

VERONIKA PICHL

ZERO WASTE *Kitchen*

KOCHEN STATT WEGWERFEN - *KREATIVE REZEPTE*
FÜR OBST- UND GEMÜSERESTE



ANANAS

Eine frische Ananas lässt sofort Urlaubsgefühle aufkommen und versorgt uns außerdem mit reichlich Vitamin C sowie vielen wertvollen Mineralstoffen und Enzymen. Schade nur, dass sowohl der harte Strunk der Ananas als auch ihre dicke Schale nicht wirklich zum Verzehr geeignet sind. Oder vielleicht doch? Anders als oft gedacht, lassen sich auch diese Teile der leckeren Frucht durchaus weiterverarbeiten und müssen längst nicht ungenutzt im Müll landen.

Wer den Strunk der Ananas mitessen möchte, sollte allerdings darauf achten, ihn aufgrund seiner festeren Konsistenz in feinere Stücke zu zerteilen. Alternativ lässt er sich bei der Zubereitung von Smoothies verwenden oder mithilfe eines leistungsstarken Mixers zu leckerem Fruchtpüree verarbeiten.

Anders sieht es hingegen mit der Ananasschale aus. Aufgrund ihrer festen Beschaffenheit macht sie sich zwar im Smoothie weniger gut, kann aber stattdessen zu einem echten Gesundheitscocktail verarbeitet werden. Hierzu wird die gewaschene Schale einer Ananas einfach in etwa einem Liter Wasser für 15 bis 20 Min. gekocht. Der so hergestellte »Ananas-Tee« stärkt auf lecker-fruchtige Weise unsere Abwehrkräfte, unterstützt die Verdauung und hilft sogar gegen Husten.



Ananas-Ingwer-Wasser

Für 2 Liter
glutenfrei/vegan

Reste einer Bio-Ananas (Schalen gewaschen und Strunk)
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
Wasser

Einmachgläser oder Glaskrüge mit einem Fassungsvermögen von insgesamt 2 Litern.

1. Ananasreste in kleine Stücke und Ingwer in dünne Scheiben schneiden. In große Einmachgläser oder Glaskrüge füllen und mit kochendem Wasser auffüllen.
2. Danach abkühlen lassen und abseihen.

Tipp:

2 Teebeutel hinzufügen z. B. grünen Tee, so entsteht ein Stoffwechsel-Booster!



Ananas-Smoothie

Für 2 Portionen
glutenfrei/vegetarisch

1 Ananasstrunk
250 ml Buttermilch
100 g Joghurt
1 EL Honig

1. Ananasstrunk in Stücke schneiden und pürieren. Für den Fall, dass noch harte Fasern zurückbleiben, das Fruchtmus durch ein Passiersieb oder Küchentuch streichen.
2. Buttermilch, Joghurt und Honig zum Ananas-Fruchtmus geben und nochmals pürieren.
3. In Gläser füllen und genießen.

Tipp:

Mit Eiswürfeln und frischer Minze servieren.