

5. DRESDNER ZUKUNFTSKONFERENZ



6. UND 7. NOVEMBER 2020

Von Lebensmittelverschwendungen zur Lebensmittelverwendung

Bis zum letzten Krümel - Warum "Zur Tonne"?

Pro Sekunde landen in Deutschland **313 kg** genießbare Lebensmittel im Müll.

In jedem Nahrungsmittel – vom Brot bis zum Dosenfisch – stecken Ressourcen wie Wasser oder Energie, die wir mit verschwenden. In Anbetracht der Tatsache, dass 2019 weltweit immer noch über 800 Millionen Menschen Hunger litten, ein doppeltes Unrecht.

Das Ziel von **Zur Tonne** ist es, dass diese Lebensmittel nicht mehr weggeworfen werden. Verschwendungen wollen wir erleb- und genießbar machen und somit Lebensmitteln ihre Würde zurückgeben.

Zur Tonne sind Rosa Nguyen, Maria Funke und Stefanie Nünchert. Zusammen mit dem Tafel Dresden e.V., der Zukunftsstadt Dresden, vielen ehrenamtlichen Helfer*innen und Unterstützer*innen ist aus einer Idee Wirklichkeit geworden.



Seit Dezember 2018 haben wir zusammen mit 2.000 Bürger*innen bei 82 Veranstaltungen über **2 Tonnen** Lebensmittel gerettet.

Seit Mai 2020 sind wir mit unserer mobilen Fahrradküche "Tonna" in der ganzen Stadt Dresden unterwegs. Denn wir wollen raus. Auf die Plätze unserer Stadt, um noch mehr Menschen erreichen zu können.

Bei unseren Workshops und offenen Abenden stehen Wissen und Austausch sowie Teilhabe, Genuss und gemeinsames Essen im Vordergrund. Für Regio- und Saisonalität, Tierwohl und Umweltschutz als auch soziale Missstände und unfaire Arbeitsbedingungen in der Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft wollen wir sensibilisieren.



5. DRESDNER ZUKUNFTSKONFERENZ



6. UND 7. NOVEMBER 2020

Von Lebensmittelverschwendungen zur Lebensmittelverwendung

Bis zum letzten Krümel - Warum Brot?

Brot ist:

Eines der ältesten Lebensmittel der Welt und 90% der Deutschen essen täglich Brot. 5 Millionen Tonnen Brot werden im Jahr in Deutschland produziert. Pro Kopf isst jede*r 80 Kilo Backwaren im Jahr. 300 verschiedene Brotsorten gibt es in Deutschland.

Verlust von Brot & Backwaren:

In Deutschland wird jedes 3. Lebensmittel weggeworfen, das sind jährlich 18 Millionen Tonnen. Backwaren werden neben Obst und Gemüse am Häufigsten weggeworfen. 1/4 aller Backwaren geht verloren, in großen Betrieben gibt es die meisten Retouren.

Ursachen:

Erwartungen der Konsument*innen an Vielfalt und Frische. Brötchen, die länger als drei Stunden liegen, gelten nicht länger als frisch. Bäckereien bieten das ganze Sortiment bis kurz vor Ladenschluss an. Anstieg Retourenquoten durch Zunahme von Großbäckereien.

Wohin damit?

Auflagen für die Weitergabe von Backwaren ist mit hohem rechtlichem Risiko und Zeitaufwand für die Bäckereien verbunden. Bäckereien müssen Unbedenklichkeit gewährleisten – egal ob sie es weitergeben oder als Futtermittel verwenden, daher wird oft nur das Brot abgegeben, dass nie in der Auslage lag. Zahlreiche Bäckereien, Supermärkte, Discounter kooperieren mit den 930 Tafeln in Deutschland und 41 000 Foodsaver*innen, die sich in Deutschland bei Foodsharing ehrenamtlich engagieren. Aus Gründen der Einfachheit wird die Verarbeitung zu Tierfutter oft vorgezogen. Brot wird bei der Futtermittelproduktion mit Verpackung zerkleinert, so bleibt Mikroplastik im sogenannten Brotmehl zurück.

Tipps:

1. Ganzes Brot hält länger als geschnittenes Brot.
2. Brot auf die Schnittstelle legen, damit es langsamer "ausatmet".
3. In einem Gefäß aus Keramik oder Ton lagern, damit das Brot "atmen" kann.
4. Scheibenweise portionieren und einfrieren, lässt sich schnell auftauen, noch viel schneller in einem Toaster.



5. DRESDNER ZUKUNFTSKONFERENZ



6. UND 7. NOVEMBER 2020

Von Lebensmittelverschwendungen zur Lebensmittelverwendung

Bis zum letzten Krümel - Was kann ich tun?

Vermeidbare Verschwendungen gibt es entlang der gesamten Wertschöpfungskette, darüber klären wir auf. Die größte Verschwendungen finden in privaten Haushalten statt. Ein Drittel unserer Einkäufe landet direkt in der Tonne – das sind 82 kg im Jahr pro Person. Aber was kann ich tun???

Einkaufen:

Mac dir eine Einkaufsliste oder am Morgen noch schnell ein Bild vom Kühlschrank oder Vorratsschrank mit dem Smartphone.

Mit allen Sinnen prüfen:

Wenn du unsicher bist, ob ein Lebensmittel noch gut ist, dann schaue es dir näher an, rieche oder probiere eine kleine Menge. Oftmals sind die Lebensmittel auch über ihr Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) hinaus noch genießbar. Neben dem MHD gibt es noch das Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis“) mit diesem sind leicht verderbliche Lebensmittel, wie z.B. unverarbeitete Fleischwaren (Hackfleisch) und Fischerzeugnisse, gekennzeichnet. Diese Angabe ist bindend und Produkte sollten nach dem Verbrauchsdatum, auf Grund der Gesundheitsgefährdung, nicht mehr verzehrt werden! Was du allerdings tun kannst ist, sie am Tag des Verbrauchsdatums zu erhitzen (braten oder kochen) und sie dann in den Kühlschrank stellen oder einfrieren. So kann man die Haltbarkeit um ein paar Tage und bis zu 3 Monate verlängern.

Reste verwerten:

Nicht mehr ganz frisches Obst und Gemüse eignet sich noch hervorragend für die Verarbeitung zu Smoothies, Säften, Marmeladen oder zum Backen, für Eintöpfe oder Suppe. Reste lassen sich auch gut einfrieren, auch Milch, Sahne, Brötchen und Eier. Aber bitte beschrifte was und wann du etwas einfrierst, nicht dass du am Ende viele UFOs in deinem Gefrierschrank vorfindest. UFOs ??? Unidentified Frozen Objects. ;-) Lass dir deine Reste einpacken! Ob im Restaurant, bei Caterings oder auf Parties. Bring doch einfach deine eigene Dose mit, das spart zusätzlich auch noch Verpackung.

Richtig aufbewahren:

Die richtige Lagerung von Lebensmitteln verlängert die Haltbarkeit. Was gehört in den Kühlschrank und was nicht.

Siehe dazu: <https://utopia.de/ratgeber/richtig-lagern-und-optimale-kuehlschranktemperatur/>



5. DRESDNER ZUKUNFTSKONFERENZ



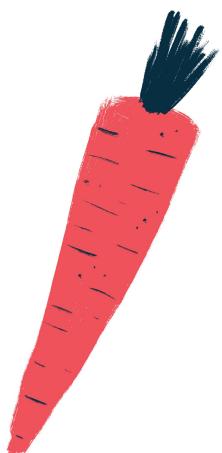
6. UND 7. NOVEMBER 2020

Von Lebensmittelverschwendungen zur Lebensmittelverwendung

Bis zum letzten Krümel - Warum diese Zutaten?

Möhren oder Karotten:

- knackig, robust und kalorienarm ist sie eines der liebsten heimischen Gemüse neben der Tomate
- herausragend ist der Carotingehalt, daher auch die typische Farbe. Möhren enthalten am meisten Karotin (Provitamin A, eine Vorstufe von Vitamin A)
- Vitamin A ist unter anderem wichtig für unsere Sehfähigkeit, insbesondere für das Nachtsehen, aber auch das Immunsystem und das Zellwachstum
- beim Verzehr ein wenig Fett mit in das Gericht geben, denn Karotin ist fettlöslich
- 5 Monate hat sie Erntesaison und danach gibt es sie das ganze Jahr als Lagergemüse



rote Bete:

- kann fast überall kultiviert werden, kann gut gelagert werden
- gut für die Leber und Gallenblase
- stoffwechselanregend und verdauungsfördernd
- schützt Herz und Blutgefäße, reguliert Blutdruck
- vitalstoffreiche Rote Bete Blätter (Calcium, Magnesium, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin K) am Besten roh essen, da die darin enthaltene Folsäure hitzeempfindlich ist

Radieschen:

- gehören in die Familie der Rettiche
- werden wieder frisch, wenn man die Blätter und die roten Kugeln ins Wasser legt
- verdauungsfördernd und gut gegen Heißhunger
- Vitaminbombe (Eisen, Vitamin C und K, Kalium)
- Blätter sind antibakteriell, deshalb mitessen



5. DRESDNER ZUKUNFTSKONFERENZ



6. UND 7. NOVEMBER 2020

Von Lebensmittelverschwendungen zur Lebensmittelverwendung

Bis zum letzten Krümel - Rezepte:

Zero-Waste-Küche I: Ein (Pa)radieschen. Saisonale Rohkost scharf und süß:

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 2 Rote Bete oder Karotten
- 1 Bund Radieschen

Zusätzlich:

- Honig, Zucker, Agavendicksaft oder Zuckerrübensirup (Hauptsache Zucker)
- 1 EL Apfelessig, Zitronensaft, Zitronensaftkonzentrat (Hauptsache Säure)
- Öl oder Fett zum Anbraten, am besten Raps- oder anderes hitzestabiles Pflanzenöl



Geräte:

- Reibe, Schüssel, Pfanne, Messer

Zubereitung:

1. Alles waschen und wenn ihr wollt, schält ihr die Karotten und die Äpfel (gebt die Schalen gern in eine Auflaufform oder auf ein Backblech, um mit etwas Öl und Salz daraus Chips zu machen)
2. Reibt die Karotten und Rote Bete in eine Schüssel und danach den Apfel
3. Gleich einen EL Apfelessig/ Säure darauf geben und alles vermischen und beiseite stellen
4. Die Radieschen waschen, das Grün abzupfen und in die zweite Schüssel geben, die Radieschen vierteln und in der Pfanne leicht anschwitzen. Sie verändern leicht ihre Farbe ins Rosane.
5. Dann den Honig/Süße darauf geben und leicht karamellisieren. Bei Zucker einfach noch einen Schluck Wasser dazugeben
6. Dann die Radieschen zusammen mit dem Ölzuckersaft über den Salat geben

Tipp: Möglichkeiten den Salat zu Toppen sind Sprossen, Kerne, Frühlingszwiebeln, Petersilie etc.. In unserem Fall hatten wir Radieschensprossen, 5 Tage vorher in einem Keimglas angezogen.



5. DRESDNER ZUKUNFTSKONFERENZ



6. UND 7. NOVEMBER 2020

Von Lebensmittelverschwendungen zur Lebensmittelverwendung

Bis zum letzten Krümel - Rezepte:

Zero-Waste-Küche II: Knusprige Brotletten auf grünem Bett

Zutaten für Brotletten:

- 1 altes doppeltes Brötchen oder 100 g Brot, dazu 40g geriebenes Brot oder Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Bete
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- Öl
- Mehl



Zusätzlich:

- Harissa, Kurkuma, Paprika, Curry, Ingwer, Kräuter, etc. - oder jedes Gewürz eurer Wahl ist perfekt

Geräte:

- Reibe, Schüsseln, Pfanne, Messer

Zubereitung:

1. Brot o. Brötchen klein schneiden und in Gemüsebrühe einweichen und beiseite stellen
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, in der Pfanne mit Öl anschwitzen, und in eine Schüssel geben
3. Die Rote Bete in die Schüssel reiben
4. Aus dem Brötchen/ Brot das Wasser auswringen und die Masse in die Schüssel geben
5. Mit Pfeffer, Salz und Allem, was ihr wollt würzen und einen EL Öl dazugeben
6. Alles richtig gut vermischen, ca. 5 Minuten kneten, per Hand danach für 30 Minuten zur Seite stellen
7. Wenn die Masse zu feucht ist mit Mehl abbinden, wenn sie zu trocken ist dann Gemüsebrühe dazugeben
8. Kleine Probebrotlette in der Pfanne anbraten um zu sehen ob sie zusammenhält und um zu probieren, wie sie schmeckt
9. Restliche Brotletten formen, in heißem Öl knusprig gold-braun in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten



5. DRESDNER ZUKUNFTSKONFERENZ



6. UND 7. NOVEMBER 2020

Von Lebensmittelverschwendungen zur Lebensmittelverwendung

Bis zum letzten Krümel - Rezepte:

Zero-Waste-Küche II: Knusprige Brotletten auf grünem Bett

In der Zeit in der die Brotlettenmasse ruhen soll bereitet ihr das Pesto zu.

Zutaten für das Pesto:

- Radieschen- und Möhrengrün aus der Vorspeise
- 1-2 handvoll Sonnenblumenkerne
- 2 Scheiben Brot oder 1 Brötchen
- Rapsöl nach Konsistenz
- Salz, Pfeffer, Knoblauch

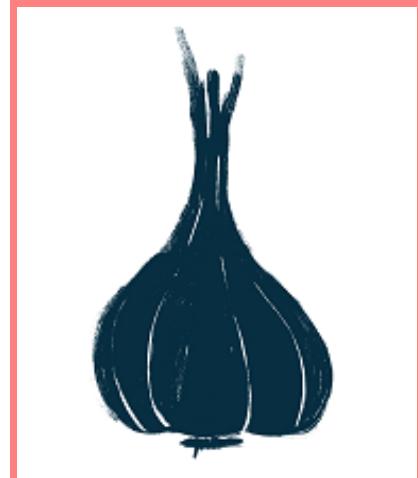
Geräte:

- Gefäß zum Pürieren, Pürierstab, Pfanne

Zubereitung:

1. Die Radieschenblätter und Möhrengrün waschen und in eine Schüssel zupfen
2. Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten und danach zum Grün geben
3. Das Brot kleinschneiden, mit Öl und Knoblauch in der Pfanne anbraten und zu den anderen Zutaten geben.
4. Jetzt noch etwas Öl dazu und alles mit dem Pürierstab zerkleinern.
5. Langsam mehr Öl dazugeben bis alles eine homogene Masse ist, und die Sonnenblumen vollständig zerkleinert sind
6. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen bis es euch schmeckt
7. Schneidet euch noch so viele Scheiben Brot ab wie ihr wollt und toastet sie oder röstet sie in der Pfanne

Wenn die Brotletten fertig gebraten sind, das Pesto auf die Brotscheiben schmieren und die noch warmen Brotletten dazu essen.



5. DRESDNER ZUKUNFTSKONFERENZ



6. UND 7. NOVEMBER 2020

Von Lebensmittelverschwendungen zur Lebensmittelverwendung

Bis zum letzten Krümel - Rezepte:

Zero-Waste-Küche III: Süßer Brotauflauf

Zutaten für Brotauflauf:

- 1-2 Äpfel oder was ihr da habt, Schattenmorellen aus dem Glas oder Tiefkühlobst gehen auch
- 1 Packung Puddingpulver
- 500 ml Pflanzen- oder Kuhmilch
- Pflanzliche Butter / Margarine oder Butter
- 4 Scheiben Brot oder 2-3 Brötchen
- Zimt
- Zucker



Zusätzlich:

- Jede Art von Nüssen, Rosinen oder andere Trockenfrüchte

Geräte:

- Auflaufform, Topf, Messbecher, Messer, Rührbesen, Ofen

Zubereitung:

1. Puddingpulver nach Anleitung zubereiten (Falls kein Puddingpulver verfügbar ist, 40 g Speisestärke mit 20 g Zucker + 1 Päckchen Vanillezucker vermischen und mit 500 ml Milch aufkochen)
2. Brot und/oder Brötchen in Würfel schneiden und in eine gefettete Form geben. 1-2 geschnittene Äpfel, Nüsse und/oder Trockenfrüchte untermischen
3. Den warmen Pudding über die Mischung gießen und mit Zimt bepudern und einige Flocken pflanzliche Butter über den Auflauf verteilen
4. Im Ofen bei 180°C für 20 Minuten backen und noch warm verspeisen

