

Bewusst einkaufen ...

# Abfallarme Grillparty



Die ersten warmen Sonnenstrahlen zeigen sich und jeder Hobbygrillmeister holt freudig den Grill aus dem Keller.

Neue Rezepte und gute Ratschlägen zum perfekten Grillen werden ausprobiert, um die Gäste mit besonderen Leckerbissen zu verwöhnen.

Am Ende des Grillabends zeigt sich jedoch oft, dass viel zu viele Lebensmittel eingekauft wurden. Die landen dann leider meist in der Mülltonne.



## Daher einige Tipps zum abfallarmen und umweltfreundlichen Grillen:

### Gute Planung ist wichtig:

Wichtig ist es, eine Gästeliste zu erstellen und die Ernährungsgewohnheiten der Gäste (Vegetarier, Veganer, etc.) zu kennen. So kann man die benötigten Mengen beim Einkauf besser kalkulieren.

### Gut gekauft ist halb gewonnen:

Pro Erwachsenen rechnet man in etwa 200 bis 300 Gramm Grillfleisch oder bei Bratwürsten und Spießen zwei bis drei Stück. Brot kann ruhig großzügiger eingekauft werden, denn meist wird im Laufe des Abends bei Baguette oder Brötchen noch zugegriffen.

Das Grillgut erst einen Tag vor der Party kaufen, sollten Gäste kurzfristig absagen oder einem das Wetter einen Strich durch die Rechnung machen. Notfalls lässt sich das frische Fleisch für den nächsten Grillabend einfach einfrieren.

Immer größerer Beliebtheit erfreut sich Gemüse auf dem Grill. Entscheiden Sie sich beim Einkauf für regionale und saisonale Produkte:

### Grillzubehör:

Ersetzen Sie Alufolie und Aluschalen beispielsweise durch Pflanzenblätter. Als umweltfreundliche Alternative eignen sich Rhabarber-, Kohl-, Mangold-, Beinwell- und Weinblätter.

### Was tun mit den Resten?

Auch mariniertes Grillfleisch kann tiefgekühlt und vor der nächsten Grillfeier im Kühlschrank wieder aufgetaut werden.

Bereits gegrilltes Fleisch bewahrt man gekühlt auf. In kleine Stücke geschnitten und geröstet lassen sich daraus mit Fladenbrot und Salat leckere Döner kreieren.

Bleiben vom Grillabend Brot bzw. Brötchen übrig, können daraus Croûtons für einen Salat gemacht werden. In kleine Würfel geschnitten und in Butter knusprig gebraten, werden sie über den Salat gestreut.

## Regional und saisonal

Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind das ganze Jahr in den Lebensmittelläden erhältlich. Viele wissen daher allerdings nicht mehr, wann diese geerntet werden. Unser **Saisonkalender** gibt einen Überblick, in welchen Monaten welche Sorten bei uns regional verfügbar sind - und zeigt ebenso die Lagerfähigkeit. Wir informieren zu **48 Obst- bzw. Gemüsesorten** bezüglich richtiger Lagerung, gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, etc. - inkl. Rezeptvorschlägen:

**Radieschen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Paprika**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Brombeeren**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Erdäpfel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Fisolen**  
Juni - September

Fisolen werden auch grüne Bohnen genannt. Jedoch weisen sie nicht den typischen, herben Bohnengeschmack auf. Vor allem junge Fisolen haben einen milden und sehr nussigen Geschmack. Dabei werden sie gerne mit delikaten Speck zubereitet.

**Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe**  
Fisolen überzeugen vor allem durch ihren hohen Proteingehalt, der sie zu einer wertvollen Quelle an natürlichem Eiweiß macht. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Sie enthalten auch reichlich Nicotinsäure. Diese unterstützt alle Enzyme, die für ein gesundes Blut verantwortlich sind. Fisolen liefern außerdem viel Phosphor, Kalium, auch Vitamin B5 genannt - ein hochwirksames Anti-Stress-Vitamin. Wie viel zu tun hat und unter Leistungsdruck steht, sollte Fisolen essen.

Die Weltweit weitverbreitet sind zwei Arten: die weiße und die schwarze. Die weiße enthält sekundäre Pflanzenstoffe, so genannte Saponine, welche kreisveroberend, cholesterinsenkend, antimikrobiell und verdauungsfördernd wirken.

**Frische Fisolen aber nie roh essen!** Sie enthalten den gesundheitsschädlichen Eiweißstoff Phasin. Dieser löst Erbrechen, Durchfall und schwere Magen-Darm-Beschwerden aus und kann sogar tödlich sein. Durch Hitze wird dieser Stoff abgebaut.

**Lagerung**  
Frische Fisolen sind schlecht haltbar. Ohne Kühlung bleiben sie nur wenige Stunden frisch. Deshalb wird ein großer Anteil der Ernte industriell verarbeitet. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen können Fisolen im Gemüseschrank ein bis zwei Tage gelagert werden. Weiße Bohnen können vor dem Putzen für 15 Minuten in kaltes Wasser gelegt werden - und sehen dadurch wieder frischer aus.

**Rezeptvorschläge**

**Eisbeinpfanne**  
Zutaten:  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Pfeffer  
1 Wasser  
4 Kartoffeln  
1 EL Paprikapulver  
100g Fisolen  
10g Wurst  
2 TL Öl

**Zubereitung:**  
Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in heißem Öl anbraten. Mit 1 Liter Wasser aufgießen und die Gewürze unterrühren. Die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, abspülen und zugegeben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Die Wurst in Scheiben schneiden und mit den Fisolen in den Topf geben. Für 10 Minuten ohne Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen und ab und zu durchrühren. Vor dem Servieren Sauerhalm einstreuen und bei Bedarf nochmals würzen.

**Knäckebrot-Fisolen**  
Zutaten für 4 Personen:  
1 kg Fisolen  
1 1/2 TL Salz  
1 Zwiebel (gerollt)  
1 Mg. Pfeffer  
1 EL Öl  
1/2 Becher Öl

**Zubereitung:**  
Die Zwiebel in Ringe und fein würfeln. Die Fisolen waschen, putzen und nussig schneiden. In einem Topf die Fisolen knapp mit Wasser bedecken, mit wenig Salz, Essig, etwas Pfeffer würstchen, kurz vor Ende den Zwiebel mitstreuen, sofort heiß in Gläser füllen. Die Oberfläche kann mit Öl abgedeckt, dicht verschlossen werden.

**Umweltverbände**

**Regionalität und Saisonalität bringen Vorteile. Das fördert nicht nur Umwelt und Klima, sondern auch für die regionale Wirtschaft und die eigene Gesundheit.**

Mit dem Kauf von regionalen Lebensmitteln, z.B. im Bauernladen ums Eck, spart man Verpackung, denn die meisten Produkte sind unverpackt. Zudem wird durch kurze Transport- sowie Einkaufswege der CO<sub>2</sub>-Ausstoß deutlich reduziert.

Klicken Sie rein unter: [www.umweltverbaende.at/lebensmittel](http://www.umweltverbaende.at/lebensmittel)



Klicken Sie rein!

Mehr Infos zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf [www.umweltverbaende.at/lebensmittel](http://www.umweltverbaende.at/lebensmittel).

die NÖ Umweltverbände

Wir machen's einfach.