



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



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.



Auf der Rückseite der Karten findest du wichtige Informationen.

A simple line drawing of a frying pan with a long handle, set against a green background. The pan is light gray with a darker gray rim and handle.

A simple line drawing of a frying pan with a long handle, set against a green background. The pan is light gray with a darker gray rim and handle.

A simple line drawing of a frying pan with a long handle, set against a green background. The pan is light gray with a darker gray rim and handle.



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



Rezepte

Rezeptname:

Zutaten:

Zubereitung:



Aufgabe 3:

Zu Hause gibt es immer wieder Lebensmittel, die in wenigen Tage verbraucht werden sollten. Beispiele sind: Käse- oder Wurstaufschnitt, ein geöffneter Sahnebecher, Speisereste vom Vortag, ein paar Tage altes Gemüse, reifes Obst, Zwiebeln oder Kartoffeln, die anfangen zu keimen, trockenes Brot oder Lebensmittel die bald ablaufen bzw. schon abgelaufen sind.

Schau bei dir zu Hause nach, welche Lebensmittel das betrifft.

Schreibe die Lebensmittel auf, welche schnell verwertet werden sollten und gib den Grund an.

Suche dann zwei geeignete Rezepte entweder in Kochbüchern oder im Internet oder nutze deine Kreativität. Notiere die Rezepte.

Prima wäre es, wenn du zusammen mit deiner Familie eines der Rezepte ausprobierst. Gerne kannst du die verwendeten Lebensmittel; ihre Zubereitung und das Gericht fotografieren. Dein Ergebnis kannst du dann deinem Lehrer und deinen Mitschülern vorstellen.

Lebensmittel	Grund für schnelle Verwertung

Tipp

Rezepte für Resteverwertung findest Du z.B. unter

- <https://www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/rezepte-fuer-reste/>.
- <https://www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/app/>