

Kochen mit Resten

Auf den Teller, statt in die Tonne

Was können wir tun, um bald ablaufende Lebensmittel zu retten? Neben unseren Einführungstexten „Gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft“ und „Gesund essen ist gut für uns und unseren Planeten!“ (findet Ihr beide auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)) findet Ihr nachfolgend eine coole Aktionsidee, wie man das Thema in den Einrichtungsalltag einbringen könnte und damit die Kinder und Jugendlichen für dieses Thema sensibilisieren kann.

Wusstet Ihr, dass jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen weggeworfen wird?

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat u.a. deswegen die Aktion #ZuGutFürDieTonne ins Leben gerufen (www.zugutfuerdietonne.de). Auch Eure Einrichtung kann mitmachen und Reste vor der Tonne retten.

Die 4 Milliarden Tonnen Lebensmittel, die jedes Jahr auf der Welt produziert werden, sind mehr als genug, um alle zu ernähren. Nach Angaben der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) haben 3 Milliarden Menschen jedoch keinen Zugang zu gesunden Lebensmitteln. 11 von 100 Menschen kämpfen mit Hunger und 25.000 Menschen sterben jeden Tag an Hunger.

Lebensmittelverschwendung ist einer der Gründe, warum so viele Menschen auf der Welt keinen Zugang zu gesunden Lebensmitteln haben. Fast 1,5 Milliarden Tonnen der produzierten Lebensmittel werden jedes Jahr verschwendet. Die Verhinderung von nur einem Viertel dieser Abfälle reicht jedoch aus, um 830 Millionen Menschen zu ernähren, die hungern. Das könnt Ihr ändern! So geht´s

Reste suchen

Bevor Ihr loslegt, sammelt zuerst Zutaten, die Ihr (zeitnah) wegschmeißen wollt. Alternativ können die Kinder und Jugendlichen auch Reste von zuhause mitbringen.

Rezept finden

Im nächsten Schritt macht Ihr Euch auf die Suche nach passenden Rezepten. Dafür könnt Ihr entweder Kochbücher von zu Hause mitbringen oder Ihr schaut einfach im Internet nach Rezepten (z.B. hier <https://www.zugutfuerdietonne.de/ac/beste-reste/>). Auch die App „Zu gut für die Tonne!“ kann Euch dabei helfen.

Reste zubereiten

Jetzt könnt Ihr Eure Wissen aus der Theorie in die Praxis umsetzen. Wählt aus Eurer Rezepte-Sammlung für Euch schmackhafte Rezepte aus, die Ihr dann zusammen nach kocht/backt. Achtet bei der Zubereitung das Ihr möglichst wenig wegschmeißt, nutzt z.B. beim Schälen unbedingt einen Sparschäler. Während der Zubereitung könnt Ihr auch alle Schritte abfotografieren und später eine Fotocollage daraus machen.

Noch mehr Spaß macht es, wenn Ihr eure erfolgreiche Rettung für die Nachwelt festhaltet.

Gestaltet gemeinsam eine Fotowand bei Euch in der Einrichtung

Ähnlich wie bei einer Instagram-Aktion könnt Ihr die geretteten Reste und das fertige Gericht per Foto festhalten und an der Wand verewigen. Die Resterettung könnt Ihr als einmalige Aktion durchführen oder regelmäßig auf Euren Aktionsplan setzen (z.B. Reste-Freitag).

Apps wie „Zu gut für die Tonne!“ können dabei helfen Lebensmittelverschwendung zu stoppen. Ein weiteres Beispiel ist die App „Too Good To Go“ (<https://toogoodtogo.de/de>), bei der Ihr bei Restaurants oder Imbissläden in Eurer Nähe Gerichte zu vergünstigten Preisen erwerben könnt, die am Tag unverkauft geblieben sind und sonst nachmittags bzw.

abends weggeschmissen würden. Stellt Euch Eure Portion zusammen und tut der Umwelt damit zugleich etwas Gutes.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de