

# DAS FOOD WASTE PROTOKOLL

**Weit verbreitetes Denken:** „Bei mir zu Hause fällt kaum Food Waste an“. Irrtum! Es fängt im Kleinen an und summiert sich (kleine Resten, Verdorbenes im Kühlschrank usw.)  
– Timo Weber, Amt für Umwelt und Energie, Basel

Einige Teilnehmende haben die Herausforderung angenommen. Eine Woche haben sie ihren Food Waste protokolliert und gewogen. Was wurde geteilt?

**Eine ganz schlechte Woche. In jede Food Waste-Falle getappt, die ich eigentlich bereits kenne.**

**Grund: Wenig zu Hause und deshalb so einiges übersehen.**

Montag: 0 g

Dienstag: 0 g

Am Mittwoch 100 g Fladenbrot entsorgt, da leider zu viel am Samstag, nämlich zwei grosse Pakete gekauft. Da wurde das zweite Paket zu schnell schimmelig.

Am Donnerstag hat der Teenie-Gast vom Nebenhaus den Wähenboden seiner Portion übrig gelassen: 24 g. Muss ich hier erziehen?

Am Freitag 100 g vorbereiteter Rest vom Mürbeteig. Passiert, wenn sich nicht eine Person um die Reste im Kühlschrank kümmert. Schade, wäre ich mehr daheim gewesen, hätte ich die Portion noch eingefroren. Beim nächsten Mal gleich einfrieren!

## Ziel der Methode

Wir unterschätzen, wie viel wir tatsächlich wegwerfen an Essen. Für uns ist es immer nur der kleine Rest. Teilnehmende protokollieren und wiegen im Food Waste-Protokoll täglich die Essensreste und lernen so ihre Food Waste-Fallen besser kennen. Solche Protokolle lohnen sich für einen gewissen Zeitraum, z. B. 2 Tage, 1 Woche.

## Wirkung der Methode

- Teilnehmenden wird bewusst, warum Food Waste im Haushalt insbesondere ein Problem ist.
- Die Teilnehmenden reflektieren, wo in ihrem Haushalt Food Waste entsteht.

## Anleitung

- Food Waste nach jeder Mahlzeit wiegen und protokollieren.
- Wir verwenden die Definition von Food Waste als «Nahrungsmittel, die konsumierbar wären». Schalen etc. werden nicht mitgezählt.
- Wichtig ist, dass die Teilnehmenden notieren, warum der Food Waste angefallen ist, damit sie ihre typischen Food Waste-Fallen erkennen.

## Ressourcen

Vorlage «Food Waste Protokoll»

Küchenwaage



## Zeit

Pro Tag etwa 10 Minuten.

## Was hat den Teilnehmenden an der Methode gefallen?

Manchmal braucht es nur wenig, um einen neuen Weg einzuschlagen. Obwohl Teilnehmende oft den Kopf schütteln, wenn wir das Food Waste-Protokoll am Ende einer Veranstaltung austeilten, bekommen wir später oft gute Rückmeldungen:

*Nachdem ich mich überwunden hatte, dieses Protokoll zu führen, war ich überrascht darüber, dass ich tatsächlich jeden Tag Reste produziere, die mir so gar nicht bewusst waren.*

–Teilnehmende

## Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Es lohnt sich, diese Methode immer wieder im eigenen Haushalt einzusetzen, um zu schauen, ob man selbst noch auf dem richtigen Kurs ist. Gleiche Ergebnisse erreicht man auch mit einer Food Waste Wall.