

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL
FOOD-WASTE-
TAGEBUCH ZUM
SELBSTCHECK

KOCHEN OHNE RESTE

PLANUNG: MAHLZEITEN SINNVOLL ZUSAMMENSTELLEN
IDEEN: RESTEVERWERTUNG ZUM GENIESSEN

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

weniger Lebensmittel wegzuerwerfen, hat viele Vorteile: Es schont die Umwelt, nutzt die zur Verfügung stehenden Ressourcen und lohnt sich finanziell.

Wenn Sie Mahlzeiten gezielt planen und nur das einkaufen und zubereiten, was Sie tatsächlich brauchen, bleibt weniger übrig. Falls Reste entstehen, verwerten Sie sie konsequent und kreativ. Wie Sie dabei vorgehen können, erfahren Sie in dem vorliegenden Themenheft.

Setzen Sie bei der Planung Ihrer Mahlzeiten auf eine flexitarische Ernährung, die pflanzliche Lebensmittel in den Fokus rückt - ganz im Sinne der geltenden Ernährungsempfehlungen. Sie stehen im Einklang mit der Planetary Health Diet. Dieses globale Ernährungskonzept will eine gesunde Ernährung für die Weltbevölkerung innerhalb der planetaren Grenzen sicherstellen. Neben einer pflanzenbetonten Kost gehören die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und eine umweltschonende Lebensmittelerzeugung dazu.

Machen Sie den Anfang, indem Sie Lebensmittel mehr wertschätzen und bewusster damit umgehen. Nutzen Sie das Food-Waste-Tagebuch in diesem Themenheft, um zu erfahren, welche und wie viele Lebensmittel bei Ihnen ungenutzt in der Tonne landen und was Sie dagegen tun können.

*Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen
Alexandra Borchard-Becker
Fachreferentin / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*



JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 130 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 140 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)
Wollankstraße 134, 13187 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d
Die Verbraucher
Initiative e. V.

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, September 2025 | ISSN 1435-3547 | „Kochen ohne Reste“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. • Redaktionsanschrift: Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | Konzept & Text: Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | Fotos: S. 2 privat, alle anderen: iStock | Papier: Diese Broschüre wurde klimaneutral auf Offset/Naturpapier weiß, FSC-zertifiziert, gedruckt. Hinweis: Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

Dieses Themenheft erscheint im Rahmen des CARE-Projekts, das von der Europäischen Union finanziert wird (Grant Agreement Nr. 101135141). | Die dargestellten Ansichten und Meinungen sind die der Autor:innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung wieder. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für die Inhalte verantwortlich gemacht werden.



MAHLZEITEN SINNVOLL ZUSAMMENSTELLEN

Mit einer durchdachten Planung der Mahlzeiten fällt es leichter, Lebensmittel ressourcenschonend einzusetzen und weniger davon zu verschwenden. Berücksichtigen Sie dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel, um Gesundheit, Umwelt und Klima zu schützen. Behalten Sie besonders solche im Blick, die erfahrungsgemäß häufiger ungenutzt entsorgt werden. Gemüse und Obst führen die Liste mit Abstand an, aber auch zubereitete Speisen und Brot wandern häufig in den Müll.

Am Anfang der Planung steht die Frage „Was und wie viel esse ich?“ Antworten geben die geltenden Ernährungsempfehlungen. Sie teilen die Lebensmittel in Gruppen ein und nennen geeignete Verzehrsmengen für eine ausgewogene, gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung. Sie kann individuell nach eigenen Vorlieben und Bedürfnissen zusammengestellt werden.

Der Schwerpunkt liegt auf pflanzlichen Lebensmitteln, tierische Produkte spielen eine untergeordnete Rolle. Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Nüsse machen mehr als drei Viertel der täglichen Lebensmittelmenge aus, ein knappes Viertel entfällt auf Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.

EMPFEHLUNGEN

Wir stellen die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) näher vor. Sie basiert auf den Empfehlungen „Gut essen und trinken“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

- **GETRÄNKE:** täglich mindestens sechs Gläser (à 250 Milliliter), am besten Leitungswasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen (ein Teil Saft, drei Teile Wasser). Der umweltfreundlichste, kostengünstigste Durstlöcher ist Leitungswasser.
- **GEMÜSE UND OBST:** mindestens fünf Portionen am Tag, vor allem frische, saisonale und regionale Produkte, wenn möglich aus ökologischem Anbau.
- **GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN:** insgesamt vier Portionen pro Tag. In diese Gruppe gehören Brot, Brötchen, Mehl, Getreideflocken, Grieß, Nudeln und Reis. Essen Sie möglichst Vollkornprodukte. Neben Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse und Mais

stehen getreideähnliche Arten wie Buchweizen, Amaranth und Quinoa oder Zubereitungen wie Couscous, Bulgur (beide aus Hartweizen) und Polenta (aus Mais) zur Verfügung. Essen Sie Kartoffeln als Pellkartoffeln, Folien- oder Salzkartoffeln.

- **NÜSSE, SAMEN UND KERNE:** eine Portion täglich, idealerweise ohne Salz- und Zuckerzusatz. Zahlreiche Arten stehen zur Wahl, die pur oder als Zutaten von verschiedenen Speisen schmecken.
- **MILCH UND MILCHPRODUKTE:** zwei Portionen pro Tag. Eine Portion sind ein Becher Joghurt (150 g), eine Scheibe oder ein Stück Käse (ca. 30 g) oder ein Glas (250 Milliliter) Milch oder Buttermilch. Bevorzugen Sie Produkte, die weniger Fett und Zucker enthalten.
- **HÜLSENFRÜCHTE, FLEISCH, FISCH UND EI:** eine Portion täglich aus dieser Gruppe. Wechseln Sie die Lebensmittel untereinander ab, so dass sich pro Woche mindestens eine Portion Hülsenfrüchte, jeweils ein bis zwei Portionen Fleisch, Wurst und Fisch sowie ein Ei ergeben. Für die schnelle Küche bieten sich getrocknete Hülsenfrüchte mit kürzeren Garzeiten an, z. B. rote und gelbe Linsen, Beluga- und Berglinsen. Eine Alternative sind vorgegarte Hülsenfrüchte aus Glas oder Dose. Wählen Sie bei Fleisch und Wurst fettärmere sowie wenig verarbeitete Produkte und, wenn möglich, solche aus heimischer Weidewirtschaft, aus zertifiziert tiergerechter Haltung oder biologischer Landwirtschaft. Bevorzugen Sie Fisch aus zertifiziert nachhaltiger Fischerei oder ökologischer Aquakultur. Orientierung bietet die „Guter-Fisch“-Liste (www.verbraucherzentrale.de/guter-fisch). Für einen nachhaltigeren Eierkauf können Sie zwischen Bio-Eiern, Eiern aus regionaler Produktion oder aus Bruderhahn-Initiativen wählen,

bei denen die männlichen Küken für die Mast aufgezogen werden.

- **ÖLE UND FETTE:** zwei Portionen am Tag, am besten je einen Esslöffel Pflanzenöl und Streichfett. Bevorzugen Sie Raps, Walnuss-, Soja-, Lein- und Olivenöl und wählen Sie Margarine oder Butter je nach Geschmack. Hochwertige Margarine kann zur Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren beitragen.
- **EXTRAS:** eine Portion Süßes oder Knabbereien am Tag.

Wenn nicht anders angegeben, entspricht eine Portion einer Handvoll. Bei klein geschnittenem Gemüse, Salat, Beerenobst, Flocken, gekochten Nudeln, Reis, Hülsenfrüchten und Kartoffeln sind zwei Hände voll eine Portion. Bei Brot ist eine Portion eine Scheibe, die auf die flache Hand passt, das Maß für eine Portion Fleisch und Fisch ist der Handteller. Beachten Sie, dass gekochte Nudeln und Hülsenfrüchte etwa doppelt so viel wiegen wie Rohware, bei gekochtem Reis ist es etwa das Dreifache.

VEGETARISCH UND VEGAN

Je nach Ausrichtung der Ernährung fallen Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier weg. Essen Sie daher täglich eine Portion Hülsenfrüchte oder daraus hergestellte Produkte wie Tofu oder Tempeh. Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit ein bis zwei Portionen Nüssen, Samen oder daraus hergestelltem Mus. Achten Sie bei pflanzlichen Milchalternativen auf Zusätze von Calcium, Vitamin B12 und B2 oder stellen Sie die Versorgung anderweitig sicher.

Vegane und vegetarische Ersatzprodukte sind für die Versorgung mit Eiweiß nicht notwendig. Aber sie können bei der Umstellung auf eine Ernährung ohne Fleisch helfen und für Abwechslung sorgen. Schauen Sie bei fleischlosen Schnitzeln und ähnlichen Produkten auf die Zutaten und prüfen Sie die Nährwertangaben. Wählen Sie solche, die weniger Fett, gesättigte Fettsäuren, Salz und Zusatzstoffe enthalten.





die vorbereiteten Bausteine zu verwenden und mit ergänzenden Zutaten neu zu kombinieren. Es ist auch geeignet, sich mit Mahlzeiten zum Mitnehmen zu versorgen.

VERBRAUCHEN

Berücksichtigen Sie bei der Planung, welche Lebensmittel vorrätig sind und welche als nächstes verbraucht werden müssen.

Achten Sie besonders auf Lebensmittelgruppen, die häufiger ungenutzt in der Tonne landen. Auf Platz eins liegen Gemüse und Obst. Sie machen etwa 35 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle aus. Zubereitete Speisen stehen mit 15 Prozent auf dem zweiten Platz, Brot und Backwaren mit 13 Prozent auf Platz drei, gefolgt von Getränken (12 Prozent).

MAHLZEITEN PLANEN

Ziel ist, die Lebensmittel so auszuwählen und über den Tag zu verteilen, dass alle Lebensmittelgruppen vertreten sind und die empfohlenen Mengen beachtet werden.

Für die Umsetzung einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung hat sich das Tellermodell bewährt: Der Teller wird bei jeder Hauptmahlzeit zur Hälfte mit Gemüse oder Obst gefüllt. Ein Viertel bestreuen Getreideprodukte oder Kartoffeln, das andere Viertel entfällt auf eine Portion tierische Lebensmittel oder pflanzliche Eiweißquellen. Für die Zubereitung werden pflanzliche Öle oder Streichfette verwendet. Zwischenmahlzeiten können aus weniger Komponenten bestehen.

Berücksichtigen Sie bei der Planung der Mahlzeiten im Wesentlichen drei Bausteine, die Sie nach persönlichem Geschmack auswählen und miteinander kombinieren können:

BAUSTEIN 1: BEILAGEN, BROT ODER GETREIDE = EIN VIERTEL DER MAHLZEIT

Dazu gehören Kartoffeln, Nudeln, Reis, Flocken und andere Getreideprodukte, die vor allem Kohlenhydrate und als Vollkornvarianten auch Ballaststoffe liefern. Wählen Sie pro Woche etwa drei bis vier Beilagen aus.

BAUSTEIN 2: GEMÜSE ODER OBST = DIE HÄLFTE DER MAHLZEIT

Kombinieren Sie Gemüse und Obst nach Vorrat mit den Beilagen. Verschiedene Gewürze und Zubereitungsarten sorgen für Abwechslung.

Gemüse kann gedünstet, gebraten, im Ofen gegart, als Auflauf, Suppe, Eintopf, Rohkost oder Salat zubereitet werden.

Obst als Baustein bietet sich vor allem beim Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder Nachtisch an.

BAUSTEIN 3: EIWEISSQUELLEN = EIN VIERTEL DER MAHLZEIT

Ergänzen Sie Beilagen und Gemüse bzw. Obst mit Milchprodukten, pflanzlichen Milchalternativen, Fleisch, Fisch, Wurst, Ei oder Hülsenfrüchten. Daraus hergestellte Produkte wie Tofu oder Tempeh sowie Nüsse fallen in diese Kategorie.

UMSETZUNG

Überlegen Sie, was Sie in den nächsten Tagen essen wollen, bevor Sie einkaufen gehen. Beziehen Sie Wünsche und Vorlieben von anderen Familienmitgliedern mit ein. Denken Sie dabei nicht nur an warme Hauptmahlzeiten, sondern auch an die übrigen Mahlzeiten des Tages und die Verpflegung für unterwegs, z. B. am Arbeitsplatz, in der Uni oder Schule. Ob Sie drei, vier oder fünf Mahlzeiten am Tag einnehmen und lieber mittags oder abends warm essen, bleibt Ihnen überlassen.

Schreiben Sie auf, was es an den einzelnen Tagen zu essen geben soll, notieren Sie die benötigten Zutaten und Mengen und kaufen Sie auch nur das, was Sie brauchen. Planen Sie so, dass sich Zutaten aus den einzelnen Bausteinen wiederholen, um die Lebensmittel effizient zu nutzen und Reste zu vermeiden. Das Prinzip ist, nicht jeden Tag ein neues Gericht zu kochen, sondern



Seit Januar 2024 führen elf europäische Organisationen aus sechs Ländern, darunter die VERBRAUCHER INITIATIVE, unter Federführung der finnischen Universität Tampere das Projekt CARE durch. Ziel ist es, mindestens 100 europäische Haushalte bei der Transformation hin zur Kreislauffähigkeit zu unterstützen und zu begleiten. Der Fokus liegt auf der Reduktion von Lebensmittelverschwendung sowie einer nachhaltigeren Nutzung von Kleidung. Beide Konsumbereiche weisen in besonderem Maße Potenziale für Zirkularität in Privathaushalten auf. CARE wird gefördert durch das Horizon Europe-Programm für Forschung und Innovation der Europäischen Union und hat eine Gesamtlauzeit von 48 Monaten (2024-2027). Mehr über das Projekt und Beteiligungsmöglichkeiten erfahren Sie unter www.circularhouseholds.eu/.



WOCHENPLAN

Als Beispiel für das Baukasten-System haben wir warme Hauptmahlzeiten für sieben Tage skizziert:

| TAG | BAUSTEIN 1 | BAUSTEIN 2 | BAUSTEIN 3 | GERICHT |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SO | <ul style="list-style-type: none"> Kartoffeln kochen Menge für zwei Tage | <ul style="list-style-type: none"> Gemüse nach Saison und Vorrat für zwei Tage zubereiten einen Teil kalt stellen | <ul style="list-style-type: none"> kleines Stück Fleisch oder Fisch ALTERNATIV: Spiegelei oder Tofuwurstchen | <ul style="list-style-type: none"> Pellkartoffeln mit Gemüse und Fleisch/Fisch oder Spiegelei/Tofuwurstchen |
| MO | <ul style="list-style-type: none"> Gekochte Kartoffeln vom Vortag | <ul style="list-style-type: none"> Gemüse vom Vortag | <ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte kochen, z. B. Berglinsen doppelte Menge, einen Teil kalt stellen | <ul style="list-style-type: none"> Eintopf mit Kartoffeln, Gemüse und Linsen plus evtl. Reste von Tofuwurstchen |
| DI | <ul style="list-style-type: none"> Nudeln kochen für zwei Tage TIPP: Kartoffeln, Reis und Nudeln durch Beilagen Ihrer Wahl ersetzen | <ul style="list-style-type: none"> Tomatensoße aus frischen oder passierten Tomaten für zwei Tage kochen TIPP: Reste von Gemüse mitgaren | <ul style="list-style-type: none"> Berglinsen vom Vortag in die Tomatensoße geben | <ul style="list-style-type: none"> Nudeln mit Linsenbolognese TIPP: für die Linsenbolognese eignen sich auch rote Linsen oder Tellerlinsen |
| MI | <ul style="list-style-type: none"> Gekochte Nudeln vom Vortag | <ul style="list-style-type: none"> Tomatensoße vom Vortag | <ul style="list-style-type: none"> Geriebener Käse TIPPS: Reste von Sahne, Schmand o. ä. in Soße geben, Reste von gekochtem Schinken o. ä. mitverarbeiten | <ul style="list-style-type: none"> Nudelauflauf mit Käse überbacken Vegane Variante: Mit Semmelbröseln oder Mandelmus überbacken |
| DO | <ul style="list-style-type: none"> Reis kochen für zwei Tage | <ul style="list-style-type: none"> Gemüse nach Saison und Vorrat für zwei Tage zubereiten einen Teil kalt stellen | <ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte oder Nüsse, z. B. rote Linsen, Cashewkerne oder Mandeln | <ul style="list-style-type: none"> Gemüsecurry mit Reis und roten Linsen oder Nüssen |
| FR | <ul style="list-style-type: none"> Reis vom Vortag | <ul style="list-style-type: none"> Gemüse vom Vortag | <ul style="list-style-type: none"> Käse, z. B. Feta, ist auch vegan erhältlich | <ul style="list-style-type: none"> Reispfanne mit Gemüse und Feta |
| SA | <ul style="list-style-type: none"> Schnell garendes Getreide, z. B. Couscous oder Bulgur | <ul style="list-style-type: none"> Gemüsereste zubereiten, die noch von der Woche übrig sind | <ul style="list-style-type: none"> Fleisch oder Fisch braten ALTERNATIV: weiße Bohnen aus der Dose | <ul style="list-style-type: none"> Ratatouille mit Couscous oder Bulgur und Fleisch, Fisch oder Bohnen |

TIPPS

- Kochen Sie Beilagen, Gemüse und Hülsenfrüchte in den benötigten Portionen vor und bewahren Sie sie getrennt in geschlossenen Behältern für zwei Tage im Kühlschrank auf.
- Kombinieren Sie diese Grundzutaten miteinander oder mit anderen eiweißliefernden Lebensmitteln zu verschiedenen Gerichten. Bereiten Sie beispielsweise einen Auflauf, einen Eintopf, eine Suppe, ein Curry, eine Bowl, einen Salat, Bratlinge, Puffer oder Wraps daraus zu.
- Variieren Sie ähnliche Zutaten mit Kräutern und Gewürzen, z. B. italienischen Kräutern, Currypulver und anderen asiatischen oder orientalischen Mischungen. Auch frischer Ingwer, Knoblauch und Sojasoße bringen neue Aromen ins Essen.
- Alternativ können Sie komplette Gerichte in größeren Mengen für den nächsten Tag vorkochen. Sorgen Sie mit wenig Aufwand für Abwechslung, z. B. mit Käse überbacken, mit einem frischen Salat ergänzen oder ein Pfannengericht zubereiten.
- Lassen Sie gekochte Lebensmittel und Speisen rasch abkühlen und stellen Sie sie umgehend abgedeckt in den Kühlschrank (mittleres Fach), um die Ausbreitung von krankmachenden Keimen zu verhindern.
- Das ist besonders bei Spinat, Mangold, Pilzen und Fisch wichtig, die noch einmal erwärmt werden sollen. So lässt sich auch das Risiko für eine starke Nitritbildung bei Spinat und Mangold gering halten. Diese Lebensmittel sollten möglichst kalt auf der Glasplatte über dem Gemüsefach gelagert werden.
- Verbrauchen Sie Gekochtes nach zwei bis drei Tagen, Empfindliches wie gegarten Reis und Pilze nach einem Tag, Spinat, Mangold und Fisch nach max. zwei Tagen. Erhitzen Sie vorgegarte Lebensmittel vor dem Verzehr gründlich für mehrere Minuten und rühren Sie dabei mehrmals um.



FOOD-WASTE-TAGEBUCH ZUM SELBSTCHECK



(ABB) Der schrumpelige Apfel, das harte Brot oder der angebrochene Joghurt-Becher ganz hinten im Kühlschrank – in den privaten Haushalten werden eine Menge Lebensmittel weggeworfen, die eigentlich noch genießbar gewesen wären. Welche und wie viele Lebensmittel aus welchen Gründen in Ihrem Haushalt ungenutzt entsorgt werden, können Sie in einem Food-Waste-Tagebuch erfassen. Führen Sie es idealerweise über zwei bis vier Wochen, um einen Überblick zu gewinnen. So erkennen Sie, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um weniger Lebensmittel zu verschwenden.

SO GEHT'S

Die Tabelle „Entsorgte Lebensmittel“ können Sie als Vorlage für Ihr Food-Waste-Tagebuch nutzen.

Tragen Sie das Datum, das Lebensmittel oder das zubereitete Gericht und die Menge in die Spalten ein. Geben Sie bei ungeöffneten Lebensmitteln das Gewicht auf der Verpackung an. Bei angebrochenen Packungen reicht es aus, wenn Sie die Menge schätzen. Bei unverpackten oder zubereiteten Lebensmitteln geben Sie die Mengen als Stück, Scheibe, Portion oder Handvoll an. Wer möchte, kann die Lebensmittel auch abwägen, bevor sie weggeworfen werden.

Küchenabfälle, die bei der Zubereitung und beim Verzehr anfallen, z. B. Gemüse- und Obstschalen, Kerne, Knochen oder Kaffeesatz, werden nicht berücksichtigt.

Lebensmittel werden nicht nur zu Hause ungenutzt entsorgt, sondern auch unterwegs. Beispiele sind Reste vom Mittagessen in der Kantine, im Restaurant oder das Brötchen auf der Hand, das nicht ganz aufgegessen wird und in den nächsten Mülleimer wandert. Erfassen Sie möglichst auch solche Abfälle und tragen Sie sie in die Liste ein. Als Gedankenstütze kann beispielsweise ein Foto oder eine kurze Notiz im Handy dienen.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

PLANETARY HEALTH DIET

Diese pflanzenbasierte Ernährung beruht auf einem wissenschaftlichen, weltweit geltenden Konzept. Ziel ist, Mensch und Umwelt langfristig gesund zu erhalten, Ressourcen zu schonen und die Ernährung der Weltbevölkerung zu sichern. Die Planetary Health Diet stimmt im Wesentlichen mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung überein. Beide tragen dazu bei, Treibhausgase zu vermindern, Flächen einzusparen und die Biodiversität zu schützen. Um die Grenzen des Planeten Erde einzuhalten, sind zudem eine umweltschonende Lebensmittelerzeugung und die Halbierung von Lebensmittelabfällen notwendig.

AUSWERTUNG

Schauen Sie sich Ihr ausgefülltes Food-Waste-Tagebuch genau an: Welche Lebensmittel oder Gerichte haben Sie am häufigsten entsorgt? Welche nicht alltäglichen oder besonderen Situationen haben dazu geführt, dass Sie Lebensmittel oder Gerichte entsorgt haben?

GRÜNDE FÜR DIE ENTSORGUNG

Zählen Sie anhand der Ziffern zusammen, wie oft Sie welchen Grund angegeben haben:

____ (1) ____ (2) ____ (3) ____ (4) ____ (5) ____ (6)
 ____ (7) ____ (8) ____ (9) ____ (10) ____ (11)

WENIGER LEBENSMITTEL WEGWERFEN

Die Auswertung zeigt, aus welchen Gründen Lebensmittel in Ihrem Haushalt häufiger oder in größeren Mengen in der Tonne landen. Unsere Tipps unterstützen Sie, Lebensmittel zu genießen anstatt sie zu entsorgen:

- **MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD) ERREICHT ODER ÜBERSCHRITTEN:** Das MHD gilt für Lebensmittel in ungeöffneten Verpackungen. Sie sind aber meistens noch darüberhinaus genießbar. Prüfen Sie, ob das Lebensmittel tatsächlich verdorben ist, bevor Sie es entsorgen. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne: Schauen Sie nach, ob Sie Anzeichen von Verderb erkennen und riechen Sie an dem Lebensmittel. Weisen weder Aussehen noch Geruch auf Verderb hin, probieren Sie, ob auch der Geschmack in Ordnung ist. Hat das Lebensmittel den Test „Sehen – Riechen – Schmecken“ bestanden hat, können Sie es noch verbrauchen. Machen Sie diesen Test auch bei länger geöffneten Lebensmitteln, bevor Sie sie entsorgen.
- **VERBRAUCHSDATUM ERREICHT:** Wer Lebensmittel nach dem Verbrauchsdatum noch isst, riskiert eine Lebensmittelvergiftung: Daher bleibt in dem Fall nur, sie zu entsorgen. Behalten Sie leicht verderbliche Produkte wie Hackfleisch, frisches Geflügel oder Fisch besonders im Blick. Rückt das Verbrauchsdatum näher oder ist erreicht, garen Sie das Lebensmittel vollständig durch. Bewahren Sie es für die nächste Mahlzeit im Kühlschrank auf oder frieren Sie es ein. Alternativ können Sie das Lebensmittel im rohen Zustand einfrieren, bevor das Verbrauchsdatum erreicht ist. Nutzen Sie dafür nicht die Verpackung, sondern Gefrierbeutel oder -behälter.
- **VERDORBEN:** Beachten Sie die Hinweise für eine geeignete Lagerung auf der Verpackung, kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig und sortieren Sie nach dem Einkaufen die neue Ware hinten im Schrank oder Kühlschrank ein. Stellen Sie Lebensmittel, die schon länger lagern und die zügig verbraucht werden sollen, nach vorne ins Blickfeld. Dazu gehören auch angebrochene Verpackungen oder gekochte Speisen.

Besonders anfällig für Verderb sind frisches, unverpacktes Fleisch und Fisch. Achten Sie auf eine ausreichend kühle Lagerung (0 bis 2 Grad, im unteren Fach des Kühlschranks über dem Gemüsefach, möglichst nahe an der Rückwand). Verbrauchen Sie frischen Fisch spätestens am nächsten Tag, frisches Hack noch am selben Tag und anderes Fleisch je nach Sorte innerhalb von ein bis drei Tagen. Wurst und Schinken in Scheiben bleiben je nach Sorte etwa drei bis fünf Tage frisch, Salami, Mettwurst oder roher Schinken am Stück deutlich länger.

Verbrauchen Sie gekochte Lebensmittel rechtzeitig. Nach dem Abkühlen können sie zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden.

- **VERSCHIMMELT ODER VERFAULT:** Entsorgen Sie verschimmelte Lebensmittel. Sichtbar ist nur ein kleiner Teil des Schimmels, der Rest breitet sich unsichtbar im Inneren des Lebensmittels aus. Er kann gesundheitsschädigende Giftstoffe enthalten. Das gilt auch für Obst und Gemüse mit fauligen Stellen. Verbrauchen Sie vor allem frische, leicht verderbliche Lebensmittel zügig, vermeiden Sie den Kauf großer Mengen und zu lange Lagerzeiten. Achten Sie auf eine geeignete, saubere, kühle und trockene Lagerung. Verarbeiten Sie Obst und Gemüse mit Druckstellen umgehend, da solche Stellen anfällig für Schimmelbildung sind oder verfaulen können. Leeren Sie den Haus- und Biomülleimer regelmäßig, bevor sich Schimmel bildet und Pilzsporen sich verbreiten können.



- **WELKE ODER MATSCHIGE STELLEN:** Schrumpeliges Gemüse und Obst ist genießbar, solange es keine fauligen oder schimmeligen Stellen hat. Für einige Zeit in kaltes Wasser eingelegt, wird es wieder frisch und appetitlich. Entfernen Sie braune Druckstellen großzügig.
Eine sorgfältige Lagerung trägt dazu bei, dass Gemüse und Obst länger frisch bleibt. Als Faustregel gilt, dass heimische Gemüse- und Obstsorten im Gemüsefach des Kühlschranks gut aufgehoben sind. Eine Ausnahme sind Kartoffeln und Zwiebeln, die es dunkel und nicht zu kalt mögen. Wärmeliebende Arten wie Tomaten und Gurken sowie Südfrüchte können Sie bei Zimmertemperatur aufbewahren. Viele Obstsorten und Tomaten geben das Gas Ethylen ab, das Reifung, Alterung und Verderb von anderen Obst- und Gemüsearten beschleunigt. Ratsam ist daher, die Arten getrennt zu lagern. Waschen Sie Obst nicht ab, bevor Sie es in eine Schale legen und entfernen Sie das Grün bei Möhren und Radieschen. Handelt es sich um Bio-Qualität, kann beides in Kräuterquark, Suppen, Pestos oder Salaten verarbeitet werden.
- **ZU VIEL ZUBEREITET:** Essen Sie Reste von Mahlzeiten am nächsten Tag, z. B. mittags bei der Arbeit oder unterwegs, frieren Sie sie ein oder machen Sie eine neue Mahlzeit daraus, falls die Menge nicht mehr ausreicht. Passen Sie beim Kochen die Mengen an, damit künftig weniger übrigbleibt.
- **ZU VIEL EINGEKauft:** Können Sie Lebensmittel nicht rechtzeitig vor dem Verderb verbrauchen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: zubereiten und in den nächsten Tagen essen oder einfrieren, an Familie, Freunde oder Nachbarn weitergeben oder über www.foodsharing.de abgeben. Planen Sie Ihren Einkauf sorgfältig, prüfen Sie, welche Lebensmittel noch vorrätig sind und welche fehlen. Schreiben Sie eine Einkaufsliste. Gehen Sie zügig durch den Supermarkt, vermeiden Sie Spontankäufe und überlegen Sie bei Angeboten, ob Sie sie verbrauchen können.
- **KEINEN APPETIT MEHR AUF DAS LEBENSMITTEL ODER GERICHT:** Auch hier ist einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt genießen eine gute Lösung. Alternativ können Sie das Gericht mit weiteren Zutaten abwandeln. Je nach Originalrezept können Sie beispielsweise einen Auflauf, einen Eintopf, eine Suppe oder einen Salat daraus zubereiten.
- **IM KÜHLSCHRANK ÜBERSEHEN:** Halten Sie Ordnung im Kühlschrank und bewahren Sie die Lebensmittel



beispielsweise in Gruppen zusammengefasst auf. Stellen Sie bereits geöffnete Produkte oder solche mit kurzem MHD ganz nach vorne, um sie schnell zu verbrauchen. Oder sammeln Sie diese Lebensmittel an einem festgelegten Platz im Kühlschrank, der sofort ins Auge fällt.

- **MIT SCHÄDLINGEN BEFALLEN:** Haben sich Lebensmittelmotten oder -käfer eingenistet, bleibt nur, die betroffenen Lebensmittel zu entsorgen – am besten gut verschlossen oder verpackt und direkt in die Mülltonne. Reinigen Sie die betroffenen Schränke gründlich (aussaugen, mit Essigwasser auswischen) und setzen Sie Pheromon-Fallen ein, um den Befall zu kontrollieren und den Bestand zu reduzieren. Schauen Sie regelmäßig Ihre Vorräte durch, beseitigen Sie Krümel und wischen Sie die Flächen gründlich ab, um einem erneuten Schädlingsbefall vorzubeugen. Zusätzlich halten Lavendel, Nelken oder Zedernholz in den Schränken Motten oder Käfer fern.
- **ZUBEREITUNG MISSLUNGEN:** Seien Sie vorsichtig beim Salzen und Würzen, messen Sie die Mengen mit einem Teelöffel ab und probieren Sie zwischendurch öfter. Einen zu salzigen, zu scharfen oder zu würzigen Geschmack können Sie mit Wasser, Milchprodukten, veganen Alternativen oder Kokosmilch abmildern. Auch Zucker, Honig und neutrale Beilagen wie Brot, Reis, Nudeln oder eine milde Soße sind geeignet. Sind Speisen am Boden angebrannt, füllen Sie das Essen um und würzen Sie nach, um den angebrannten Geschmack zu überdecken, z. B. mit Gewürzen, Tomatenmark, Honig oder Essig. Entfernen Sie bei angebranntem Fleisch, Würstchen oder Fisch die verkohlten Stellen großzügig und servieren Sie den Rest beispielsweise klein geschnitten in einer Soße. Zu stark verbranntes Essen und stark verkohlter Toast sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht essen. Behalten Sie die Lebensmittel beim Kochen im Blick und stellen Sie ggf. einen Kurzzeitmesser, um die Garzeiten einzuhalten.

INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat, www.bmleh.de › Themen › Ernährung › Lebensmittelverschwendung
- Initiative „Zu gut für die Tonne!“, www.zugutfuertonne.de
- Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de › Essen und Gesundheit, Küche und Alltag
- Verbraucherzentralen Deutschland, www.verbraucherzentrale.de › Lebensmittel › Lebensmittelverschwendung
- VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.verbraucher6oplus.de › Ernährung › Lebensmittel nutzen statt entsorgen

RESTEVERWERTUNG ZUM GENIESSEN

Ob frische Lebensmittel oder gekochte Speisen – trotz guter Planung von Einkauf und Mahlzeiten kann es vorkommen, dass Reste bleiben. Verbrauchen Sie sie zügig, damit sie nicht verderben. Im folgenden haben wir eine Reihe von Anregungen zusammengestellt, wie aus Resten wieder Mahlzeiten werden können. Selbst Teile von Lebensmitteln, die Sie sonst weggeworfen hätten, lassen sich noch verwerten.

Zu lange gelagert, im Kühlschrank vergessen, zu viel eingekauft oder nur eine kleine Menge benötigt – es gibt mehrere Gründe, warum Lebensmittel nicht mehr ganz frisch sind, nicht aufgebraucht wurden oder das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht oder überschritten haben. Ebenso gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sie noch zu nutzen.

GEMÜSE

- Welkes, angeschrumpeltes Gemüse ist noch genießbar. Bereiten Sie daraus eine Gemüsepfanne, einen Auflauf, eine Suppe, einen Eintopf oder Ofengemüse zu.
- Gedünstet und püriert passt das Gemüse als Soße zu Nudeln oder Reis. Falls die Menge nicht ausreicht, geben Sie z. B. passierte Tomaten oder etwas Gemüsebrühe und Tomatenmark hinzu.

OBST

- Weiches und überreifes Obst muss nicht entsorgt werden. Nutzen Sie es für Obstsalat, Fruchtquark, Smoothie oder einen Milchshake. Püriert ergibt es eine fruchtige Soße zu Joghurt, Eis oder Pudding.
- Größere Mengen übrig gebliebenes Obst lassen sich zu Kompott, Marmelade oder im Obstkuchen verarbeiten. Das Kompott passt zu Milchreis oder Grießbrei.

- Die klassische Verwendung für sehr weiche Avocados ist die Zubereitung von Guacamole. Der Dip aus der mexikanischen Küche schmeckt zu Gemüsesticks oder Tortilla-Chips, als Füllung für Wraps oder als Brotaufstrich.
- Essen Sie Obst bevorzugt mit Schale und waschen Sie es vorher sorgfältig ab. Nutzen Sie Schalen von ausgepressten Zitronen und Orangen, die unbehandelt sind, um Wasser zu aromatisieren. Genießen Sie es frisch, stellen Sie es kalt und verbrauchen Sie es zügig am selben Tag. Alternativ können Sie die Schalen frisch oder getrocknet als heißen Tee zubereiten.

KRÄUTER

- Verwenden Sie von frischen, weichen Kräutern wie Petersilie, Basilikum, Koriander und Dill auch den Stiel mit. Oder frieren Sie die Stiele ein und geben Sie sie dazu, wenn Sie eine Brühe kochen.
- Frische Kräuter im Bund können Sie einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Wickeln Sie sie in ein feuchtes Handtuch oder Küchenpapier und schneiden Sie die Enden ein kleines Stück ab. Dort sammeln sich bevorzugt Bakterien, die das Welken beschleunigen. Legen Sie die Bündel in eine Plastiktüte, die Sie gut verschließen.

- Eingefroren können Kräuter bis zu 12 Monate gelagert werden. Hacken Sie die Kräuter klein, geben Sie sie in einen Eiswürfelbehälter und füllen Sie mit Wasser auf. Geben Sie die gefrorenen Würfel beim Kochen direkt in den Topf. Oder Sie bereiten Kräuterbutter zu, die im Kühlschrank etwa eine Woche, eingefroren etwa ein halbes Jahr hält.

BROT

- Verarbeiten Sie altbackenes Brot zu Croûtons, indem Sie es würfen und mit etwas Öl in der Pfanne rösten. Sie geben Suppen oder Salaten einen knusprigen Pfiff. Dafür eignen sich neben Weißbrot auch andere Brotsorten.
- In Milch oder Wasser eingeweicht, kann hart gewordenes Brot für die Zubereitung von Frikadellen verwendet werden.
- Aus Brotresten können Sie Brotsuppe und -salat zubereiten. Für die Brotsuppe eignen sich verschiedene Gemüsearten und -reste, ebenso Reste von Kräutern oder Milchprodukten. Ein klassischer Brotsalat ist Panzanella aus der italienischen Küche.

MILCHPRODUKTE

- Reste von Joghurt, Quark, saurer Sahne, Crème fraîche, Schmand oder pflanzlichen Alternativen, die in der Verpackung übriggeblieben sind, können Sie z. B. an Salatsoßen oder Dippis geben.
- Mit Resten von Sahne, Crème fraîche, Kochcreme aus Soja, Hafer oder Reis sowie Kokosmilch können Sie zudem gekochte Speisen wie Suppen, Soßen oder Gemüse verfeinern.
- Verbrauchen Sie nicht geöffnete Milchprodukte oder Alternativen, deren Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht oder überschritten ist, so bald wie möglich, z. B. als Fruchtjoghurt oder -quark, als Kräuterquark zu Kartoffeln oder Gemüse, im Auflauf, für eine cremige Soße oder ein Dessert.

TIPPS

- Neben Aufläufen und Pfannengerichten sind Bowls für die Resteverwertung gut geeignet. Sie werden in einer Schüssel angerichtet und bestehen aus verschiedenen warmen und kalten Zutaten. Reis, anderes Getreide oder Kartoffeln werden mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Tofu, Fisch oder Fleisch kombiniert und mit einem Dressing serviert.
- Lassen Sie sich im Restaurant Reste einpacken.
- Kochen Sie häufiger zu viel, passen Sie die Mengen an.



- Reiben Sie hart gewordene Käsereste und streuen Sie über gekochtes Gemüse, Gemüsesuppen oder Nudelgerichte. Lassen sie sich nicht mehr reiben oder klein schneiden, geben Sie sie im Stück an Suppen oder Eintöpfe. Angetrocknete Käsescheiben schmelzen in der Gemüsepfanne oder auf dem Auflauf.
- In kleine Stücke geschnittene Käsereste können Sie mit Gemüsebrühe oder Wasser, Kräutern und Gewürzen im Mixer zu einem Brotaufstrich verarbeiten.
- Weiße Punkte auf Hart- oder Schnittkäse sind meistens kein Schimmel, sondern Reifekristalle aus Eiweiß und können mitgegessen werden. Giftige Schimmelstellen sind dagegen grünlich-grau, rosa-weiß oder rötlich und haben oft eine pelzige Oberfläche. Entsorgen Sie verschimmelten Käse komplett. Eine einzige Ausnahme bildet Hartkäse wie Emmentaler, Bergkäse oder Parmesan. Bei einem leichten, oberflächlichen Befall können Schimmelstellen großzügig abgeschnitten werden. Hat sich der Schimmel bereits im Käse ausgebreitet und riecht er verdorben, muss er weggeworfen werden.
- Ist zu viel an Milch oder pflanzlichen Milchalternativen übriggeblieben, bietet sich die Zubereitung von Milchshakes, Milchreis oder Porridge an.

EIER

- Lagern Sie Eier nach dem Kauf im Kühlschrank und erhitzen Sie sie ausreichend lange, wenn sie das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten haben. Ausgehend vom Legedatum beträgt das MHD 28 Tage. Bei zwei bis sechs Grad sind Eier insgesamt etwa vier bis sechs Wochen genießbar.
- Überprüfen Sie vorher, ob die Eier noch essbar sind: Legen Sie das Ei in ein Glas mit Wasser. Schwimmt es an der Oberfläche,

BEACHTEN SIE

- Welkes, angeschrunzeltes Gemüse und Obst ist noch genießbar, solange es nicht fault oder schimmelt.
- Werfen Sie noch verschlossene Becher oder Packungen, die das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht oder überschritten haben, nicht weg. Prüfen Sie, ob die Lebensmittel noch genießbar sind und verlassen Sie sich auf Ihre Sinne. Hat das Produkt den Test „Sehen – Riechen – Schmecken“ bestanden, verbrauchen Sie es zügig.
- Leicht verderbliche Lebensmittel mit Verbrauchsdatum, z. B. Hackfleisch oder Fisch, sind bei überschrittenem Datum zu entsorgen.

sollten Sie es nicht mehr essen. Frische Eier bleiben dagegen am Boden liegen. Verdorbene Eier erkennen Sie zudem an einem fauligen Geruch, wenn Sie sie aufschlagen.

- Haben die Eier den Test bestanden, kochen Sie sie für 10 Minuten hart oder verwenden Sie sie für Speisen, die gründlich durcherhitzt werden, z. B. Aufläufe, Pfannkuchen oder Kuchen.
- Hartgekochte Eier sind vielseitig verwendbar, beispielsweise als Brotbelag, in Salaten und Salatsoßen oder für Gemüse- oder Kartoffelgerichte. Im Kühlschrank können sie ca. 14 Tage aufbewahrt werden. Schrecken Sie sie nach dem Kochen nicht ab, da sich dadurch die Haltbarkeit verkürzt.

WURST, FLEISCH & FISCH

- Essen Sie Wurstaufschnitt und gekochten Schinken in Scheiben vom Metzger oder der Fleischtke innerhalb von zwei bis drei Tagen, aufgeschnittene Salami und roher Schinken bleiben etwa fünf Tage frisch. Abgepackter Aufschnitt und Schinken aus dem Supermarkt ist geöffnet ca. drei bis fünf Tage haltbar. Angebrochene Salami am Stück kann ca. zwei bis drei Wochen im Kühlschrank gelagert werden.
- Um Wurst und Schinken rechtzeitig zu verbrauchen, können Sie beides klein geschnitten in einem Auflauf, einem Salat, einer Soße oder als Pizza-Belag verwenden.
- Verpackter, nicht geöffneter Aufschnitt aus dem Kühlregal ist häufig über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus noch genießbar. Prüfen Sie die Produkte vor dem Verzehr auf Anzeichen von Verderb, z. B. ein unangenehmer Geruch, Verfärbungen oder eine schmierige Oberfläche.
- Frisches Fleisch, das Sie nicht sofort oder je nach Sorte innerhalb von ein bis drei Tagen essen, können Sie einfrieren oder garen. Durchgegart hält es sich im Kühlschrank ca. zwei bis drei Tage.
- Das gilt auch für frischen Fisch, den Sie nicht am selben oder darauffolgenden Tag verbrauchen. Gekocht und gut gekühlt können Sie ihn innerhalb von zwei Tagen essen. So können Sie auch mit abgepacktem Fleisch und Fisch verfahren, bevor das Verbrauchsdatum erreicht ist.
- Kochen Sie aus der Karkasse vom Brathuhn, Gänse- oder Entenbraten oder aus Knochenresten vom Rind, Kalb oder Lamm eine Fleischbrühe: Die Knochen mit Suppengemüse, Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen nach Geschmack in reichlich Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen, Geflügelbrühe für etwa anderthalb Stunden, Rinderbrühe ca. drei Stunden. Die Brühe als klare Suppe zubereiten, für Eintöpfe, Soßen oder Risotto verwenden. Eingefroren ist sie ca. vier bis sechs Monate haltbar.



WÜRZSOSEN

- Pesto ist vielseitig einsetzbar. Reste können zu Nudeln, als Würzmittel für Salatsoßen, Dips, Gemüsegerichte, Tomate mit Mozzarella, Fleisch oder Fisch und als Brotaufstrich verwendet werden. Bewahren Sie angebrochene Gläser und selbst zubereitetes Pesto im Kühlschrank auf. Achten Sie darauf, dass es mit einer Ölschicht bedeckt ist. Dann bleibt es ca. zwei bis drei Wochen haltbar. In Eiswürfelbehältern eingefroren, ist es bis zu einem Jahr lagerfähig.
- Ketchup und Grillsoßen enthalten meistens Essig, Salz oder Zucker. Daher können sie geöffnet etwa drei Monate im Kühlschrank gelagert werden. Das gilt auch für Mayonnaise, die Konservierungsstoffe enthält. Geöffnete Mayonnaise ohne Konservierungsstoffe sollte innerhalb von zwei bis drei Wochen, Remoulade innerhalb von vier bis sechs Wochen verbraucht werden. Angebrochener Senf ist gekühlt und gut verschlossen drei bis sechs Monate, Tomatenmark



sechs Monate haltbar. Notieren Sie auf der Verpackung, wann Sie sie geöffnet haben.

- Verwenden Sie angebrochene Würzsoßen für Nudelsoßen und andere Soßen, Eintöpfe, Salatdressings oder in Aufläufen.

GETRÄNKE

- Schütten Sie restlichen Kaffee nicht weg. Machen Sie daraus einen Eiskaffee, geben Sie ihn in heiße Milch oder in einen Milchshake.
- Verbrauchen Sie geöffnete Fruchtsäfte innerhalb von vier Tagen. Falls das knapp wird, verwenden Sie sie für Smoothies, fruchtige Shakes oder Cocktails.

EINFRIEREN

Die Lösung passt für viele Lebensmittel, die Sie nicht rechtzeitig verbrauchen, aber auch nicht sofort essen möchten:

- Frisches Gemüse mit Ausnahme von Zucchini, Kürbis, Paprika, Spargel, Pilzen und Lauchzwiebeln sollte vorab blanchiert werden, um Farbe, Konsistenz und Geschmack zu erhalten. Gekochtes Gemüse können Sie direkt einfrieren.
- Entkerntes Steinobst, Beerenobst sowie Rhabarber sind gut geeignet, auch Bananen, Weintrauben, Melonen, Ananas und Orangen können eingefroren werden. Gefrorene Trauben und Melonen sind eine fruchtige Erfrischung oder ein Eiswürfeltersatz. Ist das Obst nach dem Auftauen nicht mehr ansehnlich, kann es für Smoothies oder Kompott verwendet werden.
- Schneiden Sie Obst (außer Beeren) und Gemüse vor dem

Einfrieren in Stücke. Damit sie sich leicht portionieren lassen, frieren Sie sie am besten zunächst auf einem Teller getrennt voneinander vor, bevor Sie sie in einen Beutel oder Behälter umfüllen. Püriertes Obst wird mit Hilfe einer Eiswürfelform leicht portionierbar. Tiefgekühlt ist Gemüse und Obst sechs bis 12 Monate haltbar.

- Frieren Sie Brot in Scheiben geschnitten, Kuchen und andere Backwaren portionsweise ein. Die Brotscheiben können Sie zum Auftauen direkt in den Toaster geben. Die Lebensmittel halten bis zu drei Monaten.
- Hart- und Schnittkäsesorten können für zwei bis vier Monate eingefroren werden. Frischkäse und Weichkäse sind eher nicht geeignet. Sie verändern ihre Konsistenz nach dem Auftauen. Damit Käse-, Wurst- und Fleischscheiben nicht aneinanderfestfrieren, legen Sie ein Blatt Butterbrotpapier zwischen die Scheiben. Fleisch kann durchschnittlich drei bis 12 Monate, Wurst zwei bis drei Monate und Fisch zwei bis vier Monate eingefroren werden.
- Gekochte Speisen können bis zu drei Monate, gekochte Nudeln und Reis bis zu sechs Monaten, Butter und Margarine sechs bis neun Monate und zubereiteter Teig für Kuchen, Pizza oder Quiche bis zu zwei Monaten im Gefrierschrank lagern.
- Nicht zum Einfrieren geeignet sind Salate, Chinakohl, Rettich, Radieschen, Salatgurken und rohe Kartoffeln. Auch rohe Tomaten überstehen die Kälte nicht gut, können aber als Soße eingefroren werden.

NÜTZLICHER VORRAT

Damit aus Resten wieder ein Essen werden kann, sind Ideen und weitere Zutaten nötig. Ein gut sortierter Vorrat hilft dabei. Je nach persönlicher Vorliebe, kann er in etwa Folgendes enthalten:

- Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur
- Öl, Essig, Gemüse- oder Fleischbrühe (z. B. als Pulver oder Würfel)
- Mehl, Zucker, Backpulver, Trockenhefe
- Eier*
- Milch, Sahne, Schmand, saure Sahne*
- Käse zum Überbacken (auch gerieben und eingefroren)*
- Zwiebeln und Knoblauch
- Tiefkühl-Gemüse
- Hülsenfrüchte in der Dose
- Salz, Pfeffer, Gewürze und Kräuter (getrocknet oder gefroren)
- Ketchup, Senf, Mayonnaise, Sojasoße, scharfe Würzsoße

*oder eine vegane Alternative

RESTE VERWERTEN

Bleibt von Gerichten etwas übrig, lassen sich daraus neue Mahlzeiten zubereiten. Wir haben einige Beispiele zusammengestellt:

| REST | MAHLZEIT | MAHLZEIT | MAHLZEIT | MAHLZEIT | MAHLZEIT |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| Gekochtes Gemüse | Auflauf | Gemüsepfanne | Suppen, Eintöpfe oder Currys | Soße (püriert), z. B. zu Nudeln | Bowls |
| Gekochte Beilagen, z. B. Kartoffeln, Nudeln und Reis | Auflauf | Gemüsepfanne oder pur als Bratkartoffeln, Bratnudeln oder -reis | als Einlage für Suppen oder Eintöpfe | Nudel- oder Kartoffelsalat | Bowls |
| Kartoffelpüree | Auflauf, z. B. mit Hackfleisch oder Gemüse | | | | |
| Gebratenes oder gegrilltes Fleisch oder Würstchen, gebratener oder gedünsteter Fisch | Auflauf | Gemüsepfanne | als Einlage für Suppen oder Eintöpfe | in Soße, z. B. zu Nudeln | Wraps oder Bowls |
| Frikadellen, Hackfleischbällchen | Auflauf | Gemüsepfanne | | in Soße, z. B. zu Nudeln | Burger, Wraps, Bowls |
| Suppen | mit Brühe verlängern, Gemüse, Suppennudeln oder Kartoffeln und Hülsenfrüchte oder Würstchen dazu geben | | | | |
| Eintöpfe | s. Suppe | | | | |
| Soßen | s. Suppe | | | | |

RESTE WEITER FASSEN

Verarbeiten Sie essbare Gemüseteile wie Schalen und Blätter anstatt sie zu entsorgen:

- Essen Sie Gemüse nach gründlichem Abwaschen möglichst mit Schale, z. B. Möhren und Gurken, aber auch zarten Kohlrabi, Rote Bete, Pastinaken und Rettich.
- Aus Möhrengrün und Radieschenblättern können Sie Pesto zubereiten. Weitere Zutaten sind z. B. Parmesan, Grana Padano oder Pecorino (bei veganer Variante weglassen oder durch Hefeflocken ersetzen), Kerne oder Nüsse nach Wahl, Zitronensaft, Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer.
- Das Grün von Kohlrabi, Broccoli und Blumenkohl können Sie zerkleinern und mitgaren, bei gekochtem Fenchel lässt es sich zum Würzen nutzen. Der kleingeschnittene Strunk von Broccoli und Blumenkohl kann ebenfalls mitgekocht werden.
- Rettich-Blätter schmecken im Kräuterquark, Blätter vom Knobisellerie eignen sich als Würzmittel für Suppen und Eintöpfe, Rote Beete-Blätter können im Risotto oder in Suppen verwendet werden.
- Für eine Spargelcremesuppe die Spargelschalen etwa 20 Minuten in dem Kochwasser vom Spargel köcheln, abgießen und das Kochwasser auffangen. Eine Mehlschwitze zubereiten und mit der Flüssigkeit ablöschen. Klein geschnittenen Spargel zugeben und mit Zitronensaft, Sahne oder Crème Fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kochen Sie aus Gemüseschalen und anderen, bei der Zubereitung übrig gebliebenen Gemüseteilen eine Gemüsebrühe. Kartoffelschalen sind jedoch nicht geeignet. Ebenfalls nicht genießbar sind Rhabarberblätter und Avocadokerne.
- Wählen Sie Bio-Gemüse, wenn Sie es mit Schale essen und das Grün verarbeiten möchten. Auch frische Bio-Kartoffeln können Sie mit Schale essen, wenn sie keine Kei-



- me aufweisen und unbeschädigt sind. Entfernen Sie vereinzelt grüne Stellen großzügig. Ansonsten gilt: Kartoffeln lieber schälen.
- Rösten Sie Kürbiskerne an. Dazu die Kerne über Nacht in Wasser einweichen, das Fruchtfleisch entfernen und die Kerne ausgebreitet einen Tag trocknen lassen. Dann mit Öl und Salz mischen und in einer Pfanne mit Deckel bei hoher Temperatur rösten bis die Schalen aufplatzen.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Gesundheit & Haushalt

- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Den Geist fit halten (2025)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für die reiferen Jahre (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sicherheit für Familien (2025)
- Sonnen- und Hitzeschutz (2025)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Essen & Trinken

- Abnehmen & Diäten (2025)
- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Kochen ohne Reste (2025)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ & Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Kleidung clever nutzen (2025)
- Klimaanpassung (für) zuhause (2024, 20 Seiten, kostenfrei)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Reisen bewusst genießen (2025)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024)
- Internet-Mythen (2024)
- Smart Home (2025)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN