



Zyklus 3

Foodsave-Kitchen-Challenge

Unterrichtsvorhaben zum
kreativen Kochen gegen Food Waste

foodWaste.ch
Aus Liebe zum Essen

Einführung

Food Waste? Was geht uns das an?

Weltweit geht rund ein Drittel der essbaren Lebensmittel auf dem Weg vom Acker bis auf den Teller verloren oder wird verschwendet. Für die Schweiz sind das jedes Jahr rund 2,8 Millionen Tonnen. Diese Verschwendung ist nicht nur schade, sondern ein echtes Umweltproblem: Für die Herstellung von Lebensmitteln braucht es Boden, Wasser, Energie und Arbeit und es entstehen Emissionen. Wenn Lebensmittel verschwendet werden, war diese Umweltbelastung umsonst. In Zahlen ausgedrückt: Unsere Ernährung macht rund 28 Prozent des Schweizer Umwelt-Fussabdrucks aus. Etwa ein Viertel davon geht auf das Konto von vermeidbaren Lebensmittelverlusten¹.

Die gute Nachricht: 35 %² dieser Umweltbelastung entsteht durch Verluste, die wir direkt in unserem Alltag verhindern können: Beim Einkaufen, im Kühl- und Küchenschrank, beim Kochen und beim Umgang mit Resten machen wir mit kleinen Entscheidungen einen grossen Unterschied. Oft verschwenden wir Lebensmittel, weil wir zu viel einkaufen, Reste vergessen oder nicht wissen, wie wir sie verwerten können. Genau hier setzt die Foodsave-Kitchen-Challenge an: Die Schülerinnen und Schüler erleben, wie aus Vorräten und nicht mehr perfekten Lebensmitteln kreative und feine Gerichte entstehen. So wird sichtbar, dass Food Waste vermeiden nicht Verzicht bedeutet, sondern genussvolle Kreativität, die mit kleinen Veränderungen im Alltag möglich ist.

¹ C. Beretta & S. Hellweg (2019): Lebensmittelverluste in der Schweiz: Mengen und Umweltbelastung. Wissenschaftlicher Schlussbericht, Oktober 2019. ETH Zürich

² Beretta et al. (2025): Monitoring der Lebensmittelverluste in der Schweiz: Zwischenstandsbericht 2025. Oktober, 2025. ZHAW Wädenswil

Das Unterrichtsvorhaben im Überblick

Ein schrumpeliges Rüebli? Ein trockenes Stück Brot? Welcher Salat? Vieles davon würden wir normalerweise nicht mehr essen, dabei lässt sich daraus noch vieles machen. In dieser Unterrichtseinheit stellen sich die Schülerinnen und Schüler einer Koch-Challenge: Sie entwickeln aus einfachen oder nicht mehr ganz perfekten Lebensmitteln kreative und feine Gerichte.

- Die Gruppen erhalten je zwei Lebensmittel zugewiesen und bereiten daraus jeweils ein Gericht zu.
- Je nach Level arbeiten sie mit Rezepten, die sie anpassen, oder entwickeln eigene Ideen.
- Am Schluss werden die Gerichte gemeinsam probiert und eine Gewinnergruppe gewählt.

Die **Einführungs-Lektion** bereitet die Schüler:innen auf die Challenge vor. Sie setzen sich mit dem Thema Food Waste auseinander und diskutieren, wie Lebensmittelverschwendung im Alltag vermieden werden kann.

Lernziele:

Die Schüler:innen können ...

- für vorgegebene Lebensmittel ein passendes Rezept auswählen und das Gericht zubereiten und ansprechend präsentieren.
- je nach Level: ein Rezept leicht anpassen, indem sie einzelne Lebensmittel ersetzen oder weglassen ODER ein Rezept stärker verändern, indem sie eigene Anpassungsideen

umsetzen ODER ein eigenständig geplantes Rezept zubereiten.

- Gründe für Food Waste sowie dessen Auswirkungen auf die Umwelt benennen und ihre Rolle darin reflektieren.
- anhand von konkreten Food-Waste-Situationen Handlungsmöglichkeiten für ihren Alltag entwerfen.

Voraussetzungen: Die Schüler:innen bringen folgende Basis-Fähigkeiten in der Nahrungszubereitung mit: Rezepte lesen und verstehen, Zubereitung planen, vorbereiten und durchführen.

Dauer: 5-6 Lektionen, inkl. 1 Einführungs-Lektion

Ort: Schulküche

Besondere Vorbereitungen:

- Resten sammeln oder vorkochen
- Optional: Lebensmittel «verschrumpeln» oder Mindesthaltbarkeitsdatum ablaufen lassen.
- Weitere Vorbereitungen gemäss Verlaufsplanung

Bestandteile:

Dieses Unterrichtsvorhaben besteht aus einer Vorlage für die Verlaufsplanung (FSKC Verlaufsplanung) sowie den in der Verlaufsplanung genannten Materialien und Kopiervorlagen.

Möglichkeiten zur Vertiefung

Mit diesem Unterrichtsvorhaben lässt sich das Themenfeld Food Waste kompakt und in sich abgeschlossen erschliessen. Auf www.foodwaste.ch/schule sind weitere Unterrichtsvorhaben mit anderen thematischen Zugängen verfügbar, die alternativ oder ergänzend eingesetzt werden können. Die Verlaufsplanung ist zudem mit Optionen zur Differenzierung, Vertiefung oder methodischen Variation versehen. Weiter unten folgen weiterführende Anregungen und Hinweise.

Warum gehört das Thema in den Schulunterricht?

Die Schule kann eine wichtige Rolle dabei spielen, Jugendliche für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren. Sie erleben in dieser Unterrichtseinheit konkret, wie sie Food Waste vermeiden können. In der Foodsave-Kitchen-Challenge erfahren die Schüler:innen Selbstwirksamkeit: Sie setzen eigene Ideen um, passen Rezepte an und entwickeln Lösungen im Umgang mit Lebensmitteln. Gleichzeitig setzen sie sich mit typischen Food-Waste-Situationen auseinander und reflektieren ihr eigenes Verhalten.

Lehrplan-Bezug:

Das Unterrichtsvorhaben knüpft an Kompetenzen des Lehrplans 21 an, insbesondere in den Fächern WAH (WAH.1.3, WAH.3.2, WAH.3.3, WAH.4.4, WAH.4.5, WAH.5.1) und RZG (RZG.1.2.d, RZG.1.4, RZG.3.1, RZG.3.2).

Das Unterrichtsvorhaben trägt zu einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) bei, indem die Schüler:innen Gelegenheit erhalten, ...

- sich mit der Begrenztheit natürlicher Ressourcen und einen verantwortungsvollen Umgang mit diesen auseinanderzusetzen.

- sich mit ökologischen, ökonomischen und globalen Herausforderungen der Ernährung zu befassen.
- Konsumentscheide und Verhaltensweisen im Alltag zu reflektieren und konkrete, individuelle Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Die Reduktion von Food Waste ist mit dem Target 12.3 «Die weltweite Lebensmittelverschwendung pro Kopf halbieren» expliziter Inhalte der SDG (Ziele für nachhaltige Entwicklung der UNO) und dient überdies den SDG 1, 2, 6, 11, 13 und 15.

Fachliche Grundlagen

- Kochbuch «Restenlos glücklich»: foodwaste.ch/wissen/foodsaver-rezepte
- Infografiken «Was ist Food Waste?»: www.foodwaste.ch/was-ist-foodwaste
- Ratgeber «5 Schritte gegen Food Waste»: www.foodwaste.ch/5-schritte

Weiterführende Anregungen

- Vorbereitend oder abschliessend gemeinsam weitere Reste-Rezepte suchen, diskutieren und vergleichen und eine Sammlung der Lieblingsrezepte der Klasse zusammenstellen. Einige Möglichkeiten, wo ihr Rezepte und Ideen findet:
 - Grosseltern nach Ideen fragen
 - Rezepte mit KI recherchieren (z.B. www.gorilla.ch/rezeptomat) und evtl. mit Eltern oder Grosseltern auf Praxistauglichkeit prüfen
 - Bücher, Websites, Tiktok, Youtube
- Foodsave-Kitchen-Challenge zur Kauf-nix-Challenge ausbauen: Möglichst nur Vorräte der Schulküche oder von zu Hause nutzen, beispielsweise, um vor den Ferien den Vorrat zu leeren. Alle bringen ein Lebensmittel aus dem Vorrat und gemeinsam wird geplant: Was können wir daraus kochen? Auch Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum dürfen verwendet werden (siehe www.foodwaste.ch/haltbarkeit).
- Wenn seitens Schüler:innen Bedarf besteht, können Hemmungen, Unsicherheit und Ekel intensiver aufgegriffen und diskutiert werden: Warum beurteilen wir ein Lebensmittel als normal und ein anderes als eklig? Diskutieren: Was ist noch essbar, was nicht? Wirklich verdorbene Lebensmittel oder Fotos von solchen zum Vergleich zeigen. Je nach Sensibilität der Jugendlichen solltet für die Challenge Lebensmittel vorziehen, die einfacher akzeptiert werden, z.B. eher krumme Karotten statt sehr verschrumpelte.
- Gibt es im Umfeld einen Überschuss an einem bestimmten Lebensmittel? Dann könnt ihr die Aufgabe in eine «ALLES-verwerten-Challenge» umbauen: Recherchiert eine Vielfalt an Rezepten zu «ALLES Rüebli», «ALLES Äpfel» o.ä. und testet diese.
- Skaliert die Foodsave-Kitchen-Challenge entsprechend den eigenen Möglichkeiten und Gelegenheiten: Nur ein gemeinsames Znüni oder gar ein Pausenkiosk? Ein Elternabend, Schulmittag oder Schulfest? Bietet Snacks bzw. Mahlzeiten aus «geretteten» Lebensmitteln an. Kommuniziert explizit, dass es sich um ein Foodsave-Essen handelt: Preist es mit «Essen gegen Food Waste», «wir sind gerettet!» oder «Foodsave-Schmaus» an.
- Als Vor- oder Nachbereitung können du und die Schüler:innen ein Food-Waste-Tagebuch führen. Gemäss der Publikation [«Ein praktischer Leitfaden zur Reduktion von Food Waste in Haushalten»](#) von Agroscope «hat sich gezeigt, dass nur schon die Messung des eigenen Food Wastes einen Einfluss auf unser Verhalten und/oder unser Bewusstsein gegenüber dem Thema hat.» In dem Leitfaden findest du eine Anleitung und eine Vorlage: Sieben Tage misst ihr euren Food Waste, wertet die Erfahrungen anschliessend aus und entwickelt Handlungsideen. Beachte, dass für diese Aufgabe das Einverständnis der Eltern nötig ist.

Dank

Herzlichen Dank an Yasmin Gaberthüel, Chiara Gruber, Marcella Trichiolo, Nathalie Hollenstein (Studentinnen der PHSG) für ihre Mitarbeit bei der Entwicklung und an Claudio Beretta, Dozent für nachhaltige Ernährung und Foodwaste-Vermeidung an der ZHAW, für die fachliche Unterstützung.

Dieses Unterrichtsvorhaben konnte realisiert werden dank der Unterstützung von:



Impressum

Autorin

Annekathrin Jezler

Fotos

Unsplash

Pixabay

foodwaste.ch

Kontakt

foodwaste.ch

Wylerringstrasse 36

3014 Bern

031 306 17 60

info@foodwaste.ch

Bern, Juli 2026