

# Initiative Nachhaltiges Gleiburger Land



Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges, ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein und möchten Sie mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, auch Ihre Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten zu verändern.

## Brotreste sinnvoll verwerten

Neben Obst und Gemüse machen Brotreste den größten Anteil unseres Lebensmittel-Mülls in der Bio-Tonne aus. Brot wird schnell hart und trocken, in Privathaushalten werden so mehr Backwaren weggeworfen als in Bäckereien oder im Handel, offenbar landet jede fünfte Backware hierzulande im Müll. Brotreste lassen sich aber noch super weiterverwenden und zu vielfältigen köstlichen Gerichten verarbeiten, dazu hier einige Tipps:

- Altes Brot oder Brötchen lassen sich oft - im Backofen mit einer Schale Wasser oder nach leichtem Anfeuchten im oder auf dem Toaster - gut **aufbacken** und schmecken dann fast wieder wie frisch.
- **Semmelbrösel** gehen immer und können aus allen Brot- und Brötchensorten hergestellt werden! Die gut durchgetrockneten Backwaren werden fein gerieben - dazu lässt sich auch eine Küchenmaschine nutzen - und die Brösel dann in ein Glas gefüllt. Hält sich nicht ewig, aber sehr lange. Die Brösel können natürlich zum Panieren genutzt werden, aber auch zum Binden von Frikadellen (egal, ob aus Hackfleisch, roten Linsen oder in Kombination mit Gemüse) oder von zu weichem Knödelteig, zum Ergänzen von selbst hergestelltem Pasta-Teig (bis zu 20%), für die Herstellung einer Tarte (z.B. mit Gries, etwas Wasser und Öl gemischt) oder wunderbar für Tortenböden, indem ein Teil Mehl durch die Brösel ersetzt wird.
- Alte Brot- oder Brötchenscheiben können zu Würfeln geschnitten ein paar Minuten fettfrei in der Pfanne oder im Ofen angeröstet wunderbar als krosses **Topping** zu Salaten oder Suppen oder einfach als Knabberei verwendet werden. Oder wir rösten sie in Öl und aromatisieren die **Croutons** zusätzlich mit Salz, Knoblauch, Pfeffer oder Kräutern, mmmh, lecker! Auch Röstschnitten mit Gemüse und Käse überbacken sind ein leckeres und schnell zuzubereitendes Resteessen. Sog. **Bruschetta**, geröstete Brotscheiben eingepinselt mit Öl sowie bestreut mit Kräutern, Pfeffer und Salz, belegt mit Tomaten oder anderen Gemüsesorten, sind eine Delikatesse.
- **Semmelknödel** können mit Speck oder Spinat gerollt werden, auch reine Brotfrikadellen schmecken gut gewürzt köstlich.

# Initiative Nachhaltiges Gleiburger Land

- Für eine **Brotlasagne** wird das alte Brot wie die Nudelplatten eingesetzt, mit Zwischenschichten aus angebratenem Gemüse, Pilzen oder Hackfleisch.
- **Brotsalat** gibt es in vielen Variationen, dazu werden dünne Brotscheiben angeröstet, gewürfelt oder in Streifen geschnitten, dann noch lauwarm gemischt z.B. mit gewürzten Tomaten und Zwiebeln, mit Sardinenfilets und Paprika oder mit Camembert und Speck, die Marinade wird erst direkt vor dem Servieren ergänzt. Knoblauch passt perfekt dazu.
- Für **Arme Ritter** werden Toast- oder Brotscheiben kurz in eine verquirlte Eier-Milch-Mischung getaucht und dann in Butter angebraten, das geht traditionell süß wie auch herzhaft.
- Für einen süßen **Brotauflauf** passen am besten alte helle Brötchen, Baguette-Reste, Croissants oder Milchbrötchen. Scheibenweise werden sie schräg in einer gefetteten Auflaufform gestapelt. Dazu Rosinen, Äpfel, Kirschen, Nüsse oder Mandeln geben, eine Milch-Ei-Mischung darüber gießen und 20 Minuten backen.

Ideen und Anregungen finden sich viele im Netz, von Chefkoch über Fernsehsendungen bis hin zu smarticular, außerdem gibt es etliche tolle Back- und Kochbücher im Handel für eine sinnvolle Resteverwertung.

Wichtiger Hinweis: Einzig verschimmelte Lebensmittel sollten wirklich komplett in den Müll geworfen werden, denn Schimmel kann bereits in geringen Mengen gesundheitsschädlich sein. Und wenn sich der erste Schimmel zeigt, können sich die Schimmelfäden bereits unsichtbar durchs ganze Produkt ziehen!