

LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN

Ideenkatalog und Praxisanleitung zur Ernährungsbildung in der Schule





INHALT

GUT BERATEN DURCH DAS FACHZENTRUM ERNÄHRUNG (FZE) RHEINLAND-PFALZ	4-5
DGE- QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN SCHULEN	6
LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN	7
Teil der Bildung für nachhaltige Entwicklung	7
ERNÄHRUNGSBILDUNG FÜR MEHR WERTSCHÄTZUNG	8
Angebote des Fachzentrums Ernährung (FZE) Rheinland-Pfalz	8
Ernährungs- und Verbraucherbildung in Rheinland-Pfalz	9
ERNÄHRUNGSBILDUNG IM UNTERRICHT UMSETZEN	11
Ideen und praktische Anleitung	11
1. Was sind Lebensmittel wert?	12-13
2. Krummes Gemüse: essen oder lieber wegwerfen?	14-15
3. Entsorgung - Was sind Lebensmittelabfälle und wie entsorge ich sie?	16-17
4. Lebensmittelverschwendung sichtbar machen	18-19
5. Haltbarkeit - Wie lange sind Lebensmittel haltbar?	20-21
6. Resteverwertung - Was mache ich mit zu viel gekochtem Essen?	22-23
7. Lebensmittel wertschätzen im Alltag	24-25
8. Wie plane ich eine Feier?	26-27
9. Lebensmittelabfälle in der Schule vermeiden - nicht immer liegt's am Essen selbst	28-29
10. Tellerreste-Messung	30-31
REZEPTE FÜR MEHR LEBENSMITTELWERTSCHÄTZUNG	32
Milchshake – Banane Joghurtcreme mit Fruchtpüree	33
Bananen-Schoko-Creme Möhrencreme mit Sonnenblumenkernen	34
Gazpacho – kalte Gemüsesuppe	35
Bunter Salat mit Kichererbsen	36
Panzanella – italienischer Brotsalat	37
KONTAKT	38
IMPRESSUM	39

GUT BERATEN DURCH DAS FACHZENTRUM ERNÄHRUNG (FZE) RHEINLAND-PFALZ



Das Fachzentrum Ernährung (FZE) Rheinland-Pfalz mit Sitz am Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Osteifel in Montabaur bildet das Dach für die Ernährungsberatung, die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung (VNS) Rheinland-Pfalz und die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz. Mit Dienstsitzen an sechs DLR sind die Beraterinnen als regionale Ansprechpartnerinnen tätig.

Das FZE stellt mit der Ernährungsberatung eine Vielzahl von Angeboten zur Verfügung, um über eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährung in Kitas und Schulen zu informieren.

Durch Seminare, Runde Tische, Vorträge und Fortbildungen für Lehrkräfte unterstützt das Fachzentrum die Verantwortlichen. Ernährungsbildungsangebote für den Unterricht helfen Schülerinnen und Schülern dabei, ein Bewusstsein für das eigene Essverhalten zu entwickeln, die eigene Schulverpflegung besser kennenzulernen und dadurch die Akzeptanz der Verpflegung zu erhöhen.

Diese Broschüre „Lebensmittel wertschätzen“ bietet den Lehrkräften einen Ideenkatalog und eine Praxisanleitung zur Ernährungsbildung in der Schule.

Die VNS Kita- und Schulverpflegung informiert, berät und vernetzt alle Beteiligten, insbesondere Entscheidungsträger, die sich um die Verpflegung von Kindern und Jugendlichen kümmern.

Dabei liegt der Fokus auf der Entwicklung und Sicherstellung einer gesunden und nachhaltigen Verpflegungsqualität in Kitas und Schulen, basierend auf den aktuellen Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und die Ernährungsberatung arbeiten eng zusammen und setzen die Angebote des Ministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität (MKUEM) im Rahmen des Landesprogramms „Rheinland-Pfalz isst besser“ um.

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung hat die Aufgabe, die Ernährungssituation älterer Menschen in verschiedenen Lebensbereichen zu verbessern, sei es zu Hause, in der Außer-Haus-Verpflegung oder in Senioreneinrichtungen.

Hierfür werden Workshops, Diskussionsrunden und Schulungsmaßnahmen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Gemeinden und Verbänden, für Angehörige, die Senioren betreuen, sowie für Mitarbeitende in Senioreneinrichtungen, angeboten.

Die VNS Seniorenernährung und die VNS Kita- und Schulverpflegung werden im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ gefördert.

Das FZE Rheinland-Pfalz versteht sich als Netzwerk aus den verschiedenen Bereichen.

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN SCHULEN

Die Verpflegung der Schülerinnen und Schüler hat eine zentrale Bedeutung im Lebensraum Schule. Die Qualität des Essens beeinflusst die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Der Qualitätsstandard für die Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) unterstützt die Verantwortlichen in Schulen bei der Umsetzung einer bedarfsgerechten und ausgewogenen Verpflegung.

Inhaltlicher Schwerpunkt des DGE-Qualitätsstandards ist die Gestaltung der Verpflegung. Dazu gehören die Getränkeversorgung, das Frühstück, die Zwischenverpflegung und das Mittagessen.

Ergänzt werden die Empfehlungen zum Lebensmittelangebot und zu den Anforderungen an den Speiseplan durch Hinweise zur Speissherstellung und zu rechtlichen Bestimmungen wie Hygiene und Kennzeichnung.

Der DGE-Qualitätsstandard kann unter diesem Link heruntergeladen werden:
[DGE-Qualitätsstandards | DGE](#)



LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN – TEIL DER BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Wie in der Schule mit Lebensmitteln bewusst umgegangen wird und welche Wertschätzung sie erfahren, ist als Teil der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) von besonderer Relevanz.

Eine vom Umweltbundesamt in Auftrag gegebene Studie hat sich intensiv mit dem Thema Lebensmittelverschwendung beschäftigt.

Statistisch betrachtet werden auf die Jahresmenge gesehen alle Lebensmittel weggeworfen, die von Januar bis zum 2. Mai hergestellt werden. Mit der Produktion dieser Lebensmittel werden die dafür eingesetzten Ressourcen wie Energie, Wasser und Flächen ebenfalls verschwendet.

Vermeidbare Lebensmittelabfälle entstehen bei der Erzeugung, der Lagerung, im Handel und in der Gemeinschaftsverpflegung. Die privaten Haushalte verursachen mehr als die Hälfte der Lebensmittelabfälle. Werden diese Abfälle vermieden, wird die Umwelt weniger belastet.

Die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung kann in den Schulen von mehreren Seiten angestoßen werden. Neben den Bestrebungen in der Verpflegung, den Einkauf, die Lagerung,

die Zubereitung und die Ausgabe zu optimieren, können ebenfalls Projekte und Maßnahmen zusammen mit pädagogischem Personal, Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden, die auf die Wertschätzung von Lebensmitteln abzielen. In dieser Broschüre befinden sich zehn Themenvorschläge, die im Unterricht oder Projekt praxisnah umsetzbar sind.

Auch die Schulverpflegung kann mit einbezogen werden. Im DGE-Standard für die Schulverpflegung (5. Auflage 2023) ist dem Thema Lebensmittelwertschätzung besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt worden. So sind die Empfehlungen an Speisenauswahl, Portionsgrößen, Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler bei den Mahlzeiten sowie an die Ernährungsbildung entsprechend formuliert.

Alle Maßnahmen fördern einen nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen und lehren Lebensmittel wertzuschätzen.

ERNÄHRUNGSBILDUNG FÜR MEHR WERTSCHÄTZUNG

Angebote des Fachzentrums Ernährung (FZE) Rheinland-Pfalz

Ernährungsbildung beinhaltet alles, was mit Lebensmitteln und Essen zu tun hat: vom Händewaschen und Tisch decken, über die Planung, den Einkauf und die Zubereitung der Lebensmittel bis hin zum Tischgespräch während des Essens - all das ist Ernährungsbildung! Schulen haben in besonderem Maße die Chance, Themen rund ums Essen und Trinken in den Schulalltag zu integrieren.

„Das ABC der Lebensmittel – Grundschüler lernen mit allen Sinnen“

Die Unterrichtsreihe „Das ABC der Lebensmittel – Grundschüler lernen mit allen Sinnen“ des Fachzentrums Ernährung Rheinland-Pfalz unterstützt

diese Aufgabe und ist ein umfassender Beitrag zur ernährungsbezogenen Bildungsarbeit in der Grundschule.

Der Kern des Unterrichtspaketes sind die über vier Jahre aufeinander aufbauenden Unterrichtseinheiten, in denen ausgewogenes Essen, die

Zubereitung von Speisen sowie Esskultur kontinuierlich thematisiert werden. Grundschulkindern lernen wichtige Nahrungsmittel kennen und bereiten daraus einfache Gerichte selbst zu. Das Einüben von Hygieneregeln erfolgt dabei spielerisch nebenbei. Ergänzend hierzu werden landwirtschaftliche und Handwerksbetriebe besucht.

So erleben die Kinder hautnah, wie die ausgewählten Lebensmittel erzeugt werden. Sie erwerben nachhaltig ein Bewusstsein für natürliche Kreisläufe und Alltagskompetenzen im Hinblick auf die Lebensmittelauswahl und Nahrungszubereitung.



Das ABC der Lebensmittel wird als pädagogische Begleitmaßnahme im Rahmen des EU-Schulprogramms empfohlen und vom Land Rheinland-Pfalz im Rahmen des Landesprogramms „Rheinland-Pfalz isst besser“ finanziell gefördert.

Angebote für weiterführende Schulen

In der weiterführenden Schule unterstützt das FZE die fachbezogene sowie die fächerübergreifende Ernährungsbildung durch Schülerworkshops, Aktions- und Materialkisten zu verschiedenen Themen, sowie die Fortbildung von Lehrkräften in diesem Bereich.

„3-Sterne für die Verpflegung - Qualifizierungsprozess für die Schulverpflegung“

Dieses Programm unterstützt Schulträger und Schulen bei der Optimierung der Schulverpflegung. In einem dreistufigen Qualifizierungsprozess werden neben der aktuellen Verpflegung (Menülinien, Verpflegungssystem, DGE-Qualitätsstandard) auch die Ernährungsbildung, Schülerakzeptanz und Nachhaltigkeit thematisiert. Im Prozess unterstützen die Beraterinnen des FZE in allen wichtigen Fragen. Die Schule kann bis zu drei Sterne für ihre Verpflegung erreichen.

Ernährungs- und Verbraucherbildung in Rheinland-Pfalz

Ziel der Richtlinie „Verbraucherbildung an allgemeinbildenden Schulen“ (2020) des Ministeriums für Bildung (BM) Rheinland-Pfalz ist es, Schülerinnen und Schüler zu einem verantwortungsbewussten Konsumverhalten zu befähigen.

Dies umfasst die Entwicklung von Kompetenzen für reflektierte Konsumententscheidungen und die Förderung eines Konsumverhaltens, das auch die Verringerung negativer ökologischer und sozialer Folgen berücksichtigt.

Die Verbraucherbildung wird als Querschnittsthema in bestehende Schulfächer integriert und ist schulformübergreifend angelegt. Lehrkräfte sollen die Verbraucherbildung fördern, indem sie im Unterricht komplexe fachliche Sachverhalte begreifbar machen.

durch die Vermittlung von Wissen über Herkunft, Zusammensetzung und Bedeutung von Lebensmitteln gefördert. Im Unterricht werden neue Impulse gesetzt und Gestaltungsalternativen für gesundheitsförderliches Essverhalten aufgezeigt.

In der Schule ergeben sich Chancen, durch neue Impulse im Unterricht die fachliche Praxis und insbesondere im Rahmen der Schulverpflegung gesundheitsförderliche Gestaltungsalternativen in Hinblick auf das eigene Essverhalten kennenzulernen.

Die Richtlinie umfasst die Kernbereiche

- Finanzen, Marktgeschehen und Verbraucherrecht
- Ernährung und Gesundheit
- Medien und Information
- Nachhaltiger Konsum und Globalisierung



Sie verbindet ökologische, ökonomische, technische, rechtliche, politische, kulturelle, soziale, naturwissenschaftliche und umweltbezogene Aspekte.

Der Bereich Ernährung trägt zum Aufbau von Gesundheits- und Ernährungskompetenz bei. Schülerinnen und Schüler sollen lernen, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten und dabei eine nachhaltige Entwicklung zu berücksichtigen. Die Wertschätzung von Lebensmitteln wird

Ernährungsbildung und Schulverpflegung müssen miteinander verzahnt und mit übereinstimmenden Prinzipien von Qualität und Nachhaltigkeit in der schulischen Praxis im Sinne eines schuleigenen Verpflegungskonzepts umgesetzt werden.

Dabei geht es ausdrücklich nicht um eine von Normen geleitete Vermittlung von Wissen und Verhaltensregeln. Im Mittelpunkt einer zeitgemäßen Ernährungsbildung stehen nicht die Lebensmittel als solche, sondern der essende und trinkende Mensch (BM 2020).

ERNÄHRUNGSBILDUNG IM UNTERRICHT UMSETZEN

Ideen und praktische Anleitung



Die vorliegende Praxisanleitung soll Lehrerinnen und Lehrer unterstützen, Ernährungsbildung im Unterricht umzusetzen. Das Thema „Lebensmittel wertschätzen“ kann dabei unterschiedlich in den Fachunterricht integriert werden.

Die meisten Konzepte sind für den Sachunterricht in der Grundschule bzw. für das Fach „Hauswirtschaft und Sozialwesen“ an Realschulen Plus konzipiert. Die Konzepte lassen sich jedoch genauso gut in anderen Schulformen wie IGS, Gymnasien und Förderschulen durchführen. Darüber hinaus sind die Konzepte nicht ausschließlich auf die hauswirtschaftlichen Fächer beschränkt. Im Mathematikunterricht kann zum Beispiel die „Tellerreste-Messung“ eingebaut oder die Frage „Wohin mit dem Abfall?“ im Biologie- oder Erdkundeunterricht thematisiert werden. „Lebensmittelabfälle sichtbar machen“ kann im Kunstunterricht kreativ gestaltet werden und zum Thema „Lebensmittelabfälle in der Schule vermeiden – nicht immer liegt’s am Essen selbst“ eignet sich die Umsetzung im Fach Darstellendes Spiel.

In dieser Praxisanleitung sind die Unterrichtsverlaufskonzepte von 10 Ernährungsbildungsmaßnahmen zusammengestellt. Sie sind für eine (45 Min.) bzw. zwei Schulstunden (90 Min.) konzipiert. In jedem Konzept ist eine Klassenstufe angegeben, für die diese Materialien konzipiert wurden.

Durch kleine Abänderungen sind die Materialien jedoch in fast jeder Jahrgangsstufe anwendbar. Die in den Konzepten erwähnten Arbeitsblätter, Videos oder weiterführenden Materialien sind in einer Task Card zusammengestellt.

Diese können Sie kostenfrei abrufen unter: [Lebensmittel wertschätzen – Unterrichtsmaterial](#).



Weiterführende Informationen, Unterrichtsmaterialien oder Hintergrundinformationen finden Sie unter dem folgenden Link: [Lebensmittel wertschätzen - Informationsmaterial](#).



Am Ende der Broschüre finden Sie darüber hinaus noch einige Rezeptvorschläge, wie Sie beispielsweise beim EU-Schulprogramm übrig gebliebenes Obst, Gemüse und Milchprodukte weiterverwenden können. Die Rezepte sind ohne eine Schulküche umsetzbar, sodass sie auch im Klassenverband zubereitet werden können.

Fragen, Anmerkungen, Feedback

Sollten Sie Fragen zu den Materialien, Verbesserungswünsche oder Änderungsideen haben, schreiben Sie uns diese gerne an ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de. Auch über Ihr Feedback zum Einsatz der Materialien und zu Erfolgen in der Umsetzung würden wir uns sehr freuen. Nutzen Sie dafür gerne den Evaluationsbogen, den Sie ebenfalls in der Task Card finden ([Lebensmittel wertschätzen – Unterrichtsmaterial](#)).

Thema 1:

Was sind Lebensmittel wert?

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung
Einstieg (10 Minuten)	L startet mit einem Rätsel: „Er ist rund, doch nicht so rund wie ein Ball. Unter seiner roten, gelben oder grünen Schale steckt sein weißes, knackiges Inneres. Viele Kinder essen ihn in der Pause. Was ist das?“ L bringt einen Apfel in der Brotbox mit. Wie sind die Äpfel in die Boxen gelangt, wo kommen sie her?	SuS rätseln mit. SuS suchen in ihren Brotboxen nach der Antwort. SuS verfolgen etappenweise den Weg des Apfels zurück zum Baum.
Erarbeitungsphase I (20 Minuten)	L teilt das Arbeitsblatt aus. L als Unterstützung. L korrigiert die Antworten in der Klasse.	SuS lösen in Einzelarbeit die Aufgabe 1 und 2 auf dem Arbeitsblatt.
Erarbeitungsphase II (10 Minuten)	L zeichnet einen Apfel an die Tafel und sammelt darin Antworten aus dem Klassengespräch.	SuS überlegen: „Was macht Äpfel kostbar und warum essen die SuS sie?“
Reflexion (10 Minuten)	L bespricht die Ergebnisse in der Klasse.	SuS bearbeiten Aufgabe 3 auf dem Arbeitsblatt.

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

3. – 6. Klasse

1 UE à 45 Minuten

Fach: Sachunterricht, Hauswirtschaft und Sozialwesen

Thema: Was sind Lebensmittel wert?

Zentrales Anliegen: Die SuS lernen, welchen Wert Lebensmittel haben und gehen sorgsamer mit ihnen um.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
Material: 1 Apfel, Pausenbrot der SuS Methoden: Klassengespräch, Rätsel	Interesse der SuS wecken. Auf den Wert und den Weg eines Lebensmittels aufmerksam machen.
Material: Arbeitsblatt Methoden: Einzelarbeit	
Material: Arbeitsblatt Methoden: Einzelarbeit	
Methoden: Klassengespräch	

Diese Unterrichtseinheit ist entnommen aus:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) 2024: Zu gut für die Tonne!
Material für Lehrkräfte. Klasse 3 – 6.

Zu gut für die Tonne! ist Bestandteil der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Praktische Tipps für zuhause, um Lebensmittelabfälle zu reduzieren, gibt es auf www.zugutfuerdietonne.de



Thema 2:

Krummes Gemüse – essen oder lieber wegwerfen?

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung
Einstieg (10 Minuten)	Gesprächsführung: „Was seht ihr auf den Bildern?“ „Welche Gurke würdet ihr kaufen?“ Video zeigen: „Sozialexperiment: Wer kauft krummes Obst und Gemüse?“ bis 4:40 Minuten.	SuS beschreiben die Bilder und verknüpfen sie mit ihrem Vorwissen. SuS entscheiden sich für eine der Gurken.
Erarbeitungsphase (10 Minuten)	Thematische Anknüpfung an den Anfang des Videos mit Bauer Nico Weber (evtl. bis 1:55 min. erneut ansehen). L teilt Arbeitsblatt aus. Hilfestellung bei Fragen der SuS.	Online-Recherche und ausfüllen des Arbeitsblatts.
Durchführungsphase (15 Minuten)	Gruppeneinteilung vornehmen. Hilfestellung bei der Durchführung.	SuS bereiten einen Dreieckstest für eine andere Gruppe vor. SuS führen selbst eine sensorische Prüfung durch.
Ergebnispräsentation und Reflektion (10 Minuten)	L fragt: „Was kann man anhand der Ergebnisse sagen?“ „Schmecken die Gurken unterschiedlich?“ L leitet Reflexionsrunde ein.	Ergebnispräsentation. Ergebnisse festhalten. Reflexionsfrage würfeln und beantworten.

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

3./4. Klasse

1 UE à 45 Minuten

Thema: Lebensmittel untersuchen und Sensorik prüfen

Zentrales Anliegen: Die SuS können Lebensmittel sensorisch bewerten und wissen, dass auch nicht perfekt aussehende Lebensmittel genießbar sind.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
<p>Medien: Smartboard, Video Material: Bilder Methoden: Plenumsdiskussion</p>	<p>SuS werden für das Thema der Stunde sensibilisiert. SuS erkennen das Thema der Stunde und die Problemfrage. SuS erkennen den optischen Unterschied zwischen den Gurken. SuS erkennen das Problem der krummen Gurken und der damit verbundenen Lebensmittelverschwendung.</p>
<p>Medien: iPad Material: Arbeitsblatt „Die Gurkenverordnung“ Methoden: Partnerarbeit</p>	<p>SuS verstehen, warum es ein Teil des Gemüses/Obstes nicht in den Handel schaffen.</p>
<p>Material: Arbeitsblätter „Anleitung zum Dreieckstest“ und „Bewertungsbogen“ Lebensmittel: Gurken (eine gerade, eine krumm) Methoden: Gruppenarbeit, Dreieckstest</p>	<p>Die SuS führen einen Dreieckstest durch. Die SuS schmecken keinen/kaum einen Unterschied bei den verschiedenen Gurken. SuS erkennen, dass auch die optisch „nicht perfekte“ Gurke gut schmeckt und man diese nicht wegschmeißen muss.</p>
<p>Medien: Smartboard Material: Plakat Methoden: Plenumsdiskussion</p>	<p>SuS verstehen, dass die Optik der Gurke nichts über den Geschmack aussagt.</p>

Thema 3:

Entsorgung – Was sind Lebensmittelabfälle und wie entsorge ich sie?

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung
Einstieg (5 Minuten)	L zeigt Folie mit Bildern. Impulsfrage: Was ist der Unterschied zwischen der Biotonne und dem Kompost? Oder ist es das Gleiche?	SuS äußern ihr Vorwissen. SuS stellen Vermutungen an, berichten aus eigenen Erfahrungen. SuS sortieren die Bilder der Biotonne.
Erarbeitungsphase I (15 Minuten)	L verteilt Arbeitsblatt. L bleibt im Hintergrund. Impulsfrage: Bist du jetzt ein Müllexperte? Finde es heraus!	SuS bearbeiten mithilfe der Webseite die erste Aufgabe des Arbeitsblatts. SuS tauschen sich aus. SuS prüfen ihr Wissen mit der Learning App.
Erarbeitungsphase II (15 Minuten)	L zeigt Video bis Minute 5:06.	SuS schauen Video und bearbeiten das Arbeitsblatt.
Vorbereitung (10 Minuten)	L geht mit den SuS in die Lehrküche. L legt Rezeptkarten und Lebensmittel aus.	SuS gehen in die Lehrküche. SuS teilen sich selbstständig in Gruppen auf. SuS waschen sich die Hände und bereiten den Arbeitsplatz vor.
Praxiseinheit (40 Minuten)	L bleibt im Hintergrund, unterstützt die SuS bei Fragen.	SuS bereiten in Gruppen Mahlzeiten zu mithilfe der Rezeptkarten.
Reflexion (10 Minuten)	L leitet in Stundenreflexion ein.	SuS reflektieren die Stunde.
Hinweis	Wird diese Unterrichtseinheit in der Grundschule durchgeführt, sollte für den praktischen Teil	

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

Ab 3. Klasse

2 UE (= 90 Minuten). Für den zweiten Teil wird eine Lehrküche benötigt

Thema: Entsorgung von (Lebensmittel)abfällen

Zentrales Anliegen: Die SuS können ihre Bioabfälle dem Kompost und der Biotonne zuordnen und wissen, was mit den Lebensmittelabfällen passiert, die sie zu Hause entsorgen. Weiterhin kennen sie Verwendungszwecke für vermeintlich zu entsorgende Lebensmittelreste.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
Medien: Impulsbilder Methoden: Stummer Impuls, Plenum	SuS aktivieren ihr Vorwissen.
Medien: Internetseiten/QR-Codes Material: Arbeitsblatt 1, digitale Endgeräte Methoden: Einzel-/Partnerarbeit	SuS lernen den Unterschied zwischen Biotonne und Kompost kennen. SuS können einen QR-Code verwenden und einer Webseite gezielt Informationen entnehmen.
Medien: Video „In 50 Tagen vom ekeligen Abfall ...“ Material: Arbeitsblatt 2 Methoden: Plenum	SuS wissen, welche Folgen falsche Mülltrennung hat und wie Kompostierung funktioniert.
Material: Rezeptkarten, Lehrküche, Lebensmittel, Küchenutensilien Methoden: Gruppenarbeit	
Material: Rezeptkarten, Lehrküche, Lebensmittel, Küchenutensilien Methoden: Gruppenarbeit	SuS können „Gerichte [...] unter Berücksichtigung von Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit gestalten“. (Richtlinie Verbraucherbildung 202:34)
Material: Würfel Methoden: Plenum	SuS können das Gelernte selbst reflektieren.

l eine weitere Lehrkraft oder Eltern aushelfen.

Thema 4:

Lebensmittelverschwendung sichtbar machen

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung
Einstieg (15 Minuten)	L zeigt Impulsbilder und fragt z. B. 1. Was siehst du auf den Fotos? 2. Was glaubst du: Warum werden so viele Lebensmittel weggeworfen? 3. Welche Lebensmittel, vermutest du, werden am häufigsten weggeworfen? 4. Wie fühlst du dich, wenn du diese Bilder siehst?	SuS antworten auf Fragen der L.
Erarbeitungsphase (20 Minuten)	L teilt das Arbeitsblatt aus und teilt SuS in Kleingruppen auf. L erklärt, dass die Fotos als Nahaufnahme zu machen sind; Hinweis auf Datenschutz und respektvollen Umgang mit dem Thema. L unterstützt bei den Fotos.	SuS fotografieren Mülleimer auf dem Schulgelände (z. B. in der Mensa, im Pausenbereich). SuS bearbeiten Aufgabe 1 und 2 auf dem Arbeitsblatt.
Sicherung (15 Minuten)	L sammelt die Fotoergebnisse am Smartboard und moderiert die Diskussion darüber. L erarbeitet mit den SuS gemeinsam Aufgabe 3 und 4 auf dem Arbeitsblatt.	SuS stellen ihre Fotos vor. SuS diskutieren im Plenum Aufgabe 3 und 4 auf dem Arbeitsblatt. SuS reflektieren ihr Wegwerfverhalten.
Abschluss (5 Minuten)	L zeigt das Video.	SuS sehen das Video und erkennen Gelerntes wieder und finden dabei Lösungsansätze für die erkannte Problematik.

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

Ab 4. Klasse

1 UE à 45 Minuten

Thema: Lebensmittelverschwendung sichtbar machen

Zentrales Anliegen: Die SuS erkennen durch die Fotodokumentation das Problem der Lebensmittelverschwendung und reflektieren/bewerten das eigene Entsorgungsverhalten im Hinblick auf Lebensmittel.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
<p>Medien: Smartboard Material: Impulsbilder Methoden: Partnerarbeit, Besprechung im Plenum</p>	<p>Interesse der SuS wecken; auf das Problem der Lebensmittelverschwendung aufmerksam machen.</p>
<p>Medien: Smartboard Material: Arbeitsblatt, Digitalkameras oder Smartphones Methoden: Gruppenarbeit</p>	<p>SuS entwickeln ein Bewusstsein für Lebensmittelverschwendung. SuS lernen, wie man Daten durch Fotodokumentation und Protokollierung erfasst und analysiert.</p>
<p>Medien: Smartboard Material: Arbeitsblatt, Fotos/Protokolle</p>	<p>SuS erkennen die Problematik. SuS identifizieren Gründe für Lebensmittelverschwendung und entwickeln gemeinsam Lösungen.</p>
<p>Medien: Smartboard, Video „Warum werfen wir Lebensmittel weg?“ Methoden: Plenum</p>	<p>SuS erhalten einen Einblick, wie sie das erkannte Problem lösen können.</p>

Thema 5:

Haltbarkeit – Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung	
Einstieg (5 Minuten)	L erfragt Vorwissen und erläutert die beiden Begriffe „Mindesthaltbarkeitsdatum“ und „Verbrauchsdatum“.	SuS beantworten Impulsfrage.	
Erarbeitungsphase I (18 Minuten)	L teilt Arbeitsblatt aus. L fungiert als Beobachter und Unterstützer.	SuS bearbeiten Arbeitsblatt.	
Sicherung I (7 Minuten)	L fungiert als Moderator.	Austausch der Ergebnisse im Plenum.	
Erarbeitungsphase II (8 Minuten)	L projiziert Erklärvideo an Leinwand und dient zeitgleich als Moderator.	SuS bearbeiten Arbeitsblatt in Kleingruppen.	
Sicherung II (7 Minuten)	L fungiert als Moderator.	Austausch der Ergebnisse im Plenum.	
Erweiterung	Als Erweiterung kann eine sensorische Verkostung von Lebensmitteln, deren MHD überschritten ist, durchgeführt werden. Dafür ein Vergleichsprodukt bereitstellen, das nicht abgelaufen ist. Zur Auswertung Vorlage i		

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

Ab 6. Klasse

1 UE à 45 Minuten

Thema: Haltbarkeit von Lebensmitteln

Zentrales Anliegen: Die SuS wissen, wie die unterschiedlichen Lebensmittel gelagert werden.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
Medien: Begriffserklärung in der Task Card Material: Plenum	Aktivierung des Vorwissens. SuS kennen den Begriff des Mindesthaltbarkeitsdatums und befassen sich mit dem Prozess des Verderbens von Lebensmitteln.
Material: Arbeitsblatt „Vorrat im Griff“ Methoden: Partnerarbeit	SuS lernen, wo und wie welche Lebensmittel am besten gelagert werden.
Material: Arbeitsblatt und Lösungen „Vorrat im Griff“ Methoden: Plenum	Präsentation der Ergebnisse.
Medien: Beamer/Smartboard, Video „Den Kühlschrank richtig einräumen“ Material: Arbeitsblatt „Kühlschrankspiel“ Methoden: Plenum, Gruppenarbeit	SuS können Gelerntes anwenden und auf neue Problematik beziehen.
Methoden: Blitzlichtmethode	Zusammenfassung und Sicherung des Gelernten.

ten wurde, durchgeführt werden. Gut eignet sich hierfür z. B. Joghurt.
n der Task Card verwenden.

Thema 6:

Resteverwertung – Was mache ich mit zu viel gekochtem Essen?

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung
Einstieg (10 Minuten)	L moderiert und sammelt Ergebnisse an der Tafel/Smartboard	SuS überlegen, welche Reste bei ihnen zu Hause übrig bleiben und tragen ihre Ideen zusammen.
Erarbeitungsphase I (20 Minuten)	L teilt SuS in 3 Gruppen ein.	SuS überlegen und recherchieren nach Ideen und Rezepten, wie Reste verarbeitet werden können.
Sicherung (15 Minuten)	L bespricht im Plenum verschiedene Rezeptideen. Überleitung: L zeigt Video mit Tipps und Tricks zur Resteverwertung.	SuS ergänzen Rezeptideen. SuS verfolgen aufmerksam Video mit Tipps und Tricks der Resteverwertung. Einteilung in Gruppen an Labortische.
Erarbeitungsphase II (30 Minuten)	L legt Lebensmittel* und Rezepte bereit. L fungiert als Moderator. L steht zur Unterstützung bereit. *Lebensmittel können von L bereitgestellt werden oder SuS bringen Lebensmittelreste von zuhause mit.	SuS begeben sich in ihren Gruppen in die Lehrküchen. SuS verwerten Lebensmittel nach vorgegebenen Rezepten. SuS räumen im Anschluss ihre benötigten Materialien in die Spülmaschine und reinigen ihre Arbeitsfläche gründlich.
Reflektion (10 Minuten)	L fungiert als Moderator. L leitet durch Reflexion.	SuS begeben sich zurück an Gruppentische. SuS probieren gemeinsam die hergestellten Gerichte. SuS ziehen einzeln Reflexionskarten und reflektieren die Stunde unter verschiedenen Aspekten.
Hausaufgabe	Als Hausaufgabe kann das Arbeitsblatt 2 genutzt werden.	

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

Ab 6. Klasse

2 UE (= 90 Minuten). Für den zweiten Teil wird eine Lehrküche benötigt

Thema: Reste verwerten und eigene Rezepte erstellen

Zentrales Anliegen: SuS lernen, saisonal, regional und ressourcenschonend Essen zuzubereiten und lernen verschiedene Garverfahren kennen.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
Methoden: Plenum, Mindmap	Aktivierung des Vorwissens. SuS reflektieren eigenen Umgang mit Resten SuS erkennen Problematik.
Medien: digitale Endgeräte Material: Link „Zu gut für die Tonne“, Arbeitsblatt 1 Methoden: Einzel- und Gruppenarbeit	SuS erproben Umgang mit digitalen Medien. SuS trainieren kreativen Umgang mit Rezepten. SuS üben das selbstständige Erschließen von Themen und Inhalten
Medien: digitale Endgeräte, Video: Zu gut für die Tonne Material: Arbeitsblatt 1 + Lösungen, Rezeptanweisungen Methoden: Plenum	SuS verknüpfen ihre Ergebnisse mit denen der anderen SuS und erweitern ihre eigenen Rezepte. SuS sichern ihr Vorwissen und neue Erkenntnisse.
Material: Küchenutensilien, Lebensmittel, Rezepte 3-fach Methoden: Gruppenarbeit	SuS lernen Techniken der Lebensmittelzubereitung kennen. SuS lernen Kochen und Essen als Bereicherung des Alltags kennen und können es wertschätzen. SuS trainieren Teamfähigkeit und Arbeitsteilung. SuS erproben den Umgang mit Küchengeräten und Lebensmitteln. SuS stellen fest, dass Lebensmittelreste zu neuen Gerichten verwertet werden können.
Material: fertige Gerichte, Essgeschirr, Reflexionskarten Methoden: Plenum	SuS reflektieren ihr eigenes Verhalten im Umgang mit Lebensmitteln. SuS sichern ihr Vorwissen und neue Erkenntnisse. SuS verfügen über eine Auswahl an verschiedenen Rezepten zur Resteverwertung. SuS können Kochen und Essen als eine Bereicherung des Alltags erleben und wertschätzen.

Thema 7:

Lebensmittel wertschätzen im Alltag

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung
Einstieg (15 Minuten)	<p>L zeigt Collage und fragt: „Was versteht ihr unter dem Begriff Lebensmittelwertschätzung?“</p> <p>L kann optional zur Veranschaulichung eine Tüte mit geretteten Lebensmitteln mitbringen (z. B. altbackene Backwaren von zu Hause, Rettertüte ...).</p> <p>L fragt: „Welche Formen von LM-Wertschätzung kennt ihr?“ und erstellt Mindmap hierzu an der Tafel/Smartboard.</p> <p>L zeigt Video.</p>	<p>SuS schauen sich die Collage an, beantworten die Impulsfrage und setzen sich mit dem Begriff Lebensmittelwertschätzung auseinander.</p> <p>SuS probieren die mitgebrachten LM und diskutieren, ob diese noch genießbar sind</p> <p>SuS überlegen und gestalten Mindmap zusammen.</p> <p>SuS schauen sich das Video an.</p>
Erarbeitungsphase (20 Minuten)	<p>L teilt das Arbeitsblatt aus und die SuS in Kleingruppen ein.</p> <p>Während der Erarbeitungsphase unterstützt L die SuS und überwacht die Erarbeitung.</p>	<p>SuS gehen in ihren Kleingruppen zusammen und erarbeiten das Arbeitsblatt. Zur Erarbeitung des Arbeitsblatts nutzen sie Tablets oder andere digitale Endgeräte.</p> <p>Die Erarbeitung erfolgt eigenständig.</p>
Sicherung (20 Minuten)	<p>L bespricht das Arbeitsblatt mit den SuS.</p> <p>Es werden verschiedene Lösungen genannt und miteinander verglichen, damit alle eine richtige Lösung haben.</p>	<p>SuS teilen ihre Ergebnisse und vervollständigen diese ggf.</p>

Ab. 6. Klasse

1 UE à 45 Minuten

Thema: Lebensmittel wertschätzen im Alltag

Zentrales Anliegen: Die Wertschätzung von Lebensmitteln im Alltag der SuS fördern.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
<p>Medien: Collage, Video „Lebensmittelverschwendung etepetete“</p> <p>Material: Beamer</p> <p>Methoden: Motivierung und Aktivierung durch das Aufgreifen des Vorwissens</p>	<p>SuS kennen den Begriff Lebensmittelwertschätzung. Die Analyse der Tüte verdeutlicht das Problem der Lebensmittelverschwendung und die SuS erkennen, dass man diese Produkte konsumieren und retten kann. Das Video sensibilisiert sie für das Thema und erklärt die wichtigsten Fakten.</p>
<p>Medien: Arbeitsblatt, Videos, Internetseiten</p> <p>Material: digitale Endgeräte</p> <p>Methoden: Internetrecherche</p>	<p>SuS erschließen sich eigenständig das Arbeitsblatt und können Beispiele für Lebensmittelwertschätzung in den Medien nennen. Sie arbeiten die wichtigsten Punkte heraus und vergleichen verschiedene Firmen/ Organisationen.</p>
<p>Medien: Arbeitsblatt</p> <p>Methoden: Besprechung im Plenum</p>	<p>SuS setzen sich mit ihren Ergebnissen auseinander und können die wichtigsten Begriffe der Lebensmittelverschwendung erklären.</p> <p>SuS betrachten die Lebensmittelverschwendung aus einer neuen Perspektive und können ihr eigenes Handeln reflektieren/ überdenken.</p>

Thema 8:

Wie plane ich eine Feier?

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung
Einstieg (5 Minuten)	L zeigt Impulsbilder von einem Buffet mit vielen übrig gebliebenen Lebensmitteln und lässt SuS die Bilder kurz erklären.	SuS erklären, was sie auf den Bildern sehen. SuS stellen erste Vermutungen an, warum so viele Reste übrig geblieben sind.
Erarbeitungsphase (20 Minuten)	L gibt den Arbeitsauftrag vor: „Beim Raclette hattest du viele Lebensmittel übrig und willst die nächste Feier besser planen. Zu deiner nächsten Geburtstagsfeier lädst du zehn Freunde zum Brunch ein. Kalkuliere die Mengen der aufgeführten Lebensmittel, die du einkaufen musst.“ L bespricht die Ergebnisse im Plenum und moderiert.	SuS kalkulieren die Menge der einzelnen benötigten Lebensmittel mithilfe des Arbeitsblatts und der Monica-Mengenliste. SuS stellen ihre Ergebnisse im Plenum vor.
Sicherung (20 Minuten)	L teilt SuS in Gruppen ein und hilft bei Fragen. L moderiert Ergebnispräsentation.	SuS überlegen sich in ihrer Gruppe ein Szenario, bei dem mehrere Menschen zusammen essen; jede Gruppe überlegt sich, welche Lebensmittel dafür benötigt werden und kalkuliert die entsprechenden Mengen. SuS stellen ihre Berechnungen im Plenum vor.

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

Ab 7. Klasse

1 UE à 45 Minuten

Thema: Wie plane ich eine Feier?

Zentrales Anliegen: SuS lernen die Kalkulation von benötigten Lebensmittelmengen.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
<p>Medien: Impulsbilder Methoden: Stummer Impuls</p>	<p>Interesse der SuS wecken. Auf das Problem der Überkalkulation aufmerksam machen.</p>
<p>Material: Arbeitsblatt, Monica-Mengenliste Methoden: Partnerarbeit, Plenum</p>	<p>SuS kalkulieren eigenständig, wie viele Lebensmittel sie für eine bestimmte Personenanzahl benötigen</p>
<p>Material: Monica-Mengenliste Methoden: Anwendung des Gelernten auf neue Situation</p>	<p>SuS wenden ihr erlerntes Wissen an, um ein ähnliches Problem zu lösen.</p>

Thema 9:

Lebensmittelabfälle in der Schule vermeiden – nicht immer liegt's am Essen selbst

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung	Schüler:innenhandlung
Einstieg (5 Minuten)	L spielt eine Audiodatei von SuS ab, in der sie darüber berichten, wie sie das Schuessen finden.	SuS hören sich die Audiodatei an.
Erarbeitungsphase (10 Minuten)	L fungiert als Moderator.	SuS befragen sich gegenseitig, wie sie das Schuessen finden oder was sie gerne verbessern würden; gibt es Situationen, in denen sie Essen wegschmeißen? Warum?
Sicherung (20 Minuten)	L fungiert als Moderator und sammelt Ideen im Plenum.	SuS stellen die Ergebnisse ihrer Befragung im Plenum vor. SuS diskutieren im Plenum, wie die Probleme behoben werden könnten/ welche Schritte notwendig sind und wer mit einbezogen werden muss, um an den Wünschen der SuS etwas zu ändern.
Reflexion/ Diskussionsrunde (10 Minuten)	L fungiert als Moderator oder nimmt selbst eine der Rollen ein.	SuS nehmen verschiedene Rollen ein (Schulleitung, Caterer/ Hauswirtschaftskraft, Eltern, Experte für Ernährung). SuS diskutieren in einem Rollenspiel zwei bis drei Wünsche der SuS. Dabei versucht jede Rolle, passende Argumente vorzutragen.
Zusatz	Wenn es konkrete Probleme mit der Schulverpflegung gibt, können die SuS mögliche Verbesserungen vorschlagen. Dafür die gesammelten Argumente nutzen.	

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

Ab 8. Klasse

1 UE à 45 Minuten

Thema: Verpflegungsprozesse unter der Lupe

Zentrales Anliegen: Die SuS lernen die Verpflegungsprozesse in der Schule näher kennen und werden sich dabei ihrer Rolle als Mitgestalterinnen und Mitgestalter klar.

Methoden und Medien	Teilziele und Kompetenzen
Medien: Audiodatei	Einstieg ins Thema.
Material: Interviewbogen	SuS stellen Gemeinsamkeiten oder Unterschiede zwischen sich und den anderen SuS fest, dass auch in der Mensa Lebensmittelabfälle entstehen.
Methoden: Plenumsdiskussion	SuS stellen fest und merken, dass es vieler Akteure bedarf, um etwas an der Schulverpflegung zu ändern. SuS verstehen, wie komplex das Thema Schulverpflegung ist. SuS erarbeiten mögliche Lösungen für die Wünsche.
Material: Rollenkärtchen mit Argumentationshilfen Methoden: Rollenspiel	SuS finden mögliche Lösungen und bedenken das Problem aus vielen verschiedenen Sichtweisen.
Serungsvorschläge sammeln und die Schulleitung und weitere Akteure um einen „Runden Tisch“ bitten.	

Thema 10:

Tellerreste-Messung

Zeit/ Phase	Lehrer:innenhandlung
Vorbereitung	L spricht im Vorfeld mit allen relevanten Akteur:innen (Schulleitung, Kollegium, Caterer/Küchenmitarbeitenden etc.) über die Aktion und bezieht diese ggf. mit ein. L legt den Aktionszeitraum und zeitlichen Rahmen fest (einmalig, eine Woche lang ...). L informiert alle Akteur:innen über den Ablauf.
Durchführung	L unterstützt und koordiniert den Aufbau und die Durchführung der Messaktion.
Nachbereitung	L begleitet und unterstützt die Auswertung, Kommunikation und Diskussion der Ergebnisse.
Erweiterung	Die Tellerreste-Messaktion kann intensiviert und aussagekräftiger gemacht werden, wenn SuS C

L = Lehrperson; SuS = Schülerinnen und Schüler; UE = Unterrichtseinheit

Alle Schulformen & Klassenstufen

Im Rahmen einer Projekt- oder Aktionswoche

Thema: Lebensmittelabfallmessung in der Mensa

Zentrales Anliegen: Die SuS erkennen durch Wiegen und Messen der gesammelten Lebensmittelabfälle, wie viele Lebensmittel alleine in ihrer Schule verursacht werden und ziehen Rückschlüsse auf das Ausmaß weltweit.

Schüler:innenhandlung	Methoden und Medien
<p>SuS überlegen mit L gemeinsam im Vorfeld:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wer gestaltet die Messstation und baut diese für den ersten Tag auf?- Wer betreut die Messstation während des Essens?- Wer dokumentiert die Ergebnisse?- Wer reinigt die Eimer und bereitet die Messstation für den Folgetag vor?	
<p>SuS bauen Messstation am Standort der Tellerrückgabe auf. SuS wiegen den leeren Eimer, in dem die Reste gesammelt werden und notieren das Gewicht. SuS begleiten die Messung und stehen für Fragen zur Verfügung. Mensa-Gäste entsorgen ihre Essensreste vollständig in den Eimer. SuS achten darauf, dass nicht vermeidbare Reste wie Knochen, Servietten etc. nicht in den, sondern in den anderen Eimer entsorgt werden. SuS notieren die Messergebnisse</p>	<p>Material*: Waagen, Eimer (mind. 2, am besten durchsichtig), Dokumentationsbogen Methoden: Wiegen</p> <p>*Sollten Sie Bedarf an Materialien zum Messen haben (Waagen, Eimer etc.) melden Sie sich beim FZE. Wir stellen diese gerne zum Ausleihen zur Verfügung.</p>
<p>SuS werten mithilfe der Dokumentationsbögen die Ergebnisse der Tellerreste-Messaktion aus. SuS diskutieren die Ergebnisse der Aktion im Plenum. SuS erarbeiten gemeinsam Maßnahmen, wie die Tellerreste in der Mensa langfristig reduziert werden können. SuS kommunizieren die Ergebnisse der Schulgemeinschaft, z.B. durch ein Poster, auf der Schul-Homepage oder in der Schülerzeitung.</p>	<p>Medien: ggf. Plakate/Poster, Schulhomepage, Schülerzeitung Material: Dokumentationsbogen Methoden: Kommunikation</p>

Gründe für das Wegwerfen angeben können/müssen.

REZEPTE FÜR MEHR LEBENSMITTEL- WERTSCHÄTZUNG





MILCHSHAKE – Banane

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 5 min

Zutaten

400 ml Milch (3,5 % Fett)
4 EL Speisequark (20 % Fett)
2 reife Banane

Nach Belieben:

2 EL Erdnussmus
2 EL Kakaopulver

Zubereitung

1. Die Banane schälen, in Stücke teilen und zusammen mit der Milch und dem Quark in einem Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch ein wenig mehr Milch hinzugegeben werden.
2. Nach Belieben mit Erdnussmus und/ oder Kakaopulver verfeinern.

Tipp: Der Milchshake kann auch mit anderen Früchten der Saison hergestellt werden, z. B. mit Erdbeeren oder Birnen.



JOGHURTCREME mit Fruchtpüree

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 min

Zutaten

500 g Naturjoghurt
1 EL Honig
200 g Obst, das verbraucht werden muss
1 Zitrone

Zubereitung

1. Joghurt in eine große Rührschüssel geben und mit Honig süßen.
2. Das Obst und die Zitrone waschen.
3. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
4. Obst putzen, klein schneiden und in ein schmales hohes Rührgefäß geben.
5. Obst mit Zitronensaft und Zucker pürieren.
6. Joghurt in 4 kleine Glasschälchen oder Waffelbecher portionieren, das Obstpüree darauf verteilen.



BANANEN-SCHOKO-CREME

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten

400 g reife Bananen (3-4 Stück)
400 g weiße Bohnen oder
Cannellini-Bohnen (1 Dose),
alternativ Kidney-Bohnen
150 g Mandel- oder
Haselnussmus
3 EL ungesüßtes Kakao-Pulver

Zubereitung

1. Banane schälen und grob zerkleinern.
2. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und zu einer feinen Creme pürieren/ zerdrücken.



MÖHRENCREME mit Sonnenblumenkernen

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten

200 g Möhren
30 g Zwiebeln
2 EL Rapsöl
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Möhren waschen oder schälen und würfeln. Zwiebeln würfeln. Beides mit Öl ca. 10 Min. dünsten.
2. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



GAZPACHO – kalte Gemüsesuppe

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten

2 Paprika, rot
2 Paprika gelb, grün
1 Salatgurke
6 Tomaten
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
500 ml Tomatensaft
50 ml Olivenöl
Toastbrot
1 Zitrone
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Honig
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung

1. Einen Teil der verschiedenen Paprika und der Gurke in sehr kleine Würfel schneiden und jeweils zwei Esslöffel von dem fein geschnittenen Gemüse auf die Seite stellen.
2. Den Rest der Paprika und der Gurke sowie gehäutete und entkernte Tomaten, grob gehackte Zwiebeln in Würfel schneiden und in den Mixer geben.
3. Auch den Toast in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch, dem Tomatensaft, dem Olivenöl, dem Saft der ausgepressten Zitrone, dem Honig und den weiteren Gewürzen fein pürieren.
4. Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser strecken.
5. Zum Schluss nochmals fein mit den Gewürzen abschmecken.
6. Beim Anrichten die kalte Suppe mit den kleinen Paprika- und Gurkenwürfeln garnieren!

Tipp: Das Grundrezept lässt sich ganz einfach abwandeln, sodass es sich mit beliebigen Zutaten, die kurz vor dem Verderb stehen, abwandeln lässt.



BUNTER SALAT mit Kichererbsen

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten

800 g Kichererbsen aus der Dose
1 Salatgurke
250 g Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 Zitrone
5-6 Stiele glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke, Tomaten, Zwiebel, Kichererbsen und Petersilie mit dem Dressing vermengen und servieren.

Tipp: Anstelle von Gurken und Tomaten können auch beliebige weitere Gemüsesorten verwendet werden, z. B. Paprika, Radieschen, Möhren, gemischte Blattsalate. Dadurch wird das Rezept zum Super-Reste-Rezept!



PANZANELLA – italienischer Brotsalat

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten

1 Ciabatta oder anderes altbackenes Brot
3 EL Olivenöl
250 g bunte Tomaten
1 Gurke
1 Knoblauchzehe
1 kleine Handvoll Basilikum
3 TL italienische Kräuter getrocknet
Salz, Pfeffer
2 Leibe Mozzarella

Zubereitung

1. Brot würfeln. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze rösten, bis sie schön kross sind, dabei immer mal wenden.
2. Tomaten und Gurke waschen. Tomaten halbieren und je nach Größe in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke würfeln.
3. Knoblauchzehe fein hacken. Mit dem restlichen Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Tomaten und Gurken in die Sauce geben und gut vermischen.
4. Mozzarella abgießen und mit den Fingern in Stücke zupfen. Zum Salat geben.
5. Die krossen Brotwürfel zum restlichen Salat geben und einmal durchmischen. Mit gehackten Basilikumblättern garnieren.

Tipp: Das Gemüse kann beliebig variiert werden, je nach dem, was der Kühlschrank gerade hergibt oder schnell verbraucht werden muss. Nach Belieben kann der Mozzarella auch weggelassen werden.



Weitere Ideen:

www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/rezepte/videotutorials
www.zugutfuerdietonne.app/rezepte/suche

KONTAKT

Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

c/o Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR)

DLR Westerwald-Osteifel

Bahnhofstraße 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 9228-1710

DLR Rheinpfalz

Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 671-0

DLR Westpfalz

Neumühle 8
67728 Münchweiler /Alsenz
Tel.: 06302 9216-0

DLR Eifel

Westpark 11
56634 Bitburg
Tel.: 06561 9480-0

DLR Mosel

Görresstr. 10
54470 Berncastel-Kues
Tel.: 06531 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück

Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 820-0



Informationen und Termine auf unserer Internetseite:

www.fze.rlp.de

Kontakt per E-Mail:

ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

kitaverpflegung@dlr.rlp.de

schulverpflegung@dlr.rlp.de

seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Fachzentrum Ernährung (FZE) Rheinland-Pfalz
c/o Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur

Fachliche Ansprechpartnerin:

Franziska Still
Tel.: 02602 9228-1710
Mail: schulverpflegung@dlr.rlp.de

In Kooperation mit:

Universität Koblenz
Fachgebiet Ernährungs- und Verbraucherbildung
Universitätsstraße 1
56070 Koblenz

Fachliche Ansprechpartnerin:

Apl. Prof. Dr. Michaela Schlich
Tel.: 0261 2872450
Mail: schlich@uni-koblenz.de

In Zusammenarbeit mit:

Studierenden der Universität Koblenz im Fachbereich Ernährungs- und Verbraucherbildung:
Hannah Deutschmann, Luana Hoffmann, Chiara Brand, Anna-Lina Kunz, Lucas Hohrein, Kristina Weber,
Moritz Haas, Paul Laars, Rebecca Opitz, Anna Schuh, David Selzer, Nadja Rupieper, Ada Manig, Marketa Holubec

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität im Rahmen des Landesprogramms



Layout:

Klaus Lehmann, www.neuformat.com

Bildquellen:

iStockphoto LP, www.istockphoto.com
Titelfoto: iStock.com/SDI Productions, Seite 2: iStock.com/LightFieldStudios, Seite 4: iStock.com/pixelfit,
Seite 6: iStock.com/olgakr, Seite 10: iStock.com/Nikada, Seite 32: iStock.com/Dragonimages,
Seite 33 oben: iStock.com/Dimitrii Ivanov, Seite 33 unten: iStock.com/Liudmilla Chernetska,
Seite 34 oben: iStock.com/Lilechka75, Seite 34 unten: iStock.com/Zulfiska,
Seite 35: iStock.com/etorres69, Seite 36: iStock.com/Svetlana Monyakova, Seite 37: iStock.com/Svetlana Monyakova

© 2024 Nachdruck und Wiedergabe nur mit Genehmigung des Herausgebers, Stand September 2024



Rheinland-Pfalz

Dienstleistungszentren
Ländlicher Raum