

## Tipps

### Resteverwertung: Was von Weihnachten übrig bleibt

27.12.2011, 06:54 Uhr Angelika Hillmer

---

Das Fest ist vorbei. Doch wohin nun mit Stollen und Weihnachtsmännern? Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie Reste verwertet werden können.



Schokoweihnachtsmänner können mit übrig gebliebener Sahne im Wasserbad eingeschmolzen und zu Muffins verarbeitet werden  
Foto: Pressebild.de/Bertold Fabricius

*Hamburg.* Die Weihnachtsschlacht an den kalt-warmen Buffets ist geschlagen, nun werden die Reste zusammengekehrt. Gute Gastgeber ließen sich nicht lumpen und stehen nun vor einem Berg überschüssiger Lebensmittel und Essensresten. Oftmals landen sie früher oder später im Müll, als Teil der geschätzten sieben bis zehn Millionen Tonnen Nahrung, die in Deutschland jedes Jahr weggeworfen werden. Um die Verschwendung zu vermeiden, seien nur ein bisschen guter Wille und etwas Kreativität gefragt, meint Silke Schwartau, Ernährungsberaterin bei der Verbraucherzentrale.

Es beginnt schon bei den Schokoladenweihnachtsmännern. Wer die süßen Figuren nicht mehr sehen kann oder nach dem Fest, etwa auf der anstehenden Silvesterparty, nicht mehr anbieten mag, kann die Hohlfigur in einem Wasserbad mit ein paar Esslöffeln (übrig gebliebener) Sahne einschmelzen. Die Masse anschließend mit Cornflakes vermischen und auf einem Backblech in kleine Häufchen anordnen. Mit angerösteten Kokosraspeln bestreut, wandelt sich der Weihnachtsmann in eine zeitlose Nascherei (für 200 Gramm Schokolade benötigt man 120 Gramm Cornflakes und 50 Gramm Kokosraspel, gut eine Stunde Zeit lassen zum Festwerden). Eine zweite Variante sind Schokomuffins.

Auch Lebkuchen, Stollen und sonstiges Gebäck sind gut zu verwerten, wenn sie zum Beispiel trocken geworden sind. Sie taugen dann als Auflauf zum Dessert: in Würfel geschnitten, mit zwei Eiern, 0,2 Litern Milch und gehobelten Mandeln vermischt bei 180 Grad eine halbe Stunde backen. Wer sich weniger Mühe machen will, kombiniert das Gebäck mit Fruchtkompott oder macht aus Keksen Minikuchen: Einen Keks mit Nougatcreme bestreichen, dann eine Bananenscheibe darauflegen, das Ganze mit einem zweiten Keks abdecken.

## Tipps

### Resteverwertung: Was von Weihnachten übrig bleibt

27.12.2011, 06:54 Uhr Angelika Hillmer

---

Übrig gebliebenes Gemüse bekommt in Suppen ein zweites Leben, Obstreste passen in pürierter Form gut in Quark oder Joghurt. Käse und Gemüse lassen sich auch in Öl einlegen und damit einige Wochen haltbar machen. Und wer Kartoffeln übrig hat, aber kein Brot, kann sich ein Kartoffelbrot backen. Dazu wird allerdings für 100 Gramm Kartoffeln die vierfache Menge Mehl gebraucht. Die direktere Kartoffelverwertung führt zu Püree, Suppe oder Plätzchen.

Schwieriger wird es bei Fleisch-, Wurst- und Fischresten. Denn sie neigen schnell dazu, zu verkeimen. Schwartau: "Die Menschen reagieren unterschiedlich empfindlich auf leicht verdorbene Nahrungsmittel. Wenn diese so wirken, als seien sie nicht mehr in Ordnung, bleibt nur der Mülleimer. Wer Zweifel hat und die Reste noch essen möchte, dabei aber auf Nummer sicher gehen will, verwendet die Reste als Kochzutaten."

Räucherlachs macht sich in Nudelsoßen oder heißen Suppen gut, Wurst und Fleischreste passen in Aufläufe, Suppen und Soßen oder auf Pizzen. Noch frische Reste vom Weihnachtsbraten lassen sich umgekehrt auch kalt genießen, in Scheiben geschnitten auf Brot oder zerhackt in Salaten. Voraussetzung: Die Überbleibsel wurden sofort nach der Mahlzeit kalt gestellt.

Bei verdorbenen Lebensmitteln hört der Spaß auf. "Wenn sich Gase bilden, zu erkennen an nach oben gewölbten Deckeln, wenn sich Lebensmittel - meist grau - verfärben oder wenn leichter Schimmel zu erkennen ist, dann bleibt nur noch, sie wegzuerwerfen", rät Silke Schwartau. Sie warnt vor allem vor Schimmel: "Seine fadenförmigen Wurzeln, das Myzel, bilden Gifte und sind so fein, dass sie mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind. Nur angeschimmelte Marmeladen können noch gegessen werden, wenn das obere Drittel zusammen mit dem Schimmelflor entfernt wird. Alle anderen schimmeligen Lebensmittel gehören in den Müll." Echter Roquefort natürlich nicht. Er enthält speziell gezüchtete Schimmelpkulturen, die giffrei sind.

Homogenisierte Joghurts oder Sahne sind verdorben, wenn sie in eine Fett- und eine Wasserphase zerfallen. Mit einer Ausnahme: Manche Hersteller von Bioprodukten verzichten auf das Homogenisieren. Dann bilden sich auch im frischen Zustand Wasser- oder Fettschichten - hier hilft einfaches Umrühren. Bei der Frage, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, könne man sich ruhig von den eigenen Sinnen leiten lassen, sagt Silke Schwartau. Sie liefern bessere Ergebnisse als der Blick auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), von dem böse Zungen behaupten, es diene vor allem den Herstellern dazu, den Umsatz anzukurbeln.

Wer den Ausdruck wörtlich nimmt, liegt richtig: Das Datum gibt lediglich an, bis wann das Lebensmittel mindestens haltbar ist und vollen Genuss verspricht. Ist der Zeitpunkt überschritten, so heißt das noch lange nicht, dass das Produkt verdorben ist.

Dagegen ist die zweite Variante der Haltbarkeitsangabe, das Verbrauchsdatum, verbindlich. Es kennzeichnet vor allem Fleisch- und Fischprodukte. Ist es überschritten, muss damit gerechnet werden, dass die Ware verkeimt ist. Silke Schwartau hält es in diesem Fall auch nicht für ausreichend, wenn das Lebensmittel durchgegart ist: Zu leicht könnten sich die Keime beim Hantieren in der Küche verbreiten. Besser ist es deshalb, das Produkt zu verbraten, bevor das Verbrauchsdatum erreicht ist und es dann noch ein paar Tage gekühlt aufzubewahren.

Schokolade ist da weniger empfindlich, sie hält sich einige Monate. Hier stören vor allem die Formen, seien es Weihnachtsmänner, -kugeln oder Tannenzapfen. Ambitionierte

## Tipps

### Resteverwertung: Was von Weihnachten übrig bleibt

27.12.2011, 06:54 Uhr Angelika Hillmer

---

Resteverwerter erweichen die anachronistischen Hohlkörper bei milder Hitze und formen sie um. Zu Osterhasen.

**Zum Weiterlesen:** Ratgeber "Kreative Resteküche" der Verbraucherzentrale, 9,90 Euro, erhältlich im Infozentrum Kirchenallee 22, Mo-Fr 10-18 Uhr oder per Versand (zuzügl. 2,50 Euro), Telefon 040/248 32-104, [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

<http://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article2138973/Resteverwertung-Was-von-Weihnachten-uebrig-bleibt.html>