

Aktion: Lebensmittelwertschätzung

Einführung:

- Vernetzung der Länder führt immer mehr dazu, dass wir alle erdenklichen Lebensmittel rund um die Uhr zur Verfügung haben
 - Positiv: Vielfalt, Neugier, Individualisierung
 - Negativ: Überfluss, Verschwendung
- wenn viel von etwas da ist, schätzt man es irgendwann automatisch weniger wert
 - in Deutschland werden jährlich 11 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen = 275.000 LKWs (1 LKW = 40 Tonnen) = 150 g pro Person täglich
 -
- Überfluss an Lebensmittelauswahl hat dazu geführt, dass nur noch der schönste/beste Teil der Frucht/des Fisches/vom Rind/... gegessen wird
 - Bei vielen Lebensmitteln kann allerdings das ganze Produkt verwertet werden
- Wertschätzung der Lebensmittel sollte wieder Teil der Esskultur werden, mit dem Ziel:
 - Lebensmittelabfälle reduzieren
 - Regionalität und Saisonalität unterstützen
 - Bewusstsein über Herkunft der Lebensmittel schaffen
 - Vielfalt des Angebotes schätzen lernen (Sorten-, Artenvielfalt)

Wie kann man Lebensmittel mehr wertschätzen?

Sinn-Experimente

- Beim Essen und Trinken sind alle fünf Sinne beteiligt. Augen, Nase, Zunge, Ohren und Finger überprüfen das Aussehen, den Geruch, den Geschmack, das Geräusch und die Konsistenz der Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen.

Der Sinn	Was findet ihr heraus?
Sehen:	Wie sieht es aus?
Tasten, fühlen:	Wie fühlt es sich an? (Hände und Zunge)
Riechen:	Wie riecht es?
Hören:	Welche Geräusche macht es beim Essen oder Trinken?
Schmecken:	Wie schmeckt es?

Hier geht es darum, die Aufmerksamkeit auf den Verzehr von Lebensmitteln zu legen. Oft essen wir nebenher und können die Vielfalt der Nahrungsmittel nicht genießen. Wenn wir uns Zeit für den Genuss nehmen und mit allen Sinnen essen, können wir unsere Speisen mehr wertschätzen und sie bewusst aufnehmen.

Zu beachten gilt: Jeder Mensch ist individuell und hat somit auch eine eigene Wahrnehmung. Es gibt kein Richtig oder Falsch! Es ist okay, wenn ein Schüler etwas nicht probieren/kosten möchte.

Die Schüler sollen nach und nach Ihre Sinne entdecken. Lassen sie unkommentiert die Schüler ihre Eindrücke beschreiben und sammeln Sie die Adjektive an der Tafel. Beginnen Sie zu fragen, was die Schüler sehen. Danach, wie fühlt es sich an?...

Das entstandene Tafelbild soll aufzeigen, dass ein Lebensmittel nicht nur „gut, lecker, schlecht oder süß“ schmeckt, sondern man noch viele weitere Eindrücke entdecken kann, wenn man sich bewusst mit seinen Nahrungsmitteln auseinandersetzt.

- Geeignete Nahrungsmittel für das Sinn-Experiment:
 - Knäckebrot, Maiswaffeln, Brot
 - Bsp.: Vollkorn vs. Weißmehl; Brot verändert seinen Geschmack, je länger man es kaut; gekauftes Brot vs. selbst gebackenes Brot
 - Möhren, Äpfel, Gurken, Radieschen, Stangensellerie
 - Bsp.: verschiedene Apfelsorten verkosten, frische vs. getrocknete Äpfel, Gurken vs. Zucchini, Regionalität / Saisonalität, Obst / Gemüse mit Schönheitsfehlern
 - Nüsse (auf Allergien achten!), Kräuter, Trockenfrüchte
 - Unbekannte Nahrungsmittel entdecken lassen (Kokos, Granatapfel, Avocado, Ingwer, Mango, Ananas, Datteln)
 - Bsp.: neue Sorten kennenlernen aber auch wissen, dass sie aus weit entfernten Ländern kommen
 - Joghurt (Natur, Vollfett, Stichfest, mit Früchten)
 - Salzstangen, Schokolade (herb, Vollmilch, weiße Schokolade, vegan)
 - ...
- Tipp:
 - Lebensmittel vorher kleinschneiden und portionieren
 - Auf Allergien achten!
 - Um den Anspruch dieser Übung zu erhöhen, kann die Verkostung auch blind durchgeführt werden

Materialien: Lebensmittel, Messer, Schneidebrett, ggf. Schälchen

Salatkresse anbauen

- Materialien: Salatkresse-Samen, Watte, flache Schale, Gießkanne oder Sprühflasche, evtl. Foto von Kresse
- Anleitung:
 - Schale mit Watte auslegen
 - Watte mit Hilfe der Gießkanne schön durchfeuchten
 - Kresse-Samen gleichmäßig auf der Watte verteilen
 - Samen leicht andrücken
 - Schale auf die sonnige Fensterbank stellen und regelmäßig befeuchten

Die Schüler sollen erfahren, dass eine gewisse Arbeit und Zeit nötig ist, bis man ein Lebensmittel essen kann. Man muss Geduld aufweisen und sich um die angebaute Kresse kümmern. Erst nachdem man Arbeit, Zeit, Ressourcen und Fleiß in die Aufzucht gesteckt hat, kann man nach einigen Tagen die Kresse verkosten.

Tipp: Bilden Sie kleinere Gruppen damit jeder Schüler einen Arbeitsschritt übernehmen kann.

Wenn ausreichend Zeit vorhanden ist, kann die Station „Teller oder Tonne“ mit den Schülern behandelt werden. Ansonsten beginnt hier der Übergang zum „Abschluss“.

Teller oder Tonne

- Materialien: Teller, Eimer, Karten mit Lebensmitteln
- Schaut euch die Bilder an und entscheidet gemeinsam, welches Lebensmittel noch essbar ist? Alles was ihr noch essen würdet, legt ihr auf den Teller, alles andere schmeißt ihr in den Eimer.

Nachdem ihr alle Lebensmittel sortiert habt, diskutiert eure Entscheidung in der Gruppe oder mit eurem Lehrer. Warum würdest du ein Lebensmittel nicht mehr essen wollen? Wie kann man ein Nahrungsmittel davor bewahren, im Müll zu landen?

Abschluss

Wer sein Essen mit allen Sinnen genießt und achtsam mit den Lebensmitteln umgeht, wirft weniger Lebensmittel grundlos weg.

Was kann Jeder von euch Zuhause gegen die Lebensmittelverschwendung unternehmen?

- Informiere dich! / Wissen aneignen
- Besser planen (Einkaufslisten, nur nach Bedarf kaufen)
- Besser essen (Reste kreativ weiterverwenden, lieber Nachholen)
- Besser lagern (Aufbewahrungshelfer, Platzwahl, Haltbarkeit)

Wie könnt ihr in der Schule etwas gegen die Lebensmittelverschwendung machen?

- Tauscht eure Pausenbrote, wenn ihr keinen Hunger habt oder nehmt sie wieder mit nach Hause, um sie eventuell später zu essen.
- Verschenkt euer Mittagsessen an einen Schüler, der Hunger hat, falls ihr keinen Appetit habt.
- Kleinere Portionen auf den Tellern. Holt euch lieber nach, wenn ihr noch Hunger habt.
- Initiiert nach diesem Tag eine Schülerumfrage zum Thema und gestaltet ein Poster/ Wandzeitung zur Lebensmittelverschwendung und den Ergebnissen eurer Befragung (u.a. mit Fotos), um eure Mitschüler für das Problem zu sensibilisieren. Hierzu könnt ihr auch den Betreiber der Küche befragen, wieviel pro Tag weggeworfen wird (z.B. Ausgabereste).
- Veranstaltet eine Schnippelparty, für die jeder von zu Hause (nicht gebrauchte) Lebensmittel mitbringt. Kreiert daraus euer eigenes Gericht und lasst es euch schmecken!
- Werdet Lebensmittel-Retter! Sammelt und messt selbst eure Teller-Reste in der Mensa



Fotolia_96317725_L



Mensi / pixelio.de



horrychat / pixelio.de



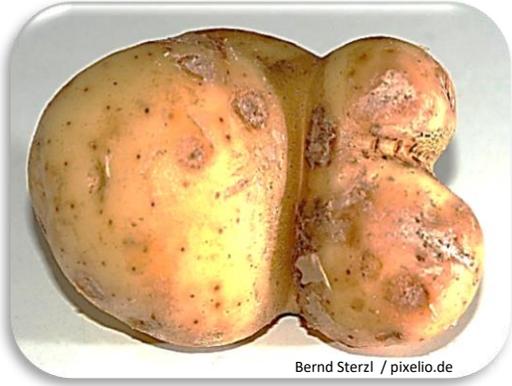
Brlgg0r / pixelio.de



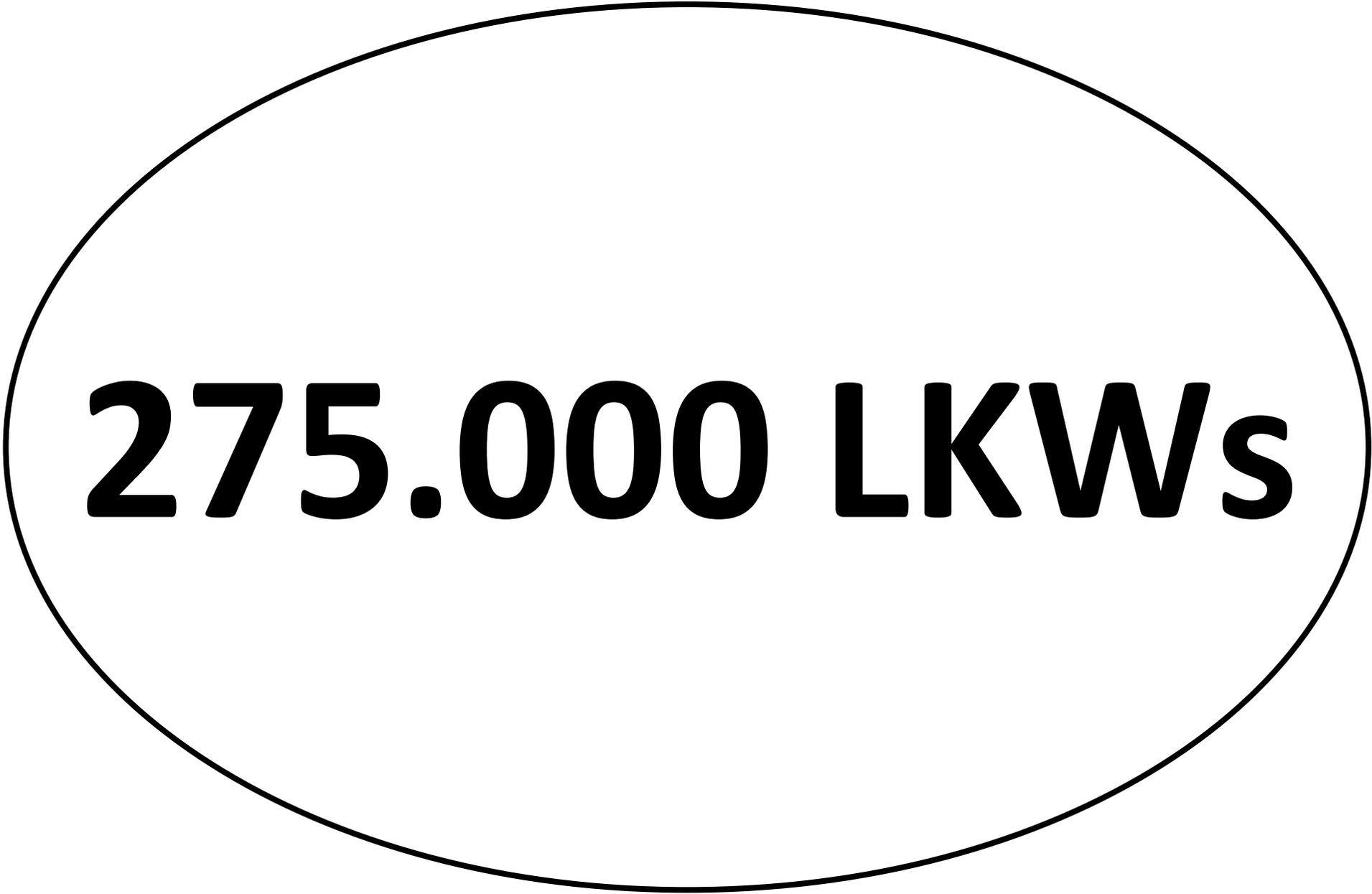
Timo Klostermeier / pixelio.de



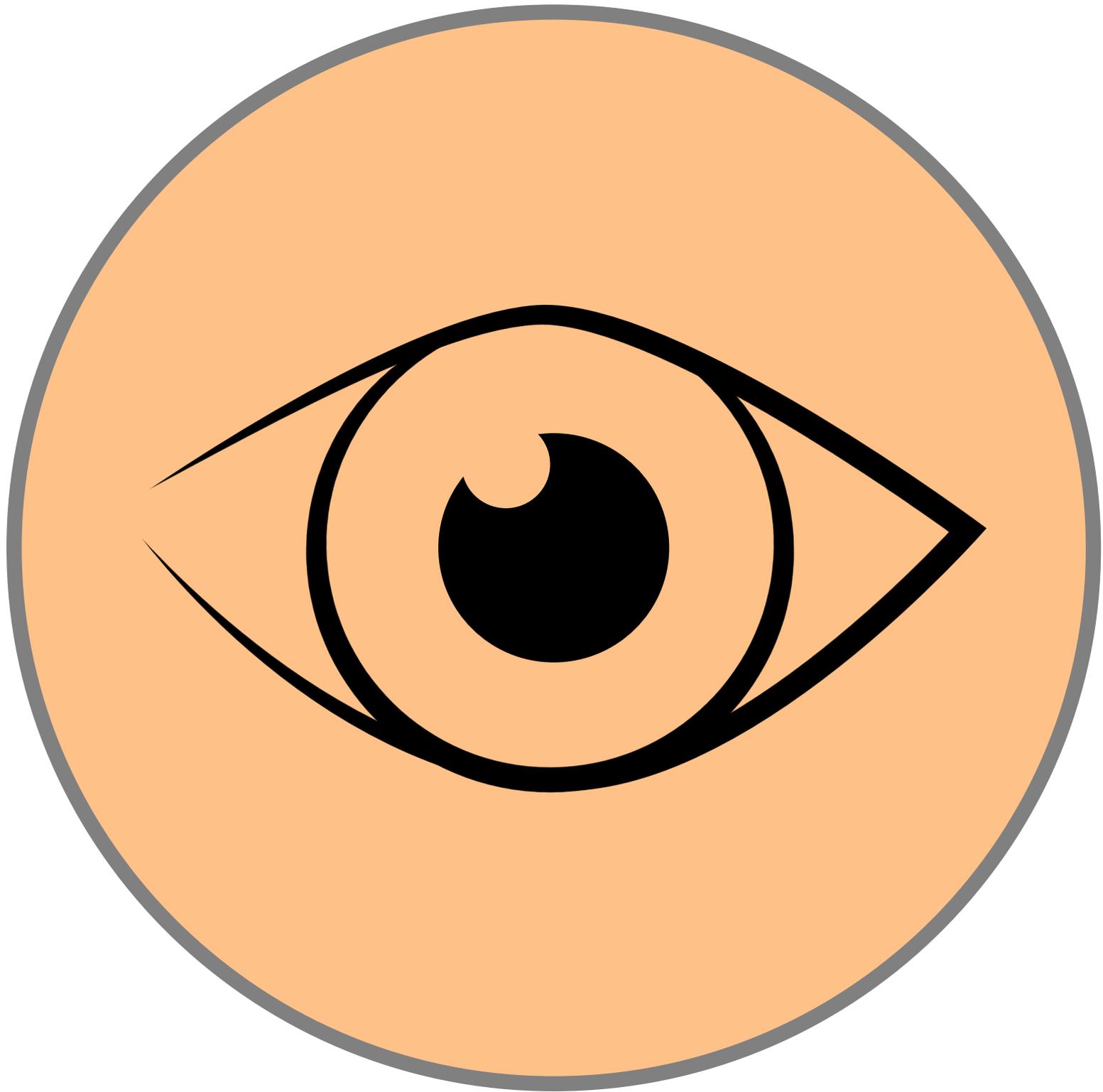
M. Großmann / pixelio.de



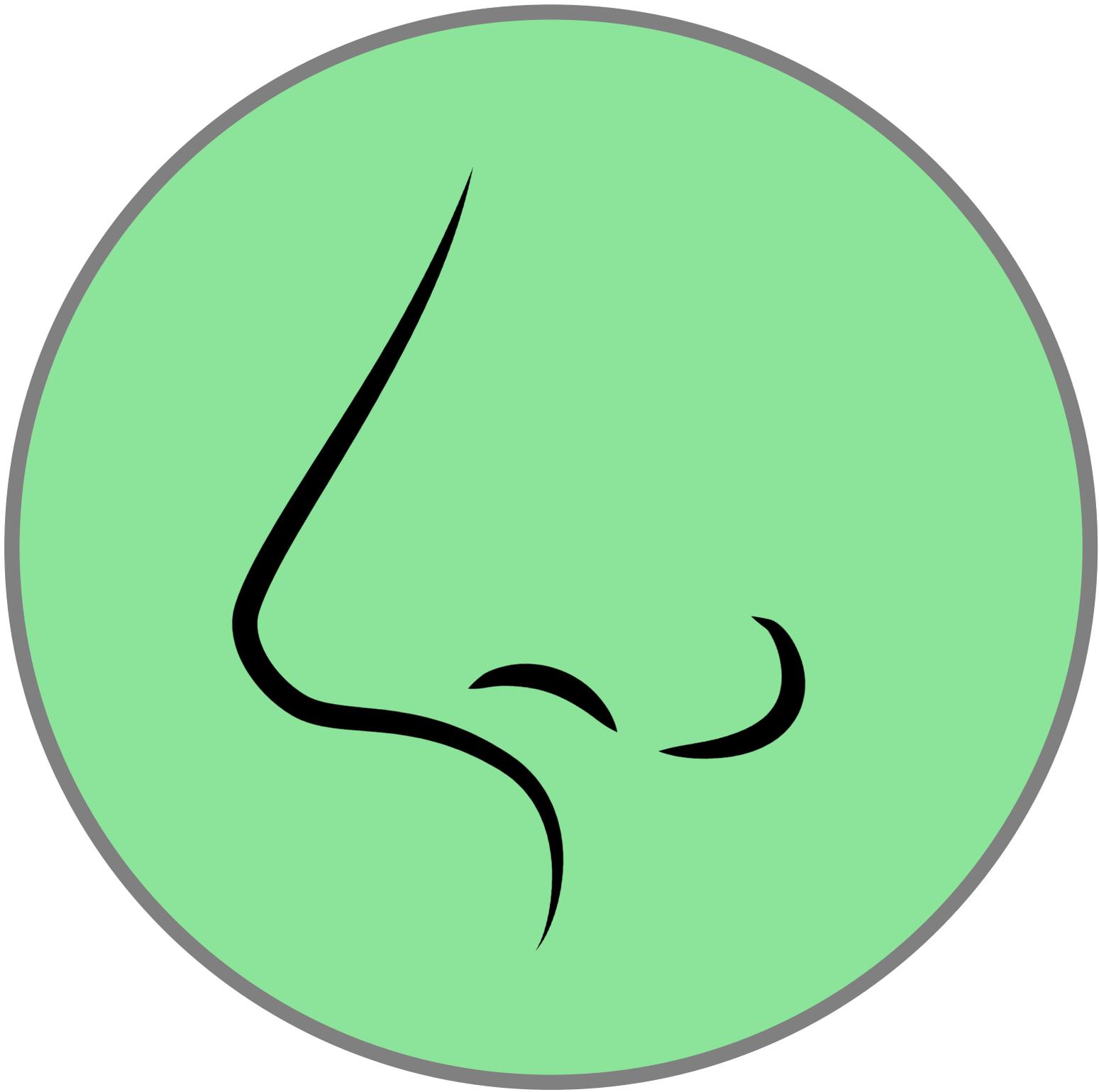




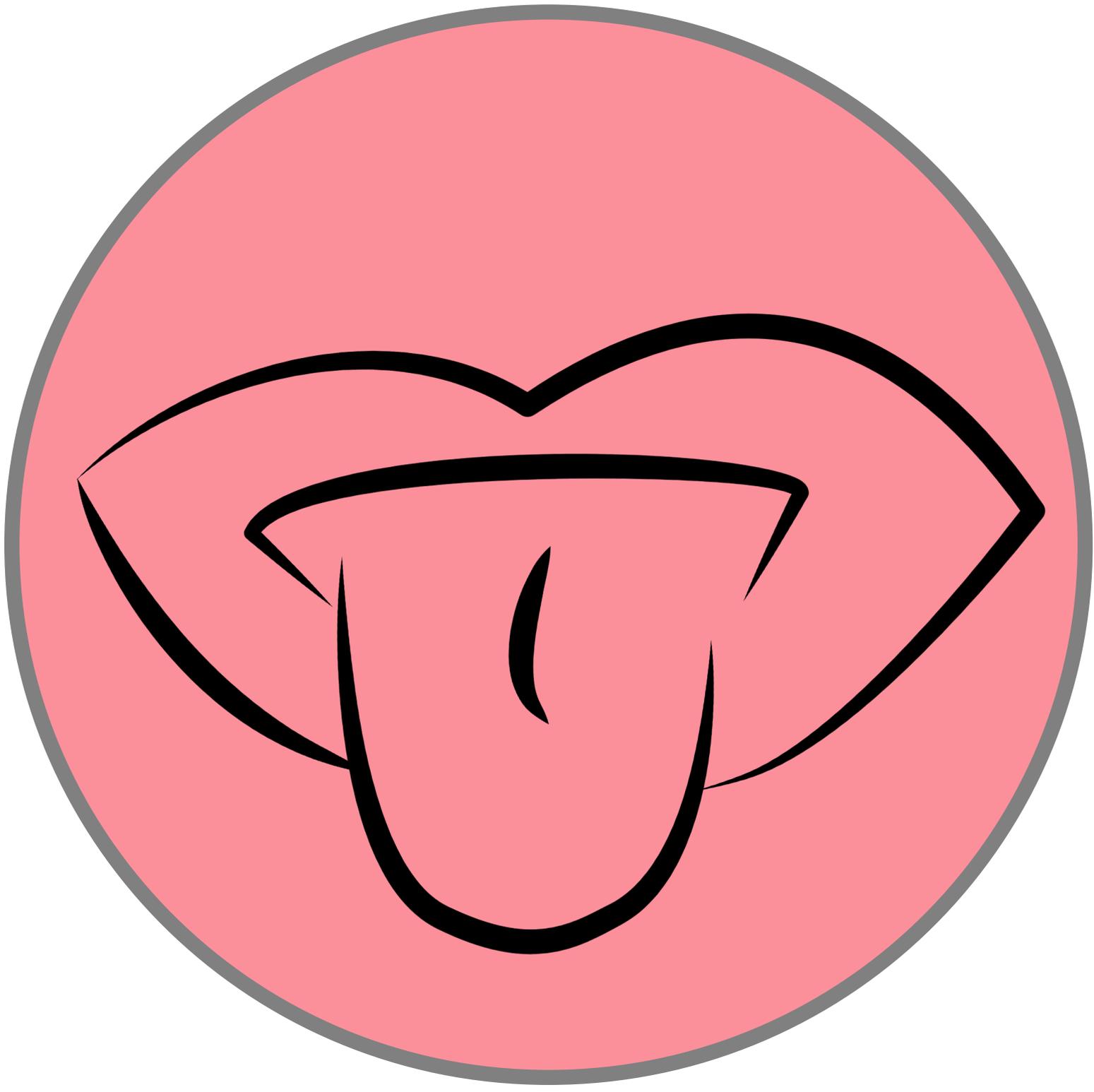
275.000 LKWs











Hinweise für die Zuordnung der Bilder zu Teller oder Tonne

Äpfel

Lagerung: kühl (ca. 4°C) / dunkel / trocken / gut durchlüftet / z.B. Vorratsregal oder Kühlschrank
Äpfel sind druckempfindlich, also nicht aufeinander legen. Das von den Äpfeln abgesonderte Reifegas Ethylen beschleunigt den Reifungsprozess bei anderem Obst und Gemüse. Daher getrennt lagern.

Haltbarkeit: etwa 3 bis 5 Monate
tiefgefroren (ca. -18°C) 6 bis 12 Monate

Tipp: Besonders lecker sind Äpfel aus heimischem Anbau! Diese sind von August bis November frisch und danach als Lagerware verfügbar. Überschüssige oder schrumpelige Früchte lassen sich unter anderem noch gut für Kuchen verwenden oder zu Apfelmus / Kompott verarbeiten.

Bananen

Lagerung: Hell – z.B. offenes Regal oder Obstschale
Bananen reagieren empfindlich auf das Reifegas Ethylen. Sie sollten daher von Ethylen absonderndem Obst (z.B. Äpfel) und Gemüse (z.B. Tomaten) ferngehalten werden.
Zimmertemperatur (ca. 16°C) – Nicht im Kühlschrank aufbewahren da die Kälte die empfindlichen Tropenfrüchte stresst, in der Folge werden sie schneller braun.

Haltbarkeit: bis zu 1 Woche

Tipp: Bananen hängen gerne! Am Haken an der Decke aufgehangen, werden sie nicht so schnell braun und sind bis zu 2 Wochen haltbar. Kleine braune Flecken auf der Banane zeigen, dass die Banane reif ist und ihr volles, süßes Aroma entwickelt hat. Überreife Bananen lassen sich noch gut in Bananenbrot, -Pfannkuchen oder Bananen-Shake verarbeiten.
Erst wenn die Banane innen vollständig braun oder schwarz ist, riecht sie meist faulig und sollte nicht mehr verzehrt werden.

Brot

Lagerung: Zimmertemperatur / dunkel
Im Vorratsregal, Brotkasten oder Tontopf aufbewahren – dadurch trocknet das Produkt nicht so schnell aus und ist weniger anfällig für Schimmel.
Nicht im Kühlschrank lagern, da das Brot sonst schnell austrocknet. Nur bei sehr warmer und feuchter Witterung kann Brot ausnahmsweise im Kühlschrank gelagert werden. Gerade Weißbrot ist dann kurzzeitig vor Schimmel besser geschützt.

Haltbarkeit

Sauerteigbrot 7 Tage
Vollkornbrot 4 Tage
Weißbrot 1 bis 3 Tage
tiefgefroren (ca. -18°C) bis zu 6 Monate
Bei abgepackter Ware auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) achten. Nach Ablauf des MHD Aussehen, Geruch und Geschmack prüfen.

Tipp: Schnittbrot bietet Schimmel mehr Angriffsfläche. Besser ganze oder halbe Brotlaibe kaufen. Wenn auf Brot bereits kleine Anzeichen von Schimmelflecken zu sehen sind, sollte das Brot besser weggeworfen werden. Der Schimmelpilz kann sich bereits im kompletten Brot ausgebreitet haben, auch wenn man dies mit dem bloßen Auge (noch) nicht erkennen kann. Damit sich Schimmel nicht auf andere Brote überträgt, ist es sinnvoll, den Brotkasten regelmäßig zu spülen und mit Essig auszureiben. Einwandfreie ältere und bereits trockene Brotreste lassen sich z.B. noch als Paniermehl, Croûtons, Brotauflauf oder Semmelknödel verwerten.

Frischkäse / MHD

Lagerung: kühl (4 bis 6°C) / dunkel / in der mittleren Ebene des Kühlschranks

Nicht offen neben Lebensmitteln mit starkem Eigengeruch lagern, da Käse leicht Fremdgerüche annimmt.

Haltbarkeit: 7 bis 10 Tage

Viele Lebensmittel sind häufig auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) noch genießbar. Deshalb lohnt es sich das Aussehen, Geruch und Geschmack zu testen bevor ein Lebensmittel in die Tonne fliegt.

Tipp: Grundsätzlich gilt es, die eigenen Sinne in die Entscheidung mit einzubeziehen: Kann ein unangenehmer Geruch festgestellt werden, hat das Aussehen sich ungewöhnlich verändert oder ist eine ungewöhnliche oder schmierige Konsistenz erkennbar, sollte das Produkt entsorgt werden.

Edelschimmel- oder Blauschimmelkäse

Lagerung: kühl (4 bis 6 °C) / dunkel / in der mittleren Ebene des Kühlschranks

Wenn möglich den Käse nicht in gewöhnliche Haushaltsfolie einpacken oder ganz hinten im Kühlschrank lagern. Dort sammelt sich oft Kondenswasser, das wiederum Fremdschimmelwachstum begünstigen kann.

Haltbarkeit: 10 bis 30 Tage

Tipp: Bei Edelschimmel handelt es sich um unbedenkliche Schimmelpilze, die nicht gesundheitsgefährdend sind. Ganz im Gegenteil, sie geben dem Käse erst das typische Aroma, den charakteristischen Geschmack oder verbessern die Haltbarkeit. Der Geschmack des Blauschimmelkäses wird mit der Dauer der Lagerung strenger und schärfer. Wird er zu intensiv, kann man den Edelpilzkäse für eine leckere Sauce verwenden.

„Krummes“ Obst oder Gemüse

Krumm und schief gewachsenes Obst oder Gemüse findet man in normalen Supermärkten eher selten. Der Handel bevorzugt ein makellooses Warensortiment. Und auch die Konsumenten sind mittlerweile sehr an das perfekte Aussehen der Produkte gewöhnt.

Verbraucher, die etwas gegen die Ressourcen- und Lebensmittelverschwendung tun möchten, kaufen und konsumieren auch die Produkte, die den Schönheitsnormen nicht entsprechen. Dreibeinige Möhren, knubbelige Kartoffeln, krumme Gurken oder krüppelige Paprika werden z.B. auf den Wochenmärkten, in Hofläden oder von Lieferdiensten angeboten.

Denn egal ob gerade, krumm oder schief, auf die inneren Werte kommt es an! In den Inhaltsstoffen unterscheiden sich diese Exemplare nicht von den gerade gewachsenen Exemplaren. Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern ist genauso lecker und nährstoffreich wie ihre perfekten Verwandten.

Diese und viele weitere wertvolle Tipps und Informationen zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung findet Ihr auf der Homepage der bundesweiten Nationalen Strategie und der Informationsinitiative "Zu gut für die Tonne!" von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BMEL).

<https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/lebensmittel-lexikon>