

Bewusst einkaufen, genießen, ...

Restlos feiern



Weihnachten ist der kulinarische Höhepunkt des Jahres - meistens gibt es ein großes Familienfest und/oder Freunde werden eingeladen. Vor den Weihnachtsfeiertagen werden die Lebensmittelabteilungen der Supermärkte regelrecht geplündert. Einige Tage später findet man - oft original verpackt - vieles davon im Müll! Damit von den wertvollen Lebensmitteln nichts weggeworfen werden muss, helfen gute Einkaufsplanung, richtige Lagerung und kreative Resteküche.



Tipps für den Feiertageeinkauf:

Vor dem Einkauf:

- Planung des Festtagsmenüs
- Überprüfung der „Schätze“, die sich noch im Vorrats- und Kühlschrank befinden
- Einkaufsmenge planen (Für wie viele Personen wird gekocht?)
- Einkaufszettel schreiben

Beim Einkauf:

- Verbilligte Großpackungen nur dann kaufen, wenn die gesamte Menge auch tatsächlich aufgebraucht werden kann.
- Lebensmittel, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums besonders günstig angeboten werden, nur dann kaufen, wenn diese sofort verarbeitet oder verzehrt werden können.
- Obst und Gemüse unverpackt einkaufen - so kann man die Menge selbst bestimmen.

Tipps zur Lagerung:

Der Kühlschrank ist der wichtigste Aufbewahrungsort für frische Lebensmittel. Die Haltbarkeit hängt im Wesentlichen von der Sauberkeit, der richtigen Temperatur und richtigen Kühlzone ab. Im Alltag passiert es oft genug, dass der Einkauf einfach dort in den Kühlschrank geräumt wird, wo gerade Platz ist. Lebensmittel mit kürzerem Ablaufdatum sollten immer griffbereit vorne stehen.

- Käse sowie fertige Speisen oder Geräuchertes kommen abgedeckt in den obersten Bereich des Kühlschranks.
- Im mittleren Bereich des Kühlschranks können Milchprodukte, wie Joghurt, gelagert werden.
- Getränke, sowie Eier und Butter, kommen in die dafür vorgesehenen Fächer im Kühlschrank.
- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst sind an der kältesten Stelle im Kühlschrank zu lagern: auf der Glasplatte. Dabei sollten sie in geschlossenen Verpackungen aufbewahrt werden, damit es zu keiner Geruchsabgabe kommt.
- Obst, Gemüse und Salate halten sich am längsten im Gemüsefach.

Reste müssen nicht weggeworfen werden!

Denn vieles lässt sich in den meisten Fällen ganz einfach einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt genießen. Natürlich kann man aus den Resten wieder etwas Leckeres zaubern - hier speziell für die Weihnachtszeit 2 Rezepte:

Restl-Menü

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.



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

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 min. backen - ausgekühlt mit Kuvertüre überziehen.



www.kochrezepte.at

Guten Appetit!

Klicken Sie sich rein!

Mehr Infos rund um das Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf www.umweltverbaende.at.

die NÖ
Umweltverbände

Wir machen's einfach.

Bewusst einkaufen, genießen ...

Restlos feiern



Weihnachten ist der kulinarische Höhepunkt des Jahres - meistens gibt es ein großes Familienfest und/oder Freunde werden eingeladen.

Vor den Weihnachtsfeiertagen werden die Lebensmittelabteilungen der Supermärkte regelrecht geplündert. Einige Tage später findet man - oft original verpackt - vieles davon im Müll! Damit von den wertvollen Lebensmitteln nichts weggeworfen werden muss, helfen gute Einkaufsplanung, richtige Lagerung und kreative Resteküche.

Bei der Vorbereitung des Menüs oder der Speisen für die Festtage ist es manchmal schwer, die richtigen Mengen für die oft vielen Gäste einzuplanen - und so mancher ist von der Sorge geplagt, es könne zu wenig sein. Ein großer Unterschied zwischen Wahrnehmung und der Realität! So bleibt recht häufig Allerlei übrig.

Gerade in der Weihnachtszeit sollte man das Thema Lebensmittelverschwendung nicht vergessen. Denn bei dem vielen leckeren Essen und den festlichen Menüs landen oft zahlreiche Lebensmittel im Müll.

Wer allerdings einige Tipps und Tricks beherrscht, tut in dieser Zeit aktiv etwas gegen die Lebensmittelberge in der Mülltonne - und spart dabei auch noch eine Menge Geld.

Tipps für den Feiertageseinkauf:



Vor dem Einkauf:

- ▣ Planung des Festtagsmenüs
- ▣ Überprüfung der „Schätze“, die sich noch im Vorrats- und Kühlschrank befinden
- ▣ Einkaufsmenge planen (Für wie viele Personen wird gekocht?)
- ▣ Einkaufszettel schreiben

Beim Einkauf:

- ▣ Verbilligte Großpackungen nur dann kaufen, wenn die gesamte Menge auch tatsächlich aufgebraucht werden kann.
- ▣ Lebensmittel, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums besonders günstig angeboten werden, nur dann kaufen, wenn diese sofort verarbeitet oder verzehrt werden können.
- ▣ Obst und Gemüse unverpackt einkaufen - so kann man die Menge selbst bestimmen.

Tipps zur Lagerung:

Frische Lebensmittel:

Der Kühlschrank ist der wichtigste Aufbewahrungsort für frische Lebensmittel. Die Haltbarkeit hängt im Wesentlichen von der Sauberkeit, der richtigen Temperatur und der korrekten Kühlzone ab. Im Alltag passiert es oft genug, dass der Einkauf einfach dort in den Kühlschrank geräumt wird, wo gerade Platz ist. Lebensmittel mit kürzerem Ablaufdatum sollten immer griffbereit vorne stehen.

- ▣ Käse sowie fertige Speisen oder Geräuchertes kommen abgedeckt in den obersten Bereich des Kühlschranks.
- ▣ Im mittleren Bereich des Kühlschranks können Milchprodukte, wie Joghurt, gelagert werden.
- ▣ Getränke, sowie Eier und Butter, kommen in die dafür vorgesehenen Fächer im Kühlschrank.
- ▣ Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst sind an der kältesten Stelle im Kühlschrank zu lagern: auf der Glasplatte. Dabei sollten sie in geschlossenen Verpackungen aufbewahrt werden, damit es zu keiner Geruchsabgabe kommt.
- ▣ Obst, Gemüse und Salate halten sich am längsten im Gemüsefach.



Klicken Sie sich rein!

Mehr Infos rund um das Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf www.umweltverbaende.at.

Kekse und mehr:



In der Weihnachtszeit gibt es Kekse, Stollen und Lebkuchen im Überfluss. Wir möchten, dass Sie die frischen Köstlichkeiten noch länger genießen können. Die Haltbarkeit beim Aufbewahren hängt von der Art des Gebäcks ab. Durch die richtige Lagerung werden Ihre Plätzchen noch schmackhafter und verlieren ihr Aroma nicht, sondern entfalten es richtig und sind bis zur Weihnachtszeit hin - und noch eine Weile danach - lecker und knusprig.

- Es empfiehlt sich, jede Sorte in einer eigenen Dose aufzubewahren, damit sich die Aromen nicht vermischen.
- Trockene Kekse bleiben in Dosen verpackt bei Zimmertemperatur bis zu acht Wochen frisch.
- Makronen oder Konfekt lagert man am besten kühl in Gefrierdosen verpackt.
- Der Christstollen kommt leicht ins Schwitzen und mag es dunkel und kühl.
- Wenn Sie Plätzchen aufbewahren möchten, die mit Schokoguss verziert sind, dürfen die allerdings nicht in den Kühlschrank, da die Schokolade sonst grau wird.
- Lebkuchen nach dem Backen einen Tag offen liegen lassen, damit er weich wird. Dann mit einem Stück Apfel oder Brot in Dosen legen.
- Mit Creme gefüllte Plätzchen sollten nicht länger als eine Woche aufgehoben werden.

Brot und Gebäck aller Art hält sich auch im Maisstärkesack lange frisch - und dieser kann danach auch zum Vorsammeln von Küchenabfällen noch sinnvoll verwendet werden!



© Reinhold Prandl

Reste müssen nicht weggeworfen werden!

Denn vieles lässt sich in den meisten Fällen ganz einfach einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt genießen. Natürlich kann man aus den Resten wieder etwas Leckeres zaubern - hier speziell für die Weihnachtszeit 2 Rezepte:

Restl-Menü

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 Schnittlauchsaucen 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

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 min. backen - ausgekühlt mit Kuvertüre überziehen.

www.kochrezepte.at



©iStock/sugar007

Guten Appetit!

die NÖ
Umweltverbände

Wir machen's einfach.

