

Das Klima schützen – ich bin dabei!



www.klimagrosseltern.ch

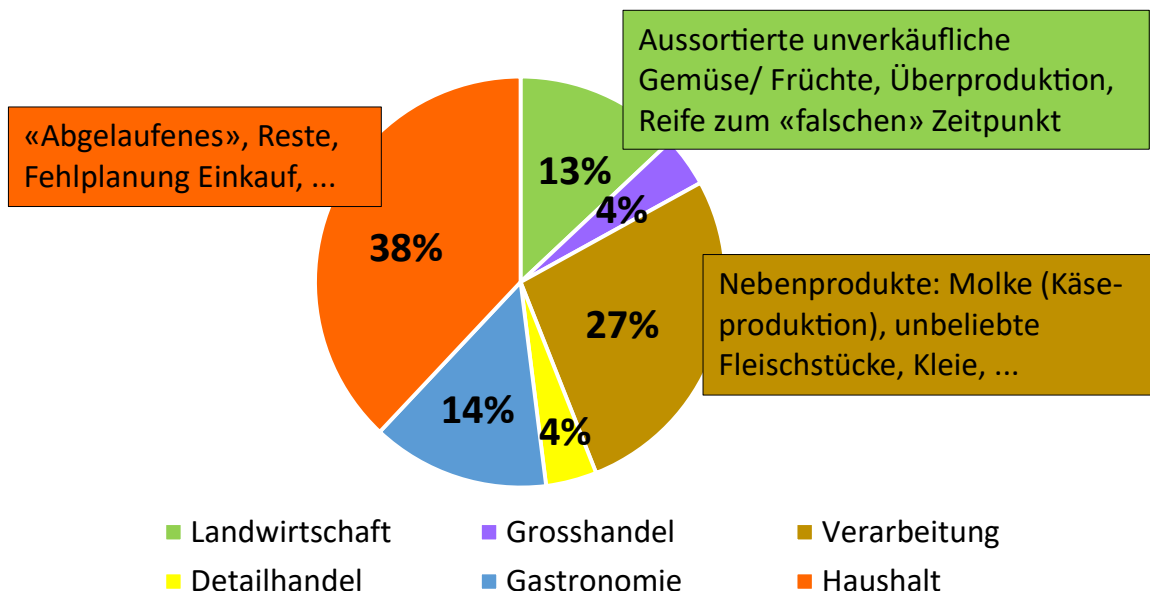
Lebensmittelverschwendung halbieren

2'800 Mio. Tonnen Lebensmittel werden pro Jahr¹ in der Schweiz verschwendet (davon rund 800 Mio. Tonnen im Haushalt – 90 kg pro Person und Jahr).

Sparpotenzial

- **15 % der gesamten Umweltbelastung durch die Ernährung**
(CO₂-Ausstoss, Land- und Wasserverbrauch, Verlust Biodiversität)
- **250 kg CO₂äq Treibhausgas-Ausstoss pro Person und Jahr**
- **5 % des gesamten inländischen Treibhausgas-Ausstosses**
- **310-350 Fr. Lebensmittelkosten pro Person und Jahr**

Wo entsteht die Umweltbelastung durch Food Waste?



Übrigens: Mit der **Reduktion des Fleischkonsums von 900 auf 300g pro Woche** lassen sich **weitere 250 kg CO₂äq pro Jahr** einsparen.

¹ C. Beretta & S. Hellweg (2019): Lebensmittelverluste in der Schweiz: Mengen und Umweltbelastung. Wissenschaftlicher Schlussbericht, Oktober 2019. ETH Zürich (Download: www.bafu.admin.ch/lebensmittelabfaelle)

Cooler Rezepte von früher wieder entdecken

Mit altem Brot

- Brot in Würfel, mit etwas Öl und Gewürzen zu **Croutons** rösten, für Suppen und Salate verwenden.
- Brot trocknen lassen und zu **Paniermehl** mahlen. Für:
 - **knusprige Kruste:** auf Gemüsegratins, Lasagne, Moussaka
 - **Hörnli mit Apfelmus:** Käse und in Butter geröstetes Paniermehl über die Hörnli geben, dazu Apfelmus servieren.

Blumenkohl à la Polonaise

Einen Blumenkohl als ganzen Kopf kochen und auf eine Platte legen.

1-2 gekochte, gehackte Eier, in Butter geröstetes Paniermehl, Parmesan und Petersilie nach Belieben darüber streuen.



Mamis Brotauflauf (<https://savefood.ch/de/blog/detailseite/suesser-brotlauf.html>)

- 300 g Brotreste (in 1-2cm dicke Scheiben oder Würfel geschnitten)
- 2 Eier
- 3-4 dl Milch
- 100 g Zucker, etwas Zimt
- Reste vom Früchtekorb (z.B. Äpfel, Birnen, Bananen, Dörrobst, Nüsse)

Auflaufform fetten, gewürfeltes Brot und Früchte mischen und in die Form geben. Eier, Milch und Zucker verrühren und darüber giessen. 15 Min. ziehen lassen. Bei 180 Grad 35-40 Minuten backen.

Mit überreifen Früchten oder mit schlappem Gemüse

Banana-Nut-Bread (Rezept aus den USA)

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 3 (über-)reife Bananen, zerdrückt | 1 TL Salz |
| 2 geschlagene Eier | 1 TL Backpulver |
| 2 Tassen Mehl | ½ Tasse Baumnüsse, grob gehackt |
| ¾ Tasse Zucker | |

Bananen und Eier aufschlagen, Mehl, Zucker, Salz und Backpulver dazugeben, Baumnüsse unterheben. Teig in gefettete Cake-Form füllen und 1 Stunde bei 180 Grad (160 Grad Umluft) backen.

Erfrischendes Schlappe-Gurken Gazpacho

1 Gurke, geschält, grob gewürfelt	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel, in Stücken	4 EL Olivenöl
3 dl Gemüsebouillon	50 g Brot im Wasser eingeweicht, ausgedrückt
Salz und Pfeffer	

Alles im Mixer pürieren, Kräuter (Basilikum, Dill) begeben, kalt servieren.

https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZE100515_0021B-40-de

Wochenrückblick im Teigmantel

1 Stück Kuchenteig auf Backblech legen, einstechen.

Ca. 300 g Gemüsereste gewürfelt in Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl andünsten, würzen (Salz, Pfeffer, passende Gewürze, Kräuter).

Nach Belieben Schinken, Käse, gebratener Tofu, Wienerli, Feta – was im Kühlschrank bleibt – in Würfel schneiden und begeben.

Teig zuklappen, Ränder umlegen und mit der Gabel zusammendrücken.

Bei 180 Grad 30 Minuten backen.

Frittata tutti quanti für 2 Personen

Gehackte Zwiebeln und Gewürze* in Olivenöl 5-10 Min. anziehen.

Gemüsereste fein gewürfelt zugeben, 10 Min. andämpfen.

Evt. gekochte Linsen, Kichererbsen, Petersilie (darf schlapp sein) dazu geben.

3 Eier, 1¾ dl Milch, Salz zu einem Guss verrühren, den Guss über das Gemüse giessen, stocken lassen und beidseitig goldbraun braten (wie Röstli).

* für Wurzelgemüse bspw. Koriander, Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel, Chiliflocken, für Sommergemüse Thymian, Oregano, Rosmarin



Weitere feine Rezepte gegen Food Waste

<https://foodwaste.ch/uncategorized-2/rezepte-der-schweizer-bauerinnen/>

<https://www.savefood.ch/de/das-kannst-du-tun/tipps-und-rezepte.html>

<https://www.nachhaltigleben.ch/rezepte/rezepte-gegen-food-waste-5193>

6 Tipps zur Vermeidung von Food Waste

1. Kühlschrank und Vorräte regelmässig checken, Menus planen, Einkaufsliste erstellen.
2. Beim Einkauf z.B. Gemüse, das nicht der Norm entspricht, gestriges Brot oder weniger beliebte Fleischstücke berücksichtigen (z.B. Pouletflügeli statt -schenkel).
3. Lokal, saisonal einkaufen (Verschwendung bei Transport und Lagerung minimieren, auf Ernteschwankungen reagieren).
4. Lebensmittel optimal lagern und Haltbarkeit verlängern: Riecht gut, sieht gut aus, schmeckt gut? Wenn ja, kann man es auch nach dem Haltbarkeitsdatum noch essen!
5. Kleinere Mengen kochen/servieren oder im Restaurant bestellen.
6. Reste kreativ weiterverwenden:
 - im Restaurant einpacken lassen
 - als Lunch mitnehmen und aufwärmen
 - 1x/Woche Reste-Menu servieren

Weitere Tipps, Events und Angebote zum Thema Food Waste

- www.foodwaste.ch
- **TooGoodToGo App** (www.toogoodtogo.com): Überraschungspakete in diversen Läden und Restaurants bestellen und zur angegebenen Zeit abholen, in der Regel vor Ladenschluss.

Die Klimagrosseltern engagieren sich aus Sorge um unsere künftigen Generationen für den Schutz des Klimas und unserer Lebensgrundlagen.

Mitglied werden? Du bist mit und ohne Grosskinder bei uns herzlich willkommen!



Kontakt: www.klimagrosseltern.ch

