



## Restenverwertung in der Küche

REKINGEN (mz) – Felix Benz hat nach seiner Kochlehre gut zehn Jahre überall in Welt gearbeitet, auch in Ländern mit beschränkten Kühlmöglichkeiten und mangelhaften hygienischen Bedingungen. Es bleibt dort nichts anderes übrig, als frische Produkte schnell zu verbrauchen und das Budget erlaubt es kaum, Lebensmittel fortzuwerfen. Während im Gastgewerbe in der Schweiz sehr strenge Regeln gelten und viel entsorgt werden muss, hat man im Privathaushalt mehr Spielraum, was die Weiterverwendung von gekochten Lebensmitteln betrifft. Einen Grundsatz legte der Kücheprofien des Frauenmorgens Rekingen besonders ans Herz: niemals verdorbene Lebensmittel weiterverarbeiten oder gar

für spätere Verwendung einfrieren. Felix Benz gab zahlreiche Tipps, bei welchen Lebensmitteln man das aufgedruckte Datum relativieren kann, wie man erkennt, ob ein Produkt mit gutem Gewissen noch verwendbar ist und bei welchen Esswaren man kein Risiko eingehen darf. Er empfahl zunächst, eine Kühlschranksinventur aufzunehmen und den Inhalt systematisch einzuräumen.

Bei der Verarbeitung des Kühlschranksinhalts ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Praktisch ist ein Wok, in dem man im Handumdrehen Reis oder Teigwaren mit frischen Gemüsen und Fleischresten kombiniert anbraten kann. Oder haben Sie schon mal Rösti-Pizza probiert, belegt mit Produkten, die Sie im Kühlschrank vorfin-

den? Wie wärs, die Currysauce mit ein paar Löffeln Confitüre oder dem Restinhalt der angebrochenen Ketchupflasche aufzupeppen? Mit Begeisterung und Humor wusste Felix Benz die Frauen in seinen Bann zu ziehen. Manch eine wird wohl zuhause zuerst den Kühlschrank unter die Lupe genommen haben und sich mit Fantasie und Freude an die Verarbeitung der Resten vom Vortag gemacht zu haben.

Der nächste Frauenmorgen findet am Mittwoch, 23. September 2009, um 9.00 Uhr in der Trotte Rekingen statt. Simon Walther erklärt, unter welchen Bedingungen Kinder sowie Erwachsene am besten lernen.