

Müllvermeidung in der Küche und meine einfache Resteverwertung!	verkochen statt vernichten! © Willi Haider, Steiermark 2013
Allgemeine TIPPS und Anregungen für die Resteverwertung!	Eine Reste-Küche hat nichts mit "Armut" zu tun, Reste-Küche ist öko-logisch und in!
> wir machen selbst immer seltener Speisen, daher die geringere Wertschätzung! > Essen sollte gemeinsamen fixen Bestand im Tagesablauf haben, nicht nebenbei! > weniger am Teller aber evtl. auch nachschöpfen dürfen und dafür alles aufessen!	> wir haben Flexibilität bei der Verwertung verloren, verwerten könnte süchtig machen! > nicht spontan und auch nicht hungrig einkaufen gehen (Einkaufsliste erstellen)! > Sinn von Feinkostpräsenten (Lebensmittelkörbe, Chutneys, Pestos etc.) überdenken
Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist nicht das unbedingte Verbrauchsdatum!	ein sorgfältiger und respektvoller Umgang mit Lebensmitteln hilft mir auch sparen!
meine drei wichtigsten Helfer für die kulinarische Müllvermeidung	meine TOP TEN der "Restl-Küche"
<p>> der Fleisch - Wolf zerkleinert Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Gemüse, Obst etc. ob roh oder gekocht! Faschiertes für Burger, Sugo, Strudel oder gefüllte Teigtaschen, gefüllte Knödel, Gemüse für Chutneys, Suppenbasis sowie Obst für Mus, Marmeladen oder Röster und vieles mehr.</p> <p>Der Wolf frisst stets mir meine Reste, d'rum trag'ich eine weiße Weste!</p>	<p>1 Rohgemüse und Kräuter > mit Salz (4:1) fein faszieren als Würzbasis, lange haltbar für eine schnelle Suppe mit Wasser, für Saucen, Ragouts od. Aufstriche z.B. mit Topfen</p> <p>2 Gröstl mit Erdäpfeln und > Gemüse, Fleisch, Wurst, evtl. auch Fisch, Kräuter etc. für ein schmackhaftes Gröstl, die Zutaten am besten extra anrösten, dann vermengen</p> <p>3 Nudeln oder Teigwaren mit > Gemüse, Fleisch, Wurst, evtl. auch Fisch, Kräuter etc. gekocht, gebraten oder geräuchert, mit Butter, Rahm oder Öl sowie evtl. auch Käse!</p> <p>4 Reis oder Getreide mit > Gemüse, Fleisch, Wurst, evtl. auch Fisch, Kräuter etc. gekocht, gebraten oder geräuchert, mit Butter oder Öl sowie exot. Gewürzen!</p> <p>5 Salate mit > (Dressing z.B.mit Topfen, Joghurt etc.) Gemüse, Fleisch, Geflügel, Wurst, Käse, Fische und Meeresfrüchte, weiters auch Nudeln oder Getreide (gekocht)!</p> <p>6 Suppen (auch Einmach) u. Saucen > gekochtes Gemüse, Fleisch, Fisch, Kräuter etc. Pürreesuppen > Gemüse, Fisch, (Räucherfisch), Kräuter, teilw. auch Käse</p> <p>7 Röstbrote/Baguette > mit Gemüse, Fleisch od. Fisch sowie auch Obst (z.B. mit Apfel oder Birne) belegt und Käse (Edelschimmel oder Camembert) überbacken!</p> <p>8 Fleisch (divers) roh > für Burger mit Gemüse u. Salat z.B. als Jause für die Arbeit, für Fleischbällchen od. Sugo (gegart) bzw. Füllungen (Fleischstrudel, Palatschinken..)!</p> <p>9 Früchte und Obst > für Kompott, Fruchtsalat, Marmelade-, Mus od. Früchte in Joghurt, Früchte und Obst > rechtzeitig tiefgekühlt für Obstkuchen oder Eis (Cutter)!</p> <p>10 süßes Weißbrot, Striezel > Scheiterhaufen mit Apfel od. anderen Früchten, Pofesen!</p>
<p>> der Turm - Mix zerkleinert bzw. püriert Gemüse, Kräuter, Obst etc. roh oder gekocht! Ideal für Suppen, Saucen, Marinaden, Fruchtsaucen oder Marmeladen. Für Gemüsesuppen oder Saucen eher nur eine Gemüseart als Basis pürieren und die anderen Gemüse zerkleinert zugeben.</p> <p>Gilt es gar Obst mal zu "entsorgen", dann bleibt mein Turm-Mix nicht verborgen!</p>	
<p>> der Küchen - Cutter zerkleinert Fleisch und Fisch (roh) zu Brät bzw. Farce, Gemüse, Obst, Kräuter etc. ob roh oder gekocht zu feinen Pürees! Nüsse und Kerne sowie frisches Weissbrot zu Brösel. Weiters Speisen für Breikost, gegartes Fleisch oder Fisch für Aufstriche sowie tiefgekühltes Obst zu Sorbet oder mit Obers zu Creme-Eis.</p>	