


Brotreste Deluxe

Lichtenberg
nachhaltig & gut





Liebe Leserinnen und Leser,

lassen Sie sich inspirieren!

Genießen Sie dieses kleine Kochbuch
voller Impulse und Informationen gegen
Lebensmittelverschwendung.

Mit nur wenigen Zutaten wird altbackenes
Brot zu exquisiten Gerichten verarbeitet.

Brotreste **Deluxe**

Lichtenberg nachhaltig & gut



Inhalt

5	Vorwort	
7	Toskanischer Brotsalat	
9	Fattoush - Libanesischer Brotsalat	
11	Gerösteter Brotsalat mit Obst	
13	Tschechischer Brotsalat mit Feta	
15	Brotchips	
17	Görlitzer Brotsuppe	
19	Andalusische Porra	
21	Münchener Brotsuppe	
23	Brotpizza	
25	Syrisches Harra Esbao	
27	Semmelknödel	
29	Brasilianische Vatapá	
31	Fenchelgratin	
33	Lochbrot mit Ei	
35	Spanische Torrijas	
37	Süßer Brotauflauf	
39	Arme Ritter	
41	Knuspermüsli	
43	Argentinischer Brotkuchen	
45	Vegane Cookies	
46	Was ist Foodsharing?	
52	Impressum	



Liebe Freundinnen und Freunde des guten Geschmacks,

„altbacken“ will wohl niemand sein. Doch wir alle wissen, dass man aus altbackenem Brot etwas Wunderbares zaubern kann: Ob Knödel, Croutons oder Brotauflauf. Der Beweis – in Altem steckt immer noch viel Wert und Potenzial. Viel zu schnell und viel zu viel werfen wir weg. Dieses Kochbuch lenkt unseren Blick auf unser eigenes Verhalten und macht Mut, dieses zu verändern.

Ist unser Bezirk Lichtenberg manchmal auch wie altbackenes Brot? Irgendwie schon. Wir haben Ecken und Kanten, manche Stellen sind härter, andere weicher, aber der Kern bleibt unverändert köstlich. Unsere Geschichte, unsere Kultur und unser Erbe sind die Zutaten, die diesen Bezirk zu etwas Besonderem machen.

Als Bezirksbürgermeister lade ich Sie ein, Lichtenberg aus einer neuen Perspektive zu erleben. Betrachten Sie diesen Bezirk nicht als alt und überholt, sondern wie ein leckeres Brot, das nur darauf wartet, in ein kulinarisches Meisterwerk verwandelt zu werden. Ich hoffe, dass dieses Buch Sie inspiriert, Altes neu zu entdecken und sich von den Geschmacksnuancen unseres Bezirks verführen zu lassen.

In diesem Sinne: Ein Hoch auf das altbackene Brot und auf all die Köstlichkeiten, die es zu bieten hat!

Herzlichst,

Martin Schaefer
Bezirksbürgermeister von Lichtenberg

Toskanischer Brotsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Handvoll angetrocknetes Baguette,
Ciabatta oder Bauernbrot
4-5 EL Olivenöl
4 Fleischtomaten
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Gurke
1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 Zucchini
2-3 EL dunkler Balsamico
Salz und Pfeffer
gemischte Kräuter z.B. Basilikum,
Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung

Das Brot in 2-3 cm große Würfel schneiden und diese in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf mittlerer Hitze schön goldbraun und kross anrösten.

Die Tomaten, die Paprika und die Gurke ebenfalls in Würfel schneiden. Wenn die Gurke sehr viel Kerngehäuse hat, kann man dieses auch mit einem kleinen Löffel entfernen, so dass der Salat nicht zu wässrig wird.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter klein hacken.

Die Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun anbraten. Kurz bevor sie fertig sind, die Zwiebeln und den grob geschnittenen Knoblauch dazu geben und etwa 2 Minuten kurz mit anrösten. Dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Zum Schluss alles in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Balsamico, dem geröstetem Brot und den klein gehackten Kräutern vermengen und nach Belieben würzen.

Eingereicht von Nico Feder.



Fattoush – Libanesischer Brotsalat

Für 2 Portionen

Zutaten

2 Fladenbrote oder
4 dünne trockene Brotscheiben
2 EL Olivenöl
1 kleiner Römervalat
2 Frühlingszwiebeln
½ Salatgurke
2 Tomaten
4 Radieschen
4 EL frische Minze (gehackt)
4 EL Petersilie (gehackt)

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe (kleingehackt
oder gepresst)
1 EL Sumach
Saft von ½ Zitrone
5 EL Olivenöl
1-2 EL Zaatar
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer

*Sumach und Zaatar bekommt man in
orientalischen bzw. arabischen Läden,
aber auch im gut sortierten Supermarkt.*

Zubereitung

Das Fladenbrot oder die Brotscheiben in
Stücke zupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl
erhitzen und die Brotstücke knusprig
anbraten. Dabei mit etwas Zaatar bestreuen.

Den Salat und die Frühlingszwiebeln klein
schneiden. Die Gurke, die Tomaten und die
Radieschen würfeln. Alles zusammen mit
den angebratenen Brotstücken und den
frischen Kräutern vermischen.

Das Dressing anrühren, über den Salat
gießen und gut umrühren.

*Die gleiche Menge reicht für 4 Portionen
als Vorspeise.*

Eingereicht von Helen Paech.



Gerösteter Brotsalat mit Obst

Für 2 Portionen

Zutaten

4 bis 5 große Scheiben Brot
(gerne älter und etwas trocken)
1 kleiner Frisée-Salat
3 Möhren
2 Gemüsepaprika
1 kleine Salatgurke
300 g Tomaten
4 Pfirsiche oder Nektarinen
200 g Trauben

5 EL Olivenöl, evtl. mit Zitronen- oder
Orangenaroma
2 EL Aceto Balsamico
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Den Salat waschen und in mundgerechte
Stücke zupfen.

Das Gemüse und Obst waschen und in
(nicht zu kleine) Stücke schneiden, die
Trauben halbieren.

Das Brot in (nicht zu kleine) Würfel schneiden
und in einer heißen Pfanne (ohne Butter oder
Öl) einige Minuten anrösten, bis das Brot
goldbraun ist.

Aus Öl und Essig eine Salatsoße
(Vinaigrette) anrühren und mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel
vermischen und ca. 10 Minuten durchziehen
lassen.

Eingereicht von Katja Czerwinski.



Tschechischer Brotsalat mit Feta

Für 2 Portionen

Zutaten

2 Scheiben altes Brot
1 Glas Feta-Würfel in Kräuteröl
1 Schälchen Rucola
1 Schälchen Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Einen EL Öl aus dem Feta-Würfel-Glas in eine Pfanne geben. Die beiden Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig anrösten und von beiden Seiten leicht mit der Knoblauchzehe einreiben. Dann das Brot in kleine Würfel schneiden.

Die Cherrytomaten abwaschen, halbieren und dazugeben. Je nach Geschmack Feta-Würfel dazugeben. Den Rucola-Salat waschen und untermengen.

Das restliche Öl vom Feta-Käse mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Dressing unter den Salat mischen.

Eingereicht von Anna Breuerová.



Brotchips

Portionen nach Bedarf

Zutaten

hartes Brot oder alte Brötchen
1 Prise Salz
Öl

Zubereitung

Das Brot bzw. die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und mit Öl bestreichen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brotstücke darauf verteilen.

Bei 180 Grad 15-20 Minuten backen. Danach nach Geschmack salzen und abkühlen lassen.

Tipp: Perfekt als Partysnack mit einem Kräuter-Quark-Dip.

Eingereicht von Anja Rocho.



Görlitzer Brotsuppe

Für 2 Portionen

Zutaten

altbackenes Brot*
etwas Butter
1 Prise Salz
etwas Kümmel

** der Zustand nicht mehr frischen,
aber noch genießbaren Brotes*

Zubereitung

Brot in kleinen Stückchen auf einem Suppenteller verteilen. Darauf ein paar Flöckchen Butter, eine Prise Salz und etwas Kümmel geben.

Dann mit kochendem Wasser übergießen und ca. eine Minute ziehen lassen, damit es nicht zu weich wird.

Zitat: „Geschmacklich lässt es sich sicher noch für Jeden verändern. Man muss es nicht jeden Abend essen, aber bei Oma in Görlitz gab es das früher hin und wieder. Daher meine Erinnerung. Aber früher wurde ja eh kein Brot so oft hart und weggeworfen sowieso nicht! Und Opa hat es nach dem Holzhacken im Keller gerne gegessen...“

Eingereicht von Karin Handweg.



Andalusische Porra

Für 2 Portionen

Zutaten

500 g Tomaten
1 große Knoblauchzehe
1 rote Paprika
½ TL Salz
100 g altes Brot
55 g Olivenöl
ein Schuss Essig, z.B. Weinessig
oder Balsamico

Zubereitung

Das Brot klein schneiden und mit etwas Wasser befeuchten. Wenn es sehr trocken ist, dann einige Zeit in Wasser einweichen.

Die Tomaten enthäuten und zusammen mit der Paprika und der Knoblauchzehe in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer zerkleinern.

Salz, Olivenöl und den Essig dazugeben und mixen bis alles ganz fein ist. Danach kaltstellen und ziehen lassen.

Die Porra wird kalt serviert und kann mit Thunfisch, hart gekochten Eiern, klein geschnittenen Gurken oder Serrano-Schinken verfeinert werden.

Eingereicht von Isabel Vela Sanchez.

Münchener Brotsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

4-5 Scheiben Brot
(Bauernbrot oder Schwarzbrot)
200 g Käse (Ziegenkäse ist besonders
aromatisch)
6-8 zerkleinerte Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 EL Butter oder Schmalz
2 EL Mehl
100 ml kalte Milch oder Wasser
2 Eier
getrocknete Gewürze, z.B. Basilikum,
Rosmarin, Koriander, Thymian
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Salz
1 Bund Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

Die Eier trennen und 2 Eigelb in 100 ml kaltem Wasser oder kalter Milch glatt rühren.

Butter bzw. Schmalz im Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, 2 EL Mehl und die Gewürze hinzufügen und gut rühren bis alles am Boden leicht anbräunt. Dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen mit ca. 200 ml heißem Wasser ablöschen.

Die Brotscheiben und die Zwiebeln klein schneiden und die Knoblauchzehen zerkleinern. Zusammen mit den Brotscheiben und dem Käse mit heißem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Dann alles in die Mehlschwitze einrühren. Das Eigelb dazu geben und das Ganze bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis es sich eindickt.

Kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Eingereicht von Alexander Marsch.



Brotpizza

Für 2 Portionen

Zutaten

6 Scheiben Brot
2 Eier
Salz, Pfeffer und Paprikapulver
2 Tomaten
200 g Mozzarella
Oliven
1 Zwiebel
Basilikum

Zubereitung

Die Eier schlagen, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann die Brotscheiben darin einweichen, so dass sie sich mit der Eimasse vollsaugen.

Backpapier auf einem Blech auslegen und die Brotscheiben darauf verteilen. Nach Belieben wie eine Pizza belegen, z.B. mit Tomatensoße, Tomaten, Mozzarella, Oliven, Zwiebeln und Basilikum.

Etwas Käse obendrauf gibt den Abschluss.

Im Backofen ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Alternative: Es geht auch in einer Auflaufform als Brot-Auflauf.

Eingereicht von Johanna Begrich.



Syrisches Harra Esbao

Für 4 Portionen

Zutaten

6 Zwiebeln, in kleine Scheiben geschnitten
1 Glas schwarze Linsen
schwarzer Pfeffer
Salz
Olivenöl
1 Granatapfel
1 Bund Koriander
5 Knoblauchzehen
1 Glas kleine Nudeln, z.B. Orecchiette
2 Gläser Tomatensauce mit Granatapfel-
melasse; alternativ: 2 Gläser Tamarindensaft
(oder ca. 100 ml Tamarindensirup in Wasser
verdünnt)
Einfaches Brot, z.B. Weißbrot,
zum Dekorieren

Zubereitung

Die schwarzen Linsen mit 2 l Wasser und die Nudeln in separaten Töpfen kochen. Währenddessen die Zwiebeln etwa 15 Minuten in Olivenöl anbraten.

Je ein Drittel der Zwiebeln zu den Nudeln und den schwarzen Linsen geben. Das übrige Drittel der Zwiebeln in eine Schüssel geben. Dazu die Tomatensauce mit Granatapfelmelasse (oder den Tamarindensaft) geben. Mit etwas Wasser homogenisieren lassen.

Anschließend die Nudeln und die schwarzen Linsen hinzufügen. Koriander und Knoblauch zerkleinern und ebenfalls hinzufügen. Das Ganze 10-15 Minuten anbraten.

Das Brot in kleine Würfel schneiden und mit Öl knusprig braten.

Zum Schluss wird das Harra Esbao mit Koriander, Granatapfelkernen und dem gebratenen Brot dekoriert und verfeinert.

Eingereicht von Mariam Alboush.



Semmelknödel

Für 4 Portionen

Zutaten

8 altbackene Brötchen
¼ TL Salz
500 ml Milch
1 Zwiebel
20 g Butter
1 Bund Petersilie
3 Eier
Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Die Brötchen halbieren und in feine Scheiben oder Würfel schneiden. ¼ TL Salz dazu und mit 500 ml kochender Milch übergießen. Ziehen lassen, bis das Brot weich ist.

Währenddessen die Zwiebel würfeln und in der Butter andünsten. Die Petersilie hacken und zusammen mit den Zwiebeln zu den durchgezogenen Brötchen hinzugeben.

Mit den 3 Eiern, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verarbeiten. Daraus 8 oder 16 gleichmäßige Klöße formen. Diese in sehr viel Salzwasser knapp unterhalb des Siedepunktes 20 Minuten ziehen lassen.

Gut geeignet als Beilage.

Eingereicht von Annabel Haas-Krahé.



Brasilianische Vatapá

Für 4 Portionen

Zutaten

350 g Weißbrot
250 g Zwiebel(n)
100 ml Kokosmilch
70 g Cashewnüsse
70 g getrocknete Krabben
70 g Erdnüsse
2 Knoblauchzehen
2 EL frischen Koriander
2 EL frische Petersilie
1 Ingwer
50 ml Olivenöl
80 ml Rapsöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kokosmilch mit etwas Wasser vermischen und das Brot darin einweichen, danach pürieren.

Die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Koriander, der Petersilie, dem Ingwer, Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer im Mixer zerkleinern.

In einem hohen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel-Gewürzmasse hineingeben. Alles kurz anbraten, dann die Brotmasse hinzugeben.

Nun ebenfalls Erdnüsse, Cashewkerne und Krabben im Mixer zerkleinern, alles in den Topf geben und durchrühren.

Unter ständigem Rühren das Rapsöl zugießen und alles auf kleiner Flamme für ca. 30 Minuten kochen. Die Masse sollte beginnen, sich vom Topfboden zu lösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eingereicht von Nadine Weber.



Fenchelgratin

Für 2 Portionen

Zutaten

2 Fenchelknollen (ca. 500 g)
1/2 rote Zwiebel (geschnitten)
100 ml Sahne
2 EL Butter
125 g Brotwürfel
65 g Walnüsse
2 Zweige Thymian
15 g Parmesan
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Fenchel in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit der geschnittenen Zwiebel, Sahne, Butter in eine feuerfeste Form geben. Mit Salz, Pfeffer, und der Hälfte des Thymians abschmecken. Für 30 bis 35 Minuten im Backofen garen.

In der Zwischenzeit die frisch geschnittenen Brotwürfel mit den Walnüssen, Olivenöl, Parmesan und dem restlichen Thymian in einer Schüssel gut mischen. Anschließend über den Fenchel geben.

Das Ganze noch einmal für 12 bis 15 Minuten in den Ofen geben, bis das Brot knusprig, der Käse geschmolzen und die Walnüsse golden gebräunt sind.

Eingereicht von Julia Opitz.



Lochbrot mit Ei

Für 2 Portionen

Zutaten

4 Scheiben älteres Brot
2 EL Butter
4 Eier
Gewürze

Zubereitung

In der Mitte der Brotscheiben mit Hilfe eines Glases je ein Loch ausstechen.

Die Brotscheiben und die ausgestochenen Deckel in 2 EL Butter anbraten. In jedes Loch ein Ei schlagen, nach Geschmack würzen und braten.

Beim Anrichten den ausgestochenen Deckel auf das Ei legen und nach Wunsch garnieren.

Eingereicht von Familie Biering.



Spanische Torrijas

Für 4 Portionen

Zutaten

8 Scheiben Weißbrot
4 Eier
200 ml Milch
8 EL Zucker
Zimtstange
Zimtpulver
Orangenschale von 1
unbehandelten Orange
ca. 8 EL natives Olivenöl extra

Zubereitung

Die Milch mit dem Zimt, der Orangenschale und dem Zucker aufkochen. Wenn sie kocht, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Das Brot in eine Schüssel legen und mit der lauwarmen Milch übergießen. Dann stehen lassen, bis das Brot in der Milch eingeweicht ist.

Das Brot nach einer Weile herausnehmen und auf ein Tablett legen. Die Eier verquirlen und das Brot damit bestreichen.

Dann in reichlich Olivenöl anbraten.

Zum Schluss auf einen Teller legen und mit Zucker und Zimtpulver bestreuen.

Eingereicht von Thais Vera Urtilla.



Süßer Brotauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

8 Scheiben Weißbrot
2 Äpfel (oder Birnen), in Scheiben
geschnitten
400 ml Milch
3 Eier
2 EL Zucker

Zubereitung

Die Brotscheiben abwechselnd mit den Apfelscheiben (oder der Birne) in eine Auflaufform legen.

Die Milch mit den Eiern und dem Zucker verquirlen und über die Brote gießen, bis sie fast bedeckt sind.

Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 45 Minuten ausbacken und als Süßspeise oder Nachtisch genießen.

Eingereicht von Kirsten Rambacher.



Arme Ritter

Für 2 Portionen

Zutaten

4 Scheiben altbackenes Brot

1 Ei

50 g Milch

1 Prise Salz

Zubereitung

Das Ei mit der Milch und einer Prise Salz verquirlen. Die Brotscheiben darin wälzen und in etwas Öl auf mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, bis es etwas braun ist.

Man kann es einfach so essen oder süß bzw. herzhaft belegen. Macht altes Brot wieder schön saftig.

Tipp: Reife Erdbeeren (ca. 200 g) pürieren und nach Geschmack mit Zucker nachsüßen. Dazu servieren.

Eingereicht von Josie Pohl.



Knuspermüsli

Für 4 Portionen

Zutaten

250 g altes dunkles Brot bzw. Körnerbrot
40 g braunen Zucker
1 Prise Salz
weitere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad bzw. auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.

Das Brot in kleine Würfel schneiden und weiter zerkleinern, z. B. mit einem Mixer. Je nach Wunsch fein oder „crunchy“.

Dann mit dem Zucker, der Prise Salz und ggf. weiteren Gewürzen vermischen.

Das zerkleinerte und gezuckerte Brot 10-15 Minuten lang auf einem Backpapier backen. Zwischendrin einmal wenden. Am Ende der Backzeit darauf achten, dass es nicht zu dunkel wird.

Abkühlen lassen. Das knusprige Ergebnis kann nun direkt unter das Müsli gemischt werden. Den kleinen Vorrat am besten in einem luftdichten Glas aufbewahren.

Dieses Rezept ist inspiriert von der dänischen Küche: Dort gibt es das Produkt „Ymerdrys“ – gesüßte Roggenbrotkrümel zur knackigen Ergänzung des joghurtähnlichen dänischen „Ymers“, weiterer Sauermilchprodukte oder Müslisorten.

Eingereicht von Luise Jäger.



Argentinischer Brotkuchen

Für 8 Portionen

Zutaten

4 Tassen Weißbrot vom Vortag
1 Liter Milch
5 Eier
200 g Zucker
1 Zitrone (abgeriebene Schale)
1 TL Vanillezucker
2 TL Backpulver
1 Tasse Karamellsirup aus der Flasche
oder selbst gemacht aus Zucker
Milchkaramellcreme
Nach Wunsch:
Rosinen, Backpflaumen oder
gewürfelte Äpfel
Konfitüre (Dulce de Leche) statt
Milchkaramellcreme
Gugelhupf- oder Kastenform
mit 1,5 l Volumen

Zubereitung

Die Milch mit dem Zucker erhitzen. Das Brot in große Würfel schneiden (wenn die Kruste zu dick ist, lieber abschneiden). Das Brot in der Milch einweichen.

Die Eier schlagen und dazu geben. Zitronenschale, Vanillezucker, Backpulver und Obst (Rosinen, Pflaumen oder Äpfel) untermischen.

Zucker in der Backform erhitzen, bis er flüssig wird (selbst gemachter Karamell) oder Karamellsirup aus der Flasche in die Backform geben.

Die Mischung in die Backform gießen und auf ein mit Wasser gefülltes Backblech stellen. Etwa eine Stunde bei 200 Grad backen.

Dann kurz erkalten lassen, stürzen und lauwarm mit Milchkaramell servieren.

Eingereicht von Karina Villavicencio.



Vegane Cookies

Für ca. 12 Cookies

Zutaten

100 g Semmelbrösel von altem Brot
100 g Mehl
100 g Zucker
150 g vegane Butter oder Margarine
½ Banane
1 Handvoll Walnüsse (oder andere
Nüsse), zerkleinert
½ EL Kakaopulver
1 Handvoll Schokoladensplitter
(Optional kann man auch Rosinen oder
Cranberries nehmen)

Zubereitung

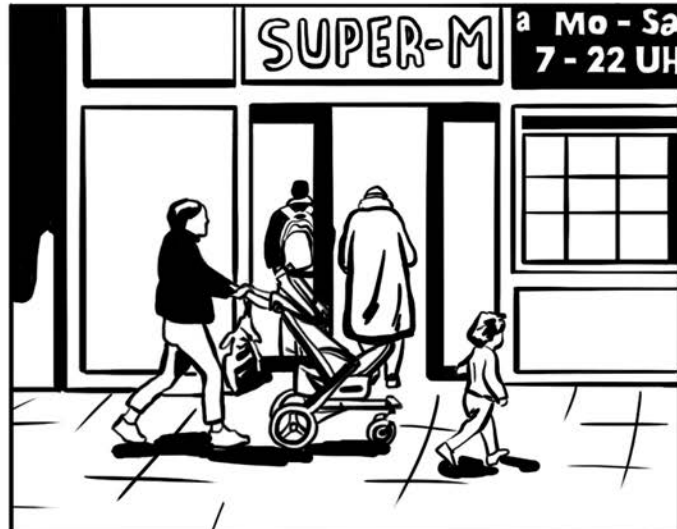
Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
Backpapier auf einem Backblech auslegen.

Alle Zutaten verrühren. Der Teig ist relativ
flüssig, am besten mit zwei Löffeln die
Cookies direkt auf das Blech formen.

Etwa 15 Minuten bei 175 Grad backen.

Die noch weichen Cookies aus dem Ofen
nehmen. Sie härten erst durch das
Abkühlen aus.

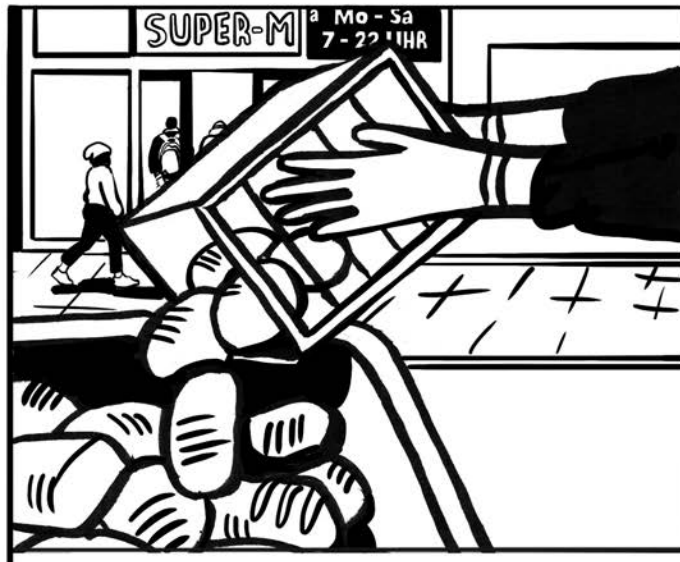
Eingereicht von Jana Cemot.



DER GROSSTEIL DER LEBENSMITTEL ENTSTEHT IN PRIVATEN HAUSHALTEN. ETWA 12 MILLIONEN TONNEN LANDEN JÄHRLICH IM MÜLL.



IN SUPERMÄRKTEN UND HAUSHALTEN WERDEN VOR ALLEM OBST, GEMÜSE UND BROT WEGGEWORFEN.



MEHR ALS DREIVIERTEL DER WEGGEWORFENEN WAREN IM SUPERMARKT WÄREN JEDOCH VERMEIDBAR.



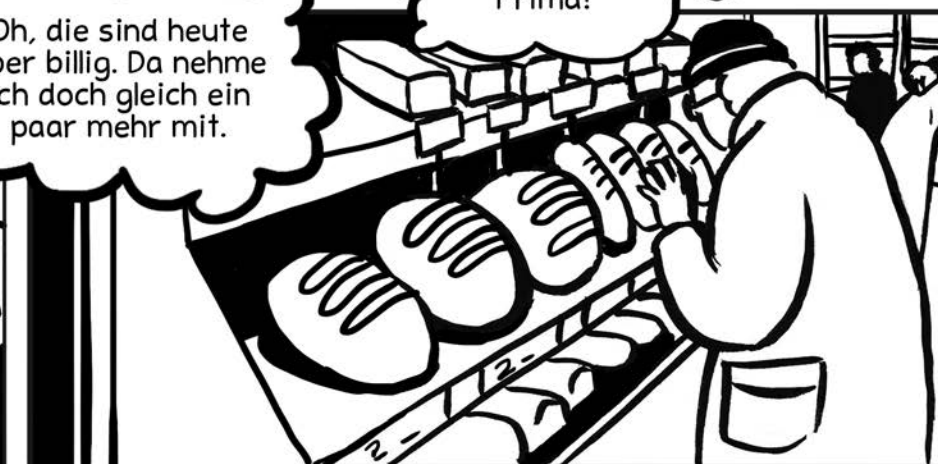
IN DEN HAUSHALTEN ENTSTEHEN VIELE ABFÄLLE DURCH UNGEPLANTE EINKÄUFE ODER FALSCHER LAGERUNG.



Großpackung. Prima!



Oh, die sind heute aber billig. Da nehme ich doch gleich ein paar mehr mit.



Was ist denn dieses Haltbarkeitsdatum?



DAS MINDESTHALTBARKEITS-DATUM (MHD) GIBT DEN ZEITPUNKT AN, BIS ZU DEM DER HERSTELLER GARANTIERT, DASS DAS UNGEÖFFNETE LEBENSMITTEL BEI DURCHGEHEND RICHTIGER LAGERUNG SEINE SPEZIFISCHEN EIGENSCHAFTEN, WIE GERUCH, GESCHMACK UND NÄHRWERT BEHÄLT.



Warst du heute schon im Supermarkt?

Ich gehe kaum noch in den Supermarkt. Ich bin bei foodsharing.

Was ist das?



Ich lasse dir den Flyer hier.

Foodsharing bedeutet direkt aus dem Englischen übersetzt "Essen teilen", und genau darum geht es. Die Initiative „foodsharing“ setzt sich dafür ein, dass aus Supermärkten, Bäckereien und anderen Lebensmittelgeschäften gerettete Waren nicht einfach weggeworfen, sondern kostenlos verteilt werden.



Foodsharing wurde 2012 in Berlin gegründet und ist eine Initiative, deren Mitglieder sich für einen wertschätzenden und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln und Ressourcen einsetzen. Ziel ist die Lebensmittelverschwendung zu beenden.



Die Mitglieder der Food-Sharing-Community bezahlen nichts für ihre Mitgliedschaft oder die geretteten Lebensmittel. Die Initiative Foodsharing ist unabhängig, kostenlos, werbefrei und nicht kommerziell.



Ach, super. Hier gibt es sowas um die Ecke.



Können Sie mir bitte erklären wie foodsharing funktioniert?

Klar!



Wir haben mit verschiedenen Betrieben eine Kooperation. Und zu bestimmten Uhrzeiten holen wir von dort die verwertbaren Lebensmittel ab.



Impressum

Herausgeber	Bezirksamt Lichtenberg von Berlin Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
Projektleitung	Isabel Vela Sanchez, OE Sozialraumorientierte Planungskoordination, Bezirksamt Lichtenberg www.berlin.de/ba-lichtenberg
Gestaltung	Lilly Tomec, www.tomec.de
Foodstyling	Urs Hug, www.foodstyling.berlin
Fotografie	JUNI, www.Juni-Fotografen.de
Comic	Nacha Vollenweider, www.nacha-vollenweider.de
Foodsharing	www.foodsharing.de
Lektorat	Antonia L. Kählitz, www.ueberall-geschichten.de
Druck	Spreedruck, www.Spreedruck.de

Das Bezirksamt Lichtenberg bedankt sich herzlich bei allen passionierten Köchinnen und Köchen für ihre Rezeptideen. Ohne sie wäre die Vielfalt dieses Buches nicht möglich gewesen. Auch ein Dank an die Initiative foodsharing für ihr unermüdliches freiwilliges Engagement. Ein Dankeschön auch an alle weiteren Mitwirkenden, die durch ihre aktive Unterstützung eine nachhaltige Zukunft mitgestalten.

Nachdruck, auch auszugsweise oder Fotokopien sind nur unter Quellenangabe und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erlaubt.

BERLIN	
Bezirksamt Lichtenberg	
Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen	



**Sozialraumorientierte
Planungskoordination**

analysiert · informiert · aktiviert · Lichtenberg



Tipps & Tricks rund ums Brot

- Altes Brot oder Brötchen ganz trocken werden lassen und mit einer Küchenmaschine zu Semmelbröseln verarbeiten.
- Semmelbrösel (auch Paniermehl genannt) eignen sich zum Panieren oder auch zum Andicken von Suppen und Soßen.
- Die vom Körnerbrot abfallenden Körner in der Tüte nicht wegwerfen. Sie lassen sich z.B. als Topping für Salate und Suppen verwenden.
- Butter mit Semmelbröseln und einem Schuss Weißwein passt gut zu Spargel.
- Bei Rezepten mit Kuchenböden aus Keksen kann man einfach die Kekse gegen Semmelbrösel und etwas Zucker austauschen.
- Man kann schon geschnittenes Brot einfrieren und jeweils so viel entnehmen, wie man benötigt. Einfach ein paar Stunden vor Bedarf dem Frost entnehmen.
- Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen, so viele Semmelbrösel dazu geben bis eine feuchte Masse entsteht, nach Bedarf würzen oder auch frische Kräuter einrühren. Gedämpftes oder gekochtes Gemüse darin wenden. Fertig.
- Brot oder Brötchen kann man in einem Stoffbeutel gut für einige Wochen einfrieren.
- Leicht trockenes Brot oder Brötchen kann man prima nochmal auftoasten oder aufbacken. Vorher leicht mit Wasser anfeuchten, dann wird es schön knusprig.
- Croûtons sind lecker zu Suppen und Salaten. Dafür wird altes Brot in kleine Würfel geschnitten, mit Olivenöl und Gewürzen vermischt und entweder im Backofen oder in der Pfanne knusprig ausgebacken.

Ein Kochbuch gegen Lebensmittelverschwendung mit zahlreichen Rezepten und Informationen für einen aktiven, nachhaltigen Lebensstil.

Das Bezirksamt Lichtenberg von Berlin hat zu einem Wettbewerb aufgerufen und passionierte Köchinnen und Köche haben köstliche Rezeptideen eingereicht.

Erleben Sie eine Vielfalt, die von Argentinien bis zur Toskana und über Görlitz ein unvergleichliches Geschmackserlebnis garantiert.

