

# fairteilen

**Diskussionsfrage:** Wenn alle teilen haben alle genug – was brauchst du eigentlich zum Leben? Was könntest du mit anderen teilen? (ca. 20 min)

**Praktische Aufgabe:** Lebensmittelreste entstehen schnell, vor allem bei Obst und Gemüse. Allerdings kann man dieses ganz leicht haltbar machen durch Einkochen oder Einwecken. Wir können so viele Sachen selbst herstellen, und viele Früchte wachsen sogar oft im öffentlichen Raum – wie wäre es denn mit leckerer Marmelade?! Es gibt viele Rezepte. Sucht euch eins zu eurer Liebingsorte oder verwendet dieses hier:

## **Vegane Erdbeermarmelade** (20 min)

### **Zutaten**

- 500 g Erdbeeren
- 50 ml 50 Flüssiges Süßungsmittel z.B. Agavendicksaft
- 1 Saft einer Zitrone
- 2 TL Agar Agar
- Marmeladegläser

### **Anleitungen**

1. Erdbeeren waschen und putzen. Danach können die Früchte ggf. teilweise zerdrückt oder natürlich belassen werden.
2. Nun die Erdbeeren mit dem flüssigen Süßungsmittel (z.B. Bio Agavendicksaft) und einem Schuss Wasser in einen Topf geben und die Menge unter Rühren aufkochen lassen.
3. Nach dem Aufkochen die Erdbeeren 5 Minuten kochend und sprudelnd stehen lassen.
4. Währenddessen 2 TL Agar Agar zusammen mit dem Zitronensaft einer Zitrone und einem Schuss Wasser dazugeben. Das Ganze wird nun noch einmal aufgekocht.
5. Die Marmeladegläser davor ebenso auskochen, oder zumindest mit heißem Wasser ausspülen, um möglichst viele Bakterien und Keime abzutöten und ein reines, sauberes Glas für die Marmelade zu haben.
6. Marmelade in die Marmeladegläser geben, Deckel drauf und auf den Kopf stellen. So entweicht die übrig geblieben Luft im Glas, und die Marmelade ist länger haltbar. Erst öffnen, wenn die Gläser komplett abgekühlt sind.

Quelle:

<https://www.vanillaholica.com/einfache-vegane-erdbeermarmelade-selber-machen/>

**Quiz/Rechercheaufgabe:** Wisst ihr, welche Lebensmittel optimalerweise wohin in den Kühlschrank gehören? Sammelt euer bisheriges Wissen z.B. in einer Zeichnung. (ca. 20 min)

Hier könnt ihr danach überprüfen:

<https://utopia.de/ratgeber/kuehlschrank-richtig-einraeumen-was-gehoeert-wohin/>  
[https://utopia.de/app/uploads/2016/11/140429\\_utopia-kuehlschrank-guide.pdf](https://utopia.de/app/uploads/2016/11/140429_utopia-kuehlschrank-guide.pdf)

**Gruppenaufgabe:** Wenn ihr euch als Schulklasse oder Konfikurs trefft, haben sicherlich viele von euch etwas zu essen für den Tag mitgenommen. Traut ihr euch, alles, was ihr dabei habt, in die Mitte zu legen, und es dann als Gruppe aufzuteilen?

Welche Aufteilung findet ihr gerecht? Wenn alle das gleiche bekommen? Was passiert, wenn die eine Person kein Fleisch mag, jemand anders aber kein Süßes? Und was, wenn alle etwas von den Tomaten abhaben wollen? (ca. 20-30 min)

**Aufgabe:** Sammelt Rezepte von Gerichten, die man aus Resten kochen kann und bereitet eins davon zu. Schaut dazu, was ihr für Lebensmittel übrig habt und gebt diese beispielsweise bei <https://restegourmet.de> ein. (ca. 1 Stunde)