MehrWert

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

RESTE-ABC

Ideen zur kreativen Resteverwertung

Muss das wirklich weg oder ist das noch zu etwas gut?
Viele Lebensmittel und Speisereste wandern in den (Bio-)Müll, obwohl in ihnen noch ganz viele Ressourcen stecken.

Mit kreativen Ideen und kleinen Tricks lassen sich neue Gerichte oder nützliche Alltagsprodukte aus ihnen zaubern. Ob ein Putzmittel aus Zitronenschalen, ein Pesto aus Radieschenblättern oder ein Körperpeeling aus Kaffeesatz - es gibt viele Möglichkeiten für eine praktische Verwertung.

Das Reste-ABC zeigt Produkte und Speisen von A bis Z, die ohne großen Aufwand aus Lebensmittelresten oder vermeintlichen Abfällen hergestellt werden können. Die Beispiele sollen inspirieren und aufzeigen, wie es möglich ist, weniger wegzuwerfen und so mehr Nachhaltigkeit in den Alltag zu bringen.

Aufstrich – endlose Möglichkeiten für Reste

Mit wenig Aufwand lassen sich leckere Brotaufstriche schnell selbst machen. Einfach **Gemüsereste** mit zum Beispiel Frischkäse oder Quark und Kräutern vermengen und ab aufs Brot.

Rezeptidee für 2 Personen:

Zutaten:

1 Möhre ½
1/2 Knoblauchzehe
evtl. 1 EL gemahlene Mandeln
100 g Quark
1-2 TL süße Sahne
1 EL frische Kräuter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhre und die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Mit den Mandeln, dem Quark, der Sahne und den Kräutern glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Bowl – die schöne Art der Resteverwertung

Eine Bowl sieht nicht nur gut aus, sondern ist ein ideales Gericht zur Resteverwertung. In einer Art Baukastensystem kommt Übriggebliebenes zusammen in eine Schüssel.

Dabei gilt: je bunter, desto besser. Die perfekte Bowl besteht aus Sattmachern wie zum Beispiel **Nudeln**, **Reis**, **Bulgur**, **Couscous** und verschiedenen **Gemüsesorten** oder **Salat**. Eine leckere Soße rundet das Ganze ab.

Chutney – pikanter Dip für Fleisch, Fisch oder Käse

In einem Chutney lassen sich viele Obst- und Gemüsereste verarbeiten – von **Äpfeln** oder **Mangos** bis hin zum **Kürbis** oder **Zwiebeln**. **Kräuter** und **Gewürze** runden das Ganze ab.

Alles zusammen wird mit **Essig** oder **Zitronensaft** aufgekocht, dann in Einmachgläser abgefüllt – fertig.

Dünger – neue Energie aus Resten

In vermeintlichen Abfällen wie **Eierschalen** oder **Kaffeesatz** stecken noch eine Menge Nährstoffe, über die sich Pflanzen freuen.

Aber Achtung: Einige Pflanzen wie beispielsweise Apfel, Erdbeere, Lavendel, Möhre oder Petersilie vertragen keinen Kaffeesatz, weil mit regelmäßiger Anwendung der pH-Wert des Bodens sinkt.

Vorsicht ist auch bei **Bananenschalen** und Schalen von **Zitrusfrüchten** als Dünger geboten, weil diese mit Pestiziden und Oberflächenbehandlungsmittel versetzt sind. Biofrüchte werden zwar nicht behandelt, aber die enthaltenen Terpene und Säuren sind ebenfalls schlecht für die Bodenlebewesen.

Eiswürfel – eine coole Idee!

Eiswürfelbehälter - egal in welcher Form - eignen sich wunderbar, um Reste von zum Beispiel **Tomatensoße**, **Sahne**, **Kräutern** oder püriertem **Obst** einzufrieren.

Die kleinen praktischen Portionen bleiben so lange haltbar und können später für neue Gerichte verwendet werden.

Fruchtleder – gesunde Alternative zu Gummibärchen

Eine gesunde Süßigkeit, die nicht nur lecker schmeckt, sondern auch einfach herzustellen ist! Einfach Reste von **Früchten** pürieren und mit Nüssen, Kakao oder Gewürzen verfeinern.

Anschließend auf einem Backpapier verteilen und mehrere Stunden im Ofen bei 50-60 Grad trocknen lassen. Dabei die Ofentür etwas öffnen, damit der Wasserdampf abziehen kann. Zuletzt schöne Formen ausstechen oder einfach kleine Röllchen machen.

Gemüsesuppe – Hier bleibt nichts übrig!

Vieles, was bei der Verarbeitung von Gemüse so übrig bleibt – **Strünke**, **Schalen**, **Blätter**, mal kleine, mal große **Gemüsestücke** – kann für eine Gemüsesuppe verwendet werden. Immer wenn in der Küche Reste anfallen, können sie in einem Gefrierbeutel im Tiefkühlfach gesammelt werden. Stück für Stück, Tag für Tag - bis der Beutel voll ist. Dann alle Reste in einem Topf mit Wasser kochen, pürieren und bei Bedarf mit frischen Kartoffeln oder Suppennudeln servieren. Lecker!

Diese Pflanzenteile sind nicht genießbar:

- Rharbarberblätter enthalten Oxalsäure.
- Strunk, Stängel, grüne Stellen in Tomaten enthalten Solanin.
- Keime und grüne Stellen in Kartoffeln enthalten Solanin.

Haarkur – mit Resten

Glänzende Haarpracht

Aus Resten von **Quark**, **Joghurt**, **Avocado** oder **Zitronen** lassen sich in Kombination mit verschiedenen Ölen im Handumdrehen pflegende Haarkuren herstellen.

Zum Beispiel so: Eine halbe Avocado mit einem Esslöffel Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft vermischen, in die Haarspitzen einmassieren, 15 Minuten einwirken lassen und danach auswaschen.

Infused Water – Wasser mit Geschmack

In einer Karaffe oder Flasche verleihen kleine Reste von **Obst**, **Gemüse** oder **Kräutern** frischem Wasser ein besonderes Aroma. Auch Schalen von zum Beispiel **Bio-Zitronen** oder **Bio-Orangen** eignen sich für den Extra-Geschmack.

Rezepte für Infused Water:

https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-06/Infused-Water-Rezepte_Druckversion.pdf

Wichtiger Tipp:
Gut kühlen und nicht länger als einen Tag stehen lassen!

J – Jederzeit Reste sammeln

Vor der kreativen Resteverwertung kommt das große Sammeln. Damit Reste lange frisch und nutzbar bleiben, muss schnell entschieden werden, ob sie zeitnah oder erst viel später benutzt werden sollen.

Statt in den Müll wandern die Reste dann zum Einfrieren ins Tiefkühlfach oder zur kürzeren Lagerung in den Kühlschrank.

Nützliche Tipps rund ums Einfrieren:

- Wie lange tiefgefrorene Lebensmittel maximal gelagert werden können und welche Lebensmittel zum Einfrieren ungeeignet sind, zeigt die Übersicht "Lebensmittel einfrieren - Empfehlungen für die Lagerdauer" des Bundeszentrums für Ernährung:

  https://www.ble-medienservice.de/0126/lebensmittel-einfrieren-empfehlungen-fuer-die-lagerdauer

- Infos zu geeigneten und nicht geeigneten Behältern gibt es bei der Verbraucherzentrale NRW:

  https://www.verbraucherzentrale.nrw/schadstoffe/kueche/eisdosen-sind-sie-zum-einfrieren-von-speisen-geeignet-43441

Tipps zum Aufbewahren im Kühlschrank:

- Film: Den Kühlschrank optimal einräumen

  https://youtu.be/CyujCP1209M

Körperpeeling – zarte Haut dank Resten

Ein selbstgemachtes Körperpeeling aus Resten ist eine günstige und klimafreundliche Alternative zu gekauften Produkten. Es lässt sich schnell und individuell zusammenrühren.

Benötigt werden immer grobe Elemente wie **Kaffeesatz, Mohn** oder **Zucker** und flüssige Elemente wie **Öle** oder **Honig**.

Hinzugefügt werden können nährstoffreiche Reste wie **Quark, Avocado** oder **Gurke**.

Leckereien – Köstliches aus Schokoresten

Übrig gebliebene **Weihnachtsmänner** oder **Osterhasen** lassen sich sehr gut für die Herstellung von Keksen oder Konfekt verwenden.

Wie wär's denn zum Beispiel mit dieser Leckerei?

Rezept Schokohäufchen (ca. 35 Stück)

Zutaten:

100 g Zartbitterschokolade
100 g Vollmilchschokolade
(z. B. **Weihnachtsmänner/Osterhasen**)
60 g Cornflakes
25-30 g Kokosraspel

Zubereitung:

Schokolade grob raspeln und in einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Leicht abkühlen lassen, nochmals gut durchrühren und die Cornflakes unterheben.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in kleine Häufchen von ca. 2 cm Durchmesser darauf setzen, Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und die Schokohäufchen damit bestreuen.

Etwa 1,5 Std. fest werden lassen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Muffins – herzhaftes oder süßes Gebäck aus Resten

Muffins kann man mit fast allem machen -
ob als herzhafte Variante mit Resten von **Gemüse**, **Käse** und **Schinken** oder als süße kleine Küchlein mit Resten von **Obst**, **Joghurt** oder **Keksen**.

In Muffins findet jeder Rest einen Platz!

Grundrezept für 12 Muffins

Zutaten:

2 Eier
200 g Mehl
60 g feine Haferflocken
100 ml Rapsöl, Butter oder Magarine
2 TL Backpulver
300 g Joghurt
evtl. Zucker oder Honig + Reste

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp: Muffins ohne Papierförmchen in einer wiederverwendbaren Muffinform backen - das spart unnötigen Müll!

Nice Cream – leckeres Eis aus gefrorenen Bananen

Diese leckere Nachspeise lässt sich ganz einfach aus **gefrorenen Bananen** zubereiten.

So geht´s: **Reife Banane** in Stücke schneiden und ins Gefrierfach legen. Nach einigen Stunden mit etwas Milch oder Haferdrink zu einer cremigen Masse im Mixer pürieren.

Tipp: Die Nice Cream schmeckt auch zusammen mit Resten von **Erdbeeren**, **Heidelbeeren** oder **Aprikosen** und etwas **Kakaopulver** sehr gut.

Außerdem gilt:
Je reifer die Bananen, desto süßer!

Ofenchips – Snacks vom Backblech

Äpfel, **Rote Bete**, **Kartoffeln**, **Zucchini**, **Brot**... all diese Reste lassen sich im Ofen zu köstlichen Chips verarbeiten.

Man kann sie mit einem leckeren Dip noch im warmen Zustand essen oder über mehrere Stunden trocknen lassen und sie als Snack für unterwegs mitnehmen.

Pesto – Nudelsoße und Allesverwerter

Gemüsereste - auch einige Blätter, Stängel und Strünke - eignen sich sehr gut, um ein leckeres Pesto herzustellen. Einfach die Menge an Gemüseresten ungefähr mit der halben Menge an Kernen oder Nüssen, Parmesan, Knoblauch und etwas Olivenöl pürieren.

Tipp: In sterilisierten Schraubgläsern - bis oben hin mit Öl bedeckt - hält sich das selbstgemachte Pesto im Kühlschrank monatelang.

Quiche – Französisches Überraschungspaket

Der Klassiker aus der französischen Küche bietet eine gute Möglichkeit, um Gemüsereste wie zum Beispiel **Zucchini**, **Aubergine**, **Spargel**, **Tomate**, **Karotte** und **Pilze** zu verwerten.

Für den Teig eignet sich ein einfacher Mürbeteig aus Mehl, Eiern, Backpulver, Wasser und Salz. Der Belag kann bunt zusammengewürfelt aus verschiedenen Resten bestehen.

Tipp:
Lauch, Knoblauch und Zwiebeln verfeinern jede Quiche-Variante!

Reinigungsmittel – Putzen mit Resten statt mit Chemie

Schalen von Zitrusfrüchten sind viel zu schade zum Wegschmeißen! Aus ihnen lassen sich noch wunderbar klimafreundliche und gut duftende Allzweckreiniger herstellen.

Klein geschnittene Schalenstücke in einem Einmachglas mit Essig übergießen, ca. 2 Wochen ziehen lassen und... viel Spaß beim chemiefreien Putzen ;-)

Infos zu umweltfreundlichen Putzmitteln:

https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/umweltfreundliche-putzmittel-vier-mittel-reichen-fuer-den-hausputz-12742

Resteverwertung
Smoothies – für Individualisten

Nahezu jedes **Obst** und roh genießbares **Gemüse** eignet sich für den Mixer. Hier kommt es ganz und gar auf den individuellen Geschmack an - gemixt wird, was schmeckt. Auch verrückt klingende Kombinationen wie **Spinat** mit **Orangen** und **Ingwer** sind eine vitaminreiche und leckere Zwischenmahlzeit.
Einen extra Frischekick verleihen tiefgefrorene Früchtereste.

Infos zum Verzehr von Raw Food:

https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vorsicht-bei-raw-food-nicht-alles-ist-roh-verzehrbar-12923

Tierfutter – Leckere Resteleckerlis für den Hund

Die kreative Resteküche kennt praktisch keine Grenzen und kann auch Haustiere erfreuen. Aus Lebensmittelresten lassen sich viele Variationen von Hundeleckerlis machen, wie zum Beispiel Kekse aus pürierten **Bananen**, **Äpfeln**, **Birnen** mit Mehl und Ei oder Kekse aus **Joghurt**- und **Hüttenkäseresten** mit Mehl und Honig. Auch **trockene Brotstücke** können als kleine Snacks direkt verfüttert werden, aber Vorsicht: Brotstückchen aus Hefe- oder Sauerteig sind nicht geeignet!

Infos zum Thema Hundeernährung:

https://www.tierschutzbund.de/information/hintergrund/heimtiere/hunde/hunde-richtig-ernaehren/

Überbackenes – Feines für Käsefans

Ob im Auflauf mit Nudeln, im Gratin mit Kartoffeln oder geschichtet in der Lasagne, hier passen viele Reste hinein und der Zusammenstellung sind keine Grenzen gesetzt.

Hauptsache, es ist ordentlich Käse oben drauf! Auch für die Soße lassen sich Reste von **Tomatenmark**, **Sahne**, **Milch**, **Käse** oder **Kräutern** sinnvoll und lecker verbrauchen.

VERMEIDEN

Der naheliegende und wohl nachhaltigste Weg, Lebensmittel vor der Tonne zu retten, ist die Restevermeidung. Dabei hilft es, die Ursachen für das Entstehen von Resten zu erkennen. So lassen sich typische Fehler vermeiden:

Richtiger Umgang mit dem MHD

Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht gleich Verbrauchsdatum

https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452

Mach den Sinnescheck

https://www.verbraucherzentrale.nrw/geniessen-statt-wegwerfen-lebensmittelverschwendung-stoppen-58985

Gut geplanter Einkauf

Gut planen und clever einkaufen für das gemeinsame Essen zu Hause

https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gut-planen-und-clever-einkaufen-fuer-das-gemeinsame-essen-zu-hause-10740

Richtige Lagerung

- Nachschlagewerk "LagerungsABC" (zeigt die Lieblingsplätze von über 70 Obst- und Gemüsesorten, an denen A wie Apfel bis Z wie Zwiebel lange frisch und knackig bleiben).

  https://www.mehrwert.nrw/richtiglagern

- Tipps zur Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln:

  https://www.verbraucherzentrale.nrw/tipps-zur-haltbarkeit-und-lagerung-von-lebensmitteln-59515

Wraps - Bringen Reste ins Rollen

Wraps sind dünne Fladenbrote aus Mais- oder Weizenmehl. Sie werden kurz im Backofen erwärmt, anschließend mit allen erdenklichen Köstlichkeiten belegt und zusammengerollt von der Hand gegessen. Jede Rolle kann neu belegt werden, so bleibt kein Rest übrig. Vor allem **Salatreste**, **Mais**, **Bohnen** und auch **Fleischreste** passen ganz wunderbar in dieses Gericht.

Extratipp: Restedressings aus **Joghurt** oder **Avocado** sind hier genau richtig!

XL-Eintopf – extragroße Vielfalt

Ein bunter Eintopf ist ideal, um Lebensmittelreste jeglicher Art zu verwerten. Ob übrig gebliebene **Nudeln**, **Reis** oder **Gemüsereste** – hinein darf alles, was schmeckt.

Mit Gemüsebrühe, Überbleibseln vom Vortag und Kräutern kann man einen Grundeintopf zaubern, der beliebig erweitert werden kann.

Yes! – Zusammen gegen Lebensmittelverschwendung!

Wer sich außerhalb seiner Küche für eine nachhaltige Ernährung einsetzen möchte, kann sich den vielen Initiativen gegen Lebensmittelverschwendung anschließen.

Immer mehr Menschen setzen sich für die Wertschätzung von Lebensmitteln und für weniger Verschwendung von Essen ein. Mit vielen kleinen und großen Taten engagieren sich zahlreiche lokale Gruppen in NRW. Zum Beispiel retten sie Brote vom Bäcker, pflanzen ihr eigenes Gemüse an und arbeiten mit Landwirten auf dem Acker.

Welche Initiativen es in NRW gibt und wo sie zu finden sind, sieht man auf der Mitmachkarte

www.mehrwert.nrw/mitmachkarte

Zierpflanzen – Pflanzen aus Resten ziehen

Einige Lebensmittel wie beispielsweise **Frühlingszwiebel**, **Lauch**, **Salat** und mit etwas Geschick sogar **Ananas** oder **Ingwer** lassen sich neu ziehen. Für das sogenannte „Regrowing“ werden neben dem Lebensmittel nur Wasser, ein Behälter, etwas Anzuchterde und später nährstoffreiche Erde gebraucht. So verzieren die neuen Pflanzen nicht nur Fensterbank, Balkon oder Terrasse, sondern können bei richtiger Pflege sogar wieder „geerntet“ werden.

Quellen – Literatur

Aufstrich: (S. 4-5)

- Bundeszentrum für Ernährung: „Brot: Gesund essen“
  https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/brot/brot-gesund-essen/

Bowl: (S. 6)

- Bundeszentrum für Ernährung: „Buddha Bowl – gesunde Zutaten bunt gemischt“
  https://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2017/august-2017/buddha-bowl-gesunde-zutaten-bunt-gemischt/

Chutney: (S. 7)

- Bundeszentrum für Ernährung: „Sommer im Glas“
  https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2018/august/sommer-im-glas/

Dünger: (S. 8)

- Selbstversorger, vom Acker in den Mund: „Kaffee als Dünger“
  https://www.selbstversorger.de/pflanzen-kaffeesatz-unvertraeglich/

Eiswürfel: (S. 9)

- Bundeszentrum für Ernährung: „Kräuter und Gewürze – Was gibt meinem Essen Geschmack?“.
  https://www.bzfe.de/einfache-sprache/kochen-aufbewahren/kraeuter-und-gewuerze/
- Landeszentrum für Ernährung: „Das Reste ABC“
  https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/Das+Reste+ABC/?LISTPAGE=5486584

Fruchtleder: (S. 10)

- Zimt und Chili: „Fruchtleder – eine gesunde Nascherei“
  https://zimtundchili.com/2018/07/30/fruchtleder-eine-gesunde-nascherei/

Quellen – Literatur

Gemüsesuppe: (S. 11)

- Bundeszentrum für Ernährung: „Vom Blatt bis zur Wurzel, Obst und Gemüse komplett verwenden?“
  https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/vom-blatt-bis-zur-wurzel/
- Zu gut für die Tonne: „Resteretten mit hausgemachter Gemüsebrühe“
  https://www.zugutfuerdietonne.de/blog/schwerpunkt/resteretten-mit-hausgemachter-gemuesebruehe/

Haarkur: (S. 12)

- Utopia: „Haarkur selber machen“
  https://utopia.de/ratgeber/haarkur-selber-machen-3-natuerliche-rezepte/

Infused Water : (S. 13)

- Verbraucherzentrale NRW: „Infused Water: Rezepte für Wasser mit Geschmack“
  https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137

Jederzeit Reste sammeln: (S. 14-15)

- Verbraucherzentrale NRW: „Eisdosen oder Joghurtbecher: Zum Einfrieren von Speisen geeignet?“
  https://www.verbraucherzentrale.nrw/schadstoffe/kueche/eisdosen-sind-sie-zum-einfrieren-von-speisen-geeignet-43441
- Verbraucherzentrale Bremen: „Tipps – den Kühlschrank optimal einräumen“.
  https://www.youtube.com/watch?v=CyujCP1209M

Körperpeeling: (S. 16-17)

- NDR: „Kaffeesatz – zu schade zum Wegwerfen“
  https://www.ndr.de/ratgeber/Kaffeesatz-zu-schade-zum-Wegwerfen,kaffeesatz102.html
- Utopia: „Peeling selber machen: 3 Ideen mit natürlichen Zutaten“
  https://utopia.de/ratgeber/peeling-selber-machen/

Quellen – Literatur

Leckereien: (S. 18-19)

- Verbraucherzentrale NRW: „Rest(e)los genießen – Gekonnt gekocht für Feiern ohne Reste“. https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/migration_files/media244911A.pdf

Muffins: (S. 20-21)

- Verbraucherzentrale NRW: „Bärenstarke Kinderkost“. https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/essen-trinken/bärenstarke-kinderkost-300067
- Zu gut für die Tonne: „#restereloaded: Muffins“ https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/restereloaded-tutorials/muffins/

Nicecream: (S. 22)

- Zu gut für die Tonne: „Voll Banane? Nicecream für die heißen Tage“ https://www.zugutfuerdietonne.de/blog/schon-gewusst/voll-banane-nicecream-fuer-die-heissen-tage

Ofenchips: (S. 23)

- Zu gut für die Tonne: „Gemüse trocknen für längere Haltbarkeit“ https://www.zugutfuerdietonne.de/blog/schon-gewusst/gemuese-trocknen-fuer-laengere-haltbarkeit/
- Zu gut für die Tonne: „Snacks in Serie“ https://www.zugutfuerdietonne.de/blog/schon-gewusst/snacks-in-serie
- Verbraucherzentrale NRW: „Kleine Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Gurkensalat“ https://www.mehrwert.nrw/klimafreundliche-rezepte/kleine-ofenkartoffeln

Pesto: (S. 24)

- Verbraucherzentrale NRW: „Kochen mit Schalen und Resten von Obst und Gemüse“ https://www.mehrwert.nrw/nachhaltiger-konsum/food-upcycling
- Bundeszentrum für Ernährung: „Kräuter: Verarbeitung – Produkte mit frischen Kräutern“ https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kraeuter/kraeuter-verarbeitung/
- Bundeszentrum für Ernährung: „Es muss nicht immer Basilikum sein“ https://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2018/juli-2018/es-muss-nicht-immer-basilikum-sein/

Quellen – Literatur

Quiche: (S. 25)

- Bundeszentrum für Ernährung: „Bunte Tomatenquiche als Essen für Gäste – Tomatensaison nutzen“
  https://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2017/september-2017/bunte-tomatenquiche-als-essen-fuer-gaeste/

Reinigungsmittel: (S. 26)

- Verbraucherzentrale NRW: „Umweltfreundliche Putzmittel: Vier Mittel reichen für den Hausputz“
  https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/umweltfreundliche-putzmittel-vier-mittel-reichen-fuer-den-hausputz-12742

Smoothies: (S. 27)

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: „Smoothies – Obst aus der Flasche“
  https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/smoothies-obst-aus-der-flasche/
- Verbraucherzentrale NRW: „Vorsicht bei Raw Food: Nicht alles ist roh verzehrbar“
  https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vorsicht-bei-raw-food-nicht-alles-ist-roh-verzehrbar-12923

Tierfutter: (S. 28)

- Tierschutzbund: „Hunde richtig ernähren“
  https://www.tierschutzbund.de/information/hintergrund/heimtiere/hunde/hunde-richtig-ernaehren/
- Stiftung Warentest: „So ernähren Sie Ihren Hund Richtig“
  https://www.test.de/FAQ-Hundefutter-Antworten-auf-die-wichtigsten-Fragen-4839563-0/

Überbackenes: (S. 29)

- Zu gut für die Tonne: „#restereloaded: Eintöpfe und Aufläufe“
  https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/restereloaded-tutorials/eintoepfe-und-auflaeufe

Quellen – Literatur

Vermeiden: (S. 30-31)

- Verbraucherzentrale NRW: „Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist nicht gleich Verbrauchsdatum“ https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452
- Verbraucherzentrale NRW: „Genießen statt wegwerfen: Lebensmittelverschwendung stoppen“ https://www.verbraucherzentrale.nrw/geniessen-statt-wegwerfen-lebensmittelverschwendung-stoppen-58985
- Verbraucherzentrale NRW: „Gut planen und clever einkaufen für das gemeinsame Essen zu Hause“ https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gut-planen-und-clever-einkaufen-fuer-das-gemeinsame-essen-zu-hause-10740
- Verbraucherzentrale NRW: „Obst und Gemüse richtig lagern: Lagerungs-ABC“ https://www.mehrwert.nrw/richtiglagern
- Verbraucherzentrale NRW: „Tipps zur Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln“ https://www.verbraucherzentrale.nrw/tipps-zur-haltbarkeit-und-lagerung-von-lebensmitteln-59515

Wraps: (S. 32)

- Bundeszentrum für Ernährung: „Mit Wraps gesund snacken – Schnell gefüllt und lecker“. https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2018/august/mit-wraps-gesund-snacken/

XXL-Eintopf: (S. 33)

- Zu gut für die Tonne: „#restereloaded: Eintöpfe und Aufläufe“ https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/restereloaded-tutorials/eintoepfe-und-auflaeufe

YES! Zusammen gegen Lebensmittelverschwendung!: (S. 34)

- Verbraucherzentrale NRW: „MitMachKarte“ https://www.mehrwert.nrw/mitmachen/karte

Zierpflanzen: (S. 35)

- Naju Bayern: „Regrowing“ https://naju-bayern.de/blog/oekoblog/regrowing/

Resteregister

- Ananas (S.35)
- Apfel (S. 8, 23, 28, 31)
- Aprikose (S. 22)
- Aubergine (S. 25)
- Avocado (S. 12, 16, 32)
- Backpulver (S. 21, 25)
- Bananenschalen (S. 8)
- Beeren (S. 22)
- Birne (S. 28)
- Brotstücke (S. 28)
- Bulgur (S. 6)
- Ei (S. 21, 25, 28)
- Eierschalen (S. 8)
- Erdbeere (S. 8, 22)
- Essig (S. 7, 26)
- Frischkäse (S. 4)
- Früchte (S. 8, 10, 27)
- Gemüsebrühe (S. 33)
- Gemüsereste (S. 4, 7, 24, 25, 33)
- Gurke (S. 16)
- Haferdrink (S. 22)
- Haferflocken (S. 21)
- Hefeteig (S. 28)
- Heidelbeeren (S. 22)
- Honig (S. 16, 21, 28)
- Hüttenkäse (S. 28)
- Ingwer (S. 27, 35)
- Joghurt (S. 12, 20, 21, 28, 32)
- Kaffeesatz (S. 8, 16)
- Kakao (S. 10, 22)
- Karotte (S. 25)
- Kartoffeln (S. 11, 23, 29)
- Käse (S. 20, 29)
- Kekse (S. 18, 20, 28)
- Kichererbsen
- Knoblauch (S. 5, 24, 25)
- Kokosraspeln (S. 19)
- Kräuter (S. 4, 5, 7, 9, 13, 29, 33)
- Kürbis (S. 7)
- Lauch (S. 25, 35)
- Lavendel (S. 8)
- Mais (S. 32)
- Mandeln (S. 5)
- Mango (S. 7)
- Mehl (S. 21, 25, 28, 32)
- Milch (S. 22, 29)
- Mohn (S. 16)
- Möhre (S. 5, 8)
- Nudeln (S. 6, 11, 24, 29, 33)
- Nüsse (S. 10, 24)
- Öl (S. 12, 16, 21, 24)
- Orangen (S. 13, 27)
- Petersilie (S. 8)
- Pfeffer (S. 5)
- Pilze (S. 25)
- Quark (S. 4, 5, 12, 16)
- Reis (S. 6, 33)
- Sahne (S. 5, 9, 29)
- Salat (S. 6, 32, 35)
- Salz (S. 5, 25)
- Schinken (S. 20)
- Schokolade (S. 19)
- Spargel (S. 25)
- Spinat (S. 27)
- Tomate (S. 25)
- Tomatenmark (S. 29)
- Tomatensauce (S. 9)
- Zitronen (S. 7, 12, 13)

Resteregister

- Zitrusfrüchte (Schalen) (S. 8, 26)
- Zucchini (S. 23, 25)
- Zwiebeln (S. 7, 25, 31, 35)

Bildnachweise

- Titelseite: pixabay_Seksak Kerdkanno
- Seite 4: Brote Adobe Stock_epixproductions
- Seite 5: geriebene Karotten Adobe Stock_Xavier / Schnittlauch Adobe Stock_kolesnikovserg / Gurken Adobe Stock_emuck / Karotte Adobe Stock_ Natika
- Seite 6: Bowl Adobe Stock_Sea Wave
- Seite 7: Kürbis Adobe Stock_ grey / Mango Chutney_ Adobe Stock_ nata_vkusidey
- Seite 8: Monstera Adobe Stock_kseniaso / Löffel Adobe Stock_TwilightArtPictures
- Seite 9: Eiswürfel Adobe Stock_Liudmyla / Eiswürfelform IStock_Fuzullhanum
- Seite 10: Fruchtleder Adobe Stock_vimart / Birne Adobe Stock_Xavier / Erdbeere Adobe Stock_Xavier / Aprikose Adobe Stock_lemmiu / Apfel Adobe Stock_womue
- Seite 11: Suppe Adobe Stock_nerudol
- Seite 11: Gemüsereste Adobe Stock_Karl Bolf
- Seite 12: Maske Adobe Stock_de_nise
- Seite 13: Karaffe Adobe Stock_maxsol7 / Orange Adobe Stock_PMDesign / Minze Adobe stock_photocrew
- Seite 14: Vorratsdosen Adobe Stock_New Africa

Bildnachweise

- Seite 15: Kühlschrank Adobe Stock_New Africa
- Seite 16-17: Hände Adobe Stock _progressman
- Seite 16: Honig Adobe Stock _anna k. / Joghurt Adobe Stock _goldspatz
- Seite 17: Avocado Adobe Stock _atoss / Gurke Adobe Stock _elypse / Maske Adobe Stock _juliasudnitskaya
- Seite 18: Schokohaufen Istock_ Lena_Zajchikova
- Seite 19: Adobe Stock Schokohase_Lars Koch
- Seite 20: Adobe Stock Muffins_M.studio
- Seite 21: Muffins Istock_Azurita / Schnittlauch Adobe Stock_kolesnikovserg / Käse Adobe Stock_ Gresei
- Seite 22: Eis Adobe Stock_ Gresei mizina
- Seite 23: Ofenchips Adobe Stock_ oqba
- Seite 24: Pesto Adobe Stock_Roman Rodionov / Pesto Teller Adobe Stock_Gabriele
- Seite 25: Quiche Adobe Stock_eflstudioart
- Seite 26: Putzmittel Adobe Stock_geografika
- Seite 27: Smoothies Adobe Stock_ clusive-design
- Seite 28: Haferflocken Adobe Stock_rdnzl / Frischkäse Adobe Stock_kolesnikovserg / Apfel Adobe Stock _womue
- Seite 29: Auflauf Adobe Stock_ azurita
- Seite 30: Lupe Adobe Stock_shootingankauf
- Seite 31: Einkaufstasche Adobe Stock_jchizhe / Kühlschrank Adobe Stock _New Africa
- Seite 32: Wraps Adobe Stock_exclusive-design
- Seite 33: Eintopf Adobe Stock_timolina
- Seite 34: VZNRW
- Seite 35: Pflanzgläser Adobe Stock _Mehriban / Ingwer Adobe Stock SKatzenberger / Ananas Adobe stock_Serghei Velusceac

Muss das wirklich weg oder ist das noch zu etwas gut?

Das Reste-ABC zeigt Produkte und Speisen von A bis Z, die ohne großen Aufwand aus Lebensmittelresten oder vermeintlichen Abfällen hergestellt werden können. Ob zum Beispiel Aufstrich, Dünger, Nicecream oder Wraps: Die Ideen sollen inspirieren und aufzeigen, wie es möglich ist, weniger wegzuwerfen und mehr Nachhaltigkeit in den Alltag zu bringen.

www.mehrwert.nrw/ideen-fuer-reste

ZP7

www.blauer-engel.de/uz195

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

HERAUSGEBER
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
Projekt MehrWert
Mintropstr. 27 • 40215 Düsseldorf

www.verbraucherzentrale.nrw
info@verbraucherzentrale.nrw

1. Auflage, 9/2021
MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH
DFS Druck Brecher GmbH

Das Projekt MehrWert wird gefördert durch:

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum und Beschäftigung