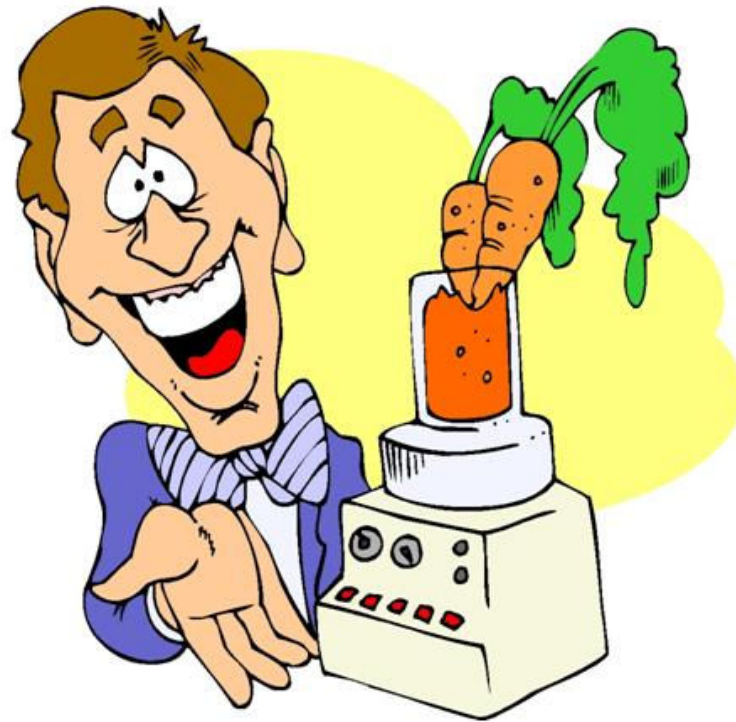


Lebensmittel sind kostbar

*Reste verwerten mit dem
Selbstversorger*



Vom Selbstversorger Fetz Albertina

Impressum

Für: Fetz Albert Koblach

Gemäß § 28 BDSG widerspreche ich jeder kommerziellen Verwendung und Weitergabe meiner Daten. Falls sie dennoch eine Solche wünschen kontaktieren sie mich bitte für die genauen Nutzungsbedingungen. Diese Website ist Teil des WWW und dementsprechend mit fremden, sich jederzeit wandeln könnenden Sites verknüpft, die folglich auch nicht diesem Verantwortungsbereich unterliegen und für die nachfolgende Informationen nicht gelten. Dass die Links nicht gegen geltende Gesetze verstoßen wurde von mir bei Erstellung dieses Ebooks im August 2010 überprüft.

Urheberrecht:

Wenn nicht ausdrücklich anders vermerkt, liegen die Urheberrechte bei Fetz Albert. Der Urheber räumt Ihnen das Nutzungsrecht ein, sich eine private Kopie für persönliche Zwecke anzufertigen. Nicht berechtigt sind Sie dagegen, die Materialien zu verändern oder Veränderte weiterzugeben oder gar zu veröffentlichen.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Site wurden sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen erstellt. Aber für die hier dargebotenen Informationen kann kein Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität, Qualität oder Richtigkeit erhoben werden. Es kann keine Verantwortung für Schäden übernommen werden, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieser Website oder deren Gebrauch entstehen.

Vermutete Schutzrechtsverletzung:

Falls Sie vermuten, dass von dieser Website aus eines Ihrer Schutzrechte verletzt wird, teilen Sie mir dies bitte umgehend mit, damit eine sofortige Kontrolle meinerseits erfolgen kann. Im Falle einer gegebenen Schutzrechtsverletzung oder einer zumindest strittigen Rechtslage werde ich dann sofortig für Abhilfe sorgen. Bitte nehmen Sie zur Kenntnis: Die zeitaufwendigere Einschaltung eines Anwaltes zur für den Dienstanbieter kostenpflichtigen Abmahnung entspricht nicht dessen wirklichem oder mutmaßlichem Willen.
Verantwortliche Ansprechperson

Fetz Albertina

Anschrift:

Fetz Albertina

Schulgasse 5

6842 Koblach

E-Mail-Adresse:

afselbstversorger@gmail.com

Sparen durch Resteverwertung im Haushalt

Gemüse

mit einer festen Bürste (Nagelbürste) abbürsten, in Brühe kochen, mit dem Pürierstab fein häckseln daraus mit Fleisch- und Gemüseresten eine Restesuppe kochen.

Besonders Lecker: Gemüsebrühe aus Spargelschalen. Auch gut: Verschmähte Wurstreste mit Zwiebelwürfel anbraten als kleine Fleischbeilage. Oder Fischreste oder Geflügelklein ...Der Fettrand vom Sonntagsbraten...

Altes Brot wieder frisch

Manche mögen es ja gern: Steinaltes Brot mit richtig harter Kruste. Aber was machen jene, die es lieber zahnschonend weich mögen, wenn das kürzlich gekaufte Brot in seiner Konsistenz schon wieder eher einem Holzbrett ähnelt. Oma kennt da einen Trick: Hüllen Sie Ihr hartes Brot in ein feuchtes Geschirrtuch ein und backen es eine halbe Stunde im Ofen auf. Guten Appetit!

Anbratfett

Nach dem Anbraten über Stahlsieb abgießen - Plastik schmilzt, aufbewahren. Lässt sich noch mal verwenden. Anschließend Wasser aufgießen um Suppe fertig zu kochen.

Angebrannter Kuchen

das allzu Braune abkratzen und dann mit Staubzucker oder Schokolade überdecken
Angebranntes Vom Herd nehmen, das Angebrannte großzügig abschneiden und den guten Rest in einer anderen Pfanne fertig kochen.

Angeschnittenen Schinken frisch halten

Angeschnittener Schinken bleibt tadellos frisch nach Überstreichen der Schnittfläche mit rohem Eiweiß.

Backfolie Dauerbackfolie aus Teflon

Glasgewebe reicht für über fünftausend Anwendungen und verschieden Backvorgänge. Diese Backfolie muss nicht mehr eingefettet werden; sie klebt weder an noch kann sie festbrennen. Dauerbackfolie ist einfach zu handhaben und zu reinigen. Sie ist spülmaschinenfest und umweltfreundlich. Zwei Dauerbackfolien für den normalen Backofen sind zum Beispiel beim ebayshop hightechflon für nur zehn euro fünfzig inklusive Versand zu haben. Kann ich nur empfehlen.

Backformen einfetten

Backformen bestreiche ich immer mit flüssiger Butter, man braucht wesentlich weniger und kann sie viel gleichmäßiger verteilen.

Backpulver

Altes Backpulver kann man immer noch zum Behandeln von Schmierflecken verwenden. In Schmierflecken einmassieren und dann waschen. Hilft genauso gut wie ein teures Fleckenmittel.

Backpulver statt Reinigung

Verschmutzte Blazer- oder Mantelkragen muß man nicht in die chemische Reinigung geben. Schon mit etwas Backpulver werden sie wieder wunderbar sauber. Einfach ein bisschen auf den Kragen streuen, ca. 1 Stunde einwirken lassen und anschließend gut ausbürsten. Spart somit auch Kosten.

Bananen überreife

Wegwerfen ist doch schade! Wie wäre es mit einem super Dessert: Bananen in Scheiben schneiden, in Butter herausbacken und mit Honig übergießen.

Bananen, halbe
wenn man nur eine halbe Banane essen will, so schneide man sie durch und bestreiche die Schnittfläche mit Zitronensaft. So hält die Frucht bis zum nächsten Tag.

Bierreste

Bierreste von der letzten Party sollte man nicht wegschütten. Genau wie abgestandenes Mineralwasser eignet sich Bier gut als Pflanzendünger.

Bierreste werden mit Zitronenlimo zu Radlerwasser.

Bioabfall

Ich sammle die Papiertüten vom Bäcker, die nutzt ich dann wenn ich Gemüse putze für die Schalen.

Biskuitteige weiterverwenden

NICHT WEGWERFEN! Sondern gänzlich austrocknen lassen, um ihn dann statt Mehl zum Ausstreuen von Kuchenformen zu verwenden.

Bitterbollen

250 g Gekochtes oder gebratenes •- **Fleisch (Reste)**

- 30 g Butter
- 40 g Mehl
- 1/4 l Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Tl. Worcestershiresauce
- Salz
- Muskat
- 1 Bd. Petersilie
- 125 g Holland-Gauda (alt)
- 2 Eigelb
- 100 g Paniermehl
- Ausbackfett

Zubereitung;

Fleisch durch einen Wolf drehen, beiseite stellen. Butter im Topf schmelzen, Mehl darin durchrösten, von der Herdplatte ziehen. Milch zugießen, glattrühren und unter ständigem Weiterrühren eine dicke Sauce kochen. Mit fein gewürfelter Zwiebel, Worcestershiresauce, Salz, Muskat und gehackter Petersilie würzen. Durchgedrehtes Fleisch zugeben und unter Rühren noch 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Masse erkalten lassen. Käse in Würfel schneiden. Ca. 34 Teigportionen mit je einem Käsewürfel füllen und zu Bällchen rollen. Zuerst in Paniermehl, dann in mit 3-4 El. Wasser verquirltem Eigelb, zuletzt nochmals in Paniermehl wenden. Gut andrücken und ca. 60 Minuten trocknen lassen. Ausbackfett in einer Friteuse auf 185 Grad erhitzen. Bitterbollen in mehreren Portionen 2-3 Min goldbraun backen. Mit Salat der Saison anrichten.

Blattgemüse wieder frisch

Man neigt dazu, welke, lasche Salatblätter einfach wegzuwerfen. Man kriegt Blattsalat oder Spinat aber wieder fit, indem man sie in Wechselbäder taucht (Viertelstunde kaltes Wasser, Viertelstunde warmes Wasser). Danach aber sofort verkochen oder Salat machen. .

Blumenkohl fitmachen

Den Blumenkohl nicht wegwerfen, selbst wenn er schon anfängt braune Stellen zu bekommen. Wenn man aber beim Dünsten dieses Blumenkohl Milch und etwas Zucker beigibt wird er wieder schneeweiß.

Braten aufwärmen

Bratenreste wärmt man (sofern man keine Mikrowelle hat) am besten auf, indem man die Scheiben in einem Sieb über einen Topf mit kochendem Wasser hängt. So bleibt der Braten viel saftiger als wenn man ihn in der Soße warmmacht