

NO WASTE – GENIALE RESTEKÜCHE

TIPPS GEGEN DIE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Bitte vorbereiten:

Zutaten für 2 Personen:

1 Bund Suppengrün
 12 frische Champignons oder
 andere Pilze
 ½ rote Zwiebel, in feine Streifen
 1 helle Zwiebel, in Streifen
 4 Schalotten, fein gewürfelt
 1 Bio-Apfel, nicht gewaschen
 4 EL Joghurt
 1 Stück Hartkäse, zum Beispiel
 Parmesan oder Pecorino
 4 kalte Pellkartoffeln von gestern,
 in der Schale
 Knoblauch von 5 Zehen, fein
 gehackt
 1 Kopf Weiß- oder Spitzkohl
 3 EL Walnusskerne, grob gehackt
 3 EL Hanfsaat, geröstet
 3 EL Belugalinsen
 1 ungespritzte Zitrone
 5 EL feine Haferflocken
 1 Tasse Rollgerste oder Graupen
 ½ Bund frischen Liebstöckel,
 alternativ Blattpetersilie oder
 Majoran
 2 Eier
 1 Weißbrot von gestern
 80 g Speck geräuchertem
 gestreiften Speck mit Schwarte
 Butter
 Senf fein
 Schmalz
 Leinöl
 Olivenöl
 1 Glas Weißwein

 Salz, Pfeffer,
 flüssigen Honig, Zucker,
 naturtrüben Apfelessig, Zimt
 gemahlen, Kumin gemahlen,
 Kümmel ganz,
 Schwarzkümmel ganz

Sie kochen live und synchron.

Nowaste ist, wie leftover management ein trendiges Wort aus der Foodszene. Im Grunde ist es aber nichts anderes als das, was unsere Großmütter gemacht haben: gut vorbereitet und kreativ sein, um gesund und abwechslungsreich durch die Woche zu kommen ohne Lebensmittel wegzuerwerfen.

Gemeinsam schauen wir an diesem interaktiven Kochabend – wie Ökonomie und Ökologie in der Küche zusammenhängen. Planung, richtige Lagerung und ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln, schon beim Einkauf, können bereits viel dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel im Müll landen. Ein Wochen-Speiseplan hilft beispielsweise bei der Planung des Großeinkaufs und der nachhaltigen Zubereitung von Lebensmitteln.

Rezept

Salatbowl mit Quetschkartoffel und Joghurt-Dipp

Gerstenrisotto mit Pilzen, Liebstöckel und gerösteter Hanfsaat

Arme Hafer-Ritter mit Zimtucker und Honig

Die Rezepte erhalten Sie nach unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

NO WASTE – GENIALE RESTEKÜCHE

TIPPS GEGEN DIE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Benötigte Utensilien:

Gemüsehobel

Sparschäler

Kastenreibe

Pürierstab

viele große und kleine Schüsseln

Schneidbrett

Messer

Hohes Gefäß zum Pürieren

2 große Töpfe

saubere Schraubgläser mit

passenden Deckeln

Netz von Knoblauchzehen

einen Nylonstrumpf

Gummibänder

gute Laune

eine große Bratpfanne

Eine Anmeldung gilt für den gesamten Haushalt

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist **Luka Lübke** aus der Bremer vhs.

Dienstag, **29.11.2022**; 18:00 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR