



Hopp oder Top – ist das noch gut oder muss das weg?

i

Lebensmittelreste entstehen beim Kochen, wenn für ein Essen nicht alles benötigt wird. Damit übriggebliebene Lebensmittel nicht „vergessen“ werden, gehören sie im Kühl- und Vorratsschrank immer nach vorne.

Speisereste entstehen nach einer Mahlzeit, wenn nicht alles aufgegessen wurde. Sie halten sich in einer gut verschließbaren Frischhaltedose mehrere Tage im Kühlschrank und manches Übriggebliebenes lässt sich gut einfrieren. Speisereste können entweder erneut aufgewärmt werden oder aus ihnen wird mit weiteren Zutaten und Kreativität ein neues Gericht.

?

Aufgabe 1:

Du kommst aus der Schule nach Hause und willst dir etwas zu Essen machen. In der Küche findest du älteres Obst und Gemüse, Speisereste, abgelaufene und sogar angeschimmelte Lebensmittel.

Schau dir die Fotokarten mit den abgebildeten Lebensmitteln an und entscheide:

- **Welche Lebensmittel kannst du noch verwenden?**
 - ✓ **Leg die Lebensmittel, die unbedingt durcherhitzt werden sollten, in die „Pfanne“.**
 - ✓ **Bei den anderen Lebensmitteln hast du die freie Wahl, ob du sie für die Zubereitung kalter Speisen wie Salate und Shakes oder erhitzt verwendest.**
- **Welche Lebensmittel sind leider nicht mehr in Ordnung und gehören in den Müll?**

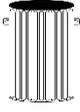
Notiere deine Ergebnisse.

Tipp

Auf der Rückseite der Karten findest du wichtige Informationen.



Lösung: Hopp oder Top – ist das noch gut oder muss das weg?

<p>Kalte Küche</p> 	<p>Warme Küche</p> 	<p>Mülleimer</p> 
<p>Joghurt, 1 Woche abgelaufen</p> <p>überreife Bananen</p>	<p>ältere Eier</p> <p>Pilze vom Vortag</p> <p>gekeimte Kartoffeln</p>	<p>angeschimmeltes Brot</p> <p>überlagertes Hackfleisch</p> <p>angeschimmelte Konfitüre</p>
<p>weiche Tomaten</p> <p>Hackfleischbällchen, 2 Tage alt</p>		

Was kannst du tun, damit Lebensmittel nicht verderben?

- Lebensmittel richtig lagern,
- die Regeln der Küchenhygiene beachten (z.B. Konfitüre mit einem sauberen Löffel entnehmen),
- Lebensmittel wie z.B. rohes Hackfleisch rechtzeitig einfrieren,...



Resteverwertung

i

Es ist Montag. Du hast Hunger und möchtest dir etwas zum Abendessen machen. Im Kühlschrank findest du noch Reste vom Brathähnchen und gekochten Reis vom Vortag. Obst und Gemüse habt ihr am Wochenende nicht aufgebraucht. Joghurt und Milch wurden bereits angefangen, das Stück Emmentaler Käse und die Sonntagsbrötchen sind auch noch da. Jetzt ist deine Kreativität gefragt.

?

Aufgabe 2:

Stelle aus den vorhandenen Zutaten ein geeignetes Gericht für 2 Personen zusammen. Es müssen nicht alle aufgeführten Lebensmittel verwendet werden. Schreibe die benötigten Zutaten auf, gib dem Gericht einen Namen und beschreibe kurz, wie du es zubereitest.

Tipp

Solltest du Hilfe brauchen, dann schau doch mal in den Ratgeber der Verbraucherzentrale „Kreative Resteküche“. Hier findest du viele Rezeptideen.

Zutaten: Hähnchenfleisch, gegart ohne Haut
Reis, gekocht
Zucchini
Karotten
Paprika
Champignons
Tomaten
Joghurt
Milch
Brötchen
Emmentaler Käse
Bananen

Außerdem vorhanden sind: Zwiebeln, Knoblauch, Speiseöl, Essig, Mehl, Salz, Pfeffer, Currypulver, Sojasauce, Mandeln, Instant Hühnerbrühe, Zitronen, Rosinen

