



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

📅 26.12.2020

ERNÄHRUNG

Restlos gut essen nach den Feiertagen



📷 MLR

Staatssekretärin Friedlinde Gurr-Hirsch MdL: „Aus übrig gebliebenen Weihnachtsleckereien lassen sich schmackhafte, kreative Speisen zaubern“

„Egal ob leckerer Lebkuchen, saftiger Stollen oder ein feiner Festtagsbraten – gutes und reichhaltiges Essen gehört in der Weihnachtszeit einfach dazu und gerade in diesen schwierigen Zeiten wollen sich viele Verbraucherinnen und Verbraucher zumindest kulinarisch etwas gönnen. Sind die Feiertage erst einmal vorbei, bleibt die Frage nach der Resteverwertung. Ein guter Zeitpunkt, um in der Küche Neues auszuprobieren“, sagte die Staatssekretärin im Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, Friedlinde Gurr-Hirsch MdL am Samstag (26. Dezember) in Stuttgart. In Reste-Rezepten finden sich viele traditionelle Gerichte, denn zahlreiche klassische Speisen sind eigentlich Restegerichte. „Arme Ritter‘ oder ‘Ofenschlupfer‘ zum Beispiel dienen der Verwertung von altbackenem

Brot und in Eintöpfen lassen sich verschiedenste Lebensmittelreste zu einer leckeren Mahlzeit vereinen", erklärte die Staatssekretärin.

Nicht nur das Brot von den Vortagen, auch Braten, Gemüse und Obst sind durch ihre begrenzte Haltbarkeit häufige Zutaten in der Resteküche. Die Überbleibsel vom Festtagsbraten schmecken auch am nächsten Tag noch köstlich und lassen sich hervorragend zu einem Salat weiterverarbeiten oder auch kalt und in Scheiben geschnitten, auf einem Brot. Für ein schnelles Nudelgericht beispielsweise lässt sich die klassische Tomatensoße mit allerlei fein geschnittenem Gemüse verfeinern. „Auch ein selbst gemachter Gemüfefond als Basis für verschiedene Speisen ist eine gute Verwertungsmöglichkeit, insbesondere dann, wenn das Gemüse schon ein wenig schrumpelig ist“, so die Staatssekretärin. In Aufläufen lässt sich übrig gebliebenes Gemüse ideal mit Käseresten kombinieren. Äpfel oder Birnen eignen sich übrigens auch für herzhafte Speisen und geben eine fruchtige Note, selbst wenn sie schon ein wenig zu reif sind. Zu einem Smoothie püriert und mit Zimt verfeinert, ist überreifes Obst auch eine leckere Alternative zu anderen süßen Weihnachtsnaschereien. Und auch die Weiterverarbeitung zu Kompott, das sich – heiß und in saubere Gläser gefüllt – über längere Zeit hält, ist eine gute Alternative, um das Obst noch zu retten. Stollenreste finden einfache Wiederverwendung in Schicht-Desserts mit einer Joghurt-Quark-Creme. Und auch übrig gebliebene, vielleicht schon etwas trocken gewordene Lebkuchen, können sehr gut in herzhaften Soßen weiterverarbeitet werden.

Wertschätzung für Lebensmittel und Landwirtschaft

„In jedem Lebensmittel stecken wertvolle Ressourcen und ihr Wert misst sich nicht nur an ihrem Preis. Die Landwirtinnen und Landwirte beispielsweise stecken viel Mühe, Zeit und Herzblut in die Produktion ihrer Erzeugnisse. Darum ist ein bewusster und achtsamer Umgang mit den Produkten so wichtig. Werden Lebensmittelreste richtig gelagert und weiterverwendet, kann jeder einen Beitrag zu ihrer Wertschätzung und zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen leisten. Dabei kommt auch der Genuss nicht zu kurz – ob in der Weihnachtszeit oder im Rest des Jahres“, betonte die Staatssekretärin.

Lebensmittel richtig lagern

Viele Reste von fertigen Speisen oder Lebensmitteln können auch einfach eingefroren werden. Dies sollte möglichst schnell passieren, denn so bleiben sowohl die Qualität, als auch der Geschmack der Produkte erhalten. Wichtig ist auch, die Gefrierdosen oder -beutel gut zu verschließen und zu beschriften, damit auch nach einigen Wochen oder Monaten ersichtlich ist, welche Leckerei sich darin versteckt. Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum, beispielsweise Milchprodukte, können bei stets sachgerechter Lagerung meist auch über dieses Datum hinaus verzehrt werden. Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum wie Fleisch- und Fischwaren dürfen nach Erreichen dieses Datums allerdings nicht mehr verzehrt werden, sofern sie nicht schon vorher gut durcherhitzt und gekühlt gelagert wurden. Alle Produkte sollten vor ihrer weiteren Verwendung auf ihre genießbarkeit überprüft werden. „Sind Aussehen, Geruch und Geschmack in Ordnung, spricht in aller Regel nichts gegen den weiteren Verzehr. Bei Schimmelbefall müssen Lebensmittel allerdings unbedingt entsorgt werden“, sagte die Staatssekretärin abschließend.

Hintergrundinformationen:

Lebensmittelabfall in Deutschland

Jährlich werden in Deutschland rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Etwa 60 Prozent davon entfällt auf die Privathaushalte, das sind im Schnitt 82 Kilogramm pro Kopf und Jahr. Ein großer Teil davon ist dabei zum Zeitpunkt des Wegwerfens noch genießbar. Gemüse, Obst und Backwaren werden am häufigsten vernichtet. Die Verschwendung von Lebensmitteln hat nicht nur wirtschaftliche Konsequenzen, sondern auch eine ethische, soziale und ökologische Dimension.

Aktivitäten in Baden-Württemberg

Der Landesregierung ist die Reduzierung der Lebensmittelverluste ein wichtiges Anliegen. Durch Aufklärung der Verbraucherinnen und Verbraucher sowie den Dialog mit dem Lebensmittelhandel und Vertretern der Außer-Haus-Verpflegung möchte sie das Bewusstsein für den Wert unserer Lebensmittel stärken und einen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. Das Land Baden-Württemberg setzt sich mit verschiedenen Maßnahmen für eine Reduzierung von Lebensmittelverlusten ein. Unter dem Motto „Lebensmittelretter – neue Helden braucht das Land“ fand in diesem Jahr zum zweiten Mal die landesweite Aktionswoche zur Lebensmittelwertschätzung als Teil der Strategie des Landes zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung statt. Informationen zum Thema und aktuellen Aktivitäten finden sich unter www.lebensmittelretter-bw.de und unter <https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite>

Informationen rund um die Themen Essen und Trinken finden Sie unter www.mlir-bw.de/Essen-und-Trinken