

LIMA – Gesundheitsbaustein



Juli 2018 – Gut, gesund und günstig essen



© pixabay/silvriarita

Kategorie: Ernährung

Ziel: bewusster Umgang mit Lebensmitteln; Gut, gesund und günstig essen

Methodik: Wissensimpulse, biografische Übung, Rezepte



I glaub i hob scho wieder
zvä einkaft. Wurscht, moch
ma nächste Wochn a
Restlessen und den Herrn
an da Kassa lod ma a ein!

In vielen Familien war früher der Montag der „Resttag“. Was vom meist üppigen Wochenendeinkauf übrig geblieben ist, das ist am Anfang der neuen Woche aufgewärmt oder sonst wie neu zusammengemischt worden. Das Wissen über die sparsame, aber trotzdem durchaus gute und gesunde Resteküche ist heute vielfach verloren gegangen. Leider ist es weit verbreitet, übriggebliebene Lebensmittel wegzuworfen.



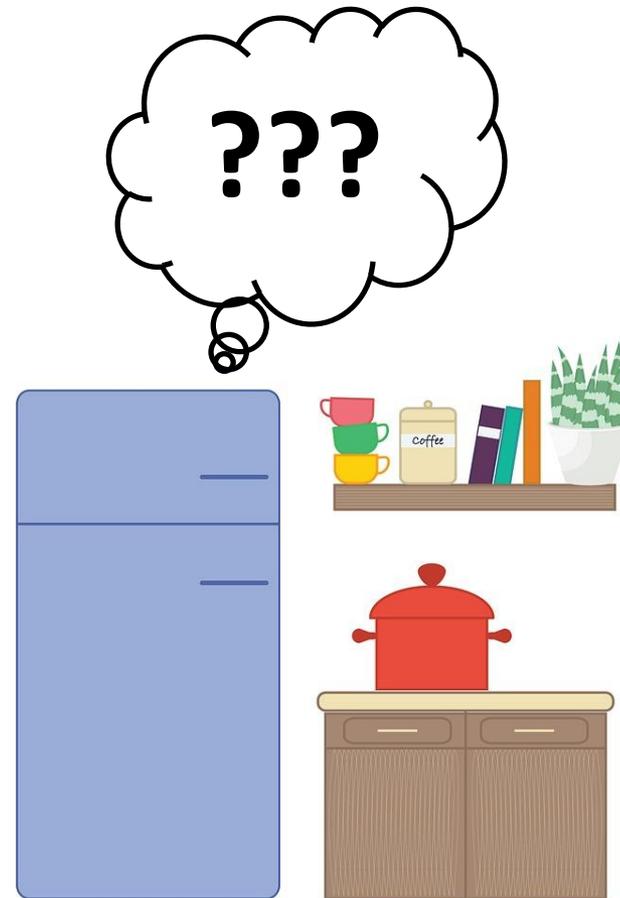


Ideen und Tipps für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln vom Einkauf bis zur Verwertung:

Einkauf:

Vor jedem Einkauf kontrollieren, welche Lebensmittel noch vorrätig sind. Dann den Einkaufszettel schreiben. Leicht Verderbliches mit der Kühltasche transportieren (Kühlkette soll nicht unterbrochen werden) und nicht zu viel davon kaufen.

Wer viel in Gaststätten isst, braucht weniger Lebensmittel. Nicht mit hungrigem Magen einkaufen gehen!

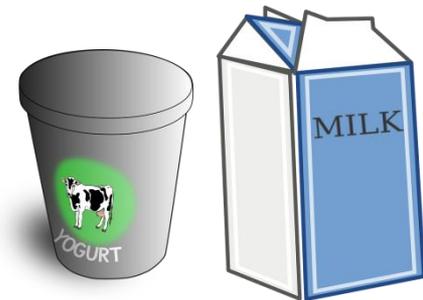
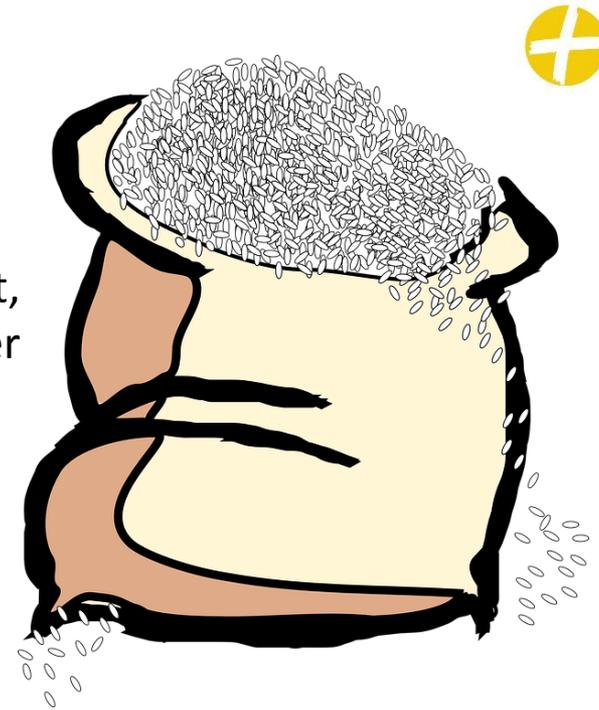


Packungsgröße

Der Kauf einer günstigeren Großpackung lohnt sich nicht, wenn ein Teil des Inhalts später im Müll landet. Wer über Konservierungsmethoden bzw. über Kochen und Konservieren auf Vorrat weiß, kann sich mit Großpackungen Geld sparen. Verbrauchsdatum bei Vorteilspackungen berücksichtigen.

Haltbarkeit:

Auf Mindesthaltbarkeitsdatum achten! Häufig sind die Lebensmittel auch noch danach ohne Gefahr genießbar. Die Lebensmittel vor dem Verzehr sorgfältig prüfen (schauen – riechen – erst dann verwenden). Bei tierischen Produkten besonders vorsichtig sein – nach dem Verbrauchsdatum sollten diese nicht mehr verzehrt werden.

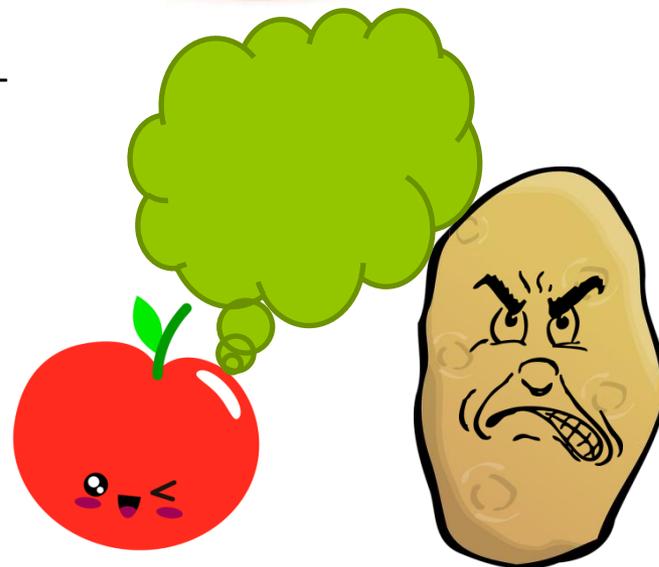




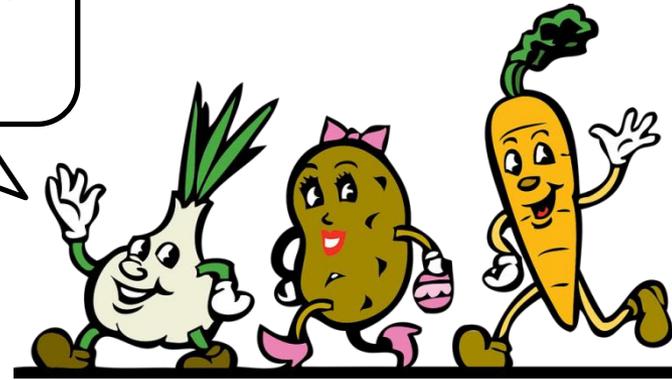
Lagerung:

Wie soll das Lebensmittel gelagert werden? Im Kühlschrank, der Tiefkühltruhe, lichtgeschützt, trocken, kühl – auf diese Hinweise auf der Packung achten.

Bei leicht Verderblichem wie Fisch oder Fleisch sollte die Kühlkette nicht unterbrochen werden. Einige Obst- und Gemüsesorten nicht zusammen lagern, z.B. Äpfel und Bananen sollten nicht mit anderem Obst bzw. Gemüse gemeinsam (in einer Schüssel, Korb, ...) gelagert werden, da diese durch das in der Schale enthaltene Ethylen schneller faul werden. Bananen und Brot nicht in den Kühlschrank geben. Vorräte regelmäßig kontrollieren – auch in der Tiefkühltruhe.



Lebensmittel essen bevor
sie sich vertschüssen!

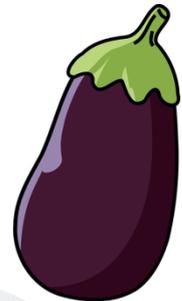
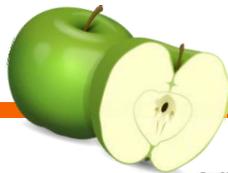


Resteküche

Nachhaltige Ernährung bedeutet, sich so zu ernähren, dass die gesamten gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind.

Durch die Verwendung von Resten in der Küche bzw. durch die Kontrolle der Lebensmittelvorräte wird Abfall vermieden, Geld und oft auch Zeit gespart.

Lebensmittelretter/in kann jede/r sein. Lebensmittel teilen, an soziale Einrichtungen oder andere Personen verschenken, z.B. vor Urlaubsantritt.





Und so macht man aus dem alten
Brot von gestern eine
Schwarzwälder-Kirschtorte!

Des geht
sicher net ...

Biografische Übung

Die Teilnehmenden werfen sich einen Ball zu und stellen sich gegenseitig Fragen z.B.:

- Wie war das mit dem „Restkochen“ früher?
- Welche Gerichte gab es?
- Gab es Lieblingsgerichte?

Die Ergebnisse des Austauschs können auf einem Flipchart gesammelt und als Ideen für die Resteküche verwertet werden.



© pixabay/ArtsyBee



Brot ist alt geworden, keiner mag es essen. Was tun?

Rezept – Brot mit Apfel

Das Brot (Weißbrot) in der Butter anbraten. Äpfel in Spalten dazugeben und gut durchdünsten. 1/3 Brot, 2/3 Apfel. Vorsicht: Brennt leicht an. Mit Zimt, Zucker, Mandeln, Rosinen bestreut servieren. Dazu passt Vanillesoße.

Rezept Brotchips

Brot in dünne Scheiben schneiden, auf das Backblech legen und mit Olivenöl (eventuell gemischt mit Knoblauch, Rosmarin, etc.) beträufeln oder bepinseln. Im Backrohr bei ca. 150 Grad bis zur leichten Bräunung (ca. 15 Minuten), eventuell dazwischen umdrehen.

Vorsicht: Nicht zu stark bräunen – Acrylamid!

Acrylamid bildet sich in großen Mengen, sobald stärkehaltige Nahrungsmittel frittiert, gebacken, gegrillt oder geröstet werden.



Allgemeine Tipps für Aufläufe

Aufläufe eignen sich gut zum Reste verwerten. Das klassische Rezept geht so: Nudeln vom Vortag in eine Auflaufform geben, eine Mischung aus Ei, Schlagobers/Milch, Salz, Pfeffer und Gewürzen dazu und mit Käse bestreuen. Auch Gemüse, das nicht mehr ganz so frisch und ansehnlich ist, kann gut in Aufläufen verwertet werden.

Es ist empfehlenswert, möglichst Zutaten in gleichem Zustand oder mit ähnlicher Garzeit zu wählen.

Ein Auflauf braucht eine Temperatur von max. 160 Grad, bei Ober- und Unterhitze auf der untersten Schiene, bei Umluft in der Mitte.

Das Wichtigste: Der Käse sollte möglichst einen hohen Fettanteil haben, sonst gratiniert er im Ofen nicht, sondern verbrennt.

