ALNATURA

Kreative Resteküche
mit Tipps & Tricks

Lebensmittel retten & das Klima schützen



Gemeinsam Lebensmittel retten

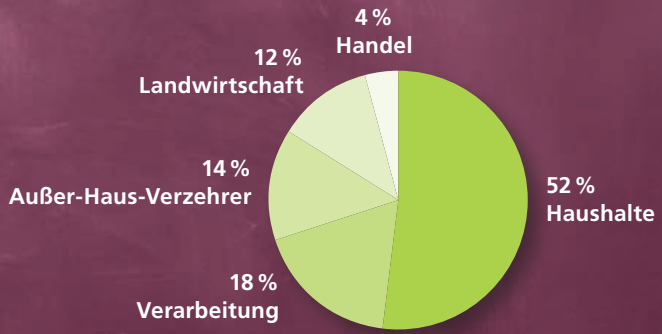
Ungefähr 30 Prozent unserer angebauten oder hergestellten Lebensmittel landen im Müll. Ein Großteil davon stammt aus den privaten Haushalten. Die Gründe sind vielfältig. Ebenso vielfältig sind unsere Möglichkeiten, Reste zu verwerten und Abfälle zu vermeiden: von günstiger Vorratshaltung über vorausschauende Einkaufsplanung bis hin zum kreativen Kochen mit Resten. Hier erfahren Sie, wie das einfach geht und sogar weniger kostet.

11,86 Millionen Tonnen Lebensmittel landen jährlich in Deutschland im Müll



Wer verursacht die Lebensmittelabfälle?

Vom Acker bis zum Teller: Verschwendung findet im gesamten Verlauf der Wertschöpfung statt.





Essbares wegwerfen? Nicht mit Anna!

Unsere Kollegin liebt das Kochen. Schon als Kind hat sie mit ihrer Großmutter geschnippelt, gerührt, geknetet und zubereitet. Heute zaubert unsere Kollegin in „Annas Resteküche“ aus Übriggebliebenem etwas Kreatives und probiert gerne Neues für eine klimabewusstere Ernährung aus.

Haben Sie Tipps aus Ihrem nachhaltigen Haushalt? Dann freuen wir uns über eine E-Mail an

nachhaltigkochen@alnatura.de

Kreative Resteküche

Reste lassen sich nicht immer vermeiden. Mal war der Appetit kleiner als gedacht, mal hat man sich in der Planung vertan. Nun heißt es: kreativ sein und mit dem Übriggebliebenen kochen.

Aus Resten, wie beispielsweise Blätter und Strunk von Kohlrabi oder Karottengrün, können auch neue feine Speisen kreiert werden – Bio-Qualität oder die eigene Gartenernte vorausgesetzt.



Kartoffeln

Aus Kartoffelresten brutzelt man Bratkartoffeln, kocht eine Suppe oder verarbeitet sie zu einem pikanten Aufstrich. Dafür die gekochten Kartoffeln stampfen und mit Öl, Pfeffer sowie Salz vermengen.



Milch

Milch, die ihr Mindesthaltbarkeitsdatum bereits erreicht hat, aber noch gut riecht und schmeckt, kann verwendet werden. Einfach Milchreis kochen, Pfannkuchen backen oder einen Shake genießen.



Eier

Übrig gebliebene gekochte Eier passen zu Senfsauce und Kartoffeln. Naht das Mindesthaltbarkeitsdatum, so ist Zeit für Pfann- oder Rührkuchen, Omelett und Frittata. Aus übrig gebliebenem Eiweiß können Makronen gebacken werden.



Zitrusschalen

Die Schalen von Bio-Zitronen und Bio-Orangen können – mit dem Sparschäler in feine Streifen geschnitten – Öl und Essig ganz natürlich aromatisieren.
Tipp gegen Kalkflecken im Haushalt: Waschbecken und Badarmaturen mit einer ausgepressten Zitrone putzen.



Reste vom Gemüseputzen

In den Schalen von Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel und Co. steckt viel Aroma. Daher empfiehlt sich ein Sammelbehälter im Kühl- oder Gefrierschrank für solche Reste. So hat man später eine würzige Basis für Suppen, Saucen und Gemüsefond.

Schon gewusst?



Aus dem Strunk eines Salatkopfes kann ein neuer wachsen. Einfach 5 cm des unteren Endes in eine flache Schale stellen und diese mit Wasser füllen. Der Strunk sollte etwa zur Hälfte eintauchen. Das Ganze an einen hellen Ort stellen und täglich den Wasserstand prüfen. Nach einigen Tagen, sobald sich die ersten Wurzeln gebildet haben, kommt der Strunk in Erde. Hier wächst er weiter und es können frische Blätter geerntet werden.

Mediterrane Reste-Pasta aus dem Ofen

Zubereitung (für 4 Portionen)

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. **250 g gekochte Farfalle** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
3. **300 g Tomaten** und **1 kleine Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **1 rote Zwiebel** achteln und zusammen mit **½ Glas Kapern** (Kapernsud nicht wegschütten) gleichmäßig über der Pasta verteilen.
4. **2 Knoblauchzehen** schälen und mit **1 Handvoll mediterranen Kräutern** grob hacken, beides in eine kleine Schale geben. **1 EL Kapernsud** und **3 EL Olivenöl** hinzugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und gut verrühren. Dressing gleichmäßig auf dem Blech verteilen und mit Pasta und Gemüse mischen.
5. Reste-Pasta etwa 15 Min. backen. Vor dem Servieren mit **frischen Kräutern** bestreuen.

Zutaten und mögliche Alternativen

Farfalle oder Volanti, Penne, Fettuccine, Spaghetti • **Zucchini** oder Aubergine, Kürbis, Lauch, Paprika • **Kapern** oder Oliven, Peperoni, getrocknete Tomaten • **Kräuter** oder Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian

gelingt leicht • **Zubereitungszeit:** 10 Min. + 15 Min. Backzeit • **Nährwerte:** variieren je nach Zutaten



So oder so ähnlich: Bei diesem und anderen Rezepten lassen sich Zutaten leicht austauschen – je nach Restesituation.



Annas Tipp

Dieser Reste-Salat im Glas lässt sich super vorbereiten und unterwegs essen.

Ofengemüse-Reste-Salat

Zubereitung (für 2 Portionen)

1. Etwa **200 g Kichererbsen-Couscous** und **100 g Beluga-Linsen** nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Kurz abkühlen lassen und mit **2 EL Olivenöl,** dem **Saft einer halben Zitrone, Salz** und **Pfeffer** würzen, **75 g Salatkerne** darüber streuen und gut vermengen.
3. **Ofengemüse-Reste** hinzugeben und ebenfalls untermengen.
4. Vor dem Servieren **10 Minzblätter** in feine Streifen schneiden und über den Salat geben.

Zutaten und mögliche Alternativen

Kichererbsen-Couscous oder Quinoa, Hirse, Bulgur, Amaranth • **Beluga-Linsen** oder alle Hülsenfrüchte wie z. B. Rote Linsen, Erbsen, Bohnen oder auch Kichererbsen aus dem Glas • **Salatkerne-Mix** oder Sonnenblumenkerne, Cashews, Kürbiskerne, Pinienkerne, Walnüsse • **Ofengemüse** z. B. aus Lauch, Karotten, Rote Bete, roten Zwiebeln, Kartoffeln • **Minze** oder Petersilie oder andere frische Kräuter nach Belieben

gelingt leicht • **Zubereitungszeit:** 10 Min. + 30 Min. Kochzeit • **Nährwerte:** variieren je nach Zutaten

So vermeiden Sie Lebensmittelabfälle

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, landet im Müll. Das ist zu viel. Möglichkeiten, Abfälle und unnötige Reste zu vermeiden, gibt es in jedem Haushalt.



Gute Planung

- Die Mahlzeiten der nächsten Tage gut planen und immer einen „Resteverwert-Tag" vorsehen.
- Den Kühl- und Vorratsschrank prüfen: Was muss verwertet werden?



Abfälle im Handel vermeiden

- Greifen Sie zu Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht.
- Einzelne Bananen bleiben oft liegen, daher Bündel gar nicht erst trennen.
- Die Reife bitte vorsichtig prüfen. Druckstellen sorgen für nicht mehr verkaufsfähige Produkte.



Richtiger Transport

- Kühlprodukte oder gar Tiefgekühltes erst am Ende in den Einkaufswagen oder gleich in die Kühltasche packen.
- Frische Produkte schnellstmöglich nach Hause bringen.
- Am besten immer einen Beutel dabeihaben. So spart man unnötigen Taschenkauf.



Korrekte Lagerung

- Von Ausnahmen abgesehen: Heimisches Obst lagert gern kühl, Exoten mögen es warm. Gemüse am besten im Kühlschrank aufbewahren.[1]
- Manche Früchte geben ein Reifegas ab, Äpfel beispielsweise. Sie sollten etwas abseits lagern, da sie Banane und Co. schneller reifen und so verderben lassen.
- Milch und Milchprodukte gehören in das mittlere Fach des Kühlschranks.
- Brot weder im Kühlschrank noch in einer Plastiktüte lagern. Ideal sind Brotkästen mit Belüftungslöchern.

Schon gewusst?

Alnatura ist Teil des Dialogforums »Vermeidung von Lebensmittelabfällen in der Außer-Haus-Verpflegung« im Rahmen der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Ziel ist es, Lebensmittelabfälle bis 2030 zu halbieren. Mit unseren Aktivitäten wie Preisreduzierungen bei kurzem Mindesthaltbarkeitsdatum, Zusammenarbeit mit gemeinnützigen Organisationen (Tafeln, Foodsharing etc.) oder Too Good To Go setzen wir uns aktiv gegen Lebensmittelverschwendung ein.

[1] Detaillierte Informationen unter www.zugutfuerdietonne.de/tipps/richtig-lagern/

Mediterrane Brotreste-Frittata

Zubereitung (für 2 Portionen)

1. Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Etwa **150 g Brotreste** in grobe Würfel schneiden. **1 kleine rote Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden.
2. **6 Eier** in einer Schüssel aufschlagen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und verquirlen.
3. **2 Tomaten** und **10 entsteinte Oliven** in Scheiben schneiden.
4. **2 EL Olivenöl** in einer backofenfesten Pfanne erhitzen (Ø 28 cm) und Brotwürfel und Zwiebelringe ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anrösten.
5. Verquirlte Eier gleichmäßig darübergießen und mit Tomaten und Oliven belegen. Herd ausschalten, 5 Min. stocken lassen und anschließend bei 175 °C (Umluft) in den Backofen geben. 15 Min. backen, bis die Eimasse vollständig gestockt ist.
6. Vor dem Servieren **30 g Parmigiano Reggiano** über die Frittata reiben und zum Schluss mit den **Blättern von 2 Zweigen Oregano** garnieren.

Zutaten und mögliche Alternativen

Brotreste oder Baguette, Roggenvollkornbrot, Pumpernickel, Saatenbrötchen • **Tomaten** oder Champignons, Paprika, Zucchini • **Oliven** oder Kapern, Peperoni, Chili, Sardellen • **Parmigiano Reggiano** oder Feta, Manchego, Mozzarella • **Oregano** oder Basilikum, Kerbel, Petersilie, Thymian

gelingt leicht • **Zubereitungszeit:** 10 Min. + 10 Min. Brat- und Stockzeit + 15 Min. Backzeit • **Nährwerte:** variieren je nach Zutaten



Trotz Frittata ist noch Brot übrig? Getrocknet und fein zerrieben lässt es sich zu Semmelbröseln verarbeiten.



Kichererbsenwasser nicht wegschütten. Daraus lässt sich veganer „Eischnee“ herstellen und z. B. zu Baisers verarbeiten. Einfach 3–4 Min mit dem Mixer aufschlagen, bis es steif wird.

Annas Tipp

Orientalisches Reste-Gratin

Zubereitung (für 4 Portionen)

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Etwa **1 kg Süßkartoffeln** schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Diese fächerförmig in eine Auflaufform schichten und mit **etwas Meersalz** bestreuen.
3. **1 Dose Kokosmilch (400 ml)** mit **1 TL gemahlener Kurkuma** und etwa **4 TL Alnatura Brotaufstrich Linsen-Dal** verrühren und gleichmäßig über den Süßkartoffeln verteilen.
4. Etwa **½ Glas Kichererbsen** abtropfen lassen und auf das Gratin geben. Mit **2 EL leicht erwärmtem Alnatura Kokosöl** beträufeln und etwa 45 Min. backen.

Zum Servieren etwas gehackten Koriander über das Gratin streuen.

Zutaten und mögliche Alternativen

Süßkartoffeln oder Kartoffeln, Kürbis • **Alnatura Brotaufstrich Linsen-Dal** oder andere Aufstriche nach Belieben z. B. Hummus, Mango-Schwarzkümmel, Gelbe-Linse-Kurkuma, Mango-Curry-Papaya • **Gekochte Kichererbsen** oder Weiße Bohnen, Linsen, Kidneybohnen (Dose) • **Kokosöl** oder Olivenöl, Ghee • **Koriander** oder andere frische Kräuter von der Fensterbank oder aus dem Gefrierschrank

gelingt leicht • **Zubereitungszeit:** 15 Min. + 45 Min. Backzeit • **Nährwerte:** variieren je nach Zutaten

Mindestens haltbar bis … und dann?

Fast alle verpackten Lebensmittel und Getränke tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Dieses gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem das Produkt mindestens haltbar ist – ungeöffnete Packung und richtige Lagerung vorausgesetzt. Bis dahin behält es seine typischen Eigenschaften wie Geschmack und Konsistenz. Bei Überschreiten des MHD müssen Joghurt, Müsli und Co. nicht unbedingt in die Tonne wandern. Vertrauen Sie bei der Beurteilung „abgelaufener Produkte" auf Ihre Sinne.

Das *Mindesthaltbarkeitsdatum* ist überschritten? Durch *Riechen und Schmecken* wissen Sie, ob die Milch *genießbar* ist.
Weitere Informationen unter www.alnatura.de/milch



Milch

Ist das MHD von traditionell hergestellter Frischmilch überschritten, so heißt das nicht automatisch, dass die Milch schlecht ist. Sorgfältiges Anschauen, Riechen und Schmecken helfen, die Haltbarkeit einzuschätzen.

Anzeichen für verdorbene Milch:

- riecht und schmeckt sauer
- dickt ein
- flockt beim Erhitzen oder im heißen Kaffee aus



Joghurt, Quark und Co.

Sie sind meist bis zu mehrere Wochen über das MHD hinaus haltbar. Wenn aber Joghurt ein prickelndes Gefühl auf der Zunge hinterlässt, sollte er nicht mehr verzehrt werden.



Müsli und Flocken

Wer gerne abwechslungsreich frühstückt, hat meist mehrere Packungen Müslimischungen und Getreideflocken geöffnet.
Die gute Nachricht: Sie sind meist noch Wochen oder Monate über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genießbar. Erst recht, wenn sie dunkel und in luftdichten Behältnissen gelagert werden.



Säfte

Kühl und vor Sonneneinstrahlung geschützt sind Fruchtsäfte noch Wochen bis Monate über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus trinkbar. Vorausgesetzt, die Packungen wölben sich nicht deutlich. Gießen Sie sich zur Sicherheit ein Glas davon ein und beurteilen Sie es mit allen Sinnen.

Zu verbrauchen bis …

Etwas anderes als das Mindesthaltbarkeitsdatum – und streng einzuhalten – ist das Verbrauchsdatum. Es findet sich auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie frischem Geflügel. Diese sollten nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehrt werden!

Frühstücksauflauf aus Müsliresten

Zubereitung (für 4 Portionen)

1. Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mit **Kokosöl** einfetten.
2. **2 Bananen** und **2 Kiwis** schälen, in Scheiben schneiden und zunächst zur Seite stellen. **250 g verschiedene Müslimischungen oder Flocken, 1 TL Backpulver, 1 TL Zimt** in die Auflaufform geben und miteinander vermengen.
3. Etwa die Hälfte des geschnittenen Obstes untermengen. **400 ml Haferdrink, 2 Eier, 2 EL Kokosöl** und nach Belieben **1 EL Ahornsirup** in einem Rührbecher verquirlen und über die Müsli-Obst-Mischung gießen.
4. Mit den restlichen Bananen- und Kiwischeiben belegen und **ca. 50 g Schoko-Hafer-Crunchy** darüberstreuen. Im Ofen 40 Min. backen.

Zutaten und mögliche Alternativen

Müslimischung oder Flocken: Es passt so ziemlich jedes Alnatura Müsli • **Banane und Kiwi** oder Ananas, Apfel, Beeren, Birne, Mango oder Orange • **Haferdrink** oder andere Getreide-, Nuss- oder Sojadrinks • **Zimt** oder Bourbonvanille, Kakao, Kurkuma gemahlen • **Ahornsirup** oder Agavendicksaft, Honig, Kokosblüten- und andere Sirupe • **Schoko-Hafer-Crunchy** oder Dinkel-Crunchy, Nuss-Crunchy, Waldbeere-Hafer-Crunchy, Kokos-Crunchy & Co.

gelingt leicht • **Zubereitungszeit:** 15 Min. + 40 Min. Backzeit • **Nährwerte:** variieren je nach Zutaten



Für mehr Nachhaltigkeit beim Kochen: Ofen einige Minuten vor Garzeitende ausstellen und die Restwärme nutzen.



Fotos: Oliver Brachat · Illustrationen: Birgit Rampe · 09/20

Alnatura ist Vertragspartner von:

Bioland · demeter · Naturland · bio kreis · Gäa e.V. Ökologischer Landbau

Mehr erfahren:
alnatura.de

Informiert bleiben:
alnatura.de/newsletter

PAYBACK

ALNATURA *Sinnvoll für Mensch und Erde*