

Vorfreude auf Hasenbrote und den Rumfort-Topf

Tolle Lesertipps gegen Lebensmittelverschwendung

Hierzulande werden viel zu viele Lebensmittel weggeworfen: In den Privathaushalten sind es 55 Kilogramm pro Kopf und Jahr. Dabei kann man durch gezieltes Einkaufsverhalten, richtige Lagerung, Zubereitung und Weiterverwendung von Resten die Lebensmittelverschwendung vermeiden. In der LW-Ausgabe 21/2019 wurde dazu aufgerufen, Tipps und Rezepte gegen die Verschwendung von Lebensmitteln einzusenden. Nachfolgend einige Vorschläge von LW-Leserinnen, die bestimmt nachahmenswert sind.

Heike Toddenroth, Worms-Heppenheim:

In puncto Lebensmittel mache ich immer mal wieder Inventur durch den Kühlschrank. Wenn der Aufschnitt etwas länger im Kühlschrank weilt, allerdings in der Null-Grad-Zone, er aber nicht mehr so gegessen werden sollte, schnippel ich ihn klein und mache einen Wurstsalat zum Abendbrot daraus. Jetzt gerade in den Sommermonaten schmeckt der köstlich frisch. Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch, Zwiebel, Gürkchen, Paprika, vielleicht Radieschen, wenn vorhanden, und etwas Reibekäse – und schon hat man einen Schweizer Wurstsalat. Diese Zutaten hat man immer im Haus. Es geht schnell und schmeckt lecker. Geht auch mal als Mittagessen mit Pommes frites dazu, beispielsweise wenn es mal schnell gehen sollte, wenn wir im Feld waren und nicht viel Zeit zum Kochen war.

Nudelreste: Nudeln in Öl mit zum Beispiel Fleischwurst braun rösten, Rühreimasse (Eier nach Bedarf, nach Geschmack würzen) darübergießen und mit anbraten. Fertig. Für die Kinder ein Knaller. Dazu Ketchup und geriebenen Käse. Nudeln gehen doch immer, oder?

Ellen Willersinn, Stadecken-Elsheim:

Im Grunde genommen ist ein guter Wochen-Speiseplan die beste Vorsorge gegen Lebensmittelverschwendung. Ich weiß, viele sagen, das sei zu aufwendig, aber mit ein wenig Übung und Routine klappt es ganz einfach. Und so geht es: Einen Speiseplan für die Woche erstellen, ein paar Möglichkeiten zum Umdisponieren einplanen, für den Fall, dass etwas dazwischenkommt oder dass es zeitlich knapp wird, sodass auch mal „schnell“ gekocht ist. Dann die entsprechende Einkaufsliste zusammenstellen und danach einkaufen. Das spart Zeit und Geld und vor allem Lebensmittel. Ich finde einen Aspekt bei diesem Einkaufsverhalten ganz wichtig: Die Kopfstress-Frage „Was koche ich heute?“ ist gebannt. Man geht völlig entspannt an das Kochen heran, da man ja genau weiß, was es gibt, und da alle Lebensmittel, die benötigt werden, da sind und nicht noch ein eiliger Einkauf ansteht.

Linktipp: Der Beitrag „Mit Bedacht einkaufen und nachhaltig zubereiten“ aus der LW-Ausgabe 21/2019 kann nachgelesen werden unter www.lw-heute.de/-bedacht-einkaufenund-nachhaltig-zubereiten.

Gabriele Fluck, Villmar:

Früher haben wir uns gefreut, wenn unser Vater nach Hause kam und noch „Hasenbrote“ in seiner Brotbox übrig waren. Hasenbrot aus dem Grund, weil es schon trocken war. Heute schmeißt so mancher die vermeintlich alten Brote weg. Uns wurde vermittelt, dass die Hasenbrote etwas Besonderes waren. Und genauso haben sie auch geschmeckt. Jeder wollte abends das Hasenbrot ergattern. Dieser Umgang mit Lebensmitteln ist auch heute noch in uns drin: Wir versuchen, alles zu verwerten.

In unserer Kindheit gab es auch immer „adliges Essen“, eben das von gestern. Allein durch den Namen wird bei uns dieses Gericht aufgewertet.

Ilka Kullmann, Villmar:

Bei uns gibt es, bevor etwas weggeworfen werden muss, den „Rumfort-Topf“ – steht rum und muss fort.

Besonders beliebt ist auch der „Quer-durch-die-Woche-Auflauf“. Lebensmittel, die sich als Reste die Woche über gesammelt haben, kann man noch sehr gut – aufgepeppt durch eine leckere Soße und mit Käse überbacken – als Auflauf genießen.

Die Villmarer Landfrauen mit weiteren Tipps zur Verwendung von Lebensmittelresten:

Trockenes Brot, trockene Brötchen sowie Kuchenreste:

- Aus trockenem Brot kann man noch eine Brotsuppe herstellen. Einfach Brotreste in Würfel schneiden, in einen Teller geben, Fleischbrühe drüber und Petersilie.
- Zwiebelsuppe kochen und in eine Suppentasse geben. Brotwürfel und geriebenen Käse darübergeben und überbacken.
- Brotreste in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl oder Butter anrösten. Diese als Croûton über Salat oder Nudeln geben.
- Trockene Brötchen werden am besten in einer Papiertüte oder im Netz aufbewahrt. Man kann sie zu Paniermehl oder Semmelknödeln verarbeiten.
- Mit trockenen Brötchen oder trockenem Weißbrot kann man auch einen „Scheiterhaufen“ herstellen: Trockene Brötchen oder Weißbrot und Äpfel in Scheiben schneiden. Milch, Eier und Zucker verquirlen, darübergeben und bei 200 Grad im Backofen überbacken. Zum Schluss Zimtucker darüberstreuen.
- Pizzabrötchen: Gemüse kleinschneiden, etwas Tomatensaft, Käse, Wurst, Gemüse auf das altbackene Brötchen geben und im Ofen überbacken.
- Trockene Kuchenreste kann man zerbröseln und auf einen Hefe- oder Quarkteig unter die Früchte streuen. Sie verhindern das Durchweichen des Teigs.

Gemüse- und Kartoffelreste:

- Gemüse- und Kartoffelreste pürieren, mit etwas Sahne und frischen Kräutern verfeinert, lassen sich diese Reste gut zu einer Gemüsesuppe verarbeiten.
- Gemüsereste eignen sich auch zur Herstellung von Gemüsebrühe.
- Aus Kartoffelresten kann man am Folgetag Bratkartoffel, Kartoffelgratin, Kartoffelsuppe, Kartoffelsalat oder einen Kartoffelaufbau herstellen.

Im übrigen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und was man nicht sofort verwenden kann, findet im Gefrierschrank Platz.