

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Januar 2013 -

„Zu gut für die Tonne“ - Vermeiden von Lebensmittelabfällen -



Lt. einer aktuellen britischen Studie landet weltweit fast die Hälfte unserer Lebensmittel im Müll. 30 bis 50 % werden weggeworfen. Ein Großteil des Lebensmittel Mülls entsteht durch private Haushalte. Im Schnitt wirft jeder Bundesbürger 82 kg Lebensmittel pro Jahr in die Tonne im Wert von 235,00 €.

Jeder einzelne von uns hat durch sein Verhalten Einfluss auf die Menge von Lebensmitteln, die weggeworfen werden. Durch Kaufentscheidungen, Essgewohnheiten und die Art, wie wir unseren Haushalt organisieren, entscheiden wir täglich, was im Müll landet.

Tipps zum Reduzieren von Lebensmittelabfällen:

Richtig Planen:

- **Überblick verschaffen:** Bevor eingekauft wird, sollte regelmäßig ein Blick auf die Vorräte geworfen werden. Was muss vordringlich aufgebraucht werden?
- **Im Voraus planen:** Kein Muss, aber sehr hilfreich ist ein Wochenspeiseplan, in dem auch die Verwertung von Resten eingeplant werden kann.
- **Einkaufszettel schreiben:** Verlässlicher Begleiter, um den Überblick zu behalten. Macht nur Sinn, wenn man sich daran hält. Angebote, Familienportionen und XXL-Packungen verlocken zum Kauf, sind unterm Strich aber teurer, wenn ein Teil des Inhalts im Müll landet.
- **Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht gleich Verbrauchsdatum:** Reis, Nudeln, Getreide und Hülsenfrüchte sind noch Monate nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar. Auch Joghurt oder Quark kann nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ohne Bedenken verzehrt werden. Vertrauen Sie dem Aussehen der Produkte und Ihrem Geruchssinn.

Dies gilt nicht für die Kita. Lebensmittel und Speisen, die in der Kita angeboten werden, sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums unbedingt zu entsorgen!

Einige Geschäfte bieten ihre Lebensmittel kurz vor dem Verfallsdatum reduziert an. Greifen Sie guten Gewissens bei diesen Angebote zu.

Aufbewahrung:

- **Den Überblick behalten:** Neue Vorräte kommen im Regal, Kühlschrank bzw. in der Kühltruhe immer nach hinten, da zunächst die ältere Ware verbraucht werden soll. Selbst eingemachte oder eingefrorene Lebensmittel sollten unbedingt mit der Bezeichnung, der Menge und dem Datum versehen werden.
- **Abdecken und umfüllen:** Lebensmittel halten länger, wenn sie richtig gelagert werden. Nehmen Sie das Gemüse aus der Plastikverpackung, bevor es in den Kühlschrank kommt. Salat, Spargel oder Möhren können in ein feuchtes Tuch gewickelt werden. Kartoffeln oder Orangen halten lange, wenn sie kühl und trocken gelagert werden.

Geöffneter Joghurt oder Quark hält länger, wenn er mit Frischhaltefolie abgedeckt wird. Offene Konserven sollten immer umgefüllt werden.

Brot und Backwaren werden weich, wenn sie luftdicht verpackt werden. Am besten in der Bäckertüte lassen und bald verzehren. Brotkasten, Tontopf oder Plastiktüte sind auch zur Aufbewahrung geeignet, die Kruste wird dann jedoch besonders schnell weich.

- **Einfrieren:** Fast alle Lebensmittel können tiefgefroren werden. Brot und Backwaren halten sich über Monate, auch frisches Gemüse, Fleisch und Wurstwaren, Fisch, Käse, Soßen, Suppen und fertige Gerichte können tiefgekühlt aufbewahrt werden und sorgen für Vorrat an Tagen, an denen keine Zeit zum Kochen übrig bleibt.

Zubereitung:

- **Mit Resten zaubern:** Aus Resten, wie altem Brot, lassen sich leckere Rezepte, wie Semmelknödel, Arme Ritter, Brotsuppe oder Bruschetta, zaubern. Selbst bei kleinen Mengen lohnt es sich, diese aufzubewahren oder einzufrieren. Ein Rest Tomatensoße kann bei der nächsten Mahlzeit beispielsweise als Pizzabelag verwendet werden. Übrig gebliebene Kartoffeln kommen in eine Suppe. Mit ein wenig Fantasie und Spaß am Kochen lässt sich aus vielen Resten etwas Leckerer zubereiten.
 - Leckere „Reste-Rezept-Ideen“ finden sich unter www.zugufuerdientonne.de vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (s. beigefügtes Rezept).

Verzehr:

- **Kleine Portionen:** Anstatt den Teller zu voll zu füllen und den Rest wegwerfen zu müssen, lieber kleine Portionen auf tun und evtl. nachnehmen. Was im Topf/in der Schüssel bleibt, kann aufbewahrt werden.

In der Kita dürfen jedoch nur Reste aufbewahrt werden, die noch nicht in der Gruppe waren!

Bestellen Sie im Restaurant direkt eine kleinere Portion, wenn voraussehbar ist, dass der Hunger nicht so groß ist, oder lassen Sie sich die Reste mitgeben.

- Auch beim Feiern lassen sich Lebensmittelabfälle vermeiden, z. B. durch das **Verteilen der Reste unter den Gästen.**

Fazit: Wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft und sind an eine Überversorgung mit Essen gewöhnt. Ziel sollte es sein, Lebensmittel wertzuschätzen und durch einfache Tipps und Tricks Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Nudeln mit Ei

für 2 Portionen

Zutaten:

200 g Nudeln (gekocht)
2 Eier
etwas Milch
Salz
Pfeffer
Paprika
Schnittlauch



So wird's gemacht:

- Die Nudeln in etwas Öl anbraten.
- Die Eier mit einem Schuss Milch verquirlen und kräftig würzen.
- Wenn die Nudeln etwas angebraten sind, die Eimischung darüber gießen. Hitze reduzieren und stocken lassen.
- Zum Schluss den fein gehackten Schnittlauch über das Gericht streuen.

Dazu passt:

Tomatensoße und ein frischer Salat.

Quelle: www.bmelv.de (Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz)
www.tastethewaste.com

Herzliche Grüße und ein frohes neues Jahr

wünscht

i. A.

gez.

Heike Kästner