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

Mit Resten zum Besten

Mo, 25.09.2023 - 09:00

Internationaler Tag gegen Lebensmittelverschwendung

Am Internationalen Tag gegen Lebensmittelverschwendung am 29. September rufen die Vereinten Nationen jedes Jahr dazu auf, Lebensmittelverluste und Lebensmittelverschwendung zu verringern. Aus diesem Anlass veröffentlicht die Verbraucherzentrale Südtirol zwischen 25. und 29. September täglich ein Rezept zur Verwertung von Speiseresten und Lebensmittelüberschüssen.

Jedes Jahr gehen rund 13 Prozent der weltweiten Nahrungsmittelproduktion nach der Ernte bis zur Belieferung des Einzelhandels verloren (FAO, Schätzung, 2022). Weitere 17 Prozent der Lebensmittelproduktion werden im Einzelhandel, in der Außer-Haus-Verpflegung und in den Haushalten verschwendet (UNEP, 2021). Zugleich sind zwischen 700 und 800 Millionen Menschen von Hunger betroffen (FAO, 2023).
Die heutigen Agrar- und Ernährungssysteme verursachen Treibhausgasemissionen und verbrauchen große Mengen an Süßwasser, sie tragen zum Verlust der Bodenfruchtbarkeit sowie der biologischen Vielfalt bei. Zugleich sind die Systeme ihrerseits anfällig für die Auswirkungen der globalen Erwärmung.
Die Verringerung der Lebensmittelverluste und -abfälle spielt laut Ansicht der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation FAO eine Schlüsselrolle bei der Umgestaltung der Agrar- und Ernährungssysteme. Die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln und die Ernährungssicherheit würden dadurch erhöht, die globalen Treibhausgasemissionen verringert, die internationalen und nationalen Klimaziele leichter erreicht und die natürlichen Ressourcen geschont.

In den Haushalten landen Lebensmittel häufig in der Tonne, weil man mehr kauft, als man braucht, mehr kocht, als man isst, Speisereste nicht verwertet und Lebensmittel nicht optimal lagert.
Die Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) zeigt mit dem **neuen Ratgeber „Mit Resten zum Besten – Rezepte und Tipps für weniger Lebensmittelabfälle“**, wie man aus überschüssigen und übrig

gebliebenen Lebensmitteln und Speisen neue Gerichte zubereiten kann, und informiert über den bedarfsgerechten Einkauf, die optimale Lagerung von Lebensmitteln sowie die Verwendung von Lebensmittelüberschüssen und Speiseresten.

Zwischen 25. und 29. September veröffentlicht die VZS täglich einen anderen Rezeptvorschlag aus dem Ratgeber.
Den Anfang macht ein Rezept zur Verwertung von übrig gebliebenem Brot.

Brotschmarren mit Apfelmus

Für die Verwertung von altbackenen Brötchen und nicht mehr ganz frischen Äpfeln.

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 ml Milch
- 3 Eier
- 3 EL (Vollrohr-)Zucker
- 6 altbackene Semmeln oder andere Brötchen
- Butter zum Braten
- Zimt
- n.B. Sultaninen

für das Apfelmus:

- 4 nicht mehr knackige oder schrumpelige Äpfel
- n.B. (Vollrohr-)Zucker
- Zimt oder Vanillepulver

Zubereitung:
In einer großen Schüssel Milch, Eier und Zucker verrühren. Das in Scheiben geschnittene Brot etwa 30 Minuten lang darin ziehen lassen.
Inzwischen die Äpfel waschen, schälen, putzen, in Spalten schneiden und in einen Topf geben. Diesen bis zur halben Höhe der Apfelstücke mit Wasser auffüllen und die Äpfel weich kochen. Die gegarten Äpfel mit dem Pürierstab zu Mus pürieren, durch ein Sieb drücken oder durch die Flotte Lotte drehen. Das Apfelmus nach Geschmack süßen und mit Zimt oder Vanillepulver verfeinern.
Etwas Butter in einer Bratpfanne erhitzen und das aufgeweichte Brot von beiden Seiten goldbraun backen. Den Brotschmarren in Stücke reißen, mit Zimt und eventuell Sultaninen bestreuen und mit dem noch warmen Apfelmus servieren.

Zeitaufwand: rund 45 Minuten.

Gemüse-Quiche

Für die Verwertung von Resten, Überschüssen und Abschnitten von Gemüse

Zutaten für 1 Quiche:

für den Teig:
• 250 g Weizenmehl
• 150 g Butter
• Salz
• Butter oder Öl zum Fetten der Form

für den Guss:
• 200 g Crème fraîche
• 3 Eier
• Salz, Pfeffer, Muskat

für die Füllung:
• 500 bis 600 g rohe oder gegarte Reste oder Abschnitte von verschiedenem Gemüse (z.B. grüne Teile von Lauch, Karfiolstrunk)
• evtl. 1 gekochte Kartoffel
• n.B. frische Kräuter

Zubereitung:
Mehl auf der Arbeitsfläche anhäufen und in der Mitte eine Mulde formen. Butter in kleine Stücke schneiden und in die Mulde geben. Eine Prise Salz zufügen und alles zu einem festen Teig kneten. Mit dem Nudelholz ausrollen und in eine gefettete Quiche-Form legen. Dabei den Teig leicht andrücken und überstehende Ränder abschneiden. Mit einer Gabel mehrfach Löcher in den Teig stechen. Die Form in den Kühlschrank geben und den Teig mindestens 30 Minuten lang ruhen lassen. Inzwischen die Zutaten für den Guss vermischen.
Für die Füllung Gemüse, Kartoffel und Kräuter klein schneiden, vermischen und den Teig damit belegen. Den Guss gleichmäßig darüber verteilen. Die zuvor abgeschnittenen Teigränder auf das Gemüse legen. Die Quiche im Backrohr bei 180°C (mit Umluftfunktion) 30 bis 35 Minuten lang backen.

Tipp: Für eine schnelle Quiche kann anstelle des selbstgemachten Mürbteigs ein fertiger Blätterteig verwendet werden.

Zeitaufwand: rund 1 Stunde 15 Minuten

Crumble mit Obst

Für die Verwertung von überreifen Früchten

Zutaten für 3 bis 4 Portionen:
- 600 g Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Beeren)
- Öl zum Fetten
- n.B. Sultaninen und/oder Nüsse
- 100 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 75 g Haferflocken
- 3 EL Vollrohrzucker
- Zimt
- n.B. Bio-Zitronenschale
- 100 g Butter (kalt)

Zubereitung:
Obst waschen, in Stücke schneiden und in eine gefettete Auflaufform geben. Je nach Geschmack Sultaninen und/oder gehackte Nüsse darüber streuen. In einer Schüssel zunächst Mehl, Haferflocken, Zucker, Zimt und evtl. geriebene Zitronenschale vermengen. Butter in kleine Stücke schneiden, zum Mehl geben und alles zu Streuseln kneten oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Streusel auf den Fruchtstücken verteilen. Den Crumble im Backrohr bei 180°C (mit Umluftfunktion) ca. 30 Minuten lang garen und sofort servieren. Dazu passt Vanillesoße oder Vanilleeis.

Vegane Variante: Für einen veganen Crumble verwendet man anstelle von Butter rein pflanzliche Margarine.

Zeitaufwand: rund 45 Minuten.

Milchmus

Für die Verwertung von Milch, die rasch verbraucht werden soll

Zutaten für 2 bis 3 Portionen:
- 1 l Milch (oder Milch und Wasser im Verhältnis 2:1 oder 1:1)
- 200 g Weizen- oder Dinkelmehl
- Salz
- Muskat
- zum Verfeinern je nach Geschmack: Butter, Zucker, Zimt, Kakaopulver, gemahlener Mohn

Zubereitung:
Milch in einen großen flachen Topf oder eine große Pfanne aus Gusseisen oder Edelstahl geben (keine beschichtete Pfanne verwenden!) und erhitzen. Mehl in die noch kalte Milch einrieseln lassen und mit einem Schneebesen einrühren. Mit etwas Salz und wenig Muskat würzen. Ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Sobald das Mus zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren und das Mus 15 bis 30 Minuten lang köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Wenn nur an der Oberfläche gerührt wird, bildet sich am Boden der Pfanne eine schmackhafte braune Kruste. Je nach Geschmack kann das fertige Mus mit heißer gebräunter Butter, etwas Zucker, Zimt, Kakaopulver oder auch gemahlenem Blaumohn verfeinert werden.

Tipp: Traditionell wird Mus mit Löffeln direkt aus der Pfanne gegessen.

Zeitaufwand: rund 30 Minuten

Wochenschau-Gröstl

Für die Verwertung von verschiedenen Speiseresten, die sich angesammelt haben

Zutaten:
- jegliche Reste von rohem und gegartem Gemüse und gegarten Hülsenfrüchten (Kürbis, Karfiol, „Peperonata“, Bohnen, Kichererbsen, Linsen usw.)
- Öl zum Braten
- Reste von gegarten Beilagen (Pellkartoffeln, Nudeln, Reis, Polenta, Knödel usw.)
- Reste von Käse
- evtl. Reste von gegartem Fleisch oder gegartem Fisch (Braten, Bratwürstchen usw.)
- frische oder getrocknete Kräuter zum Würzen (z.B. Rosmarin)
- Salz
- Pfeffer
- 2 bis 4 Eier
- n.B. etwas Milch
- frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:
Das rohe Gemüse in Stücke schneiden und in Öl kurz anbraten. Alle schon gegarten Reste in Stücke oder Streifen schneiden, zugeben, anbraten und immer wieder wenden. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einer Tasse verrühren, nach Geschmack etwas Milch untermischen und über das Gröstl gießen. Die Eier in der Pfanne stocken lassen, dabei das Gröstl mehrmals wenden. Das Wochenschau-Gröstl mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Tipp: Speck und andere gepökelte Fleischwaren sollten nicht mitgebraten, können aber am Ende dazu

serviert werden. Speisereste sollten immer rasch in verschließbare Behälter gegeben und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach aufbewahrt werden.

Zeitaufwand: rund 20 bis 25 Minuten.

Der Ratgeber „Mit Resten zum Besten“ ist am Hauptsitz der Verbraucherzentrale Südtirol in Bozen und in Kürze auch in den Außenstellen sowie über das Verbrauchermobil kostenlos erhältlich.
Die Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol zur Vermeidung von überschüssigen Lebensmitteln finden Sie hier.

Das Helferlein gegen Lebensmittelverschwendung: App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“ – kostenlos über App Store und Google Play. Ein gemeinsames Projekt der Regionen Piemont, Aostatal und der Verbraucherzentrale Südtirol.

Resteverwertung schont die Umwelt, die natürlichen Ressourcen und die Geldbörse!