

# MÜLL UND VERSCHWENDUNG



## 1. Was kochen wir heute?

Welche 4 Fragen stellst du dir, bevor du entscheidest, welches Essen du zubereitest?

**Wähle aus oder schreibe eigene Fragen:**

7. Gibt es genug Salz?

8. Wie teuer ist es?....

2. Kaltes oder warmes Essen?

13. ....

.....

5. Welche Säure verwende ich?

10. Gibt es noch Reste von gestern?

6. Welche Gewürze verwende ich?

11. ....

4. Welches Fett verwende ich?

3. Wie lange dauert die Zubereitung?

12. ....

1. Welche Farben hat mein Essen?

14. ....

9. Möchte ich jemandem mit dem Essen eine Freude machen?



## 2. Es geht ans Eingemachte!

Frische Lebensmittel sollten am besten frisch verarbeitet werden. Damit alle Nährstoffe erhalten bleiben, sollten frische Lebensmittel am besten immer frisch verarbeitet werden.

Wie kann man Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch länger haltbar machen, konservieren?

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 1. Kälte                   | A. Salzen, pökeln / zuckern                    |
| 2. Säure                   | B. Einlegen                                    |
| 3. Salz oder Zucker        | C. Einkochen / einmachen / einwecken, räuchern |
| 4. Wasser, Feuer und Rauch | D. Wasser entfernen                            |
| 5. Trocknen                | E. Kühlen, einfrieren                          |

Welche passen zusammen? Kennst du andere Möglichkeiten?

.....

.....



Verbinde  
sinngemäß  
die Sätze

### 3. Einwecken – das Gegenteil von aufwecken?

Nein, hat nichts mit aufwecken zu tun. einwecken = einkochen.

In einem Einweckglas kann man eingekochte Lebensmittel aufbewahren, z.B. Marmelade. Das Glas wird luftdicht mit einem Gummiring verschlossen.



### 4. Die Mindesthaltbarkeit

Die Dauer – so lange ist ein Nahrungsmittel mindestens unbedenklich genießbar. Welche anderen Wörter kennst du noch mit „halten“

MINDESTHALTBARKEIT



„Mit wem man Brot und Salz teilt, den behält man als Freund“

Zum Einzug in ein neues Zuhause schenkt man in Deutschland oft „Brot und Salz“. Das soll Glück bringen!

Weißt du warum?

## 5. Stell dir vor, es ist Sommer und dein Kühlschrank ist kaputt!

Du hast viele frische Lebensmittel eingekauft. Was machst du jetzt damit?  
Sammle 5 Ideen!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## 6. Mülltonne, Abfalleimer, Papierkorb ...

Aber was machen wir mit den ungenießbaren Resten unseres Essens und Verpackungen?  
Wohin mit dem Müll?

Wie geht man in deinem Land mit Müll um?



.....

.....

.....



Beschreib es mit Worten oder zeichne es!

.....

.....

.....

.....



## 7. Ran an den Herd! Oma's Linseneintopf

Der Eintopf – eine dicke Suppe, ein Klassiker der deutschen Küche. Früher nannte man einen Eintopf auch „Durcheinander“, weil man hier alles in den Topf werfen und zusammen kochen kann. Ideal zum Verwerten von Resten und schmeckt aufgewärmt noch leckerer!



**ZUTATEN:** 1 Zwiebel / 3 Kartoffeln / 2–3 Karotten / 1 kleines Stück Sellerie / 1 Stange Lauch / 200 gr Linsen / 1 Liter Gemüsebrühe / pflanzliches Öl / Kräuter / 1 Teelöffel Kreuzkümmel im Mörser zerkleinert / Salz / Pfeffer  
**Die Fleischvariante:** gewürfelter Speck und Würstchen



### Wortschatz

- in feine Ringe schneiden • erhitzen • (an-/mit-)dünsten • mörsern
- köcheln lassen • abschmecken • anrichten

### Zubereitung:

Geschälte Zwiebel in Würfel schneiden, geschälte Kartoffeln, Karotten und Sellerie in größere Würfel schneiden, Lauch waschen und **in feine Ringe schneiden**.

Einen großen Topf **erhitzen**, das Öl (oder Speck) dazugeben und im Fett die Zwiebel **andünsten**. Karotten, Sellerie dazugeben und **mitdünsten**. Anschließend die Kartoffeln dazugeben. Das Gemüse einige Minuten anbraten und umrühren.

Linsen waschen und dazugeben. Kreuzkümmel im Mörser zerkleinern (**mörsern**). Alle Gewürze dazugeben und umrühren, zum Schluss ein Lorbeerblatt. 30 Minuten bei kleiner / mittlerer Hitze **köcheln lassen**.

Kurz vor Ende **abschmecken** und **anrichten** (gekochte / gebratene Würstchen dazugeben), mit gehackter Petersilie, Kresse oder Frühlingszwiebel garnieren. Dazu passt frisches Brot!

**Guten Appetit!**

