MIR SINN ANTIGASPI,

AN DIR?

GUIDE
FIR
D'ELTEREN

FIR **D'AKTIVITÉITEN**
DOHEEM MAT DE KANNER
DUERCHZEFÉIEREN

IMS LUXEMBOURG
Inspiring More Sustainability

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture

Anti gaspi

Inhalt

Aleedung 2

Challenge 1 - Zesumme kachen 3

Challenge 2 - Haltbarkeets-Datumer 3

Challenge 3 - Planzen 4

Challenge 4 - Liewensmëttelverschwendung 4

Challenge 5 - Den Antigaspi-Frigo 5

Challenge 6 - Uebst plécken 5

Challenge 7 - Antigaspi-Film 6

Challenge 8 - Iddiskëscht 6

Aleedung

Moien!

Mir si frou, Iech u Bord vum Projet „Mir sinn Antigaspi, an Dir?“ begéissen ze kënnen.

D’Zil ass et, d’Kanner op eng spilleresch Aart a Weis fir Theeme wéi Liewensmëttelverschwendung a lokaalt souwéi biologescht Iessen ze sensibiliséieren. De Projet beinhalt verschidden Challengen: kollektiv Challengen, déi an der Maison Relais ëmgesat ginn, an individuell Challengë fir doheem mat der Famill ze maachen. Zum Schluss kritt all Kand en Zertifikat fir si fir hir Efforten ze belounen.

An dësem Dokument fannt Dir all d’Erklärungen, déi Dir braucht, fir déi individuell Challengë mat Ärem Kand ze maachen.

D’Kanner hunn och en Heft mat enger Beschreiwung vun all den Challengen ausgedeelt kritt. No all Challenge kann Ärt Kand eppes iwwert seng Erfarung molen oder schreiwen an erklären, wat hien oder hatt dobäi geléiert huet.

De Projet gëtt vum Ministère fir Landwirtschaft, Ernärung a Wäibau ënnerstëtzt.

Mir wënschen Iech vill Spaass!

Challenge #1
Zesumme kachen

Wéi kéint een e Projet, dee sech mat Iesse beschäftegt, am beschten aleeden? Ma, andeems een eppes Guddes zesumme kacht! Am Heft mat all den Challengë fannt Dir Links a QR-Codë vu verschiddene Rezepter, z.B. Antigaspi-Rezepter a Rezepter mat lokalen a saisonale Produkter.

Ausserdeem kënnt Dir eppes mat biologesche Produkter oder eppes Vegetaresches kachen, oder am beschte souguer eng Kombinatioun vu béidem! Alles ass méiglech!

Challenge #2
Haltbarkeets-Datumer

Ee vun de Grënn, wisou Iessen ewechgeheit gëtt, ass well d'Leit déi zwee Haltbarkeets-Datumer matenee verwiesselen. Dës Datumer ginn un, bis wéini ee Produkt nach sécher giess ka ginn.

1. **„Verbrauche bis…" oder „À consommer jusqu'au…"**

   Nom Oflaf vum Verbrauchsdatum kann e Liewensmëttel eng onmëttelbar Gefor fir d'Gesondheet duerstellen. Wann dësen Datum ofgelaf ass, soll een de Produit als ongenéissbar ugesinn an en och net méi afréieren. Beispiller heizou si frëscht Fleesch a frësche Fësch.

2. **„Mindestens haltbar bis…" oder „À consommer de préférence avant…"**

   De Mindesthaltbarkeetsdatum ass eng Informatioun vum Hiersteller, déi bedeit, datt d'Produkt bis zu deem Datum keng oder wéineg Geschmaachs- a Qualitéitsverloschter huet. D'Liewensmëttel sinn awer net zwéngend ongenéissbar nom Oflaf vun dësem Datum. Fir erauszefannen, ob een se nach iesse kann, soll een se kucken, richen a schmaachen. Beispiller sinn Nuddelen, Kichelcher, Kaffi, Räis a.s.w.

Wann Äert Kand den Ënnerscheed tëschent dësen zwee Datumer net kennt, kënnt Dir hinnen dat esou erklären. Duerno kënnt Dir zesummen zwee Produkter pro Datum sichen a wa méiglech d'Etiketten an d'Heft pechen.

Challenge fir déi kleng Kanner:

Zwee verschidde frësch Produkter („Verbrauche bis…") an zwee verschidden dréche Produkter („Mindestens haltbar bis") schmaachen. Loosst Äert Kand bei dëser Challenge seng fënnef Sënner benotzen… oder éischter véier vu fënnef Sënner: schmaachen, kucken, fillen, richen.

IMS LUXEMBOURG
Inspiring More Sustainability

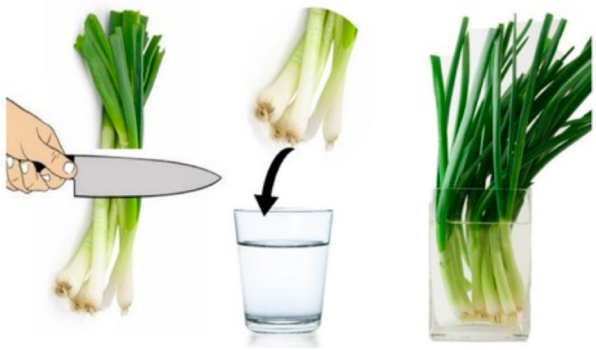
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture

Anti gaspi

Challenge #3
Planzen

Fir de Kanner ze weisen, wéi hiert Iesse wiisst, kënnt Dir doheem zesummen eng Planz planzen. Dofir braucht Dir mol kee Gaart, dir kënnt dat nämlech einfach an engem Blummendëppe maachen.

Fir beim Theema „Antigaspi“ ze bleiwen, kënnt Dir zum Beispill Fréijoerszwiwwelen oder Porretten nach eemol aus de Wuerzele wuesse loossen, déi beim Kachen iwwreg bliwwe sinn. Déi méi Ongedëlleg kënnen och einfach beobachte wéi eng Boun keimt.



D’Gebrauchsanweisung dofir fannt Dir am Heft. Äert Kand ka vun dësem Prozess och all Dag de Fortschrëtt beschreiwen oder molen.

Challenge #4
Liewensmëttelverschwendung

Iwwerwaacht eng Woch laang, wéi vill Iesse bei Iech doheem ewechgeheit gëtt. D’Visualiséierung vun der Quantitéit vun ewechgeheite Liewensmëttelen ass deen éischte Schrëtt a Richtung Offallreduktioun.

Schwätzt mat Ärem Kand doriwwer, wat ewechgeheit gëtt a wisou. Ass et méiglech, dat ze vermeiden? Villäicht andeems een en Deel vum Geméis, dat normalerweis ewechgeheit gëtt, oder d’Reschter, benotzt fir en anere Plat ze preparéieren.

Wat maacht Dir mam Offall? Lant en an der Bio-Poubelle? Gëtt e kompostéiert? Oder lant e beim Reschtoffall?

Zum Schluss kënnt Dir doriwwer schwätzen, wat Dir maache kéint, fir manner Liewensmëttel ewechzegeheien. Hei e puer Iddien:

- Kacht passend Portiounen an zerwéiert Iech Ärem Honger entspriechend.
- Benotzt ëmmer dat ganzt Produkt. D’Blieder vun enger Wuerzel kënnen zum Beispill an engem Pesto verwäert ginn.
- Iesst d’Reschter den nächsten Dag oder benotzt se fir ee weidere Plat ze kachen. Reschter vu Geméis oder Nuddele kënnen zum Beispill an enger Zopp benotzt ginn.
- Maacht eng Akafslëscht.
- D’Challenge 5 erkläert Iech, wéi een de Frigo richteg araumt, fir datt d’Produkter esou laang wéi méiglech halen. An der Challenge 2 hutt Dir geléiert, wat den Ënnerscheed tëschent deenen zwee verschiddenen Haltbarkeets-Datumer ass. D’Kombinatioun vu béidem hëlleft d’Liewensmëttelverschwendung anzegrenzen.

Méi Informatioune fannt Dir hei: **https://antigaspi.lu/rotschlei/**

IMS LUXEMBOURG
Inspiring More Sustainability

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l’Agriculture,
de l’Alimentation et de la Viticulture

Anti gaspi

Challenge #5
Den Antigaspi-Frigo

Wousst Dir, datt d'Temperatur vum Frigo net iwwerall déi selwecht ass? Fir Äert Iesse méi laang ze halen a manner ze verschwenden, gëtt et eng ideal Aart a Weis fir Äre Frigo anzeraumen. Hei drënner fannt Dir Tipps dozou.

Kuckt mat Ärem Kand, wéi Äre Frigo de Moment ageraumt ass an – wann néideg – benotzt d'Tipps, fir en nei ze organiséieren. Wann Dir all d'Produkter aus dem Frigo eraushuelt, kënnt Dir och dovunner profitéieren, fir en ze botzen. Vergiesst dobäi net, d'Produkter kal ze stockéieren, fir datt d'Killketten net ënnerbrach gëtt.

Méi Informatioune fannt Dir hei: **https://antigaspi.lu/rules/de-frigo-richteg-araumen/**

Challenge #6
Uebst plécken

Vill Gemengen hunn e Bongert oder Uebstbeem. Leider ginn d'Friichten dovunner dacks net gepléckt a falen op de Buedem. Zesumme mat Ärem Kand kënnt Dir d'Uebst retten, wat eng gutt Antigaspi-Aktioun duerstellt. All Bam, dee mat engem giele Band gekennzeechent ass, signaliséiert, dass d'Uebst gratis gepléckt däerf ginn.

Et hänkt vun der Joreszäit of, wéi een Uebst Dir plécke kënnt:

- **Summer**: Kiischten, Kréischelen
- **Enn vum Summer / Hierscht**: Äppel, Bieren, Quetschen, Mirabellen
- **Hierscht**: Drauwen, Nëss, Quidden, Käschten
- **Wanter**: Hondsaasch

Am Heft fannt Dir e Lien op eng Kaart mat Plazen, wou een Uebst plécke kann.

IMS LUXEMBOURG
Inspiring More Sustainability

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture

Anti gaspi

Challenge #7

Antigaspi-Film

Äert Kand huet elo scho vill iwwer Liewensmëttelverschwendung, lokaalt a biologescht Iesse geléiert. Elo ass et un Iech, zesumme mat Ärer Famill ee klenge Film vun ongeféier 2 Minutte mat Ärem Handy ze dréien.

Mir proposéieren Iech zwou Optioune fir en Interview, mee Dir kënnt Ärer Kreativitéit gär fräie Laf loossen, fir Är ganz eege Filmiddi ëmzesetzen.

Optioun 1: Äert Kand spillt d'Roll vun engem Kach a wëll vun elo u keng Liewensmëttel méi ewechgeheien. Wat sinn seng Iddie fir d'Liewensmëttelverschwendung a sengem Restaurant ze evitéieren? Dobäi schlüpft Dir an d'Roll vun engem Reporter a kënnt Iech e puer Froe virbereeden, déi Dir him stelle kënnt.

Optioun 2: Äert Kand ass e „Liewensmëttelretter". Stellt him Froen iwwer seng Funktioun a seng Aktioune géint Liewensmëttelverschwendung. Bereet am Viraus e puer Froe vir, fir datt Äert Kand Iech eppes iwwer dëse Sujet erziele kann.

Challenge #8

Iddiskëscht

Frot Äert Kand, ob et nei Iddien huet fir Aktivitéiten zum Theema Liewensmëttelverschwendung, lokaalt a biologescht Iessen.

Schreift dës Iddien op a geheit se an d'Iddiskëscht an Är Maison Relais.

IMS LUXEMBOURG
Inspiring More Sustainability

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture

Anti gaspi