

Hanna lacht,
Essen gerettet –
mitgemacht!

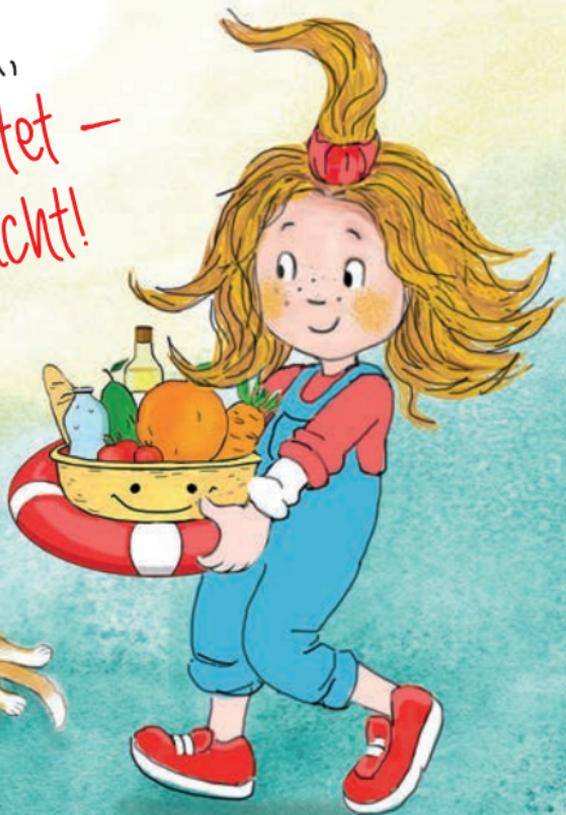




Herausgeber: Vorarlberger Nachrichten
Russmedia Verlag GmbH, Gutenbergstraße 1
A-6858 Schwarzach, www.vn.at
Konzept: Anke Hilger
Text: Marion Crone
Lektorat: Martina Anna Linortner
Illustration und Layout: © Monika Sturm



Hanna lacht,
Essen gerettet –
mitgemacht!





„Mindestens haltbar bis ...
iiiih, das Joghurt ist abgelaufen!“

„STOPPI!“, ruft Mama.

„Siehst du Schimmelflecken?
Oder riecht es stark säuerlich?“

Papa öffnet den Becher und
schüttelt den Kopf.



Essen retten – mitgemacht

Auf die Sinne – fertig – los!

RIECHEN, SCHMECKEN, SCHAUEN -
du kannst deinen Sinnen vertrauen.



„Erdbeerjoghurt!“, ruft Hanna.

„Das esse ich am liebsten.“

Vorsichtig probiert sie.

„Schmeckt gut!“





Essen retten – mitgemacht

Die Tafel verteilt Lebensmittel an Menschen, die nicht genug zu essen haben. Das ist gut, denn Hunger kann krank machen.



„Hallo miteinander“,
grüßt Opa durch die
offene Türe: „Ich mache
mich auf den Weg zur
Tafel – Lebensmittel
retten.“



„Das habe ich heute auch
schon.“ Hanna zeigt den
leeren Joghurtbecher.

„Darf ich mitkommen?“

„Klar! Nimm deine Jacke mit.“





„Warum werfen die Menschen so viel Lebensmittel weg?“, fragt Hanna, als Opa losfährt.

„Das Aussortieren beginnt schon auf dem Feld, weil krummes Gemüse unverkäuflich ist“, sagt Opa.

„Weißt du was, wir bleiben beim Bauernhof stehen.

Da wird krummes Gemüse verkauft.“

Essen retten – mitgemacht
Krumme-Dinger-Challenge

Obst in kleine Stücke schneiden,
ein Gerades und das Krumme nicht meiden.
Schnell noch die Augen verbinden
und raten, welche sich im Mund befinden!





Essen retten – mitgemacht



Im Supermarkt sieht Gemüse immer gleich aus und muss gerade sein. So kann es besser verpackt werden. Bauern verkaufen krummes Gemüse im Hofladen oder in der Gemüsebox.

„Die sind aber viel lustiger!“ Hanna hat im Hofladen ein Kartoffelherz und Karotten mit zwei Beinen entdeckt.

„Darf ich die haben?“

„Klar, die nehmen wir mit“, lacht Opa. Wie einen Schatz trägt Hanna das lustige Gemüse zum Auto und zählt auf: „Ein Joghurt, eine Kartoffel und eine Karotte. Opa, ich habe heute schon drei Lebensmittel gerettet!“





Hanna und Opa kommen an der großen Kartoffelfabrik vorbei. „Mmmh, Pommes sind meine Leibspeise.“
Hanna reibt sich genüsslich den Bauch.



Rezept

Selbst gemachte Ofenpommes

Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Dann drei bis vier Esslöffel Öl aufs Backblech geben. Die Kartoffelstäbchen darauf verteilen. Salzen und bei 200 Grad Umluft im Ofen circa 30 Minuten goldbraun backen.





Opa seufzt. „Bei der Herstellung von Tiefkühlpommes werden die Kartoffeln mehrfach sortiert, sodass nochmal eine Menge Abfall entsteht.“

„Das wusste ich nicht“,
sagt Hanna.



„Vielleicht können wir die aussortierten Kartoffeln für die Tafel mitnehmen?“, überlegt Opa. Gemeinsam gehen sie in die Fabrik und fragen nach.

„Klar, nehmt mit so viel ihr wollt.“

Die nette Dame zeigt auf einen Kübel. Mit den prall gefüllten Taschen kehren sie zum Auto zurück.





Kartoffelstempel basteln

Haben Kartoffeln Keime oder grüne Stellen, solltest du sie nicht mehr essen. Sind sie noch fest, eignen sie sich für Kartoffelstempel.

Schneide sie in zwei Hälften und presse die Keksausstecher tief hinein. Entferne den Rand um die Ausstechform. Schon hast du einen Stempel. Trage mit dem Pinsel Farbe auf und los geht's. Willst du ein T-Shirt bedrucken, nimm Textilfarben. Viel Spaß!





Essen retten – mitgemacht

In Supermärkten bleiben täglich Lebensmittel übrig. Statt sie wegzuworfen, werden sie der Tafel gespendet.

Beim Lagerzentrum der Tafel ist viel los. Transporter werden ausgeladen, Waren ins Lager gebracht und andere Transporter wieder beladen. „Hallo Klaus“, ruft Opa, „darf ich dir mein Enkelkind vorstellen? Das ist Hanna!“



"Magst du?"

„Mmmh, ja gerne!“

„Hallo Hanna!“ Klaus nimmt eine Packung Gummibärchen aus einer der vielen Kisten und gibt sie ihr. „Kommt mit!“, fordert er die beiden auf. „Ich zeig euch alles.“



In der Halle stehen sie vor hohen Regalen gefüllt mit Lebensmitteln. „Nudeln, Mehl und Zucker sind im Trockenlager, Milch und Joghurt hinten im Kühllager und die Fischstäbchen im Tiefkühlraum!“

„Damit alles länger frisch bleibt“, stellt Hanna fest.

„Du kennst dich aber aus“, lobt Klaus.
„Es stimmt! Auch wer richtig lagert, rettet Lebensmittel.“



Wusstest du, dass ...

... du Mehl, Zucker, Reis oder Nudeln
am besten in dicht verschlossenen
Dosen oder Gläsern lagerst, sodass
keine Schädlinge die Produkte
befallen können?

Wusstest du, dass ...

... nicht jede Obst- und Gemüsesorte
zusammen in einen Obstkorb gelegt werden kann?

Der Grund: Sie können einander schneller
zum Reifen bringen.

Zum Beispiel: Äpfel und Birnen sind Feinde,
aber Orangen und Birnen sind Freunde.

**Erkennst du im Bild, wer sich mag
und wer nicht?**





2 Papiertüten, 2 grüne Bananen, 1 reifer Apfel.
Lege in die erste Papiertüte eine grüne Banane. In die zweite gibst du zur grünen Banane noch einen reifen Apfel dazu. Was kannst du beobachten?

Suchbild

Ist alles am richtigen Platz? Findest du die 5 Fehler?

Richtig lagern

In den Kühlschrank gehört:

Oben: Selbst Gekochtes

Mitte: Käse und Milchprodukte

Unten: Fleisch und Fisch

Gemüsefach: Salat, Spinat, Beeren,
Marillen, Zwetschken

Kühlschrantür: Eier, Getränke

Bananen, Tomaten, Orangen und Zitronen
gehören nicht in den Kühlschrank.

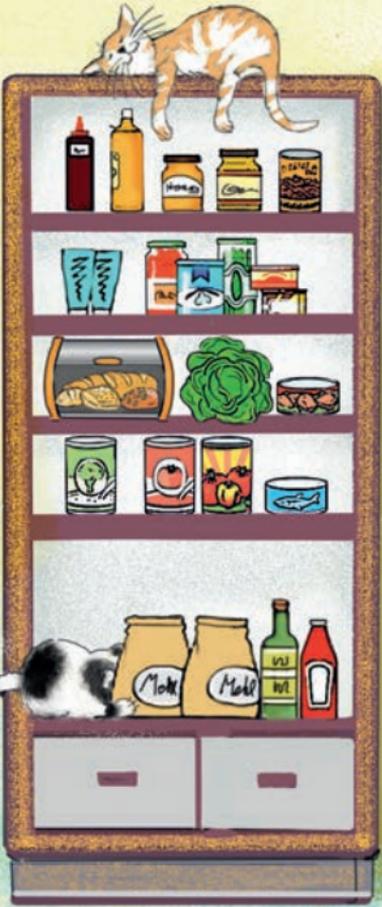
In den Vorratsschrank gehört:

Mehl, Brot, Kakaopulver,

Müsli, Konserven, Honig,

Puddingpulver, ...







„Schau, die Karotten sind schon schrumpelig“,
Hanna zeigt auf Kisten, die zum
Transporter gebracht werden.

„Das macht nichts“, sagt Klaus.
„Einfach ins Wasser legen und über
Nacht in den Kühlschrank stellen,
dann werden sie wieder knackig.“

„Das geht?“ Hanna staunt.
Plötzlich fallen ihnen ganz viele köstliche
Gerichte ein. Es ist ein richtiges Ratespiel.





„Oma macht
aus matschigen
Tomaten
Letscho.“



„Mama macht
aus schrumpeligen
Äpfeln Kompott.“



„Wir machen aus
braunen Bananen
Bananenmilch.“







Bei der Abgabestelle der Tafel drängen sich die Menschen. „So viele?“, staunt Hanna. „Es werden immer mehr, weil alles so teuer geworden ist“, sagt Opa. Unter den vielen Leuten entdeckt Hanna ein Mädchen, das sie kennt.

Mit der Packung Gummibärchen in der Hand, geht sie auf Emily zu. „Magst du?“ Schüchtern greift Emily nach der Packung und lächelt.

Wusstest du, dass ...

... harte Gummibärchen wieder weich werden, wenn du sie für ein paar Stunden mit einem feuchten Tuch in eine luftdichte Dose gibst?





„Komm mit, Emily!“, sagt Hanna und deutet auf die Wiese nebenan. Dort setzen sie sich ins Gras und teilen die Gummibärchen.

So hat Hanna an diesem Tag nicht nur Lebensmittel gerettet, sondern auch eine neue Freundin gefunden.







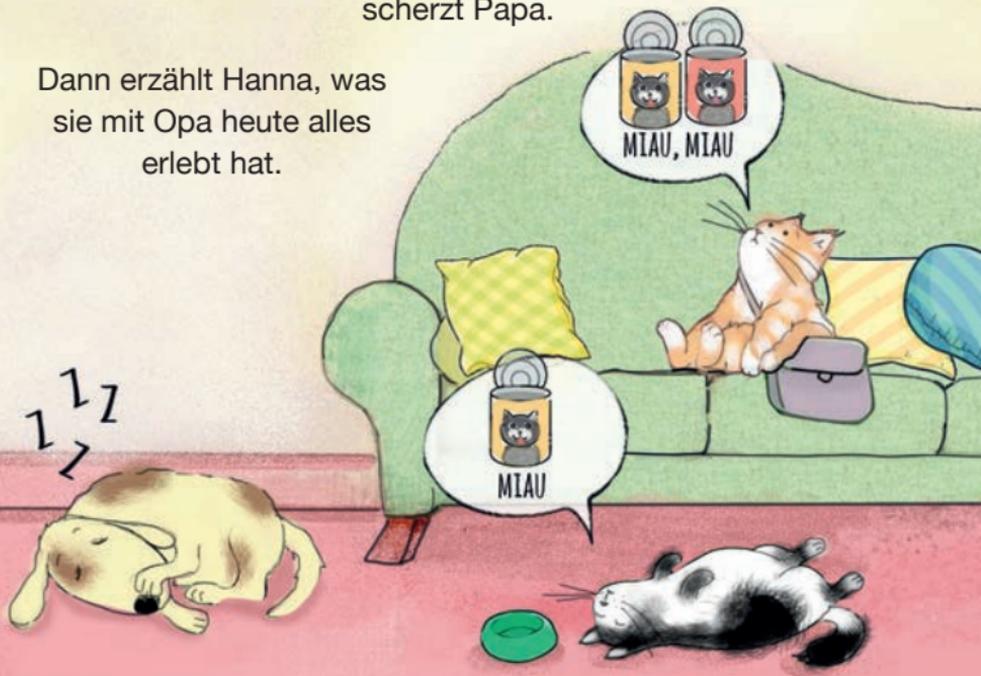
Hanna lacht:
„Essen retten
macht
Spaß!“

Tomaten
Salat
Mehl

Milch
Eier
Zucker

Am Abend sitzen alle zusammen.
„Wisst ihr was?“ Hanna schaut Mama fragend an.
„Wir schreiben ab jetzt einen Einkaufszettel, bevor wir in den Supermarkt gehen!“
„Das ist eine gute Idee“, sagt Mama. „So kaufen wir nur noch das, was wir wirklich brauchen.“
„Und mein Joghurt läuft auch nicht mehr ab!“, scherzt Papa.

Dann erzählt Hanna, was sie mit Opa heute alles erlebt hat.



 VOLKSBANK

Tomaten
Salat
Mehl

