



Permakultur-Prinzip: *Erziele eine Ernte!*

Ziel dieses Tipps: Eigenes Menu kreieren und dabei Esswaren verwenden, die nicht mehr lange haltbar sind



Material:

- Alles, was du gerade noch an Essensresten findest.
- Kochmaterial wie Kochtopf, etc.



So geht's:

- Suche dir Esswaren zusammen, die nicht mehr lange haltbar sind und lege sie auf dem Tisch aus.
- Überlege dir ein Menu dazu: sei kreativ!
- Wenn du nicht genügend Zutaten für ein Menu hast, befolge folgende Challenge:
 - Es sollen möglichst wenig zusätzliche Zutaten gekauft werden.
 - Alles, was zusätzlich gekauft wird, soll möglichst saisonal und lokal sein.

Varianten:

- Diese Challenge als Kochgruppe gemeinsam angehen und / oder deine Liebsten einladen.
- Oder je nach Menu: einfrieren und dein Menu an einem anderen Tag geniessen.
- Wenn du in die Ferien gehst und den Kühlschrank noch voller Esswaren hast: [Madame frigo](#)



- [To good to go](#)



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

