

Kreative Resteverwertung für Umwelt und Gesundheit

Resteverwerten und „Strecken“ von Lebensmitteln galt früher als „Arme-Leute-Essen“, erlebt aber gerade ein Comeback. Zu Recht, denn damit lässt sich Geld sparen und zugleich etwas für Umwelt, Klima und die eigene Gesundheit tun.

- Hackfleisch lässt sich mit fein geriebenem Gemüse strecken. Getreideflocken, Kartoffelschnee oder Magerquark sind einfache Bindemittel. Für einen Hackfleisch-Gemüse-Kuchen pro Portion am besten 80 Gramm mageres Gehacktes und 100 Gramm weitere Zutaten verwenden. Reichlich Kräuter und Gewürze, etwas geriebener Parmesan oder Tomatenmark runden den Geschmack ab. Dieser Trick reduziert den Fleischanteil und macht das Gericht gesünder.
- Eine selbst gemachte oder „aufgepeppte“ Pizza Margherita ist ein idealer Resteverwerter, denn beim Belag ist fast alles möglich. Die Basis aus Tomatensoße und Käse schmeckt mit Fleisch- und Fischresten oder diversen Gemüsen ebenso gut wie mit süßem Belag aus Mais, Bananen, Ananasstücken oder anderen Früchten.
- Auch der Flammkuchen, der statt mit Tomatensoße mit Sauerrahm bestrichen wird, lässt sich neben der klassischen Auflage aus Speck und Zwiebeln mit

Tomaten, Resten von Paprika, Käse oder Rucola abwandeln. Auch süße Flammkuchen mit Birnen und Nüssen oder Äpfeln und Zimt schmecken gut.

- Der französische Gemüseintopf Ratatouille (aus Paprika, Zwiebeln, Zucchini, Auberginen, Tomaten und Knoblauch) ist eine schnelle und einfache Verwertungsmöglichkeit für nicht mehr ganz frisches oder schon leicht schrumpeliges Gemüse.
- Brot, das bei der Lagerung hart geworden ist, lässt sich in einen mediterranen Brotsalat verwandeln: Brot in Würfel schneiden, mit Tomatenstücken, Gemüseresten, Kräutern, Olivenöl und Essig nach Wahl zu einem Salat vermengen. Etwas ziehen lassen, bis das Brot weich ist.

In Ratgebern für Rheuma-, Gicht- oder Arthrosepatienten gibt es viele Anregungen für fleischarme, gestreckte, abgewandelte oder vegetarische Gerichte, die zugleich gut für Umwelt und Klima sind. ■

Quellen:

- Müller SD, Weibenberger C: Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose. Hannover (2016)
- www.zugutfuerdietonne.de/aktuelles/schwerpunkt/europaeisch-kochen-europaeisch-reste-retten/



Foto: © mattilda/stockadobe.com