

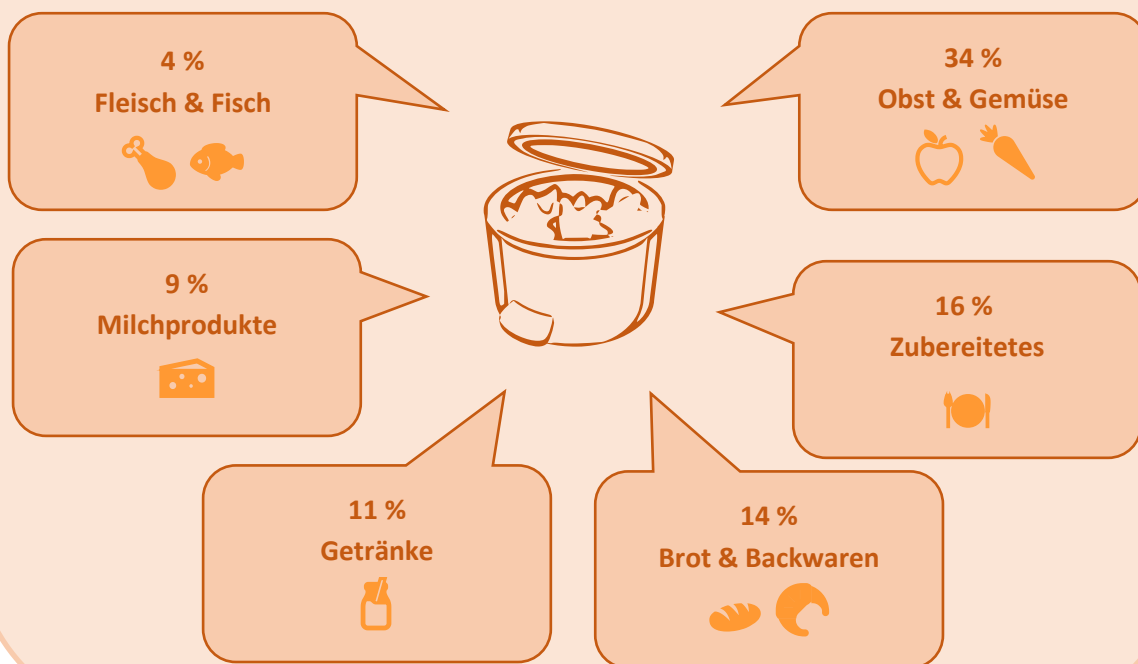


Sondernewsletter – September 2020 „Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung“

Schon gewusst?

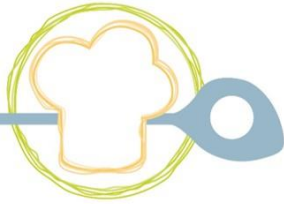
Jedes Jahr werden in Deutschland knapp **12 Millionen Tonnen Lebensmittel** als Abfall **entsorgt**. Mehr als die Hälfte der Lebensmittelabfälle (52% / 6 Millionen Tonnen) entfällt dabei auf die privaten Haushalte.

Pro Kopf wandern **jedes Jahr 75 kg** Lebensmittel in den Müll.

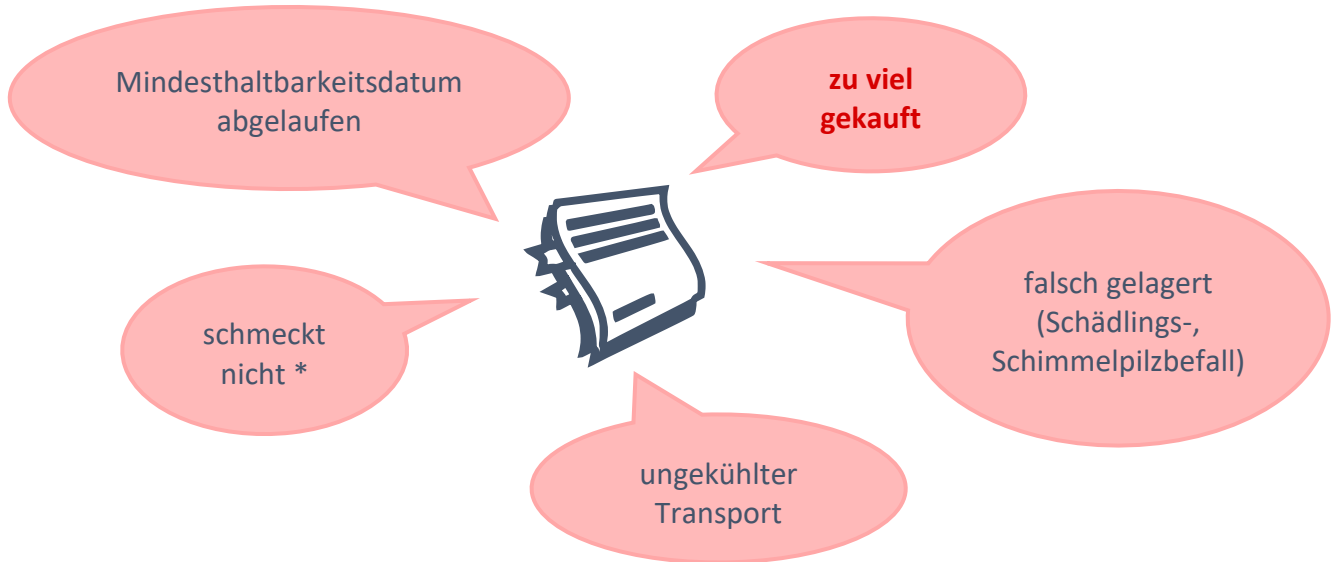


Mit der Informationsinitiative „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) sollen Lebensmittel mehr Wertschätzung erhalten. Das Ziel ist die Verschwendung von Lebensmitteln zu reduzieren.

Ein weiterer Meilenstein auf diesem Weg ist die bundesweite Aktionswoche „**Deutschland rettet Lebensmittel**“ vom **22.09. - 29.09.2020**.



Warum werden Lebensmittel entsorgt?



* häufigste Antwort von Kindern und Jugendlichen

Ideen für den Kita-Alltag

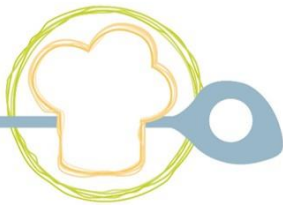
Frühstück/ Mittagessen/ Vesper – wenn Lebensmittel übrigbleiben –

Was wurde nicht gegessen?
Wie viel ist übriggeblieben?
Was bleibt besonders häufig übrig?
Warum wurde es nicht gegessen?

Lösungsansätze:

- kleine Portionen, gegebenenfalls Nachschlag
- weniger bekannte Beilagen reduzieren bis sich die Akzeptanz steigert
- Konsistenz in den Blick nehmen
- Kombination der Komponenten verändern
- optisch ansprechende Mahlzeit kreieren
- natürlichen Geschmack gewährleisten

Lebensmittelreste thematisieren um das Bewusstsein zu schärfen.



Es gibt vielfältige Möglichkeiten das Thema Lebensmittelverschwendung im Kita-Alltag aufzugreifen, ob als Spiel, als kleine Tagesaktion, als Projektwoche oder über das ganze Jahr hinweg.

Pflanzprojekte

– im Garten oder auf der Fensterbank –

Egal, ob in einem kleinen Garten, im Blumentopf oder ein Mini-Gewächshaus auf der Fensterbank angebaut.

Je nach Möglichkeit lassen sich verschiedene Kräuter, Tomaten, Kürbisse, Sonnenblumen und vieles mehr anpflanzen.

Anbauprojekte steigern die Wertschätzung der Kinder für Lebensmittel.

Exkursion

– Backstube, Bauernhof, Feld –

Woher kommt das Mehl oder wie werden Getreidekörner zu Mehl vermahlen? Was frisst eigentlich eine Kuh im Winter? Und wie sieht eigentlich eine Kartoffelpflanze aus?

Sehen, Erleben und Ausprobieren – jede Aktion hilft den Kindern zu verstehen, dass Lebensmittel einen langen Weg hinter sich haben, bevor sie auf unserem Teller landen.

Praxisbezogenes Erleben wirkt nachhaltig im Umgang mit Lebensmitteln.

Als Höhepunkt könnten die Kinder am Ende der Aktion als „Kleine Lebensmittelretter“ ausgezeichnet werden.

Sensorik-Spiel

z. B. „Auch die krumme Gurke schmeckt!“

Eine Blindverkostung von unförmigem oder unansehnlichem Obst und Gemüse veranschaulicht den Kindern, dass das Aussehen einer Frucht nicht über den Geschmack entscheidet.

Bei einem gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt kann gemeinsam entschieden werden, welches Obst oder Gemüse und wie viel davon eingekauft wird. Für die eingekaufte Menge dient beispielsweise die Vorliebe der Kinder als Anhaltspunkt oder die Entscheidung, dass eine unbekannte Frucht gekauft wird. Das Ziel: Nur so viel einkaufen, dass lediglich der Schnittabfall zurückbleibt.

„Einkauf ganz nah erleben“



Rezept- Ideen

Es gibt vielfältige Möglichkeiten aus vermeidlichen Resten noch leckere Speisen herzustellen. Unansehnliche Äpfel oder Fallobst können zu Apfelmark oder zu getrockneten Apfelingeln verarbeitet werden. Aus auf-/angeschnittenem Obst lässt sich recht einfach ein Obstsalat oder Smoothie zaubern.

Bastel- idee

Basteln veranschaulicht das Thema vielfach besser als das ausschließliche Besprechen. Wie wäre es daher mit einer Bastelaktion? Vielfach werden Lebensmittel entsorgt, weil sie nicht korrekt gelagert werden. Mit dem Bastelbogen eines Kühlschranks und passenden Lebensmitteln lernen die Kinder, wie verschiedene Lebensmittel ideal gelagert werden.

Plakat

Mit Vorschulkindern lässt sich anschaulich und gemeinschaftlich ein Plakat gestalten auf dem die Kinder darstellen, welche Lebensmittel beispielsweise zum Frühstück übriggeblieben sind und was daraus kreiert wurde. Oder es werden Ideen gesammelt die eine Lebensmittelverschwendung im eigenen Zuhause minimieren und anschließend für die Eltern sichtbar aufgehängt.

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, melden Sie sich bitte unter vnskt@dge-th.de.

Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

www.vnskt.de

www.dge.de

www.bzfe.de

www.fitkid-aktion.de

Informationen zu „Deutschland rettet Lebensmittel“:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/ueber-uns/aktionswoche/>

Material zur Aktion:

<https://www.ble-medien-service.de/ernaehrung/>



Ofenschlupfer (Apfel-Brot-Auflauf)

Zutaten

- 6 altbackene Brötchen (geht auch mit altem Baguette oder Zopf)
- 4 säuerliche Äpfel (gerne bereits ältere oder schrumpelige Äpfel)
- ½ Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- 100 g Rosinen (wenn gewünscht)
- 500 Milch
- 1 EL Zucker (evtl. durch kleingehackte Datteln ersetzen)
- 1 Prise Salz
- 4 EL Semmelbrösel (auch einfach selbstgemacht siehe Tipp)
- 50 g Butter
- 2 Bio Eier
- 1 TL Zimt

Außerdem:

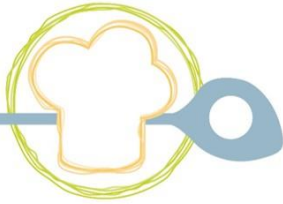
- 1 Auflaufform
- Fett für die Form



Zubereitung

Ofen auf **180° C Ober-/Unterhitze** vorheizen und einen Auflaufform einfetten. Für den Ofenschlupfer die **altbackenen Brötchen** in dünne Scheiben (ca. 1 cm) schneiden. **Äpfel** schälen und in dünne Spalten schneiden. Von ½ **Zitrone** den Abrieb und den Saft zu den Äpfeln geben und vermischen. Dann 250 ml **Milch** lauwarm erwärmen und die Brötchen-Scheiben von beiden Seiten in die Milch tunken. Brötchen-Scheiben und Äpfel abwechselnd in die Auflaufform schichten und **Rosinen** dazwischen und darüber verteilen. Die restlichen 250 ml **Milch, Eier, Zucker, Prise Salz** und **Zimt** verquirlen (falls noch Milch vom Eintunken übrigbleibt, ebenfalls mit dazu geben) und über die Brötchenmasse geben. Zum Schluss **Semmelbrösel** über die Masse streuen und kleine **Butterflocken** obendrauf setzen. Die Auflaufform für ca. **50 Minuten** in den Ofen geben.

Tipp: Semmelbrösel können ganz leicht aus **altbackenen Brötchen** mit einer Küchenreibe selbstgemacht werden. Dazu die Brötchen einfach mindesten 5 Tage lang trocknen lassen. Ob die Brötchen ausreichend getrocknet sind verrät ein kleiner Test. Dazu einfach eines der Brötchen in der Mitte halbieren und wenn auch das Innere trocken ist, kann fleißig gerieben werden.

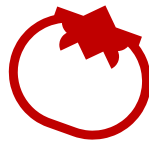


Brotsalat „Caprese“



Zutaten

- 250 g altes Brot z.B. Vollkornbrot
- 1 Kugel Mozzarella
- 250 g Cocktailtomaten
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Salatgurke
- 1 Hand voll frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL getrocknete Italienische Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin)
- Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

Vollkornbrot würfeln. In einer großen Pfanne 2 EL **Olivenöl** erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze und unter regelmäßigem Wenden rösten, bis sie schön kross sind. Alternativ: Brotwürfel auf einem Backblech verteilen und mit Öl beträufeln. Im Ofen bei **150-200 °C Ober- und Unterhitze** rösten, dabei mehrmals wenden bis sie schön braun sind. (Grundrezept Croûtons)

Tomaten und **Gurke** waschen und in Würfel schneiden. **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. Mit restlichem **Olivenöl**, **Balsamico**, **Kräutern** und **Jodsalz** und **Pfeffer** verrühren. Tomaten- und Gurkenwürfel in das Dressing geben und alles gut vermischen. **Mozzarella** abgießen, mit den Fingern in Stücke zupfen und zum Salat geben. Die knusprigen Brotwürfel und den Salat erst auf dem Teller zusammenbringen, da ansonsten die Brotwürfel wegen des Dressings durchweichen. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, hacken und über den angerichteten Brotsalat geben.



Bananenbrot



Zutaten

- 4 sehr reife, große Bananen
- 300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 Pck. Backpulver
- 3 EL Rapsöl
- 3 Eier
- Etwa 150 ml Milch (alternativ Pflanzendrink z.B. Haferdrink)
- 75 g Gehackte Nüsse (**Vorsicht Allergene!**), Haferflocken oder Kokosraspeln

Zubereitung

Bananen schälen und mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken oder mit einem Pürierstab pürieren. In eine Schüssel geben und **Mehl, Backpulver, Öl, Ei** und **Milch** hinzugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Der Teig sollte die Konsistenz eines klebrigen Kuchenteiges haben. Optional können noch gehackte **Nüsse** unter den Teig gehoben werden (**Vorsicht Allergene!**). Teig in eine gut gefettete Kastenform oder eine Silikonbackform geben und das Bananenbrot bei **175°C** für etwa **60 Minuten** im vorgeheizten Backofen backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob das Bananenbrot durchgebacken ist. Bleibt kein Teig am Stäbchen kleben, ist es fertig. Falls nicht, kann durch das Einschalten von reiner Unterhitze vermieden werden, dass das Bananenbrot von oben verbrennt und innen noch roh ist. Auf einem Kuchenrost gut auskühlen lassen und aus der Form herauslösen.

Tipp: Das Bananenbrot kann in Scheiben geschnitten gut eingefroren werden. So kann es jederzeit bei Bedarf einfach portionsweise aufgetaut werden. Zudem eignet es sich gut als Inhalt für die Brotdose.

Idee: Aus dem Bananenbrotrezept kann auch ein richtig schokoladiges Bananenbrot gezaubert werden; dafür werden dem Teig einfach 25 g schwach entölter Backkakao ohne Zucker zugegeben. Je nach Konsistenz des Teigs muss dann etwas mehr Flüssigkeit (Milch) hinzugefügt werden.