



Bonn/Berlin, 04.04.2023 / Seite 1 von 2

## Weniger Lebensmittelreste an Ostern: So geht's ganz leicht

Mehr als die Hälfte der Lebensmittelabfälle in Deutschland fällt in privaten Haushalten an. Besonders an Feiertagen wird zu Hause viel gekocht und oft bleiben Reste übrig. Ostern hält einige Leckereien bereit: Ob bunte Eier, Schokoladenhasen, Backwaren oder traditionell Fisch am Karfreitag – *Zu gut für die Tonne!* gibt Tipps für ein möglichst restefreies Schlemmen zum Ende der Fastenzeit.

### Durchdachte Mengenplanung

Mit der richtigen [Planung](#) gelingt es Ihnen, nur so viel für Ihr Osteressen einzukaufen, wie Sie rechtzeitig verbrauchen können. Das lohnt sich besonders bei frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst oder Backwaren. Besonderes Augenmerk sollten Sie bei der Planung auch auf frisches Fleisch und frischen Fisch legen, da diese besonders schnell verderben.

Eine Portion entspricht schätzungsweise einer Hand voll, in einigen Ausnahmen wie Salat auch zwei Händen voll. Zur konkreten Mengenplanung können Sie den [Portionsplaner der Verbraucherzentrale](#) verwenden. Denken Sie außerdem bereits beim Einkauf an die Weiterverwertung der einzelnen Lebensmittel. Je besser Sie die Mahlzeiten für das lange Osterwochenende planen, desto stressfreier werden die Feiertage in der Küche.

### Rohe Eier frisch halten

Egal ob fürs Osternest oder den Hefezopf: Lagern Sie Eier bis zur Verarbeitung am besten im Kühlschrank. Essen Sie rohe Eier nach Ablauf des [Mindesthaltbarkeitsdatums](#) nur noch gut durcherhitzt und auch dann nur, wenn Sie sich von der Haltbarkeit überzeugt haben. Dazu das Ei in kaltes Wasser legen. Frische Eier bleiben am Boden liegen, während sich ältere Eier aufrichten oder sogar an der Oberfläche schwimmen. Auch beim Aufschlagen erkennen Sie die Frische des Eis: Der Dotter eines frischen rohen Eis ist hochgewölbt und das Eiklar in zäh- und dünnflüssige Schichten geteilt. Mit zunehmendem Alter wird der Dotter flacher und vermischt sich leichter mit dem Eiklar. Riecht das Ei zusätzlich unangenehm faulig, so ist es nicht mehr für den Verzehr geeignet. Die Eier zum Backen eines Osterzopfes können sehr gut durch übrig gebliebenes Apfelmus als Bindemittel ersetzt werden. 80 Gramm Apfelmus entsprechen etwa einem mittelgroßen Hühnerei.

### Hartgekochte Ostereier richtig lagern

Die beliebten bunt bemalten, hart gekochten Ostereier halten sich mit intakter Schale aufgrund der langen Kochzeit etwa zwei bis drei Wochen, industriell bemalte Ostereier sind wegen ihres Schutzlackes meist noch länger haltbar. Sie lagern, wie

rohe Eier, am besten im Kühlschrank und getrennt von stark riechenden Lebensmitteln, da sie leicht Fremdgerüche annehmen. Alte gekochte Eier sind nicht mehr verzehrbar, wenn sie faserig geworden sind oder faulig riechen.

### **Und wenn doch etwas übrig bleibt?**

Nach dem [Osterfest](#) können Sie Reste kreativ weiterverarbeiten: So können aus einem verschmähnten Schokohäsen die [Schokobrotchen](#) fürs nächste Frühstück oder aus [Fisch-](#) und Gemüseresten ein bunter [Eintopf](#) oder Auflauf entstehen. Übrig gebliebene Ostereier können Sie zu einem [Eiersalat](#) oder [Eiertartar](#) verarbeiten. Reste von Hefengebäck eignen sich wie die meisten hellen Brotsorten gut als Hauptzutat für „[Arme Ritter](#)“.

Weitere Ideen zur kreativen Resteverwertung finden Sie in der [Zu gut für die Tonne! – App](#).

### **Hintergrund**

#### ***Zu gut für die Tonne!***

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette circa elf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechseinhalb Millionen Tonnen davon allein in Privathaushalten. Dazu zählt auch Unvermeidbares wie z. B. Obst- und Nusschalen, Kaffeesatz und Knochen. Wie Verbraucher\*innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012.

Mit der [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelabfälle in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette zu halbieren und Lebensmittelverluste zu reduzieren. Dazu ist das BMEL mit den Wirtschaftsbeteiligten – von der Primärproduktion bis zum Handel – im Gespräch und strebt ambitionierte und verpflichtende Zielvereinbarungen an. Weitere Maßnahmen, auch gesetzliche, werden geprüft. Eine Zielvereinbarung für die Außer-Haus-Verpflegung wurde bereits abgeschlossen.

### **Pressekontakt**

*Zu gut für die Tonne!*

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: [kontakt@zugutfuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de)

Weitere Presseinformationen unter:

[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

<https://twitter.com/zgfdt>