



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

LEBENSMITTELRETTER

Das ABC der Lebensmittelwertschätzung



MLR

Reste, die in der Küche beim Kochen und Backen entstehen, oder vom Vortag übriggeblieben sind, müssen nicht zwangsläufig in die Tonne. Die Wertschätzung unserer Lebensmittel sollte auch hier nicht aufhören. Versuchen Sie deshalb Reste zu verwerten und die Verluste möglichst gering zu halten. Neben der **kreativen Resteküche** ist es außerdem wichtig zu wissen, welche Bestandteile eines Lebensmittels genießbar sind. Häufig ist mehr verwertbar, als Sie im Moment ahnen. Die Stängel von Kräutern, **Gemüsestrünke** oder **Schalen** von bestimmten Gemüse- und Obstsorten - vieles ist essbar und bereichert Ihre Gerichte. Auch einige Wildkräuter sind in der Küche einsetzbar. Diese sollten aber unbedingt von **Experten** gesammelt werden. Wenn Sie die vermeintlichen Reste nicht direkt in der Küche nutzen können, bleibt Ihnen gelegentlich auch die Möglichkeit diese wieder anzubauen. Das sogenannte Regrowing ist im Trend und macht Sie zu Ihrem eigenen Gemüse- und Kräuterlieferanten.

Wenn Sie erfahren wollen, welche Lebensmittelreste von A wie Apfelschale bis Z wie Zitronenschale, eine zweite Chance verdient haben, dann finden Sie beim Landeszentrum für Ernährung **das Reste ABC** mit hilfreichen Tipps und Umsetzungsideen.

Leckere Rezeptideen für Ihre Resteküche zu Hause finden Sie in der Rezeptsammlung unserer [Schmeck den Süden](#)- Kochprofis und im [Genuss Kochbüchle](#).

Weiterführende Links

[Kräuterpädagogen Baden-Württemberg](#)

[Zu gut für die Tonne – Resteküche](#)

[Verwertung von Strünken und Schalen](#)

[Schmeck den Süden](#)

[Genuss Kochbüchle](#)

2017 hat die Gesellschaft für Konsumforschung im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) die Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten in Deutschland erfasst. Eine Sonderauswertung für Baden-Württemberg gibt Einblicke in Mengen und Wegwerfgründe

Link dieser Seite:

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/lebensmittelretter/abc-lebensmittelwertschaetzung?print=1&cHash=529c5ddad378605067c6da0e7bea13a7>