



Schweizer  
Bäuerinnen  
& Bauern

**Food Waste  
vermeiden.**

**Für dich.**



## Inhalt

Informationen über Food Waste	4
Umweltbelastung	6
Folgen der Verschwendung	11
Food Waste vermeiden	14
Rezepte	19
Rezept savefood.ch	36
Weiterführende Informationen	38

## Das ist Food Waste

Der Begriff Food Waste ist englisch und steht für Lebensmittelverschwendung. Damit werden alle Lebensmittel bezeichnet, die für den menschlichen Verzehr produziert, aber nicht von Menschen gegessen werden.

Das sind zum Beispiel falsch gelagerte Produkte, unförmige oder überschüssige Früchte und Gemüse oder auch Reste, die auf dem Teller liegen bleiben. Oder das Joghurt, das nach überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum weggeworfen wird, obwohl es noch geniessbar wäre.

Nicht essbare Teile wie Eier- oder Bananenschalen, Pfirsichsteine und Knochen werden nicht als Food Waste bezeichnet. Auch Lebensmittel, wie beispielsweise Kartoffeln, welche trotz korrekter Lagerbedingungen von einem Krankheitserreger befallen werden, sind kein Food Waste.

## Hier entsteht Food Waste

Lebensmittelverschwendung entsteht entlang der gesamten Wertschöpfungskette. In der Landwirtschaft beispielsweise, wenn die Ernte aus technischen Gründen nicht ganz eingefahren werden kann, wenn die Nachfrage zu klein ist und wenn nicht normgerechte Produkte aussortiert werden. Das sind zum Beispiel krumme Karotten, unförmige Kartoffeln oder zu grosse Äpfel und Gurken.

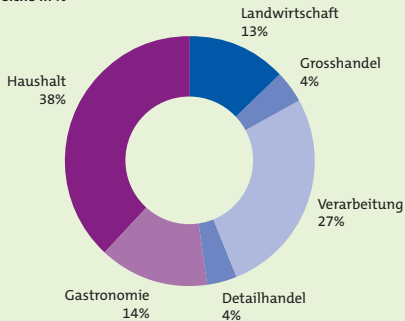
In Verarbeitung, Handel und Gastronomie hat Food Waste folgende Gründe:

- Nicht verwendbare Nebenprodukte, Teigreste
- Beschädigung der Lebensmittel während des Transports
- Überschrittenes Verkaufs- oder Haltbarkeitsdatum
- Nicht verkaufte Frischprodukte (Früchte, Gemüse, Brot)

## Wo entsteht Food Waste, der die Umwelt am meisten belastet?

Etwa die Hälfte der Umweltbelastungen von Food Waste in der Schweiz entsteht durch Lebensmittel, die wir in Haushalten und Gastronomie wegwerfen, die andere Hälfte durch Verluste zwischen Feld und dem Einkaufswagen.

Bereiche in %



## Ein Drittel unserer Lebensmittel endet in der Tonne

Rund ein Drittel aller in der Schweiz verfügbaren Lebensmittel geht zwischen Feld und Teller verloren. Das entspricht pro Jahr knapp 3 Mio. Tonnen Nahrungsmitteln oder der Ladung von rund 150 000 Lastwagen, die eine Kolonne von Zürich bis Madrid ergeben würden.

Je weiter hinten in der Lebensmittelkette die Verluste anfallen, desto mehr belasten sie die Umwelt. Deshalb verursachen die Verluste in Haushalten und Gastronomie über die Hälfte der Umweltbelastung, obwohl sie mengenmässig «nur» einen Drittel der Menge ausmachen.

Mit 25% des gesamten Ernährungsfussabdrucks belastet Food Waste die Umwelt stark.

Quelle: Lebensmittelverluste in der Schweiz: Umweltbelastung und Vermeidungspotenzial. BAFU, 2019

## Welcher Food Waste belastet die Umwelt am meisten?

Je weiter oben in der Tabelle ein Produkt steht, desto grösser die Umweltrelevanz und desto wichtiger ist es, sorgsam damit umzugehen.

---

Kaffee, Kakao (Bohnen)

---

Rindfleisch, Butter

---

Flugimporte (z. B. Avocados, Spargeln aus Peru)

---

Schweinefleisch, Geflügel, Fische, Meeresfrüchte

---

Eier, Käse, Öle

---

Pasta, Reis, Nüsse, Samen, Öl- und Hülsenfrüchte

---

Gemüse aus dem geheizten Gewächshaus

---

Brote, Backwaren

---

Milch, exotische Früchte

---

Kartoffeln, Äpfel, Früchte, Beeren, saisonales Gemüse und Salat

---

Quelle: Lebensmittelverluste in der Schweiz: Umweltbelastung und Vermeidungspotenzial. BAFU, 2019

## Food Waste belastet auch das Portemonnaie

Schweizerinnen und Schweizer werfen pro Person jährlich Lebensmittel im Wert von CHF 620 weg. Sie geben also mehrere Milliarden Franken für Lebensmittel aus, die gar nie auf dem Teller landen. Die Kosten der dabei verursachten Umweltschäden sind dabei noch nicht eingerechnet.

### Als Faustregel gilt

- Abfälle aus Fleisch belasten die Umwelt am stärksten. Am wenigsten fallen pflanzliche Produkte ins Gewicht. Milchprodukte und Eier liegen dazwischen (Tabelle S. 8).
- Je weiter ein Produkt transportiert und je länger es gelagert wird, desto weniger sollte es weggeworfen werden.
- Je mehr ein Produkt verarbeitet ist (Convenience-Produkte), desto mehr belastet es die Umwelt.



## Die Folgen der Verschwendung

Die Herstellung, der Transport und die Lagerung von Lebensmitteln brauchen Energie, fruchtbares Land, Wasser, Dünger, Pflanzenschutz und nicht zuletzt eine Menge Arbeitskraft. Allein die Produktion von Lebensmitteln ist ein grosser Verursacher von Umweltbelastungen.

Werfen wir also Lebensmittel in den Abfall, werden knappe Ressourcen unnötig belastet. Gleichzeitig verknappt eine durch Verluste erhöhte Nachfrage das weltweite Angebot an Lebensmitteln, während die Ernährungssicherheit vieler Menschen nicht garantiert ist.

Die 1,6 Milliarden Tonnen Lebensmittel, welche wir weltweit wegwerfen, würden kalorienmässig ausreichen, um rund 3,5 Milliarden Menschen zu ernähren.

## Vermeidung von Food Waste beginnt zu Hause

Tiefe Preise und grosse Verfügbarkeit reduzieren die Wertschätzung der Lebensmittel. In der Schweiz geben wir nur durchschnittlich 7% unseres Jahreseinkommens für Lebensmittel aus.

In jedem Haushalt werden pro Person jeden Tag durchschnittlich 245 Gramm essbare Lebensmittel entsorgt – entweder im Kehrriech, in der Biotonne, als Heimkompost oder als Futter für Tiere. Dies entspricht fast einer ganzen Mahlzeit und macht im Jahr 90 Kilo pro Person aus. Insgesamt bedeutet das, dass in der Schweiz rund eine Million Tonnen Lebensmittel jährlich weggeworfen werden.

Die meisten Verluste entstehen, weil zu viel eingekauft oder gekocht wurde. Ob man einen Salat aus dem Garten oder eine mit hohem Energieaufwand hergestellte Fertigpizza wegwirft, ist ein Unterschied. Ein besonders hoher Ressourcenverschleiss ist das Wegwerfen von Fleisch.



## Tipp 1: Der Kaufentscheid

Der Hauptgrund für Lebensmittelverschwendung im Haushalt sind zu grosse Einkaufsmengen: Es wird mehr gekauft als benötigt, Verpackungsgrößen passen nicht oder die Kochpläne ändern sich kurzfristig.

### So vermeidest du Food Waste beim Einkauf

- Bewusstere Mengenplanung: Wochen-Menüplanung, Einkaufszettel, Mengenermittlung.
- Frischprodukte lieber häufiger, dafür in kleineren Mengen einkaufen.
- Zurückhaltung beim Kauf von Aktionen.
- Verpackungsgrößen dem Bedarf anpassen.
- Tiefkühlprodukte ganz am Schluss kaufen.

## Tipp 2: Haltbarkeit richtig interpretieren

«**Verbrauchen bis**»: Kennzeichnet die Haltbarkeit von leicht verderblichen Lebensmitteln, die gekühlt gelagert werden müssen (Hackfleisch, Fisch, Produkte mit rohen Eiern etc.). Nach Ablauf dieses Datums können die Produkte gesundheitsschädlich sein und sollten nicht mehr verzehrt werden.

«**Mindestens haltbar bis**»: Gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt ungeöffnete Lebensmittel ihre spezifischen Qualitätseigenschaften wie Geschmack, Geruch und Nährwert behalten, wenn sie durchgehend richtig gelagert werden. Viele Produkte können lange über das Ablaufdatum hinaus genossen werden. Sie sollten daher nicht nur nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum beurteilt werden, sondern auch nach Geschmack, Geruch und Aussehen.

«**Verkaufen bis**»: Dieses Datum wird von vielen Läden auf leicht verderblichen Produkten angebracht, um diese wenn nötig rechtzeitig aussortieren zu können.



## Tipp 3: Die Lagerung

Die Art der Lagerung von Lebensmitteln beeinflusst ihre Haltbarkeit. Folgendes gilt es zu beachten:

- Lebensmittel halten luftdicht verschlossen oder kühl aufbewahrt länger.
- Kühlschränke haben unterschiedliche Temperaturbereiche. Für bestimmte Lebensmittel gibt es besonders gute Lagerplätze.
- Was zuerst im Kühlschrank war, sollte auch zuerst konsumiert werden.
- Äpfel und Tomaten nicht neben anderem Gemüse und Obst lagern. Sie geben Ethylen ab und beschleunigen so die Reifung und den Verderb von gemeinsam gelagerten Produkten. Besonders empfindlich reagieren Bananen, Avocados, Melonen, Kiwis, Pfirsiche, Gurken und Kohlgemüse.
- Kartoffeln nicht im Kühlschrank lagern.

## Richtige Lagerung von Lebensmitteln im Kühlschrank

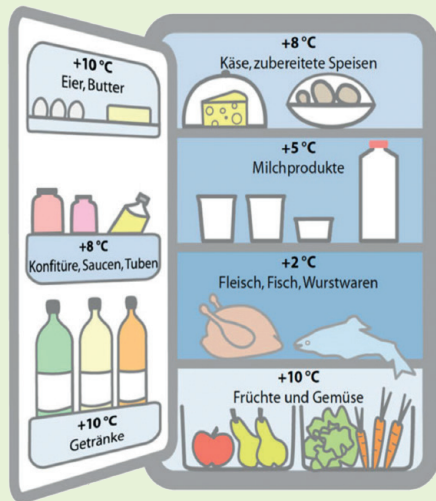


Bild: bettybossi.ch

## Tipp 4: Kochüberschüsse verwerten

Häufig wird mehr gekocht als benötigt – die Reste werden jedoch nicht verwertet. Dabei lassen sie sich mit etwas Fantasie zu echten Leckereien verarbeiten.

Ob altes Brot, Gemüse-, Fleisch und Teigwarenreste oder überreifes Obst, aus fast allem lässt sich etwas Feines zubereiten.

Wie wärs mit einem erfrischenden Fruchtdrink aus überreifen Aprikosen, einem Gemüse-Teigwaren-Fleischauflauf oder wieder einmal den heiss geliebten Fotzelschnitten? Im Umgang mit Resten ist Kreativität gefragt und erlaubt!

## Kreative Rezepte von Schweizer Bäuerinnen

Im Verwerten und Aufwerten von Resten sind Schweizer Bäuerinnen Weltmeisterinnen. Von jeher mussten sie, oft mit wenig Geld, eine grosse Anzahl Esser verköstigen. Und im Wissen um den hohen Wert von Lebensmitteln waren und sind sie darauf bedacht, diese vollständig zu verwerten.

Auf den folgenden Seiten geben Bäuerinnen je ein Rezept preis. Diese Kochideen lassen sich mit etwas Fantasie auch mit anderen überschüssigen Zutaten ergänzen, ersetzen oder kombinieren.

Viel Spass beim Nachkochen.



**SBLV. USPF. USDCR.**

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
Union suisse des paysannes et des femmes rurales  
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

## Fleischkuchen mit Hackfleischresten

### Zutaten

300 g Mehl  
1 TL Salz  
100 g kalte Butter  
1,5 dl kaltes Wasser  
600 Hackfleisch vom Vortag  
2 bis 3 Rüebli in Würfeli  
1 kleiner Lauch in Streifen  
1 Eigelb

### Zubereitung

**Mehl, Salz** und **Butter** verreiben, mit dem Wasser zu einem geriebenen Teig kneten (Alternative: Blätterteig). **Rüebli** und **Lauch** unter das **Hackfleisch** mischen. Etwas mehr als die Hälfte des Teiges auswallen (4 cm grösser als der Durchmesser der Springform). Springform belegen, den Rand 2 cm hochziehen. Die Fleisch-Gemüse-Masse einfüllen und den Teigrand einschlagen und mit Wasser anfeuchten.



Den restlichen Teig in Springformgrösse auswallen und als Teigdeckel auflegen. Den Deckel mit **Eigelb** bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 35 bis 40 Min. backen.

**Kontakt:** Bäuerinnenverband Appenzell-Innerrhoden  
baeuerin.ch

## Kartoffelküchlein mit Kartoffelstockresten

### Zutaten

600 g Kartoffelstockresten

1 Eigelb

Etwas Salz

200 g Speck- oder Schinkenwürfeli

1 Strauss frische Kräuter, gehackt

7 EL Mehl

Etwas Paniermehl

Bratbutter

### Zubereitung

**Eigelb, Salz, Speck- oder Schinkenwürfeli und Kräuter zum Kartoffelstock** geben und mit dem **Mehl** gut mischen. Die Masse muss formbar sein – je nach Feuchte des Kartoffelstockes muss noch etwas Mehl zugegeben werden. Küchlein formen und in **Paniermehl** wenden. Die Küchlein in **Bratbutter** goldgelb braten. Mit Salat oder Apfelkompott servieren.

**Kontakt:** Verband Bernischer Landfrauenvereine  
landfrauen-be.ch



## Freiburger Käserösti mit altem Brot

### Zutaten

350 g altbackenes Brot  
300 g Greyerzer Käse, gerieben  
2,5 dl Milch  
2,5 dl Wasser  
2 EL Bratbutter

### Zubereitung

**Brot** in Scheibchen schneiden, in Stücke reissen und abwechslungsweise mit dem **Reibkäse** in eine Schüssel schichten. Es können auch Käsereste aufgebraucht werden. **Milch** und Wasser zusammen aufkochen und über die Brot-Käse-Mischung giessen. Eine Stunde stehen lassen. Die **Bratbutter** in einer Bratpfanne erhitzen. Die Käserösti bei guter Hitze unter wiederholtem Wenden goldgelb braten. Dazu passt ein gemischter Salat.

**Kontakt:** Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
landfrauen-fr.ch



## Früchteauflauf mit altem Zopf oder Einback

### Zutaten

40 g Butter

40 g Mehl

4 dl Milch

2 Prisen Salz

3 Eier

100 g Zucker

250 g altbackener Zopf oder Einback

500 g Kirschen oder andere Saisonfrüchte

Zucker, Puderzucker

Wasser

### Zubereitung

**Butter** erhitzen. **Mehl** und **Salz** beifügen. Mit **Milch** ablöschen und die Masse unter Rühren kurz eindicken. Erkalten lassen. **Eier** und **Zucker** schaumig rühren. **Zopf** in kleine Stücke brechen. **Kirschen** und **Zopf** abwechselungsweise in eine Gratinform geben, mit etwa **1 dl Zuckerwasser** tränken. Die Eier-Milch-Mehl-Masse darübergiessen.



Den Auflauf während 40 bis 50 Min. im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen. Mit **Puderzucker** dekorieren.

**Kontakt:** Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband  
luzernerbauern.ch

## Streusel mit Beerenresten

### Zutaten

600 g Beeren  
40 g flüssige Butter, kalt  
4 EL Zucker  
4 EL gemahlene Hasel- oder Baumnüsse  
4 EL Mehl

### Zubereitung

Die **Beeren** in eine grosse Gratinform oder in Portionenförmchen geben. Die flüssige **Butter** mit **Zucker**, **gemahlene Nüssen** und **Mehl** mit den Fingern zu Streusel reiben. Streusel über die Beeren verteilen.

Streusel im vorgeheizten Ofen 20 bis 25 Min. bei 200 °C in der oberen Hälfte des Ofens backen, bis er schön hellbraun ist. Mit Rahm oder Vanilleglace servieren.



## Pollo tonnato mit Resten von gebratenen Pouletbrüstchen

### Zutaten

4 bis 6 Pouletbrüstchen

150 g Thon in Wasser, abgetropft  
oder 150 g geräucherte Forelle

2 Knoblauchzehen, gepresst

½ dl Rapsöl

½ dl Naturjogurt

½ dl Rahm

Kräuter nach Wahl, fein geschnitten

Wenig Kräutersalz und Pfeffer

### Zubereitung

Für die Sauce den **Thon** oder die **Forellenfilets** mit **Knoblauch**, **Rapsöl**, **Jogurt** und **Rahm** pürieren. Die **Pouletbrüstchen** schräg in sehr feine Scheiben schneiden. Pouletbrustscheiben auf einem Teller anrichten und mit der Thon- oder Forellensauce übergiessen. Mit **Kräutern** garnieren und mit Brot servieren. Dazu passt ein Saisonsalat.

**Kontakt:** Bäuerinnenverband Uri  
baeuerinnen-uri.ch





## Gratin mit Teigwarenresten

### Zutaten

Etwa 800 g gekochte Teigwaren vom Vortag  
3 Eier  
2 dl Milch  
2 dl Rahm  
Salz  
150 g Walliser Bergkäse  
Frische Kräuter, gehackt  
4 Tomaten, in Scheiben geschnitten

### Zubereitung

**Eier** mit **Salz**, **Milch**, **Rahm** und **Kräutern** verquirlen. Zwei Drittel des **Käses** zugeben. Diesen Guss mit den **Teigwaren** mischen. Die Hälfte der Masse in eine Gratinform geben. Mit drei Viertel der **Tomatenscheiben** belegen. Mit der restlichen Teigwarenmasse zudecken, den übrigen Tomatenscheiben belegen und mit dem restlichen **Käse** bestreuen. Den Gratin im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 50 Min. backen – er soll schön goldbraun sein.

**Kontakt:** Association Valaisanne des Paysannes  
cbarman@bluewin.ch



## Bunte Restepfanne mit Spätzli, Teigwaren oder Omelette

### Zutaten

600 g bis 800 g gekochte Spätzli  
oder Omeletten (Streifen) oder Teigwaren  
600 g gerüstetes Saisongemüse  
(was Garten oder Kühlschrank hergeben)  
1 EL Bratbutter  
1,5 dl Bouillon  
½ Becher Mascarpone  
oder Creme fraîche  
150 g magere Speckstreifli

### Zubereitung

**Bratbutter** erwärmen, das Saisongemüse andämpfen und mit der **Bouillon** ablöschen. Das Gemüse 10 Min. köcheln lassen.

**Mascarpone** oder **Crème fraîche** und **Speckstreifli** begeben, würzen. Die Knöpfli braten und mit **Gemüse** und **Speckstreifli** mischen.

**Kontakt:** Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel  
landfrauen-blbs.ch



## Fotzelschnitten

### Zutaten

Einige Scheiben altes Brot  
4 Eier (oder Ei-Ersatz)  
2 dl Milch (oder pflanzliche Milch)  
etwas Zimt  
etwas Zucker oder Reibkäse  
1 Tomate  
Prise Salz  
Butter oder Öl

### Zubereitung

Wem das Originalrezept zu eintönig ist, der ergänzt das Gericht mit einem leckeren Früchtekompott! Lieber salzig frühstücken? Kein Problem! Einfach Zimt und Zucker weglassen und mit Reibkäse und Tomaten ersetzen.

**Eier** und **Milch** (oder die entsprechenden pflanzlichen Produkte) gut verrühren und 1 Prise **Salz** dazugeben. Die **Brot-scheiben** anschliessend in die Mischung legen und gut durchziehen lassen. Gleichzeitig kann man die Pfanne mit etwas **Butter** oder **Öl** vorheizen. Die Scheiben sollten schön brutzeln, wenn



man sie in die Pfanne legt. Immer wieder wenden, bis beide Seiten schön goldgelb sind.

**Variante süss:** **Zucker** und **Zimt** zusammemischen und die warmen Scheiben darin wenden. Danach gleich servieren.

**Variante salzig:** **Tomatenscheiben** auf die Fotzelschnitte legen, **Reibkäse** darüberstreuen und die Fotzelschnitte für 5 bis 10 Min. in den Ofen legen (ca. 200 °C).

## foodwaste.ch Aus Liebe zum Essen

foodwaste.ch informiert und sensibilisiert seit 2012 in der ganzen Schweiz die Bevölkerung zum Thema Lebensmittelverschwendung. Die Non-Profit-Organisation fördert und unterstützt den gesellschaftlichen Dialog unter den Akteur:innen.

foodwaste.ch liefert konkrete Lösungen, die zu einer Verminderung von Food Waste in der ganzen Lebensmittelkette führen – beispielsweise mit den Programmen «Foodsaving mit Schulklassen», «Null-Resten-Küche», «Deine Stadt tischt auf», «foodsave-bankette.ch» und einer interaktiven Wanderausstellung.

Weitere Infos: [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch)



*foodwaste.ch*

Partner der OGG Bern

## savefood.ch Save food, fight waste!

Die Food Ninjas und das Motto sind zentrale Elemente einer mehrjährigen Initiative zur Reduktion der Lebensmittelabfälle in den Schweizer Haushalten.

### Warum braucht es die Initiative?

Ein Drittel aller Lebensmittel wird in der Schweiz verschwendet. Alleine am Ende der Lebensmittelkette – in unseren Haushalten – gehen pro Person und Jahr rund 90 kg essbare Lebensmittel verloren. Dieser riesige Verlust an Lebensmitteln ist inakzeptabel, denn wir verschwenden damit Geld, Ressourcen und belasten die Umwelt unnötig.

Mehr Infos: [savefood.ch](http://savefood.ch)



## Herausgeber/Vertrieb

Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern.  
Für dich.» in Zusammenarbeit mit dem  
Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

## Text und Fotos

AS Marketing und Kommunikation  
istockphoto.com, S. 2, 10, 13, 37

## Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband

info@landfrauen.ch  
landfrauen.ch

## Infos zu Food Waste

foodwaste.ch  
savefood.ch

## Infos zur Schweizer Landwirtschaft

schweizerbauern.ch

Folge uns

