
Kochen mit Resten – das Rezept der Woche

Mo, 14.12.2020 - 09:44

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 Reste lautet wie folgt:

Vinschger Schneemilch

Rezeptidee: Saskia Donner und Karl Perfler, Tschenglsburg, Quelle: Rezeptebuch der Grünen Frauen „Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte“, Bozen, 2020

für: altbackenes Brot

Zeitaufwand: ca. 15 bis 20 Minuten, zuzüglich der Zeit zum Ziehenlassen

Zutaten für bis zu 8 Portionen:

- 300 g Knödelbrot (altbackenes Brot, in Würfel geschnitten)
- etwas Milch
- Zucker nach Geschmack
- 150 g Sultaninen
- 150 g geriebene Nüsse
- 250 g Sahne
- Vanillezucker
- Zimt

Zubereitung:

In einer Schüssel Knödelbrot mit Milch gut anfeuchten. Zucker (je nach Geschmack), Sultaninen und geriebene Nüsse zugeben und alles gut vermengen. Die Schüssel abdecken und die Masse ca. 1 Stunde lang ziehen lassen. Masse auf Teller verteilen. Sahne schlagen und darüber geben. Vanillezucker und Zimt vermengen und darüber streuen.

Tipp:

Nach Geschmack und wenn nur Erwachsene davon essen, kann die Schneemilch-Masse auch mit einem Schuss Rum verfeinert werden.

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.