



# ACHTUNG, FERTIG, RESTLOS!

## Spielerisch gegen Foodwaste

**Wie werden Haushalte motiviert, weniger Lebensmittel zu verschwenden? Ein innovatives Kartenspiel bringt Familien dazu, ressourcenschonender mit Lebensmitteln umzugehen und dabei Geld zu sparen. Neben Spielspass werden Tipps zur Vermeidung von Foodwaste vermittelt. Von Studierenden entwickelt, vereint das Kartenset Umweltschutz und Spielvergnügen geschickt.**

BILD: SABRINA SOLENTHALER

Lebensmittelverschwendung (Foodwaste) hat alarmierende Dimensionen erreicht: In Schweizer Haushalten landen jährlich 778'000 Tonnen Lebensmittel im Abfall – 88 Kilogramm pro Person. 38 % der Umweltbelastung durch Foodwaste gehen auf das Konto der Haushalte. Das ist im Vergleich mit der Produktion und dem Handel der grösste

Anteil, denn mit jedem Verarbeitungs- und Transportschritt nimmt die Umweltbelastung aufgrund des Ressourcenverbrauchs zu. Entscheidend ist auch, aus welchen Produkten sich eine Tonne Foodwaste zusammensetzt. Einige Lebensmittel haben eine grosse Umweltbelastung (Umweltbelastungspunkte pro Kilogramm). Dazu zählen

tierische Nahrungsmittel (Fleisch und Fleischserzeugnisse, insbesondere Rindfleisch; verarbeitete Milchprodukte, besonders Butter und Käse; Eier), Kaffee- und Kakaobohnen, Fette und Nahrungsmittel, welche mit dem Flugzeug importiert werden. Diese Verschwendung belastet nicht nur die Umwelt durch unnötige Treibhausgasemissionen und Pestizideinsatz, sondern kostet Haushalte auch erhebliche Summen.

### SPIELERISCHE WISSENSVERMITTLUNG

Vier Studierende des sanu-Lehrgangs «Umweltberatung und -kommunikation» haben darauf mit einem kreativen Projekt reagiert. Mit ihrem Kartenspiel «Achtung, fertig, restlos!» vermitteln sie auf unterhaltsame Weise Wissen zur Vermeidung von Foodwaste in der Familie.

Zu Beginn der Spielentwicklung wurde entschieden, dass ein Kartenspiel erstellt werden soll: Es geht um Zahlen (Mengen), Sorten (Lebensmittel) und Aktionen. Bekannte Spiele wie «Tschau Sepp» und «Uno» basieren auf dieser grundlegenden Spielidee: zufällig zugeteilte Werte- und Aktionskarten möglichst gewinnbringend einzusetzen. Auf dieser Grundlage wurde daraufhin ein Prototyp erstellt und von Testrunde zu Testrunde verfeinert. Der Aufwand für die Spielentwicklung war gross, bereitete dem Team jedoch viel Freude!

Das Spiel ist für zwei bis fünf Spielerinnen oder Spieler ab sechs Jahren und daher



Das Projektteam. (v.l.n.r.: Sonja Herger, Tobias Fischer-Künzler, Sabrina Solenthaler und Ursula Perkhofer) BILD: ZVG, SANU

### Wusstest du?

Mit dem **Mindesthaltbarkeitsdatum** werden Produkte gekennzeichnet, die nur schwer verderben. Du kannst sie bei richtiger Lagerung bedenkenlos auch nach Ablauf des Datums konsumieren. Veränderungen, die dir sagen, dass du das Lebensmittel nicht mehr essen solltest, sind immer mit den Sinnen wahrnehmbar (sehen, riechen, schmecken).

Mit dem **Verbrauchsdatum** werden leicht verderbliche Produkte gekennzeichnet, die du nach Ablauf des Datums aufgrund der Lebensmittelsicherheit nicht mehr konsumieren solltest. Das mikrobielle Wachstum ist mit deinen Sinnen nicht wahrnehmbar. Rette das Lebensmittel vor dem Abfallkübel und friere es noch vor Ablauf des Verbrauchsdatums ein.

auf die Zielgruppe «Familien mit Kindern im Primarschulalter» ausgerichtet. Es umfasst 80 Karten zu Themen wie Einkauf, Lagerung, Portionierung, Haltbarkeitsdaten und Resteverwertung. Besonders wertvoll sind die enthaltenen Informationskarten, die konkrete Alltagstipps liefern – etwa wie man Lebensmittel richtig lagert oder Reste kreativ verwertet (siehe Infoboxen auf Seiten 22/23).

### POSITIVE VERHALTENSÄNDERUNGEN

Um den Lerneffekt des Kartenspiels in Familien zu evaluieren, führten fünf Familien während drei Wochen ein «Foodwaste-Tagebuch». Die Ergebnisse waren überzeugend: Die Teilnehmenden berichteten von positiven Verhaltensänderungen wie regelmässiger Kontrolle der Kühlschrankinhalte vor dem Einkauf, besserer Planung und Lagerung, um Abfälle zu vermeiden, und vermehrter Restenverwertung durch kreative

Rezepte. Die Haushalte bemerkten zudem, dass weniger Lebensmittelabfälle nicht nur die Umwelt schonen, sondern auch das Portemonnaie erheblich entlasten.

Auch bei einem öffentlichen Spielanlass in St. Gallen lobten die Teilnehmenden die gelungene Kombination aus Unterhaltung und Wissensvermittlung. Das Spiel fungierte hier

als Türöffner für Gespräche über nachhaltigen Lebensmittelkonsum und regte zum Nachdenken an. Das Projektteam aus dem Umwelt-Lehrgang hat damit ein wirkungsvolles Instrument geschaffen, um eines der drängendsten Umweltprobleme unserer Zeit anzugehen – eine Initiative, die zum Nachahmen einlädt.

HEIDI HOFMANN



**Bezug des Spielsets:**  
foodsavespiel@bluewin.ch  
**Informationen zum Lehrgang:**  
sanu.ch/lehrgang

### Resteideen

**#Essensreste übrig? – Hier ist deine Kreativität gefragt!**

**#Abfüllen:** Fülle Reste in ein dichtes Gefäss um und lagere es im Kühlschrank – so hast du am nächsten Tag bereits ein Menü.

**#Resterezept:** Doch mal zu viel gekauft? Probiere kreative Resterezepte aus. Scan die QR-Codes oder schau ins Kochbuch «Restlos glücklich» von Mirko Buri.

**#Einfrieren:** Du kannst fast alles einfrieren: Brot, gekochte Menüs, zu viel gekauftes Gemüse, Fleisch und vieles mehr.

INSERAT

## Entscheiden Sie sich jetzt für eine Karriere mit Sinn!

- Lernen Sie, nachhaltige Projekte mit Wirkung umzusetzen.
- Vertiefen Sie ihre Umweltkenntnisse in der Praxis.
- Sensibilisieren Sie für einen gemeinsamen Wandel.

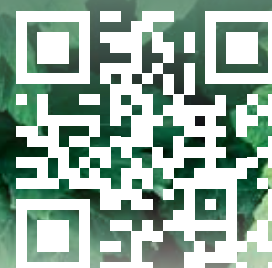


Mehr erfahren:  
sanu.ch/lehrgang



Grosse Auswahl an optischen Geräten  
**Einfach testen & vergleichen**  
Mehr Angaben auf unserer Homepage:

[www.naturaktiv.ch](http://www.naturaktiv.ch)



• Riedackerstrasse 9 • 8422 Pfungen • Tel. 052 212 34 12 • [info@naturaktiv.ch](mailto:info@naturaktiv.ch) •