

Die Küchenabfälle nicht wegwerfen, sondern tolle Speisen und sonstiges daraus zaubern



Wussten sie, dass sich die meisten Obst- und Gemüsesorten zu 100% als Lebensmittel verarbeiten lassen? Wenn ich früher Salat oder eine Gemüsepfanne gemacht habe, blieb fast immer ein genauso großer Berg an Grünabfall übrig. Dabei sind diese vermeintlichen "Abfälle" fast immer genauso wertvoll, wie die eigentliche Frucht.

Hier finden sie viele tolle Ideen, um Obst und Gemüse mit Stumpf und Stiel zu köstlichen (oder anderen nützlichen) Dingen zu verarbeiten.

1. **Äpfel:** Schalen und Kerngehäuse von Äpfeln gehören nicht in den Abfall, sondern auf den Teller! Wir haben eigens einen Beitrag dazu geschrieben, denn vor allem die Schalen von Äpfeln enthalten wertvolle Nährstoffe. Reste von Äpfeln lassen sich außerdem sehr einfach zu gesundem Apfelessig vergären. Wichtig ist hier natürlich nur biologisch angebaute Früchte zu verwenden. Wenn du dir nicht sicher bist, ob die Äpfel gewachst wurden oder andere Verschmutzungen an der Oberfläche aufweisen, solltest du sie mal mit diesem Trick reinigen.
2. **Kartoffelschalen:** Wenn du das nächste Mal Kartoffeln kochst, dann wirf die frischen Schalen nicht weg. Stattdessen kannst du sie zu einer gesunden, herzhaften Alternative zu Kartoffelchips verarbeiten.
So wird's gemacht: Schalen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech ausbreiten. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Nach Geschmack kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chilipulver würzen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen für ca. 10 Minuten knusprig backen. Fertig. Ist ein köstlicher Ersatz für Kartoffelchips.
Wichtig: keine grünen Schalen oder keimende Schalen verwenden, da hier die Solanin-Konzentration höher ist.
Frische Kartoffelschalen eignen sich zudem als hervorragender Reiniger für Edelstahl, Leder und Spiegel!
3. **Blätter und Stängel von Möhren:** Kaum jemand weiß, dass frisches Möhrengrün sehr bekömmlich ist und sich genauso wie Petersilie verarbeiten lässt! Wirf die Blätter und Stängel also nicht weg, sondern verwende sie zur Bereicherung in der Küche: gehackt zum Verfeinern von Suppen, Salaten und anderen Speisen (wie Petersilie) als Bestandteil von grünen Smoothies gehackt und getrocknet als feines Würzmittel als herzhaftes Pesto mit Olivenöl, Nüssen und etwas Parmesan.
Manchmal erhält man Möhrengrün im Supermarkt sogar kostenlos, denn viele Menschen entfernen unverständlicherweise die Blätter schon beim Einkauf und lassen sie im Markt.
4. **Blätter von Radieschen:** Ähnlich wie Möhrengrün musst du die Blätter von Radieschen nicht wegwerfen. Sie sind bekömmlich und herzhaft im Geschmack. Du kannst daraus ebenfalls ein Pesto zubereiten, oder sie gehackt und getrocknet als Würze verwenden.
5. **Blätter, Stumpfe und Strünke von Kohlrabi, Blumenkohl und anderen Gemüsen:** Die großen, grünen Blätter, der Strunk und andere Reste von Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Sellerie, Lauch sowie die weniger ansehnlichen Teile von Kräutern enthalten immer noch sehr viele wertvolle Nährstoffe. Anstatt sie wegzuworfen, koche daraus eine herzhafte Brühe, als Basis für Suppen und Braten, zum Schmoren und für viele andere Gerichte. Die gereinigten

Pflanzenteile kannst du auch fein hacken und gut trocknen, um sie haltbar zu machen und später eine klare Gemüsebrühe daraus zu kochen.

Alternativ sind die großen, grünen Blätter der meisten Gemüsesorten eine sehr gesunde Zugabe für grüne Smoothies.

6. **Kaffeesatz:** Beim Kaffeesatz handelt es sich um ein wahres Wundermittel mit vielen Einsatzgebieten, auf keinen Fall solltest du ihn wegwerfen! Dank seines hohen Koffeingehalts eignet er sich für viele Pflegeprodukte sowie zur Abwehr von Schnecken im Garten. Er dient für viele Pflanzenarten als hervorragender Dünger sowie als wirksamer Abflussreiniger.
7. **Kerne der Papaya:** Das Beste an der Papaya ist nicht etwa das gelbliche bis orangefarbene Fruchtfleisch, sondern die Kerne! Die kleinen schwarzen Kugeln enthalten nämlich sehr viele gesundheitsfördernde Substanzen. Am besten lassen sie sich zu einem milden Ersatz für Pfeffer verarbeiten! Die Kerne werden dazu gewaschen, getrocknet und anschließend wie normale Pfefferkörner gemahlen.
8. **Avocadokerne:** Die Kerne der Avocado eignen sich natürlich zum Züchten wunderschöner Pflanzen, auch wenn diese in unseren Breiten sehr selten Früchte tragen werden. Dafür enthalten Avocadokerne viele wertvolle Nährstoffe, die du innerlich und äußerlich für Haut und Haar einsetzen kannst.
9. **Orangen- und Zitronenschalen:** Die Schalen von Bio-Zitrusfrüchten sind ebenfalls noch vielseitig und nutzbringend einsetzbar. Getrocknet ergeben sie einen leckeren Orangen- oder Zitronentee. Oder wie wäre es mit einem natürlichen Zitrus-Reiniger?
10. **Altes Brot:** Trockenes oder nicht mehr so frisches Brot gehört noch lange nicht auf den Müll. Fast immer lässt es sich mit einem Trick nochmal auffrischen und wird wieder weich und lecker.
11. **Zwiebelschalen:** Weithin bekannt ist, dass man mit Zwiebelschalen Ostereier färben kann. Wusstest du aber, dass sie sich auch wunderbar zum Haarefärben eignen? Auf natürliche Weise wird damit ein sehr schöner Brauntönen erzielt. Sammle zunächst die trockenen Schalen, bis die benötigte Menge erreicht ist. Zum natürlichen Färben der Haare gehst du wie folgt vor: Etwa 100 g Zwiebelschalen in einem Viertelliter Wasser aufkochen. So lange ziehen lassen, bis die Flüssigkeit den gewünschten Farbton erreicht hat. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Mit einem Eigelb verrühren, dadurch wird die Flüssigkeit dicker und zugleich pflegend. Im Haar verteilen, einmassieren und einwirken lassen und mit klarem Wasser ausspülen. Bei Bedarf wiederholen, bis die gewünschte Intensität erreicht ist.
12. **Rhabarber ganzheitlich verwerten:** Vom Rhabarber nutzen wir meist nur sehr wenig, oft bleiben Wurzeln und vor allem viele Blätter übrig. Aus ihnen zauberst du leicht ein sehr wirkungsvolles Mittel gegen Blattläuse.
13. **Bananenschalen:** Der Banane wird nachgesagt, dass ihre Schale sogar noch nützlicher ist als das Fruchtfleisch. Vom Zähne aufhellen, über Lederpflege bis zum Bekämpfen von Warzen.
14. **Kirschen verwerten:** Du kannst selbst Kirschen komplett verwerten! Neben dem bekannten Wärmekissen aus Kirschkernen lassen sich aus Kirschstielen ein heilsamer Tee und aus Kirschblättern ein aromatischer Sirup herstellen.
15. **Tütensuppen herstellen:** Kleine Reste von Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi und anderem Gemüse kannst du leicht in deine eigene Tütensuppe verwandeln. Trockne die Reste gründlich und mische sie nach Geschmack zu deiner eigenen, kostenlose Tütensuppe.

Hier finden Sie auch noch viele tolle weitere Tipps:

Quelle: <https://www.smarticular.net/diese-kuechenabfaelle-nicht-wegwerfen-sondern-tolle-speisen-daraus-zaubern/>

Copyright © smarticular.net