Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Kochen mit Resten – das Rezept der Woche

Mo, 21.12.2020 - 09:48

Eine gute Gelegenheit, um Lebensmittel nicht zu verschwenden, weniger Abfälle zu erzeugen und Geld zu sparen!

Una Buona Occasione
Eine gute Gelegenheit

Es ist immer wichtiger, das Bewusstsein für Themen wie Lebensmittelabfälle und Lebensmittelrecycling zu schärfen. Jedes Jahr geht nämlich ein Drittel der für den menschlichen Verzehr produzierten Lebensmittel verloren oder wird verschwendet. Ein Teil des Problems ist auf den Verbrauch der Haushalte zurückzuführen.

Dank verschiedener Studien und der Initiative „Tagebuch der Lebensmittelabfälle“ der Verbraucherzentrale Südtirol wurde festgestellt, dass Lebensmittel, die als nicht mehr frisch genug empfunden werden, im Müll landen. Diese Verschwendung entsteht dadurch, dass man mehr kauft, als man braucht, mehr kocht, als man isst und Lebensmittel nicht richtig lagert. Untersuchungen in Deutschland zeigen, dass etwa 16% der Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten gekochte Lebensmittel sind. Meistens landen sie in der Tonne, weil zu viel gekocht wurde oder die Reste nicht rechtzeitig wiederverwendet wurden.

Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, sammelt die VZS Rezepte, die mit Speiseresten und/oder nicht mehr ganz frischen oder überschüssigen Lebensmitteln zubereitet wurden.

Mit den folgenden beiden Rezepten lässt sich übrig gebliebenes Eiklar rasch und einfach zu köstlichen Keksen verarbeiten. Die Rezepte eignen sich besonders gut für die Weihnachtszeit, aber nicht nur, denn die Kekse schmecken das ganze Jahr hindurch!

Rezeptideen: Liliane Trentinaglia, Quelle: Rezeptebuch der Grünen Frauen „Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte“, Bozen, 2020

Walnusskekse

für: Eiklar, das übrig bleibt, wenn für eine andere Speise nur das Eigelb benötigt wird
Zeitaufwand: ca. 35 bis 40 Minuten

Zutaten:

- 2 Eiklar
- 70 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Saft von ½ Zitrone
- 120 g fein gemahlene Walnüsse
- 1 bis 2 EL Mehl

Zubereitung:
Eiklar sehr steif schlagen. Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft untermischen und weitermixen. Zuletzt die gemahlenen Nüsse unterrühren und für eine festere Konsistenz wenig Mehl zugeben. Mit zwei Teelöffeln Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Kekse bei 130°C mit Umluft (bei Oberhitze ca. 150°C) ca. 15 bis 20 Minuten lang backen.

Kokos-Dattel-Berge

für: Eiklar, das übrig bleibt, wenn für eine andere Speise nur das Eigelb benötigt wird
Zeitaufwand: ca. 50 Minuten

Zutaten:

- 130 g getrocknete Datteln
- 3 Eiklar
- 1 Prise Salz
- 150 g Honig
- abgeriebene Schale einer Bio-Orange
- 250 g Kokosraspeln

- 40 g Weizenvollkornmehl
- ca. 50 St. Backoblaten

Zubereitung:
Datteln entkernen und fein schneiden. Eiklar mit dem Salz zu schnittfestem Schnee schlagen. Nach und nach den Honig und auch die Orangenschale zugeben, dabei weiter schlagen, bis die Masse glänzt und dick und cremig ist. Kokosraspeln, Datteln und Mehl vermischen und locker unter den Eischnee heben. Oblaten auf einem Backblech verteilen. Mit zwei Teelöffeln kleine Berge der Masse auf die Oblaten setzen. Bei 150°C ca. 30 Minuten lang backen.

Kennen auch Sie ein bewährtes Rezept zur Verwertung von Lebensmittel- und Speiseresten? Bitte senden Sie uns dieses (unter Angabe der Quelle) zu: info@verbraucherzentrale.it.

Mit der **UBO-App** finden Sie köstliche Rezepte auch für andere Speisereste!
App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“: das Helferlein gegen Lebensmittelverschwendung! Kostenlos über App Store und Google Play.
Ein gemeinsames Projekt der Regionen Piemont, Aostatal und der Verbraucherzentrale Südtirol.