

Ostern ohne Reste, gewusst wie!

Wed, 04/08/2020 - 14:46

VZS gibt Tipps zur Weiterverwendung der Reste und zum Eierfärben mit Naturfarben

Eier werden gefärbt, Schokohasen und Schinken in den Einkaufswagen gelegt: die Vorbereitungen für das Osterfest sind in vollem Gange. Nicht alle Köstlichkeiten werden gleich gegessen. Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt Tipps, wie sich übrig gebliebene Lebensmittel nach dem Fest noch gut verwenden lassen.

Die Osterfeier mit der Großfamilie fällt in diesem Jahr aus. Aber auch im kleinen Kreis werden wahrscheinlich Vorbereitungen für das Osterfest getroffen und spezielle Lebensmittel eingekauft. Nicht immer gelingt es, die tatsächlich benötigte Menge im Vorhinein abzuschätzen, und es wird zu viel gekauft oder zubereitet. Mit den Tipps der Verbraucherzentrale lassen sich die übrig gebliebenen Köstlichkeiten auch nach dem Fest noch gut verwenden.

Osterschinken und andere leicht verderbliche Lebensmittel oder Speisen sollten möglichst rasch gegessen werden. Schinkenreste können, klein geschnitten, für die Zubereitung von Schinkennudeln oder Tortellini mit Rahm und Schinken verwendet werden. Auch für salziges Gebäck wie Schinkenkipferl eignet sich der Schinken gut – am schnellsten geht das mit einem vorverpackten Blätterteig.

Aus hartgekochten Ostereiern lässt sich ein Eiersalat, ein Eiaufstrich oder auch eine Bozner Soße zubereiten. Diese wird in Südtirol gerne zum weißen Spargel gereicht. Für eine einfache Bozner Soße werden die hartgekochten Eier fein geschnitten und mit Olivenöl, Apfelessig, etwas Senf, Salz, Pfeffer und reichlich frischem Schnittlauch vermengt. Auch auf einem frischen Blattsalat schmeckt ein hartgekochtes, in Spalten geschnittenes Ei gut.

Hartgekochte Eier mit intakter Schale sind bei Zimmertemperatur bis zwei Wochen, im Kühlschrank auch noch länger haltbar. Solche mit beschädigter Schale sollten auf jeden Fall im Kühlschrank aufbewahrt und möglichst rasch gegessen werden. Durch die Risse in der Schale können nämlich

Keime eindringen. „Übrigens wird empfohlen, die Eier nach dem Färben nicht mit kaltem Wasser abzuschrecken, da auch dadurch Keime eindringen können und die Eier dann rascher verderben“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Gefärbte Eier aus dem Supermarkt werden mit einem speziellen Lack behandelt, damit sie mehrere Wochen lang haltbar sind.

Übrig gebliebene Backwaren wie Osterzopf, Gebildebrot oder Fochaz können eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt – jedoch unbedingt vor dem nächsten Osterfest – aufgetaut oder im Backrohr kurz aufgebacken werden. Bei -18°C können solche Backwaren bis zu sechs Monate lang im Gefrierfach bzw. der Gefriertruhe aufbewahrt werden. „Besonders praktisch ist es, wenn man die Produkte schon in Scheiben geschnitten einfriert“, empfiehlt die Ernährungsfachfrau der VZS. „So kann man später genau die benötigte Menge entnehmen.“ Zum Einfrieren eignen sich die handelsüblichen Gefrierbeutel. Um nicht den Überblick zu verlieren, wird empfohlen, auf dem Beutel immer das Einfrierdatum anzugeben.

Auch wenn sie vielleicht schon etwas trocken sind, können die Reste von Backwaren noch sehr gut für die Zubereitung von Süßspeisen wie Scheiterhaufen, Brotschmarren oder Arme Ritter verwendet werden.

Die in Italien beliebte Ostertaube (Colomba) hat üblicherweise eine Haltbarkeitsfrist von vier bis fünf Monaten. Wird nicht die ganze Taube auf einmal aufgegessen, sollte die Restmenge wieder gut eingewickelt werden, um ein Austrocknen zu verhindern, und kann in den folgenden Tagen gegessen werden. Auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist das (originalverpackte) Gebäck keineswegs gleich verdorben, sondern höchstens weniger weich als das frischere Produkt und folglich noch sehr gut genießbar.

Relativ lange haltbar sind Hasen und Eier aus Schokolade. Doch spätestens wenn der Nikolaus kommt, haben die meisten von uns keine Lust mehr auf Osterwaren. Die Bruchstücke von überschüssigen Schokohasen oder hohlen Schokoeiern können als Zutat unter einen Kuchen- oder Muffinteig gemischt werden. Am schnellsten geht das „Zertrümmern“ der noch eingepackten Figur mit einem Hammer. Auch für ein Schokoladen-Fondue, für schokolierete Früchte oder als Schokosoße für Eis oder Bananensplit eignen sich die (geschmolzenen) Schokoladenreste sehr gut.

Für das Färben der Ostereier empfiehlt die Verbraucherzentrale Südtirol natürliche Färbemittel:

<https://www.consumer.bz.it/de/ostereier-natuerliche-faerbemittel>

Die Rezepte der Verbraucherzentrale Südtirol für Eiersalat und Brotschmarren sowie andere Resteverwertungsrezepte und -tipps, nicht nur für Ostern, können von der Internetseite des Katholischen Familienverbandes heruntergeladen werden:

https://www.familienverband.it/images/Bildung-und-Freizeit/2020_Gutes_Leben/Input-downlaod/rezeptkarten_pdf.pdf.