



10-TAGE-CHALLENGE

AUF DIE RESTE, FERTIG, LOS!

ABFALL

TAG 1

Erstellen Sie eine Abfall-Liste

Fertigen Sie eine Liste an, in die Sie alle Lebensmittel eintragen, die Sie in den kommenden zehn Tagen wegwerfen. Schreiben Sie dazu, warum es dazu gekommen ist.

Schicken Sie die Challenge an Familie & Freund:innen!



TAG 6

Achten Sie auf wertvollen „Abfall“

Häufig schmeißen wir Dinge aus Gewohnheit weg: die Schalen der Bio-Möhre, den Strunk des Brokkolis, die Blätter des Kohlrabis. Dabei lassen sie sich noch wunderbar weiterverarbeiten.

EINKAUFEN

TAG 2

Kaufen Sie nach Plan ein

Machen Sie einen Essensplan für die kommende Woche und notieren Sie alle Lebensmittel, die Sie dafür benötigen, in eine Einkaufsliste. Haben Sie noch Lebensmittel im Haus, die Sie verwerten könnten?

TAG 7

Kochen Sie saisonal

Schauen Sie auf unseren Saisonkalender und planen Sie Ihre Rezepte entsprechend den aktuellen Verfügbarkeiten.

Bonus: Achten Sie zusätzlich noch darauf, vorwiegend regionale Produkte zu kaufen.

LAGERUNG

TAG 3

Checken Sie Ihre Lagerung

Haben Sie Ihren Kühlschrank richtig eingeräumt? Jedes Fach ist von der Temperatur für eine bestimmte Art von Lebensmitteln am besten geeignet. Manche müssen sogar gar nicht im Kühlschrank gelagert werden. Das spart Energie und Geld.

TAG 8

Packen Sie clever um

Füllen Sie geöffnete Lebensmittel in Frischhalteboxen, damit sie länger haltbar bleiben. Informieren Sie sich, welche Obst- und Gemüsesorten sowie Brot und Backwaren Sie einfrieren können. Erledigen Sie dies, wenn Sie wissen, dass Sie sie nicht zeitnah verbrauchen werden.

Für die ganze Familie

KOCHEN

TAG 4

Planen Sie Portionen

Um Essensreste zu vermeiden, lohnt es sich, vor dem Kochen richtig zu planen. So gibt es Faustregeln, wie viel von welcher Lebensmittelklasse durchschnittlich pro Person verzehrt wird. Auch schadet es nicht nachzufragen, wie groß der Hunger ist, und dementsprechend etwas mehr oder weniger zu kochen.

TAG 9

Kochen Sie modular

Kochen Sie vorausschauend und denken Sie bereits mit, welche überschüssigen Lebensmittel Sie für Ihr nächstes Gericht verwenden können. Aus übrig gebliebenem Couscous oder Linsen kann man beispielsweise leckere Bratlinge zaubern.

VERWERTUNG

TAG 5

Verwerten Sie Reste kreativ

Schauen Sie heute einmal in den Kühlschrank: Was sollte verkocht/verarbeitet werden? Wie wäre es mit einer bunten Gemüsepfanne? Oder Bratkartoffeln aus den Kartoffeln vom Vortag?

TAG 10

Machen Sie Lebensmittel länger haltbar

Ihre Äpfel sind schon stark verschrumpelt? Ihr Basilikum hängt nur noch auf Halbmast? Machen Sie doch einfach Apfelmus oder Pesto draus. So machen Sie Ihre Lebensmittel länger genießbar.

Für die ganze Familie

