



## Worum geht es in dieser Information?

Zuhause und im Haushalt gibt es viele wichtige Aufgaben. Dafür braucht man Wissen und Motivation. Unsere Ernährung und unser Verhalten im Haushalt beeinflussen Gesundheit und Wohlbefinden. Das hat auch eine große Auswirkung auf Natur, Umwelt und Kosten. In vielen Orten in Niedersachsen gibt es hauswirtschaftliche Projekte. Sie sollen helfen die tägliche Arbeit zu Hause besser zu verstehen. Im Fokus stehen dabei Menschen, die neu in Deutschland leben.

### Gesunde Ernährung

Es lohnt sich genau zu prüfen, was man isst. Nehmen Sie vor allem frische und gesunde Lebensmittel. Wählen Sie Lebensmittel aus der Region, wenn diese Lebensmittel „Saison haben“. Dann kosten sie auch weniger. Vorbereitete, verpackte Lebensmittel und Speisen (man nennt sie „Convenience-Produkte“) sparen Zeit, aber sie enthalten ungesunde Stoffe, wie zum Beispiel Zucker, Fette, Salz, Farbstoffe und Konservierungsstoffe.

### Ökologisch ist meist auch Ökonomisch

Bewusstes Verhalten im Haushalt spart Geld. Planen Sie Ihre Einkäufe mit einer Einkaufsliste. Kaufen Sie nur so viele Lebensmittel, wie Sie benötigen, lagern und verbrauchen können. Wenn Sie auf den Verbrauch von Strom und Wasser beim Kochen achten, sparen Sie Geld. Das Trennen von Wertstoffen erzeugt weniger Abfall und spart Abfallgebühren. Was gut für die Umwelt ist, ist oft auch gut für den Geldbeutel!

## Warum diese Information?

Menschen, die neu in Deutschland sind, wissen oft wenig über regionale Lebensmittel und deutsche Küchengeräte. Geflüchtete bleiben oft bei ihren Ernährungsgewohnheiten. Sie bewahren sich so ein Stück „Heimat“. Geflüchtete haben auch oft wenige Kenntnisse über typische Speisen und deutsches Ernährungsverhalten.

Das Projekt „Interkultureller Dialog zur Alltagsernährung im hauswirtschaftlichen Kontext“ zeigt Unterschiede zwischen den Kulturen und verbindet hauswirtschaftliche Fachkräfte mit Geflüchteten. „Wir wollen mit diesem Projekt Mut machen, sich auf eine andere Ess-Kultur einzulassen und sich besser kennenzulernen. Denn Integration ist von beiden Seiten notwendig.“, so Prof. Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt, die Leiterin des Projektes. Das Projekt unterstützt Geflüchtete bei Problemen im Alltag. Dazu gehören Antworten auf die Fragen:

- Wie können **Speisen der Geflüchteten** mit deutschen Küchengeräten zubereitet werden?
- Wieviel **Energie und Wasser** braucht man dafür, was kostet das?
- Welche **typischen Lebensmittel** in Gerichten von Geflüchteten können durch deutsche Produkte ersetzt werden?
- Wie wird in Deutschland gekocht?

## Wie ist das Projekt abgelaufen?

Gemeinsam kochen. Zusammen lernen. Das ist das Prinzip des Projektes. Aus Syrien stammende Geflüchtete und hauswirtschaftliche Fachkräfte haben in Teams eine Woche lang zusammen gekocht. Dabei gab es einen intensiven Erfahrungsaustausch über alle Themen des Alltags: Einkauf, Lebensmittellagerung, Kochen, Abfallsortierung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben viel voneinander gelernt und Spaß gehabt. Denn Kochen verbindet und überwindet Grenzen. Als Ergebnis entstand dieses Informationsmaterial. Damit möchte die Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen (LAG HW Nds.) Geflüchtete unterstützen, damit sie den Alltag in Deutschland zuhause besser bewältigen können.



Informationen für den Haushalt  
in Deutschland

# GEMEINSAM KOCHEN. ZUSAMMEN WACHSEN.

## Impressum

Ansprechpartner und verantwortlich für diese Information ist die *Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft in Niedersachsen e. V.* (LAG HW Nds.). In der LAG HW Nds. sind die hauswirtschaftlichen Verbände in Niedersachsen organisiert. Die LAG HW Nds. berät und informiert Politik, Wirtschaft und Verwaltung, aber auch Verbraucher zu allen Themen der Hauswirtschaft.

Herausgeber: **Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen e. V.**

Geschäftsstelle  
c/o Hochschule Osnabrück  
Prof. Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt

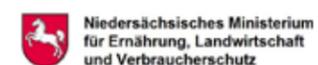
Am Krümpel 31  
49090 Osnabrück  
E-Mail: [info@lag-hw-nds.de](mailto:info@lag-hw-nds.de)

Osnabrück 2017

Diese Informationen sind Ergebnis des 2017 durchgeführten Projekts *Interkultureller Dialog über Alltagsernährung im hauswirtschaftlichen Kontext* der LAG HW Nds., gefördert vom Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.



Gefördert durch:



## Was steht in der Information?

Menschen, die neu in Deutschland leben, können mit dieser Information die tägliche Hausarbeit in Deutschland besser verstehen. Das sind die Themen:

**Einkaufen.** (Welche Geschäfte gibt es? Was ist die Kennzeichnung von Lebensmitteln? Was ist beim Kauf und beim Bezahlen zu beachten?)

**Lagern und haltbar machen.** (Was ist wichtig beim Transport? Wie kann man Lebensmittel im Haushalt haltbar machen?)

**Garverfahren und Küchengeräte.** (Der Elektroherd, vor allem der Backofen, verbraucht viel Energie. Wie nutzt man Geräte möglichst energiesparend?)

**Müll und Entsorgung.** (In Deutschland regelt jede Kommune selbst ihre Abfall- und Wertstoffentsorgung – was ist zu beachten?)

Ausführliche Informationen, praktische Tipps und Rezepte bieten folgende Broschüren in einfachem Deutsch:

- aid (Hrsg.): Einfach kochen lernen. Basiswissen Küche. Heft 1622/2016
- aid (Hrsg.): Guten Appetit, Heft 1725/2017. Auch auf Arabisch und in anderen Sprachen!

Internet-Links zum Thema:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Sektion Niedersachsen (Hrsg.): Projekt Zu Gast in anderen Küchen. [www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)
- Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft (dgh): Flüchtlingsarbeit meets Hauswirtschaft – Materialsammlung der BAGHW. Informationen unter anderem zu Einkaufen, Reinigen, Gesundheit, Beruf. [www.dghev.de](http://www.dghev.de)
- Informationen zu Haushaltsgeräten: [www.hea.de](http://www.hea.de)
- Feiertage verschiedener Religionen in Deutschland: [www.berlin.de/lb/intmig/service/interkultureller-kalender/](http://www.berlin.de/lb/intmig/service/interkultureller-kalender/)



## Einkaufen

Jeder Haushalt braucht Lebensmittel. Kaufen Sie möglichst **frische Lebensmittel** und Produkte mit wenigen Zusatzstoffen. Das ist gesund, weil diese Lebensmittel meist weniger Fett, Salz und Zucker enthalten als Fertigprodukte. Zum Schutz von Verbrauchern ist in Deutschland die **Kennzeichnung von Lebensmitteln** gesetzlich vorgeschrieben. Außerdem gibt es viele Informationen über das Produkt.

Durch die Kennzeichnung erfahren Sie zum Beispiel:

- Wo das Produkt hergestellt wurde,
- Was das Produkt pro Verpackungseinheit kostet (Preis pro Kilogramm),
- Wie lange das Produkt mindestens haltbar ist und wie es gelagert werden muss,
- Welchen Nährwert das Produkt hat und ob es Allergene enthält,
- Ob das Produkt Bio, Fair-Trade oder Halal ist.

Die **Öffnungszeiten** der Geschäfte sind unterschiedlich. Manchmal ist der Weg etwas weiter. Überlegen Sie, ob Sie vielleicht mit anderen zusammen zum Einkaufen fahren oder gehen können. Das spart Zeit, Geld, Kraft beim Tragen und bietet auch die Möglichkeit zum Kennenlernen. Kühl- und Tiefkühlprodukte können ungekühlt schnell verderben. Deswegen ist es wichtig, diese Produkte schnell und gut verpackt nach Hause zu bringen.

**Es gibt verschiedene Lebensmittelgeschäfte:**

- **Supermärkte und Discounter:** Hier können Sie fast alles kaufen. Es gibt eine große Auswahl. Die Preise können je nach Supermarkt sehr unterschiedlich sein.
- **Bioläden und Reformhäuser:** Hier gibt es Lebensmittel aus biologischer Produktion.
- **Hofläden:** In Hofläden können Sie frische Lebensmittel direkt beim Erzeuger kaufen.
- Die **Tafel und andere Organisationen** geben Lebensmittel kostenfrei an Bedürftige ab.

Deutschland ist seit vielen Jahren ein Einwanderungsland. Es gibt viele Geschäfte speziell mit Lebensmitteln aus anderen Ländern.

**Bezahlen:** In Deutschland kann überall mit Bargeld gezahlt werden. In vielen Geschäften kann man auch mit EC-Karte oder Kreditkarte bezahlen. Manchmal geht das aber erst ab einer bestimmten Summe. Für das Bezahlen mit einer Kreditkarte können zusätzliche Gebühren entstehen. Fragen Sie vorher nach!

## Lagern und haltbar machen

Obst und Gemüse sind besonders günstig, wenn sie „Saison“ haben. Vor dem Essen oder Verarbeiten von Lebensmitteln sollten Farbe, Geruch, und Aussehen überprüft werden. Einige Lebensmittel werden am besten im Kühlschrank gelagert, andere nicht.

Besonders schnell können frische Lebensmittel verderben, wie zum Beispiel Obst und Gemüse, Eier, Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

Eine Möglichkeit ist auch, Lebensmittel weiter zu verarbeiten, damit sie länger haltbar sind.

Die wichtigsten Methoden zur Lagerung und Haltbarmachung im Haushalt sind:

- Kühlen und Einfrieren
- Einkochen
- Trocknen
- Zuckern

### Kühlen und Tiefkühlen

Bestimmte Lebensmittel müssen bei **maximal 7°C im Kühlschrank** gelagert werden. Dadurch sind sie länger haltbar. Dazu zählen eiweißhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukte, Wurst, Eier sowie einige Obst- und Gemüsesorten.

Bananen, Gurken, Tomaten, Ananas oder Avocados gehören aber nicht in den Kühlschrank. Kühlschränke sollten mindestens einmal im Monat gründlich gereinigt werden, um das Wachstum von schädlichen Bakterien zu verhindern.

**In Tiefkühlgeräten (maximal -18°C)** werden Lebensmittel eingefroren. Die Haltbarkeit kann so um bis zu einem Jahr verlängert werden. Tiefkühlprodukte können fertig zubereitet gekauft werden. Sie können Lebensmittel auch selbst einfrieren.

### Einkochen

Beim Einkochen werden frische Lebensmittel gekocht und danach luftdicht in einem Glas verschlossen. Gut geeignet zum Einkochen sind Obst und Gemüse. Das gilt vor allem, wenn sie Saison haben und dann nicht so teuer sind.

### Trocknen

Lebensmittel können auch getrocknet werden. Auch hier sollten vor allem frische Lebensmittel verwendet werden. Das Trocknen geschieht am Besten im Backofen (60°C bis 80°C) oder in einem speziellen Dörrgerät. Gut geeignet sind zum Beispiel Obst und Pilze.

### Zuckern

Vor allem Obst kann mit Zucker länger haltbar gemacht werden. Es können Konfitüren, Marmeladen und Gelees hergestellt werden. Rezepte gibt es in Kochbüchern und auf vielen Internetseiten.



## Kochen

Zum Kochen gibt es verschiedene Verfahren, die Wärmeenergie benötigen. Beim Kauf und bei der Bedienung von Küchengeräten gibt es Einiges zu beachten. Für die Zubereitung stehen in der Küche neben dem Herd verschiedene Kleingeräte zur Verfügung.

### Energieverbrauch

Das Zubereiten von Speisen, vor allem im Backofen, kostet viel Energie. Durch bewussten Umgang mit Geräten kann man Geld sparen und schont die Umwelt. Das Aufbacken einer Tiefkühlpizza im Backofen kann genauso viel kosten wie die Pizza selbst. Das Kochen von Wasser auf einer Kochstelle ist ab 1 Liter wesentlich teurer und dauert länger als im elektrischen Wasserkocher.

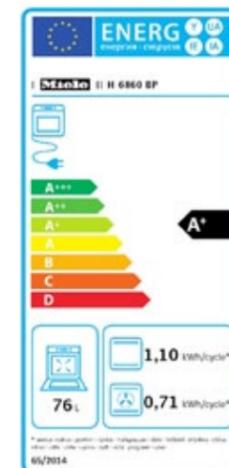
An einem **Herd mit Kochstellen** (Gas, Induktion, elektrische Kochplatte) können Sie mit Koch- oder Bratgeschirr Speisen braten, schmoren, kochen und dünsten. Manchmal wird der Herd auch Ofen genannt.

**Achtung:** Lebensmittel können nicht direkt auf Kochstellen oder Kochfeldern zubereitet werden! Das macht die Kochstelle kaputt. Man braucht für Kochstellen geeignete Kochtöpfe oder Pfannen und für den Backofen feuerfeste Formen und Bleche. Im Backofen können Sie Kuchen, Kekse oder Brot backen, aber auch Aufläufe und große Fleischportionen zubereiten. **Kleingeräte**, die Wärme erzeugen (Tischgrill, Toaster, Wasserkocher, etc.) benötigen viel Energie, werden aber meist nur kurz eingesetzt.

**Schmutziges Geschirr** und Arbeitsmittel (zum Beispiel Töpfe) müssen mit der Hand oder in der Spülmaschine abgespült werden. Pfannen gehören nicht in die Spülmaschine! Eine Spülmaschine kann Zeit sparen. Beladen Sie die Spülmaschine immer voll, nutzen Sie möglichst das Sparprogramm. Das spart Energie und Geld. Beachten Sie die notwendige Zugabe von Klarspülmittel und Entkalker (spezielles Spülmaschinen-Salz!). Je nach Gewohnheit kann das Spülen mit der Maschine sparsamer oder teurer sein als das Spülen von Hand.

### Tipp: Energieklassen

Neu in Deutschland gekaufte Küchengeräte haben ein **Energie-label**. A ist die Kennzeichnung für geringen Energieverbrauch. Buchstaben von B bis G stehen für einen höheren Energieverbrauch. Informieren Sie sich vor dem Kauf! Günstige Kaufpreise für Geräte können hohe Kosten beim Betrieb der Geräte bedeuten.



## Müll und Entsorgung

In jedem Haushalt gibt es Abfall, zum Beispiel Essensreste, Verpackungen oder kaputte Geräte. Die Entsorgung kostet Zeit und Geld. Es lohnt sich, wenig Abfall zu produzieren. Das ist gut für die Umwelt und spart Geld.

### Entsorgung

In Deutschland gibt es ein System für die Entsorgung von Abfällen. Es wird zwischen **Restmüll** und **Wertstoffen** unterschieden. Wertstoffe (Glas, Kunststoffverpackungen, Kompost) werden weiter verwertet oder recycelt. Aus alten Kunststoffen können zum Beispiel neue Parkbänke hergestellt werden.

Wie der Abfall entsorgt wird, hängt vom Material ab. Restmüll und bestimmte Wertstoffe werden von zu Hause abgeholt. Dafür gibt es in jedem Haushalt verschiedene Müll- oder Wertstofftonnen. Die Abholung kostet Gebühren – entweder nach Größe der Tonne oder der Menge des Inhalts. Abfall vermeiden und Trennen von Wertstoffen spart deshalb Geld und schont die Umwelt.

Bestimmte Wertstoffe (zum Beispiel Glas, Altpapier) und Sondermüll (zum Beispiel Batterien, Farben oder Lacke) müssen zu **Sammelplätzen** gebracht werden. Für defekte große Elektrogeräte sowie Alt-Möbel kann eine **Sperrmüllabholung** beantragt werden.

Außerdem gibt es das **Pfandsystem**. Für viele Dosen, Glas- oder Plastik-Flaschen gibt es einen Pfandwert. Diesen bekommt man wieder zurück, wenn man die Verpackung beim Verkäufer abgibt.

### Mülltrennung

Es gibt in jeder deutschen Stadt eigene Vorschriften zur Abfallsortierung in Tonnen oder Säcken. Informationen sind bei der Stadt oder beim Landkreis erhältlich.

Mülltrennung am Beispiel der Stadt Osnabrück	
<b>Gelber Sack oder Gelbe Tonne</b>	Verpackungen aus Kunststoff, Weißblech, Aluminium und Getränkekartons. Auf diesen Verpackungen findet sich der „Grüne Punkt“.
<b>Blaue Tonne</b>	Papier, Pappe, Zeitungen, Kartons
<b>Biotonne</b>	Obst- und Gemüseabfälle, Kaffeefilter, Teereste und Gartenabfälle gesammelt. Andere Stoffe (zum Beispiel Plastiktüten) gefährden die Verarbeitung und gehören nicht in die Bio-Tonne!
<b>Schwarze Tonne</b>	Alle anderen Abfälle sind Restmüll und kommen meist in eine schwarze oder graue Tonne.
<b>Sondermüll</b>	Batterien, Lacke, Farben, Elektrogeräte, Baustoffe, Kühlschränke
<b>Sperrmüll</b>	Möbel, große Elektrogeräte



Mit dem Grünen Punkt sind alle Wertstoffe gekennzeichnet, die in die Gelbe Tonne kommen.



So sind alle Flaschen und Gläser mit Mehrwegpfand (0,08 € oder 0,15 €) gekennzeichnet.



So sind alle Flaschen mit Einwegpfand (0,25 €) gekennzeichnet.