Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Weihnachten: Einkauf mit Plan und Kochen ohne Reste

Mon, 12/22/2025 - 09:54

An und nach den Weihnachtsfeiertagen landen besonders viele überschüssige Lebensmittel und Speisereste im Müll. Mit den Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol lassen sich Ressourcen und bares Geld sparen.

Liebe geht durch den Magen – vor allem in der Weihnachtszeit, wenn Menschen mehr und andere Lebensmittel als gewöhnlich einkaufen und für Familie und Gäste zubereiten. Die ungegessenen Überschüsse werden später häufig entsorgt. Doch Lebensmittelabfälle sind kein Naturgesetz: mit guter Planung lassen sich die meisten Abfälle vermeiden.

Planung ist der halbe Einkauf
Welche Speisen soll es geben und für wie viele Personen? Welche Lebensmittel sind dafür zu besorgen und in welcher Menge? Ein detaillierter Einkaufszettel hilft, den Einkauf gut zu organisieren. „Zuvor ist ein Blick in den Kühlschrank, den Vorratsschrank, die Speisekammer und gegebenenfalls den Keller hilfreich“, rät Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „So sieht man, welche Lebensmittel bereits vorrätig bzw. bald zu verbrauchen sind.“ Um Zeitdruck zu vermeiden, empfiehlt es sich, den Großeinkauf rechtzeitig zu erledigen. Noch benötigte frische oder leicht verderbliche Produkte dagegen besorgt man besser kurzfristig, damit sie ausreichend lang frisch bleiben. In den Läden locken zahlreiche Angebote und appetitlich präsentierte Produkte, da bleibt man idealerweise auf die Einkaufsliste fokussiert.

Gut gekühlt verdirbt später
Nach dem Einkauf gehören gekühlte und tiefgekühlte Lebensmittel sogleich in den Kühlschrank oder Gefrierschrank. Lebensmittel mit der kürzeren Resthaltbarkeit werden weiter vorne eingeräumt, damit sie rascher verbraucht werden, Lebensmittel mit der längeren Haltbarkeit weiter hinten: „First in, first out“, lautet die Regel. Hat man trotz guter Planung zu große Mengen an leicht verderblichen Lebensmitteln eingekauft, kann man diese vor Erreichen des Verbrauchsdatums einfrieren und so die Haltbarkeit um einige Monate verlängern.
Wenn ein Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („Mindestens haltbar bis“ - „Da consumarsi preferibilmente entro“) bereits abgelaufen ist und Zweifel an seiner Genießbarkeit

bestehen, kann man dieses mit den eigenen Sinnen prüfen (Auge-Nase-Mund-Test). Ist kein Schimmelrasen o.ä. sichtbar und riecht und schmeckt das Lebensmittel gut bzw. unauffällig, ist es noch genießbar. Abgelaufene Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis“ - „Da consumarsi entro“) dagegen sollten vorsichtshalber nicht mehr gegessen werden.

Und nichts bleibt übrig
Beim Festessen lassen sich Tellerreste vermeiden, indem man auf den Tellern und Servierplatten kleine Portionen anrichtet und auf Wunsch nachschöpft oder nachlegt. Nicht servierte Speisenüberschüsse lassen sich zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal aufwärmen oder mit anderen Zutaten kombinieren, wenn man sie bis dahin in einem schließbaren Behälter gekühlt oder tiefgekühlt aufbewahrt.

Das Reste-Menü der Verbraucherzentrale Südtirol

Weißweinsuppe (4 Portionen)
Für die Verwertung von übrig gebliebenem Weißwein oder Sekt und altbackenem Brot
Zutaten für die Croûtons: 2 altbackene Semmeln oder 2 Scheiben Toastbrot, Öl zum Braten, Zimt
Zutaten für die Suppe: ½ l Gemüsebrühe, 150 ml trockener Weißwein oder Sekt, 150 ml Sahne, 3 Eigelb*, Salz, Muskatnuss, Zimt

Das Brot in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin die Brotwürfel rösten, bis sie hellbraun sind. Mit Zimt würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Gemüsebrühe auf kleiner Flamme oder in einem Wasserbad langsam erwärmen, aber auf keinen Fall kochen. In einer Schüssel Weißwein oder Sekt, Sahne und Eigelb mit einem Schneebesen verrühren. Zur heißen (nicht kochenden!) Brühe geben und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Mit Salz, Muskat und Zimt würzen. Die Suppe in Suppentassen portionieren, mit den Croûtons bestreuen und servieren.
* Aus dem Eiklar kann man Kokos- oder andere Makronen zubereiten.

Gemüse-Quiche (1 Quiche)
Für die Verwertung von Resten, Überschüssen und Abschnitten von Gemüse
Zutaten für den Teig*: 250 g Weizenmehl, 150 g Butter, Salz, Butter oder Öl zum Fetten der Form
Zutaten für den Guss: 200 g Crème fraîche, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat
Zutaten für die Füllung: 500 bis 600 g rohe oder gegarte Reste oder Abschnitte von verschiedenem Gemüse (z.B. grüne Teile von Lauch, Karfiolstrunk), evtl. 1 gekochte Kartoffel, frische Kräuter

Mehl auf der Arbeitsfläche anhäufen und in der Mitte eine Mulde formen. Butter in kleine Stücke schneiden und in die Mulde geben. Eine Prise Salz zufügen und alles zu einem festen Teig kneten. Mit dem Nudelholz ausrollen und in eine gefettete Quiche-Form legen. Dabei den Teig leicht andrücken und überstehende Ränder abschneiden. Mit einer Gabel mehrfach Löcher in den Teig stechen. Die Form in den Kühlschrank geben und den Teig mindestens 30 Minuten lang ruhen lassen. Inzwischen die Zutaten für den Guss vermischen. Für die Füllung Gemüse, Kartoffel und Kräuter klein schneiden, vermischen und den Teig damit belegen. Den Guss gleichmäßig darüber verteilen. Die zuvor

abgeschnittenen Teigränder auf das Gemüse legen. Die Quiche im Backrohr bei 180°C (mit Umluftfunktion) 30 bis 35 Minuten lang backen.
* Für eine schnelle Quiche kann man stattdessen einen fertigen Blätterteig verwenden.

Panettone-Auflauf (4 Portionen)
Für die Verwertung von übrig gebliebenem Panettone oder Pandoro
Zutaten: ½ Panettone oder Pandoro (ca. 375 g)*, 1 Handvoll Mandeln oder Haselnüsse, 75 g Sultaninen, 4 EL Kokosraspeln, ½ l Milch oder Haferdrink, Vanillepulver, 100 ml Sahne

Panettone bzw. Pandoro in Stücke teilen und in eine große gefettete Auflaufform legen. Mandeln oder Haselnüsse händisch oder im Zerkleinerer grob hacken und mit Sultaninen und Kokosraspeln über die Kuchenstücke streuen. Milch bzw. Haferdrink in einem Topf erwärmen und mit Vanillepulver verfeinern. Die heiße Milch über den Auflauf gießen. Die Kuchenstücke sollen bedeckt, die Auflaufform jedoch nicht zu voll sein, da die Flüssigkeit im Backrohr übergehen kann. Sahne steif schlagen und darüber verteilen. Den Auflauf im Backrohr bei 200°C (180°C mit Umluftfunktion) rund 20 Minuten lang goldbraun backen. Kurz überkühlen und warm servieren.
* Der Auflauf kann auch mit Hefegebäck (z.B. Zopf), Resten von Kuchen und anderen weichen Backwaren zubereitet werden.

Viele weitere Rezeptideen sowie Tipps für den bedarfsgerechten Einkauf und die optimale Lagerung von Lebensmitteln finden sich im **kostenlosen Ratgeber „Mit Resten zum Besten“** der Verbraucherzentrale Südtirol – erhältlich am Hauptsitz und in den Außenstellen der VZS sowie an den Stationen des Verbrauchermobils.