

MISSION: SUPERKRÄFTE FREISCHALTEN

FAIR KICKT
//

Jedes Lebensmittel hat **Superkräfte**.

Mit deiner Essenswahl kannst du z.B.:



deinen Körper stärker machen,



die Umwelt schützen,



Böden und Pflanzen unterstützen,



Tieren helfen.



1.

Kochen: Bereite dein Gericht gemeinsam mit deinem Team zu.

2.

Sichern: Schreibe das Rezept auf oder frag die Köchinnen nach den Zutaten.

3.

Superkräfte entdecken: Suche auf den Plakaten, welche Superkräfte die einzelnen Zutaten haben.

4.

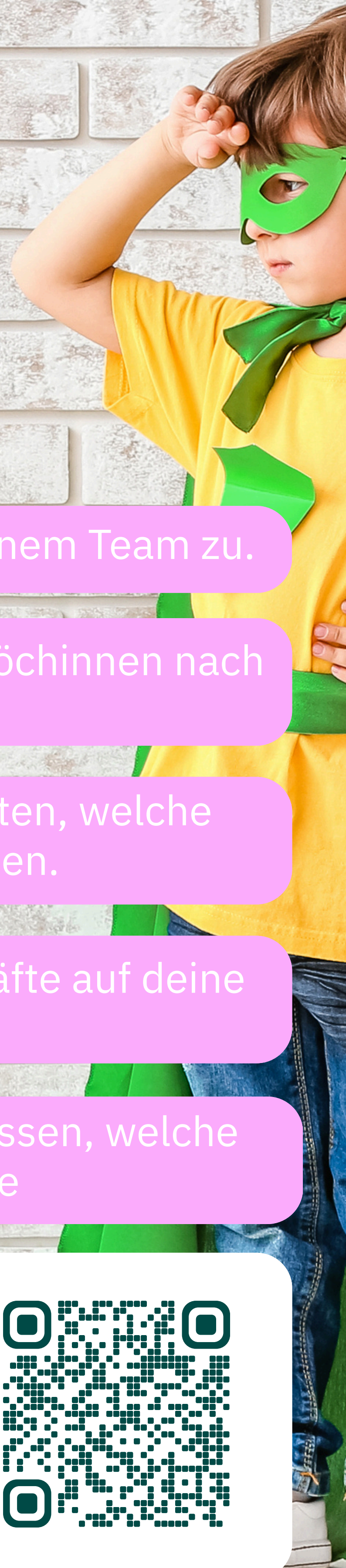
Sticker sammeln: Klebe die passenden Superkräfte auf deine Rezeptkarte.

5.

Weitergeben: Erzähl den anderen beim Mittagessen, welche Superkräfte in deinem Gericht stecke

Bonus-Mission: Scanne den QR-Code!

Dort findest du: alle **Rezepte**, alle **Superkräfte**,
die Plakate zum Nachlesen,
und **viele Ideen** zum Nachkochen.



Name: _____

Datum: _____



Rezept für:

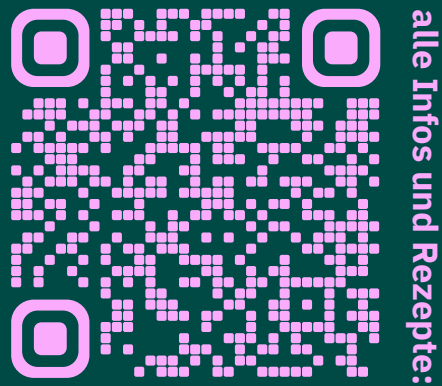
Zutaten

Superkräfte



Zubereitung

Hier findest du mehr Infos und alle Rezepte:



alle Infos und Rezepte:

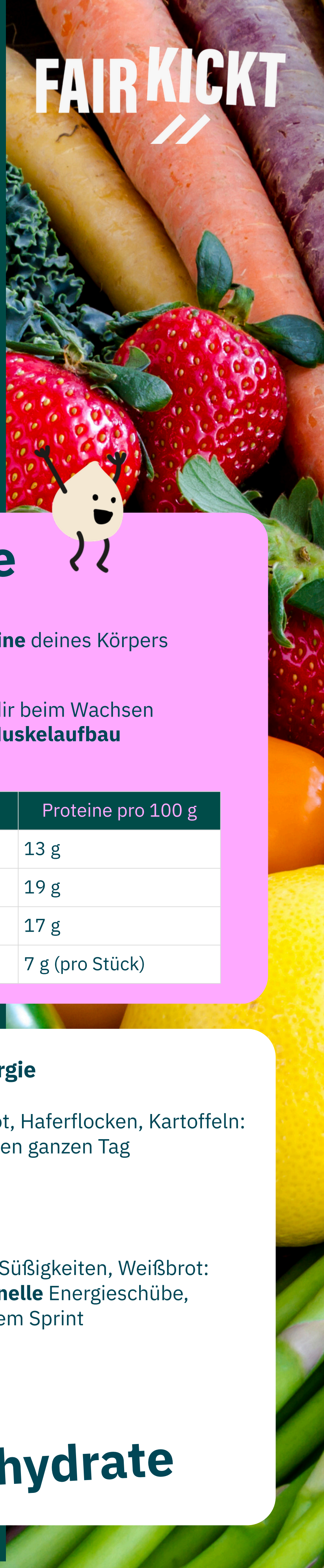


FAIR KICKT

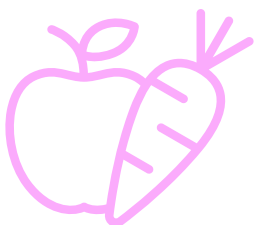
Gesunde

Ernährung

Je bunter dein Teller,
desto besser ist dein Körper versorgt!

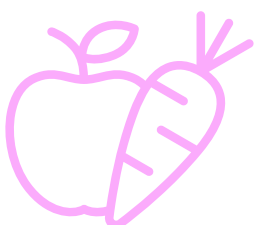


Obst & Gemüse



Was ist drin?

Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien



Wie viel brauche ich?

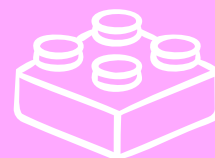
Pro Tag 3 Hände voll Gemüse + 2 Hände voll Obst

CHALLENGE

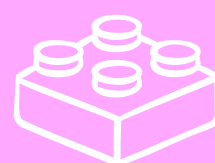
Iss 30 verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Woche!



Proteine



Die **Bausteine** deines Körpers



Sie helfen dir beim Wachsen und beim **Muskelaufbau**

Lebensmittel	Proteine pro 100 g
Haferflocken	13 g
Kichererbsen	19 g
Walnüsse	17 g
Ei	7 g (pro Stück)



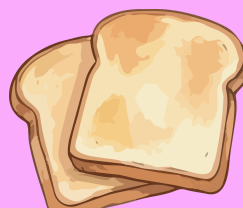
Viel Salz: Bluthochdruck, belastet die Nieren



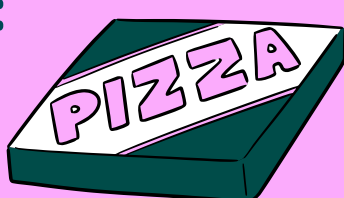
Viel Zucker: Diabetes, Karies



Schnelle Kohlenhydrate: Heißhunger, kaum Nährstoffe



Verarbeitete Lebensmittel: Viel Zucker, Salz und Fett



MERKE

Je frischer und weniger verarbeitetes du isst, desto besser ist es für deinen Körper.

Was ist gesund?

Langstrecken Energie



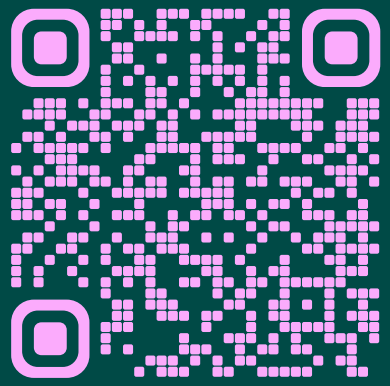
Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln: **Satt** über den ganzen Tag

Turbo Energie



Softdrinks, Süßigkeiten, Weißbrot: Gut für **schnelle** Energieschübe, z.B. vor einem Sprint

Kohlenhydrate



alle Infos und Rezepte:



FAIRKICKT //

Lebensmittel Verschwendung

Essen retten statt wegwerfen!

Wusstest du schon?

Was ist drin?



$\frac{1}{3}$ **aller** Lebensmittel landen im Müll.
Das belastet das Klima stärker als
alle Flugzeuge zusammen!



MERKE

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD):
Bis zu diesem Tag ist die beste Qualität
garantiert. Die meisten Lebensmittel sind
danach aber noch gut!

So viel kosten uns Lebensmittel- abfälle



Mehr als jedes **zweite** Lebensmittel
wird Zuhause entsorgt



Insgesamt wirft jede*r pro Jahr
einen **Einkaufswagen** voller
Lebensmittel weg



Das kostet dich so viel wie ein
neues Fahrrad: **372,50 €**

Top 3 Gründe

- 1 Einkäufe **ohne** Planung
- 2 **Falsche** Lagerung
- 3 Große Unsicherheiten zum **MHD**

Warum ist das schlecht für uns?



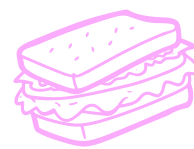
Jedes Lebensmittel **kostet** Wasser,
Energie, Ackerfläche und Arbeit.



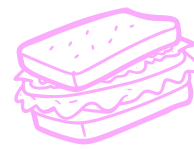
Wird es weggeworfen, war alles umsonst

Warum wirfst du essen weg?

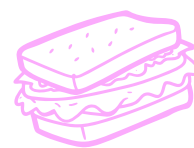
Essen retten schützt Umwelt, Klima und wertvolle Ressourcen!



Lebensmittel **richtig lagern** =
länger frisch



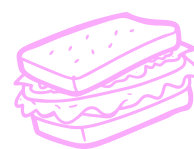
Nimm nur **so viel**, wie du schaffst



Schauen – Riechen – Probieren



Überschüssiges Essen teilen statt
wegwerfen



Essensreste kreativ weiterverwenden

So kannst du helfen!

Regionalität

Wo kommt dein Essen her?



FAIR KICKT //

Was wächst wann in deiner Heimat?



Bei uns wachsen viele **leckere** Obst- und Gemüsesorten, aber nicht das ganze Jahr über.



Was gerade bei uns wächst und geerntet wird, ist **saisonal**. Dann ist es oft frischer, leckerer, günstiger und voller Vitamine.



TIPP:
Saisonkalender

Wie kommt dein Essen zu dir?



Deine Lebensmittel **reisen** oft viele Kilometer mit dem Flugzeug, Schiff oder LKW, bis sie bei dir ankommen.



Je weiter sie reisen, desto mehr Energie wird benötigt und dem **Klima** geschadet.



So kannst du helfen !

Wenn du häufiger regionale Lebensmittel isst, hilfst du dabei:



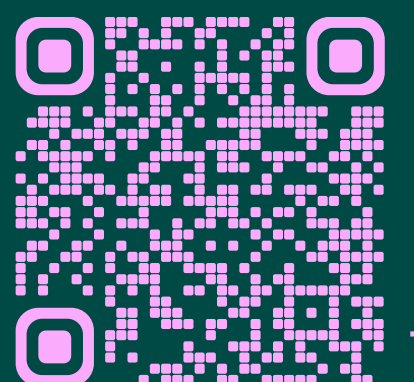
Energie zu **sparen**



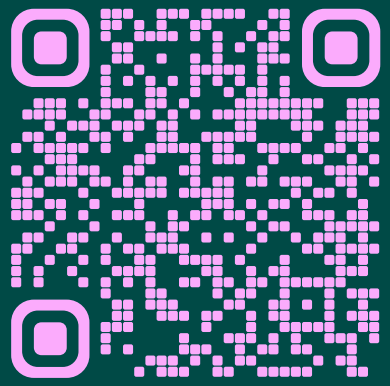
Die Region **lebendig** zu halten



Das Klima zu **entlasten**



alle Infos und Rezepte:



alle Infos und Rezepte:



FAIRKICKT

Woher kommt dein Essen

Vom Feld in den Supermarkt



Anbau, Ernte, Lagerung, Verarbeitung, Verpackung und Transport ist viel Arbeit für die Menschen dahinter



Keine Kinderarbeit



In manchen Ländern müssen Kinder auf den Feldern **mitarbeiten**



Fairer Handel setzt sich dafür ein, dass Kinder **lernen** und **spielen** können



Wer dein Essen anbaut, soll genug verdienen, um die eigene **Familie** ernähren zu können



Viele Landwirt*innen werden **nicht** fair bezahlt



faire Bezahlung



Achte beim Kauf von z.B. Schokolade und Bananen auf das **Fairtrade-Siegel**



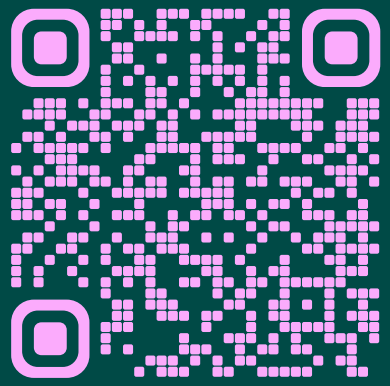
Schätze Essen wert



Mit deinem Einkauf **entscheidest** du!



Du hast die Macht



alle Infos und Rezepte:

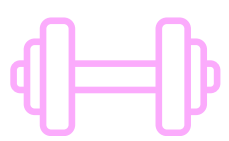


FAIR KICKT //

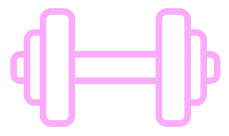
Level-up!

Wie gutes Essen dir Power gibt

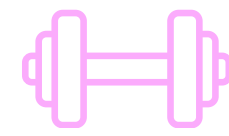
Pflanzen machen stark



einige **Pflanzen** (z.B. Bohnen, Getreide, Nüsse etc.) enthalten viele Proteine



Proteine brauchen deine Muskeln zum wachsen und stärker werden



Tofu aus Sojabohnen hat mehr **Proteine** als ein Ei



Vollkorn gibt länger Energie



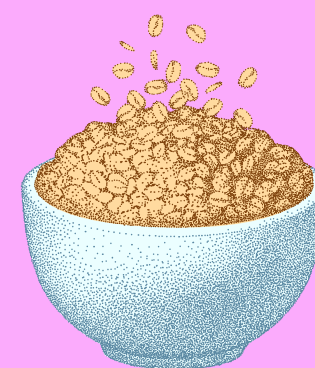
Beim Vollkorn bleibt die "Schale" mit ihren **wertvollen Stoffen** dran.



Vollkornbrot & -getreide, Haferflocken oder Vollkornnudeln geben deinem Körper **lange Energie**



Zucker und Weißmehlprodukte geben dir nur **kurz** Power



Wasser ist dein Superdrink



Wasser hilft deinem Kopf beim **Lernen** und deinem Körper beim **Sport**

MERKE

Trink täglich etwa 1,5–2 Liter Wasser

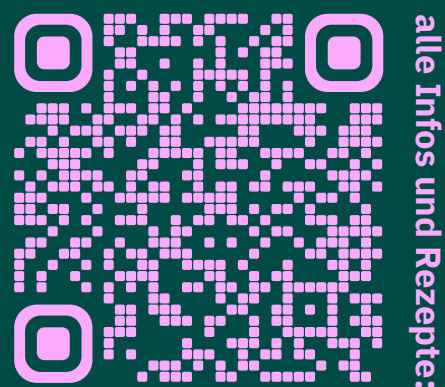


Limo und Eistee enthalten oft viel **Zucker**



TIPP: Mit Zitrone, Minze oder Beeren schmeckt Wasser noch leckerer





alle Infos und Rezepte:

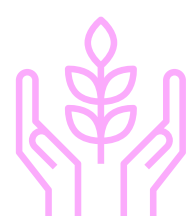
Deine Bio-Lebensmittel werden so angebaut, dass Menschen, Natur und Tiere besonders geschützt werden



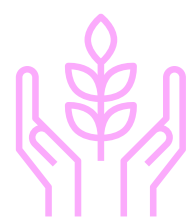
FAIR KICKT //

Biolandwirtschaft

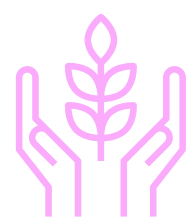
Natürlich angebaut



Natürlicher Dünger
wie z.B. Pferdemist



Weniger giftige Mittel
auf dem Feld



Keine Gentechnik



Tierwohl



Öfter auf der Weide



Mehr **Platz** im Stall



Weniger Medikamente



Bio-Futter



Manches Obst und Gemüse
ist kleiner



Oder es hat Flecken



Schmeckt trotzdem **lecker!**

**Nicht immer
perfekt**



Mehr Blumen als Nahrung für
Bienen und Insekten



Gesunde Erde ist die
Grundlage für gutes
Obst und Gemüse



Schutz für **Wasser** und **Natur**

**Gut für
Bienen & Böden**

Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten. Sie wachsen in einer Hülse an der Pflanze.



FAIR KICKT

Heldenbohnen

Vielleicht hast du sie schon gegessen: als Hummus, Falafel, Chili oder Erbsen auf deinem Teller.

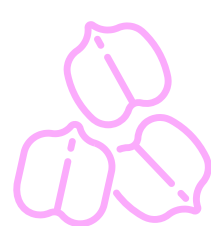
Helfen unsere Natur



Brauchen **wenig** Dünger, Wasser & Energie zum wachsen



Ihre Blüten sind **gutes** Futter für Bienen & Insekten



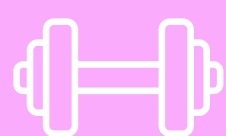
Speichern **Nährstoffe** im Boden



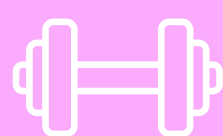
Kommen gut mit Hitze und **wenig** Wasser zurecht



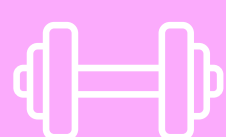
Geben dir Energie und Muckis



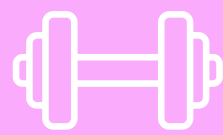
Bohnen und Co. enthalten Proteine für deine **Muskeln**



Bohnen und Co. enthalten unverdauliche Pflanzenfasern (**Ballaststoffe**), die dich lange satt machen



Sie sind Futter für die **guten Bakterien** in deinem Darm



Sie enthalten **wenig** Fett und machen nicht müde



Super lecker und vielseitig



z.B. Linsen-Bollo



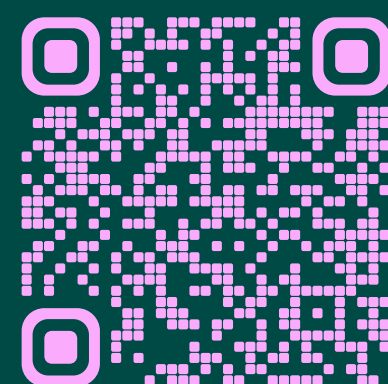
Hummus & Falafel



Kichererbsen Burger



Schoko-cookies



alle Infos und Rezepte:

heute gibt's.

Superkräfte

Allergene:

Hier findest
du mehr
Infos und
alle Rezepte:



