



kohl|eG  
GEMEINNÜTZIGE  
GENOSSENSCHAFT  
DER JUGENDHILFE

# Die RESTE- GOURMETS

Nachhaltigkeit und kulinarische Vielfalt im  
Spiegel von Nord-Süd-Beziehungen

Gefördert durch die



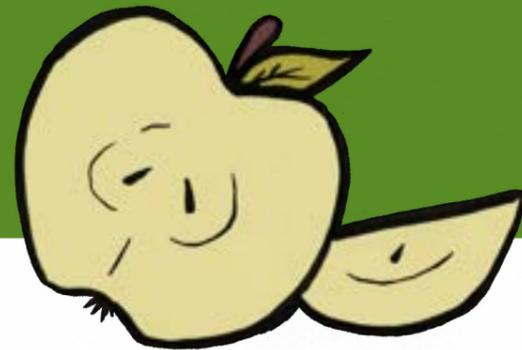
ENGAGEMENT  
GLOBAL  
Service für Entwicklungsinitiativen



Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des  
Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung





## Impressum:

Die Reste-Gourmets. Nachhaltigkeit und kulinarische Vielfalt im Spiegel von Nord-Süd-Beziehungen. Projekt-Koch-Buch.

### Herausgeber:in:

kohl eG  
Gemeinnützige Genossenschaft der Jugendhilfe  
Kronprinzenstraße 69  
40217 Düsseldorf  
E-Mail: [info@kohleg.de](mailto:info@kohleg.de)  
[www.kohleg.de](http://www.kohleg.de)

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein kohl eG verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global GmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung sowie der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW wieder.

© 2023 kohl eG, Düsseldorf

**Autor:innen:** Katarina Fritzsche

**Redaktion:** Katarina Fritzsche, Ulrike Kölgen

**Graphische Umsetzung und Illustration:** Amanda Lakop

**Bildmaterial:** Katarina Fritzsche, Jung-Wou Kim



# Die RESTEGOURMETS

Nachhaltigkeit und kulinarische Vielfalt im Spiegel von  
Nord-Süd-Beziehungen

## PROJEKT-KOCH-BUCH

Ein Projekt der kohl eG – Gemeinnützige Genossenschaft der Jugendhilfe, Düsseldorf.  
Das Projekt wird im Rahmen des Förderprogramms entwicklungspolitische Bildung (FEB) von Engagement Global mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) sowie durch die Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen gefördert.

Gefördert durch die



Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

# DANKE!



Bevor es an die Inhalte geht, möchten wir uns bedanken. Wir danken Engagement Global/BMZ und der Stiftung Umwelt und Entwicklung für die finanzielle Förderung und ihren Mitarbeiter:innen für die kompetente und freundliche Beratung im Projektverlauf. Außerdem möchten wir herzlich unseren Kooperationspartner:innen Michaela Pfaff und Bianca Buchheister vom Diakonie „zentrum plus“ in Düsseldorf-Garath und dem Team vom Mini Mix Markt und insbesondere Sergey Dukart danken, die sich für die Projektthematik eingesetzt und uns herzlich und offen gegenüber getreten sind. Und natürlich danken wir den grandiosen Schüler:innen unserer Kooperationsschule Städt. Gesamtschule Stettiner Straße in Düsseldorf-Garath sowie dem didaktischen Leiter Robert Sabelberg, der uns in vollem Vertrauen sogar die Lehrküche der Schule für unsere Kochexperimente zur Verfügung gestellt hat!

Allen Leser\*innen wünschen wir viel Spaß beim Nachkochen und...

Bon appétit

ناج شون

Afiyet olsun

приятного аппетита

Cuntada raaxo ku cun

Bucura-te de masa ta

Chop, chop, chop!

Smacznego

Bssaha

تې هاش تې جو كل ى نمتا

Guten Appetit

Enjoy your meal

# INHALTSVERZEICHNIS

Daten & Fakten zu den RESTEGOURMETS	6
Hey Leute, ihr fragt euch bestimmt, warum wir euch zum "RESTEGOURMET" machen wollen, oder?	10
Unsere Aktionen und Themen im Projekt	
Essen rund um die Welt - Geschmackserlebnisse, die uns staunen lassen!	12
Nachhaltig essen für coole und bewusste Foodies!	16
Rezepte der RESTEGOURMETS	24
Varinias veganes Powerfrühstück	26
Gesunder Snack: Erbsen-Spread, der voll die Energie gibt und dabei ultra lecker schmeckt!	28
Coole Zero-Waste Küche: Macht Chips aus Kartoffelschalen, das schmeckt voll gut!	30
Haltbar machen ist angesagt: Chong Kim zeigen euch, wie man regionales, veganes Rettich-Kimchi macht. Der Knaller aus Korea!	33
Back to Nature: Wir machen Löwenzahn-Gelee	36
Zu gut für die Tonne! Eure Reste-Rezepte und Ideen gegen Nahrungverschwendung	39
Checkt mal, was nach dem Projekt abgeht!	41
Welche Idee hast du?	41
Links & Apps	42

# Daten & Fakten zu den RESTEGOURMETS

**Hey Leute**, in diesem Projekt geht's um ein mega leckeres Thema: Essen! Essen ist ein absolutes Grundrecht und ein super wichtiger Teil unseres Lebens. Leider gibt's immer noch Länder im Globalen Süden, wo es nicht genug Essen gibt, während bei uns im Globalen Norden richtig viele Lebensmittel einfach weggeworfen werden. Krass, oder?

In unserem Projekt "Die Restegourmets: Nachhaltigkeit und kulinarische Vielfalt im Spiegel von Nord-Süd-Beziehungen" untersuchen wir die ganze Sache mal genauer. In diesem Buch fassen wir die Ergebnisse unseres Projekts für dich

zusammen. Deshalb findest du hier coole Reste-Rezepte, checkst aus, wie du Lebensmittel fermentieren und einwecken kannst (und wo da überhaupt der Unterschied ist) und findest raus, wie Foodsharing funktioniert. Du erfährst also klipp und klar, wie du was verändern kannst. Mit diesen Hacks kannst du die Lebensmittelverschwendung in Deutschland verringern und auch deinen persönlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduzieren, der im Globalen Süden voll auf den Klimawandel drückt.

**Also lasst uns zusammen den Kochlöffel schwingen und die Welt ein Stückchen besser machen! Yum yum!** 🍲🌍

**Projektzeitraum:** Januar bis Dezember 2023

**Kontakt:** kohl eG

Kronprinzenstr. 69

40217 Düsseldorf

**Instagram:** @scho\_kohl\_ade

**Web:** [www.kohleg.de](http://www.kohleg.de)

**Projektleitung:** Katarina Fritzsche, M.A.

**Email:** [katarina.fritzsche@kohleg.de](mailto:katarina.fritzsche@kohleg.de)

**Tel.:** 0179 475 4985

## Projektteam:

**Katarina Fritzsche** (Projektleitung und pädagogische Umsetzung)

**Varinia** (pädagogische Umsetzung)

**Ulrike Kölgen** (pädagogische Umsetzung)

**Chong Kim** (Workshop Kimchi-Herstellung)

**Amanda Lakop** (Künstlerische Umsetzung Projekt-Kochbuch)

## Kooperationspartner: innen im Rahmen von Exkursionen und Aktionen:

**Foodsharing-Point im „zentrum plus“ der Diakonie Düsseldorf**

Fritz-Erler-Straße 21

40595 Düsseldorf-Garath

**Mini-Mix Supermarkt**

Fritz-Erler-Straße 16

40595 Düsseldorf-Garath

## Kooperationsschule:

Städtische Gesamtschule Stettiner Straße

Stettiner Str. 98

40595 Düsseldorf-Garath

[www.ge-stettinerstr.de/](http://www.ge-stettinerstr.de/)

(v.l.n.r.: Ulrike Kölgen, Varinia, Jung-Wou Kim, Katarina Fritzsche.)



# Wir stellen uns vor...



## Katarina Fritzsche

(Projektleitung und pädagogische Umsetzung)

Email: katarina.fritzsche@kohleg.de

Tel.: +49 (0)179 475 4985

Was motiviert dich zur Mitarbeit im Projekt, Katarina?

- Ich liebe es, die Themen Nachhaltigkeit, Diversität und Interkulturalität zusammenzubringen
- Ich empfinde es als Bereicherung, mit Kindern und Jugendlichen zusammenzuarbeiten und etwas zu kreieren, wie z.B. ein leckeres Gericht
- Ich netzwerke gern, um Menschen aus unterschiedlichen Bereichen mit verschiedenen Talenten zusammenzubringen

## Varinia

(Pädagogische Umsetzung)

Ich bin Varinia und habe mich mehrere Jahre vegan ernährt und bei Greenpeace gearbeitet und mich sehr über Nachhaltigkeit informiert und diese gelebt.

Mich motiviert jungen Menschen über Nachhaltigkeit und eigene Möglichkeit zu informieren, sodass sie direkt als junger Erwachsener nachhaltig starten können.



## Ulrike Kölgen

(Pädagogische Umsetzung)

Email: ulrike.koelgen@kohleg.de

Was motiviert dich zur Mitarbeit im Projekt, Katarina?

- Resteverwertung finde ich wichtig.
- Ich arbeite gerne mit Kindern.
- Es ist toll, neue Rezepte mit jungen Menschen auszuprobieren.



## Jung-Wou Kim (Chong)

(Workshop Kimchi-Herstellung)

Email: truekmchistory@gmail.com

Tel.: +49 (0) 173 246 1969

Instagram: @truekimchistory

Hi, ich werde Chong gerufen und ich produziere seit 3 Jahren Kimchi (koreanisches, scharf fermentiertes Gemüse).

Was motiviert dich zur Mitarbeit im Projekt, Jung-Wou?

- Nachhaltiges Essen wird heutzutage bei zunehmender Population und Nahrungsmittelknappheit immer wichtiger. Durch die verschiedenen Techniken des Einlegens oder der Fermentation wird ein Produkt haltbarer und nährstoffreicher gemacht.
- Ich teile mein Wissen und versuche, den Menschen Kimchi näher zu bringen, weil es gesunde und nachhaltige Esskultur mit sich bringt.

## Amanda Lakop

(Grafische Umsetzung und Illustration)

Email: amanda.lakop@gmail.com

Hallo! Ich bin Amanda (oder auch Ama) und seit einigen Jahren als Grafikdesignerin angestellt. Ich habe dieses Jahr (2023) angefangen auch freiberuflich an Grafischen und Illustrativen Projekten zu beteiligen. Das Layout und Illustrationen dieses Projektbuchs habe ich erstellt. Ich hoffe es gefällt euch!

Was motiviert dich zur Mitarbeit im Projekt, Ama?

- Das Konzept des Projektbuchs fand ich sehr schön und wollte gerne den Kids etwas mitgeben, dass sie an diese Zeit erinnern kann..





# HEY LEUTE,

## ihr fragt euch bestimmt, warum wir euch zum RESTEGOURMET machen wollen, oder?

**Also checkt mal:** Immer noch hungern viel zu viele Menschen im Globalen Süden, während wir hier in Deutschland mega viele Lebensmittel wegschmeißen - und das jedes Jahr ganze 12 Millionen Tonnen! Das ist echt übel und voll uncool.

Aber wir wollen was ändern! Wir wollen, dass du bewusster mit deinem Essen umgehst und mal überlegst, was du so alles konsumierst. Unser Projekt "Die Restegourmets: Nachhaltigkeit und kulinarische Vielfalt im Spiegel von Nord-Süd-Beziehungen" will dir zeigen, wie du besser mit Essen umgehen und gleichzeitig die Umwelt schützen kannst.

Wir haben dir in diesem Buch Rezepte und Ideen von Menschen aus dem Globalen Süden und Norden gesammelt, die zeigen, wie du Reste kreativ verwerten kannst. So können wir dich hoffentlich inspirieren, selbst aktiv zu werden und weniger Essen wegzuwerfen.

Durch den Blick auf verschiedene Kulturen kannst du lernen, wie andere Leute mit Essen umgehen und wie wir hier im Globalen Norden die Lebensmittelverschwendung verringern können. Wir wollen, dass du selbst aktiv wirst und Strategien entwickelst, um deinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Zum Beispiel kannst du Lernen, Reste sinnvoll zu verwerten und Apps wie "Too Good to Go" nutzen, um Lebensmittel zu retten.

Hierbei geht nicht nur um dich und deine Moralvorstellungen. Auch die Klimakrise hat damit zu tun! Weißt du, Lebensmittelverschwendung bedeutet auch Ressourcenverschwendung, besonders bei Tierprodukten, die mega viel CO2 verursachen. Wenn wir bewusster einkaufen, weniger Fleisch essen und saisonales Obst und Gemüse bevorzugen, helfen wir tatsächlich, die Klimakrise zu bekämpfen.

Also lasst uns gemeinsam **RESTEGOURMETS** werden, weniger verschwenden und dabei die Welt ein Stück besser machen. Unser Essen hat Auswirkungen - auf uns und auf unsere Mitmenschen auf der ganzen Welt. Lasst uns die Challenge annehmen und was verändern! 🍌🌍

### Zielgruppe des Projekts

Wir von kohl eG setzen uns besonders für Chancengleichheit ein, damit alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Rheinland, besonders in Düsseldorf, voll abgehen können.

Unser Projekt richtet sich an Schüler:innen in der Unter- und Mittelstufe und wurde erstmals mit euch 2023 an der Gesamtschule Stettiner Str. in Düsseldorf-Garath durchgeführt.

Wir wollen, dass du die gleichen Chancen wie alle anderen hast und dich mega gut entwickeln kannst. Aber nicht nur das, auch Lehrer:innen, Erzieher:innen etc. sollen voll auf dem Schirm haben, was hier abgeht! Wir wollen sie dafür sensibilisieren und zeigen, wie sie das Thema in ihren Unterricht einbauen können. Deshalb ist das Buch auch für sie und hat einiges an Ideen zu bieten, die sie in ihren Unterricht und/oder ihre Arbeit mitnehmen können.



# Unsere Aktionen und Themen im Projekt

Hier sind die Facts und Hintergrundinfos zu unseren Fokus-Themen (1.)

**"Nahrungsverschwendung, Nahrungsknappheit und Klimawandel - was hat das mit mir zu tun?"** und (2.) „Nahrung als Spiegel von Nord-Süd-Beziehungen“

## Nahrungsverschwendung, Nahrungsknappheit und Klimawandel - was hat das mit mir zu tun?

Checkt mal, wir leben in einer Welt, auf der voll viele Menschen hungern müssen - vor allem im Globalen Süden. Gleichzeitig schmeißen wir hier mega viel Essen weg, so ungefähr 12 Millionen Tonnen pro Jahr, das ist übel! Diese Verschwendung hat nicht nur nix mit Fairness zu tun, sondern auch mit dem Klimawandel. Denn wenn Essen im Müll landet, wird auch CO<sub>2</sub> freigesetzt, und das hat Auswirkungen auf die Umwelt.

**Wir können was ändern!** Zum Beispiel, indem wir bewusster einkaufen, Reste kreativ nutzen und weniger verschwenden. Jeder von uns kann einen Beitrag leisten, damit weniger Hunger und weniger Klimawandel passieren.

Infos zu den 17 Nachhaltigkeitszielen findest du hier: [www.sdg-portal.de](http://www.sdg-portal.de)

## Nahrung im Spiegel von Nord-Süd-Beziehungen:

Essen geht uns alle an, egal ob in Deutschland oder woanders auf der Welt. Im Zeitalter der Globalisierung kommt viel von dem, was wir täglich auf dem Teller haben, von weit her. Beispielsweise, wenn wir leckere Tomaten genießen, kommen die oft aus fernen Ländern zu uns. Das zeigt, wie stark der Handel zwischen Nord und Süd ist. Aber nicht alle Länder haben die gleichen Chancen im Handel, und das kann zu Ungerechtigkeiten führen. Das haben wir uns im Projekt mal genauer angeschaut um zu verstehen, wie unsere Ernährung auch Auswirkungen auf das Leben von Menschen aus anderen



Länder hat. Dabei ging es auch um die Agenda 2030 und die 17 Nachhaltigkeitsziele, die super wichtig sind, um die Welt fairer und nachhaltiger zu gestalten, Hunger zu bekämpfen und dem Klimawandel entgegen zu wirken.

## Und jetzt kommt der beste Teil: gemeinsam Kochen und Essen!

Wir haben einiges im Projekt ausprobiert und in diesem Buch coole Rezepte und Ideen zum Thema zusammengefasst. Lasst uns gemeinsam schlemmen, Spaß haben und dabei was über die Welt lernen! Aber zuerst checkt mal bitte, was wir mit dem Projekt erreichen wollen! 🍏🍅🥕🌍

## Ziele der RESTEGOURMETS

### Lernziel 1: Erkennen

- Wir wollen, dass ihr mega gut informiert seid und wichtige Infos checkt.
- Ihr sollt euch bewusst werden, wie vielfältig die Welt ist, sowohl kulturell als auch in der Natur.
- Ihr könnt analysieren, wie Globalisierung und globaler Handel ablaufen und wie das die Menschen auf der Welt beeinflusst.

### Lernziel 2: Bewerten

- Wir wollen, dass ihr die Perspektiven wechselt und euch kritisch mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt.
- Ihr könnt Entwicklungsmaßnahmen einschätzen und bewerten.

### Lernziel 3: Handeln

Wir wollen, dass ihr zusammenhaltet und Verantwortung übernehmt.

Ihr könnt euch verständigen und Konflikte lösen.

Ihr werdet handlungsfähig in einer sich wandelnden Welt und könnt aktiv mitgestalten.

**Am Ende des Projekts seid ihr zu einer Powergang geworden, die mega gut Bescheid weiß, reflektieren kann und selbst was bewegt. Gemeinsam rocken wir das! ✨**

# Essen rund um die Welt - Geschmackserlebnisse, die uns staunen lassen!

Yo, wir alle wissen, dass Essen voll wichtig ist und uns alle verbindet. Aber check mal: Jede Kultur hat ihre eigene Art, ihre Teller zu füllen. Bei einem Vergleich können wir richtig coole und manchmal auch abgefahrene Unterschiede aufdecken, die uns vielleicht erstmal eklig erscheinen. In diesem Text nehmen wir dich mit auf eine spritzige Foodie-Tour und zeigen dir, was coolen Leuten in anderen Ländern schmeckt und warum manche Sachen aus westlicher Sicht etwas merkwürdig rüberkommen können.

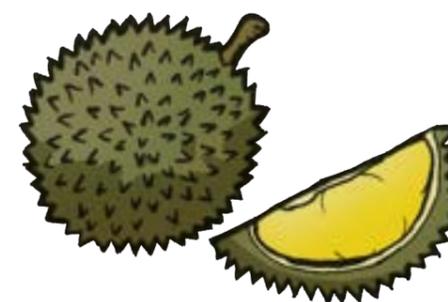


## 1. Beispiel: Balut (Philippinen):

Auf den Philippinen stehen die Leute total auf Balut - mega beliebt da! Da werden gekochte Enteneier gefuttert, in denen sich schon der fetale Vogel entwickelt hat. Das Ei wird dann mit Essig und Salz gewürzt. Für uns im Westen hört sich das ziemlich crazy an, weil wir nicht so gewohnt sind, Eier mit Embryos zu mampfen. Aber für viele Menschen ist das voll lecker und gibt ihnen Kraft, yo!



## 2. Beispiel: Durian (Indonesien):



In Indonesien dreht man sich total um die Durian-Frucht - ein ziemlich umstrittenes Ding aus unserer Sicht. Diese stachelige Frucht ist mega berühmt, aber riecht für viele Menschen echt komisch. Manche finden, sie stinkt total, andere lieben sie richtig. Der Geschmack ist intensiv und vielleicht anders als das, was du von Früchten gewohnt bist. Es ist halt echt wichtig, offen für neue Geschmacksabenteuer zu sein und andere Vorlieben zu respektieren.

## 3. Beispiel: Escamoles (Mexiko):

In Mexiko sind Escamoles voll gefragt. Was ist das überhaupt? Ganz easy: Das sind Ameisenlarven, die die Mexikaner richtig feiern - zum Beispiel in Tacos oder Omelettes. Yo, aus unserer Sicht kommt das sicher erstmal creepy rüber, Ameisenlarven zu verspeisen. Aber in Mexiko ist das ein kulinarischer Hit mit crazy Geschmack und Textur.



**Fazit:** Eines muss klar sein, Leute: Essen ist mega verschieden und spiegelt die krasse Vielfalt unserer Welt wider. Was für uns eklig oder komisch erscheint, gehört für andere voll dazu. Umgekehrt finden Menschen aus anderen Regionen unsere Essgewohnheiten super strange, wie zum Beispiel das Genießen von vergorener Milch, also Käse. Anstatt Vorurteile zu haben, sollten wir offen und respektvoll gegenüber anderen Kulturen sein. Manchmal erleben wir dabei sogar mega leckere Abenteuer und entdecken neue Gaumenfreuden, die wir nie erwartet hätten! Also lass dich nicht abschrecken und sei ready für kulinarische Erfahrungen, die dich umhauen werden! Unsere Welt ist eben bunt, und das ist auch gut so.

# Nachhaltig essen für coole und bewusste Foodies!

Yo, wir alle lieben gutes Essen, aber hast du schon mal über **nachhaltiges Essen nachgedacht?** Das bedeutet bewusst zu wählen, was auf unseren Tellern landet, um die Umwelt zu schonen und besser mit Tieren umzugehen. Hier zeigen wir dir, was es heißt nachhaltig zu essen, und wie **veganes und vegetarisches Essen** einen Unterschied machen können.

## 1. Nachhaltig essen:

Nachhaltig essen bedeutet, unsere Ernährung so zu gestalten, dass wir die Ressourcen unseres Planeten schonen. Das geht zum Beispiel, indem wir regionale und saisonale Lebensmittel wählen. Wenn wir Produkte aus unserer Region kaufen, reduzieren wir den Transportaufwand und damit auch die CO2-Emissionen. Zudem sollten wir Lebensmittelverschwendung vermeiden und bewusst einkaufen, damit nichts im Müll landet.

- **Im Projekt haben wir uns zu diesem Thema u.a. mit dem Apfel als Beispiel für Regionalität von Lebensmitteln beschäftigt.**

## 2. Vegan essen:

Beim veganen Essen verzichten wir komplett auf tierische Produkte. Kein Fleisch, keine Milchprodukte, keine Eier - nix! Warum? Weil die Fleischindustrie einen riesigen ökologischen Fußabdruck hat. Die Produktion von Fleisch erzeugt viele Treibhausgase und benötigt große Mengen an Wasser und Futtermitteln. Vegan zu essen ist eine nachhaltige Alternative, die unserem Planeten zugutekommt.

- **Im Projekt haben wir verschiedene (vegane) Rezepte ausprobiert, hierunter veganes Porridge, Kartoffelschalen-Chips, Kimchi, Löwenzahn-Gelee und Erbsendip.**

## 3. Vegetarisch essen:

Beim vegetarischen Essen verzichten wir auf Fleisch, aber wir können weiterhin Milchprodukte und Eier genießen. Das macht schon einen fetten Unterschied, weil damit der Bedarf an Fleisch reduziert wird. Die Tierhaltung für Fleisch erfordert große Mengen an Ressourcen und belastet die Umwelt stark. Wenn du öfter mal vegetarisch ist, kannst du einen positiven Einfluss haben!

## 4. Bewusst Fleisch essen:

Wenn wir Fleisch essen, haben wir einen größeren ökologischen Fußabdruck, weil die Fleischproduktion viel Wasser, Ackerfläche und Energie benötigt. Hinzu kommt, dass die Massentierhaltung oft mit schlechten Bedingungen für die Tiere einhergeht. Durch einen bewussten Verzicht auf Fleisch oder eine Reduzierung unseres Konsums können wir aktiv zur Nachhaltigkeit beitragen und auch das Tierwohl unterstützen.

Nachhaltig zu essen ist ein cooler und bewusster Weg, unseren Planeten zu schützen und für unsere Zukunft einzutreten. Du kannst einen Unterschied machen, indem du dich – zumindest zwischendurch – für veganes oder vegetarisches Essen entscheidest oder generell bewusster mit Lebensmitteln umgehst. Remember: Jeder Teller hat eine Story und mit unseren Entscheidungen können wir eine positive Zukunft gestalten – für uns und kommende Generationen. Sei ein echter Foodie mit Style und einem nachhaltigen Mindset!

## Regionalität im Fokus: Entdeckt die Welt der Äpfel mit einem Quiz und kosten könnt ihr die auch!

Im Projekt haben wir uns auch mit der Frage beschäftigt, welche Wege Lebensmittel nehmen, ehe sie zu uns auf den Teller kommen. Oft ist es für die Umwelt viel schonender, regionale Lebensmittel einzukaufen – also Produkte, die in unsere Nähe, unserer „Region“ wachsen und/oder hergestellt werden. Wir haben uns das am Beispiel des Apfels näher angeschaut. Ihr habt euch richtig gute Werbesprüche ausgedacht. Den besten haben wir prämiert – natürlich mit einem super saftigen, süßen Apfel aus regionalem Anbau! Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat zu diesem Thema ein super Arbeitsblattheft produziert, mit dem wir gearbeitet haben.

Wer nochmal reinschauen will oder andere Themen bearbeiten möchte: Scannt diesen QR Code ▶



# Globaler Handel und Interkulturalität:

## Lasst uns Tomaten genauer unter die Lupe nehmen, mit einem Quiz und leckerer Verkostung!

Der Münsteraner Verein Ethnologie in Schule und Erwachsenenbildung e.V. (ESE) hat super cooles Unterrichtsmaterial zum Thema Globaler Handel am Beispiel von Tomaten entwickelt. Um zu verstehen, wie weltumspannender Handel funktioniert und wie genau Ketchup, den wir (fast) alle lieben, zu uns auf den Teller kommt, haben wir mit einigen dieser Materialien gearbeitet und dabei Bekanntschaft mit Juan gemacht, dessen Familie auf einer Tomatenplantage in Mexiko arbeitet. In einem Quiz habt ihr eine Menge Neues über die Tomate gelernt und am Ende leckere Kirschtomaten probiert.

Quelle: [www.es-e-web.de/kinder-jugendbildung/themen/](http://www.es-e-web.de/kinder-jugendbildung/themen/) (Projekttag „Die total globale Tomate“)



### Juan erzählt



Beantworte die Fragen zum Text:

1. Wer vermittelt das Wissen „rund um die Küche“?
2. Wie wird Wissen weitergegeben?
3. Was erleichtert die Arbeit?
4. Wie heißt der traditionelle Mahlstein?
5. Welche Zutaten kommen in die Salsas?
6. Was sind Tortillas?
7. Was verdrängt die Sortenvielfalt?
8. Was gehört zu jeder Mahlzeit dazu?
9. Nenne Alternativen zum Eigenanbau

Hallo!

Mein Name ist Juan und ich möchte euch etwas aus meinem Leben und von unseren Essgewohnheiten erzählen.

Ich bin oft bei meiner Oma, denn meine Eltern arbeiten sehr viel auf der Tomatenplantage.

Oma kocht dann immer die Sachen, für die meine Eltern keine Zeit mehr haben. Sie macht nämlich alles immer noch selber. Sie sagt, dass viele dieser Rezepte schon zur Zeit der Azteken gekocht wurden. Natürlich schmeckt das besser als aus der Dose. Aber es dauert eben.

Wenn ich in der Küche helfe, dann hab ich nach zwei Stunden keine Lust mehr. Da tut mir meine Schwester echt leid - sie muss alles lernen, damit das Wissen über die Rezepte nicht verloren geht.

Aber einige Arbeitserleichterungen gibt es schon. Mittlerweile benutzt fast jeder einen Mixer, statt den traditionellen Metate, den Mahlstein.

Dadurch lassen sich die Salsas, die Tomatensoßen, viel schneller zubereiten. Wir essen die Salsa zu jeder Mahlzeit, so dass meine Tante aus den USA immer sagt: „Salsa ist der Ketchup Mexikos“.

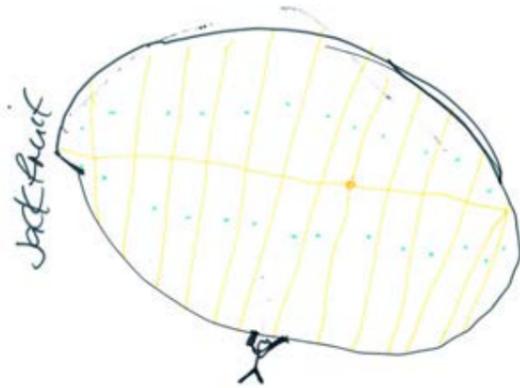
Bei uns gibt es nicht nur die roten Tomaten, sondern auch grüne. Die sind viel kleiner und schmecken etwas bitter wenn man hinein beißt. Aber in der Soße schmecken sie mit Chili und Gewürzen einfach super! Von den roten und grünen Tomaten und auch vom Chili gibt es sehr viele Sorten. Dadurch schmecken die grüne und die rote Tomatensoße immer anders.

Die Tortillas, das sind Maisfladen, kann man mittlerweile in Tortilla-Bäckereien kaufen. Das spart mehrere Stunden Zubereitungszeit ein, aber man hat weniger Auswahl.

Man kann immer mehr in den Läden und auf den Märkten kaufen, da lohnt sich der Anbau im eigenen Garten kaum noch. Oma sagt, dadurch würden bald nur noch einige wenige Sorten von Tomaten angeboten werden.

## Kino-Stunde: „Foodrevolution - Stadt trifft Land (Teil 2): Rio de Janeiro“

Im Projekt haben wir uns auch mit urbaner Landwirtschaft am Beispiel Brasiliens beschäftigt. Urban heißt sozusagen städtisch. In dem Film ging's darum, wie man in der Stadt Essen anbauen kann, um den Hunger zu bekämpfen. Wir haben coole Leute aus Brasilien kennengelernt, die die Ernährungssituation in ihrem Land verändern wollen. Zum Beispiel Marcio Mattos de Mendonça. Der Typ ist voll der Experte für Stadt-Landwirtschaft bei der Organisation AS-PTA. Die setzen sich dafür ein, die bäuerliche Landwirtschaft in Brasilien zu unterstützen. Oder Ana Santos, die eine Stadtbäuerin ist und soziale Arbeit macht. Die kümmert sich um Gemeinschaftsgärten und hilft den Leuten dabei. Arnaldo Tabosa, ein anderer Typ aus dem Film, hat erzählt, dass in einem reichen Land wie Brasilien eigentlich kein Mensch hungern muss.



Quelle: Rakeem Burrell

Die Ernährungsrevolution, von der die reden, bedeutet, dass man neue Beziehungen zueinander aufbaut, sagt Marcio Mattos de Mendonça. Genau daran arbeiten die Leute in Rio: mit Märkten, Bildungsprojekten in Schulen und Gemeinschaftsgärten.

In Brasilien sind auch Ernährungsrate voll wichtig. Die

haben viele politische Maßnahmen durchgesetzt. Zum Beispiel das kostenfreie Schulessen, das zu 30 Prozent aus bäuerlicher Landwirtschaft kommen muss, hat man so beschlossen. Oder ein Programm, das Lebensmittel von lokalen Bauern einkauft und an Schulen oder Krankenhäuser verteilt.

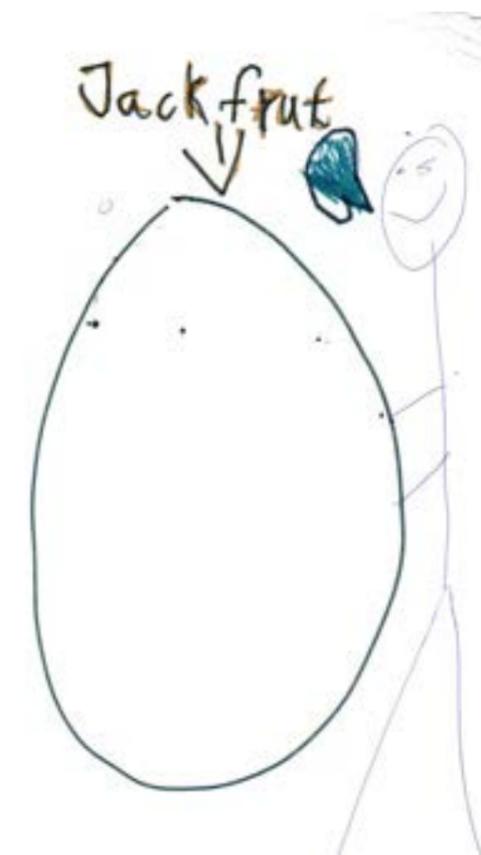
Das Filmprojekt ist ein gemeinsames Ding vom Bundeszentrum für Ernährung und MISEREOR. Die wollen zeigen, dass Leute im Norden und Süden der Welt viel voneinander lernen können. Wir können uns gegenseitig inspirieren und Mut machen, Veränderungen anzugehen. Ihr habt euch besonders von der Jackfruit im Film beeindruckt lassen und habt coole Bilder dazu gemalt.

Und Leute, wie wär's, wenn ihr selber Gemüse und Obst anbaut, zum Beispiel im Schulgarten? Das wär doch mega nice! Du hättest was zu tun, könntest lernen, wie man Essen anbaut, und dann könnten wir sogar unser eigenes Zeug essen, Mann. Das bringt uns näher zur Natur und macht uns bewusster für das, was wir essen.

Quelle: [youtu.be/s0BD2ZWJDeU?si=61FO8Ben0124WMol](https://youtu.be/s0BD2ZWJDeU?si=61FO8Ben0124WMol)



◀ QR Code direkt zum Film



## RESTEGOURMETS sind Food-Saver: innen und Klimaschützer:innen! Unsere Schnitzeljagd mit Exkursion zum Foodsharing- Point

Im Projekt seid ihr selbst zu Reste-Retter:innen geworden und habt euch gegen Verschwendung von Lebensmitteln engagiert. Hierzu hatten wir eine besondere Aktion vorbereitet. Zuerst habt ihr eine Schnitzeljagd quer durch das Zentrum von Garath gemacht und habt dabei verschiedene Rätsel rund um das Thema Nahrung gelöst. Dann habt ihr übrig gebliebene Lebensmittel aus dem Mini-Mix-Supermarkt gerettet und diese zum Zielpunkt unserer Schnitzeljagd gebracht: Dem Foodsharing-Kühlschrank im „zentrum plus“ der Diakonie. Ihr habt erfahren, dass ihr hier Lebensmittel hinbringen könnt, die bei euch zuhause übriggeblieben sind. Oder wenn ihr Lebensmittel braucht, lohnt sich ein Blick in den Kühlschrank. Dort könnt ihr das Essen kostenlos mitnehmen. In Düsseldorf und anderen Städten gibt es mittlerweile viele verschiedene Orte, an denen übrig gebliebene Lebensmittel geteilt werden können. So haben alle was davon: die Menschen werfen weniger weg, und diejenigen, die gerade nicht genug zu Essen haben, brauchen nicht zu hungern. Eine echt super Sache!

Im Netz findet ihr eine Liste der Orte, an denen man in Düsseldorf essen teilen kann ([www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)). Man nennt sie Fairteiler, von fair, damit die Welt für alle ein Stück gerechter wird. Manche Fairteiler haben einen Kühlschrank, andere nicht. Es gibt sowohl Regale in Gebäuden, als auch Fahrräder auf der Straße mit Boxen, in die man die Lebensmittel legen und von dort mitnehmen kann.

Natürlich gibt es für die Fairteiler auch Regeln, was man teilen kann und was nicht. Hier für euch die Übersicht:

Quelle: [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)



### Fairteilerregeln

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!**

✓ **BROT/BRÖTCHEN**

✓ **OBST/GEMÜSE**

✓ **KONSERVEN**

✓ **TROCKENWARE**

✗ **ALKOHOL/ENERGYDRINKS**

✗ **HACKFLEISCH, ROHER FISCH**

✗ **SELBST GESAMMELTE PILZE**

✗ **ROHMILCH-/ROH-EI-PRODUKTE**

✗ **KÜHLWAREN**

✗ **ZUBEREITETE SPEISEN**

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

Folgende Lebensmittel, dürfen **nicht** in den Fairteiler:

- Kühlware
- Lebensmittel mit Verbrauchsdatum!!!
- selbstgesammelte Pilze
- Alkohol, alkoholhaltigen Lebensmitteln (z. B. Pralinen), Energy-Drinks
- Lebensmitteln mit Schimmel oder faulen Stellen
- zubereitete Speisen
- Lebensmitteln mit MHD, deren (innerste) Packung geöffnet ist
- Lebensmitteln, die in nicht-lebensmittelechten oder verschmutzten Verpackungen übergeben oder darin gelagert wurden

**foodsharing.de**



## Rezepte der RESTEGOURMETS

Hier findest du Rezepte, die wir im Projekt ausprobiert haben und Ideen aus der Zero-Waste-Küche zur Verwertung von übrig gebliebenen Nahrungsmitteln wie Reis, Nudeln, Milch, Eier, Kartoffeln, Tomaten etc.v

# Varinias veganes Powerfrühstück

Erinnerst du dich noch an das ultra-leckere Porridge, das wir zu Beginn des Projekts gemeinsam gekocht und probiert haben? Es ist Varinias Lieblingsfrühstück. Gesund, vegan und gibt viel Power. Hier kommt das Rezept:

Portionen: 1

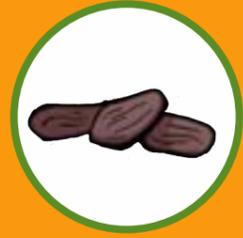
Was du brauchst:



1 Teelöffel  
Leinsamen



1 Teelöffel  
Chiasamen



3 Datteln,  
kleingehackt



½ Apfel, in Stücke  
geschnitten



2 kleine  
Schokoladenstücke

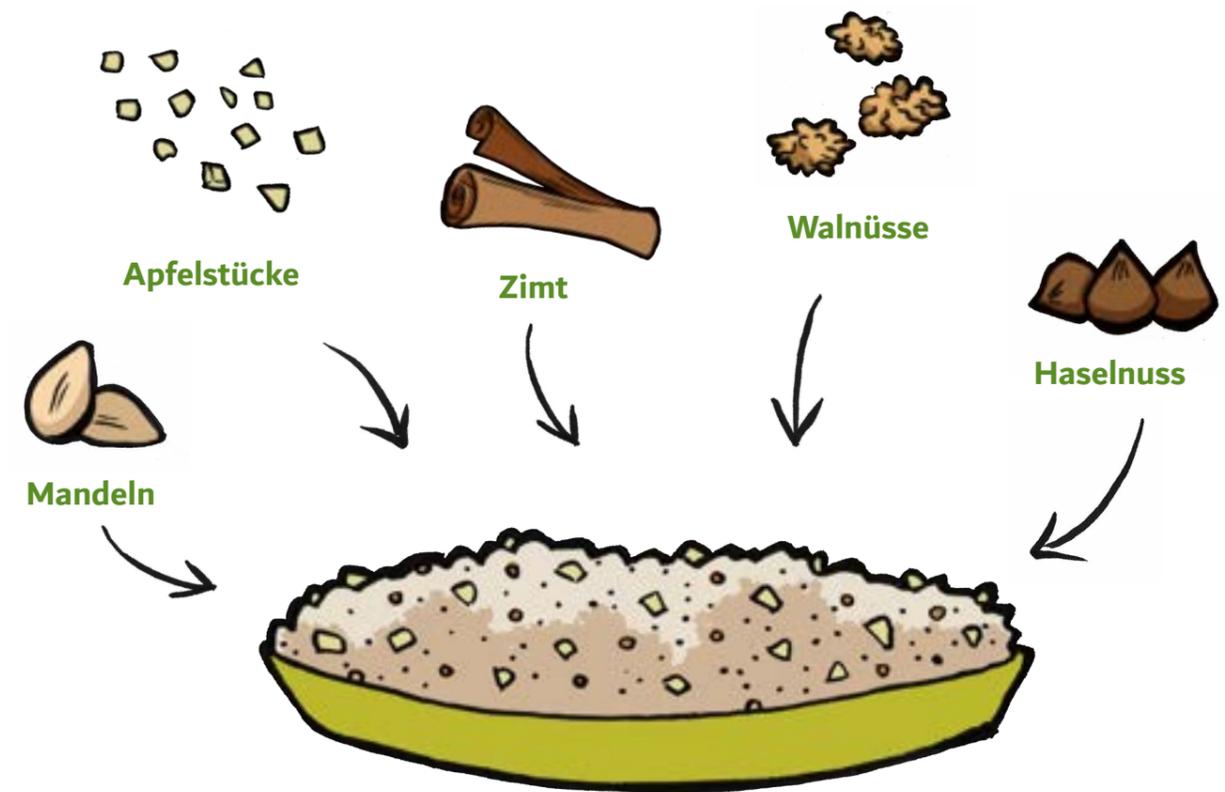


2 Hände Haferflocken  
dazu geben



Mit etwas veganer Milch  
(Hafer, Mandel oder Soja) verdünnen.

So wird's gemacht:



Kurz aufkochen lassen, dann auf den Teller schütten und mit Nüssen, Zimt und Früchten nach Wahl garnieren. Du kannst statt veganer Milch auch Kuhmilch nehmen. Dann ist das Frühstück vegetarisch.

Quelle: Varinia Akua



# Gesunder Snack: Erbsen-Spread, der voll die Energie gibt und dabei ultra lecker schmeckt!

Leute, wir haben hier den absoluten Knaller-Snack für euch: Erbsen-Spread! Der gibt dir voll den Boost und schmeckt mega lecker! Erinnerst du dich noch daran? Wir haben hier nochmal das Rezept für dich rausgesucht.

**Zeit: ca. 20 Minuten**

**Portionen: 4**

**Was du brauchst:**



Tiefkühl-Erbsen



Salz nach  
Belieben



Saft von  
1/2 Zitrone

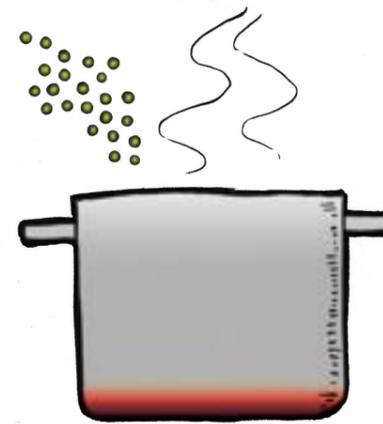


Pfeffer nach  
Belieben



2-3 Knoblauch-  
zehen

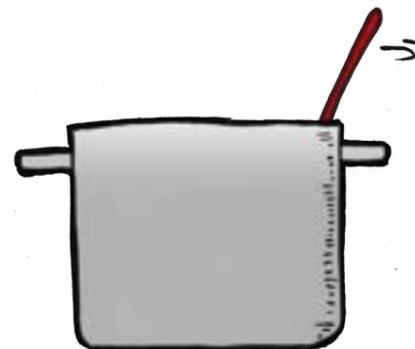
**So wird's gemacht:**



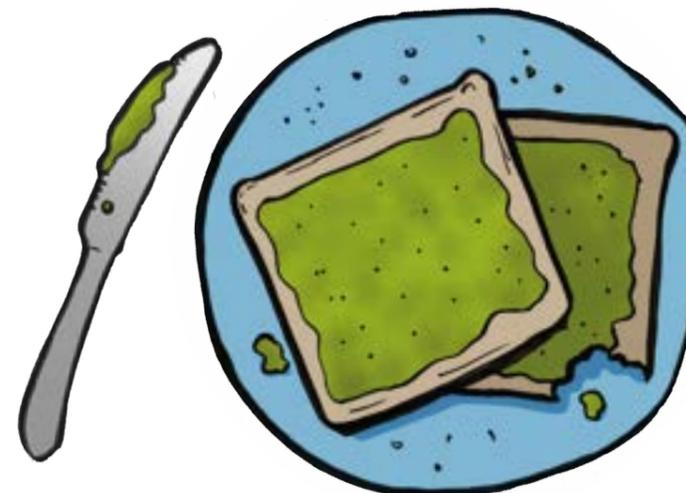
**1. Hau dir 'ne Packung Tiefkühl-Erbsen in nen Topf mit Wasser rein und koch die nach Anleitung.**



**2. Dann das Wasser abgießen und die Erbsen etwas abkühlen lassen.**



**3. Gib Salz, Pfeffer, den Saft von 1/2 Zitrone und 2-3 Knoblauchzehen dazu und mix das Ganze ordentlich durch. Du kannst es auch mit so einem Kartoffelpüree-Stampfer zerstampfen.**



**4. Und schon hast du deinen super leckeren und gesunden Brotaufstrich! Der Stuff schmeckt mit Brot und Butter oder Margarine richtig geil. Enjoy!**

# Cooler Zero-Waste Küche: Macht Chips aus Kartoffelschalen, das schmeckt voll gut!

Yo, check mal diese krassen Zero-Waste Chips aus Kartoffelschalen! Das ist mega einfach und schmeckt voll gut! Du kennst doch bestimmt diese leckeren Chips noch aus dem Projekt, oder? Hier ist das Rezept für dich, damit du die auch selbst machen kannst!

**Zeit:** 5 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten Backzeit, insgesamt 20 Minuten

**Portionen:** 2



Schalen von 3  
Kartoffeln



Salz

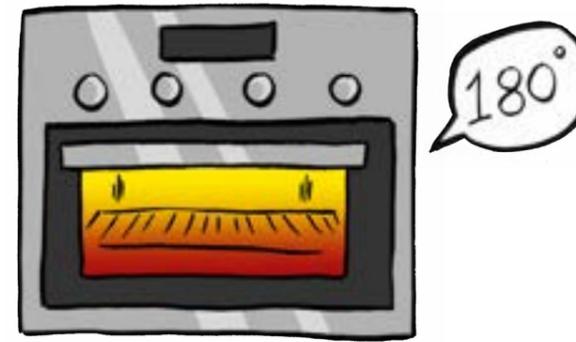


2 EL Olivenöl



Pfeffer

So wird's gemacht:



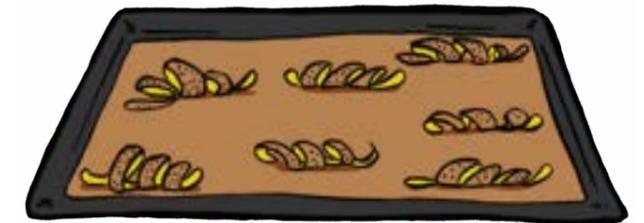
1. Heize den **Backofen** auf **180 Grad** Ober- und Unterhitze vor.



2. Wasche die **Kartoffelschalen** gut und tupfe sie anschließend trocken.



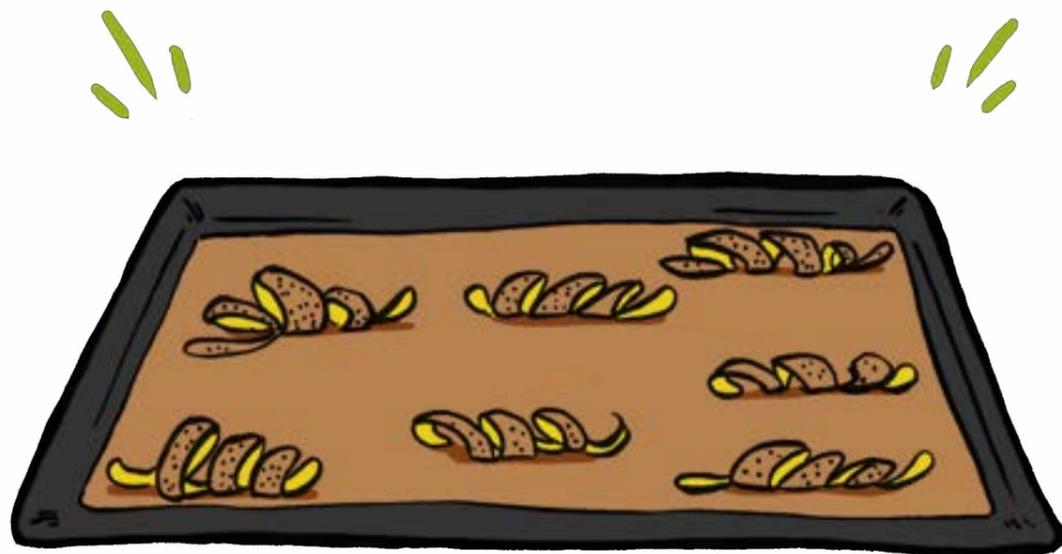
3. Gib sie in eine Schüssel und verfeinere sie mit **Olivenöl, Salz und Pfeffer**. Mische alles gut mit beiden Händen durch.



4. Verteile die Schalen gleichmäßig auf ein mit **Backpapier** ausgelegtes **Backblech**.



5. Schiebe das **Blech** in den Ofen und lass die Schalen in etwa **15 Minuten knusprig backen**.



**Krass, oder?** Schon hast du deine eigenen leckeren Chips aus Kartoffelschalen! Probier's mal aus und zeige allen, wie cool Zero-Waste sein kann. Und das Beste daran: Du tust auch noch etwas Gutes für die Umwelt, indem du Reste verwertest. Na, wie geil ist das denn? Jetzt kannst du voller Stolz deine selbstgemachten Chips genießen und die Natur schonen. Lasst uns gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung rocken!

**ABER ACHTUNG, LEUTE!** Keine grünen oder fleckigen Kartoffeln verwenden – am besten solche nehmen, die schön gelagert sind und keine Macken haben! Und vorsichtshalber kleinen Kindern nicht erlauben, die Dinger zu füttern.

**Warum?** Weißte, Kartoffeln enthalten von Natur aus kleine Mengen von solchem Zeug namens Glykoalkaloide -Solanin und -Chaconin. Das sind so ähnliche Stoffe wie Koffein oder Nikotin und sollen die Kartoffel vor Schädlingen schützen. Aber wenn man zu viel davon isst, kann das für Menschen giftig sein. 2005 hat'n Bundesamt festgestellt, dass Kartoffeln im Schnitt etwa 20-30 mg von den Stoffen pro kg enthalten. Allerdings schätzen die UN-Organisationen FAO\WHO, dass bis zu 100 mg pro kg normal sind – is aber keine große Sache für Menschen ab 10 Jahren, solange man sich nicht nur von Kartoffeln ernährt.

**Quellen:** [www.veganblatt.com/kartoffelschalen-chips/amp](http://www.veganblatt.com/kartoffelschalen-chips/amp) [20.07.23]



## Haltbarmachen ist angesagt:

**Chong zeigt euch, wie man regionales, veganes Rettich-Kimchi macht. Der Knaller aus Korea!**

**Kennste Kimchi nicht?! Oder doch?** Egal, hier erzählen wir dir die krasse Geschichte und Bedeutung von Kimchi. Kimchi ist ein traditionelles koreanisches Essen, das mega wichtig ist in der koreanischen Kultur.

Also, Kimchi gibt's schon seit Ewigkeiten. Familien mit koreanischen Wurzeln haben das Rezept von Generation zu Generation weitergegeben. Das Zeug besteht hauptsächlich aus fermentiertem Gemüse wie Kohl, Rettich und so. Dazu kommen noch voll die dopen Gewürze wie Chili, Knoblauch und Ingwer. Das Ganze wird eingelegt und dann über Wochen oder Monate fermentiert. Das bedeutet, dass es gärt und sich Geschmack und Konsistenz verändern.



Kimchi hat nicht nur nen krassen Geschmack, sondern hat auch 'ne wichtige Funktion. Früher gab's in Korea keine Kühlschränke, also mussten die Leute nen Weg finden, um Gemüse zu lagern und haltbar zu machen. Deswegen haben sie angefangen, Kimchi zu fermentieren. So konnten sie auch im Winter und während der kargen Zeiten Gemüse essen. Mega praktisch!



Aber Kimchi ist nicht nur ein Lebensmittel, sondern auch ein wichtiger Teil der koreanischen Identität und spielt bei koreanischen Feiertagen und Festen 'ne riesige Rolle.

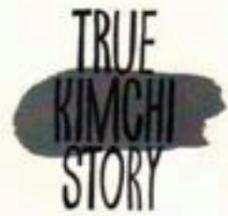
Und Kimchi ist auch gesund, Leute! Das Zeug ist voll mit guten Bakterien und entgiftet den Körper. Das kommt von der Fermentation, die die Nährstoffe im Gemüse freisetzt und gut für die Verdauung ist. Kimchi

schmeckt also nicht nur bombe, sondern hat auch 'ne wichtige kulturelle und gesundheitliche Bedeutung. Also, falls du mal die Chance hast, probier unbedingt Kimchi aus, und du wirst sehen, wie geil das Zeug ist! Wir haben's im Projekt mit Chong selbst hergestellt. Das hat super geklappt.



Arbeitsblatt

Fermentation:  
Mit Hilfe von Microorganismen,  
werden Nahrungsmittel haltbar gemacht



### Kimchi Fermentation koreanisch „Ggag-Duggi“ Ggag-Duggi sind kleine Rettichwürfel

Schritt 1: Durch 2% Salz Zugabe, entwässert der Rettich  
dazu Rettich schälen, in Würfel schneiden und salzen

Schritt 2: Marinieren  
dazu Knoblauch, Ingwer, Möhren, Porree schälen und schneiden  
Chiliflocken, Zucker und Gewürze zugeben

Schritt 3: Marinieren der Rettichwürfel  
dazu Alles schön vermengen, kneten und mischen

Und nun macht die Zeit den Rest



# Back to Nature: Wir machen Löwenzahn-Gelee

Im Projekt haben wir uns auch damit beschäftigt, was eigentlich so (fast) direkt vor unserer Haustür an Essbarem zu finden ist. Ein Beispiel ist der Löwenzahn. Löwenzahn ist ein echtes Superfood. Er enthält Vitamin C, Vitamin-A-Vorstufen (Provitamin A) und Vitamin K. Zudem liefert er Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Magnesium und Phosphor. Die Löwenzahnwurzel enthält den Ballaststoff Inulin.

Und jetzt kommt der Knaller: Vom Löwenzahn kann man alles essen!

- **Man kann die Blätter essen, zum Beispiel als Salat, als Pesto oder als gedünstetes Gemüse.**
- **Die Wurzel kann man auch kochen und essen, manche machen daraus sogar Kaffee. Aber das ist eher was für die Erwachsenen.**
- **Aus den Blüten kann man einen leckeren Gelee machen, den man auf's Brot schmieren kann. Der ist süß und gesund, voll gut!**

Den sweeten Löwenzahn-Gelee haben wir direkt im Projekt ausprobiert. Wir sind in den Wald gegangen und haben Löwenzahnblüten gesammelt. Nach dem Reinigen der Blüten haben wir diese in der Lehrküche der Schule zu Gelee weiterverarbeitet.

Aber Achtung: Sammel den Löwenzahn nie direkt an der Straße oder auf Hundewiesen. Zur Sicherheit kannst du ihn gut abwaschen, bevor du ihn weiterverarbeitest!



Hier kommt das Rezept:

Zeit: 60 Minuten

Portionen: 5

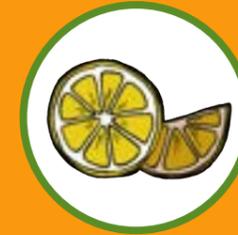
Was du brauchst:



1 l Wasser



1 kg Gelierzucker



1 Zitrone



220 g Löwenzahnblüten

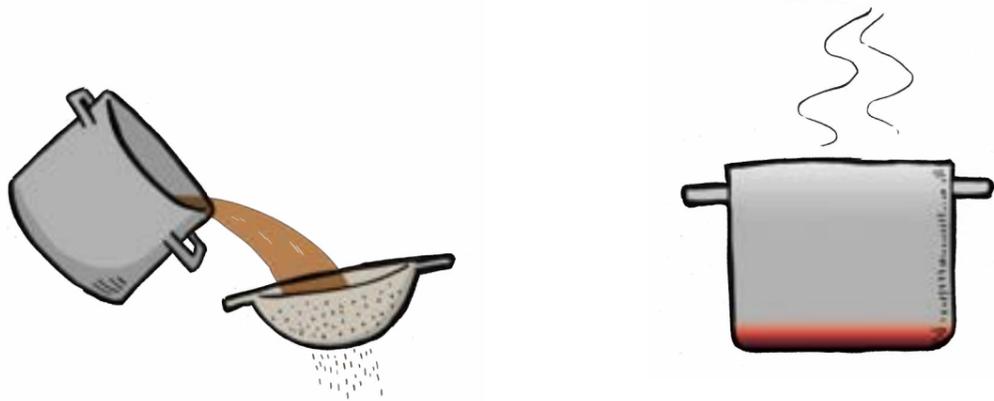
So geht's:



**1. Erstmal musst du die Blüten vom Löwenzahn sammeln. Das sind die Gelben, kannst die Stängel weglassen. Schüttel die Blüten aus, weil da könnten noch kleine Insekten drin sein. Du kannst sie auch waschen, wenn du save damit sein willst!**

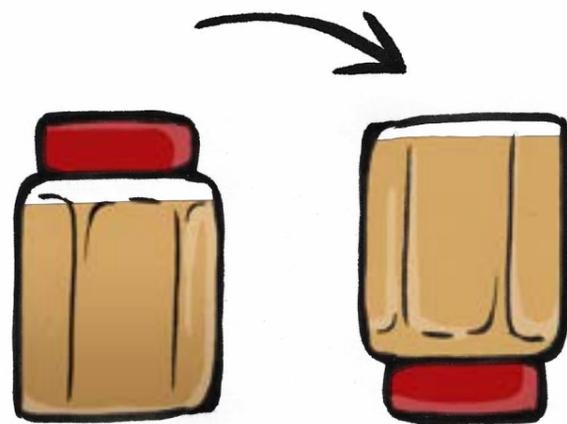


**2. Dann nimmst du 'nen Topf und füllst ihn mit ca. 1 Liter Wasser. Die Blüten rein und kurz aufkochen lassen. Am besten lässt du das dann über Nacht auskühlen.**



3. Am nächsten Tag nimmst du so 'n feines Sieb und seihst das Wasser ab. Die hellbraun-gelbliche Flüssigkeit, die übrig bleibt, kommt dann in 'nen neuen Topf.

4. Dazu packst du Gelierzucker und den Saft von 'ner Zitrone. Das Ganze kochst du dann so 3-5 Minuten sprudelnd.



4. Schnell die Masse in ausgekochte Gläser füllen, Deckel drauf und die Gläser für 15 Minuten auf den Kopf stellen. So entsteht 'n Vakuum und das Gelee bleibt haltbar.

**Easy oder?** Du hast dann krasses Löwenzahngelee, das du aufs Brot schmieren oder so essen kannst. Und das Beste ist, du hast das Zeug selbst gemacht. Probier's aus und lass es dir schmecken!

Quelle: <https://www.gutekueche.de/loewenzahngelee-rezept-223>

# Zu gut für die Tonne!

Eure Reste-Rezepte und Ideen gegen Nahrungsverschwendung

1. Reis mit Salz und Paprika mit Käse und Pfeffer  
 2. Reis mit Milch eine halbe Stunde kochen und umrühren = Milchreis

**BIRD'S POTT**  
 10 ml Raps-Öl  
 1 Prise Meersalz  
 50g Basmat Vollkorn-Reis  
 aufkochen in 350-400g Wasser  
 nach 10 min  
 5g tote Linse  
 50g Hirse  
 20-30 min ziehen lassen  
 Kräuter zugeben  
 von Anfang an möglich  
 kleinschnittene Kartoffeln

Nudeln mit Salz und Pfeffer Oregano und Tomaten im Ofen 20 min warten

# Checkt mal, was nach dem Projekt abgeht!

Die Schüler:innen, die dabei waren, werden zu echten Botschafter:innen und verbreiten ihr Wissen und ihre coolen Ideen in ihrer Schule, in ihrer Family und bei ihren Freund:innen. Das ist voll krass, denn so können sie richtig was bewegen und andere motivieren!

Unser Projekt-Kochbuch geht voll steil: Wir machen das auch online verfügbar als PDF-Download auf vielen Webseiten. Dadurch wird das Ganze richtig bekannt und andere Leute können sich davon inspirieren lassen. Das Thema Nahrungsresteverwertung bleibt also voll am Start und erreicht immer mehr Leute.

Übrigens sind wir auch auf Insta aktiv! Unser Kanal @scho\_kohl\_ade hat erst 258 Follower\*innen, wir wollen noch mehr erreichen! Also folgt uns und liked und kommentiert uns Beiträge! Auf Insta zeigen wir euch ein bisschen von dem, was wir so alles machen. Dadurch können auch andere Schulen und Organisationen bundesweit auf unser Projekt aufmerksam werden und es vielleicht auch bei sich durchziehen. Kita's, Jugendzentren und weiterführende Schulen - lasst uns gemeinsam was reißen! Yeah! ✨

## Welche Idee hast du?

Hast du Rezepte, die du mit uns teilen willst? Oder möchtest du auch so ein Projekt an deiner Schule umsetzen? Dann melde dich bei uns und wir machen nen Plan! Wir freuen uns sehr auf deine Nachricht.

Kontakt: [katarina.fritzsche@kohleg.de](mailto:katarina.fritzsche@kohleg.de) (Email); 0179 4754985 (Telefon)

## Links & Apps:

[www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)

Hier kannst du die Foodsharing-Stationen in deiner Stadt finden und dort übrig gebliebene Lebensmittel hinbringen oder dir selbst etwas zu futtern holen!

[www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/rezeptdatenbank](http://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/rezeptdatenbank)

Hast du Essen übrig, aber keine Idee, was du daraus leckerer machen kannst? Kein Problem! Hier kannst du deine Zutaten eingeben und die Datenbank spuckt dir passende Rezepte aus.

[www.toogoodtogo.com](http://www.toogoodtogo.com)

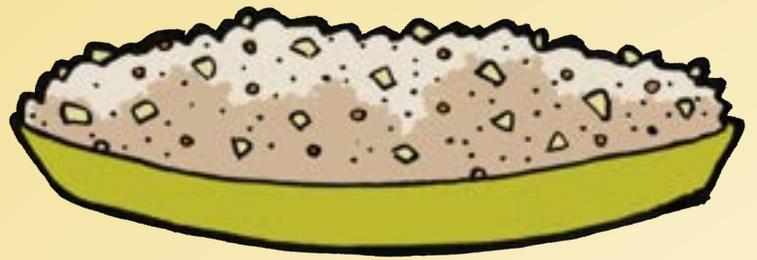
Hier findest du Lebensmittel aus Cafés, Restaurants, Bäckereien, etc., die deutlich günstiger als zum ursprünglichen Preis verkauft werden, um sie vor der Tonne zu retten!

[www.sdg-portal.de](http://www.sdg-portal.de)

Hier findest du Infos zu den 17 Nachhaltigkeitszielen, die wir Menschen bis 2030 erreichen wollen, um Hunger und Ungleichheit in der Welt zu bekämpfen und dem Klimawandel entgegenzuwirken.



**Varinias  
Powerfrühstück**



**Kartoffel-  
schalen Chips**

**Erbsenspread**



**Löwenzahn-Gelee**

