

Nachhaltige Ernährung

- ökologisch und gesund essen -



Universität der Bundeswehr München, 22.11.21
Sandra Winkler, bgf-München

Referentin



Sandra Winkler

(staatl. geprüfte, zertifizierte Diätassistentin,
Psychotherapeutin HP, Focusing-Therapeutin und
Integraler Coach, Moderne Mental-Trainerin,
Systemischer Coach)

bgf München

Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München

sw@bgf-muenchen.de
www.bgf-muenchen.de



Definition Nachhaltigkeit

bgrf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©New Africa / stock.adobe.com

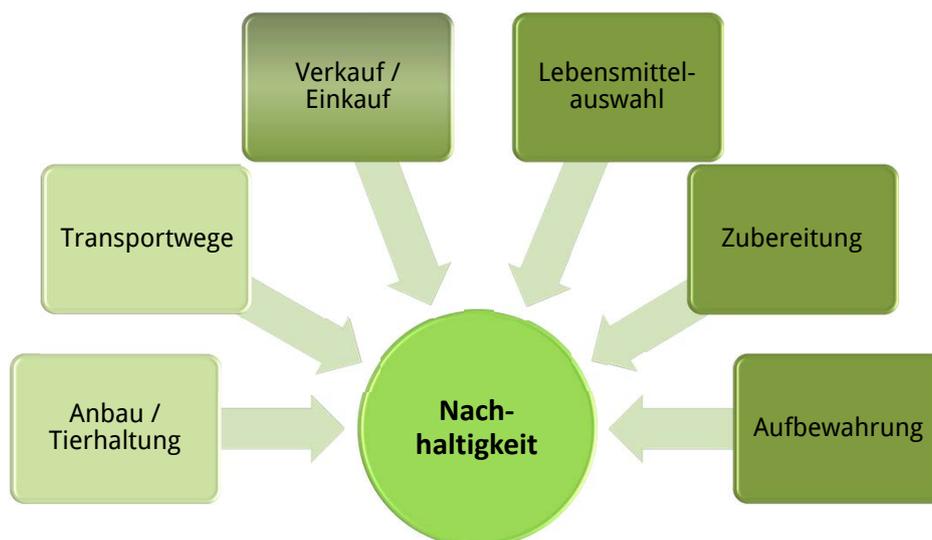
**„Nachhaltigkeit bedeutet,
die Bedürfnisse der aktuellen Generation zu befriedigen
ohne dabei die Zustände der zukünftigen Generation
zu beeinträchtigen oder zu verändern“**



Quelle; FAQ – Wissenswertes rund um Klimaschutz und Klimawandel (myclimate.org)

Nachhaltigkeit & Essen

bgrf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Anbau & Tierhaltung

bgf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay



Einfluss

bgf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Die Art des Lebensmittel-Anbaus nimmt Einfluss auf:

- ☺ Fruchtbarkeit und Nährstoffreichtum des Bodens
- ☺ Tier- und Pflanzenvielfalt
- ☺ Trinkwasser-Qualität
- ☺ Qualität der Lebensmittel
- ☺ Unsere Gesundheit (u.a. Allergierisiko, Belastung, Krebsrisiko)
- ☺ Soziales Gleichgewicht
- ☺ Regenerationskraft der Umwelt
- ☺ Umgang mit und benötigte Menge der vorhandenen Ressourcen

Ökologischer Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck ist ein Nachhaltigkeitsindikator, der beschreibt, wie viel Erd-Fläche ein Mensch benötigt, um seinen Bedarf an Ressourcen (z.B. Lebensmittel) zu decken, bzw. wie viel „Schaden“ die Erde durch die Produktion nimmt.

Kriterien:

- ☛ Herkunft der Lebensmittel
- ☛ Art der Lebensmittel
- ☛ genutzte Transportmittel
- ☛ Produktionsbedingungen



Enthaltene Indikatoren

- ☛ **Treibhausgas-Emission:** Entstehung von klimawirksamen Gasen, die die Strahlenenergiebilanz der Erdatmosphäre stören und somit den Treibhausgaseffekt verstärken (z.B. Co₂, Methan, Distickstoffmonoxid)
- ☛ **Wasserverbrauch:** Menge an Wasser, das für die Herstellung des Lebensmittel benötigt wird (die Erde besteht zu ca. 70% aus Wasser – jedoch davon nur 2,5 % Süßwasser – für Menschen zur Verfügung stehend: 0,3 %):

Problem: zunehmende Verunreinigung des Wasser und immer höher ansteigender Wasserverbrauch

Fleischproduktion



Negativer ökologischer Fußabdruck:

Weideflächen und Anbau für Futtermittel – Zerstörung natürlicher Lebensräume und des Regenwaldes – hohe Methangasproduktion – hoher Wasserverbrauch:

👉 hohe Treibhausgasemission:

ca. 70% der landwirtschaftlichen Treibgasemissionen durch Viehzucht

- 👉 **Biorindfleisch: 21,7** kg CO₂-Äquivalent je kg
- 👉 **Rindfleisch: 13,6** kg CO₂-Äquivalent je kg
- 👉 **Huhn: 5,2** kg CO₂-Äquivalent je kg
- 👉 **Fleischersatz mit Soja: 2,8** kg CO₂-Äquivalent je kg

Quiz



Um welchen Faktor ist der Wasserverbrauch von Fleisch im Vergleich zu Kartoffeln erhöht?

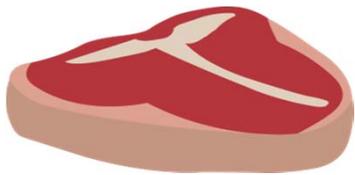
- a) 21-fache Menge
- b) 47-fache Menge
- c) **62-fache Menge**

Wasserverbrauch

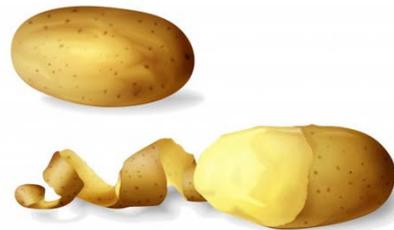
bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Bild von kalhh auf Pixabay



1 Kg Rindfleisch
ca. **15.500** L Wasser



1 Kg Kartoffeln
ca. **250** L Wasser

Fleischkonsum pro Woche

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Bild von kalhh auf Pixabay

IST



1092 g
Männer



600 g
Frauen

SOLL



450 g
Empfehlung

Fleisch- und Wurstkonsum pro Woche in Deutschland

Fleisch bewusst(er) essen

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Bild von erge auf Pixabay

Bei 80%iger Senkung des Fleischkonsum:

- ☛ 1 x Fleisch (150g) und 1 x Wurst (50g) / Woche
- ☛ Einsparung Treibgas in D: über 150.000.000.000 PKW-km pro Jahr

Weitere Kriterien für nachhaltige Fleischproduktion:

- ☛ Tierhaltung (Tierschutz und Tierwohl)
- ☛ Ressourcenschonende Fütterung
- ☛ Transportwege



Bio-Fleischproduktion

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Adobe Stock

Biologische Fleischproduktion:

- ☛ Ausreichend Auslauf-Fläche, evtl. Weidehaltung
- ☛ Antibiotika-Gabe nur bei Erkrankung (nicht vorbeugend)
- ☛ Futter ohne Pestizide, künstliche Dünger oder Gentechnik
- ☛ Verzicht auf Hormone - natürliches (langsames) Wachstum
- ☛ Möglichst kurze Transportwege zum Schlachter

Durch die Weidehaltung ist das Fleisch hochwertiger und hat ein besseres Fettsäuren-Verhältnis (weniger Omega-6)



Transportwege

b_gf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

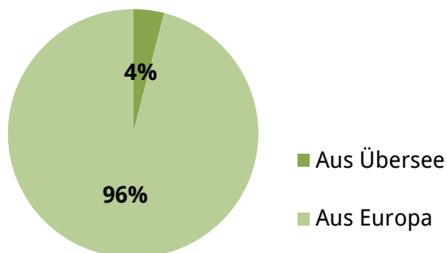
Foto: pixabay



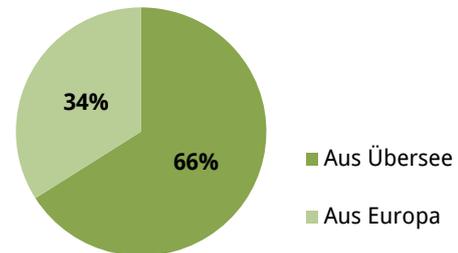
Essen aus Übersee

b_gf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Lebensmittel-Herkunft



Wegstrecke der Lebensmittel



📌 **Transport mit dem Schiff:** 11-mal mehr Energie, 11-mal mehr CO₂, 28-mal mehr Schwefeldioxid

📌 **Transport mit dem Flugzeug:** 170 mal mehr Emissionen

Regional & Saisonal



- 🕒 **Geringe Transport- und Verarbeitungswege:** mehr Frische und Geschmack auf dem Teller, Schonung der Ressourcen, geringerer CO2-Fussabdruck
- 🕒 **Stärkung Regionaler Landwirte/ Betriebe**
- 🕒 **Preisgünstige Anschaffung:** v.a. nach Saison, auf regionalen Märkten, von Bauern in der Umgebung
- 🕒 **Höherer Nährstoffgehalt:** mehr Vitalstoffe durch längere Reifung,
- 🕒 **Mehr Genuss:** intensiverer Geschmack
- 🕒 **Unterstützung für die Gesundheit:** altbewährte Heilmittel oder Grundnahrungsmittel, das richtige Essen zur richtigen Zeit

→ möglichst naturbelassen und aus Bio-Erzeugung oder Wildwuchs

Saison-Kalender



Frühling: Champignon Spinat Chinakohl Spargel	Kohlrabi Mairübe Mangold Pak Choi	Sommer: Artischocke Aubergine Blumenkohl Bohnen Brokkoli Champignon Chinakohl	Erbsen Mangold Fenchel Mais Kartoffel Mairübe Kohlrabi	Paprika Karotte Spargel Zwiebel Tomate Pak Choi Salate
Herbst: Hokkaido Kürbis (versch. Sorten) Blumenkohl Fenchel Chinakohl Champignon Kartoffel	Knollensellerie Karotte Pastinake Meerrettich Pak Choi	Winter: Champignon Feldsalat Chinakohl Schwarzwurzel Grünkohl Steckrübe Knollensellerie		Weißkohl Meerrettich Fenchel Hokkaido Chicorée Rosenkohl

Rezeptideen - Winter



- 🕒 **Grünkohleintopf:** Zwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln würfeln und in Öl anbraten, Gemüsebrühe aufgießen, mit Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken
- 🕒 **Steckrübensalat:** Steckrüben und Karotten in Streifen raspeln, Apfel würfeln, mit Zitronensaft, saurer Sahne, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken
- 🕒 **Weißkohlcurry:** Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Ingwer in Öl anschwitzen, fein geschnittenen Weißkohl dazu geben, mit Kokosmilch ablöschen, mit Sojasaße und Rote-Curry-Paste abschmecken – 10 min. köcheln
- 🕒 **Sellerieschnitzel:** Knollensellerie in Scheiben schneiden, kurz kochen, mit Vollkornmehl und Ei panieren, mit Salz, Pfeffer würzen und rausbraten. Mit Kartoffelsalat, Vollkornbrot oder Kartoffelbrei servieren

Lebensmittel-Handel



Foto: ©Minerva Studio - stock.adobe.com



Themen des Handels

bgrf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: links: Elevate / Unsplash, rechts: adobe stock © Robert Kneschke



**Lebensmittel-
verschwendung**



**Verpackungs-
müll**

Produziert für den Müll

bgrf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: : links: shutterstock ,rechts: Elevate / Unsplash

- 🌱 **11 Millionen Tonnen / Jahr...**
an ungenutzten Lebensmitteln
landen im Müll (WWF 2015)



- 🌱 **1,9 Millionen Tonnen / Jahr...**
an Lebensmittelabfällen entstehen
aus der Gemeinschaftsverpflegung



18% der gesamten Lebensmittelmenge landet im Müll !!!!

Ursachen im Handel

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©maryviolet / stock.adobe.com

- ⌚ **Auf dem Feld:**
Aussortierung durch strenge Handelsnormen
- ⌚ **Weiterverarbeitung:**
Verluste durch Transportschäden, falsche Lagerung, technische Fehler
- ⌚ **Gastronomie/ Kantinen:**
schlechte/ falsche Planung, Überproduktion für Buffets,
zu große Portionen
- ⌚ **Groß- und Einzelhandel:**
zu geringes Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD),
beschädigte Ware, nicht verkaufte Ware



Ursachen zu Hause

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Sony Mony Electronics auf Pixabay

- ⌚ mangelhafte Einkaufs- und Kochplanung
- ⌚ Kauf von zu großen Mengen oder Großpackungen, evtl. durch Mengenrabatte
- ⌚ falsche Lagerung
- ⌚ Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) wird als Wegwerfdatum gesehen

Merke: das MHD ist kein Verfallsdatum
Es gilt die Regel:
sehen, riechen, schmecken



Was können Sie tun?



- 👉 **Öfter mit dem Rad oder zur Fuß zum Einkaufen**
- 👉 **Kauf möglichst vom Hersteller:** Verringerung der Verluste durch Transportschäden oder Weiterverarbeitung
- 👉 **Gastronomie/ Kantinen:** Bestellen Sie nur, was Sie auch essen können, Reste evtl. einpacken lassen (Verpackung?)
- 👉 **Handel:** Ware mit geringem MHD kaufen, neue Konzepte für „Lebensmittelrettung“ unterstützen
- 👉 **Einkaufen nach Plan:** Vorräte vor dem Einkauf durchsehen, Essen planen, nur das was auf dem Einkaufszettel steht kaufen
- 👉 **Zu große Mengen zu Hause:** Lebensmittel verschenken oder spenden

Lebensmittel-Rettung

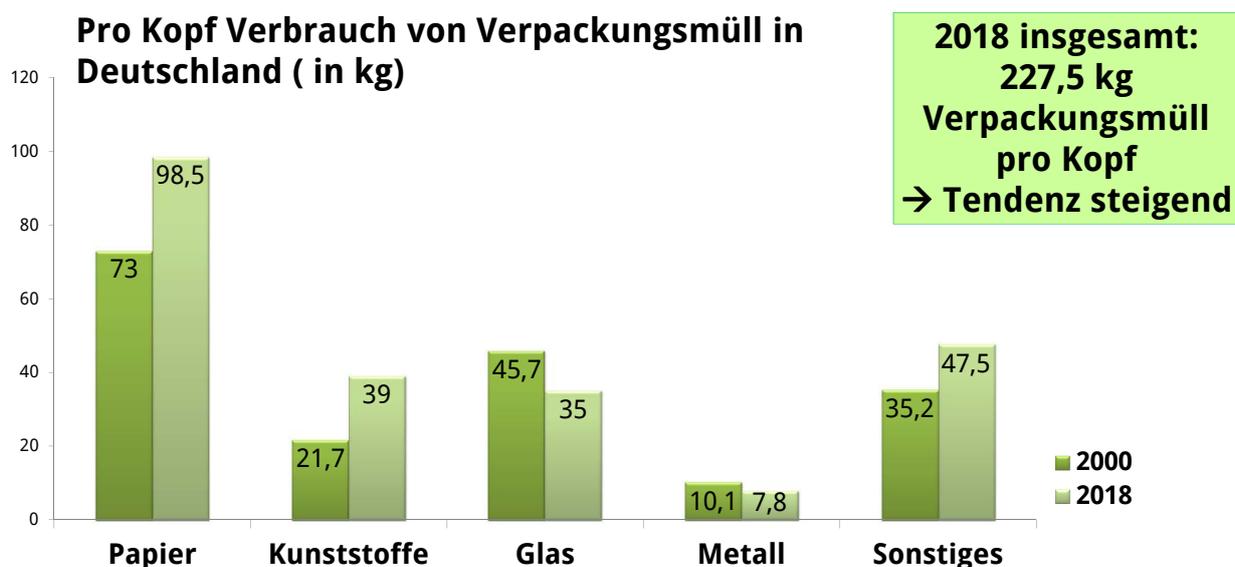


- 👉 **Motatos:** Lebensmittel- und Produktverkauf: Überproduktion, falsche Verpackungen, saisonale Produkte wie Weihnachten, kurzes MDH
www.motatos.de
- 👉 **Etepetete:** Verkauf von krummen, nicht genormten Obst- und Gemüsesorten, nur biologisch, nachhaltige Verpackung, klimaneutral
www.eteptete-bio.de
- 👉 **Mit Ecken und Kanten:** verschiedene nachhaltige Produkte und Lebensmittel: Schönheitsfehler, alte Verpackung oder Rezeptur, Sortimentswechsels, geringes MHD
www.miteckenundkanten.com

Retten & Spenden

- 📌 **Too Good to Go:** Rettet gutes Essen als Takeaway, die App zeigt Restaurants und Bäcker in der Nähe an, die noch unverkaufte Waren übrig haben
www.toogoodtogo.de
- 📌 **Food Sharing:** Plattform für Lebensmittel-Spenden von Händlern und Privathaushalten
www.foodsharing.de
- 📌 **Die Tafel Deutschland:** hier werden nichts nur von Händlern, sondern auch von Privatpersonen Lebensmittelspenden angenommen
www.tafel.de/spenden/lebensmittel-spenden/

Verpackungsmüll



Recycling

bGF

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©Pixel-Shot - stock.adobe.com

- ☛ **Wiederverwertung:** z.B. von Mehrwegflaschen
 - ☛ **Stoffliche Wiederverwertung:** z.B. Material aus Plastikflaschen
 - ☛ **Energetische Wiederverwertung:** Müllverbrennung, Energiegewinnung (kein Recyceln aber in Verwertungsquote) – **Problem: Emissionen**
- **In Deutschland werden (nur) ca. 60 % des Mülls recycelt!**

CO₂-Äquivalent in kg für Neuproduktion vs. stoffliches Recyceln:

Material	Neuproduktion	stoffliches Recyceln
Aluminium	11,0	0,4
Plastik	2,1	1,3
Glas	0,9	0,5
Papier / Pappe	1,1	0,7



Problem Plastik

bGF

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Plastik = Kunststoff:

- ☛ wird meist aus Erdöl oder nicht abbaubarem Kohlenstoff hergestellt
- ☛ versetzt mit: Weichmacher, Füllstoffen, Stabilisatoren, Färbemitteln o.ä.

→ Nicht einmal ein Zehntel des jemals produzierten Plastiks ist bislang recycelt worden – Neuproduktion und „Verschiffung“ belasten die Umwelt

→ Die Inhaltsstoffe wie Weichmacher u.ä. nehmen Einfluss auf die Gesundheit von Mensch und Tier
z.B. Bisphenol A hat eine hormonähnliche Wirkung

Auswirkung „Corona“:
Durch Essen -to -go & Bestellungen ca. 4,5 mal mehr Haushaltsmüll

Mikroplastik

Unter Mikroplastik versteht man kleinste Kunststoffteilchen, die vom menschlichen Körper aufgenommen werden können:

- ☺ entsteht durch den Zerfall größerer Plastikartikel
→ Rückstände aus Verpackungen, industriell zugesetztes Mikroplastik (z.B. Mikroperlen in Kosmetika, „Schleifmittel“ in Peelings,..)
- ☺ gelangt durch Flüsse, Meere und Grundwasser in Böden und Anbauflächen und damit in unsere Lebensmittel
→ gelangt in Mineralwasser, Honig, Bier, Fisch, Tafelsalz, Obst, Gemüse
- ☺ geschätzte Aufnahme-Menge / Woche: 5 g = Gewicht einer Kreditkarte
→ vermutliche Risikoerhöhung für Krebs, Allergien, hormonelle Probleme

Reduktion von Plastik

Einkauf:

- ☺ Bei der Kosmetik auf die Inhaltsstoffe achten (Naturkosmetik)
 - ☺ Unverpackt Läden nutzen
 - ☺ Obst und Gemüse lose kaufen
 - ☺ Ware an der Theke kaufen
 - ☺ Mehrfach verwendbare Taschen und Behälter
 - ☺ Service ausnutzen: mitgebrachte Becher und Behälter (z.B. im Café oder an der Theke im Supermarkt)
 - ☺ Überflüssiges Einwegplastik vermeiden und Alternativen verwenden – Glas/Metallstrohhalm, Papierbecher
- Müll richtig trennen und entsorgen unterstützt sinnvolles Recycling!**



Hilfreiche Apps & Infos

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©js-photo - stock.adobe.com

📱 Code Check & Tox Fox - Apps:

Lebensmittel & Kosmetik Scanner, Informationen zum Hersteller, der Herkunft, dem Preis und Produktalternativen, Bewertungskreis und/oder eine Lebensmittelampel werden angezeigt

📱 Die RegioApp - App: hilft über eine Umkreissuche regionales Essen und Lebensmittel zu finden (Restaurants, Wochenmärkte oder Dorfläden)

📱 Plastikfrei Einkaufen: Auflistung und Suchmöglichkeit von Unverpackt-Läden und Märkten

www.bund.net/themen/chemie/achtung-plastik/plastikfasten/plastikfrei-einkaufen/



Lebensmittel-Auswahl

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©VRD - stock.adobe.com



Bio – logisch!



Die biologische Landwirtschaft ist ein möglichst geschlossener Kreislauf.

Verpflichteter Verzicht auf:

- ☺ chemischen Dünger und Pestizide
- ☺ genetisch veränderte Organismen
- ☺ Bestrahlung der Lebensmittel
- ☺ künstlich hergestellte Konservierungsmittel, Farb- und Geschmacksverstärker
- ☺ Tierhaltung: regelmäßiger Auslauf, ausreichende Stallgröße, Verwendung bestimmter bzw. eigener Futtermittel, Begrenzung der Antibiotikamengen, keine prophylaktischen Gaben von Medikamenten

Bio - Richtlinien



Bio-Lebensmittel entsprechen in Erzeugung, Verarbeitung, Lagerung und Kennzeichnung den gesetzlichen EU-Bio-Richtlinien:

- ☺ Mindestauflagen (gilt auch für LM aus Nicht-EU-Ländern)
- ☺ 1 / Jahr Kontrolle



Strengere Auflagen bei bestimmten Bio-Verbänden:

Um dieses Bio-Siegel tragen zu dürfen bedarf es einer speziellen Kontrolle und Zertifizierung durch die Verbände



Für Mensch & Umwelt



Sowohl unsere Gesundheit als auch die Umwelt profitieren von einer Ernährung mit folgenden Kriterien:

- ☺ ursprungsnah gekauft
- ☺ plastikfrei, natürliche verpackt
- ☺ möglichst regional und saisonal
- ☺ naturbelassen und selbst zubereitet
- ☺ überwiegend pflanzlich:
 - ☺ **Vegetarisch:** generell problemlos, wenn ausgewogen
 - ☺ **Vegan:** kritische Nährstoffe gezielt zuführen und kontrollieren
 - **wahrscheinlicher Mangel:** Vitamin B12, Eiweiß, Vitamin B2, Vitamin D, Calcium, Eisen, Zink, Jod, Selen
 - **Nicht geeignet für:** Kleinkinder, Schwangere, Stillende Mütter

Vegane Ernährung



Tipps für mehr Ausgewogenheit:

- ☺ **Gemüse und Obst:** möglichst saisonal, regional, biologisch und bunt:
mind. 5 am Tag
 - ☺ **Hülsenfrüchte und Sojaprodukte:** 3-4 Portionen pro Tag
 - ☺ **Vollkorn und Kartoffeln:** 3-4 Portionen pro Tag
 - ☺ **Nüsse:** 1-2 Hände voll pro Tag
 - ☺ **Pflanzliche Fette:** 2-4 EL pro Tag
 - ☺ **Sonnenlicht:** mind. 15 Min / Tag ggf. Vitamin-D-Supplementation
- **Regelmäßige Kontrollen und mind. Vitamin-B12-Substitution**

Gute Eiweiß-Kombis

Vegane Eiweiß-Kombinationen für eine höhere Wertigkeit:

- ☛ Reis und Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen,...)
- ☛ Haferflocken und Nüsse
- ☛ Hülsenfrüchte und Mais
- ☛ Vollkorngetreide und Quinoa
- ☛ Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte
- ☛ Tofu und Reis



Rezept-Beispiele

- ☛ **Chili sin Carne:** Zwiebeln mit Tomatenmark anschwitzen, Sojahack, Kidneybohnen und passierte Tomaten zugeben, mit Kreuzkümmel, Chili, Zitronensaft, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 10 Minuten köcheln lassen
- ☛ **Linsensalat:** Linsen aus dem Glas abgießen, Dressing aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer herstellen, mit grob geschnittenem Rucola vermischen, dazu Vollkornbrot
- ☛ **Porridge mit Nüssen:** Haferflocken mit heißem Wasser aufgießen, nach Belieben mit Zimt/ Vanille abschmecken. Nüsse und Obst darüber verteilen
- ☛ **Quinoa Bratlinge:** Quinoa kochen, Kichererbsen aus dem Glas abgießen und zerdrücken, Spinat, Zwiebel schneiden und alles mit Haferflocken und einem Ei zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als geformte Paddys in Öl rausbraten

Preisvergleich

Gulasch (konventionell)

Zutaten für 1 Person:

- 🍷 250 g Rindergulasch
- 🍷 80 g Zwiebel
- 🍷 70 g Paprika
- 🍷 0,5 Knoblauchzehen
- 🍷 1 EL Olivenöl
- 🍷 1 TL Tomatenmark
- 🍷 50 ml trockner Rotwein
- 🍷 200 ml Rinderbrühe
- 🍷 1 EL Creme Fraiche
- 🍷 1 TL Speisestärke
- 🍷 1 Lorbeerblatt
- 🍷 Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 🍷 150 g Kartoffeln

4,43 €

Bio-Kartoffel-Gulasch

Zutaten für 1 Person:

- 🍷 250 g Kartoffeln
- 🍷 100 g Weißkohl
- 🍷 80 g Zwiebel
- 🍷 15 g Haselnuss-Mus
- 🍷 0,5 Knoblauchzehen
- 🍷 1 EL Rapsöl
- 🍷 1 TL Tomatenmark
- 🍷 50 ml trockner Rotwein
- 🍷 200 ml Gemüsebrühe
- 🍷 1 EL Balsamico
- 🍷 1 TL Petersilie
- 🍷 Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

2,36 €

Flexibel bleiben

Foto: Picture-Factory - Fotolia

Eine gute Möglichkeit ist die Umstellung zum „Flexitarier“:

Ziel:

- 🍷 1-2 Fleisch & Fisch / Woche
- 🍷 1-2 / Woche vegan
- 🍷 Rest vegetarisch

So gelingt es:

- 🍷 Überblick über eigene Ernährung verschaffen
- 🍷 Wochenziele setzen
- 🍷 Vegetarisch – vegane Alternativen und Rezepte suchen
- 🍷 Offenheit und Neugier mitbringen



Zubereitung

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©Drobot Dean - stock.adobe.com



Energiesparend Kochen

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Bei der Zubereitung können folgende Tipps unterstützen:

- ⌚ Herd dem Backofen vorziehen (Herd braucht 5-fach weniger Strom)
- ⌚ passende Größe der Herdplatte wählen
- ⌚ Deckel auf Pfanne oder Topf geben (spart 2-3 -fache Menge Strom)
- ⌚ Restwärme des Kochfelds nutzen (vorher abschalten)
- ⌚ Wasserkocher für große Mengen Wasser nutzen (Hälfte der Strommenge)
- ⌚ Schnellkochtopf für lange Garzeiten benutzen (2-3 x weniger Strom)
- ⌚ Backofen nicht vorheizen
- ⌚ Restwärme des Backofens nutzen

Clevere Resteverwertung

- 🍌 **Obstreste:** Smoothies, Nicecream, Marmelade oder Mus, Zitronen- und Orangenzenen aus Bio-Schalen
 - 🍌 **Harte Semmeln, Brot:** Semmelbröseln, Semmelknödel, Croutons
 - 🍌 **Brokkoli- und Blumenkohlstrunk:** für Suppen, Pürees, Pesto
 - 🍌 **Soßen, Kokosmilch:** in Eiswürfelformen einfrieren, für Currys, Eiskaffees
 - 🍌 **Gekochte Nudeln, Reis:** Salat Suppen, Gemüsepfannen, Quiche
 - 🍌 **Gekochte Kartoffeln:** Bratkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat
- **Tipp: Resteverwertung - App: „Zu gut für die Tonne“:** kreative Rezepte, Einkaufsplaner, Lebensmittellexikon mit Tipps zur Lagerung/ Haltbarkeit

Aufbewahrung

Foto: pixabay



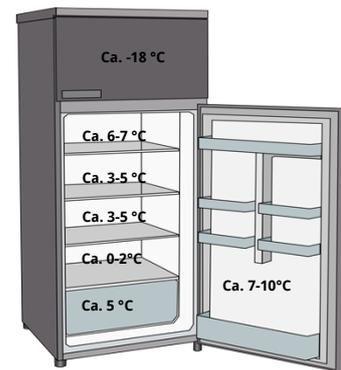
Im Kühlschrank

bgf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Pixabay

- ☺ Kühlschrank energie-effizient einräumen
- ☺ MHD kontrollieren, Lebensmittel schnell verwenden
- ☺ Fertiges Essen im Kühlschrank aufbewahren:

Gekochte, zubereitete Lebensmittel	Haltbarkeit:
Nudeln, Reis, Quinoa	2-3 Tage im Kühlschrank
Fischgerichte	1-2 Tage gut verschlossen im Kühlschrank
Fleischgerichte	3-4 Tage gut verschlossen im Kühlschrank
Gemüse	5-6 Tage gut verschlossen im Kühlschrank



Gesund verpackt

bgf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay



Glas

- hygienisch
- geruchs- und geschmacksneutral
- langlebig
- gesundheitlich unbedenklich
- leitet Wärme und Kälte
- kann kaputt gehen
- erhöhtes Gewicht



Edelstahl

- hygienisch
- geruchs- und geschmacksneutral
- langlebig
- gesundheitlich unbedenklich
- nicht immer zum Erwärmen geeignet
- kann Nickel enthalten
- wichtig: muss dich sein



Plastik

- leicht
- große Vielfalt
- kann porös und damit unhygienisch werden
- Mikroplastik und Weichmacher können ins Lebensmittel gehen
- umweltbelastende Entsorgung
- nicht immer zum Erwärmen geeignet

Gesunde Folien

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay



Alufolie

- Aluminium kann ins Lebensmittel übertreten – gesundheitlich kritisch
- Vorsicht v.a. bei Salzigen und Saurem
- Umweltbelastende Entsorgung
- Tipp: beim Grillen Backpapier dazwischen legen



Frischhaltefolie

- Einwegprodukt: sonst unhygienisch
- Kann Mikroplastik lösen - gesundheitlich kritisch
- Umweltbelastende Entsorgung



Wachspapier

- Antibakteriell und damit hygienisch
- Mehrfach verwendbar
- Atmungsaktiv
- Umweltfreundliche Entsorgung
- Zwar etwas teurer, aber langlebig
- Mit Spülmittel abspülen
- Tipp: ab und ab zwischen Backpapier bügeln (desinfizierend)

Ihr Beitrag für die Erde

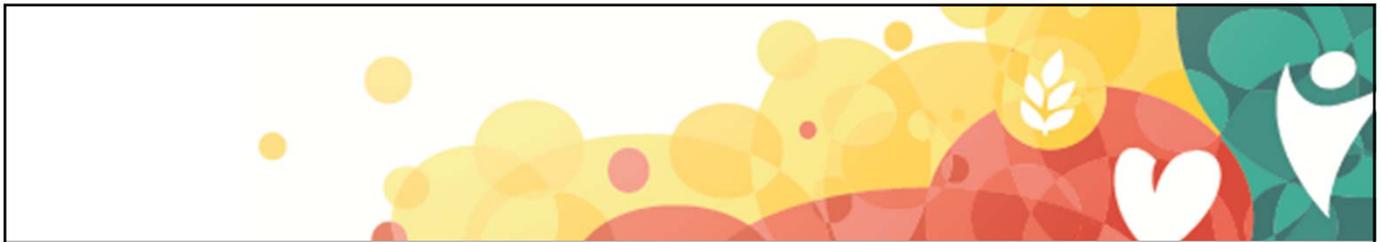
bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: gekaskr - Fotolia

- ☺ Max. 1 / Woche Fleisch, max. 1 / Woche
- ☺ Regional, saisonal und biologische Lebensmittel bevorzugen
- ☺ Einkauf und Mengen clever planen
- ☺ Lebensmittel „außerhalb der Norm“ retten
- ☺ Plastik möglichst meiden: Unverpacktläden, Glas bevorzugen
- ☺ Energieeffizient Kochen: passende Kochplatte, Deckel auf Topf, Wasserkocher nutzen
- ☺ Reste clever verwerten
- ☺ Nachhaltig aufbewahren und verpacken





Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit



sw@bgf-muenchen.de
www.bgf-muenchen.de

bgf München
Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München