



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*

# UNSERE LEBENSMITTEL – DA STECKT VIEL DRIN

Einfache Rezepte und Tipps direkt  
vom Hof in deine Küche



Ein Drittel der produzierten Lebensmittel enden weltweit im Müll statt im Bauch. Bei der Produktion dieser Lebensmittel werden unter anderem viel Arbeit, Boden und Wasser eingesetzt und CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Gleichzeitig hungern weiter Menschen in vielen Ländern. Die Vereinten Nationen haben daher das Ziel ausgerufen, die Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu halbieren. Wir alle können zur Erreichung dieses Ziels beitragen, indem wir wöchentlich 350 Gramm Lebensmittelabfälle einsparen. Damit würdigen wir die Arbeit und Produkte der Menschen in diesem Heft.



Unsere Website  
mit vielen  
Tipps und Infos



# INHALT

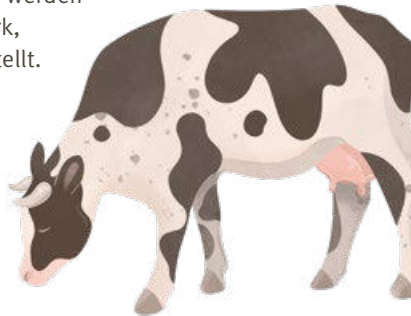
- 4 Milchprodukte ✂ Zweierlei Frischkäsedipps
- 10 Gemüse ✂ Dreierlei Ofengemüse
- 16 Beeren ✂ Beerenmuffins
- 22 Äpfel ✂ Bratapfeltopping
- 28 Brot und Gebäck ✂ Croûtons
- 34 Eier ✂ Pfannkuchen
- 40 Kartoffeln ✂ Bratkartoffeln
- 46 Getreide ✂ Nudelsalat mit Kräuter-Dressing
- 52 Glossar
- 54 Hintergrund und Impressum





# MIT DER KUH PER DU ...

... ist Isabelle vom Hielscher Hof in Leichlingen bei Köln. Ganz richtig: Jede ihrer 220 Milchkühe hat einen Namen. Das auf dem Foto sind Edelweiß und Jojo. Sie werden zweimal am Tag gemolken. Aus ihrer Milch werden dann zum Beispiel Käse, Quark, Joghurt oder Eiscreme hergestellt.



## Echte Handarbeit

Der Hielscher Hof beheimatet auch eine eigene Käserei. Hier wird aus der Milch von Edelweiß, Jojo und den anderen Milchkühen Käse hergestellt. Jeder Schritt im Herstellungsprozess vom Käsebruch bis hin zur Reifung wird hier noch in Handarbeit erledigt.



Mehr Infos zu Käse aus NRW findest du im Käsekompass



## Wusstest du, dass ...

... es zum einen Lebensmittel mit Mindesthaltbarkeitsdatum (**MHD**; „*mindestens haltbar bis*“) und zum anderen auch solche mit Verbrauchsdatum („*zu verbrauchen bis*“) gibt?



Weitere Infos  
zum MHD  
findest du hier.



Lebensmittel mit Verbrauchsdatum sind z. B. Hackfleisch, roher Fisch und geschnittener Salat. Diese müssen nach überschrittenem Verbrauchsdatum entsorgt werden, da dann ihre Keimbelastung zu hoch ist. Lebensmittel mit MHD, wie z. B. Milchprodukte, sind dagegen häufig noch längere Zeit nach dessen Ablauf gut genießbar.



Verlasse dich beim MHD auf deine Sinne, dafür hast du sie! Sehen, Riechen, Schmecken. Das finden auch Edelweiß und Jojo gut!

### TIPP: Selbstgemacht

Keine Sorge, du musst nicht deinen eigenen Käse herstellen.

Das können Profis mit viel Erfahrung ohnehin besser. Du kannst aber Basiserzeugnisse wie Quark, Joghurt oder Frischkäse einfach selbst weiterverarbeiten – ob süß oder herzhaft, ganz wie du magst. Der Vorteil: Du behältst die volle Kontrolle über die Portionsgröße und weißt immer, was drin ist.







# Zweierlei Frischkäsedipps

## Dattel-Curry-Dipp

---

300 g Frischkäse natur

---

10 Datteln ohne Stein

---

1 Knoblauchzehe

---

2 TL Currypulver (oder mehr nach Geschmack)

---

½ TL Chiliflocken

---

Jodsalz, Pfeffer, Zimt, Paprikapulver

---

Weiche die Datteln 15 – 20 Minuten in warmem Wasser ein, gieße dann das Wasser ab. Püriere Frischkäse, Datteln, Knoblauchzehe, Currypulver und Chiliflocken mit dem Stabmixer oder einer Küchenmaschine, bis alles cremig ist. Alternativ kannst du auch die Datteln fein hacken und alles in einer großen Schüssel mit einem Löffel verrühren. Schmecke den Dipp mit Jodsalz und Pfeffer und, wenn du magst, Zimt und Paprikapulver ab. Dazu passen auch frische Kräuter wie Petersilie und Koriander gut.

## Gemüse-Kräuter-Dipp

---

300 g Frischkäse natur

---

2 Knoblauchzehen oder

1 TL Knoblauchpulver

---

Eine Handvoll frische oder 2 EL getrocknete Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Minze, Dill

---

Eine Handvoll Gemüse, z. B. Radieschen, Frühlingszwiebel, Gurke

---

Jodsalz, Pfeffer

---

Zitronensaft

---

Hacke die Knoblauchzehen, wenn du frische verwendest. Wenn du frische Kräuter verwendest, wasche sie und hacke sie ebenfalls klein. Wasche das Gemüse und schneide es in sehr kleine Würfel. Vermenge Frischkäse, Kräuter und Gemüse in einer großen Schüssel. Schmecke den Dipp mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft ab.





Die Dips halten sich luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank. Sie eignen sich mit etwas Wasser verdünnt auch gut als Sauce zu Ofengemüse oder als Salatdressing.

# BIS ZU 150 TAGE ...

**Bio-  
Betrieb**

zertifiziert durch  
DE-ÖKO-006  
Mitglied bei Bioland



... von der Aussaat bis zur Ernte. So lange braucht eine Tomate in etwa, bis sie fertig gereift ist. Marie Owens vom Tiggeshof in Arnsberg braucht also einiges an Geduld mit ihrem Gemüse, bis sie es uns anbieten kann.

## „Gemüse ist doch nur eine Beilage!“

Das sehen die Tomaten entschieden anders! Statt Gemüse als langweilige Beilage zu betrachten, kannst du es auch mal zum Hauptdarsteller deiner Mahlzeiten machen.

Damit ist es gar nicht so schwer, auf die empfohlenen 550 Gramm Obst und Gemüse pro Tag zu kommen. Gerade flexible Rezepte wie Ofengemüse und Eintöpfe eignen sich auch super zum Aufbrauchen von halben Zucchini, leicht gekeimten Kartoffeln oder weichen Möhren. Das ist nicht nur lecker, sondern auch noch bunt und gesund!



Die Empfehlungen  
der Deutschen  
Gesellschaft für  
Ernährung findest  
du hier.





# So bleibt dein Gemüse länger frisch

## Temperatur

Die meisten Gemüsearten bleiben bei Temperaturen zwischen 4 und 7 Grad Celsius frisch. Einige, wie Kartoffeln, sollten bei Temperaturen von etwa 7 bis 10 Grad Celsius gelagert werden, während zum Beispiel Tomaten besser bei Raumtemperatur aufgehoben sind.

## Luftfeuchtigkeit

Gemüse sollte in einer Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit gelagert werden, damit es nicht austrocknet. Kühlschränke haben oft ein Gemüsefach mit höherer Luftfeuchtigkeit, das ideal dafür ist.



## Schwitzen vermeiden

Gemüse sollte trotzdem gut belüftet sein, damit sich kein Schimmel bildet oder es matschig wird. Sollte dein Gemüse luftdicht verpackt sein, hole es am besten aus der Verpackung.



## Äpfel und B...ananen

Äpfel und Bananen (und einige mehr) geben das Reifegas Ethylen ab. Dein Gemüse solltest du daher lieber getrennt davon aufbewahren, da es sonst schneller reift – es sei denn, du möchtest z. B. eine Avocado nachreifen lassen.



## Kurz vor dem Essen reinigen

Dein Gemüse solltest du nicht vor der Lagerung reinigen, da es so schneller verderben kann. Wasche es erst kurz bevor du es kochst oder isst.



## Vor Licht schützen

Kartoffeln und Zwiebeln sind lichtempfindlich. Daher solltest du sie am besten an einem dunklen Ort lagern, zum Beispiel in einer Kiste abgedeckt mit einem Küchentuch. Wenn du einen hast, ist auch der Keller super geeignet.



## Unterschiedliche Haltbarkeit beachten

Wie lange dein Gemüse frisch bleibt, hängt auch von der Art ab. Während zum Beispiel Zwiebeln und Kürbisse teilweise mehrere Monate gelagert werden können, verbrauchst du Salat am besten immer innerhalb weniger Tage.



## Nicht zu früh aufgeben

Wenn dein Gemüse schon etwas älter ist, gibt es einen Trick, wie du es oft wieder knackiger machen kannst. Leg es dazu einfach für ca. eine Stunde in eine Schale mit kaltem Wasser. Danach sind viele Sorten, z. B. Möhren oder Salate, wieder appetitlich!



## Dreierlei Ofengemüse

Für 1 Blech: 1 mittelgroße Schüssel mit Gemüse, z. B. Süßkartoffel, Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Kürbis, Kartoffel, Kohlrabi, Radieschen, Zwiebel, rote Bete, ...

### Für die Erdnuss-Marinade

4 EL Erdnussmus

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

6 EL Öl, z. B. Raps- oder Olivenöl

1 EL Zuckerrübensirup,  
Ahornsirup oder Honig

Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide die Zwiebel in Viertel und püriere sie zusammen mit Erdnussmus, Knoblauch, Süße und Öl mit dem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine. Würze die Paste mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack.

### Für die Soja-Marinade

5 EL Sojasauce

2 EL Honig oder Ahornsirup

5 EL Öl, z. B. Raps- oder Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Püriere alle Zutaten mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine. Hacke alternativ Knoblauchzehen fein und vermische sie in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten.





## Für die Kräuter-Marinade

5 EL Öl, z. B. Raps- oder Olivenöl

3 EL getrocknete Kräuter, z. B. Kräuter der Provence, Thymian, Oregano

1 TL getrockneter Knoblauch oder 1 Zehe frischer Knoblauch

Jodsalz, Pfeffer

Mische alle Zutaten in einer Schüssel. Wenn du frischen Knoblauch benutzt, hacke die Knoblauchzehe fein und vermische sie in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten.

Wasche das Gemüse und schneide es in mundgerechte Stücke. Mische es mit der Marinade deiner Wahl und verteile das Gemüse anschließend gleichmäßig auf ein Backblech. Backe es 30 Minuten bei 160 °C Umluft. Je nach Ofen und Gemüseart kann die Backzeit variieren.

Nach dem Backen kannst du das Gemüse zusätzlich mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken und mit frischen Kräutern mischen. Für Gemüse mit Erdnussmarinade oder Sojamarinade eignen sich Koriander und Schnittlauch gut, zu Gemüse mit mediterraner Marinade passt Basilikum gut.



Das Gemüse hält sich abgekühlt und luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank.





# „OBST VON HIER WECH“



...heißt es bei Charlotte Otte vom Obsthof Otte in Hiddenhausen. Auf dem Obsthof werden Erdbeeren, Äpfel, Birnen, Zwetschen und Himbeeren angebaut – Obst made in Ostwestfalen-Lippe. Direkt vom Feld wird das Obst dann im zugehörigen Hofladen, in Erdbeer-Büdchen und in Supermärkten mit Herz für die Region angeboten. Mehr Frische geht nicht, denn die Früchte haben keine lange Flugreise oder LKW-Fahrt hinter sich. Das schmeckt man!

## Wann haben welche Beerenfrüchte Saison?

Erdbeeren: Mitte Mai bis Oktober

Himbeeren: Juni bis August

Johannisbeeren: Juni bis August

Stachelbeeren: Juni bis August

Brombeeren: Juli bis Oktober

Heidelbeeren: Juli bis August

Preiselbeeren: Juli bis Oktober

Hagebutten: August bis November

So reif und saftig, wie leckere Beeren sind, müssen sie auch gut gekühlt und schnell verbraucht werden!



## Saisonkalender

Wann du welches Obst und Gemüse frisch in Deutschland geerntet kaufen kannst, kannst du hier nachsehen.

## Schon gewusst?

... viele Früchte, die wir als Beeren bezeichnen, sind botanisch gesehen eigentlich gar keine echten Beeren. Das gilt z. B. für Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren. Aufgrund ihrer Form und Größe werden sie aber als Beeren verkauft. „Echte“ Beeren dürfen sich hingegen – das mag verwundern – zum Beispiel Bananen oder Kiwis nennen.



### TIPP: Gefrorene Beeren

Eingefrorene Beeren sind die Gamechanger der Küche. Direkt nach der Ernte eingefroren, versorgen sie dich mit einer ordentlichen Portion Nährstoffe und Vitamine. Sie stehen jederzeit bereit, dir ein bisschen Sommergefühl auf den Teller zu zaubern.

Wichtig ist aber, gefrorene Früchte vor dem Essen zu erhitzen, da sich auf ihnen Krankheitserreger befinden können, die durch kurzes Aufkochen unschädlich gemacht werden.

Viele gefrorene Früchte kommen allerdings von weit her und das muss nicht auf der Verpackung stehen. Wenn es draufsteht, greif lieber zu Beeren aus der EU – das spart unter anderem Wasser, Energie und Transportwege.







Tipp: Super wäre es, wenn du im Sommer selbst frische Früchte einfrierst und dir so einen Vorrat für den Winter anlegst. So hast du nicht nur die Kontrolle über die Herkunft, sondern auch die Gewissheit, dass deine Beeren die extra Portion Liebe bekommen haben – von dir selbst!



Die Muffins halten sich luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank. Du kannst sie auch einfrieren und dann leicht im Ofen bei 160 °C in ca. 7 Minuten wieder aufbacken.



# Beerenmuffins



Für 12 Muffins

---

330g Mehl

---

200g Zucker

---

1 EL Backpulver

---

1 Packung Vanillezucker

---

1 Prise Jodsalz

---

200 ml Buttermilch (vegane Variante: 200 ml ungesüßte Joghurt-Alternative auf Sojabasis)

---

100 ml Rapsöl

---

3 Eier (vegane Variante: 240g Apfelmus)

---

200g frische oder tiefgekühlte Beeren, z. B. Blaubeeren oder Beerenmix

---

Vermische in einer Schüssel die trockenen Zutaten: Mehl, Zucker, Vanillezucker, Jodsalz und Backpulver. Verrühre in einer anderen Schüssel alle feuchten Zutaten: Buttermilch (oder pflanzliche Alternative), Öl und Eier (oder Apfelmus).

Wenn du frische Beeren nutzt, wasche diese und trockne sie ein wenig ab, bei tiefgekühlten Beeren ist das nicht nötig. Wende die Beeren in etwas Mehl. Mische nun die trockenen mit einem Löffel vorsichtig unter die feuchten Zutaten und mische dann die Beeren unter. Dabei nur so lange rühren, bis alles grob vermischt ist. Sonst werden die Muffins nicht fluffig.

Pinsele deine Muffinform mit etwas Öl aus (bei Silikonformen nicht nötig). Fülle den Teig nun in die vorbereitete Muffinform. Backe dann die Muffins bei 160°C Umluft für etwa 30 – 35 Minuten, bis sie schön aufgegangen und oben etwas gebräunt sind.

Lass die Muffins in der Form auskühlen, dann kannst du sie leicht herauslösen.



# DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM!

Zumindest nicht, wenn man seine Äpfel in einem Hofladen wie dem von Obstbauer Roland Schmitz-Hübsch kauft. Äpfel, Birnen und Sauerkirschen können hier direkt am Hof in Merten zwischen Köln und Bonn gekauft werden. Knackige Sache!



„Wächst hier,  
schmeckt mir!“

So lautet das Motto der Familie Schmitz-Hübsch. Denn sie glaubt daran, dass regionales Obst das beste Obst ist. Gegründet im Jahr 1896, ist der Hof einer der ältesten deutschen Obstbaubetriebe mit Plantagenbau und wird nun bereits in der vierten Generation geführt.



**Landservice**

Wo es Hofläden in deiner Umgebung gibt, kannst du hier nachschauen.



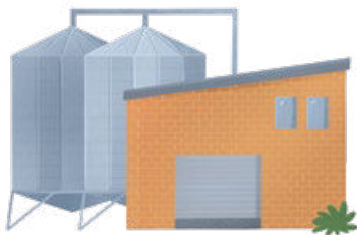
SCHMITZ - HUEBSCH  
MERTEN  
- 6.92



## Warum Äpfel anderes Obst schneller reifen lassen



Die Antwort heißt Ethylen. Das ist ein Gas, das unter anderem von Äpfeln produziert wird. Es lässt viele andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen oder sogar verderben. Daher solltest du Äpfel lieber getrennt im Gemüsefach des Kühlschranks, zum Beispiel in einer Papiertüte oder einem Behälter, lagern. Wenn möglich ist ein Platz im Keller auch super.



## An apple a day?

... oder so ähnlich. Äpfel und anderes Obst liefern wichtige Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien, die uns fit und gesund halten können. Regionale Obstbaubetriebe haben oft auch seltene und alte Sorten im Angebot. So kannst du jeden Tag einen anderen Apfel probieren!

# Bratapfelftopping

Für 2 Portionen

---

2 Äpfel

---

1 TL Margarine oder Butter

---

1 – 2 EL Zuckerrübensirup,  
Ahornsirup oder Honig

---

½ TL Zimt

---

Schneide die Äpfel in Würfel und erhitze Margarine oder Butter in einer Pfanne. Gib die gewürfelten Äpfel hinzu und brate sie einige Minuten. Füge dann Zuckerrübensirup, Ahornsirup oder Honig hinzu und lass alles bei kleiner Hitze wenige Minuten köcheln. Gib bei Bedarf etwas Wasser, Apfelsaft oder Zitronensaft hinzu. Rühre abschließend ½ TL Zimt unter.







Das Topping hält sich luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank und eignet sich z. B. für Müsli, Joghurt, Milchreis, Porridge oder auch Pfannkuchen, Muffins und weiteres Gebäck.



# JOHNNY, HEINZ UND BONNETTE ...



... heißen drei Brotsorten aus der Backstube von Max Kugel in Bonn. Alle seine Brote haben eigene Namen, und zu jedem Brot gibt es eine Geschichte. Das ist echte Brotliebe!

## Nur Brot ...

... ist die Philosophie von Max. In seiner Bäckerei wird ausschließlich Brot gebacken. Er glaubt, dass Bäckereien sich verkleinern und spezialisieren müssen, da sie nur so überlebensfähig bleiben und langfristig gute Qualität anbieten können. Dass sein Konzept aufgeht, merkt man an der Schlange vor seinem Laden. Läuft wie geschnitten Brot!

## Wusstest du schon, dass ...



... in vielen (Groß-)Bäckereien heute neben Mehl, Wasser, Salz und Hefe oder Sauerteig weitere Zutaten sowie Zusatzstoffe verwendet werden? Sie helfen zum Beispiel, Brot schneller und damit günstiger zu backen oder es schöner aussehen zu lassen. Auf abgepackter Ware muss vieles davon angegeben werden. In Zutatenlisten findet man beispielsweise oft Malzextrakt, was Brot dunkler, aber dadurch nicht gesünder macht. Beim Bäcker gibt es deutlich weniger verpflichtende Kennzeichnungen. Möchtest du genau wissen, was in deinem Brot ist, hilft ein Blick auf die Zutatenliste oder eine nette Nachfrage an der Bäckereitheke.

# So bleibt dein Brot länger frisch

## Am Stück kaufen

Geschnitten Brot ist zwar praktisch, wird aber auch schneller trocken. Am besten kaufst du daher dein Brot am Stück. So bleibt es länger frisch.

## Brotkasten

Am besten bewahrst du dein Brot bei Zimmertemperatur in einem Brotkasten auf. Hier ist es trocken, lichtgeschützt und kann atmen. Hast du keinen Brotkasten, nutze einen Baumwollbeutel oder schlage das Brot in einem sauberen Baumwolltuch ein. Vermeide Plastiktüten, da es darin schneller schwitzt, was Schimmel begünstigt.

## Einfrieren

Du kannst dein Brot auch einfrieren. Am besten in Scheiben geschnitten in einem Gefrierbeutel oder -behälter. So kannst du es nach Bedarf herausnehmen und auftauen.

## Trockenes Brot wieder frisch machen

Ist dein Brot trocken, kannst du es mit ein wenig Wasser befeuchten und im Backofen bei 180 – 200 °C Ober- / Unterhitze oder 160 °C Umluft für 5 – 10 Minuten aufbacken. Danach ist es wieder knusprig.



Noch mehr  
Tipps für Brot  
findest du hier:









Die Croûtons eignen sich super als Topping für Salate, Bowls und Suppen. Sie halten sich abgekühlt und luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank, sind frisch aber am leckersten.



# Croûtons

Für ca. 2 Portionen

---

4 Scheiben Brot oder  
1 – 2 Brötchen jeglicher Art

---

4 EL Butter, Oliven- oder Rapsöl

---

½ TL Jodsalz

---

Wer mag: 2 TL getrocknete  
Kräuter (z. B. Thymian, Curry,  
Paprikapulver etc.)

---

Wer mag: ½ TL Knoblauchpulver

---

## **Pfanne**

Schneide Brot oder Brötchen in Würfel mit ca. 1 cm Kantenlänge. Erhitze Butter oder Öl in einer Pfanne. Gib die Brotwürfel in die Pfanne, würze alles mit Jodsalz und Gewürzen und brate die Croûtons, bis sie leicht gebräunt sind.

## **Backofen**

Schneide Brot oder Brötchen in kleine Würfel mit ca. 1 cm Kantenlänge. Mische die Brotwürfel in einer Schüssel mit zerlassener Butter oder Öl sowie Jodsalz und Gewürzen deiner Wahl. Verteile die Würfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und röste sie bei 160 °C Heißluft etwa 10 – 12 Minuten bis sie leicht gebräunt sind.



# BIS ZU 300 ...

**Bio-  
Betrieb**

zertifiziert durch  
DE-ÖKO-005  
Mitglied bei Bioland,  
Naturland

... Eier legt ein Huhn vom Stautenhof in Willich pro Jahr – also durchschnittlich fast jeden Tag ein Ei. Die Eier werden dann von Theresa Coßmann und ihren Kolleginnen und Kollegen per Hand aus den Legenestern im Stall einzeln eingesammelt. Die Hühner leben im Freiland in mobilen Hühnerställen. Tagsüber können die Hühner dabei auf die Wiese und sich, wenn es dämmt, in ihr mobiles Heim zurückziehen. Ein bisschen wie beim Campen!

## Wusstest du, dass ...

... Eier von Natur aus mit einer Schutzschicht umhüllt sind? Durch diese sind sie auch ohne Kühlung mehr als zwei Wochen haltbar. Eieiei! Daher können sie im Supermarkt im Regal gelagert werden. Nach einer Weile lässt die Schutzschicht aber nach. Daher solltest du sie zuhause besser im Kühlschrank lagern. Aber Achtung: Das Eierfach in der Kühlschranktür eignet sich dafür nicht gut, da das ständige Öffnen und Schließen Temperaturschwankungen mit sich bringt – und die mögen Eier gar nicht. Besser ins obere Kühlschrankfach legen!



Was steht eigentlich auf dem Ei?







## Eier einfrieren?

Das geht tatsächlich! Dazu kannst du entweder das Ei aufschlagen und das Eigelb mit dem Eiweiß vermischen oder beides separat voneinander einfrieren. So kannst du sie noch länger haltbar machen.

## Der Eiertest

Du bist dir unsicher, wie frisch die Eier sind? Um das herauszufinden, lege die Eier in eine Schüssel mit Wasser. Eier, die am Boden liegen bleiben, sind frisch. Richten sie sich auf, sind sie schon etwas älter. Eier, die oben schwimmen, sollten nur noch gut durcherhitzt, zum Beispiel als hart gekochtes Ei oder zum Backen, Verwendung finden. Eier, deren MHD erreicht ist, sollten generell nur noch gut durch erhitzt gegessen werden.

Im Sinne einer ausgewogenen Ernährung sollte man Eier in Maßen genießen. Eine Legehennen legt zwar fast jeden Tag ein Ei, aber deshalb müssen wir nicht jeden Tag eines essen. Wir haben ja auch nicht jede:r ein Huhn zu Hause.





# Pfannkuchen

Für 2 Portionen

---

2 Eier

---

1 TL Zucker (für herzhafte Pfannkuchen weglassen)

---

1 Prise Jodsalz

---

250 ml Milch oder Pflanzendrink

---

150 g Mehl

---

2 EL Rapsöl

---



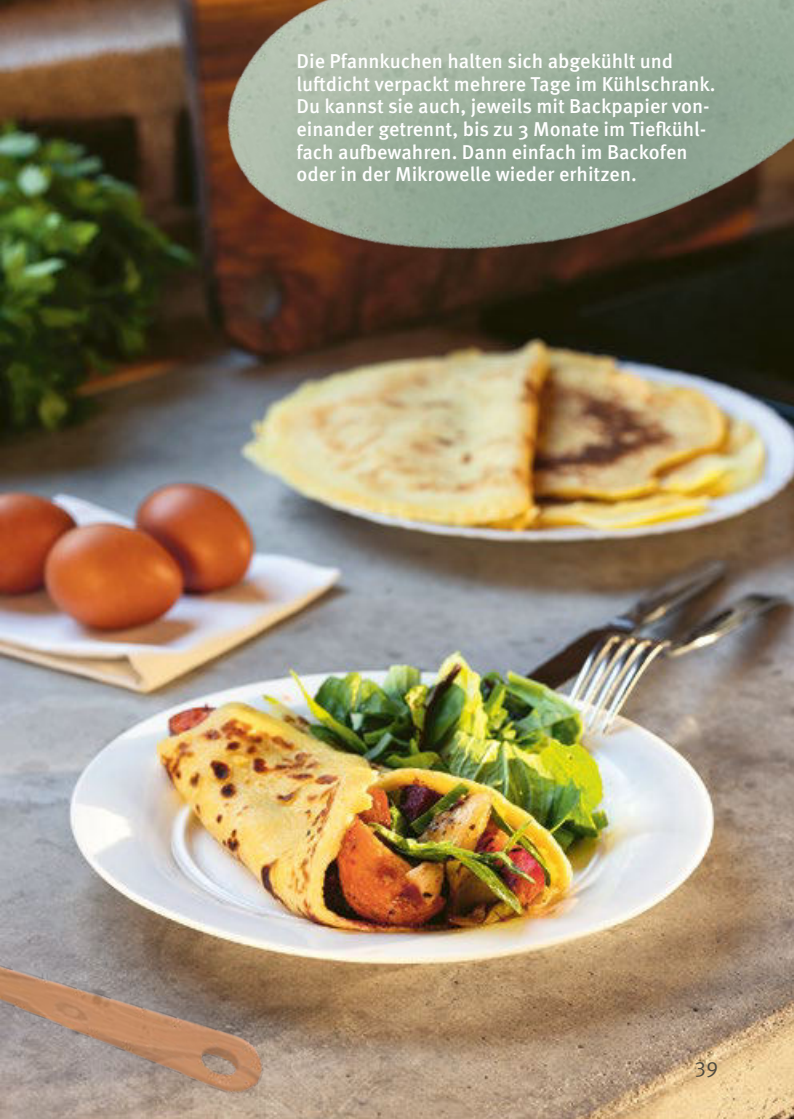
Gib Eier, Zucker, Jodsalz und Milch / Pflanzendrink in eine Schüssel und verrühre alles mit einem Schneebesen. Füge das Mehl hinzu und verrühre wieder, bis ein glatter Teig entsteht. Erhitze Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.

Gib jeweils einen großen Löffel Teig in die Pfanne und schwenke die Pfanne, damit der Teig sich verteilt. Wird die Pfanne zu heiß – wenn der Pfannkuchen unten schon dunkelbraun ist, aber oben noch flüssig –, reduziere die Hitze. Wende den Pfannkuchen, wenn er fest und die Unterseite schön gebräunt ist, und backe ihn auf der anderen Seite fertig.

**TIPP:** Pfannkuchen eignen sich auch super, um sie mit kleinen Mengen z. B. von Kompott, Quark, Dips, Soßen oder Gemüse zu füllen, die du noch übrig hast!



Die Pfannkuchen halten sich abgekühlt und luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank. Du kannst sie auch, jeweils mit Backpapier voneinander getrennt, bis zu 3 Monate im Tiefkühlfach aufbewahren. Dann einfach im Backofen oder in der Mikrowelle wieder erhitzen.





# LANDWIRTSCHAFT ZUM (BE)GREIFEN NAH

**Bio-Betrieb  
in Umstellung**

Kontrolliert durch  
DE-ÖKO-006  
Mitglied bei Bioland

Das ist auf dem Lernbauernhof von Elmar und Miriam Schulte-Tigges in Dortmund-Derne der Fall. Von der Aussaat bis zur Ernte können hier vor allem Kinder und Jugendliche die Produktion von Lebensmitteln miterleben. Denn vor allem, wenn wir wenig Berührungspunkte mit der landwirtschaftlichen Produktion haben, vergessen wir manchmal, woher unsere Lebensmittel eigentlich stammen.

Dem möchte der Lernbauernhof von Familie Schulte-Tigges entgegenwirken und Landwirtschaft erfahrbar machen.

Der Lernbauernhof gehört zu einer Solawi (Solidarische Landwirtschaft). Das bedeutet: Haushalte und Höfe sind in direktem Kontakt. Die Haushalte bezahlen regelmäßig einen festen Betrag, auch wenn die Ernte mal schlecht ist. Dafür bekommen sie jede Woche frische Ware direkt vom Bauernhof.



Mehr Infos zu  
Solidarischen  
Landwirtschaften



## Die Kartoffel im Sack

Manche Lebensmittel wie zum Beispiel Kartoffeln bekommst du im Supermarkt häufig nur in Großverpackungen. Musst du deshalb jeden Tag gekochte Kartoffeln essen? Absolut nicht – außer, du isst gerne jeden Tag das gleiche. Viele Lebensmittel sind sehr wandelbar. Aus einem Sack Kartoffeln kannst du jeden Tag etwas anderes zaubern, ohne dass es langweilig wird: Ofenkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelstampf und noch vieles mehr.

### TIPP:

Ungewaschene Kartoffeln, an denen noch Erdreste haften, bleiben länger frisch. Daher greifst du am besten zu diesen. Gewaschene Kartoffeln mögen vielleicht praktischer erscheinen, da du sie nicht putzen musst, sie schrumpeln und keimen aber schneller und werden auch eher grün. Halte mal bei deinem nächsten Supermarkt- oder Wochenmarktbesuch danach Ausschau!

### Schon gewusst?

Kartoffeln vom Vortag sind umso besser. Warum? Wenn du sie abkühlen lässt, entsteht resistente Stärke. Die hält dich länger satt und ist gut für deine Darmflora.









Die Bratkartoffeln halten sich luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank.

# Bratkartoffeln

Für 2 Portionen

---

700 g rohe oder gegarte  
Kartoffeln, festkochend

---

3 EL Rapsöl

---

1 Zwiebel

---

Jodsalz und Pfeffer

---

Frische oder getrocknete  
Kräuter nach Belieben

---

Wasche die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben (ca. 5 mm). Wenn du bereits gegarte Kartoffeln hast, brauchst du diese natürlich nicht waschen. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel oder Halbringe und stell sie beiseite.

Gib Öl in eine Pfanne und erhitze es auf mittlerer Stufe. Gib die Kartoffelscheiben in die Pfanne und brate sie ca. 15 – 20 Minuten (rohe Kartoffeln) oder ca. 10 Minuten (gegarte Kartoffeln), bis sie kross sind. Wende dabei die Kartoffeln alle 2 – 3 Minuten.

Achte auf deinen Herd: Jeder reagiert etwas anders, und deine Bratkartoffeln sollen ja nicht zu Kohle werden. Reduziere im Zweifel lieber die Hitze. 5 Minuten vor Ende der Garzeit gibst du eine gewürfelte Zwiebel dazu. Dann kannst du die fertigen Bratkartoffeln salzen und pfeffern. Dazu passen Schnittlauch oder Petersilie gut.



# QUALITÄT IST ÄHRENSACHE ...



... heißt es bei den drei „Ährenbrüdern“ Lucas, Stefan und Henning aus Telgte im Münsterland. Denn bei den Brüdern dreht sich alles um Getreide. Unter dem Motto „Vom Feld ins Glas“ produzieren sie haferbasierte Pflanzendrinks und Popcorn aus eigenem Maisanbau. Ihr Ansatz: Natürliche Produkte aus lokalem Anbau für eine zukunftsfähige Landwirtschaft.

**Bio-  
Betrieb**

zertifiziert durch  
DE-ÖKO-006  
Mitglied bei Bioland

## Volles Korn – voll gut!

Bei Vollkorngetreide wird die äußere Hülle des Korns drangelassen, während diese bei Körnern, die zu hellem Mehl weiterverarbeitet werden, entfernt wird. In dieser äußeren Hülle stecken aber besonders viele Nährstoffe und auch Ballaststoffe, die dich länger satt halten – ein Gewinn für dich und deine Gesundheit!

Nur Vollkornprodukte sind nichts für dich? Mische einfach deine normalen Produkte mit Vollkornprodukten, also zum Beispiel Vollkornnudeln und helle Weizennudeln. Du musst nicht direkt in die Vollen gehen!







# Mehl und Motten

Leider verbindet nicht nur der Anfangsbuchstabe die beiden Worte miteinander. Denn Lebensmittelmotten lieben offenes Mehl, aber auch Haferflocken, Nüsse und andere trockene, stärkehaltige Lebensmittel. Sind sie einmal da, wirst du sie nur los, indem du befallene Lebensmittel wegwirfst und Schränke und Behälter gründlich reinigst. Das ist ärgerlich und muss nicht sein, wenn du auf die richtige Verpackung achtest. Am besten lagerst du solche Lebensmittel kühl und luftdicht verpackt, Nüsse und Samen sogar am besten im Kühlschrank.

## Diese Lebensmittel sind besonders beliebt bei Schädlingen in der Küche

- Getreideprodukte wie zum Beispiel Mehl, Grieß, Reis
- Verarbeitete Getreideprodukte, wie zum Beispiel Kekse, Müsli, Nudeln
- Samen und Nüsse (auch in Nusschokolade)
- Hülsenfrüchte
- Kräuter- und Früchtetees
- Getrocknete Pflanzen und Gewürze
- Trockenobst und -gemüse

# Nudelsalat mit Kräuter-Dressing

Für ca. 3 Portionen

---

½ Packung / 250 g ungekochte Nudeln oder ca. 500 g gekochte Nudeln

---

Ca. ½ große Schüssel mit rohem oder gegartem Gemüse, z. B. Gurke, Paprika, Tomaten, Oliven, Möhren

---

1 Kugel Mozzarella oder ½ Block Feta

---

½ Bund frische Kräuter, z. B. Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch (alternativ 3 EL getrocknete Kräuter, z. B. Kräuter der Provence)

---

4 EL Öl (besonders lecker mit Olivenöl)

---

3 EL Essig, z. B. dunkler Balsamico-Essig

---

½ TL Jodsalz

---

1 Prise Pfeffer

---

Koche die Nudeln gemäß ihrer Packungsanleitung und lasse sie abkühlen. Überspringe diesen Schritt, wenn du bereits gekochte Nudeln hast.

Schneide das Gemüse in mundgerechte Stücke. Wenn du frische Kräuter verwendest, hacke diese klein. Schneide den Mozzarella oder den Feta in kleine Würfel. Gib Nudeln, Gemüse, frische oder getrocknete Kräuter sowie Käse in eine große Schüssel und mische alles gut durch.

Mische in einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Jodsalz und Pfeffer und gib das Dressing zum Nudelsalat. Mische alles gut durch. Lass den Nudelsalat nach Möglichkeit min. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.





Der Nudelsalat hält sich, aus frischen Zutaten zubereitet, luftdicht verpackt im Kühlschrank mehrere Tage. Als Gemüse eignet sich hier auch das Ofengemüse von Seite 14 / 15 super.

# GLOSSAR

## Küchenbegriffe und -techniken



---

**TL** Teelöffel

---

**EL** Eszlöffel

---

**Pck.** Packung / Päckchen

---

**Msp.** Messerspitze – so viel, wie auf eine Messerspitze (ca. 0,5 – 1 cm) passt

---

**Prise** Die Menge, die mit Daumen und Zeigefinger gefasst wird, z. B. Salz oder Zucker

---



**Ober- / Unterhitze** Einstellung am Backofen, bei der von oben und unten geheizt wird.

---



**Umluft** Einstellung am Backofen, bei der heiße Luft durch ein Gebläse im Ofen verteilt wird. Die Temperatur kann dabei gegenüber Ober- und Unterhitze um 20 bis 30 Grad reduziert werden. Dies spart etwa 15 % Energie.

---

**Vorheizen** Das Vorheizen ist nur für manche Backrezepte sinnvoll. In dieser Broschüre steht das dann im Rezept. Nutze in der Regel lieber die Restwärme und schalte den Backofen rechtzeitig aus. Auf's Vorheizen zu verzichten, spart bis zu 20 % Energie.

---







---

<b>Kleine / geringe Hitze</b>	Bei vielen Herden findest du heute die Stufen 1–9 für die Einstellung der Temperatur. Es gibt auch noch 1–3 bzw. 1–6. Geringe Hitze (niedrige Stufe des Herdes) bedeutet, dass es im Topf nur leicht köchelt. Das wäre bei 9 Stufen meist ca. Stufe 2–3.
<b>Mittlere Hitze</b>	Bei 9 Stufen an deinem Herd entspricht das ca. 4–6. Bei 4 kannst du z. B. Kartoffeln fertig kochen, bei 6 Gemüse und Gewürze anbraten.
<b>Große / hohe Hitze</b>	Bei großer Hitze kannst du etwas kurz scharf anbraten oder aufkochen. Bei 9 Stufen ist das ca. 7–9. Dabei solltest du immer darauf zu achten, die Temperatur rechtzeitig wieder herunter zu stellen, damit nichts verbrennt oder überkocht.
<b>Wasser aufkochen</b>	Ein Wasserkocher erwärmt Wasser sparsamer als ein Elektroherd. Deshalb lohnt es sich, Wasser etwa für Nudeln und Gemüse im Wasserkocher zu erhitzen.
<b>Anbraten</b>	Bei mittlerer bis starker Hitze kurz braten, sodass die Zutaten leicht bis mittelstark braun werden und mehr Geschmack entwickeln. Achtung: Manches wird schnell zu dunkel und verbrennt.
<b>Köcheln</b>	Köcheln bedeutet, bei geringer Hitze weiter zu garen, d. h. Stufe 2–3 (bei 9 Stufen). Es blubbert dann nur ein wenig – das schont die Stromrechnung und die Vitamine im Essen.

---



Für viele Tipps  
rund um Lebens-  
mittel aus NRW



Für weitere Infos  
zum Thema  
Lagerung



Für Inspirationen  
rund ums Kochen



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Verbraucherzentrale NRW e. V.

Helmholtzstr. 17, 40215 Düsseldorf

Tel.: (0211) 3809-121

E-Mail: [wertvoll@verbraucherzentrale.nrw](mailto:wertvoll@verbraucherzentrale.nrw)

[www.wertvoll.nrw](http://www.wertvoll.nrw)

[www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel](http://www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel)

Rezept-Fotos und Bilder von Produzent:innen und Höfen: Frank Schoepgens

Grafiken: Sabrina Tillemans

Gestaltung: Annica Lill

Druck: Druckerei Lokay e. K.

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel



**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

Gefördert durch:

**Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

