



**MAINZER** 2001–2026  
**TAFEL e.V.** **5** JAHRE  
The number 5 is stylized with a fork and knife inside the zero.

**25 JAHRE – LEBENSMITTEL RETTEN – MENSCHEN HELFEN**





# MAINZER <sup>2001–2026</sup> TAFEL e.V. 25 <sup>JAHRE</sup>

## 25 JAHRE – LEBENSMITTEL RETTEN – MENSCHEN HELFEN

### INHALT

|                                                               |          |
|---------------------------------------------------------------|----------|
| Grußwort des 1. Vorsitzenden des Mainzer Tafel e.V.           | Seite 5  |
| Grußwort des Bundesvorsitzenden<br>des Tafel Deutschland e.V. | Seite 8  |
| Grußwort des Oberbürgermeisters der Stadt Mainz               | Seite 10 |
| 25 Jahre – Lebensmittel retten – Menschen helfen              | Seite 12 |
| Aus einer Idee wurde eine starke Gemeinschaft                 | Seite 13 |
| Mehr als eine Lebensmittelausgabe                             | Seite 14 |
| Daten & Fakten                                                | Seite 16 |
| Unsere Grundsätze                                             | Seite 18 |
| Bei der Arbeit                                                | Seite 20 |
| Gemeinsam Gutes bewirken                                      | Seite 22 |
| Rezeptideen gegen Lebensmittelverschwendung                   | Seite 25 |



## GRUSSWORT

25 Jahre Mainzer Tafel – das ist weit mehr als eine Zahl. Es ist ein Vierteljahrhundert gelebte Solidarität in unserer Stadt, getragen von Menschen, die hinschauen, wo andere wegsehen, und die handeln, wo Bedürftigkeit spürbar wird. Seit unserer Gründung steht eine einfache, aber kraftvolle Prämisse im Mittelpunkt: Lebensmittel retten und sie an Menschen weitergeben, die Unterstützung brauchen. „Lebensmittel retten – Menschen helfen“ ist für uns kein bloßer Slogan, sondern Leitmotiv und täglicher Auftrag.



Die Mainzer Tafel lebt dabei ganz ausdrücklich von der Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger, Unternehmen, Institutionen und vieler weiterer Partner. Ohne die große Bereitschaft, zu spenden und Verantwortung für das Gemeinwohl zu übernehmen, gäbe es unsere Arbeit in dieser Form nicht. Unser Dank gilt daher zuerst Ihnen – unseren Spenderinnen und Spendern. Ob als regelmäßige Geldspende, einmalige Zuwendung, Sammelaktion, Benefizveranstaltung oder stille Überweisung: Jede Unterstützung macht einen Unterschied. Sie ermöglicht uns, laufende Kosten zu decken, Kühlfahrzeuge zu unterhalten, unsere Räumlichkeiten zu betreiben und die organisatorischen Strukturen vorzuhalten, die nötig sind, um Woche für Woche Lebensmittel auszugeben.

Ebenso danken wir den vielen Märkten, Bäckereien, Hofläden und weiteren Betrieben, die uns Tag für Tag mit Lebensmitteln versorgen. Sie alle tragen dazu bei, dass Waren, die qualitativ noch einwandfrei sind, aber aus wirtschaftlichen Gründen nicht mehr verkauft werden, nicht im Müll landen, sondern auf den Tischen von Menschen, die jeden Euro zweimal umdrehen müssen. So verbindet sich in der Arbeit der Mainzer Tafel ganz konkret soziale Verantwortung mit gelebter Nachhaltigkeit: Wir verringern Lebensmittelverschwendung und unterstützen gleichzeitig Menschen in wirtschaftlich schwierigen Situationen.

Die Geschichte der Mainzer Tafel ist eng mit dieser doppelten Zielsetzung verbunden. Aus zunächst überschaubaren Anfängen ist in 25 Jahren eine feste Institution im sozialen Netz unserer Stadt geworden. Was klein begann – mit wenigen Helferinnen und Helfern, begrenzten Kapazitäten und einer großen Idee – hat sich durch das stetige Engagement vieler Beteiligter zu einer verlässlichen Anlaufstelle für Menschen mit MainzPass entwickelt. Heute holen unsere Ehrenamtlichen Lebensmittel bei



unterschiedlichsten Spendern ab, sortieren sie vor, transportieren sie in unsere Geschäftsstelle und bereiten sie für die Ausgabe vor. Aus jeder einzelnen Lieferung, aus jeder einzelnen Spende ist im Laufe der Jahre ein beeindruckendes Gesamtbild des Miteinanders entstanden.

Dass die Mainzer Tafel diese Entwicklung nehmen konnte, ist alles andere als selbstverständlich. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen haben sich in den vergangenen Jahren spürbar verändert: wirtschaftliche Unsicherheiten, steigende Lebenshaltungskosten und neue Herausforderungen im Alltag vieler Menschen führen dazu, dass der Bedarf an Unterstützung wächst. Gleichzeitig steigen auch unsere Anforderungen – organisatorisch, logistisch und finanziell. Umso wertvoller ist es, dass wir auf die Kontinuität Ihrer Hilfe zählen dürfen. Sie machen es möglich, dass wir unseren Auftrag auch in bewegten Zeiten erfüllen: ergänzende Lebensmittelhilfe für Bedürftige bereitzustellen, fair, respektvoll und verlässlich.

Die Mainzer Tafel ist dabei immer eine Gemeinschaftsleistung geblieben. Neben Spenderinnen und Spendern sind es vor allem unsere Ehrenamtlichen, die mit ihrem Einsatz das Rückgrat unserer Arbeit bilden. Sie bringen Zeit, Kraft und Herz ein, um aus Spenden konkrete Hilfe zu machen. Doch ohne die finanzielle und materielle Unterstützung der Bevölkerung könnte dieses Engagement nicht wirken. Beide Seiten gehören untrennbar zusammen: die helfenden Hände und die Menschen, Unternehmen und Institutionen, die die notwendigen Mittel bereitstellen. Gemeinsam schaffen wir Strukturen, die weit über eine reine Lebensmittelausgabe hinausgehen: Wir stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt und senden ein klares Signal, dass niemand in unserer Stadt mit seiner Not allein gelassen wird.

Unser 25-jähriges Jubiläum ist daher auch ein geeigneter Zeitpunkt, um innezuhalten und Danke zu sagen: Danke für das Vertrauen, das Sie uns mit Ihren Spenden entgegenbringen. Danke für die Treue vieler langjähriger Unterstützerinnen und Unterstützer. Und danke auch an diejenigen, die vielleicht erst kürzlich auf uns aufmerksam geworden sind und sich entschieden haben, die Mainzer Tafel zu fördern. Ihre Spenden sind nicht abstrakt, sie kommen Menschen in ganz konkreten Lebenssituationen zugute. Sie helfen mit, dass Kinder ein zusätzliches Brot mit in die Schule nehmen können, dass ältere Menschen ihre knappe Rente etwas entlasten können und dass Familien schwierige Zeiten besser überstehen.

Gleichzeitig ist dieses Jubiläum für uns Verpflichtung, unseren Weg konsequent weiterzugehen. Die Aufgabe, Lebensmittel zu retten und sie an Bedürftige weiterzugeben, bleibt aktuell – und wird es auch in Zukunft bleiben. Wir werden unsere Strukturen anpassen, Prozesse weiterentwickeln und uns neuen Herausforderungen stellen müssen. Eines aber soll unverändert bleiben: die Haltung, mit der wir handeln. Respekt vor den Menschen, die zu uns kommen, Sorgfalt im Umgang mit den uns anvertrauten Spenden und der verantwortungsvolle Einsatz unserer Ressourcen.

Im Namen des gesamten Vorstands danke ich Ihnen allen von Herzen für Ihre Unterstützung der Mainzer Tafel in den vergangenen 25 Jahren – und bitte Sie zugleich: Bleiben Sie uns gewogen. Die Mainzer Tafel lebt von Spenden. Jeder Beitrag – ob groß oder klein – hilft uns, unseren Auftrag zu erfüllen: Lebensmittel retten und weitergeben an die Menschen, die unsere Hilfe brauchen.



A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'J. Hanspach'.

Dieter Hanspach – 1. Vorsitzender des Mainzer Tafel e.V.

# GRUSSWORT

Sehr geehrter Herr Hanspach,  
liebes Team der Mainzer Tafel e.V.,

seit 25 Jahren schon bauen Sie bei sich vor Ort mit der Mainzer Tafel e.V. eine Brücke zwischen Überfluss und Mangel. Sie retten Lebensmittel und helfen Menschen.

Die Mainzer Tafel e.V. ist in dieser Zeit eine Anlaufstelle geworden: ein Ort von Begegnung und Verständigung. Weil Sie, liebe Ehrenamtliche, Ihre Mitmenschen im Blick haben und Hilfe leisten.

Ob alleinerziehend, langzeitarbeitslos oder geflohen aus der Heimat: bei Ihnen steht die Tür und sind Ihre Ohren für alle von Armut betroffenen Menschen offen. Die Tafeln verbinden nicht nur den Überfluss mit dem Mangel, indem sie gerettete Lebensmittel an Menschen verteilen, die zu wenig haben. Die Tafeln verbinden in erster Linie Menschen.

Sie als Tafel-Helferinnen und Helfer geben vielen Ihrer Tafel Kundinnen und Kunden einen Ort, an den sie kommen können und an dem man ihnen zuhört: einen Ort von Verständnis, sozialem Miteinander und Gastfreundschaft. Dieses tägliche Engagement von Ihnen können wir nicht hoch genug wertschätzen, und dafür danke ich Ihnen sehr herzlich.

Eine Tafel aufzubauen und über so lange Zeit am Laufen zu halten und mit Leben zu füllen: dazu braucht es eine gute Organisation, ein noch besseres Miteinander und viele aktive Engagierte. Ich gratuliere Ihnen zu dieser täglichen Meister-Leistung!

Ihr Jubiläum ist deshalb Anlass zur Freude und Sie dürfen heute stolz sein! Ich bin froh, dass es Menschen wie Sie gibt, die nicht wegsehen und für andere



einstehen. Das macht unsere Gesellschaft reicher und die Gemeinschaft bei Ihnen im Ort menschlicher und lebenswerter.

Und doch findet unsere Arbeit im Spannungsfeld zunehmender Armut statt, denn wir sind auch traurig, dass wir in diesem reichen Land gebraucht werden.

Die Tafel-Arbeit einzustellen, das würde niemandem helfen. Deshalb ermutige ich Sie und hoffe ich, dass Sie mit Kraft, Ausdauer und Überzeugung weitermachen. Sie erleichtern damit den Alltag der Menschen, die zu Ihnen kommen. Zugleich kann ich Ihnen als Vorsitzender von Tafel Deutschland zusagen, dass wir weiter als Fürsprecher der ärmsten und verletzlichsten Menschen in unserem reichen Land auftreten werde. Gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen werde ich nicht müde, die Verantwortlichen in der Politik daran zu erinnern, dass endlich Zeit wird die Ursachen von Armut aktiv zu bekämpfen.

Für die nächsten Jahre wünsche ich Ihnen viel Kraft, Kreativität und Teamgeist, um neue Herausforderungen zu meistern. Und ich wünsche Ihnen eine Reihe kleiner Glücksmomente – denn Helfen darf und soll auch glücklich machen! Gemeinsam werden wir alle weiterhin alles tun, um Lebensmittel zu retten und Menschen zu helfen!

**Andreas Steppuhn** – Bundesvorsitzender des Tafel Deutschland e.V.



## GRUSSWORT



Seit 25 Jahren ist die Mainzer Tafel ein fester Bestandteil unserer Stadtgesellschaft. Was im Jahr 2001 mit einer starken Idee begann, ist heute aus Mainz nicht mehr wegzudenken. Die Tafel engagiert sich gegen die Verschwendung von Lebensmitteln und hilft zugleich unkompliziert dort, wo Hilfe gebraucht wird. Sie verbindet Nachhaltigkeit mit sozialer Verantwortung.

Rund 1.500 Menschen besuchen regelmäßig die Ausgabestellen in Mainz. Die Mainzer Tafel gibt ihnen Sicherheit. Und Würde. Auch die Gewissheit, nicht allein zu sein.

Dieses Jubiläum gehört deshalb vor allem den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Sie holen Lebensmittel ab, sortieren, organisieren, planen, fahren, tragen, hören zu und begegnen den Besucherinnen und Besuchern mit Respekt und Herzlichkeit. Oft geschieht all das im Verborgenen. Doch ohne ihren unermüdlichen Einsatz wäre die Arbeit der Mainzer Tafel nicht denkbar. Sie schenken Zeit und Herz – und damit etwas, das kostbarer kaum sein könnte. Dafür gebührt ihnen mein tief empfundener Dank und höchste Anerkennung.

Mein Dank gilt ebenso den zahlreichen Unternehmen, landwirtschaftlichen Betrieben, Bäckereien, Supermärkten sowie den vielen Spenderinnen und Spendern und Unterstützerinnen und Unterstützern. Sie alle tragen dazu bei, dass aus einer guten Idee jeden Tag konkrete Hilfe wird. Dieses starke Netzwerk ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie Verantwortung für das Gemeinwohl in Mainz gelebt wird.

Die vergangenen Jahre haben die Arbeit der Mainzer Tafel verändert. Die Zahl der Menschen, die Unterstützung benötigen, ist gewachsen. Gleichzeitig stoßen die Ehrenamtlichen immer auch an organisatorische und personelle Grenzen. Gerade deshalb verdient ihr Engagement unseren besonderen Respekt. Denn trotz aller Herausforderungen machen sie weiter – mit großer Professionalität, mit Menschlichkeit und mit einer bemerkenswerten Beharrlichkeit.

Zum 25-jährigen Bestehen gratuliere ich der Mainzer Tafel von Herzen. Möge sie auch in Zukunft auf viele engagierte Menschen zählen können, auf verlässliche Partnerinnen und Partner und auf die breite Unterstützung unserer Stadtgesellschaft. Denn eines hat die Geschichte der vergangenen 25 Jahre eindrucksvoll bewiesen: Solidarität wächst dort, wo Menschen füreinander Verantwortung übernehmen.

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und allen, die die Mainzer Tafel tragen, ein aufrichtiges Dankeschön.

**Nino Haase** – Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Mainz



**VOM KLEINEN VEREIN ZUR STARKEN GEMEINSCHAFT**



# 25 JAHRE – LEBENSMITTEL RETTEN – MENSCHEN HELFEN

Als sich **am 12. September 2001** der Mainzer Tafel e.V. gründete, ahnte wohl niemand, welche Entwicklung der Verein einmal nehmen würde.



*Zum Gründungsvorstand gehörten v.l. Helmut Hochgesand, Ursula Talmon, Gisela Jung, Frank Lexa und Barbara Knapp (1. Vorsitzende)*

Nur wenige Wochen später, am 30. Oktober 2001, öffnete die erste Ausgabestelle in der Großen Langgasse ihre Türen. Es folgte der Umzug an den Frauenlobplatz, bevor die Mainzer Tafel schließlich ihr heutiges Zuhause in der Heidelbergerfaßgasse 16 fand. Seit mehr als zwei Jahrzehnten werden die Räumlichkeiten dort kontinuierlich modernisiert und den wachsenden Anforderungen angepasst – damit die Ausgabe für alle Beteiligten gut funktioniert.



*Der aktuelle Vorstand besteht aus v.l. Bernd Störtzbach, Heidi Preuhsler, Renate Winkelmann, Dieter Hanspach (1. Vorsitzender), Susanne Jäger, Alfred Preuhsler, Norbert Thul.*

# AUS EINER IDEE WURDE EINE STARKE GEMEINSCHAFT

Heute ist die Mainzer Tafel weit mehr als eine Lebensmittelausgabe. Sie ist ein Netzwerk aus Menschen, die Verantwortung übernehmen und Solidarität leben.

## Auf einen Blick

### **6 bis 8**

Tonnen Lebensmittel verteilt die Mainzer Tafel pro Woche.

### **380**

Mitglieder zählt der Mainzer Tafel e.V.

### **150**

Ehrenamtliche engagieren sich regelmäßig aktiv.

### **Über 100**

Partnerbetriebe unterstützen die Lebensmittelrettung in Mainz und der Region.

### **Rund 1.000**

Arbeitsstunden werden pro Woche geleistet.

Ohne das Zusammenspiel von Ehrenamtlichen, Mitgliedern, Unternehmen und Spenderinnen und Spendern wäre diese Arbeit nicht möglich. Denn der Mainzer Tafel e.V. finanziert sich ausschließlich über Mitgliedsbeiträge und Spenden. Mehr Infos online unter [www.mainzer-tafel.de/spenden](http://www.mainzer-tafel.de/spenden)

Konto: Mainzer Tafel e.V. | Mainzer Volksbank eG | IBAN: DE29 5519 0000 0505 6790 19 | BIC: MVBMD55



# MEHR ALS EINE LEBENSMITTELAUSGABE

Von Dienstag bis Freitag können Menschen mit Anspruch auf Unterstützung ab 10.30 Uhr Lebensmittel in der Heidelbergerfaßgasse erhalten.

Die Ausgabestelle ist bewusst wie ein kleiner Laden gestaltet. An verschiedenen Theken finden die Kundinnen und Kunden Brot und Backwaren, Obst, Gemüse, frische Lebensmittel, Süßigkeiten sowie Drogerieartikel. Für die Nutzung der Ausgabe ist ein MainzPass erforderlich. Für die Lebensmittel wird ein symbolischer Beitrag von einem Euro erhoben – ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Lebensmitteln.

Doch nicht alle Menschen können die Ausgabestelle selbst besuchen. Deshalb bietet die Mainzer Tafel auch einen besonderen Service für Menschen mit Behinderung an: Ehrenamtliche packen individuelle Lebensmitteltüten und Pflegedienste holen diese ab und bringen sie direkt zu den Betroffenen nach Hause. So erhalten auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität zuverlässig Unterstützung.



## Wenn Flexibilität zählt

Die Corona-Pandemie machte deutlich, wie wichtig engagierte Ehrenamtliche und funktionierende Strukturen sind. Zwar musste die Lebensmittelausgabe zu Beginn der Pandemie für drei Monate pausieren, doch schon bald entwickelte die Mainzer Tafel neue Wege, um die Versorgung sicherzustellen.

Statt der gewohnten Auswahl im Laden wurden vorgepackte Lebensmitteltüten ausgegeben. Dank des außergewöhnlichen Engagements aller Beteiligten konnte die Unterstützung auch in dieser herausfordernden Zeit fortgesetzt werden.



## Damit kein Lebensmittel verloren geht

Seit 2018 gibt es zusätzlich die *Blitzausgabe* am Freitagnachmittag.

Ab 13.30 Uhr werden Lebensmittel, die nicht bis zur nächsten Ausgabewoche gelagert werden können, kostenlos an alle Interessierten abgegeben. Dieses Angebot trägt dazu bei, noch mehr genießbare Lebensmittel vor der Entsorgung zu bewahren – und zeigt, dass Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung bei der Mainzer Tafel Hand in Hand gehen.

# DATEN & FAKTEN

## 12. September 2001

Gründung

## 30. Oktober 2001

Eröffnung der Ausgabestelle  
»Große Langgasse«

## Oktober 2003

Umzug in die neuen Räume  
am Frauenlobplatz 1

## August 2006

Aktionstag zum 5-jährigen Bestehen  
vor dem Staatstheater

## Dezember 2006

Umzug in die neue Ausgabestelle  
in der Heidelbergerfaßgasse 16

## August 2011

10-Jahr-Feier vor dem Staatstheater  
Mainz mit Persönlichkeiten aus Politik  
und Wirtschaft

## September 2016

„Tag der offenen Tür“ anlässlich  
des 15-jährigen Bestehens

## März bis Mai 2020

Schließung der Ausgabestelle  
aufgrund der Corona-Pandemie

## bis Ende 2020

Ausgabe der Lebensmittel in Tüten,  
danach Neugestaltung der Räume  
(Küche, Ausgabe und Büro)

## Juni 2018

Freitags-Blitzausgabe wird eingeführt

## Oktober 2021

Neues Kundenverwaltungsprogramm  
(BEXAT)

## Oktober 2021

20 Jahre Mainzer Tafel

## 2024

Einführung ECO (digitale Lieferscheine)

## Januar 2026

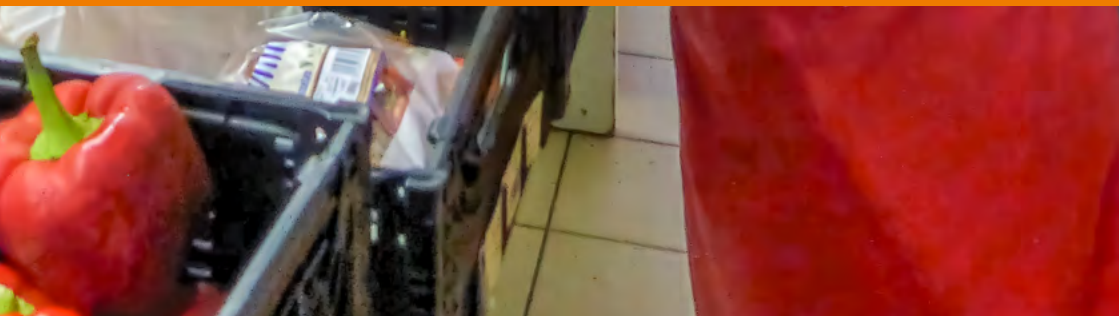
Neue Bäckertheke, Neugestaltung  
der Außenanlage sowie zusätzliches  
Kühlhaus

## September 2026

25-jähriges Jubiläum



**WAS UNS TRÄGT**



# UNSERE GRUNDSÄTZE



**Nicht alle Menschen haben ihr täglich Brot – und doch gibt es Lebensmittel im Überfluss.** Die Mainzer Tafel bemüht sich hier um einen Ausgleich. Ziel des Vereins Mainzer Tafel e.V. ist es, qualitativ einwandfreie Nahrungsmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden können, an Menschen in Not zu verteilen.

Wir sind zwar bundesweit nur eine von mehr als 940 Tafeln, aber: **Wir sind die Mainzer Tafel!**



## Grundsatz 1

Die Mainzer Tafel sammelt überschüssige Lebensmittel, die nach den gesetzlichen Bestimmungen noch verwertbar sind, und gibt diese an Bedürftige ab.



## Grundsatz 2

Die Arbeit im Verein Mainzer Tafel e.V. wird grundsätzlich ehrenamtlich geleistet. Sie kann – wenn möglich – unterstützt werden durch unterschiedlich finanzierte und geförderte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



## Grundsatz 3

Die Arbeit der Mainzer Tafel wird durch Spenderinnen und Spender sowie Sponsorinnen und Sponsoren unterstützt. Der Verein Mainzer Tafel e.V. freut sich über Sach-, Geld- und Zeitspenden. Der Zukauf von Lebensmitteln ist dann erlaubt, wenn er durch die Spenderin oder den Spender direkt erfolgt und an die Tafeln weitergegeben wird (Sachspende) und/oder für Projekte bzw. Anlässe (z. B. Kinder-, Seniorenprojekte, Tafel-Tag) genutzt wird.



#### **Grundsatz 4**

Die Mainzer Tafel arbeitet unabhängig von politischen Parteien und Konfessionen; sie hilft den Menschen, die der Hilfe bedürfen und zur Tafel kommen.



#### **Grundsatz 5**

Der Name Mainzer Tafel e.V. ist geschützt.



#### **Grundsatz 6**

Die Arbeit der Mainzer Tafel steht überwiegend im lokalen Bezug und respektiert den Gebietsschutz anderer Tafel-Organisationen, ohne miteinander zu konkurrieren.



#### **Grundsatz 7**

Die Mainzer Tafel professionalisiert ihre Arbeit zusätzlich durch enge Zusammenarbeit mit den zuständigen Tafelverbänden auf Landes- wie auch auf Bundesebene.



Weitere Informationen finden Sie auch online unter **[www.mainzer-tafel.de](http://www.mainzer-tafel.de)**

## BEI DER ARBEIT

Tag für Tag engagieren sich unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer mit großem Einsatz für die Mainzer Tafel. Ob beim Abholen, Sortieren, Organisieren oder Ausgeben der Lebensmittel – jeder Handgriff trägt dazu bei, Menschen zuverlässig zu unterstützen.





# GEMEINSAM GUTES BEWIRKEN

Die Mainzer Tafel lebt von der Unterstützung zahlreicher Unternehmen, Einrichtungen und Privatpersonen. Mit ihren Lebensmittel-, Sach- und Geldspenden schaffen sie die Grundlage dafür, dass Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Ihnen gilt unser herzlicher Dank.



Der Mainzer Tafel e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der über Spenden finanziert wird. Daher sind wir zur Aufrechterhaltung unseres Angebots auf finanzielle Spenden jeder Art angewiesen und freuen uns über Ihre Unterstützung.

Mehr Infos, auch zu Spendenquittungen, online unter [www.mainzer-tafel.de/spenden](http://www.mainzer-tafel.de/spenden)

Konto: Mainzer Tafel e.V.

Bank: Mainzer Volksbank eG

IBAN: DE29 5519 0000 0505 6790 19

BIC: MVBMD55



QR-Code scannen  
zur Info-Website  
oder direkt per  
PayPal spenden





**ZU GUT FÜR DIE TONNE: REZEPTIDEEN  
GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG**



**Aus wenigen Zutaten etwas Gutes machen** – das gehört seit jeher zur Idee der Tafeln. Die folgenden Rezepte der Tafel-Akademie zeigen beispielhaft, wie sich überschüssige Lebensmittel kreativ und schmackhaft verwerten lassen. So wird Lebensmittelrettung ganz einfach Teil des Alltags.

## GNOCCHI



**Gnocchi sind eigentlich eine italienische Kartoffelteigware. Mit unserem Rezept geht's noch einfacher: ohne aufwendigen Kartoffelteig, aber trotzdem lecker zur Backwaren-Resteverwertung.**

### Zutaten:

- 100 g weiche Butter
- 130 g Semmelbrösel aus altem Brot / Brötchen
- 3 Eigelb und 1 Ei
- Spinat, Bärlauch oder Brennesseln (fein gehackt oder püriert)
- Rosmarin oder Salbei
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Öl zum Braten

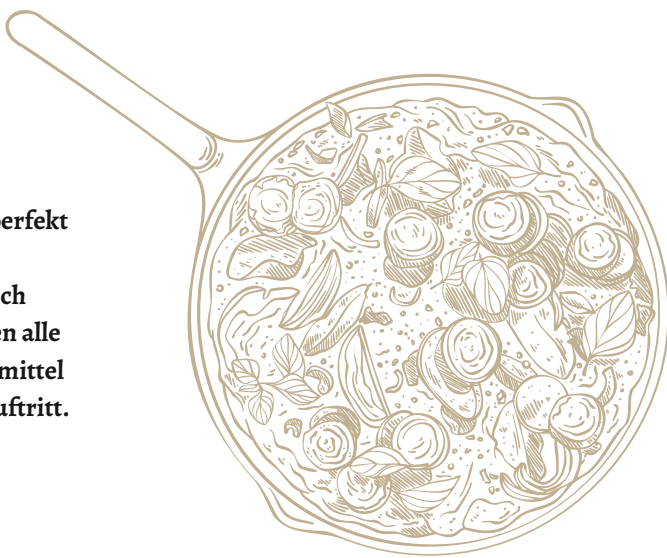
### So wird's gemacht:

- weiche Butter mit Eigelb und Ei verrühren
- mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Spinat bzw. grüne Kräuter hacken oder pürieren
- Semmelbrösel und Spinat zur Butter-Eigelb-Masse geben und gut mischen
- Teig 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Masse soll weich, aber formbar sein. Wenn sie zu weich ist, etwas mehr Semmelbrösel dazugeben.
- Mit einem Löffel kleine Nocken formen
- In leicht kochendem Salzwasser 3–5 Minuten gar ziehen lassen
- Nach Belieben in Butter mit Salbei oder Rosmarin anbraten

# FRITTATA

**Eine Frittata eignet sich perfekt um Reste zu verarbeiten.**

**Teigwaren, Gemüse, Fleisch und Fisch: Hier bekommen alle übriggebliebenen Lebensmittel einen leckeren zweiten Auftritt.**



## **Zutaten:**

- 6 bis 8 Eier
- Salz, Pfeffer
- Kräuter
- Reste aus dem Kühlschrank (z. B. vorgekochte Kartoffeln, Nudeln, Zucchini, Champignons, gegartes Hühnchen, Speck, Petersilie, Frühlingszwiebeln, ...)
- Öl zum Braten
- Käse nach Geschmack

## **So wird's gemacht:**

- Eier in eine Schüssel schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verquirlen
- Gemüse und weitere Reste in Stücke schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Reste kurz anbraten, Kräuter dazugeben
- Eiermasse darüber gießen und gleichmäßig verteilen
- Deckel drauf und bei mittlerer bis niedriger Hitze garen, bis die Eier fest sind

*Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Tafel-Akademie. Rezeptideen: Zachraň Jídlo.  
Weitere Informationen, Tipps und Rezepte online unter [www.tafel-akademie.de](http://www.tafel-akademie.de)*

**Impressum / Herausgeber:** Mainzer Tafel e.V., 1. Vors. Dieter Hanspach, Heidelbergerfaßgasse 16, 55116 Mainz.  
**Telefon:** 06131 - 622 37 38, **E-Mail:** [info@mainzer-tafel.de](mailto:info@mainzer-tafel.de), **Website:** [www.mainzer-tafel.de](http://www.mainzer-tafel.de)

**Konzept, Layout & Druck:** publicum, N. Geerts, Tränggasse 8, 55278 Selzen, [www.publicum-gruppe.de](http://www.publicum-gruppe.de)

*Die Inhalte dieser Jubiläumsschrift wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Für die Vollständigkeit der Inhalte oder etwaige Druckfehler können wir jedoch keine Haftung übernehmen. Stand: 01.09.2026*





Titelfoto: magnific - Fotos: Sophie Rattmeier - Archivfotos: Mainzer Tafel e.V. - Layout & Grafik: publicum

*Danke an alle, die den Mainzer Tafel e.V.  
seit 25 Jahren unterstützen!*

**MAINZER** 2001–2026  
**TAFEL e.V.** **25** **JAHRE**

**25 JAHRE – LEBENSMITTEL RETTEN – MENSCHEN HELFEN**