



Umwelttipp

Mit System gegen Food Waste

Zu viele Dinge zu erledigen, aber zu wenig Zeit: Wer kennt das nicht. Im Alltag schaffen dann To-do-Listen Übersicht und helfen bei der Priorisierung der Dinge. Einkaufslisten haben die gleiche Wirkung. Doch sie sparen nicht nur Zeit, sondern auch Geld – und helfen erst noch dabei, Food Waste zu vermeiden.

Die Produktion von Lebensmitteln verursacht CO₂-Emissionen, beansprucht Land und verbraucht viel Wasser. Zudem belastet die Verwendung von Pestiziden die Umwelt. Landen diese Lebensmittel im Abfall statt im Magen, war der ganze Aufwand umsonst. Etwa 25 Prozent der Umweltbelastung unseres Ernährungssystems entstehen durch Lebensmittelverschwendung, also Food Waste. Dies entspricht in etwa der Hälfte der Umweltbelastung des motorisierten Individualverkehrs in der Schweiz. Wer Food Waste reduziert, spart also eine ganze Menge Ressourcen. Der Bundesrat strebt deshalb mit seinem Aktionsplan gegen Lebensmittelverschwendung an, die vermeidbaren Lebensmittelverluste bis 2030 im Vergleich zu 2017 zu halbieren.

Fast 40 Prozent der Lebensmittel gehen in Privathaushalten verloren. Und hier kommt die Einkaufsliste ins Spiel. Sie birgt weit grösseres Potenzial, als man gemeinhin denken mag: Zum einen erleichtert sie die Verwertung von Resten, denn oft bleiben Lebensmittel übrig, weil wir die Zubereitung nicht im Voraus planen. Eine Liste berücksichtigt bereits vorhandene Zutaten und hilft, Mahlzeiten gezielt und effizient mit im Haushalt vorrätigen Lebensmitteln zu gestalten. Zum anderen sind Einkaufslisten eine erfolgreiche Strategie, um Impulskäufe zu vermeiden. Wer sich schnell ablenken lässt, hat es schwer im Supermarkt. Lebensmittel im Einkaufskorb, die zwar Lust machen, aber in keinen Plan passen, bergen ein hohes Risiko, als Food Waste im Abfall zu landen.

Einfach, komplex, auf Papier oder als App – Listen gibts in vielen unterschiedlichen Ausführungen. Wichtig ist, die für sich passende zu finden. Wer auf seine eigene To-do-Liste jetzt gleich die Aufgabe «Passende Einkaufsliste recherchieren» zuoberst setzt, hat den ersten Schritt bereits getan.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

Bundesamt für Umwelt BAFU: [Alles über Lebensmittelabfälle](#)

Save Food, Fight Waste: [Tipps und Tricks zur Rettung von Lebensmitteln](#)

Zürich, 29. Februar 2029