



ZERO WASTE COOKING

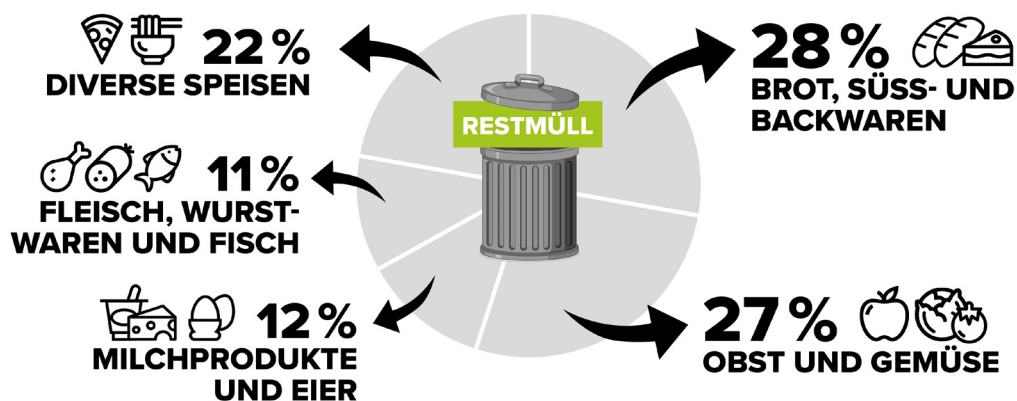
Arbeitsblatt

Wer kennt es nicht? Ein, zwei schrumpelig gewordene Äpfel, Reste vom Gericht des Vortags, ein halbes Joghurt in den tiefsten und dunkelsten Ecken des Kühlschranks: Zuhause lassen wir die Tonne zum Tatort werden und sind damit Teil einer Gesellschaft, die massiv wertvolle Lebensmittel verschwendet. Und das nicht nur daheim. Die Orte der Verschwendung ziehen sich durch die gesamte Wertschöpfungskette: von der landwirtschaftlichen Produktion über die Verarbeitung, die Gastronomie, die Gemeinschaftsverpflegung, den Supermarkt bis zu uns nach Hause. Die Summe der vermeidbaren Lebensmittelabfälle (landwirtschaftliche Produktion nicht einberechnet) liegt geschätzt bei etwa **einer Million Tonnen pro Jahr**.

Etwa ein Drittel der für den menschlichen Verzehr erzeugten Lebensmittel (das sind circa 60 Kilogramm pro Person und Jahr in Österreich) werden weltweit verschwendet.

Lebensmittelabfälle stellen auch eine erhebliche Verschwendung von Ressourcen wie Wasser, Land, Energie, Arbeit und Kapital dar und führen zu Entstehung von unnötigen Treibhausgasemissionen, die zur Erwärmung der Atmosphäre und damit zum Klimawandel beitragen.

AM HÄUFIGSTEN WEGGEWORFEN WERDEN ...



Infografik © Land schafft Leben 2023

Quelle: Institut für Abfallwirtschaft, BOKU Wien, DI Felicitas Schneider et. al. (2012): Sekundärstudie Lebensmittelabfälle in Österreich

Mehr dazu auf unserer Homepage: [Verschwendung von Lebensmitteln – Wir haben es in der Hand \(landschafttleben.at\)](https://landschafttleben.at)

Welche 4 Tipps wurden im Anfangs-Video gezeigt?

Lebensmittelverschwendung vermeiden: 4 Tipps

1

Lebensmittel richtig lagern: z.B. das Brot in ein Stoffsackerl geben

2

Resteverwertung: Lebensmittel nicht zu lange aufbewahren oder gleich einfrieren

3

Den eigenen Sinnen vertrauen: riechen, fühlen, schmecken

4

Bewusst genießen und dem Lebensmittel damit einen Wert geben: wo kommt es her, wie wurde es produziert, ...



AUFGABE: It's PODCAST time! #135 Viel zum tian mit Paul Ivić – ab Minute 42:38 bis Minute 52:00 spricht Paul Ivić über das Thema Lebensmittelverschwendung und wie er in der Gastronomie, aber auch jede/r andere bei sich zuhause, kreativ damit umgehen kann. Hör dir diesen Teil an und beantworte anschließend die Fragen.

Podcast-Sequenz

Welche Ideen hat Paul Ivić, wenn es um einen achtsameren Umgang mit Lebensmitteln geht?

- Brot kann zum Beispiel eingefroren werden oder wenn es hart geworden ist zu Knödelbrot verarbeitet werden.
- Alles von der Wurzel bis zum Blatt verwenden.

Was machst du in deinem Alltag, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden?

- Tipp 1: Die erste goldene Regel: Nie hungrig einkaufen gehen.
- Tipp 2: Immer Einkaufslisten schreiben.
- Tipp 3: Erstelle dir einen Wochenplan für deine täglichen Gerichte.



- **Tipp 4:** Erkundige dich genau darüber, wie man bestimmte Lebensmittel lagern sollte, damit sie länger frisch bleiben. Auf unserer Webseite erfährst du, wie du Karotten, Äpfel oder Fleisch am besten lagern solltest.
- **Tipp 5:** Sollte doch einmal ein Brot zuhause hart oder ein Apfel schrumpelig werden, wirf die Lebensmittel nicht gleich weg, sondern erkundige dich darüber, was man daraus noch kochen kann

Besprich mit der Person neben dir, welche Ideen ihr jeweils notiert habt, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden? Überlegt dann gemeinsam, was in der Klasse und in der Schule gemacht werden kann, um weniger Lebensmittelverschwendung zu verursachen.

- **Bedarfsgerechte Portionen anbieten**
- **Kleinere Portionen und Möglichkeit, Nachschlag zu holen**
- **Wahlmöglichkeiten bei Menübestandteilen**
- **Verschieden große Gefäße für Suppen- oder Salatbuffet, damit nicht zu viel genommen wird**
- **sich gegenseitig erinnern, z.B. wenn Jause nicht aufgegessen wird oder Äpfel angebissen im Müll landen**

Hast du schon einmal den Begriff „**Zero Waste Cooking**“ gehört?

Er bedeutet, dass du etwas kochst, ganz ohne Lebensmittelabfälle zu verursachen.

Schon gewusst? So teilt man Lebensmittelabfälle ein!

- **Vermeidbare Lebensmittelabfälle** beschreiben jene Lebensmittel, die zum Zeitpunkt ihrer Entsorgung noch uneingeschränkt genießbar sind oder die bei rechtzeitiger Verwendung genießbar gewesen wären, aber entweder nicht marktgängig waren, oder aus verschiedenen Gründen nicht gegessen wurden und daher entsorgt wurden. Beispiele sind weggeworfene verpackte oder nicht verpackte Lebensmittel oder Speisereste in privaten Haushalten und beim Außerhausverzehr, die zum Zeitpunkt des Wegwerfens noch uneingeschränkt genießbar gewesen wären.
- **Nicht vermeidbare Lebensmittelabfälle** sind jene Lebensmittelanteile, die üblicherweise im Zuge der Speisenzubereitung entfernt werden. Beispiele dafür sind Zubereitungsreste wie Apfelgehäuse, Fischgräten oder Knochen.

AUFGABE: Sieh dir die Müll-Fotos an und teile die Abfälle in die zwei verschiedenen Kategorien ein:



Vermeidbare Lebensmittelabfälle

- Joghurt
- Kakaomilch
- Käse
- Salat
- Kornspitz
- Brotscheibe
- Nudeln
- Äpfel
- Orangen
- Baguette
- Brot

Nicht vermeidbare Lebensmittelabfälle

- Orangenschalen
- Strunk vom Salat
- Knochen

Wir wollen uns heute mit „Zero Waste Cooking“ beschäftigen. Und statt nur über das Kochen zu sprechen, kochen wir gleich selbst!

Egal wie klein oder groß deine Küche ist, kochen kannst du, sobald es einen Herd gibt (manchmal braucht es sogar nur eine Feuerstelle dazu).

LEBENSMITTELLISTE

2 STÜCK TOMATEN, 2 STÜCK ZUCCHINI, 2 STÜCK ZWIEBEL, 1 ZEHE KNOBLAUCH, ½ SALATKOPF, 1 KLEINES KÖRBCHE CHAMPIGNONS, 5 KARTOFFELN, EIN PAAR STÄNGEL FRISCHE KRÄUTER, 200 GRAMM HÜHNERBRUST, 1 PAAR WÜRSTEL, ½ WÜRFEL GERM, ½ BECHER TOPFEN, 1 BECHER SCHLAGOBERS, ½ LITER MILCH, ETWAS KÄSE, 100 GRAMM BUTTER, 5 EIER, 150 GRAMM REIS, 2 SCHEIBEN TOASTBROT, ½ TAFEL SCHOKOLADE, 2 STÜCK BANANEN, ½ APFEL, EIN PAAR BEEREN

Lebensmittel wie z.B. Mehl, Zucker, Salz, Pfeffer, Öl, Essig, etc. sollten in der Küche bereits vorhanden sein.

AUFGABE: In deinem Kühlschrank bzw. in deinem Vorratsschrank sind diese Lebensmittel von den Feiertagen übriggeblieben. Um sie vor dem Verderb zu bewahren, hast du die Aufgabe, ein Menü für 3-4 Personen daraus zu planen und anschließend zu kochen.

Jetzt bist du gefragt!

VORSPEISE**SUPPE****HAUPTSPEISE****DESSERT**