LEBENSMITTEL - NICHTS FÜR DIE TONNE

Vorwort

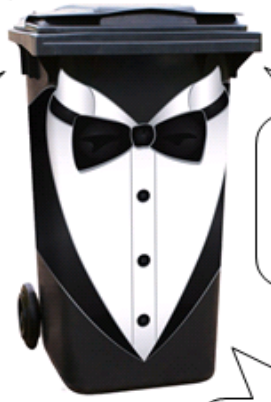
In dieser Broschüre möchten wir über das Thema „Lebensmittel: Nichts für die Tonne“ berichten. Wir wollen die VerbraucherInnen dazu anregen, dass sie viel bewusster einkaufen.

Wir die Klasse 7-9 haben Supermärkte befragt und Fragebögen verteilt. Wir besuchten eine Tafel und sammelten Informationen über die Verwertung der Lebensmittel. Wir suchten im Internet nach Rezepten um Reste zu verwerten.

Fakten

Pro Jahr wirft jeder Deutsche rund 82 Kilogramm Lebensmittel weg.

Jeder Deutsche wirft pro Jahr Lebensmittel im Wert von durchschnittlich 235 Euro weg.



1 von 8 Produkten wandert ungeöffnet in den Müll.

48 % der weggeworfenen Lebensmittel sind Obst und Gemüse.

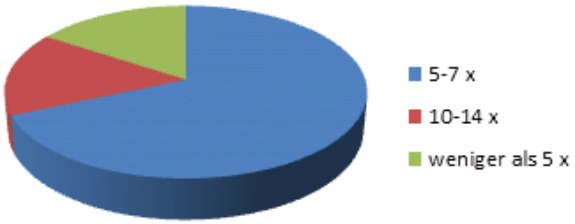
Mit 61 % werfen die Privathaushalte am meisten weg.

65 % der weggeworfenen Lebensmittel sind noch einwandfrei.

Wir alle können dagegen etwas tun. In dieser Broschüre finden Sie einige Tipps wie Sie mithelfen können, weniger Lebensmittel zu verschwenden.

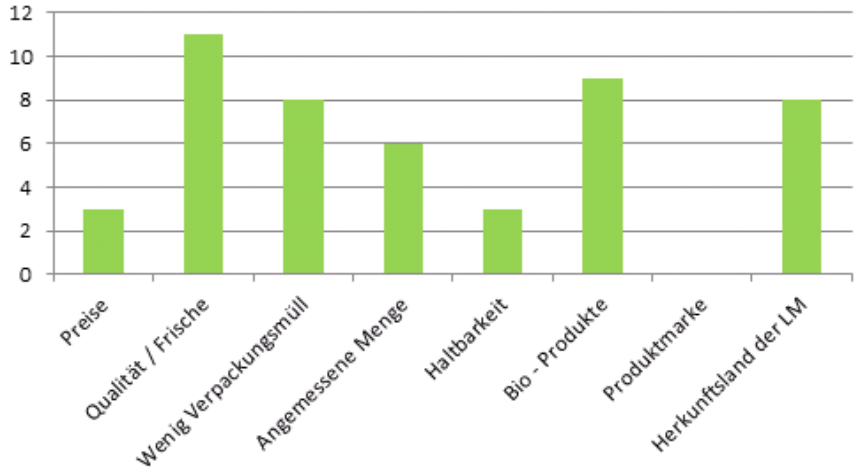
Wir haben 19 Personen mithilfe eines Fragebogens zu ihrem Einkaufsverhalten befragt und folgendes herausgefunden:

- **Wie oft pro Woche kochen Sie?**



Die meisten der befragten Personen kochen fast täglich selbst.

- **Worauf achten Sie beim Einkaufen besonders?**

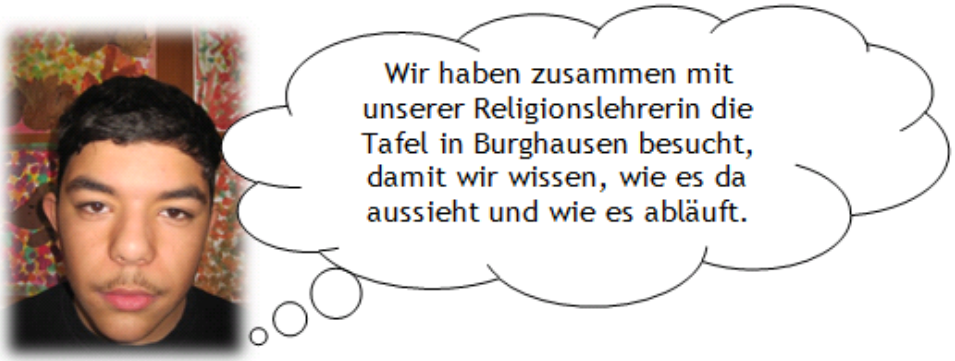


Die befragten Personen achten vorallem auf Qualität und Frische der Lebensmittel. Vielen ist auch wichtig, dass es Bio.Produkte sind. Auch das Herkunftsland und der Verpackungsmüll spielen eine Rolle. Die Produktmarke ist nicht so wichtig.

Viele der Menschen, die unseren Fragebogen beantwortet haben versuchen abgelaufene Lebensmittel noch zu verwenden, frieren Speisereste ein oder spenden auch mal was an die Tafel. Manche verfüttern Lebensmittel, die sie selbst nicht mehr essen möchten auch an Tiere.

Wir haben auch mit Supermärkten gesprochen und gefragt, was sie mit den Sachen machen, die sie nicht mehr verkaufen dürfen.

- Penny spendet zum Beispiel vieles an die Tafel in Burghausen.
- Die Backwaren einer Großbäckerei werden verbrannt und daraus wird Energie erzeugt.
- Ein Biomarkt in der Nähe stellt Lebensmittel mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum in ein extra Regal und verkauft die Sachen dann billiger. Obst und Gemüse wird an Tiere verfüttert.



Wir sind nach Burghausen gefahren zu der Tafel. Dann waren wir dort und sind reingegangen. Wir haben die Leute begrüßt und dann ist die Chefin gekommen und hat gesagt: „Was wollt ihr?“ Die Frau Müller hat gesagt: „Haben sie mal Zeit?“ Die Chefin hat ja gesagt und die Frau Müller sagt wir machen in einem Schulprojekt mit. Unser Thema heißt: „Essen für die Tonne“. Wir wollen Sie fragen, was machen Sie mit Ihren Resten, wenn was übrig bleibt oder wenn was schimmelt. Dann haben wir eine Broschüre bekommen und haben dann nochmal gefragt: „Was machen die Leute, wenn was übrig bleibt?“ Die Chefin sagt: „Alles was im Geschäft übrig bleibt kommt zu uns.“ Dann haben noch geholfen die Kisten mit Sachen reinzutragen und unter dem Tisch aufgeräumt.

Restverwertung Rezepte
Hackbraten supersaftig

Zutaten:

1 1/2 Semmeln, altbacken
2 Gewürzgurken
2 kleine Zwiebeln
1 kl. Bund Petersilie
2 EL Zitronensaft
50 g Butter
600 g Hackfleisch, gemischt
2 kleine Eier

1/8 Liter Fleischbrühe
1/8 Liter Sahne
1 EL Crème fraîche
1 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz und Pfeffer, schwarzer
Cayennepfeffer

Fett für die Form

Zubereitung:

Die Semmeln in Scheiben schneiden und mit Wasser übergießen, quellen lassen. Gut ausdrücken. Die Gewürzgurken in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls in feine Würfel schneiden.

1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Petersilie dazugeben. Zwiebel-Petersilienmischung in eine Schüssel geben, Semmeln, Gewürzgurken, Hackfleisch, Eier und Zitronensaft zufügen. Alles mit Salz, Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer würzen und kräftig durchkneten.

Die restliche Butter schmelzen, eine Form fetten. Den Fleischteig zu einem Laib formen und in die Form legen. Auf der unteren Schiene 30 Minuten (Umluft 180°C) backen, dabei immer mit der flüssigen Butter bestreichen.

Die Fleischbrühe erhitzen und mit der Sahne, der Creme fraiche und Paprikapulver verrühren. (Wer sehr viel Soße mag, kann die Soßenmenge einfach verdoppeln). Die Soße über den Hackbraten gießen und nochmal 10 - 15 Minuten garen. Dazu passen hervorragend Salzkartoffeln.

Arme Ritter

Zutaten:

4 Scheiben Toastbrot
1 Ei
1/4 Liter Milch
50 g Butter
Zimt
Zucker

Zubereitung:

Die Eier in der Milch verquirlen. Die Brotscheiben gut darin einweichen lassen.
Inzwischen die Butter in einer Pfanne auslassen. Die Brotscheiben in der Butter goldbraun braten, bis sie von beiden Seiten knusprig sind. Noch heiß mit Zucker und Zimt bestreuen und warm servieren.

Wir haben es selbst ausprobiert. Richtig lecker ! ! !

Bilderrätsel

Finden Sie die 8 Fehler im rechten Einkaufswagen?

10. Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung:

1. **Gut Planen!**
   Schreiben Sie einen Einkaufszettel und einen Kochplan.

2. **Zeit nehmen!**
   Kaufen Sie bewusst ein und lassen Sie sich Zeit für den Einkauf.

3. **Mengen beachten!**
   Kaufen Sie angemessene Packungsgrößen und Mengen.

4. **Nicht gleich wegschmeißen!**
   Obst und Gemüse mit Druckstellen kann auch noch gegessen oder verwertet werden.

5. **Kühlschrank richtig einräumen!**
   Wenn verderbliche Lebensmittel in den dafür vorgesehenen Fächern im Kühlschrank gelagert werden halten sie länger

6. **Richtig lagern!**
   Lagern Sie Vorräte wie z.B. Kartoffeln richtig um Sie länger genießen zu können.

7. **Kontrolle ist wichtig!**
   Kontrollieren Sie Ihre gekauften Lebensmittel regelmäßig auf ihre Haltbarkeit und verwerten Sie sie rechtzeitig.

8. **Reste verwerten!**
   Verwerten Sie Lebensmittel mit Hilfe von Resterezepten.

9. **Einfrieren!**
   Frieren Sie Ihre Kochreste wenn möglich ein.

10. **Spenden!**
    Spenden Sie Lebensmittel, die Sie selbst nicht benötigen an eine Tafel.

Quellenverzeichnis:

- http://www.br.de/radio/bayern2/gesellschaft/notizbuch/lebensmittel-verschwendung-biomuell-100.html
- http://www.penny.de/fileadmin/penny_de/static/unternehmen/Nachhaltigkeit/Mit_Penny_restlos_geniessen/lebensmittel_ein_kostbares_gut/flyer_penny-foodwaste.pdf

Abbildungsverzeichnis:

- http://slowfoodyouth.de/wp-content/uploads/2015/07/Aufkleber-Tonne-Rand-rot_final.jpg
- https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/_migrated/pics/ZGFDT_Webheader_Apfel.jpg
- http://bilder.zuhause.de/b/64/42/88/84/id_64428884/tid_da/muelltonnen-lustig-bekleben-.jpg
- http://i3.haus.de/files/artikel/bilder/Einkaufswagen.jpg

Broschüre erstellt von:

Klasse 7-9 der Antoniushausschule Marktl
Förderzentrum für soziale und emotionale Entwicklung