

# Schluss mit Lebensmittelverschwendung!



Bündelweise  
Ideen, die  
Geld sparen





**1,3**  
Milliarden Tonnen

ist die Menge, die jedes Jahr weltweit an Lebensmitteln weggeworfen wird (Quelle: FAO).



**40%**

das heißt mehr als ein Drittel der Nahrungsressourcen des Planeten werden verschwendet (Quelle: WWF – Mai 2022).



**1,4**

Milliarden €

kosten die Lebensmittel, die jedes Jahr in der Wallonie im Müll landen.



**15 kg**

ist die Menge an Lebensmitteln, die jährlich pro Person in der Wallonie weggeworfen wird (Quelle: État de l'environnement wallon).



**250 €**

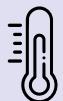
ist der Preis, den wir im Jahresschnitt pro Person für Produktverpackungen zahlen!



**13,44**

Milliarden Tonnen

CO2 fallen jährlich durch Lebensmitteltransporte an.



**-18°C**

ist die Mindesttemperatur, um Lebensmittel im Gefrierschrank risikofrei aufzubewahren.

## Inhalt

Unsere Gewohnheiten ändern	4
Einkäufe gut planen	5
Auf kurze Wege achten	6
Mindesthaltbarkeitsdatum ≠ Verbrauchsdatum	7
Saisonales Obst und Gemüse kaufen	8
Lebensmittel richtig aufbewahren	10
Tiefkühlen, gewusst wie!	12
Die richtigen Mengen zubereiten	13
Die kleine Kunst der Resteverwertung	14
Nicht wegwerfen, sondern kompostieren	18
Memo-Liste gegen Lebensmittelverschwendung	19

Unglaublich, aber wahr: 40 % der jährlich weltweit produzierten Lebensmittel landen im Müll statt im Magen!

### EINE GROBE HERAUSFORDERUNG

Diese Lebensmittelverschwendung ist zum Sinnbild für unsere Konsumgesellschaft und zu einer unserer größten Problemaufgaben geworden. Dabei geht es zugleich um Kaufkraft, Abfallverwertung, soziale Ungleichheit und Klimawandel.

### VIELE NACHTEILIGE FOLGEN

Lebensmittelverschwendung belastet die Haushalte (unnötige Ausgaben), die Allgemeinheit (Abfallberge, hohe Entsorgungskosten) und die Umwelt (unnötige Ressourcenerschöpfung und Umweltverschmutzung).

### WIEDER LERNEN, DAS ESSEN ZU ACHTEN

Um gegen diese Lebensmittelverschwendung vorzugehen, müssen wir wieder lernen, das Essen und auch die Arbeit zu achten, die dahintersteckt. Wir müssen wieder Freude an gesundem und gutem Essen finden, kulinarisches Können wertschätzen, Nahrung besser aufbewahren und die richtigen Mengen wählen, um möglichst wenig wegzuerwerfen.

# Unsere Gewohnheiten ändern



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

**Der Kampf gegen Lebensmittelverschwendung beginnt damit, dass wir unsere Gewohnheiten als Verbraucher – und auch große Verschwender – ändern.**

Höchste Zeit, die Umwelt zu schützen und zugleich unsere Kaufkraft zu stärken!

Neuerliche Studien zeigen ganz klar, dass bestimmte (angebrochene oder abgelaufene) Lebensmittel öfter im Müll landen als andere.

- Brot, Gebäck, Kekse, Obst und Gemüse sind die Lebensmittel, die am häufigsten angebrochen weggeworfen werden.
- Obst, frisches Gemüse, Fleisch und Milchprodukte sind die Lebensmittel, die am häufigsten entsorgt werden, weil sie abgelaufen sind.

**Von den weggeworfenen Lebensmitteln sind:**

- 50 % angebrochen
- 25 % abgelaufen
- 25 % zubereitete Essensreste



Denken wir immer daran, dass hinter dem Essen auf unserem Teller eine ganze Produktionskette steckt, die Energie, Wasser, Dünger und Pestizide verbraucht und Abfälle verursacht.



## 8 GRÜNDE FÜR LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG:

- 1 Zu viel gekauft
- 2 Nicht das Richtige gekauft
- 3 Spontan Unnötiges gekauft
- 4 Vorräte im Kühl-, Gefrier- oder Küchenschrank vergessen
- 5 Zu große Portion auf dem Teller
- 6 Nicht den Geschmack getroffen
- 7 Schlecht zubereitet
- 8 Mindesthaltbarkeitsdatum falsch verstanden

# Einkäufe gut planen



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

## VOR DEM EINKAUF

**Um keine Lebensmittel zu verschwenden, sollte man den Einkauf gut planen, bevor man zum Geschäft geht.**

- Das heißt erstmal nachschauen, was noch alles im Kühl- und Küchenschrank ist. Dabei sollte man auch gleich die Sachen nach vorne stellen, die aufgebraucht werden müssen.
- Dann mit der Familie das Wochenmenü aufstellen und auch einplanen, was noch da ist. Gemeinsam planen heißt weniger wegwerfen, weil meist jeder bekommt, was er wirklich will. Planen Sie auch „Leftover“-Mahlzeiten zur Resteverwertung. Keine Ausreden mehr!
- Jetzt die Einkaufsliste aufstellen und auch die richtigen Mengen aufschreiben (siehe Seite 13).



## BEIM EINKAUF

**Im Geschäft sollte man auch wirklich streng der Einkaufsliste und nicht den Verlockungen in den Regalen folgen.**

- Immer Etikett und Haltbarkeitsdatum überprüfen, bevor Sie etwas in den Einkaufswagen legen (siehe Seite 7).
- Kontrollieren, ob die Verpackung nicht beschädigt ist.
- Die richtigen Mengen für Ihren Haushalt und Ihre Essgewohnheiten kaufen. Wer mit Rabatt zu viel kauft und wegwirft, zahlt letzten Endes mehr.
- Stets auf die Kühlkette achten. Kühl- oder Tiefkühlprodukte immer zuletzt in den Einkaufswagen legen und in Kühltaschen nach Hause bringen. Aufgetaute Produkte nicht wieder einfrieren, sondern sofort aufbrauchen oder, wenn bedenklich, wegwerfen.

## TIPPS UND TRICKS

Niemals einkaufen gehen, wenn man hungrig ist. So vermeidet man unnötige Spontankäufe und Verlockungen. Bei leerem Magen neigt man übrigens auch dazu, eher fette und süße Lebensmittel zu kaufen.

# Auf kurze Wege achten



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

# Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht gleich Verbrauchsdatum

Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe Anbieter, bei denen Sie Obst, Gemüse, Fleisch, Milchprodukte und Ähnliches direkt vom Erzeuger kaufen können (am Hof, an Abholstellen, von Genossenschaften ...).

Das ist nicht nur meist günstiger, sondern Sie lernen auch den Erzeuger kennen. Frische und gesunde Produkte aus Bioanbau oder nachhaltiger Landwirtschaft halten sich zudem länger und sind reicher an Nährstoffen (Vitamine, Spurenelemente usw.).

Für die Wirtschaft und Umwelt in Ihrer Region ist dies in vielerlei Hinsicht von Vorteil: Förderung nachhaltiger Landwirtschaft, weniger Pflanzenschutzmittel, geringerer Energieverbrauch (kürzere Transportwege), weniger Verpackungen (größtenteils unverpackt), Wiederaufwertung alter Sorten usw.

☺ **Möchten Sie mehr erfahren?**  
Die meisten Infos gibt es im Internet, z. B. auf <https://www.apaqw.be/fr> und <https://www.biowallonie.com/>



Bemerkenswert ist auch, dass große Mengen einwandfrei verzehrfähiger Lebensmittel im Müll landen, nur weil viele Verbraucher (z. B. 75 % der Belgier) den Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum nicht kennen. Dadurch wird natürlich massenweise verschwendet, denn jeder Dritte wirft Lebensmittel weg, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist (Quelle: Test Achats 2021).

## „VERBRAUCHEN BIS“ ODER „MINDESTENS HALTBAR BIS“?

### „Mindestens haltbar bis ...“

Dies ist das Mindesthaltbarkeitsdatum, kurz „MHD“. Auch nach diesem Datum ist das Lebensmittel unbedenklich für die Gesundheit, doch können sich gewisse Eigenschaften ändern, wie Aroma, Farbe oder Konsistenz.

#### TIPP

Bei abgelaufenem MHD einfach genau anschauen, riechen und schmecken. Wenn Aroma, Geruch und Konsistenz noch stimmen, besteht keinerlei Gesundheitsrisiko. Sie können das Produkt ganz normal verzehren. Sollten Sie aber Zweifel haben, werfen Sie es weg.

### „Verbrauchen bis ...“

Damit ist das Verbrauchsdatum gemeint, ab dem ein Produkt nicht mehr verzehrt werden darf, weil von ihm mikrobiologische Gesundheitsgefahren ausgehen können.

## RET TEN WIR LEBENS MITTEL!

Die Zahl der Initiativen gegen Lebensmittelverschwendung nimmt zu. Ein gutes Beispiel ist die App Too Good To Go.

Tag für Tag werfen Lebensmittelgeschäfte frische Esswaren weg, weil sie nicht rechtzeitig verkauft wurden. Mit Too Good To Go kann man übrig gebliebene Produkte preisreduziert in nahegelegenen Geschäften kaufen und somit verhindern, dass diese Sachen im Müll landen.



#### TIPPS UND TRICKS

Auch bei Eiern gilt ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Um nach Ablauf dieses Datums zu überprüfen, ob ein Ei noch frisch ist oder nicht, gibt es einen einfachen Trick.

Legen Sie das Ei vorsichtig in eine kleine Schüssel mit Wasser. Wenn das Ei schwimmt, sollten Sie es nicht mehr essen. Sinkt es hingegen auf den Boden, ist es noch frisch.

# Saisonales Obst und Gemüse kaufen



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

Saisonales Obst und Gemüse, also passend zur Jahreszeit, bietet viele Vorteile: Es ist frischer, geschmackvoller, aromatischer, vitaminreicher und allgemein preisgünstiger. Wird es in der Nähe der Verkaufsstelle und im Freien angebaut, schont es zudem die Umwelt. Obst und Gemüse aus dem

Gewächshaus oder aus fernen Ländern kostet jede Menge Energie, bevor wir es auf dem Tisch haben.

 <b>Winter</b>	Gemüse	Obst
		

 <b>Frühling</b>	Gemüse	Obst
		

 <b>Sommer</b>	Gemüse	Obst
		

 <b>Herbst</b>	Gemüse	Obst
		

# Lebensmittel richtig aufbewahren



Schluss mit Lebensmittel-  
verschwendung!

Mit der richtigen Aufbewahrungsmethode behalten Lebensmittel länger ihre Geschmacksfrische und Konsistenz. Das heißt, sie sind länger essbar. Bei falscher Aufbewahrung landen sie schneller im Müll.

## EINIGE FAUSTREGELN

- Unverderbliche Lebensmittel trocken und vor Licht geschützt aufbewahren.
- Alle verderblichen Lebensmittel schnellstmöglich kühl stellen.
- Die Verbrauchsdaten im Auge behalten und die Sachen, die zuerst aufgebracht werden müssen, nach vorne stellen oder obenauf legen.
- Essensreste in den Kühlschrank stellen (in einem geschlossenen Behälter) und vor Gebrauch aufwärmen (außer natürlich kalte Gerichte, Salate usw.).
- Im Kühlschrank niemals Lebensmittel in geöffneten Konservendosen aufbewahren.

### TIPPS UND TRICKS

Damit **Kekse** frisch und kross bleiben, sollte man sie in einer geschlossenen Metalldose aufbewahren.

Damit **Kartoffeln** nicht keimen, einfach einige Äpfel dazu legen.

Damit **Eigelbe** länger frisch bleiben (2 bis 3 Tage maximum), sollte man sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser in den Kühlschrank stellen.

Damit **Kräuter** länger frisch bleiben, kann man sie mit etwas Öl in Eiswürfelformen geben und einfrieren.

## OBST UND GEMÜSE

Früchte und frisches Gemüse sollten Sie nicht länger als 2 bis 3 Tage bei Raumtemperatur aufbewahren, weil sie sonst ihre Vitamine verlieren.

Obst und Gemüse ist grundsätzlich kühl, trocken und vor Licht geschützt im Keller oder im Gemüsefach Ihres Kühlschranks (außer Bananen) aufzubewahren. Optimal frisch bleiben diese Sachen, wenn sie einzeln in Papier oder perforierte Plastikfolie gepackt werden.

## FLEISCH

Fleischwaren sollte man in der Originalverpackung im Kühlschrank aufbewahren. Behalten Sie unbedingt das Verbrauchsdatum auf der Verpackung im Auge.

Bei Fleisch ist grundsätzlich besondere Vorsicht geboten. Warnzeichen sind: eine aufgeblähte Verpackung, eine beschädigte Konservendose, ein unangenehmer Geruch, eine anormale Farbe, eine klebrige oder schleimige Schicht auf Aufschnitt, das Vorhandensein von Schimmel oder Insekten usw. In solchen Fällen besser entsorgen!

Dies gilt übrigens auch für Lebensmittel ohne Verbrauchsdatum, selbst wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum noch nicht überschritten ist.

## EIN KÜHLSCHRANK HAT 4 ZONEN!

Sofern Ihr Kühlschrank keine Umluftkühlung hat, sind 4 verschiedene Temperaturbereiche zu beachten. Räumen Sie die Lebensmittel bitte unbedingt in die richtige Zone.



**Null-Grad-Zone: 0 bis 3 °C**

**Oberer Bereich Ihres Kühlschranks:** angebrochene Milchprodukte, Frischkäse, Rohmilch, rohes Fleisch und Fisch, Aufschnitt, frischer Fruchtsaft, aufzutauende Produkte, zubereitete Gerichte, Schalentiere.



**Kühlzone: 4 bis 6 °C**

**Mittlerer Bereich Ihres Kühlschranks:** Fleisch- und Fischzubereitungen, gegartes Obst und Gemüse, Backwaren, Soßen, Hart- oder Halbhartkäse, Joghurt, Sahne ...



**Gemüsefach: 6 bis 8 °C**

**Unten im Kühlschrank:** frisches Obst und Gemüse, reifender Käse. Wenn das Gemüsefach 2 Boxen hat, benutzen Sie 1 für das Gemüse und 1 für das Obst.



**Kühlschrankschranktür: 6 bis 8 °C**

**Bildet mit dem Gemüsefach die sogenannte „Kellerzone“:** Eier, Butter, Konfitüre, Gewürze (auch angebrochene Gewürzgurken), Getränke (Fruchtsaft, Softdrinks, Wasser), Vinaigretten, Mayonnaise, Ketchup, Senf ...



Schluss mit Lebensmittel-  
verschwendung!



**Ganz wichtig: Sauberkeit und Hygiene!**

- Den Kühlschrank regelmäßig mit umweltschonenden Produkten reinigen.
- Den Kühlschrank regelmäßig leeren, um alte oder verdorbene (vergessene) Lebensmittel auszusortieren. Die Mikroben können sonst frische Sachen befallen.
- Kreuzkontaminationen vermeiden: Risiko-Lebensmittel wie Fleisch müssen unbedingt luftdicht verpackt sein.

# Tiefkühlen, gewusst wie!



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

# Die richtigen Mengen zubereiten



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

Wer Lebensmittel und Gerichte einfrieren kann, spart Zeit in der Küche und verschwendet weniger. Tiefgekühlt behalten die Lebensmittel länger ihre Geschmacksfrische, Konsistenz und Nährstoffe.

Fast alle Lebensmittel\* lassen sich tiefkühlen: Obst, Gemüse, Kräuter, Fleisch, Fisch, Hartkäse, Brot, Gebäck, zubereitete Gerichte ...

## 4 STERNE (\*\*\*\*)

Nur ein 4-Sterne-Gefrierschrank (der zuverlässig auf -18 °C oder tiefer kühlt und eine Gefrierfunktion hat) bzw. eine Gefriertruhe kann Lebensmittel risikofrei einfrieren. Damit dieser Prozess noch schneller und sicherer verläuft, sollten Sie die Lebensmittel möglichst in kleinen Mengen abpacken.

## GEFRIERFACH ≠ GEFRIERSCHRANK

Das Gefrierfach ist nicht zum Einfrieren gedacht. Die Temperatur reicht nicht unter -12 °C. Somit ist auch die Aufbewahrungsdauer im Gefrierfach begrenzt. Je nach Anzahl Sterne Ihres Kühlschranks ist dies:

- bei 1 Stern (\*): 1-2 Wochen,
- bei 2 Sternen (\*\*): 2 Monate.



### TIPPS UND TRICKS

Wenn Sie Lebensmittel einfrieren, sollten Sie **etwas Platz zwischen den Packungen** lassen und nicht alles zusammens-tauen.

Zum Einfrieren geben Sie die Lebensmittel am besten in **Gefrierbeutel** oder gefrierfähige **Frischhaltedosen**. Notieren Sie darauf unbedingt das Einfrierdatum und den Inhalt.

Verpackungen vom Metzger oder Fischhändler, Polystyrolschalen und Kartons **eignen sich nicht zum Einfrieren**.

**Frieren Sie aufgetaute Produkte niemals erneut ein**, wenn sie nicht zwischendurch gegart wurden.

\* Bestimmte Lebensmittel und Zubereitungen vertragen keine Tiefkühltemperaturen, zum Beispiel: Mayonnaise, Frittiertes, Frisch- und Weichkäse, Konditorcreme und Sahnezubereitungen, stark wasserhaltiges Obst und Gemüse (wie Melone, Tomaten, Kopfsalat ...). Darunter leidet ihre Konsistenz.

Wer nicht zu viel kocht, verschwendet auch weniger. Logisch. Bei Essensresten ist der Kühlschrank oft nur eine Zwischenstation auf dem Weg in die Mülltonne.

Die nachfolgenden Mengenangaben sind Durchschnittswerte für eine Person mit normalem Appetit und einer normalen Hauptmahlzeit pro Tag.

NUDELN	40-50 g als Beilage 80-10 g als Hauptgericht
REIS	60-70 g Reis, entspricht 1/2 Tasse
GETREIDE (COUSCOUS, BULGUR, WEIZENBEILAGEN, POLENTA ...)	60 g
KARTOFFELN	2 große (ca. 240 g)
ROHKOST	80-100 g
GEMÜSE	250-300 g
HÜLSENFRÜCHTE (LINSEN, BOHNEN, KICHERERBSEN ...)	80 g
EIER (RÜHR- ODER SPIEGELEI)	1 bis 2
FISCH	130-170 g (220-260 g mit Abschnitt)
FLEISCH	150 g (200-250 g mit Knochen)
KÄSE	30 g

## OBST UND GEMÜSE

Ernährungswissenschaftler empfehlen 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag. 1 Portion entspricht etwa 80 Gramm.

- 1 Schale Himbeeren entspricht 2 Portionen.
- 1/2 Apfel oder 150 ml frischer Fruchtsaft = 1 Portion.
- Eine Handvoll grüne Bohnen, 10 Kirschtomaten, 1/2 Zucchini = 1 Portion.

### TIPPS UND TRICKS

Wenn Sie einen Spaghetti-Portionierer benutzen, werden Sie gut satt, ohne zu viel zu kochen. Nehmen Sie einfach eine Handvoll Spaghetti und lassen Sie diese durch die Portionierer-Öffnung gleiten, die der gewünschten Menge entspricht.



# Die kleine Kunst der Resteverwertung



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

Keine Ahnung, was Sie mit den Essenresten anfangen sollen? Mit ein wenig Fantasie zaubern Sie im Handumdrehen leckere und originelle Gerichte aus dem Püree vom Vortag, der letzten Scheibe Schinken, dem Rest Käse, der übrig gebliebenen Tomate oder dem trockenen Brot. Quasi zum Nulltarif!



## LEFTOVER-CAKE

Haben Sie mehrere Reste im Kühlschrank, die noch verwertbar sind? Dann haben wir einen unwiderstehlichen Tipp für Sie: Leftover-Cake. Im Handumdrehen fertig und köstlich!

### Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Hefe
- 3 Eier
- 10 cl Olivenöl
- 15 cl Milch
- Salz, Pfeffer
- Reste aus dem Kühlschrank: Oliven, Schinken, Ziegenkäse, Rosinen, Roquefort ...

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und die Flüssigzutaten hinzugeben (Milch und Öl). Gut mischen. Dann Mehl und Hefe hinzufügen. Salzen und pfeffern.
- Leftovers (Essensreste nach Wahl) unterheben.
- Eine Kastenform mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Die zubereitete Masse in die Form füllen. Die Form etwa 40 Minuten bei 180 °C in den Ofen stellen. Abkühlen lassen, aus der Form nehmen und servieren.



## ARME RITTER

Haben Sie trockenes Brot übrig? Nicht wegwerfen! Es ist die Grundzutat für ein ebenso einfaches wie leckeres Rezept: Arme Ritter.

### Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Scheiben altes Brot
- 2 Eier
- 15 cl Milch
- 2 Esslöffel Puderzucker
- Butter

### Zubereitung:

#### 1. SCHRITT

Die Eier in einem flachen Teller grob mit Milch und Zucker aufschlagen.

#### 2. SCHRITT

Die Brotscheiben je nach Größe halbieren.

#### 3. SCHRITT

Die halben Schnitten kurz in die Eimasse tunken.

#### 4. SCHRITT

Die getränkten Scheiben in einer heißen Pfanne mit ein wenig Butter 1 Minute auf jeder Seite braten.

#### 5. SCHRITT

Mit Puderzucker bestäuben und servieren.



## PÜREE-AUFLAUF

Hier ein Rezept, das mit einem Rest Püree einen Hauch von Haute Cuisine auf den Tisch zaubert.

### Zutaten (für 2 Personen):

- Ein Rest Püree (1 gehäufte Esstabelle pro Person)
- 3 Eier
- 1 Esstabelle Kräuter (Petersilie, Kerbel ...)
- 50 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

#### 1. SCHRITT

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und 4 kleine Auflaufformen mit Butter ausstreichen.

#### 2. SCHRITT

Das Eiklar von den Eigelben trennen und zu Eischnee aufschlagen.

#### 3. SCHRITT

Getrennt hiervon die anderen Zutaten miteinander mischen und würzen.

#### 4. SCHRITT

Die Zutatenmasse vorsichtig unter den Eischnee heben und die Auflaufförmchen zu 3/4 mit der fertigen Masse füllen.

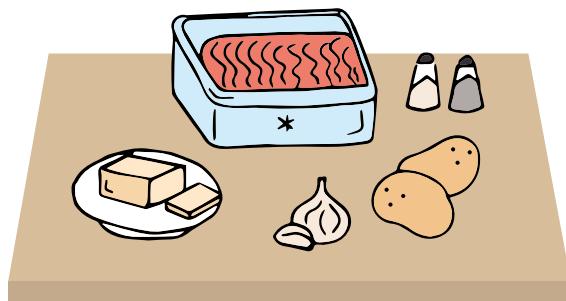
#### 5. SCHRITT

20 Minuten lang in den Ofen stellen und während der letzten 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C erhöhen.



### SHEPHERD'S PIE

Shepherd's Pie (in der französischen Küche „Hachis Parmentier“ genannt) ist wohl das bekannteste Rezept zur Verwertung von Fleischresten, auch Geflügelresten. Man kann die Fleischreste natürlich ebenso zu einer Füllung für Zucchini, Tomaten oder Paprikaschoten verarbeiten.



#### Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Butter
- 300 g Hackfleischreste
- 300 g Kartoffel- oder Püree-Reste
- 300 g Gemüsereste
- 1 Ei (oder auch ohne Ei)
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl

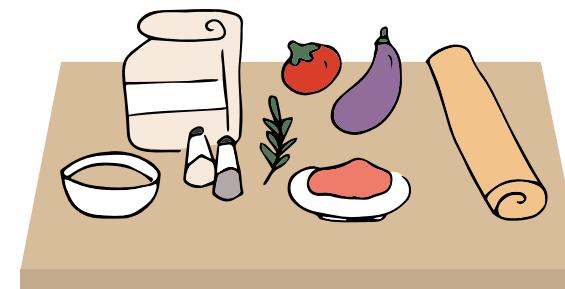
#### Zubereitung:

- Die zerkleinerten Zwiebeln und Knoblauchzehen in Butter andünsten.
- Das restliche Gemüse würfeln und mit den Fleischresten, Salz, Pfeffer und Gewürzen hinzugeben.
- 15 Minuten bei mittlerer Hitze fertig garen und dann ein aufgeschlagenes Ei hinzugeben.
- Die Masse mischen und auf dem Boden einer Ofenform ausbreiten.
- Kartoffelreste vom Vortag mit etwas Milch, Sahne und einem Ei (oder auch ohne Ei) zu Püree verarbeiten. Das Püree auf der Fleischmasse verteilen.
- Das Ganze mit geriebenem Käse bestreuen und zum Überbacken bei 200 °C in den Ofen stellen.



### EMPANADAS

Eine schlaue Art der Resteverwertung sind auch Empanadas (gefüllte Teigtaschen). Einfach die Essensreste kleinhacken und in eine Krosse oder weiche Teigtasche füllen.



#### Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Fleischreste
- 300 g Gemüsereste
- 1 Esslöffel Mehl
- 10 cl hausgemachte Brühe
- 200 g Mürbeteig
- 3 Esslöffel Kräuter
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- Für die Füllung: Zerkleinerte Zwiebeln in ein wenig Olivenöl andünsten. Die Fleischreste (oder Fischreste), das zerkleinerte Gemüse, Oliven, Käse usw. hinzugeben. Mit etwas Brühe ablöschen und mit 1 Esslöffel Mehl eindicken. Nachwürzen und Kräuter nach Wahl hinzugeben.
- Den Mürbeteig 5 mm dick ausrollen und 10 cm große Kreise ausschneiden. Die Füllung auf eine Hälfte legen, die Ränder befeuchten, zusammenfalten und zusammendrücken, um eine Teigtasche zu formen. Ein kleines Loch einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Eventuell mit einem aufgeschlagenen Ei bestreichen, damit sie goldgelb werden. 20 Minuten bei 200 °C im Ofen backen.

# Nicht wegwerfen, sondern **kompostieren!**



Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

Gar keine Lebensmittel mehr verschwenden ist schwierig. Doch auch hierfür gibt es eine Zero-Waste-Lösung: Kompostieren! So wird aus Garten- und organischen Küchenabfällen wertvolle Beet- und Blumenerde, die viele Vorteile bietet:

- Sie ist preisgünstig: Kompost kostet (fast) nichts und erspart den Kauf von Dünger.
- Sie lässt Ihre Mülltüte und Abfallgebühren schrumpfen.
- Sie liefert Naturdünger, der nicht nur Kosten spart, sondern auch chemischen Dünger erübrigt, der sowohl bei der Herstellung als auch beim Gebrauch die Umwelt belastet.
- Sie spart Zeit, weil man diese Abfälle nicht mehr zum Wertstoffhof bringen muss.

Näheres hierzu erfahren Sie in unserer Broschüre „Mein Kumpel, der Kompost!“



# Memo-Liste gegen Lebensmittelverschwendung



Nach Plan einkaufen



Lebensmittel und Reste richtig aufbewahren



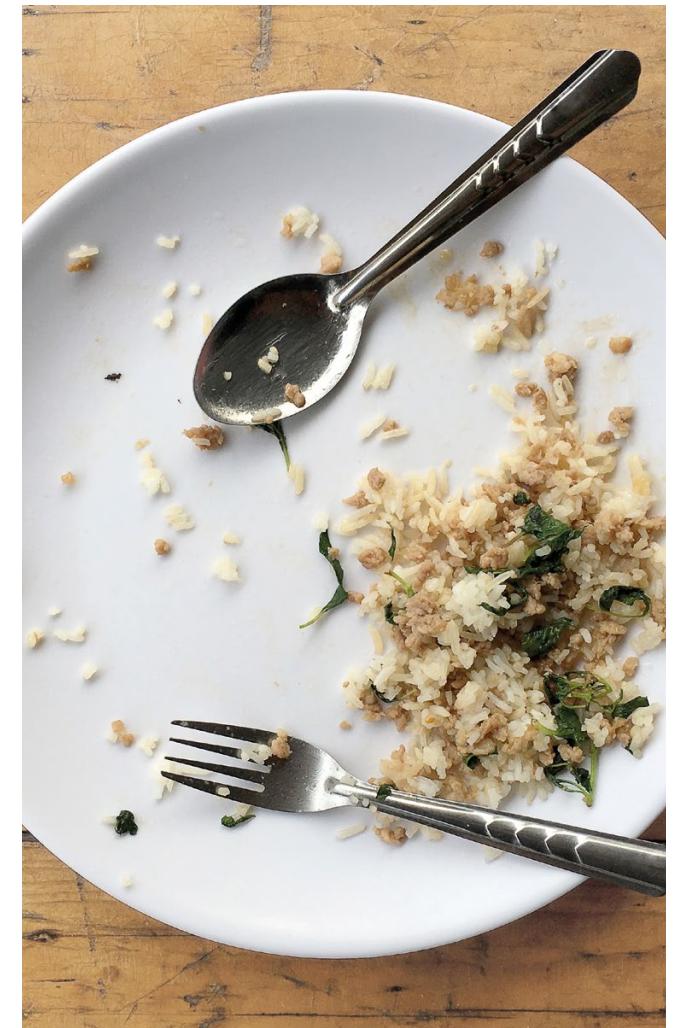
Essensreste verwerten



Tipps und Tricks gegen Lebensmittelverschwendung anwenden



Tipps zur Sauberkeit und Hygiene



## IPALLE

Interkommunale für  
Umweltwirtschaft  
069 84 59 88  
compost@ipalle.be  
[www.ipalle.be](http://www.ipalle.be)

## in BW

Ihr Wirtschafts-  
und Umweltpartner  
im Wallonischen  
067 21 71 11  
direction@inbw.be  
[www.inbw.be](http://www.inbw.be)

## INTRADEL

Interkommunale für  
Abfallwirtschaft im  
Lütticher Raum  
04 240 74 74  
info@intradel.be  
[www.intradel.be](http://www.intradel.be)

## HYGEA

Interkommunale für  
Umweltwirtschaft  
065 87 90 90  
hygea@hygea.be  
[www.hygea.be](http://www.hygea.be)

## Tibi

Interkommunale für  
integrierte Abfallwirtschaft  
im Großraum Charleroi  
0800/94 234  
info@tibi.be  
[www.tibi.be](http://www.tibi.be)

## BEP Environnement

Wirtschaftsamt  
der Provinz Namur  
081 71 82 11  
environnement@bep.be  
[www.bep-environnement.be](http://www.bep-environnement.be)

## IDELUX Environnement

Interkommunale für  
Abfall- und  
Umweltwirtschaft  
063 23 18 11  
idelux@idelux.be  
[www.idelux.be](http://www.idelux.be)

# Schluss mit Lebensmittelverschwendung!

Dieser kleine Ratgeber liefert Ihnen  
bündelweise Ideen, die Geld sparen.