

HIER
BLEIBT
NICHTS
ÜBRIG



verbraucherzentrale

Niedersachsen

LEBENSMITTEL RETTEN LEICHT GEMACHT

TIPPS UND REZEPTE



JEDES LEBENSMITTEL ZÄHLT.

GEMEINSAM
gegen
Verschwendung!

INHALT

| | |
|--|----|
| Gemeinsam weniger wegwerfen | 4 |
| Wie kannst du Lebensmittelverschwendung vermeiden..... | 5 |
| So bleiben deine Lebensmittel länger frisch..... | 8 |
| Aufstrich | 10 |
| Bowl | 11 |
| Gemüse Eintopf | 12 |
| Chutney | 14 |
| Ofenchips | 15 |
| Überbackenes | 16 |
| Wraps | 17 |
| Infused Water | 18 |
| Smoothies | 19 |
| Eiswürfel | 20 |
| Nicecream | 21 |
| Brotreste | 22 |
| Brotlinge | 23 |
| Muffins | 24 |
| Fruchtleder | 25 |
| Impressum..... | 26 |



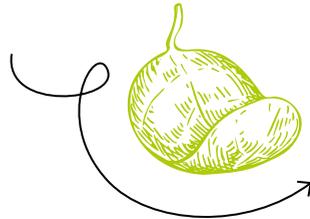
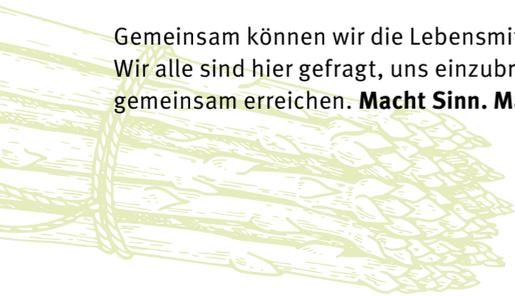
GEMEINSAM WENIGER WEGWERFEN

In Deutschland entstehen jährlich rund elf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Gemeinsam können wir das ändern!

Die Vereinten Nationen haben sich dazu verpflichtet, die Lebensmittelverschwendung bis zum Jahr 2030 auf Ebene der privaten Haushalte und des Handels zu halbieren. Auch Deutschland hat sich diesem Ziel verpflichtet. Mit der Kampagne **Jedes Lebensmittel zählt** beteiligt sich die Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. an der Umsetzung der Ernährungsstrategie Niedersachsens, die dieses Ziel auf landesweiter Ebene aufgreift. Mit unserer Kampagne fördern wir einen nachhaltigen und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln.

Wir geben praktische Tipps für den Alltag, damit mehr Lebensmittel verwertet werden. Das schont nicht nur den eigenen Geldbeutel, sondern auch die Ressourcen und die Umwelt.

Gemeinsam können wir die Lebensmittelabfälle in Deutschland reduzieren. Wir alle sind hier gefragt, uns einzubringen. Dieses Ziel können wir nur gemeinsam erreichen. **Macht Sinn. Mach mit!**



WIE KANNST DU LEBENSMITTEL- VERSCHWENDUNG VERMEIDEN?

Zwei Drittel der Lebensmittelabfälle in Deutschland entstehen in privaten Haushalten. 6,5 Kilo Lebensmittel werfen wir im Monat durchschnittlich weg – also 78 Kilo im Jahr. Jährlich landen auf diese Art rund 230 Euro im Müll. Dabei machen Obst und Gemüse den größten Anteil aus, gefolgt von Speiseresten sowie Brot und Backwaren. Die Gründe dafür sind vielseitig: Es wird zu viel gekocht, zu viel eingekauft oder etwa falsch gelagert.

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, wie wir Lebensmittel retten können und gleichzeitig unseren Geldbeutel und die Umwelt schonen. Unspektakulär, aber äußerst wirkungsvoll – unsere Tipps:

- ➔ **Lebensmittel verwerten statt wegwerfen**
Bedarfsgerecht kochen und Reste kreativ verarbeiten.
- ➔ **Lebensmittel haltbar machen**
Einkochen, Einmachen, Fermentieren, Einfrieren – so hast du länger was von deinem Einkauf oder deiner Ernte!
- ➔ **Lebensmittel im Blick haben**
Alles, was leicht verdirbt und bald abläuft, zuerst verbrauchen. Deshalb: Was zuerst aufgegessen werden muss, gehört im Kühlschrank bzw. Vorratsschrank nach vorn.
- ➔ **Lebensmittel bewusst einkaufen**
Einkaufsliste und Wochenplan – sinnvoll einkaufen gehen und nicht von Angeboten und Großpackungen verführen lassen.





MACHT
SINN.

→ **Lebensmittel richtig lagern**

Kühl und dunkel – optimal lagern. Die Zonen des Kühlschranks sinnvoll nutzen: Jedes Lebensmittel hat seinen Platz und wird dort länger frisch gehalten.

→ **Lebensmittel auf Haltbarkeit prüfen: sehen, riechen, schmecken**

Richtiger Umgang mit dem MHD: Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht gleich Verbrauchsdatum. Deshalb: Mach den Sinnescheck!

→ **Lebensmittel teilen**

Teilen, was zu viel ist: Mit dem Freundeskreis, der Nachbarschaft oder als Spende an die Tafel. Viele Reste geben gemeinsam ein Fest: Restekochen mit Freunden macht Spaß und rettet Lebensmittel.

Wer selbst aktiv wird und den sinnvollen Umgang mit Lebensmitteln beherzigt, handelt wertschätzend – und das zahlt sich aus. Lasst uns gemeinsam aktiv werden!

Deshalb bekommst du auf den folgenden Seiten Tipps, wie du deine Lebensmittel im Kühlschrank richtig lagern und Lebensmittelreste sinnvoll verwerten kannst.



stock.adobe.com/hedgehog94

stock.adobe.com/InpUtUX

SO BLEIBEN DEINE LEBENSMITTEL LÄNGER FRISCH

Dein Kühlschrank hat unterschiedliche Temperaturzonen – wenn du diese richtig nutzt, hast du länger frische Lebensmittel und vermeidest unnötige Abfälle. Das richtige Einsortieren der Lebensmittel ist anfangs vielleicht ungewohnt für dich, aber wird schnell zur Routine.

Manche mögen's kalt – andere nicht. Diese Obst- und Gemüsesorten besser nicht in den Kühlschrank legen:

- ➔ Südfrüchte wie Ananas, Avocados, Bananen, Granatäpfel, Grapefruits, Guaven, Mandarinen, Orangen, Papayas, Passionsfrüchte und Zitronen sollten aufgrund ihrer Kälteempfindlichkeit außerhalb des Kühlschranks gelagert werden.
- ➔ Beim Gemüse sind es u. a. Auberginen, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbisse, Zwiebeln, Tomaten und Zucchini, die kälteempfindlich und ebenfalls an einem anderen Ort besser aufgehoben sind. Hier bieten sich ein kühler Vorratsraum oder Keller an.



Mehr Infos zum Lagern und weitere Tipps findest du auf unserer Website www.jedes-lebensmittel-zählt.de



AUFSTRICH

ENDLOSE MÖGLICHKEITEN FÜR RESTE

Mit wenig Aufwand lassen sich leckere Brotaufstriche schnell selbst machen. Einfach Gemüsereste mit zum Beispiel Frischkäse oder Quark und Kräutern vermengen und ab aufs Brot.

REZEPT

Zutaten für zwei Personen:

- 1 Möhre
- 1/2 Knoblauchzehe
- evtl. 1 EL gemahlene Mandeln
- 100 g Quark
- 1–2 TL süße Sahne
- 1 EL frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhre und die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Mit den Mandeln, dem Quark, der Sahne und den Kräutern glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



stock.adobe.com/repiximages

BOWL

DIE SCHÖNE ART DER RESTEVERWERTUNG

Eine Bowl sieht nicht nur gut aus, sondern ist ein ideales Gericht zur Resteverwertung. In einer Art Baukastensystem kommt übriggebliebenes zusammen in eine Schüssel.

Dabei gilt: je bunter, desto besser. Die perfekte Bowl besteht aus Sattmachern wie zum Beispiel Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous und verschiedenen Gemüsesorten oder Salat. Eine leckere Soße rundet das Ganze ab.



stock.adobe.com/Sea Wave



Leckere Resterezepte
gibt es in unseren
Instagram-Stories:



GEMÜSEEINTOPF

HIER BLEIBT NICHTS ÜBRIG

Viele kleine Reste von Gemüse lassen sich hier frisch, oder im Gefrierfach gesammelt, verarbeiten. Immer, wenn in der Küche Reste anfallen, können sie in einem Gefrierbeutel im Tiefkühlfach gesammelt werden. Ergänzen kannst du den Gemüseeintopf mit einer Stärkebeilage wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln – auch hier lassen sich gut Reste nutzen. Stück für Stück, Tag für Tag – bis der Beutel voll ist. Dann alle Reste in einem Topf mit Wasser kochen, bei Bedarf mit Kartoffeln, Reis oder Suppennudeln ergänzen.

Wichtig zu beachten: Zuerst frische, rohe Lebensmittel mit längerer Garzeit, wie rohe Möhren, erhitzen und später bereits zubereitete Lebensmittel bzw. solche mit kurzer Garzeit ergänzen. Verfeinere den Gemüseeintopf noch mit Salz, Pfeffer und frischen oder gefrorenen Kräutern nach Wahl. Lecker!

From Leaf To Root

Du kannst viel mehr von deinem Obst und Gemüse essen als du immer dachtest – aber nicht alle Teile der Pflanze sind zum Essen geeignet. Klingt kompliziert? Ist es gar nicht.

Hier ist Mitessen erwünscht: der dunkelgrüne Teil vom Lauch, der Strunk vom Brokkoli und Blumenkohl oder die Schalen von Rote Bete, jungem Kohlrabi oder Möhren.

Besser nicht: grüne Blätter bei Möhren, Radieschen und Kohlrabi. Diese Pflanzenteile können höhere Rückstände von Pflanzenschutz- und Düngemitteln enthalten. Wenn du sie trotzdem verwenden magst, empfehlen wir dir Biogemüse oder unbehandeltes aus dem eigenen Garten zu nutzen.

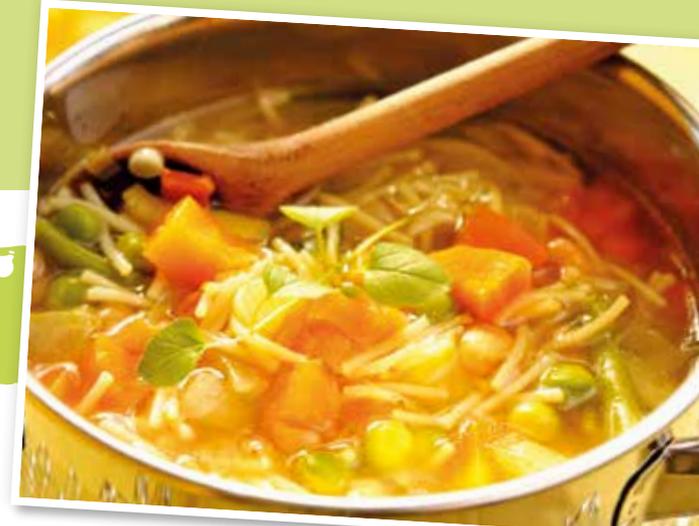


GRUNDREZEPT

Zutaten für ein bis zwei Portionen:

- 0,5 Liter Wasser
- 1–2 Tassen Gemüse
- bei Bedarf Reste von Stärkebeilagen (gegart oder ungegart)
- Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Optional: Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Oregano etc.) und Gewürze (z. B. Lorbeer, Piment oder Wacholder) nach Wahl



stock.adobe.com/Carmen Steiner



CHUTNEY

PIKANTER DIP FÜR FLEISCH, FISCH ODER KÄSE

In einem Chutney lassen sich viele Obst- und Gemüsereste verarbeiten – von Äpfeln oder Mangos bis hin zum Kürbis oder Zwiebeln. Kräuter und Gewürze runden das Ganze ab. Alles zusammen wird mit Essig oder Zitronensaft aufgekocht, dann in Einmachgläser abgefüllt – fertig.



stock.adobe.com/nata_ykusidey



OFENCHIPS

SNACKS VOM BACKBLECH



stock.adobe.com/bit24

ÄPFEL, ROTE BETE, KARTOFFELN,
ZUCCHINI, BROT ...

... all diese Reste lassen sich im Ofen zu köstlichen Chips verarbeiten. Man kann sie mit einem leckeren Dip noch im warmen Zustand essen oder über mehrere Stunden trocknen lassen und sie als Snack für unterwegs mitnehmen.



ÜBERBACKENES

FEINES FÜR KÄSEFANS



Ob im Auflauf mit Nudeln, im Gratin mit Kartoffeln oder geschichtet in der Lasagne – hier passen viele Reste hinein und der Zusammenstellung sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache, es ist ordentlich Käse oben drauf! Auch für die Soße lassen sich Reste von Tomatenmark, Sahne, Milch, Käse oder Kräutern sinnvoll und lecker verbrauchen.



stock.adobe.com/Jarek Chabraszewski

WRAPS

BRINGEN RESTE INS ROLLEN



stock.adobe.com/New Africa

Wraps sind dünne Fladenbrote aus Mais- oder Weizenmehl. Sie werden kurz im Backofen erwärmt, anschließend mit allen erdenklichen Köstlichkeiten belegt und zusammengerollt von der Hand gegessen. Jede Rolle kann neu belegt werden, so bleibt kein Rest übrig. Vor allem Salatreste, Mais, Bohnen und auch Fleischreste passen ganz wunderbar in dieses Gericht.

Extratipp: Restdressings aus Joghurt oder Avocado sind hier genau richtig!

INFUSED WATER

WASSER MIT GESCHMACK

In einer Karaffe oder Flasche verleihen kleine Reste von Obst, Gemüse oder Kräutern frischem Wasser ein besonderes Aroma. Auch Schalen von zum Beispiel Bio-Zitronen oder Bio-Orangen eignen sich für den Extra-Geschmack.



stock.adobe.com/damulya



Leckere Resterezepte gibt es in unseren Instagram-Stories:



stock.adobe.com/maxsol7

SMOOTHIES

RESTEVERWERTUNG FÜR INDIVIDUALISTEN

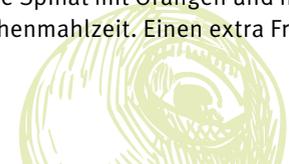


stock.adobe.com/anaumenko



GEMIXT WIRD, WAS SCHMECKT

Nahezu jedes Obst und roh genießbares Gemüse eignet sich für den Mixer. Hier kommt es ganz und gar auf den individuellen Geschmack an. Auch verrückt klingende Kombinationen wie Spinat mit Orangen und Ingwer sind eine vitaminreiche und leckere Zwischenmahlzeit. Einen extra Frischekick verleihen tiefgefrorene Früchtereste.



EISWÜRFEL

EINE COOLE IDEE!

Eiswürfelbehälter – egal in welcher Form – eignen sich wunderbar, um Reste von zum Beispiel Tomatensoße, Sahne, Kräutern oder püriertem Obst einzufrieren. Die kleinen praktischen Portionen bleiben so lange haltbar und können später für neue Gerichte verwendet werden.



stock.adobe.com/Africa Studio

NICECREAM

LECKERES EIS AUS GEFRORENEN BANANEN

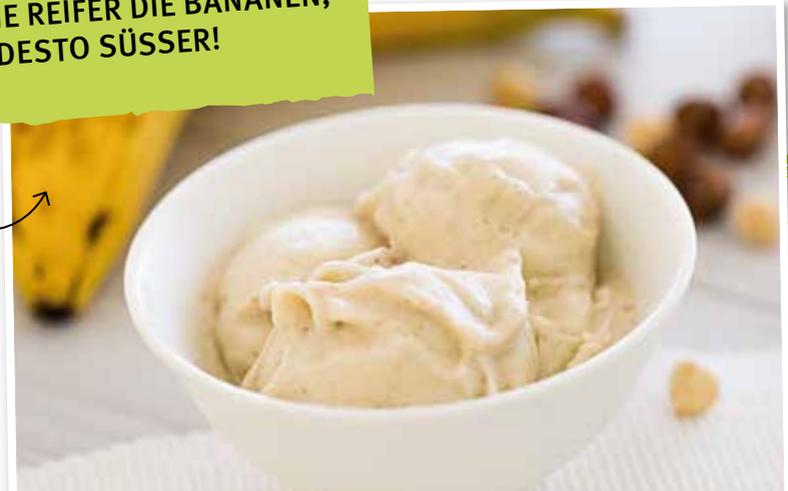
Diese leckere Nachspeise lässt sich ganz einfach aus gefrorenen Bananen zubereiten.

So geht's: Reife Banane in Stücke schneiden und ins Gefrierfach legen. Nach einigen Stunden mit etwas Milch oder Haferdrink zu einer cremigen Masse im Mixer pürieren.

Tipp: Die Nicecream schmeckt auch zusammen mit Resten von Erdbeeren, Heidelbeeren oder Aprikosen und etwas Kakaopulver sehr gut.

JE REIFER DIE BANANEN,
DESTO SÜSSER!

stock.adobe.com/JRP Studio



BROTRESTE

GAR NICHT ALTBACKEN



Hart gewordenes Brot und alte Brötchen können mit einem einfachen Trick wieder aufgefrischt werden: Brot, Brotscheiben oder Brötchen von allen Seiten mit Wasser befeuchten und für einige Minuten im Backofen oder auf dem Brötchenaufsatz des Toasters noch einmal aufbacken.

Alternativ lässt sich trockenes Brot aber auch wunderbar weiterverarbeiten – zum Beispiel zu Brotsalat, Semmelknödeln, Croûtons, Brotchips, Paniermehl, Knuspermüsli oder Brotlingen.

stock.adobe.com/HandmadePictures

BROTlinge

BRATlinge AUS ALTEM BROT

REZEPTIDEE
VON KÖCHIN
SOPHIA HOFFMANN

Zutaten für zwei Personen:

- 200 g altbackenes Brot in Scheiben oder Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel oder 3–4 Frühlingszwiebeln
- 3–4 EL Semmelbrösel
- optional eine Handvoll Spinat/ Rucola/ Petersilie/ Kapern/ getrocknete Tomaten/ Pilze/ Oliven
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das altbackene Brot in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, sodass alles gut bedeckt ist. Je nach Größe der Brotstücke für 5–10 Minuten einweichen lassen.

Das eingeweichte Brot in einem Sieb abgießen. Zwiebel schälen und fein würfeln oder Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Semmelbröseln unter die Brotstücke kneten. Nach Belieben weitere fein gewürfelte Zutaten dazukneten. Mit Salz, Pfeffer und beliebigen weiteren Gewürzen abschmecken. Wichtig ist, dass die Masse nicht zu feucht und formbar ist. Nach Bedarf mehr Semmelbrösel dazugeben, diese saugen die Feuchtigkeit auf.

Brotlinge formen. Diese in einer Pfanne mit genug Öl von beiden Seiten knusprig braten.



stock.adobe.com/A_Lein

MUFFINS

HERZHAFTES ODER SÜSSES GEBÄCK AUS RESTEN

Muffins kann man mit fast allem machen – ob als herzhaft Variante mit Resten von Gemüse, Käse und Schinken oder als süße kleine Küchlein mit Resten von Obst, Joghurt oder Keksen. In Muffins findet jeder Rest einen Platz!

Zutaten:

- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 60 g feine Haferflocken
- 100 ml Rapsöl, Butter oder Margarine
- 2 TL Backpulver
- 300 g Joghurt
- evtl. Zucker oder Honig + Reste

Tipp: Muffins ohne Papierförmchen in einer wiederverwendbaren Muffinform backen – das spart unnötigen Müll!



stock.adobe.com/FomaA

FRUCHTLEDER

GESUNDE ALTERNATIVE ZU GUMMIBÄRCHEN



stock.adobe.com/azurito

Eine gesunde Süßigkeit, die nicht nur lecker schmeckt, sondern auch einfach herzustellen ist! Einfach Reste von Früchten pürieren und mit Nüssen, Kakao oder Gewürzen verfeinern. Anschließend auf einem Backpapier verteilen und mehrere Stunden im Ofen bei 50–60 Grad trocknen lassen. Dabei die Ofentür etwas öffnen, damit der Wasserdampf abziehen kann. Zuletzt schöne Formen ausstechen oder einfach kleine Röllchen machen.



www.jedes-lebensmittel-zählt.de



[verbraucherzentrale_ni](https://www.instagram.com/verbraucherzentrale_ni)



verbraucherzentrale

Niedersachsen

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz**