

## Woche #1: Eine Woche Zeit... für meinen respektvollen Umgang mit Lebensmitteln

Was dich erwartet

Hallo, schön dass du mit dabei bist!

Jede Woche ein Nachhaltigkeitsthema. Jede Woche ein Brief mit Aufgaben. Jede Woche eine andere gemeinsame Aktion. Jede Woche Input und Austausch mit Gleichgesinnten.

Wusstest du, ...

Jede:r von uns wirft pro Jahr durchschnittlich 75 Kilogramm Lebensmittel weg. Das entspricht etwa zwei vollgepackten Einkaufswagen, aufs ganze Land hochgerechnet einem gewaltigen Berg von 6,1 Mio. Tonnen Lebensmittelabfällen. Hinzu kommt, dass rund ein Drittel der Lebensmittel bereits aussortiert wird, bevor sie je einen Laden erreichen. Rechnet man Produktion, Verarbeitung, Handel und Außer-Haus-Verpflegung dazu, sind es sogar 12 Mio. Tonnen! Das muss nicht sein.

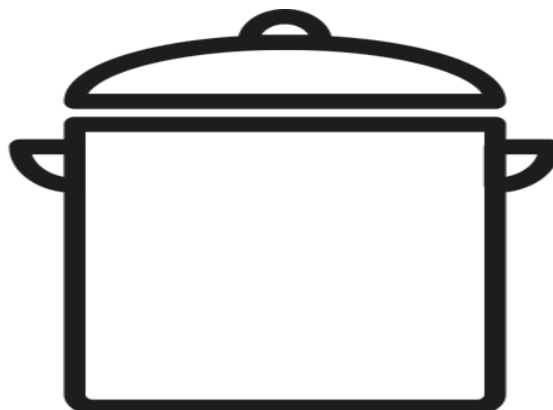
Diese Woche

- verschaffe ich mir einen Überblick über meine Vorräte, sortiere diese nach dem Mindesthaltbarkeits- und Zu-Verbrauchen-bis-Datum und mache mir den Unterschied beider bewusst.
- prüfe ich, welche Lebensmittel trotz vielleicht abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar sind und verarbeite diese kreativ zu leckeren Mahlzeiten.
- überlege ich mir, was in den kommenden Tagen auf dem Speiseplan stehen soll und plane meinen Einkauf (Was habe ich vor? Esse ich zu Hause? Bekomme ich Besuch?).
- plane ich eine Veranstaltung mit meiner Gemeinde zum Thema Lebensmittelverschwendung, z. B. eine Schnippelparty, einen Filmabend.
- Verschiedene weitere Anregungen zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- registriere ich mich als Foodsharer: in auf [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) und biete meine überschüssigen Lebensmittel zur Abholung an oder bringe sie selbst zu einer Fair-Teiler-Abgabestelle
- lese ich mich in die Aktion „Zu gut für die Tonne“ ein und starte ein Projekt auf [www.zugutfuertonne.de](http://www.zugutfuertonne.de).

**EXTRA**  
Schau auf die Rückseite, dort findest du noch mehr Ideen, Anregungen und ein Pesto-Rezept.

*Du hast Lust dich mit Gleichgesinnten auszutauschen? Wir treffen uns in der Fastenzeit jeden **Mittwoch von 18 bis 19:30 Uhr online**. Komm einfach zu unserem Zoom-Meeting mit folgender Kennzahl: Meeting-ID: 988 4248 8643 Kenncode: Fasten22*

Was hat dich diese Woche bewegt? Welche nachhaltige Idee möchtest du mit anderen teilen?



Schneide mich aus, schreib deine Idee auf und bring mich im Umschlag zurück in die Gemeinde.

## #Klimafasten2022 - vom 02.03. – 17.04.2022

Verschiedene weitere Anregungen zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

- aus trockenem/ hartem Brot stelle ich Paniermehl her, stelle daraus Knödel her oder nutze es zum Backen
- Sellerieblätter nutze ich als leckeres Gewürz für Suppen oder Aufläufe. Sie werden getrocknet oder eingefroren
- Karottengrün, Radieschengrün oder Kapuzinerkressenblätter verarbeite ich zu einem leckeren Pesto
- habe ich Gemüse oder Obst in Übermengen, koche ich es ein, in Twist off Gläser oder stelle daraus Saft her
- ich frage beim Obstbauern nach 2. Wahl, schneide die Stellen weg. Das Obst schmeckt genau gut, wie das ohne Mängel.

### **Kapuzinerkresse-Pesto**

1 Handvoll Kapuzinerkresse  
gerne auch 1-2 Blüten  
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne  
½ Knoblauchzehe  
50 g Parmesan  
etwas Paprikapulver-rosenscharf  
1 Prise Salz  
Olivenöl

### **Gebe Lebensmittel ab bei der TAS Pinneberg ab:**

Tagesaufenthaltsstelle für Wohnungslose  
Bahnhofstr. 18-22  
25421 Pinneberg  
Tel: 04101 8450471  
Hier wird für die Menschen ein Essen gekocht.

### **Gebe Lebensmittel wie Obst, Getreide, Trockenobst oder Eier bei der Wildtierstation ab:**

Wildtier- und Artenschutzzentrum  
Am Sender 2  
25365 Klein Offenseth – Sparrieshoop  
Tel: 04121 4501939