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

Weihnachtsreste köstlich verwerten

Mo, 27.12.2021 - 09:35

An den Weihnachtsfeiertagen wird gerne gut und viel gegessen. Doch wenn mehr eingekauft und mehr gekocht als tatsächlich gegessen wurde, bleiben Überschüsse und Speisereste zurück. Mit den Rezepten der App „Eine gute Gelegenheit“ gelingt es, Reste auf köstliche Art zu verwerten.

Weihnachten ist vorüber, aber der Kühlschrank und das Brotfach sind noch gut gefüllt und ein halber Panettone übrig geblieben? Grundsätzlich können verderbliche Speisereste und -überschüsse sowie Gemüseabschnitte wie die grünen Teile von Lauch oder Fenchelgrün in einem gut schließenden Behälter gekühlt aufbewahrt und innerhalb von wenigen Tagen verbraucht oder eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt verwendet werden.
Wer mit der Kunst der Resteverwertung noch nicht vertraut ist, findet Tipps und Rezeptvorschläge in der App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“. Die App ist ein wahres Helferlein gegen Lebensmittelverschwendung: sie informiert darüber, wie, wo und wie lange verschiedene Lebensmittel aufbewahrt werden können und welche Portionsgrößen empfohlen werden. Für die Verwertung von Lebensmittel- und Speiseresten hält sie zahlreiche Rezeptvorschläge bereit, darunter viele Rezepte von Slow Food. Die UBO-App ist ein gemeinsames Projekt der Regionen Piemont, Aostatal und der Verbraucherzentrale Südtirol und kann kostenlos über App Store und Google Play heruntergeladen werden.

Ein Menü aus besten Resten
Für die Tage nach dem Weihnachtsschmaus hat die Verbraucherzentrale Südtirol vier Resteverwertungsrezepte aus dem Fundus der UBO-App ausgewählt. Damit lässt sich aus altbackenem Brot, übrig gebliebenem gegartem Gemüse, Lauchabschnitten und altbackenem Panettone ein dreigängiges vegetarisches Menü zubereiten. Alle Rezepte stammen aus dem Buch „A tavola senza sprechi“, herausgegeben von Slow Food, und sind in den Resteverwertungsrezepten der App „Eine gute Gelegenheit“ zu finden.

Bruschetta mit Kürbis (für 6 Personen)
Für übrig gebliebenen gegarten Kürbis und altbackenes Brot
Eine Handvoll Spinatblätter (frisch oder tiefgekühlt) blanchieren. Einen Laib altbackenes Brot in

Scheiben schneiden und diese im Backrohr kurz rösten. Ca. 200 Gramm gegarten Kürbis pürieren und mit etwas Olivenöl cremig rühren. Die Kürbis-Creme auf die Brotscheiben streichen. 50 Gramm Ricotta und die blanchierten Spinatblätter darauf verteilen. Nach Geschmack mit Salz und Thymian würzen und mit Olivenöl verfeinern.
Rezeptidee: Giuliana D'Este, Ferrara

Gemüselaibchen (für 6 Personen)
Für übrig gebliebenes gegartes Gemüse und altbackenes Brot
Ca. 200 Gramm Krume von altbackenem Brot in etwas Wasser oder Milch einweichen. Das gegarte Gemüse (z.B. gekochte Kartoffeln, gegrillte Gemüsepaprika...) klein schneiden. Die Brotkrume ausdrücken und mit dem Gemüse vermengen. 2 Eier in einer Tasse verrühren und zur Masse geben. 50 Gramm Parmesan reiben, frisches Basilikum zerkleinern (alternativ getrocknetes Basilikum verwenden) und beides unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse nicht fest genug ist, Brotbrösel unterrühren. Aus der Masse kleine Laibchen formen, mit wenig Mehl bestäuben und in einer Pfanne in Öl gut braten. Die Gemüselaibchen pur oder mit Tomatensoße oder Pesto servieren. Dazu schmeckt knusprig frittierter Lauch.
Rezeptidee: Clemente Gaeta, Salerno

Knusprig frittierter Lauch (für 4 Personen)
Für die grünen Teile von Lauchstangen
Die grünen Teile von 2 bis 3 Stangen Lauch in dünne Ringe schneiden und mit Mehl bedecken, anschließend in ein Sieb geben und schütteln, damit das überschüssige Mehl entfernt wird. Die Lauchringe in siedendes Öl tunken und frittieren, bis sie goldig und knusprig sind.
Rezeptidee: Pier Antonio Cucchietti, Stroppo (Cuneo)

Panettone-Auflauf (für 4 Personen)
Für altbackenen Panettone
3 bis 4 Scheiben altbackenen Panettone zerkleinern und die Stücke in eine gefettete hohe Auflaufform legen. 3 (Bio-)Eier mit 2 Esslöffeln Vollrohrzucker, einem Glas Milch, etwas Mark einer Vanilleschote und – nach Geschmack – einem Gläschen Cognac, Brandy oder Rum vermischen, mit einem Schneebesen gut aufschlagen und nach und nach über den Panettone gießen, so dass dieser die Flüssigkeit aufsaugen kann. Ein paar Butterflocken und – nach Geschmack – etwas Zucker auf dem Panettone verteilen und den Auflauf im Backrohr bei 200°C 20 bis 25 Minuten lang backen. Danach abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Nach Geschmack mit Vanilleeis oder etwas Schlagsahne servieren.
Rezeptidee: Barbara Torresan, Mailand

Was tun mit abgelaufenen Lebensmitteln?
Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum („Mindestens haltbar bis" - „*Da consumarsi preferibilmente entro* ") überschritten wurde und Zweifel an der Genießbarkeit eines Produkts bestehen, kann man dieses mit den eigenen Sinnen prüfen. Zuerst wird genau geschaut, ob Schimmelrasen o.ä. sichtbar ist. Wenn man nichts Auffälliges sieht, kann man am Produkt riechen und schließlich davon kosten. Ist nichts Unangenehmes oder Auffälliges wahrzunehmen, dann ist das Produkt noch genießbar. Die allermeisten Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum sind auch nach Ablauf dieses Datums

noch einwandfrei und genießbar, je nach Produkt teilweise auch noch Monate nachher – sofern sie noch ungeöffnet sind und sachgerecht gelagert wurden. Nur Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis“ - „*Da consumarsi entro*“) sollen nach Überschreiten dieses Datums nicht mehr verzehrt, sondern entsorgt werden.

So vermeiden Sie überschüssige Lebensmittel, die später vielleicht entsorgt werden: die Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol

Download der UBO-App auf App Store und Google Play:
https://play.google.com/store/apps/details?id=it.ubo.android
https://apps.apple.com/ch/app/eine-gute-gelegenheit/id1001285353