



BEWUSST * SINNVOLL * REGIONAL

„Mit Lebensmitteln, die Welt ein Stück weit zum Positiven verändern“

Vorarlberger Umweltwoche 2024
Dornbirn UmweltFestival 2024 06 08



Thema:
Vermeidung von Lebensmittelabfällen



Inhalt

Obst-Gemüsesaft aus der Saftzentrifuge	3
Cracker „NoWaste-Style“	4
Kräuter Dip	6

Obst-Gemüsesaft aus der Saftzentrifuge

Zutaten für ca. 1l Saft

520	g	Äpfel (ca.4 Äpfel á 130g)
1	Stk	Paprika gelb oder rot (entkernt, ohne Stiel)
1	Stk	Randig (Rote Bete, ca.100g)
1	Stk	Zitrone oder Limette (geschält)
700	g	Karotten
½	EL	Oliven-, Lein- oder Hanföl kaltgepresst

Zubereitung:

- Grundsätzlich sei gesagt, es kann bei dem Drink nichts falsch gemacht werden
- WICHTIG: Bei der Saftzentrifuge bei niedriger Geschwindigkeit entsaften
- Wichtig ist, dass das Obst und Gemüse gut gewaschen ist
- Bei den Äpfeln macht es Sinn, zumindest den Stiel zu entfernen, die Kerne kann man rauschneiden, muss man aber nicht unbedingt
- Das Öl in den Saftauffangbehälter geben und nun das vorbereitete Obst & Gemüse abwechselnd in den Entsafter geben

Tipp:

- Je nachdem welches Öl du verwendest, kannst du damit natürlich auch noch einen speziellen Geschmack in das Getränk bringen
- Optional kann man den Drink auch mit geschroteten Leinsamen aufpeppen
- Wer den Drink lieber etwas sämiger und nicht so intensiv haben möchte, kann mit dem Stabmixer, noch ein Stück geschälte Banane mit dem Saft mixen. Vorteil dabei ist auch, dass der Saft dadurch etwas Bindung erhält.

Cracker „NoWaste-Style“

Zutaten für ca. 1 Backblech

70	g	Dinkelvollkornmehl
50	g	Sonnenblumenkerne grob gehackt
40	g	Haferflocken fein
25	g	Leinsamen geschrotet
35	g	Kürbiskerne gehackt
300	g	Obst-Gemüsetrester
1 ¼	TL	Salz
½	TL	Rohrzucker
1	EL	Öl
Ca.175 ml		Wasser lauwarm
		Gewürze bzw. Gewürzmischung nach Wahl

Zubereitung:

- Backrohr auf 170°C vorheizen
- Dinkelmehl, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne in einer Schüssel gut mischen
- Haferflocken, Leinsamen, Salz und Rohrzucker mit lauwarmen Wasser vermischen
- Nun zuerst den Trester mit dem Öl und der Leinsamen-Haferflockenmischung vermengen und dann mit den restlichen Zutaten zu einer streichfähigen Masse verarbeiten
- Jetzt die Masse dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
- Ins vorgeheizte Backrohr schieben und bei 140 Grad rund 1:30 Std backen (am Besten 2-3 Mal das Backrohr öffnen, damit der Dampf entweichen kann)
- Nun das Blech aus dem Ofen nehmen, ein zweites Backpapier drauflegen und die halbfertige Crackermasse umdrehen und das Backpapier auf der Oberseite vorsichtig abziehen.

- Danach die Hitze im Backrohr auf 80°C reduzieren und je nach vorhandener Restfeuchte im Knäckebrötchen noch weitere 30-60 Minuten backen/trocknen.

- WICHTIG:
 nach ca. 45 Minuten mit einem Teigroller oder glattem Messer, die aufgestrichene Masse in die gewünschte Stückgröße schneiden (oder man bricht die Platte nach dem Backen in kleine Stücke). Wenn die Masse am Blech in Stücke geschnitten wird, dann muss die Masse schon früher gewendet und das Backpapier abgezogen werden.
 WICHTIG: Wenn möglich mit offenem Zug backen. Falls das nicht möglich ist, das Backrohr während der Backzeit 3-4x öffnen, damit der Dampf entweichen kann.
- Der Grund, warum die Backzeit stark variieren kann, weil die Backzeit und die Bräunung bzw. Trocknung immer von der Restfeuchtigkeit in der Masse abhängig ist.
- OPTION:
 Die schnelle Variante; bei 160°C ca. 45-60 Min. backen. Bei dieser Variante aufpassen, dass die Crackermasse nicht zu dunkel gebacken wird. Dann lieber das Backrohr früher abschalten und die Masse mit der Resthitze im Rohr trocknen.

Kräuter Dip

Zutaten für ca. 4 Personen

60	g	Kräuterstiele (Basilikum, Petersilie, Kerbel, oder gemischt)
1	Stk	Knoblauchzehe
½	Stk	Zitronensaft Bio und etwas geriebene Zitronenschale
50	g	Parmesan gerieben
½	TL	Salz
8	EL	Olivenöl
125	g	Topfen 20%
200	g	Sauerrahm
		Pfeffer gemahlen (zum Abschmecken)

Zubereitung:

- Kräuterstiele waschen, grob schneiden und in ein hohes Mixgefäß geben
- Halbe Zitrone auspressen und den Saft zu den Stielen geben (vom Saft nur die Hälfte verwenden, eventuell zuerst auch noch etwas von der Schale reiben und dazugeben)
- Die Knoblauchzehe schälen, grob schneiden und mit dem Salz und dem Olivenöl ebenfalls in das Mixgefäß geben.
- Danach mit dem Stabmixer oder einem Blender fein mixen
Sollte das Pesto zu grobfaserig sein, die Masse durch ein Sieb passieren [aufpassen, das Sieb darf nicht zu fein sein]
- Topfen und Sauerrahm mit einem Schneebesen glattrühren und dann das Pesto einrühren.
- Wenn notwendig mit Salz, Zitronensaft und gemahlenen Pfeffer abschmecken