

Sondernewsletter

Liebe Leser*innen,

herzlich Willkommen zur **Sonderausgabe** des Newsletters im Rahmen der Aktionswoche "**Deutschland rettet Lebensmittel**".

Ihr seid herzlich eingeladen Euch an unserer **Mitmachaktion** zu beteiligen. Es warten tolle **Geschenke** auf Euch.

Mehr dazu erfahrt Ihr in dieser Ausgabe.

Mit dabei sind wieder **Tim und Tine**. In der Ernährungspost, erzählen sie Euch heute wie **Lebensmittelreste in der Kita minimiert** werden können.



Habt Ihr eine Ausgabe verpasst oder nicht erhalten?
Auf der Homepage der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung
Thüringen findet Ihr die bisherigen Newsletter:

[Vorherige Newsletter](#)

Aktuelles

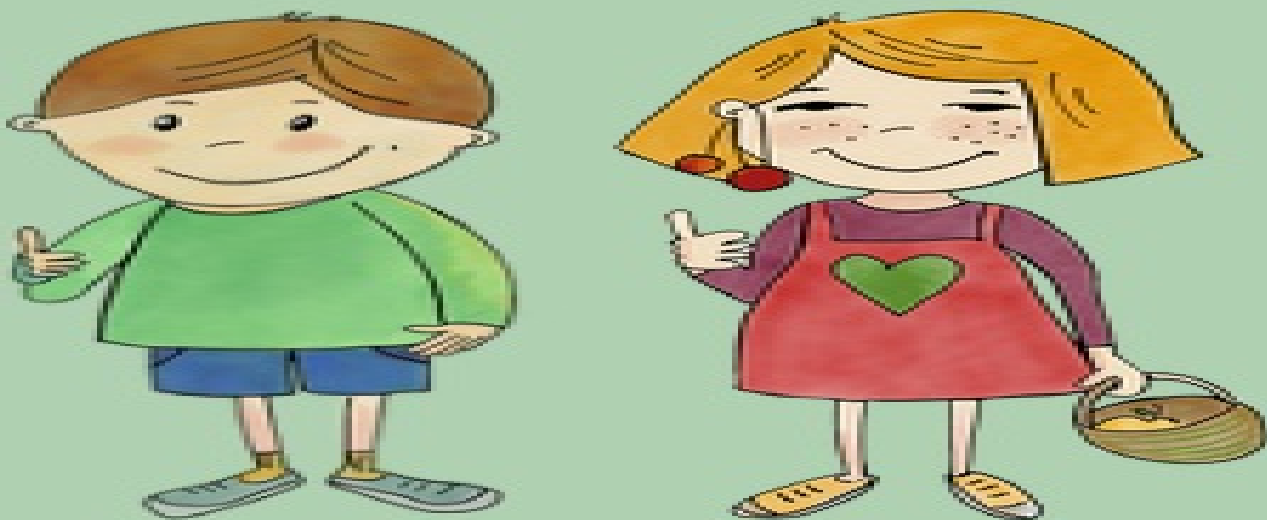


Save the Date

Lebensmittelhygiene - Veranstaltung im Rahmen der Thüringer Gesundheitswoche

- Anmeldung und das Programm folgen in Kürze.

Tim und Tine bringen Euch die Ernährungspost



Hallo! Wir sind die Maskottchen **Tim** und **Tine** und bringen Euch immer spannende Informationen mit. Passend zur deutschlandweiten Aktionswoche - "**Deutschland rettet Lebensmittel**", die vom 29.09. - 06.10.2023 stattfindet, haben wir eine Mitmachaktion dabei. Auch warten wieder leckere Rezepte zum Nachkochen auf Euch und bei unserer Mitmach-Aktion gibt es tolle **Gewinne** abzustauben. Wir wünschen Euch viel Spaß!

Aktionswoche - Deutschland rettet Lebensmittel

Wer wirft wie viele Lebensmittel* weg?

CIRCA
11 MIO.
TONNEN

2% Primärproduktion

0,2 Mio

PRO JAHR IN DEUTSCHLAND

0,2 Mio.
Tonnen

15% Verarbeitung

1,6 Mio.
Tonnen

59% Private Haushalte

6,5 Mio.
Tonnen

17% Außer-Haus-Verpflegung

1,9 Mio.
Tonnen

7% Handel

0,8 Mio.
Tonnen

Lebensmittelabfälle in Deutschland – Bezugsjahr 2020
Quelle: Statistisches Bundesamt, 2022

* darunter z. B. auch Schalen, Blätter oder Kaffeesatz



Etwa **11 Millionen Tonnen** an Lebensmitteln landen jährlich in Deutschland im Müll. **17 %** davon fallen in der **Außer-Haus-Verpflegung** an und etwa 50 % im Privat - Haushalt [1]. Lebensmittel die in der Tonne landen verschwenden wertvolle Ressourcen wie Ackerböden, Wasser und Dünger, aber auch Energie für die Ernte, Verarbeitung und den Transport. Dazu kommt noch die Entsorgung der nicht genutzten Lebensmittel, welche ebenfalls Ressourcen verbraucht. Im Rahmen der nationalen Strategie der Bundesregierung ist es ein Ziel entlang der gesamten Lebensmittelkette Abfälle zu vermeiden, bzw. sie erst gar nicht entstehen zu lassen [1]. Die Außer-Haus-Verpflegung, zu der auch die Kita-Verpflegung zählt, kann hier einen erheblichen Anteil zur Lebensmittelrettung beitragen.

Die Aktionswoche ist Bestandteil der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung und initiiert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in Zusammenarbeit mit den Bundesländern und engagierten lokalen Partnerinnen und Partnern.

Zusammen mit Euch wollen wir, im Rahmen der Aktionswoche - "Deutschland rettet Lebensmittel", etwas **gegen die Lebensmittelverschwendung unternehmen**. Ihr habt die Möglichkeit, zusammen mit den Kindern, in Eurer Kita Lebensmittelabfälle besser zu verstehen und einen Bezug dazu zu bekommen.

Nachfolgend haben wir **Tipps und Tricks** für Euch zusammengefasst. Diese sollen Euch dabei helfen, sowohl in der Kita, als auch Zuhause, die Lebensmittelverschwendung zu erkennen und zu minimieren.

Quellenangaben:

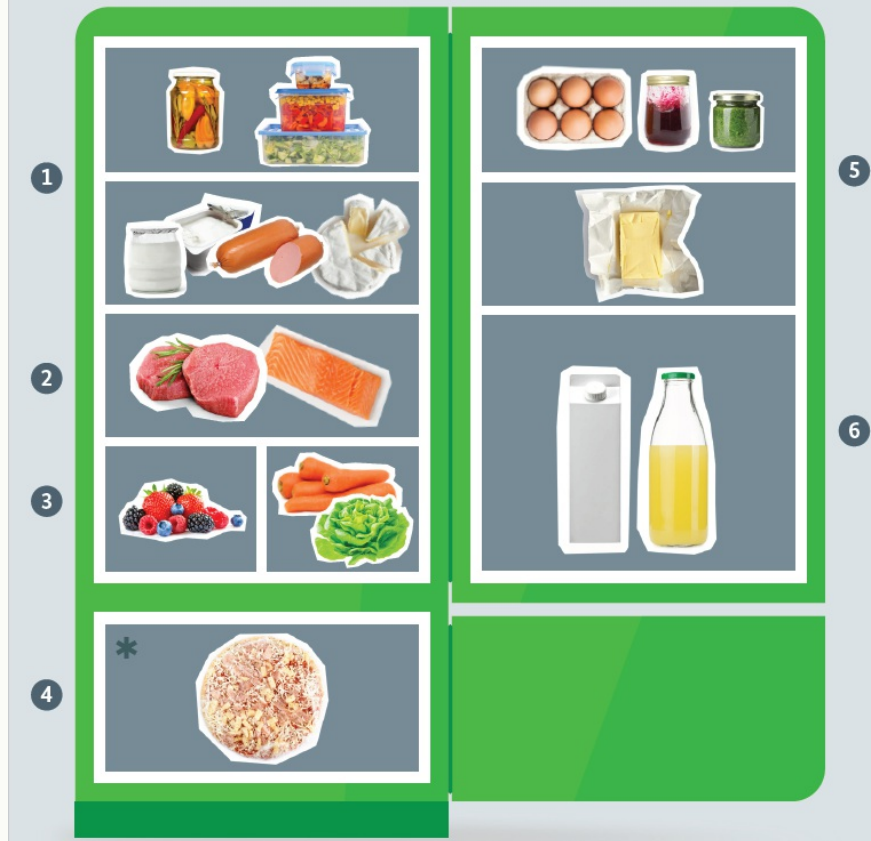
[1] BMEL (2022): Verteilung der Lebensmittelabfälle innerhalb der Lebensmittelversorgungskette.

Tipps und Tricks - Wie können wir Lebensmittelreste in der Kita verringern

1. Lebensmittel richtig lagern

Lebensmittel haben unterschiedliche Bedingungen bei ihrer Aufbewahrung - manche mögen es warm und trocken, andere feucht und kühl. Wie ihr eure Lebensmittel im Kühlschrank richtig lagert, zeigt Euch die Grafik.

So lagerst du Lebensmittel im Kühlschrank richtig.



1. Oben und Mitte 5 – 7 °C: Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Käse sowie Selbstgekochtes brauchen es nicht ganz so kalt. Verarbeitetes Fleisch, wie zum Beispiel Wurst, gehört in die Mitte des Kühlschranks. Alles gut verpacken, um Verunreinigungen zu vermeiden.
2. Unten 0 – 4 °C: Fleisch und Fisch verderben leicht. Sie kommen gut verpackt dorthin, wo es am kältesten ist.
3. Gemüsefach 6 – 10 °C: Obst und Gemüse haben ihr eigenes Fach. Manche Obst- wie auch Gemüsesorten wie zum Beispiel Kirschen und Tomaten sondern ein Reifegas ab und sollten daher getrennt gelagert werden.
4. Gefrierfach -18 °C: Viele Lebensmittel halten sich tiefgekühlt länger.
5. Tür oben 10 – 12 °C: Eier und angebrochene Lebensmittel, wie Marmelade, Pesto und Butter kommen oben in die Tür.
6. Tür unten: Milch und offene Säfte kommen nach unten – verbrauche sie schnell!

2. Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf Lebensmitteln ist eine Qualitätsgarantie, welche aussagt, dass bis zu diesem Zeitpunkt das Produkt ungeöffnet und richtig gelagert seine charakteristischen Eigenschaften hinsichtlich Konsistenz, Farbe, Geruch und Geschmack mindestens behält. Ein abgelaufenes MHD heißt jedoch nicht gleich, dass das Lebensmittel nicht mehr genießbar ist, häufig sind die Lebensmittel noch länger gut.

Tipps für Euch:

1. **Prüft das Aussehen, den Geruch und den Geschmack des Lebensmittels.** So erhaltet Ihr schnell Aufschluss, ob das Lebensmittel noch genießbar ist.
2. **Kontrolliert Eure Vorräte und achtet auf die richtige Lagerung.** Auf den meisten Lebensmittelverpackungen findet Ihr Lagerungshinweise. Werden diese eingehalten, bleiben Lebensmittel häufig länger frisch und landen nicht so schnell im Müll.
3. **Achtung bei schimmeligen Lebensmitteln.** Feuchtigkeit kann auf Backwaren wie Brot Schimmel bilden. Schimmeliges Brot sollte nicht mehr verzehrt werden. In Eurer Kita sollte der Umgang mit einem abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatum der

Lebensmittel **intern klar abgesprochen** werden – eine konkrete rechtliche Regelung existiert nicht.

Für leicht verderbliche Lebensmittel gibt es das **Verbrauchsdatum** - dieses wird anstelle eines Mindesthaltbarkeitsdatums angegeben. Lebensmittel bei denen ein Verbrauchsdatum angegeben ist, sind z.B. Hackfleisch, Geflügelfleisch, Vorzugsmilch (verpackte und besonderen Vorschriften unterliegende Rohmilch) oder Räucherfisch. Diese sollten nach Ablauf des Datums nicht mehr verzehrt werden, da hier eine Gesundheitsgefahr durch Keime besteht, welche für Verbraucher*Innen nicht erkennbar sind.

Hier kommt ihr zu einem kurzen und kompaktem Flyer zu dem Thema.

3. Portionsgrößen

Zu große Portionen auf den Tellern können dazu führen, dass vermehrt Lebensmittelabfälle anfallen. Lieber kleinere Portionen auf die Teller auf tun und bei größerem Hunger die Kinder noch einmal nachholen lassen. Dies spart unnötige Reste und schult die Kinder bei der Einschätzung ihres Hungers bzw. der Portionsgröße.

Mitmachaktion - Reste messen

4. Reste verwerten



Bildquelle: <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/files>.

Ihr möchtet als Kita weniger Lebensmittel wegwerfen und damit Klima und Ressourcen nachhaltig schonen? Wir unterstützen Euch dabei!

Die Hauptquellen von Lebensmittelresten bei der Verpflegung in Kitas sind die Ausgabereste, also das was nach der Essensausgabe übrigbleibt und auch die Tellerreste.

Macht Euch stark für weniger Lebensmittelabfälle und nehmt an unserer **Mitmach-Aktion "Speisereste messen"** teil. So einfach geht's: misst eine Woche mit den Kindern zusammen die Speisereste beim Mittagessen in der Kita.

1. Wiegt zunächst vor der Essensausgabe den leeren Messbehälter in dem die Speisereste landen.
2. Sammelt die Tellerreste in diesem Eimer.
3. Nach dem Mittagessen misst den Behälter mit den Essensresten.
4. Dokumentiert dies auf einem Zettel oder der Datei die wir hier zum **Downloaden** für Euch haben. Macht auch gerne Bilder.

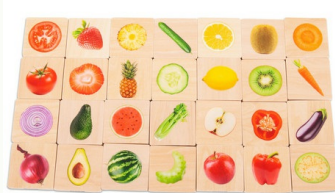
Ihr könnt **einen Tag oder auch alle Tage einer Woche** die Speisereste vom Mittagessen wiegen. Fügt auch gerne noch ein Foto hinzu. Eure Dokumentation oder die bereitgestellte Datei, sowie Fotos sendet Ihr bitte an: vnskt@dge-th.de.

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir eines der drei abgebildeten Gewinne, sowie 10 Aktionspakete zum Thema "Deutschland rettet Lebensmittel" für Eure Kita.

Für die ersten drei Plätze gibt es folgende tolle **Spiele für die Kita zu gewinnen**:



Sinnesbox



Obst- & Gemüse-Memo



Legespiel Früchte

Schaut bei welchen Gerichten besonders viele Speisereste anfallen und wo vielleicht auch weniger. Wir unterstützen Euch auch gerne im Anschluss wie Ihr weiter Lebensmittelabfälle in der Kita vermeiden könnt und evtl. Euren Speiseplan optimieren könnt.

Rezepte aus Resten



Bleiben bei Euch auch öfter mal Brotreste übrig? Oder tut es Euch auch immer im Herzen weh alte Bananen einfach wegzuworfen? Tine hat euch ein paar leckere Rezepte mitgebracht.

Probiert diese doch gerne mal in Eurer Kita aus!

Vegetarische Brotfrikadellen

Ganz leicht aus Brotresten etwas köstliches zaubern.

Zutaten für 10 - 12 Kinder:

- 360 g altes Brot (z. B. Brötchen oder Brot)
- 2 Eier (optional)
- 1 - 2 Zwiebeln (je nach Größe)
- Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Kerbel, etc)
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl zum Braten



Zubereitung:

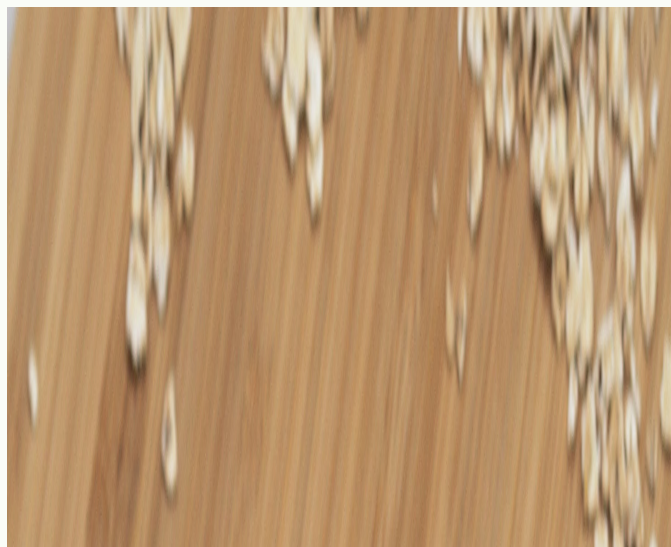
1. Das alte **Brot** in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Anschließend so viel Wasser zu dem Brot hinzugeben, bis es bedeckt ist und das Brot kurz einweichen lassen. Je trockener das Brot ist, desto länger muss es einweichen.
2. Nun das Wasser wieder abgießen und das Brot mit den Händen ausdrücken bis keine Flüssigkeit mehr herauskommt. Die Masse sollte jetzt sehr weich und teigig sein.
3. Die **Zwiebeln** klein schneiden und Kräuter nach Belieben fein hacken. Beides zu dem Brot geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Optional können nun noch zwei Eier hinzugegeben werden. Sie sorgen für eine schnellere Bindung des Teiges. Ohne Ei muss etwas länger geknetet werden und evtl noch etwas Mehl hinzu gefügt werden.
5. Alle Zutaten nun mit den Händen so lange kneten, bis eine glatter Teig entsteht. Das aufgeweichte Brot sollte komplett zerfallen und keine größeren Stücke mehr enthalten sein.
6. Nun könnt Ihr (zusammen mit den Kindern) aus dem Teig mit den Händen **Frikadellen formen**.
7. Erhitzt das Öl in einer Pfanne und gebt die Frikadellen hinein. Die Brotfrikadellen von allen Seiten gold-braun **anbraten**.

Tipp: Zu den Frikadellen passt auch sehr gut ein **Kräuterquark-Dip**. Ein passendes Rezept hierzu findet ihr in unserer [Vesperbroschüre](#), schaut doch mal rein.

Bananen-Haferflocken-Kekse

Zutaten für 10 - 12 Kinder

- 2 sehr reife Bananen
- 160 g zarte Haferflocken (alternativ Müslimischung ohne Zucker)
- optional: Rosinen, Cranberrys, Apfel, Zimt, Kokosraspeln nach Belieben







Zubereitung:

1. Backofen auf **175 °C** vorheizen. (Kann auch weggelassen werden, dann brauchen die Kekse etwa 10 Minuten länger, aber Strom wird gespart.)
2. Geschälte **Bananen** mit einer Gabel zerdrücken.
3. **Haferflocken** unterrühren, bis ein fester Teig entsteht, der zäh vom Löffel rutscht.
4. Optional Teig nach Belieben mit Rosinen, Cranberrys, geriebenem Apfel, Zimt, Kokosraspeln oder ähnlichem verfeinern.
5. Teig in Form von kleinen Keksen nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben.
6. Bananekexse bei **175 °C für ca. 15 Minuten** in den vorgeheizten Ofen schieben.

Tipp: Wenn Ihr noch Müslireste habt, könnt ihr diese auch super bei diesem Rezept verarbeiten. Das Rezept findet Ihr auch in der [Vesperbroschüre](#).

Den Apfel spüren

Herbst Nr. 7

In der Kita-Ideen-Box warten noch viele weitere Ernährungsbildungsanregungen auf Euch!

Ein Angebot von uns für Euch

Entspricht Unser **Speiseplan** dem **DGE-Qualitätsstandard**?

Schickt uns gerne Euren Speiseplan zu und wir werten ihn für Euch nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas aus.

Ganz einfach unter: qsskt@dge-th.de

Hat Euch der Newsletter gefallen?

Dann unterstützt uns und empfiehlt den Newsletter gerne weiter!
Mit ein paar einfachen Klicks können sich Interessierte ganz leicht anmelden.

Auch über ein **Feedback und Anregungen** zur Weiterentwicklung freuen wir uns immer!

Kontakt

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Sektion Thüringen
Dornburger Straße 23
07743 Jena

Deutschland

vnskt@dge-th.de

Tel: +49 3641 949 745

Fax: +49 3641 949 742

E-Mail: vnskt@dge-th.de

www.vnskt.de

www.dge-thueringen.de



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.