



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

Kochen mit Resten – das Rezept der Woche

Mon, 11/16/2020 - 10:21

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.

Eines der Rezepte für das „Recycling“ der erhaltenen Reste lautet wie folgt:

Lasagne mit Polenta

Nach einer Rezeptidee von Marianne Gruber Berger

für Reste von: Polenta, gegartem Fleisch, Hartkäse

Zeitaufwand:

ca. 40 Minuten, wenn eine bereits fertige Hackfleischsoße verwendet wird;

mind. 75 Minuten, wenn die Hackfleischsoße frisch zubereitet wird

Zutaten:

übrig gebliebene Polenta (erkaltet)

1 Zwiebel

Öl zum Braten

2-3 Karotten

ca. 300 g übrig gebliebenes gebratenes oder gekochtes Fleisch oder Bratwürste u.ä.

Rosmarin frisch oder getrocknet

500 ml passierte Tomaten

Salz

Pfeffer

Öl zum Einfetten

Reste von Hartkäse oder Parmesan

Butter

Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden und in Öl glasig braten. Karotten raspeln, zugeben und ca. 5 Minuten lang braten lassen. Fleisch mit einem Küchengerät zerkleinern oder sehr klein schneiden. Bratwürste lassen sich mit einer Gabel zerkrümeln. Fleischstücke zu den Karotten geben und kurz braten, mit Rosmarin verfeinern. Die passierten Tomaten zugeben und gut unterrühren. Die Hackfleischsoße mit Salz und Pfeffer würzen und auf sehr kleiner Flamme mindestens 30 Minuten lang köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Bei längerer Kochzeit evtl. etwas Wasser nachgießen.

Polenta in möglichst dünne Scheiben schneiden und damit eine erste Schicht in eine gefettete Auflaufform legen. Eine Schicht Hackfleischsoße über die Polenta verteilen, etwas Käse darüber reiben. So fortfahren, bis Polenta und Soße aufgebraucht sind. Über die letzte Schicht ein paar Butterflöckchen oder zerlassene Butter verteilen. Den Auflauf ca. 20 bis 30 Minuten lang im Backrohr bei 180°C 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.