

## Was kann ich dagegen tun?

Kennst du die 5 Food-Ninja-Weisheiten? Ergänze die Aussagen mit passenden Ideen und trage so dazu bei, in Zukunft weniger Food Waste zu verursachen.

### 1 Plane jeden Einkauf.

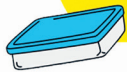


Food Ninjas erledigen ihre Einkäufe mit Köpfchen.

Wenn ich einkaufen gehe, dann ...

mache ich vorab eine Liste, kontrolliere den Kühlschrank und schaue, was gerade Saison hat.

### 2 Lagere Lebensmittel richtig.



Food Ninjas wissen, wie man Essen frisch hält.

Wenn ich Tomaten kaufe, dann lagere ich diese ...

bei Zimmertemperaturen.

### 3 Kenne die Haltbarkeiten.



Food Ninjas prüfen Abgelaufenes nach Aussehen und Geruch

Will ich die Haltbarkeit eines Lebensmittels prüfen, dann ...

nutze ich meine Augen, Nase und Gaumen.

### 4 Verwerfe Essen kreativ.



Food Ninjas zaubern aus allem etwas Leckeres.

Nenne dein Lieblings-Rezept aus Resten ...

.....  
.....

### 5 Packe Reste ein.



Food Ninjas genießen Reste später.

Kann ich im Restaurant meine Portion nicht fertigessen, dann ...

lasse ich sie einpacken und genieße sie später zu Hause.

## Feisch oder Tofu?

Food Waste ist grundsätzlich eine Verschwendung. Zwischen einzelnen Produkten gibt es jedoch grosse Unterschiede. Daher gilt es vor allem dort Lebensmittelabfälle zu vermeiden, wo die Produkte besonders viele Ressourcen verbrauchen und somit Umweltbelastungen entstehen.

Wie sieht es bei diesen beiden Lebensmitteln aus? Schreib das jeweilige Lebensmittel ins passende, blaue Kästchen und ordne es so seinem CO<sub>2</sub>-Fussabdruck zu.

2.3kg  
CO<sub>2</sub>e<sup>1</sup>

0.1kg  
CO<sub>2</sub>e

100 g Tofu

100 g Rindfleisch

Hast du eine Vermutung, warum das eine Lebensmittel die Umwelt stärker belastet?

Tierische Produkte benötigen bei der Produktion mehr Ressourcen in Form von Energie, Futtermitteln und Flächen. Ausserdem rülpsen Wiederkäuer wie Kühe beim Wiederkauen und stossen so Methan (CH<sub>4</sub>) aus, welches 25 Mal stärker ist als CO<sub>2</sub>.

<sup>1</sup> Die Masseinheit CO<sub>2</sub>e bezieht neben CO<sub>2</sub> weitere Treibhausgase wie Methan und Lachgas mit ein.