

Ideen für Restenverwertung

Kluge und kreative Verwertung von Lebensmitteln statt Wegwerfen

QUELLEN: FOODWASTE.ETH; WERKZEUGKASTENRWEITZCH; STEPHANIE HESS; «ÖKOLOGISCH»

Wie Essen retten?

Jeder Schritt in der Lebensmittelkette verbraucht Energie und Ressourcen. Praktische Tipps, um Verschwendung zu vermeiden.

Beim Einkaufen

- Gemüse ausserhalb der Norm kaufen (gross, klein, unförmig)
- Bei Frischprodukten kleinere Mengen kaufen
- Beim Fleisch alle Teile des Tiers wählen
- Regionale und saisonale Produkte einkaufen, das verringert die Verluste bei Lagerung und Transport.

Im Restaurant

- Kleinere Portionen bestellen
- Sich die Reste einpacken lassen

Zu Hause

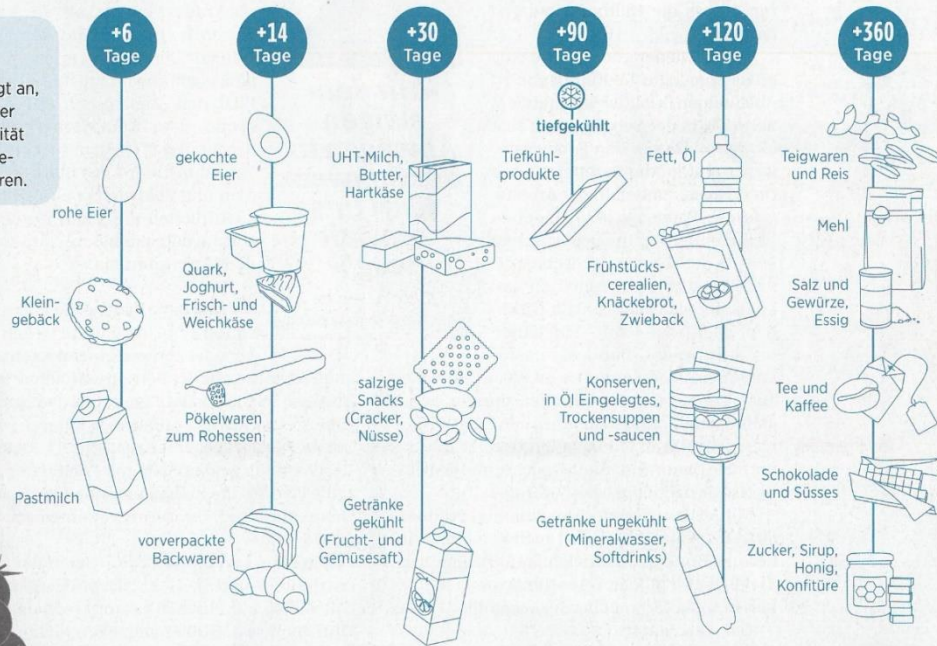
- Im Kühlschrank neue Lebensmittel hinten, alte vorn
- Ein Fach im Kühlschrank mit «Jetzt essen!» beschriften
- Was nicht wekommt: einfrieren und später essen
- Reste für leckere Gerichte nutzen: Suppe, Gratin, Eintopf
- Rüstabfälle kompostieren
- Welken Salat oder ausgetrocknetes Gemüse (etwa Karotten, Radieschen) eine Stunde in Wasser einlegen – so werden sie «wiederbelebt».
- Ein rohes Ei ist frisch, wenn es im Wasser sinkt. Falls es an die Oberfläche steigt: nur noch gekocht essen.

Oft länger geniessbar

Diese Produkte können über das Datum hinaus konsumiert werden, sofern sie gut aussehen, gut riechen und gut schmecken:

«Mindestens haltbar bis»

Dieses Datum zeigt an, wie lange Hersteller die optimale Qualität bei richtiger Aufbewahrung garantieren.



«Zu verbrauchen bis»

Dieses Datum zeigt an, nach welchem Tag man leicht verderbliche Lebensmittel trotz korrekter Lagerung nicht mehr essen sollte.

Diese Lebensmittel können bei Eignung vor Ablauf tiefgekühlt werden.

Frischfleisch, Pökelfleisch zum Kochen, Reibkäse, Fisch und Meeresfrüchte

+90 Tage

tiefgekühlt



Lebensmittel, die nicht bis zum Verbrauchsdatum tiefgekühlt werden oder sich nicht zum Einfrieren eignen:

unverpacktes Frischfleisch, Patisserie



Schweinefleisch

Gemüse aus dem geheizten Gewächshaus*

Exotische Früchte und Beeren

Milch

little FOOBY

1 STD.
Aktiv

1 STD. 40 Min.
Gesamt

440 KCAL
pro Person

☆☆☆
Chefkoch



UTENSILIEN



Schürze



Bratpfopf



Kochlöffel



Knoblauchpresse



Gratinform



Messbecher



Ofenhandschuhe



Pfanne



Rüstmesser



Wallholz



Esslöffel



Teelöffel



Timer



Schwingbesen



Schneidebrett



tiefer Teller



Waage



Plastikbeutel

DAS BRAUCHTS

für 6 Personen

UND SO WIRDS GEMACHT

An den **markierten Stellen** können die Kids mithelfen.

1

Bolognese-Sauce

½ Bund	gemischte Kräuter
2	Knoblauchzehen
	Öl zum Braten
300 g	Hackfleisch (Poulet)
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
300 g	Bolognese Gemüse in Würfeln
2 EL	Tomatenpüree
1 Dose	gehackte Tomaten (ca. 800 g)
2 ½ dl	Rindsbouillon
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer

Kräuter abzupfen, fein schneiden. Knoblauch schälen, pressen. Wenig Öl im Bratpfopf erhitzen. **Fleisch würzen**, portionenweise anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben. Knoblauch, Kräuter, Gemüse und Tomatenpüree begeben, kurz andämpfen. Tomaten und Bouillon begeben, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln. **Sauce würzen**.



Weitere Schritte auf der nächsten Seite



little FOOBY

2

Béchamelsauce

3 EL	Butter
3 EL	Weissmehl
6 dl	Milch
¾ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Butter in einer Pfanne erwärmen. Mehl begeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Milch auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, würzen, ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist.

3

Lasagne

250 g hartes Brot, in dünnen Scheiben

Ca. 50 g Brot in einen Plastikbeutel geben, mit dem Wallholz zu groben Bröseln zerstoßen.



4

wenig Olivenöl
150 g geriebener Mozzarella
2 EL Sonnenblumenkerne

Gratinform (ca. 3 Liter) einfetten, Sauce, restliches Brot, Béchamel-Sauce und Mozzarella in die Form schichten. Brot-Brösel und Sonnenblumenkerne darüberstreuen.



5

Backen

Ca. 40 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Lasagne herausnehmen, ca. 10 Min. ruhen lassen.

GUT ZU WISSEN



Hinweis:

Immer wenn im Alltag Brot übrig bleibt, dieses in feine Scheiben schneiden und trocknen lassen.



Tipp:

Lasagne mit einem Kräuteröl servieren. Dazu ½ Bund Kräuter fein schneiden, mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Wasser verrühren, würzen.



Das Rezept findest du hier wieder:
little.fooby.ch/de/rezepte/21497/



Crispy Chicken Nuggets

🕒 einfache Zubereitung

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Portion: 248 kcal, F 4 g, Kh 21 g, E 31 g

Zutaten

für 4 Personen

150 g Brot vom Vortag, in sehr kleinen Würfeli

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

2 EL Mehl

2 Eier, verknüpft

1.5 TL Salz

wenig Pfeffer

3 Pouletbrüstli (je ca. 140g), in Stücken

Und so wirds gemacht:

1. Brot mit dem Schnittlauch in einer Schüssel mischen.
2. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verknüpfen, würzen. Pouletstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Brotwürfelmischung wenden, gut andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passen: Salzkartoffeln und Dipsauce.

Kräuter-Ricotta-Cordon bleu

Zutaten

4 Portionen

8 Brotscheiben, z.B. Ruchbrot, je ca. 60 g, in der Mitte eine Tasche zum Füllen eingeschnitten

Füllung:

200 g Ricotta

50 g geriebener Emmentaler AOP

1 Handvoll Kräuter, z.B. Petersilie, Basilikum und Majoran, fein gehackt

1 Zwiebel, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Panade:

ca. 1 dl Milch

2 Eier, verquirlt

ca. 100 g Paniermehl

je 2 EL Sesam, Mohn und Raps- oder Leinsamen, gemischt

Bratbutter oder Bratcrème

Lattich-Salat:

1 Lattich, gewaschen, in Streifen geschnitten

2 - 4 Handvoll Cherry-Tomaten, halbiert

3 - 4 EL Weissweinessig

4 - 5 EL Öl

1 TL Birnendicksaft

Salz, Pfeffer

Kräuter und essbare Blüten zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 45min

Auf dem Tisch in: 45min

1. Füllung: Alle Zutaten mischen, vorsichtig in die Brottaschen füllen.

2. Panade: Brot zuerst in der Milch wenden, dann durchs Ei ziehen und in der Mischung aus Paniermehl und Samen wenden.
3. Cordons bleus in der nicht zu heissen Bratbutter beidseitig 3-4 Minuten braten.
4. Lattich und Cherry-Tomaten auf Teller geben. Essig, Öl, Birnendicksaft verrühren, würzen, über den Salat träufeln. Kräuter-Ricotta-Cordons-bleus dazulegen, garnieren.

Dazu passt auch gedämpftes Gemüse oder ein Ratatouille.

1 Portion enthält: Energie: 3086kJ / 737kcal, Fett: 33g, Kohlenhydrate: 79g, Eiweiss: 29g

RISOTTOTÄTSCHLI MIT SPECK

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN
ERGIBT CA. 10 STÜCK

50-80 g geriebener Käse,
z. B. Parmesan oder
Emmentaler
ca. 500 g kalter Risotto,
z. B. Safranrisotto
2 Zweige Oregano
30-50 g Dörrtomaten
ca. 10 Tranchen Bratspeck
Öl zum Braten
1 Bund Kräuter, z. B. Schnitt-
lauch, Dill, Petersilie
100 g Crème fraîche oder
Quark
Salz, Pfeffer

Oreganoblättchen von den
Stielen zupfen. Mit den Dörr-
tomaten hacken. Beides mit
dem Käse in den Risotto geben,
mischen. Jeweils ca. 1 ½ EL Reis
mit nassen Händen zu Tätschli
formen. Mit Speck umwickeln.
Öl erhitzen, Tätschli darin beid-
seitig 3-4 Minuten goldbraun
braten. Kräuter hacken, mit
Crème fraîche mischen und mit
Salz und Pfeffer würzen. Dazu
passt zusätzlich eine pikante
Tomatensalsa und Salat.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Risottoreis in Bestform

Kalter Risotto eignet sich
nicht zum Aufwärmen,
da der Reis aufgequollen
ist und pappt. Dafür
lässt sich die Masse
bestens formen.



RISOTTOTÄTSCHLI
MIT SPECK
Rezept Seite 26

Arancini mit Tomatensauce (No Food Waste)

Zutaten

8 Stück

Tomatensauce:

1 Knoblauchzehe, gepresst

etwas Butter

560 g gehackte Pelati aus der Dose

4 EL getrocknetes Basilikum

4 EL getrockneter Oregano

1 TL Zucker

Salz

Pfeffer

Arancini:

400 g gekochter Risotto

½ Bund Peterli, gehackt

150 g Mozzarella, in 2 cm grossen Würfeln

Panade:

2 EL Mehl

1 Ei, verquirlt

50 g Paniermehl

1 l Frittieröl

Zubereitung

Zubereiten: 35min

Auf dem Tisch in: 35min

1. Tomatensauce: Knoblauch in Butter andünsten. Tomaten beifügen, kurz mitdünsten. Restliche Zutaten dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
2. Arancini: Risotto und Peterli mischen, zu Kugeln von 5 cm Ø formen. Mit nassen Händen etwas flach drücken, je ein Stück Mozzarella in die Mitte legen. Vorsichtig mit dem Reis umschliessen. Reiskugeln im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden.



3. Öl in einer hohen Chromstahlpfanne oder in der Fritteuse auf 180°C erhitzen. Arancini portionenweise 5–7 Minuten knusprig frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm zusammen mit der Tomatensauce servieren.

8 Stück reichen als Apéro für 4 Personen. Empfehlung als Hauptgang: Die doppelte Menge zubereiten und evtl. Salat dazuservieren.

Falls keine Risottoesteren vorhanden sind: Für 400 g gekochten Risotto wird ca. 200 g Reis benötigt. Paniermehl selber machen: Getrocknetes Brot im Mixer fein mahlen. Wer keinen Mixer besitzt, kann das trockene Brot auch portionenweise in einen Plastikbeutel legen und mit dem Wallholz darüberrollen, bis es fein gemahlen ist. Paniermehl in einem luftdichten Vorratsglas aufbewahren. Tipps zum richtigen Frittieren und zum Umgang mit übriggebliebenem Frittieröl findest du hier.

1 Stück enthält: Energie: 967kJ / 231kcal, Fett: 14g, Kohlenhydrate: 19g, Eiweiss: 6g

Fotzelschnitten mit Apfelmus

Zutaten

4 Portionen

Apfelmus:

1 kg Äpfel, z.B. Boskoop, gerüstet, geschält

1 dl Wasser

1 – 2 EL Zucker, nach Belieben

Fotzelschnitte:

2 dl Milch

8 Scheiben altbackenes Brot oder Zopf

3 Eier

Bratbutter oder Bratcrème

5 EL Zucker

½ TL Zimt



Zubereitung

Zubereiten: 30min

Auf dem Tisch in: 30min

1. Mus: Äpfel, Wasser und Zucker aufkochen, zugedeckt weich kochen. Nach Belieben pürieren.
2. Fotzelschnitten: Milch erhitzen. Brotscheiben in Milch tauchen, dann durch das Ei ziehen und sofort in der heissen Bratbutter beidseitig goldgelb braten. Zucker und Zimt verrühren, Fotzelschnitten darin wenden.
3. Fotzelschnitten mit Apfelmus anrichten.

Nach Belieben Crème fraîche, Frischkäse, Honig oder Nüsse dazu servieren.

Lust auf weniger Food Waste? Hier findest du Rezepte, Infos & Tipps.

1 Portion enthält: Energie: 2328kJ / 556kcal, Fett: 10g, Kohlenhydrate: 100g, Eiweiss: 16g

Gebratener Reis (Fried Rice) mit Ei und Gemüse

Zutaten

4 Portionen

4 EL Bratbutter

600 g gemischtes Gemüse, je nach Saison, z.B. Bundzwiebeln, Erbsen, Rübli, Kabis, Zucchetti, in feinen Streifen

2 Zwiebeln, in feinen Streifen

1 EL Gewürz, z.B. 7 Spices, Koriander, Curry, Kardamom oder Garam Masala

1 Knoblauchzehe, in feinen Scheiben

250 g gegarte Reisresten

5 EL Sojasauce

3 EL Essig

Salz

6 Eier

6 EL Rahm

1 Bund Peterli oder Koriander, grob gehackt

2 EL Erdnüsse, zerstoßen oder gehackt

½ TL Salz



Zubereitung

Zubereiten: 25min

Auf dem Tisch in: 25min

1. Gemüse und Zwiebeln in Bratbutter anbraten, Knoblauch beifügen und 2 Minuten mitdünsten.
2. Reis untermischen. Mit Sojasauce, Essig und Salz abschmecken und unter ständigem Rühren braten.
3. Eier, Rahm, Kräuter und Salz verrühren. Zur Mischung geben und unter ständigem Rühren stocken lassen. Mit Erdnüssen bestreuen.

Lust auf weniger Food Waste? Hier findest du Rezepte, Infos & Tipps.

1 Portion enthält: Energie: 1599kJ / 382kcal, Fett: 25g, Kohlenhydrate: 25g, Eiweiss: 15g

Zutaten

5 Portionen

1 niedrige, weite Gratinform von ca. 3 l Inhalt
Butter für die Form

Füllung:

1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Butter
200 g Bodenkohlrabi (Steckrübe), in Würfeln
200 g Rübli, in Würfel
120 g Wirz, in Streifen
200 g Lauch, in Streifen
Salz, Pfeffer
1 EL italienische Kräutermischung

Guss:

9 dl Milch
1 dl Milch, kalt
3 - 4 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
300 g altbackenes Brot (ein paar Tage alt), in 2 cm grossen Würfeln
100 g Gruyère AOP oder Käsereste, gerieben

Zubereitung

Zubereiten: 20min
Kochen / Backen: 45min
Auf dem Tisch in: 1h5min

1. Füllung: Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten. Bodenkohlrabi und Rübli beifügen und mitdünsten, das restliche Gemüse hinzufügen und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Abschmecken.
2. Guss: 9 dl Milch aufkochen. Mehl mit 1 dl kalter Milch anrühren. Die kalte Milch unter ständigem Rühren der leicht köchelnden Milch beifügen. 2 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen (160°C Heiss-/Umluft).



4. Brotstücke und Gemüse in der ausgebutterten Form verteilen, Guss darübergiessen, Käse darüberstreuen. Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 20 Minuten garen. Ofenhitze auf 220°C erhöhen und 10 Minuten gratinieren.

Der Gemüse-Brot-Gratin lässt sich auch gut mit anderem Saisongemüse zubereiten. Lust auf weniger Food Waste? Hier findest du Rezepte, Infos & Tipps.

1 Portion enthält: Energie: 1809kJ / 432kcal, Fett: 19g, Kohlenhydrate: 46g, Eiweiss: 19g

Zutaten

Kuchenblech 28 cm Ø

Für 8 Stück

Backpapier

1 rund ausgewallter Vollkornkuchenteig, ca. 270 g

Belag:

3 – 4 Gschwellti, ca. 400 g, geschält, klein gewürfelt

75 g entsteinte grüne Oliven, in Ringe geschnitten

2 EL fein gehackte glattblättrige Petersilie

1 EL Thymianblättchen

½ Zwiebel, fein gehackt

Guss:

250 g Quark

3 Eier

1 dl Milch

100 g Gruyère AOP, gerieben

½ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Petersilie und Thymian zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 25min

Kochen / Backen: 30min

Auf dem Tisch in: 55min

1. Teig im bebutterten Blech auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen.
2. Belag: Alle Zutaten mischen, auf dem Teigboden verteilen.
3. Guss: Alle Zutaten verrühren, darübergiessen. Tarte in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen, garnieren.

Lust auf weniger Food Waste? Hier findest du Rezepte, Infos & Tipps.

1 Stück enthält: Energie: 1260kJ / 301kcal, Fett: 15g, Kohlenhydrate: 24g, Eiweiss: 17g

Ratatouille-Wähe (No Food Waste)

Zutaten

Kuchenblech 30 cm Ø

Für 8 Stück

Backpapier

500 g getrocknete Hülsenfrüchte, z.B. Linsen oder Kichererbsen, zum Blindbacken

Kuchenteig:

250 g Mehl

1 Prise Salz

125 g Butter, kalt, in Stückchen

1 Eigelb

3 – 4 EL Wasser

(oder Fertig-Butterkuchenteig)

25 g geriebener Emmentaler AOP

2 EL Paniermehl

Belag:

600 g Ratatouilleresten

4 EL Rahm

3 Eier

Salz

Pfeffer

Provence-Kräuter

25 g geriebener Emmentaler AOP, zum Bestreuen

Zubereitung

Zubereiten: 30min

Kochen / Backen: 35min

Kühl stellen: 30min

Auf dem Tisch in: 1h35min



1. Teig: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Eigelb dazugeben, zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Wasser beifügen, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.
2. Zwischen 2 Backpapier-Bogen legen, etwas flach drücken, auf die Grösse des Bleches auswallen. Mitsamt dem Backpapier auf das Blech legen, ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 220°C).
4. Käse und Paniermehl auf dem Teig verteilen. Für die Füllung Ratatouilleresten abtropfen lassen. Mit Rahm, Eiern, Gewürzen und Kräutern mischen. In die Form geben. Mit Käse bestreuen.
5. Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens (ideal Pizzastufe) 35 Minuten backen.

Dieses Rezept wird dir vom Schweiz. Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) zur Verfügung gestellt. Der Verband übernimmt die Interessenvertretung von Frauen und Familien auf dem Land. Seine Kernkompetenzen liegen in den Bereichen Ernährung und Hauswirtschaft. Überzeuge dich.

1 Stück enthält: Energie: 1440kJ / 344kcal, Fett: 22g, Kohlenhydrate: 27g, Eiweiss: 9g

TEIGWARENMUFFINS

250 g	Teigwarenresten	
1	Zwiebel, geschnitten	
50 g	gekochter Schinken	in einer Schüssel mischen
2	Eier	in einem Massbecher verrühren
1 dl	Milch	
1 dl	Rahm	mit den Eiern verrühren
50 g	geriebener Käse	
100 g	Gemüseresten, geschnitten	
wenig	Salz, Pfeffer	abschmecken, alles vermischen

Backen

Die Masse in 12 Muffinsförmchen verteilen und im Ofen bei 180°C ca. 20 Min. backen.

Tipps

- Gemüseresten je nach Saison und Resten: Rüebl, Tomaten, Lauch, Peperoni, Tomaten usw.
- Anstelle von Schinken können Salami, Speck oder Wurstresten beigegeben werden
- Vegetarisch: Anstelle von Fleischresten können Resten von Tofu, Hülsenfrüchten, Käse beigegeben werden

Schoggiguetzli mit altem Brot (No Food Waste)

Zutaten

28 Stück

2 ofengrosse Bleche

Backpapier

Dressiersack ohne Tülle oder Plastiksack

100 g Butter

100 g dunkle Schokolade, z.B. von Lindt 70%

Kakaoanteil, in Stücken

100 g altbackenes Brot, z.B. Roggenbrot

2 grosse Eier

50 g gemahlener Rohzucker

grobes Meersalz, nach Belieben



Zubereitung

Zubereiten: 20min

Kochen / Backen: 8min

Auf dem Tisch in: 28min

1. Ofen auf 190°C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C). Bleche mit Backpapier belegen.
2. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, auf kleinste Stufe stellen, Schokolade dazugeben, schmelzen lassen.
3. Brot in Stücke teilen, im Mixer fein mahlen. Brotbrösel in eine Schüssel geben, Eier und Zucker dazugeben, verrühren. Masse zurück in Mixer geben, Schokoladenmischung hineingiessen und mixen.
4. Masse in Dressiersack oder Plastiksack geben, Sackspitze abschneiden, 3-4 cm grosse Tupfen auf die Bleche spritzen. 8-10 Minuten backen, bis die Cookies auseinandergelaufen und fest sind (bei Ober-/Unterhitze Bleche nach der Halbzeit tauschen). Mit Meersalz bestreuen, auf dem Blech abkühlen lassen.

Lust auf weniger Food Waste? Hier findest du Rezepte, Infos & Tipps.

1 Stück enthält: Energie: 264kJ / 63kcal, Fett: 4g, Kohlenhydrate: 5g, Eiweiss: 1g

Tipps & Tricks – kleines Food Waste ABC

Äpfel	Scheiden Ethylen aus, diese beschleunigen den Reifeprozess anderer Früchte/Gemüse → separat lagern
Bananen	Separat von anderem Obst/ Gemüse lagern (Ethylen), am besten an einem Haken aufhängen Sehr reife Bananen in Stücke schneiden und tiefkühlen → für Frappé, Kuchen, Desserts verwenden
Blattsalat	Die Haltbarkeit kann verlängert werden, wenn der gewaschene Salat mit einem Stück Küchenpapier in einem luftdichten Plastikbehälter aufbewahrt wird. Alternativ kann ein Tuch mit stark verdünntem Essig und wahlweise zusätzlichem Zitronensaft angefeuchtet werden – den Salat dann darin einschlagen und so im Gemüsefach lagern. So kann dem Nährstoffverlust bis zu 3 Tage entgegengewirkt werden.
Broccoli	Bei Broccoli kann man alles essen, wirklich alles.
Brot	Nicht zuviel einkaufen, ein Apfelschnitt hält das Brot länger frisch. Altes Brot wird im Ofen wieder frisch. Hartes Brot zu Paniermehl verarbeiten.
Eier	Können bis 8 Wochen in der Kühlschranktür mit der Spitze nach unten gelagert werden Frischetest: Ei in einen kleinen Wasserbehälter legen. Wenn das Ei sinkt, ist es noch frisch. Wenn es an die Oberfläche kommt, sollte man es nur noch gekocht essen.
Fleisch	Rohes Fleisch ist ca. 3 Tage haltbar, Hackfleisch rasch verbrauchen/braten
Gemüse	welches Gemüse oder Salat 1-2 Stunden ins kalte Wasser legen
Guetzi	Um weiche Guetzi wieder knusprig zu machen kann man sie entweder in den Ofen geben oder in einer offenen Verpackung in den Kühlschrank legen (Achtung: nicht neben stark riechenden Lebensmitteln!).
Gurken	Im Keller oder Küchenschrank aufbewahren, 15°C ist die idealste Temperatur
Karotten	Karotten nicht neben reifen Tomaten, Birnen oder Äpfeln lagern, da sie sonst bitter werden können. Auch die Schale kann man essen!
Kartoffeln	Kühl (nicht im Kühlschrank) und dunkel lagern. Ungewaschene (mit Erde) Kartoffeln sind viel länger haltbar. Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger schnell.
Käse	Möglichst am Stück kaufen, einzeln im Originalpapier lagern. Um festzustellen, ob die weissen Punkte auf dem Käse Salzkristalle oder Schimmelflecken sind, den Käse waschen. Salz löst sich im Wasser, Schimmel nicht!
Küchenkräuter	Übriggebliebene Küchenkräuter geschnitten tiefkühlen, trocknen oder Gewürzöl herstellen
Milch	Im Kühlschrank zweitoberstes Fach lagern, innert 3 Tagen konsumieren
Öl	Gut verschlossen, dunkel und kühl lagern
Peperoni	Ist kälteempfindlich, in der Vorratskammer lagern
Schokolade	Schokolade nicht in der Nähe stark riechender Lebensmittel aufbewahren (z.B. Fisch, Käse), denn insbesondere weisse Schokolade nimmt sehr leicht Fremdgerüche an.
Tomaten	Scheiden auch Ethylen aus, deshalb getrennt von anderem Obst/Gemüse aufbewahren
Trockene NM	(z.B. Reis, Mehl, Nüsse...) Trocken, dunkel und gut verschlossen aufbewahren
Pesto	Wenn geöffnet, so rasch wie möglich verbrauchen oder tiefkühlen
Zitronen	Zitronenhälften werden im Kühlschrank gerne vergessen – am besten gleich auspressen und eine leckere Limonade machen.