

# Januar – Ernährung und Essenverschwendung

Low Tech - Anweisungen Schritt für Schritt



**Calendar for  
Climate Change**

Quid-Pro-Guo - Inter-generational  
Education to Ease Global Warmi



# Anweisungen Schritt für Schritt

<b>Thema der Klimawandel</b>	Ernährung und Essenverschwendung		
<b>High-Tech oder Low-Tech?</b>	Low-Tech		
<b>Dauer der Aktivität (in Minuten)</b>	Anfangs 90 Minuten Ausführung während einer Woche.	<b>Lernerfolg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lebensmittelplanung und Wocheneinkauf</li> <li>✓ Über das eigene Konsumverhalten reflektieren</li> <li>✓ Über nachhaltige Konsumption lernen</li> <li>✓ Ziele für ein verbessertes Konsumverhalten setzen</li> </ul>
<b>Für die Aktivität erforderliche Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zettel und Stift</li> <li>● Ausgestattete Küche und Wocheneinkauf</li> </ul>		
<b>Anweisungen Schritt für Schritt</b>	<p>Befolgen Sie diese Schritte, um loszulegen:</p> <p><b>Schritt 1:</b> Sehen Sie sich die Lebensmittel in den Kühlschrank, Gefriertruhe und Vorratsschrank an. Machen Sie eine Liste von Lebensmittel, die Sie in den kommenden Tagen und Wochen verbrauchen müssen.</p> <p><b>Schritt 2:</b> Sehen Sie sich die Liste an und machen Sie darauf basierend ein Wochenmenü. Wie werden Sie die kommende Woche kochen und essen, um sicherzustellen, dass Sie keine Lebensmittel wegwerfen müssen?</p> <p>Wenn Sie Inspiration benötigen, holen Sie sich Hilfe! Rufen Sie jemanden aus der Familie an. Gehen Sie zum Nachbarn rüber und fragen Sie um Rat. Vielleicht können Sie auch Lebensmittel tauschen, um auf gute Rezepte zu kommen.</p> <p>Es gibt auch jede Menge Vorschläge im Internet. Auf die Webseite <a href="https://utopia.de/ratgeber/resteverwertung-per-app-diese-3-zeigen-dir-rezepte/">https://utopia.de/ratgeber/resteverwertung-per-app-diese-3-zeigen-dir-rezepte/</a> werden drei Apps beschrieben, bei den Sie Ihre Zutaten eingeben können und Rezepte vorgeschlagen bekommen.</p> <p><b>Schritt 3:</b> Machen Sie eine Einkaufsliste mit Lebensmittel, die Sie</p>		

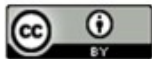


komplementär kaufen müssen, um Ihr Wochenmenü einhalten zu können. Kaufen Sie ein.

**Schritt 4:** Müssen Sie noch etwas beachten, um Ihr Plan einhalten zu können? Manche berufstätige bereiten oder kochen sonntags für ein paar Tage vor. Vielleicht sollten Sie auch jemand anderen im Haushalt involvieren?

**Schritt 5:** Setzen Sie Ihr Plan um. Versuchen Sie sich daran zu halten und so wenig Abfall wie möglich dabei zu produzieren.

**Schritt 6:** Reflektieren Sie am Ende der Woche Ihre Aktivität. Was wollen Sie davon mitnehmen? Welche Auswirkung hat es auf die Umwelt und Ihr Leben?



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

