

## Frische Tipps

### So lange sind Lebensmittel maximal haltbar

Das MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) bedeutet nicht, dass Lebensmittel nach dessen Ablauf sofort schlecht sind. Vertrauen Sie auf Ihre Sinne, riechen und probieren Sie. Hier sehen Sie, wie lange Lebensmittel nach Ablauf des MHD als genießbar gelten:

#### Fast unbegrenzt haltbar



#### Mehrere Monate bis Jahre



#### Teilweise länger als MHD



#### Kurz haltbar



Quelle: quarks.de

- Im Kühlschrank Lagerung beachten.

#### Oberstes Fach: 6–8°



Geöffnete Konserven, Gekochtes etc.

#### Mittleres Fach: 4–5°



Käse, Molkereiprodukte

#### Unteres Fach: 2–3°



Fleisch, Fisch, Wurst etc.

#### Schubladen: 8–10°



Obst, Gemüse, Salate etc.

- Etwas schlappe Salatblätter 20–30 Minuten in eiskaltes Wasser mit etwas Zucker tauchen, so werden sie frisch wie am ersten Tag.
- Altes Brot, in Würfel geschnitten und in Butter angebraten, ergibt leckere Croûtons oder Brotsalat. Alternativ kann es, mitgekocht in einer braunen Soße, Bindemittel wie Mehl ersetzen.
- Schlecht gewordene Lebensmittel bitte unbedingt in der Biotonne entsorgen (ohne Verpackung). Biogut verwertet die BSR zu Biogas und Kompost.

# WAS VOM TAGE ÜBRIG BLIEB

Kochtipps für weniger Reste in der Küche



## Hab Acht ...

In Deutschland landen pro Jahr durchschnittlich 78 kg Lebensmittel pro Kopf im Müll. Das ist etwa eine Zucchini pro Tag und Mensch. Die Vorstellung, was eine vierköpfige Familie im Schnitt an Lebensmitteln wegwirft, ist ziemlich erschreckend. Was aber tun gegen diese Verschwendung? Wir haben für Sie in diesem Flyer einige Tipps und Rezeptvorschläge zusammengestellt.

**78 kg**  
pro Kopf und Jahr



Quellen:  
[www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung](http://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung)  
[www.kochenohne.de](http://www.kochenohne.de)

## Pesto à la Hasi

- Möhrengrün von ca. 1 kg Möhren
- 150 ml Olivenöl
- 50 g Erdnüsse
- 1–2 Knoblauchzehen



Das Grün von frischen ungeschälten Möhren gründlich waschen und fein schneiden. Dann zusammen mit etwas Salz und Zucker sowie den restlichen Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Passt perfekt zu Pasta, aber auch als Kräuterdip und selbstgemachter Brotaufstrich geeignet.

## Frühlingsbrühe mit Spargelduft

- Schalen vom Spargel
- 1 Zitrone
- Gemüse Ihrer Wahl
- Optional: Reis, Eier



Spargelschalen mit etwas Salz und Zucker sowie dem Saft der Zitrone in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. 20 Minuten köcheln und dann ziehen lassen. Die Spargelschalen entnehmen oder die Brühe fein sieben. Nun Einlagen, z. B. fein geschnittene Möhren, Kohlrabi oder Kartoffeln, darin weich kochen. Auch gekochter Reis oder Eistich kann eingelegt werden.

Alternativ lässt sich eine Spargelcremesuppe oder eine nicht so gehaltvolle Buttersauce daraus zaubern.

**Extratipp:** Wenn der geschälte Spargel statt in Wasser in dieser Brühe gekocht wird, erhöht das die Geschmacksintensität enorm.

## Süß, süßer ... Smoothie

- 1 Apfel oder 1 Birne
- 1 ältere Banane oder Mango
- Matschige Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren
- Rest einer Gurke
- Oder sonstiges Obst oder Gemüse, das weg muss



Alle Zutaten in einen Mixer oder in ein hohes Gefäß füllen. Etwas kaltes Wasser hinzufügen. Dann mit der Maschine oder dem Pürierstab mixen. Genießen Sie die vielen Vitamine, die nicht verloren gegangen sind.

Probieren Sie auch Pfirsiche, Nektarinen, Ananas, Ingwer, Salat, Spinat, Rote Beete, Möhren oder Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennnessel.

**Die BSR-Koch-Profis empfehlen:**