



RESTLOS
GLÜCKLICH



Mehr

WERTSCHÄTZUNG

für Lebensmittel

Weltweit werden ca. 1,3 Mrd. Tonnen Lebensmittel pro Jahr weggeworfen.

Allein in Deutschland sind es jährlich 18 Mio. Tonnen. Das ist so viel, dass man damit eine ganze Lastwagenkarawane von Berlin bis nach Kapstadt befüllen könnte.



Mit einem Anteil von 45% werden in den privaten Haushalten und in der Gastronomie die meisten Lebensmittel verschwendet.

Vom Obst zum Abfall Ein bisschen Schwund ist immer?!

Der Weg der Erdbeere



Ups, du hast vergessen, deine Erdbeeren rechtzeitig zu essen oder sie falsch gelagert und nun sind sie nicht mehr frisch und saftig genug? Dies bedeutet, dass nun nicht nur das Obst sondern auch wichtige Ressourcen wie Samen, Wasser, Ackerfläche, Arbeitskraft und Arbeitszeit, Treibstoff und Verpackungsmaterial in der Tonne landen.

***Darunter leiden unsere Umwelt und unser Klima.
Doch wir alle können etwas ändern!***

Was du tun kannst



- Schmecken, riechen, sehen: Deine eigenen Sinne sind schlauer als das MHD.
- Fotografiere vor dem Einkauf deinen Kühlschranksinhalt oder schreibe eine gut geplante Einkaufsliste.
- Wähle beim Einkaufen die Produkte, deren MHD bald erreicht ist, wenn du sie sowieso gleich verbrauchen möchtest.
- Achte auf saisonale und regionale Produkte, so werden weniger Ressourcen für dein Essen verbraucht.
- Lebensmittel komplett verwerten - „leaf to root“ (z.B. Möhrengrünpesto).
- Lebensmittel richtig lagern (z.B. Äpfel und Bananen getrennt).



Der Wassertest für Eier

Ob ein Ei auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar ist, kannst du ganz leicht herausfinden. Dazu gibst du das rohe Ei in ein Glas Wasser. Sinkt das Ei nach unten, ist es noch frisch. Schwimmt das Ei an der Wasseroberfläche, ist es verdorben. Liegt das Ei leicht schräg im Wasser, sollte es nur gut durcherhitzt gegessen werden.

Schon gewusst?



Hast du zu viele Erdbeeren, kannst du sie als Püree einfrieren oder eine Marmelade daraus kochen.

Altes Brot eignet sich hervorragend für Semmelknödel & Croutons.

Aus Nudeln vom Vortag lässt sich ein leckerer Nudelsalat machen.



Auch das Möhregrün kann man essen, z.B. als Pesto.

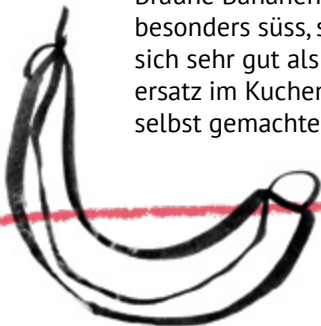


Äpfel und Bananen verstehen sich nicht gut in der Obstschale, denn die Äpfel geben Reifungsgase ab.

Kinder lieben Kartoffelschalenchips und Armer Ritter!

Orangenschalen schmecken sehr gut im Tee.

Braune Bananen sind besonders süß, sie eignen sich sehr gut als Zuckerersatz im Kuchen oder für selbst gemachtes Eis.



RESTLOS GLÜCKLICH e.V.

möchte Menschen dazu bewegen, bewusster zu konsumieren und mehr zu verwerten. Deshalb kochen wir mit überschüssigen Lebensmitteln und zaubern daraus kreative und leckere Gerichte.

BILDUNGSPROJEKTE

Egal ob für Kinder oder Erwachsene, in Workshops und Kochkursen vermitteln wir euch euer persönliches Erfolgsrezept für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln.

restlos-gluecklich.berlin/bildung
bildung@restlos-gluecklich.berlin

ERFAHRT MEHR

restlos-gluecklich.berlin
facebook.com/restlos.gluecklich

Hier könnt ihr uns mit einer Spende unterstützen:

RESTLOS GLÜCKLICH e.V.
IBAN: DE40100500000190526637
BIC: BELADEVB33XXX
Verwendungszweck: Spende

