



Co-funded by
the European Union

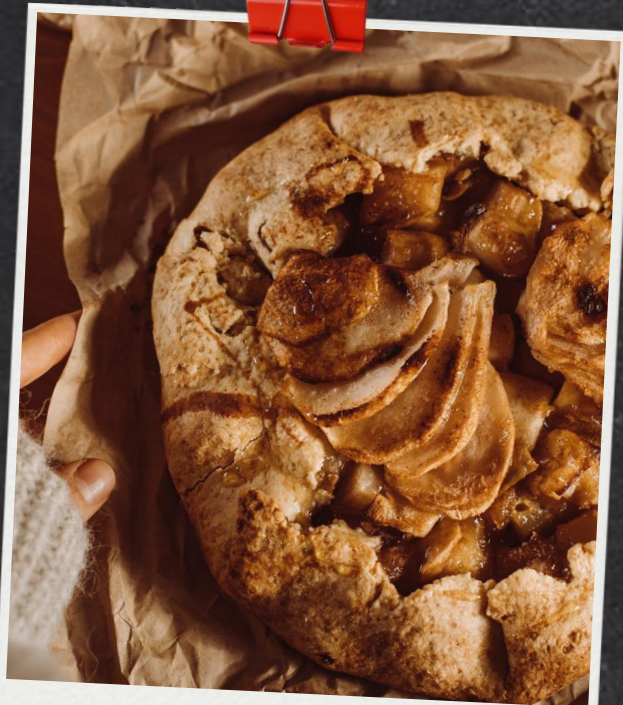


Die besten hausgemachten Rezepte

ESSEN

Comparative Research Network

INHALT



Einführung
#1



TIERHALTUNG
#3



VERPACKUNG
#5



REGIONAL UND
SAISONAL
#2



LEBENSMITTEL-
VERSCHWENDUNG
#4

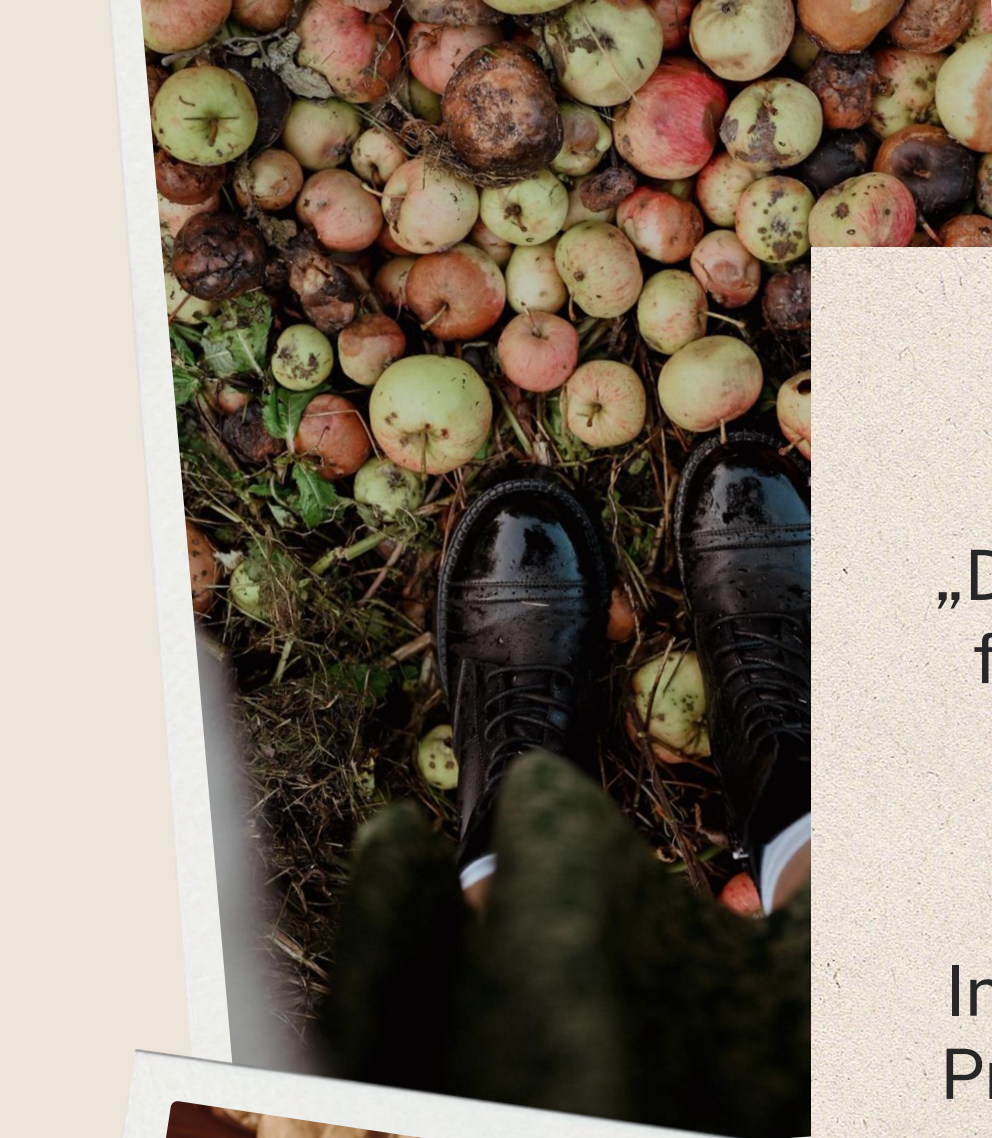


VEGETARISCH UND
VEGAN
#6

EINFÜHRUNG

Anleitung

- 1 Regionale und saisonale Produkte bevorzugen
- 2 Nachhaltige Landwirtschaft unterstützen
- 3 Der Umgang mit Lebensmittelabfällen (einschließlich der Nutzung von Apps und dem Verständnis von Verfallsdaten) wird auf sein Potenzial für eine Minimierung der Ressourcenverknappung hin untersucht.
- 4 Nachhaltige Verpackung (unter Betonung des Bedarfs an umweltfreundlichen Alternativen)
- 5 Vegetarisch/vegan leben (Umweltvorteile und persönliche Gesundheit)



ZUTATEN

„Die Lebensmittelindustrie ist für etwa **26 %** der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich.“ [FAO]

Intensive landwirtschaftliche Praktiken tragen zu **80 %** der weltweiten Entwaldung in Verbindung mit der Landwirtschaft bei [World Economic Forum].

GENIESSE ES!

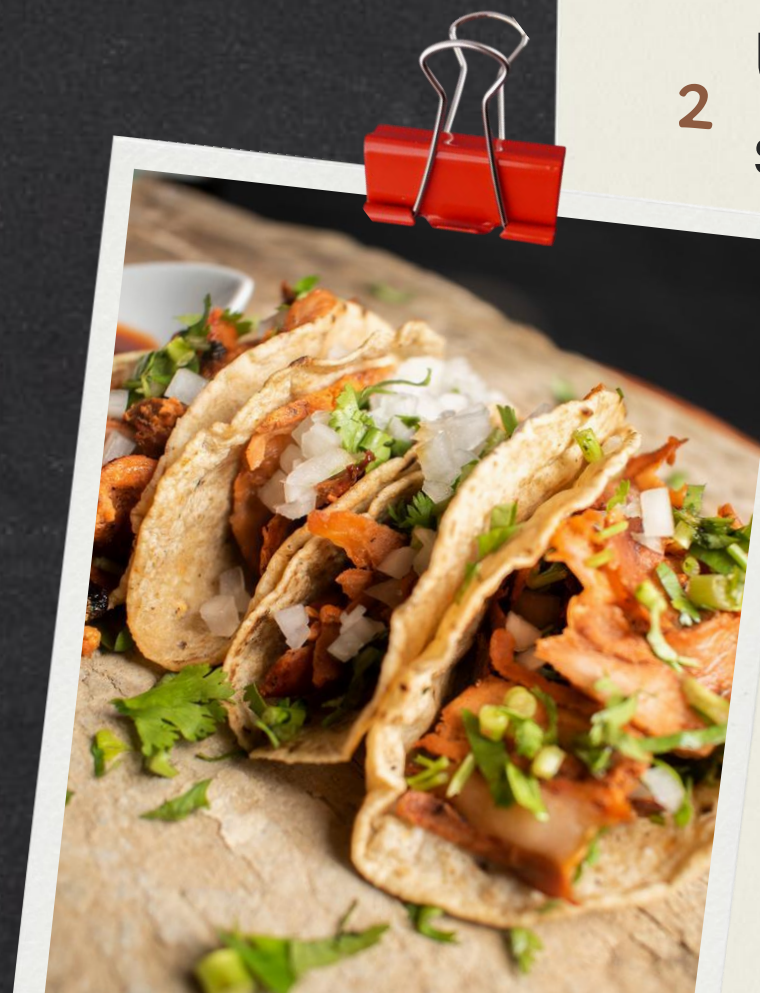


REGIONALE UND SAISONALE PRODUKTE BEVORZUGEN



ZUTATEN

Der Kauf regionaler und saisonaler Produkte bedeutet, Entscheidungen auf der Grundlage der geografischen Herkunft und der natürlichen Wachstumszyklen von Nahrungsmitteln zu treffen.



Anleitung

Erkunden des Vorratsschranks

Wirf einen näheren Blick auf die

- 1 Etiketten verschiedener Lebensmittel, die in deinem Vorratsschrank gelagert sind.

Saisonaler Kühlschrank-Check

- 2 Untersuche den Inhalt deines Kühlschranks und achte dabei besonders auf Obst und Gemüse.

UND WAS KAUFST DU?

LASS UNS NA CHSEHEN!

TIERHALTUNG

ZUTATEN

Tierhaltung bezieht sich auf die Praxis der Zucht, Aufzucht und Haltung von Nutztieren wie Rindern, Geflügel und Schweinen.

Nachhaltige Praktiken in der Tierhaltung tragen entscheidend dazu bei, deren negative Auswirkungen auf die Umwelt zu mindern.



Anleitung

Debatte:

Konventionelle vs. Nachhaltige Praktiken

Teile die Klasse in zwei Gruppen auf:

- 1 Eine vertritt konventionelle und die andere nachhaltige Tierhaltungspraktiken.

Weise jede Gruppe an, Argumente zur

- 2 Unterstützung der ihr zugewiesenen Position zu sammeln und für die Debatte vorzubereiten.

Veranstalte eine strukturierte Debatte ab, bei

- 3 der jede Gruppe ihre Argumente präsentiert und die Gegenargumente der anderen Gruppe zu entkräften sucht.

Ermutige zu respektvollem Dialog und

kritischem Denken, während die Lernenden ihre

- 4 Positionen verteidigen und gegnerische Standpunkte in Frage stellen.

GUTEN
APPETIT!

LEBENSMITTEL- VERSCHWENDUNG

Sie bezeichnet das Wegwerfen oder Entsorgen von Lebensmitteln, die immer noch ohne Risiko für den menschlichen Verzehr geeignet sind.

WIE LÄSST SICH DAS VERMEIDEN?

Mahlzeiten planen und Portionen kontrollieren:

- 1 Versuche deine Mahlzeiten zu planen und nur das zu kaufen, was du für sie benötigst.

Lebensmittel konservieren

- 2 durch Methoden wie Einfrieren, Einkochen, Einlegen, Dörren oder Vergären

Kreatives Kochen und Rezepte anpassen:

- 3 Sei kreativ in der Küche!

Gemeinschaftliche Austauschinitiativen

- 4 wie zum Beispiel Lebensmittelbanken, Gemeinschaftskühlschränke oder Erntehilfeprogramme.

- 5 Apps zum Lebensmittelretten



VERFALLSDATEN

VERSTEHEN:

Mindesthaltbarkeitsdatum:

Das Datum, bis zu dem ein Lebensmittelprodukt bei ordnungsgemäßer Lagerung seine Qualität, seinen Geschmack und seinen Nährwert behält.

Verbrauchsdatum:

Angewendet auf leicht verderbliche Lebensmittel, die nach diesem Datum ein Gesundheitsrisiko darstellen können.

VERPACKUNG

Anleitung

Verpackungscheck

- 1 Ermutige die Lernenden, ihre Ergebnisse zu diskutieren und alternative Verpackungslösungen vorzuschlagen.

Designwettbewerb

- 2 Schüler*innen präsentieren eigene Entwürfe, die von ihren Mitschülern*innen bewertet werden.

SERVIERE
UND
GENIESSE

ZUTATEN

Obwohl Verpackungen wichtige Funktionen zur Sicherstellung von Lebensmittelsicherheit und -qualität erfüllen, tragen sie auch zu **Umwelt- und Abfallproblemen** bei.

Die EU-Richtlinie über Einwegkunststoffe, die im Juni 2019 verabschiedet wurde, zielt darauf ab, die Auswirkungen bestimmter Kunststoffprodukte auf die Umwelt zu verringern.



GO VEG!

Lasst uns einige Begriffe klären:

Vegetarier

1 verzehren weder Fleisch, Geflügel, Fisch noch Meeresfrüchte, aber andere tierische Produkte wie Milchprodukte und Eier. Einige Vegetarier konsumieren auch Honig, während andere ihn meiden.

Veganer

2 essen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel und nie tierische Produkte.

Flexitarier (Halbvegetarier)

3 ernähren sich hauptsächlich auf pflanzlicher Basis, konsumieren aber gelegentlich tierische Produkte.

Pescetarier

4 verzichten auf Fleisch und Geflügel, nehmen aber tierische Proteine und andere Nährstoffe in Form von Fisch und Meeresfrüchten zu sich.

UMWELTAUSWIRKUNGEN EINER NICHT-PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG:

- Treibhausgasemissionen
- Flächennutzung und Entwaldung
- Wasserverbrauch und -verschmutzung
- Energieverbrauch
- Abfallerzeugung

GENIESSE!

GO VEG!

WAS SIND DIE

HAUPTVORTEILE?

- **Umweltschonend:**

Pflanzliche Ernährung hat einen geringeren ökologischen Fußabdruck im Vergleich zu Diäten, die reich an tierischen Produkten sind.

- **Tierschutz:**

Verhindert Tierleid und fördert mitfühlendere Lebensmittelentscheidungen.

- **Besser für Herz und Kreislauf:**

Pflanzliche Ernährung enthält weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin als in tierischen Produkten vorkommen.

- **Geringeres Risiko für chronische Krankheiten:**

Die Vielzahl von Antioxidantien, Ballaststoffen und Phytonährstoffen in pflanzlichen Lebensmitteln trägt zu ihren schützenden Wirkungen bei.

Anleitung

- 1 Berechnung des ökologischen Fußabdrucks der Ernährung
- 2 Planung pflanzenbasierter Mahlzeiten
- 3 Teilen von lokalen pflanzlichen Rezepten



LET'S EAT! LET'S EAT!

LET'S EAT! LET'S EAT!

LET'S EAT! LE



GUTE RESSOURCEN



<https://www.euroveg.eu/>

<https://ivu.org/>

<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

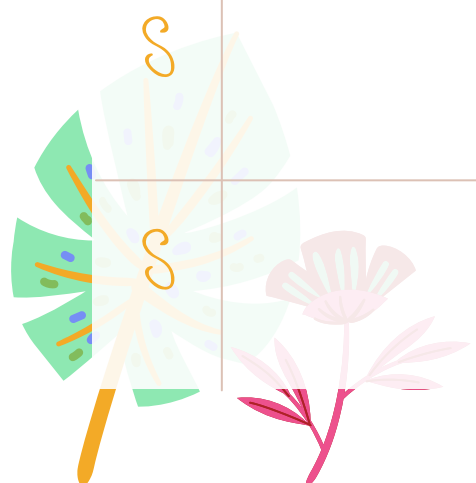
<https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>



Wöchentlicher

Mahlzeitenplaner

| | FRÜHSTÜCK | MITTAGESSEN | ABENDESSEN | SNACKS |
|---|-----------|-------------|------------|--------|
| M | | | | |
| D | | | | |
| M | | | | |
| D | | | | |
| F | | | | |
| S | | | | |
| S | | | | |





Vorratsschrankcheck

Schreibe den Namen des Produkts und den Herkunftsort auf.
Mache ein Kreuz neben jedem Produkt aus deinem Land!

Eingelegte/ Konservierte Lebensmittel & Grundnahrungsmittel

Eingelegte Lebensmittel (z.B. Bohnen, Gemüse, Suppen),
Konservierte Lebensmittel (z.B. Marmeladen, eingelegte Gurken, eingelegte Früchte),
Grundnahrungsmittel (Nudeln, Mehl, Zucker ...)

Produktbezeichnung

Herkunft

| | | |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |

Frische Lebensmittel

(Obst, Gemüse)

Produktbezeichnung Herkunft

| | | |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |

Snacks und Getränke:

Snacks (z. B. Cracker, Chips, Nüsse)
Getränke (z. B. Tee, Kaffee, Dosen- oder Flaschengetränke, süße Getränke)

Produktbezeichnung

Herkunft

| | | |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |

Dressings und Saucen:

Ketchup, Senf, Sojasauce, Salsa

Produktbezeichnung Herkunft

| | | |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |