

Beitrag des
Johannes-Kepler-Gymnasiums Garbsen
zum Ideenwettbewerb „Lebensmittelwertschätzung“



**Genüssliche Einverleibung von mehr
Lebensmittelwertschätzung**



Inhalt

I. Unsere praktisch erprobten Kniffe und Rezepte:

1. Max: <i>Die Frischhalte-Box</i>	3
2. Lilli-Johanna: <i>Brötchen-Hack</i>	4
3. Spartak: <i>Knusper-Croutons</i>	6
4. Maya: <i>Ressourcen schonende Flachbrote</i>	9
5. Aleyna Erva: <i>Schmackhafter Brotauflauf</i>	13
6. Paula: <i>Brezel-Salat nach Panzanella-Art</i>	15
7. Emily: <i>Brotaler Apfelkuchen ‚mit Schuss‘</i>	20
8. Franca: <i>Brotpudding-Dessert</i>	21
9. Lillian: <i>Om Ali - Ägyptisches Dessert</i>	23
10: Luka: <i>Om Ali (reloaded)</i>	25

II. Abschlussreflexion:

Exemplarische Stimmen der TeilnehmerInnen

zum Kochprojekt im Homeschooling 26

Die Brot-Frischhaltebox



„Schüler-Modell“

Das **Problem** bei alten Backwaren:

- Beim Backen wird Wasser an die Stärke gebunden.
 - Beim Lagern gelangt das Wasser in die Kruste.
 - Dort verdunstet das Wasser schließlich.
- => Folge: Das Brot t r o c k n e t aus. ☹️

Brot muss sowohl vor Feuchtigkeit als auch vor dem Austrocknen geschützt werden!

Die perfekte Lösung:

Brotkästen aus Keramik oder Hartplastik mit Holzdeckeln und Lüftungslöchern ...



„Lehrer-Modell“

- ☺️ ... halten Brot mehrere Tage lang frisch,
- ☺️ ... sind pflegeleicht und geruchsneutral,
- ☺️ ... bieten eine Alternative zu Plastikverpackungen.

It's „fresh (fresh) exciting“ - Peppiger Brötchen-Hack

Auch Brötchen, die man in einem geschlossenen Gefäß (Brottopf aus Keramik oder Holzbrotkasten) aufbewahrt, werden früher oder später unappetitlich trocken. Doch dagegen gibt es ein einfaches Mittel, das sie vor der Tonne rettet!

Motto:

„Aus alt mach' frisch, aus pappig knackig - zackig!“

Und das brauchst du dazu:

- *Alte Brötchen vom Vortag (oder älter)*
 - *Backpapier*
 - *Wasser*
- *Ofen mit Gitter*

In 3 Schritten zu (beinahe) alter Frische:

- 1.) Die altbackenen Brötchen mit etwas Wasser einpinseln.
- 2.) Dann in den vorgeheizten Backofen legen.
- 3.) Bei 120 bis 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 5-10 Minuten aufbacken.
- 4.) Genießen! :-P

Die Toaster-Methode:

1.

*Trockenes Brötchen
oder Scheibe Brot
auf beiden Seiten
mit etwas Wasser
einpinseln oder
besprenkeln ...*



2.

*... und beide für
einige Minuten auf
mittlerer Hitze in
den Schlitz geben
oder bzw. auf dem
Rostaufsatz
aufbacken - fertig!*

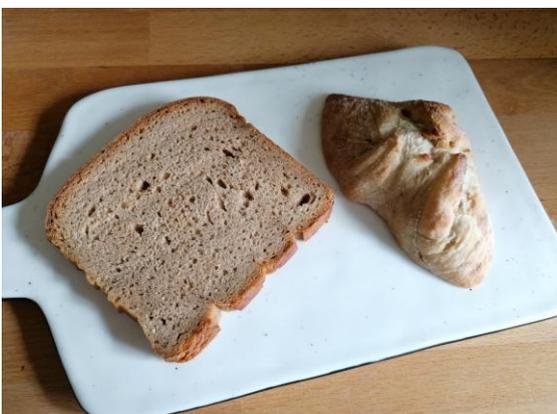
Tipp: Funktioniert auch ohne Toaster in der Pfanne (ohne Öl).

„Check das!“-Qualitäts-Vergleich:

vorher:

vs.

nachher:



„Mausgraues“ Brot/ Brötchen ☹️

Knackig-goldbraune Optik ☺️

„No Waste -Test the Rest!“:

Crunchige Croutons aus Brotresten

Dieses Rezept ist wirklich kinderleicht und das Ergebnis lässt sich als Alleskönner vielseitig verwenden. Nichts bleibt also übrig - erst recht nicht nach der Zubereitung...!

Zutaten:

- Altes Brot (Knust, Rinde, Scheiben oder Stücke)
- Knoblauchzehen, je nach Brotmenge und Geschmacksvorliebe
- Salz
- Olivenöl oder Butter

Zubereitung im Handumdrehen:

1. Je nach Bedarfsmenge bzw. Verwendungszweck und Menge des Brotes in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Brot-Würfel in reichlich Olivenöl mit einer kräftigen Prise Salz anbraten und regelmäßig durchschwenken.
3. Knoblauchzehen andrücken und in die Pfanne geben. Mitsamt den Würfeln anrösten und regelmäßig umrühren.

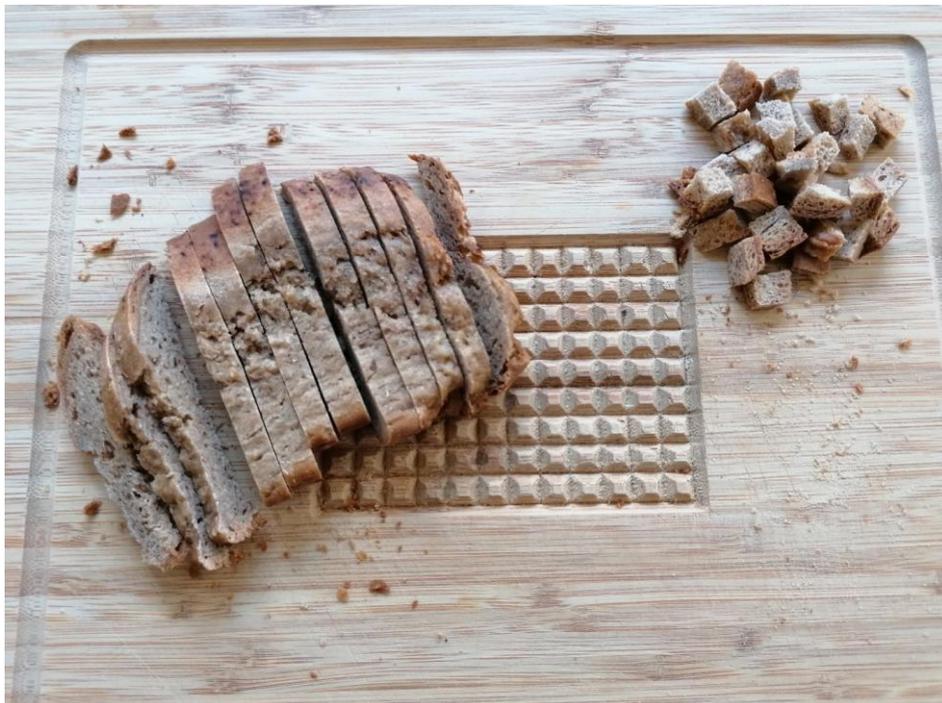
Nun kannst du die Croutons als Beilage zu Suppen, in Salaten, als knusprige Füllung in Klößen u. v. m. oder einfach pur als herzhaften Snack oder Appetizer verwenden und verzehren.

Es verleiht Allem ein aufregend-würziges Extra mit Biss.

Crouton-Comic:



Übrig gebliebene Brotrinde und den mitunter unterschätzten Knust ...



... fachmännisch in mundgerechte Stücke schneiden und ...





... in der Pfanne schwenken, bevor der Knoblauch ins Spiel kommt -



„E voila! Bon appétit!“

Frische, flotte Flachbrote

mit Ressourcen schonender Bedarfsermittlung

(ergibt hier ca. 6-8 Stück für 4 Personen)

Zutaten:

- 2 Tassen **Mehl** (Dinkelmehl, Weizenmehl, eine Mischung aus beiden oder sehr fein gemahlener Hartweizengrieß - alles auf seine Weise köstlich)
- 1 Tasse **lauwarmes Wasser** (wichtig: nicht kalt und nicht kochend, sonst reagiert die Hefe nicht)
- 1 Päckchen **Trockenhefe** (leichter dosierbar; besser unter das trockene Mehl zu mischen als Frischhefe)
- $\frac{1}{2}$ TL **Salz**
- 1-2 Prisen **Zucker** (beschleunigt den Gärvorgang))

Hinweis:

Erst die Tasse mit Mehl befüllen, anschließend *dieselbe Tasse* mit Wasser, denn auf die richtigen Mengenverhältnisse (Mehl zu Wasser) kommt es an, damit es klappt.

Schritt-für-Schritt-Zubereitung:

1. Fülle eine Tasse zweimal randvoll mit dem Mehl und gib dies in eine mittelgroße Schüssel.
2. Mische anschließend die Trockenhefe gleichmäßig unter das Mehl.
3. Gib nun das Salz und den Zucker in die Schüssel.
4. Füge nun das Wasser hinzu und verknete alles mit sauberen Händen zu einem glatten Teig (in der Schüssel oder auf einer bemehlten Arbeitsfläche).
5. Forme eine runde Teigkugel, lasse sie satt in die Mitte der Schüssel plumpsen und streu noch einmal ein wenig Mehl darüber.

Decke die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und stelle den Teig an einen warmen Ort, z. B. in einen auf max. 50 Grad vorgeheizten Ofen. Den Ofen danach abschalten! Teig nun 35 bis 45 Minuten aufgehen lassen.

6. Anschließend Teig herausnehmen und noch einmal glatt durchkneten.
7. Jetzt in 6-8 gleichgroße Teigportionen aufteilen und zu Teigkugeln formen.
8. Teigkugel auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Roll-/Nudelholz zu einem runden Fladen ausrollen - nicht zu dünn, nicht zu dick.

Tipp: Die Teigfladen lassen sich auf einer umgedrehten Schüssel zwischenparken.

9. Nun die Fladen der Reihe nach von beiden Seiten in einer Pfanne bei leicht erhöhter Hitzestufe ohne Öl ausbacken (ca. Stufe 7 von 9). Wenn der Teig kleine Bläschen aufwirft, stimmt die Temperatur und der Backvorgang ist in vollem Gange.

Es kann vorkommen, dass sich der Teig wie ein Ball aufbläht: Keinen Schreck bekommen, die Luftbildung im Teiginneren ist ein hervorragendes Zeichen.

Nach ca. 1,5 bis 2 Minuten ans rechtzeitige Wenden denken, am besten eine Küchenzange dafür benutzen (Verbrennungsgefahr!) und noch einmal genauso lange backen. Fladen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller stapeln/ in einem Brotkorb ablegen und noch warm servieren.

Tipp: Du kannst den Fladen mit Butter bestreichen und nach Belieben belegen. Auch mit Honig schmeckt es oder einfach pur

ohne alles. Sei kreativ, Hauptsache es schmeckt dir!
Ich bevorzuge selbstgemachten Hummus (Kichererbsen-Creme).

Guten Appetit!

Bild-für-Bild- Anleitung:





Mein Endergebnis mit selbstgemachtem Hummus ☺

Schmackhafter Brotauflauf



Zutatenliste:

- 450 bis 500 g altbackenes Brot
- 4 Eier
- 150 g Schinken
- 100 g Champignons
- 1 kl. Dose Mais
- 150 g Schmand
- 200 ml Sahne
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Thymian, gehackt
- 3-4 EL Petersilie, gehackt
- 150 g Käse, gerieben
- 4 EL Olivenöl zum Braten u. Ausfetten der Form

12-Schritte-Zubereitung:

1. Das altbackene Brot in Würfel schneiden.
2. Den Schinken, die Petersilie und den Thymian ebenfalls in kleine Stückchen schneiden.
3. In einer Schüssel den Schmand mit den Eiern und der Sahne verrühren. Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe dazugeben und verrühren.
4. Die gehackten Kräuter zugeben und einrühren.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Brotwürfel darin anrösten.
6. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
7. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln.
8. Wenn die Brotwürfel etwas Farbe angenommen haben, diese in die Auflaufform geben.
9. Mit der Schmand-Sahne-Kräuter-Mischung übergießen. Die Brotwürfel mit dieser Mixtur verrühren.
10. Die Schinkenstückchen über die Brotwürfel verteilen. Danach auch so mit den Champignons und dem Mais verfahren.
11. Zuletzt den geriebenen Käse darüber streuen.
12. Ab in den Backofen, und das für 20-25 min.!

Jetzt kannst du es dir schmecken lassen!

„Brotreste weiterzuverarbeiten, ist etwas Tolles. Meiner Meinung nach war es sehr köstlich, es ist eine gute Alternative. Man sollte nie Brotreste wegschmeißen, denn man kann tolle und köstliche Sachen aus altem Brot ‚zaubern‘. Meine Familie hat alles aufgegessen.“ ☺

Brezel-Salat nach Panzanella-Art

Benötigte Zutaten für 4 Personen:



- Bunte Tomaten, verschiedene Sorten
- 3 große Mozzarella-Kugeln, abgetropft
- 4 bis 5 altbackene Brezeln
- 3-4 EL Olivenöl zum Braten und Anmachen
- 1 Bund/Topf frischer Basilikum
- 2-4 Prisen Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Rotweinessig, cremig oder flüssig

Zubereitung:

Schritt 1: Brezeln in $\frac{1}{2}$ cm dicke Ringe schneiden.



Schritt 2: 2 EL Olivenöl sowie 2 kräftige Prisen Salz in einer Pfanne verrühren und warm werden lassen. Dann Brezelschnitze zufügen, mit ein paar Wasserspritzern anfeuchten und 15 min. rösten. Regelmäßig umrühren.



Schritt 3: *Mozzarella-Kugeln in die Servierschale pflücken.*



Schritt 4: *Basilikumblätter pflücken, kalt abspülen und zum Mozzarella zupfen.*



Schritt 5: Tomaten halbieren und in Schale zugeben.



Schritt 6: Geröstete Brezelschnitze und 1-2 EL Olivenöl zufügen, pfeffern und alles miteinander vermischen.





Schritt 7: Portionen auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Rotweinessig beträufeln und servieren!



Serviervorschlag

Guten Appetit!

S n a p s h o t
von Emilys selbstgemachtem
Apfelkuchen aus altem Brot

Ergebnis zum Anbeißen und Zuschnappen...



Hier kommt der Fotobeweis:
Aus Altbrot kreierte offenfrische Speis'!

Brotpudding-Dessert

Mit Brotpudding kann man sich die Resteverwertung versüßen:

Hast du Brot vom Vortag übrig und möchtest du es nicht einfach im Bio-Müll entsorgen müssen? Dann ist dieser Brotpudding die ideale Lösung!

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g altbackene Brioche
- 50 g Rosinen
- 400 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 TL Spekulatiusgewürz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 40 g Zucker
- 2 Eier
- 3 EL Mandeln, gehobelt oder gehackt
- Butter zum Einfetten der Form

Benötigte Kochutensilien:

- 2 Auflaufformen in unterschiedlichen Größen



Meine Tipps:

- Ich habe statt Brioche einen mehrere Tage alten, selbstgemachten Hefezopf (siehe Foto) verwendet.
- Anstatt Spekulatiusgewürz kann man auch Zimt verwenden.

So wird's gemacht:

- 1. Das Briochebrot in 2 cm große Würfel schneiden und zusammen mit den Rosinen in eine Schüssel geben. Milch und Sahne mit Spekulatiusgewürz verrühren und über die Brotwürfel gießen. Vanillezucker und Zucker mit den Eiern unter Zuhilfenahme eines Handrührgerätes schaumig schlagen.
- 2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 Grad).
- 3. Die Auflaufform mit weicher Butter einfetten. Eingeweichte Brotmasse hineingeben, mit der Eiercreme übergießen und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Backform in eine größere, mit etwas Wasser befüllte Form stellen und für 45 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen goldbraun backen. Sollte das Brot frühzeitig eine ausreichende Bräunung erreicht haben, die Form mit Alufolie abdecken.
- 4. Brotpudding aus dem Ofen nehmen und noch warm servieren.

*Das
Endergebnis:*

*Super lecker!
Dazu
Vanillesoße,
Sahne oder
Fruchtsoße!*



Om Ali – ägyptisches Dessert

Om Ali – ein unkomplizierter warmer saftiger Brotauflauf mit Milch, welchen man meist in der ägyptischen Küche findet.

Jeder kennt es, man war mal beim Bäcker und hat Brötchen gekauft. Vielleicht hat man sich verschätzt oder ein Familienmitglied isst doch nicht so viel wie erwartet. Es bleiben Brötchen o. ä. übrig. Vielleicht hat man auch Brötchen oder Croissants selbst gebacken und sie werden nicht restlos verspeist. Damit diese nicht im Müll landen, kann man einfach neue Gerichte aus ihnen zaubern, wie z. B. Om Ali.

Unter dem Motto „*Mehr Lebensmittelwertschätzung einverLAIBen*“, habe ich mich an Om Ali versucht. Hier mein gelungener Versuch aus altem Brot etwas Neues zu machen:

Zutaten für 1 Portion:

1 Stk.	Kleines, altes Brötchen (alternativ auch Croissant, ich hatte noch welche übrig)
1 EL	Walnüsse
1 EL	Pistazien (ungesalzen)
1 EL	je nach Geschmack noch andere Nüsse (bei mir Mandeln)
½ EL	Rosinen (je nach Geschmack auch mehr als ½ EL)
80ml	Milch
3 EL	Sahne (geschlagen)

Schritt 1

Croissant in Stücke reißen und in eine kleine Auflaufform (für eine Portion) geben. Nüsse hacken und mit den Rosinen zugeben. Milch angießen (Mengen je nachdem mehr oder weniger, hängt von der Größe der feuerfesten Form ab, aber ACHTUNG nicht zu viel, dann schmeckt es nicht mehr!).

Schritt 2

Frisch geschlagene Sahne auf das Dessert geben und im Ofen bei 180-200 Grad etwa 10 Minuten überbacken. Heiß servieren.

Schritt 3

Genießen!

Zutaten:

+ 80ml Milch



1 Stk. Croissant



1 EL Wallnüsse



1 EL Pistazien



1 EL Mandeln



½ EL Rosinen



3 EL geschlagene Sahne

Zubereitung:

1. Croissant in Stücke reißen
und in die Form geben



2. Nüsse hacken



3. Milch, Nüsse & Rosinen
zum Croissant geben



4. Sahne mit in die Form
geben...



5. ...und verstreichen



6. Alles im Ofen bei 180°
backen



& schon fertig!

Om Ali (reloaded)

schaumig

gegen

bissfest



Erster Versuch ...



Versuch Nummer 2 - gelingt! ;-)

... und eine wichtige Erkenntnis bleibt:

„Ich habe mich für das *Om Ali* (ägyptisches Dessert) von Lillian entschieden. Die Zubereitung war sehr schnell und einfach. Am Ende hat das Dessert gut geschmeckt, doch kann ich den Tipp von Lillian nur weitergeben: Bei zu viel Milch wird es sehr schnell schaumig.“

Reflexion unseres kochpraktischen Projektes an den heimischen Herden - exemplarische Stimmen:

„Es ist so simpel, aus altem Brot neue und superleckere Gerichte zu kochen. Es gibt zahlreiche alltagstaugliche Rezepte. Man sollte viel öfter mit Brot kochen.“

- Lillian -

„Mir ist klar geworden, wie unnötig die Verschwendung von Brotresten ist und wie leicht deren Verwendung gelingen kann, ohne großen Aufwand. Das kann jede/r.“

- Spartak -

„Bei einer Bandbreite von der Vorspeise über Hauptgerichte bis zum Nachtisch ist für jede/n etwas dabei. So hat mein Brotpudding genüssliche Begeisterung bei meiner Mutter ausgelöst, sie konnte gar nicht genug davon bekommen. Ich soll künftig mehr davon kochen.“

- Franca -

„Dass wir überhaupt ständig Brot zur Verfügung haben, ist nicht selbstverständlich, denkt man an die vielen armen Menschen in der Welt. Ganz besonders kommt es deshalb auf die Bewusstwerdung im Umgang mit Grundnahrungsmitteln wie Brot an. Wegen der Wertschöpfung sollte man eine Weiterverwendung von altem Brot unbedingt in Betracht ziehen.“

- Erva -