



Jausen-Checker

Essens- zubereitung

Wendekarten:

Zum Ausdrucken und Laminieren,
Seiten 2-9 einseitig drucken und
an den Markierungen durchschneiden



Land
schafft
Leben

Rezept suchen

Suche ein Rezept aus, das du gerne machen möchtest oder überlege dir, ob du vielleicht schon eines kennst. Wie macht Papa immer den Aufstrich, den du so magst? Was gibt Mama alles ins Müsli? Oder was brauchst du, um den Kuchen von Oma nachzubacken? Rezepte findest du in einem Kochbuch, in Koch-Apps, im Internet oder wenn du bei denen nachfragst, die dein Lieblingsessen für dich zubereiten.



Land
schafft
Leben

Lebensmittel einkaufen

Mach dir Gedanken darüber, was in deinen Einkaufswagen wandern könnte – und zwar bevor du einkaufen gehst. Dadurch vergisst du nichts, kannst Lebensmittelverschwendung vermeiden und wählst die Lebensmittel danach aus, was dir wichtig ist (regionale und saisonale Produktion, Tierwohl, Umwelt, Arbeitsbedingungen, gesunde Ernährung). Hier ein paar Tipps:

- Einkaufsliste vorbereiten und mitnehmen
- Lebensmittel nach deinen Werten einkaufen
- Nicht hungrig einkaufen gehen
- Nur so viel kaufen, wie du auch essen kannst



Land
schafft
Leben

Hände waschen

Darum ist es wichtig, auf Sauberkeit zu achten: Wenn du deine Hände wäscht und mit sauberem Küchenwerkzeug arbeitest, kommen weniger Schmutz und Bakterien ins Essen. Falls du etwas davon nicht aufisst, kann es später länger aufbewahrt werden, weil es nicht so schnell schimmelt oder schlecht wird.

Beispiel: Schneide Brot mit einem sauberen Messer und vermeide nasse Schneidebretter, sonst fängt es schneller an zu schimmeln und das Brot muss in den Müll.



Land
schafft
Leben

alles herrichten

Überlege dir, in welcher Reihenfolge du die Zutaten brauchst und stelle sie danach auf. Mit einer Waage kannst du die Zutaten abwiegen. Was brauchst du noch, um dein Essen zuzubereiten? Brett, Messer, Schüssel – immer her damit!



**Land
schafft
Leben**

Lebensmittel vorbereiten

- Um Obst und Gemüse von Schmutz, Staub oder Bakterien zu reinigen, wäscht du es zu Beginn mit kaltem Wasser.
- Nicht essbare Teile entfernst du nach dem Lebensmittel-Checker-Gedanken: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.
- Fleisch nimmst du aus der Verpackung und tupfst es mit der Küchenrolle ab.
- Manchmal sind Teile von Lebensmitteln nicht für die gleiche Speise verwertbar, etwa der Strunk von Brokkoli, die Schalen der Karotte oder fettere Teile von Fleisch oder Speck. Du kannst dir überlegen, was man noch daraus machen könnte. Etwa sie aufheben und für eine Suppe verwenden oder leckere Apfelschalen direkt naschen.

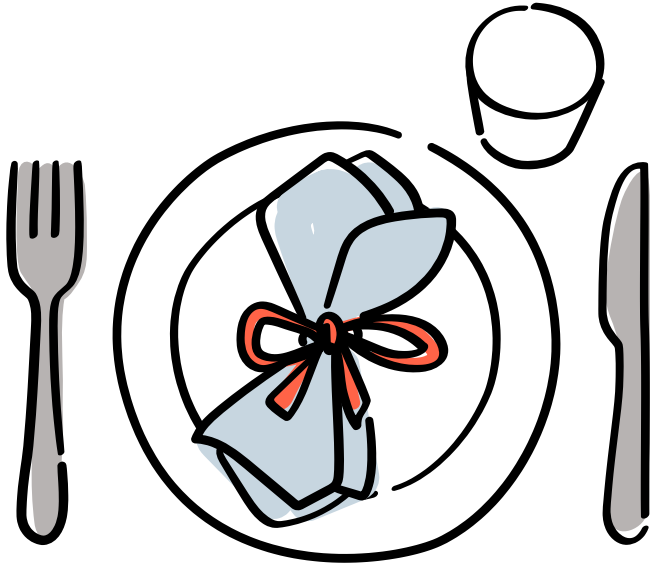


**Land
schafft
Leben**

Essen zubereiten

Nun geht es los mit der Zubereitung deiner Speise!
Sei vorsichtig beim Schneiden und Kochen und lass dir gerne helfen, wenn du nicht weiter weißt.

Schon jetzt kannst du dich auf ein tolles Ergebnis freuen.
Du bereitest für dich oder jemand anderen ein Essen zu, bei dem du wertvolle Lebensmittel verwendest, die regional, saisonal und gut für dich sind.



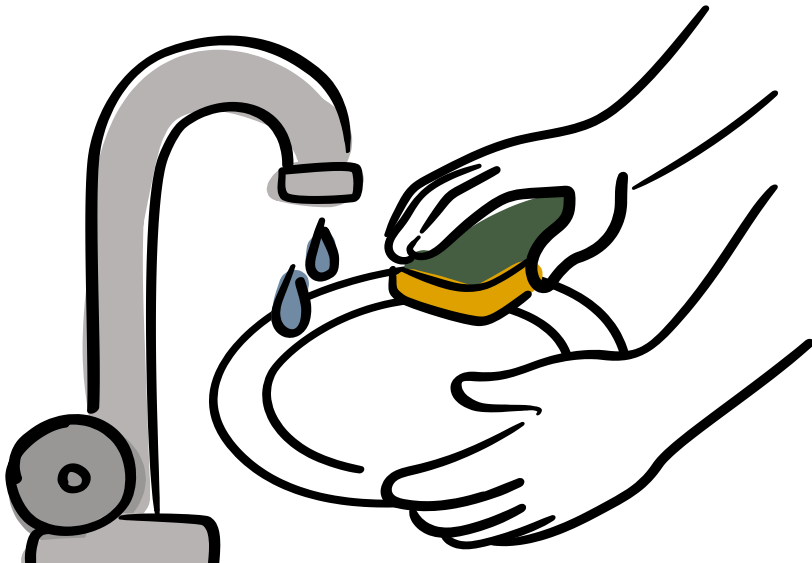
Land
schafft
Leben

Tisch decken und essen

Überlege dir, was ihr für das gemeinsame Essen benötigt. Welches Besteck (Gabel, Messer, Löffel) und welche Teller (kleine, große oder tiefe Teller) braucht ihr? Gibt es einen Anlass für eine bestimmte Dekoration (Servietten, Partyschlangen, saisonale Feste)?

Beim Essen könnt ihr Verschiedenes ausprobieren, euch über die Unterschiede austauschen und euch auf eure gemeinsame Esskultur einigen:

- Mit vollem oder leerem Mund sprechen?
- Aufrecht sitzen, lümmeln oder stehen?
- Mit den Fingern oder mit Besteck essen?



Land
schafft
Leben

abschließend aufräumen

Jetzt wird alles sauber gemacht und an seinen Platz zurückgestellt. Beim Aufräumen denk bitte daran, dass du den Müll richtig trennst, dass übriggebliebene Lebensmittel gut verpackt und wieder richtig gelagert werden und dass Lebensmittelreste rechtzeitig gegessen oder weiter verarbeitet werden. Wenn etwas übrig ist, könnt ihr es auch aufteilen und mit nach Hause nehmen.