



PRÜFUNG: Ich bin, was ich esse

AES Ernährung

Qualität von Essen



Saisonal

Kaufe Lebensmittel dann, wenn sie bei uns (im Freiland) wachsen. Dies spart Transportwege (CO₂) und chemische Behandlungen.

Hilfe bietet ein Saisonkalender:



Regional

Kaufe Lebensmittel, die in deiner näheren Umgebung angebaut wurden.

Vorsicht: Der Begriff „regional“ ist nicht geschützt, d.h. auch Kartoffeln aus Hamburg können als „regional“ deklariert werden.

Müllvermeidung und Müll sortieren

Abfall vermeiden:

- möglichst unverpackte Lebensmittel kaufen, vor allem auf Plastikverpackungen verzichten.
- Secondhand-Kleidung kaufen.
- Kleidung so lange wie möglich nutzen, danach weitergeben oder upcyclen.
- Müll richtig trennen.

① Lebensmittelverschwendung reduzieren

- Einkaufen immer mit .
- Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen? Nutze deine Sinne! , , .
- Reste am Folgetag , das Gericht abwandeln oder .
- zu viel gekauftes an Freunde/ Nachbarn .
- Lebensmittel richtig .
- Lebensmittel mit geöffneter Verpackung zuerst .





PRÜFUNG: Ich bin, was ich esse

AES Ernährung

Lebensmittelqualität beurteilen



- ② Beurteile die nachfolgenden Lebensmittel nach mindestens drei Kriterien aus dem Qualitätsfächer. Schreibe die Lösungen auf ein Extrablatt.



Currywurst



Bananenmilch



Torte



[Lösung](#)

