



Webinar Nachhaltige Ernährung

Beitrag von Foodwaste und Verpackung

24.10. 2023

Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg



Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung

-> Ausbildung Landwirte, Agrarpraktiker, Betriebsleiter, Meister-Landwirte, Bäuerinnen, Fachleute Hauswirtschaft

> Vollzug Gesetze, Weiterbildung, Erfahrungsaustausch, Beratung, Projekte

Gesunde & Nachhaltige Ernährung

Wenig Zucker, Snacks, Alkohol

Handvoll Nüsse;
v.a.pflanzliche Öle

Abwechslung pflanzliche
und tierische Proteine

Stärke/Kohlenhydrate: Vollkorn,
Abwechslung, aus der Region

Frische Früchte und Gemüse der
Saison und a.d Region

Tee, Kaffee massvoll

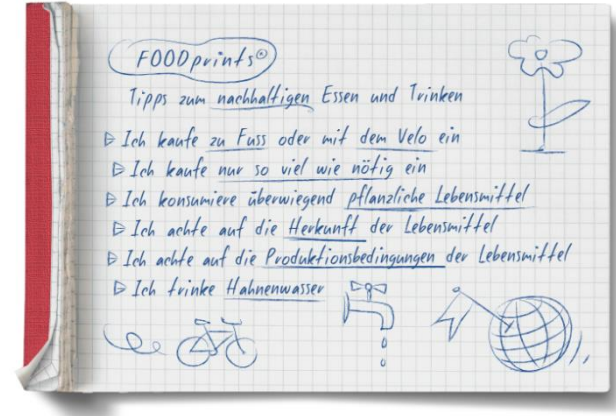
Hahnenwasser bevorzugen



Foodwaste vermeiden

Die Foodprints im Detail:

- Nur so viel wie nötig einkaufen, Nahrungsmittelabfälle vermeiden
- Einkauf per Velo/zu Fuss
- energiesparendes Kochen und Lagern
- Hahnenwasser statt Mineralwasser und Süssgetränke
- Regional und saisonal einkaufen, Verzicht auf Produkte aus fossil geheizten Gewächshäusern
- Keine Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden
- Auf die Produktionsbedingungen achten (Anbauform, Faire Preise)
- Bewusster Genuss, d.h. Alkohol, Kaffee, Schokolade, Snacks einschränken (verursachen im Verhältnis zum geringen Nährwert sehr viel Umweltbelastung)
- Abwechslung pflanzliche und tierische Proteine, alles vom Tier verwerten, artgerechte regionale Tierhaltung bevorzugen



Foodwaste - Fakten



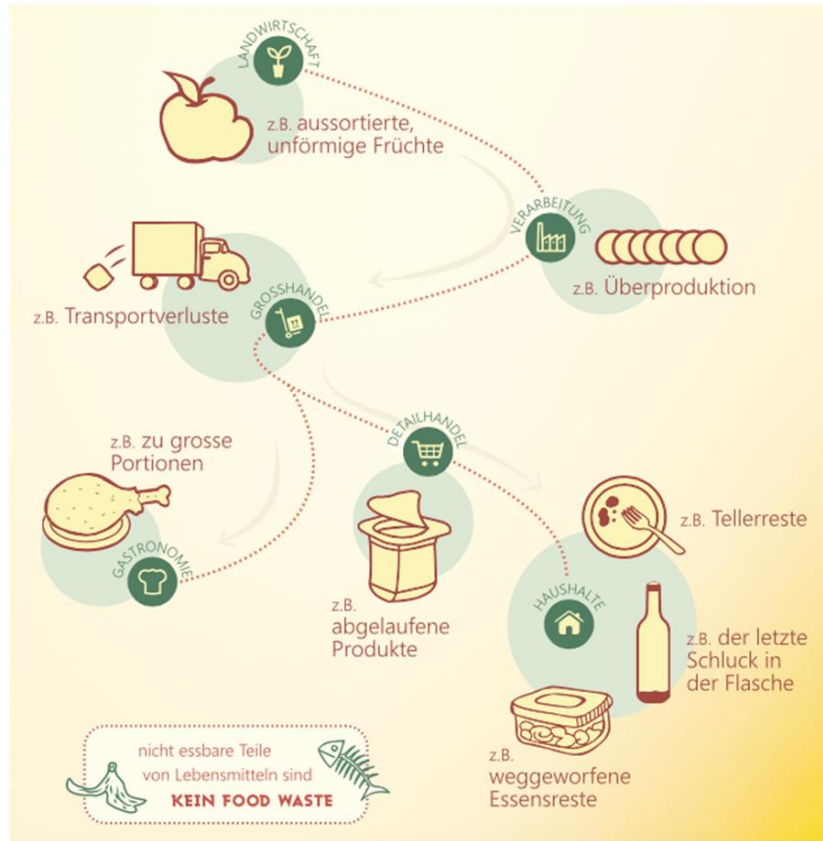
Bild: Verantwortungsvolle Landwirtschaft

24.10.2023

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM

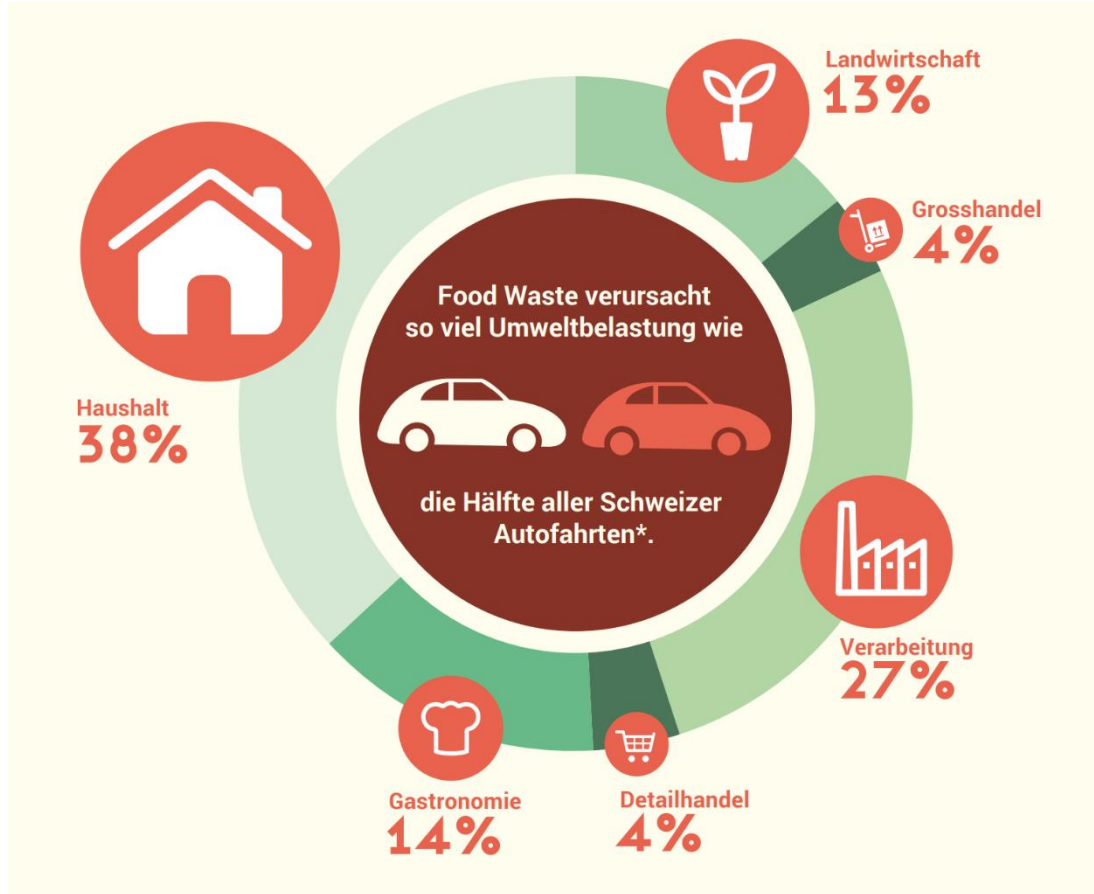
- Lebensmittel sind wertvoll
- Lebensmittelerzeugung braucht Ressourcen für Anbau, Transport, Lagerung, Verarbeitung, Handel, Zubereitung
- Foodwaste-Vermeidung hat sehr hohen Anteil für nachhaltige Ernährung (ca 25%)

Ursachen der Lebensmittelverschwendung

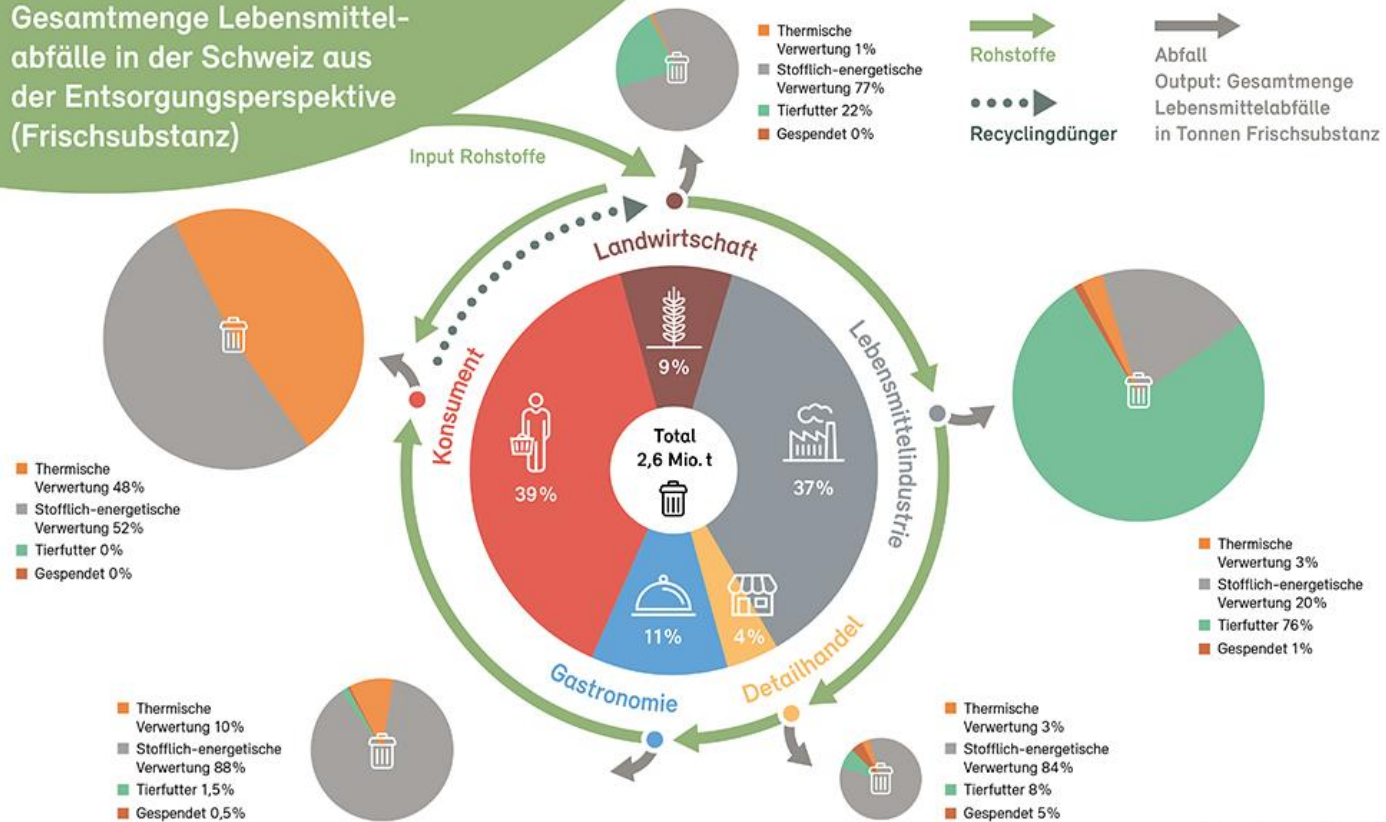


Rund ein Drittel der Lebensmittel werden nicht als Lebensmittel verwendet = Food Waste (Beretta und Hellweg 2019)

Wo entsteht Food Waste?



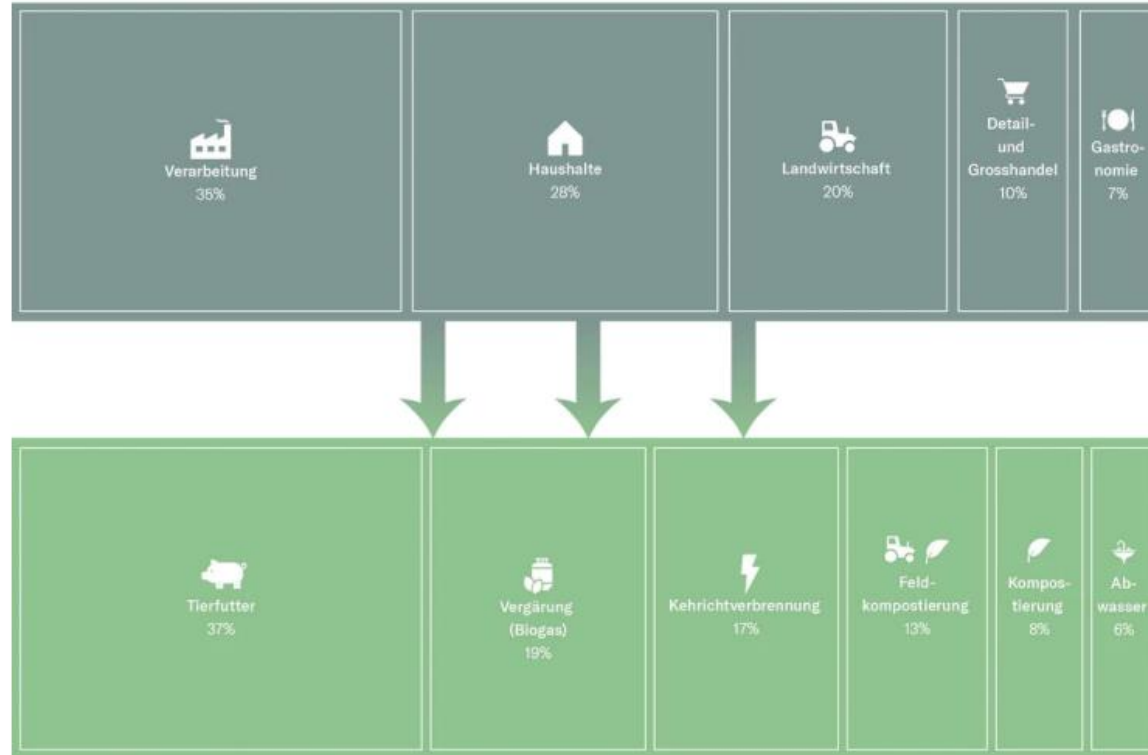
Gesamtmenge Lebensmittelabfälle in der Schweiz aus der Entsorgungsperspektive (Frischsubstanz)



Datenerhebung 2012-2018

Der Weg von nicht verzehrten Lebensmitteln

Lebensmittelverluste nach Bereichen, Anteile in Prozent



Lebensmittel landen nicht alle in Abfall, sondern im Tierfutter, in der Biogasanlage, im Kompost

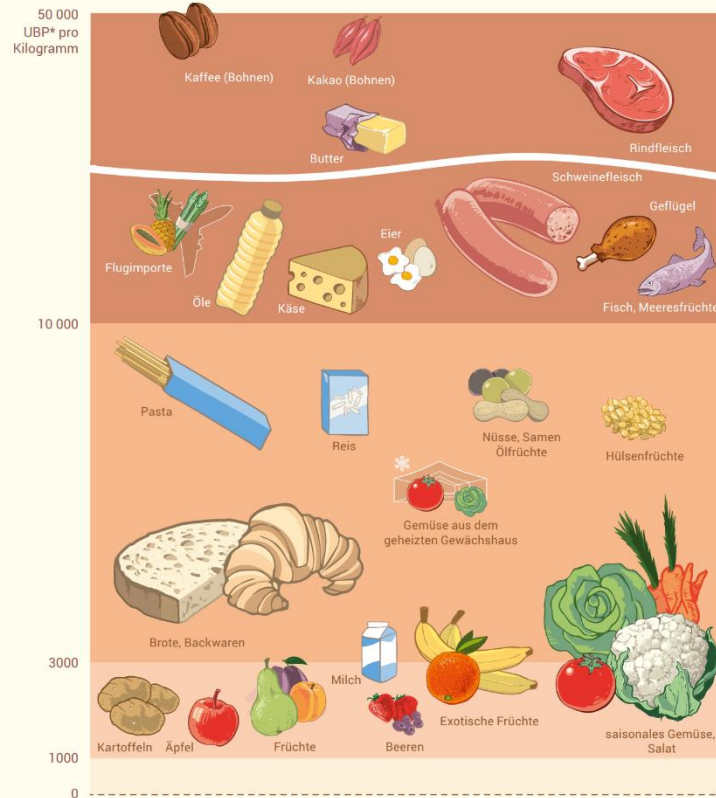
17% in der Kehrrichtverbrennungsanlage

Wie viel Geld und damit Ressourcen könnten wir sparen?



Quelle: foodwaste.ch

Welche Abfälle belasten die Umwelt am meisten?



*Umweltbelastungspunkte (UBPs) sind ein Maß für die Gesamtumweltbelastung. Sie berücksichtigen 26 Typen von Emissionen (z.B. CO₂, Pflanzenschutzmittel), den Verbrauch von 8 Ressourcen (z.B. Land, Wasser) sowie den Anfall von Sonderabfällen.

Quelle: BAFU

Häufige Gründe für Foodwaste



Zwei Arten von Haltbarkeitsdaten



Verbrauchsdatum

Fleisch, Fisch, Frische
verarbeitete Ware z.b.
Orangensaft, Sandwich,
Salat

Verbrauchsdatum (VD)

- Produkte, welche das Wachstum von pathogenen Keimen ermöglichen
- Keine Toleranz: nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehrfähig
- «zu verbrauchen bis»



Gesundheitliches Risiko

Mindesthaltbarkeitsdatum

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

- Sensorische Qualität
- Datum, bis zu dem ein LM unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält
- «mindestens haltbar bis»



Sensorische Qualität

Beispiel Guetzli, Nudeln,
Mehl, Reis, Konserven,
Joghurt, Pastmilch

Länger haltbar

Haltbarkeit: Vertrau auf deine Sinne - foodwaste.ch

Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum +360 Tage



Mehl
Dunkel, trocken bei Zimmertemperatur lagern. Gut verschlossene Behälter verwenden.



Teigwaren und Reis
Ungekocht: dunkel, trocken, luftdicht verschlossen lagern. Gekocht und verschlossen im Kühlschrank ca. 1 bis 2 Tage haltbar. Gekocht portionsweise einfrieren.



Salz, Gewürze, Essig
Dunkel, trocken und verschlossen lagern.



Tee & Kaffee
Kühl oder bei Zimmertemperatur lagern. Trocken, licht- und luftgeschützt aufbewahren.



Schokolade und Süßigkeiten
Dunkel, trocken und verschlossen bei Zimmertemperatur lagern. Weniger aromatisch, aber nicht verderben. Bei Aromaverlust z. B. noch zum Backen verwenden. **Wichtig:** Der weisse Belag ist kein Schimmel.



Zucker
Süsstoffe, Sirup, Honig, Konfitüre
Dunkel und trocken lagern. Immer saubere Löffel und Messer zum Portionieren verwenden.
Für Flüssiges: Ungeöffnet bei Zimmertemperatur; geöffnet: im Kühlschrank lagern.

Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum +90 Tage



Tiefkühlprodukte
Wenn zu blass und fad, für Suppen und Saucen verwenden. Verschlossen lagern. Nach dem Auftauen sind Reste der Produkte unbedingt im Kühlschrank zu lagern und müssen innert 1 bis 2 Tagen gegessen werden.

Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum +120 Tage



Frühstückscerealien, Knäckebrot, Zwieback
Trocken und luftdicht verschlossen lagern.



Dosenkonserven (Gemüse, Fleisch, Früchte) Gläser (in Öl eingelegte Produkte) Trockensuppen & -saucen
Kühl oder bei Zimmertemperatur, verschlossen, trocken und lichtgeschützt lagern. Dosenkonserven bzw. Gläser müssen nach dem Öffnen unbedingt im Kühlschrank gelagert und innert weniger Tagen gegessen werden.



Ungekühlt lagerbare Getränke
Softdrinks, Mineralwasser
Kühl oder bei Zimmertemperatur, verschlossen, trocken und lichtgeschützt lagern. Geöffnet: im Kühlschrank lagern und innert wenigen Tagen zu verbrauchen.



Fett, Öl
Dunkel, bei Zimmertemperatur lagern.

Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum +6 Tage



Kleingebäck
Blätterteiggebäck, Konfekt, Kuchen
Lichtgeschützt und trocken bei Zimmertemperatur lagern.



Pastmilch
Ungeöffnet und kühl lagern. Nach dem Öffnen innert 2 bis 3 Tagen verbrauchen.



Eier, roh
Kühl lagern.

Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum +30 Tage



Getränke gekühlt
Fruchtsaft, Gemüsesaft
Immer gekühlt lagern.



Salzige Snacks
gebackene Snacks, Kekse, Biskuits, Samen, Nüsse
Trocken und dunkel lagern. In geschlossenem Behälter aufbewahren.



UHT-Milch, Butter, Hartkäse
Verschlossen im Kühlschrank lagern. UHT-Milch kann vor dem Öffnen bei Zimmertemperatur gelagert werden; muss aber nach dem Öffnen unbedingt kühl gelagert und innert wenigen Tagen genossen werden.

Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum +14 Tage



Quark, Joghurts, Frisch- & Weichkäse
Käse hält am Stück länger als in Scheiben.



Pökelwaren zum Rohessen
Rohschinken, Salami, Salsiz
Salami und geräucherter Schinken am Stück mehrere Wochen haltbar. Im Ganzen länger haltbar als in Scheiben geschnitten.



Vorverpackte Backwaren
Lichtgeschützt und trocken bei Zimmertemperatur im Brotkasten lagern (Schutz vor Austrocknung). Luftdicht verpacktes Brot (d.h. in Plastikbeutel) wird weich und kann so leicht verschimmeln.



Eier, gekocht
Kühl lagern.



Tipps zur Vermeidung von Foodwaste



Bild: Verantwortungsvolle Landwirtschaft

Vorhandene Lebensmittel in Menüplan einbeziehen

Nur Menge von Frischprodukten kaufen, die man auch braucht

Mindesthaltbarkeitsdatum sinnvoll beachten

Die ganze Pflanze, das ganze Tier verwerten

Auch Früchte und Gemüse mit kleinen Makeln kaufen

Richtige Lagerung



Tipps Restenrezepte



Bild: Swissmilk

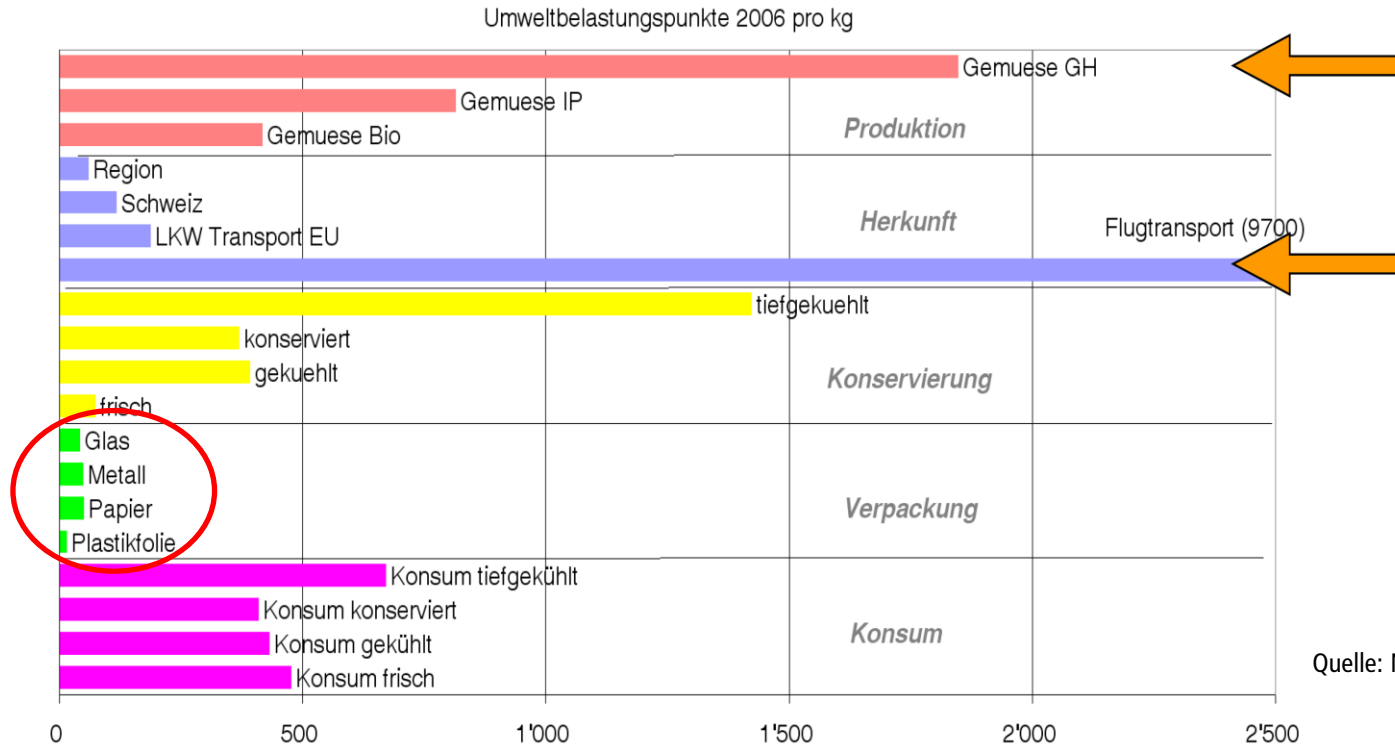
- Gemüse: Suppen
- Kartoffeln, Teigwaren, Gemüse: Auflauf
- Getreide, Reis: Tätschli
- Brot: Croutons, Brotsalat, Vogelheu, Brotpizza, etc
- Rezeptdatenbanken im Internet z.b. Swissmilk

Verpackung

Wie relevant ist die Vermeidung von Verpackung bezüglich Nachhaltigkeit in der Ernährung?

Relevanz Verpackung

Umweltbelastungen von Gemüseeinkäufen



Anforderungen an Verpackung

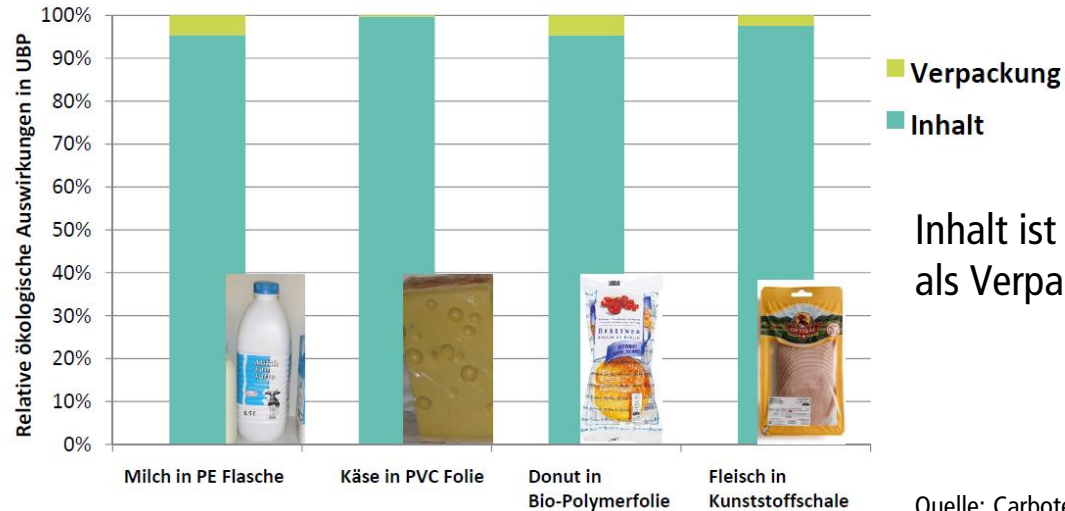
- Verpackung schützt das Produkt vor äusseren Einflüssen und erhält seine Qualität
- Verpackung soll möglichst umweltfreundlich, recyclierbar oder wiederverwendbar sein
- Verpackung soll keine Fremdstoffe an Produkt abgeben

Schutzfunktion vs Ökologie

Relevanz der Verpackungen



Verpackung hat Schutzfunktion



Inhalt ist für Ökobilanz relevanter als Verpackung

Quelle: Carbotech, SVI-Tagung 2016

Optimierte Verpackung schützt vor Verderb



Fotos: Coop

Tests zeigen, dass viele Gemüse im Laden länger haltbar sind mit dünner Folie (Gurken, Auberginen, Brokkoli)

PE-Folie schützt vor Austrocknung

Tipps Verpackung

- Recyclieren und Wiederverwerten wo möglich
- Offen kaufen und Säcke/Behälter wiederverwenden
- Behälter mitbringen bei Take Away (Getränke, Essen)
- Überverpackte Lebensmittel nicht kaufen
- Wenig Convenience heisst auch weniger Verpackung

Weitere Informationen

- [Haltbarkeit: Vertrau auf deine Sinne - foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch)
- [Ausstellung "Aus Liebe zum Essen" - foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch)
- [Fooby](#) – Restenrezepte
- [Food Waste: Rezepte, Infos & Tipps | Swissmilk](#)
- [SAVE FOOD, FIGHT WASTE.](#) Kampagne mit vielen Tipps und Rezepten.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



Karin Nowack
Fachspezialistin Ernährung
Liebegg
Karin.nowack@ag.ch

<https://www.liebegg.ch/de/dokumente-hauswirtschaft.html?linkid=4>

Liebegg- Fachwissen – Dokumente - Hauswirtschaft