






Informationen und Links zum Thema Foodwaste vermeiden

Die wichtigsten Punkte zur Vermeidung von Foodwaste im Haushalt

<p>Einkauf und Menüs planen, dabei zuerst im Vorrat und Kühlschrank Vorhandenes verwerten. Nur so viel wie nötig einkaufen und kochen.</p> <p>Mengenangaben beachten, Resten bewusst einplanen</p>	 <p>Ich kaufe und koche die Mengen, die ich brauche</p> <p><small>© 2018 – KVV CCE CCA – www.werkzeugkastenumwelt.ch</small></p>
<p>Resten kreativ einbauen in Suppen, Aufläufen, Wähen etc. In Rezeptdatenbanken, z.b. von Fooby gibt es viele Resten-Rezepte. Dort kann man auch eine Zutat eingeben und erhält Rezeptvorschläge.</p>	 <p>Ich bewahre meine Speisereste richtig auf und verwerte sie beim Kochen.</p> <p><small>© 2018 – KVV CCE CCA – www.werkzeugkastenumwelt.ch</small></p>
<p>Lebensmittel richtig lagern erhöht ihre Haltbarkeit.</p>	
<p>Das Mindesthaltbarkeitsdatum sinnvoll beachten. Häufig ist das Lebensmittel über das aufgedruckte Datum hinaus noch gut. Hinweise und Anleitung dazu von Foodwaste.ch und in diesem Dokument.</p>	
<p>Möglichst viel vom Tier und der Pflanze verwerten. Gemüse ausserhalb der Norm kaufen, evtl. direkt beim Produzenten.</p> <p>Entsprechende Kochbücher (Nose to tail, Leaf to root) und Webseiten konsultieren oder Fachleute fragen.</p>	 <p>Ich entdecke weniger edle Fleischstücke neu und verwende für die Zubereitung traditionelle Rezepte.</p> <p><small>© 2018 – KVV CCE CCA – www.werkzeugkastenumwelt.ch</small></p>

Bilder: Foodwaste.ch und werkzeugkastenumwelt.ch

Weitere wichtige Punkte:

<p>Im Restaurant: kleinere Portionen bestellen und sich Resten einpacken (lassen)</p>	<p>Ich verlange im Restaurant einen «Doggy Bag», wenn Reste übrigbleiben.</p>  <p><small>© 2018 - KVU CCE CCA - www.werkstofflabor.ch</small></p>
<p>Saisonal und regional und evtl. direkt beim Produzenten einkaufen, das verringert die Verluste bei Lagerung und Transport</p>	<p>Ich kaufe saisonale und lokale Produkte ein und verzichte auf Produkte, die auf dem Luftweg transportiert wurden.</p>  <p><small>© 2018 - KVU CCE CCA - www.werkstofflabor.ch</small></p>
<p>Im Kühlschrank/im Vorrat Neue Lebensmittel hinten, alte vorne Lebensmittel, die bald gegessen werden müssen, kennzeichnen oder in ein spezifisches Fachlegen Was nicht wegkommt: einfrieren (datieren!) und später essen</p>	

Weitere Informationen

Foodwaste.ch mit vielen Informationen zu Haltbarkeit, Foodwaste-Vermeidung, Ausstellung, Kursen etc.

foodwaste.ch - [Aus Liebe zum Essen](#)

Auf diesem [Flyer](#) ist die wesentliche Info dargestellt, dass Lebensmittel bis über das MHD hinaus abgegeben und konsumiert werden dürfen.

[SAVE FOOD, FIGHT WASTE](#). Kampagne mit vielen Tipps und Rezepten.

Webseiten mit Restenrezepten:

Savefood.ch [Blog \(savefood.ch\)](http://savefood.ch)

Foodwaste.ch [Null-Resten-Küche - foodwaste.ch](http://foodwaste.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: [Was ist Foodwaste? \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

Fooby: [Reste kochen und Resteverwertung | fooby.ch](http://fooby.ch)

Swissmilk: [Food Waste: Rezepte, Infos & Tipps | Swissmilk](http://swissmilk.ch)

[Der Fussabdruck der Einmachmethoden – Einmachköchin \(wordpress.com\)](http://wordpress.com)

[Kurse – Einmachköchin \(wordpress.com\)](http://wordpress.com)

Tipps & Tricks – kleines Food Waste ABC

Äpfel	Scheiden Ethylen aus, diese beschleunigen den Reifeprozess anderer Früchte/Gemüse → separat lagern
Bananen	Separat von anderem Obst/ Gemüse lagern (Ethylen), am besten an einem Haken aufhängen Sehr reife Bananen in Stücke schneiden und tiefkühlen → für Frappé, Kuchen, Desserts verwenden
Blattsalat	Die Haltbarkeit kann verlängert werden, wenn der gewaschene Salat mit einem Stück Küchenpapier in einem luftdichten Plastikbehälter aufbewahrt wird. Alternativ kann ein Tuch mit stark verdünntem Essig und wahlweise zusätzlichem Zitronensaft angefeuchtet werden – den Salat dann darin einschlagen und so im Gemüsefach lagern. So kann dem Nährstoffverlust bis zu 3 Tage entgegengewirkt werden.
Broccoli	Bei Broccoli kann man alles essen, wirklich alles.
Brot	Nicht zuviel einkaufen. Vollkorn- oder Ruchbrot bleibt länger frisch als Weissbrot. Altes Brot wird im Ofen wieder frisch. Hartes Brot zu Paniermehl verarbeiten.
Eier	Können bis 8 Wochen in der Kühlschranktür mit der Spitze nach unten gelagert werden Frischetest: Ei in einen kleinen Wasserbehälter legen. Wenn das Ei sinkt, ist es noch frisch. Wenn es an die Oberfläche kommt, sollte man es nur noch gekocht essen.
Fleisch	Rohes Fleisch ist gekühlt ca. 3 Tage haltbar, Hackfleisch rasch verbrauchen/braten
Gemüse	welches Gemüse oder Salat 1-2 Stunden ins kalte Wasser legen
Guetzi	Um weiche Guetzi wieder knusprig zu machen kann man sie entweder in den Ofen geben oder in einer offenen Verpackung in den Kühlschrank legen (Achtung: nicht neben stark riechenden Lebensmitteln!).
Gurken	Im Keller oder Küchenkasten aufbewahren, 15°C ist die idealste Temperatur. Gurken müssen wie viele andere Gemüse nicht geschält werden
Karotten	Karotten nicht neben reifen Tomaten, Birnen oder Äpfeln lagern, da sie sonst bitter werden können. Auch die Schale kann man essen!
Kartoffeln	Kühl (nicht im Kühlschrank) und dunkel lagern. Ungewaschene (mit Erde) Kartoffeln sind viel länger haltbar. Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger schnell.
Käse	Möglichst am Stück kaufen, einzeln im Originalpapier lagern. Um festzustellen, ob die weissen Punkte auf dem Käse Salzkristalle oder Schimmelflecken sind, den Käse waschen. Salz löst sich im Wasser, Schimmel nicht!
Küchenkräuter	Übriggebliebene Küchenkräuter geschnitten tiefkühlen, trocknen oder Gewürzöl herstellen
Milch	Im Kühlschrank zweitoberstes Fach lagern, innert 3 Tagen konsumieren
Öl	Gut verschlossen, dunkel und kühl lagern
Peperoni	Ist kälteempfindlich, in der Vorratskammer lagern
Schokolade	Schokolade nicht in der Nähe stark riechender Lebensmittel aufbewahren (z.B. Fisch, Käse), denn insbesondere weisse Schokolade nimmt sehr leicht Fremdgerüche an.
Tomaten	Sind empfindlich auf Ethylen, getrennt von Äpfeln, Birne, Banane, Avocado aufbewahren
Trockene NM	(z.B. Reis, Mehl, Nüsse...) Trocken, dunkel und gut verschlossen aufbewahren
Pesto	Wenn geöffnet, so rasch wie möglich verbrauchen oder tiefkühlen
Zitronen	Zitronenhälften werden im Kühlschrank gerne vergessen – am besten gleich auspressen und eine leckere Limonade machen oder in Würfeln einfrieren.

Ideen Restenverwertung

Brot: Croutons, Brotchips, Paniermehl, Fetzelschnitten, Vogelheu, Brot-Pizza, Gemüse-Brot-Gratin, Käseschnitten, Brotsalat (Panzanella), Früchte-Brotauflauf, Semmelknödel etc. siehe auch [Rezepte mit Brotresten \(No Food Waste\) | Swissmilk](#)

Teigwaren:

Teigwarensalat, Auflauf/Gratin, Frittata, gebratene Nudeln etc.

Siehe auch [Teigwaren übrig? Rezepte für Pasta-Reste | Migusto \(migros.ch\)](#)

Gemüse

Suppe, Bouillon, Gemüsesalat, Auflauf, Gemüse-Omelette, Ofenrösti

Siehe auch [Blog \(savefood.ch\)](#) -> Rezepte -> Gemüse

Früchte, Beeren

Milchshake, Smoothies, Portionen einfrieren für Müsli oder Wähe, Sirup, Konfitüre,

siehe auch [Reste kochen und Resteverwertung | fooby.ch](#) – entsprechende Kategorie unten wählen