

Kochen ohne Abfälle



Null Abfall

Kochen ohne Abfälle

Kochen ohne Abfälle

Man muss kein Kochkünstler sein, um Lebensmittel optimal zu verwerten. Normale Küchenkenntnisse und ein wenig Kreativität reichen aus.

Allerdings sollte man eine gewisse Routine entwickeln, um Verschwendung zu vermeiden, und in diesem Sinne möglichst Saisonprodukte kaufen, die zudem oft schmackhafter und preisgünstiger sind. Darüber hinaus sollte man wissen, wie man Lebensmittel richtig aufbewahrt.

Auch bei der Planung Ihrer Menüs dürfen Sie alte Gewohnheiten über Bord werfen und beispielsweise durchaus bestimmte Bestandteile verwerten, die man sonst wegwirft. Um Ihnen hierbei zu helfen, haben wir eine Reihe praktischer Merkblätter zu den geläufigsten Nahrungsmitteln zusammengestellt (Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch).

Folgen Sie einfach der Anleitung

Zubereitungsarten

Die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten des betreffenden Nahrungsmittels sind hier auf einen Blick zu erkennen. Mit ein wenig Abwechslung können Sie das Produkt die ganze Saison hindurch so schmackhaft machen, dass Ihre Lieben gar nicht genug davon bekommen.

Richtig aufbewahren

Hier erfahren Sie, wie und wie lange sich das Produkt aufbewahren lässt..

Bei Raumtemperatur



Im Kühlschrank



Als frisches Produkt tiefkühlen*

Hinzu kommt ein origineller Aufbewahrungsvorschlag

* Bei gegarten Produkten halbiert sich die Aufbewahrungsdauer. Die Zubereitungsart (blanchiert, roh ...) und -form vor dem Einfrieren (in Stücken, Scheiben ...) sind ebenfalls angegeben.

Abfalltrennung

Alle praktischen Tipps, wie Sie die Verpackungsabfälle richtig trennen.

Champignons

Saison: Jan, Feb, Mär, Apr, Mai, Jun, Jul, Aug, Sep, Okt, Nov, Dez

Zubereitungsarten: Roh, Gebraten, Suppe, Püree/Pasta, Torta/Quiche

Richtig aufbewahren: 24 St. in einem feuchten Tuch. Im Ofen getrocknet und im luftdichten Einmachglas mehrere Monate haltbar. Vor dem Verarbeiten 1 Stunde in lauwarmem Wasser aufweichen.

Schlau zubereitet: Damit die Champignons strahlend weiß bleiben, ist die Haut vom Hut abzugeben, indem man am Rand ansetzt. Die Pfähle mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht dunkel werden.

Altere Champignons: in Omelett, Quiche oder als Farcie für Gemüse oder Fisch verwenden.

Auf dem Weg zu null-Abfall: Aufweichwasser: Das Wasser, das nach der Rehydrierung getrockneter Champignons übrigbleibt, kann Suppen und Saßen aromatisieren.

Rezept ohne Abfall: Quiche mit Champignon-Schalen: 250 g Mehl, 125 g Butter, 1 Ei und ein wenig Wasser (falls nötig) zu einem gleichförmigen Teig machen. 30 bis 40 Min. kühl stellen. Die Schalen in Butter wenden. Hühnerreste (100 g) mit 2 Eiern, 50 cl Sahne, Salz und Pfeffer mischen. Den Teig in einer gebutterten Tortenform auslegen. Die Hühnermasse auflegen, dann die Champignons auflegen. Im Ofen 15 Min. bei 230 °C, dann 15 Min. bei 180 °C backen. Heiß servieren.

Abfalltrennung: Die Plasteschale gehört in den Restmüll.

Saison

Hier erfahren Sie, wann das Produkt hierzulande Saison hat:

- in welcher Saison es in Belgien frisch ohne künstliche Mittel geerntet wird,
- wann es nach örtlicher Lagerung erhältlich ist.

Schlau zubereitet

Tipps und Tricks vom Chefkoch, wie man das Produkt originell zubereitet und dabei nichts verschwendet.

Auf dem Weg zu null Abfall

Verwerten Sie ab sofort auch die Bestandteile oder Bestände, die man gewöhnlich wegwirft: altes Obst und Gemüse, Laub, Wurzeln, Stängel, Schalen, Kerne, Knochen, Gräten ...

Rezept ohne Abfall

Ein einfaches und köstliches Rezept, das auch die seltener genutzten Bestandteile des Nahrungsmittels nutzt.

Zitrusfrüchte und Bananen



Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Gratin



Saft



Gebäck



Marmelade/
Konfitüre

Richtig aufbewahren



5 bis 6 Tage

Bananen: immer von anderem Obst und Gemüse fernhalten und nicht in den Kühlschrank.



10 Tage



6 Monate

Als Saft/Sorbet

Zitrusfrüchte und ihre Schalen lassen sich im Ofen trocknen, kandieren und in Zucker, Alkohol oder Essig konservieren.

Schlau zubereitet

Möglichst viel Saft erhalten Sie, wenn Sie die Frucht mit der flachen Hand fest über den Tisch rollen, bevor Sie die Frucht halbieren.

Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Zitrusfrüchte: haben ein kräftigeres Saftaroma und sollten gepresst statt weggeworfen werden. Den Saft können Sie als Eiswürfel einfrieren, um damit Trinkwasser, Cocktails oder Soßen zu aromatisieren.

Schwarz gewordene Bananen: sind sehr geschmackvoll. Man muss nur die faulen Stellen abschneiden. Eine überreife Banane

in Joghurt gemischt ergibt ein köstliches Dessert.

Zitrusschalen: lassen sich sehr leicht und lange konservieren: getrocknet in einem Konservenglas oder tiefgekühlt. Hiermit können Sie Soßen, Brühen, Desserts, Tee u. a. m. aromatisieren.

Bananenschalen: lassen sich beim Backen verwerten (in diesem Fall bitte Bio-Bananen). Tipp: 3 Bananenschalen waschen, Enden entfernen, mit 10 cl Milch mixen und zu einem Kuchenteig geben.



Abfalltrennung

Saubere, dehnbare Plastikverpackungen und Holzkisten können Sie im Wertstoffhof abgeben. Die Netze gehören in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Kandierte Orangenschalen: Die Schalen von 2 Orangen waschen und in dünne Streifen schneiden (nur wenige Millimeter breit). Die Streifen in kochenden Zuckersirup mit 50 cl Wasser und 250 g Zucker geben. 15 Minuten kochen und dann abtropfen lassen. Auf einem Tablett 24 Stunden lang an der Luft trocknen lassen.

Möhren

Saison

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Püree



Suppe



Saft



Gebäck

Richtig aufbewahren



frisch mit Laub **3 bis 5 Tage** (an kühlem Ort)

Haltbarkeit: mehrere Wochen im Keller



2 bis 8 Tage

Laub: eingewickelt in ein Tuch



8 Monate

||| In Scheiben
||| Blanchiert

In Konservengläsern, sterilisiert oder wie Gewürzgurken in Essig eingelegt.

Schlau zubereitet

Zur Abwechslung schmecken Möhren auch mit Honig, Zitrone, Orange oder bestimmten Gewürzen (Curry, Sternanis, Vanille, Zimt, frischer Ingwer, Kreuzkümmel ...). Ein Möhren-Cake oder glasierter Möhrenkuchen wird Ihre Familie begeistern!

Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Möhren auffrischen: waschen, in Stücke schneiden und einige Stunden in kaltes Wasser mit einem Teelöffel Zucker legen.

Schalen:

Behalten: Frühmöhren müssen

nicht geschält, sondern einfach gut gewaschen werden.

Verwerten:

- Die (gut gewaschenen) Schalen lassen sich in einer hausgemachten Suppe oder Brühe verwerten oder auch für später tiefkühlen.
 - In der Frittüre werden sie zu Chips, die man anschließend würzt und zu einem Aperitif, Salat oder Eintopf serviert.
 - Die Schalen sind eine ausgezeichnete Basis für Kuchen oder Konfitüre.
- Laub:** kann in einer Suppe mitgekocht oder als Rohkost feingehackt zu einem Salat oder Eintopf gegeben werden.



Abfalltrennung

Die Netze, Tüten und Plastikschen gehören in den Restmüll. Saubere, dehnbare Plastikverpackungen können Sie im Wertstoffhof abgeben.



Rezept ohne Abfall

Möhrenschalen-Auflauf: Die Schalen von etwa 15 Möhren waschen, eine Ofenform buttern und die Schalen hierin rosenblütenförmig anordnen. In einer Schüssel 135 g Sahne, 1 Ei, Salz und Pfeffer sowie (wahlweise) 1 Teelöffel Anispulver oder Kreuzkümmel verrühren. Diese Creme auf die Schalen gießen und 20 Min. bei 180 °C im Ofen backen.

Champignons



Saison

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Suppe



Passiert/Soße



Tarte/Quiche

Richtig aufbewahren



24 St. in einem feuchten Tuch



Im Ofen getrocknet und im luftdichten Einmachglas **mehrere Monate** haltbar.

Vor dem Verarbeiten 1 Stunde in lauwarmem Wasser aufweichen.

Schlau zubereitet

Damit die Champignons strahlend weiß bleiben, ist die Haut vom Hut abzugeben, indem man am Rand ansetzt. Die Pilzhüte mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht dunkel werden.

Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Champignons: in Omelett, Quiche oder als Farce für Gemüse oder Fisch verwenden.

Aufweichwasser: Das Wasser, das nach der Rehydratisierung getrockneter Champignons anfällt, kann Suppen und Soßen aromatisieren.

Stiele und Schalen:

Behalten: Champignons sollte man zum Säubern bürsten oder einfach abwischen. So wahren sie ihren Nährwert und Geschmack.

Verwertung: Stiele und Schalen sind lecker als Salatgut, gebraten, in einer Suppe, einer Quiche oder einer hausgemachten Brühe



Abfalltrennung

Die Plastikschele gehört in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Quiche mit Champignon-Schalen: 250 g Mehl, 125 g Butter, 1 Ei und ein wenig Wasser (falls nötig) zu einem gleichförmigen Teig mischen. 30 bis 40 Min. kühl stellen. Die Schalen in Butter wenden. Hühnchenreste (100 g) mit 2 Eiern, 50 cl Sahne, Salz und Pfeffer mixen. Den Teig in einer gebutterten Tarte-Form auslegen. Die Hühnchenmasse aufgießen, dann die Champignons auflegen. Im Ofen 15 Min. bei 210 °C, dann 15 Min. bei 180 °C backen. Heiß servieren.

Chicoree



Saison

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nou

Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Gratin



Suppe



Passiert/Soße



Konfitüre

Richtig aufbewahren



6 Tage in einem feuchten Tuch



6 Monate

»» Blanchiert

Mit Honig und Rotweinkandierte zu Gänse- oder Wildleber servieren. Haltbarkeit: **mehrere Wochen** in einem luftdichten Einmachglas im Keller (als Konfitüre).

Schlau zubereitet

Roh schmeckt Chicoree als Salat, beispielsweise mit Feldsalat oder auch Nüssen, Rosinen, Äpfeln, Klementinen und Schinkenwürfeln (eine beeindruckende Kombination!). Chicoree lässt sich außerdem zu Suppe kochen, mit ein wenig Zucker in der Pfanne braten oder als Schinkenröllchen mit Béchamelsoße gratinieren. Sehr lecker ist auch eine Tarte mit karamellisierter Chicoree.



Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Chicoree: Oberste Blattschicht entfernen, der Rest ist verwertbar.

Ältere Blätter: vor dem Kochen abpflücken und in einer Suppe verwerten.

Strunk: Um Chicoree den bitteren Geschmack zu nehmen, empfiehlt es sich, den kegelförmigen Strunk mit dem Messer auszuschneiden. Karamellisiert oder in Zucker gegart, schmeckt selbst dieser Strunk, wenn man den letzten Zentimeter vom harten Ende abschneidet. Der Zucker neutralisiert die bittere Note.



Abfalltrennung

Kleine Chicoree ist oft zu drei, vier oder fünf Sprossen in Schalen verpackt, in denen sie sich länger halten. Die Schale, Tüte oder Plastikfolie gehört in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Cremesuppe aus älterer Chicoree: 1 kg ältere Chicoreeblätter klein schneiden und in einem Topf in Butter anbraten. 350 g gewürfelte Kartoffeln hinzugeben. Das Ganze mit 1,5 l Wasser bedecken und Brühe hinzugießen. 30 Minuten kochen lassen, mixen, salzen und pfeffern und nach Geschmack Sahne hinzugeben. Beim Servieren (wahlweise) ein wenig Kerbel austreuen.

Kohl und Brokkoli



Saison*

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Gekocht



Püree



Gratin



Suppe

Richtig aufbewahren



1 bis 3 Tage oder 1 Woche im Keller, nur **24 St.** für Brokkoli



2 bis 3 Tage für Brokkoli oder geschnittenen Kohl



10 Monate

In Scheiben
 In Sträußchen
 Blanchiert

Mit Salzlake im Konservenglas eignen sie sich hervorragend als Pickles. Haltbarkeit: **3 Monate**.

Schlau zubereitet

Kohl ist als Rohkost, Salat, Suppe, Sauerkraut, Gratin, farciert, mit Butter u. a. m. genießbar. In Japan wird Weißkohl auch in dünne Streifen geschnitten und in süßen Essigsirup mit Sesamkörnern eingelegt.

Auf dem Weg zu null Abfall

Älteren Blumenkohl oder Brokkoli auffrischen: Die Sträußchen kommen zu neuer Frische, wenn man sie einige Minuten in kaltes Essigwasser taucht.

Strunk: In ganz dünne Scheiben geschnitten, lässt er sich in einer Suppe oder Soße verwerten.

Blumenkohlblätter: Fein zer kleinert munden sie im Eintopf mit Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln.

Stiele:

- Die kleinen Seitenstiele der Blumenkohlblätter schälen und scharf anbraten.
- Die Stiele von frischem Brokkoli lassen sich auch separat zubereiten, indem man sie wie Spargel einige Minuten in siedendem Wasser kocht.
- In einer Suppe oder einfachen Begleitsoße geben die Stiele einen herrlichen Geschmack.

* Siehe **S.16-17** mit einer Übersicht der verschiedenen Kohlsorten und ihren saisonalen Besonderheiten.



Abfalltrennung

Kohl ist gewöhnlich unverpackt im Handel, wohingegen Brokkoli in Plastikfolie angeboten wird. Diese Folie gehört in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Salat mit Brokkoli-Stielen: Einen rohen Brokkoli-Stiel aufbewahren, schälen und reiben. Eine Avocado würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Eine getrocknete Tomate und einige Oliven in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten mit einer Soße aus Sesampüree, etwas Wasser und zerdrücktem Knoblauch zu einem Salat mischen. Salzen und pfeffern.

Zucchini



Saison Jan Feb Mär Apr Mai **Jun Jul Aug Sep Okt** Nov Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Gratin



Frittiert



Suppe



Tarte / quiche

Richtig aufbewahren



1 bis 2 Tage an
einem kühlen Ort



4 bis 5 Tage



10 Monate

Als Suppe

Die Zucchini mit Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen einmachen und sterilisieren. Haltbarkeit: **mehrere Wochen** im luftdichten Konservenglas.

Schlau zubereitet

Die Zucchini-Blüte lässt sich köstlich in Tempurateg zubereiten und farcieren.

Größere (weniger schmackhafte) Zucchini können auch als Kartoffelersatz in der Suppe dienen.



Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Zucchini: sind noch in einer Suppe oder Quiche verwendbar. Wenn sie allerdings zu weich sind, werden sie leicht säuerlich.

Schalen:

Behalten: Zucchini müssen zum Garen nicht geschält werden.

Verwerten: Geschält werden Zucchini, wenn sie dicker und härter sind. In diesem Fall wird die Schale blanchiert und in dünne Streifen geschnitten, als Garnitur zu Spaghetti oder Omelett.

Zucchini-Samen: Die Samen sollte man aufbewahren, um sie später im Gemüsebeet einzusäen.



Abfalltrennung

Zucchini werden unverpackt oder in Plastikschen verkauft. Die Tüten und Plastikschen gehören in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Zucchini-Schalen im Tempura-Teig: Die Zucchini-Schalen (hierfür am besten Bio-Zucchini verwenden) einige Minuten blanchieren, trocknen und in 3 bis 5 cm große Stücke schneiden. Einen Teig aus 80 g Mehl, 20 g Maisstärke, 1 Ei und 20 cl eiskaltem Sprudelwasser mischen. Die Schalenstücke in diesen Tempura-Teig tunken und frittieren. Salzen und pfeffern.

Gewürze und Küchenkräuter



Richtig aufbewahren



Kräuter: mehrere Monate im Topf



Kräuter: 2 bis 3 Tage in einem feuchten Tuch im Gemüsefach



6 Monate

 Gewaschen und getrocknet

Kräuter halten sich länger, wenn sie im Ofen getrocknet werden.

In einer luftdichtschließenden Dose sind sie bis zu **6 Monate** haltbar.

Schlau zubereitet

Lassen Sie Ihre Lieblingskräuter in Essig oder Öl marinieren: Essig mit Anis, Olivenöl mit Thymian und Knoblauch, Essig mit Kräutern der Provence, Essig mit Estragon.

Minge passt hervorragend zu Erdbeersalat oder gibt als Sirup dem Trinkwasser im Sommer ein frisches Aroma.

Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Petersilie auffrischen:

Einige Minuten in eine Schüssel mit warmem Wasser tauchen. Gut schütteln und dann einige Minuten ins Tiefkühlfach legen. So erlangt die Petersilie wieder neue Frische.

Älteres Basilikum: Zu Pesto verarbeitet, ist Basilikum immer eine Köstlichkeit.

Aroma-Eiswürfel: Wenn Sie eine größere Menge frischer Küchenkräuter haben, wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum oder Koriander, hacken Sie die Kräuter klein, geben Sie ein wenig Wasser hinzu und füllen Sie das Ganze in Eiswürfelformen, bevor Sie die Würfel in einer luftdichten Dose tiefkühlen. Sie können sie dann das ganze Jahr hindurch verwenden.

Petersiliestiele: Stiele und Stängel von Küchenkräutern geben einer hausgemachten Brühe Aroma oder können in ein Kräutersträußchen eingebunden werden.



★ *Tipps und Tricks*

Gewürze richtig aufbewahren

Die meisten Gewürze sind **mehrere Monate** haltbar, wenn sie an einem trockenen, dunklen, kühlen und lichtgeschützten Ort aufbewahrt werden. Verschießbare Gläser oder Plastik-Lebensmitteldosen eignen sich bestens als Behältnis. Wenn sie lichtdurchlässig sind, sollten sie in einem geschlossenen, vor Licht schützenden Schrank stehen. Bevor Sie neues Gewürz einfüllen, müssen Sie das Behältnis immer reinigen, auch wenn Sie das gleiche Gewürz nachfüllen wollen.



Abfalltrennung

Plastiktüten und -töpfe, die Küchenkräuter enthielten, gehören in den Restmüll. Plastiktöpfe von Kräutersetzlingen können Sie im Wertstoffhof abgeben oder im Garten wiederverwenden. Gewürzgläser sind in den Altglascontainer zu werfen, nachdem der Deckel abgenommen wurde (dieser gehört in den Restmüll).



Rezept ohne Abfall

Olivenöl mit mariniertem Thymian und Knoblauch:

6 Thymianzweige, 6 Körner schwarzen Pfeffer und 3 geschälte Knoblauchzehen in eine Flasche geben. 70 cl Olivenöl aufgießen und die Flasche luftdicht verschließen. 3 Wochen lang an einem lichtgeschützten Ort „mazerieren“ (einziehen) lassen. Danach gebrauchsfertig. Haltbarkeit: **3 Monate**.



Rezept ohne Abfall

Hausgemachter Vanillezucker: Eine Vanilleschote in feinen Kristallzucker legen und das Behältnis luftdicht verschließen. Nach einigen Tagen ist der hausgemachte Vanillezucker gebrauchsfertig. Haltbarkeit: **mehrere Monate**.

Wenn die Vanilleschote frisch ist: Die Schote 2 Wochen in dem Zucker lassen und dann für eine andere Zubereitung verwenden. Wenn Sie eine Vanilleschote haben, aus der das Mark schon für ein voriges Rezept entnommen wurde, werfen Sie die Schote nicht weg. Sie hat noch genügend Aroma, um es auf den Zucker zu übertragen.



Erdbeeren und Himbeeren



Saison

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Suppe



Saft



Gebäck



Konfitüre

Erdbeeren

Himbeeren

Richtig aufbewahren



max. 48 St.



6 Monate



Passiert



Ausgebreitet

- Zu Fruchtsoße (passieren), Konfitüre oder Gelee verarbeiten.
- In einem Glas mit Weinbrand (Alkohol) konservieren oder in Zuckersirup sterilisieren.

Schlau zubereitet

Erdbeere harmoniert bestens mit Balsamico-Essig und Rosmarin. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Balsamico-Essig ablöschen, dann gehackten Rosmarin und ganze Erdbeeren hinzugeben. 1 Minute kochen lassen. Zu einer Kugel Vanille-Eiscreme servieren.

Fade schmeckende Erdbeeren: lassen sich mit ein paar Spritzern Balsamico-Essig und Küchenkräutern (Basilikum, Minze ...) geschmacklich aufwerten.

Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Erdbeeren: halten sich länger, wenn sie leicht gezuckert werden.

Erdbeerstiele: lassen sich zu einem köstlichen Gelee verarbeiten.

Beschädigte Früchte:

- können zum Aromatisieren von Essig verwertet oder zu Fruchtsoße für Eiscreme verarbeitet (passiert) werden.
- lassen sich ganz schnell zu Konfitüre für die Zwischenmahlzeit Ihrer Kinder verarbeiten. Einfach Gelierzucker hinzugeben und einige Minuten kochen lassen. Fertig.



Abfalltrennung

Pappschalen (oft verschmutzt) und Plastikschen gehören in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Gelee aus Erdbeerstielen: 2 Frühstücksschüsseln Erdbeerstiele (mit ein wenig Fruchtfleisch) in ½ l Wasser zum Kochen bringen. 30 Minuten köcheln lassen und hin und wieder umrühren. Den Saft 2 bis 3 Stunden lang filtern, ohne zu pressen. 50 cl von diesem Saft mit 500 g Zucker und dem Saft einer halben Zitrone aufkochen, dies unter ständigem Rühren, bis die ersten Wallungen zu sehen sind. 1 Tüte Pektin hinzugeben und erneut aufkochen, bis 30 Sekunden lang starke Wallungen zu sehen sind. Danach vom Herd nehmen und 1 Min. lang umrühren. Den Schaum abschöpfen und das Gelee in ein Glas füllen.

Bohnen und Erbsen



Saison

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nou Dez

Zubereitungsarten



Gegraten



Gekocht



Püree



Suppe

Erbsen

Bohnen

Richtig aufbewahren



3 bis 4 Tage



12 Monate

Blanchiert

Grüne Bohnen können in einem luftdichten Konservenglas sterilisiert und konserviert werden. Haltbarkeit: **12 Monate**.

Schlau zubereitet

Grüne Bohnen sind noch geschmackvoller und auch besser verdaulich, wenn Sie einen Zweig Bohnenkraut in das Kochwasser geben.



Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Bohnen oder Erbsen auffrischen: 1 bis 2 St. in kaltes Wasser legen.

Die beiden Enden: der grünen Bohnen sind vor dem Garen abzuschneiden. Auch die Fäden, die sich manchmal an den Seiten befinden, müssen abgezogen werden. Die Enden können in einer grünen Gemüsesuppe oder einer hausgemachten Brühe verwertet werden.

Die Schoten: der Erbsen schmecken auch in Eintöpfen oder als gemixte Cremesuppe.



Abfalltrennung

Bohnen und Erbsen sind oft in einer Schale oder einer Plastikfolie verpackt. Schale und Folie gehören in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Erbsenschoten-Cremesuppe: Die Schoten von 1 kg Erbsen waschen, klein hacken und in einem Topf mit 1 Esslöffel Olivenöl, 1 kleinen Kartoffel, einer ½ klein geschnittenen Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Thymian, Lorbeer, Salz und Pfeffer andünsten. Mit 1 l Geflügelbrühe übergießen. 45 Min. köcheln lassen. Das Ganze mixen und filtern. Mit ein wenig Sahne und Croutons servieren.

Rüben



Saison

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Püree



Gratin



Suppe

Richtig aufbewahren



Einige Tage

Laub: 2 bis 3 Tage



In einem feuchten
Tuch **1 Woche**



8 Monate

In Stücken

Rüben in Essig.

Haltbarkeit: **15 Tage** im luftdichten Konservenglas und 1 Woche nach dem Öffnen.

Schlau zubereitet

Eine originelle Art, eine frische Rübe zu genießen: einfach abbürsten, mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden und als Carpaccio mit Sojasoße und Sesamöl servieren. Rüben können auch wie Möhren roh gerieben und einem Salat beigegeben werden.

Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Rüben: verlieren nicht ihren Nährwert. Sie schmecken besonders im Eintopf oder als Suppe, weil die weiche Konsistenz hier keine Rolle mehr spielt.

Schalen:

Behalten: Frürrüben sollte man einfach nur abbürsten.

Verwerten:

- Sie verleihen Brühen und Eintöpfen zusätzlichen Geschmack.
- Man kann sie auch zu Chips frittieren (wie Möhren).

Laub:

- Rüben verleihen Ihren Suppen eine senfartige Geschmacksnote. Das Laub kann roh und fein gehackt als Garnitur zu Salaten und gekochten Gerichten gegeben werden.
- Aus Rüben lässt sich auch ein Pesto bereiten (siehe **Brennnesseln**).



Abfalltrennung

Rüben werden gewöhnlich als Bund, in einer Tüte oder in einer Schale angeboten. Schalen und Plastiktüten gehören in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Rübenlaub-Cremesuppe: Das Laub von 2 Bund Rüben säubern, abwaschen und abtropfen lassen. In Butter andünsten, würzen und mit geriebener Muskatnuss bestreuen. 1,5 l Wasser mit 1 Esslöffel Maisstärke aufgießen. Zum Kochen bringen und 1 Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mixen und 2 aufgeschlagene Eigelb mit 2 Esslöffel Sahne beigegeben.

Brennnesseln und Löwenzahn



Saison Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nou Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Gekocht



Suppe



Passiert/Soße



Gelee

Richtig aufbewahren



1 bis 2 Tage im
Gemüsefach



12 Monate

»»» **Blanchiert**

Junge Brennnesselsprossen können getrocknet und als **stärkender Kräutertee** aufgegossen werden. Aus Löwenzahnblüten lässt sich ein köstliches Gelee bereiten.

Schlau zubereitet

Zum Kampf gegen Lebensmittelverschwendung gehört es auch, das zu verwerten, was wir kostenlos im Garten und auf den Feldern stehen haben. An dieser Stelle möchten wir Ihnen zwei köstliche Wildpflanzen vorstellen, die in der Natur weit verbreitet sind.

Im Frühling bieten sich die jungen **Löwenzahnblätter** roh als Salatgut an. Sie können aber auch gekocht werden. Die Blüten sind köstlich als Konfitüre, Gelee und im Omelett (gesalzen oder auch als süßer Eierkuchen).

Brennnesseln sind genießbar, nachdem man sie zerrieben hat,

um die Nesselhärchen zu beseitigen. Sie lassen sich wie Spinat zubereiten und schmecken als Suppe, Smoothie, Pesto ...

Auf dem Weg zu null Abfall

Wenn Sie zu viele Brennnesseln gepflückt haben, können Sie auch Brennnesseljauche als Dünger, Schädlingsbekämpfer oder Kompostbeschleuniger in Ihrem Garten herstellen.



Rezept ohne Abfall

Brennnessel-Pesto: 100 g Brennnesselblätter (eine große Salatschüssel voll) waschen und gründlich von Stielen befreien. Die Blätter zermahlen und mit 25 g Pinienkernen, 4 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan, dem Saft einer halben Zitrone, 4 EL Brühe, 10 cl Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mixen. Da Brennnessel-Pesto sich schnell dunkel färbt, sollte man es zur besseren Haltbarkeit mit einer Schicht Olivenöl abdecken. Dieses Rezept eignet sich auch für Radieschen- und Rübengrün.

Lauch (Porree)



Saison

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nou

Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Püree



Gratin



Suppe



Tarte/Quiche

Zubereitungsarten



5 bis 6 Tage (oberes Grün nicht abschneiden)



5 Tage (obere Blatt-Enden abschneiden)



6 Monate

»» Blanchiert



Schlau zubereitet

Lauch schmeckt als Suppe, Püree, Gratin mit Béchamelsoße ...

Aus jungem Lauch lässt sich auch Konfitüre bereiten, genau wie aus Zwiebeln. Als Rohkost im Salat können Sie es mit einer Joghurtsoße servieren, um den Geschmack abzumildern.

Auf dem Weg zu null Abfall

Älterer Lauch: Die weißen Blätter dünsten. So sind sie noch 2 Tage im Kühlschrank haltbar (in einem geschlossenen Behälter).

Grüne Blatt-Enden: sollten Sie nicht wegwerfen, auch wenn sie sich härter anfühlen. In ei-

nem Kräutersträußchen aromatisieren sie Ihre Brühen und Suppen (eventuell vorher tiefkühlen). Sie können die grünen Blätter auch in dünne Streifen schneiden und in einer Quiche oder deftigen Tarte verwenden.

Holziges Inneres: Das Innere von Lauch wird unter Umständen hart wie ein Stängel. Dieses holzige Innere lässt sich dann wie Spargel separat zubereiten und schmeckt köstlich mit Vinaigrette.

Die Wurzeln: können Sie waschen und einige Sekunden in heißem Öl zu kleinen knusprigen Vermicelli frittieren, die sehr schmackhaft sind und eine herrliche Salatzutat bilden.



Abfalltrennung

Der von Grün befreite Lauch, wie er im Handel ist, wird oft in Plastikfolie, manchmal auch in einer Schale angeboten. Schale und Plastikfolie gehören in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Lauch-Crumble: Die härteren Blattabschnitte von 4 Lauchstangen klein schneiden und dünsten. 3 Eier mit 3 EL Sahne und 100 g geriebenem Käse aufschlagen und zu dem Lauch geben. Die Masse in eine Tarte-Form füllen und Crumble-Teig aufstreuen (siehe Rezept S. 128) 40 Min. bei 210 °C im Ofen backen.

Äpfel und Birnen



Saison

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nou

Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gebraten



Suppe



Saft



Gebäck



Konfitüre

Richtig aufbewahren



5 bis 6 Tage

Im Sommer: 1 bis 3

Tag

Immer fern von anderem Obst und Gemüse halten, weil es sie schneller altern lässt



6 Monate

In Scheiben

Äpfel und Birnen lassen sich in Zuckersirup sterilisiert oder als Gelee in luftdicht schließenden Konservengläsern haltbar machen. Haltbarkeit: **mehrere Wochen.**

Schlau zubereitet

Süß und würzig ist eine köstliche Kombination. Früchte sind eine fantastische Beilage zu deftigen Gerichten, ob als Rohkost oder gegart.

Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Äpfel auffrischen: 1 bis 2 Min. in kochendes Wasser legen, und schon ist der Apfel wieder wie frisch.

Ältere Äpfel oder Birnen: lassen sich zu einem Kompott als Zwischenmahlzeit für die Kinder oder auch zu Saft, einem Milkshake, einem Chutney, einer Tarte u. a. m. verarbeiten.

Angebrochener Apfel:

Beträufeln Sie das restliche Stück mit Zitronensaft oder tauchen Sie es in Zitronenwasser, damit der aufgeschnittene Apfel sich nicht dunkel verfärbt. Im Kühlschrank aufbewahren.

Gehäuse und Kerne: lassen sich zu Gelee, Milkshake oder Saft verarbeiten.

Schalen: Getrocknet verleihen sie einem Tee Aroma und wohltuende Wirkung. Gezuckert und mit Zimt gewürzt werden hieraus köstliche Chips.

Aromatisieren Sie Ihr Trinkwasser mit Schalen, Gehäusen und je nach Geschmack mit etwas Honig, Zimt oder Zitronensaft. Natur pur! Vor dem Servieren filtern.



Abfalltrennung

Saubere dehnbare Plastikfolien, in denen Äpfel oder Birnen verpackt waren, können Sie im Wertstoffhof abgeben. Die Frigolitschalen mit der Plastikfolie gehören in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Gelee aus Gehäusen und Kernen: Ca. 500 g Gehäuse, Schalen, Kerne und eventuell ein wenig Fruchtfleisch in dicke Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Mit 12,5 cl Wasser und 250 g Zucker mischen. Etwa 40 Min. unter regelmäßigem Rühren kochen. Den hellen Schaum, der sich eventuell an der Oberfläche bildet, abschöpfen. Den Saft gewinnen Sie nun, indem Sie die gekochten Fruchtstücke pressen und mind. 1 St. abtropfen lassen. Den Saft mit einem feinen Sieb filtern und in einen großen Topf gießen. Aufkochen und dann in sterilisierte Gläser füllen. Das Gelee an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

Kartoffeln



Saison

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nou

Dez

Zubereitungsarten



Gebraten



Gedünstet



Gekocht



Püree



Gratin



Frittiert

Richtig aufbewahren



Mehrere Wochen an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort



Schlau zubereitet

Schmeckt Ihre Suppe oder Soße zu salzig? Nicht weg-schütten! Einfach eine Kartoffel schälen, halbieren und hinzugeben. Sie nimmt das Salz auf und rettet Ihr Gericht. Vor dem Servieren die Kartoffel entfernen.

Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Kartoffeln: Wenn die Kartoffeln weich sind oder keimen, entfernen Sie die Keimlinge. So sind die Kartoffeln immer noch köstlich als Püree oder in einer Suppe. Grüne Stellen müssen unbedingt restlos entfernt werden. Die verbleibende Kartoffel ist nach

dem Garen einwandfrei genießbar. Grüne Schalen dürfen nicht verzehrt werden.

Schalen:

Behalten: Frühkartoffeln und Kriekartoffeln (kleine „Grenaille“-Kartoffeln) müssen nur gründlich in Wasser gebürstet werden. Auch an Fritten-, Grill- oder Ofenkartoffeln kann die Schale dranbleiben.

Verwerten: Dünne Kartoffelschalen können Sie waschen und frittieren, um sie zu einem Aperitif zu servieren oder einem Gericht eine krosse Garnitur zu geben. Auch in einer Suppe lassen sie sich verwerten.



Abfalltrennung

Die Netze und kleinen Plastiktüten gehören in den Restmüll. Größere dehnbare Plastiktüten können gewaschen und im Wertstoffhof abgegeben werden.



Rezept ohne Abfall

Chips aus Ofenkartoffelschalen: Die Kartoffelschalen waschen (hierfür am besten Bio-Kartoffeln verwenden) und auf einem Ofenblech ausbreiten. Salzen und nach Belieben würzen: Pfeffer, Chilipulver, Kräuter der Provence ... Bei 200 °C einige Minuten im Ofen backen, bis sie kross sind. Die Schalen lassen sich auch frittieren (siehe S. 62).

Kürbis



Saison

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nou

Dez

Zubereitungsarten



Gebraten



Gratin



Püree



Suppe



Tarte/Quiche



Gebäck

Richtig aufbewahren



Mehrere Monate



Aufgeschnitten:

2 Tage in Frischhaltefolie



6 Monate

Als Suppe

Gegart als Püree mit Möhren oder im Chutney hält sich Kürbis mehrere Monate im sterilisierten Konservenglas.

Schlau zubereitet

Kürbis können Sie ganz einfach reiben oder würfeln und als Rohkost genießen. Im Salat mit Nüssen, Rosinen und Käse ist er köstlich. Sie können ihn auch kurz anbraten und als Beilage servieren.



Auf dem Weg zu null Abfall

Älterer Kürbis: Wenn das Kürbisfleisch zu weich und nicht mehr in Stücke zu schneiden ist, können Sie es in ein Püree, eine Suppe oder einen Eintopf mischen.

Schale: Die Schale des Hokkaido-Kürbis können Sie klein schneiden und in einer Gemüsesuppe mitkochen, bis sie weich ist. Die Schale der anderen Kürbissorten hingegen ist giftig.

Kerne: Abspülen, 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und in der Pfanne mit etwas Salz und Gewürzen rösten. So erhalten Sie knusprige Körner als Aperitif oder Salatbeilage. Originell und köstlich.



Abfalltrennung

Einzelne Kürbisstücke werden im Handel gewöhnlich in Plastikfolie angeboten. Diese Folie gehört in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Kürbis-Cremesuppe nach Halloween-Art: Einen kleinen Kürbis von oben aushöhlen und intakt halten. Das Kürbisfleisch (für 1 kg) klein schneiden und 200 g ungeschälte Möhren, 200 g Zwiebeln mit Schale sowie 200 g Lauch hinzufügen. In Butter andünsten und mit 1,5 l Brühe übergießen. 1 Stunde kochen. Mixen. In der ausgehöhlten Form mit (wahlweise) Sahne, gehackter Petersilie und Croutons (von altem Brot) servieren.

Salate



	Feldsalat								Feldsalat			
Saison	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
	anderer Salat											



Roh



Gebraten



Suppe

Richtig aufbewahren



2 Tage in einem feuchten Tuch



12 Monate

» Blanchiert



Abfalltrennung

Plastiktüten, in denen Salat verpackt war, gehören in den Restmüll.

Schlau zubereitet

Salat mit verschiedenen Vinaigretten und Beilagen (Croutons, Speckwürfel, Apfelstücke, Trockenfrüchte ...) ist ja allseits bekannt. **Doch wie wäre es mal mit gekochtem Salat?** Gekart lässt er sich wie Spinat verarbeiten, als Gratin, Suppe, erfrischendes Gazpacho im Sommer und sogar als Auflauf.

Beim Kauf sollten Sie wissen, dass gebrauchsfertiger Salat in der Plastiktüte weniger Nährstoffe enthält, weil er sich in einer Schutzatmosphäre befindet. Kaufen Sie lieber unverpackten Salat, der gesünder und preisgünstiger ist und keinen Abfall ins Haus bringt!

Auf dem Weg zu null Abfall

Älteren Salat auffrischen: Sie können den Salat entweder in kaltes Essigwasser legen oder 30 Sek. in sehr heißes Wasser tauchen und dann einige Minuten in kaltem Wasser abschrecken. So sieht er wieder frisch aus.

Zerdrückte Blätter: lassen sich zu Suppe oder anderen Kochgerichten zubereiten (zum Beispiel mit Erbsen).

Strunk: Er kann in einer Suppe mitgekocht oder auch kleingeschnitten in ein wenig Butter mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gewendet werden.



Rezept ohne Abfall

Gekochter Salat nach Landart: 2 zerdrückte Salatköpfe waschen und im Salatsieb schleudern. 6 weich gewordene Kartoffeln schälen und grob würfeln. 200 g Speck- oder Schinkenwürfel anbraten. Die Salatblätter in die Pfanne hinzugeben. Wenn die Salatköpfe Wasser und Form verloren haben, die Kartoffeln hinzugeben. Salzen, pfeffern und abdecken. Bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Tomaten



Saison Jan Feb Mär Apr Mai **Jun Jul Aug Sep Okt** Nov Dez

Zubereitungsarten



Roh



Gratin



Suppe



Passiert/Soße



Saft



Tarte/Quiche



Konfitüre

Richtig aufbewahren



3 bis 4 Tage



Weil Aroma und Geschmack verloren gehen



12 Monate

Als Soße/Suppe

Ob sterilisiert oder als Konfitüre, in Olivenöl oder getrocknet, Tomaten halten sich **mehrere Wochen** in einem luftdichten Konservenglas.

Schlau zubereitet

Sie können Tomaten zu Soße kochen oder sie geschält und ungeteilt konservieren oder tiefkühlen. Tomaten lassen sich auch zu Konfitüre verarbeiten (rot oder grün), im Ofen trocknen, kandieren oder in Olivenöl haltbar machen.



Auf dem Weg zu null Abfall

Ältere Tomaten: aromatisieren Ihre Suppen, Soßen, Gemüse-Tartes oder ein Shepherd's Pie (frz. Hachis Parmentier).

Kerne: in eine Flasche geben, um Olivenöl oder Essig hausgemacht zu aromatisieren.

Haut:

- Die geschälte Haut von Tomaten nicht wegwerfen, sondern säubern und als aromatisierende Zutat im Alufolienwickel hinzugeben.
- Tomatenhaut lässt sich auch (einige Sekunden) zu Chips frittieren, als knusprige Garnitur für einen sommerlichen Salat.



Abfalltrennung

Flaschen und Konservengläser, die Tomatensaft oder passierte Tomaten enthalten haben, können Sie in den Altglascontainer werfen. Verbundverpackungen (Tetrapak ...) und Konservendosen gehören in den blauen PMK-Sack.



Rezept ohne Abfall

Tomatenchips: Die abgezogene Haut der Tomaten säubern und in heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Geschmack würzen (Salz, Oregano, Basilikum ...) und als Aperitif, zu einem Salat oder als Pasta-Beilage servieren.

Fleisch und Fisch



Richtig aufbewahren



1 bis 4 Tage

(zwischen 1 und 4 °C)

Hackfleisch: 12 St.

Frischer Fisch: 24 St.



3 bis 6 Monate

))) In Stücken

Schlau zubereitet

Geflügelkarkassen nach Bedarf aufbewahren und tiefkühlen, um sie später zu Geflügelfond zu verarbeiten. Hausgemachte Fonds und Brühen können Sie in Einzelportionen, zum Beispiel in Eiswürfelformen, einfrieren, um sie nach und nach in Ihren Soßen zu verwenden.



Auf dem Weg zu null Abfall

Knochen: Mit Kalbs-, Rinder- und Geflügelknochen lassen sich hausgemachte Brühen bereiten.

Fischköpfe: Die Köpfe größerer Fische (Lachs, Kabeljau, Rochen ...) enthalten genug Fleisch für Suppen, Soßen und Sonstiges.

Gräten und Häute: eignen sich für Fischbrühe, die mit Fischköpfen, Gräten, Schwimmllossen und Fischhaut (nicht abgeschuppt) zubereitet wird. Fischbrühe ist ein wertvoller Geschmacksgeber für Soßen.



Abfalltrennung

Verpackungsschalen und -papiere, die Fisch oder Fleisch enthielten, gehören in den Restmüll.



Rezept ohne Abfall

Garnelenschalen-Bisque: 10 Schalotten schälen und klein schneiden und 1 Möhre würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen, entkeimen und zerdrücken. Die Schalotten, die Möhre, 400 g Garnelenschalen, Selleriesalz, Thymian und Pfeffer 5 bis 7 Min. lang in heißem Öl andünsten, bis alles goldbraun ist. Den Knoblauch und 1 Dose Tomatenmark hinzufügen. 2 Minuten anbraten, mit 20 cl trockenem Weißwein ablöschen und 2 Min. reduzieren. 1 l heißes Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze reduzieren. Abdecken und 15 Min. köcheln lassen. Das Ganze mehrere Minuten mixen, bis alles püriert ist. Durch das Spitzsieb passieren und in einen Kochtopf geben.

Die Bisque einige Minuten vor dem Servieren aufwärmen, würzen und heiß mit Croutons, zerkleinertem Schnittlauch und einem Spritzer Sahne servieren.