

# „Kulinarische Müllvermeidung“

## Workshop für Genießer



### **Nachbericht zum Workshop „Kulinarische Müllvermeidung“ von und mit Willi Haider**



Seeham, November 2012

Mag. Michaela Hauser

[lernenderegion@rvss.at](mailto:lernenderegion@rvss.at)

gefördert von:



**Beginnen möchte ich den Bericht mit weniger erfreulichen Dingen:**

18 kg genießbare Lebensmittel wirft jeder Salzburger im Schnitt jährlich in den Müll!  
Das sind pro Haushalt bis zu € 400,--.



**Das ist eindeutig zu viel und absolut nicht notwendig!**



Marianne Mieser von der Umwelt- und Abfallberatung und ich haben uns überlegt, etwas dagegen zu tun. Dabei war es uns ganz wichtig, nicht mit dem erhobenen Zeigefinger zu agieren, sondern kreative, motivierende Handlungsspielräume zu eröffnen!

Unter dem Motto „Gscheit kochen, nix wegschmeißen“ haben wir am 23. und 24. Oktober 2012 zur „Kulinarischen Müllvermeidung“ eingeladen. Eine kreative Kocherei mit vielen Unbekannten sollte es werden. Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin brachte zwei bis drei Zutaten mit.

gefördert von:



Das sah dann ungefähr so aus:



KOCHEN MIT  
WILLI HAIDER 



Und dann kam er:

Willi, der Steirer, Koch und Restverwerter aus Leidenschaft. Haider im Nachnamen.

**Organisation:**

Erste Steirische Kochschule. [www.kochschule.at](http://www.kochschule.at)

**Seine Mission:**

Der Kampf gegen die Lebensmittelverschwendung

**Tatort:**

Schulküche, Hauptschule Seekirchen am Wallersee



Ziel dieser kreativen Kocherei war es, ohne Rezepte aus den mitgebrachten Lebensmitteln leckere Gerichte zuzubereiten. An jedem Tag wurden die TeilnehmerInnen in 4 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe überlegte sich, was sie aus den vorhandenen Zutaten kochen könnte.



Danach wurden die besten Gerichte der

Gruppen ausgesucht und die Lebensmittel verteilt. Am Ende sollte – wie im Kühlschrank zu Hause – nichts übrigbleiben.

So begann der Kampf um die Gurke oder die letzten Eier ...



Von der Rote-Rüben Suppe, über eine Schüttelpizza bis zu den Specklinsen und natürlich einem echten steirischen Sterz gab es eine große bunte Vielfalt an Speisen. Und dann ging es ans Werk.

Hier möchte ich noch ein paar Rezepte aufschreiben. Natürlich immer mit dem Gelernten im Kopf, dass sie wandelbar sind. Also einfach hineinschneiden, was gerade so im Kühlschrank auf Verarbeitung wartet:

### Hirse-Topfen-Laibchen von Hermine

½ Zwiebel  
60 g Hirse  
120 g Topfen  
1 Dotter,  
Wurst- oder Käserestl, Paprikawürfel, Gemüse, ....  
Öl zum Backen



Hirse in doppelter Wassermenge garen und auskühlen lassen. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Butter anschwitzen. Mit den restlichen Zutaten vermengen. Laibchen formen und in wenig Fett backen. Mit Kräutersauce (Sauerrahm, Kräuter) oder Salat anrichten

gefördert von:



## Was tun mit schrumpeligen oder älteren Äpfeln?!? Apfelradel backen!

2 - 3 Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Kerngehäuse ausstechen

Einen Teig aus 2 Eiern, etwas Salz, Wasser oder Milch, und ca. 5 - 7 Esslöffel Mehl, (hier wieder darauf achten welches Mehl, Weißmehl bindet weniger Wasser als Dinkelvollkornmehl) anrühren und die Apfelräder darin eintunken und in einer Pfanne mit genug Butter beidseitig goldgelb backen. Zum Abtropfen auf eine Küchenrolle legen (gegebenenfalls im Ofenrohr warm halten) und mit einer Zimt - Staubzuckermischen, welche man in ein Teesieb gibt bestreuen.



## Ei-Topfen-Aufstrich

2 - 3 gekochte Eier, 1 Pckg.Topfen, 1/2 Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Knoblauch und/oder Schnittlauch oder diverse Kräuter je nach Geschmack, 3 - 4 EL Senf - süß oder scharf oder Curry Senf , was vorhanden. Eier zerdrücken oder passieren und mit den restlichen Zutaten zu einer streichfähigen Masse verrühren.



## HERBST- Gemüse-Pfanne (alles was da ist) mit heimischer „süß-sauer Sauce“ oder Gewürzbutter á la Willi

Pro Person ca. 250 g – 300 g Gemüse nach Saison und Angebot, feste Gemüse wie Kohlrabi, Karotten, gelbe Rüben, Wurzelgemüse etc. in Salzwasser bissfest kochen und kurz abschrecken, roh oder bereits gekocht in gleichmäßige Stücke schneiden.

Für kurz gegartes bzw. Wok-Gemüse eignen sich jedoch besser die sogenannten „weichen Gemüse“ wie Chinakohl, Kraut, Kürbis (weiche Sorten), Porree bzw. Frühlingszwiebel, Paprika, Zucchini aber auch Pilze bzw. Austernpilze oder Champignons etc.

**Zubereitung:** Öl erhitzen und die weichen Gemüsearten rundum kurz anbraten, gekochte und gut abgetrocknete Gemüsesorten zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gewürzbutter oder süß-sauer Sauce abschmecken.

gefördert von:



### Süß-sauer Sauce (aus heimischen Zutaten)

Mit Apfelbalsamessig und Honig, Marillen oder Quittenmarmelade sowie etwas Knoblauch und Kren eine kräftig-würzige süßsauer-Sauce anrühren, nach Bedarf salzen und pfeffern. Alles zusammen in eine Flasche abfüllen, hält ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

### Gewürzbutter

Butter aufschäumen lassen und je nach Lust und Gusto mit Zimt, Kreuzkümmel oder Fenchel, Sternanis oder Koriander und evtl. etwas Ingwer aufschäumen bzw. würzen, Gewürzbutter abseihen, das Gemüse darin gut durchschwenken.

### HEIDENSTERZ "GELUNDEN" ca. 4 - 5 Portionen á la Willi

ca.  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  l Wasser mit Salz und 1 – 2 El Schmalz aufkochen. 300 g Heidenmehl (Buchweizenmehl) in trockener Pfanne leicht erhitzen (linden - dextrinieren) bis ein angenehm nussiger Duft entsteht. Langsam bzw. nach und nach mit dem heißen Wasser aufgießen und rühren bzw. mischen bis kleine gleichmäßige Klumpen entstehen. Vom Feuer nehmen und zugedeckt etwas ausdünsten lassen.

Vor dem Servieren mit heißem Schmalz oder Grammel Schmalz abschmalzen.

### TÜRKENSTERZ (Polenta) ca. 4 - 5 Portionen á la Willi

400-450 g grober Maisgrieß, (je nach Konsistenz /weich oder trocken- bröselig)  
100 g Schweinefett  
1 l Wasser, Salz

In einer schweren Kasserolle das gesalzene Wasser mit der Hälfte vom Schmalz aufkochen. Den Maisgrieß einlaufen lassen und mit einem Kochlöffel 8er förmig rühren, bis eine breiige Masse entsteht. Zugedeckt am Herdbrand ausdünsten lassen. Mit einer Sterz Gabel auflockern bzw. zerreißen. Das restliche erhitzte Schmalz darüber gießen und am Feuer mit einer Schmarren Schaufel durchrösten.



gefördert von:



### Eine super Sache: selbstgemachte Suppenwürze!

Rohes Wurzelgemüse/Suppengemüse aller Art (Karotten, Sellerie, Porre, Petersilwurzel...) 1:4 mit Salz vermischen, alles gemeinsam durch den Fleischwolf drehen und in Gläser abfüllen. Es ergibt eine super Suppenbasis, die nicht immer gleich schmeckt. Außerdem kann man große Mengen auf einmal ernten bzw. einkaufen und so sehr lange haltbar machen. Erhitzen ist nicht notwendig, weil das Salz alles konserviert.

### Palatschinken mit Gemüsefülle von Walburga



Palatschinkenteig nicht zu dick oder zu dünn, nach Gefühl. Gemüse: Paprika, Champignon, Chinakohl, Zucchini, was man noch hat an Gemüse in Butter oder Öl dünsten, Palatschinken damit füllen, würzen mit Salz und Pfeffer.

**Palatschinkenteig:** Milch, Mehl, Eier, Prise Salz, gut verrühren.

### Semmelknödel mit Jausenwurststückchen

Semmelwürfel, glasig geschwitzte Zwiebel und Wurst mit heißer Milch mischen, abkühlen lassen und dann ein Ei darunter rühren. Knödel formen und ab ins Wasser.

Übrigens: Knödel kann man zum warm halten im Kochwasser einfach weiterziehen lassen ☺

### Schüttelpizza gekocht von Manfred

250 ml Milch  
4 Eier  
Wurst oder Schinken  
rote und gelbe Paprika  
Zwiebel  
Gouda oder andere Käsereste  
Salz, Pfeffer  
30 dag Mehl.



Zutaten in Würfel schneiden, alles in eine Schüssel geben, Deckel darauf geben und gut durchschütteln. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Bei 200 Grad etwa 25 min backen

gefördert von:

## Brotrezept

750 Gramm Vollkornmehl (Dinkeln, Einkorn, usw. man kann auch mischen)

Salz

0,5 l lauwarmes Wasser

1 P. Backpulver oder 1 P. Germ

Gewürze nach Belieben (entweder Brotgewürz fertig, oder Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)

Kerne nach Belieben, wie Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamkerne, Kürbiskerne, usw. auch geriebene Karotten kann man hinzufügen.

Alles gut vermengen, am besten mit Knethaken gut verrühren, Teig sollte nicht zu fest sein, ca. halbe Stunde zugedeckt, wenn möglich an einem warmen Platz gehen lassen. Dann in eine gefettete Kastenform geben. Heißluft auf 220 Grad, die ersten 10 Minuten bei 250 Grad backen, die restlichen ca. 30 – 40 Min. bei 220 Grad fertig backen, auskühlen lassen, und fertig.

## Gemüsepfanne á la Heidi und Daniela



Paprika schälen, würfelig schneiden

Tomaten kreuzweise einschneiden, blanchieren, abschrecken, Haut abziehen, entkernen und würfelig schneiden

Zwiebel grob würfelig schneiden

Karotten blanchieren und in Scheiben schneiden

½ Krautkopf blanchieren und würfelig schneiden. Kraut in Pfanne, karamellisieren, weitere Zutaten hinzufügen und kurz anbraten. Mit Kräutern abschmecken.

## Amaretti – Topfencreme in Gläsern

2 Pkg. Topfen, 1 Sauerrahm

etwas Honig, 1 Zitrone

½ Vanilleschote, 100 ml Contreau

4 Blatt Gelatine, 1 Pkg. - Amaretti

3 Pfirsiche, 3 Mandarinen

1 Blatt Gelatine



Topfen und Sauerrahm verrühren, mit Honig, Zitrone (Saft und Schale), Vanille und Contreau abschmecken. Gelatine einweichen, in etwas Contreau aufweichen und unter die Masse heben.

2 Mandarinen häuten und in kleine Stücke schneiden, etwas unter die Masse geben, Rest zur Seite legen (Deko). Die Amaretti mit Creme schichtweise in Gläser füllen.

Pfirsiche und Mandarine klein schneiden und mit der restlichen Vanilleschote weich dünsten. Gelatine in viel kaltem Wasser einweichen. Pfirsichmasse abschmecken, pürieren, Gelatine darin auflösen.

Als Abschluss über die Creme geben. Creme mit Mandarinstücken, weichen Vanilleschoten und Amaretti Brösel dekorieren

gefördert von:



DA KANN MAN NUR MEHR SAGEN:  
GUTES GELINGEN!



gefördert von:





gefördert von:

