

Kreativ kochen: aus Resten Neues zaubern

In der Schweiz geht rund ein Drittel aller Lebensmittel verloren. Dagegen gibt es eine einfache und sinnvolle Massnahme: Resten verwerten.

In Schweizer Haushalten landen Essensreste zu oft im Abfall. Das muss nicht sein, denn mit ein bisschen Fantasie wird der «Resten-Tag» schnell zum kulinarischen Highlight der Woche.

«Gschwelkti» vom Vortag lassen sich zum Beispiel zu Kartoffelstock oder Rösti verarbeiten. Altes Brot schmeckt frisch getoastet wunderbar. Aus den Strünken von Brokkoli oder Blumenkohl lässt sich Püree machen und aus Karotten- und Zwiebelscha-

len eine Suppe mit frischen Kräutern. Übrig gebliebene Teigwaren lassen sich in eine Frittata oder einen Auflauf einbauen, und aus Risotto-resten kann man einen Kuchen oder Arancini (Reisbällchen) machen. Im Internet findet man viele gute Tipps für Restenmenüs. Einige Apps machen sogar Vorschläge, wenn man eingibt, welche Resten man hat.

*Mehr Umwelt-Tipps unter
www.biel-bienne.ch/umwelttipps*



Cuisine créative: régalez-vous avec vos restes !

En Suisse, environ un tiers de toute la nourriture est jetée. Pour empêcher ce gaspillage, on peut tout simplement réutiliser ses restes.

Les restes de repas des ménages suisses finissent trop souvent à la poubelle. Ce n'est pourtant pas nécessaire, car avec un peu d'imagination, la «journée des restes» peut devenir la fête culinaire de la semaine.

Les pommes de terre vapeur de la veille peuvent, par exemple, se transformer en purée ou en röstis. Passé au grille-pain, le pain sec est un véritable délice. Les pieds de brocolis ou de choux-fleurs permettent de cuisiner des purées et les épluchures de carottes ou les pelures d'oignons des

soupes à assaisonner d'herbettes. Les pâtes peuvent être recyclées dans un gratin ou une omelette et les risottos se transformer en gâteaux ou en arancini (boulettes de riz). Sur internet, on trouve de nombreux conseils pour valoriser ses restes. Certaines applications proposent même des recettes quand on indique le contenu de son réfrigérateur.

*D'autres éco-conseils sur
www.biel-bienne.ch/eco-conseils*

