



Arbeitsblatt 1

„Lebensmittel auf dem Müll - Das muss nicht sein“

Fülle den Lückentext aus und finde fünf wertvolle Tipps, was Du gegen Lebensmittelverschwendung tun kannst. Verwende dazu die folgenden Wörter:

Kartoffeln

Bananenmilch

Kühlschrank

Bauernomelett

Joghurt

Brot

Mindesthaltbarkeitsdatum

Kostprobe

Zimmertemperatur

Vorratskammer

01 Der gute alte Einkaufszettel:

Bevor ihr mit euren Eltern zum Einkaufen fahrt, sollten sie erst einmal in den und die sehen, welche Lebensmittel noch da sind und – ganz wichtig – schauen, welche Produkte sich nicht mehr lange halten und bald verbraucht werden müssen.

02 Das kann man noch essen!?

Die meisten Produkte tragen ein . Meistens ist aber das Lebensmittel noch lange über dieses Datum hinaus haltbar. Wenn das MHD abgelaufen ist, helfen Augen, Nase und Zunge. Am Beispiel Joghurt: riechen und eine kleine nehmen.

03 Schnäppchen sinnvoll kaufen!

Oft werden Waren im Supermarkt auch günstiger angeboten, wenn das MHD bald abläuft. Da heißt es wirklich zugreifen, denn wenn man den heute oder morgen essen will, muss er nicht bis übernächste Woche haltbar sein. Für Semmelknödel reicht auch das Brotangebot vom Vortag und eine schmeckt meist sogar besser, wenn die Schale der Banane unansehnlich braun war.

04 Richtig lagern:

Leicht verderblich Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und auch Joghurt, Käse, Beeren, frische Kräuter, Spargel und Karotten gehören in den Kühlschrank. Viele Gemüsesorten lagern am besten kühl und dunkel. Brot sollte man trocken und bei lagern.

05 Leckere Resteküche:

Viel altes wird unnötig weggeworfen. Dabei lassen sich aus Brot leckere Gerichte wie Semmelknödel, Arme Ritter, Brotsuppe oder Bruschetta zaubern und übrig gebliebene Kartoffeln kommen als zu neuen Ehren.



Arbeitsblatt 2

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)






Auf vielen verpackten Lebensmitteln ist ein Datum aufgedruckt: das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). So lange die Verpackung original verschlossen ist und richtig gelagert wird, kannst Du das Lebensmittel bis zu diesem Datum unbesorgt essen. Wenn das Datum aber überschritten ist, dann teste zunächst mit Auge, Nase und Mund, ob das Lebensmittel noch gut ist. Wurst und Käse von der Theke sowie Obst, Gemüse und Brot tragen kein MHD. Hier heißt die Regel: Innerhalb weniger Tages verbrauchen! Diese Regel gilt auch für angebrochene Packungen mit MHD.

Teste dein Wissen

Heute ist Donnerstag, der 04. April 2013 und Du möchtest den Frühstückstisch decken. Du willst Milch, Käse, Wurst und Orangensaft auf den Tisch stellen. Welche Lebensmittel wirst Du zuerst verbrauchen? Sortiere die folgenden Lebensmittel in die richtige Reihenfolge und begründe Deine Entscheidung.

- geöffnete Milchpackung mit MHD 06.04.2013
- Original verschlossene Milchpackung mit MHD 05.04.2013
- Original verschlossener Frischkäse mit MHD 06.04.2013
- Original verschlossener Frischkäse mit MHD 21.06.2013
- Salami ohne MHD
- Frischwurst ohne MHD
- Original verschlossene Flasche Orangensaft mit MHD 01.03.2014
- Original verschlossene Flasche Orangensaft mit MHD 01.11.2013

Die 5 goldenen Hygiene-Regeln:

-  Hände waschen
-  Schmuck abnehmen
-  saubere Kleidung
-  zum Niesen und Husten abwenden und danach gründlich die Hände waschen
-  Wunden sorgfältig abdecken



Arbeitsblatt 3

Den Kühlschrank richtig einräumen!

So geht's:

Kältester Bereich (2 °C)

Lagerung von leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Fisch auf der Glasplatte im unteren Fach

Mittleres Fach (ca. 5°C)

richtige Kühlung für Milch und Milchprodukte

Gemüse- und Türfächer (8°C)

sind weniger kühle Bereiche
Lagerung von Obst, Gemüse, Eier, Butter, Getränken

NICHT in den Kühlschrank gehören:

Brot, Kartoffeln, Tomaten und exotische Früchte wie Bananen



Teste dein Wissen

Ordne folgenden Lebensmitteln den richtigen Lagerplatz im Kühlschrank zu, in dem Du das Lebensmittel mit dem richtigen Bereich verbindest. Verwende unterschiedliche Farben!

The diagram shows an open refrigerator with the following shelves and drawers highlighted in different colors:

- Top shelf: Blue
- Second shelf: Purple
- Third shelf: Pink
- Fourth shelf: Orange
- Fifth shelf: Green
- Bottom drawer: Green
- Door shelves: Blue
- Door drawer: Purple

Items to be placed:

- Egg (left)
- Fish (left)
- Marmelade (left)
- Milch (left)
- Drei Flaschen Durag (right)
- Keise (right)
- Salat (right)
- Tomaten (right)



Arbeitsblatt 4 Bist Du ein Müllexperte?

Teste Dein Wissen!

Ordne folgende Begriffe den richtigen Abfalltonnen zu:

- Altöl Speisereste Papier Getränkedose Telefonbuch Schuhe Laub leere Batterien
Konservendose alte Zeitungen Joghurtbecher Gurkenglas Katzenstreu Plastikflasche
Marmeladenglas Medikamente Bananenschale Plastiksack Weinflasche

Gelbe Tonne



Biomüll



Restmüll



Altpapier



Altglas



Sondermüll





Arbeitsblatt 5

Rezepte - Tipps

Arme-Ritter-Auflauf mit Apfelmus

450g altbackene Brotscheiben/Vollkorntoast,
500g Magerquark, 250ml Milch, 5 Eier, 50g Zucker,
25g Vanillezucker, Zimt, 50g Rosinen, 25g Mandelblätter,
25g Butter, 400g Apfelmus

So wird's gemacht!

Die getrockneten Brotscheiben nehmen oder Vollkorntoast tosten, ziegelartig in eine mit Backpapier ausgelegte Form einschichten. Quark, Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker und Zimt gut verrühren und über das Brot gießen. Mit Rosinen bestreuen und im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 25 - 30 min backen. Die Mandelblätter und die Butter in Flöckchen auf den Auflauf geben und nochmals ca. 10 min backen. Mit Apfelmus servieren.

... prima fürs Essen mit Freunden

Zutaten für 5 Schüler/-innen

Knusperbrot

Tomaten-Bruschetta

8 reife Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig, Schnittlauch,
½ altbackenes Mischbrot oder 1 Baguette

Tomaten waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und zu den Tomaten pressen. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Essig dazugeben. Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Brot tosten. Tomatenmasse auf den Brotscheiben verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Pilz-Bruschetta

250g Champignonscheiben mit 50g Schinkenspeckwürfel in einer Pfanne kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und auf den Brotscheiben verteilen.

Zucchini-Bruschetta

2 kleine Zucchini in feine Würfel schneiden & mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen in etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen und auf den Brotscheiben verteilen.

Knusperbrot mit Radieschen-Quark

250g Quark, 75ml Milch, ½ Bund Radieschen,
Schnittlauch, Salz und Pfeffer

Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Quark mit der Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Radieschen untermischen und auf den Brotscheiben verteilen.

... preiswert und schnell

Dieses Rezept kommt aus Italien und heißt dort Bruchetta. Es ist eine weitere Möglichkeit altbackenes Brot zu verwerten.



Arbeitsblatt 6

Bastelanleitung „Tetra-Pack-Portomonaie“

Ihr braucht:

- 1 Tetrapack
- Klammeraffe mit Klammern
- 1 Druckknopf/doppelseitiges Klebeband
- Lineal und Schere

So wird's gemacht!

Schritt 1:

Ihr nehmt den ausgewaschenen Tetrapack und schneidet ihn auf eine Länge von 16 cm. Es müssen beide Seiten offen und gerade geschnitten sein. Nun messt ihr von einer Seite 3 cm ab und schneidet 3 Seiten ab.

Schritt 2:

Jetzt müsst ihr nur den Karton einmal falten und das mittlere Fach zusammen tackern.

Schritt 3:

Zum Schluss wird noch in die Verschlussklappe und dem ersten Fach ein Druckknopf / doppelseitiges Klebeband angebracht.

Und fertig ist die Geldbörse!

