

Landkreis Oldenburg, Delmenhorster Str. 6, 27793 Wildeshausen

Verbundprojekt EAT
Projektbereich Bildungsarbeit

Kristin Laurenz
Regionalwert AG Bremen und Weser-Ems
Bahnhofstraße 21
26122 Oldenburg
Kristin.Laurenz@regionalwert-bremen.de
Telefon: 0176/22934842



Elternbrief: Zu wertvoll, um weggeworfen zu werden!

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

es ist wieder **Aktionswoche gegen Lebensmittelverschwendung!** Initiativen wie die Verbraucherzentralen oder *Zu gut für die Tonne!* starten bundesweit Aktionen und Infoveranstaltungen, mit dem Ziel, Aufmerksamkeit auf dieses unterschätzte Thema zu lenken sowie Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und Wertschätzung für Lebensmittel zu fördern. Dies sollte sich natürlich nicht nur auf eine Aktionswoche beschränken! Wir vom EAT-Team möchten zeigen: gut geplant und richtig gelagert, lassen sich viele Abfälle vermeiden. Außerdem geben wir noch einen Einblick in die kreative Resteverwertung!

In privaten Haushalten **werden pro Kopf durchschnittlich 74,5 kg Lebensmittel** im Jahr weggeworfen – das eine enorme Menge! Wie kommt das zusammen, wo es doch als Selbstverständlichkeit gilt, dass man Essen nicht wegwirft? Hier ein paar Gründe aus dem Alltag:

- Zu viel eingekauft und unsachgemäß gelagert
- Fehlender Überblick, was im (Kühl-) Schrank alles vorhanden ist
- Zu große Portionen, die dann doch nicht aufgegessen werden
- Reste nicht essen wollen, oder vergessen, sie weiter zu verarbeiten....

Warum ist es wichtig, Lebensmittelabfälle zu reduzieren?

1. Ressourcen schonen, Umwelt schützen

Unsere Essgewohnheiten haben einen direkten Einfluss auf das Klima und darauf, wie Flächen genutzt werden. Jedes Lebensmittel verbraucht außerdem in seinem Anbau oder seiner Produktion Ressourcen entlang der ganzen Wertschöpfungskette: zum Beispiel Wasser, Ackerboden, Energie und Geld. Wenn wir die produzierten Lebensmittel dann wegwerfen, werfen wir auch diese Ressourcen in die Tonne – das

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

ist nicht nur unnötig, sondern in Anbetracht von Ressourcenknappheit auch verantwortungslos. Außerdem bleibt anzumerken, dass selbst die Entsorgung weggeworfener Lebensmittel Energie und Geld benötigt!

2. Wertschätzung für Landwirtschaft und Lebensmittel

In Deutschland, wo Lebensmittel immer und nahezu überall verfügbar sind, geht bei vielen Menschen das Wissen über deren Herkunft und der Bezug zum Produktionsweg verloren. Durch ein beständiges Überangebot sinkt die Wertschätzung. Dennoch steckt in jedem Essen viel Arbeit, und es ist nicht selbstverständlich, ein so reiches Angebot vorzufinden. Zur Wertschätzung der geleisteten Arbeit sowie zur Dankbarkeit für ausreichend gesundes Essen gehört auch, achtsam mit Lebensmitteln umzugehen und sie nicht wegzuerwerfen.

3. Geld sparen

Eigene Lebensmittelabfälle zu reduzieren, schont den Geldbeutel - schließlich haben wir für die Lebensmittel bezahlt. Mit jedem Lebensmittel, was wir wegwerfen, werfen wir also auch Geld direkt in die Tonne. Das will doch niemand, oder?

Wie lassen sich diese Abfälle denn nun reduzieren oder gar vermeiden?

An vielen Stellen könne wir ansetzen, um unsere eigenen Lebensmittelabfälle zu verringern:

Klug planen: Wer einen guten Überblick über die Situation in Kühlschrank und Vorratskammer hat, weiß, was bald verbraucht werden sollte und was auf dem Einkaufszettel landen muss. Wer gezielt einkauft, vermeidet die Verschwendung von Lebensmitteln schon vor dem Einkauf. Mehr dazu hier:



Richtig lagern: Was gehört in den Kühlschrank, was lagert besser an einem anderen Ort? Bananen fühlen sich im Kalten nicht wohl und werden schnell braun. Milchprodukte und Fleisch sollte aber unbedingt gekühlt werden! Wie es im Detail geht:



Reste kreativ weiterverwerten: Nicht nur der zuviel gekochte Reis, sondern auch das Grün von Radieschen oder Möhren lassen sich noch weiterverarbeiten – z.B. zu Pesto. Reste vom Abendessen können direkt in die Lunchbox wandern und schon ist das Essen für den Schul- oder Arbeitstag vorbereitet! Lauter kreative Rezepte:



Zu gut für die Tonne! bietet außerdem ein spannendes **Selbstexperiment** an, mit dem sich ganz leicht herausfinden lässt, wieviele Lebensmittel wirklich im Müll landen:



Haben Sie Fragen, Anregungen oder wünschen Sie mehr Informationen zu den Themen gesunde Ernährung, Außer-Haus-Versorgung, Regionalität und/oder Lebensmittelverschwendung?

Das Projekt *EAT – gemeinsam regional genießen* führt gern Info-Elternabende oder Workshops durch! Gern versorgen wir Sie auch mit alltagsnahen Materialien, um zu Hause das Thema gesunde, nachhaltige Ernährung spielerisch mit Ihren Kindern umzusetzen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.eat-ow.de.

Kontakt:

Kristin Laurenz (Bildungs- und Informationsarbeit im Projekt EAT)
0176 – 229 348 42
Kristin.laurenz@regionalwert-bremen.de

Wir freuen uns sehr auf Ihre Kontaktaufnahme!

Mit genussvollen Grüßen

Das Team von *EAT – gemeinsam regional genießen*

P.S. Heute schon Reste verkocht? Hier eine leckere Inspiration – viel Freude beim Ausprobieren!



Deftig gebratene Pfannen-Radieschen





Retterrezepte

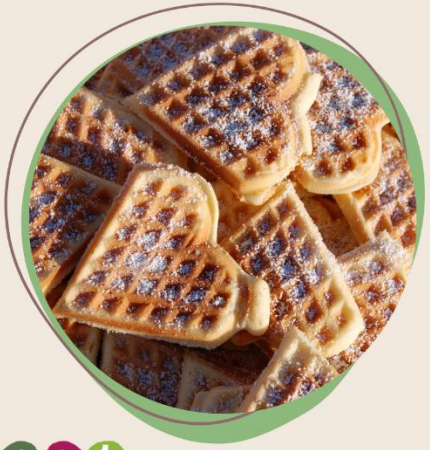
Zutaten

- 10 Radieschen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Datteln
- 1 TL Ahornsirup
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- 1 TL Sojasauce
- Salz und Pfeffer

1. Die Radieschen vom Grün trennen und gut waschen sowie putzen, speziell um die Stängel gut von Sand befreien. Das Grün aufheben.
2. Die Radieschen in Scheiben schneiden, die Datteln fein würfeln und die Knoblauchzehen anquetschen und hacken.
3. Nun alles mit dem Olivenöl in einer Pfanne anrösten, etwas durchschwenken und mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen.
4. Das beiseite gestellte Radieschengrün in Streifen schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben und gut durchmischen. Nun mit der Sojasoße und dem Ahornsirup ablöschen, Hitze etwas reduzieren und noch ein wenig einköcheln lassen.



Bananenwaffeln





Retterrezepte

Zutaten

- 1 Banane
- 100g Mehl
- 0,5 TL Backpulver
- 200ml (Pflanzen-) Milch
- 1 TL Stärke

1. Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mehl sowie Stärke mit dem Backpulver mischen und mit der Milchalternative und der Banane zu einem glatten Teig verrühren. Ggf. etwas mehr Pflanzendrink hinzufügen.
2. Waffeleisen einfetten und den Teig darin ausbacken.