Gesunde Küche

zdrowa kuchnia

طعامنا الصحي

sağlıklı mutfak

Amaro Keravipe

Наша кухня

UNSERE KÜCHE im Brunnenviertel

RESTLOS GLÜCKLICH

WEGWEISER

Gesunde Küche im Brunnenviertel

Rezepte & Ideen für einen nachhaltigen Alltag

WEGWEISER
Gesunde Küche im Brunnenviertel

Rezepte & Ideen für einen nachhaltigen Alltag

ÜBERSICHT

1. Über uns 6

2. Neues im Brunnenviertel 10

3. Gutes für dich und den Planeten 13

4. Schritt für Schritt wirst du Klimaheld*in 20

5. Lebensmittelverschwendung – was kannst du tun? 30

Türkçe 44

46 ..... عربي

6. Eindrücke von unseren Veranstaltungen im Kiez 48

7. Glossar 53

REZEPTE IN DER BROSCHÜRE

Linsensalat 15
Brotletten 17
Blumenkohlsteak im Knuspermantel 18
Rote Bete Schalenchips 21
Möhrengrün-Pesto 21
Tofu im Kohlrabiblatt 22
Gemüseeintopf 35
Grundrezept Fermentieren 39
Grundrezept Einlegen 39
Apfel-Birnen-Kompott 39
Kohlrabiblatt Chips 41
Selbstgemachter Ketchup 42
Regenbogenpommes 43

Foto: Joris Felix Patzschke

1. ÜBER UNS

Wir von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. engagieren uns dafür, dass Lebensmittel mehr wertgeschätzt und weniger verschwendet werden. Neben Bildungsprojekten in Berliner Schulen und Kitas, bieten wir Koch- und Onlineworkshops an und sind auch in deinem Kiez aktiv! Das Projekt *Unsere Küche* kannst du in mehreren Berliner Kiezen besuchen. Wo genau siehst du hier:

Alle Projekte werden von den jeweiligen Quartiersmanagements vor Ort über das Programm „Sozialer Zusammenhalt“ gefördert. Ziel ist es, das Engagement der Kiezbevölkerung zu stärken und den Kiez lebenswerter zu machen. Auch über dieses Projekt hinaus bieten die Quartiersmanagements Veranstaltungen und Beteiligungsmöglichkeiten an. Im Glossar (s. Seite 50) findest du den Kontakt zum Quartiersmanagement Brunnenviertel-Brunnenstraße.

Fotos: Joris Felix Patzschke

Im Rahmen unseres Projekts *„Unsere Küche im Brunnenviertel“* bieten wir Workshops zu den Themen gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit und Klimaschutz an. Wir laden dich ein, gemeinsam mit uns zu kochen, zu essen und dich mit uns und deinen Nachbar*innen auszutauschen.

Was heißt es, gesund zu kochen?

Was hat unsere Ernährung mit dem Klima zu tun?

Wie kannst du im Alltag schnell gesund für dich und das Klima kochen?

Wie geht eine leckere Küche mit wenig Geld?

Gesund und lecker – für dich und fürs Klima!
Außerdem findest du nützliche Tipps, wie du mit deiner Ernährung das Klima sowie deinen Geldbeutel schonst und deine Reste auf dem Teller kreativ verwerten kannst.

Tu mit uns etwas gegen Lebensmittelverschwendung. Los gehts!

Einrichtungen im Brunnenviertel

Grafik: Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen

Im Brunnenviertel gibt es mehrere Einrichtungen und Orte mit öffentlich zugängigen Küchen. Wenn du gemeinsam mit anderen Nachbar*innen kochen möchtest, kannst du dich an folgende Adressen wenden:

1. Brunnenviertel e. V.
Kleine Küche, mit allem was man braucht. Sie bietet Platz für eine gemütliche Runde von 3-6 Personen. Bei Interesse wende dich an Dunja.
Graunstr. 28, 13355 Berlin
Tel.: 030 48 47 19 33
Ansprechperson: Dunja Berndt
E-Mail: verein@brunnenviertel.de

2. Olof Palme Zentrum (OPZ)
Das Zentrum verfügt über eine große, sehr gut ausgestattete Küche, die auf Anfrage gerne mitgenutzt werden kann. Deine Zutaten kannst du dir direkt aus dem Fairteiler holen. Hier können während der Öffnungszeiten überschüssigen Lebensmittel hingebracht oder mitgenommen werden. Auf dem Parklet vor dem OPZ, gibt es verschiedene Sitzgelegenheiten: ein idealer Ort, um deine gekochten oder geretteten Leckereien direkt zu essen und ins Gespräch mit Nachbar*innen zu kommen.
Demminer Str. 28, 13355 Berlin
Tel.: 030 44 38 3 -793/ -792
Ansprechperson: Jochen Uhländer
E-Mail: uhlaender@pfefferwerk.de

3. Quartiersmanagement Brunnenstraße
Hier kannst du immer nachfragen oder online im Veranstaltungskalender nachschauen, welche Veranstaltungen rund ums Kochen und das Thema Ernährung im Brunnenviertel stattfinden.
Swinemünder Str. 64, 13355 Berlin
Tel.: 030 46 06 94 50
Ansprechpersonen: Katja Niggemeier, Esra Nurgenç, Marleen Wilhelm
E-Mail: qm-brunnenstrasse@list-gmbh.de

4. JuPoint Brunnenviertel
Auf 5.000 m² bieten sich vielfältige Aktivitäten für und von Jugendliche(n) und weitere(n) Menschen im Stadtteil. Die Nutzung ist kostenlos. Suchst du noch nach einem Ort, um deine Ideen zu verwirklichen? Hier findest du neben Platz, vor allem Unterstützung und Zeit zum Austauschen mit Gleichgesinnten und Erfahrenen.
Putbusser Str. 12, 13355 Berlin
Tel.: 0800 11 30 13 09
E-Mail: info@jupoint.de

5. Sportlotsin Susanne Bürger
Susanne setzt sich nach jahrelanger Erfahrung im Profi- und Vereinssport für mehr Sichtbarkeit der Sport- und Bewegungsangebote im Kiez ein. Sie hilft Erwachsenen und Kindern bei der Suche nach dem passenden Sport und vermittelt direkt zu Vereinen/Angeboten.
Putbusser Str. 28, 13355 Berlin
Tel.: 0157 33 28 13 28
E-Mail: Buerger@bwgt.org

Auf den nächsten Seiten findest du Rezepte & Ideen für einen nachhaltigen Alltag. Los gehts!

2. NEUES IM BRUNNENVIERTEL

Ein Fairteiler: Helft uns dabei, weniger Lebensmittel wegzuwerfen!

Im Brunnenviertel – genauer gesagt im OPZ – gibt es einen Fairteiler, den wir gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Berlin e. V. und foodsharing ins Leben gerufen haben.

Hier könnt ihr eure übriggebliebenen Lebensmittel abgeben und euch nach Lust und Laune welche abholen.

Die Nutzungszeiten des Fairteilers sind wie folgt:

Mo 10-17 Uhr
Di 9-14 Uhr und 19-21 Uhr
Mi 9-14 Uhr
Do 9-14 Uhr und 19-21 Uhr
Fr 9-14 Uhr

Für mehr Infos zum Fairteiler, schaut hier vorbei:

Fairteiler Regeln

Bitte teilt nur Lebensmittel, die ihr auch selbst essen würdet. **Verdorbene** oder **schimmelige Lebensmittel** gehören **nicht in den Fairteiler!** Bitte prüft die Lebensmittel auf Aussehen und Geruch. Fühlt euch mitverantwortlich! Bitte **entsorgt verdorbene Lebensmittel** sofort, falls ihr welche vorfindet!

Lebensmittel nach **Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD)** sind **erlaubt.** Lebensmittel mit **abgelaufenem Verbrauchsdatum (VD)** dürfen **nicht** in den Fairteiler.*

Zubereitete Speisen aller Art (z. B. belegte Brötchen, Eierspeisen, Cremetorten, nicht durchgebackene Süßteilchen) müssen **gut abgedeckt** oder **verpackt sein**. Vollständige **Zutatenliste und Herstellungsdatum** müssen **angegeben** sein.

✔ JA
- Brot/Brötchen
- Obst/Gemüse
- Milchprodukte
- Trockenware

✕ NEIN
- Alkohol
- Hackfleisch/ Roher Fisch
- Selbst gesammelte Pilze
- Rohmilch-/Roheiprodukte

Quelle: foodsharing

* Worin der Unterschied zwischen MHD und VD liegt, kannst du auf Seite 33 nachlesen.

Ein Parkplatz weniger: Stattdessen viele wunderbare Möglichkeiten zur Begegnung

Das Parklet vor dem Olof-Palme Zentrum ist nicht nur zum Sitzen da. Es ist ein Ort, an dem ihr euch treffen und eure Ideen, Anregungen und Vorschläge, wie man den Kiez verschönern und lebenswerter gestalten kann, austauschen könnt. Wo könnten weitere nachbarschaftliche Treffpunkte entstehen? Welche Ecken könnten mit Kräuter- und Blumenbeeten geschmückt werden? Der Bau des neuen Kiez-Parklets beweist: es ist vieles möglich im Brunnenviertel! Wir wünschen euch tolle Ideen, die bald zum Blühen gebracht werden! Und natürlich ist das Parklet auch ein perfekter Picknickort! Schickt uns gerne Bilder, wenn ihr dort eine Koch- oder Picknickaktion veranstaltet. Vielleicht möchtet ihr das Parklet auch mal für einen kleinen Tauschmarkt oder eine Kunstausstellung nutzen? Ein Minispielplatz ist es ohnehin.

Also: Wir wünschen euch ganz viel Spaß, Gemütlichkeit und zahlreiche inspirierende Begegnungen auf und neben dem Parklet!

Fotos: Joris Felix Patzschke

Foto: Querfeld

SAISONALE UND REGIONALE BIOPRODUKTE

3. GUTES FÜR DICH UND DEN PLANETEN

Saisonales Obst und Gemüse aus der Region wächst und reift meist unter freiem Himmel. Dadurch enthält es mehr Vitamine und Mineralstoffe als unreif geerntete und lang transportierte Lebensmittel. Handelt es sich um Lebensmittel in Bio-Qualität, wurden sie außerdem ohne den Einsatz von Chemie, wie z. B. Schädlingsbekämpfungsmitteln, angebaut. Der Einsatz von chemischen Substanzen belastet die Umwelt und kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Außerdem garantieren saisonale Produkte aus der Region eine abwechslungsreiche Ernährung. Kurze Transportwege schonen zusätzlich die Umwelt und Ressourcen. Denn die langen Transportwege der importierten Lebensmittel führen nicht nur zu mehr Emissionen des klimaschädlichen Kohlenstoffdioxids. Gerade Obst und Gemüse sind empfindliche Lebensmittel, die auf den weiten Wegen Schaden nehmen oder sogar verderben. So bringen lange Transportwege auch mehr Lebensmittelverschwendung mit sich.
Leider werden z. B. in Supermärkten oft Lebensmittel aus anderen Ländern angeboten, die eigentlich auch saisonal aus Deutschland verfügbar wären. Ganz oft ist dies bei Tomaten der Fall.
Deshalb ist es wichtig, dass wir beim Einkaufen auf dem Wochenmarkt und im Supermarkt zu regionalen Produkten greifen. Damit künftig wieder mehr regional produziert wird und wir wissen, wie unsere Lebensmittel angebaut und verarbeitet werden. Informationen aus welchem Herkunftsland das Produkt kommt, findest du auf der Verpackung oder dem Preisschild.

Mit dem Saisonkalender in der Mitte der Broschüre hast du das ganze Jahr den Überblick: Wann gibts den ersten heimischen Apfel? Wie lange haben Tomaten Saison?

Auch zum Herunterladen und Ausdrucken unter:

Planetary Health Diet – der Speiseplan der Zukunft!

In 30 Jahren werden wir 10 Milliarden Menschen auf der Erde sein. Können soviele Menschen gesund und nachhaltig ernährt werden? Dazu muss es grundlegende Veränderungen in unserer Ernährungsweise und unserem Ernährungssystem geben. Denn im Moment bringt unser Handeln und unser Konsum den Planeten an bzw. über seine Grenzen. Einen Lösungsansatz bietet die *Planetary Health Diet* – ein Speiseplan, mit dem sich die Menschen gesund ernähren können und gleichzeitig den Planeten schützen.

Auch wenn es sich um eine überwiegend pflanzliche Ernährung handelt, muss nicht auf den herzhaften Geschmack von Fleisch verzichtet werden. Neben süß, salzig, sauer und bitter ist das der fünfte Geschmacksbereich der Zunge – er wird auch „Umami" genannt. Mit Pilzen, Tomaten, Algen oder fermentierten Sojaprodukten wie Sojasoße oder Misopaste kann der deftige Geschmack in pflanzliche Gerichte gebracht werden.

Was bedeutet die Planetary Health Diet für unsere Ernährung?

- Reduktion der Lebensmittelverschwendung um 50 %
- Verdopplung des Konsums von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen
- Halbierung des Verzehrs von Fleisch und Zucker
- Verbesserung der Lebensmittelproduktion

So setzt sich die Planetary Health Diet zusammen:

Grafik: EAT Lancet Commission

Auf den nächsten Seiten zeigen wir, wie du dich gesund und lecker ernähren kannst und gleichzeitig etwas für den Planeten tust!

LINSENSALAT

ZUTATEN

2 Portionen

- 100 g braune Linsen (Berglinsen)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 säuerlicher Apfel
- 3 EL Nüsse oder Kerne
- 100 g Blattsalat

Für das Dressing:

- 3 EL Öl
- Saft einer halben Bio-Zitrone oder 1-2 EL Essig nach Wahl (z. B. Balsamico)
- Kräuter nach Wahl (z. B. frische Petersilie)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Berglinsen nach Packungsanleitung garen und im Anschluss abgießen.
2. Die Zutaten für das Dressing gut verrühren und mit den Linsen vermischen, kurz ziehen lassen.
3. Frühlingszwiebeln und Apfel klein schneiden, Nüsse oder Kerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Salat grob schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Kurz ziehen lassen, danach genießen!

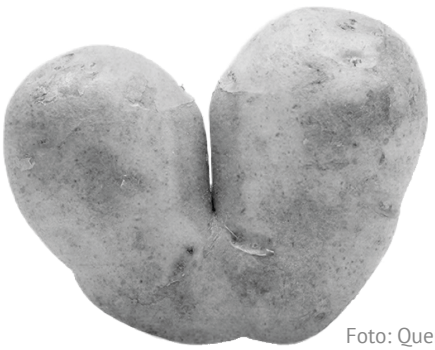
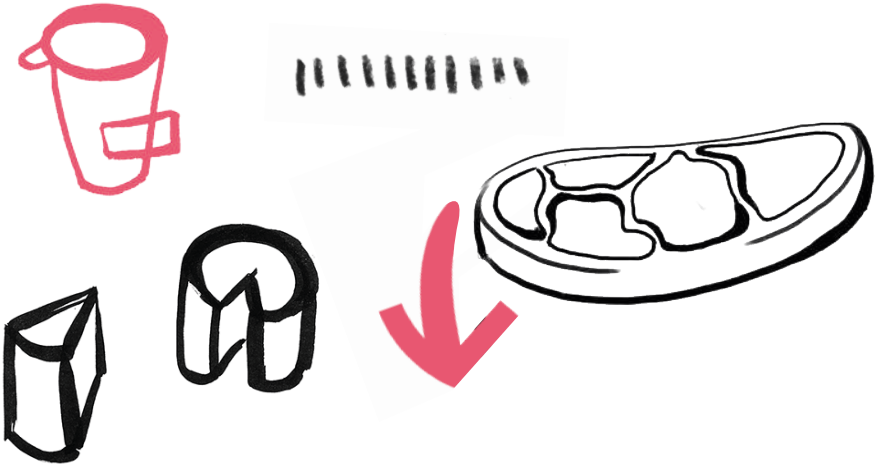


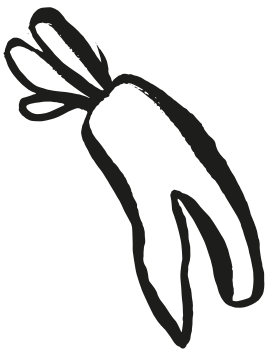
Foto: Querfeld

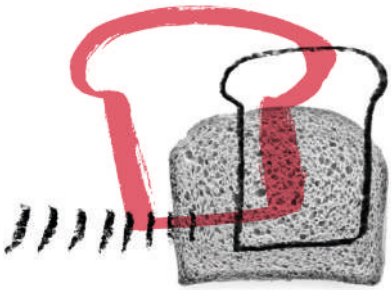
Foto: Querfeld

Foto: pixabay.com



WENIGER FLEISCH UND MILCHPRODUKTE – WENN, DANN IN BIO-QUALITÄT





Wusstest du, dass für 1 kg Rindfleisch 15.000 Liter Wasser benötigt werden? Das entspricht 75 mit Wasser gefüllten Badewannen! In einem einzigen Ei stecken 200 Liter Wasser, das ist „nur“ eine Badewanne.

Probier doch mal unser Brotletten-Rezept auf der nächsten Seite aus – eine ressourcensparende Alternative zu Fleisch-Bouletten.

Wenn du weniger tierische Produkte isst, tust du deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden sowie dem von Huhn, Kuh und Schwein etwas Gutes. Verringert sich die Nachfrage an Fleisch- und Milchprodukten hat dies nämlich einen großen Einfluss auf die fragwürdigen Futter- und Haltebedingungen von Nutztieren. Anstelle von Fleisch gibt es auch leckere pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, also z. B. Linsen, Bohnen oder Kichererbsen. Greife statt Fleisch- und Milchprodukten also lieber öfter zu leckeren pflanzlichen Lebensmitteln.

BROTLETTEN

ZUTATEN

1 Portion

- 1 alte Brötchen oder 2 Brotscheiben
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 saisonales Gemüse wie Rote Bete (gibt eine schöne Farbe)
- 25 g geriebenes Brot/Semmelbrösel
- frische Petersilie
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brot in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebeln und das saisonale Gemüse deiner Wahl fein reiben und unter die Brotwürfel mengen.
3. Petersilie fein hacken und ebenfalls dazugeben.
4. Den Brot-Gemüse-Mix mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Gewürzen abschmecken und alles durchkneten, bis eine formbare Masse entsteht.
5. Ist die Masse zu bröselig, hilft es, sie mit etwas heißem Wasser oder Brühe einzuweichen. Ist sie zu weich, einfach geriebenes Brot oder Semmelbrösel hinzugeben.
6. Schließlich die Brotletten zwischen den Händen zu kleinen Bällen rollen und in der Pfanne in Öl knusprig braten.

Foto: Joris Felix Patzschke

BLUMENKOHLSTEAK IM KNUSPERMANTEL

ZUTATEN

2 Portionen

- ½ Blumenkohl
- ½ EL Margarine
- Salz und Pfeffer

Für den Knuspermantel:

- 2 EL Nüsse oder Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne)
- ½ TL Chiliflocken
- ¼ Bund frische Petersilie
- 4 EL Rotwein-/Balsamicoessig
- 3 EL Sojasoße

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200° Umluft (220° O/U)* vorheizen. Aus der Mitte des Blumenkohls zwei 3 cm dicke Scheiben schneiden. Achte darauf, dass die Stücke noch mit dem Strunk zusammenhängen, damit die Steaks zusammenhalten.
2. Die Blumenkohlscheiben abtrocknen, mit Salz einreiben und ein paar Minuten ziehen lassen.
3. Den Blumenkohl in Pfanne mit Öl von beiden Seiten jeweils kurz anbraten (jeweils ca. 4 Minuten). Danach für 15 Minuten im Ofen rösten.
4. Die fertigen Steaks mit Pfeffer würzen und mit Margarine bestreichen.
5. Sonnenblumenkerne kurz bei niedriger Hitze in einer Pfanne (ohne Öl) anrösten - häufig umrühren! Danach die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Petersilie fein hacken und zusammen mit Chiliflocken, Sojasoße und Essig in die Pfanne geben, alles miteinander vermischen.
7. Den Knuspermantel auf den Blumenkohlsteaks verteilen und alles schmecken lassen!

*O/U: Ober-/ Unterhitze

Einfach vegan: Pflanzliche Alternativen für tierische Zutaten

HONIG
Agavendicksaft,
Trockenfrüchte,
Reissirup,
Ahornsirup, …

MILCH
Sojadrink,
Haferdrink,
Reisdrink, …

BUTTER
Margarine,
Kokosöl, …

JOGHURT
Sojajoghurt,
Kokosjoghurt, …

EI
½ Banane,
3-4 EL Apfelmus,
1 EL geschrotete
Leinsamen mit
2 EL Wasser

FRISCHKÄSE
Seidentofu,
Cashewkerne (ein-
geweicht & püriert),
1 EL Kichererbsen
mit 1 EL Hefeflocken

CRÈME FRAÎCHE
Hafersahne,
Sojasahne, …

SAHNE
Hafersahne,
Sojasahne,
Kokosmilch, …

FETA
Tofu

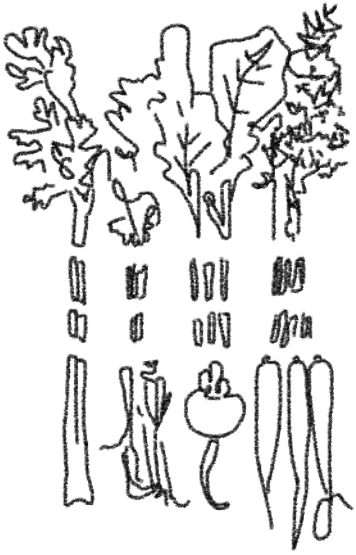
4. SCHRITT FÜR SCHRITT WIRST DU KLIMAHELD*IN

„Leaf to Root“ – Vom Blatt bis zur Wurzel alles genießen

Vom Blatt bis zur Wurzel – d. h. so viel wie möglich vom Obst und Gemüse zu verwenden – verringert die Verschwendung von Lebensmitteln. Es gibt viele Gemüsesorten, bei denen das möglich ist, besonders aus der Kohlfamilie.

Durch das Prinzip „Leaf to Root“ schützen wir nicht nur das Klima, sondern verwenden auch die nährstoffreichen Blätter und Schalen von Obst und Gemüse – die sind für unsere Gesundheit nämlich viel zu kostbar, um sie wegzuwerfen. So haben beispielsweise die Schalen von Roter Bete besonders viele Ballaststoffe! Wie wäre es also mit selbstgemachten Gemüsechips für das nächste Familientreffen?

Mittlerweile gibt es einige Kochbücher, in denen du Inspirationen und Informationen findest – suche einfach nach „Leaf to Root“. Oder schau dich auf den nächsten Seiten um. Hier findest du leckere Rezepte – probier sie aus und lass dich überraschen!



ROTE BETE SCHALENCHIPS

ZUTATEN

- Rote Bete Schalen
- 1 EL Rapsöl
- *Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili, Zimt, Knoblauch, Kräuter*

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C O/U)* vorheizen.
2. Die Rote Bete Schalen in einer Schüssel mit Öl vermengen.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Rote Bete Schalen einzeln nebeneinander darauf verteilen.
4. Für 15-20 Minuten backen (je nach Dicke der Schalen).
5. Während der Backzeit zwei- bis dreimal den Ofen öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
6. Zum Abkühlen auf ein Rost legen. Am Ende nach Geschmack mit Gewürzen bestreuen.

MÖHRENGRÜN-PESTO

ZUTATEN

ergibt ca. 500 g

- 1 Bund Möhrengrün
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 100 g altes Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Rapsöl
- etwas Zitronensaft & -abrieb
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Möhrengrün waschen und gut abtropfen lassen.
2. Kerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.
3. Den Knoblauch klein hacken. Das Brot zerkleinern.
4. Alle vorbereiteten Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren bis eine cremige Masse entsteht.
5. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

*O/U: Ober-/ Unterhitze

TOFU IM KOHLRABIBLATT

ZUTATEN

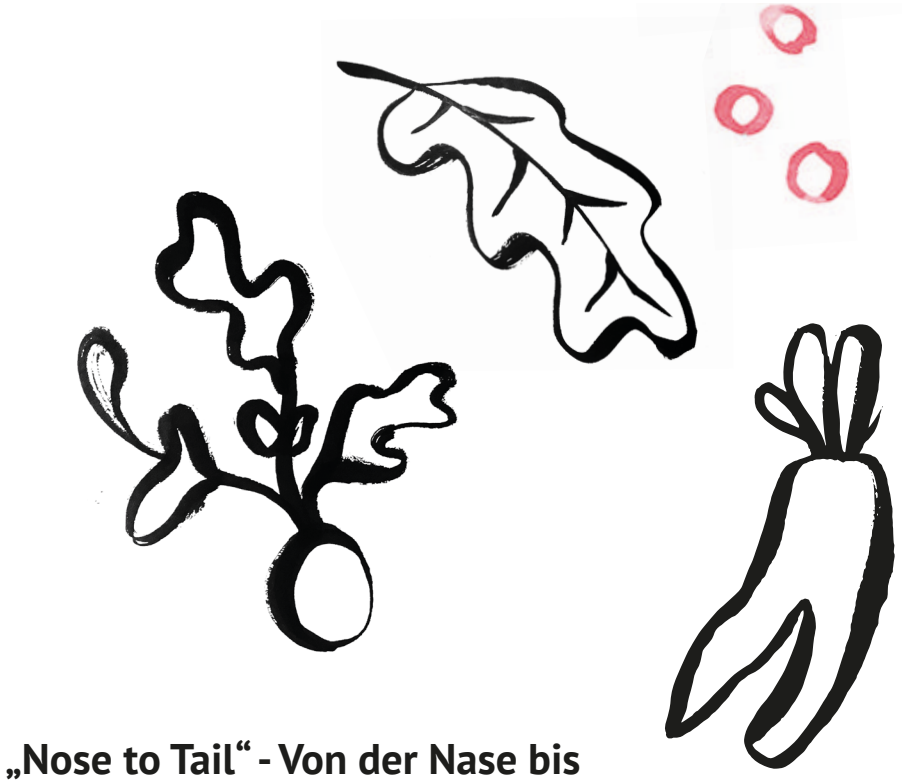
2 Portionen

- 200 g Tofu Natur
- 4 große Kohlrabiblätter
- 3 EL Rapsöl
- 2-3 frische Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Sonnenblumenkerne
- frische Kräuter
- Salz und Pfeffer
- Zahnstocher oder Schnur

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten, Knoblauch und frische Kräuter klein schneiden und in einer Schüssel vermischen. Ein bis zwei EL Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Tofu in vier Stücke teilen und auf den gewaschenen Kohlrabiblättern in der Mitte verteilen. Den Tomaten-Mix darüber geben. Sonnenblumenkerne kurz in der Pfanne anrösten (ohne Öl) und ebenfalls darauf verteilen.
3. Blätter zusammenfalten, mit einer Schnur oder Zahnstochern fixieren und von außen leicht mit Öl bestreichen.
5. Die Päckchen für ca. 15 Minuten bei 180°C Umluft (200°C O/U)* im Backofen garen.

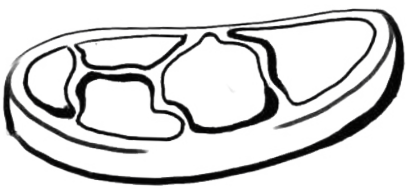
*O/U: Ober-/ Unterhitze



„Nose to Tail“ - Von der Nase bis zum Schwanz alles genießen

Alles komplett verwerten, nichts verschwenden – bei den Pflanzen spricht man von „Leaf to Root“; das gleiche Prinzip gilt auch beim Fleischverzehr. Hier heißt es „Nose to Tail“– also von der Nase bis zum Schwanz so viel wie möglich vom Tier zu verwerten und nicht nur Teilstücke. Aus Respekt vor dem Tier ist das sehr wichtig. Und: auch nicht so bekannte Stücke haben viele Nährstoffe, schmecken lecker und sind günstiger.

Außerdem kannst du dich fragen: „Muss es unbedingt Fleisch sein?“ Für deine Gesundheit und den Planeten ist es nämlich besser, weniger Fleisch zu essen. Statt Fleisch kannst du zu pflanzlichen Alternativen greifen. Mittlerweile gibt es davon eine große Auswahl in den Supermärkten. Oder du kochst selbst eines unserer leckeren Rezepte hier in der Broschüre.



JEDEN TAG ETWAS NACHHALTIGER LEBEN & DABEI GELD SPAREN!

Mehr Infos um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, gibts auf unserer Website: **www.restlos-gluecklich.berlin/informieren/was-kannst-du-tun**

Eine nachhaltige Ernährung kann auch in den kleinen Geldbeutel passen

In dieser Broschüre haben wir für dich viele einfache Ideen zusammengefasst, mit denen du ohne großen Aufwand Lebensmittelverschwendung im Alltag verringern oder gar vermeiden kannst. Es geht nicht darum, alles sofort zu verändern und richtig zu machen, sondern überhaupt damit anzufangen.
Wie wir uns ernähren und wie wir mit unseren Lebensmitteln umgehen, hat nämlich erhebliche Auswirkungen auf unsere Umwelt und das Klima. Wenn wir weniger Lebensmittel wegwerfen, leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz.
Wusstest du zum Beispiel, dass jede*r von uns pro Monat Lebensmittel im Wert von ca. 20 € wegwirft? In einem Vierpersonenhaushalt sind das schon 80 € im Monat.

So kannst du Geld sparen und das Klima schützen:

Lebensmittel komplett verwerten! Brokkolistrunk, Rote Beteschale, Möhrengrün? Das kannst du alles essen und musst weniger einkaufen. Achte dabei immer auf Bioqualität. Rezeptideen findest du hier in der Broschüre ab Seite 20 oder suche im Internet nach „Leaf to Root".

Selber probieren statt wegwerfen: Auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, sind viele Lebensmittel noch viel länger haltbar. Vertraue deinen Sinnen, sie sagen dir, ob das Lebensmittel noch genießbar ist: Sehen, riechen, schmecken hilft dir ganz einfach, Geld zu sparen (s. Seite 33).

Iss die Reste der gekochten Mahlzeit später auf oder koche aus den Resten etwas kreatives.

Lagere Lebensmittel richtig und verhindere so, dass sie verderben.

Schreibe eine Einkaufsliste, um nicht zu viel einzukaufen. Dadurch verschwendest du weniger, sparst Geld und schonst Ressourcen.

Plane deinen Einkauf gut, um nicht zu viel einzukaufen.

Nutze günstige regionale und saisonale Angebote: Auf dem Saisonkalender in der Mitte der Broschüre siehst du, welche Lebensmittel bei uns gerade reif und lecker sind. Gemüse und Obst sind in ihrer Saison meistens billiger! Und wenn sie richtig reif sind, enthalten sie auch mehr gesunde Vitamine und Mineralstoffe.

Trinke häufiger Leitungswasser statt Wasser aus der Flasche **oder ungesüßten Tee** anstelle von Limonanden.

Geld und Energie sparen in der Küche

RUND UM DEN BACKOFEN

In der Regel ist es gar nicht nötig, den Backofen vorzuheizen. Wenn du darauf verzichtest, kannst du Strom bzw. Gas sparen.
Auch wenn es lecker duftet: Jedes Mal, wenn du die Backofentür öffnest, entweicht sehr viel Energie. Lass die Tür also lieber zu, wenn es nicht unbedingt nötig ist, sie zu öffnen.
Schnell die Brötchen vom Vortag auf dem Toaster aufbacken: Du sparst etwa 50 Prozent der Energie, wenn du Brötchen mit dem Toaster-Aufsatz anstatt im Backofen aufbackst.

DER HERD

Topfdeckel: Benutze beim Kochen immer einen Deckel. Damit verbrauchst du viel weniger Strom. Ohne Deckel kann die Hitze schnell entweichen.
Passende Herdplatte: Der Topf sollte in etwa dieselbe Größe wie die Herdplatte haben. Ist der Topf zu klein, geht wertvolle Wärme verloren. Umgekehrt verlängert sich der Kochvorgang.
Restwärme: Schalte den Herd nach dem Aufkochen kleiner und ein paar Minuten vor dem Ende ganz aus. Die Restwärme reicht in der Regel aus, um das Gericht zu Ende zu kochen.

WICHTIGES ZUM WASSERKOCHER

Wenn du heißes Wasser brauchst, benutze am besten den Wasserkocher. Er verbraucht weniger Strom bzw. Gas als der Herd. Mit dem Wasserkocher kannst du Wasser auch vorkochen, um es dann am Herd weiterzukochen.
Wasser, das im Wasserkocher übrig bleibt, muss nicht weggeschüttet werden. Du kannst es später noch einmal verwenden. Noch besser ist es, wenn du gleich die richtige Menge an Wasser aufkochst. Das spart zusätzlich Strom.
Ein verkalkter Wasserkocher verbraucht viel unnötige Energie. Dabei ist das Entkalken ganz einfach: Mit Hausmitteln wie Essig-Essenz oder Zitronensäure kannst du Kalkablagerungen schnell entfernen.

WASSER UND HEISSGETRÄNKE

Obst und Gemüse nicht unter fließendem Wasser waschen. Du kannst Wasser sparen, indem du etwas Wasser in die Spüle oder eine Schüssel laufen lässt und darin das Obst und Gemüse wäschst. Das Wasser eignet sich danach auch prima zum Gießen von Pflanzen.
Thermoskanne: Wenn du Kaffee schön warm halten möchtest, eignet sich eine Thermoskanne viel besser als die Kaffeemaschine. Im Gegensatz zur Maschine verbraucht sie nämlich keinen Strom.

SAISON-

		JAN	FEB	MÄR	APR	MAI
OBST	Apfel					
	Erdbeeren					
	Kirschen					
	Pflaumen					
	Rhabarber					
	Weintrauben					
GEMÜSE	Aubergine					
	Blumenkohl					
	Champignons					
	Feldsalat					
	Fenchel					
	Kartoffeln					
	Kürbis					
	Lauch/Porree					
	Mangold					
	Möhren					
	Paprika					
	Pastinaken					
	Rote Bete					
	Spargel					
	Spinat					
	Tomaten					
	Weißkohl					
	Wirsing					
	Zwiebeln					

KALENDER

JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ

Saison Aus dem Gewächshaus Lagerung

5. LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG – WAS KANNST DU TUN?

Lebensmittelverschwendung entlang der Wertschöpfungskette

Jedes Jahr landen in Deutschland 18 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, wodurch das Klima und die Umwelt enorm belastet werden. Pro Person sind das 90 Kilogramm Lebensmittel im Jahr.

Die gute Nachricht: Gemeinsam können wir mehr Wertschätzung von Lebensmitteln erreichen.

ERNTE

5%

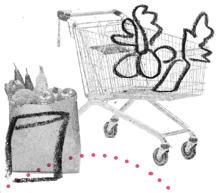
LAGERUNG UND TRANSPORT

9%

Wusstest du, dass über die Hälfte dieser weggeworfenen Lebensmittel noch einwandfrei genießbar wären? Das meiste Essen wird bei uns zuhause und in der Gastronomie verschwendet: Ganze 45 % der gesamten Lebensmittelverschwendung, also 8 Millionen Tonnen landen dort jährlich im Müll.

WEITERVER-
ARBEITUNG 14%

GROSS- UND
EINZELHANDEL 14%



19%

GASTRONOMIE/
GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

39%

PRIVATE HAUSHALTE

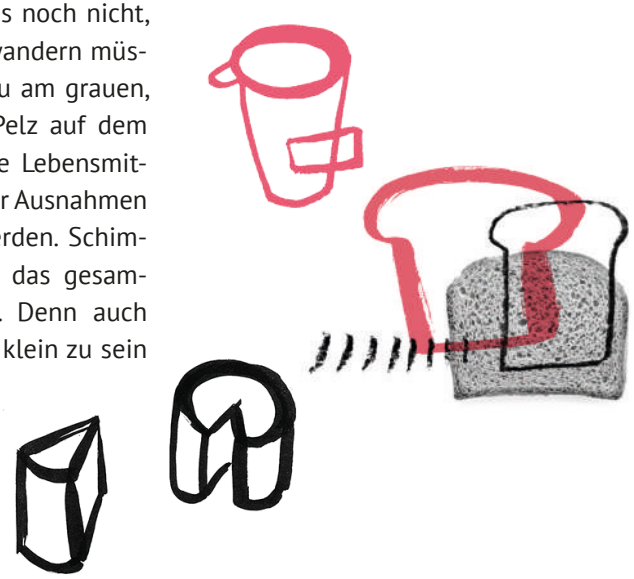
Lebensmittelverschwendung in % entlang der Wertschöpfungskette in Deutschland.
Quelle: WWF-Studie "Das große Wegschmeißen" (2015)

Lebensmittel retten: Worauf muss ich achten?

Ein kleiner pelziger Fleck auf dem Apfel – was tun? Die gesamte Frucht wegwerfen oder die befallene Stelle entfernen? Es gibt verschiedene Arten von Schimmelpilzen. Beispielsweise die ungiftigen Schimmelpilz-Varianten, die zur Käseherstellung für Camembert oder Gorgonzola verwendet werden. Andere giftige Schimmelpilze bilden gefährliche Mykotoxine. Das sind Stoffwechselprodukte der Schimmelpilze, die bereits in geringen Mengen gesundheitsschädlich sein können. Diese nehmen wir über die Atemwege oder den Verzehr von befallenen Lebensmitteln auf.

Wie erkenne ich giftigen Schimmel?
Haben z. B. Obst oder Gemüse eine matschige Stelle, heißt das noch nicht, dass sie in die Biotonne wandern müssen. Schimmel erkennst du am grauen, weißen oder schwarzen Pelz auf dem Lebensmittel. Schimmelige Lebensmittel sollten – bis auf ein paar Ausnahmen – nicht mehr verzehrt werden. Schimmelt ein Laib Brot, muss das gesamte Brot entsorgt werden. Denn auch wenn die befallene Stelle klein zu sein scheint, ist dies häufig nur der sichtbare Fruchtkörper des Pilzes. Was wir mit dem Auge nicht sehen: Im Lebensmittel bildet der Pilz kleinste Fäden, wie ein Wurzelwerk. Besonders gut breitet es sich in großporigen Strukturen von Gebäck oder wasserhaltigen Lebensmittel aus. Wenn wir den Pilz außen am Lebensmittel sehen, ist oft das komplette Lebensmittel schon befallen und muss entsorgt werden.

Folgende Lebensmittel solltest du bei Schimmelbefall komplett entsorgen: Obst und Gemüse, Milchprodukte, Wurst und Fleisch, Fisch, Nüsse und Samen, Brot, Säfte und andere Getränke.



Vertraue deinen Sinnen

Generell gilt immer, den eigenen Sinnen zu vertrauen. Hierfür einfach den Auge-Nase-Mund-Test anwenden: das Aussehen, den Geruch und ggf. den Geschmack der zu prüfenden Lebensmittel kontrollieren – soweit das ohne Öffnen der Verpackung möglich ist. Scheint alles wie gewöhnlich, kann das Produkt (in der Regel) sorglos verzehrt werden. Besonders Milchprodukte wie Joghurt sind meist deutlich länger haltbar, als es das Mindesthaltbarkeitsdatum vorgibt. Auch hier gilt: Vertraue deinen Sinnen!
Doch was steckt eigentlich hinter dem Mindesthaltbarkeitsdatum?

Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)?

Das MHD besagt nur, dass der Hersteller des Produktes bis zu diesem Zeitpunkt versichert, dass es in Konsistenz, Geruch und Geschmack keinerlei Veränderung gibt. Der größte Teil unserer Lebensmittel ist aber auch danach noch unbedenklich genießbar.

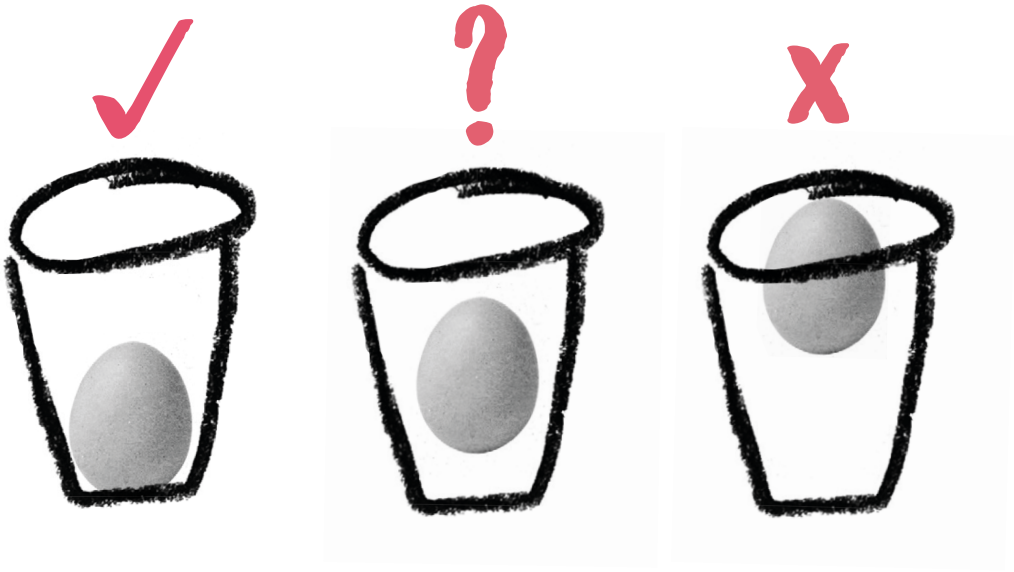
Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Mehl, Konserven etc. halten sich bei richtiger Lagerung sogar über mehrere Jahre. Milchprodukte und Eier halten sich nicht ganz so lange, aber auch hier muss man sich nicht nur auf das MHD verlassen, sondern kann auf die eige-

nen Sinne vertrauen: Sehen, riechen und probieren hilft, um herauszufinden, ob das Produkt noch genießbar ist.

Anders ist es beim sogenannten **Verbrauchsdatum**: Dieses steht auf Lebensmitteln wie frischem Fleisch und Fisch und ist unbedingt einzuhalten, da sonst Gesundheitsschäden auftreten können. Das Verbrauchsdatum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein Lebensmittel verbraucht sein sollte.

Wie finde ich heraus, ob ein Ei noch gut ist?

Nimm ein Glas Wasser und lasse das rohe Ei auf einem Esslöffel vorsichtig ins Glas gleiten. Sinkt es auf den Boden, ist es noch gut, schwebt es in der Mitte, solltest du es einmal aufschlagen und daran riechen, ob es noch gut ist. Schwimmt es oben, musst du es definitiv entsorgen!



Schlappes Obst und Gemüse – Tipps und Tricks:

Sind die Champignons nun doch etwas runzelig geworden und der Salat sieht etwas schlapp aus? Kein Grund, die Lebensmittel zu entsorgen. Denn: Solch augenscheinlich müdes Gemüse lässt sich noch wunderbar verwerten.

In einem Gemüseeintopf kannst du auch schon etwas schlapperes Gemüse kreativ verwerten.

Kartoffeln keimen – wer kennt es nicht? Doch das bedeutet nicht, dass die Knolle in der Biotonne landen muss. Nur Kartoffeln mit vielen und großen Keimen sollten nicht mehr verzehrt werden, da sie das giftige Solanin enthalten. Ebenso deutet die grüne Farbe auf einen erhöhten Solanin-Gehalt hin. Hat die Kartoffel nur kleine Keime oder eine leichte Grünfärbung, können die betroffenen Stellen einfach großzügig weggeschnitten und die Knolle verzehrt werden.

GEMÜSEEINTOPF

ZUTATEN

4 Portionen

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Gemüse deiner Wahl
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln kochen. Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse deiner Wahl kleinschneiden und in einem separaten, großen Topf mit Öl anbraten.
2. Umrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen.
3. Ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, ab und an umrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kartoffeln servieren.

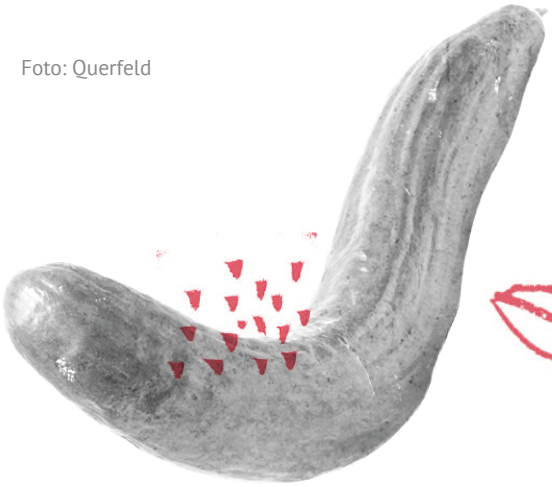
So werden deine Lebensmittel wieder frisch: Mit einem einfachen Trick kannst du schlappen Salaten, Kräutern aber auch Radieschen und Möhren wieder neues Leben schenken. Denn haben die Lebensmittel an Frische verloren, ist dies meist ein Zeichen von Wasserverlust. Das Gemüse einfach in eine Schale mit kaltem Wasser legen und warten, bis es wieder knackig ist.

Auch Obst, das an Frische verloren hat, muss nicht in die Biotonne wandern. Schrumpelige Äpfel lassen sich noch wunderbar weiterverarbeiten, z. B. zu Apfelmus, gestückelt in Backwaren oder leicht karamellisiert in Desserts geschichtet. Reife Bananen sind im Vergleich zu grünen Bananen deutlich süßer. Deshalb eignen sie sich perfekt als Süßungsmittel, beispielsweise für Bananenbrot. Doch nicht nur das Fruchtfleisch, auch die Bananschale kann noch verwendet werden.

Wie wäre es denn mal mit **Bananenschalen-Pancakes** oder **-Muffins**? Diese Rezepte und mehr findest du auf unserer Website: restlos-gluecklich.berlin/rezepte

Mehr Infos zur Wertschätzung von Lebensmitteln findest du auf unserer Webseite: **www.restlos-gluecklich.berlin/informieren/was-kannst-du-tun**

Foto: Querfeld



Die gute Nachricht

Selbst kleine Veränderungen unserer Essgewohnheiten haben eine große Wirkung auf unser Klima. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu erreichen – nimm dir die Zeit, die du brauchst. Gehe einen Schritt nach dem anderen. Einige Ideen und Inspirationen, wie du im Alltag ohne großen Aufwand nachhaltig und lecker kochen kannst, hast du mit unserer Broschüre ab sofort immer zur Hand.
Jede*r kann mit wenig Aufwand viel erreichen – mach mit!

Haltbarmachen von Lebensmitteln

Du hast viel Obst und Gemüse gekauft und brauchst eigentlich gar nicht so viel? Deine Lebensmittel müssen nicht im Müll landen! Hier stellen wir dir unsere Lieblingsmethoden vor, sie länger haltbar zu machen.

Fermentation

Werden Lebensmittel fermentiert, kommt es durch Pilze, Bakterien und Enzyme zu einer Umwandlung von Stoffen. Fermentiertes Obst und Gemüse ist das perfekte Fertigessen. Du bereitest es vor, wenn du Zeit hast, und wenn sich im Gemüsefach mal nichts Frisches vorfinden lässt oder du nur wenig Zeit für die Zubereitung hast, kannst du auf dein eingelegtes, nährstoffreiches und köstliches Ferment zurückgreifen. Deine Lebensmittel sind nun haltbar und durch die Fermentation entstehen ganz tolle Aromen. Plus: Fermentierte Lebensmittel sind leichter verdaulich. Bestes Beispiel ist unser Weißkohl: roh hart und muffig, aber als fermentierter Sauerkraut geschmacksintensiv und leicht zu kauen.

Sauerkraut kannst du ganz einfach mit wenigen Zutaten zuhause herstellen. Ein Erklärvideo findest du hier.

So funktionierts: Gemüse deiner Wahl waschen, in Stücke schneiden und in ein Einmachglas legen. Eine zweiprozentige Salzlake (20 g Salz, aufgelöst in 1 L Wasser) hinzugeben und das Glas verschließen. Je nach Gemüsesorte 2-4 Wochen fermentieren lassen. Wichtig ist, dass das Gemüse nicht mit Luft in Kontakt kommt, da sich sonst Schimmel bilden kann.

Einkochen

Für diese Methode eignet sich vor allem weiches Obst und Gemüse wie zum Beispiel Birnen, Äpfel oder Tomaten.

Apfel-Birnen-Kompott: Obst klein schneiden und mit etwas Wasser in einen Topf geben. Gewürze wie Zimt, Vanille oder Kardamom dazugeben und einkochen, bis das Obst weich ist. Optional kannst du das Ganze nun pürieren. Nochmal aufkochen lassen, in saubere Schraubgläser füllen, verschließen, die Gläser auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Einlegen

Beim Einlegen können verschiedene Fruchtsorten, Kräuter und Gemüse verwendet werden. Sie werden in Flüssigkeiten wie Öl oder Essig eingelegt.

So funktionierts: Gemüse (z. B. Gurken, Paprika, Möhren, Zwiebeln), 500 ml Essig (Apfel- oder Weißwein), 500 ml Wasser, 4 EL Zucker, 1 EL Salz, Gewürze (z. B. Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeer, Dill).

Das Gemüse in die gewünschte Form und Größe schneiden. Essig, Wasser, Zucker, Salz und Gewürze in einen Topf geben

und einmal kurz aufkochen lassen. Das Gemüse in den Essig-Sud geben, etwa drei Minuten köcheln lassen und das Gemüse mit dem Sud in ein Schraubglas füllen und fest verschließen. Das Gemüse nimmt schon nach kurzer Zeit den Geschmack der Flüssigkeit an. Je länger du es (im Kühlschrank) lagerst, desto intensiver wird der Geschmack.

Trocknen

Das Trocknen ist eine der ältesten Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen. Dabei wird dem Lebensmittel die Feuchtigkeit entzogen und somit das Verderben verhindert. Besonders einfach lassen sich Kräuter oder Apfelscheiben trocknen. Aber auch Blätter und Schalen von Gemüse, welche häufig im Müll landen, lassen sich ganz einfach zu Chips weiterverarbeiten. Wie das funktioniert, findest du auf der nächsten Seite!

KOHLRABIBLATT CHIPS

Angelehnt an ein Rezept von Esther Kern

ZUTATEN

- Kohlrabiblätter
- Rapsöl
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Blätter von den Blattrippen lösen und in Stücke zupfen.
2. Mit Öl marinieren, entweder von Hand in einer Schüssel oder mit einer Holzkelle umrühren. Wichtig ist, dass am Schluss das ganze Blatt mit einem dünnen Ölfilm bedeckt ist.
3. Die marinierten Blätter auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Blech platzieren, so, dass sich die Stücke nicht berühren.
4. Bei 130°C Umluft (150°C O/U)* ca. 20 Minuten backen – bei O/U das Blech in der Hälfte der Zeit drehen. Wie lange es dauert, bis die Chips knusprig sind, ist von der Dicke der Blätter und dem Ofen abhänig. Zwischendurch einfach mal prüfen, ob die Chips schon fertig sind.
5. Zum Abkühlen am besten auf ein Rost legen. Am Ende mit Salz bestreuen.

*O/U: Ober-/ Unterhitze

SELBSTGEMACHTER KETCHUP

ZUTATEN

für etwa 750 ml Ketchup

- 800 g frische Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Honig
- 4 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- *Nach Belieben: Curry, Chili, Zimt...*

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Öl leicht anschwitzen.
2. Honig dazugeben und etwas karamellisieren lassen, dann mit Apfelessig ablöschen.
3. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen (ggf. etwas Wasser hinzufügen).
4. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit weiteren Gewürzen abschmecken.
5. Tomaten durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.
6. Den Ketchup in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

KLIMATIPP

Passend zum selbstgemachten Ketchup kannst du dir Pommes ganz einfach im Ofen selbst zubereiten. Tiefkühlpommes sind durch die aufwändige Herstellung viel klimaschädlicher als selbstgemachte Pommes. Auf der nächsten Seite findest du unser Rezept für selbstgemachte Regenbogenpommes.

REGENBOGENPOMMES

ZUTATEN

- Ein Blech mit verschiedenem (Wurzel-)gemüse – möglichst bunt, wie z. B. Karotten oder Urmöhren (orange, gelb oder lila), Rote Bete, Pastinake, Kohlrabi, Kartoffeln
- Altes Brot/Brötchen
- Mehl
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C Umluft (220°C O/U)* vorheizen.
2. Für die kunterbunten Pommes das verschiedene Gemüse in Streifen schneiden, sodass sie dem Pommes-format ähneln.
3. Das alte Brot in einen Gefrierbeutel packen, gut verschließen und mit einem Nudelholz/Fleischklopfer klein klopfen bis es zu feinen Semmelbröseln geworden ist.
4. Aus etwas Mehl und Wasser ein dickflüssiges Gemisch herstellen und nun die Gemüsepommes nacheinander zunächst in die Mehl-Wasser-Tunke eintauchen und anschließend in den Semmelbröseln wenden, sodass die Pommes von allen Seiten gut bedeckt sind.
5. Nun mit beliebigen Gewürzen, außer des Salzes, würzen und auf einem Backblech für ca. 30 Minuten backen lassen.
6. Zu guter Letzt mit Salz bestreuen.

*O/U: Ober-/ Unterhitze

Besinlere değer verme – Bu konuda neler yapabilirsin?

Gıda israfını azaltmanın ve hatta önlemenin birçok yolu vardır. İşte en önemlileri:

RESTORANDA

- **Evden çıkarken yanında yemek artıklarını koyabileceğin bir kutu götür!**
  Bu sayede yemeğini bitiremediğin takdirde artıkların çöpe atılmasını önleyebilirsin. Aynı zamanda genelde restoranlarda verilen plastik poşetten de kurtulmuş olursun.
- **Daha küçük porsiyonlar tercih et.**

EVDE

- **Besinleri uygun şekilde saklayın!**
  Besinlerini düzgün bir şekilde depolayan, bunlardan uzun süre faydalanabilir – daha fazla tat, daha uzun ömürlü, daha az atık ve aynı zamanda hesaplı. ‚Buzdolabı Oyunu' ile besinlerin nasıl doğru bir şekilde saklandığını kolayca öğrenebilirsiniz.
- **Arta kalan sebzeleri ve yemekleri yaratıcı bir şekilde tekrar kullan!**
  Yemek artıklarından büyük ölçüde her zaman yeni ve yaratıcı kreasyonlar yapabilirsin. Bu broşürde ve internet sitemizde bunun için birçok tarif mevcut.

En çok gıda israfı evlerde meydana geliyor!

Bu kötü olduğu kadar iyi de bir haber, çünkü herkesin bu konu hakkında bir şeyler yapabileceği anlamına gelmekte.

Burada verilen önerilen yanı sıra internet sitemizde hangi şekilde besinlere değer vermede katkı sağlayabileceğini, diğer faaliyetlerimiz ve ayrıntılı bilgiler vererek özetledik:

ALIŞVERİŞTE

- **Gereksiz alışverişlerden uzak dur ve daha küçük ambalajlar satın al.** Bir şey satın almadan önce iki kez düşün. Ayrıca ne kadar tükettiğini hesaba kat ve ardından gerçekten ihtiyacın olan ürün miktarını satın al.

- **Alışverişini önceden planla!** Dünya Doğayı Koruma Vakfı (WWF) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, daha iyi bir planlama ile çöpe atılan besinlerin %50'si kurtarılabilirdi. Alışverişe gitmeden önce örneğin bir liste hazırla veya buzdolabının fotoğrafını çek.

- **Öte yandan mükemmel gözüken meyve sebzelere yönelme.** İster eğri bir kabak ister kahverengi lekesi olan bir elma: Önemli olan besinlerin dışı değil, içidir. Ve genellikle bunlar daha lezzetlidir.

أثناء التسوق

تجنب عن أشياء غير الضرورية واشتر عبوات صغير الحجم.
من الأفضل أن تفكر مرتين قبل أن تشتري أي شيء.
فكر أيضًا في مقدار ما تأكله ثم اختر الكمية التي تحتاجها حقًا من المنتجات.

خطط الشراء أولا!
وفقًا لدراسة الصندوق العالمي للطبيعة*، كان من الممكن تجنب التخلص من ٥٠٪ من الأطعمة التي يتم التخلص منها بتخطيط أفضل.

كذلك، لا تشتري فواكه وخضروات مثالية!
سواء كانت كوسة منحَنِي أو تفاحة ذات بقعة بنية:
ليس ما في الخارج هو المهم، إنما في الداخل.
وهذا عادة ما يكون لذيذًا جدًا.

يحدث أكبر إسراف للطعام في المنازل الخاصة!
هذا الخبر سيئ وجيد في نفس الوقت، هذا يعني أنه يمكن للجميع فعل شيء ضد ذلك.

بالإضافة إلى هذه النصائح الواردة هنا، قمنا بتلخيص الخيارات الأخرى والمزيد من المعلومات التفصيلية على موقعنا الإلكتروني، يمكنك استخدامها لتشجيع على تقدير أكبر للمواد الغذائية.

تقدير الغذاء والطعام
ماذا يمكنك أن تفعل بهذا الشأن؟

هناك طرق عديدة لتقليل أو حتى تجنب هدر الطعام. أهمها فيما يلي:

في المطعم

خذ علبة بقايا من المنزل معك!
بهذه الطريقة، لا يجب أن ينتهي طعامك في الزبالة إذا لم تتمكن من أكله كله.

اطلب صحنا صغيرا!

في المنزل

قم بتخزين المواد الغذائية جيدًا!
إذا قمت بتخزين المواد الغذائية بشكل صحيح، فستحصل على المزيد منه، ،كمذاق أفضل، وفترة صلاحية أطول ونفايات أقل، وتوفير المال.
يمكنك معرفة كيفية تخزين المواد الغذائية بشكل صحيح في "لعبة الثلاجة":

استخدم بقايا الخضروات والطعام بطريقة إبداعية!
يمكنك استحضار أطباق جديدة ومبتكرة من بقايا الطعام.
تجد العديد من الوصفات في هذا الكتيب أو على موقعنا الإلكتروني.

6. EINDRÜCKE VON UNSEREN VERANSTALTUNGEN IM KIEZ

Die letzten Jahre haben unser Leben auf den Kopf gestellt. Auch wir im Verein mussten uns Alternativen zu unseren Aktionen und Veranstaltungen überlegen – und sind kreativ geworden.

Wir haben unseren Bollerwagen gepackt und kostenlose Überraschungstüten mit klimafreundlichen Rezepten und passenden Zutaten aus geretteten Lebensmitteln an euch verteilt.

Yeah! Umso mehr war es uns ein Fest, als wir alle wieder nach draußen konnten und euch auf dem Flohmarkt treffen...

...mit herzhaften Leckereien aus geretteten Lebensmittel verwöhnen....

...und auf Entdeckungsreise durch die Welt der Gewürze mitnehmen konnten.

Fotos (rechts): Joris Felix Patzschke

Im Oktober feierten wir Erntedankfest. Mit der tatkräftigen Unterstützung der Blitzjobber vom Caiju e. V. haben wir erst Lebensmittel gerettet und sie danach zu einem köstlichen Eintopf verarbeitet.

Gemeinsam haben wir Obst und Gemüse fermentiert. Die Gärtner*innen im Brunnenviertel hats gefreut: So können sie sich noch im Winter an ihrer reichlichen Ernte erfreuen.

Fotos (links): Julia Schonlau

Wir haben gemeinsam das neue Parklet vor dem OPZ eröffnet.

Nicht nur als optische Hingucker, sondern auch für puren Genuss sorgten kunterbunte Brotaufstriche, Smoothie, Brotchips und ein großer Salat.

Fotos (rechts): Joris Felix Patzschke

Die Partysnacks haben wir zusammen in einem Kochworkshop zubereitet.

Ob krumm, schief oder dellig - bei uns wurden alle geretteten Zutaten verarbeitet. Die Rezepte gabs zum Nachkochen direkt mit.

Fotos: Joris Felix Patzschke

7. GLOSSAR

Einrichtungen

- Brunnenviertel e. V.
  Graunstr. 28, 13355 Berlin
  030 48 47 19 33
  https://brunnenviertel.de

- Quartiersmanagement Brunnenstraße
  Swinemünder Str. 64, 13355 Berlin
  030 46 06 94 50
  https://brunnenviertel-brunnenstrasse.de

- Olof Palme Zentrum (OPZ)
  Demminer Str. 28, 13355 Berlin
  030 44 38 37 93
  https://opz.pfefferwerk.de

- Caiju e. V | JuPoint Brunnenviertel
  Putbusser Str. 12, 13355 Berlin
  0800 11 30 13 09
  https://caiju.de

Events

- Wir haben Agrarindustrie satt! Demo
  jedes Jahr im Januar
  https://www.wir-haben-es-satt.de/

- BruGa Gartenschau im Brunnenviertel.
  Alle zwei Jahre im Spätsommer.

- Luciafest am 13. Dezember
  http://brunnenviertel.de/

Wissenswertes

- Rezepte von RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
  https://www.restlos-gluecklich.berlin/rezepte
  https://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt/rezepte

- Berlin im Wandel
  http://berlin.imwandel.net

- foodsharing
  https://foodsharing.de/

- Karte von morgen
  https://kartevonmorgen.org

- Mundraub
  https://mundraub.org/

- Too Good To Go
  https://toogoodtogo.de/de

- Berliner Ernährungsstrategie
  https://www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/

- Ernährungsrat Berlin
  https://ernaehrungsrat-berlin.de/

- Parkletförderung
  https://www.berlin.de/parklets/

Foto: Querfeld

Impressum

Herausgeber	RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
Kontakt	unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin
Projektleitung	Jennik Schmitz, Ramona Holzer
Redaktionsteam	Leonie Wagner, Ramona Holzer, Jennik Schmitz, Ruth Topper, Susan Zarenbach
Gestaltung	Christine Lutz
Fotos	Joris Felix Patzschke, Querfeld GmbH, Unsplash, Julia Schonlau, pixabay.com/AnatoliiPopov_Tolik, RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
Lektorat	Theresa Keller, Susan Zarenbach
Produktion	RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
Stand	Oktober 2022

RESTLOS GLÜCKLICH

MEHR INFOS:

unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin

www.restlos-gluecklich.berlin/unsere-kueche

Gefördert durch:

Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen

STÄDTEBAU-FÖRDERUNG

QUARTIERS-MANAGEMENT

Quartiersmanagement Brunnenstraße

Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen | Bezirksamt Mitte | BERLIN