

**BIS AUF
DEN LETZTEN
KRÜMEL**

HEFT FÜR RETTER*INNEN

von



BASTLE DIR UNTERSTÜTZUNG FÜR DEINE RETTUNGSMISSION

Wuse wird dich auf den nächsten Seiten begleiten. Das Zauberwesen ist eine echte Essensretterin. Sie isst am liebsten Lebensmittel, die gesund und für unseren Planeten gut sind. Und sie guckt ganz genau hin, wie viele Lebensmittel täglich im Müll landen. Dabei fragt sie sich, ob das so sein muss. Hast du Lust, gemeinsam mit Wuse auf Lebensmittelrettungstour zu gehen? Dann schneide sie aus und klebe sie auf eine leere Klopapierrolle. So steht dir Wuse bei deinen Rettungsmissionen zur Seite und plumpst dabei nicht um.



HALLO, ICH BIN WUSE.

Ich bin heimlich bei einer netten Menschenfamilie eingezogen und wohne gut versteckt unter ihrem Dielenfußboden.

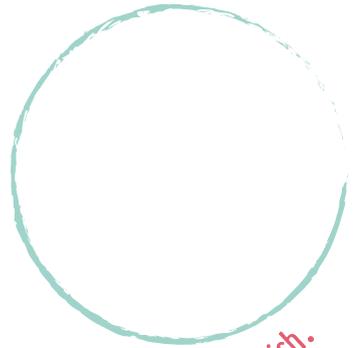
Wenn niemand guckt, gehe ich auf Rettungsmission.

Dann schnappe ich mir die Dinge, die Menschen wegwerfen wollen. Ich kann sie noch gut gebrauchen. Aus einer kaputten Kaffeetasse baue ich mir eine Badewanne.

Aus einem Flaschendeckel und etwas Wolle wird eine Schaukel — hui! Besonders oft rette ich Essen. Ich kann es nämlich gar nicht leiden, wenn das im Müll landet. Ich liebe süßes Obst. Erdbeeren schmecken mir besonders gut. Wenn ich eine Frucht wäre, wäre ich auf jeden Fall eine Erdbeere! Und was magst du gerne? Auf den nächsten Seiten kannst du mir von dir erzählen. Ich bin schon ganz gespannt.



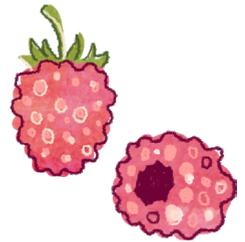
ICH UND MEIN ESSEN



Das bin ich.

Das esse ich richtig gerne:

Das schmeckt mir gar nicht:



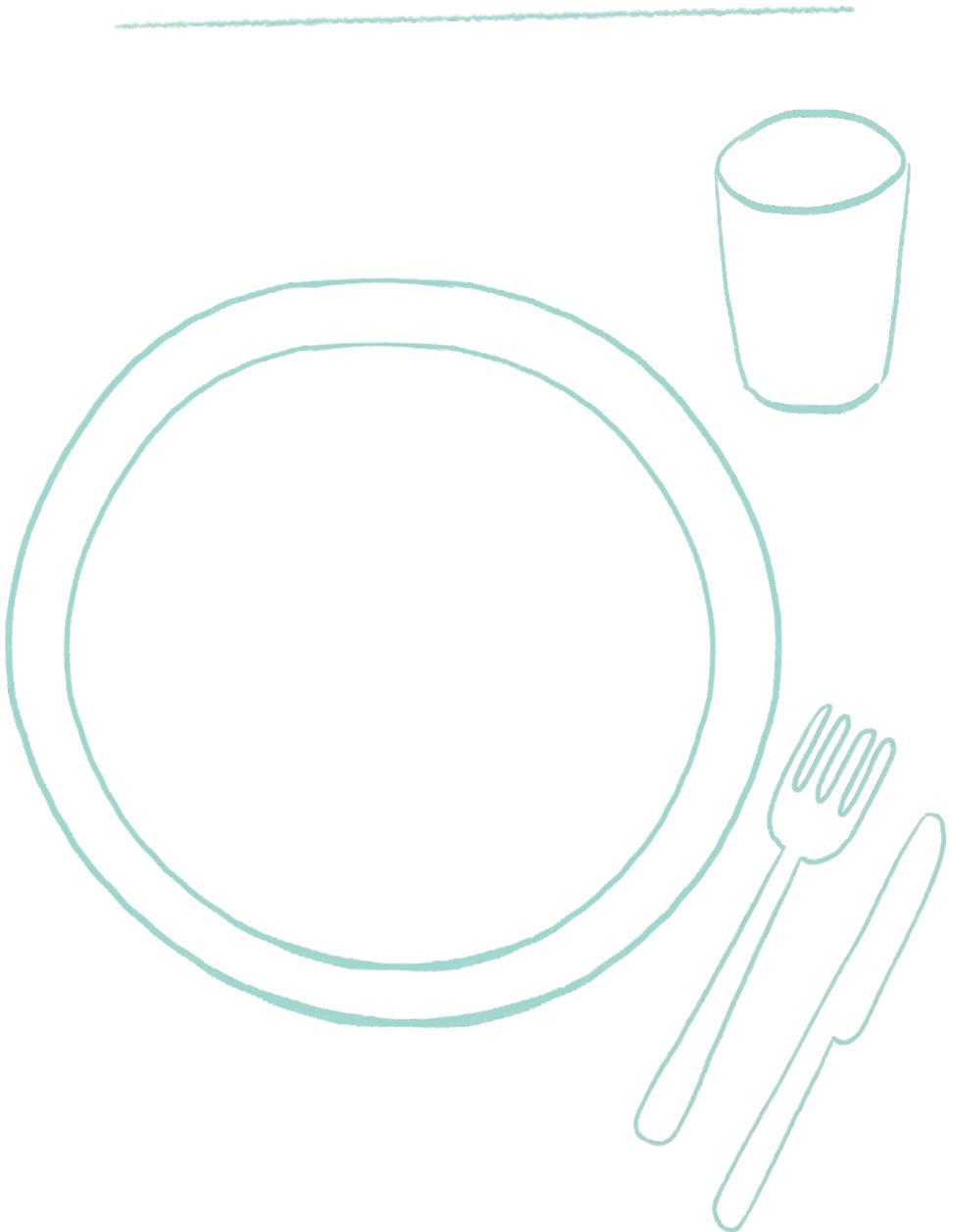
Wenn ich ein Obst wäre, dann wäre ich:

So esse ich am liebsten:

- im Liegen
- im Stehen
- im Sitzen
- alleine
- mit anderen zusammen
- mit viel Gerede
- wenn es schön leise ist

- ganz kurz nur
- ganz lange
- ganz anders:

Mein Lieblings-Mittagessen:



Hier kannst du Wuse ausmalen.





Diesen Buntstift habe ich gerettet. Weil er schon ganz angeknabbert und kurzgespitzt war. Dabei wollte ihn Schulkind Benja gar nicht wegwerfen.

Ohje, da war vielleicht was los!*

Hast du schon einmal etwas vor der Mülltonne gerettet? Vielleicht sogar Essen — eine Banane mit braunen Stellen oder ein hartes Brötchen? Daraus kannst du nämlich leckere Sachen machen: zum Beispiel Smoothies und Arme Ritter. Auf den nächsten Seiten findest du zwei superleichte Rezepte.



* Im Buch „Benja & Wuse. Essensretter auf großer Mission“ erfährst du mehr über Wuse und ihre Abenteuer.

SMOOTHIE



1



4



3



2



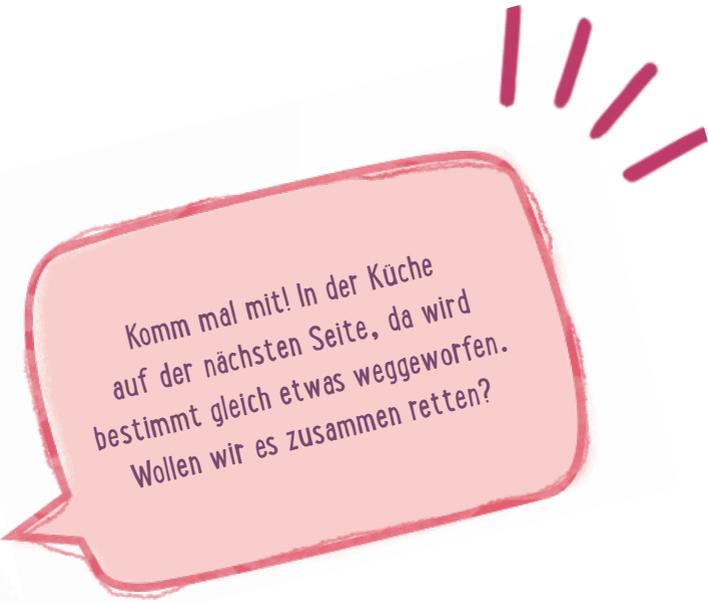
ARME RITTER





Hier kannst du Wuse ausmalen.

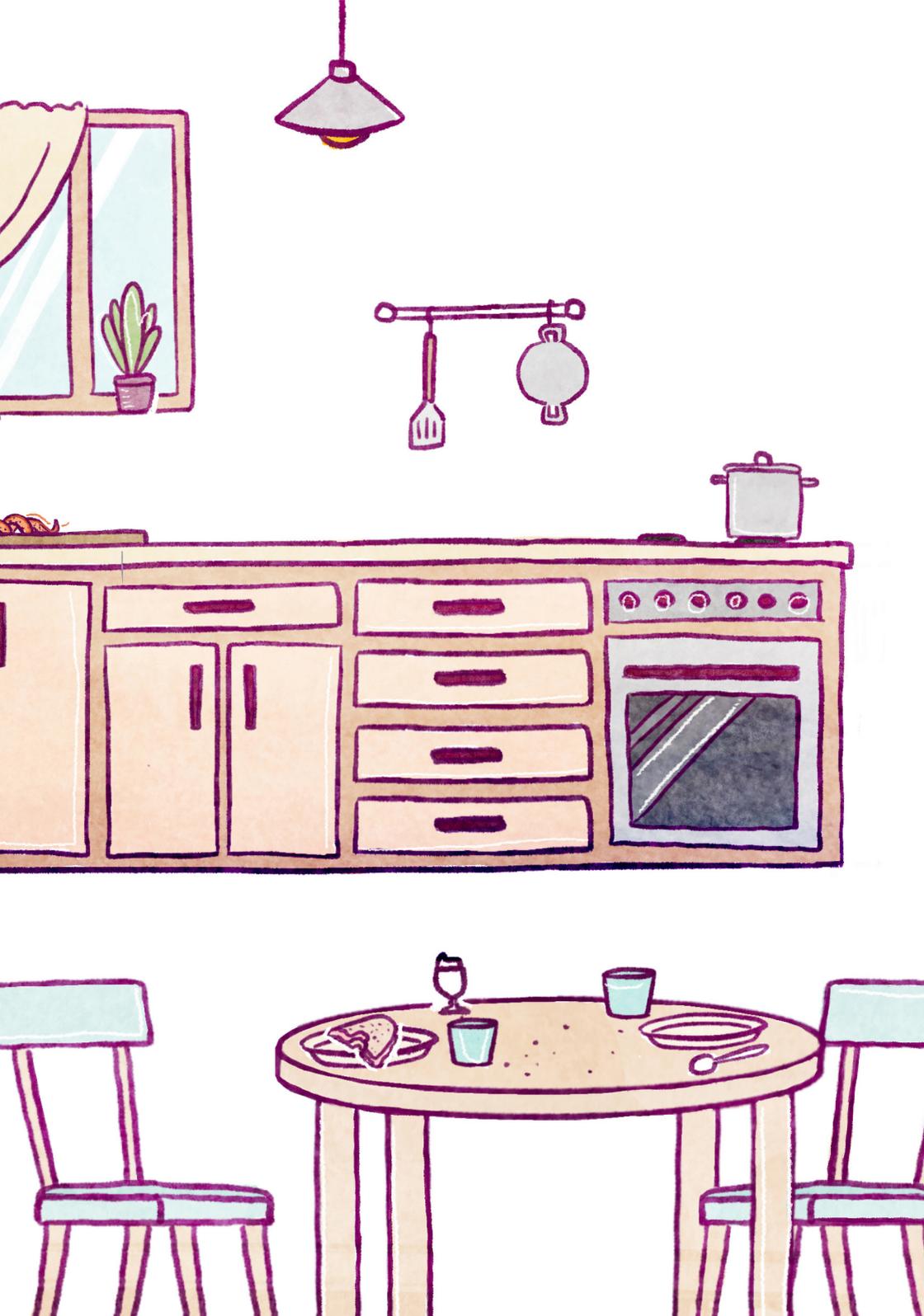




Komm mal mit! In der Küche
auf der nächsten Seite, da wird
bestimmt gleich etwas weggeworfen.
Wollen wir es zusammen retten?

Kringle ein, was du retten kannst.
Was lässt sich daraus noch machen?





Pssst, ich verrate dir die Lösung: Teddy und Socke kannst du nähen und Schmierpapier noch einmal benutzen. Vielleicht möchtest du sogar noch etwas aus dem Eierkarton basteln? Das angebissene Brot kannst du später noch aufessen, die Druckstelle am Apfel einfach wegschneiden. Und auch die braune Banane muss nicht in den Müll: Daraus kannst du einen Smoothie machen. Auch die Möhrenschaalen kannst du noch retten. Mit etwas Öl backen sie im Ofen zu knusprigen Möhrenschaalenchips.* Lecker!

Und, hast du alles herausgefunden? Auf der nächsten Seite kannst du direkt weiterrätseln. Viel Spaß!



* Wichtig bei der Arbeit mit Schalen ist, dass du die Lebensmittel vorher gut wäschst und sie Bioqualität haben, also nicht mit chemischen Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden.



QUIZ FÜR RETTER*INNEN

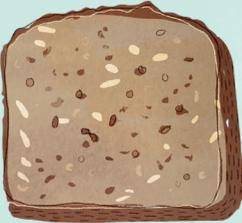
Kannst du krumme Möhren genauso wie gerade essen?

- a) Nein, weil sie im Bauch piksen.
- b) Ja, sie schmecken genauso wie alle anderen Möhren auch.
- c) Nur, wenn ich mich dabei krumm hinstelle.



b) Obwohl eine krumme Möhre genauso lecker schmeckt wie eine gerade, wird sie oft auf dem Feld liegen gelassen – weil viele Menschen denken, im Supermarkt würde sie niemand kaufen.

Was kannst du mit altem Brot machen?



- a) Das Resterezept „Arme Ritter“.
- b) An Tiere verfüttern.
- c) Gebratene Brotwürfel für den Salat (Croûtons).
- d) Nur noch wegwerfen.

a), b) und c)
Aber Achtung: Nicht alle Tiere vertragen trockenes Brot.
Enten solltest du damit zum Beispiel nicht füttern.

Wie gehst du am besten einkaufen?

- a) Mit einer Einkaufsliste.
- b) Mit ganz viel Hunger.
- c) Ich lade einfach alles ein, worauf ich Lust habe.

a) Wer hungrig einkaufen geht, kauft häufig viel mehr ein, als eigentlich gebraucht wird. Oft werden dann Lebensmittel zu Hause schlecht. Gut ist, wenn du dir vorher eine Liste schreibst und dafür ganz genau nachguckst, was noch im Kühlschrank ist und was neu gekauft werden muss.

Was sagt das Datum (Mindesthaltbarkeitsdatum) auf den Lebensmitteln aus?

- Wann das Produkt hergestellt wurde.
- Wann es anfängt zu schimmeln.
- Wie lange es mindestens so aussieht und schmeckt, wie es sich der Hersteller wünscht.



(c) Wenn du gut schaut, riechst und schmeckst, kannst du selbst herausfinden, ob die Lebensmittel noch gut sind. Das Datum sagt nämlich nur aus, wie lange die Konsistenz/Beschaffenheit, die Farbe und der Geruch mindestens unverändert bleiben.

Verstehen sich Äpfel und Bananen gut in der Obstschale?

- Ja, weil Obst zusammengehört.
- Nein, weil die Äpfel die Bananen schneller reifen lassen.
- Nein, weil die Bananen den Äpfeln blöde Witze erzählen.

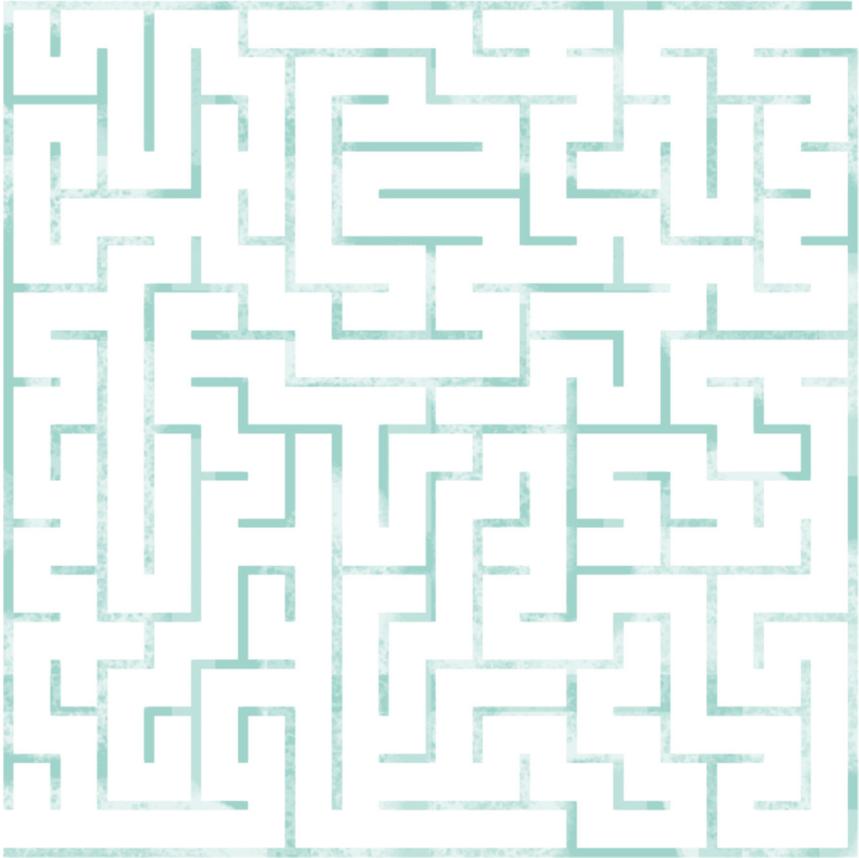
b) Manches Obst und Gemüse stößt Reifegase aus und lässt anderes Obst und Gemüse in der Obstschale schneller nachreifen. So ist das z. B. bei Äpfeln. Das kannst du dir zunutze machen. Sollen die Bananen schneller reif werden, freuen sie sich über die Gesellschaft der Äpfel. Wenn nicht, legst du sie lieber in zwei verschiedene Obstschalen.



EIN HOCH AUF DIE EIGENEN SINNE!

Wenn ein Joghurt das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten hat, schau ihn dir an und riech an ihm. Er riecht lecker und es ist kein Schimmel zu sehen? Dann probier vorsichtig. Wenn du dir nicht sicher bist, frag eine erwachsene Person und lass sie ebenfalls gucken, schnuppern und probieren. Oft ist Joghurt auch ein paar Tage nach dem Ablauf von seinem Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut und total lecker.





START: Hilfst du Wuse,
die Bananen zu erreichen?

Danke, dass du so fleißig in diesem Heft gearbeitet hast. Du weißt schon sehr viel und gehörst nun zum Team der Essensretter*innen.

Vielleicht denkst du bei der nächsten schrumpeligen Möhre, krummen Gurke oder angedetschten Birne ja mal an mich? Und sorgst auch morgen gemeinsam mit mir und den anderen Essensretter*innen dafür, dass weniger leckere Lebensmittel im Müll landen.

So, jetzt hab ich aber Hunger! Und die Bananen dahinten sehen wirklich lecker aus. Die schnapp ich mir.
Tschüss, bis bald!



Hier kannst du ein Bild für Wuse malen. Sie freut sich bestimmt!

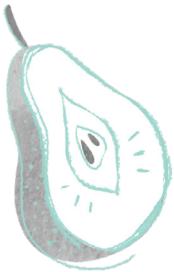


BIS AUF DEN LETZTEN KRÜMEL

EIN BILDUNGSPROJEKT FÜR LEBENSMITTELWERTSCHÄTZUNG UND ABFALLVERMEIDUNG IN BERLINER KITAS

Die Illustrationen von Wuse sowie den Brotchips und der Banane auf der Ausmalseite entstammen dem Kinderbuch „Benja & Wuse. Essensretter auf großer Mission“,
Herausgeber: RESTLOS GLÜCKLICH e. V., Autorin: Wenke Heuts,
Illustratorin: Inka Vigh, 2021 erschienen im oekom verlag, ISBN: 978-3-96238-246-9

IMPRESSUM



Herausgeber	RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
Infos	www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt
Kontakt	kitaprojekt@restlos-gluecklich.berlin
Projektleitung	Edith Timm
Redaktionsteam	Edith Timm, Laura Neumann, Lea Schöpfer, Wenke Heuts
Lektorat	Wenke Heuts
Gestaltung	Christine Wunder
Druck	dieUmweltdruckerei GmbH, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Stand	Dezember 2023

„Bis auf den letzten Krümel“ ist ein Projekt der Berliner Ernährungsstrategie und wird gefördert durch:

Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz	Senatsverwaltung für Mobilität, Verkehr, Klimaschutz und Umwelt	BERLIN	
--	---	---------------	--





www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt

kitaprojekt@restlos-gluecklich.de

