

Meine 10%-Idee gegen Lebensmittelverschwendung

Wie macht man aus dem Gemüse von gestern einen Genuss? Wie verhindert man, Brot oder Eier überhaupt erst alt werden zu lassen? Wie plane ich einen bedarfsgerechten Einkauf?

Hier sind die besten Tipps, Rezepte und Vermeidungsstrategien aus dem Ideen-Wettbewerb der Initiative gegen Lebensmittelverschwendung „Bewusst-einkaufen-kann-jeder.de“ des Ministeriums für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume Schleswig-Holstein.

„Seit die Kinder aus dem Haus sind wiege ich die Zutaten für meinen Mann und mich genau ab. So entstehen keine Reste und wir bleiben schlank!“

Petra Hansohn, Eckernförde

Meine 10%-Idee

Machen Sie sich einen Wochenplan für den bedarfsgerechten Einkauf:

- z.B.
- | | |
|-------------------|--|
| Montag | ein Gericht mit Pellkartoffeln, |
| Dienstag | Bratkartoffeln aus den Resten (ältere Eier im Rührei verbrauchen), |
| Mittwoch | Nudeln mit Tomatensoße (Tomatenreste verwerten) |
| Donnerstag | Nudelreste mit Soßen und eventuellen Gemüseresten in eine Auflaufform, Käse darüber reiben und für 20 Minuten bei 200°C in den Backofen stellen. |

Tipps

- Gemüsereste können in Suppen hervorragend verwertet werden. Pürieren und verfeinern Sie diese mit Resten von Sahne, Schmand oder Frischkäse.
- Brot lässt sich, in Scheiben eingefroren, bedarfsweise und auch im Toaster schnell auftauen.



Übrigens: Wenn Sie nur schwer einschätzen können, wie Ihr Wochenbedarf an Lebensmitteln aussieht, schreiben Sie einfach eine Woche lang ein Küchentagebuch. So sammeln Sie schnell Erfahrung darüber, welcher Lebensmittelbedarf tatsächlich besteht.

„Als ob wir verhungern würden, wenn einmal etwas fehlt.“

Katharina Krull, Bornhöved

Meine 10%-Idee

Versuchen Sie gegen das Gefühl „Es reicht nicht, ich kauf lieber noch mehr ein“ anzugehen. Sollte unerwarteter Bedarf an Nahrungsmitteln entstehen, gibt es meistens noch Möglichkeiten aus Vorhandenem etwas zu kreieren.

Tipps

- Bauen Sie bei der Wochenplanung alle zwei bis drei Tage einen Reste-Tag ein.
- Gemüse, welches nicht mehr frisch und knackig ist, lässt sich gut in Aufläufen verwerten.
- Suchen Sie im Internet Rezepte mit dem zu verwertenden Lebensmittel als Stichwort.



Übrigens: Viele Kochrezept-Foren im Internet haben eine sogenannte „Kühlschranksuche“. Diese generiert Ihnen aus den verschiedenen Zutaten, die Sie noch im Kühlschrank haben, einen Rezeptvorschlag.

„Wie viel davon brauche ich wirklich?“

Irmgard Jasker, Wedel

Meine 10%-Idee

Stellen Sie sich folgende Fragen bevor Sie einkaufen gehen:

Was ist gerade im Angebot?

Habe ich berücksichtigt, dass ich eventuell unterwegs bin und weniger benötige?

Was könnte ich mit Resten dieses Essens anfangen?

Habe ich alles aufgeschrieben, was ich benötige, um nichts darüber hinaus einzukaufen?

Rezepte

→ Süßer Brotauflauf

Weichen Sie getrocknete Brotreste aller Art in heißer Milch ein und rühren Sie diese, mit einem Ei und einer Tüte Vanillezucker ergänzt, zu einem Teig. In eine gefettete Auflaufform geben Sie zuerst Obststücke nach Verfügbarkeit und verstreichen den Teig dann darüber. Mit Rosinen und Mandelsplittern oder Butterflocken und Paniermehl verfeinert, schieben Sie die Form in den mit 180°C vorgeheizten Ofen. Nach etwa 30 Minuten kann der leicht angebräunte, fertige Brotauflauf, mit Zimt und Zucker bestreut oder Sahne gekrönt, serviert werden.

→ Soleier

Kochen Sie die zu verarbeitenden Eier 10 Minuten mit einer ganzen Zwiebel in reichlich gesalzenem Wasser. Lassen Sie die Eier bis zu mehreren Tagen in dem abgekühlten Sud stehen. Zum Verzehr die Eier halbieren, die Eigelbe herausholen und gewürzt mit scharfen Soßen in die Eihälften wiedereinfüllen.



Übrigens: Wenn Sie doch mal keine Lust haben übriggebliebene Lebensmittel zu verwenden, gibt es immer noch Nachbarn, Freunde oder die Tafeln, wo Sie überflüssige Lebensmittel abgeben können. Bei Letzteren gilt das jedoch leider nicht für bereits abgelaufene und zubereitete Produkte.

„Im Gefrierschrank habe ich eine Restetüte“

Hannelore Lübcke, Uetersen

Meine 10%-Idee

Sammeln Sie übriggebliebenes Gemüse, Reis, Nudeln oder Fleisch zur späteren Verwendung in einem Behälter im Gefrierfach.

Rezept

→ **Reste-Tomatensuppe**

Wenn es schnell gehen soll, kombinieren Sie je nach Geschmack aus Ihrem Restebehälter ein paar Zutaten und kochen diese mit Wasser, pürierten Tomaten und ein paar Teelöffeln Gemüsebrühe auf. Zum Binden der Suppe können Sie zerstampfte Kartoffeln hinzufügen. Vor dem Servieren mit etwas Sahne oder Crème fraîche verfeinern.

„Wir müssen damit aufhören, das Kilo Sonntagsbraten für 2,98 € haben zu wollen. Das degradiert unsere Lebensmittel“

Astrid Sturm, Seeheim-Jugenheim (Kreis Darmstadt-Dieburg)

Meine 10%-Idee

Kaufen Sie kein vermeintlich billiges Brot im Supermarkt, dieses ist nur frisch genießbar. Gehen Sie zu einem guten Bäcker oder Hofladen, wo das Brot noch traditionell hergestellt wird. Wenn es richtig aufbewahrt wird, schmeckt es auch nach einer Woche noch und kann danach ebenso weiterverarbeitet werden.

Rezepte

→ **Herzhafter Brotauflauf**

Schneiden Sie Weißbrot in dünne Scheiben und Schichten Sie diese mit Speck- und/oder Schinkenstreifen in einer flachen Auflaufform. Hacken Sie eine große Zwiebel fein und dünsten Sie diese mit Butter glasig. Löschen Sie die Zwiebel mit Brühe oder Weißwein ab und rühren Sie Sahne oder Crème fraîche unter. Geben Sie die Zwiebelsoße über die Brotscheiben in die Auflaufform, bestreuen Sie alles mit Käse und backen Sie das ganze bei 160°C im Ofen goldgelb.

→ **Herzhafte Brotsuppe**

Nutzen Sie hierfür in Scheiben geschnittenes und getrocknetes Grau- oder Bauernbrot. Stellen Sie je nach Verfügbarkeit eine Fleisch- oder Gemüsebrühe her, geben Sie das trockene Brot hinzu und lassen Sie das ganze 20 Minuten köcheln bis das Brot zerfällt. Pürieren Sie die Suppe, schmecken alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ab und schäumen Sie die Suppe mit Sahne auf. Mit einem Schuss Weißwein und einen Hauch Zimt kann die Suppe verfeinert werden.

„Ich bin in einem ressourcenorientierten Haushalt aufgewachsen“

Annegret Köster, Flensburg

Meine 10%-Idee

Rechts sehen Sie ein Brotschneidebrett. Im Kasten unter der Schneidefläche sammeln sich die Brotkrümel. Bei Bedarf oder, wenn der Kasten voll ist, verarbeiten Sie diese Brotreste im Mixer zu Paniermehl, welches wiederum in Frikadellen etc. verwendet werden kann.



Rezept

→ „Armer Ritter“

Mixen Sie in einer Schüssel Milch zwei Eier, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz. Nehmen Sie nun die alten Scheiben Weißbrot oder Toastbrot und wenden Sie diese kurz in der Eiermilch. Braten Sie die Scheiben bei mittlerer Hitze in Butter bis sie goldbraun sind. Eventuell können Sie die gebratenen Brotscheiben noch auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und danach mit Puderzucker und/oder Rosinen servieren.

„Leicht lässt sich gegen Monatsende aus Vorhandenem etwas zaubern, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt“

Karin Salzmann, Halstenbek

Mein 10%-Idee

Kochen Sie Eintöpfe, von denen die ganze Familie mindestens dreimal essen kann. Zwischendurch eingefroren sparen Sie Zeit, Geld und es entstehen keine zu entsorgenden Reste.

Tipps

- Das Führen eines Haushaltsbuches macht preis- und lebensmittelbewusster. Je länger Sie das Buch führen, desto mehr Geld haben Sie außerdem am Monatsende übrig.
- Wenn Sie Gäste zu Kaffee und Kuchen/Torte hatten, verwerten Sie die Reste durch weitere Gäste am nächsten Tag oder bringen Sie Ihren Nachbarn und Kollegen etwas mit. Das kommt immer gut an!

„Meine Hühner kloppen sich regelrecht um die Reste“

Maria Eberhard, Sörup

Meine 10%-Idee

Halten Sie sich Hühner oder finden Sie einen Hühnerhalter in der Nähe. Die Hühner fressen alle Reste, welche für den menschlichen Verzehr eventuell nicht mehr geeignet sind, auf. Selbst Karotten- oder Blumenkohlgrün, Brot- Nudel-, Käse- und Pizzareste können im Getreidebrei an die Hühner verfüttert werden.

„Minischweine sind die perfekten Resteverwerter und spielen gern!“

Heike Dücker, Westerrönfeld

Meine 10%-Idee

Halten Sie sich ein Minischwein. Das frisst alle Küchenabfälle und ist nebenbei noch ein sehr intelligentes und soziales Haustier, welches sich stubenrein wie ein Hund halten lässt.



Übrigens: Diversen Haustieren können Sie Essensreste als Futter aufbereiten. Natürlich immer nur in Rücksprache mit Ihrer Tierärztin/Ihrem Tierarzt!

„Wir machen auch mal eine Ausnahme. Konsequentes Verhalten muss belohnt werden!“

Hanna George, Beidenfleth (Kreis Steinburg)

Meine 10%-Idee

Kaufen Sie das Meiste zeitnah und frisch ein. Bevorratung führt eher dazu, dass man die Sachen vergisst und sie dann verderben.

Tipps

- ➔ Greifen Sie bei Obst und Gemüse auf saisonale Angebote zurück. Die sind preiswert und schonen durch kurze Transportwege die Umwelt.
- ➔ Kaufen Sie Angebote für mehrere Mahlzeiten ein. Teilen Sie beispielsweise einen Schweinebraten aus der Nuss mit 1100g in drei Portionen. Einen 500g Braten, 300g Gulasch und drei kleine Steaks.
- ➔ Bezeichnen Sie den aktuellen Inhalt Ihres Gefrierfachs mit dem Zeitpunkt des Einfrierens durch einen gut sichtbaren Zettel am Kühlschrank. So erinnern Sie auf einen Blick alle möglichen Zutaten und lassen nichts unnötig alt werden.

- Wenn Sie Ihr Einkaufsbudget begrenzen, lassen Sie gar nicht erst zu, dass Lebensmittel weg-
geworfen werden.
-

„So kann ich immer genau portionieren und taue immer die angemessene Menge auf“

Christian Kusche, Flensburg

Meine 10%-Idee

Frieren Sie Reste von flüssigen Speisen, Soßen und Suppen mithilfe eines Eiswürfelbereiters ein. Nachdem diese gefroren sind, können sie im Gefrierbeutel gesammelt und je nach Bedarf in verschiedene Gerichte beigefügt werden.

„Lebensmittelreste werden bei uns nicht weggeworfen, sondern kreativ für neue Rezepte eingesetzt.“

Gabi Schwohn, Flensburg

Rezept

→ Bratlinge

Nehmen Sie einen Rest gekochter Kartoffeln, kneten Sie diese mit einem Ei, ein wenig Mehl, Muskatnuss und gemahlenem Kümmel zu einem Teig. Formen Sie daraus Frikadellen und braten Sie diese mit Butterschmalz bis sie leicht braun werden. Je nach Verfügbarkeit können auch Gemüse- und Aufschnittreste, übriggebliebene Milchprodukte oder Ähnliches untergemischt werden.

„Ich vermeide es Lebensmittel fortzuwerfen.“

Bettina Schattschneider, Osterrönfeld

Meine 10%-Idee

Frieren Sie zu viel gekauftes Gemüse geputzt, roh oder blanchiert ein. Dann hält es sich länger und Sie haben es beim nächsten Kochen schon vorbereitet.

Tipps

- Stellen Sie Gemüsereste in den Kühlschrank und verarbeiten Sie diese am nächsten Tag in einer Suppe, Reis- oder Nudelpfanne.

- Schneiden Sie Aufschnittreste klein und belegen Sie damit eine Pizza oder verwenden Sie diese bei der Herstellung einer Soße.
- Reste vom Mittagessen lassen sich abends, z.B. angebraten mit etwas Ei darüber, noch sehr gut verzehren.

„Egal, ob Fleisch oder Gemüse, ob Kartoffeln, Reis oder Nudeln: Es gibt so viele Möglichkeiten, aus Resten etwas Schmackhaftes zu ‚zaubern‘.“

Dörte Borgmann, Maasbüll – Rüllschau

Meine 10%-Idee

Kaufen Sie Brot immer in überschaubaren Mengen. Am besten kaufen Sie kleine oder halbe Brote beim Bäcker. Bewahren Sie das Brot in einer Papiertüte auf, damit es nicht schimmelt und stellen Sie es auf die Schnittfläche, um es vor dem Austrocknen zu schützen.

Tipps

- Gestalten Sie ihren Essensplan für die Woche entsprechend flexibel, dass Sie auch mal einen Tag „schieben“ können, um die Reste zu verwerten.
- Achten Sie beim Kauf von Eiern immer auf das „Lege“-Datum und lagern Sie sie im Kühlschrank. Sollen die Eier doch einmal schnell verbraucht werden, bieten sich viele Verwertungsmöglichkeiten: Spiegeleier, Rühreier, Pfannkuchen (süß oder herzhaft), Kuchen, Süßspeisen, Eiersalat oder als gekochte Eier auf Brot.



Übrigens: Sie können mit einem einfachen Trick testen, ob ein Ei noch unversehrt ist. Legen Sie es in ein Glas mit Wasser und kontrollieren Sie, ob es auf den Boden des Glases sinkt. Tut es das nicht, haben sich darin Faulgase gebildet und es ist nicht mehr zum Verzehr geeignet.

„Wer niemals Riechen, Schmecken oder Schauen gelernt hat, der wird weiterhin Lebensmittel wegwerfen, die noch bestens für den Verzehr geeignet sind.“

Friederike C. Kühn, Bargteheide

Meine 10%-Idee

Lassen Sie sich nicht vom Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) irritieren, die meisten Lebensmittel halten deutlich länger, als aufgedruckt. Die Dauer ist aber je nach Hersteller, Abfüllung und Lagerung unterschiedlich.

Tipps

- Reinigen Sie Ihren Kühlschrank regelmäßig mit einem dafür vorgesehenen Desinfektionsmittel, um Schimmel und Bakterien möglichst auszuschließen.
- Legen Sie die Schubfächer und Aufbewahrungsbehälter in Ihrem Kühlschrank mit Küchenpapier aus, um Feuchtigkeit zu reduzieren. Erneuern Sie es immer bei Neueinlagerung.
- Vermeiden Sie Druckstellen an Obst und Gemüse. Ist es erst einmal angestoßen, verringert sich seine Haltbarkeit deutlich.
- Es gibt Kühlschränke mit einer sogenannten „Null-Grad-Zone“. Darin lassen sich Obst und Gemüse, bei richtiger Lagerung, wochenlang frischhalten.
- Stellen Sie von Lebensmitteln mit relativ kurzer Haltbarkeit nicht die komplette Menge auf den Tisch. Immer nur die Menge, welche für die Mahlzeit gebraucht wird. So wird bei Aufschnitt etc. die Kühlkette nicht unterbrochen und eine längere Haltbarkeit gewährleistet.

Rezept

→ Überraschungsmarmelade

Wenn Sie immer ein Paket Gelierzucker auf Lager halten, lässt sich spontan aus fast allen Obstkombinationen eine Marmelade einkochen. Sie werden überrascht sein, was für leckere Varianten dabei herauskommen.



Übrigens: Wenn Sie Obst, Gemüse und andere Lebensmittel eingekocht haben, tauschen Sie doch einfach mal ein paar Gläser mit Nachbarn und Freunden. So essen Sie nicht immer das gleiche und kriegen neue Rezeptideen für die eigene Küche gleich mitgeliefert.

„Es wird haufenweise minderwertige Kost produziert. Die muss man nicht länger aufbewahren oder noch verbrauchen, besser man kauft sie erst gar nicht!“

Andrea Gose, Gulde (Kreis Schleswig-Flensburg)

Meine 10%-Idee

Mischen Sie Ihr gegartes Gemüse von gestern einfach unter das frisch gedünstete Gemüse von heute. Zum Beispiel mit Ziegenkäse überbacken und mit Baguette oder Kartoffeln serviert, wird daraus eine köstliche Mahlzeit.

Rezept

→ Kräuterknödel

Sammeln Sie altes Brot in einem Stoffbeutel damit es nicht schimmelt. Weichen Sie es mit Wasser ein oder zermahlen Sie es. Gemischt mit Zwiebeln, Ei, Gewürzen und reichlich frischen Kräutern (z.B. Bohnenkraut, Majoran, Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin), kneten Sie daraus einen Teig und kochen Sie in siedendem Wasser kleine Knödel daraus. Dazu passt beispielsweise kurzgebratenes Fleisch mit Mozzarellasoße und frischem Salat.

„Das Problem entsteht, wenn zu viel Lebensmittel nicht sinnvoll verwertet werden. Das ist oft dann der Fall, wenn die übriggebliebenen Zutaten keine sinnvolle Mahlzeit ergeben“

Meine 10%-Idee

Kochen Sie doch einmal die Woche zusammen mit Freunden. Jede/r bringt die Zutaten mit, welcher er/sie nicht allein verarbeiten kann. Zusammen kreieren Sie dann daraus ein Überraschungsmenü.

Tipp

- Sie können sich auch soziale Netzwerke für die gemeinsame Verwertung von Lebensmitteln zu Nutze machen. Schlagen Sie Ihren Freunden doch mal einen Kochzirkel vor oder bieten Sie ihnen Lebensmittel, die Sie nicht mehr benötigen, an.



Übrigens: Das Anbieten von übriggebliebenen Lebensmitteln im Internet hat jüngst einen „neudeutschen“ Begriff geprägt. „Foodsharing“ nennt die Internet-Gemeinde diese Praktiken. Teilnehmen können Sie zum Beispiel unter www.foodsharing.de !

Die Gewinner aus unserem Gewinnspiel wurden benachrichtigt. Wir gratulieren Ihnen und wünschen viel Spaß mit dem Gewinn!

Allen Einsendern danken wir recht herzlich für die Teilnahme und das Engagement. Sollten Sie sich nicht in dieser Ideensammlung wiederfinden, wurde aufgrund von Mehrfachnennungen ein anderer Beitrag aufgelistet. Die Beiträge wurden redaktionell gekürzt und bei Bedarf sprachlich angepasst.