

VERKOCHEN STATT VERNICHTEN

Aus gegebenem Anlass bzgl. der damit verbundenen starken Reduzierungen des Alltags, sowie mittlerweile auch vermehrten "koch-technischen Anfragen", möchte ich umgehend sowie kostenfrei meinen Beitrag liefern und bereits vorhandene Informationen nochmals zu bündeln, um damit vielen eine kleine Hilfe bei der täglichen Versorgung der Familie anbieten zu können!

Zur Erinnerung, ein paar wichtige Info's für den Alltag in diversen Krisensituationen:

- Die täglichen Nachrichten der öffentlichen Medien wahrnehmen und danach handeln!
- **Grösste Vorsicht betreffend Fake-News im Netz bzw. auf Social Media Plattformen!**
- Bleibt besonnen und überlegt jeden Schritt und jede Massnahme genau!
- Unüberlegte „Hamsterkäufe“ bringen nur teilweise Vorteile und schaffen andererseits oft Mengen an „Lebensmittel die künftig schlimmstenfalls im Müll landen werden!“
- Lebensmittel Vorräte genau überprüfen und bei Bedarf in übersichtlichen Mengen besorgen.
- Bereits vorhandene Vorräte auf die Haltbarkeit überprüfen, gegebenenfalls an der Front platzieren, notfalls verkochen und so einen Speisenvorrat im Rex-Glas oder Tiefkühler schaffen!
- Jede „Krise“ bietet auch immer die Chance, ungeahnte Kräfte zu bündeln und darüber hinaus auch im „Nachbarschaftsbereich“ aus dem Bauch heraus spontan hilfreich zu sein!

Ich werde auf meiner Homepage www.willihaidler.at unter „Aktuelles“ umgehend zusätzliche Tipps und Informationen veröffentlichen, um damit im Bereich Ernährung ein bisschen behilflich zu sein! Dazu gibt es die Möglichkeit, in besonderen Fällen auch entsprechende Anfragen per Mail an mich zu senden, welche ich, soweit als möglich, auch umgehend beantworten werde!

Darüber hinaus gibt es auf meiner Homepage ja bereits den „kostenfreien“ und sehr umfangreichen „Rezepte & Tipps-Bereich“ für jedermann!

- Link zu Resteverwertung-Tipps und Liste für grobe Einteilung von Rest`In für die Weiterverarbeitung in der Küche! Dieses Projekt wurde schon **2013 beim Viktualia Award** ausgezeichnet und ist einfach, zeitlos, aktuell und anwendbar!

Darüber hinaus gibt es umfangreiche und nützliche Tipps für Krisensituationen auf den öffentlichen Seiten wie www.zivilschutz.steiermark.at

In kulinarischer Verbundenheit mit dem Wunsch an alle,

frisch & g` sund bleiben

Willi Haider

NOTVORRAT

(Basis, Liste individuell nach persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen ändern bzw. erweitern)

PRO PERSON FÜR 14 TAGE

Getreideprodukte

Mehl/Griess 1,0 kg / Reis 0,5 kg / Haferflocken 0,5 kg / Teigwaren 0,5 kg

Brot 1,0 kg (Notvorrat – Backmischung, TK-Gebäck bzw. Aufbackgebäck) / Knäckebrot 0,5 kg / Zwieback 0,5 kg / Vollkornbrot 0,5 kg

Milchprodukte

Haltbarmilch 1,0 l / Milchpulver 0,5 kg / Streichkäse 0,5 kg / Hartkäse 0,5 kg / Joghurt 0,5 kg / Topfen 0,25 kg

Gemüse/Obst

Kartoffeln 1,0 kg / Kartoffelpüree 1 Pkg. / Gemüsekonserven 3x 0,5 kg / Hülsenfrüchte 0,5 kg

Salate im Glas 2x 0,5 kg / Obstkonserven 2x 0,5 kg / Trockenfrüchte 0,5 kg / Nüsse 1 Pkg.

Öle/Fette

Speiseöl 0,5 l / Butter/Margarine 0,25 kg

Tiefkühlware, Fertigprodukte (nach Bedarf)

Fisch, Gemüse, Geflügel, Dosen, etc.

Sonstiges

Zucker 1,0 kg / Eier 10 Stk. / Marmelade/Honig 0,5 kg / Tee/Kaffee/Kakao 0,5 kg

Brotaufstriche 0,5 kg / Suppen (Dose, Pkg.) 1,0 kg / Semmelwürfel 1 Pkg. / Essig 0,25 l

Gewürze nach Bedarf

Diätverpflegung / Babynahrung und Tiernahrung je nach Bedarf

Getränke

Mineralwasser mit Kohlensäure 14,0 l

Frucht-/Gemüsesäfte 7,0 l

Zucker- und alkoholhaltige Getränke meiden

Die vorgeschlagenen Lebensmittel sind als Beispiel zu verstehen.

Wie immer der Vorrat aussieht, beachten Sie Ihre individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten und kaufen Sie keine Lebensmittel, die Sie in normalen Zeiten auch nicht essen werden.

Quelle www.zivilschutz.steiermark.at

Müllvermeidung in der Küche - einfache Restelverwertung!

2013 verkochen statt vernichten ! © Willi Haider, Steiermark

PRODUKTE	Hinweis	Verwertung		kalt	warm								warm	kalt			
		Aufstriche	Salat	Supp/Sc.	Suppen/Saucen	Vorsp/Solo	Beilagen	Hauptspeise	Gröstl	Nudeln	Reis-Getreide	Baquette	Nachspeise	Nachsp	Marm./Eis	Konserv./TK	Divers
Salate (Blattsalate div.)			X			X						X					
Gemüse - roh	z.B. Gurk/Parad		X	X	X	X						X				X	
Gemüse - gekocht/gegart	einzel/od. gemischt	X	X		X (mixin - 1)	X	X	X	X	X	X	X					
	Gemüseabschn.Schalen, Stängel				x											X	Suppwürze
Hülsenfrüchte - gekocht	Bohnen, Linsen	X	X		X	X	X	X	X								
Beilagen/gekocht	Erdäpfel		X		X	X	X	X	X					x/Knödel			
	Nockerl				X	X	X	X		X							
	Nudeln		X		X	X	X	X	X	X				X			
	Knödeln		X		X	X	X	X	X								
	Reis, Getreide	X	X		X	X	X	X			X			X	X		
	Ebly, Bulgur, Couscus	X	X		X	X	X	X			X						
Fisch	Fisch - roh				X	X		X	X	X	X	x/gegart					
	Fisch - gebraten, gekocht	X	X		X			X	X	X	X	X					
	Fisch - geräuchert	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X					
	Thunfisch(Ds), Sauerfisch	X	X	X	x (Thunf.)	X				X	X	X					
	Fischabschnitte/Gräten,Köpfe				X											X	Fonds
Fleisch-Geflügel	roh				X	x Fleisch		X				x/gegart					Tartar
	gekocht, gebraten, gegrillt..	X	X		X	X		X	X	X	X	X					
	Fleischabschnitte, Knochen..			X	X											X	Suppe
Wurst, Schinken		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X					
Speck, geräuchert	gekocht, gebraten,	X	X		X	X				X	X	X					
Streichwurst		X			X			x (Fülle)				X					
Milchprodukte	Milch, Obers	X		X	X			X		X			X	X	X		
	Yoghurt, Sauerrahm	X	X	X	X (mit Mehl)								X	X	X		
	Topfen	X				X	X			X		X	X	X			
Käse	Frischkäse, Cottage	X	X			X						X					
	Schnittkäse		X					X	X	X		X					
	Hartkäse		X		X					X							
	Edelschimmelkäse	X	X		X	X		X		X		x/+Obst					
Brot und Gebäck	Schwarzbrot				X												Brösel
	Weissbrot			X	X		x (Knödel)							X			Brösel
	Milchbrot, Brioche													X			
Obst, Früchte	Apfel-Birne-Marille-Zwetschke		X				X				X	x/+Käse	X	X	X	X	
	Beeren,												X	X	X	X	
	Nüsse, Kerne, Kastanien..	X	X		X								X	X	X	X TK	Krokant
Weisswein, Rotwein					x (reduz.)			X					X	X		x (Wermut)	reduz. TK

Müllvermeidung in der Küche und meine einfache Resteverwertung!	verkochen statt vernichten! © Willi Haider, Steiermark 2014
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"
> 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.	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
Der Wolf frisst stets mir meine Reste, d'rum trag'ich eine weiße Weste!	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
> 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.	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!
Gilt es gar Obst mal zu "entsorgen", dann bleibt mein Turm-Mix nicht verborgen!	4 Reis oder Getreide mit > Gemüse, Fleisch, Wurst, evtl. auch Fisch, Kräuter etc. gekocht, gebraten oder geräuchert, mit Butter oder Öl sowie exot. Gewürzen!
> 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.	5 Salate mit > (Dressing z.B.mit Topfen, Joghurt etc.) Gemüse, Fleisch, Geflügel, Wurst, Käse, Fische und Meeresfrüchte, weiters auch Nudeln oder Getreide (gekocht)!
	6 Suppen (auch Einmach) u. Saucen > gekochtes Gemüse, Fleisch, Fisch, Kräuter etc. Pürreesuppen > Gemüse, Fisch, (Räucherfisch), Kräuter, teilw. auch Käse
	7 Röstbrote/Baguette > mit Gemüse, Fleisch od. Fisch sowie auch Obst (z.B. mit Apfel oder Birne) belegt und Käse (Edelschimmel oder Camembert) überbacken!
	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..)!
	9 Früchte und Obst > für Kompott, Fruchtsalat, Marmelade-, Mus od. Früchte in Joghurt, Früchte und Obst > rechtzeitig tiefgekühlt für Obstkuchen oder Eis (Cutter)!
	10 süßes Weißbrot, Striezel > Scheiterhaufen mit Äpfel od. anderen Früchten, Pofesen!