

EIN PRAKTISCHER LEITFADEN ZUR REDUKTION VON FOOD WASTE IN HAUSHALTEN

Michaela Schöni und Jeanine Ammann, 2025



GERETTET STATT WEGGEWORFEN

Gemeinsam gegen Food Waste

FOOD WASTE IN DER SCHWEIZ

ALLGEMEINE TIPPS

LAGERUNG

ABLAUFDATUM

WAS IST ESSBAR?

LEBENSMITTELSPEZIFISCHE TIPPS

WEITERE INFOS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



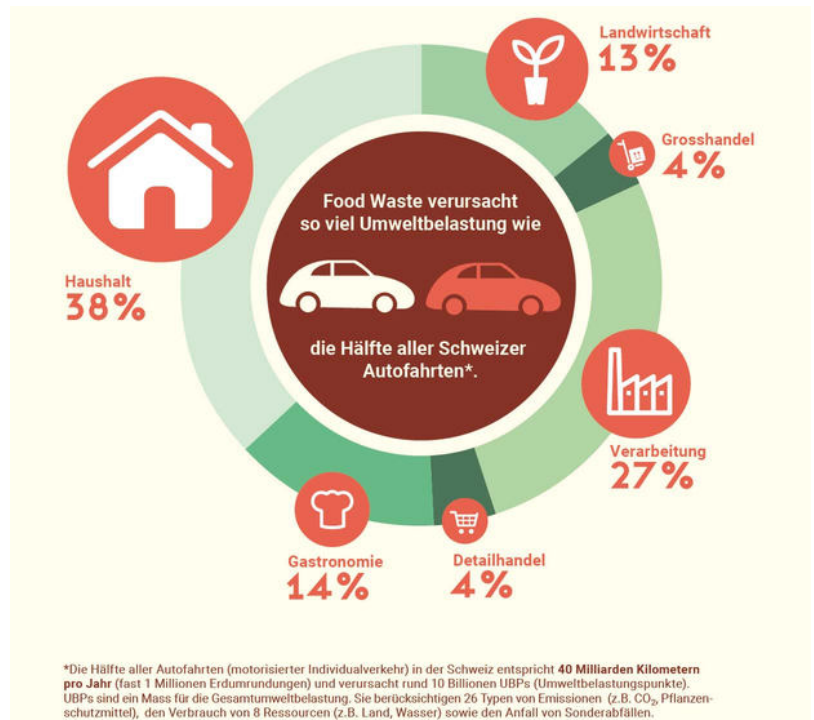
Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

FOOD WASTE IN DER SCHWEIZ

Gerettet statt weggeworfen

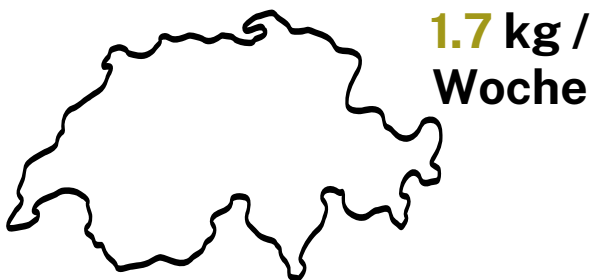
Food Waste, vom Feld bis zum Teller

Als **Food Waste** gelten **Lebensmittel**, die für den **menschlichen Verzehr** bestimmt sind, aber auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren gehen oder **weggeworfen** werden. Dies kann zum Beispiel aufgrund **strenger Normen, Resten im Restaurant** oder von **ungenutzten Vorräten zu Hause** geschehen. Je **später** auf dem Weg zum Teller Lebensmittel **entsorgt** werden, desto **grösser** ist ihre **Umweltbelastung**. Rund die **Hälfte** der **Umweltbelastung** durch Food Waste entsteht in **Haushalten** und der **Gastronomie**, die andere Hälfte bereits zwischen Feld und Ladenregal.



Quelle: Foodwaste.ch

Food Waste in Schweizer Haushalten



In den Schweizer Haushalten werden jährlich pro Person rund **90 kg essbare Lebensmittel** weggeworfen. Dies entspricht etwa **CHF 620.-**.

Quelle: Foodwaste.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences

ALLGEMEINE TIPPS

Gerettet statt weggeworfen

Menüplanung

Eine **einfache Menüplanung** erleichtert den Alltag, spart Zeit und hilft, Lebensmittel gezielt und vollständig zu verwerten. Wer im **Voraus plant**, isst abwechslungsreicher, kauft bewusster ein und **wirft weniger weg**.



Tipps für die Menüplanung:

- **Wochenplan erstellen:** Hauptmahlzeiten für mehrere Tage planen und entsprechend einkaufen
- **1–2 «Restetage» einbauen:** Bewusst Gerichte aus übrig gebliebenen Lebensmitteln planen, falls solche anfallen
- **Digitale Hilfe nutzen:** KI-gestützte Tools oder Apps können Rezeptideen liefern – passend zu dem, was zu Hause noch übrig ist

Einkaufen

Was ist noch da, was muss bald aufgebraucht werden? **Schaue** vor dem Einkaufen **in den Kühlschrank** und **deinen Vorratsschrank**.

Schreibe eine **Einkaufsliste** mit den benötigten Lebensmitteln. Falls du mit anderen zusammen einkaufst, kann sich eine **App** lohnen, **um Doppeleinkäufe zu vermeiden**.



50%

Greif bei **Aktionen** **nur** zu, wenn du das Produkt **wirklich brauchst**.

Nicht hungrig einkaufen, dann landen mehr Produkte im Wägelchen als nötig wären.

Ein Wocheneinkauf oder mehrere kleine? **Beides** kann **sinnvoll** sein, wichtig ist, dass du die gekauften **Lebensmittel rechtzeitig verwerten** kannst.



ALLGEMEINE TIPPS

Gerettet statt weggeworfen

Portionengrössen

Portionengrössen lassen sich im Alltag auch **ohne Waage gut einschätzen**. Die **eigene Hand** dient dabei als praktische **Orientierungshilfe**. Sie passt zur Körpergrösse und ermöglicht eine einfache und alltagstaugliche Einteilung von Lebensmittelmengen. So kann ein **besseres Gefühl** für angemessene **Portionen** entwickelt werden, ganz ohne exaktes Abwiegen.

Beispielsweise entspricht **ein Stück Käse** in der **Grösse von Zeige- und Mittelfinger** etwa einer **Portion Milchprodukte**.

Untenstehend findest du **Beispielbilder** zum Abmessen von Portionen.



8x
täglich



GETRÄNKE

1 Glas

ungesüsste Getränke, Wasser bevorzugen

3x
täglich



GEMÜSE

1 Portion = so viel Sie in einer Hand fassen können
verschiedene Sorten

1x
täglich



FLEISCH, FISCH, EIER & TOFU

1 Portion = so gross wie die Handfläche und so dick
wie der kleine Finger
ersatzweise eine zusätzliche Portion Milchprodukte

4x
täglich

3x
täglich



GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN & HÜLSENFRÜCHTE

1 Portion = so viel Sie in einer Hand fassen können
Vollkornprodukte bevorzugen

Weitere **Bilder** zu **Portionengrössen** findest du bei "Bewegung und Ernährung" unter:

<https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/materialien>



ALLGEMEINE TIPPS

Gerettet statt weggeworfen

Food-Waste-Tagebuch - Anleitung

Es hat sich gezeigt, dass nur schon die **Messung vom eigenen Food Wastes** einen **Einfluss** auf unser **Verhalten** und / oder **unser Bewusstsein** gegenüber dem Thema hat. Es ist deshalb **sehr empfehlenswert**, mal für **sieben Tage ein Food-Waste-Tagebuch** zu führen, um das eigene Food-Waste-Verhalten besser zu verstehen.

Vorgehen

Wähle eine Woche (7 aufeinanderfolgende Tage) aus, in der du deinen Food Waste messen möchtest.

Es ist wichtig, dass du mindestens während einer Woche und an aufeinanderfolgenden Tagen misst, da du so allfällige Schwankungen (z. B. zwischen Wochentagen und Wochenende) erfassen kannst. Wenn du motiviert bist und Zeit hast, kannst du die Messdauer auch beliebig verlängern. Je länger du misst, desto mehr Daten hast du anschliessend, die du interpretieren kannst.

Wichtig: Versuche, dich so normal wie möglich zu verhalten, um ein realistisches Bild deines Verhaltens zu bekommen. Messe dazu alle Lebensmittelabfälle, die während dieser 7 Tage anfallen, und dokumentiere sie mithilfe der Vorlage auf der nächsten Seite. Für jedes Lebensmittel ist es wichtig, dass du dir die Art des Lebensmittels, die weggeworfene Menge und den Grund, weshalb du es weggeworfen hast, notierst. Das hilft dir später bei der Interpretation.

Auswerten

Hast du bereits Muster erkannt?

Versuche, anhand des Tagebuchs zu analysieren, wann du vermehrt Lebensmittel weggeworfen hast.

- Passiert das eher am Wochenende? Wenn du Gäste hast?
- Oder geschieht es vielleicht, wenn du auswärts isst?
- Welche Lebensmittel wirfst du häufig und/oder in grossen Mengen weg?
- Gibt es bei den Entsorgungsgründen auffällige Muster?
- Wirfst du viel weg, weil du zu viel eingekauft hast?
- Landet es im Abfall, weil das Haltbarkeitsdatum überschritten wurde?

Handeln

Anhand dieser Erkenntnisse kannst du konkrete Massnahmen ergreifen.

Wirfst du beispielsweise häufig Brot weg, weil es hart wurde, kannst du entweder dein Einkaufsverhalten anpassen (häufiger und kleinere Mengen Brot kaufen) oder herausfinden, welche tollen Rezepte es für hartes Brot gibt.

Wenn du oft Essen wegwirfst, nachdem du Gäste hattest, kannst du dir überlegen, Rezepte zu kochen, bei denen sich die Reste gut wieder aufwärmen lassen – oder kleinere Mengen zubereiten.

Eine Vorlage für das Food-Waste-Tagebuch findest du auf der nächsten Seite.

VORLAGE FÜR EIN FOOD WASTE TAGEBUCH

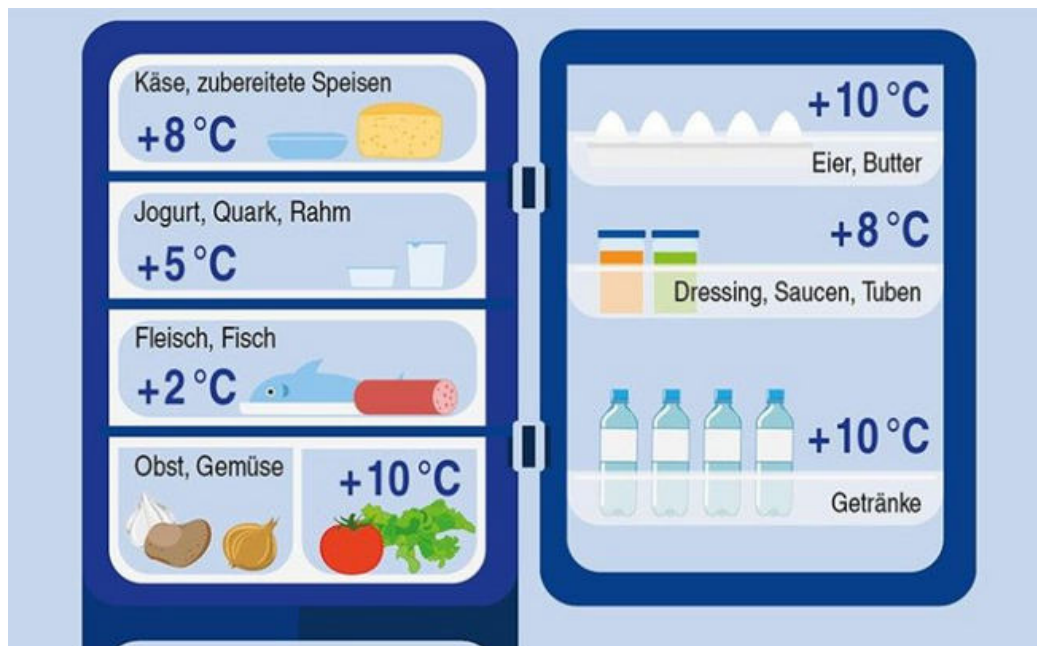
Gerettet statt weggeworfen

[illegible]

LAGERUNG

Gerettet statt weggeworfen

Lagerung im Kühlschrank



Quelle: Coop, Aufbewahrung von Lebensmitteln

Stelle deinen Kühlschrank auf maximal **5°C** ein. **Höhere Temperaturen** begünstigen das Wachstum von Keimen – und deine **Lebensmittel verderben schneller**.

- 📌 Was gehört wohin? Der richtige Lagerort verlängert die Haltbarkeit.
- **Kühlschrankschranktür:** Getränke, offene Milch, Saucen, Eier, Butter und Tuben
 - **Gemüseschublade:** Gemüse und Früchte, die es kühl mögen
 - **Unterstes Fach (kälteste Zone):** Fleisch, Fisch, Wurstwaren
 - **Mittleres Fach:** Milch, Joghurt, Rahm, pflanzliche Alternativen, Tofu
 - **Oberstes Fach (wärmste Zone):** Konfitüre, Eingemachtes, Käse, Resten und Lebensmittel, die bald gegessen werden sollen

Lege einen **festen Platz** im Kühlschrank fest für Lebensmittel, die **zuerst gegessen werden sollen**. So behältst du den Überblick.

Quelle: Coop, Aufbewahrung von Lebensmitteln



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

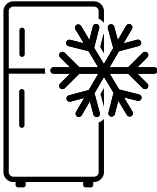
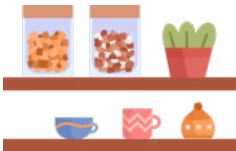
LAGERUNG

Gerettet statt weggeworfen

Früchte und Gemüse

Bei Früchten und Gemüse ist oft unklar, was in den Kühlschrank gehört.

Faustregel: **Einheimisches** mag es **kühl**, **Exoten** mögen es lieber **zimmerwarm**. Aber es gibt auch Ausnahmen.

	Äpfel, Aprikosen, Birnen, Beeren, Blattsalate, Blumenkohl, grüne Bohnen, Broccoli, Feigen, Kirschen, Kiwis, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche, Pilze, Radieschen, Rosenkohl, Randen, Rüebli, Sellerie, Spargel, Weintrauben, Weisskohl, Zwetschgen
	Ananas, Bananen, Mangos, Melonen, Papayas, Zitrusfrüchte, Auberginen, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Peperoni, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

Manche Frucht- und Gemüsesorten geben Ethylen ab – ein **Reifegas**, das ethylempfindliche Sorten **schneller verderben** lässt. Deshalb: Folgende Früchte und Gemüse wenn möglich immer **getrennt lagern**.

Ethylenabgebende Sorten:	Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Tomaten
Ethylenempfindliche Sorten:	Kiwis, Honigmelonen, Mangos, Weisskohl, Rüebli, Blumenkohl, Broccoli, Gurken, Kartoffeln, Lauch, Peperoni, Rosenkohl, Spinat



Quelle: Coop, (2015) frisch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

ABLAUFDATUM

Gerettet statt weggeworfen

“Mindestens haltbar bis” ist nicht gleich “tödlich ab”

	Mindestens haltbar bis	Zu Verbrauchen bis
Bedeutung	Hinweis auf Produktqualität (Geschmack, Konsistenz, Farbe)	Hinweis auf Lebensmittelsicherheit
Typische Produkte	Schwer verderbliche Produkte Teigwaren, Reis, Schokolade	Leicht verderbliche Produkte Frisches Fleisch, Fisch
Bewertung durch	Sinne: Riechen, Schauen, Probieren	Nicht wahrnehmbare Keime möglich
Nach Ablaufdatum	Konsum möglich bei richtiger Lagerung und positivem Sinnescheck	Nicht mehr konsumieren wegen potenzieller Gesundheitsgefahr
Tipp	Oft länger gut.	Vor Ablaufdatum einfrieren: +90 Tage Haltbarkeit

Oft länger gut

Viele **Lebensmittel** sind bei **richtiger Lagerung** weit über das **Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus geniessbar** teilweise sogar **deutlich länger**, wie Studien der ZHAW im Auftrag des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit zeigen.

Auch **abgepacktes Fleisch, Fisch, Reibkäse oder Fertigprodukte** mit dem Hinweis «zu verbrauchen bis» können, wenn sie **vor Ablauf eingefroren** werden, bis zu **90 Tage länger** konsumiert werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

ABLAUFDATUM

Gerettet statt weggeworfen

Mindesthaltbarkeitsdatum + (MHD +)

Wie lange bestimmte Lebensmittel bei richtiger Lagerung **über das Datum hinaus geniessbar bleiben**, zeigt diese Übersicht aus der ZHAW-Studie:

+360 Tage: Teigwaren, Reis, Tee, Kaffee etc.

+120 Tage: Fette, Öle, Müesli etc.

+90 Tage: Tiefkühlprodukte

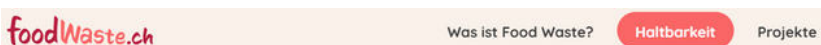
+30 Tage: UHT-Milch, Hartkäse, Snacks etc.

+6 Tage: Rohe Eier, Kuchen und Kleingebäck

Und das Beste: All diese Angaben sind aus Sicht der Lebensmittelsicherheit sogar konservativ, also eher vorsichtig, geschätzt!

Verlass dich auf deine Sinne – sehen, riechen, probieren.

Weitere Infos



Länger geniessen ohne Risiko

Auf dieser Seite findest du alles Wichtige zur Verwendung von Lebensmitteln über das Mindesthaltbarkeits- (MHD) und Verbrauchsdatum (VD) hinaus.

Kann ich das noch essen?

Suche hier z.B. nach



Suche nach Lebensmittel-Kategorie



Bist du dennoch unsicher? Auf **foodwaste.ch/haltbarkeit-lebensmittel** kannst du gezielt nach Lebensmitteln suchen und nachlesen, woran du erkennst, ob sie noch geniessbar sind.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

WAS IST ESSBAR?

Gerettet statt weggeworfen

Leaf to root

Leaf to Root bedeutet, dass vom Blatt bis zur Wurzel **alles genutzt** wird, was essbar ist – auch Teile, die sonst oft im Abfall landen. Schalen, Strünke und Blätter von Obst und Gemüse stecken **voller wertvoller Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe**. Viele dieser oft unterschätzten Teile sind nicht nur geniessbar, sondern auch **gesund** und **lecker**. So lässt sich Food Waste vermeiden und neue, **spannende Rezepte entdecken**.

Pestizide?

Früchte- und Gemüseschalen können **Rückstände** von **Pestiziden** enthalten. Um diese zu **reduzieren**, sollten die **Schalen** vor dem Verzehr **gründlich** mit **Wasser** und bei Bedarf mit einer **Bürste** **gereinigt** werden.



Leaf to root

- **Gemüseschalen für Bouillon:** Schalen von Rübli (falls sie nicht mitgegessen werden), Sellerie, Zwiebeln oder Lauchresten lassen sich sammeln und zu einer aromatischen Gemüsebouillon auskochen.
- **Broccoli- oder Blumenkohlstrunk:** Schälen, in feine Scheiben schneiden und anbraten, mit etwas Zitronensaft servieren oder in Currys und Wok-Gerichte geben. Oder einfach in kleine Würfel schneiden und mitkochen.
- **Radieschenblätter oder Rübli grün:** Waschen, hacken und als würzige Ergänzung in Pesto, Suppen oder Salate geben.
- **Kürbiskerne rösten:** Kerne von Hokkaido oder Butternuss-Kürbis waschen, trocknen und mit etwas Öl und Gewürzen im Ofen rösten – ein knuspriger Snack.



TIPPS ZUR REDUKTION VON FOOD WASTE

Gerettet statt weggeworfen

Essbare Rüstabfälle

Kartoffel- oder auch Karottenschalen können problemlos mitgegessen werden. Oder dann im Ofen zu Chips verarbeitet werden. Kartoffelknollen und Karotten wachsen in der Erde und werden daher nicht mit Pestiziden bespritzt.

Die Blätter von Gemüse enthalten meist sogar mehr Nährstoffe als das Gemüse selber:

- Make aus Radieschenblätter ein Pesto.
- Kohlrabiblätter können wie Kräuter oder Spinat verwendet werden.
- Die eng am Kohlkopf anliegenden Blumenkohlblätter können im Ofen mit etwas Öl und Gewürzen zu Chips geröstet werden.



Reste



Plane 1-2x pro Woche ein Reste-Essen ein.

Reste in einem durchsichtigen Aufbewahrungsbox aufbewahren, so dass es auch im Kühlschrank immer sichtbar ist und nicht vergessen geht. Unbedingt Datum notieren! Bei grossen Mengen an Resten frierst du diese portionenweise ein.

Wäge die benötigten Mengen beim Kochen ab, so dass es keine Resten gibt.



Gemüse

Gemüsereste lassen sich super zu folgenden Gerichten umwandeln:

- Gemüsecremesuppe
- Gemüseauflauf
- kalt mit Salatsauce als Gemüsesalat
- Gemüsewähe

Welker Salat kann mit Hilfe von lauwarmem Wasser wieder knackig werden. Salat für 5-10 Minuten im Wasser einlegen.

Kaltes Wasser hilft auch bei weichen, schrumpeligen Rüebli oder Radieschen. Diese für einige Stunden in kaltem Wasser im Kühlschrank lagern. So werden sie wieder frisch.



TIPPS ZUR REDUKTION VON FOOD WASTE

Gerettet statt weggeworfen

Feste Milchprodukte



Ist dir das **Natur-Joghurt** zu sauer zum Essen, kannst du es zum Kochen verwenden, z.B. in einer Salatsauce oder als Beilage zu einem scharfen Gericht. **Fruchtjoghurts** lassen sich in Stängelglace- oder Eiswürfelformen zu kleinen Glaces einfrieren und sind so länger haltbar. Die Konsistenz kann jedoch flockig werden, was aber unbedenklich ist.

Butter kann problemlos eingefroren werden. Wenn die Butter nicht mehr so schön aussieht, aber nicht ranzig riecht, kann sie gut zum Kochen oder Backen verwendet werden. Ungeöffnete Butter kann bei korrekter Lagerung ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch bis zu 30 Tage länger konsumiert werden.

Bei **Hartkäse** am Stück kann bei leichtem Schimmelbefall der Schimmel weggeschnitten werden und der Käse weiterhin konsumiert werden. Käseresten können zum Überbacken von Gerichten oder für ein Fondue verwendet werden. Käseresten kann man auch gut einfrieren.

Ungeöffneter Hartkäse kann bei korrekter Lagerung bis zu 30 Tage länger konsumiert werden.

Auch **Frischkäse** und **Quark** können eingefroren werden. Die Konsistenz verändert sich beim Auftauen, die Produkte können jedoch problemlos zum Kochen verwendet werden.

Frischkäse und Quark können Aufläufe und Desserts verfeinern. Sie können auch für die Zubereitung von Salatsaucen verwendet werden. Auch Frischkäseprodukte und Quark können, wenn sie ungeöffnet sind und bei korrekter Lagerung, bis zu 14 Tage länger konsumiert werden.

Früchte

- Mache aus überreifen Früchten einen Smoothie.
- Koche ein Kompott aus den Früchten.
- Aus alten Bananen lässt sich gut ein Bananenbrot oder Bananenshake machen.

Kleine Schadstellen können weggeschnitten werden. Früchte mit Schimmel oder grossen Faulstellen sollten nicht mehr verwendet werden.



Brot und Brötchen

Hartes Brot kann mit Wasser oder Milch eingepinselt werden und dann während 5-15 Minuten (je nach Grösse) im Backofen bei 150 Grad Umluft wieder knusprig gebacken werden.

Aus hartem Brot lassen sich folgende Speisen zaubern:

- Croutons
- Brotchips
- Fetzelschnitten
- Paniermehl



TIPPS ZUR REDUKTION VON FOOD WASTE

Gerettet statt weggeworfen

Flüssige, pflanzliche Ersatzprodukte

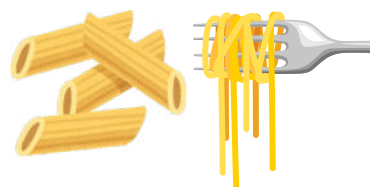
Pflanzliche Drinks und Kochcremes eignen sich hervorragend zum Kochen, Backen oder für Smoothies. Reste am Ende der Haltbarkeit können eingefroren werden. Nach dem Auftauen kann es zur Trennung der Inhaltsstoffe kommen, vor der Verwendung einfach gut schütteln.

Ungeöffnete Pflanzendrinks und Kochcremes können bei korrekter Lagerung bis zu 7 Tage nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum konsumiert werden.



Wurstwaren

Wurstwaren, welche das Mindesthaltbarkeitsdatum noch nicht erreicht haben, können eingefroren werden und dann noch bis zu 90 Tage nach dem Haltbarkeitsdatum konsumiert werden. Falls das Mindesthaltbarkeitsdatum schon überschritten wurde, sollten Wurstwaren nicht mehr konsumiert werden.



Pasta und Nudeln

Gekochte Teigwaren-Reste können als Salat wiederverwertet werden oder als Eintopf gemischt mit Gemüse und Käse im Ofen aufgewärmt werden.

Ungekochte und ungeöffnete Produkte können bei korrekter Lagerung ab Mindesthaltbarkeitsdatum noch bis zu 360 Tage verwendet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences

TIPPS ZUR REDUKTION VON FOOD WASTE

Gerettet statt weggeworfen

Saucen, Öl und Essig

In vielen Rezepten kann Butter durch Öl ersetzt werden.

Öl kann zum Haltbarmachen bis zu 6 Monaten eingefroren werden.

Ungeöffnetes Öl lässt sich bei korrekter Lagerung (dunkel und kühl) ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum bis zu 120 Tage länger verwenden.

Die Säure macht Essig besonders haltbar.

Bei korrekter Lagerung kann Essig ungeöffnet ab Mindesthaltbarkeitsdatum noch bis zu 360 Tage konsumiert werden

Saucenresten eignen sich gut für einen Eintopf. Sie können auch portionenweise eingefroren werden.



Alkoholische Getränke

Verwende offenen Wein zum Kochen (z.B. in Saucen).



Flüssige Milchprodukte

Past-Milch mit einem „zu verbrauchen bis“ Datum kann bis zu diesem Datum eingefroren werden und so noch 90 Tage aufbewahrt und verwendet werden.

UHT Milch mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum kann bei korrekter Lagerung und ungeöffnet bis 30 Tage nach dem Datum konsumiert werden.

Rahm kann bei korrekter Lagerung ungeöffnet ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum bis zu 30 Tage länger verwendet werden.

Resten am Ende der Haltbarkeit einfrieren oder zum Kochen verwenden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences

TIPPS ZUR REDUKTION VON FOOD WASTE

Gerettet statt weggeworfen

Eier

Übriggebliebenes rohes Eigelb oder Eiweiss vom Backen kann eingefroren werden. Wichtig: Nicht bei Zimmertemperatur, sondern im Kühlschrank auftauen. Für die meisten Rezepte kann auch das ganze Ei verwendet werden.

Eier können bei korrekter Lagerung ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum bis zu 6 Tage länger konsumiert werden.

Um zu testen, ob das Ei noch gut ist, kann man es in ein mit Wasser gefülltes Glas geben. Bleibt das Ei am Boden, kann es noch verwendet werden. Schwimmt das Ei an der Wasseroberfläche sollte es nicht mehr verwendet werden.

Eier, welche das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben, sollten nur noch für gekochte Speisen verwendet werden.



Fertigmahlzeiten

Plane 1-2x pro Woche ein Resten-Essen ein.

Bewahre Reste in einem durchsichtigen Aufbewahrungsbox auf, so dass sie auch im Kühlschrank immer sichtbar sind und nicht vergessen gehen. Unbedingt Datum notieren, damit du weisst, wie alt die Resten sind.

Bei grossen Mengen an Resten friere diese portionenweise ein.



Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Aus Kartoffelstockresten kann man Pommes Duchesse oder Suppe machen.

Restliche Pommes Frites können am nächsten Tag gut nochmals im Ofen knusprig gebacken werden.

Restliche Schalenkartoffeln lassen sich wunderbar zu einem Salat, Gratin oder Rösti verarbeiten.



TIPPS ZUR REDUKTION VON FOOD WASTE

Gerettet statt weggeworfen

Getreide

Reisreste können als Reispfanne mit Gemüse und Tofu oder Poulet oder auch als Reissalat wiederverwertet werden. Ungekochter Reis, welcher ungeöffnet und korrekt gelagert wurde, kann ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum bis zu 360 Tage länger verwendet werden.

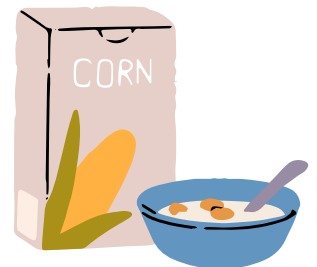


Müesli, Cornflakes

Weich gewordene Müesliflocken oder Cornflakes können wie folgt verwendet werden:

- Aus Cornflakes und geschmolzener Schoggi Schoggiknusperli machen
- Cornflakes zum Panieren verwenden
- Müesliflocken mit etwas Zucker und Nüssen im Backofen zu einem Knuspermüesli rösten

Müesli, Cornflakes und Flocken können ungeöffnet und bei korrekter Lagerung ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum bis zu 120 Tage länger verzehrt werden.



Fisch und Fischerzeugnisse

Fischreste können gut als Füllung für einen Wrap verwendet werden.

Die Produkte können bis zum „zu verbrauchen bis“ Datum eingefroren werden und so weitere 90 Tage aufbewahrt werden.

Fische können je nach Fettgehalt für 3-5 Monate eingefroren werden. Nach dem Auftauen bitte innert 24 h geniessen.



Hülsenfrüchte

Aus gekochten Resten lässt sich gut ein Salat herstellen. Man kann auch Brattätschli machen, indem man noch ein Ei und etwas Mehl hinzufügt, Tätschli formt und diese anbrät.

Kichererbsenwasser aus der Dose lässt sich zu veganem Eiweiss Schnee aufschäumen.

Hülsenfrüchte können bei korrekter Lagerung ungeöffnet ab Mindesthaltbarkeitsdatum bis zu 360 Tage länger konsumiert werden.



TIPPS ZUR REDUKTION VON FOOD WASTE

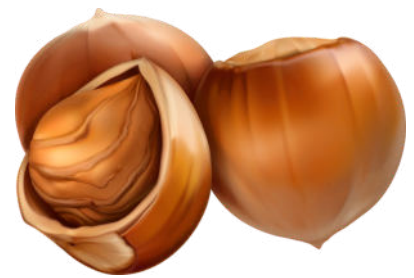
Gerettet statt weggeworfen

Nüsse, Kerne, Samen

Gemahlene Nüsse können beim Backen einen Teil des Mehls ersetzen. Oder sie können geröstet als Crumble ein tolles Topping für den Salat darstellen.

Ganze Nüsse, Kerne und Samen verfeinern geröstet oder auch ungeröstet den Salat, die Suppe, das Müesli oder auch andere Gerichte.

Nüsse, Kerne und Samen können bei korrekter Lagerung ungeöffnet ab dem Mindesthaltbarkeitsdatum bis zu 30 Tage länger konsumiert werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

WEITERE INFOS

Gerettet statt weggeworfen

Du willst mehr wissen? Hier findest du weitere, nützliche Informationen

foodwaste.ch

foodwaste.ch bietet praktische Tipps und Infos, um im Alltag Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Die Plattform unterstützt dich dabei, bewusster mit Lebensmitteln umzugehen.

Selber aktiv werden:
[Foodsave-Events - foodwaste.ch](https://www.foodsave-events.ch)

Ässbar

Äss-Bar rettet überschüssige Backwaren vom Vortag, indem sie diese in Filialen zu reduzierten Preisen verkauft.
www.aess-bar.ch

Secend

secend.ch ist ein Schweizer Online-Shop, der überschüssige oder knapp abgelaufene Lebensmittel zu reduzierten Preisen anbietet, um Food Waste zu reduzieren.
www.secend.ch

GoNina

Mit GoNina bekommst du Zugang zu frischen, überschüssigen Lebensmitteln und leckeren Wundertüten von Restaurants, Bäckereien, Supermärkten.
www.gonina.com/de

Madame Frigo

Madame Frigo betreibt in der Schweiz öffentliche Kühlschränke, in denen überschüssige Lebensmittel geteilt werden können. So fördert die Initiative gemeinschaftliches Teilen und reduziert Food Waste.

Finde Kühlschränke in deiner Nähe:
www.madamefrigo.ch/de/

Foodoo

Foodoo rettet überschüssiges oder unperfektes Gemüse von Schweizer Bauern und verarbeitet es zu leckeren Produkten wie Bouillon und Saucen.
www.foodoo.world

Too good to go

Die App verbindet dich mit lokalen Bäckereien, Restaurants und Supermärkten, wo du «Überraschungspäckli» mit überschüssigen, noch genussfähigen Lebensmitteln zu reduzierten Preisen kaufen kannst.
www.toogoodtogo.com/de-ch



VIELEN HERZLICHEN DANK!

Danke an alle Beteiligten.



Den Teilnehmenden vom Projekt: Danke für die wertvollen Erkenntnisse, aktive Teilnahme und Mitgestaltung dieses Leitfadens



SAGW: Danke für die finanzielle Unterstützung des Projektes



Agrarmuseum Burgrain: Danke für die tolle Zusammenarbeit und die Ermöglichung und Gestaltung des Dialogs



Quellen für die Tipps im Handout und für weitere Tipps:
foodwaste.ch / Buch "Wirf mich nicht weg": smarticular Verlag (Hrsg.). (2020).
/ Coop / Portionenangaben Kanton Aargau

Die Autorinnen:

Michaela Schöni, Agroscope, michaela.schoeni@agroscope.admin.ch

Jeanine Ammann, Agroscope, jeanine.ammann@agroscope.admin.ch

Zitierweise:

Michaela Schöni & Jeanine Ammann, Ein Leitfaden zur Reduktion von Food Waste in Haushalten, 2025, Agroscope



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**