



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

LEBENSMITTELRETTER

Resteverwertung



Bernd Schwabedissen

Es ist nicht immer leicht, genau die richtige Menge zu kochen. Oft bleibt etwas übrig oder es wurde einfach zu viel eingekauft. Wenn man dann spontan auch noch auswärts isst, häufen sich die Reste an. Reste, die beim Kochen und Backen entstehen, oder vom Vortag übriggeblieben sind, müssen aber nicht zwangsläufig in die Tonne. Der [Portionsplaner](#) (pdf) des Landeszentrums für Ernährung gibt Ihnen eine Orientierung, wie viel Reis, Kartoffeln oder Nudeln Sie in etwa pro Person kochen sollten. Versuchen Sie außerdem, übriggebliebene Reste zu verwerten, einzufrieren oder werden Sie z. B. mithilfe von Resteverwertungs-Apps kreativ, um die Verluste möglichst gering zu halten.

Häufig sind auch weitaus mehr Bestandteile eines Lebensmittels genießbar, als Sie vielleicht ahnen. Die Stängel von Kräutern, Gemüsestrünke oder Schalen von bestimmten Gemüse- und Obstsorten - vieles ist essbar und bereichert Ihre Gerichte. So lässt sich aus abgeschnittenen [Gemüsestrünken](#), [Blättern](#) und [Schalen](#) z. B. eine leckere Gemüsebrühe zubereiten. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten der Resteverwertung: Aus Zitronenschalen lässt sich bspw. erfrischendes Zitronenwasser, Zitronenreiniger oder Zitronensalz herstellen. Auch Apfelschalen sind für den Biomüll viel zu schade:

Aus Ihnen kann ein leckerer Tee hergestellt werden. Wenn Sie die vermeintlichen Reste nicht direkt in der Küche nutzen können, bleibt Ihnen je nach Lebensmittel auch die Möglichkeit, diese wieder anzubauen. Das sogenannte Regrowing ist im Trend und macht Sie zu Ihrem eigenen Gemüse- und Kräuterlieferanten.

Es gibt zahlreiche Ideen um kreativ zu werden und die Sie ausprobieren sollten.

Der Kühlschrank ist voll aber es fehlt an Kochideen?

Wie wäre es mit einer [Einladung von Familie oder Freunden zu einer Reste-Party \(pdf\)](#)? Nach Rezept kochen kann jeder. Aber kochen mit dem, was der Kühlschrank hergibt, ist die wahre Herausforderung. Oft ergeben sich tolle Kombinationen, die man immer wieder gerne zubereitet. Lassen Sie sich dazu von Apps inspirieren, die Rezeptideen zur Resteverwertung liefern ([Restegourmet](#), [Zu gut für die Tonne-App](#) oder [Plant Jammer](#)).

Hier finden Sie ein paar leckere Reste-Rezepte:

- [Cremiger Suppentraum \(pdf\)](#)
- [Bunte Pfanne – regional und lecker \(pdf\)](#)
- [Gemüsekuchen \(pdf\)](#)
- [Brot-Käse-Auflauf \(pdf\)](#)
- [Brot-Klößchen \(pdf\)](#)
- [leckerer Obst mit Streuseln \(pdf\)](#)
- [Brühe ohne Mühe \(pdf\)](#)
- [Frucht-Bowl \(pdf\)](#)
- [Herzhafter Spinat-Feta-Porridge \(pdf\)](#)
- [Tomatensuppe mit Alblinsenkonfetti \(pdf\)](#)

Weitere Rezeptideen für Ihre Resteküche zu Hause finden Sie hier:

[Lebensmittelretter-Video Resteverwertung](#)

[Restlos-glücklich-Rezepte der Regionalkampagne „Natürlich. VON DAHEIM“](#)

[Rezeptsammlung der Schmeck den Süden-Kochprofis](#)

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

Link dieser Seite:

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/lebensmittelretter/lebensmittelwertschaetzung/resteverwertung>

///