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, 11/09/2020 - 09:39

Eine gute Gelegenheit, um Lebensmittel nicht zu verschwenden, weniger Abfälle zu erzeugen und Geld zu sparen!

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:

Pikante Muffins mit Nudeln

Rezeptidee: Monika Mareso
für Reste von: gekochten Nudeln, Gemüse
Zeitaufwand: 25-30 Minuten

Zutaten:

- übrig gebliebene gekochte Nudeln
- Reste von Gemüse, z.B. Tomaten, Erbsen, Zucchini, Kürbis
- nach Geschmack etwas Zwiebel
- Öl zum Einfetten
- 1 Ei (ausreichend für 6 Muffins)
- etwas Milch
- Salz
- Pfeffer
- frische oder getrocknete Kräuter
- Käse
- Butter

Zubereitung:
Gemüse in Würfel und Zwiebel fein schneiden. Nudeln mit Gemüse und Zwiebel vermengen und in gefettete Muffinformen füllen. Spaghetti rollt man am besten mit einer Gabel auf und gibt sie so in die Formen. Ei mit etwas Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und über die Nudelmuffins gießen. Käse reiben und darüber streuen. Je eine Flocke Butter auf die Muffins setzen. Die Muffins bei 200°C (mit Umluft 180°C) 15 bis 20 Minuten lang überbacken.

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.