

# Preiswert und effizient kochen

**Verwerten.** Lebensmittelreste fallen im Haushalt immer wieder an. Ob Kartoffeln, Reis, Nudeln oder altes Brot – es lohnt sich, übriggebliebenes mit schmackhaften Rezepten sinnvoll zu verarbeiten.

**B**erge an Gemüse, das wieder in das Feld eingepflügt wird, Brot, das tonnenweise verheizt wird, mit Lebensmitteln überquellende Müllkübel vor Supermärkten: Diese Bilder schockieren. Umso wichtiger ist es, diese Überschuss-Produkte im eigenen Haushalt sinnvoll zu verwerten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt für Reste-Rezepte, von denen man viele noch aus der Kindheit kennt. Egal ob übriggebliebene Kartoffeln, Reis, Nudeln oder altes Brot. Daraus lassen sich phantastische Gerichte zubereiten.

## ERDÄPFELKÄSE

1 bis 2 übriggebliebene kalte Kartoffeln, gekocht, 2 bis 3 EL Sauerrahm, Topfen oder Cottage Cheese, ½ Zwiebel, fein gehackt, Prise Muskat, Salz. **Zubereitung:** Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und die restlichen Zutaten untermengen. Mit Brot ergibt das eine feine Jause am Abend.

## KARTOFFELLAIBCHEN

Reste von Kartoffelpüree, 1 EL Rapsöl für die Pfanne.

**Zubereitung:** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel Kartoffelpüree hineingeben, etwas flachdrücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passen: Apfelmus, Apfelpompott für Süßspechte, Gemüse oder Kräuterjogurt für Liebhaber der pikanten Küche. Man kann das restliche Kartoffelpüree auch in eine Gemüsecremesuppe zum Binden geben.

**R**eisreste lassen sich immer gut in einer klaren Suppe als Einlage verwerten, aber auch in den verschiedensten Gerichten.

## GEBRATENER REIS

Dazu benötigen Sie eine Portion Reis, 250 g Gemüse, 1 TL Rapsöl, Salz und schwarzen Pfeffer.

**Zubereitung:** Gemüse in Streifen oder Würfel schneiden und bissfest in wenig Wasser dünsten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Reis und Gemüse untermengen, kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine exotische Note bekommt das Gericht, wenn mit Curry, Ingwer und Kreuzkümmel gewürzt wird.



**Vorbild.** Schon den Kindern beibringen, dass Lebensmittel nicht weggeworfen, sondern sinnvoll verwertet werden.

**N**udeln eignen sich in allen Varianten, um mit den verschiedensten Zutaten wieder ein gleichwertiges Gericht zu zaubern. Ob einfach in etwas Öl mit gebratenem Knoblauch oder getrockneten Tomaten geschwenkt, mit Käseresten bestreut serviert, mit etwas

Speck und Bohnen vermischt, es wird immer eine vollwertige Mahlzeit daraus.

## NUDELSALAT

Nudeln gekocht, 1 Paprikaschote, ½ kleine Zwiebel, 1 Gewürzgurke, 30 g

Salami/Schinken/Extrawurst, ein bis zwei Scheiben Käse, 1 EL Sauerrahm oder Jogurt, 1 Spritzer Zitronensaft oder Essig, Salz, Pfeffer schwarz, Paprikapulver, ev. Curry, 1 EL Petersilie gehackt. **Zubereitung:** Paprikaschote und Zwiebel putzen, Gewürzgurke, Paprikaschote, Wurst und Käse kleinwürfelig, Zwiebel in Ringe schneiden und mit den Nudeln vermengen. Aus Sauerrahm, Zitronensaft und Gewürzen eine Marinade bereiten und unter den Nudelsalat rühren.

**B**rotreste lassen sich gut zu Würfeln schneiden und diese dann auf die verschiedensten Arten verwenden. Daraus lassen sich Semmelknödel, Semmelrolle oder in Rapsöl geröstete Croustons bereiten.

## BROT SUPPE PIKANT

Die Brotreste zerkleinern und in Gemüsebrühe kochen, bis das Brot weich ist, durch ein Sieb streichen, abschmecken und nochmals aufkochen. Ein Ei verquirlen und in die Suppe einrühren, mit Petersilie bestreut servieren. <<

## 383 Künstler zeigten faszinierende Werke



**S**o viele Aussteller und Exponate wie noch nie gab es im Rahmen des AK Tiroler Kunstmarktes 2012 zu bewundern. Insgesamt boten 383 Künstlerinnen und Künstler ihre Werke in Imst, Innsbruck, Kitzbühel, Kufstein, Landeck, Lienz, Reutte, Telfs und Schwaz an. Mehr als 6.300 Besucher überzeugten sich im Rahmen von neun Ausstellungen vom Können der Kreativen. Die AK Tirol bedankt sich herzlich bei allen Künstlern, die durch ihre Werke diese Veranstaltung erst ermöglicht haben und bei den tausenden Besuchern für das große Interesse am Betrachten und Erwerb der Einzelstücke!



## SCHAUPLATZ

### AK Kitzbühel



**M**it einer Finissage wurde der Kitzbüheler Kunstsommer in die wohlverdiente Winterpause verabschiedet. Drei Monate haben die Bilder von insgesamt 27 ausstellenden Kunstschaffenden der Künstler Gilde Kitzbühel für viel Freude bei den Besuchern und für besonderen Glanz und Farbe in der Bezirkskammer Kitzbühel gesorgt. Auch im neuen Jahr wird die Künstler Gilde die Werke in der AK einer breiten Öffentlichkeit präsentieren.

## IMPRESSUM



AK Tiroler Arbeiterzeitung - AK Aktuell. Zeitung für Arbeit und Konsumentenschutz der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol. **Medieninhaber und Herausgeber:** Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol, 6020 Innsbruck, Maximilianstraße 7. **Redaktion:** Dr. Elmar Schiffkorn, Mag. Christine Mandl. **Fotos:** AK, www.fotolia.com, www.istockphoto.com. **Druck:** Intergraphik GmbH, 6020 Innsbruck, Ing. Ezelstraße 30.

Offenlegung gemäß Mediengesetz, § 25 (2): Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol, 6020 Innsbruck, Maximilianstraße 7; Präsident: Erwin Zangerl; Aufgabenstellung: Interessenvertretung der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer; Die Blattlinie entspricht jenen Grundsätzen, die im Arbeiterkammergesetz 1992 BGBl. Nr. 626/1991 idGF festgehalten sind.

Die von der AK Tirol angebotenen Leistungen kommen ausschließlich ihren Mitgliedern zugute. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

## BILDUNGSHAUS SEEHOF

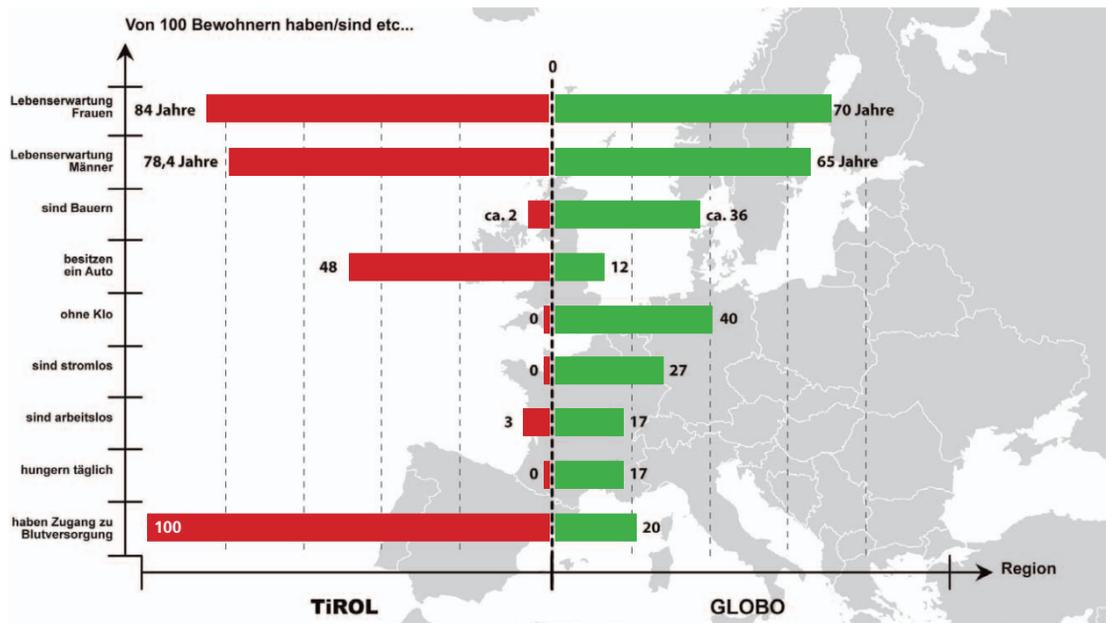
### Sozialseminar

**Z**um AK Sozialseminar konnte der Koordinator des AK-Unterstützungsfonds, der bekannte Sozialethiker Dr. Lothar Müller, Studenten verschiedenster Fakultäten und Studienrichtungen begrüßen. „Mit diesem praxisorientierten Projekt wollen wir zukünftigen Führungskräften die Möglichkeit geben, ihr Studium durch Kenntnisse und Erfahrungen im sozialen Bereich zu vervollständigen. Ohne diese Dimension bleiben Wissenschaft und Forschung nur halbe Sachen“, so AK Präsident Erwin Zangerl. Ein Teil war dem Thema Wohnungslosigkeit gewidmet. Als Referenten: **Maria Petersen** (DOWAS/Chill Out), **Raimund Söldner** und **Franz Stelzl** (ISD-Wohnungslosenreferat), **Franziska Schröcker** (Kinder- und Jugendanwaltschaft), **Christoph Wötzer** (Delogierungsprävention des Landes und Vinzenzgemeinschaften) und **Nils Mevenkamp** (MCI/ Sozialprojekt Reichenau).

**Infos:** andreas.zauner@ak-tirol.com oder christa.schnegg@ak-tirol.com

# Gleich und gleicher

**Zum Nachdenken.** Hoffnungen und Wünsche zum Neuen Jahr hier und andernorts.



Die Grafik zeigt die unterschiedliche Teilhabe zwischen den Bürgern Tirols und „Globo“, den Bürgern aller Weltregionen gesamt gesehen.

**V**or kurzem ist das neue Jahr ins Land gezogen. Neben vielen Wünschen und Hoffnungen ist der Jahreswechsel für viele immer wieder auch verbunden mit einem Gefühl von Unsicherheit. 100%ige Garantie für ökonomische und soziale Stabilität gibt es in Zeiten wie diesen für viele Menschen auch in Tirol nicht. Neben all dieser berechtigten Skepsis sollte man aber auf keinen Fall vergessen: Verglichen mit vielen anderen Weltregionen (GLOBO) geht es selbst den weniger Betuchten in unserem Land gut. Ein kurzer Blick in die Graphik zeigt dies symbolisch an einigen wenigen ausgewählten Beispielen. Dies heißt natürlich keineswegs, dass Armutsbekämpfung bei uns unwichtig geworden wäre: Ganz im Gegenteil! Armutsbekämpfung bleibt in Tirol und im Dorf GLOBO eine Daueraufgabe auch für 2013! Mehr dazu unter [www.diegraphenvontiro.com](http://www.diegraphenvontiro.com) und unter [www.unserkleinesdorf.com](http://www.unserkleinesdorf.com)