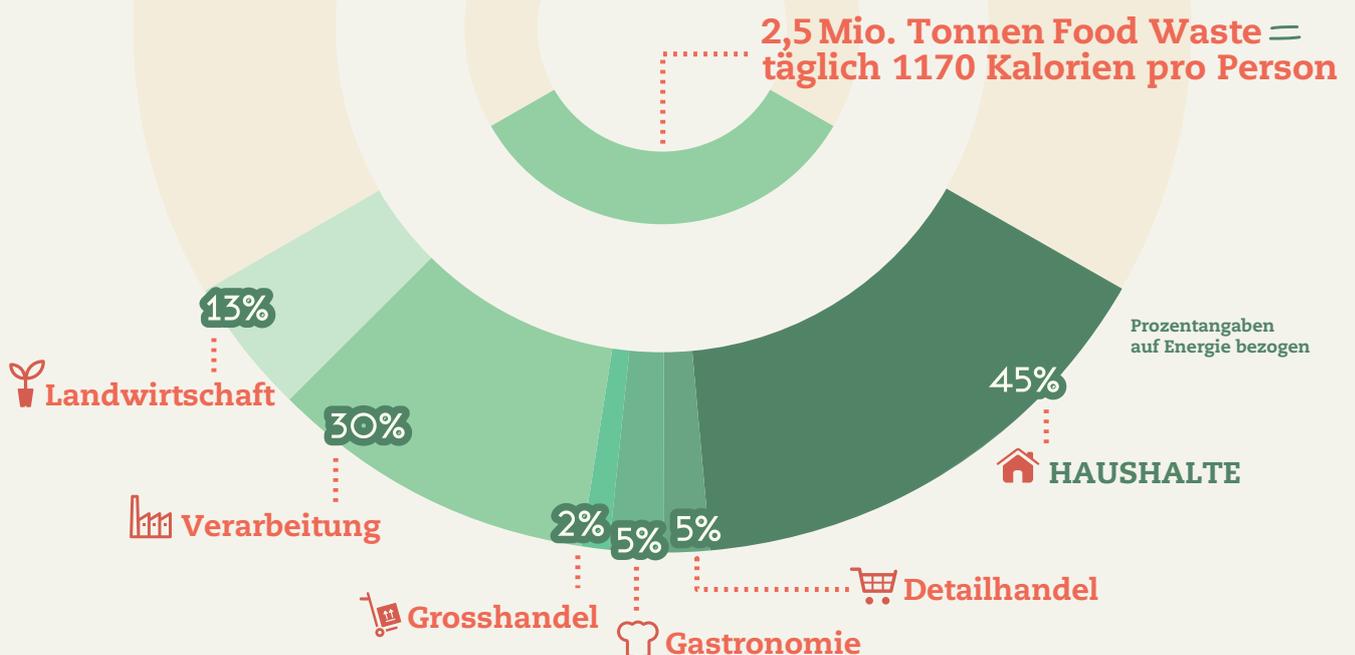


Ein Drittel aller Lebensmittel geht verloren. Das entspricht
300 kg/Person/Jahr × **8 300 000 EinwohnerInnen** =
2 500 000 000 kg



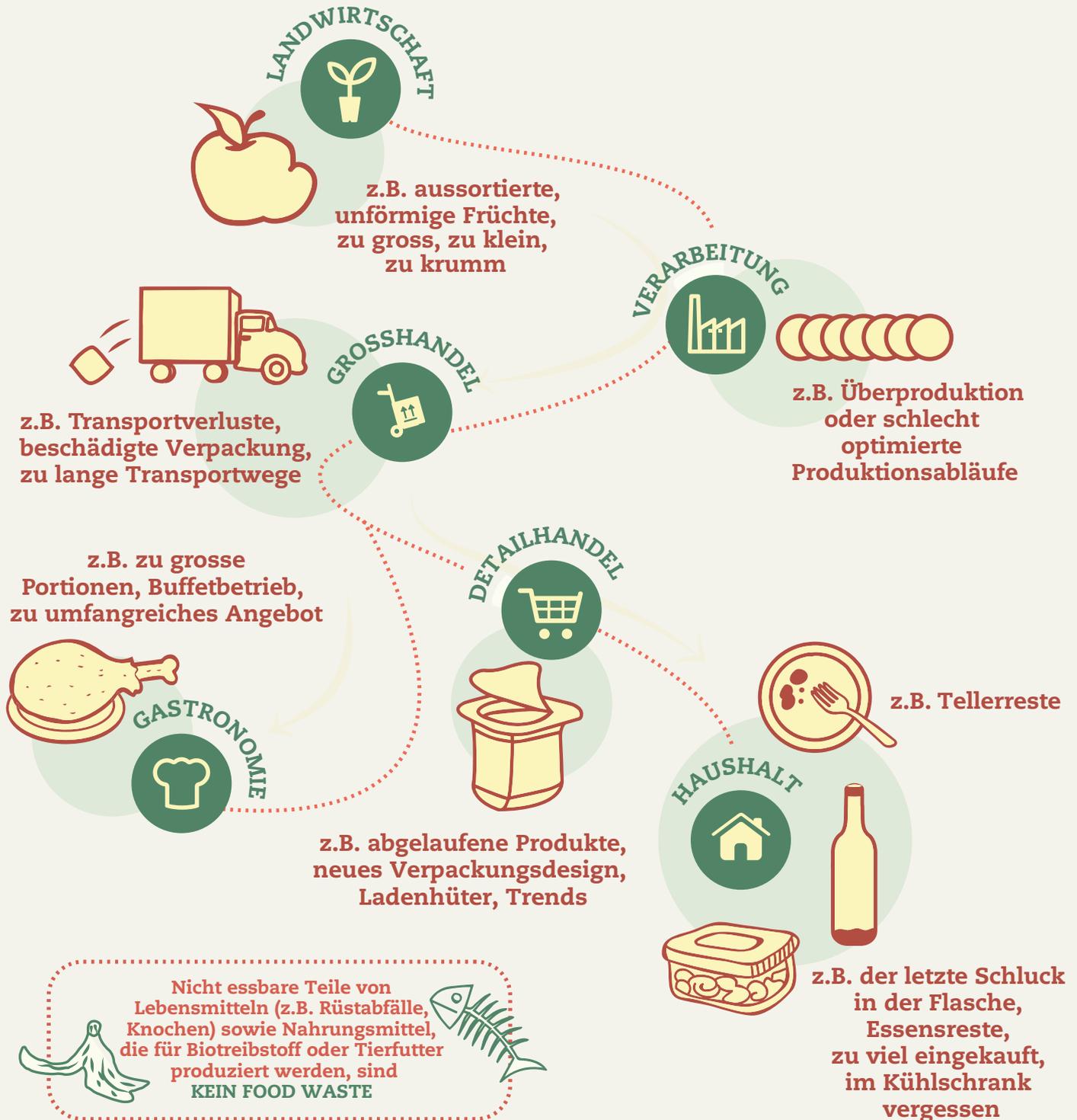
Jeder und jede von uns
verschwendet allein im
Haushalt durchschnittlich
320 g Lebensmittel pro Tag.
Das entspricht fast
einer ganzen Mahlzeit.

WO ENTSTEHT Food Waste?



WAS IST FOOD WASTE?

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



QUELLEN: Global Food Losses and Food Waste, extent causes and prevention, FAO, 2011

Lebensmittelverluste in der Schweiz, Ausmass und Handlungsoptionen, foodwaste.ch und WWF Schweiz, 2012

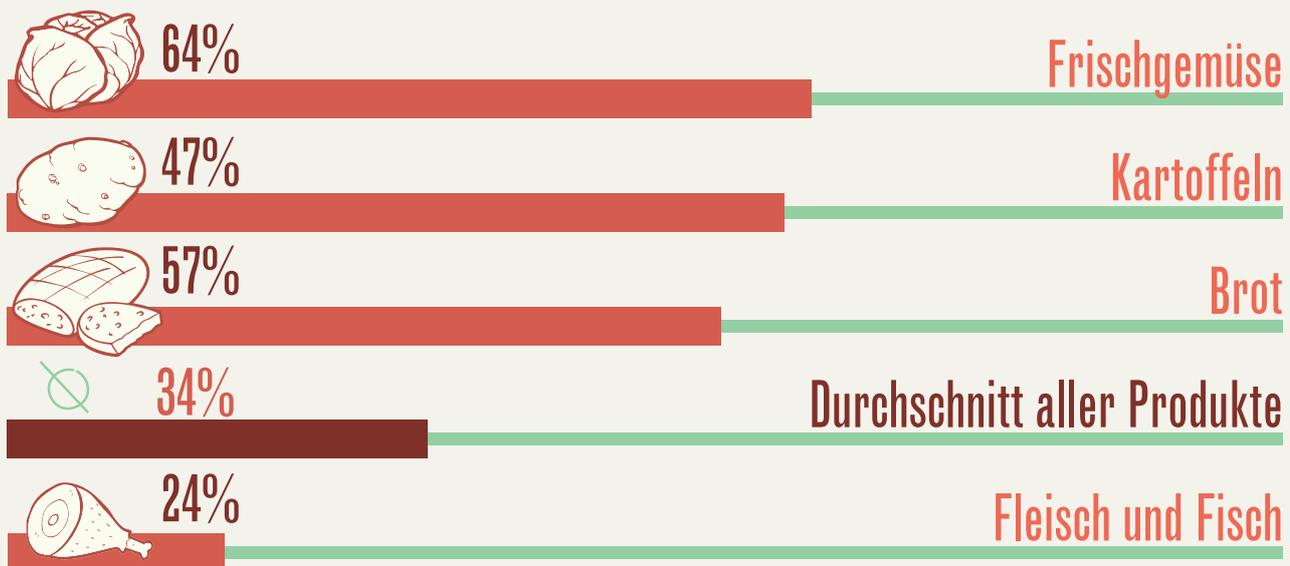
COPYRIGHT: foodwaste.ch 2014, GRAFIK: brief.pt

foodwaste.ch



WELCHE LEBENSMITTEL gehen am meisten verloren?

Frisches Gemüse, Kartoffeln und Brot werden am meisten verschwendet. Es kommt allerdings nicht nur auf die Menge an. Ein Salat direkt vom eigenen Garten ist weniger schlimm für die Umwelt als eine eingeflogene Papaya oder eine fertig gebackene Pizza mit Tomaten aus dem geheizten Gewächshaus.



WAS STECKT in unserem Kehrrecht?



Lebensmittelabfall wird aus ökologischer Sicht am sinnvollsten verfüttert. Ökologisch weniger gut schneidet die Vergärung zur Biogasgewinnung ab. Bei der Kompostierung bleibt das Energiepotenzial der Biomasse ungenutzt, und bei der Verbrennung werden die Stoffkreisläufe nicht geschlossen.

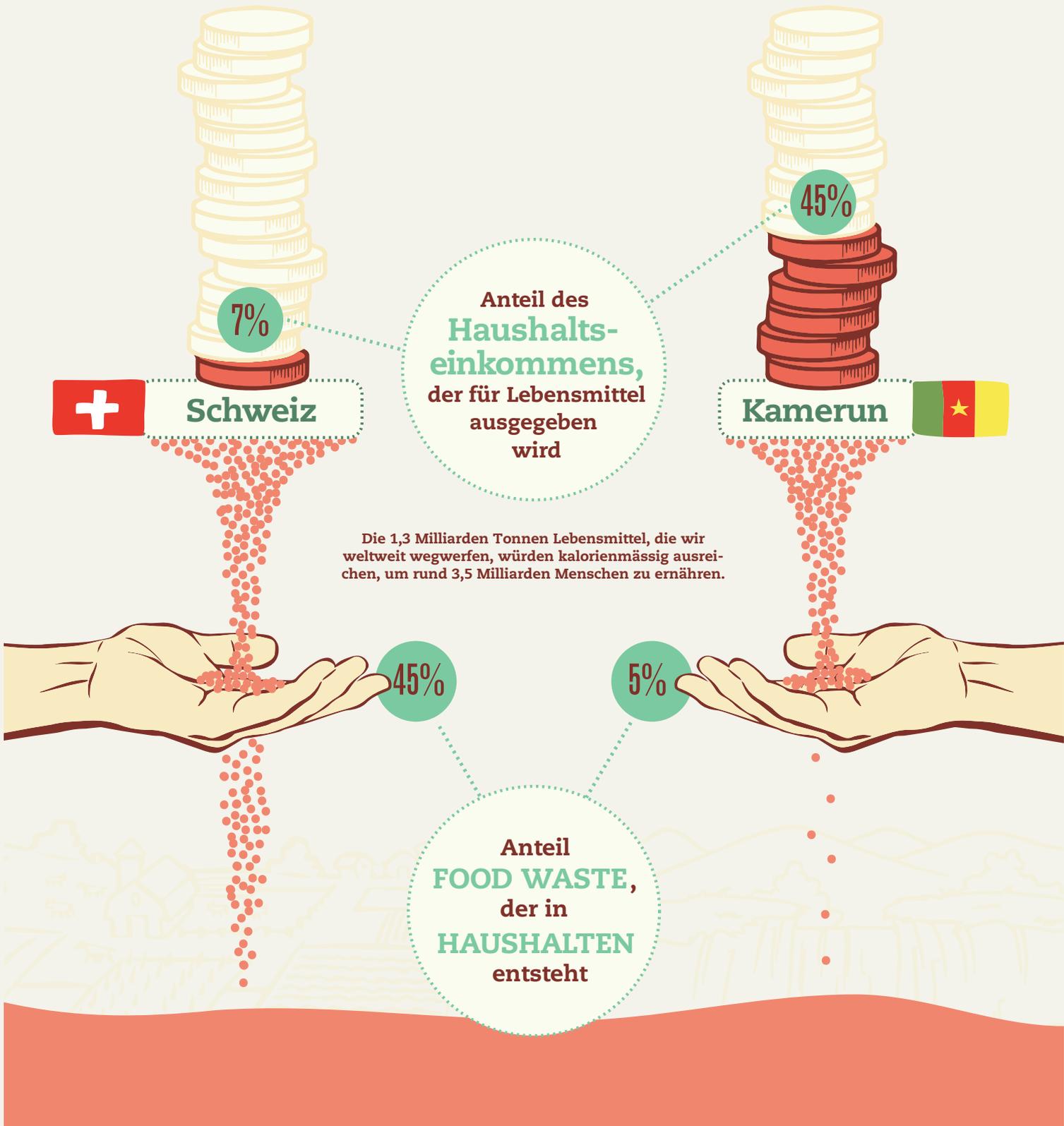
QUELLEN: Lebensmittelverluste in der Schweiz, Ausmass und Handlungsoptionen, foodwaste.ch und WWF Schweiz, 2012
Erhebung der Kehrrechtzusammensetzung 2012, Bundesamt für Umwelt BAFU, Schweizerische Eidgenossenschaft
Environmental Impacts and Hotspots of Food Losses: Value Chain Analysis of Swiss Food Consumption, Beretta et al., submitted
COPYRIGHT: foodwaste.ch 2014, GRAFIK: brief.pt



WESHALB werfen wir Lebensmittel weg?

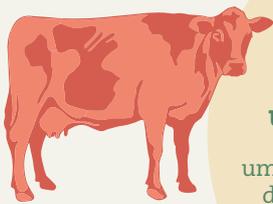
Interessanterweise geht sowohl in den Industriestaaten als auch in den Entwicklungsländern etwa ein Drittel der Produktionsmenge verloren. Unterschiedlich sind aber die Ursachen: Während in Entwicklungsländern vor allem die Infrastruktur und das Know-how für eine effiziente Ernte und Lagerung fehlen, so sind in den Industriestaaten vielmehr die hohen Anforderungen der Konsumierenden und der oft verschwenderische Umgang mit den Lebensmitteln Hauptgrund für die Verluste.

WEIL
WIR ES
UNS LEISTEN
KÖNNEN



WELCHE FOLGEN hat Food Waste?

Beispiel Landverbrauch: Aus einem Quadratmeter Ackerland können etwa 5 Kilo Kartoffeln geerntet werden. Wird darauf Hühnerfutter angebaut, reicht der Ertrag, um 5 bis 6 Eier herzustellen. Bei Rinderfutter reicht das Land nur noch aus, um 100 Gramm Rindfleisch zu produzieren. Das Wegwerfen von Fleisch ist also besonders gravierend.



unnötige Landnutzung

um die Lebensmittel zu produzieren, die in der Schweiz im Abfall oder auf dem Kompost landen, braucht es eine Fläche von der Grösse des Kantons Zürich



erhöhte Preise

eine steigende Nachfrage erhöht die Preise von Grundnahrungsmitteln auf dem Weltmarkt



Klimawandel

die Lebensmittelverschwendung in der Schweiz verursacht die gleiche Menge an CO₂-Emissionen wie 25% aller Autos in der Schweiz



FOOD WASTE IST AUCH VERSCHWENDUNG VON RESSOURCEN

FOOD WASTE TRÄGT ZU UNGLEICHHEITEN BEI



Hunger

auf der Welt leiden immer noch fast 1 Mrd. Menschen an Hunger, und über 2 Mrd. Menschen sind mangelernährt

LEBENSMITTEL VERSCHWENDEN HEISST GELD VERSCHWENDEN

Wasserverschwendung

die Produktion der Lebensmittel, die verloren gehen, braucht täglich so viel Wasser aus Flüssen und Seen wie eine Badewannenfüllung pro Person.



Geldverschwendung

jeder Haushalt gibt jährlich etwa 1000 Franken aus für Lebensmittel, die nicht gegessen werden





AKTIONEN



Event

WEIHNACHTSESSEN ZU NEUJAHR



Ausgangslage: Ein Grossteil der Lebensmittel, die im Abfall landen, wäre noch zu 100% geniessbar. Gerade an Festtagen, für Gesellschaften und an Banketten entsteht viel Überfluss. Sei es aufgrund schlecht kalkulierter Mengen oder kurzfristig veränderter Gästezahl. «Die Abfalltonne ist der Spiegel unseres Lebens», sagt Prof. Andrea Segrè von der Universität Bologna, Gründer des Last Minute Market, Italien.

Idee: Der alljährliche Neujahrsapéro wird für einmal mit einem Buffet aus überschüssigen Festtagsspeisen angerichtet.

Zielgruppe: Bevölkerung und Gastronomie der Gemeinde.

Ziel: Ein sozialer Event führt zur Verminderung von Lebensmittelverschwendung. In lockerem Rahmen findet Sensibilisierung statt, und das Image der Gemeinde wird gestärkt.

Umsetzung: Bei diesem Anlass tritt die Gemeinde idealerweise selbst als Veranstalterin auf. Sie kann die Durchführung aber auch einem Verein übertragen (s. auch Tipps zur Durchführung von Veranstaltungen). Privathaushalte und Gastronomie werden von den Veranstaltern aufgefordert, allfällige Überschüsse, die während der Festtage entstehen, zu sammeln und diese jeweils nach Weihnachten und nach Neujahr abzugeben. Dort werden sie von einer Fachperson (z.B. KöchIn, ortsansässigeR WirtIn, hauswirtschaftliche Lehrperson) entgegengenommen, auf ihre Güte geprüft, gegebenenfalls verarbeitet oder konserviert, fachgerecht gelagert und dann zum Zeitpunkt des Apéros zu einem schönen Buffet angerichtet. Je nach Umfang der zu erwartenden Mengen wird die Fachperson durch freiwillige HelferInnen unterstützt, die diese Person selber rekrutiert.

Weitere Anregungen:

- Die Gäste werden aufgefordert, Mehrweggefässe für allfällige Reste mitzubringen.
- Die Gemeinde schenkt jedem Haushalt ein Mehrweggefäss. Dieses kann je nach Budget und Beschaffenheit mit einem eigenen Aufdruck der Gemeinde gestaltet werden.
- Bezug solcher Gefässe unter anderem über:
 - recircle.ch
 - greenabout.ch
 - cupmore.ch
 - cupsystems.ch

nachhaltig ÖFFENTLICHER KÜHLSCHRANK

Ausgangslage: Wir werfen Lebensmittel weg, weil wir es uns leisten können! Noch in den 50er-Jahren musste ein Drittel des Haushaltbudgets für die Ernährung aufgewendet werden. Heute sind es in der Schweiz nur noch 7%, während in Entwicklungsländern 45% des Budgets fürs Essen ausgegeben werden müssen. Genau umgekehrt ist das Verhältnis in Bezug auf die Verschwendung: In der Schweiz entstehen 45% der Lebensmittelverschwendung im Privathaushalt, während es in Entwicklungsländern nur gerade 5% sind.

Idee: Die in der Gemeinde anfallenden Überschüsse sollen Menschen, die mit wenig Geld leben, zur Verfügung gestellt werden.

Zielgruppe: Privatpersonen, Detailhandel, Kantinen, Gastronomie.

Ziel: Food-Waste verhindern und dabei Gutes tun.

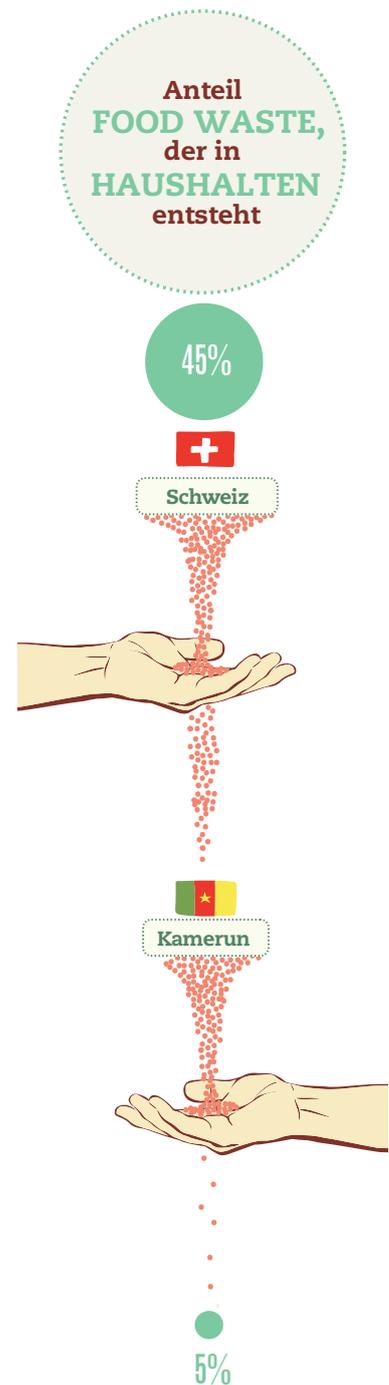
Umsetzung: Ein Verein oder eine regional tätige Gruppe wird von der Gemeinde animiert, einen öffentlichen Kühlschrank zu betreiben. Als Vorbild und/oder ausführende Partner dienen dabei die beiden bereits bestehenden Organisationen RestEssBar* und Foodsharing*.

Die Gemeinde kann bei der Standortsuche behilflich sein und die Bevölkerung über die Eröffnung des Kühlschranks informieren. Die Modalitäten des Betriebs (Standort, Hygiene, Unterhalt, Zugang etc.) werden der künftigen Betreiberschaft überlassen.

*Links

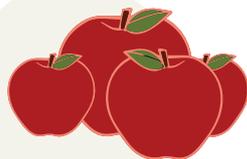
RestEssBar: restessbar.ch/de

Foodsharing: foodsharingschweiz.ch



Nachernten

DAS GUTE LIEGT SO NAH



Ausgangslage: In der Schweiz bleiben etwa 13% aller landwirtschaftlich produzierten Güter auf den Feldern liegen oder werden nicht geerntet. Die Gründe dafür sind beispielsweise überhöhte Ästhetikansprüche der AbnehmerInnen (zu gross, zu klein, zu krumm), Überproduktion oder ineffiziente Erntemethoden.

Idee: Nach der eigentlichen Ernte werden auf Landwirtschaftsbetrieben in der Region Nachernte-Aktionen durchgeführt. Also zum Beispiel die auf dem Feld liegenden gebliebenen Kartoffeln aufgelesen, die letzten Erdbeeren gepflückt oder Obst zusammengelesen.

Zielgruppe: Familien, Einzelpersonen, Schulklassen.

Ziel: Kinder und Erwachsene erleben aktive Stunden auf einem Bauernhof. Durch den direkten Kontakt und die aktive Mitarbeit auf den Höfen wird ein Austausch zwischen KonsumentInnen und ProduzentInnen ermöglicht. Der Bezug zum Gut Lebensmittel wird (wieder) geweckt und dadurch ein respektvoller Umgang mit Esswaren gefördert.

Umsetzung: Der Zeitpunkt der Ernten lässt sich schlecht planen, sondern kann entsprechend den klimatischen Bedingungen stark variieren. Aus diesem Grund müssen die Nachernte-Aktionen kurzfristig angesetzt werden. Im Vorfeld sollen jedoch ein Netzwerk aufgebaut und eine Koordinationsstelle bestimmt werden. Interessierte HelferInnen schreiben sich auf einer Adressliste (für SMS oder Mail) ein. Die Bauernbetriebe melden darauf ihren Bedarf an, welcher an die HelferInnen übermittelt wird. Entlohnt wird mit Naturalien.

Die Gemeinde tritt als Initiantin/Ideengeberin auf. Die Durchführung kann einem lokalen Verein, dem Landwirtschaftsverband oder einer interessierten Person aus der Gemeinde übertragen werden (siehe auch Tipps zur Durchführung von Veranstaltungen, Seite 33). Die Arbeitseinsätze auf den Betrieben werden von den jeweiligen LandwirtInnen selbst koordiniert.

Weitere Anregungen:

- Zum Auftakt wird auf einem oder mehreren Höfen ein Zmorgä oder Zvieri veranstaltet.
- Im Anschluss an die Ernte-Aktionen werden Produkte unter Einbezug der HelferInnen auf den Höfen verarbeitet (z.B. Beeren, Kürbisse etc.). Zum Saisonende wird dann in der Gemeinde ein Erntedank-Markt oder -Fest durchgeführt.



Kochkurs

VERWERTEN UND KONSERVIEREN



unsere Sinne sagen
uns viel mehr als
Mindesthaltbarkeitsdaten

Ausgangslage: Ein sehr hoher Anteil der Lebensmittel wird zu Hause weggeworfen. Ein Teil dieser Lebensmittel wird aus Unwissen über die Handhabung der Verfalldaten entsorgt oder wegen mangelndem Wissen über das kurzfristige Haltbarmachen von Überschüssen weggeworfen.

Idee: Unter dem Titel «Tipps und Tricks zur Konservierung, Lagerung und Verwertung von Lebensmitteln» wird ein Kochkurs ausgeschrieben.

Zielgruppe: Privatpersonen, Detailhandel, Kantinen, Gastronomie.

Ziel: Der Umgang mit Lebensmitteln will gelernt sein! Der Kurs regt zu Diskussionen an, schärft das Bewusstsein für die Thematik der Lebensmittelverschwendung und gibt praktische Anleitungen, wie Überschüsse «gerettet» werden können. Mit vielen praktischen Tipps werden einfach umsetzbare Handlungsanweisungen vermittelt.

Umsetzung: Die Gemeinde beauftragt für die Durchführung einen Kursveranstalter (s. Tipps), die örtliche Schule, das Gemeinschaftszentrum oder einen Verein aus dem Umweltbereich. Zum Einstieg werden die Grundsätze nachhaltigen Einkaufens, Lagerns und Kochens erörtert:

- Einkaufsverhalten überprüfen
- Haltbarkeitsdaten kennen
- Lagerbedingungen einzelner Lebensmittelgruppen kennen

Anschliessend wird ein Warenbuffet aus Lebensmittelüberschüssen aufgebaut. Diese werden von den KursteilnehmerInnen mitgebracht und/oder von der Kursleitung im Detailhandel der Gastronomie zusammengetragen. Gemeinsam wird das Warenbuffet sortiert nach a) sofort zu verzehren oder b) noch konservierbar.

Zuerst werden die dafür geeigneten Lebensmittel haltbar gemacht (siehe auch unter Tipps & Tricks, Seite 27).

Dabei werden verschiedene Konservierungsmethoden aufgezeigt: heiss einfüllen, trocknen, tiefkühlen, säuern, einsalzen.

Weitere Anregungen:

- Die Rezepte, die im Laufe des Kurses entstehen, werden festgehalten und anschliessend an die Kursteilnehmenden abgegeben. Oder sie fliessen in «Grosis Resteküche» (siehe Seite 21).
- Der Kurs kann für Schulen modifiziert werden.
- Unter Beizug eines Kochs/einer Köchin oder einer hauswirtschaftlichen Lehrperson kann die Gemeinde den Kurs auch selbst durchführen.

praktisch

EAT-IN

Ausgangslage: In der Schweiz wirft jede Person pro Tag durchschnittlich etwa 300 Gramm genussfähige Lebensmittel weg (Rüstabfälle nicht eingeschlossen). Das entspricht einem Fünftel der 1,5 Kilo, die wir durchschnittlich pro Tag einkaufen, und pro Jahr einem Wert von 500 bis 1000 Franken.

Idee: Alle Reste und was im Kühlschrank auf den Verzehr wartet, werden aufgetischt oder neu verarbeitet – zum Beispiel zu einer Suppe oder einem schmackhaften Gratin.

Zielgruppe: Privatpersonen, Detailhandel, Kantinen, Gastronomie.

Ziel: Reste teilen statt wegwerfen und Nachbars Küche kennenlernen.

Umsetzung: Bei dieser Aktion tritt die Gemeinde einzig als Initiantin/Ideengeberin auf. Privathaushalte und öffentliche Verpflegungsstätten und Gastronomie führen den früher üblichen Wochenrückblick wieder ein. Im privaten Umfeld (Nachbarschaft, Familie, Verein) eignet sich dazu ein «Eat-in»: Alle bringen eine kleine Essensportion mit und bestücken so gemeinsam ein schönes Buffet. JedeR bringt dazu auch eigenes Geschirr, Besteck und ein Glas mit. Am Schluss werden nach Gusto allfällige Reste getauscht und wieder mit nach Hause genommen.

Weitere Anregungen:

- Das «Eat-in» eignet sich auch bestens für Vereins- oder andere Gemeinschaftsanlässe. Es ist sehr einfach zu organisieren, kostet nichts und ermöglicht einen lockeren nachbarschaftlichen Austausch, an dem sich jedeR ohne finanziellen Aufwand beteiligen kann.
- Auch Slow Food Youth führt regelmässig «Eat-ins» durch. slowfoodyouth.ch/agenda





Rezeptsammlung

GROSIS RESTEKÜCHE

Ausgangslage: Essen oder Lebensmittel wegzuerwerfen, wäre noch für die Generation unserer Grosseltern aus ethischen und aus ökonomischen Gründen undenkbar gewesen. Das frei improvisierte Kochen mit Resten oder mit dem, was aufgebraucht werden musste, war eine Selbstverständlichkeit. «Die Hausfrau» wusste Lebensmittel auf ihre Genussfähigkeit zu prüfen und verfügte über grosses Wissen bezüglich Konservierung und Zubereitung. Wohl jede Familie kannte den «Wochenrückblick» oder Mutters bestes Reste-Gericht.

Idee: Gesucht werden Rezepte aus dem Familienfundus. Die Bevölkerung wird aufgefordert, ihr Hausrezept oder Lieblingsgericht einzureichen. So zum Beispiel «Simons Brotauflauf», «Bertas Restebratling», «Angelas Bananenkuchen» etc. Als Serie werden diese dann im Gemeindeblatt, auf der Website oder via lokale Medien veröffentlicht.

Zielgruppe: BewohnerInnen der Gemeinde.

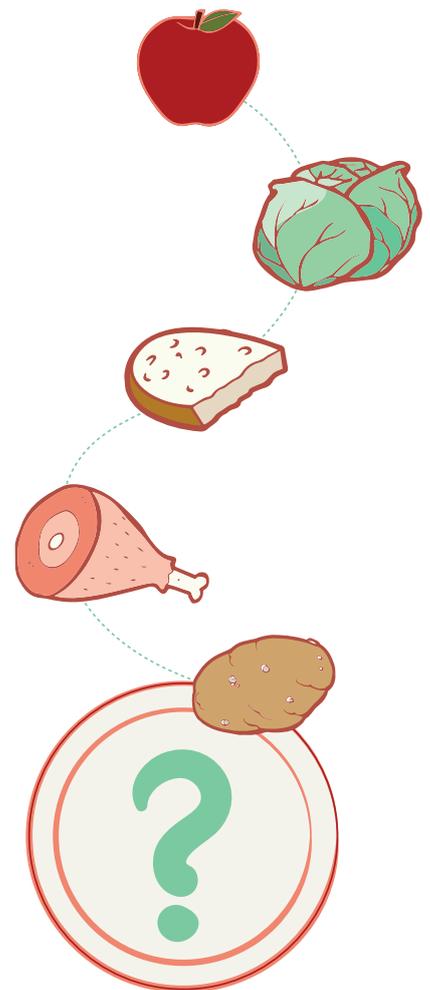
Ziel: Durch die Veröffentlichung der Rezepte wird die Kommunikation unter der Bevölkerung gefördert. AutorInnen werden auf ihren Beitrag angesprochen, das Thema der Lebensmittelverschwendung wird diskutiert – generationenübergreifend!

Umsetzung: Im Gemeindeheft wird ein Aufruf publiziert, der den Hintergrund der Aktion beschreibt und die Bevölkerung auffordert, ihr eigenes Rezept einzureichen. Dieses wird dann als Teil einer Serie mit Namensangabe – und wenn möglich mit einem kurzen Portrait – der Köchin oder des Kochs ebenfalls im Heft veröffentlicht. Die Koordination der Aktion übernimmt die Redaktion des Amtsblatts.

Weitere Anregungen:

- Die Serie sollte zur Veranschaulichung der Idee mit einem Rezept und dem Kurzportrait einer lokalen Grösse (Gemeindepräsident, Schulvorstand, bekannte EinwohnerInnen) eröffnet werden.
- Zum Abschluss der Serie werden die Rezepte als Heft herausgegeben. Zum Beispiel als «Oberglatter Resteküche», «Pfäffiker Rezepte» etc.
- Die Rezepte werden auf dem Online-Portal der Gemeinde zum Download angeboten.

das frei improvisierte Kochen mit Resten oder mit dem, was aufgebraucht werden musste, war einst eine Selbstverständlichkeit



Kochkurs

OPEN FRIDGE



Ausgangslage: In der Schweiz entstehen 45% des Food-Waste in Privathaushalten – pro Jahr werden mehr als eine Million Tonnen genussfähige Lebensmittel weggeworfen. Gründe dafür sind fehlendes (oder verloren gegangenes) Wissen, die Genussfähigkeit von Esswaren zu beurteilen, und der fehlende Bezug zu den Lebensmitteln: unüberlegte Einkäufe auf die Schnelle, «3 für 2» und ähnliche Aktionen oder in unsinnlichem Plastik eingeschweisster Convenience-Food, der nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums im Abfall landet.

Idee: Die Kursteilnehmenden bringen den Inhalt ihres Kühlschranks (oder sonstige Vorräte, für die sie keine Verwendung mehr haben) mit in den Kurs. Mit den Waren, die so zusammenkommen, wird dann gemeinsam ein Menü kreiert, zubereitet und genossen.

Zielgruppe: Schulklassen, Vereine, Einzelinitiativen.

Ziel: Mut zu kreativem Kochen. Freude am Entdecken neuer Kombinationen. Lebensmittelkenntnisse. Bewusstseinsförderung gegenüber dem eigenen Umgang mit der Ressource Lebensmittel – in einem lockeren, genussbetonten Rahmen.

Umsetzungsvorschläge:

- **Schulen:** Die SchülerInnen einer Klasse oder einer Projektgruppe bringen die überschüssigen Lebensmittel aus ihrer Familie mit in den Kurs. Unter Anleitung einer Fachperson (hauswirtschaftliche Lehrperson oder Koch/Köchin) werden die Waren auf ihre Genussfähigkeit geprüft, gemeinsam werden dann mögliche Speisen und Menüfolgen kreiert und umgesetzt. Die entstandenen Rezepte werden notiert und am Schluss allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Das Essen wird dann in der Klasse genossen und diskutiert. Je nach Möglichkeit auch im erweiterten Rahmen, zum Beispiel im Rahmen eines Elternanlasses oder als Schlussveranstaltung einer Projektwoche.
- **Vereine:** Anstelle des üblichen «Vereinshöcks» wird der Abend wie oben beschrieben gestaltet.
- **Einzelinitiative:** Der oben beschriebene Kurs wird von einer Einzelperson oder Organisation (z.B. Kulturverein, Partei, Umweltgruppe) öffentlich ausgeschrieben und durchgeführt.

Veranstaltung TAVOLA GRANDE

Ausgangslage: Im Kanton Zürich landen jährlich rund 420 000 Tonnen Nahrungsmittel im Abfall. Das ist nicht nur ethisch fragwürdig und eine unnötige Verschwendung von Ressourcen, sondern kostet auch eine Menge Geld. Weggeworfene Lebensmittel verursachen in der Schweiz Mehrkosten in Milliardenhöhe! Michel Monteil vom Bundesamt für Umwelt BAFU bringt es auf den Punkt: «Der beste Abfall ist jener, der gar nicht erst anfällt.»

Idee: Zum Auftakt verschiedenster Aktivitäten rund ums Thema Abfallvermeidung und Food-Waste veranstaltet die Gemeinde ein grosses öffentliches Festessen. Das Essen wird aus Lebensmittelüberschüssen zubereitet, die in der Woche zuvor innerhalb der Gemeinde gesammelt wurden (z.B. im Detailhandel, in der Gastronomie oder in der Landwirtschaft).

Zielgruppe: Bevölkerung der Gemeinde.

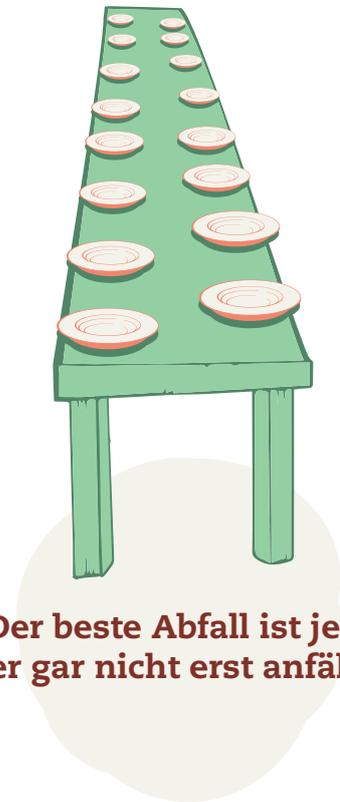
Ziel: Dass die Vermeidung von Food-Waste auch Spass machen kann und ein suffizienteres (genügsameres) Leben nicht nur sinnvoll, sondern auch sinnlich erfahrbar ist, zeigt die Gemeinde an diesem gemeinsamen Essen. Der Einbezug von LebensmittelproduzentInnen und DetaillistInnen ermöglicht es zudem, auch sie für das Thema zu sensibilisieren.

Umsetzung: Als Vorbild dient das erste öffentliche Food-Waste-Essen, das von Carlo Petrini, dem Gründer der Slow-Food-Bewegung, durchgeführt wurde. «Man kann auch geniessen, wenn man genügsam ist», sagt er und verköstigt auf dem Hauptplatz von Turin kostenlos über tausend Personen mit einem opulenten 3-Gang-Menü – zubereitet ausschliesslich aus regionalen Überschüssen.

Im Vorfeld werden ortsansässige ProduzentInnen (Landwirtschaft, Verarbeitungsbetriebe) und DetaillistInnen (Grossverteiler, Einzelhandel) aufgefordert, Überschüsse hinsichtlich des Events nicht zu entsorgen, sondern für das geplante Essen zu spenden. Die Sichtung der Güter sowie die Planung und Zubereitung des Menüs werden von einer Fachperson aus der Gastronomie übernommen – unter Mithilfe von Freiwilligen aus der Gemeinde. Die Organisation der Fest-Infrastruktur wird idealerweise einem veranstaltungserfahrenen Verein übertragen.

Anregung: Im Sinne von «No Waste» und zur Unterstreichung des Werts des Essens werden die Speisen in Mehrweggeschirr serviert. Dadurch übernimmt die Gemeinde eine Vorbildfunktion für künftige Veranstaltungen und zeigt, dass der zusätzliche Aufwand durchaus zu bewältigen ist.

Unterstützung: Die Gemeinde kann die Durchführung der «Tavola grande» delegieren (siehe Tipps für die Durchführung von Veranstaltungen, Seite 33).



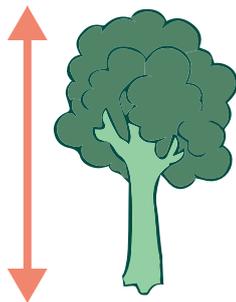
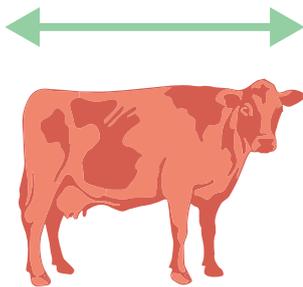
«Der beste Abfall ist jener, der gar nicht erst anfällt.»



TIPPS & TRICKS



Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food-Waste und zur Schonung natürlicher Ressourcen



ALLGEMEIN

- Möglichst **verpackungsfrei** und **bedarfsgerecht** einkaufen.
- **Wenig Fleisch**, viel vegetarische oder vegane Gerichte auf den Speisezettel setzen – Fleisch verschlingt zu viele Ressourcen (Boden, Wasser) und produziert grosse Mengen CO₂.
- **Regionale** und **saisonale** Produkte einkaufen. Lange Transportwege und beheizte Pflanztunnel verschwenden Energie und Wasser.

KONSUMIEREN

- **Nose to tail** – nicht nur Kurzbratfleisch kochen, mehr Schmorgerichte und Innereien verwenden, das ganze Tier verwerten.
- **Leaf to root** – die ganze Pflanze verwerten, viele Pflanzen sind ganz essbar. Eine Gemüsebürste besorgen und z.B. Karotten nur noch bürsten statt schälen.
- Portionen **berechnen** und dementsprechend einkaufen und kochen.
- Nehmen Sie Ihre **Reste** am nächsten Tag als Mittagsverpflegung mit zur Arbeit.
- **Restemenü** und Wochenrückblick können spannend sein. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf beim Aufwerten und Neuarrangieren (siehe «Eat-in», Seite 19).
- Lassen Sie sich Reste auch im **Restaurant** für den nächsten Tag einpacken.
- Nehmen Sie **Mehrweggefässe** mit, wenn Sie an Veranstaltungen mit Buffetangebot eingeladen sind, und fordern Sie Ihre Gäste auf, welche mitzubringen, wenn Sie selbst einen solchen Anlass veranstalten. Im Buffetbetrieb entstehen die meisten Überschüsse.

Im Privathaushalt

EINKAUFEN

- Vermeiden Sie **Grosseinkäufe**, sondern kaufen Sie regelmässig ein – und schauen Sie vorher in den Kühlschrank, was noch da ist. Einkaufszettel schreiben.
- Meiden Sie verführerische **Aktionen** (z.B. «3 für 2» etc.), sondern kaufen Sie nur, was Sie auch wirklich benötigen.
- Nie mit **knurrendem Magen** einkaufen!
- **Offenverkauf** bevorzugen, Mengen individuell anpassen, weniger ist mehr.
- Produkte auf das **Menü abgestimmt** kaufen: Etwas angeschlagene Äpfel können z.B. für Wähe ideal verwendet werden, überreife Tomaten für Sugo, braune Bananen für Smoothies usw.
- Generell **regionale** und **saisonale** Produkte bevorzugen.
- **Brot vom Vortag verlangen**, zu Hause im heissen Ofen kurz aufbacken oder tosten. Beachten Sie, dass abends das Brotsortiment nicht mehr gleich gross sein kann wie am Morgen.
- Kaufen Sie **50%-Frischprodukte**. Diese werden nach Ladenschluss weggeworfen.
- **To good to go**. Über diese App bieten Restaurants und Take-away-Shops gegen Betriebsschluss ihre überzähligen Speisen zu sehr reduzierten Preisen an. toogoodtogo.ch
- **Ässbar** verkauft Brot, Gebäck und Sandwiches – frisch von gestern. aess-bar.ch

LAGERN

- Optimal lagern: Produkte möglichst in **luftdichten** Behältern lagern, Gemüse in **Säcken** im Kühlschrank, **Temperaturen** beachten, **First in, first out**.
- Zu viel eingekaufte Lebensmittel rechtzeitig **einfrieren**. Die meisten Lebensmittel lassen sich problemlos bis zu 3 Monate im Tiefkühler lagern.
- Nur einen kleinen Vorrat an **Trockenprodukten** anlegen.

- Produkte mit dem Aufdruck «**Mindestens haltbar bis ...**» sind oft weit über das angegebene Datum verwendbar.
- **Optische Kontrolle**: Sind Schimmel oder andere farbliche oder Formveränderungen sichtbar?
- **Geruchskontrolle**: Ranziger Geruch?
- **Geschmackskontrolle**: Hat sich der Geschmack negativ verändert?
- «**Zu verbrauchen bis ...**»: Mit Verstand damit umgehen. Viele Produkte sind noch einige Tage über das Datum verwendbar (Joghurt, Quark, Milch, Rahm, Convenience-Menüs usw.). Vorsicht bei Fleischwaren wie Aufschnitt oder Frischfleisch, Eierspeisen, Fisch und Meeresfrüchten.

KONSERVIEREN

- **Gemüsereste** schneiden, andünsten und zu einer Gemüsesuppe verkochen. Mixen und heiss in ein Glas einfüllen, mit dem Deckel sofort verschliessen. Auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Suppe ist so sicher eine Woche haltbar.
- **Fleisch, Rahm, Butter, Joghurt, Teig, Brot und andere Backwaren** können problemlos eingefroren werden. Convenience-Produkte am Tag des Verfalldatums einfrieren. Vor dem Verwenden im Kühlschrank auftauen lassen und dann sofort verwenden. Rahm danach zum Kochen verwenden. Joghurt für Smoothies, kalte oder warme Suppen oder Saucen.
- **Brot** schmeckt leicht angefeuchtet und kurz aufgebacken genauso gut wie frisch.
- **Fisch** gekauft und nicht gebraucht: Den Fisch kurz anbraten, in eine Schale legen und mit Essig übergiessen. Im Kühlschrank 3 Tage aufzubewahren.
- **Gemüsereste und Kräuter** fein schneiden und auf einem Blech trocknen. Das getrocknete Gemüse kann danach für Saucen oder Suppen verwendet werden. Kräuter können ganz getrocknet und danach in einem Glas gelagert werden.
- **Zwiebeln**, die zu keimen beginnen, in etwas Erde stecken und dann laufend das Zwiebelgrün schneiden und auf Suppen oder Salat streuen (wächst laufend nach).
- **Obst oder Gemüse** kann in einer Saftpresse zu Saft verarbeitet werden.



In der Gastronomie und der Gemeinschaftsverpflegung

- Ein **kleines Angebot**, eine Angebotskarte mit wenigen, sich in mehreren Gerichten wiederholenden Komponenten reduziert den Ausschuss und das Risiko des Verderbs.
- **Buffetbetrieb** wenn möglich **meiden** (Hauptverursacher von Tellerresten).
- Kleine und normale Portionen, ggf. **Nachschlag** anbieten.

EINKAUF

- Bereits in der **Menüplanung** allfällige **Verwertungsmöglichkeiten** von Resten einplanen. Problematik der Verwertung im Spannungsfeld der Frische beachten.
- **Just in time einkaufen** – kleines Warenlager, täglich leere Kühler als Ziel.
- Je nach Verwendung können auch **Produkte kurz vor Ablauf oder überreifes Gemüse und Obst gekauft werden**. Den Gemüselieferanten anbieten, dass Sie **Überschüsse** abnehmen.
- Mit Läden in der Umgebung absprechen, dass Sie **Brot vom Vortag** oder **Überschüsse** von Frischprodukten abnehmen.
- **Brot, das 2–3 Tage alt ist**, kann problemlos kurz mit kaltem Wasser abgespritzt werden und im 240 Grad warmen Ofen einige Minuten knusprig gebacken werden.
- Mut, weniger einzukaufen und zu produzieren. **Es darf auch mal etwas nicht mehr erhältlich sein.**

ZUBEREITUNG

- Klare Richtlinien zur GHP (**Gute Herstellungspraxis**), insbesondere Gekochtes rasch abkühlen, Kontakt mit unsauberen Gefässen und Werkzeugen vermeiden, richtige Lagerung usw.
- **Wahrnehmungsschulung**: Beurteilen über die Optik, den Geruch, den Geschmack, durch Ertasten der Konsistenz.
- Sensibilisierung über **Ausschussmengen** im Betrieb.
- **Vorfabrikate** und **industrielle Produkte** verursachen vor allem in der Landwirtschaft grossen Ausschuss wegen gesetzlicher Normen und Kalibrierung.

VERWERTUNG

- Effiziente **Lagerbewirtschaftung**, regelmässige Datumskontrolle.
- Seien Sie kreativ in der Resteverwertung. Führen Sie ein günstiges **Wochenrückblick-Menü** ein.
- Bieten Sie Ihren Gästen an, Speisereste **einzipacken («Doggy Bag»)**.
- Beteiligen Sie sich bei **«to good to go»**. Via Gratis-App können überzählige Speisen zu einem günstigen Preis angeboten werden. Kurz vor Geschäftsschluss werden diese dann vor Ort abgeholt und bezahlt. So geniesst man leckere Gerichte für wenig Geld und schont gleichzeitig die Umwelt. toogoodtogo.ch
- Gewisse nicht zubereitete Lagerbestände können **Tischlein deck dich** (tischlein.ch) oder **Schweizer Tafel** (schweizertafel.ch) abgegeben werden.

DER WEG ZU WENIGER ABFALL

Jeder und jede kann etwas gegen die steigende Abfallmenge tun. Die Formel heisst:
Vermeiden vor Vermindern vor Verwerten.

1

VERMEIDEN

Der beste Abfall ist jener, der gar nicht erst anfällt. Für die Umwelt und das Budget.



TEILEN

Nicht alles muss zwingend neu gekauft werden. Oft findet man Dinge im nahen Umfeld.

2

VERMINDERN

Abfall kann vermindert werden, indem ein Produkt ohne Zwischenverarbeitungsschritt erneut verwendet wird.



REPARIEREN

Reparieren statt wegwerfen, falls ökologisch und wirtschaftlich sinnvoll, vermeidet Abfall und schont somit unsere Ressourcen.



WIEDERBENUTZEN

Mehrweg statt Einweg - der Gebrauch von Mehrweg vermindert Abfall.

3

VERWERTEN

Kann Abfall nicht vermieden werden, so sollte dieser möglichst umweltschonend entsorgt werden.



RECYCELN STOFFLICHE VERWERTUNG

Die stoffliche Verwertung zu neuen Produkten vermindert den Ressourcenbedarf.



VERBRENNEN THERMISCHE VERWERTUNG

Aus der Verbrennung von Abfall wird Energie gewonnen.

7 TIPPS ZUR ABFALLVERMEIDUNG

1. QUALITÄT VOR QUANTITÄT

Beim Kauf von Produkten auf die Qualität und die Austauschbarkeit von Einzelteilen achten. Langlebige Produkte produzieren weniger Abfall. Sind Einzelteile (bspw. Akkus) ersetzbar oder reparierbar, kann ein Produkt an zusätzlicher Lebenszeit gewinnen. Was wo repariert werden kann, zeigt der Reparaturführer, eine Kooperation unterschiedlicher Städte, Gemeinden und Kantone. Brauchst du Hilfe zum selber Basteln, so kannst du dich auch in einem Repair Café austauschen.

reparaturfuehrer.ch
konsumentenschutz.ch/repaircafe
repaircafe.org/de/schweiz

2. SEI KRITISCH UND FRAGE NACH

Wie wurde das Produkt hergestellt? Sei kritisch und schaue auf Transparenz der Produktionswege. Denn entlang der ganzen Produktion können Abfälle entstehen, welche man nicht direkt sieht.

3. DENKE IM KREIS

Benutze Produkte, die wieder und wieder verwendet werden können, und sei dabei kreativ. Fülle Flaschen wieder auf, bevorzuge Mehrwegbecher oder Stoffservietten, und benutze beispielsweise leere Marmeladengläser für die Aufbewahrung und den Transport von Essen. Hiermit sparst du nicht nur Ressourcen, sondern auch Geld.

4. THINK TWICE

Je mehr wir kaufen, desto mehr Abfall produzieren wir. Denn mit jedem neu gekauften Produkt nähren wir die Konsumkultur. Die Frage ist also: braucht es wirklich das aktuellste Handy, das weitere Paar Schuhe oder die neue Garderobe?

5. GIB'S WEITER

Findest du für einen Gegenstand keine Verwendung mehr, so gib ihn weiter – entweder direkt, über einen Online-Markt oder über die Brockenstube um die Ecke. Jemand anderes wird sich darüber freuen.

6. ENT-SORGE

Indem du deinen Abfall trennst, unterstützt du eine möglichst umweltgerechte Entsorgung. Wo du deine Korken, Glasflaschen oder auch deine alten CDs hinbringen kannst, findest du auf der Recycling Map: recycling-map.ch

7. WIRF ES DEN WÜRMERN VOR

Organisches Material lässt sich von Würmern gut verdauen und zu Humus umwandeln. Dies ist nicht nur ressourcenschonend, sondern aufgrund der Einsparung von Abfallgebühren auch noch positiv fürs Budget.

Mit einem simplen Balkonkomposter können auch Stadtmenschen ihre Rüstabfälle getrennt entsorgen. Tipps rund um Kompost findest du beispielsweise unter: kompost.ch

Informationen zu Abfall und Entsorgungstipps zur Aufklärung von Unklarheiten bietet die Abfallinfo Schweiz: abfall.ch

Wo welches Produkt in der Nähe entsorgt werden kann, zeigt die Recycling Map: recycling-map.ch



Tipps für die Durchführung von Veranstaltungen

Folgende Organisationen können für die Durchführung von Aktionen gegen Food-Waste und/oder für Sensibilisierungskampagnen angefragt werden.

GREENABOUT (GAB)

führt Food-Waste-Konservierungs- und -Kochkurse durch und organisiert Koch- und/oder Essensveranstaltungen mit bis zu 300 Personen. Zudem berät und unterstützt GAB Gemeinden, Schulen und Vereine bei der Durchführung von Anlässen und Aktionen.
greenabout.ch

FOODWASTE.CH

hat sich der Information und Aufklärung zum Thema Food-Waste verschrieben. Der Verein bietet auf Anfrage Vorträge und Workshops für verschiedene Zielgruppen an. «Aus Liebe zum Essen», so heisst die interaktive Wanderausstellung, die in den letzten Jahren laufend erweitert wurde. Sie sensibilisiert zum Thema Food-Waste und zeigt neue Verhaltensweisen auf, um die Wertschätzung von Lebensmitteln zu erhöhen. Unter dem Titel «Deine Stadt tischt auf» führt Foodwaste.ch zudem grosse Essen durch, die aus unverkäuflichen und überschüssigen Lebensmitteln zubereitet werden.
foodwaste.ch

BIO FÜR JEDE

will einen Zugang zu biologischem Ausschussgemüse und Lebensmitteln ermöglichen und bekocht und dekoriert Grossanlässe.
biofürjede.ch

SLOW FOOD YOUTH (SFY)

ist die Tochter von Slow Food International und setzt sich für eine nachhaltige Landwirtschaft, bewussten Konsum und Wertschätzung gegenüber unserem Essen ein. SFY führt Sensorik-Kochkurse durch oder veranstaltet Food-Waste-Kochanlässe.
slowfoodyouth.ch

ÄSSBAR

verkauft Brot und Gebäck – frisch von gestern. Eine gute Alternative für die Verpflegung während einer Tagung, für Sitzungspausen oder Apéros.
aess-bar.ch

PUSCH

unterstützt Schulen, Gemeinden und Unternehmen mit vielfältigen Angeboten, um die Umweltkompetenz und einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen zu fördern.
pusch.ch

FILME FÜR DIE ERDE

schafft einen Rahmen, in dem mit dem Medium Film Erwachsene und Jugendliche gemeinsam bewegt werden. In anschliessenden Gesprächsrunden oder Podien werden Visionen für eine nachhaltigere Gesellschaft diskutiert.
filmefuerdieerde.org

Halten Sie sich bei der Durchführung von Veranstaltungen an die Richtlinien von «Saubere Veranstaltung». Achten Sie darauf, dass Abfälle getrennt werden, und verwenden Sie wenn immer möglich Mehrweggeschirr.
saubere-veranstaltung.ch
ecosport.ch

IMPRESSUM

Herausgeber

Baudirektion Kanton Zürich
Amt für Abfall, Wasser, Energie und Luft (AWEL)
Abteilung Abfallwirtschaft und Betriebe

AutorInnen

Verein Greenabout, Rosmarie Schaub und Patrick Honauer

Zitate

Facts & Figures aus dem Bericht «Lebensmittelverluste in der Schweiz» von WWF Schweiz und Foodwaste.ch, Oktober 2012

Ent-Sorgen? Abfall in der Schweiz illustriert.
Herausgegeben vom Bundesamt für Umwelt BAFU, Bern 2016

Lektorat

Facts & Figures: Claudio Beretta, Doktorand ETH Zürich,
Institut für Umweltingenieurwissenschaften

Korrektorat

Alexandra Bernoulli, Zürich

Gestaltung

Gestaltung: Roland Ryser, zeichenfabrik.ch
Infografiken: Brief Creatives, brief.pt, im Auftrag von foodwaste.ch

Bildnachweise

Alexandra von Albert, zeitdokument.ch (Seiten 4/5, 12/13, 32)
Nadja Athanasiou, Zürich (Seiten 2, 9, 17, 20, 28, 35)
Doris Signer, Zürich (Titelbild/Umschlag, Seiten 24/25)

Bestellung der gedruckten Fassung

AWEL, Abteilung Abfallwirtschaft und Betriebe
Weinbergstrasse 34, Postfach 8090 Zürich
Telefon: 043 259 39 49
E-Mail: abfall@bd.zh.ch

PDF-Download

greenabout.ch/downloads

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier



Kanton Zürich
Baudirektion
Amt für Abfall, Wasser, Energie und Luft



