

Besser essen und Lebensmittel retten!

PIZZA IST DEIN LIEBLINGSESSEN? ODER DOCH POMMES? EGAL, WAS ES IST: ALLES, WAS WIR ESSEN, KOMMT AUS DER NATUR. FÜR SEINE ENTSTEHUNG HAT ES WASSER, BODEN UND ENERGIE GEBRAUCHT. WERFEN WIR DESHALB LEBENSMITTEL NICHT EINFACH IN DEN MISTKÜBEL!

Tipps

Essen ist lebenswichtig. Es liefert uns Energie für alles, was wir tun: spielen, lernen, schlafen oder einen

Purzelbaum machen. Auf der ganzen Erde werden daher riesige Mengen Nahrungsmittel hergestellt und verarbeitet.

Verlorene Lebensmittel

Leider wird Jahr für Jahr weltweit ein Drittel unseres Essens weggeworfen. **Auch in Österreich landen Millionen Tonnen Lebensmittel im Mist.** Dabei ist es meistens noch gut. Manchmal ist nur das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen.

Schon gewusst?

Bei Fleisch oder Rohmilchkäse solltest du vorsichtig sein: Diese Produkte könnten ungesund sein, wenn das Datum überschritten ist. Viele andere Lebensmittel kannst du aber **länger essen**, wenn sie **richtig gelagert** waren, zum Beispiel im Eiskasten. Prüfe das zusammen mit deinen Eltern. Vertraut euren Augen und eurer Nase!



Manchmal wird Obst und Gemüse vor dem Verkauf weggeschmissen, weil es nicht die richtige Form hat. Dabei schmecken doch auch verbogene Gurken gut!

Essen ist nicht gleich Essen

Manche Essenssachen belasten die Umwelt und das Klima stark, weil für sie zum Beispiel viel **Ackerfläche** oder viel **Wasser** zum Gießen benötigt wird. Dazu zählen etwa Mais und Soja, die als Tierfutter angebaut werden. Denn bevor der Burger auf unserem Teller landet, müssen ja erst die Rinder gefüttert und gepflegt werden. Dazu kommt noch der **Transport**, der Treibhausgase verursacht. Fleisch, Wurst, Käse und Milch brauchen mehr Platz auf der Erde als pflanzliche Lebensmittel, die wir Menschen direkt essen können.

Die „Planeten-Diät“

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind sowohl für uns, als auch für den Planeten gesünder. Besonders wenn unser Essen **in der Nähe** wächst und zu der **Jahreszeit** gegessen wird, in der es reif ist, hilft das der Natur. Wo **Bio-Nahrungsmittel** angebaut werden, leben oft sogar mehr Tier- und Pflanzenarten als anderswo!



Daran siehst du: Mit dem, was wir essen, können wir die Welt ein kleines bisschen verändern.

Und wenn sich ganz viele Menschen zusammentun, können wir eine Menge erreichen!

Los geht's!

So schonst du beim Essen die Umwelt

- Wollt ihr zu Hause einmal **vegetarische Tage** probieren? In Österreich essen wir nämlich drei Mal soviel Fleisch, wie eigentlich gesund ist. Wenn es Fleisch sein soll, achtet bitte auf **Bio-Qualität**. Die Tiere haben dann mehr Platz, sie bekommen kein Futter, das aus dem Regenwald stammen könnte und weniger Medikamente.
- Ähnliches gilt für Fisch: Wenn du ihn ab und zu genießt, ist das gut für deine Gesundheit und schadet der Umwelt nicht. Wählt aber den **richtigen Fisch**. Das heißt: eine Art, die nicht bedroht ist und die nachhaltig gefangen wird.



Am Biobauernhof dürfen Schweine öfter an die frische Luft.



Zu gut für die Tonne! Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

- **Werde Essensdetektiv!** Mach dich in der Küche auf die Suche und schreib' alles auf, was bald aufgegessen gehört! So überseht ihr nichts und könnt Fehlendes nachkaufen. Auf unserer Website unter www.wwf.at/alles-ueber-unser-essen findest du eine Checkliste zum Ausdrucken, Videos und viele Infos über nachhaltige Ernährung.
- **Bewusst Einkaufen:** Überlegt euch schon daheim, welche Lebensmittel ihr braucht und macht euch eine Liste. Wenn ihr dann vor dem Regal steht: Kann das, was in der Großpackung drin ist, rechtzeitig aufgegessen werden? Oder genügt vielleicht doch eine kleinere Menge?
- **Richtig lagern:** Am besten legt ihr neu gekauftes Essen im Kühlschrank ganz nach hinten. Das macht es einfacher, die Vorräte die vorne liegen, zuerst zu verwenden. Bei Obst und Gemüse gibt es große Unterschiede. Manche halten sich besser gekühlt, andere sollten draußen gelagert werden. Darüber findest du viele Informationen im Internet!
- Was übriggeblieben ist, muss nicht gleich weggeworfen werden. Verpackt **Essensreste** gut, zB. in Jausenboxen, und verbraucht sie bald. Hartes Brot lässt sich super zu Chips toasten, aus braun gewordenen Bananen kannst du ein Bananenbrot backen, und das Radieschengrün kommt gut gewaschen in die nächste Suppe. Mahlzeit!

Werde kreativ!

Schützen wir die Umwelt!



Aus welchen Essensresten hast du mit deiner Familie schon einmal etwas Köstliches gezaubert? Schick' uns doch dein Lieblingsrezept, gerne mit einem Foto von dir an:

WWF TEAM PANDA,
Ottakringer Str. 114-116, 1160 Wien, teampanda@wwf.at, www.wwf.at/teampanda