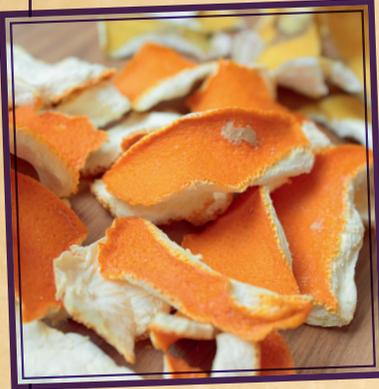




WWF zum Anbeißen Gewürze

Recht viele Gewürze kann man selbst herstellen, solche, die gerade im Winter willkommen sind, wenn viel warm, süß und würzig gekocht oder gebacken wird. Das Prinzip ist simpel, das Ergebnis aber richtig intensiv-aromatisch.

Egal ob als Geschenk oder zum Selbstverwenden:
Die folgenden Gewürze machen Gutes noch besser.
Und das Schöne ist: Man muss sie nicht kaufen.



Getrocknete Zitrusfrucht-Schalen

Die Schalen von Zitrusfrüchten haben einen intensiven Duft und einen leicht bitteren Geschmack. Deshalb werden sie für Soßen, Gebäck und vieles mehr zum Würzen und Abschmecken verwendet. Meist als Zesten oder Abrieb.

Wenn man die Schalen trocknet, zu Pulver mahlt und luftdicht verpackt, hat man immer ein bisschen intensiv-aromatischen Orangen- oder Zitronenabrieb zur Hand. Frisch getrocknet und gemahlen enthält das Pulver übrigens noch viele Vitamine, die bei Zitrusfrüchten vor allem in der weißen Haut stecken! Bei der Verwendung von Schalen ist es besonders wichtig, dass auf Bio-Qualität geachtet wird.

Zutaten

-  Schale von Orangen, Zitronen oder Mandarinen
-  Mixer/elektrische Kaffeemühle
-  kleines Marmeladenglas

Zubereitung

1. Orangen-/Zitronen-/Mandarinen-Schalen ca. 2 – 3 Tage auf der Heizung trocknen.
2. Getrocknete Schalen im Mixer zu Pulver mahlen und anschließend in ein luftdicht verschließbares Glas füllen.



Vanillepulver

Von der Vanilleschote ist nicht nur das Mark, sondern die gesamte Schote verwendbar. In Pulverform kann man das für teuer Geld kaufen ... oder selber machen.

Zutaten

-  Vanilleschote
-  Mixer/elektrische Kaffeemühle
-  kleines Marmeladenglas

Zubereitung

1. Vanilleschote (bereits ausgekratzt oder ganz frisch) auf der Heizung trocknen.
2. Nach ca. 4 Tagen ist sie hart genug (je nach Größe), um zu Pulver gemahlen zu werden. Dazu einfach die Schote in den Mixer geben und so lange mixen, bis ein Pulver entsteht. Der Mixer hat es übrigens umso leichter, je mehr Schoten man nimmt.
3. Pulver in ein luftdicht verschließbares Gläschen füllen und zum Würzen, Backen und Kochen verwenden.



WWF-Tipps

Wirf so wenig Lebensmittel weg wie möglich.

Gönne dir mehr frisches Obst und Gemüse und iss öfter vegetarisch.

Greife zu regionalen & saisonalen Lebensmitteln.

Genieße besseres Fleisch, dafür weniger.

Gönne dir Fisch als Delikatesse, dafür nicht jeden Tag.

Bevorzuge zertifizierte Lebensmittel, am besten Bio.

Traurig. Obst steht ganz oben auf der Liste der am meisten weggeworfenen Lebensmittel. Dabei wären laut der WWF-Studie „Das große Wegschmeißen“ bereits heute über 1,5 Millionen Tonnen vermeidbar, wenn alle Beteiligten vom Acker bis zum Teller sorgsamer (das heißt zumeist: überlegter) mit diesen Lebensmitteln umgehen würden. Ob krumm oder fleckig, zu klein oder zu groß, nicht mehr ganz frisch oder runzelig – aus altem Obst lassen sich wunderbare Köstlichkeiten zaubern.