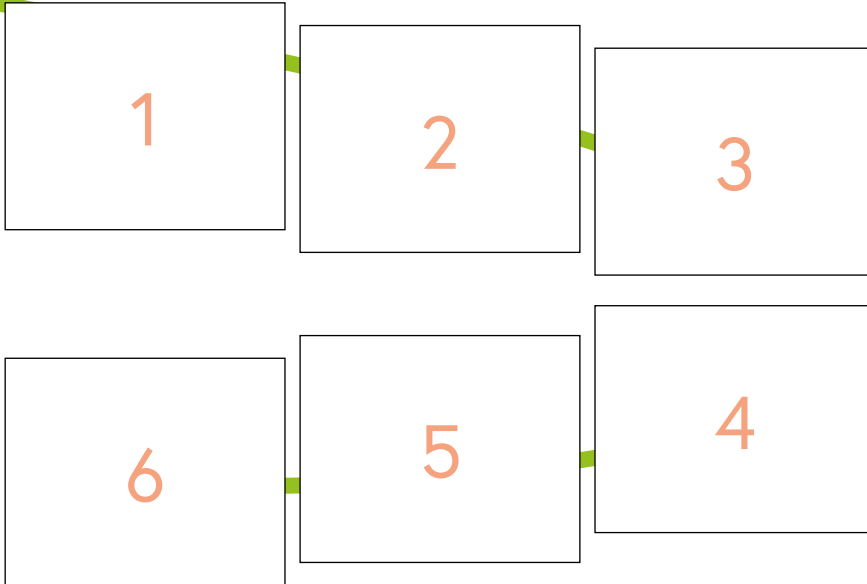


Wege häufiger Lebensmittel

Brot/Gebäck



© Robert Polster

Brot esse ich gerne.

Wenn ich die vielen köstlichen Gebäckstücke sehe, kann ich mich manchmal nicht entscheiden: Kornspitz oder Semmel? Mohnweckerl oder Müslistange? Oder doch Käsebaguette?

Manchmal kaufe ich zu viel. So viel Brot kann ich gar nicht essen! Was zu viel für mich ist, verschenke ich. Brot wegwerfen kann ich nicht. Da fühle ich mich richtig schlecht. Es steckt so viel Arbeit in einem einzigen Kornspitz! Außerdem ist es doch ein Wunder, wie auf den Feldern jedes Jahr das Getreide wächst.

Frisches Brot und Gebäck lasse ich in Papier gewickelt oder gebe es in ein offenes Plastiksackerl. Gut finde ich Brotboxen oder sogar Tongefäße für Brot. Es bleibt nicht knusprig, aber kann lange gegessen werden.

Am liebsten esse ich aus der Brot-/Gebäckabteilung:

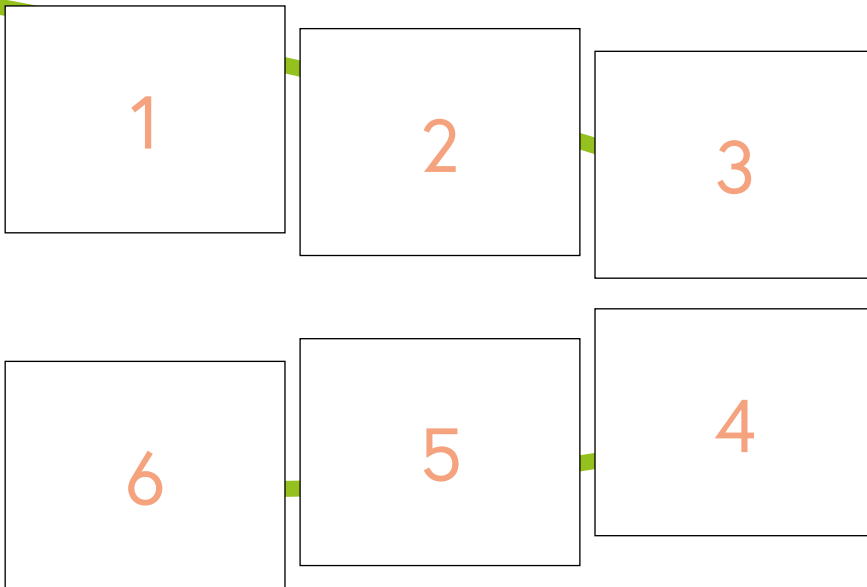
Ich werfe dieses Lebensmittel nicht weg, weil _____

Schneide die Abbildungen aus und klebe sie in der richtigen Reihenfolge auf die dafür vorgesehenen Felder.



Wege häufiger Lebensmittel

Obst



© Robert Polster

Jedes Jahr freue ich mich schon auf den Sommer. Da gibt es endlich wieder frische, heimische Erdbeeren. Danach kommen die Marillen und später dann Zwetschken, Äpfel und Birnen.

Ich habe beobachtet, dass dieses Obst in meinem Obstkorb länger frisch bleibt. Es schmeckt fast immer besser als Obst, das eine lange Reise im Flugzeug, im Lastwagen oder auf dem Schiff hinter sich hat.

Manchmal kaufe ich zu viel Obst. Wegwerfen will ich aber nichts. Deshalb mache ich dann gerne Obstsalat. Das ist für mich echtes Kraftfutter. Obstsalat esse ich sogar zum Frühstück gerne.

Am liebsten esse ich aus der Obstabteilung:

Ich werfe dieses Lebensmittel nicht weg, weil _____

Schneide die Abbildungen aus und klebe sie in der richtigen Reihenfolge auf die dafür vorgesehenen Felder.



© istockphoto



© istockphoto



© istockphoto



© istockphoto



© istockphoto

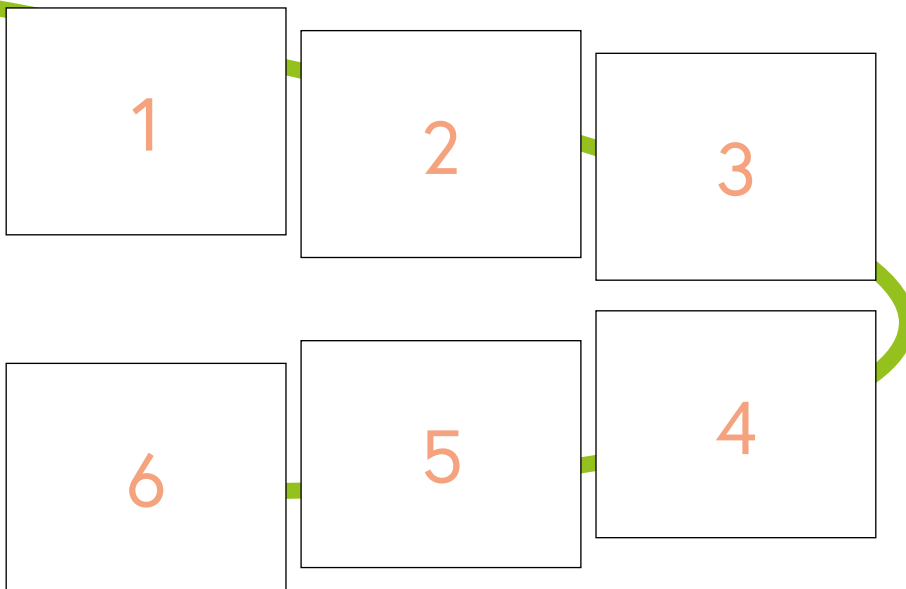


© BMNT/Christopher Fuchs



Wege häufiger Lebensmittel

Gemüse



© Robert Polster

Mein Lieblingsgemüse sind Paradeiser/ Tomaten. Bei mir in der Nähe gibt es eine Bäuerin/einen Bauern, der unglaublich viele verschiedene Paradeiser-/Tomatensorten anbaut. Es gibt sie in allen Farben und Formen: rote in Zwiebelform, grün gestreifte, kleine gelbe Beeren, ja es gibt sogar violette Paradeiser/Tomaten!

Wer hätte das gedacht?

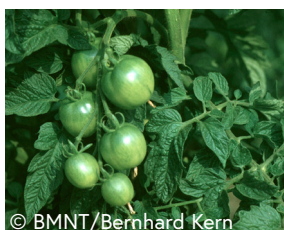
Bei uns wächst so viel köstliches Gemüse. Da es nach dem Ernten sehr schnell in die Geschäfte kommt, ist es besonders frisch und hat auch besonders viele Vitamine.

Übrigens ist Gemüse nicht verdorben, wenn es ein wenig welk aussieht. Es kann noch immer gut zum Kochen verwendet werden.

Am liebsten esse ich aus der Gemüseabteilung:

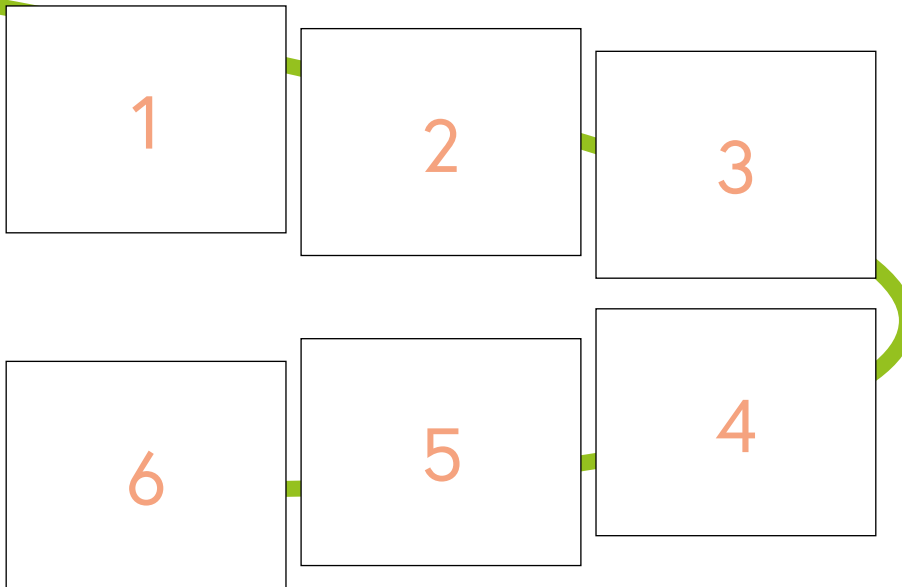
Ich werfe dieses Lebensmittel nicht weg, weil _____

Schneide die Abbildungen aus und klebe sie in der richtigen Reihenfolge auf die dafür vorgesehenen Felder.



Wege häufiger Lebensmittel

Milch-/Milchprodukte



Am liebsten esse ich aus der Milch-/Milchprodukteabteilung

Ich werfe dieses Lebensmittel nicht weg, weil _____



© Robert Polster

Ist es nicht ein Wunder? Die Kuh frisst grünes Gras und gibt dann weiße Milch.

Es werden viele köstliche Sachen aus Milch gemacht. Wichtig ist, die Milchprodukte immer im Kühlschrank aufzubewahren, denn so halten sie länger.

Auf den Verpackungen steht immer: „Mindestens haltbar bis“ und ein Datum. Wenn dieses Datum überschritten ist, müsst ihr die Sachen nicht wegwerfen. Sie schmecken danach auch noch eine Zeit lang gut. Vor dem Essen einfach daran riechen und kosten. Im Zweifelsfall fragt eure Eltern! Wenn alles in Ordnung ist, dann guten Appetit.

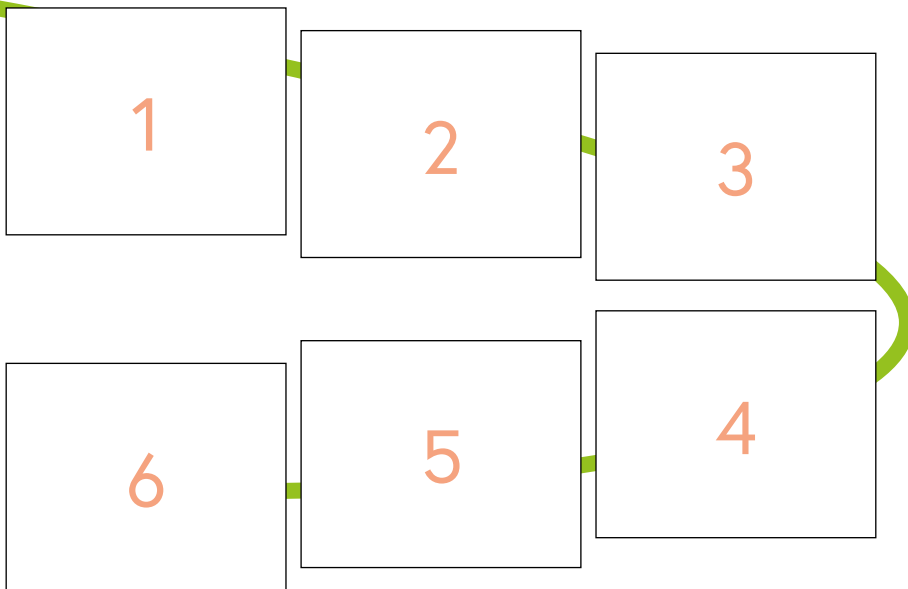
Übrigens: Milch gibt Kraft und macht stark.

Schneide die Abbildungen aus und klebe sie in der richtigen Reihenfolge auf die dafür vorgesehenen Felder.



Wege häufiger Lebensmittel

Fleisch-/Wurstwaren



© Robert Polster

Ohne Tiere hätten wir kein Fleisch und keine Wurst. Das ist doch ein guter Grund, damit sorgsam umzugehen.

Wichtig ist, Fleisch und Wurst immer im Kühlschrank aufzubewahren. Achtung: Ist das Verbrauchsdatum abgelaufen, darf Fleisch und Wurst nicht mehr gegessen werden.

Ist zu viel eingekauft worden, so können die Sachen eingefroren werden. Sie müssen dafür aber unbedingt noch in Ordnung sein!

Am liebsten esse ich aus der Fleisch-/Wurstwarenabteilung:

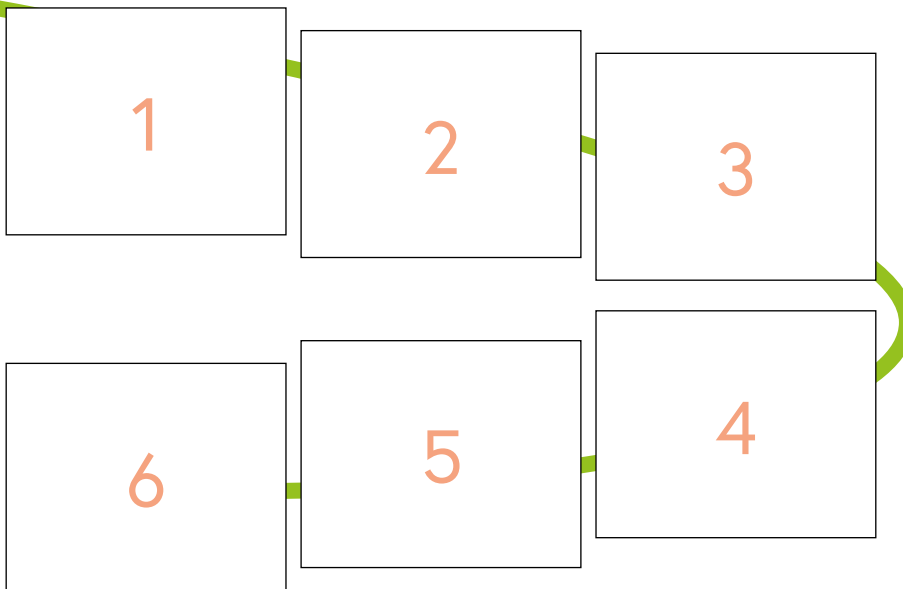
Ich werfe dieses Lebensmittel nicht weg, weil _____

Schneide die Abbildungen aus und klebe sie in der richtigen Reihenfolge auf die dafür vorgesehenen Felder.



Wege häufiger Lebensmittel

Eier



© Robert Polster

Früher habe ich oft große Packungen mit vielen Eiern gekauft. Meistens habe ich dann gar nicht so viele gebraucht. Heute kaufe ich lieber kleine Packungen ein. Seither wird bei mir kein Ei schlecht und weggeworfen.

Eier sollen auch immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. So bleiben sie länger frisch. Auf den Packungen steht, wie lange die Eier mindestens haltbar sind. Ist das Datum abgelaufen, müssen die Eier nicht im Mistkübel landen. Gut durchgekocht können sie noch verwendet werden. Macht den Test und seht selbst: Nehmt ein Glas Wasser und legt das Ei hinein. Sinkt es zu Boden, ist es immer noch gut. Schwimmt es oben, muss es in den Müll. Wenn ihr euch unsicher seid, fragt auf jeden Fall eure Eltern um Rat!

Am liebsten esse ich Eier als

Ich werfe dieses Lebensmittel nicht weg, weil _____

Schneide die Abbildungen aus und klebe sie in der richtigen Reihenfolge auf die dafür vorgesehenen Felder.

