



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Begleitinfos zum Stundenplan

wertvoll.nrw



**“Leben in Schmatzstadt:
Entdeckst du die Orte, an denen
Essen eine große Rolle spielt?“**

Liebe Eltern,

auf der Rückseite des neuen Stundenplans Ihres Kindes entdecken Sie unser Wimmelbild „Leben in Schmatzstadt“. In dieser bunten Stadt dreht sich vieles ums Essen – genau wie in unserem Alltag.

Gehen Sie doch gemeinsam mit Ihrem Kind auf Entdeckungstour:

Wo wird eingekauft, gekocht und gegessen? Und wo könnten Lebensmittel verloren gehen?

Das Bild lädt dazu ein, ins Gespräch zu kommen und den Blick auf ein wichtiges Thema zu lenken: den wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln.

Mit diesen Begleitinfos möchten wir Ihnen dafür kleine Anregungen für den Familienalltag mitgeben.

Worum es geht: Das Thema Lebensmittelwertschätzung und Lebensmittelabfälle



Unser Essen legt einen spannenden Weg zurück – von der Produktion über den Einkauf, die Lagerung, bis zur Zubereitung.

Dabei geht manchmal mehr verloren als nötig. Auch in unserem Alltag kann es schnell einmal vorkommen, dass Reste vergessen werden oder einfach zu viel eingekauft wurde, was dann verdirbt und nicht mehr gegessen werden kann.



Wussten Sie, dass rund ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel im Müll landet und nicht in unseren Mägen? Damit gehen auch wertvolle Ressourcen wie Wasser, Energie und Anbaufläche verloren. Um dieses Problem ganzheitlich zu lösen, sind von Landwirtschaft über Einzelhandel bis hin zu Verbraucher:innen alle gefragt – also auch wir.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, mehr aus unseren Lebensmitteln rauszuholen und mit jeder kleinen Menge geretteter Lebensmittel leisten Sie einen großen Beitrag.

Das Wimmelbild

Das Wimmelbild wurde im Rahmen des Projekts Wertvoll NRW der Verbraucherzentrale NRW entwickelt.

Auf den ersten Blick sieht Schmatzstadt vielleicht wie eine normale Stadt aus, bei genauem Hinsehen fällt aber bestimmt auf, dass sich hier viele Menschen mit Lebensmitteln beschäftigen. Wir Menschen treffen sehr viele Entscheidungen pro Tag in Bezug auf unsere Ernährung, oft unterbewusst und aus der Routine heraus. Im hektischen Alltag findet Ernährung daher doch oft nebenbei statt. Hier in Schmatzstadt sieht man, wie Ernährung und Lebensmittel im Fokus sind. Durch mehr Beachtung für unsere Lebensmittel können Lebensmittelverluste vermieden werden.

Vielleicht haben Sie Lust, gemeinsam mit Ihren Kindern zu suchen, wie die Menschen in Schmatzstadt mit Lebensmitteln umgehen und damit aktiv Lebensmittelverluste vermeiden?

Diese Fragen können kleine Impulse geben, wobei es nicht darum geht, etwas richtig zu lösen, sondern um spielerisch ins Gespräch zu kommen:

- Wo wird Essen angebaut?
- Wo wird Essen eingekauft?
- Wo wird Essen zubereitet?
- Wo wird überall gemeinsam gegessen?
- Wo könnte Essen übrigbleiben und möglicherweise verschwendet werden?

Viel Spaß beim Entdecken!

Praktische Tipps für den Familienalltag

Einkaufen

- Vor dem Einkauf am besten an *Vorrats-Check* und *Einkaufsliste* denken. Schon ein aktuelles Foto von Kühlschrank und/oder Vorratskammer kann helfen.
- Eine grobe *Planung* der Mahlzeiten kann dabei helfen, die Vorlieben der Familienmitglieder zu beachten und den Einkauf zu erleichtern.

Aufbewahren

- *Clevere Lagerung* schafft etwas Ordnung im Kühlschrank und hilft im Alltag den Überblick zu behalten. Am besten die Lebensmittel, die als erstes weg müssen, ganz nach vorne stellen und nach Bedarf einfrieren.
- Auch eine regelmäßige *Küchenhygiene* schützt Lebensmittel vor dem Verderb – deshalb einmal im Monat den Kühlschrank mit Wasser und einem Spritzer Spülmittel auswischen.
- Meist sind Lebensmittel auch nach Ablauf des *Mindesthaltbarkeitsdatums* noch genießbar. Durch *Riechen* und *Probieren* können Sie das herausfinden.

Übrig Gebliebenes

- Übrig Gebliebenes kann mit *Gewürzen* und *Kräutern* aufgepeppt und am nächsten Tag gegessen werden.
- An einem kreativen „*Reste-kochen-Tag*“ entstehen neue, leckere Gerichte. Sie können beispielsweise Ihre Kinder mit einbeziehen, Partizipation fördern und Neugier auf Lebensmittel wecken.

Hinweise auf weitere Materialien:

Thema Lebensmittelwertschätzung



Tipps für weniger
Lebensmittelverluste



Weitere bestellbare und
herunterladbare Materialien zum
Thema, u.a. A3-Version des
Wimmelbilds



Bildungsmaterialien
der Verbraucherzentrale NRW:





Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale NRW e. V.
Helmholtzstr. 19, 40215 Düsseldorf
T 0211 91380-1322
M wertvoll@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel

Für den Inhalt verantwortlich:

Dagny Schwarz, Projektleitung Wertvoll
NRW

Druck:

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier,
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Stand:

April 2026

Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

