



Essen ohne Food Waste

Ernährungsgewohnheiten machen viel aus

Individuelle Food Waste Fallen

László Csoma

Vereinspräsident, RestEssBar Ebikon

RestEssBar

Ebikon



Über uns...

RestEssBar Ebikon...

- ... ist eine Food Save Organisation gegen Food Waste,
- ... sammelt essbare Lebensmittel von den Detailhändlern,
- ... hat ca. 30 Freiwilligen,
- ... macht aktuell 21 Abholungen pro Woche im Grossraum Luzern,
- ... organisiert wöchentlich zweimal öffentliche Verteilungen, die für alle zugänglich sind,
- ... verteilt Brotwaren, Gemüse, Früchte, Salat, Trockenwaren,
- ... bedient ca. 300 Personen während den Verteilungen und mit Direktlieferungen (Asylheim) pro Woche.

RestEssBar

Ebikon

Zusammenarbeit mit dem Detailhandel

Unsere Waren...

... kommen mehrheitlich von den Regalen,
weil die nach dem Ladenschluss nicht mehr
verkauft werden können,
... haben teilweise Probleme mit der
Überschreitung des Verkaufsdatums,
... stammen oft von Mehrfachpackungen, die
teilweise beschädigt sind,
... können Transportschäden haben, so
kommen diese gar nicht auf die Regale.



Der Gross- und Detailhandel ist für ca. 10 % der verschwendeten Lebensmittel verantwortlich.

Food Waste in den Haushalten

Mehr als ein Drittel der verschwendeten
Lebensmitteln kommt ABER von den
Privathaushalten. 300 kg pro Kopf jährlich...

Wir sind Menschen, wir machen Fehler...
nicht nur gestern, sondern auch morgen.

Aber wir müssen von den Fehlern lernen, und
unser Verhalten ändern...



Tipps gegen Food Waste zu Hause (1)

- Anstelle die falsche Interpretierung des Datums auf dem Etikett sollten wir die Waren mit unseren Sinnen beurteilen können. Wenn etwas im Handel nicht mehr verkauft werden kann, bedeutet das nicht unbedingt, dass es nicht mehr konsumierbar ist...



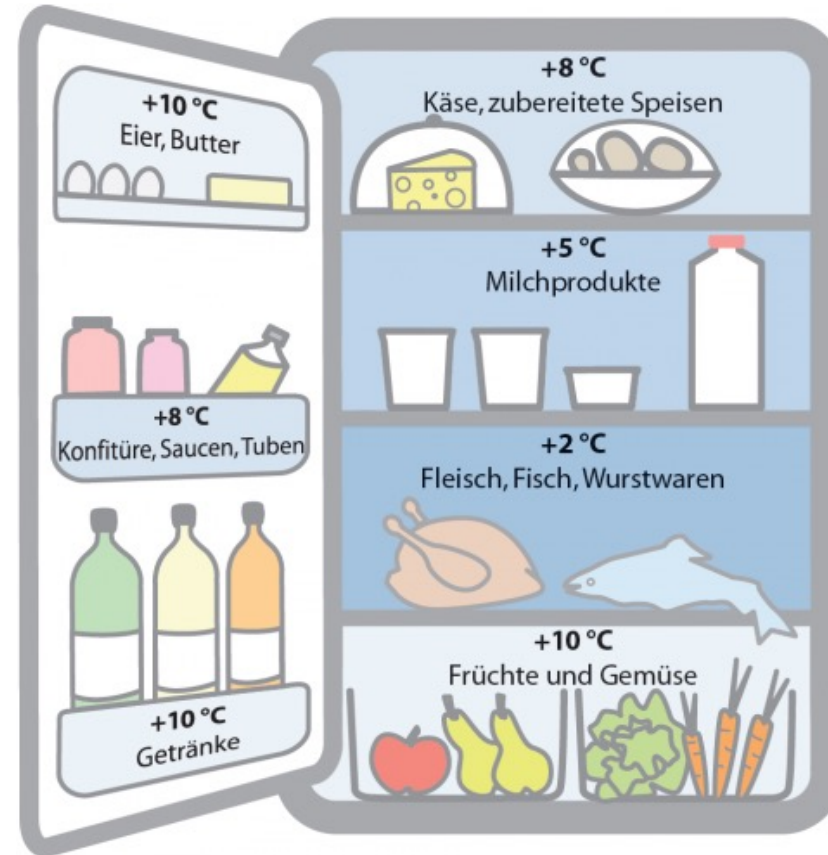
 Mehl Teigwaren & Reis	 Salz & Gewürze, Essig	 Zucker Süsstoffe, Sirup, Honig, Konfitüre	 Schokolade & Süßwaren	 Tee & Kaffee	+360 Tage
 Fett/Öl	 Ungekühlt lagerbare Getränke Softdrinks, Mineralwasser	 Dosenkonserven Gemüse, Fleisch, Früchte Gläser in Öl eingelegte Produkte Trockensuppen & -saucen	 Frühstückscerealien, Knäckebrot, Zwieback		+120 Tage
 Tiefkühlprodukte	 Getränke gekühlt Fruchtsaft, Gemüsesaft	 UHT-Milch, Butter, Hartkäse	 Salzige Snacks gebackene Snacks, Cracker, Samen, Nüsse		+30 Tage
 Quark, Joghurt, Frischkäse, Weichkäse	 Pökelwaren zum Rohessen Rohschinken, Salami, Salsiz	 Eier gekocht	 vorverpackte Backwaren		+14 Tage
		 Eier roh Pastmilch	 Kleingebäck Blätterteiggebäck, Konfekt, Kuchen		+6 Tage

Mindesthaltbarkeitsdatum

Tipps gegen Food Waste zu Hause (2)

- Kühlen, aber richtig:

- Was gehört zum Kühlschrank?
- Was kommt wohin im Kühlschrank?
- Was kann tiefgekühlt werden?
- Was gehört nicht zum Kühlschrank?
- Wie kann das gekochte Essen optimal gelagert werden?



Tipps gegen Food Waste zu Hause (3)

- Einkaufen, aber richtig:

- Wenn etwas wirklich nötig ist.
- Nie ohne Einkaufsliste gehen.
- Möglichst Mehrfachpackungen vermeiden.
- Ohne Hunger einkaufen gehen...
- Regionale und saisonale Produkte bevorzugen.
- Ungesunde Produkte lieber auf dem Regal lassen...



Tipps gegen Food Waste zu Hause (4)

- Kochen, aber richtig:

- Nicht zu viel, wenn es nachher nicht mehr richtig gelagert werden kann.
- Im Kühlschrank priorisieren, was alles zuerst verbraucht werden muss.
- Lebensmittelreste mit kreativen Rezepten wieder verwenden.
- Richtige Portionen planen und auf den Teller legen.
- Wenn wirklich zu viel übrig bleibt, Gäste einladen oder Essen verschenken.



Tipps gegen Food Waste zu Hause (5)

- Gesunde Ernährung bevorzugen:

- Abwechslungsreich essen.
- Regelmässig Früchte und Gemüse konsumieren.
- Wenig Fett und Öl verwenden.
- Auf zuckerhaltige Getränke verzichten.
- Hochverarbeitete Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen vermeiden.
- Genügend Zeit für das Essen reservieren und diese geniessen.
- Sport und Bewegung nicht vergessen.



Mein persönliches Dilemma

Siehe das Bild rechts:

- Sollten wir diese Waren retten?
Eigentlich kann man das essen, und macht Freude, wenn du Hunger hast...
- Oder sind diese Produkte dort, wohin sie gehören? So schadet das Zeug niemandem...

Was meint ihr darüber???



Quelle: 20min.ch

Datenquellen, weitere Informationen:



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Ich wünsche euch einen tollen Abend und viel
Spass beim Food Save Parcours.

