



Stopp Foodwaste - Kochen mit Lebensmittelresten

Foodwaste – Was ist das?

Food Waste sind Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum produziert wurden und auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren gehen oder weggeworfen werden. Dies kann in der Landwirtschaft bspw. durch das Aussortieren unförmiger Früchte, in der Verarbeitung bspw. durch Überproduktion, im Grosshandel bspw. durch Transportverluste, im Detailhandel bspw. durch abgelaufene Produkte und bei uns zu Hause durch weggeworfene Essensreste passieren. Dabei ist zu beachten, dass fast die Hälfte von Foodwaste bei uns Konsumenten zu Hause entsteht. Hier gibt es daher ein grosses Potential, Lebensmittel zu retten.

Wie kann ich Foodwaste verhindern?

Man kann an vielen Orten Lebensmittel retten. Am besten setzt man dazu bei sich selbst an und schaut, wo man – wenn auch nur ab und zu – Lebensmittel wegwirft. Folgende vier Punkte vom Verein foodwaste.ch können bei der Vermeidung von Lebensmittelabfällen zu Hause helfen.

Clever Einkaufen

Plane deinen Wochenbedarf und erstelle eine Einkaufsliste. Bevor du einkaufen gehst, wirf einen Blick in den Kühlschrank um zu sehen, was noch da ist (damit du nichts doppelt kaufst). Kaufe nur was du brauchst. Gib kleineren oder unverpackten Portionen den Vorzug und sei vorsichtig mit Aktionen: Nur kaufen wenn du sie wirklich konsumieren wirst. Kaufe wenn immer möglich lokal und saisonal. Iss etwas Kleines vor dem Einkauf, denn ein knurrender Magen wird dich dazu verleiten, mehr zu kaufen als du brauchst!

Lagerung

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist oft sehr früh gesetzt. Ausser bei heiklen Dingen wie Fisch und Poulet kannst du daher auf deine Sinne (sehen, riechen, schmecken) vertrauen um herauszufinden, ob die Lebensmittel noch geniessbar sind.

Stelle die Temperatur deines Kühlschranks auf 5 Grad ein, denn bei wärmeren Temperaturen wird das Wachstum schädlicher Bakterien begünstigt. Früchte und Sommergemüse (bspw. Tomaten) mögen die Kälte des Kühlschranks allerdings nicht, bewahre sie daher in einer Schale auf. Bewahre Essensreste in durchsichtigen Behältern auf und platziere sie so, dass du sie nicht vergisst. Konsumiere sie innerhalb von 1 bis 3 Tagen. Achte auf eine Ordnung im Kühlschrank nach dem Prinzip first-in-first-out: Ältere Produkte kommen nach vorne, was neu in den Kühlschrank kommt geht nach hinten. Bei zu grossen Einkäufen – bspw. von Brot – lohnt es sich, diese einzufrieren.

Richtig portionieren

Oft sind es kleine Portionen die übrig bleiben und dann entsorgt werden. Der beste Trick dies zu umgehen: Schon beim Kochen richtig portionieren! Serviere ausserdem kleinere Portionen und schöpfe nach, falls du noch immer hungrig bist.

Wenn dennoch etwas übrig bleibt: Richtige Lagerung ist wichtig, damit du es noch zu einem späteren Zeitpunkt geniessen oder daraus ein neues Menü zaubern kannst. Oder nimm die Reste deines Abendessens am nächsten Tag mit zur Arbeit.

Kreativ verwerten

Verwende das Internet bei Ideenmangel und wandle ein Rezept ab, statt das du alles neu kaufst. Sei kreativ auch bei der Resteverwertung und verwandle Resten in ein neues Menü!

Kochen mit Brotresten

Brotsuppe

Eine nahrhafte Suppe und ein super Verwerter für altes, trockenes Brot.

2-3 Scheiben Brot	verkleinern und in Wasser einweichen
1 Zwiebel	hacken
2 EL Butter/Öl	erhitzen, Zwiebeln darin goldig anbraten
1 Knoblauchzehe	dazu pressen/fein hacken, (eingeweichtes) Brot dazu geben
Evtl. 1 dl Weisswein	ablöschen
4 dl Bouillon	dazugeben, aufkochen, dann mit Stabmixer mixen
Evtl. 1 dl Milch/Rahm	dazu geben
Salz, Pfeffer	abschmecken
Petersilien	hacken und garnieren.



Pizzabrötchen

Noch eine leckere Verwertung für älteres Brot. Als Apéro, Vorspeise oder kleine Mahlzeit geeignet.

8 Brotscheiben	Jede Scheibe Brot mit 1-2 EL Tomatensauce bestreichen
1 Glas Tomatensauce	In Ringe schneiden, darauf legen
1 Zwiebel	In Scheiben schneiden, darauf legen
12 Champignons	In Scheiben schneiden oder darüber raffeln
200g Mozzarella	würzen
Salz, Pfeffer, Basilikum	

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im auf 200° Grad vorgeheizten Ofen 10-15min backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Brötchen etwas braun sind.

Jeglicher Käse eignet sich und für den Belag ist alles Pizzataugliche geeignet!

Panzanella – Toskanischer Brotsalat

600g Brotresten	In Mundgerechte Stücke schneiden.
Olivenöl	erhitzen und Brotstücke mit etwas Knoblauch anbraten
350g Tomaten	
½ Gurke	Gemüse in kleine Stücke schneiden
2 rote Zwiebeln	halbieren und in feine Ringe schneiden
2EL Aceto Balsamico, 2 EL Gemüsebouillon, 6EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern zu einer Sauce vermengen. Alles gut mischen und eine Stunde ziehen lassen.	



Übriggebliebenes vom Vortag verwerten

Herbstlicher Teigwaren-Auflauf

300g gekochte Teigwaren

2 EL Olivenöl erhitzen

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen gehackt, andünsten

2 Lauch inkl. grünem Teil in Ringe schneiden, dazu geben

100g Kürbis in kleine Stücke schneiden, dazu geben

2 Karotten in kleine Stücke schneiden, dazu geben, knapp gar kochen. Alle bisherigen Zutaten vermengen und in eine Gratinform füllen

2 Eier

2dl Rahm

2dl Milch

Muskat, Salz, Pfeffer Mit Eier, Rahm und Milch gut verrühren, in Gratinform giessen

50g Maroni hacken

50g Reibkäse zusammen mit Maroni über Auflauf streuen

Im Ofen bei 200Grad 20-30min goldbraun überbacken.

Eignet sich hervorragend für die Verwertung von Teigwaren, aber auch Kartoffeln und allen gekochten oder ungekochten Gemüsearten.

Gemüse-Linsen-Eintopf für 4 Personen

Ein vollwertiger Eintopf, nach dem man sicher nicht mehr hungrig ist.

2 EL Olivenöl erhitzen

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen gehackt, andünsten

600g Saisongemüse in kleine Stücke schneiden, dazu geben, andünsten

Tomaten je nach Saison 3 frische, geschnittene oder 1 Büchse 250g dazugeben
Ca. 15 min dämpfen

250g rote Linsen dazugeben, 1-2dl Wasser dazugeben, gar kochen.

Salz, Paprika und Pfeffer abschmecken

Vor dem Servieren mit frischen, gehackten Kräutern garnieren.

Rote Linsen können auch mit braunen, schwarzen Linsen, Bohnen oder Kichererbsen ersetzt werden. Dann jedoch die Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und vorkochen. Ideal für die saisonale Küche.



Früchte und Süßes verwerten

Bananenshake

Super geeignet für braune bis schwarze Bananen oder auch andere Früchte

- 2 Bananen schälen, mit der Gabel zerdrücken
- ½ l Milch die Hälfte davon mit dem Bananenmus mixen, restliche Milch dazu mixen
- 1 Prise Vanilleextrakt Unterrühren

In vier Gläser füllen und sofort servieren, damit der Drink nicht braun wird.

Alternativ pflanzliche Milch, Joghurt oder andere Früchte nehmen.

Beeren Muffin nach Eternity (12 Stück)

Leckere kleine Gebäcke die je nach Saison und Kühlschranksinhalt angepasst werden können.

- 300g Mehl
- 150g Rohrzucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Natron
- 1/2 TL Salz alles zusammen vermischen
- 2 EL Zitronensaft
- 300ml (Soja-) Milch
- 80ml Sonnenblumenöl mit Milch von der Mitte aus unter die trockenen Zutaten mischen
- 400g Beeren Vorsichtig unter Teig mischen

Teig in Muffinförmchen füllen, bei 180 Grad ohne Vorheizen ca. 30min backen.

Waldbeeren schmecken spitze, alternative gehen auch gezüchtete Beeren aus dem Garten oder dem Laden (Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren). Je nach Saison und Resten können statt Beeren Äpfel, Quitten, Birnen, Rhabarber, Bananen, getrocknete Früchte, Schokolade oder eine beliebige Mischung davon verwendet werden.

Einige Ideen:

- ♥ Apfel-Zimt-Muffins ♥ Kakao-Karamellstückchen-Muffins ♥ Joghurt-Heidelbeermuffin ♥ Schoko-Himbeer-Muffin ♥ Johannisbeermuffin ♥ Bananen-Schoko-Muffins ♥ Rosinenmuffin ♥