



Bonn/Berlin, 29.03.2021/ Seite 1 von 3

Restefreies Osterfest

Über die Hälfte der Lebensmittelabfälle in Deutschland fällt in privaten Haushalten an. Besonders an Feiertagen wird viel gekocht, oft bleiben Reste übrig. Zu den bevorstehenden Osterfeiertagen zeigt *Zu gut für die Tonne!*, wie eine gute Planung, die richtige Speisenauswahl und Aufbewahrung typischer Ostergerichte sowie kreative Resteverwertung bei der Vermeidung von Lebensmittelabfällen helfen können.

Ob traditionell Fisch an Karfreitag, Braten am Ostersonntag oder Eier, Kuchen und Schokohasen für zwischendurch – Ostern hält einige Leckereien bereit. Damit das Schlemmen zum Ende der Fastenzeit möglichst restefrei gelingt, hat *Zu gut für die Tonne!* Tipps zu Einkauf, Lagerung und Resteverwertung zusammengestellt.

Festessen in kleiner Runde: durchdacht und nachhaltig

In diesem Jahr fällt das Osterfest aufgrund der Corona-Pandemie in vielen Familien kleiner aus als gewohnt. Doch was bedeutet das für den Speiseplan an den Feiertagen? Bei der Berechnung der richtigen Portionsgrößen hilft [das Handmaß des Bundeszentrums für Ernährung](#): Eine Portion bemisst sich demnach an einer Hand voll und berücksichtigt somit auch den kleineren Hunger von Kindern, die naturgemäß kleinere Hände haben. Mit der richtigen [Einkaufsplanung](#) lässt sich zudem vermeiden, dass aus Gewohnheit zu viel gekauft und weggeworfen wird. Sinnvoll ist es, die Weiterverwertung der einzelnen Speisekomponenten bereits beim Einkauf mitzudenken und Zutaten entsprechend auszuwählen. Je besser der Speiseplan für das lange Osterwochenende durchdacht ist, desto weniger Reste entstehen. Helfen kann hierbei auch das sogenannte [Meal-Prepping](#), das wir zu den Weihnachtsfeiertagen vorgestellt haben. Alternativ können auch bewusst [Reste-Rezepte](#) eingeplant werden.

Der Klassiker: Fisch an Karfreitag

In vielen Familien kommt am Karfreitag Fisch auf den Tisch. Wer beim Einkauf und der Verarbeitung ein paar Tipps beachtet, kann ihn auch am nächsten Tag noch genießen. Erkennungsmerkmale von frischem Fisch sind neben einer leuchtenden farbigen Haut hellrote Kiemen sowie klare hervortretende Augen. Außerdem sollte der Fisch frisch und nicht süßlich riechen sowie festes, elastisches Fleisch aufweisen. Beim Einkauf ist es ratsam, Fisch und Meeresfrüchte erst ganz zum Schluss an der Theke oder aus dem Tiefkühlregal zu holen, nach dem Zahlen direkt in eine Kühltasche zu packen und schnellstmöglich im heimischen Kühlschrank oder Tiefkühlfach zu verstauen. Tipps, wie sich Fisch aus nachhaltiger Fischerei erkennen lässt, liefert die [Zu gut für die Tonne! – Website](#).

Und was passiert mit den Resten? Die verbreitete Annahme, Meerestiere und Fische ließen sich nicht aufwärmen, stimmt nicht. Wer Fischgerichte gut kühlt, idealerweise auf der untersten Glasplatte über dem Gemüsefach, kann ohne Bedenken ein

zweites Mal davon essen. In einem verschlossenen Behälter oder abgedeckt halten sie sich dort maximal zwei Tage. Um eventuelle Bakterien oder Keime abzutöten, empfiehlt sich ein Aufwärmen für zwei Minuten bei mindestens 70 Grad Celsius. Bereits zubereiteter Fisch lässt sich zudem einfach zu neuen Gerichten weiterverarbeiten. Die Reste machen sich beispielsweise gut in einer Soljanka, Kartoffelsuppe oder anderen [Eintöpfen](#).

Backwaren länger genießen

Osterlamm, Hefezopf, Kuchen und Brötchen: Zum Osterbrunch sind Backwaren ganz besonders beliebt. Die große Auswahl führt jedoch häufig dazu, dass Reste übrigbleiben. Die richtige [Aufbewahrung](#) kann sie vor der Tonne bewahren: Frische und knusprige Brotkrusten oder Kleingebäck lagern am besten im Brotkasten oder in einem Tontopf mit Deckel. In den Kühlschrank gehört Brot nur bei sehr warmer und feuchter Witterung. Kuchen hingegen lagert gut im Kühlschrank bei etwa vier bis acht Grad. Brot, Brötchen, Hefengebäck, Biskuitböden, Obstkuchen und Rührkuchen lassen sich auch problemlos einfrieren – gut verschlossen im Tiefkühlbeutel sind sie bis zu sechs Monate haltbar.

Übrig gebliebenes Hefengebäck eignet sich wie die meisten hellen Brotsorten gut als Hauptzutat für [Arme Ritter](#). Altes Brot, Brötchen oder Baguette lassen sich zudem gut [aufbacken](#) oder zu leckerem [Brotsalat](#) verarbeiten.

Bratengenuss ohne Reste

Ein beliebtes Rezept für Ostersonntag ist der Lammbraten, der klassisch mit Kartoffeln und Gemüse serviert wird. Ob mit Fleisch, vegetarisch oder pflanzlich: Wurde zu viel gekocht, lagert das Zubereitete am besten luftdicht verschlossen im obersten Kühlschrankfach und ist dort in der Regel zwei bis drei Tage haltbar. Was am besten bei Kochpannen wie versalzenen oder angebratenen Speisen hilft, erfahren Sie [hier](#).

Fleischreste lassen sich am nächsten Tag außerdem einfach weiterverarbeiten. Zum Beispiel in einem sogenannten [„Cottage“ – oder „Sheperd's Pie“](#), bei dem das Fleisch in einer Soße mit Zwiebeln gekocht und mit Kartoffelpüree im Ofen gebacken wird. Gemüsereste machen sich hingegen gut in herzhaften [Teigtaschen](#), [Muffins](#) oder in [Aufläufen und Eintöpfen](#).

Noch Ostereier übrig?

An Ostern kommen [Eier](#) in diversen Varianten auf den Tisch. Besonders beliebt sind die bunt bemalten, hart gekochten Eier, die sich aufgrund der langen Kochzeit zwei bis drei Wochen im Kühlschrank halten. Bei bunten Eiern aus dem Supermarkt ist die Schale meist mit Schellack und Palmwachs versiegelt, was die Haltbarkeit noch einmal verlängert. Sie lagern dennoch ebenfalls am besten im Kühlschrank, idealerweise in der Tür, getrennt von anderen Lebensmitteln. Bläuliche Verfärbungen des Eigelbs sind gesundheitlich völlig unbedenklich. Sie entstehen durch besonders langes Kochen bei hoher Temperatur, das dem Abtöten von Salmonellen dient.

Auch rohe Eier gehören in die Kühlschranktür, idealerweise mit der Spitze nach unten. An der runden Seite unter der Schale befindet sich die Luftkammer, die durch die Lagerung auf der Spitze nicht weiter nach oben wandert und somit keine Keime eindringen. Wer die Haltbarkeit von Eiern testen möchte, legt sie einfach in kaltes Wasser: Frische Eier bleiben am Boden liegen, während sich ältere Eier am Boden aufrichten und für den Verzehr gut erhitzt werden sollten. Ungenießbare Eier schwimmen an der Wasseroberfläche.

Wem nach einem langen Wochenende voller Ostereier die Inspiration für die kreative Resteverwertung ausgeht, findet in der *Zu gut für die Tonne!* – [Rezeptdatenbank](#)

einige Rezepte für Eireste. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Ostereier [Brotaufstrich](#) oder einem [Eiersalat](#)?

Schokolade kreativ weiterverarbeiten

Nach den Feiertagen liegen noch ein halber Schokoladenosterhase und jede Menge Schokoeier im Osternest? Kein Problem, denn Vollmilchschokolade hält sich bis zu zwölf Monate, dunkle Schokolade mit höherem Kakaoanteil sogar bis zu 15 Monate. Ist die Schokolade bereits geöffnet, sollte sie getrennt von Lebensmitteln mit starkem Eigengeruch lagern, da sie leicht Gerüche annimmt. Weißer Reif zeigt, dass die Schokolade zu warm gelagert wurde, da sich das Fett herauskristallisiert. Für den Verzehr ist das unbedenklich. Am besten lagert Schokolade verschlossen bei zehn bis 18 Grad dunkel und trocken im Vorratsregal.

Übriggebliebene Schokolade lässt sich darüber hinaus prima zum Backen verwenden – beispielsweise für [Schokobrötchen](#) oder in einem leckeren [Restekuchen](#).

Hintergrund

Zu gut für die Tonne!

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 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 Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter www.zugutfuerdietonne.de finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

Pressekontakt

Zu gut für die Tonne!

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: kontakt@zugutfuerdietonne.de

Weitere Presseinformationen unter:

www.zugutfuerdietonne.de

<https://twitter.com/zgfdt>