



Tipps für echte FOODture-Helden!

Kinderleicht fürs Klima kochen

Jeden Tag treffen wir mindestens dreimal täglich mit dem, was wir essen, eine Entscheidung fürs Klima. Weniger Fleisch und mehr pflanzenbasierte Produkte auf den Tellern sowie weniger Lebensmittelverschwendung durch coole Life Hacks, schmecken nicht nur uns, sondern auch dem Klima. Mit ein paar einfachen Tipps und Tricks wird jeder zum FOODture Helden der Küche. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch richtig lecker!

Bubble: nur 36 % der CO₂-Emissionen pro Kopf in Deutschland entfallen auf den Konsum pflanzlicher Produkte¹

Das Einmaleins unter großen und kleinen FOODture-Helden

Als Infobox: **Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung**

Vom 29. September bis 9. Oktober heißt es im Rahmen der Aktionswoche gegen Lebensmittelverschwendung „Deutschland rettet Lebensmittel!“. Insgesamt wandern jährlich 6 Millionen Tonnen Nahrungsmittel in den Abfall. Mit ein paar einfachen Tipps und Tricks kann jeder einzelne von uns Lebensmittelverschwendung reduzieren.

Geheimwaffe Tiefkühl

Das coole an den leckeren Gemüsemischungen, Nuggets und Spinat ist nicht nur, dass sie vorgeschnibbelt und im Handumdrehen zubereitet sind, alle guten Inhaltsstoffe bleiben durch die Schockfrostung optimal erhalten, sie lassen sich kinderleicht portionieren und helfen daheim so ganz nebenbei, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Und das ist nicht nur gut für das Klima, sondern auch fürs eigene Portmonee.

Für die Tonne! Oder?

Mit den richtigen Hacks, lassen sich sogar noch mehr Lebensmittel retten. Denn was wir auf den ersten Blick nicht mehr brauchen, muss nicht unbedingt in der Tonne landen. Viele Lebensmittelreste entpuppen sich als wahre Küchenschätze.

- Stiele oder Blätter von Karotten oder Radieschen sind nicht nur was für Kaninchen. Verarbeitet als bunte Smoothies oder selbstgemachtes Pesto schmecken sie lecker und halten sich gekühlt bis zu zwei Wochen.
- Schalen von Kartoffeln und Süßkartoffeln werden mit etwas Paprikapulver, Salz oder Pfeffer im Ofen zu knusprigen, selbstgemachten Chips

¹ Quelle: WWF Studie zur Ernährung in planetaren Grenzen, 2021 (verfügbar unter: <https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/kulinarische-kompass-klima.pdf>)

Bubble: Pro Kopf werden jährlich etwa zwei mit Lebensmitteln vollgepackte Einkaufswagen weggeschmissen. Das sind pro Person ca. 300 Euro!²

Bunt gefülltes Knollenglück: Süßkartoffelkumpir mit Erbsenminzstampf, Radieschen, veganen „Chicken“ Nuggets und Petersilienjoghurt

- iglo Gartenerbsen
- UVP: 2,39 Euro
- 400 Gramm



- iglo Green Cuisine vegane „Chicken“ Dinos
- UVP: 3,19 Euro
- 250 Gramm



- iglo Petersilie
- UVP: 0,99 Euro
- 40 Gramm



Hier geht's zum Kochevent: <https://fb.watch/efQ9fNMotK/>

² Quelle: Deutsche Welthungerhilfe 2021 (verfügbar unter: <https://www.welthungerhilfe.de/aktuelles/blog/lebensmittelverschwendung/>)