

Reste verwerken



33 köstliche Rezepte, von denen man nicht genug bekommt!

In den Monaten September bis Dezember 2014 haben Intradel und 61 ihrer Mitgliedsgemeinden mehr als 80 kostenlose Workshops veranstaltet, um die Bürger für das Problem der Nahrungsmittelverschwendung zu sensibilisieren.

Etwa 1.500 Teilnehmer wurden von **Profiköchen** begleitet, mit denen sie verführerische Menüs bereiteten. Zum Abschluss eines jeden Workshops wurden die Gerichte in gemütlicher Runde verkostet. Dies war zugleich eine Gelegenheit für die Bürger, miteinander ins Gespräch zu kommen und Tipps und Tricks auszutauschen.

Die 11 Menüs, die der vorliegende Ratgeber präsentiert, sind aus diesen Workshops hervorgegangen und umfassen jeweils eine Vorspeise, eine Hauptspeise und eine Nachspeise.

Jedes Menü folgt denselben Regeln, wobei die Rezepte:

- in erster Linie auf die Verwertung von Essensresten abzielen,
- bei der Zubereitung möglichst ohne Abfälle auskommen sollen,
- auf geläufigen, lokalen und saisonalen Zutaten beruhen, die sich gewöhnlich im Kühlschrank finden,
- schnell und einfach mit den Grundutensilien einer Küche umzusetzen sind.

Wie ist ein abfallfreies Rezept zu verstehen?

Im Unterschied zu herkömmlichen Kochbüchern schlagen wir Ihnen bei diesen Rezepten vor, die Zutaten nach dem auszuwählen, was Ihre Vorräte oder Reste gerade hergeben.

Wenn Sie eine bestimmte Zutat nicht im Haus haben, wählen Sie eben eine Alternative aus dem, was noch vorrätig ist, ohne zum Supermarkt zu fahren! Mit unseren Empfehlungen können Sie **überraschend Köstliches aus Ihren Resten und angebrochenen Produkten zaubern**, statt sie wegzuworfen. Wir möchten, dass Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und neue Kombinationen ausprobieren.

Lassen Sie Ihre Fantasie spielen!

Die Rubriken „**Wie verwerte ich ...**“ und „**Auf dem Weg zu null Abfall**“ enthalten weitere Tipps und Tricks, die Sie im Küchenalltag immer wieder anwenden können.



Unsere Kochtalente

Bei den Koch-Workshops standen abwechselnd zwei talentierte Köche am Herd. **David URSA** der Firma WorldFOOD SERVICES und **Jean NEYSKENS** der Firma VIVACOOK. Bei einem ganz außergewöhnlichen Workshop in Marchin gab sich zudem **Arabelle MEIRLAEN** des Restaurants „Arabelle Meirlaen“ die Ehre.



DAVID URSA - WorldFOOD SERVICES

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“

2005 startete David als selbständiger Caterer, nachdem er bereits 10 Jahre an der Seite renommierter Köche und Caterer gearbeitet hatte. Er ist Koch mit Leib und Seele und reicht sein Wissen gerne - neben dem eigentlichen Gewerbe - als Lehrkraft in Berufsausbildungszentren weiter.

2010 legte David sich ein weiteres Standbein zu und bietet nun Mahlzeiten nach Maß für Künstler sowie Casts und Crews von Drehsets an.

Sein Credo

Lebensmittelverschwendung ist eine der Absurditäten unserer Gesellschaft. Tonnenweise werden Lebensmittel vor den Augen Tausender Menschen verschwendet, die nicht genug zum Essen haben! Das Bewusstsein, besser und gesünder zu essen, hängt für ihn eng mit der Problematik der Lebensmittelverschwendung zusammen. Nicht zu vergessen der positive finanzielle Nebeneffekt für jeden Haushalt, wenn weniger verschwendet wird.



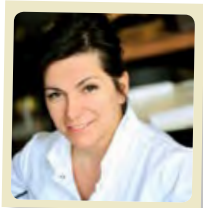
JEAN NEYSKENS - VIVACOOK

„Die Fantasie schweifen lassen“

Jean ist ein erfahrener Koch und ein Hans Dampf in allen Gassen: Restaurantbetreiber, Caterer und Ausbilder. Kochen ist für ihn ein Kinderspiel, das jeder lernen kann. Er hat ein Faible für belgische Produkte und möchte auch andere Erwachsene und Kinder in Koch-Workshops, Einführungsereignissen und Backkursen mit seiner Leidenschaft anstecken.

Sein Credo

Kochen ist keineswegs dem Profi vorbehalten. Jeder kann sich an den Herd stellen. Gegen Lebensmittelverschwendung vorgehen, bedeutet für ihn, den Kühlschrank zu öffnen und die Fantasie schweifen zu lassen, bis ein passendes Menü einfällt. Hierzu braucht es nicht viel: einen Rest Kartoffeln, ein wenig Milch, Gewürze, vielleicht einen Rest Aufschnitt. Mit ein bisschen Kreativität lassen sich sinnberückende Sachen auf den Tisch zaubern!



ARABELLE MEIRLAEN

Sie ist die Sterne-Chefköchin des gleichnamigen Restaurants „Arabelle Meirlaen“ in Marchin. 2014 erkor der Gastronomieführer Gault&Millau sie zum „Chef de l'année“ (Chefkoch des Jahres). Damit ist sie die erste Frau in Belgien, die diese Auszeichnung erhalten hat.

Ihr Credo

Arabelle MEIRLAEN steht wie kein anderer Gastronom für intuitive Küche. Für sie ist das Kochen keine strenge Disziplin nach festen Regeln und Gesetzen. Intuition und Kreativität gehören untrennbar dazu, in ihrem Fall stets in Symbiose mit der Natur und je nach Lust, Saison, Erntezeit und Kindheitserinnerungen. In diesem Sinne wählt sie die Hof- und Gartenerzeugnisse oder auch die Küchen- und Wildkräuter immer danach aus, wie sie uns Gutes tun können und unsere Fantasie anregen.

Arabelle MEIRLAEN hat Intradel und der Gemeinde Marchin die große Freude bereitet, an einem außerordentlichen Workshop teilzunehmen und 2 Rezepte vorzustellen.

Pflanzen-Drink mit Pep

Zutaten

- 150 g Spinatblätter
- 50 g Petersilie
- 12 Blätter Basilikum
- 8 Blätter Minze
- 10 Blätter Zitronenverbene (wahlweise)
- 10 Blätter Koriander
- 1 EL Honig
- 3 Mandarinen (oder 2 Orangen)
- 5 cl Olivenöl extra vergine
- ½ Teelöffel Meeressalz
- 1 Spritzer Obstweinessig
- 1 Schalotte (50 g)
- 1 Stück Ingwer



Zubereitung

Alle Kräuter waschen und mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben, bis das Ganze sämig und schon grün ist. Filtern und in einem luftdicht schließenden Behältnis in den Kühlschrank stellen. Dieser Saft enthält wertvolle Enzyme. Jeden Morgen ein Glas fördert die Gesundheit und schmeckt.

Gemüseröllchen mit Veggie-Soße



8 Personen

Zutaten

Gemüseröllchen

- 250 g länglicher schwarzer Rettich
- 150 g gelbe Zucchini
- 100 g Chioggia-Rübe
- 150 g Gurke
- 150 g orange Möhren
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Franceline-Kartoffeln

Marinade

- 50 ml Reisessig
- 150 ml Wasser
- 40 g feiner Kristallzucker
- 1 Schalotte (50 g)
- 20 g Ingwer
- 20 Blätter frischer Koriander
- 1 cm Espelette-Chilischote (frisch)

Veggie-Soße

- 4 große Blätter Sauerampfer (aus Anbau)
- 1 Bund Möhrenlaub
- 1 EL Hibiskus-Sirup*
- 1 Mandarine
- 50 ml Olivenöl extra vergine
- 3 EL Obstweinessig
- ½ Teelöffel Meeressalz
- 10 Blätter Zitronenmelisse
- 10 Blätter grüner Basilikum
- 10 Blätter Zitronenverbene
- 10 Blätter Koriander
- 1 dl Marinade

* Arabelle verwendet einen traditionell hergestellten belgischen Hibiskus-Sirup der Marke Biscus (www.biscus.be).



Zubereitung

Vinaigrette

Die Schalotte und den Ingwer in ganz kleine Würfel schneiden (2 mm). Die Chilischote und den Koriander klein schneiden. In einer Schüssel Essig, Wasser und Zucker mischen. Die anderen Zutaten hinzugeben und mischen. Mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen und filtern.

Gemüseröllchen

Den schwarzen Rettich waschen. Das andere Gemüse waschen und gründlich bürsten, ohne es zu schälen. Mit dem Gemüsehobel in dünne Streifen von 1 mm schneiden. 20 Min. in die Marinade legen. Abtropfen lassen.

Eine Schicht von jeder Gemüsesorte auflegen und fest zusammenrollen. Alle Röllchen nebeneinander auf ein Tablett legen, bis mindestens 12 Röllchen fertig sind. 12 weitere, kleinere Röllchen mit nur der Hälfte der Gemüsesorten herstellen. So lassen sich die Röllchen abwechslungsreich auf dem Teller anrichten.

Veggie-Soße

Das Möhrenlaub und die Kräuter waschen. Zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben, bis das Ganze cremig und schön grün ist. In den Kühlschrank stellen.

Anrichten

Auf gekühlten Tellern anrichten. Einen kleinen Spiegel aus 2 EL Veggie-Soße bilden. Die Unterseite der Röllchen 1 bis 2 mm abschneiden, damit sie nicht wegröllen. Pro Teller 5 bis 6 Röllchen servieren. Mit einer halben Korianderblüte garnieren.

9 goldene Regeln zur Verwertung von Essensresten

1. **Essensreste von gegarten Gerichten abkühlen lassen** und **spätestens 2 Stunden nach dem Essen** in den Kühlschrank stellen.
2. **So schnell wie möglich abkühlen lassen**, indem man beispielsweise den Topf in kaltes Wasser stellt oder die Reste in einen flachen Behälter umfüllt und regelmäßig umrührt.
3. **Die Reste sorgfältig verpacken** (in einer luftdicht schließenden Plastiktüte ...), damit sich keine Bakterien oder Gerüche bilden.
4. **Niemals warme Lebensmittel in den Kühlschrank stellen.** Wärme erzeugt Kondensation und lässt die Temperatur im Kühlschrank steigen.
5. **Angebrochene Konservendosen dürfen niemals in den Kühlschrank.** Immer den Inhalt in luftdicht schließende Dosen umfüllen.
6. Essensreste dürfen **höchstens 2 bis 3 Tage** im Kühlschrank aufbewahrt werden.
7. **Beim Aufwärmen müssen die Reste stark erhitzt werden**, damit sich keine Bakterien bilden.
8. **Erneute Reste von Essensresten** sollte man möglichst nicht mehr verarbeiten.
9. **Essensreste gehören nicht in die Babynahrung.** Kleinkinder dürfen nur frische Produkte essen.

So wird aus Ihrem Heft **ein praktischer Leseständer** für die Anrichte, damit Sie beim Kochen immer wieder einen Blick auf das Rezept werfen können. Nach dieser Seite ändert sich übrigens die Leserichtung.

Damit dieser Ratgeber möglichst lange unbeschädigt bleibt, empfiehlt es sich, den ausklappbaren Leseständer wieder einzuklappen, wenn Sie mit der Zubereitung des Rezepts fertig sind.

