

RATGEBER

06.11.2012

**Ruckzuck tolle Gerichte aus Vorhandenem zaubern
Tipps für die kreative Resteküche**

Bei braunen Bananen, Nudelresten vom Vortag oder noch reichlich Wurst im Kühlschrank ist Einfallsreichtum in der Küche gefragt. Mit ein wenig Phantasie lässt sich aus Resten noch etwas Leckeres zaubern. Wie dies schnell, einfach und preiswert funktioniert, ohne dass noch Verwertbares in die Mülltonne wandern muss, steht in dem Ratgeber „Kreative Resteküche“ der Verbraucherzentrale NRW.

Auf 230 Seiten hilft der Ratgeber bei der Resteverwertung von A wie Armer Ritter bis Z wie Zitronensuppe. Übersichtliche Tabellen und zahlreiche Rezepte liefern Ideen für eine kreative und leckere Verarbeitung von Obst, Gemüse, Kräutern, Fleisch und Co. Tipps rund um Einkaufen, Vorratshaltung und Haltbarmachen runden die einfallsreiche Lektüre rund um Resteverwertung und den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln in der Küche ab.

Der Ratgeber kostet 9,90 Euro und ist in der örtlichen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW am Westwall 4 erhältlich.