



Welcher „Restlos-glücklich-Esser“ bin ich?



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Welcher „Restlos-glücklich-Esser“ bin ich?

MACHEN SIE JETZT DEN TEST! SIE ERHALTEN HILFREICHE TIPPS ZUM RESTLOS GLÜCKLICH WERDEN!

Je Frage nur eine Antwort ankreuzen.

1. Welche Aussage trifft beim Lebensmitteleinkauf am ehesten auf Sie zu?

- a Wenn es günstig ist, kaufe ich die doppelte Menge.
- b Ich kaufe lieber kleine Mengen und gehe dafür täglich einkaufen. Ich nehme spontan mit, was mich anspricht.
- c Ich gehe in regelmäßigen Abständen (1-2 x / Woche) einkaufen und kaufe nur, was auf dem Einkaufszettel steht.

2. Wie sieht es in Ihrem Kühlschrank bzw. Ihrer Vorratskammer aus?

- a Das ist gar nicht so einfach, ich kaufe oft zu viel ein. Sowohl mein Kühlschrank, als auch meine Vorratskammern sind meistens voll.
- b Ich habe kaum Platz zum Lagern und kaufe deshalb nur ein, was ich unmittelbar brauche.
- c Frisch eingekaufte Lebensmittel sortiere ich immer nach hinten. So habe ich genau im Blick, was zuerst gegessen werden muss.

3. Ihre Freunde sind zum Essen immer willkommen. Welcher Satz könnte von Ihnen stammen?

- a Ich koche meistens viel zu große Mengen aus Sorge, dass jemand hungrig vom Tisch aufsteht.
- b Wenn ich gerade nicht genug oder nichts Passendes zu essen da habe, lasse ich schon mal den Lieferservice kommen.
- c Ich zähle, wie viele Personen kommen, berechne die Menge und lege dann los. Hat danach noch jemand Hunger, gibt's Käse, Obst, etc.

4. Wochenende, ein Blick in den Kühlschrank verrät:

- a Obst oder Gemüse sind angefault, die Reste vom Mittagessen stehen mittlerweile ganz hinten und haben die Farben gewechselt. Bei mir verdirbt oft etwas, weil ich zu viel davon hatte.
- b Ein Joghurt mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum...ab in den Müll damit, der ist bestimmt schlecht!
- c Mal sehen, was heute in den „Kühlschrankschneidtopf“ kommt. Den gibt es bei mir einmal in der Woche, dann sind die Reste weg.

5. Was trifft am ehesten auf Sie zu?

- a Ich verwerte nur die „besten“ Pflanzenteile: Äpfel werden sehr großzügig geschält und entkernt, beim Lauch schneide ich das Grün komplett ab.
- b Äpfel schäle ich grundsätzlich, weil diese gespritzt sind. Beim Lauch schneide ich das Grün komplett ab.
- c Äpfel oder Birnen esse ich wegen der Vitamine mit Schale. Braune Stellen schneide ich einfach raus. Das Grün vom Lauch verleiht meinen Gerichten eine tolle Farbe.

6. Wie entscheiden Sie, was auf den Tisch kommt?

- a Ich habe immer genug auf Vorrat und wähle daraus Lebensmittel für meine nächste Mahlzeit aus.
- b Ich lasse mich vom Angebot im Supermarkt inspirieren.
- c Ich mache einen Wochenspeiseplan – das entlastet mich.



Tipps zum
„Restlos glücklich“
werden.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Tipps zum „Restlos glücklich“ werden

.....
Sie haben vorwiegend Antwort **a** angekreuzt?
.....

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind der **Vorausschauende!**

Sie haben immer Vorräte auf Lager und sind bestens für die Lebensmittelzubereitung gerüstet. Auch, dass Sie dazu neigen mehr zu kochen, als Sie tatsächlich essen, ist prinzipiell kein Fehler. Wenn Sie diese beiden Gewohnheiten miteinander in Einklang bringen und zum Beispiel die Reste vom Vortag mit Ihren Grundvorräten neu kombinieren, können Sie im Handumdrehen eine völlig neue Mahlzeit kreieren, die sicherlich schmeckt, satt und „restlos glücklich“ macht. Um möglichst lange etwas von Ihren Schätzen zu haben, achten Sie auf die richtige Lagerung frischer Lebensmittel und bereits zubereiteter Speisen.

RESTLOS-GENIAL-TIPPS

» **Mehr Einkaufslist dank Einkaufsliste!**

Schreiben Sie einen Wochenspeiseplan und Einkaufszettel.

Wer ohne Plan einkauft, kauft meist zu viel.

» **APP-Tipp: Rezepte für beste Reste!**

Leckere und kreative Ideen für übriggebliebenes:

www.zugut fuer dietonne.de

» **Weniger ist mehr!**

Viele Restaurants bieten auf Nachfrage kleinere Portionen an.

Sollte dennoch etwas übrig bleiben, fragen Sie, ob die Reste eingepackt werden können.



Sie haben vorwiegend Antwort **b** angekreuzt?

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind der **Alles-Frisch-Typ!**

Spontanität und Flexibilität zeichnen Sie aus. Eigenschaften die viele Menschen schätzen. Und wahrlich, es kommt Ihnen zugute, dass Sie immer nur kleine Mengen kaufen, denn dadurch müssen Sie Lebensmittel nicht lange lagern. Sie sind auf einem guten Weg zum „Restlos glücklich“- Esser, mit ein paar kleinen Veränderungen haben Sie ihr Ziel bald erreicht. Sollte ein Lebensmittel mal braune Stellen aufweisen oder das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht sein, dann vertrauen Sie auf Ihre Sinne: Sehen, riechen, schmecken – das Lebensmittel ist meistens noch essbar und schmackhaft. Gerade bei Obst und Gemüse schnippeln wir oft zu großzügig weg, die Schnittreste sind meist verwertbar. Das Grün vom Lauch oder der Stiel von Brokkoli verleihen unseren Gerichten nicht nur eine schöne Farbe, sondern sind auch lecker und ballaststoffreich.

RESTLOS-GENIAL-TIPPS

» **Grünzeug. Besser ohne grünes Zeug!**

Entfernen Sie das Blattgrün, dadurch bleibt Gemüse länger knackig und frisch.

» **Milchprodukte in Tiefkühler?!**

Butter und fettreicher Frischkäse kann sehr gut eingefroren werden. Am besten einen Tag vor dem Verzehr langsam im Kühlschrank auftauen lassen.

» **Richtig gelagert!**

Die Art der Lagerung von Lebensmitteln hat einen großen Einfluss auf die Haltbarkeit. Tomaten und Zitrusfrüchte mögen zum Beispiel keine Kälte, Wurst und Fleisch hingegen brauchen es kalt.

.....
Sie haben vorwiegend Antwort **c** angekreuzt?
.....

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind das **Organisationstalent!**

Sie können sich bereits „Restlos glücklich“ schätzen, denn Sie sind gut organisiert und haben Ihre Lebensmittel vom Einkaufszettel über den Einkaufswagen und den Kühlschrank bis auf den Teller sehr gut im Blick. Sollten Sie manchmal das Gefühl haben, dass Ihre kreativen Resteessen langweilig werden, laden Sie doch Ihre Nachbarn inklusive Reste zu Ihrem wöchentlichen „Kühlschrankeintopf“ ein. Dabei warten neue, spannende Herausforderungen auf Sie. Nutzen Sie die Chance und teilen Sie Ihr „Glück“ mit anderen, indem Sie Ihre „Mitesser“ für das Thema „Reste“ sensibilisieren.

.....
RESTLOS-GENIAL-TIPPS
.....

» **Brühe ohne Mühe!**

Gemüseschnittreste, Gemüseschalen, Strünke und Blätter von Gemüse in einem großen Topf knapp mit Wasser bedecken und 30 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.

» **Regional und frisch – vom Acker auf den Tisch!**

Heimische Produkte sind lecker, frisch und verursachen weniger Verpackungsmüll. Hier finden Sie einen Hofladen in Ihrer Nähe: <https://von-daheim.de/hoflaeden-in-baden-wuerttemberg/>

» **Eingeweckt schmeckt!**

Haltbarmachen rettet Lebensmittel vor der Tonne. Gleichzeitig haben Sie ein liebevoll gestaltetes Mitbringsel.

.....

IMPRESSUM UND BILDNACHWEIS

Text und Gestaltung: Landeszentrum für Ernährung

an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

Umschlagbild: ClipDealer

Fotos im Innenteil: GettyImages

www.ernaehrung-bw.de

QUELLEN UND TIPPS ZUM WEITERLESEN

Der Partyplaner: www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/partyplaner/

Rezepte für Reste: www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/rezepte-fuer-reste/rezepte-von-a-bis-z/

Tipps: <https://utopia.de/galerien/lebensmittelverschwendung-10-tipps/>

Hinweise zur Lagerung: www.bzfe.de/inhalt/lagern-kochen-essen-teilen-31294.html

Mindesthaltbarkeitsdatum: Checkliste der Verbraucherzentrale Hamburg: www.vzhh.de/media/1802