

## Resteverwertung

BZfE-Podcast 2020

Länge ca. 4:04 Minuten

### **O-Ton junge Frau:**

**Oh ...das stinkt! Oh nee, das ist ja schon wieder verschimmelt. Boah ... weg damit.**

Schon traurig, wenn man nach dem Essen in die Küche schaut, da türmen sich oft viele Reste, und genau genommen auch viel Geld. Einfach mal ein bisschen Sahne wegschütten, das sind bei 100 ml ca. 30 Cent. Der Reste-Rechner im Internet ist da ganz genau, und es summiert sich. Dabei kann fast alles verwertet werden, selbst Schalen zum Beispiel von Pastinaken, die frittiert leckere Chips ergeben. Der Tipp von Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung:

### **O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Wenn man sich schon mal die Mühe macht, Kartoffeln zu schälen und zu kochen, wenn man Reis oder Nudeln kocht, macht es Sinn, vielleicht gleich ein bisschen mehr zu kochen und ganz bewusst dann für das nächste Gericht zu verwenden.**

Die Planung fängt schon beim Einkauf an. Studenten haben da mal nachgerechnet. Beim Einkauf in sogenannten Unverpackt-Läden oder an den Frischetheken kann man die Mengen einkaufen, die man auch wirklich braucht.

### **O-Ton zwei Studentinnen:**

**Auf den Magen hören und schauen, was man möchte, einfüllen, man kann auch gerne mischen, wenn der Preis der gleiche ist. Hauptsächlich kaufe ich hier Trockenfrüchte und Hülsenfrüchte ein, also Linsen, Kichererbsen, Datteln ganz viel. Zum Beispiel Obst oder auch Müsli.**

Beim Einkauf sollte man ruhig Mut haben und zur hässlichen Möhre greifen, sie bleibt oft im Regal liegen – zum Wegwerfen ist sie aber eigentlich zu schade. Gerade bei Gemüse ist mehr essbar, als wir glauben. Das Grüne vom Lauch, der Strunk des Broccolis oder das Karottengrün, all das kann man auch essen. Margareta Büning-Fesel hat es ausprobiert.

### **O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Man kann durchaus Gemüseschalen sammeln und die einfrieren, also dass man quasi so eine Sammeltüte im Gefrierschrank hat, wo man Gemüsereste einfriert. Und wenn genug zusammengekommen ist, das dann zu einer Gemüsesuppe kocht, wo man dann die Reste aufkocht mit Gewürzen, abseiht, und dann eine klare Gemüsebrühe hat.**

Volle Schüsseln und Teller, für viele Gastgeber immer noch ein Muss, denn es könnte ja nicht jeder satt werden. Oft bleibt Essen dann übrig, und heute sind Reste aber salonfähig.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Im Rahmen unserer Initiative „Zu gut für die Tonne“ gibt es die sogenannte Beste-Reste-Box, das sind Boxen, die Restaurants bereithalten können, damit Gäste dann Reste der Speisen einpacken lassen. Und das macht auch durchaus Sinn, weil man das ja am nächsten Tag dann noch mal aufwärmen kann.**

Als Nachtisch gibt es dann schrumpelige Äpfel, die in der Mikrowelle schnell zu Apfelmus verarbeitet werden können. Nicht mehr ganz frisches Gemüse kann man gut zu Eintöpfen oder Curry verkochen.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Wichtig ist, einen guten Überblick zu haben im Kühlschrank, was habe ich noch an Resten, und da bevorzuge ich eben die Aufbewahrung in Einmachgläsern oder Schraubgläsern, weil ich dann auf einen Blick sehe, aha, da ist noch ein bisschen Gemüse. Und gerade Gemüsesuppen oder Pizzas sind auch ganz wunderbar dazu geeignet, irgendwelche Reste zu verwerten.**

Man sollte einfach mal was ausprobieren und auch das Eiklar, das beim Backen übrig bleibt, fürs Rührei oder Baisers nutzen, genauso wie hart gewordene Brötchenhälften oder Brotscheiben, einfach mit Käse und Schinkenresten überbacken. Ein leckerer Snack für den Wein-Abend und die Sekt- und Wein-Reste kann man dann auch noch nutzen. Reste in einen Eiswürfelbehälter füllen, tiefgefrieren und zum Abschmecken nutzen.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Also solche Dinge lassen sich auch ganz wunderbar verwerten.**

Zu gut für die Tonne“ heißt eine Rezept-App des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung. Die kostenlose App „To good to go“ ermöglicht für wenige Euros, Essen aus Gastro-Betrieben abzuholen, das sonst weggeworfen wird. Johanna hat es ausprobiert.

**O-Ton junge Frau:**

**Ich habe jetzt hier in meiner Tüte einen Erdbeer-Bananen Smoothie, eine große Salatbox mit Gurken- und Couscous-Salat, und zum Nachtisch eine Quarkcreme mit Mango-Bananen-Püree. Also eine vollwertige, gesunde Mahlzeit für nur 3 Euro, die sonst im Müll gelandet wäre.**

Man kann Reste auch mit Nachbarn tauschen oder verschenken. Das ist das Food-Sharing-Konzept. Ganz so einfach, wie es klingt, ist es aber für Margareta Büning-Fesel nicht, wenn offene Restekühlschränke für jedermann frei zugänglich sind.

### **O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Grundsätzlich sollte man gut darüber nachdenken, aus welcher Quelle ich Lebensmittelreste bekomme. Schwieriger ist es sicherlich, wenn irgendwo anonyme Kühlschränke stehen, wo jemand Lebensmittelreste unterbringen kann, weil man da nie weiß, ist die Kühlkette lange unterbrochen worden, ist es da wirklich noch sicher, diese Lebensmittel auch zu genießen.**

Weitere Informationen zum Thema Vorratshaltung finden Sie im Netz auf der Seite [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)