

Müllvermeidung in der Küche - einfache Restelverwertung!

2013 verkochen statt vernichten! © Willi Haider, Steiermark

PRODUKTE	Hinweis	Verwertung		kalt	warm								warm	kalt			
		Aufstriche	Salat	Suppen oder Saucen		Vorsp/Solo	Beilagen	Hauptspeise	Gröstl	Nudeln	Reis-Getreide	Baquette	Nachspeisen		Marm./Eis	Konserv./TK	Divers
Salate (Blattsalate div.)			X			X						X					
Gemüse - roh	z.B. Gurk/Parad/Paprika..	X	X	X	X	X						X				x/Paradeiser	
Gemüse - gekocht/gegart	einzeln/od. gemischt	X	X		x (mixin) 1	X	X	X	X	X	X	X					
Abschnitte, Schalen, Stängel	und Zuputz von Gemüse, Pilzen etc.				x / Fonds											x / 8	Suppenwürze
Hülsenfrüchte - gekocht	Bohnen, Linsen	X	X		X	X	X	X	X								
Beilagen/gekocht	Erdäpfel		X		X	X	X	X	X	x / 2			x/Knödel				
Nockerl	Spätzle				X	X	X	X		X						x /8	
Nudeln			X		X	X	X	X	X	X			X				
Knödeln	Semmelknödel		X		X	X	X	X	X							x /8	
Reis, Getreide		X	X		X	X	X	X			X		X	X			
Ebly, Bulgur, Couscus		X	X		X	X	X	X			X						
Fisch	Fisch - roh	X / 3	x / 0		X	X		X	X	X	X	x / 0				x /8	
Fisch - gebraten, gekocht		X	X		X	X		X	X	X	X	X					
Fisch - geräuchert		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X					
Thunfisch(Ds), Sauerfisch		X	X	X	x (Thunf.)	X				X	X	X					
Fischabschnitte/Gräten,Köpfe					X											x /8	f. Fonds
Fleisch-Geflügel	roh	x/3 Rind	x / 0		X	x / 0		X	X	X	X	x/ 0				x /8	
	gekocht, gebraten, gegrillt..	X	X		X	X		X	X	X	X	X					
	Fleischabschnitte, Knochen..			X	X											x	Suppe
Wurst, Schinken		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X					
Speck, geräuchert	gekocht, gebraten,	X	X		X	X				X	X	X				x /8	
Streichwurst		X			X			x (Fülle)				X					
Milchprodukte	Milch, Obers	X		X	X			X		X			x / 4	X	X	x /8	
	Yoghurt, Sauerrahm	X	X	X	x (mit Mehl)							X	X	X			
	Topfen	X				X	X			X		X	X	X			f. Teige
Käse	Friskkäse, Cottage	X	X			X						X		X			
	Schnittkäse		X			X		X	X	X		X					
	Hartkäse		X		X	X		X	X	X						x /8	
	Edelschimmelkäse	X	X		X	X		X		X		x/+Obst				x /8	
Brot und Gebäck	Schwarzbrot				X												Brösel
	Weissbrot	X	x / 5	X	X		x (Knödel)						X			x /8	Brösel
	Milchbrot, Brioche						x (Knödel)						X			x /8	
Obst, Früchte	Apfel-Birne-Marille-Zwetschke		X				X	X			X	x/+Käse	X	X	X	x /8	
	Beeren,												X	X	X	x /8	
	Nüsse, Kerne, Kastanien..	X	X		X								X	X	X	x /8	Krokant / 6
Weisswein, Rotwein					x (reduz.)			X					x / 7	X		x (Wermut)	reduz. / 8 TK

0- gegart, 1- eher nur eine Zutat mixen, restl. Zutaten zerkleinert beifügen, 2- z.B. Grenadiermarsch, 3- Tatar (dafür nur Edelteile verwenden), 4- Pudding etc., 5- geröstet od. Croutons, 6 - Krokant (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne...)

mit karamellisiertem Zucker 1:1vermischt und abgekühlt, gehackt! 7- Chaudou, Zabayone..., 8 tiefkühlen (TK) Zusatz > Schokolade (Nikolo od. Osterhasen etc. für Schokoladesauce oder mit Milch f. heiße Schokolade!