

LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR

Aufgrund der Pandemie haben viele in den letzten Monaten wieder vermehrt zu Hause gegessen und gekocht. Die Abfallmengen aus den Haushalten betragen bereits rund **50% der gesamten Lebensmittelabfälle**. In Österreich sind das ca. 19 kg Abfälle pro Einwohner*in, das ergibt ca. 300 Euro pro Haushalt pro Jahr!

Den größten Teil machen **Brot und Backwaren** (28%) aus, gefolgt von **Obst und Gemüse** (27%)!

Tipps gegen Lebensmittelverschwendung:

- **RICHTIGE PLANUNG:** Vorräte prüfen
- **BEWUSST EINKAUFEN:** Einkaufsliste schreiben, Wochenspeiseplan erstellen, nicht mit leerem Magen einkaufen gehen
- **RICHTIG LAGERN:** Temperaturzonen im Kühlschrank beachten, geöffnete Lebensmittel rasch aufbrauchen
- **HALTBARKEIT BEACHTEN:** abgelaufene Lebensmittel vor dem Wegwerfen auf genießbarkeit prüfen (sehen, riechen, schmecken)
- **LEBENSMITTELRESTE VERWERTEN:** übriggebliebenes zu neuen Gerichten verkochen oder einfrieren



©Shutterstock

„Restl“-Rezept: **BROTLASAGNE**



Zutaten für 4 Portionen:

400 g altes Schwarzbrot, 1 Zwiebel, 1 EL Pflanzenöl, 250 ml Gemüsebrühe, 600 g Gemüse nach der Saison (Paprika, Zucchini), 1 EL Pflanzenöl, 100 g Schinken (oder übrig gebliebenes Fleisch wie gekochtes Rindfleisch), 3 Eier, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Käse, Kräuter



Zubereitung: Das alte Brot in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in Ringe schneiden in Pflanzenöl anrösten, die Gemüsesuppe darüber gießen und weichkochen. Die Zwiebelsuppe über das Brot gießen. Während das Brot weich wird, bereitet man die Fülle vor. Geschnittenes Gemüse und Schinken in Pflanzenöl anrösten. Eine Auflaufform mit dem eingeweichten Brot auslegen, darauf die Fülle verteilen und mit Brot nochmals belegen. Die Eier mit der Milch verquirlen und darüber gießen. Mit Käse und Kräutern bestreuen. Im Rohr bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Weitere Infos und Tipps:

https://www.bmk.gv.at/themen/klima_umwelt/abfall/abfallvermeidung/lebensmittel/rezepte.html

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams