



Kreative Resteküche: Aktion „Mach mehr draus!“ startet Ernährungsräte Niedersachsen und Verbraucherzentrale Niedersachsen bieten kostenlose Kochworkshops an

- Ziel der Kooperation der Ernährungsräte Niedersachsen und der Verbraucherzentrale ist es, Lebensmittelabfälle zu reduzieren
- Aktion „Mach mehr draus!“ gibt Impulse und praktische Tipps für die Resteküche
- Digitale und analoge Kochworkshops vom 1. März bis 31. Oktober 2023

Hannover, 01.03.2023 – **Was mache ich mit den Kartoffeln vom Vortag oder altem Brot? Zum Wegschmeißen sind Lebensmittel zu schade. Mit wenigen Handgriffen lässt sich aus den Resten von gestern etwas Leckeres kochen. Das schont den Geldbeutel und die Umwelt. Die Aktion „Mach mehr draus!“ bietet Verbraucherinnen und Verbrauchern Impulse für eine kreative Resteküche. Im Zeitraum vom 1. März bis 31. Oktober 2023 führen die Verbraucherzentrale Niedersachsen und die Ernährungsräte Niedersachsens digitale und analoge Kochworkshops in den Regionen Göttingen, Hannover, Lüneburg, Braunschweig, Cuxhaven und Oldenburg durch. Die Kooperation findet im Rahmen der Kampagne *Jedes Lebensmittel zählt* statt und soll helfen, Lebensmittelabfälle zu reduzieren.**

Rund elf Millionen Tonnen Lebensmittel landen allein in Deutschland pro Jahr im Müll. Mit 59 Prozent, also rund 6,5 Millionen Tonnen, entsteht der Großteil der Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten. Pro Person sind das etwa 78 Kilogramm im Jahr oder circa 200 Gramm am Tag. Besonders oft treten Obst und Gemüse, gefolgt von Speiseresten, Brot und Backwaren den Weg in die Tonne an. „Deshalb ist das Verwerten von Resten eine einfache und effektive Methode, um Lebensmittel zu retten“, sagt Rena Jacobs, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Niedersachsen, und ergänzt „Wer Reste verwertet, spart Geld und schont gleichzeitig die Umwelt.“ Mit den Kochworkshops erhalten Verbraucherinnen und Verbraucher wertvolle Tipps, um Reste von Obst, Gemüse und Brot in leckere Gerichte, Gebäck oder Snacks zu verwandeln. Ob Singlehaushalt oder Familie – die Resterezepte sind flexibel und einfach umsetzbar.

Gemeinsam einen Beitrag zur Ernährungsstrategie Niedersachsens leisten

Ziel der Kooperation ist es, die Wertschätzung von Lebensmitteln zu fördern und Lebensmittelabfälle zu verringern. „Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit“, sagt Rena Jacobs, „so können wir unsere Ressourcen bündeln und gemeinsam einen positiven Beitrag zu Niedersachsens Ernährungsstrategie leisten“. Peter Wogenstein, Sprecher des Netzwerks der Ernährungsräte Niedersachsens ergänzt: „Mit Impulsen für die Resteküche und Tipps für zu Hause möchten wir zeigen, dass Lebensmittelabfälle vermeidbar sind. Lebensmittel gehören nicht in die Tonne.“

Die Ernährungsräte Niedersachsens sind in den Regionen vertreten

„Die Ernährungsräte in Niedersachsen wenden sich gegen Lebensmittelverschwendung. Deshalb unterstützen wir die Kampagne *Jedes Lebensmittel*

presseinfo presseinfo presseinfo

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Pressestelle

Herrenstr. 14

30159 Hannover

Tel.: (05 11) 9 11 96-12

Fax: (05 11) 9 11 96-10

presse@vzniedersachsen.de

www.verbraucherzentrale-

niedersachsen.de

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.



zählt der Verbraucherzentrale Niedersachsen“, sagt Peter Wogenstein. Ernährungsräte tragen durch Vernetzung, Arbeit an Projekten und in Arbeitsgruppen zu einer zukunftsfähigen und nachhaltigen regionalen Lebensmittelversorgung bei. Im Rahmen der Aktion „Mach mehr draus!“ werden die Ernährungsräte Niedersachsens Kochworkshops in ihrer jeweiligen Region anbieten.

Online-Kochworkshop am 8. März: „Frische Ideen für trockenes Brot“

Zum Auftakt der Aktion „Mach mehr draus!“ findet der Online-Kochworkshop „Frische Ideen für trockenes Brot“ statt. Zwei erfahrene Referenten aus Oldenburg zeigen Verbraucherinnen und Verbrauchern, wie sich aus älterem Brot ganz einfach leckere Gerichte zaubern lassen. Anmeldeschluss ist der 5. März 2023.

Weitere Informationen zur Aktion und zum Thema:

<https://www.jedes-lebensmittel-zaehlt.de/> und <http://ernaehrungsrat-niedersachsen.de/>

Kontakt (intern, bitte nicht veröffentlichen):

Rena Jacobs, Ernährungsexpertin, Verbraucherzentrale Niedersachsen

Tel. (05 11) 9 11 96-61

r.jacobs@vzniedersachsen.de

Peter Wogenstein, Sprecher, Ernährungsrat Niedersachsen

Tel. +49 172 204 9188

peter.wogenstein@t-online.de

Die Kampagne „Jedes Lebensmittel zählt“

Mit der Kampagne „Jedes Lebensmittel zählt“ möchte die Verbraucherzentrale Niedersachsen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln fördern. Praktische Tipps für den Alltag, Workshops und Veranstaltungen sowie ein Erfahrungsaustausch sollen Verbraucherinnen und Verbraucher darin bestärken, möglichst wenig Lebensmittel wegzuerwerfen. Das Projekt ist Teil der Ernährungsstrategie Niedersachsen und wird gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Weitere Informationen, Tipps und Termine unter www.jedes-lebensmittel-zaehlt.de

Die **Aktion „Mach mehr draus!“** ist eine Gemeinschaftsaktion der Verbraucherzentrale Niedersachsen und der Ernährungsräte Niedersachsens im Rahmen der Kampagne *Jedes Lebensmittel zählt*.

Über den Ernährungsrat Niedersachsen

Dem Netzwerk der Ernährungsräte Niedersachsen gehören Braunschweig, Cuxland, Hannover, Lüneburg, Göttingen und Oldenburg an. Ernährungsräte vernetzen Akteure der Ernährungslandschaft aus der Region und stoßen eine Ernährungswende vor Ort an. Gemeinsam sind sie als Verein „Netzwerk Ernährungsräte Niedersachsen e.V.“ seit August 2020 Mitglied im Beirat des ZEHN.

Mehr Informationen unter <http://ernaehrungsrat-niedersachsen.de/>

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Pressestelle

Herrenstr. 14

30159 Hannover

Tel.: (05 11) 9 11 96-12

Fax: (05 11) 9 11 96-10

presse@vzniedersachsen.de

[www.verbraucherzentrale-](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de)

[niedersachsen.de](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de)

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.