

Umwelttipp

Good Taste statt Food Waste

Wer kennt das nicht: zu viel gekocht, weniger Hunger als gedacht oder weniger Personen am Tisch als geplant. Die Folge sind Essensresten. Oft wandern sie direkt in den Müll. Pro Person kommt in der Schweiz übers Jahr Food Waste im Wert von rund 620 Franken zusammen.

Lebensmittelverschwendung belastet aber nicht nur das Portemonnaie, sondern auch die Umwelt, denn die Produktion von Nahrungsmitteln verbraucht eine Menge Ressourcen. Es macht deshalb doppelt Sinn, sorgfältige mit Lebensmitteln umzugehen.

Doch Food Waste konsequent zu vermeiden, ist gar nicht so einfach. An cleveren Einkaufstipps oder an Empfehlungen, wie sich die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern lässt, mangelt es nicht. Planung ist alles, so die Botschaft. Aber was im Leben gilt, trifft auch bei der Mahlzeitenplanung zu: Oft kommt es anders, als man denkt.

Sind die Resten erst mal da, stellt sich die Frage: Was jetzt? Neues aus Altem zu schaffen, braucht ein gewisses Improvisationstalent. Nicht allen wurde kreatives Kochen in die Wiege gelegt. Keine Lust, sich im Netz durch Tausende Rezepte durchzuklicken, nur um festzustellen, dass am Ende doch wieder eine Zwiebel, Basilikumblätter oder zwei Deziliter Milch fehlen?

Kein Problem: Die Lösung kann ein fixer Reste-Tag im Wochenkalender sein. An diesem Tag kommt alles auf den Tisch, was sich im Kühlschrank an Resten angesammelt hat: halbe Reis- und Pastaportionen, eine Handvoll Salatblätter, drei Kartoffeln und einige Scheiben kaltes Fleisch sind vielleicht kein kulinarisches Highlight – schmecken jedoch oft weit besser als gedacht und sorgen für ein gutes Gefühl. Senf, Mayo, Ketchup und ein frisches Brot können den Reste-Tag noch bereichern.

Die Vermeidung von Food Waste liegt Ihnen zwar am Herzen, die Aussicht auf einen aufgeräumten Kühlschrank überzeugt Sie aber noch nicht ganz? Manchmal hilft eine Belohnung: Gönnen Sie sich nach der Resten-Tafel ein süsses Dessert, ein Glas Wein oder die Extrafolge einer angesagten Netflix-Serie. Glücksgefühle garantiert.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

Foodwaste.ch: [Food Waste in der Schweiz](https://www.foodwaste.ch/)

Save Food, Fight Waste: [Tipps und Tricks zur Rettung von Lebensmitteln](https://www.savefoodfightwaste.ch/)

Zürich, 01. Dezember 2023