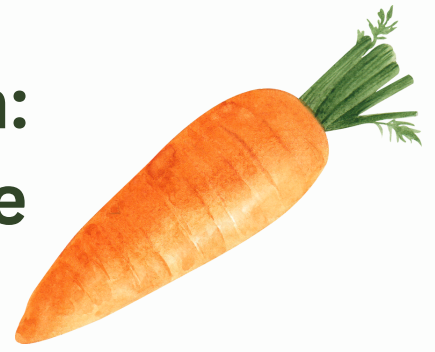


# Nachhaltig genießen: Kreative Resteküche

## Der Grüne Tipp



Schon unsere Großeltern wussten, wie man **aus Resten köstliche Gerichte zaubert**. Jede von uns kennt das: Wir haben zu viel gekocht, die Portionen waren einfach zu groß oder die Gäste hatten weniger Appetit als erwartet. Doch anstatt die Reste zu entsorgen, lassen sich nachhaltige Ideen in neue Kreationen umwandeln.

### Was tun mit Essensresten?

Wenn selbst bei guter Planung Lebensmittel übrigbleiben, gibt es immer noch die Möglichkeit, sie einzufrieren. Ist der Tiefkühler schon voll oder wir haben Lust, kreativ zu sein, dann ist Einfallsreichtum gefragt. Mit ein paar einfachen Kniffen kann man Reste sinnvoll nutzen und ihren Wert noch einmal richtig aufwerten. Von Brot über Gemüse bis hin zu Eiern – für fast alles gibt es kreative Ideen, die wenig Aufwand benötigen und dennoch schmackhafte Ergebnisse liefern.

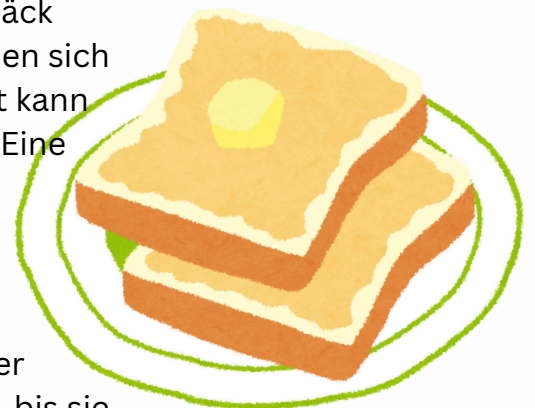
Fällt uns spontan nichts ein, was wir machen können, dann lohnt es sich, **unsere Eltern und Großeltern um Rat zu fragen**. Oft haben sie wertvolle Tipps, wie man aus scheinbar nicht zusammengehörigen Essensresten ein köstliches Gericht herstellen kann.

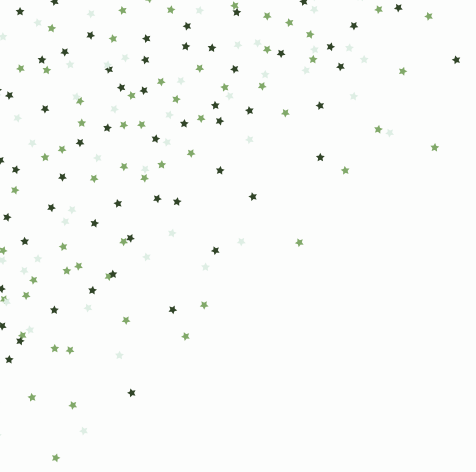
Hier ein paar Ideen, was wir aus Essensresten produzieren würden:

### Resteverwertung für Brot und Gebäck

Backwaren trocknen schnell aus und verlieren an Geschmack. Statt sie wegzuworfen, kannst du Brot und anderes Gebäck einfach wieder verwenden. Trockene Brotscheiben eignen sich z.B. hervorragend für köstliche Gerichte. Altes Weißbrot kann dabei sowohl herzhaft als auch süß verwendet werden. Eine schnelle und süße Idee sind Arme Ritter:

- Ein Ei und 100 ml Milch miteinander verquirlen (ausreichend für drei Scheiben Weißbrot).
- Das halbtrockene Weißbrot hineintunken und in einer Pfanne mit Butter oder Öl von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.
- Die Armen Ritter mit Zucker und Zimt bestreuen und noch heiß servieren.





## Gemüse im Überschuss?

Ein halber Kürbis, etwas Kartoffeln, ein paar grüne Bohnen oder drei vergessene Karotten im Kühlschrank – allein reichen sie kaum für eine Mahlzeit. Kombiniert mit anderen Zutaten, die verwertet werden müssen, lassen sich daraus jedoch ein leckerer Resteeintopf, köstliches Ofengemüse oder ein pikantes Gemüsecurry zaubern. Wenn gerade keine Zeit zur Weiterverarbeitung bleibt, können die Gemüsereste einfach eingefroren werden und später als Basis für Saucen oder Suppen dienen.

## Ei, Ei, Ei



Oft bleibt nach dem Kochen etwas Eiweiß oder Eigelb übrig, und die Eierschale wandert in den Müll – das muss aber nicht sein! Übrig gebliebenes Eiweiß lässt sich wunderbar für eine einfache Gesichtsmaske nutzen: Schlage das Eiweiß schaumig auf, mische einen Esslöffel Milch und etwas geraspelte Gurke hinzu. Trage die Maske auf das Gesicht auf und lasse sie trocknen, bevor du sie gründlich mit warmem Wasser abspülst. Das Eigelb eignet sich als Glasur für Kekse nicht nur zu Weihnachten verleiht sie ihnen einen schönen Glanz. Die Eierschalen sind ein super Dünger für Pflanzen drinnen und draußen.

## Ideen, Tipps und um die Ecke gedacht

Hast du noch weitere Tipps, wie Reste kreativ verwertet werden können? Es gibt so viele Möglichkeiten, aus vermeintlichen Abfällen schmackhafte und nachhaltige Gerichte zu zaubern.

Vielleicht habt ihr ein besonderes Rezept, das ihr gerne teilt, oder eine kreative Idee, wie bestimmte Lebensmittelreste genutzt werden können? Wir sind gespannt auf eure Vorschläge und freuen uns darauf! Lass uns gemeinsam inspirieren und herausfinden, wie wir weniger wegwerfen und mehr aus unseren Zutaten herausholen können



Harald Jost und Ulrike Wöhlert  
Referat für Schöpfungsverantwortung der Diözese Gurk

