

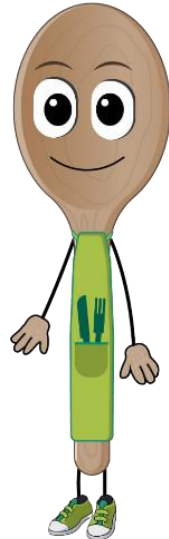


# NUTZE DEATER FÜR DIE PLANUNG DEINER FREIZEITKÜCHE

Mit dieser Challenge möchten wir dir ein Tool an die Hand geben, dass dir die Planung deiner Freizeitküche enorm erleichtert: DEATER ([www.deater.info](http://www.deater.info))

## BESSER PLANEN – WENIGER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

DEATER hat eine große Rezeptausswahl, die auf Gruppentauglichkeit geprüft ist und dir in deiner Freizeitküche hilft, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Alles, was du dafür tun musst, ist dir ein Nutzer\*innen-Konto anzulegen und schon kannst du deine Veranstaltungen planen.



### DEINE VORTEILE:

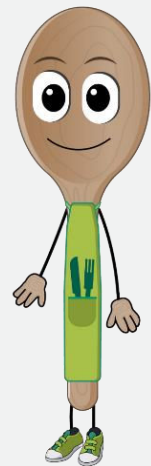
1. **GENAU PLANEN:** Mit DEATER kannst du genau berechnen, wie viel du tatsächlich für deine Gruppe kochen musst. Neben der Anzahl deiner Teilnehmenden kannst du auch deren Essstärke angeben. Beispielsweise benötigt eine Gruppe aus 8-Jährigen kleinere Portionen als eine Gruppe aus Jungs in der Pubertät.
2. **EINKAUFSZETTEL ERSTELLEN:** Hast du deine Freizeit geplant, erstellt dir DEATER automatisch eine komplette Einkaufsliste. So kaufst du auch wirklich nur das, was benötigt wird.
3. **BESTE-RESTE VERWERTEN:** Auf DEATER findest du Rezeptideen, wie du aus Resten leckere neue Mahlzeiten zauberst.
4. **RICHTIG LAGERN:** Auch die Lagerung ist entscheidend, um möglichst wenig Lebensmittel zu verschwenden. DEATER liefert Informationen, wie du das in deiner Freizeitküche gut umsetzen kannst.

Eine Anleitung, wie du mit DEATER deinen optimalen Speiseplan gestalten kannst, findest du hier: <https://deater.info/mehr-erfahren/>

*Wichtiger Hinweis: DEATER befindet sich aktuell noch in der Entwicklung. Im Rahmen des n-Challenge-Projekt wollen wir mehr Rezepte einstellen, Informationen bereitstellen und Funktionen ergänzen, die dir von der Planung über den Einkauf bis hin zur Umsetzung deiner Freizeit helfen. Melde uns gerne an [n-challenges@lrjrw.de](mailto:n-challenges@lrjrw.de) zurück, was du für deine Planung hilfreich findest, du Ideen für Optimierungen hast oder wenn etwas nicht funktioniert.*

# #1 Challenge

## NUTZE DEATER FÜR DIE PLANUNG DEINER FREIZEITKÜCHE



### AUFGABEN FÜR EINSTEIGER\*INNEN

- Teste ein neues Rezept, das du auf DEATER gefunden hast. Wie wäre es zum Beispiel mit dem [bunten Sommergemüse-Gulasch](#)?
- Plane einen Tag oder eine eintägige Veranstaltung mit DEATER.
- Verwerfe Reste, die in deiner Freizeit angefallen sind. Du kannst hierfür die „Beste-Reste“-Rezepte aus DEATER nutzen oder selbst kreativ werden.



### AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Plane deine gesamte Freizeit mit DEATER.
- Mache eine Bilanz: Wie viel musstet ihr wegwerfen? Warum sind die Abfälle angefallen (verdorbenes Lebensmittel durch falsche Lagerung, zu viel gekauft, zu viel gekocht, nicht aufgegessen, ...)? Überlege, wie du das auf der nächsten Freizeit besser gestalten kannst.
- Lasse deine Esser\*innen partizipativ über ein Gericht auf deiner Freizeit entscheiden.



### TEILE DEINE ERFAHRUNGEN!

- Welche neue Rezeptinspiration hast du durch DEATER? Mache ein Bild von deinem Lieblingsgericht!
- Hast du ein tolles Rezept, das wir auf DEATER ergänzen sollen? Schicke uns dein Rezept!
- Hast du weniger Lebensmittel wegwerfen müssen? Erzähle uns deine Tipps!
- Was hast du aus Resten gekocht? #restereloaded – teile deine kreativen Ideen!

**VERLINKE UNS AUF INSTAGRAM @N-CHALLENGES!**



# #HINTERGRUND



## DAS PROBLEM MIT DER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Jede Sekunde landen 313 Kilogramm Lebensmittel in der Tonne – allein in Deutschland!

Die Abfälle entstehen dabei überall – angefangen auf dem Acker, über die Lebensmittelverarbeitung und den Handel, bis hin bei dir zu Hause oder bei der Außer-Haus-Verpflegung, beispielsweise bei Freizeiten. Du hast die Möglichkeit das zu ändern!

Die Folgen unserer Verschwendung sind gravierend:

### → DIE UMWELT WIRD BELASTET:

Mit der Erzeugung und dem Transport unserer Ernährung hängen circa 30 % der weltweiten Treibhausgasemissionen zusammen.

### → RESSOURCEN WERDEN UNNÖTIG VERGEUDET:

Wasser, Dünger, Energie und wertvolle Ackerfläche landen sozusagen mit im Müll. Außerdem steckt die Arbeit vieler Menschen in jedem Lebensmittel.

### → DIE AUSWIRKUNGEN SIND GLOBAL:

Unsere Lebensmittel kommen aus der ganzen Welt – Rindfleisch aus Argentinien, Kaffee aus Honduras, Äpfel aus Neuseeland. Unsere Verschwendung in Deutschland hat damit auch weltweite Folgen.



Die vermeidbare Verschwendung verschlingt außerdem bares Geld: Pro Kopf und Jahr werfen wir **235 Euro in die Tonne**. Das kannst du dir sparen und besser für qualitativ hochwertige Lebensmittel einsetzen!