

Alle Jahre wieder ...

... zu viele (Lebensmittel-)Abfälle



©iStock/seb_ra

166 Tonnen an vermeidbaren Lebensmitteln landen täglich in NÖ Rest- und Biomülltonnen!

Die NÖ Umweltverbände und das Land NÖ haben deshalb gerade für die kommenden Festtage ein KOCH.KUNST.BUCH aufgelegt.

Die enthaltenen Tipps zur bewussten Planung, der Kunst des Lebensmitteleinkaufs sowie die Rezepte zur Resteverwertung, helfen Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Wir alle haben es in der Hand!



Das KOCH.KUNST.BUCH ist ab Mitte Dezember bei uns erhältlich.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Hier ein paar Tipps:

- ☑ Kontrollieren Sie vor dem Einkauf Ihre Vorratsschränke - und schauen Sie, welche Schätze sich dort verbergen.
- ☑ Nehmen Sie sich die Zeit und schreiben Sie eine Einkaufsliste.
- ☑ Lassen Sie sich nicht von Rabattaktionen verleiten, damit Sie nur das besorgen, was wirklich verbraucht werden kann.
- ☑ Gehen Sie möglichst nicht mit leerem Magen einkaufen.
- ☑ Achten Sie auf die Einhaltung der Kühlkette sowie die richtige Lagerung.
- ☑ Aus den Zubereitungsresten und Überschüssen noch etwas Leckeres zaubern (Restl-Menüs) oder einfach einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt genießen.

Abfallarme Festzeit

Ebenfalls ein Beitrag zur Vermeidung von (Lebensmittel-)Abfällen ist der Einkauf saisonaler Produkte bei Ihrem Bauernmarkt in der Region - dies hilft sowohl Einkaufsmenge als auch Verpackungen einzusparen.

Fragen sie nach Lebensmittelgeschäfte in Ihrer Nähe, die komplett ohne - oder mit nur sehr wenig - Verpackungsmaterial auszukommen oder völlig auf Plastik zu verzichten.

Jeder Einzelne kann zu einer abfallarmen Festzeit beitragen. Keine Maßnahme ist zu klein.

Restl-Menü

Speziell für die Weihnachtsfeiertage:

Reste-Strudel

Hendl, Ente oder Gans (Reste)
250 g Gemüse (Reste)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Blätterteig, 1 Ei

Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl anrösten. Fleischreste und Gemüse dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, kurz mitrösten und anschließend etwas auskühlen lassen.

Blätterteig mit Fülle belegen, einrollen, mit Ei bestreichen und bei 200 Grad hellbraun backen.
Mit Blattsalat und Schnittlauch-sauce servieren.



©iStock/JuliaLototskaya

Keksrestkuchen

500 g Keksreste
300 ml Milch (heiß)
100 g Staubzucker
100 g Mehl
4 Eier
1 Pkg. Backpulver

200 g Kuvertüre für die Glasur
Verzieren nach Belieben



©iStock/sugar0607

Kekse zerbröseln und in eine große Schüssel geben. Dann die Milch erhitzen, über die Kekse gießen und umrühren. Danach die Eier mit dem Staubzucker dick-cremig rühren und die feuchte Keksmasse unterrühren. Jetzt Mehl mit Backpulver vermengen und unterheben. Teig in eine befettete Kuchenform geben und ca. 40 Minuten backen - ausgekühlt mit Kuvertüre überziehen.

www.kochrezepte.at