

Projekt „Restevermeidung- Umgang mit Ressourcen“ der Berufsschulklasse 10KÖG2 (Auszubildende Köchinnen und Köche im 1. Lehrjahr)

Da auch wir Lebensmittel im Unterricht nicht immer komplett verwertet haben, kam von den Schülern die Idee, sich im Unterricht mit der Lebensmittelverschwendung bzw. der besseren Ausnutzung von "Resten" zu beschäftigen.

Wir haben dazu eine Umfrage zu Gründen für das Wegwerfen durchgeführt, ein "Restekochbuch" erstellt und uns mit den politischen und ökonomischen Hintergründen des Themas beschäftigt.

In diesem Zusammenhang sind wir unter anderem auf die Wiesbadener Tafel, die Foodfighters, die Culinary Misfits und die Organisatorin der Wiesbadener Schnippelpartys aus Resten gestoßen.

Die Präsentation der Ergebnisse unseres Projektes mit Verkostung einer "Restlos-Glücklich-Suppe" (gekocht von Auszubildenden Köchinnen und Köchen im 2. Lehrjahr) samt Rezeptur findet in der Louise-Schroeder-Schule am 29.5.2013 um 11.15 Uhr in unserem Foyer statt.

Grundrezept für die *Restlos-Glücklich-Suppe* (4 Personen)

Zutaten:	Zubereitung:
ein Blick ins Gemüsefach!	
Gemüse aus dem Vorrat (ca. 500 – 700g)	
<ul style="list-style-type: none">• Karotte (geschält)• Lauch• Zucchini• Kohlrabi (geschält)• Blumenkohl/ Brokkoli• oder anderes Gemüse der Saison• Kartoffeln• Zwiebel/ Knoblauch (geschält/ gewürfelt)	<ol style="list-style-type: none">1. Gemüse waschen und vorbereiten (Stielansätze entfernen/ schälen/ putzen)2. Gemüse gleichmäßig und mundgerecht zerkleinern (Ausnahme Zwiebel und Knoblauch fein würfeln)3. 1 Liter Brühe nach Packungsanweisung in einem großen Topf zubereiten.4. Zuerst das festere Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Zwiebeln/ Knoblauch oder Kartoffeln) hineingeben und angaren. Nach und nach die sonstigen Gemüse (mittlere Garzeit Brokkoli, Lauch) zugeben, zuletzt die schnell gegarten Gemüse (z.B. Zucchini, Pilze) beifügen.5. Die Suppe am Ende mit den Gewürzen, Kräutern und eventuell Chili noch nach Geschmack pikant würzen und heiß servieren.
<hr/> <ul style="list-style-type: none">• Brühe (Würfel oder Pulver)	
<hr/> <ul style="list-style-type: none">• Gewürze (Salz/ Pfeffer/ ...)• Kräuter (getrocknet oder gewaschen und geschnitten)• nach Geschmack Chili	Aus diesem Grundrezept lassen sich viele weitere Suppen zaubern (siehe Vorschläge im Bild)

mit einem **Pürierstab**

→ einen Teil des Gemüses
entnehmen, den Rest der Suppe
pürieren, evtl. mit Sahne verfeinern,
zuletzt das Gemüse wieder als Einlage
zugeben und erhitzen

Extrazugaben:

+ gekochter Reis (vom Vortag) oder

+ gekochte Nudeln (Vortag) oder

Braten-/ Fleischreste (gewürfelt), Würstchenscheiben

oder + Croutons

*Tipps zum
Abwandeln der
Basissuppe für 4
Personen*

Ihre eigene Idee....

„Papas Suppe“

**Basissuppe + 4- 8 Scheibletten,
etwas gekochte Nudeln, 2 rohe Eier**

Zubereitung: Zuerst die Scheibletten in der heißen
Suppe auflösen, die Nudeln zugeben, danach die
Eier aufschlagen, in die Suppe geben und alles

auch Gemüse aus
der Dose (Mais,
Pilze, Bohnen...)
kann verwendet
werden!

unter Rühren leicht stocken lassen – nicht kochen!
Die Suppe sofort genießen!