

Abfall vermeiden ...

... Reste verwerten!



KOBLENZ
VERBINDET.

**Kommunaler
Servicebetrieb**



Abfall vermeiden ... Reste verwerten!

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,

die meisten von uns lieben das Essen und eine gute Küche. Was aber haben Kochen und Lebensmittel mit Abfallvermeidung zu tun?

Eine ganze Menge. Werfen wir doch etwa 80 kg Lebensmittel pro Person im Jahr weg! Ganz zu schweigen von unserem CO₂-Abdruck, den wir schon auf dem Weg zum Einkaufen und beim Kauf verpackter Produkte verursachen.

Dieser Flyer soll Sie mit Koblenzer Gerichten dazu inspirieren, Lebensmittelabfälle beim Kochen zu vermeiden.

Bleibt nach dem Kochen etwas übrig, so wirft man die Reste nicht weg! Zahlreiche Medien helfen beim Finden von Reste-Rezepten.

Dann schmeckt Abfallvermeidung ganz schön lecker.

Oder man kauft einfach beim nächsten Mal bedarfsgerechter ein.

Das ist gut aus Umweltgesichtspunkten und ganz hervorragend für Ihr Portemonnaie.

Als Rezepte-Quelle dieses Flyers diente überwiegend das Buch:

2000 Jahre Koblenz 1992, Traditionelle Küche an Rhein & Mosel, Edition Karthause, Hauptschule auf der Karthause, 1992. Die wussten damals schon was man traditionell Gutes mit Resten und mit Obst und Kräutern aus der Natur kochen konnte.

Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie sich Ihr eigenes Reste-Kochbuch!

Guten Appetit und machen Sie mit!

Mit den besten Wünschen verbleibe ich

Ihre



Ulrike Mohrs
Bürgermeisterin



Abfall vermeiden - Tipp 1:

Frisches Gemüse immer für den täglichen Bedarf einkaufen. Am besten **saisonale** und **regionale Produkte** bevorzugen ... direkt vom Landwirt!



Löwenzahnsalat

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Bund Borretsch
2 EL Essig
6 EL Öl
Salz
weißer Pfeffer
450-500 g Löwenzahn
60 g Speck
2 alte Brötchen

So wird's gemacht:

Die Zwiebel hacken. Borretsch feinschneiden. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren.

Den Salat putzen, grobe Strünke entfernen und in feine Streifen schneiden.

Speck und Brötchen würfeln. Den Speck in einer Pfanne auslassen. Die Brötchenwürfel hineingeben und goldgelb braten.

Den Salat mit der Sauce übergießen. Brötchen- und Speckwürfel darüber geben.



Es müssen nicht immer Brötchen sein. Trockene Baguette- oder Toastscheiben lassen sich auch gut verwerten.

Karthäuser Klöße

So wird's gemacht:

Die Rinde der Brötchen abreiben und sie dann in dicke Scheiben schneiden.

Milch, Eier, Zucker, Salz, Vanille und Mandelmehl verrühren, über die Brötchen gießen und diese einweichen.

Danach die Brötchen herausnehmen und in Paniermehl wälzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brötchenscheiben langsam goldgelb braten.

Nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreuen.

Zutaten:

5-6 alte Brötchen
300 ml Milch
3 Eier
30 g Zucker
1 Messerspitze Salz
1 TL Vanille
2 EL gemahlene Mandeln
etwa 100 g Paniermehl
etwa 80 g Butterschmalz

Abfall vermeiden - Tipp 2:

Durch die **richtige Lagerung** kann man Lebensmittel länger aufbewahren. Trockene Brötchen einfach zu Paniermehl reiben.





Koblenzer Klabaüter Kirschen

Zutaten:

100 g alte Vollkornbrötchen
500 g Gülscher Kirschen
150 g Crème fraiche
5 EL Eierlikör
½ TL Vanille
30 g Zucker
1 EL Butter

So wird's gemacht:

Die Brötchen reiben und trocken in einer Pfanne goldgelb rösten. Die Kirschen entsteinen, Crème fraiche mit Eierlikör, Vanille und Zucker verrühren.

Eine feuerfeste Form ausbuttern. Brotkrumen hineingeben. Die Kirschen darauf verteilen, mit der Creme bedecken und in den auf 190 Grad Celsius vorgeheizten Ofen für 20-25 Minuten geben.

Warm oder kalt servieren.

Abfall vermeiden - Tipp 3:

Obst am besten **einkochen**, **einmachen** oder einfach **trocknen**.

Trockenobst kann man sehr lange ohne Kühlung aufbewahren...

Wussten Sie schon?

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittel-abfaelle-deutschland.html>

Jeder Verbraucher und jede Verbraucherin wirft **etwa 78 Kilogramm Lebensmittel im Jahr** weg, darin sind allerdings auch Unvermeidbares wie z. B. Nuss- und Obstschalen, Kaffeesatz, Knochen und Verdorbenes enthalten.

Das ist unnötig aus Umweltgesichtspunkten und ganz schön teuer.

Unser Tipp:

- Kaufen Sie nur **benötigte** Mengen an Nahrungsmittel ein.
- Kaufen Sie möglichst **regionale Produkte** ein.
- **Lagern** Sie Lebensmittel richtig, damit sie länger halten.
- **Verschenken** Sie Lebensmittel, die Sie selbst nicht mehr benötigen.
- Nutzen Sie diesen **Reste-Rezepte-Flyer** und andere Anregungen für leckere Reste-Rezepte.
- Seien Sie **kreativ** – überraschen Sie Ihre Lieben mit Ihren eigenen Reste-Rezepte-Ideen!

Bitte nur unvermeidbare Lebensmittelreste ordnungsgemäß entsorgen!

Die Koblenzer Biotonne kann immer nur die letzte Lösung für Lebensmittelreste sein.

Ist dies unvermeidbar, z. B. wegen Schimmelbildung auf den Lebensmitteln, dann denken Sie bitte daran, Ihre Bioabfälle immer ohne Plastiktüten und ohne Biofolienbeutel in die Biotonne zu geben.

Herausgeber: Stadt Koblenz, Juli 2023
Auflage: 500 Stück gedruckt auf 100% Recyclingpapier „Blauer Engel zertifiziert“
Verantwortlich für den Inhalt:
**Kommunaler Servicebetrieb Koblenz,
Hans-Böckler-Straße 8, 56070 Koblenz**
Änderungen und Irrtümer sind vorbehalten