

# Klimaschutz News

## Moin Moin,

willkommen zur fünften Ausgabe des Klimaschutz-Newsletters der Stadt Quickborn. Der Newsletter wird in regelmäßigen Abständen zu verschiedenen Klimaschutz-Themen in und rund um Quickborn informieren.

**Was hat Lebensmittelverschwendung mit Klimaschutz zu tun?**  
**Wie kann ich Zuhause Lebensmittel richtig lagern und haltbar machen?**  
**Was mache ich mit den Resten beim Kürbisschnitzen?**

Das Klimaschutzkonzept der Stadt Quickborn hat mit zwei Workshops und vielen Ideen der Quickbornerinnen und Quickborner weiter Fahrt aufgenommen. Mehr dazu und was sich außerdem in der Eulenstadt für das Klima tut, lesen Sie auf Seite 2.

Wir feiern die Fülle an Saisonalen Lebensmitteln, die es gerade jetzt zu ernten und zu kaufen gibt und widmen dieser Ausgabe dem Thema Lebensmittelverschwendung. Jede Person wirft jedes Jahr Lebensmittel im Wert von rund 300 Euro weg. Für Deutschland bedeutet das eine jährliche Verschwendung von 25 Milliarden Euro. Doch nicht nur das Portemonnaie leidet – die Umwelt und das Klima zahlen einen noch höheren Preis. In dieser Ausgabe bekommen Sie umfangreiche Tipps und Tricks gegen Lebensmittelverschwendung beim Einkaufen, Essen gehen und für Zuhause.

## In dieser Ausgabe:



### Neues aus dem Klimaschutzmanagement

Klimaschutzupdate Quickborn  
SEITE 2



### Lebensmittelverschwendung

Was hat Lebensmittelverschwendung mit Klimaschutz zu tun?  
SEITE 3-4



### Einkaufen und Essen gehen

Tipps und Tricks gegen Lebensmittelverschwendung  
SEITE 5-6



### Restlos Zuhause

Tipps und Tricks gegen Lebensmittelverschwendung  
SEITE 7-10



### Halloweenspecial

Dekoideen und Rezepte  
SEITE 11-12

## Veranstaltungskalender

27. Sept.

### Kleidertauschparty

MOM & BABY-Studio  
Robert-Bosch-Straße 8  
Un.Fairpaqt Quickborn

19 - 121.00 Uhr

27. Sept.

### Fahrradtour in den Sonnenuntergang

Rathausplatz  
Stadtmacher Fahrrad

18.00 Uhr

28. Sept.

### Repairtreffpunkt

VHS Quickborn

ab 10.00 Uhr

30. Sept.

### Teller statt Tonne - Verschwendung

von Lebensmitteln vermeiden  
online

Verbraucherzentrale SH

17 - 18.00 Uhr

26. Okt.

### KFZ-Elektromobilität - wie geht das?

online  
VHS Quickborn

10 - 13.00 Uhr

12. Nov.

### So klappt es mit der Wärmepumpe!

VHS Quickborn

ab 10.00 Uhr

# Neues aus dem Klimaschutzmanagement



**Seit der letzten Ausgabe** hat sich in Quickborn einiges in Sachen Klimaschutz getan:

## Klimaschutzkonzept

Der zweite Beteiligungsworkshop zum Klimaschutzkonzept hat erfolgreich stattgefunden. Es sind viele Ideen eingegangen, wie Quickborn in Zukunft mehr für den Klimaschutz tun kann. Die Ergebnisse finden Sie [hier](#). In einem politik- und verwaltungsinternen Workshop wurden die Maßnahmen jetzt genauer diskutiert und erste Priorisierungen vorgenommen. Damit ist die Stadt einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Klimaschutzkonzept gegangen. In den kommenden Monaten wird das Konzept weiter ausgearbeitet, um Anfang nächsten Jahres beschlossen zu werden. Die Abschlussveranstaltung findet dann im Frühjahr statt.



## Gebäudesanierung & Photovoltaik

Aktuell werden die Dächer von sechs Schulen mit hochmodernen Photovoltaikanlagen ausgestattet. Die nachhaltigen Anlagen zur Energiegewinnung werden auf den Dächern der Comenius-Schule, der Ernst-Barlach-Schule, des Elsensee-Gymnasiums sowie der Grundschulen Waldschule und Mühlenberg installiert. Im nächsten Jahr wird zudem die neue Feuerwache in Quickborn-Heide mit Photovoltaikanlagen ausgerüstet, spätestens im übernächsten Jahr folgt das Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium. Außerdem wird jetzt das denkmalgeschützte Gebäude an der Himmelmoorchaussee 6 mit einer Holz hackschnitzelheizungsanlage ausgestattet, die die alte Ölheizung ablöst.

## Klimaaktive Gemeinde

Die Quickborner Goetheschule hat bei dem Musikfilm-Wettbewerb „Your movie – your message“ des Kreises Pinneberg einen beeindruckenden Erfolg erzielt und mit ihrem Schulchor unter der Leitung von Theresa Schnabel den dritten Platz erreicht. Der Chor besteht aus 20 Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren. Ihr Beitrag „Alles in die Tonne“ thematisiert die korrekte Mülltrennung und zeigt praxisnahe Möglichkeiten für einen persönlichen Beitrag zum Klimaschutz auf.

## Naturschutz

Die Stadt Quickborn sucht nach Wald- und Wiesenflächen, die sie käuflich erwerben und für den Naturschutz sichern möchte. Besonders interessant sind Flächen rund um das Himmelmoor oder im Bereich Holmmoor. Doch auch Grünflächen abseits der Moore kommen für die Stadt Quickborn in Frage. Mit dem Ankauf verpflichtet sich die Stadt durch eine grundbuchrechtliche Eintragung, dass die entsprechenden Flächen immer den Zielen des Naturschutzes dienen wird.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).



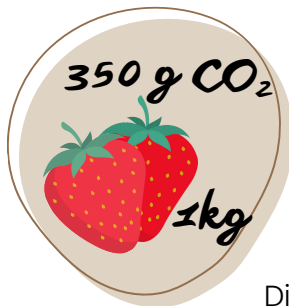
# Lebensmittel- verschwendung



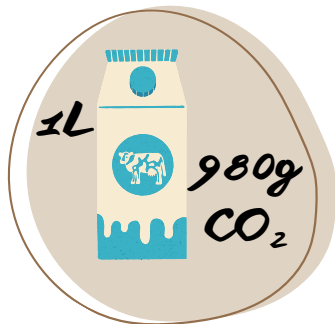
## Alle Lebensmittel,

die wir einkaufen, müssen auch produziert werden. Dafür werden viele Ressourcen benötigt, wie Energie, Land und Wasser. Das hat Auswirkungen auf unser Klima. Doch ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel werden weggeworfen. In Deutschland landen jährlich pro Kopf rund 78 Kilogramm im Müll, wie das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft berichtet. Der finanzielle Schaden ist erheblich: Jede Person wirft jedes Jahr Lebensmittel im Wert von rund 300 Euro weg. Für Deutschland bedeutet das eine jährliche Verschwendung von 25 Milliarden Euro. Doch nicht nur das Portemonnaie leidet – die Umwelt und das Klima zahlen einen noch höheren Preis.

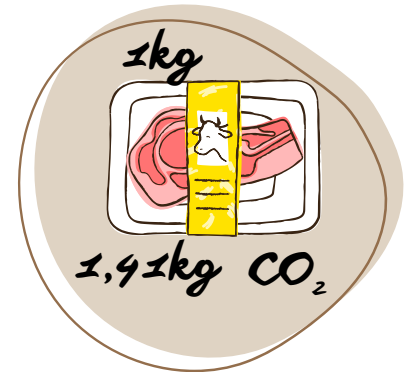
## Treibhausgasemissionen



Bei der Produktion und dem Transport von Lebensmitteln entstehen Treibhausgase wie CO<sub>2</sub> und Methan. Werden diese Lebensmittel weggeworfen, war die Energie, die für ihre Herstellung verbraucht wurde, umsonst. Auf Mülldeponien zersetzen sich die Lebensmittel und setzen Methan frei, ein Gas, das mehr als 25 mal klimaschädlicher ist als CO<sub>2</sub>.



Die Lebensmittel, die in der EU jährlich unnötig weggeworfen werden, verursachen genauso viele Treibhausgase wie die gesamte Niederlande. Allein in Deutschland werden fast 10 Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr produziert und entsorgt, was etwa 22 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> freisetzt. Somit trägt Lebensmittelverschwendung erheblich zum Klimawandel bei.



## Flächenkonkurrenz

Ein weiteres großes Problem ist die massive Flächenverschwendung. Das betrifft nicht nur das Klima, sondern hat auch soziale Folgen. Rund 30 % der weltweit verfügbaren Anbauflächen werden für Lebensmittel genutzt, die letztlich im Müll landen. Diese Flächen fehlen, um sie anderweitig zu nutzen. Laut WWF Deutschland könnten über 2,6 Millionen Hektar Land eingespart werden, wenn vermeidbare Lebensmittelverluste gestoppt würden.

die Deutschland für die betroffenen sind Fleisch- und produkte, die zusammen rund beanspruchen.



Dies entspricht fast 15 % der Fläche, eigene Ernährung nutzt. Besonders Molkereiprodukte, sowie Getreide- 2 Millionen Hektar Ackerflächen

# Lebensmittel- verschwendung



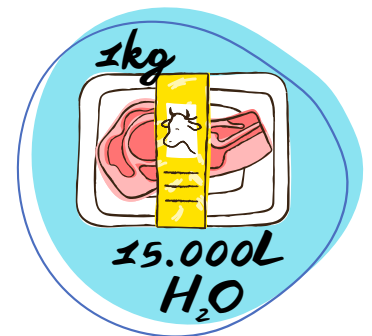
## Wasserverbrauch

Die wichtigste Ressource, die wir auf unserem Planeten haben, ist Wasser. Es ist Grundlage allen Lebens auf der Erde. Wenn Lebensmittel weggeworfen werden, wird auch das Wasser verschwendet, das für ihren Anbau, die Verarbeitung und den Transport benötigt wurde. In vielen Teilen der Welt herrscht Wassermangel. Der Wasserverbrauch für Lebensmittel, die dann im Müll landen, verschärft dieses Problem, insbesondere in Ländern, in denen Wasser eine knappe Ressource ist.



Bei der Landwirtschaft wird aber nicht nur Wasser verbraucht, sondern oft auch verschmutzt, z. B. durch Dünger und Pestizide. Wenn Lebensmittel verschwendet werden, war auch die damit verbundene Umweltbelastung unnötig.

Durch die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung könnten enorme Mengen Wasser, Land und Energie eingespart werden, was gleichzeitig zu einem nachhaltigeren Umgang mit diesen wertvollen Ressourcen beiträgt.



## Ursachen der Verschwendung

Die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung ist ein Schlüssel, um natürliche Ressourcen zu schonen und den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu verringern. Zudem trägt sie zu einer gerechteren Verteilung von Lebensmitteln weltweit bei. Wenn Lebensmittelverschwendung erfolgreich bekämpft wird, könnten Millionen Menschen zusätzlich ernährt und wertvolle Anbauflächen sinnvoller genutzt werden.

Die Ursachen für Lebensmittelabfälle in Haushalten sind vielfältig. Häufig verderben Lebensmittel durch falsche Lagerung, was beispielsweise bei Obst und Gemüse zu Schimmel führen kann. Auch wird oft zu viel gekocht, und anstatt die Reste weiterzuverwenden, landen sie im Müll. Ein weiteres Problem ist die Unübersichtlichkeit im Kühlschrank und Vorratsschrank, durch die Produkte vergessen werden und schließlich verderben. Zudem werden viele Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht oder knapp überschritten haben, fälschlicherweise weggeworfen, ohne vorher zu prüfen, ob sie noch genießbar sind.



Lebensmittelverschwendung tritt aber nicht nur in Haushalten auf, sondern auch beim Einkauf und Restaurantbesuch. Überkäufe durch lockende Angebote und zu große Essensportionen sind hier die wichtigsten Ursachen für die Verschwendung wertvoller Lebensmittel.





# Einkaufen und Essen gehen



**Der erste Schritt** zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung beginnt bereits beim Einkaufen! Mit bewusster Planung und einigen einfachen Gewohnheiten kann jede und jeder Einzelne dazu beitragen, das weniger Essen weggeworfen wird.

## Einkaufsliste schreiben

Reich gefüllte Regale und in Prospekten und Supermärkten beworbene Sonderangebote verführen uns häufig zum Kauf von Waren, die wir gar nicht benötigen. Diese Impulskäufe erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Lebensmittel ungenutzt in der Tonne landen. Daher ist es wichtig, einen Plan zu haben, wenn man einkaufen geht. Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Vorräte, bevor Sie einkaufen gehen. Was haben Sie noch zu Hause, und was brauchen Sie wirklich? Ein gut durchdachter Einkaufszettel hilft, Impulskäufe zu vermeiden und nur das zu kaufen, was Sie tatsächlich benötigen. Zusätzlich können Sie Ihre Mahlzeiten für die Woche planen und die Zutaten, die Sie dafür brauchen, notieren. So stellen Sie sicher, dass Sie nur das einkaufen, was Sie auch verbrauchen werden.



Reich gefüllte Regale und in Prospekten und Supermärkten beworbene Sonderangebote verführen uns häufig zum Kauf von Waren, die wir gar nicht benötigen. Diese Impulskäufe erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Lebensmittel ungenutzt in der Tonne landen. Daher ist es wichtig, einen Plan zu haben, wenn man einkaufen geht. Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Vorräte, bevor Sie einkaufen gehen. Was haben Sie noch zu Hause, und was brauchen Sie wirklich? Ein gut durchdachter Einkaufszettel hilft, Impulskäufe zu vermeiden und nur das zu kaufen, was Sie tatsächlich benötigen. Zusätzlich können Sie Ihre Mahlzeiten für die Woche planen und die Zutaten, die Sie dafür brauchen, notieren. So stellen Sie sicher, dass Sie nur das einkaufen, was Sie auch verbrauchen werden.



**Tip:** Vor dem Einkaufen sollten Sie etwas essen. Wenn wir hungrig einkaufen gehen, neigen wir dazu, mehr einzukaufen, als wir eigentlich benötigen.

## Vorräte beschränken

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt, Essen und Trinken für 10 Tage vorrätig zu haben, um im Ernstfall z.B. bei einer Überschwemmung oder einem längerem Stromausfall gewappnet zu sein. Dabei sollte das Prinzip "lebender Vorrat" angewandt werden. Das bedeutet, dass Sie Ihre Vorräte im Alltag verbrauchen und regelmäßig nachkaufen. Große Vorräte klingen verlockend, führen aber oft zu Abfall. Kaufen Sie nur in Mengen, die Sie auch verbrauchen können. Großpackungen zum Sonderpreis erscheinen günstig, aber wenn am Ende die Hälfte im Müll landet, sind sie doch teurer. Besonders bei verderblichen Lebensmitteln lohnt es sich, kleine Packungen zu bevorzugen und nur so viel zu kaufen, wie Sie in absehbarer Zeit verbrauchen können.



# Einkaufen und Essen gehen



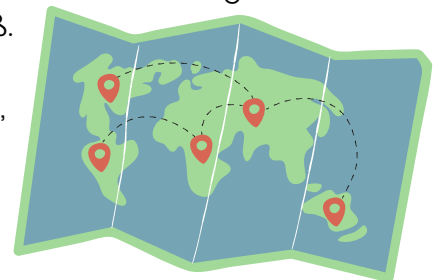
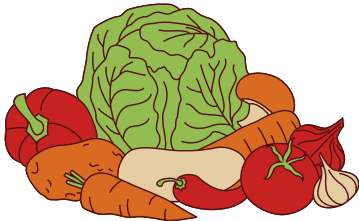
## Saisonal und regional einkaufen

Frische und Haltbarkeit sind bei Lebensmitteln entscheidend. Regionale und saisonale Produkte haben kürzere Transportwege hinter sich und sind oft frischer, was ihre Haltbarkeit verlängert. Außerdem verbrauchen sie weniger Energie und reduzieren somit den CO<sub>2</sub>-Ausstoß.

Der Begriff "regional" auf Produkten kann aber verwirrend sein, denn es gibt keine rechtliche Vorgabe, wie weit ein Lebensmittel gereist sein darf, um es als regional bezeichnen zu können. Es gilt: Je näher der Herkunftsort, desto besser. Achten Sie außerdem weniger auf das

perfekte Aussehen von Obst und Gemüse – kleine Schönheitsfehler haben keinen Einfluss

auf den Geschmack oder die Qualität. Indem Sie auf überhöhte optische Ansprüche verzichten, vermeiden Sie, dass diese Produkte weggeworfen werden. Kaufen Sie bewusst Produkte, die vielleicht nicht makellos, aber genauso gesund und lecker sind. Mittlerweile gibt es hierfür sogar extra Online-Anbieter, die ausschließlich "krummes Gemüse" anbieten.



**Tipp:** Viele Supermärkte haben Bereiche, in denen sie Obst, Gemüse und andere Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit günstiger anbieten. Mit dem Kauf solcher "Retter-Kisten" helfen Sie, Lebensmittelverschwendung zu bekämpfen.

## Reste in Restaurant und Café

In der deutschen Gastronomie und Außer-Haus-Verpflegung werden jährlich etwa 1,9 Millionen Tonnen Lebensmittel entsorgt. Wenn Ihnen im Restaurant Brot, Salat oder andere Beilagen serviert werden, die Sie nicht schaffen, lassen Sie sie einpacken. Lebensmittel, die auf dem Tisch waren, dürfen nicht mehr anderweitig genutzt werden. Also: Nehmen Sie Ihre Reste mit nach Hause und genießen Sie sie später! Haben Sie eine zu große Portion bestellt? Auch hier können Sie das Essen problemlos einpacken lassen. Noch besser: Bringen Sie Ihre eigenen Mehrwegbehälter mit. Das schont zusätzlich die Umwelt. Wenn Sie wissen, dass Sie kleinere Portionen bevorzugen, fragen Sie von Anfang an nach einer kleineren Menge.

Viele Restaurants und Bäckereien bieten übrig gebliebenes Essen zu einem Sonderpreis an. So können Sie nicht nur günstige Mahlzeiten ergattern, sondern auch CO<sub>2</sub> einsparen – im Durchschnitt zwei Kilogramm pro Portion! Verschiedene Apps helfen dabei, überschüssiges Essen zu finden und zu kaufen. Schauen Sie einfach mal bei Ihrem Lieblingsrestaurant oder Bäcker vorbei und achten Sie darauf, ob ein entsprechender Aufkleber im Schaufenster auf das Angebot hinweist.



# Restlos Zuhause



**Auch für Zuhause** gibt es viele Möglichkeiten und Tipps, um Lebensmittel optimal zu lagern, zu verwerten, haltbar zu machen und um richtig einzuschätzen wie sicher der Verzehr noch ist.

## Lebensmittel richtig lagern

Nach dem Einkauf ist vor dem Einräumen. Den richtigen Lagerort für Lebensmittel ausfindig zu machen, kann den Geschmack besser erhalten, die Lebensdauer der Nahrungsmittel verlängern und dadurch auch zu weniger Verschwendung beitragen. Nachdem als erstes die Tiefkühlprodukte verstaut werden, sind die Kühlprodukte dran. Der Kühlschrank sollte im Schnitt auf 8°C eingestellt sein. Jedoch herrschen an verschiedenen Stellen unterschiedliche Temperaturen. Hinten ist es kühler als vorne und, weil Wärme nach oben steigt, ist es auf dem obersten Regalfach wärmer als unten. Die Gemüseschublade hingegen ist meist nochmal abgetrennt von den restlichen Fächern und bietet so die optimale Temperatur für Obst und Gemüse. Die verschiedenen Kältezonen können wir uns zu nutze machen. Wie genau die Zonen verteilt sind und was am besten wo platziert wird, finden Sie hier:



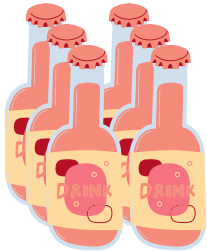
Quelle: <https://greenjournal.greenpeace.at/nachhaltig-leben/tipps-und-checks/kuehlschrank-richtig-einraeumen>

Dabei gibt es ein paar Besonderheiten: Eier können beispielsweise auch zwei Wochen nach Legedatum gut außerhalb des Kühlschranks gelagert werden. Tomaten ist selbst das Gemüsefach zu kalt und sie verlieren hier schnell ihr Aroma. Äpfel hingegen bleiben im Kühlschrank viel länger frisch und knackig als außerhalb, sollten aber nicht neben anderem Obst gelagert werden, da sie ein Pflanzenhormon (Ethylen) ausstoßen, das den Reifeprozess beschleunigt. Bananen werden dadurch beispielsweise dann schneller reif und braun. Noch mehr Informationen und spannende Details finden Sie [hier](#) und [hier](#).

# Haltbarkeit testen

## Haltbarkeitsangaben

Es gibt zwei Arten von Daten, die Ihnen auf den Lebensmitteln einen Hinweis zur Haltbarkeit geben. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und das Verbrauchsdatum (VD). Das Verbrauchsdatum findet man auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie z.B. Hackfleisch. Es gibt an, bis wann das Produkt sicher verzehrt werden kann. Achten Sie darauf, verderbliche Lebensmittel vor dem Verbrauchsdatum zuzubereiten. Danach sollten Sie es nicht mehr verzehren. Das MHD hingegen sagt im Grunde nichts über die Haltbarkeit der Lebensmittel aus, sondern vielmehr geht es hierbei um eine Absicherung der Lebensmittelproduzenten.



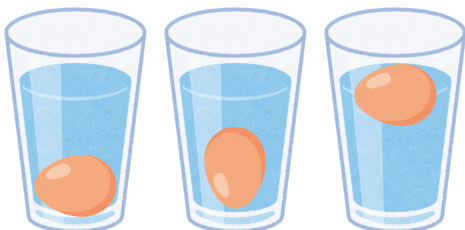
Das MHD sagt soviel wie: "bis zu diesem Datum entspricht das Lebensmittel dem, wie wir es für den Verkauf vorgesehen haben". Beispielsweise kann eine Rhabarberlimo nach Ablauf des MHDs eine bisschen gräulichere Farbe annehmen. Das hat in diesem Fall nichts mit dem Geschmack oder der Verzehrbarekeit zu tun, sondern betrifft nur die Farbe. Weil die Farbe im Verkauf aber schön leuchtend aussehen soll, soll das Produkt nach Ablauf des MHDs nicht mehr regulär verkauft werden.

## Sinnlicher Test

Wie erkennt man jetzt, wann die Lebensmittel schlecht sind? Hier helfen ganz klassisch die verschiedenen Sinne: Fühlen, Riechen, Sehen, Schmecken. Zum Beispiel kann man bei Pilzen fühlen wenn sie schleimig sind. Wenn sie zudem noch modrig riechen, sind sie voraussichtlich nicht mehr gut. Was aber bei Pilzen (insbesondere Austernpilzen) häufig wie Schimmel aussieht ist einfach nur das Myzel, was weiter wächst und unbedenklich ist. Es ist also sinnvoll, die Informationen der verschiedenen Sinne miteinander zu kombinieren. Wenn Schimmel sichtbar ist, kann man den bei Hartkäse großzügig wegschneiden. In den meisten anderen Fällen, sind die Lebensmittel dann aber schon vom Schimmel durchzogen und diese sollten entsorgt werden. Wer sich unsicher ist, findet bei einer kurzen Internetrecherche schnell Antworten. Schmecken sollte man natürlich als letztes. Wenn der Geruchstest, fühlen und angucken zu keinem eindeutigen Ergebnis geführt haben kann man probieren, ob das Lebensmittel gewöhnlich schmeckt, oder nicht mehr genießbar ist.



## Haltbarkeitsexperiment



Bei Eiern kommt man mit den Sinnen nicht so weit, es sei denn die Eier sind soweit drüber, dass der Geruch ihren Zustand eindeutig verrät. Hier kann ein einfaches Glas helfen, den Zustand herauszufinden. Wenn das Ei zu Boden sinkt ist es frisch und noch eine Weile haltbar. Wenn es mit der Spitze noch den Boden berührt ist es noch problemlos verzehrbar, sollte aber zeitnah zubereitet werden. Wenn das Ei oben schwimmt ist es nicht mehr gut und muss entsorgt werden.



# Haltbar machen



## Einfrieren

Die wohl schnellste Art um Lebensmittel länger haltbar zu machen, ist das Einfrieren. Kurz vor dem Urlaub sind noch nicht alle Lebensmittel verbraucht? Ohne viel Vorbereitung halten die meisten Lebensmittel noch viele Wochen länger im Gefrierschrank.

Gemüse sollte am besten vorher blanchiert (kurz aufgekocht) werden. Für die leichtere Verwendung empfiehlt es sich sehr, die Lebensmittel in Portionsgrößen einzufrieren, um nur das aufzutauen, was direkt verwendet wird: zum Beispiel Brot in Scheiben, Obst vorgeschnitten, zubereitete Mahlzeiten in einzelnen Portionen. Auch Kräuter kann man gut hacken und direkt einfrieren oder mit Olivenöl in Eiswürfelformen geben und beim Kochen einfach einen Würfel ins Essen geben.



**TIPP:** Wenn's beim Auftauen nicht schnell gehen muss, können Sie die gefrorenen Nahrungsmittel im Kühlschrank langsam auftauen. Das spart zusätzlich Energie.

## Einkochen

Ob Marmelade, in Essig eingelegtes Gemüse, Kompott oder ähnliches: Mit Hitze lässt sich vieles haltbar machen. Das wichtigste hierbei: steriles Arbeiten, damit keine Keime die Möglichkeit haben, nach dem Erhitzen noch ins Einkochte zu kommen. Einkochen eignet sich besonders gut als Mittel gegen Lebensmittelverschwendung:

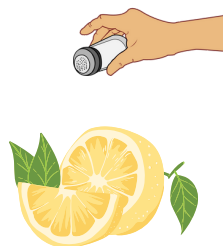


1. wenn Obst und Beeren noch gut aber schon matschig sind
2. wenn zu viel von einer Sorte (z.B. Tomaten, Gurke) für den direkten Verzehr reif wird oder eingekauft wurde
3. um saisonales Obst und Gemüse für den Rest des Jahres haltbar zu machen (jetzt ist die perfekte Zeit dafür)
4. wenn der Platz im Kühlschrank zu knapp ist

## Fermentieren

Fermentieren könnte quasi als Gegenteil zum Einkochen gesehen werden. Während beim Einkochen das Ziel ist, alle Bakterien und Mikroorganismen abzutöten, nutzt man genau diese, um beim Fermentieren die Lebensmittel haltbar zu machen. Bei der Fermentation begünstigt man für bestimmte "gute" Bakterien wie Milchsäurebakterien die Bedingungen zum Wachsen. Fermentierte Lebensmittel sind in unserem Alltag präsenter als man vielleicht denkt. Dazu gehören: Joghurt, Käse, Sauerteigbrot und Wein. Besonders in asiatischen Kulturen wird Fermentation zur Haltbarmachung und Geschmacksentwicklung verwendet z.B. für Sojasauce, Kimchi und Co. Wir empfehlen Ihnen, das auszuprobieren:

Sie haben zu viele Zitronen im Haus? Machen Sie Salzzitronen daraus und genießen Sie das ganze Jahr über den frischen Zitronengeschmack. Im Winter gibt es zu viel Kohl? Traditionell deutsches Sauerkraut oder koreanisches Kimchi lassen sich wunderbar Zuhause herstellen.



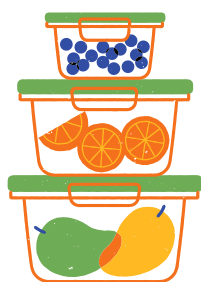


# Reste verwerten



## Zu gut für die Tonne

Mehr Wertschätzung, weniger Verschwendung: Mit "Zu gut für die Tonne!" setzt sich das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) dafür ein, Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Verantwortliche entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren und deren Verschwendung zu reduzieren. Mit einem großen Angebot an Informations-, Bildungs- und Werbematerialien sowie Tipps zur richtigen Aufbewahrung von Lebensmitteln, Rezepten und Tutorials zur Resteverwertung schafft "Zu gut für die Tonne!" Aufmerksamkeit für das Thema Lebensmittelwertschätzung und zeigt, wie sich im Alltag Lebensmittelabfälle reduzieren lassen. Ziel ist es, langfristig unser Verhalten im Alltag zu verändern: bedarfsgerecht einkaufen und zubereiten, richtig lagern sowie unsere Lebensmittel restlos verwerten.



## Rezepte

Trockenes Brot zu Croutons, matschige Beeren zu Fruchtleder oder Möhrengrün zu Pesto - es gibt eine Vielzahl an Rezepten die zeigen, dass Lebensmittelreste noch richtig schmackhaft werden können. Viele Ideen findet man schon bei einer kurzen Internetrecherche. Wer immer schnell passende Rezepte zu den Resten parat haben möchte, kann sich auch die App von "Zu gut für die Tonne!" zulegen und direkt den Kochlöffel schwingen.



## Lebensmittel teilen

Wer trotz aller Bemühungen, wegen spontaner Planänderung o.Ä. doch noch Lebensmittel über hat, die selbst nicht verwendet werden können, kann diese auch teilen. Am einfachsten ist es natürlich in der Nachbarschaft oder unter Freunden. Wenn häufiger Essen über bleibt, kann sich auch das Anlegen eine Gruppe lohnen (z.B. auf Signal, Whatsapp, Threema etc). So können auf schnellem weg viele interessierte Personen erreicht werden und die Lebensmittel können direkt abgeholt werden. Eine Organisation, die sich die Bekämpfung von Lebensmittelverschwendung auf die Fahne geschrieben hat ist der foodsharing e.V. Foodsharing hat u.a. eine Plattform geschaffen, um Lebensmittel zu verteilen, die sonst weggeschmissen werden. Privatpersonen können sich als Lebensmittelretter registrieren. Supermärkte, Restaurants etc., die mit Foodsharing kooperieren geben an, an welchen Tagen Lebensmittel anfallen und diese können dann von den registrierten Privatpersonen abgeholt werden. Darüber hinaus können Personen einstellen, wenn sie Lebensmittel loswerden möchten. Zudem gibt es "Fair-teiler". Fair-teiler sind öffentlich positionierte Schränke, in denen Lebensmittel abgelegt und von anderen abgeholt werden können.



# Halloween



**Am 31. Oktober ist es wieder soweit!** Mit gruseligen Verkleidungen werden zu Halloween böse Geister und die Seelen der Toten vertrieben. Um das zu erreichen, verkleiden sich zahlreiche Menschen in der Nacht zu Allerheiligen möglichst gespenstisch. Ursprünglich vor allem in Irland gefeiert, brachten Einwanderer den Brauch im 19. Jahrhundert nach Amerika. Aufgrund seiner Attraktivität wurde es dort bald zu einem Volksfest. Seit einigen Jahren schwappt die Gruselwelle zurück nach Europa und Halloween wird vermehrt auch bei uns gefeiert. Wir zeigen einige Tipps, wie sich Halloween in diesem Jahr etwas nachhaltiger gestalten lässt.

## Nachhaltige Halloween Dekoration

Für eine gemütliche Atmosphäre und Gruselfaktor lässt sich zum Beispiel mit gebrauchten Einmachgläsern sorgen. Die Gläser mit einer Mullbinde oder altem Stoff umwickeln, schwarze Augen aufmalen und ein Teelicht reinstellen. Fertig ist die leuchtende Tischmumie. Als Alternative lassen sich die Gläser auf der Außenseite mit Laub verzieren und schaffen so ein schummriges Licht. Besonderer Pluspunkt: Man hat nicht nur tolle Deko, sondern spart auch etwas Strom.



Grüne Kartoffeln, die nicht verzehrbar sind eignen sich hervorragend zur Herstellung schauriger Stempel. Einfach Knollen halbieren, gruselige Motive wie Grabsteine, Spinnen oder Gespenster in die glatte Oberfläche schnitzen, die Farbe der Wahl auftragen und danach mit dem selbstgebastelten Kartoffelstempeln alte Kartonage oder Altpapier bedrucken. Gut trocknen lassen und aufstellen

Teuflich grinsende Kürbisfratzen sind am schönsten, wenn diese im Dunkeln leuchten. Herkömmliche Kerzen sind in der Regel leider schlecht für die Umwelt, denn sie bestehen meist aus dem Erdölprodukt Paraffin. Kerzen aus nachwachsender Biomasse, oft als "Bio-Kerzen" bezeichnet, sowie Kerzen aus Bienenwachs, Sojawachs, Raps- oder Sonnenblumenöl sind daher als die deutlich bessere Variante zu empfehlen, um Licht ins Dunkel der Halloween-Nacht zu bringen.



Sie haben noch Wollreste übrig? Perfekt – online finden sich vielfältige und tolle Upcycling-Bastelideen zur Herstellung von schaurig schönen Spinnennetzen. Eine Klasse Mitmach- und Bastelaktion auch für Kinder. Damit haben Sie nicht nur eine tolle Dekoration für den Kita-Gruppenraum, das Klassenzimmer oder für Zuhause, sondern sparen auch noch Ressourcen ein. Ein schöner Nebeneffekt der Bastelaktion: Die Kinder trainieren zusätzlich ihre Feinmotorik.

Aus leeren Klopapier-Rollen und etwas Bastelkarton lassen sich im Handumdrehen Fledermäuse als Deko selber machen. So geht's: Zwei Seiten der Klopapier-Rolle so zueinander falten, dass spitze "Ohren" entstehen. Fledermaus-Flügel aus schwarzem Bastelkarton ausschneiden und diese auf den "Rücken" der Klopapier-Rolle kleben. Zum Schluss malen Sie der Fledermaus ein freundliches oder gruseliges Gesicht – ganz wie Sie wünschen. Mit ähnlich wenig Aufwand lassen sich übrigens kleine Halloween-Geister herstellen. Ein Stück alten Stoff um eine Kastanie, einen Flummi oder einen kleinen Ball legen. Den Stoff unterhalb der Kugel fest zusammenbinden. Gesichter darauf – fertig!



# Halloween

**Nicht nur das Einsammeln von Leckereien** und das Klingeln an fremden Haustüren sorgt bei Kindern für Spaß an Halloween. Auch das eigene Haus lässt sich mit gruseligen Spielen zum Halloweenparadies umgestalten. Für die Monsterjagd in den eigenen vier Wänden einfach alte Konservendosen ausspülen. Entweder aus Altpapier Monster ausschneiden und aufkleben, oder die Geister und Co. direkt aufmalen. Dann wie beim Dosenwerfen aufeinanderstapeln, Bälle bereitlegen und es kann losgehen. Gewinner ist, wer die meisten Monster getroffen hat.



## Superfood Kürbis



Die etwa 800 verschiedene Sorten der ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika stammenden und seit mehr als 8000 Jahren genutzten Kulturpflanze, sind mittlerweile zu großen Teilen auch bei uns heimisch geworden. Pflegeleicht im heimischen Garten angebaut, überdauert ein Kürbis im Keller eingelagert problemlos den Winter. Kaum ein Gemüse ist so vielfältig in der Küche verwendbar wie der Kürbis. Früher als Viehfutter und Arme-Leute-Essen geschmäht, haben Kürbisgerichte mittlerweile in den Gourmetküchen Einzug gehalten. Ob Suppen, Eintöpfe, Marmeladen, Salate oder Brote - Kürbis-Gerichte sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Kürbisse enthalten neben rund 90 Prozent Wasser jede Menge Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Besonders reich ist die Nutzpflanze an Calcium, Eisen, Phosphor, Carotin sowie Vitamin E.

Nehmen Sie daher beim nächsten Kürbisschnitzen gerne einen essbaren Kürbis. Das rausgekratzte Fruchtfleisch kann wie bekannt weiterverarbeitet werden und sogar die Kerne sind essbar. Dazu die Kerne von den "Fäden" befreien, am besten geht dies in einer Schüssel mit Wasser. Sind die Kerne gewaschen, brauchen Sie nur noch ein bisschen Olivenöl und nach Belieben Gewürze dazugeben und die Kerne im Backofen rösten: fertig ist der abendliche Knabbergenuss.

Auch als Deko kommt das vielfältige Gewächs nicht zu kurz: Farbenfrohe Zierkürbisse schmücken das Wohnzimmer und der dickbauchige Gartenkürbis grinst uns an Halloween, mit feurigem Innenleben bestückt, frech an. In Afrika und Indien wurden Kürbisschalen zudem auch genutzt um Geschirr und Musikinstrumente herzustellen, zum Beispiel das Sitar.



**Super gruselig**



Das US-Energieministerium schätzt, dass jedes Jahr nach Halloween 600 Millionen Kilogramm Kürbis auf herkömmlichen Mülldeponien landen. Bei der anschließenden anaeroben Zersetzung werden große Mengen des Treibhausgases Methan freigesetzt, welches mehr als 25 mal schädlicher wirkt als CO<sub>2</sub>. Bitte entsorgen Sie Ihre organischen Abfälle daher in der Bio-Tonne!

## Anmeldung & Engagement

Sie engagieren sich schon für den Klimaschutz in Quickborn oder haben eine Idee wie Sie das zukünftig tun möchten? Teilen Sie das gerne mit dem Klimaschutzmanagement unter der folgenden Adresse: [klimaschutz@quickborn.de](mailto:klimaschutz@quickborn.de). Sie möchten regelmäßig über die Klimaschutznews der Stadt informiert werden und den Newsletter abonnieren? Dann melden Sie sich [hier](#) zum Newsletter an.

## Weitere Informationen

Dieser Newsletter entstand aus einer Kooperation der Klimaschutzmanagerinnen und -manager der Städte Quickborn, Pinneberg und Schenefeld. Die Klimaschutz-Vorhaben werden gefördert über die Nationale Klimaschutzinitiative, die unter der Verwaltung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz steht. Diese und alle weiteren Ausgaben der Quickborner Klimaschutz News finden Sie auch auf der Website unter [www.quickborn.de/Klimanews](http://www.quickborn.de/Klimanews).

## Weiterführende Links

Anmeldung Newsletter

- <https://www.quickborn.de/klimanews.html>

Klimaschutzmanagement Quickborn

- [www.quickborn.de/Klima](http://www.quickborn.de/Klima)

Veranstaltungen Verbraucherzentrale

- <https://www.verbraucherzentrale.sh/veranstaltungen>

## Nationale Klimaschutzinitiative

Mit der Nationalen Klimaschutzinitiative initiiert und fördert das Bundesumweltministerium seit 2008 zahlreiche Projekte, die einen Beitrag zur Senkung der Treibhausgasemissionen leisten. Ihre Programme und Projekte decken ein breites Spektrum an Klimaschutzaktivitäten ab: Von der Entwicklung langfristiger Strategien bis hin zu konkreten Hilfestellungen und investiven Fördermaßnahmen. Diese Vielfalt ist Garant für gute Ideen. Die Nationale Klimaschutzinitiative trägt zu einer Verankerung des Klimaschutzes vor Ort bei. Von ihr profitieren Verbraucherinnen und Verbraucher ebenso wie Unternehmen, Kommunen oder Bildungseinrichtungen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE