

Lebensmittel- verschwendung reduzieren

Tipps und Rezepte

Aus dem Projekt „Dialogforum private Haushalte
– Reduzierung der Lebensmittelverschwendung“



Reduzierung der
Lebensmittelverschwendung
DIALOGFORUM „PRIVATE HAUSHALTE“



Inhaltsverzeichnis

Lagerung von Lebensmitteln.....	3
Informationen zum Thema.....	3
Der Status Quo.....	3
Wie kann das sein?.....	3
Was können wir tun?.....	3
Gut zu wissen.....	4
Rezepte.....	7
Eingelegter Kürbis.....	7
Kaspressknödel.....	7
Bohne, Kartoffel, Birne.....	8
Ziegenopfenmousse mit Wacholder und schwarzen Johannisbeeren.....	8
Verwertung von Lebensmitteln.....	9
Haltbarkeit und Beurteilung verschiedener Lebensmittelgruppen.....	9
Brot und Backwaren.....	9
Milchprodukte und Käse.....	9
Gemüse und Salate.....	9
Rezepte.....	11
Salatsuppe mit Erdbeeröl.....	11
Brotlinge.....	11
Sommersalat.....	12
Erdbeerchutney.....	12
Pilze.....	12
Gebackene Joghurtbeerencreme.....	13
Ganzheitliche Verwertung.....	14
Gemüsebrühe.....	14
Kartoffeln.....	14
Möhrengrün.....	14
Blumenkohlblätter und -strunk.....	15
Brokkolistrunk.....	15
Gurke.....	15
Kürbis.....	15
Bananenschale.....	15
Lebensmittel haltbar machen.....	16
Karotten-Hefe-Brot.....	16
Sauerteig-Eis.....	16
Gemüsepaste.....	16
Eingekochte Tomatensauce aus überreifen Tomaten.....	16
Geröstete Gemüseschalen-Chips.....	17
Pflaumenmus aus überreifen Pflaumen.....	17
Geröstete Pflaumenkerne.....	17
Eingekochte Apfelkerne mit Apfelschalen.....	17
Gemüse in Lake fermentiert.....	17
Limonade aus Brot (russischer Kwass).....	17
Zitronenschale in Salz.....	18
Mengenplanung.....	19
Grüner Spargel – gratiniert –.....	19
Grüne Spargel-Fritatta.....	19
Tomatensugo – Pasta für Kids.....	20
Schnelles Erdbeereis.....	20
Weiterführende Informationen.....	21

Lagerung von Lebensmitteln

Rezepte aus dem Kochkurs „Kann man Milch eigentlich einfrieren?“

von Manuel Reheis

Informationen zum Thema

Der Status Quo

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Auf das Jahr hochgerechnet sind das ca. 82kg pro Kopf, davon sind 44 Prozent Obst und Gemüse. Zwei Drittel aller weggeworfenen Lebensmittel wären vermeidbar. Durch das Vermeiden von Lebensmittelabfällen schonen wir nicht nur wertvolle Ressourcen, sondern sparen auch Geld. Denn umgerechnet sind das 235€, die wir zum Fenster rauswerfen.

Wie kann das sein?

Es gibt viele Gründe für die Verschwendung von Lebensmitteln. Einer davon ist ihre falsche Lagerung. Vor allem bei Obst und Gemüse machen wir viele vermeidbare Fehler, wodurch sie schneller verderben. Zum Beispiel gibt es Lebensmittel, die das Gas Ethylen ausstoßen. Es beschleunigt bei manchen Gemüse- und Obstsorten den Reifeprozess. Berücksichtigt man diese Besonderheit, halten sich richtig gelagerte ethylenempfindliche Lebensmittel deutlich länger. Grundlegendes läuft auch bei der Kartoffel oft schief: Sie wird zu warm gelagert, sodass sie austreibt. Es ist also wichtig, für jedes Obst und Gemüse den optimalen Ort und die passende Temperatur zu finden, um der Verschwendung entgegenzuwirken.

Was können wir tun?

Neben dem Kühlschrank sollte man fünf weitere Plätze zur Lagerung von Lebensmitteln haben:

- Trockenfach: Für das, was sonst noch verstaut werden muss und nicht in den Kühlschrank gehört, wie Getreide, Müsli, Trockenfrüchte.
- Obstschale: Für Obst, das nicht in den Kühlschrank darf. Nachbarschaftswahl beachten – Stichwort Ethylen!
- Gemüsefach: Für Gemüse, das nicht in den Kühlschrank darf. Nachbarschaftswahl beachten!
- Brotkasten: Für Brötchen und Brot, damit sie nicht austrocknen.
- Dunkelbox: Im Keller ist es am kühnsten. Hier können besonders wärmeempfindliche Lebensmittel gelagert werden, die es zudem dunkel mögen.

Nun aber zurück zur Einstiegsfrage und der Rätsels Lösung:

Natürlich kann man Milch einfrieren. Beim Auftauen sollte sie aber gut durchgerührt werden. Und ein weiterer Tipp vom Lagerungs-Experten: Eine kleine Menge Milch in einem Schälchen in den Kühlschrank stellen, schafft Abhilfe bei schlechten Gerüchen.

Gut zu wissen

Im Folgenden sind einige Lebensmittel aufgelistet, die häufig verderben bzw. bei falscher Lagerung zum Verderben anderer Lebensmittel beitragen können.

Ananas reifen nicht nach, sind kälteempfindlich und sollten daher nicht unter 7°C gelagert werden. Am besten lagert man sie bei 16°C. Sobald sie angeschnitten ist, sollte sie in Folie verpackt oder in einem Behälter gelagert werden.

Äpfel scheiden das Gas Ethylen aus, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Sie sollten daher gesondert und kühl gelagert werden, gerne im Kühlschrank.

Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche sind Steinobst und Rosengewächse. Sie sind druckempfindlich, ethylenempfindlich, reifen nach und gehören in den Kühlschrank. Auch sie strömen Ethylen aus.

Artischocken sind ethylenempfindlich. Zur Lagerung am besten in feuchtes Tuch einwickeln.

Auberginen kann man, falls sie unreif sind, zu Äpfeln legen. Da sie ethylenempfindlich sind, reifen sie somit schnell nach. Ansonsten am besten an einen kühlen Ort bei einer Temperatur von 10-13°C lagern.

Avocados haben Ethylen und sind empfindlich. Ihr Kern sollte nicht entfernt werden. Auch bei der Zubereitung von Guacamole sollte der Kern dazu kommen. Für längere Haltbarkeit und gegen die Bräunung bei der Oxidation hilft es, die aufgeschnittene Avocado mit Zitrone zu beträufeln.

Bananen sind ethylenempfindlich. Sie sollten am besten bei 16°C gelagert werden; sie halten sich hängend länger. Erst wenn sie braune Flecken bekommt, schmeckt eine Banane. Wenn sie zu reif (braun) ist, kann man sie beispielsweise karamellisieren oder in Smoothies verarbeiten.

Beeren sollten nicht lange gelagert werden, denn sie halten sich nicht lange und reifen auch nicht nach. Zur Lagerung empfiehlt es sich, sie einzufrieren.

Birnen nehmen gerne Fremdgerüche an und produzieren auch Ethylen. Sie reifen nach, sind aber druckempfindlich. Sie sollten immer separiert gelagert werden.

Bohnen lassen sich, wenn sie runzlig sind, für 15 Minuten in Eiswasser einlegen. Man sollte sie nicht nachreifen lassen, da im Reifeprozess der Zucker in Stärke umgewandelt wird und sie dann nicht mehr schmecken. Bohnen sind außerdem ethylenempfindlich. Zur Lagerung einfrieren oder blanchieren; das gleiche Vorgehen empfiehlt sich bei Erbsen.

Feigen aus Europa gibt es zwischen Juni und November. Außerhalb der Saison gekaufte Feigen stammen aus Übersee. Es gibt verschiedene Sorten, die sich in der Farbe unterscheiden (grün oder schwarz). Die Farbe sagt nichts über ihre Reife aus. Feigen reifen schnell nach und sind ethylenanfällig. Sie stoßen das Gas auch selbst aus.

Granatäpfel halten sich im Kühlschrank bis zu drei Monate. Wenn man sie anschneidet, sollten direkt alle Kerne entfernt werden. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Unter Wasser, unter eine Silikonglocke oder einfach nur mit dem Kochlöffel klopfen. Etwas herausfordernder ist es hingegen, die Kerne herauszuschneiden. Es gibt viele verschiedene Sorten von Granatäpfeln, die sich in ihrer Süße bzw. Säure unterscheiden.

Grapefruit sollte im Obstfach bei 8-15°C gelagert werden, anstatt im Kühlschrank. Sie gehört zu den Früchten, die sofort verzehrt werden müssen.

Gurken sind kälteempfindlich und sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden. Man merkt es an den Enden, die weich werden. Außerdem sind sie ethylenempfindlich.

Ingwer sollte kühl und dunkel gelagert werden. Angeschnitten kann man ihn schälen und einfrieren. Er lässt sich angeschnitten auch in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Kühlschrank lagern. Je älter die (angeschnittene) Knolle ist, desto faseriger wird sie.

Karotten lassen sich bis zu vier Wochen lagern. Dafür aber sollten sie vorher nicht gewaschen werden, da sie dann schneller schwarz werden. Das Karottengrün sofort entfernen, da es der Karotte Flüssigkeit entzieht und sie so schneller vertrocknet bzw. schrumpelig wird. Das Grün kann beispielsweise für Suppe, Salat oder Pesto verwendet werden. In Plastik verpackte Karotten sollten nach dem Kauf direkt von der Verpackung entfernt werden, da sie sonst schimmeln. Gleiches gilt für Radieschen und Kohlrabi, wobei letzterer außerdem ethylenempfindlich ist.

Kartoffeln sollten kühl und dunkel gelagert werden, damit sie nicht austreiben. Zu kühl sollte es allerdings auch nicht sein, da sich die Stärke dann in Zucker umwandelt und sie nicht mehr schmecken. Je nach Sorte (Früh-, Mittel- oder Spätkartoffel) variiert die Haltbarkeit. Sollte die Kartoffel aufgrund zu warmer Lagerung austreiben, die Sprossen einfach entfernen; auch grüne Stellen großzügig ausschneiden. Kleiner Tipp: Die Schale schmeckt toll und sollte nur im Fall von weichen, grünen oder ausgetriebenen Kartoffeln nicht mehr gegessen werden.

Kirschen sollten nicht gewaschen werden. Am besten lagert man sie mit Stiel. Sie reifen nicht nach. Im Kühlschrank halten sie sich relativ lange (bis zu zwei Wochen).

Kiwis halten sich im Kühlschrank bis zu zwei Wochen. Sie mögen es kalt. Sie reifen schnell nach, indem sie neben ethylenhaltigen Lebensmitteln lagern.

Knoblauch sollte wie Kartoffeln behandelt werden.

Kohl hält sich in der Regel recht gut. Er sollte in ein leicht feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es kommt aber auch auf die Kohlsorte an: Spitzkohl hält zum Beispiel kürzer als Weißkohl. Brokkoli verliert schnell seinen Vitamin C-Gehalt. Kohlsorten sind ethylenempfindlich und sollten somit nicht neben ethylenaussondernden Lebensmitteln wie z.B. Tomaten, gelagert werden. Kohl lässt sich auch einfrieren, wobei er lange Saison hat und somit besser frisch genossen wird.

Kürbis sollte man immer roh probieren. Er kann, wie alle Kürbisgewächse, giftige Cucurbitacine enthalten. Falls er bitter schmeckt, sollte man ihn nicht essen. Es gibt unterschiedliche Kürbisarten, die unterschiedlich verzehrt werden können. Beim Hokkaido und Butternut ist beispielsweise auch die Schale genießbar. Besonders der Butternut eignet sich gut für süße Speisen. Zierkürbisse sind dagegen nicht essbar. Kürbisse sollten hell, trocken und bei 10-13°C gelagert werden. Kälte vertragen Kürbisse nicht sonderlich gut – sie werden dann schnell faulig. Angeschnitten sollten Kürbisse mit Folie überdeckt im Kühlschrank lagern.

Lauch sollte separiert gelagert werden, weil er auf Ethylen reagiert und außerdem seinen Geruch überträgt. Am besten luftdicht verpackt lagern. Genau wie Frühlingszwiebeln gehört ausgeschossener Lauch ins Gemüsefach. Ihn kann man wie Spargel verwenden. Die Zwiebel sollte dunkel und kühl, allerdings nicht luftdicht verpackt, gelagert werden.

Mangos reifen nach und sind ethylenempfindlich.

Melonen sind im reifen Zustand schwerer und müssen nicht im Kühlschrank gelagert werden. Allerdings schmeckt eine Wassermelone im Sommer erfrischender, wenn sie kurz gekühlt wird, verliert aber auch an Fruchtigkeit und reift nicht nach. Angeschnitten sollte sie, wie jedes andere Obst, mit Folie im Kühlschrank gelagert werden.

Paprikas sind ethylenempfindlich und reifen nach, brauchen aber keine Kälte. Somit sind sie auch je nach Farbe länger haltbar. Sie können, müssen aber nicht im Kühlschrank gelagert werden.

Pilze sind kein Gemüse. Sie können aufgewärmt werden, aber sollten über 70°C erwärmt werden. Es empfiehlt sich, sie im Kühlschrank zu lagern. Sie sollten immer einen Zugang zu Luft haben, also sollte man ggf. die Verpackungsfolie perforieren. Außerdem darauf achten, dass die Pilze keine Würmer enthalten.

Rhabarber ist ein Gemüse. Er sollte nie in Verbindung mit Metall gebraucht werden, weil er Oxalsäure enthält, die dem Metall schaden kann. Die Blätter eignen sich zum Einwickeln und Grillen. Kleiner Tipp: Es macht Sinn Lebensmittel mit hohem Oxalsäure-Anteil mit Milch einzunehmen, zum Beispiel Rhabarber mit Vanillesauce, Spinat als Rahmspinat oder Tee mit Milch, um den Kalziumverlust auszugleichen.

Salat ist ethylenempfindlich und sollte feucht im Tuch oder in einem Plastikbehälter gelagert werden.

Spargel sollte kühl und unten feucht gelagert werden, da die Spitzen schnell faulen.

Spinat wird kühl gelagert und hält sich nicht lange. Nach dem Kauf am besten direkt blanchieren. Falls er nicht direkt genossen werden kann, am besten einfrieren.

Tomate ist eine Diva. Sie gehört nicht in den Kühlschrank. Sie ist ethylenempfindlich, extrem druckempfindlich und reift auch durch Sonnenbestrahlung nach. Am besten bei 12-16°C lagern, gut durchlüftet.

Trauben sollten ungewaschen im Kühlschrank gelagert werden. Sie haben einen natürlichen Schutzfilm und lassen sich gut einfrieren. Kleiner Tipp: gefroren eignen sie sich als Eiswürfeleratz.

Zitrusfrüchte sind eher temperaturunempfindlich. Man kann sie sowohl im Kühlschrank als auch bei Zimmertemperatur lagern, wobei sie bei Zimmertemperatur schneller verderben. Ausgepresster Zitronensaft verliert durch Oxidation schnell an Vitaminen und Geschmack und sollte deshalb am besten gefroren oder vakuumiert gelagert werden. Besser als der Saft hält sich die angeschnittene Zitrone, allerdings wird auch sie nach einer Zeit bitter.

Zucchini ist zwar ein Kürbisgewächs, hält sich aber besser im Kühlschrank.

Rezepte

Eingelegter Kürbis

Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis (600g)
- 200ml Apfelessig
- 600ml Apfelsaft
- 3 Lorbeerblätter
- 75g Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Senfsaat
- 6 Nelken
- 1 TL Koriandersaat
- 1 Zimtstange
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

Alle Gewürze bis auf die Lorbeerblätter trocken in einem Topf anrösten, bis sie zu duften anfangen. Dann mit 600ml Wasser ablöschen. Die Lorbeerblätter, den Apfel-Essig und den -Saft zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und mit einer Aufschnittmaschine oder einem breiten Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In Weckgläser geben und mit der kochenden Flüssigkeit übergießen. Mindestens 1 Nacht ziehen lassen, je länger desto besser.

Kaspresknödel

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Brötchen vom Vortag oder 200g Knödelbrot
- 2 Eier
- 125ml Milch
- 200g Bergkäse, gerieben
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 TL Mehl
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten



Zubereitung

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden mit heißer Milch übergießen.

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, in der Butter glasig anschwitzen und zu der Semmelmasse geben. Die Eier verquirlen und mit dem Mehl unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Aus der Masse Laibchen formen, bei kleiner Hitze anbraten, wenden und für 10 Minuten in den 180°C heißen Ofen geben.

Bohne, Kartoffel, Birne

für 4 Personen

Zutaten

- 200g Bohnen
- 400g festkochende Kartoffeln
- 1 Birne
- 1 Bund Bohnenkraut
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Weißwein
- 100ml Sahne
- 30g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung

Die Bohnen in Salzwasser für ca. 8 Minuten kochen. Die Kartoffeln schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Die Birne in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Bohnenkraut hacken.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Öl goldgelb braten, die Bohnen und die Birnenwürfel zugeben, abschmecken und mit dem Bohnenkraut bestreuen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Die Kartoffelschalen zugeben und leicht mit anschwitzen lassen. Mit den Weißwein und der Sahne ablöschen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, abschmecken und mixen.

Ziegenopfenmousse mit Wacholder und schwarzen Johannisbeeren

für 4 Personen

Zutaten

- 300g Ziegenopfen
- 1 Prise gemahlener Wacholder
- 100g Honig
- 300ml Sahne
- 2 Blatt Gelatine
- 30ml frischer Orangensaft
- Abrieb von 1/2 Orange
- 1 Prise Salz
- 250g Schwarze Johannisbeeren
- 50g Zucker
- 120ml Wasser



Zubereitung

Den Ziegenopfen mit dem Honig und dem Wacholder mit einer Rührmaschine glatt rühren. Die Gelatine einweichen, den Orangensaft erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Die Topfenmasse zügig in den Orangensaft einrühren. Den Orangenabrieb und das Salz einrühren.

Die Sahne steif schlagen und unter die Topfenmasse heben. Mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Die gezupften Johannisbeeren mit dem Zucker und dem Wasser zu einer glatten Masse mixen und durch ein feines Sieb drücken. Kann man auch wunderbar einfrieren.

Verwertung von Lebensmitteln

Tipps und Rezepte aus dem Kochkurs „Was geht noch?“

von Michaela Wendel

Haltbarkeit und Beurteilung verschiedener Lebensmittelgruppen

Brot und Backwaren

Je höher der Weizenmehlanteil im Brot, desto schneller wird es altbacken. Brote mit einem hohen Roggen-, Vollkorn- oder Schrotanteil bleiben länger frisch. Sauerteigbrote halten deutlich länger frisch als Hefebrote. Besonders abgepacktes Brot (wie z.B. Toastbrot) und Brötchen sollte man genau betrachten. Wenn weiß bis grünlicher Schimmel, blaue Flecken oder Punkte auf der Oberfläche zu erkennen sind, bedeutet das: Nicht mehr verzehren und das Produkt wegwerfen, denn Pilzsporen können das ganze Brot durchziehen, was mit bloßem Auge nicht erkennbar ist.



Milchprodukte und Käse



Bei **Hartkäsesorten** können befallene Stelle bei leichtem Schimmelbefall großzügig herausgeschnitten werden (ca. 1cm Abstand) und der übrige Käse bedenkenlos gegessen werden. **Schnittkäse, Weichkäse, abgepackte Käsescheiben und Frischkäse** sollten bei ersten Anzeichen von Schimmelbefall vollständig entsorgt werden, da sich im Weichkäse das Pilzmyzel eher in tiefere Schichten ausbreitet. Zudem können giftige Pilzsubstanzen (wie Mykotoxine) besser eindringen. Der gewünschte **Edelschimmel** bei Käse wie Roquefort, Gorgonzola oder Camembert ist dabei ausgenommen, aber auch hier sollte man sehr gut beobachten, ob sich der Edelschimmel ausbreitet oder ein anderer Schimmelvertreter vorhanden ist.

Milch sollte nach Geruch und Geschmack beurteilt werden. Saurer Geruch oder Geschmack, dickgelegte Milch, Schimmel, geblähte Verpackungen oder Gelbfärbung zeigen Verderbnis an. Gesäuerte Produkte wie Joghurt, Quark, Sauerrahm oder Creme fraîche in Augenschein nehmen und daran riechen. Sie können bis ca. 2 Monate über MHD noch gut sein. Ein geblähter Deckel weist auf die Aktivität von Milchsäurebakterien hin.

Bei **Hafermilch** sind die Bildung von Klümpchen, unangenehmer Geruch und ein schlechter, saurer Geschmack deutliche Anzeichen dafür, dass die Getreidemilch verdorben ist. Bei längerer Überlagerung zeigt sich Schimmel.

Butter ist im Kühlschrank monatelang haltbar. Zum Genießen nur die verfärbte ranzige Schicht großzügig abschneiden. Oder die Butter zu Butterschmalz/geklärter Butter verarbeiten. Am längsten ist gesäuerte Butter, also Sauerrahmbutter, haltbar.

Angebrochener, verpackter **Tofu** (oder selbst hergestellter) sollte in leicht gesalzenem Wasser eingelegt werden, z.B. in einem Glas- oder Plastikgefäß mit Deckel. Das Wasser sollte jeden Tag gewechselt werden. Sollte der Tofu eine leicht schmierige Konsistenz entwickeln, mit kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen, abtupfen und möglichst bald verwenden. Bei Tofu über dem MHD sensorische Prüfung durchführen: Der Tofu darf nach nichts riechen und neutral schmecken, dann ist er noch genießbar.

Gemüse und Salate



Tipp zur Lagerung

Bei Gemüse mit Blättern (z.B. bei Radieschen, Rettich, Möhren), das Grün zum Lagern bitte abschneiden und separat verwahren. Die Pflanzen versuchen sonst weiter zu wachsen und ziehen Wasser und Energie aus den Wurzeln. Leicht eingetrocknetes oder weich gewordenes Gemüse in eiskaltes Wasser im Kühlschrank für mehrere Stunden nachziehen lassen.

Kartoffeln

Grüne Stellen und Keime von Kartoffeln NICHT VERZEHREN! Sie müssen großzügig entfernt werden, da sie vermehrt den Giftstoff Solanin enthalten.

Gemüse

Weiche oder vertrocknete Stellen sehr großzügig entfernen. Bei Schimmel auf sehr wasserreichen Fruchtgemüsesorten, also beispielsweise Tomate, Zucchini, Gurke oder Aubergine, sollte das Gemüse bei Befall komplett entsorgt werden. Hier hat sich giftiges Mycotoxin bereits im gesamten Fruchtkörper ausgebreitet. Grundsätzlich alles schimmelige Gemüse komplett entsorgen!

Sprossen

Bei in Plastik verpackten Sprossen sollte auf Kondenswasserbildung und braune sowie schimmelige Stellen geachtet werden. Bei Befall sind diese nicht mehr genießbar und das gesamte Produkt sollte entsorgt werden. Beim selbst Ziehen sollten die Sprossen bei Hitze kühl gestellt werden und mehrmals täglich gut gespült werden.

Salate

Matschige Blätter und braune Stellen entfernen. Welken Salat in Zuckerwasser einlegen und damit aufwecken. Hierzu einen Esslöffel Zucker in einem Liter kaltem Wasser auflösen und die Salatblätter darin ziehen lassen.

Obst

Auf keinen Fall schimmelige **Beeren** essen! Selbst wenn nur eine Stelle sichtbaren Schimmel aufweist, sollte die ganze Beere entsorgt werden. Denn besonders in wasserhaltigen Lebensmitteln, wie Erdbeeren, können sich Schimmelspuren auch unsichtbar in der ganzen Frucht verbreiten. Alle schimmeligen Früchte und die angrenzenden entsorgen. Alle weiteren Beeren in der Schale gründlich überprüfen. Sind mehrere Beeren in der Schale verschimmelt, besser die ganze Schale entsorgen. Die übrigen Früchte unbedingt gründlich abwaschen, trocken tupfen und so schnell wie möglich verzehren.

Für übriges Obst gilt: Weiche Stellen großzügig entfernen. Sobald Schimmel erkennbar ist, das gesamte Produkt entsorgen!

Bei **Bananen** sollte man sehr weiche Früchte schälen und kontrollieren. Bei stechendem Geruch oder brauner Matsche bitte die Frucht entsorgen. Ansonsten können zu weiche Früchte für Bananenbrot oder als Eiersatz zum Backen benutzt werden oder als Püree für Nicecream eingefroren werden.



© Ingo Hilger

Rezepte

Salatsuppe mit Erdbeeröl

Zutaten

- 200g Lauch
- 200g Kartoffeln (Sellerie, Pastinake)
- 1 großer Kopfsalat oder Römervalat
- 650ml Brühe
- 150g (Pflanzen-)Sahne
- 500g Erdbeeren
- 3 EL Traubenkernöl
- Meersalz
- (frisch gemahlener) Pfeffer
- Zitronensaft



Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und in der Brühe ca. 15min garen.

Salat waschen, klein schneiden und zusammen mit der Sahne in die Suppe geben,. Kurz garen und dann alles fein pürieren.

Erdbeeren mit dem Öl pürieren, mit Pfeffer würzen und als Schliere in die Suppe geben.

Dazu Landbrot und gratinierter Ziegenkäse nach Wunsch servieren.

Brotlinge

Zutaten

- Altbackenes Brot/Brötchen in Würfel oder dünne Scheiben geschnitten (vor dem Trocknen!)
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- Petersilie, fein gehackt
- Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Saaten wie Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne (große Saaten gehackt)
- Varianten: gegartes Grünzeug oder Gemüse wie Rote Bete, Kürbis, Möhren, Käsewürfel



Zubereitung

Leinsamen in etwas Wasser/Brühe quellen lassen.

Brotstücke in eine große Schüssel geben, mit der heißen Gemüsebrühe begießen und aufweichen lassen.

Zwiebelwürfel in etwas Pflanzenöl mit der gehackten Petersilie glasig andünsten.

Zwiebeln zu dem aufgeweichten Brot geben und mit den Gewürzen und Leinsamen zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Bei Bedarf noch Gemüsebrühe oder, wenn der Teig zu weich geworden ist, Semmelbrösel oder etwas Mehl dazugeben.

Mit nassen Händen Brotlinge formen und sie in den Saaten wälzen.

In der heißen Pfanne mit etwas Öl knusprig ausbacken oder sie im Backofen bei ca. 180°C für 20min garen dabei mit etwas Öl bepinseln.

Dazu passt wunderbar eine Pilzsauce, frischer Salat, Gemüseragout oder auch nur etwas Butter und Parmesan (Salbei).

Sommersalat

Zutaten

- Verschiedene Salate
- Kräuter
- Gemüse in kleinen Würfelchen
- Beeren

Dressing:

- Saft und Schale einer Bio Orange
- weißer Balsamico
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- frische Beeren

Zubereitung

Alles kräftig miteinander verrühren. Beeren pürieren und zufügen.

Erdbeerchutney

Zutaten

- 750g Erdbeeren
- 1 rote Chili
- 2 Zwiebeln
- 100g Zucker oder andere Süßungsmittel
- 80ml milder Essig / Balsamico bianco oder Himbeeressig
- Meersalz
- Zitronenthymian

Zubereitung

Erdbeeren waschen, abtupfen und in Stücke schneiden.

Chili und Zwiebeln fein hacken.

Alles in einem Topf ca. 20min. unter Umrühren einkochen lassen.

Statt Chili ist auch Ingwer möglich.

Pilze

Zutaten

- Champions
- Zwiebel
- Knoblauch
- Petersilie
- Pflanzensahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zitronenabrieb

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Pilze putzen, eventuell die Haut abziehen und den Stiel entfernen. In Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten, Pilze zufügen und etwas bräunen lassen.

Sahnerzeugnis zugießen und etwas einkochen lassen. Abschmecken und gehackte Petersilie zugeben.

Gebackene Joghurtbeerencreme

Zutaten

- 200g Griechischer Joghurt 10%
- 200g Quark, Zucker/Süßungsmittel
- 1 EL Orangenabrieb, nach Gusto
- 1 TL gemahlener Kardamom
- frische Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren

Zubereitung

Den Backofen auf 150°C (Umluft 130°C) vorheizen.

Kleine Becherförmchen oder Weckgläser benutzen.

Quark, Joghurt, Abrieb, Süßungsmittel und Kardamom in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, anschließend die Hälfte der Beeren unterziehen. Die Creme in die vorbereiteten Formen füllen.

In eine Auflaufform setzen und bis auf halbe Höhe der Formen warmes Wasser dazugeben.

Die Creme 40-50 Minuten im Ofen backen, bis sie fest geworden ist.

Mit den restlichen Früchten garnieren oder pürieren und als Soße auf die Creme geben.



Ganzheitliche Verwertung

Rezepte aus dem Kochkurs „Vom Blatt bis zur Wurzel“

von Katharina Bäcker

Bei dieser Ideensammlung geht es darum, möglichst alles zu verwerten, was beim Kochen mit Gemüse an- bzw. abfällt. Schalen, Blätter und Abschnitte fallen jeweils in unterschiedlichen Mengen an, deshalb sind alle Rezept-Ideen ohne Mengenangaben und ausdrücklich als Ideen zum Aus- und Weiterprobieren gedacht. Am besten mit biologisch angebauten Lebensmitteln, da kann man sich sicher(er) sein, dass nur Erde an der Schale klebt. ‚Leaf to root‘-Kochen ist nicht neu, sondern eine vergessene Tradition, die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln und Landwirt*innen ausdrückt (und dabei hilft, Geld zu sparen). Viel Spaß beim Kochen!

Gemüsebrühe



Variante 1:

Gewaschene Schalen und Abschnitte, z.B. von Möhre (auch Grün), Lauch, Sellerie, Zwiebel, Kürbis (auch Kerne), Pilzen, Kräuterstengeln, etc. leicht anschwitzen. Eigentlich geht alles außer Kohl, da dieser die Brühe bitter macht sowie stark färbende Lebensmittel, wie z.B. Rote Bete.

Anschließend mit Wasser auffüllen und Salz, Pfefferkörner sowie gerne auch andere Gewürze dazu geben. Aufkochen und dann etwas köcheln lassen, Gemüse abgießen.

Brühe gekühlt aufbewahren, eventuell einfrieren.

Variante 2:

Gewaschene Schalen und Abschnitte, z.B. von Möhre (auch Grün), Lauch, Sellerie, Zwiebel, Kürbis, Pilzen, Kräuterstengeln, etc. klein schneiden und trocknen (je kleiner geschnitten, desto schneller trocknet es sich im Ofen bei niedriger Temperatur oder auf der Heizung oder im Dörrautomaten). Eigentlich geht alles außer Kohl, da dieser die Brühe bitter macht sowie stark färbende Lebensmittel, wie z.B. Rote Bete.

Getrocknete Gemüseabschnitte klein zermörsern oder im Mixer zerkleinern, leicht salzen und in einem geschlossenen Behälter aufbewahren. Bei Bedarf als Würze oder wie gekaufte Brühe einsetzen.

Kartoffeln



Kartoffel-Püree:

Gewaschene Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser garen, durch die Kartoffelpresse drücken, Schalen aus der Presse entfernen und wie gewohnt weiter zu Püree verarbeiten. Fein geschnittene Gurkenschalen oder auch Kräuterstängel als Gewürz unterheben.

Chips aus den Schalen:

Gewaschene Kartoffelschalen mit Olivenöl beträufeln, salzen und bei 200°C ca. 15 Minuten lang knusprig backen (das funktioniert auch gut mit anderen Gemüse-Schalen).

Möhrengrün

Als Gemüse:

Gewaschenes Grün kurz blanchieren, klein schneiden und mit Zwiebeln, Schalotten oder Schnittlauch in Öl oder Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Gewürzen abschmecken.

Pesto:

Grün waschen, trocknen, zupfen und hacken. Mit Kernen oder Nüssen, etwas Knoblauch und ein wenig Olivenöl fein pürieren, eventuell Parmesan dazu geben, mehr Olivenöl bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Funktioniert auch mit Radieschen und anderen -blättern.

Blumenkohlblätter und -strunk

Roh, gekocht und gebraten essbar, z.B. in einem Curry: Blumenkohl putzen, Blätter, Röschen und Strunk in gleichmäßige Stücke schneiden. Mit Zwiebeln, geschälten Kartoffelwürfeln und Curry in Öl anschwitzen, mit Brühe und / oder Kokosmilch ablöschen, bissfest garen und abschmecken (Zitronenschale).

Brokkolistrunk

Die holzige Schale mit einem Messerchen entfernen, roh snacken, oder mit den Röschen verarbeiten. Schnelle Sauce: Strunk/Strünke mit Zwiebeln anschwitzen, mit Brühe (und etwas Weißwein) ablöschen, garen, pürieren, würzen und abschmecken. Funktioniert natürlich auch mit Blumenkohl.

Gurke

Kerne zum Aromatisieren von Wasser / Getränken benutzen, oder püriert mit in Salatdressing geben. Schale fein geschnitten als Gewürz benutzen (siehe Kartoffelpüree).

Kürbis

Je nach Sorte geschält oder ungeschält verwertbar, abhängig davon, wie hart die Schale ist. Als Rohkost, aus dem Ofen oder in der Suppe.

Kürbis Schale klein schneiden, nach Belieben würzen und in der Pfanne knusprig braten.

Kürbiskerne zum Knabbern

Die Kerne über Nacht in Salzwasser einlegen, damit sich das restliche Fruchtfleisch löst.

Wasser abschütten und auf einem Tuch für ein paar Stunden trocknen lassen.

Dann mit Olivenöl, Salz und Gewürzen nach Belieben vermischen, auf ein Backblech legen und etwa 20 Minuten bei 160°C rösten, dabei wenden.

Kürbiskerne können vor dem Rösten außerdem noch ‚geschält‘ werden, wenn man die etwas holzige Schale nicht mag. Dafür mit einem Nudelholz über die vorbereiteten Schalen walzen, sodass die Kerne leicht aufplatzen, anschließend kurz in Wasser kochen, abkühlen und die Schalen entfernen.



© Ingo Hilger

Bananenschale

Mit der Frucht püriert im Smoothie, pur als Dessert oder mit Quark oder Joghurt.

Klein geschnitten anbraten und kräftig würzen als Zutat zu Gemüsegerichten. Oder einfach mal reinbeißen.

Guten Appetit!

Lebensmittel haltbar machen

Rezepte aus dem Kochkurs „Dry it, cook it, boil it down“

von Christoph Hauser

Karotten-Hefe-Brot

Zutaten

- 300g Trester (Rest vom Entsaften)
- 500g Mehl
- 200-400ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- Hefe (Christoph benutzt wilde Hefe)

Zubereitung

Die Backmischung in eine Rührschüssel geben, handwarmes Wasser dazugeben und mit einem Knethaken oder einem Küchenlöffel zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen. Den aufgegangenen Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und gleichmäßig andrücken. Erneut abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Nach dem zweiten Gären das Brot im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 35 Minuten backen. Nach 15 Minuten eine Tasse Wasser in den Backofen kippen (Dampfeffekt). Nach der Backzeit Brot aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Vor dem Verzehr weitere 10 Minuten bei 200°C nach backen - so verstärkt sich die Kruste.

Sauerteig-Eis

Zutaten

- altes Brot
- Vanille
- Milch
- Ei
- Zucker

Zubereitung

Die Brotreste anrösten, mit Vanille, Milch und Ei mischen und anschließend einfrieren.



Gemüsepaste

Zutaten

- 400g Gemüsereste
- 100g Steinsalz
- Gewürze (z.B. Lorbeer, Nelke, Wacholderbeeren) oder Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten fein mixen.

Tipp 1: Gemüsereste vorher klein schneiden.

Tipp 2: In einem Glas Gemüsereste sammeln und direkt mit Salz vermischen. Mit geschlossenem Deckel gut schütteln, damit sich Salz und Gemüse vermischen.

Eingekochte Tomatensauce aus überreifen Tomaten

Zubereitung

Die Tomaten klein schneiden. In ein Glas füllen und ca. eine Stunde einkochen (mit Lappen unten im Topf, um Ränder zu vermeiden).

Geröstete Gemüseschalen-Chips

Zutaten

Kartoffelschalen (auch andere Gemüseschalen, wie z.B. Möhrenschalen, eignen sich zum Rösten)

Zubereitung

Schalen im Ofen bei 175°C bis zur gewünschten Bräune rösten und anschließend salzen. Man kann die Schalen so als Gemüsechips essen oder im Brot verarbeiten.

Pflaumenmus aus überreifen Pflaumen

Zubereitung

Die Pflaumen klein schneiden und in ein Glas füllen. Die Pflaumen ca. 1 Stunde einkochen (mit Lappen unten im Topf, um Ränder zu vermeiden).

Geröstete Pflaumenkerne

Zubereitung

Pflaumenkerne im Ofen (im besten Fall bei Restwärme) bei 160°C für ca. 30 Minuten rösten.

Tipp: Mit den gerösteten Pflaumenkernen, braunem Zucker und hochprozentigem Alkohol kann man einen Pflaumenlikör herstellen.

Eingekochte Apfelkerne mit Apfelschalen

Zubereitung

Die Kerngehäuse und Apfelschalen in ein Glas füllen. Möglichst viel Inhalt ins Glas füllen und anschließend mit geschlossenem Deckel ca. eine Stunde einkochen (mit Lappen unten im Topf, um Ränder zu vermeiden).

Gemüse in Lake fermentiert

Zutaten

- ca. 1kg Gemüse: Rote Bete, Kohlrabi, Zwiebeln, Karotten oder andere Wurzelgemüse
- 50-70g naturbelassenes Salz
- 1,5 Liter Wasser
- Lorbeerblätter, Thymian- oder Rosmarinzwige, zwei Chilischoten



Zubereitung

Je nach Größe des Glases 1 bis 1,5 Liter Salzlake herstellen: Salz in kaltem Wasser auflösen. Das Gemüse putzen und im Ganzen belassen oder in grobe Stücke teilen. In das Glas zunächst die Gewürze geben. Dann das Gemüse möglichst dicht in das Glas schichten. Mit der Salzlake aufgießen und mit einem mit Wasser gefüllten Glas oder einem Stein beschweren. Gut eine Woche bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Ist der gewünschte Geschmack erreicht, das Glas verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Limonade aus Brot (russischer Kwass)

Zutaten

- 500g altes Brot (Sauerteigbrot)
- 4 Liter Wasser
- 3 gehäufte Esslöffel Zucker
- 3 Esslöffel Rosinen

Zubereitung

Das Brot im Ofen oder in der Pfanne rösten, bis es ganz trocken ist. Je dunkler es wird, umso stärker werden die Aromen. Ich mag es gerne milder, daher nehme ich Weizenbrot und lasse es beim Rösten nicht braun werden. Traditionell wird Kwass mit Roggenbrot gemacht.

Das Brot, Zucker und Rosinen in ein Glas geben, mit Wasser auffüllen.

Werden noch zwei Esslöffel Lake aus einem anderen Ferment, zum Beispiel dem in Lake fermentiertem Gemüse, wie oben beschrieben, hinzugegeben, dann fördert das die Fermentation.

Das Glas abdecken und einen Tag bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Dann das Brot ausdrücken, die Rosinen beiseitelegen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in Flaschen füllen, die Rosinen hinzugeben.

Die Flaschen verschließen, jeden Tag einmal kurz lüften, damit Kohlensäure entweichen kann und die Flaschen nicht platzen.

Zwei bis drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann in den Kühlschrank. Der Kwass hält sich mehrere Tage.

Zitronenschale in Salz



Zutaten

- 40g Zitronenschale
- 10g Salz

Zubereitung

Die ausgepressten Zitronen mit dem Sparschäler dünn schälen. Mit Salz vermischen und in einem Schälchen einige Stunden offen ziehen lassen.

Dann in ein Glas füllen und in den Kühlschrank stellen. In den kommenden Tagen verwenden.

Sollen die Zitronen länger aufbewahrt werden, das Gläschen mit Zitronensaft auffüllen, dann halten sie sich monatelang.

Mengenplanung

Rezepte aus dem Kochkurs „Koch dich restlos glücklich“

von Norbert Schmelz

Grüner Spargel – gratiniert –

für 4 Personen

Zutaten

- 8 Stangen grüner Spargel
- Olivenöl
- 2 EL geriebener Parmesan oder Parmesanblättchen
- 1 Bio Zitrone
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Grünen Spargel waschen, Spargelenden abschneiden. Dampfbackofen auf 100% Feuchte/100°C vorheizen und Spargel ca. 10-15 Minuten garen.

Backofen vorheizen (Grillfunktion). Spargel in ofenfestes Gefäß geben. Mit Limettenabrieb bestreuen. Etwas Salz/Pfeffer dazu. Gerissene Büffelmozzarella drüber. Im Ofen unter dem Grill kurz gratinieren.



Grüne Spargel-Fritatta

für 12 Personen

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 24 Stangen grüner Spargel – in Tranchen geschnitten
- 3 kleine Zucchini – in dünne Ringe geschnitten
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 TL brauner Zucker
- Salz/Pfeffer
- 6 Eier – leicht verquirlt
- 6 EL frisch geriebenen Parmesan

Zubereitung

Öl in der Pfanne leicht erhitzen. Grünen Spargel bei schwacher Hitze anbraten, dann ca. 10 Minuten dünsten und mit dem braunen Zucker karamellisieren. Zucchini und die Knoblauchzehe dazu.

Noch mal 10 Minuten leicht dünsten. In eine Schüssel geben, abkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer, verquirlten Eiern und Käse vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Mischung aus Gemüse und Ei hinzugeben. Oberfläche glätten. Langsam bei schwacher Hitze stocken lassen. Unter dem vorgeheizten Grill im Backofen überbacken. Anschließend kurz ruhen lassen.



Tomatensugo – Pasta für Kids

für 1 Person

Zutaten

- 100g Nudeln
- passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 frische Tomate
- Aceto Balsamico
- 1 El geriebener Parmesan
- Kräuter aus dem Garten (Rosmarin/Majoran) oder getrocknete italienische Kräuter
- Salz/Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Frühlingszwiebel klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Tomate zerdrücken und in die Pfanne geben. Passierte Tomaten dazu und mit Salz/Pfeffer und Kräutern kurz einreduzieren lassen.

Nudeln nach Packungsangabe kochen lassen. Abgießen und zu dem Tomatensugo geben. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Schnelles Erdbeereis

Für 12 Personen

Zutaten

- 1000g frische Erdbeeren – leicht angefroren
- 1 EL Vanillezucker
- 2 EL Puderzucker
- 200 ml eisgekühlte Sahne
- einige Nadeln Rosmarin
- roter Pfeffer



Zubereitung

Erdbeeren waschen, Stiele entfernen und achteln. Im Tiefkühlfach leicht anfrieren lassen. Danach mit Zauberstab oder im Mixer vorsichtig und langsam pürieren. Nun den Puder- und Vanillezucker sowie die eisgekühlte Sahne dazu geben. Mit dem Zauberstab zu Eis „machen“. Rosmarinnadeln und roten Pfeffer unterheben.

Weiterführende Informationen

Bundesweite Strategie Zu gut für die Tonne! Tipps für zu Hause: Reste verwerten

Portal Lebensmittelklarheit

Verbraucherzentrale: [Tipps zur Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln](#)

Verbraucherzentrale: [Genießen statt wegwerfen: Lebensmittelverschwendung stoppen](#)

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und

Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen: [Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten: Kurzbericht](#)

Verbraucherzentrale NRW: [Lagerungs-ABC](#)