



**FOOD SAVE
STATT FOOD WASTE**

KARTOFFEL.CH



Food Waste bedeutet Lebensmittelvergeudung. Diese entsteht bei der Produktion, bei der Lagerung und im Verkauf, aber auch bei der Zubereitung. Food Save dagegen verlangt eine möglichst hohe Vermeidung dieser Lebensmittelabfälle – von der Herstellung bis zum Konsum. Das gilt natürlich auch für unsere nährstoffreichen Kartoffeln.

ZU SCHADE ZUM VERSCHWENDEN

Kartoffeln sind ein nachhaltig produziertes Lebensmittel mit vielen Vitaminen und wertvollen Nährstoffen. Ihre hohe ernährungsphysiologische Bedeutung verdanken sie unter anderem ihrem Stärkegehalt, dem hochwertigen Eiweiss, den Mineralstoffen, wie Kalium, Kalzium und Eisen, sowie den Vitaminen aus der B-Reihe und der bedeutenden Menge an Vitamin C.

Kartoffeln leisten aber nicht nur einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Kartoffeln sind gut verträglich, von Natur aus laktose- und glutenfrei, und eignen sich auch bestens für die vegetarische und die vegane Ernährungsform.

330 KG LEBENS- MITTELVERLUSTE PRO PERSON

Etwa ein Drittel aller essbaren Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum produziert werden, gehen in der Schweiz auf dem Weg zwischen Acker und Teller verloren. Das sind pro Jahr rund 2,8 Millionen Tonnen. Gründe dafür sind zum Beispiel klimatische Bedingungen, Verluste bei der Lagerung sowie allfällige Schäden bei Transport und Handling. Und es sind Produkte, welche nicht den gewünschten Anforderungen entsprechen und deshalb gar nicht erst in die Läden gelangen. Die gesamte Lebensmittelbranche unternimmt jedoch grosse Anstrengungen zur Reduktion von Food Waste.



ENGAGIERT GEGEN FOOD WASTE

swisspatat hat zusammen mit vielen weiteren Organisationen die «Branchenübergreifende Vereinbarung zur Reduktion von Lebensmittelverlusten» des Bundes mitunterzeichnet. Diese verpflichtet alle Beteiligten, aktiv zur Erreichung der im Aktionsplan festgelegten Ziele – zum Beispiel die Reduktion von Food Waste bis 2030 um 50% – beizutragen.

Kartoffeln mit Mängeln oder die den Anforderungen des Handels, der Industrie und der Konsument*innen nicht genügen, werden nicht weggeworfen, sondern zur Herstellung von Kroketten, Rösti oder Kartoffelflocken verwendet. Knollen, die nicht mehr geniessbar sind, dienen als wertvolles Tierfutter für Kühe in der Region und ersetzen so Importfuttermittel. Zudem wurde zum Beispiel die Mindestgrösse von Chips-Kartoffeln auf 40 mm gesenkt. Damit fliessen mehr Kartoffeln in die Chips-Produktion – und weniger in den Futtertrog.

Die privaten Haushalte tragen mit rund 28% aller vermeidbaren Lebensmittelverluste ebenfalls einen wesentlichen Teil zur Verschwendung bei. Mit einer sinnvollen Einkaufsplanung, richtiger Lagerung sowie mit der nötigen Aufmerksamkeit bei der Zubereitung und bei der Verwertung von Resten lässt sich Food Waste auch zu Hause reduzieren. Das ist nicht nur grundsätzlich sinnvoll, sondern schont die Umwelt – und das eigene Portemonnaie.

Kleinere, grössere und unförmige Kartoffeln sowie solche mit nicht ganz fehlerfreien Schalen enthalten genau die gleichen gesunden Inhaltsstoffe wie ihre makellosen Kolleginnen. Leider wirken gutaussehende Lebensmittel automatisch attraktiver und landen deshalb viel öfter im Einkaufskorb, während die weniger schönen Exemplare liegen bleiben. Mit dem Kauf von optisch weniger perfekten Kartoffeln können auch die Konsument*innen einen wesentlichen Teil zur Reduktion von Food Waste beitragen.

MIT VERNUNFT EINKAUFEN

Ein sinnvoller Lebensmitteleinkauf beginnt mit einer sorgfältigen Planung. Das Angebot beim Grossverteiler ist riesig, und rasch liegen im Einkaufswagen mehr Esswaren, als man zu Hause schliesslich essen mag. Abhilfe schafft eine detaillierte Einkaufsliste, die es im Geschäft unbedingt seriös einzuhalten gilt.

ZWEITE CHANCE FÜR RESTE

Die beste Möglichkeit, Food Waste bei der Zubereitung zu reduzieren, besteht in der Kunst, schon gar nicht zu grosse Portionen zu kochen. Falls aber der Hunger gestillt und trotzdem noch etwas übrig ist, gibt es kreative Möglichkeiten, um aus den wertvollen Resten neue Köstlichkeiten auf den Tisch zu zaubern.

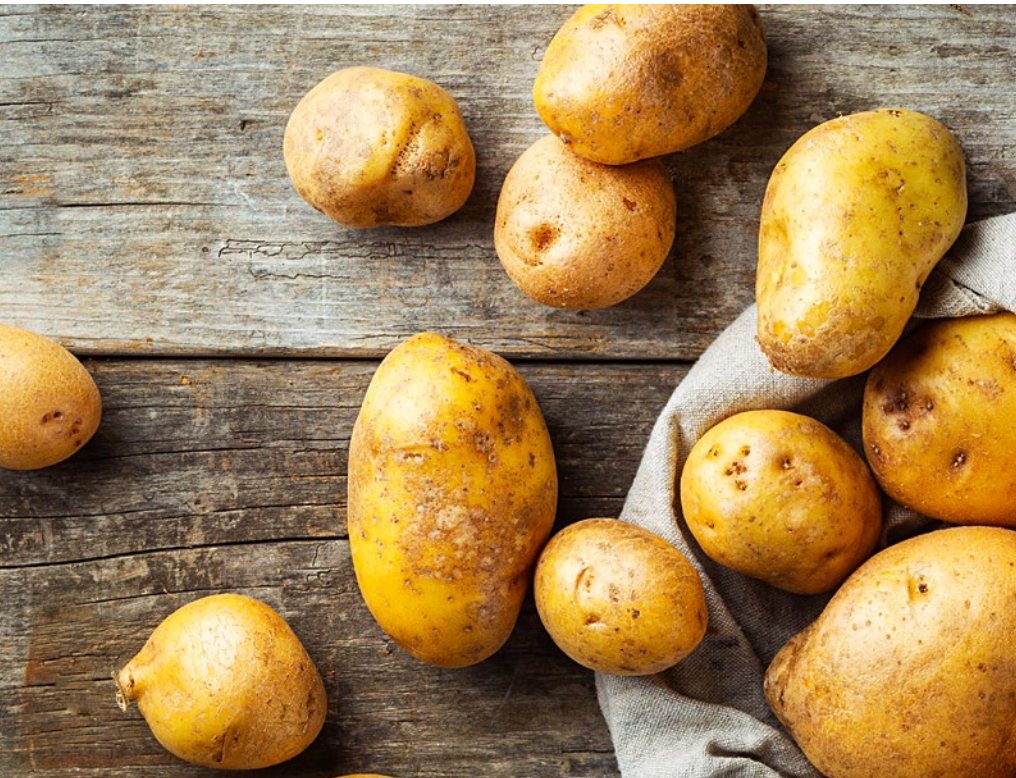
Übrig gebliebene Gschwellti, Salzkartoffeln oder Kartoffelstock lassen sich im Kühlschrank problemlos aufbewahren. So können damit auch am nächsten Tag auf einfache Art und Weise herrliche Gerichte zubereitet werden: siehe (Reste)-Rezepte ab Seite 10.

JEDE KARTOFFEL ZÄHLT



RICHTIG LAGERN

Nach dem Einkauf müssen die rohen Lebensmittel richtig gelagert werden, damit sie lange frisch bleiben und nicht im Kompost landen. Kartoffeln benötigen ein trockenes Klima mit guter Belüftung. Richtig gelagert, lassen sie sich gut aufbewahren und während längerer Zeit geniessen.



ACHTUNG

Falls ein geeigneter Lagerort fehlt, sollten optimalerweise nur kleine Mengen eingekauft werden.

NICHT WASCHEN

Die Erde bietet den Kartoffeln einen natürlichen Schutz.

DUNKEL UND TROCKEN

Wenn die rohen Kartoffeln dem Licht ausgesetzt werden, produzieren sie den giftigen Bitterstoff Solanin und verfärben sich grün. Obwohl dies in kleinen Mengen verzehrt bei erwachsenen Personen zu keinen gesundheitlichen Problemen führt, sollten die grünen Stellen immer grosszügig weggeschnitten werden.

BEI SECHS BIS ZEHN GRAD CELSIUS

Wenn die Kartoffeln unter 4 °C gelagert werden, verwandelt sich die Kartoffelstärke in Zucker und sie schmecken süsslich. Bei Temperaturen über 10 °C beginnen sie jedoch zu keimen und werden schrumpelig. Der beste Lagerraum für Kartoffeln ist ein kühler Keller. Weniger geeignet für die Lagerung ist der Kühlschrank, weil dieser meistens eine zu kalte Temperatur aufweist und keine Luftzirkulation ermöglicht.

LEINENSACK ODER HOLZKISTE

Rohe Kartoffeln brauchen Luft. Das Lagern in Plastiksäcken ist deshalb denkbar ungeeignet. Am wohlsten fühlen sich die Knollen flach ausgebreitet auf Zeitungspapier in einer Holzkiste – oder im praktischen Kartoffel-Frischhaltesack vom Onlineshop auf kartoffel.ch.

SMASHED POTATOES MIT FEDERKOHL

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Gschwellti vom Vortag
80 g	Butter
2 EL	helle Miso-Paste
1	Knoblauchzehen
¼ TL	Chiliflocken
etwas	Salz und Pfeffer
250 g	Federkohl
1 EL	Rapsöl
50 g	Baumüsse

Zum Servieren

½ Bund	glatte Petersilie, grob gehackt
--------	---------------------------------

Zubereitung

- 1 Kartoffeln auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, mit einem Glas flach drücken. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- 2 Die Butter schmelzen, mit der Miso-Paste und dem Knoblauch verrühren. Die Kartoffeln mit der aromatisierten Butter bestreichen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.
- 3 Unterdessen den Federkohl rüsten, in grobe Stücke zupfen und harte Stiele entfernen. In einer Schüssel mit dem Öl vermengen. Baumüsse in grobe Stücke brechen. Mit dem Federkohl zu den Kartoffeln auf das Blech geben. Weitere 8 bis 10 Minuten im Ofen rösten.
- 4 Alles auf einer Platte anrichten und mit Petersilie garnieren.





KARTOFFELTÄTSCHLI AUS KARTOFFELSTOCK

Zutaten für 4 Personen

800 g	Kartoffelstock vom Vortag
wenig	Milch
2	Eier
5 EL	Mehl
50 g	Reibkäse
wenig	Salz, Pfeffer und Muskatnuss
wenig	Bratbutter

Zubereitung

- 1 Dem ausgekühlten Kartoffelstock wenig Milch beifügen und verrühren. Kartoffelstock, Eier, Mehl und Reibkäse mischen und würzen.
- 2 Masse zu Tätschli formen oder direkt mit einem Löffel in die Pfanne geben. In Bratbutter bei mittlerer Hitze goldgelb braten.

Tipps

- Servieren mit einer Dip-Sauce.
- Die Kartoffeltätschli kannst du mit Kartoffelstockresten zubereiten oder mit ein paar mehligkochenden Kartoffeln.

CHIPS AUS KARTOFFELSCHALEN

Zutaten für 4 Personen

1,2 kg	Kartoffeln bzw. 200 g Kartoffelschalen
1 EL	Rapsöl
1 TL	Salz
1 TL	Paprikapulver
etwas	Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung

- 1 Kartoffelschalen (von gründlich gewaschenen Kartoffeln, ohne grüne Stellen) auf Haushaltspapier gut trocknen. In einer Schüssel mit dem Öl vermengen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffelschalen nicht zu dicht auf zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Ca. 15 bis 20 Minuten knusprig backen. In einer Schüssel mit Salz und Gewürzen vermengen.

Tipps

- Die Chips können nach Belieben gewürzt werden. Auch geeignet sind getrocknete Kräuter, Knoblauch- oder Chilipulver.
- Die Kartoffelschalen können auch in der Fritteuse bei 170 °C heissem Öl frittiert werden.
- Das Rezept ist besonders geeignet, um die Schalen zu verwerten, wenn geschälte Kartoffeln für ein anderes Gericht gebraucht werden.

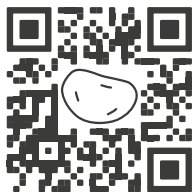


VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Lebensmittel sollten nicht verschwendet werden, denn ihre Produktion benötigt viel Wasser, Boden und Energie.

Wir zeigen hier, wie rohe Kartoffeln zu Hause richtig gelagert werden und wie aus Kartoffelresten feine Gerichte entstehen.

Weitere Rezepte und Kartoffelfacts:



Höchster Standard für Ökoeffektivität.
Cradle to Cradle Certified®-Druckprodukte
hergestellt durch die Vögeli AG.

KARTOFFEL.CH



Schweiz. Natürlich.