



Vorkochen, Kochen & Restenverwertung

1. Einmal kochen, zweimal essen

Ihre Agenda ist voll gespickt mit Terminen? Die Zeit zum Kochen rennt Ihnen davon? Bekommt ihr Broccoli deshalb langsam gelbe Spitzen und steht der Blätterteig kurz vor dem Ablaufdatum? Dann heisst es: Vorkochen. Bereiten Sie grössere Portionen zu, die sie für den späteren Verzehr einfrieren oder für ein weiteres Gericht neu aufbereiten. Das spart Zeit und oft sind die Speisen beim zweiten Aufwärmen intensiver im Geschmack.

2. Schnelle Küche

Von Teigwaren, Reis oder Kartoffeln kochen Sie am besten gleich die doppelte Menge. Abgedeckt in eine sauberen Gefäss halten diese Resten problemlos zwei Tage im Kühlschrank, bevor sie daraus mit wenig Aufwand ein weiteres Gericht herstellen. Beispielsweise eine Rösti, feine Reisbratlinge oder einen leckeren Teigwarensalat. Solche Gerichte lassen sich auch gut mit an den Arbeitsplatz nehmen.

3. Restenmenüs schmecken lecker

Kennen Sie das Menü „Wochenrückblick“? Es schmeckt jedes Mal komplett anders. Denn es besteht aus Resten, welche sich in Ihrem Kühlschrank befinden. Kochen Sie daraus eine Suppe, einen Eintopf oder backen Sie die Resten kleingeschnitten in einer Auflaufform mit Guss auf. Sie werden überrascht sein, was dabei leckeres entsteht.

4. Restenmenüs planen

Oft hat man beim Wochenendeinkauf mengenmässig über die Stränge geschlagen. Und dann isst man plötzlich ungeplant auch noch ausser Haus. Warum also nicht einen der ersten Wochentage als festen „Resten-ess-Tag“ einplanen. So entstehen Gerichte, ohne dass Sie ein Rezept dazu brauchen – und leben Ihre Kreativität aus.

5. Restlos glücklich

Ihr Hunger war bei Kochbeginn sehr gross? Ihre Kinder haben sich überraschend entschlossen auswärts zu essen? Jedenfalls sitzen Sie nach dem Essen da mit noch halb gefüllten Schüsseln. Portionieren Sie die Speisen und frieren Sie sie ein. Aber erst, wenn die Lebensmittel vollständig abgekühlt sind. Datum und Inhalt auf der Etikette nicht vergessen, damit Sie später noch wissen, was drin ist!



Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Harmonie miteinander leben.

WWF Schweiz

Hohlstrasse 110
Postfach
8010 Zürich