

» [Vorheriger Artikel \(gaonline\\_artikel.html?filename=6-2025-05\\_0153205-Arbeitskreis-Heimatspflege-e-V-Durmersheim.html\)](#) » [Nächster Artikel \(g](#)

## Agenda 21 Durmersheim

### Wie Arme Ritter Lebensmittel vor der Tonne retten

Jedes Jahr landen in Deutschland 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Hausmüll. Häufig wird Essen weggeworfen, weil es vermeintlich "schlecht" ist - oft ohne es genauer zu prüfen. Lebensmittel, die nicht mehr taufrisch aussehen, das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten haben oder Reste von Mahlzeiten werden viel zu schnell entsorgt.

Leider wird das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) von vielen missverstanden. Es gibt an, bis wann ein Produkt mindestens seine Qualität, seinen Geschmack und seine Konsistenz behält - vorausgesetzt, es wird korrekt gelagert. Doch viele Lebensmittel sind auch danach noch bedenkenlos genießbar. Eine Ausnahme bilden verderbliche Produkte wie Fleisch oder Fisch, die ein Verbrauchsdatum haben. Produkte wie Nudeln, Reis, Konserven oder Milchprodukte können hingegen meist noch lange nach Ablauf des MHD verzehrt werden. Wichtig ist, den eigenen Sinnen zu vertrauen: Riechen, schmecken und schauen Sie genau hin.

### Tipps für eine kreative Verwertung von Lebensmitteln, die etwas "drüber" sind

1. Hartes Brot: Daraus lassen sich noch köstliche Gerichte zaubern z. B. Semmelknödel, Brotsalat, Croutons oder wie bei Oma - Arme Ritter
2. Braune Bananen: Bananen mit braunen Flecken sind optimal für Bananenkuchen, leckere Smoothies oder Nicecream: Gefrorene Bananen mixen - ein gesunder Eis-Ersatz.
3. Gemüse: Gemüsebrühe, Gemüseauflauf oder Ofengemüse: Auch leicht schrumpeliges Gemüse schmeckt im Ofen gebacken mit Olivenöl und Gewürzen wunderbar.
4. Obstreste: Perfekt für Obstsalat, Kompott, Marmelade oder Frucht-Chutneys.
5. Essensreste kreativ kombinieren: Bunte Gemüsepfannen, Eintöpfe oder Bowls

### Und damit es gar nicht erst so weit kommt

Speiseplan und Einkaufszettel: Ein Einkaufszettel für den Wocheneinkauf spart bares Geld und ein Zuviel an Lebensmitteln. Überlegen Sie vor dem Einkauf genau, was wirklich benötigt wird und gehen Sie nicht hungrig einkaufen.

### Lebensmittel retten und nachhaltig handeln

Neben der Verwertung in der eigenen Küche können auch Initiativen wie der Fairteiler Bietigheim, Malscher Str. 9, 76467 Bietigheim helfen, Lebensmittel vor der Tonne zu bewahren. Hier wird überschüssiges Essen gesammelt und verteilt - eine großartige Möglichkeit, aktiv gegen Lebensmittelverschwendung vorzugehen.

Lebensmittelverschwendung belastet nicht nur den Geldbeutel sondern auch die Umwelt. Doch jeder von uns kann dazu beitragen, diesen Kreislauf zu durchbrechen: Indem wir Lebensmittel über dem MHD oder Reste kreativ verwenden, reduzieren wir nicht nur Abfall, sondern entdecken auch tolle alte und neue Rezepte!

Lassen Sie sich inspirieren, experimentieren Sie - und machen Sie das Beste aus dem, was schon da ist!



