

## „Regional essen! Mach mit!“ 2025

### Kochevent mit Jugendlichen und geretteten Lebensmitteln

Ein Schwerpunkt der diesjährigen Aktion „Regional essen! Mach mit!“ ist das Kochen mit Kindern und Jugendlichen in Kitas, Schulen und Jugendzentren.



Schüler:innen der 10. Klasse der **Herbert-Karrenberg-Schule in Neuss** erlebten am 8.5.2025 einen Hauswirtschaftsunterricht mit einem besonderen Schwerpunkt: Kochen mit geretteten Lebensmitteln!

Doch bevor es ans Schnippeln, Rühren und Braten geht, informieren sich die 16 Jugendlichen, warum es wichtig ist, dass diese Lebensmittel verarbeitet werden. Im Film „Lebensmittel für die Tonne - Soviel Essen wird weggeschmissen“ erfuhren sie, wieviel Millionen Tonnen essbarer Lebensmittel jährlich in Deutschland weggeworfen werden, was Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum bedeuten und wie diese wertvollen Lebensmittel vor der Tonne gerettet werden können.

Hierfür holen die Mitarbeiter:innen der Organisation „Die Tafel“ und die „Lebensmittelretter in Neuss“ täglich in den Supermärkten die Lebensmittel ab, die nicht mehr verkauft werden dürfen oder verkauft werden sollen.



Dann ging es ans Vorbereiten: Äpfel, Bananen, Apfelsinen, Drachenfrucht, Mango und Sternfrucht werden mit etwas Zitronensaft und ohne Zucker zu einem **Obstsalat** für ca. 20 Personen vorbereitet. Beim Gemüse wurde besonders viel Blumenkohl gerettet, sodass es **Blumenkohlcurry mit Reis** gab. Möhren, Blumenkohl, Porree und Paprika werden geschnitten, mit Sahne bzw. Kokosmilch verfeinert und gut gewürzt. Dazu gibt es Blattsalat und Radieschen mit einer selbstgemachten Sauce. Am schön gedeckten Tisch genießen alle gemeinsam.

Allen schmeckt es gut, alle werden satt. Und: wertvolle Lebensmittel werden vor der Tonne bewahrt!

Bei Interesse an einem Kochevent sind Kitas, Schulen und Jugendzentren in allen Kommunen des Rhein-Kreis Neuss herzlich eingeladen, sich beim Ernährungsrat zu melden unter: [regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de](mailto:regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de).

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS ist Mitglied von neuss agenda e.V.

Mail: [regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de](mailto:regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de)

Web: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de)