



# WIE KANN ICH LEBENSMITTEL LÄNGER HALTBAR MACHEN?

Liebe Lebensmittelretter\*innen aus der weißen Siedlung,

momentan verbringen viele von uns mehr Zeit zuhause. Da kommt ein bisschen Abwechslung in der eigenen Küche gerade recht. Wir von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. haben ein paar Ideen gesammelt, wie ihr übrig gebliebene Lebensmittel verwerten oder Lebensmittel haltbar machen könnt. Los geht's!

## FERMENTATION

Die Fermentation ist eine ideale Möglichkeit, Lebensmittel haltbar zu machen und gleichzeitig der Gesundheit etwas Gutes zu tun. Wie das geht, zeigen wir euch auf YouTube. Gib dazu „2000m<sup>2</sup> Fermentation“ in die Suchleiste ein oder scannt die QR-Codes auf der rechten Seite.



Sauerkraut



Rote Bete

## TROCKNEN

Das Trocknen ist eine der ältesten Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen. Dabei wird dem Lebensmittel die Feuchtigkeit entzogen und somit das Verderben verhindert. Besonders einfach lassen sich Kräuter oder Apfelscheiben trocknen.

Unter [www.utopia.de](http://www.utopia.de) → Apfelchips findet ihr die Anleitung.

Auch Blätter und Schalen von Gemüse, welche häufig im Müll landen, lassen sich ganz einfach zu Chips weiterverarbeiten. Unter [www.restlos-gluecklich.berlin](http://www.restlos-gluecklich.berlin) → Rezepte → Snacks sind die passenden Rezepte zu finden.

## REGROWING

Als Regrowing wird das Nachwachsen von Gemüse aus Resten bezeichnet. Das geht ganz einfach zuhause auf der Fensterbank. Wie das funktioniert, seht ihr auf [www.utopia.de](http://www.utopia.de) → regrowing.

Schickt uns ein Foto von euren Ergebnissen an [unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin](mailto:unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin). Unter allen Einsendungen verlosen wir unser neu erschienenes Buch: „Benja und Wuse: Essensretter auf großer Mission“.

VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN!

