



Essen im Eimer?

Muss nicht sein!





Essen im Eimer? Der Joghurt ist abgelaufen, das Brot wird hart und die Banane hat schon wieder braune Stellen? Auch wenn wir es nicht gerne zugeben, viel zu viele Lebensmittel landen in der Tonne. Aktuelle Zahlen gehen von 18 Millionen Tonnen Lebensmittel aus, die in Deutschland im Müll landen. Hauptverursacher sind Privathaushalte.

Doch was kann man dagegen unternehmen? Tipps und Tricks rund um das Thema Lebensmittelverschwendung sammeln wir in diesem Flyer und wollen vermitteln, wie wertvoll unsere Lebensmittel sind.

Wir, das sind das Umweltzentrum Hollen, eine außerschulische Bildungseinrichtung in Niedersachsen, und Toppits®, offizieller Förderer der bundesweiten Initiative „Wirf mich nicht weg!“.





Vorwort

Mit unserem bundesweiten Mitmach-Projekt „Wirf mich nicht weg!“ wollen wir helfen, die Verschwendung von Lebensmitteln zu reduzieren.

Unsere Ökotrophologin Claudia Kay kommt mit großformatigen Tisch- und Bodenspielen, wertvollen Tipps und Tricks in die Grundschulen.

Geben Sie die Informationen gerne auch an die Schulen Ihrer Kinder weiter!

Das Gute daran:

- Das Projekt ist für die Schulen kostenfrei.
- Ihr Kind erlebt einen spannenden Schultvormittag mit handlungsorientierten Spielen und Materialien.
- Lebensmittel vor dem Wegwerfen retten macht Spaß.

**Mehr Informationen auf:
www.wirf-mich-nicht-weg.de**

Experimente, Tipps und Tricks

Wie kann man das Thema bereits mit seinen Kindern besprechen? Hier einfache Tipps und Tricks, die auch Erwachsene beeindrucken – denn Sie sind die Vorbilder!



Kennen Sie schon den Ampeltest? Sie finden ein Ei beim Aufräumen des Kühlschranks und wissen nicht mehr, wie alt es ist? Der Ampeltest kann helfen:

Schwimmt das Ei oben?
Besser nicht mehr essen, wie bei der Ampel oben rot!

Und was ist in der Mitte?
Stellt das Ei sich auf, ist es schon älter. Schnell verzehren und im nächsten Kuchen zügig verarbeiten!

Sinkt es in einem Glas mit Wasser nach unten = grün!
Guten Appetit.

Abgelaufene Lebensmittel gehören nicht automatisch in die Tonne – ein kurzer Check hilft weiter.



Es lohnt sich hier der **Auge-Nase-Mund-Check!** Sieht es normal aus, riecht es noch normal? Wenn ja, dann probieren Sie ein kleines Stück: Schmeckt es wie gewohnt, können wir es auch noch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) essen!



Wichtig ist der Unterschied zwischen dem MHD und dem Verbrauchsdatum, das auf Fleisch und Fischprodukten oft zu finden ist.

Beim MHD können wir den Test anwenden, Lebensmittel mit einem abgelaufenen Verbrauchsdatum gehören dagegen sofort in die Tonne!



Gegen die Verschwendung

So eine enorme Verschwendung. Bedenken Sie auch: Lebensmittel werden aufwendig hergestellt, verpackt und transportiert. Somit werfen wir nicht nur das Lebensmittel weg, sondern auch das Wasser, CO₂ für Verpackung und Transport ...

Und wieso? Zu viel gekauft, zu schlecht gelagert und nachher schmeckte es doch einfach nicht?

Versuchen Sie einfache Dinge zu berücksichtigen:

- **Planen:** Einkaufsliste schreiben und genügend Zeit zum Einkaufen nehmen!
- **Checken:** Vorräte durchgehen und Tipps auf der nächsten Seite beachten!
- **Lagern:** Kühlketten einhalten und Temperaturzonen im Kühlschrank beachten.
- **Essen:** Reste verwerten – beispielsweise in einem leckeren Crumble!
- **Wertschätzen!**

So kostbar ist Wasser



Für 1 kg Rindfleisch werden rund 16.000 l Wasser aufgewandt!



Für 1 kg Äpfel immerhin noch 700 l.





Resterezept: Herzhafter Crumble

Hier ein leckeres Resterezept aus Gemüseresten!

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Gemüse (Möhren, Rote Bete, Kürbis, Pastinaken, Kartoffeln ...)

2 EL Olivenöl, 2 EL Kräuter (Rosmarin, Thymian), Salz

100 g Mehl, 50 g Butter, 50 g geriebener Käse (z. B. Parmesan), Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Gemüse in kleine Stücke oder Scheiben schneiden.

Gemüse auf ein Backblech geben, mit Öl bepinseln und mit Kräutern bestreuen.

Für rund 10 Min. in den vorgeheizten Backofen geben.
In der Zwischenzeit herzhaftes Streuseln herstellen.

Alles gut vermischen und zu Streuseln kneten.

Backblech aus dem Ofen nehmen, Gemüse etwas wenden und mit den Streuseln bestreuen. Weitere 20 Min. backen lassen.

Tipp: Der herzhaftes Crumble kann auch noch mit Nüssen oder Pinienkernen hergestellt werden. Schmeckt besonders gut zu Kräuterquark.

Unser Kühlschrank

richtig eingeräumt:



Oben warm und unten kalt,
so ist es im Kühlschrank halt.

Vom Mittagsschmaus ist noch was da?
Verpackt steht's oben wunderbar!

Joghurt, Sahne, Milch und Quark
sind in der Mitte richtig stark.

Fleisch, Aufschnitt, Wurst und Fisch
halten sich ganz unten frisch.

Und fürs Gemüsefach ist unser Rat
hinein mit Äpfeln, Möhren und Salat.

Jetzt noch die Tür, was steht denn da?
Eier, Senf und Saft – na klar.

