



**BIS AUF  
DEN LETZTEN  
KRÜMEL**

HEFT FÜR RETTER\*INNEN

VON

RESTLOS  
GLÜCKLICH



[www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt](http://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt)

[kitaprojekt@restlos-gluecklich.de](mailto:kitaprojekt@restlos-gluecklich.de)



restlos.gluecklich



Restlos\_Glueck



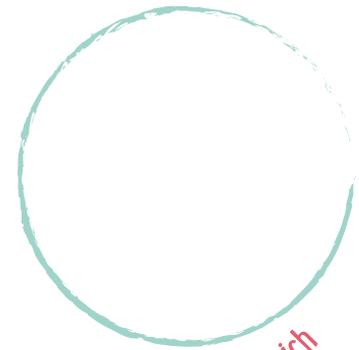
restlos\_gluecklich



RESTLOS GLÜCKLICH



## ICH UND MEIN ESSEN



Das bin ich

Was isst du richtig gerne?

---

---

Was schmeckt dir gar nicht?

---

---



Wenn du ein Obst wärst, was wärst du dann?

- |                                                  |                                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> eine süße Erdbeere      | <input type="checkbox"/> eine saure Zitrone     |
| <input type="checkbox"/> eine dicke Pflaume      | <input type="checkbox"/> eine kugelrunde Melone |
| <input type="checkbox"/> eine knackige Karotte   | <input type="checkbox"/> eine scharfe Zwiebel   |
| <input type="checkbox"/> eine knollige Kartoffel | <input type="checkbox"/> was ganz anderes?      |

Wie isst du am Liebsten?

- |                                                          |                                                    |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> im Liegen                       | <input type="checkbox"/> auf einer Picknickdecke   |
| <input type="checkbox"/> im Stehen                       | <input type="checkbox"/> mit viel Gerede           |
| <input type="checkbox"/> im Sitzen                       | <input type="checkbox"/> ganz still und schweigsam |
| <input type="checkbox"/> alleine                         | <input type="checkbox"/> ganz kurz nur             |
| <input type="checkbox"/> mit meiner Familie              | <input type="checkbox"/> ganz lange                |
| <input type="checkbox"/> mit meinen Freunden in der Kita | <input type="checkbox"/> ganz anders               |
| <input type="checkbox"/> im Restaurant                   |                                                    |

Wird Essen bei euch manchmal alt?

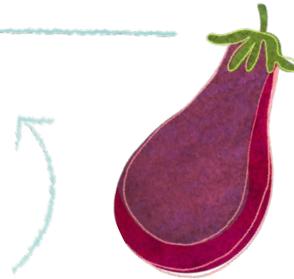
Wenn ja, was?



---

---

---



Glaubst du, es muss dann in den Müll oder kann man daraus vielleicht noch etwas kochen?

---

---

---

---

Kennst du ein Resterezept aus deiner Familie?



---

---

---

---

Was haben deine Großeltern mit altem Brot gemacht?

Wenn du es nicht weißt, ruf sie doch mal an, oder frage deine Mama oder deinen Papa.



---

---

---



Wohin kommt euer Biomüll?

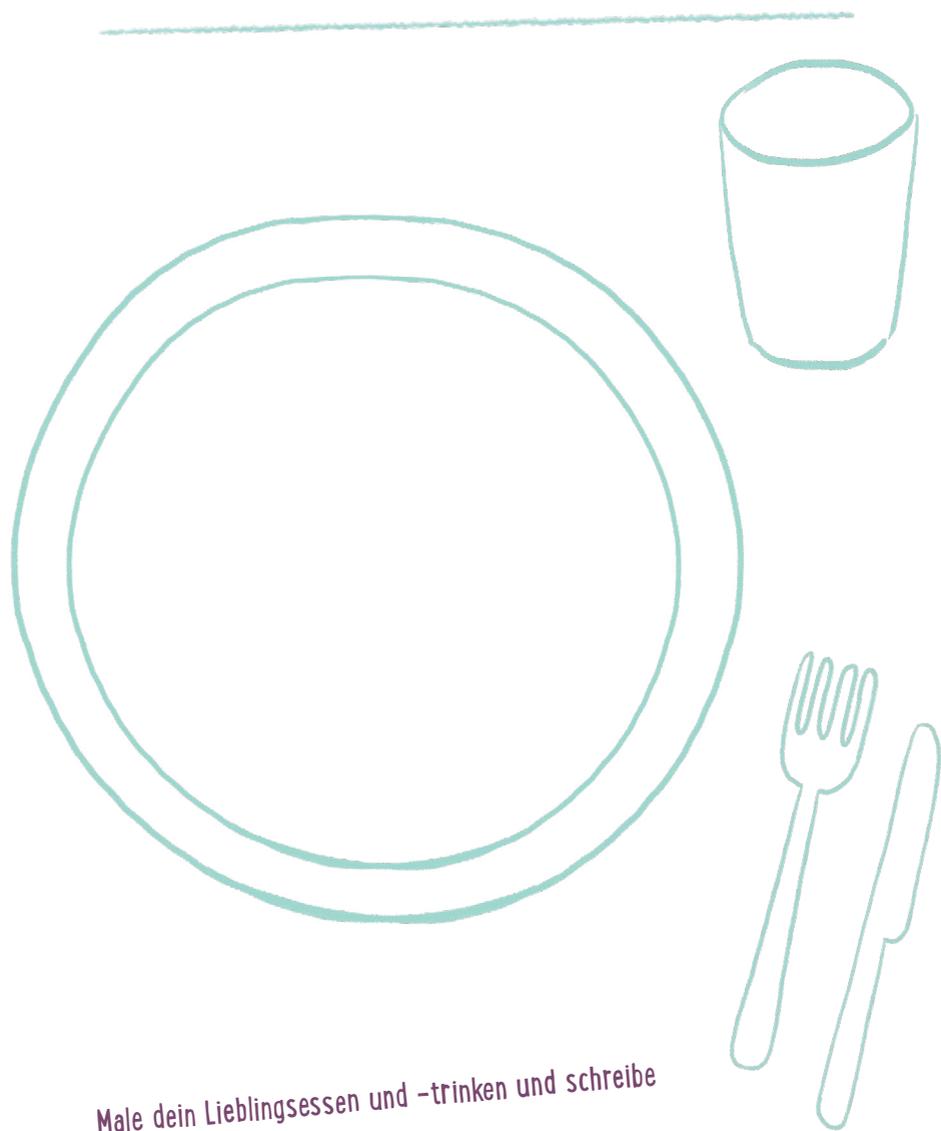
Wenn du es nicht weißt, geh doch mal in die Küche und finde es heraus.

---

---

---

Mein Lieblingsessen:



Male dein Lieblingsessen und -trinken und schreibe mit deinen Eltern auf, wie es zubereitet wird.



Zutaten:



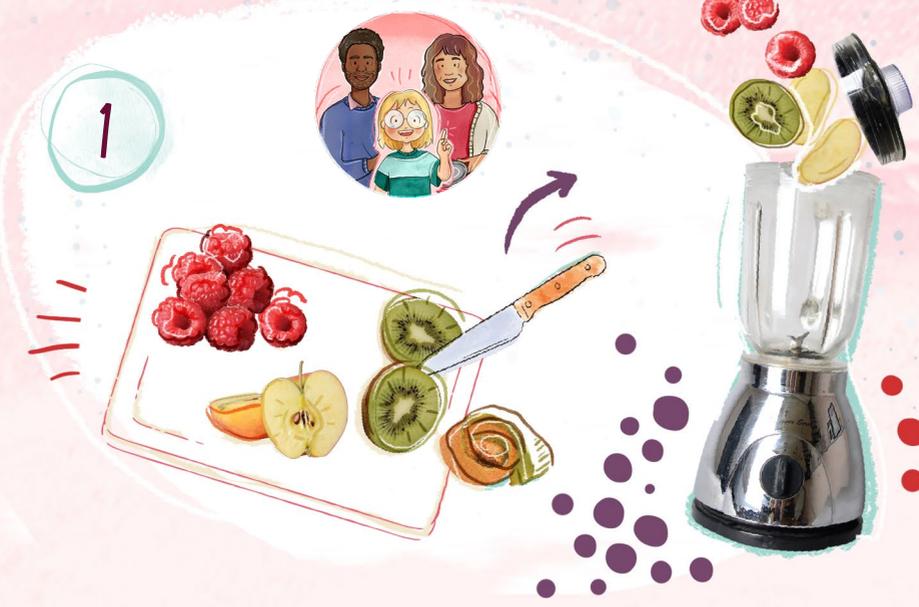
Zubereitungsschritte:

A series of ten horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.

Hier ist Platz für  
dich zum Malen.



# SMOOTHIE



Hier wird bestimmt gleich etwas weggeworfen.  
Kringle ein, was du noch retten kannst.

Was würdest du  
damit noch machen?



Hier ist Platz für  
dich zum Malen.



# QUIZ FÜR RETTER\*INNEN

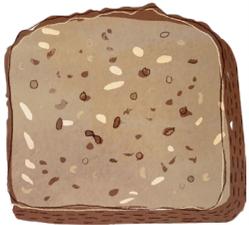
## Kann man krumme Karotten essen?

- a) nein, weil sie im Bauch pieksen
- b) ja, sie schmecken genauso wie alle anderen Karotten auch
- c) nur, wenn man sich dabei selbst krumm hinstellt



b) Krumm und gerade schmecken beide spitze! Leider werden krumme Lebensmittel oft schon auf dem Feld liegen gelassen, weil sie im Supermarkt keinen Käufer finden.

## Was kann man mit altem Brot machen?



- a) das Resterezept "Armer Ritter" zubereiten
- b) an Tiere verfüttern
- c) gebratene Brotwürfel für den Salat (Croutons)
- d) nur noch wegwerfen

a), b) und c) sind möglich.

## Wie geht man am besten einkaufen?

- a) mit einer Einkaufsliste
- b) mit ganz viel Hunger
- c) ich lade einfach alles ein, worauf ich Lust habe

a) Wer hungrig einkaufen geht, kauft häufig viel mehr ein, als er eigentlich braucht. Oft werden dann Lebensmittel zu Hause schlecht. Gut ist, wenn man sich vorher eine Liste schreibt und erst einmal nachschaut, was man noch zu Hause hat. Dann weiß man genau, was man eigentlich braucht.

## Was sagt das Datum (Mindesthaltbarkeitsdatum) auf den Lebensmitteln aus?

- a) wann das Produkt hergestellt wurde
- b) wann es anfängt zu schimmeln
- c) wie lange es so aussieht und schmeckt, wie es sich der Hersteller wünscht



c) Wenn man gut schaut, riecht und schmeckt, kann man selbst herausfinden, ob die Lebensmittel noch gut sind. Das Datum sagt nämlich nur aus, wie lange z.B. der Joghurt keine kleine Wasserschicht auf der Oberfläche bekommt. Die Wasserschicht macht ihn aber nicht schlecht. Probier es doch mal aus und lasse einen Joghurt zwei Tage länger stehen. Wenn du ihn dann öffnest, schau zuerst, ob du Schimmel siehst. Dann mache einen Geruchstest, und probiere zum Schluss, ob der Joghurt noch gut schmeckt.

## Verstehen sich Äpfel und Bananen gut in der Obstschale?

- a) ja, weil Obst und Obst zusammengehört
- b) nein, weil die Äpfel die Bananen schneller reif lassen
- c) nein, weil die Bananen den Äpfeln blöde Witze erzählen

b) Manches Obst und Gemüse stößt Reifegas aus und lässt anderes Obst und Gemüse in der Schale schneller nachreifen. So ist das z.B. bei Äpfeln. Das kann man sich zunutze machen. Sollen die Bananen schneller reif werden, freuen sie sich über die Äpfel als Nachbarn. Wenn nicht, legt sie lieber in zwei verschiedene Schalen.



# ARMER RITTER



Hier ist Platz für  
dich zum Malen.



