Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Welternährungstag 2023

Mo, 16.10.2023 - 11:32

Wie lassen sich Speisereste vermeiden?

Am diesjährigen Welternährungstag am 16. Oktober stehen der Welthunger und das Wasser als Grundlage allen Lebens und unserer Ernährung im Mittelpunkt. Wie Lebensmittel produziert werden, wirkt sich nämlich auf die Verfügbarkeit und die Qualität von Wasser aus. Aber auch für die Produktion von Lebensmitteln, die später im Müll enden, wird Wasser verbraucht.

Rund 800 Liter Wasser werden Rechenmodellen zufolge für 1 kg Äpfel benötigt, 1.600 Liter für 1 kg Weißbrot, über 5.000 Liter für 1 kg Käse.[1] Werden diese Lebensmittel am Ende des Tages nicht gegessen, sondern entsorgt, war der Wasserverbrauch umsonst. Neben Obst und Gemüse sowie Brot und Backwaren landen Reste von zubereiteten Speisen am häufigsten in den Tonnen der privaten Haushalte. Indem man nur so viel kocht, wie vermutlich gegessen wird, lassen sich Speisenüberschüsse vermeiden. Wenn man zudem kleinere Portionen auf den Tellern anrichtet und nur den Personen, die das wirklich möchten, einen Nachschlag anbietet, lassen sich auch Tellerreste vermeiden, die später meist entsorgt werden.
„Hat man einmal zu viel gekocht, kann man die überschüssige Menge entweder im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von wenigen Tagen verbrauchen oder für einen späteren Zeitpunkt einfrieren“, empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). Wie man gängige Reste gut verwerten kann, zeigen die besten Tipps für Speisereste der VZS.

Die besten Tipps für Speisereste – von A bis Z

Reste und Übriggebliebenes	Tipps und Rezeptideen
Apfelspalten	**Apfelschmarren**: Den Apfel in dünne Spalten schneiden und diese in der Pfanne anbra danach den Schmarrenteig zugeben.
Überreife **B**ananen	**Gebratene Bananen**: Die Bananen schälen, der Länge nach halbieren und in etwas But von beiden Seiten braten, bis sie glasig und leicht gebräunt sind. Warm servieren.
Altbackenes **B**rot	**Brotchips**: Das Brot in dünne Scheiben schneiden, diese mit Olivenöl bestreichen, mit Kräutern würzen und im Backrohr knusprig backen. **Brotbrösel selbst herstellen**: Das Brot in Scheiben schneiden, diese trocknen lassen un mit einem elektrischen oder mechanischen Zerkleinerer zu Bröseln verarbeiten. **Knödelbrot auf Vorrat herstellen**: Das Brot in Würfel schneiden, diese gut trocknen las und in einem gut schließenden Behälter sammeln, bis die Menge für die Zubereitung v Knödeln ausreicht.
Champignons	**Gemüsepizza**: Champignons in Scheiben schneiden und auf eine Pizza legen.
Jogurt	Reste von Jogurt können unter einen (Gemüse-)**Salat** oder unter einen **Obstsalat** gerüh werden.
Frischkäse	Reste von Frischkäse können in eine **Tomatensoße** oder eine **Suppe** gerührt werden.
Gemüse	Kleine Mengen an Gemüse können für einen **Gemüserisotto** verwendet oder unter ein **Tomatensoße** gemischt werden.
Kaminwurz	Reste von Kaminwurz können anstelle von Speck für die Zubereitung von **„Speck“knödeln** verwendet werden.
Karfiol (gegart)	**Blumenkohlpüree**: gegarter Karfiol kann püriert und unter ein Kartoffelpüree oder in e Tomatensoße gemischt werden.

Reste und Übriggebliebenes	Tipps und Rezeptideen
Käse (Schnittkäse)	Reste von Käse können für die Zubereitung von **Käseknödeln** verwendet oder anstelle Parmesan über verschiedene Speisen gerieben werden.
Lauch	Reste von Lauch geben einem **Rührei** ein herzhaftes Aroma.
Nudeln (gekocht)	**Geröstete Nudeln**: Die Nudeln in einer Pfanne in Öl rösten und mit einem Pesto servier **Nudelsalat**: Die kalten Nudeln mit frischem saisonalem Gemüse, Mozzarella oder Feta u frischen Kräutern zu einem Salat anrichten.
Obst	Kleine Mengen an Obst können in ein **Müsli**, ein **Jogurt** oder eine **Topfencreme** geschnitten oder als Belag in **Palatschinken** verwendet werden.
Oliven	Übrige Oliven können einen **Salat**, eine **Tomatensoße** oder ein **Rührei** verfeinern.
Orange	Kleine Mengen von Orange können, in Filets geschnitten, unter einen **Salat** gemischt werden.
Quark	**Kräuteraufstrich**: Reste von Quark können mit frischen Kräutern und Salz zu einem Kräuteraufstrich verarbeitet werden. Dieser schmeckt zu Brot oder Kartoffeln.
Sahne (flüssig)	Reste von Rahm können in einem mittelgroßen Schraubglas zu **Butter** geschüttelt werden.
Schoko-Nikolaus oder -Osterhase	Die Bruchstücke eines überschüssigen Schoko-Hasen oder -Nikolaus können als Zutat unter einen **Kuchenteig** gemischt werden. Am schnellsten geht das „Zertrümmern“ de noch eingepackten Figur mit einem Hammer.
Tomaten	Überreife Tomaten können zu einer **Tomatensoße** verarbeitet werden. Reste von Tomatensalat können für **Bruschetta** verwendet werden.

Reste und Übriggebliebenes	Tipps und Rezeptideen
Altbackenes **V**ollkornbrot	Wie weißes Brot, kann auch Vollkornbrot zu **Bröseln, Croûtons, Brotchips** u.ä. verarbeit werden.
Weihnachtskekse	**Schichtdessert**: übrig gebliebene Weihnachtskekse können zerbröselt und abwechseln mit anderen Zutaten wie Apfelmus, Sahne, Topfencreme, Pudding u.ä. in durchsichtige Gläser oder kleine Schüsseln geschichtet werden.
Wurst	Reste von Wurst können, klein geschnitten, unter einen **Kartoffel- oder Nudelsalat** gemischt werden.
Zucchini (roh)	Überschüssige Zucchini können mit einem Spiralschneider zu „Spaghetti“ verarbeitet, k in einer Pfanne gedünstet und mit Tomatensoße als **Zucchini-„Nudeln“** serviert werde

Ideen: Verbraucherzentrale Südtirol und Verbraucherzentrale Bayern

Mit dem Ratgeber „**Mit Resten zum Besten – Rezepte und Tipps für weniger Lebensmittelabfälle**“ zeigt die Verbraucherzentrale Südtirol (VZS), wie man aus überschüssigen und übrig gebliebenen Lebensmitteln und Speisen neue Gerichte zubereiten kann, und informiert über den bedarfsgerechten Einkauf, die optimale Lagerung von Lebensmitteln sowie die Verwendung von Lebensmittelüberschüssen und Speiseresten. Der Ratgeber ist am Hauptsitz der Verbraucherzentrale Südtirol in Bozen, in den Außenstellen sowie über das Verbrauchermobil kostenlos erhältlich.

---

1 Quellen: www.waterfootprint.org; www.virtuelles-wasser.de; Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz.