

Zu viele Brösel für Brösel

Ein Malbuch für kleine Essensretter*innen



Dieses Malbuch gehört:



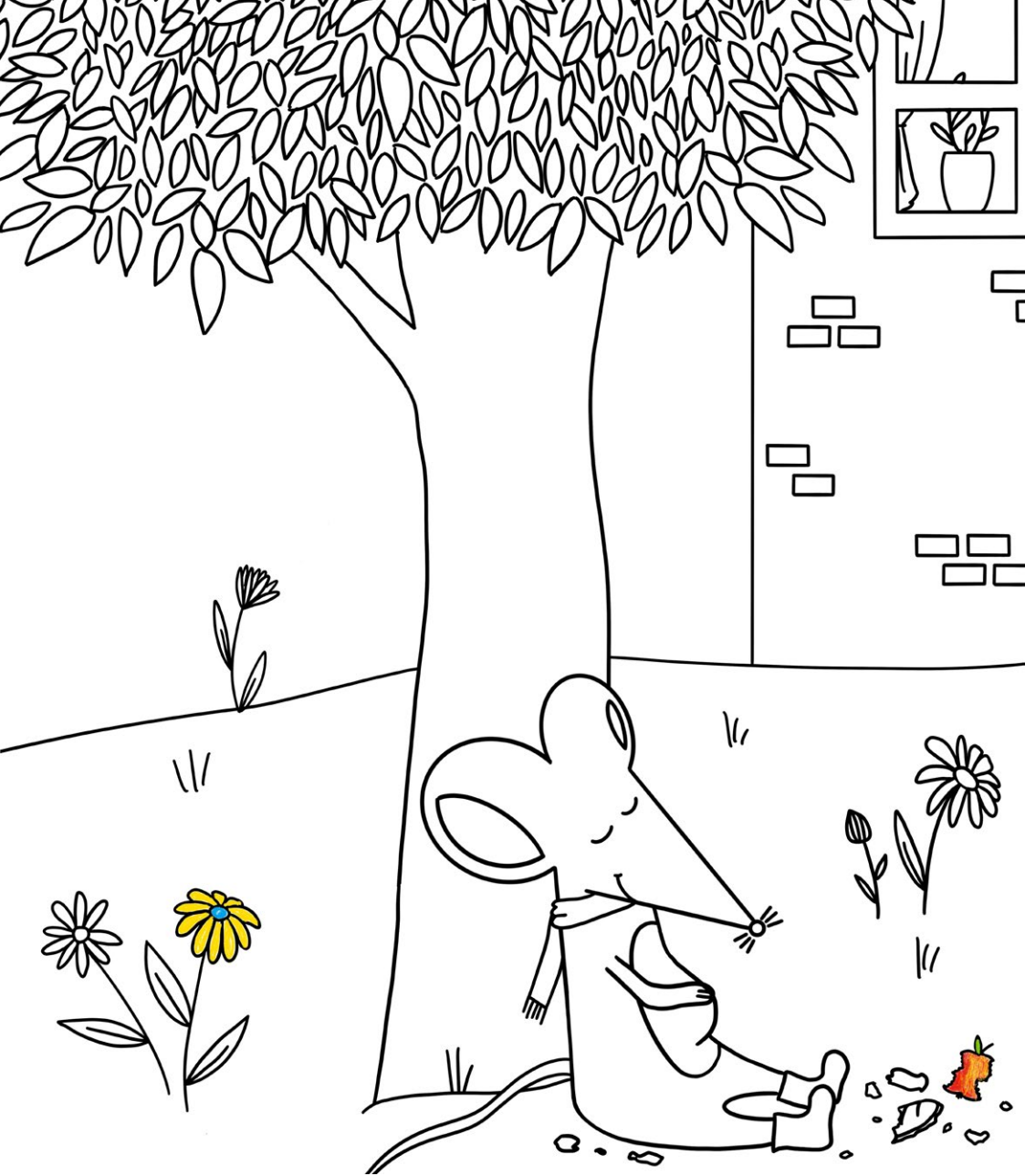
Darf ich mich vorstellen, ich bin Brösel, die Maus,
und in der schönen Stadt Wien zu Haus'.
Oft knurrt mein Magen, dann zieh ich los,
heute ist mein Hunger besonders groß.



**Ich suche einen Ort, an dem oft Menschen sind,
weil ich dort meist etwas zu essen find.
Mhmm, was ist das für ein toller Geruch?
Ah, das ist genau das, was ich such!**



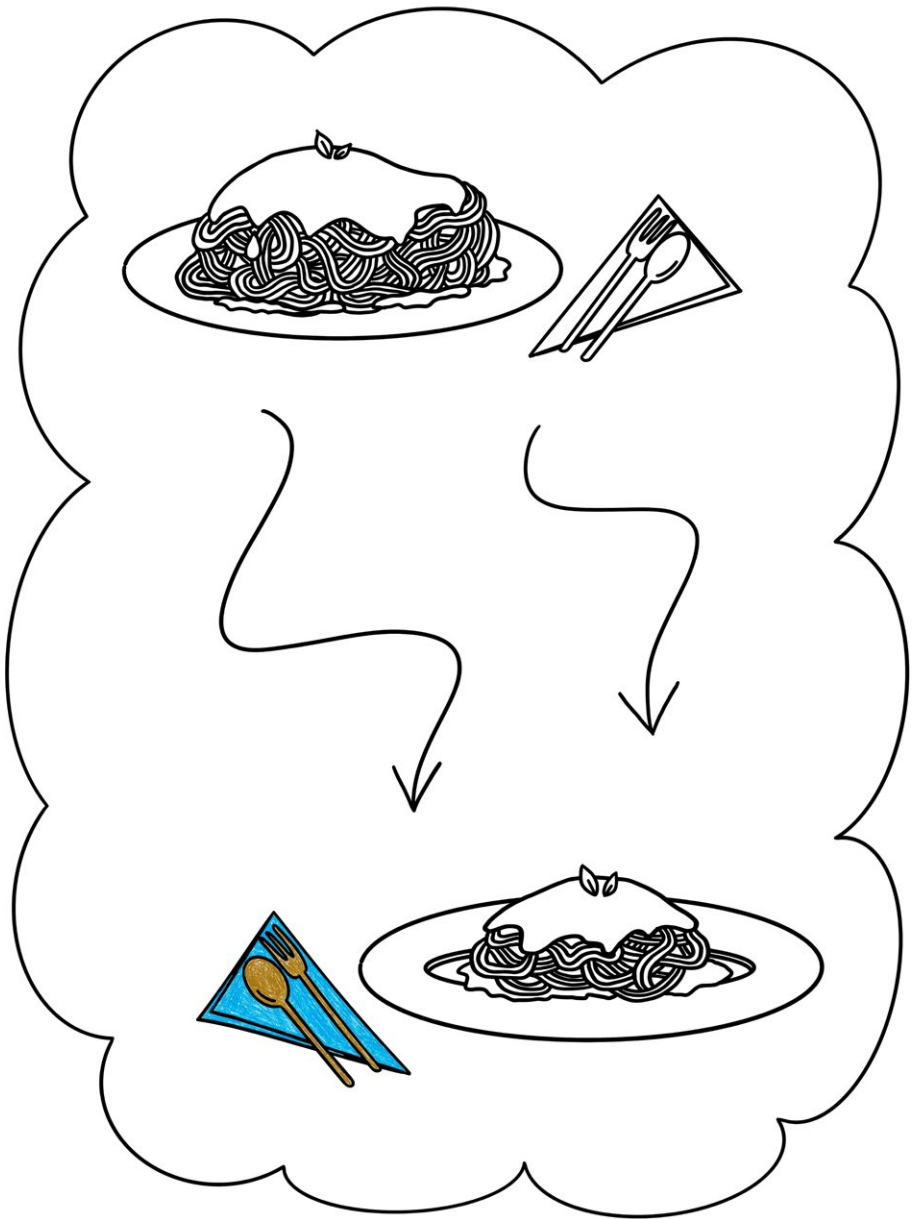
Hier gibt es Semmeln, Äpfel, Käse und mehr,
wie toll, das schmeckt mir alles sehr.
Ich esse und esse, Stück für Stück,
was habe ich nur für ein großes Glück!



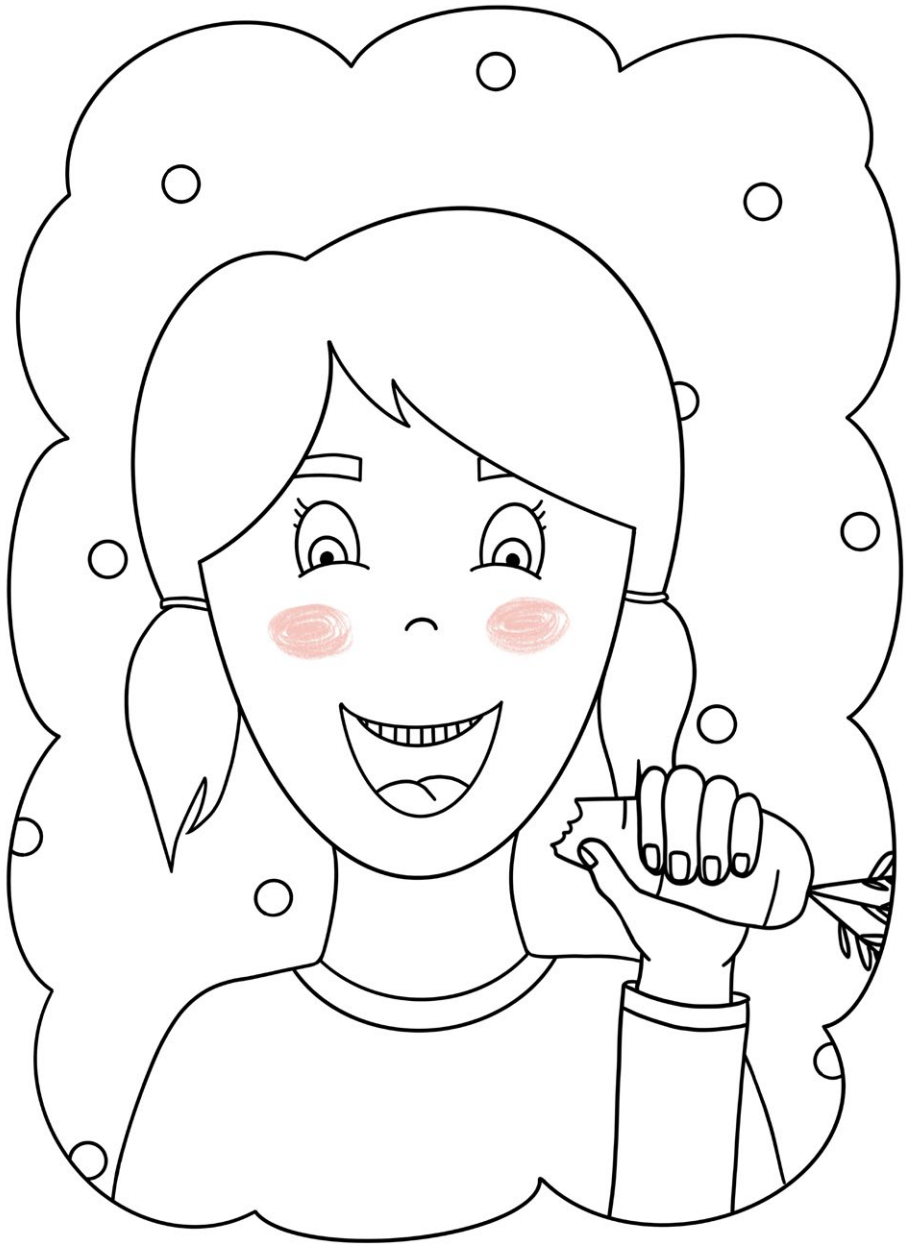
**Oh Schreck, mein Bauch ist voll, ich bin so satt,
ich schaffe nicht mal mehr ein Käseblatt.
Doch hier sind noch so viele gute Sachen,
man könnte ein Festessen daraus machen.**



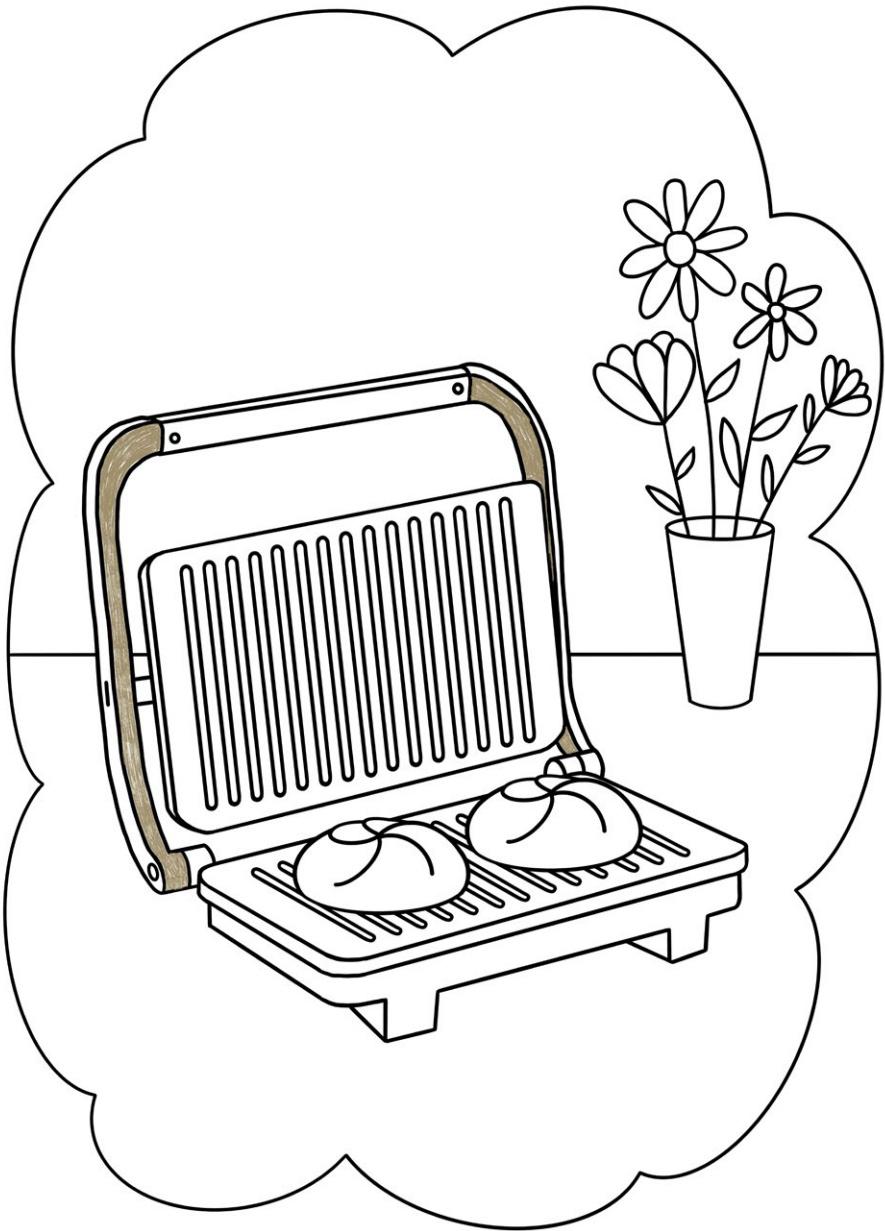
**Mein Rat an dich ist, bring dich ein,
denn du kannst Teil der Lösung sein.
Hast du zu viel und kannst nicht mehr,
dann gib dein Essen einfach her.**



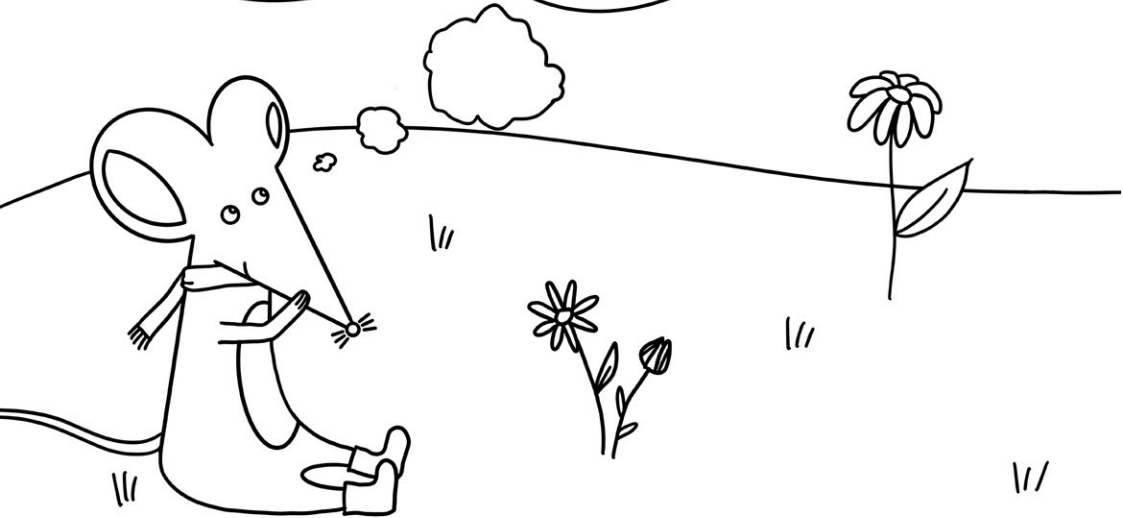
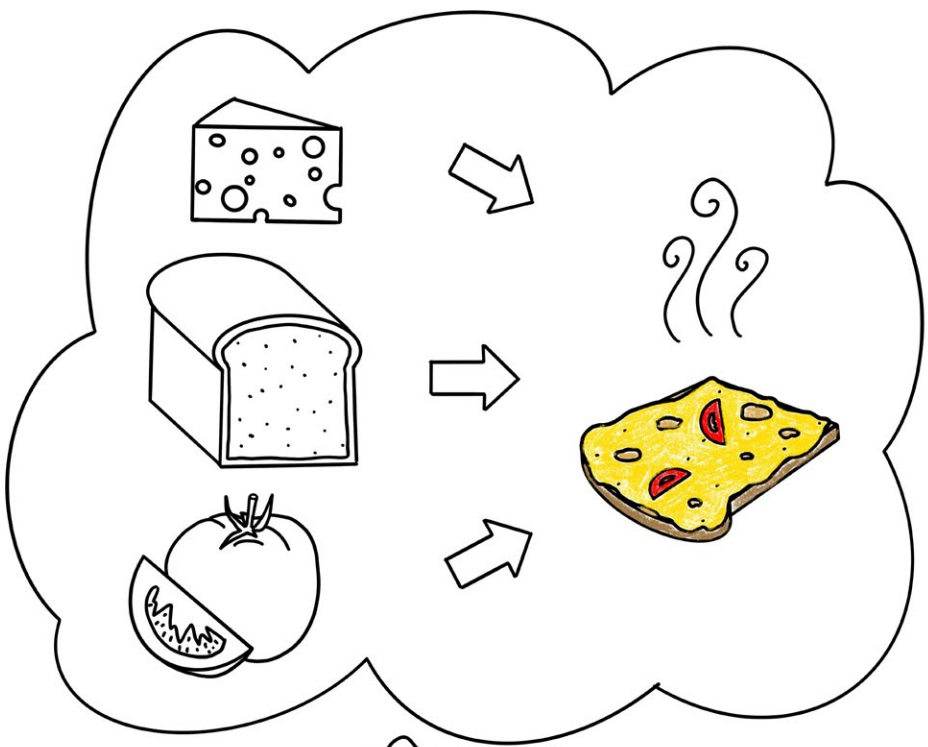
Bei kleinem Hunger pass gut auf,
wie viel kommt auf den Teller rauf.
So bist du eines von den Kindern,
die große Müllberge verhindern.



**Auch neue Dinge probieren ist eine gute Idee,
ob Radieschen, Karotten oder Kräutertee.
Und bald hast du im Nu entdeckt,
was gesund ist und auch gut schmeckt.**



**Ist die Semmel einmal hart wie Stein,
mach sie nass und gib sie in den Toaster rein.
Dann schmeckt sie wieder knusprig und frisch,
so etwas mögen alle am Tisch.**



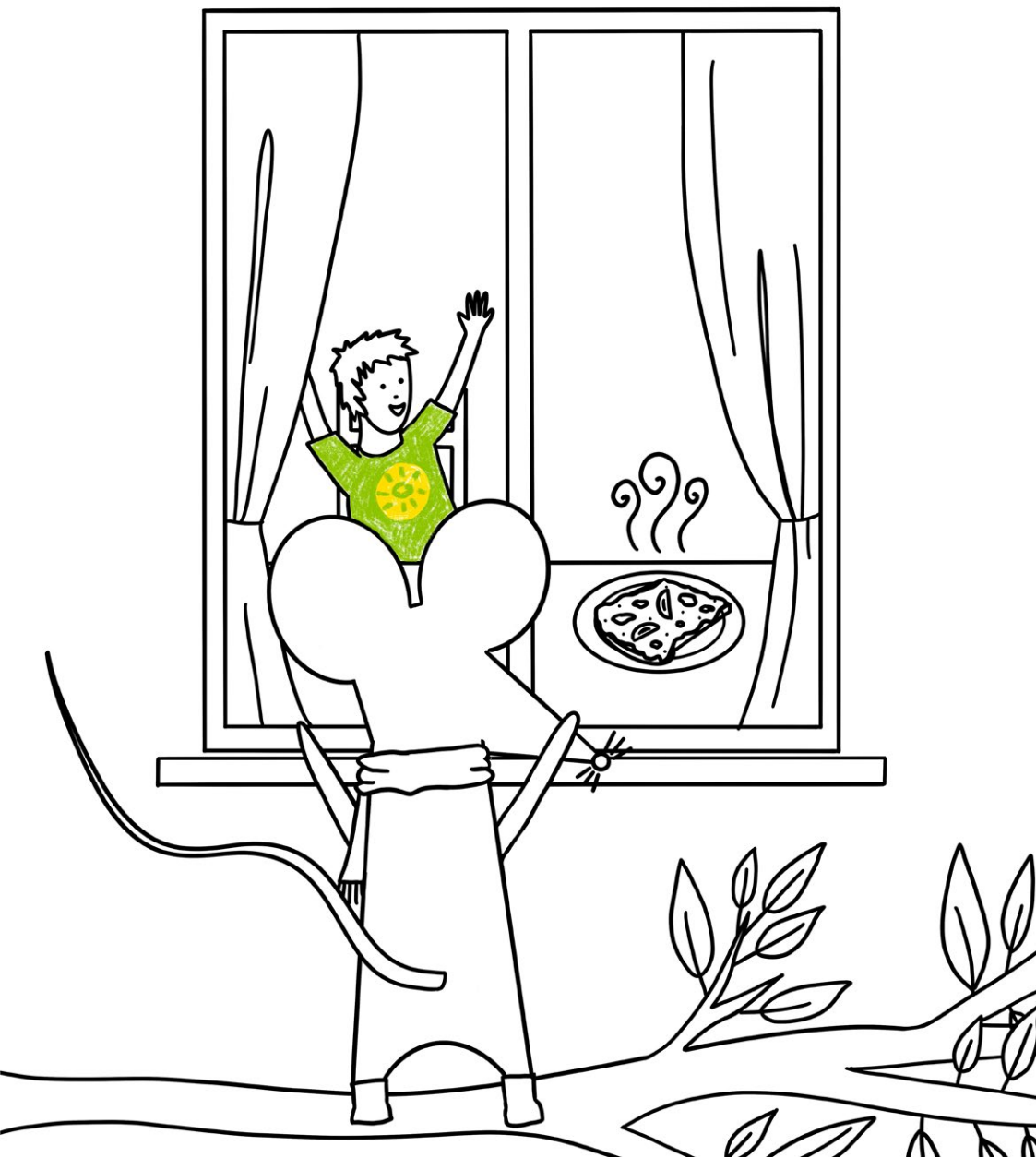
**Ich verrate dir den Pizza-Trick,
du brauchst nur altes Brot und etwas Geschick.
Auf Seite 15 findest du das Rezept,
ich hoffe sehr, dass es dir schmeckt!**



Ojemine, die Müllabfuhr kommt,
ich sehe sie schon am Horizont.
Sie leeren nun den Mistkübel aus,
vorbei ist er, mein Festtagsschmaus.



Ich fahre mit, heimlich, still und leise,
und mach mich mit dem Müllwagen auf die Reise.
Von hier oben kann ich alles gut sehen
und brauche nicht zu Fuß durch die Straßen gehen.



Hier werden sogar Pizzabrote gemacht,
das Kind hilft mit, es kostet und lacht!
So soll es sein, nun hör gut zu,
Essen retten kannst auch du!

Wissen für Essensretter*innen

Lebensmittel haben eine lange Reise hinter sich, bevor sie in deiner Küche landen: Für Brot wird zuerst Getreide am Feld angebaut, das Unkraut entfernt und die reifen Getreidekörner mit dem Mähdrescher geerntet. Anschließend werden sie gemahlen und in der Backstube zu Brot verarbeitet. Schade, wenn das Brot dann am Müll landet, weil es niemand essen mag.

Tipps zum Essen Retten:

Egal ob beim Frühstück, Mittagessen oder Abendessen: Überleg dir, bevor du dir das Essen auf den Teller legst, wie groß dein Hunger ist. Nimm dir lieber eine kleine Portion. Ist der Hunger immer noch da, kannst du nochmals nachnehmen.

Aus etwas braun gewordenen Bananen kannst du einen süßen Smoothie machen: Mixe dafür die Banane mit einem Glas Haferdrink oder Milch. Mmhhh!

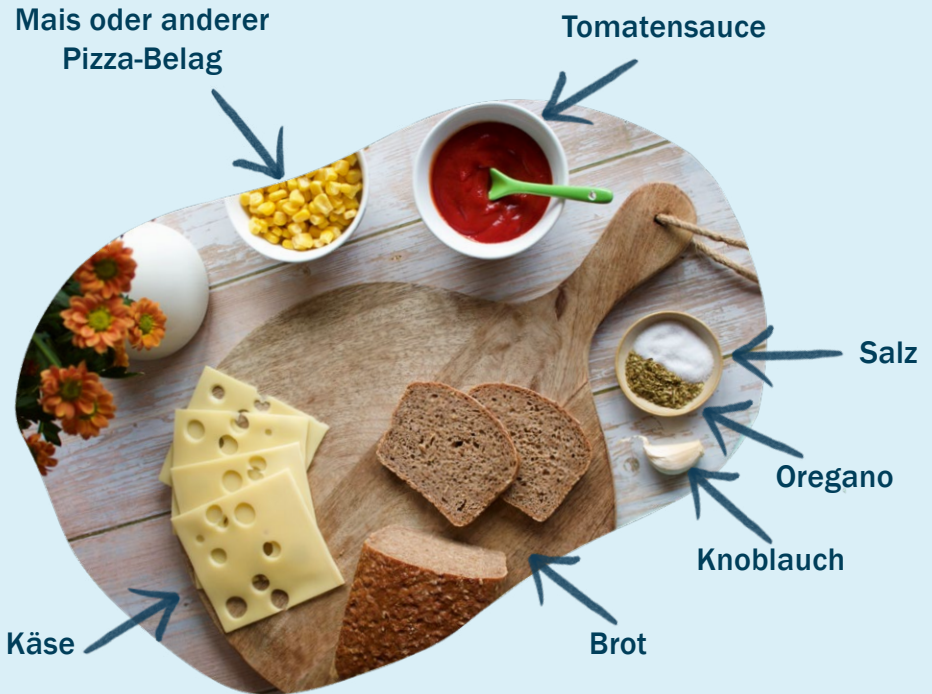
Oje, manchmal ist die Portion einfach zu groß. Verpacke das übrige Essen in eine Box und stell sie in den Kühlschrank. So bleibt das Essen frisch und kann am nächsten Tag weiter gegessen werden.

Aus trockenem Brot kannst du herrlich würziges Pizzabrot zaubern. Probiere das Rezept von Seite 15 mal aus! →

Alte Semmeln schmecken so wieder köstlich: Tropfe etwas Wasser darauf und backe sie im Toaster oder Backrohr kurz auf.



Rezept Pizzabrote



Brot belegen,
15 Minuten
bei 160 °C backen
und genießen!

Mhmmmm 😊



Das genaue Rezept findest du auf
www.umweltberatung.at/pizzabrote

Was isst Brösel gerne?

Kreise die passenden Lebensmittel ein.



Mehr Informationen und Tipps zum ökologischen Lebensstil

DIE UMWELTBERATUNG

01 803 32 32

www.umweltberatung.at

rethink refuse reduce

**Abfallvermeidungs-
Förderung**

der Sammel- und Verwertungssysteme
für Verpackungen

IMPRESSUM: 2. Auflage 2025; Herausgeber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, DIE UMWELTBERATUNG; für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer Die Wiener Volkshochschulen GmbH; Redaktion: Nadine Wolbart und Gabriele Homolka DIE UMWELTBERATUNG Grafiken: Nadine Wolbart; Layout: Monika Kupka; Druck: Druckerei Janetschek