



# Abfallwirtschaft Tipps und Tricks zum abfallarmen Kochen



Co-funded by  
the European Union

FUNWIRD VON DER EUROPÄISCHEN UNION GEFÖRDERT. DIE GEÄUSSERTEN ANSICHTEN UND MEINUNGEN SIND JEDOCH AUSSCHLIESSLICH DIE DES AUTORS/DER AUTOREN UND SPIEGELN NICHT UNBEDINGT DIE DER EUROPÄISCHEN UNION ODER DER EUROPÄISCHEN EXEKUTIVAGENTUR FÜR BILDUNG UND KULTUR (EACEA) WIDER. WEDER DIE EUROPÄISCHE UNION NOCH DIE EACEA KÖNNEN FÜR DIESE VERANTWORTLICH GEMACHT WERDEN. PROJEKTNUMMER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

# Im Durchschnitt erzeugt jeder EU-Bürger jährlich 70 kg Lebensmittelabfälle .



Diese Verschwendung ist auf Folgendes zurückzuführen:

- Unzureichende Fähigkeiten zur Lebensmittelplanung
- Missverständnis von Datumsangaben
- Unzureichende Planung der Mahlzeiten

Ein Großteil der Lebensmittelabfälle in den Haushalten kann durch verbesserte Lagerungsbedingungen und die Vermeidung von Lebensmittelabfällen durch die Planung von Mahlzeiten und die Einhaltung der Grundsätze des Schrottkochens vermieden werden.

Quelle: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230929-2>



Co-funded by  
the European Union

**FUNWIRD VON DER EUROPÄISCHEN UNION GEFÖRDERT. DIE GEÄUSSERTEN ANSICHTEN UND MEINUNGEN SIND JEDOCHE AUSSCHLIESSLICH DIE DES AUTORS/DER AUTOREN UND SPIEGELN NICHT UNBEDINGT DIE DER EUROPÄISCHEN UNION ODER DER EUROPÄISCHEN EXEKUTIVAGENTUR FÜR BILDUNG UND KULTUR (EACEA) WIDER. WEDER DIE EUROPÄISCHE UNION NOCH DIE EACEA KÖNNEN FÜR DIESE VERANTWORTLICH GEMACHT WERDEN. PROJEKTNUMMER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270**

## *...Dies kann vermieden werden...*

Die am häufigsten in Haushalten verschwendeten Produkte sind:

- Frisches Obst (27%) und Gemüse (20%)
- Getreide (12%)
- Fleisch (10%)
- Kartoffeln (10%)

In dieser Tipps&Tricks-Ressource geben wir Ihnen Tipps, wie Sie die am häufigsten verschwendeten Materialien aufbewahren, verwalten und mit ihnen kochen können und wie Sie Mahlzeiten planen und mit diesen Zutaten kochen können. Das Ziel ist nicht, völlig abfallfrei zu werden, sondern auf den in unseren Haushalten entstehenden Abfall zu achten

Quelle: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230929-2>



Co-funded by  
the European Union

FUNWIRD VON DER EUROPÄISCHEN UNION GEFÖRDERT. DIE GEÄUSSERTEN ANSICHTEN UND MEINUNGEN SIND JEDOCH AUSSCHLIESSLICH DIE DES AUTORS/DER AUTOREN UND SPIEGELN NICHT UNBEDINGT DIE DER EUROPÄISCHEN UNION ODER DER EUROPÄISCHEN EXEKUTIVAGENTUR FÜR BILDUNG UND KULTUR (EACEA) WIDER. WEDER DIE EUROPÄISCHE UNION NOCH DIE EACEA KÖNNEN FÜR DIESE VERANTWORTLICH GEMACHT WERDEN. PROJEKTNUMMER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

# GEMÜSE



## Tipps zum Kochen:

- Machen Sie Brühe und Suppe aus vergorenem *Sellerie, Zwiebeln, Karotten*
- Verwenden Sie weiches Gemüse wie *Spinat, Tomaten oder Zucchini* in Suppen oder Eintöpfen. Denken Sie daran, dass weiches Gemüse das Gericht eindickt.
- Mischen Sie übrig gebliebenes Gemüse in Frittatas oder Omeletts
- Verwenden Sie geriebene *Zucchini, Karotten oder Süßkartoffeln* in Muffins, Brot und Kuchen, um Feuchtigkeit und Nährstoffe hinzuzufügen.

## Tricks zur Aufbewahrung:

- Verwenden Sie luftdichte Behälter oder wiederverwendbare Silikonbeutel, um vorgeschchnittenes Gemüse im Kühlschrank aufzubewahren.
- Blanchieren Sie Gemüse wie grüne Bohnen, Brokkoli und Karotten vor dem Einfrieren, um ihre Farbe, ihren Geschmack und ihre Nährstoffe zu erhalten.
- Lagern Sie Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln an einem kühlen, dunklen Ort wie einem Wurzelkeller oder einer Speisekammer.
- Lagern Sie frische Kräuter wie Petersilie und Koriander in einem Glas Wasser mit einer Plastiktüte, die die Spitzen locker abdeckt.



Co-funded by  
the European Union

# OBST



## Tipps zum Kochen:

- **Machen Sie Smoothies und pürieren Sie die Früchte miteinander**
- **pürierte oder gehackte Früchte wie Bananen, Äpfel und Beeren in Muffin- oder Brotrezepte einarbeiten**
- **Kochen Sie Früchte wie Äpfel, Birnen und Beeren mit etwas Zucker und Zitronensaft ein, um Kompotte herzustellen. Verwenden Sie sie als Topping für Joghurt, Pfannkuchen oder Eiscreme.**
- **Machen Sie Salsas aus Früchten wie Mangos, Ananas und Pfirsichen. Mischen Sie sie mit Zwiebeln, Koriander und ein wenig Chili.**

## Tricks zur Lagerung:

- **Bewahren Sie ethylenproduzierende Früchte wie Äpfel und Bananen getrennt von anderem Obst und Gemüse auf, um eine vorzeitige Reifung zu verhindern**
- **Lagern Sie Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen und Limetten bis zu einer Woche bei Raumtemperatur. Wenn Sie sie länger aufbewahren möchten, stellen Sie sie in den Kühlschrank.**
- **Lagern Sie Früchte wie Bananen, Avocados und Tomaten bei Zimmertemperatur, damit sie reifen können. Sobald sie reif sind, bringen Sie sie in den Kühlschrank, um die Frische zu verlängern.**



Co-funded by  
the European Union

# FLEISCH

## Tipps zum Kochen:

- Verwenden Sie jeden Teil des Fleisches. Knochen sind eine tolle Ergänzung zu Suppen oder Eintöpfen. Nehmen Sie sie vor dem Essen heraus.
- Verwenden Sie Fleischreste als Hackfleisch für Burger, Frikadellen oder Hackbraten.
- Schneiden Sie Fleischreste in dünne Scheiben, um sie in Sandwiches, Wraps oder Salaten zu verwenden.
- Marinieren Sie Fleisch, um es zart zu machen und den Geschmack zu verbessern. Verwenden Sie eine Mischung aus säurehaltigen Zutaten (wie Essig oder Zitrusaft), Öl und Gewürzen. Mariniertes Fleisch lässt sich auch länger aufbewahren

## Tricks zur Lagerung:

- Fleisch im kältesten Teil des Kühlschranks aufbewahren
- Portionieren Sie das Fleisch vor dem Einfrieren in mahlzeitengroße Pakete. So ist es einfacher, nur das aufzutauen, was Sie brauchen. Frieren Sie Fleisch so schnell wie möglich ein, um die Konsistenz zu erhalten.

## Tipps zur Verringerung des Verbrauchs:

- Behandeln Sie Fleisch als Würze oder Beilage und nicht als Hauptbestandteil der Mahlzeit
- Pflanzliche Proteine wie Bohnen, Linsen, Tofu und Tempeh anstelle von Fleisch verwenden



Co-funded by  
the European Union

# KARTOFFELN



## Tipps zum Kochen:

- Kartoffelschalen sind essbar. Verwenden Sie sie zum Kochen und Braten
- Verwenden Sie übrig gebliebene Kartoffelpürees für Kartoffelkuchen. Mit einem Ei, Mehl und Gewürzen vermischen und in der Pfanne goldgelb braten.
- Verwenden Sie übrig gebliebene gebackene oder gekochte Kartoffeln, um eine cremige Kartoffelsuppe zu kochen. Mit Brühe, Milch und Gewürzen pürieren.

## Tricks zur Lagerung:

- Lagern Sie Kartoffeln an einem kühlen, dunklen und gut belüfteten Ort.
- Kartoffeln nicht in der Nähe von Zwiebeln lagern, da die von Zwiebeln abgegebenen Gase die Kartoffeln schneller verderben lassen können
- Lichteinwirkung kann dazu führen, dass Kartoffeln grün werden und Solanin bilden, das giftig ist; vermeiden Sie daher Sonnenlicht
- Lagern Sie Kartoffeln in atmungsaktiven Behältern wie Netzbeuteln, Körben oder Pappkartons, damit die Luft zirkulieren kann und sich keine Feuchtigkeit ansammelt.
- Verwenden Sie die ältesten Kartoffeln zuerst, damit keine verloren gehen.



Co-funded by  
the European Union

FUNWIRD VON DER EUROPÄISCHEN UNION GEFÖRDERT. DIE GEÄUSSERTEN ANSICHTEN UND MEINUNGEN SIND JEDOCH AUSSCHLIESSLICH DIE DES AUTORS/DER AUTOREN UND SPIEGELN NICHT UNBEDINGT DIE DER EUROPÄISCHEN UNION ODER DER EUROPÄISCHEN EXEKUTIVAGENTUR FÜR BILDUNG UND KULTUR (EACEA) WIDER. WEDER DIE EUROPÄISCHE UNION NOCH DIE EACEA KÖNNEN FÜR DIESE VERANTWORTLICH GEMACHT WERDEN. PROJEKTNUMMER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270



# EIN RESTSTÜCK VERWENDEN WOCHENPLAN

- Verwenden Sie dieses Blatt als einwöchige Herausforderung, um Ihre Lebensmittelabfälle zu reduzieren.
- Verwenden Sie eine Woche lang mindestens ein ablaufendes Produkt pro Tag
- Verwenden Sie dieses Blatt, um Ihre Mahlzeiten nach ablaufenden Lebensmitteln zu planen

◆ MONTAG ◆

◆ DIENSTAG ◆

◆ MITTWOCH ◆

◆ LISTE ABGELAUFENER  
LEBENSMITTEL ◆

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

◆ DONNERSTAG ◆

◆ FREITAG ◆

◆ SAMSTAG ◆

◆ SONNTAG ◆