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 (CO_2) 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 upcyceln.
- 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 _____.

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/entdecken/dokument/pruefung-ich-bin-was-ich-esse-2

Lebensmittelqualität beurteilen

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

Currywurst

Bananenmilch

Torte

Lösung

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/entdecken/dokument/pruefung-ich-bin-was-ich-esse-2