Menüs

GEGEN VERSCHWENDUNG

mit „Resteretter-Rezepten"

Fostplus

Mit der Unterstützung der Wallonie

Provinz Lüttich

Intradel
www.intradel.be

Lebensmittelverschwendung geht uns alle an!

Allgemein gelten **sämtliche Lebensmittelverluste** in der Versorgungskette als Lebensmittelverschwendung. Betrachtet man nur uns als Verbraucher, so sind damit **alle Lebensmittel gemeint, die wir in den Mülleimer werfen, weil**:

- **wir sie nicht mehr essen möchten** (zu viel zubereitet, trockenes Brot ...),
- **wir sie nicht rechtzeitig verzehrt haben** (altes Obst und Gemüse, verdorbenes Fleisch ...).

Verschwendung weltweit

Fast **ein Drittel aller Lebensmittel, die weltweit erzeugt werden, landet unverzehrt im Müll**! Dabei sind die **15 bis 25 Kilo Lebensmittel, die wir im Schnitt jährlich wegwerfen**, nur die Spitze des Eisbergs. Berücksichtigt man alle Verluste im Laufe der Versorgungskette, also auch bei der Ernte, auf dem Transportweg und im Supermarkt, so sind es in Wirklichkeit **180 Kilo Lebensmittel, die im Jahresschnitt jeder Einzelne von uns verschwendet.**

And the winner is ...

Wir alle haben etwas davon, wenn wir die Lebensmittelverschwendung bekämpfen:

- **WIR PERSÖNLICH UND UNSER GELDBEUTEL**: Jeder belgische Haushalt wirft jährlich Lebensmittel im Wert von 174 € in den Mülleimer.
- **DIE UMWELT:** Bei einem Blick über den eigenen Tellerrand entdecken wir eine ganze Versorgungskette, die Abfälle erzeugt und Rohstoffe, Energie, Wasser, Dünger sowie Pestizide verschlingt.
- **DIE MENSCHHEIT**: In vielen Teilen der Welt ist die Bevölkerung unterernährt. Dennoch geht Jahr für Jahr ein Drittel aller Lebensmittel dieses Planeten verloren.

Unglaubliche Zahlen!

1,3 Milliarden Tonnen

Lebensmittel landen jedes Jahr weltweit **im Müll**.
Damit verschwenden wir **ein Drittel der globalen Lebensmittelproduktion** und werfen jährlich **555 Milliarden Euro** zum Fenster hinaus, während 13 % der Weltbevölkerung (850 Millionen Menschen) unterernährt sind.

3.600.000 Tonnen

Lebensmittel verschwendet allein Belgien pro Jahr.

1,4 Milliarden €

sind die Lebensmittel wert, die wir in der Wallonie jährlich **wegwerfen**.

250 €

zahlt im Schnitt jeder Belgier **jährlich allein an Verpackungen** für die Produkte, die wir kaufen.

1 Badewanne

Wasser benötigt man insgesamt, um 1 kg **Brot** herzustellen.

180 Kilo

Lebensmittel verschwendet jährlich jeder Belgier, wenn man **alle Produktionsschritte** einberechnet (Ernte, Sortierung ...).

174 €

verschwendet im Schnitt jährlich jeder Belgier dadurch, dass er Lebensmittel wegwirft.

15 bis 20 Kilo

verschwendet jährlich jeder Belgier an Lebensmitteln.

515 Kilo

Abfall hat 2014 **jeder Einwohner** im Intradel-Zuständigkeitsgebiet erzeugt, also **1,4 Kilo pro Tag**!

Bis zu 70 %

können **Impulskäufe** bei unserer Produktwahl im Geschäft ausmachen.

Quellen: FAO, Test-Achats, Intradel

Wozu dieser Küchenratgeber?

Weil die Lebensmittelverschwendung jedes Jahr nur noch schlimmer wird. Wenn wir diesen Trend nicht bald umkehren, könnte die Verschwendung bis 2020 weiter um schätzungsweise 40 % ansteigen.

Dabei ist Verschwendung keineswegs unvermeidlich!

Der Trend ließe sich ganz einfach umkehren, indem wir **als Verbraucher überlegter und nachhaltiger handeln**.
Und wie? Hierzu müssen wir nur unsere Einkäufe planen, Lebensmittel besser aufbewahren, unsere täglichen Verbrauchsmengen besser einschätzen, Saisonprodukte und kurze Handelswege bevorzugen, eine Zutat auch mal durch eine andere ersetzen, Essensreste verwerten ...
Genau hier möchte dieser kleine Küchenratgeber helfen.

In diesen Ratgeber haben Intradel, die angegliederten Gemeinden, Fost Plus und die Wallonische Region jede Menge Infos, Tipps und Tricks von Küchenprofis gepackt, damit im Haushalt weniger verschwendet wird. Die zu Rate gezogenen Chefköche sind ausgewiesene Experten in nachhaltiger Gastronomie und haben uns ihr Insider-Wissen in 81 Workshops vermittelt, die sie von September bis Dezember 2014 in 61 Gemeinden des Intradel-Gebiets kostenlos anboten.

Die Workshop-Teilnehmer konnten in entspannter Runde **köstliche Gerichte nach Rezepten zubereiten, bei denen entweder Essensreste gar nicht erst anfallen oder verwertet werden**. Zugleich lernten sie, vorausschauend einzukaufen, Lebensmittel richtig aufzubewahren und sonstige Essensreste zu verwerten. Die Lerninhalte dieser Workshops entfalteten sich zu kompletten abfallfreien Menüs und zeigten, dass es **mit ein bisschen Fantasie ganz einfach** ist, **in der Küche nichts mehr zu verschwenden**.

Dieser benutzerfreundliche Küchenratgeber fasst die Workshops zusammen und wird Ihnen zuhause helfen, all Ihre Gäste am Tisch restlos glücklich zu machen.

Nutzungshinweise zum Küchenratgeber

Dieser Ratgeber ist eine unterhaltsame und zugleich praktische Alltagshilfe gegen Verschwendung. Er enthält:

- **Empfehlungen zu ökologisch bewusstem Verbraucherverhalten,**
- **gute Ratschläge zu alltäglichen Frischwaren (Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch),**
- **köstliche Menüs und Rezepte, die sich ohne jede Verschwendung zubereiten lassen,**
- **Tipps und Tricks zur Verwertung von Essensresten.**

Kapitel 1: Spaß am Sparen

Dieses Kapitel legt ein paar gute Gewohnheiten nahe, mit denen man weniger Lebensmittel verschwendet: klug einkaufen, den Kühlschrank gekonnt einräumen und nutzen, Mengen besser einschätzen ...

Kapitel 2: Kochen ohne Abfälle

In diesem Kapitel sind in alphabetischer Reihenfolge die geläufigsten Lebensmittel (Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch) mit ihrer Saison und den Aufbewahrungs- oder Konservierungsmöglichkeiten aufgeführt. Im Unterschied zu den üblichen Kochbüchern finden Sie hier Anregungen, was sich aus den seltener verwerteten Bestandteilen dieser Lebensmittel (Laub, Schalen, Gräten, Haut, Knochen, Strunk ...) zubereiten lässt.

Kapitel 3: Reste verwerten

In diesem Kapitel entdecken Sie überaus köstliche, von Chefköchen entwickelte Rezepte, mit denen nichts mehr verschwendet wird. Auch hier geht es um die Verwertung von seltener genutzten Bestandteilen (Schalen ...), angebrochenen Produkten und natürlich Essensresten.

Sie können diese Rezepte zu einem kompletten Menü zusammenstellen oder für ein einzelnes Gericht verwenden, wobei Sie das jeweilige Rezept selbstverständlich abändern dürfen, um die Reste zu verwerten, die Sie gerade im Kühlschrank haben.

Wörterverzeichnis

Dieses Wörterverzeichnis führt größtenteils Zutaten auf und verweist direkt auf entsprechende Rezepte und Ratschläge, wie sich aus den Lebensmitteln, die Sie noch im Küchen- oder Kühlschrank haben, Köstliches zaubern lässt.

Wörterverzeichnis

Äpfel/Birnen (siehe auch „Obst, wenn alt") **45**
Strunk **45**, 67, 105
Aufschnitt, wenn Reste 57, **70**, **71**, **98**, **106**, **107**, **110**, 119, **123**, **124**, **125**, **126**, **127**, **128**
Bananen (siehe „Zitrusfrüchte")
Bohnen (siehe „Erbsen")
Brennnesseln/Löwenzahn **43**
Brokkoli (siehe „Kohl")
Brot, wenn trocken **98**, **99**, **104**, **114**
Champignons (siehe auch „Gemüsereste") **34**
Chicoree (siehe auch „Gemüsereste") **35**
Eier **23**, 87
Eiklar **102**, **103**, **120**
Eigelb **102**, **120**, **121**
Erbsen **41**
Erdbeeren/Himbeeren **40**
Erdnüsse 121
Fisch und Schalentiere (siehe auch „Reste") **50**
Fleisch (siehe auch „Reste") **50**
Gemüse, wenn alt (siehe Kapitel „Kochen ohne Wegwerfen") **67**
Gewürze **39**
Vanille **39**, 103
Haltbarkeitsdaten **22-23**
Hühnchen (siehe auch „Fleisch" und „Geflügelreste")
Joghurt, wenn Rest **85**, 87
Kartoffeln (siehe auch „Reste") **46**, 59, 89
Käse, wenn Reste 56, 57, 60, 70, **105**, 107, 111
Kekse, wenn trocken oder weich **60**, **61**, **66**, 109
Knoblauch 67, 69
Kohl (siehe auch „Gemüsereste") **36**, **70**, 113
Konservierung **26-28**
Körner/Kerne 37, 45, 47, 49, 91
Küchenkräuter **38**, 59, 107

Wörterverzeichnis

Kühlschrank (Kühlbereiche) **20-21**
Kürbis (siehe auch „Gemüsereste") **47**, 87, 91
Laub 33, **42**, 54, **80**, 117
Lauch (siehe auch „Gemüsereste") **44**
Menge pro Mahlzeit **29-30**
Milch, wenn Rest **87**
Möhren (siehe auch „Gemüsereste", „Schalen" oder „Laub") **33**, 87
Obst, wenn alt (siehe Kapitel „Kochen ohne Wegwerfen") **64**, **66**, **67**, **104**, **108**
Reste (aller Art) **123**, **124**, **125**, **126**, **127**, **128**
- Gemüse **56**, **57**, **58**, **68**, **74**, **75**, **76**, **86**, **88**, **90**, **92**, **94**, **100**, 106, **110**, **112**, **116**
- Nudeln **70**, **72**, **73**, **118**, **119**
- Fisch/Schalentiere **112**, **113**
- Kartoffeln **64**, **65**, **88**, **100**, **106**, **112**
- Püree **58**, **59**
- Reis 77, **94**, **95**, **96**, 97, **110**, **111**, 118
- Fleisch **58**, **76**, **77**, **88**, **100**, **101**
- Geflügel (siehe auch „Fleischreste") **64**, **81**, **83**, **92**, 112

Rohkost **63**
Rüben (siehe auch „Gemüsereste", „Schalen" oder „Laub") **42**
Sahne, wenn Rest 73, **91**
Saisonkalender **16-19**
Salate **48**, 59, **63**, 75, 99, 107
Schalen **33**, **34**, **37**, **42**, 45, **46**, **49**, **62**, 63, 65, 75, **80**, 81, **84**, 85, 93, **113**
Spinat (siehe auch „Gemüsereste") 53
Stangenbrot **93**
Tiefkühlung **24-25**
Tomaten **49**
Trennvorschriften **7-10**
Wein, wenn Rest **69**, 95
Zitrusfrüchte **32**, 61, 69, 83, 99, **114**, **115**
Zucchini **37**
Zwiebeln /Schalotten 59, 65, 69, 93

Leitfaden zur Abfalltrennung

Plastikflaschen

Restlos geleert max. 8 l

Verboten

Bitte in den Wertstoffhof bringen

- Flaschen mit kindersicherem Verschluss (z. B. Flaschen von ätzendem Kanalreiniger oder WC-Entkalker).
- Flaschen, auf denen mindestens folgende Piktogramme stehen:

- Flaschen von Insektiziden, Unkrautvernichtern, Moosentfernern, Rattenvertilgern, Motorölen, Farben und Lacken.
- Pflanztöpfe, Spritzen (in einem festen Behältnis), Plastiktüten und -folien.

In den Restmüll werfen

- alle anderen Verpackungen und Gegenstände aus Plastik (z. B. Töpfe, Schalen, Plastiktüten usw.)
- Alufolie

Hinweise:

- Keine Plastikkanister außen an den Verschluss der PMK-Säcke hängen.
- Keine Plastikflaschen, die mehr als 8 l fassen.
- Flaschen zusammengedrückt und mit aufgeschraubtem Verschluss in den PMK-Sack geben, damit mehr Flaschen in den Sack passen.

Leitfaden zur Abfalltrennung

Papier und Karton

Ohne Plastikfolie, sauber und trocken

Zeitungspakete mit Kordel zusammenschnüren oder in einen gut schließenden Karton legen.

Verboten

- Tapete
- Alufolie
- Cellophanpapier

Gehört in die graue Tonne für **Restabfall.**

- Verschmutztes oder fettes Papier

Gehört in die grüne Tonne für **Bioabfälle**.

Flaschen, Flakons und Konservengläser aus Transparentglas

**restlos geleert
ohne Korken
ohne Deckel
getrennt nach Weiß- und Buntglas**

Verboten

Leitfaden zur Abfalltrennung

Organische Abfälle

Küchenabfälle

Kleine Gartenabfälle

Sonstige Abfälle

Windeln

Küchenpapier

Papiertaschentücher und -servietten

Biologisch abbaubare Tierstreu

Verboten

- Plastikfolie
- Feuchtetücher
- Plastikverpackungen
- Erwachsenenwindeln
- Nicht biologisch abbaubare Tierstreu

In den Restmüll werfen

Leitfaden zur Abfalltrennung

Restabfälle

Verboten

- Recyclebare Abfälle und gefährliche Abfälle gehören nicht in die Mülltonne.

Sie sind bei der **getrennten Abholung von Verpackungsabfällen** (PMK, Papier, Glas, Bioabfälle) oder im **Wertstoffhof** abzugeben.