

## Gemüsebrühe aus Resten herstellen

Wo kann ich das machen? In der Küche  
Wie lange dauert das? ca. 45 Minuten (Reste vorher sammeln)

### Worum geht's?

Nach dem Kochen wandern Gemüsereste in den Müll? Das muss nicht unbedingt sein. Es gibt eine tolle Methode, Gemüsereste weiterzuverwerten. Aus Möhren- und Kartoffelschalen, Knoblauchschalen oder den Enden von Zwiebeln lässt sich ganz leicht Gemüsebrühe herstellen. So könnt ihr auf gekaufte Brühe verzichten und spart Verpackungsmaterial und Geld. Das ist nachhaltig und macht garantiert Spaß!



### Was brauche ich dafür?

Die meisten rohen Gemüseteile, die beim Schälen übrig bleiben, eignen sich für die Herstellung eurer eigenen Gemüsebrühe. Achtet darauf, das Gemüse vor der Zubereitung gut zu säubern. Am besten nutzt ihr Bio-Gemüse. Hier ein paar Beispiele:

- Möhrenschalen
- Kartoffelschalen
- Schale und Haut von Knoblauch und Zwiebeln
- Blumenkohlblätter und -reste
- Rote-Beete-Blätter
- Reste von Pilzen, Tomaten, Paprika, Sellerie, Kräutern

Gemüse wie Möhren und Kartoffeln müssen übrigens nicht unbedingt geschält werden.

Neben den Gemüseresten braucht ihr:

- Eine Dose mit Deckel
- Einen Topf
- Ein Sieb
- Ein großes Glas mit Deckel / eine weitere Dose mit Deckel
- Leitungswasser
- Salz und Kräuter (z.B. Petersilie) nach Geschmack

### Wie mache ich das genau?

1. Immer wenn beim Essen machen Gemüse- und Schälreste übrig bleiben, lagert ihr sie in einer verschließbaren Dose in der Tiefkühltruhe.
2. Es kann losgehen, sobald ihr genug Gemüsereste gesammelt habt (ca. 300-500g)
3. Füllt die gefrorenen Gemüsereste in einen Topf und gebt Wasser hinzu, sodass alles gut bedeckt ist.
4. Jetzt könnt ihr alles aufkochen und für 15-20 Minuten köcheln lassen. Holt euch dabei Hilfe von einem Erwachsenen.
5. Die Brühe ist fertig, wenn das Gemüse weich und schrumpelig und die Flüssigkeit goldig-dunkel ist.
6. Füllt die Brühe durch das Sieb in ein Gefäß mit Deckel (z.B. ein großes Glas).
7. Die zerkochten Gemüsereste kommen jetzt in den Biomüll.
8. Sobald die Gemüsebrühe abgekühlt ist, könnt ihr sie entweder für eine Woche im Kühlschrank lagern, oder in die Tiefkühltruhe stellen. Hier hält sich die Brühe dann mindestens einen Monat.
9. Wenn ihr für die nächste Kochaktion Gemüsebrühe braucht, könnt ihr ab jetzt ganz einfach eure selbstgemachte Brühe benutzen.



Viel Spaß beim Ausprobieren und Kochen!

Euer NABU-Münsterland-Team

Juni 2021

## ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Die 193 Staaten der Vereinten Nationen haben im Rahmen der „Agenda 2030“ die [17 Ziele für nachhaltige Entwicklung](#) beschlossen. Sie richten sich an alle Regierungen und alle Bürger\*innen. Die Erreichung der Ziele soll ein gutes Leben für alle ermöglichen und gleichzeitig unsere natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren.



Der Tipp *Gemüsebrühe aus Resten herstellen* trägt bei zu

**Ziel 12: Nachhaltiger Konsum und Produktion**

Nachhaltiger Konsum bedeutet beispielsweise, Lebensmittel bestmöglich zu verwerten und Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Quelle: Ziele für nachhaltige Entwicklung o.J. (<https://17ziele.de>)

Fotos: A. Wilhelm

Weitere Infos:

[Smarticular – Reste verwerten und Lebensmittelverschwendung vermeiden](#)

[Broschüre „Nachhaltig durch Münster“ vom ASTA \(inkl. Kapitel zu Ernährung\)](#)