

SARA, 51 JAHRE:

NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

Was wir essen und einkaufen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit, auf die Umwelt, die Wirtschaft, auf Menschen und Tiere—in der Schweiz und in anderen Ländern. Wie können wir die Auswirkungen möglichst positiv beeinflussen? Wie können wir uns gesund und nachhaltig ernähren? Hier einige Anregungen ...

3. Die Food-waste-Bekämpferin

Die Hälfte der Menschheit könnte mit den weggeworfenen Lebensmitteln ernährt werden!

...
Vor Monaten aufgeschnappt, kreist dieser Satz seither wie ein Mantra in meinem Kopf ...

... Gleichzeitig wuchs mein schlechtes Gewissen, wenn ich etwas aus dem Kühlschrank wegschmeissen musste. Und dann kam ich auf eine Idee: Ich begann, einmal pro Woche den Kühlschrank zu sortieren. Dabei stelle ich alle Lebensmittel nach vorne, die bald gegessen werden sollten und mache ein Foto für unseren Familien-Chat ...

... Dann sind mein Mann und die beiden Teenager aufgerufen, Menüvorschläge einzubringen. Da kommen manchmal lustige Ideen zusammen – wie Spiegeleier an Erdbeerjoghurtsauce – aber meistens ist irgendetwas dabei, das wir umsetzen. Und wenn nicht, holen wir uns Inspiration aus dem Internet oder über Apps:

SARA'S ANTI-FOOD-WASTE-CHAT

TADAAA, die Zutaten der Woche:



SARA/MOM

TEEN 1.0

Wäääh! Alles megagruuusig! Ich will P.I.Z.Z.A!!!

HUBBY/DAD

Ach komm schon. Du willst doch kein Food-waste-TROLL sein... ;~))

TEEN 2.0

Haha! Wie wär's mit Apfel-Chabis-Pizza?

SARA/MOM

COOLE Idee! Das könnte sogar sehr lecker werden! 👍

TEEN 1.0

Igitt! Esst ihr mal ruhig eure „Pizza“, ich geh dönern.

... Naja, manches braucht halt noch ein wenig Überzeugungsarbeit. Aber seit wir den Abfallkübel auf Diät gesetzt haben und Food waste ein Familienthema ist, schmeissen wir deutlich weniger Lebensmittel—und Geld—weg. Ich glaube, dass wir dadurch eine grössere Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln entwickelt haben und kreativere Köche geworden sind;-) ...

TEEN 1.0
Status: Schmolzt



Rund ein Drittel der produzierten Lebensmittel landen im Müll!



Die Privat-Haushalte sind die zweitgrössten Verursacher von Food waste. Jede Person in der Schweiz wirft durchschnittlich **92 kg** Lebensmittel pro Jahr weg*.



Folgen von Food waste: Verschwendung von Energie, Wasser, Ackerfläche und anderen Ressourcen, **unnötige Emission von Treibhausgasen** mit entsprechendem Beitrag zum Klimawandel, steigende Preise für Nahrungsmittel auf dem Weltmarkt und Hunger.



Food waste vermeiden bringt viele Vorteile für Mensch und Umwelt — und spart zudem Geld (über **CHF 600** pro Haushalt und Jahr).

* Nicht eingerechnet sind unvermeidbare Lebensmittelabfälle wie Rüstabfälle, Knochen oder Lebensmittel, die trotz korrekter Lagerung von Krankheitserregern befallen werden.

👉 Anti-Food-Waste-Tipps: 👈

Werfen Sie vor dem Einkaufen einen Blick in den Kühlschrank und schreiben Sie eine Einkaufsliste.

Kaufen sie nicht mehr ein als Sie wirklich brauchen.

Lagern Sie Lebensmittel optimal, damit sie nicht verderben.

Lebensmittel mit dem Aufdruck «Zu verbrauchen bis» müssen bis zum genannten Datum konsumiert werden. Lebensmittel mit dem Aufdruck «Mindestens haltbar bis» sind oft auch nach Ablauf des Datums noch gut. Bevor Sie ein Lebensmittel mit abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatum wegwerfen, prüfen Sie mit Ihren Sinnen (sehen, riechen, schmecken), ob es noch geniessbar ist.

Verarbeiten Sie Essenreste kreativ zu neuen Gerichten. Tolle Rezepte finden Sie im Internet.

NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

Copyright 2020 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE SSN / www.sge-ssn.ch / Illustration: www.truc.ch
Die Inhalte des Comics basieren auf dem Forschungsprojekt «Sustainable and healthy diets», welches vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt wurde.



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. sge-ssn.ch