

RESTEVERWERTUNG

- **Restemahlzeiten:** Regelmäßig eine Mahlzeit einplanen, bei der alle Reste aufgebracht werden
- **Resterezepte:** Im Internet oder in Kochbüchern nach Rezepten suchen, mit denen die Reste verbraucht werden können
- **Kreativ und flexibel sein:** Reste kreativ verwerten und in Rezepten z.B. verschiedene Gemüsesorten austauschen
- **Aus alt mach neu:** Altes Brot wieder auffrischen, zu Knödeln oder zu Bratlingen aus Altbrot verarbeiten
- **Mengen planen:** In Rezepten schauen, wie viel für die Personenanzahl empfohlen wird

ZERO WASTE KITCHEN - LEBENSMITTEL GANZHEITLICH VERWERTEN

Oft werfen wir auch Teile von Lebensmitteln weg, obwohl man sie lecker zubereiten und essen könnte. Dazu gehören z.B. die Schalen von Obst und Gemüse, die Blätter von Blumenkohl, der Brokkolistrunk oder das Möhrengrün.

Aus den Schalen kann man Chips machen, Blätter und Strunk lassen sich in Suppen oder Bratlingen verarbeiten und das Möhrengrün kann mit in den Salat oder in ein leckeres Pesto.



Gemüseschalen (Rote Bete, Süßkartoffel ...) mit etwas Öl und Gewürzen nach Wahl marinieren und im Ofen bei 180 °C ca. 20 min backen auf Sicht backen.

WEITERE INFORMATIONEN UND KONTAKT:

 www.wirfmichnichtweg.de

 @wirfmichnichtweg

 in unserem Wirf mich nicht weg – Podcast bei Spotify, iTunes, Youtube und Deezer



*Wirf mich
nicht weg!*

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG
VERMEIDEN!



WAS KANN ICH TUN, UM LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG ZU VERMEIDEN?

In Deutschland werden jährlich etwa 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Wir verraten euch Tipps, wie ihr das Wegwerfen von Lebensmitteln vermeiden könnt.

EINKAUFEN

- **Gute Planung:** Vorab überlegen, was man in der Woche essen möchte und vor dem Einkauf die Vorräte überprüfen
- **Einkaufszettel schreiben:** So kauft man nur, was man wirklich benötigt
- **Nicht hungrig einkaufen:** Wer hungrig einkaufen geht, kauft häufig mehr
- **Richtige Portionsgröße wählen:** Großpackungen sind zwar oft günstiger, aber nur wenn nicht die Hälfte weggeworfen wird



GUTE PLANUNG IST DAS A UND O!

RICHTIG LAGERN

- **Einfrieren:** Lebensmittel lassen sich eingefroren lange halten und gut portionieren
- **Brotkasten:** Brot sollte nicht im Kühlschrank gelagert werden, da es sonst schnell pappig wird
- **Kühlschrank:** Im Kühlschrank herrscht oben eine andere Temperatur als unten, daher: Reste ganz oben, Milchprodukte in der Mitte, Fisch und Fleisch ganz unten
- **Obst getrennt lagern:** manche Obstsorten z.B. Äpfel stoßen ein Reifegas (Ethylen) aus, durch das umliegendes Obst schneller reif wird und dann auch schneller schlecht wird.