VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

DIE UMWELT BERATUNG

KREATIVE RESTEKÜCHE

TIPPS UND REZEPTE FÜR GENUSSVOLLE LEBENSMITTELVERWERTUNG

Ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel landet im Müll statt auf dem Teller. In einem durchschnittlichen österreichischen Haushalt werden jährlich rund 40 kg Lebensmittel entsorgt. Das sind etwa 300 Euro, die im Mistkübel landen! Sie wollen das ändern? In Ihrer Küche finden sich bestimmt Zutaten für ein tolles Restlgericht. Wer kreativ kocht, wirft weniger weg und spart Geld.

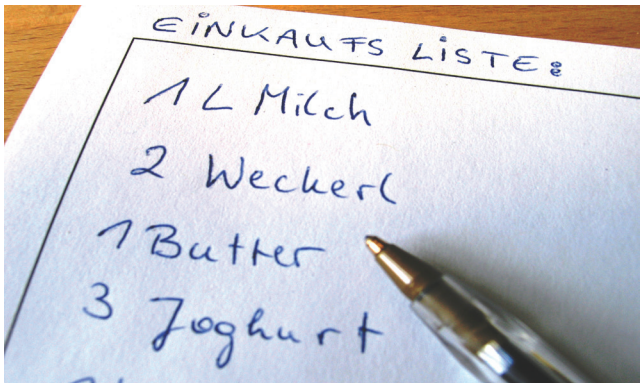
Warum landen angeschlagene Äpfel oder alte Semmeln im Müll? Unglaubliche 21 % der Lebensmittelabfälle werden deshalb weggeschmissen, weil man keinen Überblick über die Vorräte zuhause hat, 20 % weil Supermarktangebote zu verlockend waren oder jemand überraschend Essen mitgebracht hat. Weitere Gründe sind zum Beispiel nachlassende Frische, falsche Lagerung oder mangelnder Gusto auf die vorhandenen Lebensmittel. So lautet das Ergebnis einer Diplomarbeit an der Universität für Bodenkultur. Wirklich schade um die Lebensmittel!

Dabei wäre es doch so einfach, Abfall zu vermeiden: Ein kurzer Vorrats-Check vor dem Weg zum Supermarkt und das Schreiben einer Einkaufsliste bewahren vor unüberlegten Großeinkäufen. DIE UMWELTBERATUNG empfiehlt regionale Produkte aus der Region in Bio-Qualität. Es zählt die Qualität vor der Quantität!

Selber kochen spart Geld, vermeidet Abfall und ist gesund, weil keine Konservierungsstoffe oder andere Zusatzstoffe in den Speisen enthalten sind. Beim kreativen Kochen mit Resten kann sogar aus scheinbar unbrauchbaren, alten Semmeln und angeschlagenen Äpfeln ein wunderbar flaumiger Scheiterhaufen werden.

JÄHRLICH 300 EURO SPAREN!

Bessere Planung, Lagerung und Zubereitung können Lebensmittel vor der Entsorgung bewahren. Dadurch kann ein österreichischer Haushalt jährlich um die 300,- Euro sparen.



G. Homolka DIE UMWELTBERATUNG

TIPPS FÜR DIE RICHTIGE LAGERUNG

1. Inventur im Vorratsschrank
Kontrollieren Sie lieber noch zuhause den aktuellen Stand an Lebensmitteln, notieren Sie was gerade fehlt und schreiben Sie eine Einkaufsliste.

2. Mindestens haltbar bis - oder doch viel länger?
Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist ein Richtwert, der angibt, bis wann ein Lebensmittel ungeöffnet und bei richtiger Lagerung mindestens haltbar ist. Vieles ist auch lange danach noch genießbar. Ein kurzer Check mit allen Sinnen hilft bei der Entscheidung für Kochtopf oder Tonne.

3. Auf die Lagerung kommt's an!
Die richtige Lagerung hält Lebensmittel länger frisch und appetitlich!

4. Kochen mit Maß
Die Mengenplanung vor dem Kochen hilft, dass zwar ausreichend, aber nicht zu viel zubereitet wird.

5. Einmal kochen, mehrmals genießen
Gekühlt und verschlossen aufbewahrt sind Speisereste meist einige Tage lang haltbar und lassen sich kreativ in neue Speisen umwandeln.

VERPUTZEN STATT VERSCHWENDEN

MILCHPRODUKTE - wie Topfen, Rahm und Schlagobers halten meist Wochen länger als im Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben. Reste können, statt Butter oder Margarine, zum Backen verwendet werden.

KÄSE - findet gerieben zum Überbacken seine kulinarische Renaissance. Zum Beispiel bei selbstgemachten Pizzen, gefülltem Gemüse oder überbackenen Broten.

GEMÜSE - kann Pizzen vitaminreich verfeinern oder zu Suppen, wie Minestrone oder Cremesuppe verarbeitet werden. Auch in Ofengemüse und bei Curry kann übriges Gemüse ergänz werden.

BROT UND GEBÄCK - schmeckt im Toaster oder Backrohr aufgebacken wieder wunderbar! Mit Kräutern, Knoblauch und Olivenöl wird es noch aromatischer!

FLEISCH - schmeckt auch am nächsten Tag in einem Burger mit Sauce und Salat, als klassisches Gröstl, in Wurstsalat, Schinken- und Wurstfleckerln oder einfach kalt aufs Brot.

EIKLAR - kann für viele Süßspeisen verwendet werden, z. B. für Schaumrollen, Kokosbusserl oder Schneekuchen. Wer zu viel übrig hat, kann es auch einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt verkochen.

KEKSE - können einfach zerstampft und beim nächsten Kuchen statt Mehl mitgebacken werden.

SCHOKOLADE - kann fein gehackt oder gerieben in Kuchenteige oder Glasuren eingearbeitet werden. Oder noch viel einfacher: mit heißer Milch aufgießen, mit Chili und Vanille würzen und fertig ist die Trink-Schokolade, wie sie bereits die Azteken tranken!

OFFENER WEIN UND SEKT - eignen sich bestens zum Verfeinern von Saucen, Risotto, Gulasch oder Eintöpfen. Mit Gewürzen und Honig wird aus Weinresten wärmender Glühwein für kalte Wintertage, mit frischen Früchten vermischt eine spritzige Frucht-Bowle im Sommer.

UNSER TIPP

Verwenden Sie bei der Restlküche frische Kräuter und Keimlinge. Diese geben dem Restegericht frische Vitamine und den knackigen Biss!

REZEPTE FÜR DIE RESTLKÜCHE

Grenadiermarsch

Etwas Öl, Zwiebel, Speck, Salz, Pfeffer, übrige Beilagen wie z. B.: Knödel, gekochte Nudeln, Gemüse oder gekochte Erdäpfel

Alle Zutaten klein schneiden, Zwiebel mit Öl anrösten, anschließend Speck, Erdäpfel und Knödel anbraten. Geschnittenes Gemüse und Nudeln hinzufügen und in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

UNSER TIPP

Schmeckt auch vegetarisch mit geräuchertem Tofu statt Speck sehr würzig!

© Archiv DIE UMWELTBERATUNG

Süßer Scheiterhaufen

Ca. 250 g altbackenes Gebäck, 50 g Butter, 2 Eier, 1/4 L Milch, 1 EL Honig, 2 EL Mandelsplitter, 500 g Obst (Äpfel, Marillen oder Birnen), 1 Spritzer Holundersirup, 1 Bio-Zitrone, 1 TL Vanillezucker, 2 EL Rosinen

Die Gebäckreste in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Obst entkernen, fein schneiden und mit einem Spritzer Sirup und frisch gepresstem Zitronensaft verfeinern. Wenn gewünscht Rosinen untermengen. Backform mit Butter ausstreichen, mit den Gebäckscheiben auslegen, dann abwechselnd mit den Obstscheiben befüllen. Mit einer Schicht Gebäck abschließen und mit Mandelsplittern bestreuen.

Überguss: Die Milch mit Vanillezucker, Zitronenschale, Eier und Honig verrühren und über den Scheiterhaufen gießen. Mit ein paar Butterflocken und Mandelsplittern zum Abschluss wird der Scheiterhaufen besonders knusprig. Bei 170 °C ca. 30 Minuten mit Heißluft backen.

UNSER TIPP

Statt Obst kann Scheiterhaufen auch mit Gemüse wie Kürbis oder Zuchini und würzigen Kräutern geschichtet werden!

Gemüseeintopf

Die Basis: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 3 Tassen Gemüse (z. B. Paprika, Tomaten, Kraut, Zucchini), Wein nach Belieben, ev. gekochtes Fleisch oder Tofu nach Belieben, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer oder Chili

Zwiebeln fein schneiden, glasig dünsten, Gemüse dazu,Tomatenmark und gehackten Knoblauch kurz mitrösten. Bratenreste oder Tofu fein schneiden. Alle Zutaten in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, je nach Konsistenz mit Wasser oder Wein aufgießen, 20 Minuten köcheln lassen, mit Essig abschmecken.

UNSER TIPP

Eintöpfe schmecken mit frischen Kräutern besonders gut! Probieren Sie Rosmarin, Liebstöckel oder Thymian dazu. Mit Ingwer, Kreuzkümmel und Curry bekommt der Eintopf ein asiatisches Aroma!

Kräuterbrot

Trockenes Brot, frische Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch, Salz, Olivenöl

Die frischen Kräuter waschen und klein hacken. Wer möchte, kann auch Knoblauch schälen und fein hacken - dann wird das Aroma noch intensiver!
Mit reichlich Olivenöl und Salz vermischen. Das Brot aufschneiden und mit dem Kräuteröl reichlich bestreichen. Im Backofen, Toaster oder Griller wenige Minuten bei ca. 200 °C überbacken bzw. grillen.

UNSER TIPP

Im Winter verwendet man am besten getrocknete Kräuter oder Kräuteröl.

Tiroler Gröstl

4 gekochte Erdäpfel, 1 Zwiebel, 150 g Fleisch-, Wurst- oder Speckreste, 1/2 Tasse Gemüsereste wie gehobelte Karotten, gewürfelter Paprika, 1 EL Öl, Schnittlauch oder Majoran, Salz und Pfeffer nach Belieben

Zwiebeln fein hacken, dann mit den Kartoffeln in der Pfanne anbraten. Fleisch, Wurst oder Speck und Gemüse etwas später zugeben, wenn die Kartoffeln leicht angebräunt sind, und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch oder Majoran würzen.

Asia-Pfanne

2 Tassen gekochter Reis, 2 EL Pflanzenöl, 1 Bund Jungzwiebeln, Gemüse (z. B. Karotten, Lauch, Paprika), Salz, Pfeffer, 2 cm Ingwer, Sojasauce, Curry

Alle Zutaten klein schneiden, Zwiebel und Ingwer im Öl anrösten, anschließend Gemüse anbraten und mit einem Schuss Sojasauce ablöschen. Reis hinzufügen und in der Pfanne anbraten. Die klein geschnittenen, grünen Zwiebelstangen erst am Ende hinzufügen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Würziger Fleischstrudel

1 Packung Strudelteig, 1 Ei zum Bestreichen
Für die Fülle: 200 g Schweinsbraten, Geselchtes oder gegartes Fleisch, 2 EL Pflanzenöl, 1 große Zwiebel, 3 EL Sauerrahm, 1 Bund Petersilie, 3 feingehackte Essiggurkerl, 1 Tasse Champignons, geriebene Karotten, Kartoffeln usw., Salz und Pfeffer nach Belieben

Das Fleisch und das Gemüse klein würfelig schneiden. Zwiebel in Öl andünsten, Bratenreste und Gemüse hinzufügen, dann mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.
Strudelteig ausrollen, die Fülle in die Mitte des Teiges geben.Die Teigränder mit dem versprudelten Ei bestreichen, den Teig einrollen, nochmals mit Ei bestreichen. Bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

UNSER TIPP

Dazu passt hervorragend eine selbstgemachte Kräutersauce und frischer Salat!

DIE UMWELTBERATUNG EMPFIEHLT

Kochen Sie mit saisonalen Bioprodukten aus Ihrer Region!

ZUM NACHLESEN

Zahlen und Fakten zum Thema
www.wien.gv.at/umweltschutz/abfall/lebensmittel

Hintergrundinformationen
zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen
www.wenigermist.at/lebensmittellexikon

Initiative des Lebensministeriums
www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel.html

Plattform - zur kostenlosen Weitergabe von überschüssigen Lebensmitteln www.foodsharing.at

Wiener Tafel - Ehrenamtlicher Verein zur Weitergabe von Lebensmitteln www.wienertafel.at

Too Good To Go - App gegen Lebensmittelverschwendung, Essensabholung bei Partnerbetrieben
www.toogoodtogo.at

Brotpiloten - Verein zur Weitergabe von übrigem Brot und Gebäck. www.brotpiloten.at

WEITERE INFORMATIONEN

Saisonale Rezepte mit Kühlschranksuche
www.umweltberatung.at/rezepte

Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen
www.umweltberatung.at/lebensmittelabfaelle

Infoblatt „**Obst und Gemüse richtig lagern**"
Download: www.umweltberatung.at/ogl

Infoblatt „**Klimaschutz mit gesunder Ernährung!**"
Download: www.umweltberatung.at/kse

DIE UMWELTBERATUNG Wien
01 803 32 32 service@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at

Impressum: Juli 2020, Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, DIE UMWELTBERATUNG. Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen; Elisabeth Tangl, Leitung DIE UMWELTBERATUNG; Redaktion: Gabriele Homolka, DIE UMWELTBERATUNG Wien. Layout: Monika Kupka. DIE UMWELTBERATUNG ist eine Einrichtung der VHS Wien, basisfinanziert von der Stadt Wien - Umweltschutz.

DIE UMWELT BERATUNG

Stadt Wien