

Konkrete Tipps gegen Foodwaste

Zwar können wir das Verhalten in der Lebensmittelbranche nicht direkt beeinflussen, wohl aber unser eigenes Verhalten. Neben den Tipps, die Sie sowohl unter www.foodwaste.ch als auch unter www.sge-ssn.ch finden, erhalten Sie anbei weitere konkrete Tipps gegen die Nahrungsmittel-Verschwendung (Foodwaste):

1. Foodwaste beginnt bereits beim Einkauf. Oftmals kaufen wir schlicht zu viel ein. Das Brot wird hart, die Joghurts werden alt, der Salat beginnt zu faulen. In dem Fall wäre weniger oft mehr. Und auch in unserem Schweizer Haushalt muss nicht jederzeit alles frisch zur Verfügung stehen.
2. Knapp einkaufen zwingt Sie, Vorräte aufzubrechen. So werden diese regelmässig umgeschlagen und verderben nicht.
3. Resten vermeiden klappt dann am besten, wenn die Kochmenge schon zu Beginn reduziert wird. Und ich bin sicher, dass trotzdem niemand hungrig vom Tisch gehen muss. 'Gluscht' und Hunger ist nicht dasselbe. Und wer noch hungrig ist, findet garantiert noch eine kleine Zwischenmahlzeit.
4. Suppen sind ideale Restenverwerter. Resten von Reis, Teigwaren oder Kartoffeln, Gemüse etc., in einer Bouillon erwärmt oder püriert, ergeben eine feine 'Restensuppe'. Probieren geht über studieren.
5. Wöchentlich bewusst einen Restentag (oder eben Restensuppe) einplanen. D.h. konkret, zuerst 'als Vorspeise' Resten auftischen, erst dann das neue Menu anbieten.
6. Versuchen Sie, Resten in ein neues Menu einzuplanen, oder Resten (Fleischresten, Gemüse, Teigwaren, Reis etc.) in einem Salat zu verwerten. Entdecken Sie wieder ältere Rezepte wie z.B. Apfelfrösti, Fetzelschnitten etc.
7. Regelmässig den Tiefkühler-Inhalt überprüfen und in die Menuplanung integrieren, bevor die tiefgekühlten Produkte ungeniessbar werden. Dazu die benötigten Produkte am Vorabend herausnehmen.
8. Den Vorratsschrank nicht überladen, und diesen regelmässig überprüfen, damit das Verfalldatum von Nüssen, Flocken, Kräckern, Trockenbohnen etc. nicht abläuft.

