

F^{OOD} DRUS

Ein zweites Leben für Brot Rezeptbuch

nébih



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu



EUROPEAN WEEK
FOR WASTE
REDUCTION

FOODRUS

mit Rezeptbeiträgen von:



**FREE
FOOD**



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

In Zusammenarbeit mit der **Europäischen Woche der Abfallvermeidung 2024**.

Die Kampagne fokussiert 2024 die Reduzierung von Lebensmittelabfällen.



**EUROPÄISCHE WOCHE
der ABFALLVERMEIDUNG**
16.-24. November 2024

**BIS ZUM LETZTEN KRÜMEL:
LEBENSMITTEL SORGSAM VERWENDEN**



#EWAV2024

#FOODWASTE

#FOODWASTE

#BISZUMLETZTENKRUEMEL

#LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Supported by



Veröffentlicht im Rahmen des FOODRUS-Projekts, gefördert vom Forschungs- und Innovationsprogramm Horizont 2020 der Europäischen Union unter der Finanzhilfvereinbarung Nr. 101000617.



Ein ZWEITES LEBEN für BROT

2024

VORWORT



Wir laden Sie ein, mit diesem Rezeptbuch abfallfreies Kochen auszuprobieren – und in Ihren Alltag zu integrieren – für eine bessere Wertschätzung unserer Lebensmittel!

Lebensmittelverschwendung hat viele negative Auswirkungen auf unsere Umwelt - und damit letztlich auch auf unsere Gesundheit.

Zum Glück haben wir es aber selbst in der Hand und können in unseren eigenen Küchen Lebensmittel mit so wenig Abfall wie möglich verwenden - und dabei auch den Wert der in die Herstellung investierten Ressourcen respektieren.

Brot ist seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel, die große Mehrheit der Menschen isst regelmäßig Brot. Allerdings: Schätzungsweise mehr als ein Drittel der weltweit hergestellten Brot- und Backwaren wird schlecht, bevor es verzehrt werden kann, und landet im Müll.

In diesem Kochbuch haben wir köstliche Rezepte für altbackenes Brot zusammengestellt.

Ob ein würziger Brotpudding, knusprige Croutons oder ein duftendes Dessert – sie alle haben altbackenes Brot zur Basis!

So geben wir dem Brot eine zweite Chance und verhindern, dass es in der Mülltonne landet. Diese Rezepte sind damit auch gut für die Umwelt - und in Zeiten, in denen Brot teurer wird, sind sie auch gut für den Geldbeutel.

Machen wir uns die Kraft des Brotes zunutze, um eine nachhaltigere Zukunft für uns alle zu schaffen!

Wir wünschen allen – Kochanfängerinnen und -anfängern bis zu erfahrenen Köchinnen und Köchen – beim Ausprobieren viel Spaß und vor allem



Bon appétit!

TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON BROTABFÄLLEN



Brot ist eines der beliebtesten Grundnahrungsmittel der Welt. Die ständige Nachfrage nach einer Vielzahl von Backwaren bedeutet, dass jeden Tag eine beträchtliche Menge davon verloren geht. Allein in Europa werden jede Sekunde fast 300 Scheiben Brot verschwendet!

In diesem Abschnitt haben wir einige einfach umzusetzende Tipps zusammengestellt, um Brotabfälle zu reduzieren und das Beste aus diesem Lebensmittel zu machen.

Planen Sie voraus

Vorausschauende Planung ist wichtig. Da Brot leicht verderblich ist, sollten wir wenn möglich öfter, aber kleinere Mengen kaufen und erst frisches Brot kaufen, wenn das Brot zu Hause aufgebraucht ist.

Kaufen Sie kleinere Portionen

Wenn Sie immer wieder feststellen, dass Sie Brot wegwerfen, sollten Sie kleinere Brote kaufen oder backen. Damit haben Sie nur so viel Brot und Backwaren zu Hause, wie Sie voraussichtlich brauchen und verschwenden weniger Geld und Backwaren.

Frieren Sie das Brot ein

Wenn Sie wissen, dass Sie nicht alle Backwaren aufessen werden, bevor sie verderben, dann geben Sie sie ins Gefrierfach. Bis zu 6 Monate bleiben sie so frisch. Wenn Sie das Brot vor dem Einfrieren in Scheiben schneiden, müssen Sie nicht alles auf einmal auftauen.

Achten Sie auf die richtige Lagerung

Die richtige Lagerung kann verhindern, dass das Brot vorzeitig austrocknet oder schimmelt. So können im Kühlschrank Backwaren schneller austrocknen. Plastiktüten schließen die Feuchtigkeit ein und können das Brot schimmeln lassen.

Am besten wickeln Sie das Brot in ein Baumwolltuch und legen es in einen Brotbehälter. Das Tuch absorbiert die Feuchtigkeit und verhindert, dass das Brot zu schnell austrocknet. Eine andere Möglichkeit ist, das Brot in Bienenwachs einzuwickeln, damit es länger weich bleibt.

Rezepte für übrig gebliebene Backwaren

Dieses Kapitel enthält Rezepte für verschiedene Backwaren - von herzhaften Gerichten wie Suppen, Aufläufen und Salaten bis hin zu süßen Leckereien wie Brotpudding.

Die Verwendung von Brotresten ist nicht nur inspirierend für das Experimentieren mit Aromen und neuen Kochtechniken, es ist auch eine Hommage an Brottraditionen. Brot ist seit prähistorischen Zeiten eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel und wird seit jeher als Symbol für Leben und Heimat geschätzt. Dies spiegelt sich in der ersten Strophe des Gedichts Gott von Attila József wider, das vor fast 100 Jahren geschrieben wurde.



*Wenn die Straßenbahn läutet,
Oder wenn das liebe Brot aufgeschnitten
wird
Und das Brot vom Arm getrennt wird,
dann wird Gott erscheinen.*





Herzhafte Snacks

für übrig gebliebene
Superhelden



HUHN GEFÜLLT MIT BROT UND LEBER

Zutaten für 4 Portionen

3-4 geschnittene Brötchen oder Semmeln
200 ml Milch
1 kleine Zwiebel
100-150 g Hühnerleber
1 Ei
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran
3 Esslöffel Petersilie
1 ganzes Huhn

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	161
Fette/g	6,5
Kohlenhydrate/g	9,7
Eiweiß/g	16,4

Die Füllung ist nicht nur ein willkommenes „Refugium“ für Brotreste, sondern auch eine gute Möglichkeit, die oft übersehenen Innereien unterzubringen.

Vorbereitung

- 1 Zuerst die Füllung zusammenstellen. Dazu die Brötchen in der Milch einweichen. Die gewürfelte Zwiebel in dem Fett anbraten und die gehackte Leber hinzufügen..
- 2 Dann fügen Sie das Ei und die Gewürze hinzu. Gründlich mischen. Wenn die Füllung zu flüssig ist, mehr Semmelbrösel hinzufügen.
- 3 Den Hohlraum des Huhns und die Haut unter der Brust mit der Mischung füllen und mit Faden zusammennähen. Die beiden Schenkel zusammenbinden, damit sie sich während des Kochens nicht spalten.
- 4 Zgedeckt bei 190 °C 1 Stunde lang backen. Währenddessen das Hähnchen mit seinem eigenen Saft übergießen und ggf. Wasser hinzufügen, falls dieser ausläuft. Weitere 15 Minuten ohne Folie backen, bis die die Haut braun wird.
- 5 Nach Belieben garnieren.





GAZPACHO

Die Aromen des Sommers werden in diesem Rezept lebendig.

Vorbereitung

- 1 Weichen Sie das Brot bis zu 5 Minuten lang in einer kleinen Schüssel in kaltem Wasser ein. Dann das überschüssige Wasser mit sauberen Händen ausdrücken.
- 2 Brot, Tomaten, Gurken und Knoblauch in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren, bis sie glatt sind.
- 3 Mit Salz abschmecken, das Olivenöl und eventuelle weitere Kräuter hinzufügen und erneut pürieren.
- 4 Etwa eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen
- 5 Mit fein gehackten roten Zwiebeln servieren.



Zutaten für 2 Portionen

100 g geschnittenes Brot
4 größere, weichere Tomaten, in große Stücke geschnitten
1 kleine Salatgurke, geschält und gewürfelt
2 Knoblauchzehen
eine Prise Salz
60 ml Olivenöl
Feingehackte frische Kräuter
Rote Zwiebel zum Garnieren

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	159
Fette/g	11,2
Kohlenhydrate/g	11,8
Eiweiß/g	1,9



PIZZA GEMACHT AUS ALTBACKENEM BROT

Zutaten für 3 Portionen

500 g trockenes Brot
Olivenöl
Tomatensauce/Pizzacreme
Salz, Pfeffer, Basilikum
300 g Mozzarella
100 g Tomaten

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	153
Fette/g	3,4
Kohlenhydrate/g	23,4
Eiweiß/g	6,1

Extra-Tipp: Sie können fast alle Reste, die im Kühlschrank herumliegen, als Belag verwenden. Zum Beispiel Schinkenreste, Salami, gekochte Eier, Pilze, eine halbe Dose Mais aus der Dose, Oliven. Anstatt freitags eine Pizza zu bestellen....

Vorbereitung

- 1 Das Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und eine Minute lang in eine Schüssel mit Wasser legen, bis es sich vollgesogen hat.
- 2 Anschließend die Scheiben auf ein zuvor mit Olivenöl eingefettetes Backblech legen und etwas auseinander drücken, so dass alle Zwischenräume mit Brotscheiben gefüllt sind..
- 3 Dann die Brotscheiben mit Tomatensauce oder Pizzacreme bestreichen und mit Pfeffer und Basilikum bestreuen.
- 4 Mit Mozzarella und Tomaten belegen und 20 Minuten bei 180°C backen.





Delikatessen für Naschkatzen



BANANENBROT MIT BUTTER- PUDDING

*Altbackenes Brot und überreife
Bananen finden in diesem Dessert
eine gute Verwendung.*

Vorbereitung

- 1 Toasten Sie das Brot und bestreichen Sie es mit Butter. Schneiden Sie dann jede Scheibe in 6 gleiche Teile.
- 2 In einer mikrowellengeeigneten Form (ca. 23 cm breit und 5 cm tief) die Brotstücke mit der Banane schichten, dabei die Kruste nach oben legen.
- 3 Eier, Milch, Zucker und Zimt schaumig rühren. In einer kleinen Schüssel die Speisestärke mit etwas Milch glatt rühren, dann zur Eier-Milch-Mischung geben.
- 4 Alles über das Brot und die Banane gießen, dann etwas Zucker darüber streuen.
- 5 In der Mikrowelle ohne Deckel auf höchster Stufe 8-10 Minuten garen. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.



Zutaten für 2 Portionen

4 dicke Scheiben Weißbrot
50 g Butter
1 große Banane
2 Eier
450 ml Milch
85 g (brauner) Zucker
Eine große Prise Zimt
1 Esslöffel Speisestärke

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	172
Fette/g	6,1
Kohlenhydrate/g	24,6
Eiweiß/g	4,2



FRENCH TOASTS

*Eine Wochenend-Frühstücks-idee
für Reste-Superhelden.*

Vorbereitung

- 1 In einer Schüssel das Ei, die Milch, den Kristallzucker und den Zimt verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
- 2 Die Brotscheiben in die gewürzte Eimischung tauchen und in der Pfanne braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind..
- 3 In einem anderen Topf den Rohrzucker schmelzen. Die in kleine Stücke geschnittenen Früchte hinzufügen.
- 4 Erhitzen Sie die Fruchtmischung und legen Sie sie auf den vorbereiteten Toast.



Zutaten für 2 Portionen

4 Eier
60 ml Milch
75 g Kristallzucker
1 Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Butter
8 Scheiben altbackenes Brot
2 Esslöffel brauner Zucker
400 g gemischte Beeren

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	192
Fette/g	5,8
Kohlenhydrate/g	27,8
Eiweiß/g	4,9

FOODRUS

Lassen Sie es sich schmecken!

European Week for Waste Reduction

EWWR 2024: Food Waste

The Hungarian Food Chain Safety Office
1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

www.maradeknelkul.hu
maradeknelkul@nebih.gov.hu

Europäische Woche für Abfallvermeidung EWAV

2024: Lebensmittelabfälle

www.ewwr.eu

contact@ewwr.eu oder
abfallvermeidung@vku.de

nebih



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu



EUROPEAN WEEK
FOR WASTE
REDUCTION