

## Tipps zur Abfallvermeidung in der Küche

### 1. Einkauf planen - Reste vermeiden

Vor dem Einkaufen einen Speiseplan erstellen und eine Einkaufsliste machen, insbesondere für verderbliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch oder Milchprodukten. Überlege, wie viel du von welchen Lebensmitteln benötigst und mache einen Kühlschrankscheck: was fehlt, was ist bald aufgebraucht? Womit können eventuelle Reste noch ergänzt werden? Wenn Du Angebote und Aktionen im Supermarkt nutzen möchtest, versuche die günstigen Lebensmittel sofort in Deinen Speiseplan einzubauen und eventuell gegen andere Lebensmittel zu tauschen.

### 2. Die Haltbarkeit mit allen Sinnen checken

Die wenigsten Lebensmittel die laut **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** abgelaufen sind, sind wirklich schlecht. Das sogenannte MHD ist nur eine Orientierung und gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem der Hersteller garantiert, dass das Lebensmittel mindestens qualitativ einwandfrei ist. Bei trockenen Lebensmitteln wie Nudeln, Reis, Konserven, getrocknete Hülsenfrüchte, Zucker, Mehl oder Salz kannst Du das vernachlässigen. Bei Milchprodukten kannst Du mit der Nase oder mit den Augen testen, ob sie wirklich nicht mehr genießbar sind. Farbe, Konsistenz und natürlich der Geruch des Produkts verraten dir, ob du das Produkt noch bedenkenlos konsumieren kannst. Auf der Seite der Verbraucherzentrale Hamburg findest eine ganze Reihe von Merkmalen, an denen erkennbar ist, ob das Lebensmittel, das Du essen möchtest, noch ok ist: [Verbraucherzentrale\\_Checkliste.pdf](#)

### 3. Reste-Küche

Häufig werden kleine Reste, die beim Kochen übrig bleiben, weggeschmissen: drei bis vier Löffel Reis, eine Handvoll Nudeln oder zwei Kartoffeln sind meist zu wenig für die nächste Mahlzeit. Wenn Du es also nicht schaffst so exakt zu kochen, dann koche direkt so viel mehr, dass es für eine weitere Mahlzeit reicht oder man damit variieren kann: größere Mengen an Nudeln, Reis oder Kartoffeln kann man mit unterschiedlichen Soßen kombinieren oder Salat daraus machen. Suppen Eintöpfe oder Soßen lassen sich gut einfrieren. Dann kannst Du Sie nutzen, wenn mal keine Zeit zum Kochen ist.

Vieles, was bei der Zubereitung der Mahlzeiten weggeschmissen wird, kann auch problemlos mitgegessen werden:

- Bei vielen Gemüse oder Obstsorten reicht es eigentlich, wenn man sie gründlich wäscht anstatt sie zu schälen. Oft stecken im Grün oder in der Schale sogar besonders viele Vitamine und Nährstoffe, die Du keinesfalls verschwenden solltest.
- Beim **Brokkoli** schmecken nicht nur die Röschen, auch den Strunk (den am besten vorher noch Schälen) und die Blätter kannst du einfach mit kleinschneiden und dünsten.
- Das **Grün von Möhren** enthält viel Kalzium und ist wunderbar mild im Geschmack und kann zu Pesto verarbeitet werden.
- Ebenso **Kohlrabi-Blätter**, in denen fast doppelt so viel Vitamine stecken wie in der Knolle selbst. Sie können auch wie Blattspinat gedünstet werden.
- **Radieschen-Blätter** enthalten antibakterielle Senföle und viele Vitamine und erinnern im Geschmack an Rucola. Sie können gehackt prima für Salate, Suppen, Pesto oder Dips genutzt werden.
- Die **Kerne der Papaya** enthalten Papain, ein immunstärkendes Enzym, das dem Körper hilft Eiweiß und Fett zu verdauen. Man kann die Kerne waschen, trocknen und wie Pfefferkörner vermahlen.

Auch überreifes Gemüse und Obst, musst Du nicht wegwerfen: überreife **Tomaten** können zu aromatischen Suppen oder Soßen verarbeitet werden, indem man sie mit kochendem Wasser übergießt, die Haut abzieht und sie püriert. Überreifes Obst macht sich prima als Kompott, Püree oder in Smoothies. Achte bei der **Verwertung** aber darauf, dass die Früchte nicht schon verfault oder verschimmelt sind!

Es gibt auch Gemüsesorten bei denen die Blätter nicht genießbar sind, wie beim Rhabarber. Seine Blätter enthalten viel Oxalsäure, die Vergiftungserscheinungen auslösen kann und die Aufnahme von Kalzium aus dem Essen behindert.

### 4. Der Restetag

Wenn Du Probleme hast, beim Wocheneinkauf die richtigen Mengen abzuschätzen, plane einfach einen Restetag ein. An diesem Tag kannst Du z.B. aus den Gemüseresten prima eine leckere Gemüsebrühe kochen. Aus Reis vom Vortag, angeschnittener Paprika und dem Rest Tomatenmark entsteht schnell eine schmackhafte Reispfanne. Aus Kartoffeln kannst Du Kartoffelsalat oder Bratkartoffel machen. Pastareste, Fleisch oder Gemüse machen sich am nächsten Tag auch noch prima im Salat.