



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...

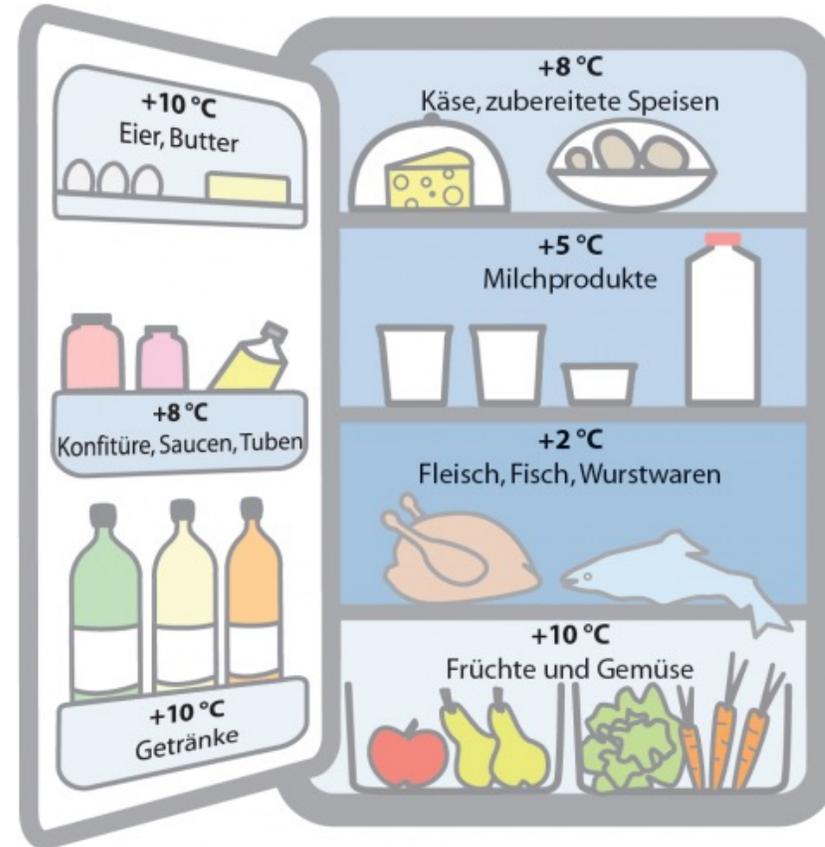


Mehl		Teigwaren & Reis		Salz & Gewürze, Essig		Zucker Süsstoffe, Sirup, Honig, Konfitüre		Schokolade & Süßwaren		Tee & Kaffee		Mindesthaltbarkeitsdatum	+360 Tage						
Fett/öl		Ungekühlt lagerbare Getränke Softdrinks, Mineralwasser		Dosen-konserven Gemüse, Fleisch, Früchte Gläser in Öl eingelegte Produkte Trockensuppen & -sauen		Frühstückscerealien, Knäckebrot, Zwieback				Mindesthaltbarkeitsdatum	+120 Tage								
Tiefkühl-produkte		Getränke gekühlt Fruchtsaft, Gemüsesaft		UHT-Milch, Butter, Hartkäse		Salzige Snacks gebackene Snacks, Cracker, Samen, Nüsse								Mindesthaltbarkeitsdatum	+90 Tage tiefgekühlt				
Quark, Joghurt, Frischkäse, Weichkäse		Pökelwaren zum Rohessen Rohschinken, Salami, Salsiz		Eier gekocht		vorverpackte Backwaren		Eier roh								Past-milch		Mindesthaltbarkeitsdatum	+14 Tage
								Kleingebäck Blätterteiggebäck, Konfekt, Kuchen											

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:



foodwaste.ch

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

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

