

Urlaubszeit – was tun mit übrigen Speisen/Lebensmitteln vor dem Urlaub?

Der August ist für viele (vor allem mit Kindern) ein beliebter Urlaubsmonat. Viele treibt es eine, zwei oder sogar mehrere Wochen aus der Heimat an kühlende Seen oder ans Meer und Strand. Gerade vor dem Urlaub passiert es in der Hektik häufig, dass ungewollt Lebensmittel übrig bleiben: Eier, Milchpackungen, Joghurt, Obst und Gemüse oder sogar ganze gekochte Speisen, die es nicht mehr bis zur Rückkehr überleben würden landen dabei oft im Müll. Was tun, um die Lebensmittelverschwendung vor/nach dem Urlaub zu vermeiden?

Foodsharing Fairteiler in Graz und Graz Umgebung

Vielleicht sind Sie Ihnen schon aufgefallen, vielleicht haben Sie sie aber auch noch nie bewusst wahrgenommen: die vielen Essens-Verteiler-Stellen bzw. -Boxen in und um Graz. Diese

*„In die Foodsharing-Fairteiler darf jeder genießbare Lebensmittel (bitte **kein Alkohol, kein offenes rohes Fleisch** und aus hygienischen Gründen auch **KEINE anderen Gegenstände**) stellen und diese so vor dem Schlechtwerden retten. Ebenfalls darf **JEDER** daraus Lebensmittel nehmen – es geht darum, Lebensmittelverschwendung zu verhindern, Bedürftigkeit ist **NICHT Voraussetzung!**
Gekochte Speisen bitte in saubere, gut verschließbare Behälter geben und diese beschriften (welche Speise? von wann?).“*

Weitere Infos und vor allem die aktuellen Standorte der Foodsharing-Fairteiler finden Sie hier:

<https://nachhaltig-in-graz.at/listen/foodsharing-fairteiler-in-graz-umgebung/>

Sommerliche Käferbohnen-Falafel-Bowl

Für die Falafel: Zutaten für 4 Portionen (4 Stk. Falafel pro Port.)

300 g Käferbohnen (Dose oder sehr weiche gekochte Käferbohnen)
20 ml Abtropfwasser
1/2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehen
1/2 Semmel (altbacken)
100 g Kürbiskerne gerieben
1 Schuss Kürbiskernöl
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Dateiname: Rezepte_Juli2022.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 29.07.2022 Seite: 1/3

Urlaubszeit – was tun mit übrigen Speisen/Lebensmitteln vor dem Urlaub?

Für die restliche Bowl

Salat, Rotkraut, gebratene Melanzani, Gurke, Tomaten, frische Petersilie gehackt
200 g Schafkäse

Für das Dressing

100 ml Joghurt
2 EL Tahin (Sesampaste)
kleiner Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Semmel 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, danach ausquetschen und mit einer Gabel zerdrücken. Käferbohnen und 20 ml Abtropfwasser mit dem Stabmixer pürieren. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, klein hacken und gemeinsam mit den geriebenen Kürbiskernen, der zerdrückten Semmel, dem Schuss Kürbiskernöl und den Gewürzen zur Hülsenfrüchte-Masse geben und verrühren.
2. Aus der kompakten Masse jeweils 1 EL abnehmen und mit feuchten Handflächen kleine Kugeln formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, vorsichtig flach drücken und etwa 10 Minuten im Ofen backen, vorsichtig wenden und weitere 8 – 10 Minuten backen.
- 3.
4. Für eine schnelle Sauce Joghurt, Tahin und Zitronensaft verrühren.
5. Zum Servieren das obere Viertel der Pitas wegschneiden, dann quer bis zur Hälfte einschneiden. Zuerst mit Käferbohnenhummus bestreichen, dann mit saisonalem Gemüse, den Falafeln und der Sauce füllen.

Dateiname: Rezepte_Juli2022.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 29.07.2022	Seite: 2/3

Urlaubszeit – was tun mit übrigen Speisen/Lebensmitteln vor dem Urlaub?



Dateiname: Rezepte_Juli2022.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 29.07.2022	Seite: 3/3