



DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Gemüsereste



Von der Gemüseernte gehen insgesamt 50% zwischen Ernte und Teller verloren. Etwa 83 kg Gemüse werden pro Kopf und Jahr in der Schweiz gegessen. Zusätzliche 15-20% landen in den Haushalten im Abfall, Rüstabfälle eingeschlossen. In Tonnen ausgedrückt ist die Zahl an Gemüseabfällen in Schweizer Haushalten fast unvorstellbar: 108'000 Tonnen. Gerade Gemüseschalen und -anschnitte sind mineralstoffreich und viele sind zu schade zum Wegwerfen. Sie lassen sich sammeln oder einfrieren bis die Portion wieder gross genug fürs Weiterverarbeiten geworden ist. Nur Schalen von Biogemüse verwenden.

Brötchen aus Gemüseresten

380 g Gemüsepüree, hergestellt aus Gemüseresten
150 g Milch oder Hafermilch
25 g Butter oder Pflanzenöl
20 g Zucker
8 g Salz
15 g Trockenhefe
700 g Mehl
1 Ei zum bestreichen (oder vegane Varianten)
50 g Haselnüsse, fein gehackt

- Gemüsereste (Karotten, Kürbis, Sellerie oder gemischt) im Salzwasser weichkochen. Wasser abgiessen und Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren.
- Milch, Butter, Zucker, Salz und Trockenhefe in das warme Gemüsepüree geben und gut vermischen.
- Mehl unterheben und von Hand gut durchkneten.
- Teig in einer Schüssel abgedeckt eine Stunde aufgehen lassen.
- Teiglinge von 120 g formen. Mit Ei bestreichen und anschliessend 10 Minuten bei 180° fertigbacken.

Food Save-Rezept von Mirko Buri

ZUM REZEPT





DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Gemüsereste



Von der Gemüseernte gehen insgesamt 50% zwischen Ernte und Teller verloren. Etwa 83 kg Gemüse werden pro Kopf und Jahr in der Schweiz gegessen. Zusätzliche 15-20% landen in den Haushalten im Abfall, Rüstabfälle eingeschlossen. In Tonnen ausgedrückt ist die Zahl an Gemüseabfällen in Schweizer Haushalten fast unvorstellbar: 108'000 Tonnen. Gerade Gemüseschalen und -anschnitte sind mineralstoffreich und viele sind zu schade zum Wegwerfen. Sie lassen sich sammeln oder einfrieren bis die Portion wieder gross genug fürs Weiterverarbeiten geworden ist. Nur Schalen von Biogemüse verwenden.

Gemüsepaste für Bouillon aus Anschnitten und Gemüseschalen

- Gemüse waschen, gut abtrocknen, Schadstellen entfernen und schälen. Geschältes Gemüse für andere Rezepte verwenden.
- Gemüseschalen werden gesammelt und immer dann, wenn eine gute Portion zusammengekommen ist, verarbeitet.
- Pro Kilogramm Gemüseschalen und Anschnitten von frischem Gemüse werden 200 g Salz und 1-2 EL Olivenöl dazugegeben.
- In Schüssel gut mischen.
- Im Mixer so lange pürieren, bis ein feiner Brei entstanden ist. Sollte es sich nicht gut mixen lassen, dann darf etwas Wasser oder Öl beigegeben werden.
- In vorbereitete Gläser füllen, verschliessen. Die fertige Gemüsepaste hält sich im Kühlen bis zu einem Jahr, dank des hohen Salzgehalts.

Anleitung leicht verändert nach:

<https://www.smarticular.net/haltbare-gemuese-wuerzpaste-selbermachen-ohne-kochen/>

ZUM REZEPT





DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Zitronenschalen



Die Zitronenschalen sind nur ein kleiner Teil der 3000 Tonnen Zitruschalenabfällen, die in der Schweiz entstehen. Die meisten sind Orangenschalen. Trotzdem lohnt es sich, sie zu verwenden.

Salzzitronen sind eine Spezialität der nordafrikanischen Küche Marokkos. Sie verfeinern Gerichte mit Hähnchen, Fleisch und Fisch, aber auch Risotto und Couscous. Dazu werden sie im fertig fermentierten Zustand sorgfältig klein geschnitten und dem Gericht zugegeben.

Salzzitronen aus Schalen

Mindestens 500 g Schalen

400 ml Wasser und ca. 100 g Zitronensaft (Saft von 1-2 Zitronen)

20 g Meersalz (=2% vom Gesamtgewicht)

- Die Schalen in ein Bügelglas schichten und mit Salzwasser und dem Zitronensaft übergossen.
- Die Zitronen müssen beschwert werden, damit sie unter der Salzlake liegen.
- Das kann z.Bsp. mit einem Fermentiergewicht geschehen oder mit einem mit etwas Wasser gefüllten und gut verschlossenen Gefrierbeutel (dieser sollte ebenfalls 2% Salzlake enthalten).
- Eingelegte Salzzitronen werden 3-4 Wochen fermentiert bevor man sie geniessen kann.

ZUM REZEPT





DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Melonenschalen



Eingelegte Wassermelonenschalen sind in den Südstaaten der USA populär.

Gehören Melonenschalen zum vermeidbaren oder zum unvermeidbaren Food Waste? Mit diesem Rezept sind die Schalen verwendbar. Auch hier wieder eine Zahl: 61 Tonnen werden in der Schweiz importiert. Davon kommen viele Schalen zusammen.

Melonenschalen-Pickles

1 kleine Wassermelone (am besten Bio, ca 1.5 kg)
1 Bio-Zitrone
1 Stück Ingwer (2cm)

Für die Salzlake:

35 g Salz
700 ml kaltes Wasser

Für die Essiglake:

120 ml Weissweinessig (ersatzweise Apfelessig)
120 ml Wasser
60 ml Zitronensaft
140 g Zucker
1 Zimtstange
2 Nelken
1 Sternanis
1 TL Korianderkörner

- Die Melone waschen und in Spalten schneiden. Die dunkelgrüne Schale mit einem Sparschäler abschälen. Das rote Fruchtfleisch mit einem Messer bis auf 3-5 mm von der Schale schneiden und essen.
- Die Schalen abwägen, es sollten ca. 550 g sein. Die Schalen in 1.5 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden.
- Für die Salzlake 700 ml kaltes Wasser mit dem Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Schalenstücke in eine Schüssel geben und mit der Salzlake bedecken. Mit einem kleinen Teller beschweren, so dass alle Schalen in der Lake sind. Sollten nicht alle bedeckt sein, noch etwas Salzwasser anrühren und dazu giessen.
- Die Schalen 8 Stunden (oder über Nacht) bei Raumtemperatur ziehen lassen, dann abseihen. Danach sollten die Schalen salzig schmecken und etwas biegsamer sein.
- Die Zitrone heiss abwaschen und den Ingwer schälen. Beides in feine Streifen schneiden.
- Für die Essiglake den Essig und 120 ml Wasser in einen Topf geben. Zitronensaft, Zucker, Zimtstange, Nelken, Sternanis und Korianderkörner hinzufügen und das Ganze zum Kochen bringen.
- Die Melonenschalen, Zitronen- und Ingwerscheiben dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren zugedeckt 30-40 min köcheln lassen, bis die Melonenschalen durchsichtig werden.
- Zimt und Sternanis entfernen und die Pickles kochend heiss in Gläser füllen, anschliessend die Gläser mit der Flüssigkeit aufgiessen und verschliessen. Kühl gelagert halten die Picklesca. 6 Monate.

Rezept aus "Die Welt im Einmachglas", Autorin: Ursula Schersch

ZUM REZEPT





DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Orangenschalen



In der Schweiz landen 37% der importierten Zitrusfrüchte als Food Waste im Abfall, rund 10% dieser Abfälle entsteht im Haushalt, ein Drittel davon sind Schalen. Das summiert sich zur grossen Zahl von fast 3 Millionen kg Schalen.

Für die hier vorgestellten Rezepte dürfen nur Orangenschalen in Bioqualität verwendet werden. Nicht biologische Schalen sind mit toxischen Fungiziden behandelt, die die Lagerfähigkeit erhöhen. Sie sind unter keinen Umständen für den Verzehr geeignet. Auch biologische Orangenschalen müssen vor der Verarbeitung heiss abgewaschen werden, um Verunreinigungen etc. zu lösen. Erst danach geht es an das Verarbeiten.

Fruchtige Orangenmarmelade aus dem Stabmixer

Eine wunderbare Zutat überall, wo Orangeat notwendig ist, z.Bsp. beim Backen oder in einer Orangencreme.

Schalen von 3 Orangen
3 EL Flohsamenschalen
1-2 TL Agavendicksaft (oder nachhaltiger: Birnel)
Zimt

- Flohsamenschalen, Orangenschalen, Agavendicksaft oder Birnel und etwas Zimt im Mixer zu einer feinen Orangenmarmelade mixen. Evtl. ein wenig Orangensaft oder Wasser begeben.

ZUM REZEPT





DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Orangenschalen



In der Schweiz landen 37% der importierten Zitrusfrüchte als Food Waste im Abfall, rund 10% dieser Abfälle entsteht im Haushalt, ein Drittel davon sind Schalen. Das summiert sich zur grossen Zahl von fast 3 Millionen kg Schalen.

Für die hier vorgestellten Rezepte dürfen nur Orangenschalen in Bioqualität verwendet werden. Nicht biologische Schalen sind mit toxischen Fungiziden behandelt, die die Lagerfähigkeit erhöhen. Sie sind unter keinen Umständen für den Verzehr geeignet. Auch biologische Orangenschalen müssen vor der Verarbeitung heiss abgewaschen werden, um Verunreinigungen etc. zu lösen. Erst danach geht es an das Verarbeiten.

Haltbare Orangenmarmelade mit Ingwer

1 kg Orangen
300 ml Orangensaft
200 ml Wasser
1 Stück Ingwer ca. 3-4 cm
Gelierzucker 2:1
125 ml Wasser

- Orangenschalen in kleine Stücke schneiden.
- Die Orangenschalen werden in Wasser kurz aufgekocht. Wasser abgiessen. Wieder mit Wasser bedecken. Noch einmal aufkochen. Wasser abgiessen. Auf diese Weise werden die Bitterstoffe in Orangenschalen gelöst. Meine Erfahrung ist, dass die Orangenschalen nach zwei Mal abgiessen eine angenehme Bitterkeit entwickelt haben. Der Vorgang kann aber auch noch ein drittes Mal wiederholt werden. Zwischen den Aufkochvorgängen sollte mindestens 1 Stunde liegen.
- Orangenschalen wiegen. Sie sollen in einem grossen Topf mit Orangensaft und etwas Wasser versetzt werden. Das Verhältnis Schalen zu Flüssigkeit dabei in etwa 2:1.
- Ingwer in der Knoblauchpresse in kleine Stücke zerdrücken und zugeben.
- Orangenschalen mit dem Stabmixer zur gewünschten Konsistenz pürieren.
- Die Marmelade langsam erhitzen bis sie leicht sprudelnd kocht. Ca. 0.8 - 1 kg Gelierzucker zugeben und 3-4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Die Gelierprobe machen: Einen Löffel Marmelade auf einen Unterteller geben. Einige Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen und senkrecht kippen. Die zähflüssige Marmelade darf nur langsam vom Unterteller tropfen. Ist diese Konsistenz noch nicht erreicht, den Gelierzuckergehalt erhöhen.
- Marmelade insgesamt 10 Minuten auf kleiner Stufe kochen. Immer durchrühren, damit nichts ansetzt.
- Marmelade heiss in die vorher mit heissem Wasser ausgespülten Gläser einfüllen und diese mit den sterilen Deckeln verschliessen. Fest andrehen.

Bemerkung: Die Deckel werden gleichzeitig mit dem Kochen der Marmelade für 10 Minuten im heissen Wasserbad ausgekocht, um sie zu sterilisieren.

ZUM REZEPT





Kürbisschalen



Gehören Kürbisschalen zum vermeidbaren oder zum unvermeidbaren Food Waste? Mit diesem Rezept sind die Schalen verwendbar. Bei Kürbissen mit dünnen Schalen müssen diese nicht geschält werden. Bei den hartschaligen Kürbissen können wir mit diesem Rezept eine feine Marmelade herstellen.

Kürbisschalen - Rosmarin - Gelee (für 2 Einweckgläser à 250 ml)

500 - 700 g Kürbisschalen
750 g Gelierzucker 2:1
1 kleiner Rosmarinzweig (ungefähr 1 TL Blätter)

- Wasser, Kürbisschalen, Rosmarin zum Kochen bringen.
- Schalen abgedeckt 1 Stunde köcheln lassen.
- Den Kürbisschalen-Sud abseihen, aufkochen. Wenn es sprudelnd kocht, den Gelierzucker zugeben und 3 Minuten aufkochen lassen.
- Die Gelierprobe machen: Einen Löffel Gelee auf einen Unterteller geben. Einige Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen und senkrecht kippen. Das zähflüssige Gelee darf nur langsam vom Unterteller tropfen. Ist diese Konsistenz noch nicht erreicht, den Gelierzuckergehalt erhöhen.
- Das Gelee heiss in die vorher mit heissem Wasser ausgespülten Gläser einfüllen und diese mit den sterilen Deckeln verschliessen. Fest andrehen.

Bemerkung: Die Deckel werden gleichzeitig mit dem Kochen der Marmelade für 10 Minuten im heissen Wasserbad ausgekocht, um sie zu sterilisieren.

ZUM REZEPT

