

*Lebensmittel  
sind kostbar!*



Eine Initiative von Umweltminister Niki Berlakovich



**Nachhaltig. Genießen**  
**BÄUERINNEN-AKTIONSTAGE 2012**

## Inhalt

1.	Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“	3	Lösungen der Rätsel	14
2.	Aktionstage der Bäuerinnen 2012	4	Pizza backen	14
3.	Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) 4 und Verbrauchsdatum	4	Äpfel pflücken	15
<b>3.1</b>	<b>Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)</b>	<b>4</b>	Wandernde Walnüsse	15
3.1.1.	Was sagt mir das Mindesthaltbarkeitsdatum?	4	Obstsalat	15
3.1.2.	Wer legt das Mindesthaltbarkeitsdatum fest?	4	Geschmacks-Erkennspiel	15
3.1.3.	Wie wird das Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben?	5	Linsen saugen	15
3.1.4.	Mindesthaltbarkeitsdatum und Lagerbedingungen	5	Rasender Reporter als Einstieg	16
3.1.5.	Welche Temperaturen sind bei der Angabe von Lagerbedingungen gemeint?	5	Rasender Reporter als Wiederholung	16
<b>3.2</b>	<b>Verbrauchsdatum</b>	<b>6</b>	<b>9. Tipps im Web</b>	<b>17</b>
3.2.1	Was ist das Verbrauchsdatum?	6	<b>10. Rezepte</b>	<b>18</b>
3.2.2	Für welche Lebensmittel gilt ein Verbrauchsdatum?	6	10.1 Verwertung von Brot und Lebkuchen	18
3.2.3	Verbrauchsdaten für bestimmte Lebensmittel	6	Die einfachste Brotsuppe	18
3.2.4	Wer legt das Verbrauchsdatum fest?	6	Süßer Brotauflauf	18
<b>3.3</b>	<b>Bei welchen Lebensmitteln muss kein MHD angegeben werden?</b>	<b>7</b>	Weichsel – Brotkuchen mit Ingwer	18
3.4	Was passiert mit Lebensmitteln im Geschäft, wenn das Mindesthaltbarkeits- datum oder das Verbrauchsdatum abgelaufen sind?	7	Brotpuffer- deftig	18
<b>3.5</b>	<b>Wie erkennt man selbst, ob ein Lebensmittel noch in Ordnung ist?</b>	<b>7</b>	„Schweizer Brotrösti“	19
4.	Lebensmittel im Hausmüll	8	Oberösterreichischer Brotsalat	19
5.	Lebensmittelabfall in der Landwirtschaftlichen Produktion	9	Zwetschkenpofesen	19
6.	Lebensmittelabfälle in Verarbeitung und Handel	9	Lebkuchenparfait auf Früchtespiegel	19
<b>7.</b>	<b>Vermeidung von Lebensmittelabfällen im Hausmüll</b>	<b>10</b>	10.2 Verwertung von Fleisch- und Gemüse	20
7.1	Tipps zur Vermeidung von Lebensmitteln im Müll	10	Hauspizza	20
<b>8.</b>	<b>Aktivitäten und Spiele rund um das Thema</b>	<b>12</b>	Gefüllte Nudel nach Art der „Kärntner Käsnudel“	20
	Ampelspiel	12	Verpackte Wurst	21
	Quiz für Erwachsene: Lebensmittel im Abfall	13	Wurstknödel	21
	Kreuzworträtsel für Kinder: Lebensmittel sind kostbar	13	10.3 Verwertung von gekochten Kartoffeln und Nudelresten	21
			Grenadiermarsch	21
			Ofenerdäpfel mit Käsehaube	22
			Erdäpfelkas	22
			Saure Erdäpfel mit Würstle	22
			Radieschen-Käsesalat	22
			10.4 Verwertung von Obst	23
			Topfencreme	23
			Bananen-Birnen-Smoothie	23
			Apfel-Karotten-Smoothie	23
			Apfelbettelmandel	23
			Speisekammerkuchen	23

## 1. Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“

Lebensmittel sind kostbar! Sie sind es wert, dass wir achtsam mit ihnen umgehen. Dennoch werden in Österreich täglich erhebliche Mengen verschwendet bzw. weggeworfen - bei der Ernte, beim Transport, bei der Lagerung, bei der Weiterverarbeitung sowie beim Konsum. Pro Haushalt und Jahr sind das Lebensmittel im Wert von durchschnittlich 300 Euro pro Person.

Die wenigsten Lebensmittel, die im Müll landen, müssen dort landen. Der sorgsamere Umgang mit Lebensmitteln – im Haushalt ebenso wie in der Lebensmittelproduktion, im Handel und in der Gastronomie – ist nicht nur aus finanziellen Gründen, sondern auch aus ethischen und gesellschaftlichen Überlegungen heraus dringend notwendig.

„Lebensmittel sind kostbar!“ ist die Initiative des Lebensmittelministeriums, die sich das Ziel gesetzt hat, in enger Kooperation mit der Wirtschaft, den Konsumenten, mit Gemeinden und mit sozialen Einrichtungen eine wirkungsvolle Vermeidung und Verringerung von Lebensmittelabfällen herbeizuführen.

### **Kernziele der Initiative sind:**

- Reduktion der jährlich in Österreich anfallenden Lebensmittelabfälle – bis Ende 2014 soll ein Minus von zehn Prozent erzielt werden.
- Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln.
- Unterstützung von Prozessen und Systemen in der Wirtschaft (Lebensmittelproduktion, Handel, Gastronomie usw.), die zur nachhaltigen Reduktion von Lebensmittelabfällen beitragen.
- Unterstützung von Projekten zur Weitergabe nicht mehr benötigter Lebensmittel an Bedürftige und soziale Institutionen.



## 2. Aktionstage der Bäuerinnen 2012

### „Nachhaltig frühstücken mit den Bäuerinnen – Lebensmittel sind kostbar!“

Als Botschafterinnen heimischer Lebensmittel sind die österreichischen Bäuerinnen zugleich Produzentinnen als auch Konsumentinnen. Die Bäuerinnen können der Gesellschaft authentisch und glaubwürdig den Wert der von ihnen erzeugten qualitativ hochwertigen Lebensmittel näher bringen. Essen ist mehr als das Stillen von physiologischen Grundbedürfnissen. Dabei geht es auch um Genuss, Geselligkeit, Tradition und letztendlich Verantwortung.

Am 15. und 16. Oktober finden der Weltlandfrauen- bzw. Welternährungstag statt. Rund um diesen Termin finden österreichweit in allen Bundesländern verschiedenste Aktionen statt. Das Motto für 2012 lautet: „Nachhaltig frühstücken mit den Bäuerinnen – Lebensmittel sind kostbar!“

## 3. Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verbrauchsdatum

Wenn man über Lebensmittel und ihre Genussfähigkeit spricht, kommt man nicht umhin, sich die Frage zu stellen. Warum landen in den zivilisierten Ländern so viele genussfähige Lebensmittel im Müll? Auch im heurigen Jahr setzen sich die Bäuerinnen im Rahmen der Aktionstage 2012 mit dem Thema „Lebensmittel“ auseinander. Heuer liegt der Informationsschwerpunkt bei Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum. Diese wichtigen Daten auf den Lebensmitteln können unter Umständen bei Konsumenten Verwirrung stiften. Oft werden deshalb Lebensmittel auch schon vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums weggeworfen.

Klar ist, dass Lebensmittel auch nach dem Ablauf des MHD grundsätzlich noch genießbar sein können. Hier gilt es die eigenen Sinne einzusetzen: Sehen, Riechen, Schmecken. Sieht das Produkt noch gut aus, riecht es so wie es riechen soll und schmeckt es gut, ist es nicht verdorben und kann ohne weiteres noch verzehrt werden. Ist die Verpackung des Produkts einmal geöffnet, wird das Mindesthaltbarkeitsdatum allerdings ungültig. In diesem Fall können Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen hineingelangen und das Lebensmittel verderben.

### 3.1. Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

#### 3.1.1. Was sagt mir das Mindesthaltbarkeitsdatum?

Durch das Mindesthaltbarkeitsdatum erfährt der Konsument, bis wann der Hersteller des Lebensmittels garantiert, dass das Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften behält. Diese Eigenschaften hängen vom jeweiligen Produkt ab und können zB auch von Joghurt zu Joghurt verschieden sein. Das bedeutet, dass die Ware bei richtiger Lagerung mindestens bis zum MHD garantiert in Ordnung sein muss.

#### 3.1.2. Wer legt das Mindesthaltbarkeitsdatum fest?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird direkt vom Erzeuger festgelegt, da das MHD von mehreren Faktoren abhängig ist, die der Hersteller selbst am besten kennt. Diese Faktoren sind Rohstoffe, Zutaten, Herstellungsverfahren sowie technische Verfahren zur Haltbarmachung (zB Pasteurisierung, Ultra Hoherhitzung, Filtration usw.) bzw. chemische Zutaten zur Konservierung (zB Kaliumsorbat bei Marmeladen oder Konfitüren, Natriumnitrit bei Pökelfleisch usw.).

### 3.1.3. Wie wird das Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben?

- Bei Produkten mit einer Haltbarkeit bis zu drei Monaten lautet die Angabe: „mindestens haltbar bis TT/MM/JJ“, dies betrifft zB Joghurt, Käse, Würste
- Bei Produkten, die länger als drei Monate und bis zu 18 Monaten haltbar sind, genügt die Angabe von Monat und Jahr, wie folgt: „mindestens haltbar bis Ende MM/JJ“, dies betrifft zB Nudeln, Säfte, Marmeladen
- Bei Produkten, die länger als 18 Monate haltbar sind, genügt die Angabe des Jahres mit: „mindestens haltbar bis Ende JJ“, dies betrifft zB Konserven
- Ausnahme Eier: Mindesthaltbarkeit max. 28 Tage nach Legedatum bei sachgemäßer Lagerung.  
Angabe: „mindestens haltbar bis:“ und zwei 2-stellige Zahlen in der Reihenfolge Tag (01–31) und Monat (01–12)

### 3.1.4. Mindesthaltbarkeitsdatum und Lagerbedingungen

Wenn das MHD im Zusammenhang mit der richtigen Lagerung steht, dann muss der Hersteller auch die erforderlichen Lagerbedingungen angeben. Durch die richtige Lagerung kann der Konsument die Haltbarkeit verlängern, genauso kann man diese aber durch falsche Lagerung erheblich verkürzen!

### 3.1.5. Welche Temperaturen sind bei der Angabe von Lagerbedingungen gemeint?

„kühl lagern“	bedeutet die Lagerung bei Temperaturen bis 15° (zB Speisekammer, Keller);
mit „gekühlt lagern“	sind Temperaturen zwischen 0° und 4 °C gemeint, dh im Kühlschrank;
„tiefgekühlt lagern“	heißt, dass die Lagerungstemperatur -18 °C oder kälter sein muss;
„trocken lagern“	bedeutet die Lagerung bei einer maximalen Luftfeuchtigkeit von 70 %;
„lichtgeschützt lagern“ oder „dunkel lagern“	heißt, dass das Lebensmittel weder Tageslicht noch künstlichem Licht ausgesetzt werden darf.

### Beispiele für Lagerbedingungen

- Getreide, Gewürze, Mehl, Teigwaren: „kühl und trocken lagern“;
- Nudeln mit geschmackgebenden Zutaten, wie beispielsweise Bärlauch- oder Kräuternudeln: „kühl, trocken und lichtgeschützt lagern“, denn nur so ist gewährleistet, dass Farbe und Aroma bis zum Ende des MHD erhalten bleiben;
- Obstkonserven, Essiggemüse: „kühl und dunkel lagern, nach dem Öffnen gekühlt lagern und bald verbrauchen“;



## 3.2. Verbrauchsdatum

### 3.2.1. Was ist das Verbrauchsdatum?

Das Verbrauchsdatum ist jene Frist, bis zu dem ein Lebensmittel verbraucht werden soll.

### 3.2.2. Für welche Lebensmittel gilt ein Verbrauchsdatum?

Bei besonders leicht verderblichen Waren wie rohes Faschiertes, Frischfleisch, frische Fische, rohes Geflügel, Knochen, Rohmilch und Rohrahm muss hingegen auf das Verbrauchsdatum auf der Verpackung geachtet werden, da schlimmstenfalls die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung droht. Daher ist es bei diesen Produkten besonders wichtig, die empfohlene Lagerung einzuhalten.

### 3.2.3. Verbrauchsdaten für bestimmte Lebensmittel

#### Rohmilch und Rohrahm:

Die Abgabe ist nur am Tag der Gewinnung und am darauf folgenden Tag erlaubt. Das bedeutet aber nicht, dass eine Rohmilch nur einen Tag hält bzw. nur am Tag der Gewinnung zum Verzehr geeignet ist. Bei richtiger Lagerung, zB im Kühlschrank in der 0°-Zone, hält Rohmilch ohne weiteres bis zu fünf Tage.

#### Frischfleisch:

Drei Tage (in Dehnfolie (vor)verpacktes Fleisch). Auch bei frischem Fleisch - insbesondere bei Rindfleisch oder Fleisch das reifen soll - besagt das Verbrauchsdatum nicht, dass das Fleisch nach dem Verbrauchsdatum verdorben oder für den Verzehr ungeeignet ist.

#### Knochen:

Zwei Tage

#### Rohes Faschiertes:

Rohes Faschiertes hat eine sehr große Oberfläche und bietet damit einen idealen Nährboden für Keime. Deshalb soll Faschiertes nicht länger gelagert werden, als durch das Verbrauchsdatum angegeben.

#### Rohe Bratwürste:

Am Tag der Herstellung.

#### Frisches Geflügel in Dehnfolie:

Drei Tage

#### Frische Fische:

Einen Tag

Rohe Bratwürste, Geflügel, frischer Fisch, geschnittenes oder gewürztes Fleisch, sollen bis zum Ende des Verbrauchsdatums verzehrt werden.

### 3.2.4. Wer legt das Verbrauchsdatum fest?

Das Verbrauchsdatum ist durch Usancen festgelegt. Usancen sind Handelsbräuche, die in bestimmten Branchen angewendet werden.



### 3.3. Bei welchen Lebensmitteln muss kein MHD angegeben werden?

Die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung gilt nur für verpackte Lebensmittel, folgende unverpackte Lebensmittel benötigen kein Mindesthaltbarkeitsdatum:

- **Frischobst, Frischgemüse und Erdäpfel**, ausgenommen Sprossen und Keime;
- **Getränke** mit über 10 % vol. Alkohol; daher muss beispielsweise bei Bier das MHD angegeben werden.
- **Essig, Wein, Most**
- **Backwaren**, die üblicher Weise innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden, zB Gebäck;

### 3.4. Was passiert mit Lebensmitteln im Geschäft, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum abgelaufen sind?

- Das Datum des Mindesthaltbarkeitsdatums und des Verbrauchsdatums dürfen nicht verändert bzw. verlängert werden.
- Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, dürfen noch verkauft werden, wenn diese in Ordnung und mit einem deutlichen Hinweis auf das abgelaufene Mindesthaltbarkeitsdatum versehen sind, zB „Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen, Ware in Ordnung“.
- Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum abgelaufen ist, dürfen nicht mehr in Verkehr gebracht werden!

### 3.5. Wie erkennt man selbst, ob ein Lebensmittel noch in Ordnung ist?

#### 1. Aussehen prüfen

Das Lebensmittel anschauen und prüfen auf

- Farbe
- Unversehrtheit der Verpackung: ist die Verpackung geöffnet? Ist die Vakuumverpackung in Ordnung? Befindet sich unter dem Etikett zB Schimmel (kann bei Käse vorkommen)?

#### 2. Geruch prüfen

Das heißt riechen, ob das Produkt den typischen Geruch hat. Beispielsweise soll Wurst eindeutig nach Wurst riechen, denn wenn sie keinen Geruch mehr hat, ist das ein erstes Anzeichen für den beginnenden Verderb

#### 3. Geschmack prüfen

zB Sauer gewordene Milch lässt sich sehr leicht am Geschmack erkennen.



## 4. Lebensmittel im Hausmüll

„Lebensmittel sind kostbar!“ – trotzdem werfen wir täglich erhebliche Mengen Brot, Gemüse, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte und vieles mehr in den Müll. Oft sogar noch originalverpackt und unverdorben. Österreichweit landen jährlich zumindest 96.000 Tonnen Lebensmittel im Restmüll.

### Gutes Geld „im Eimer“

Wenn Lebensmittel im Müll landen, ist das nicht nur ethisch zu hinterfragen, sondern es geht auch um bares Geld. Die Ausgaben für weggeworfene Lebensmittel betragen pro Haushalt und Jahr durchschnittlich rund 300 Euro.

## 5. Lebensmittelabfall in der landwirtschaftlichen Produktion

Die Gründe für Lebensmittelabfälle in der landwirtschaftlichen Produktion sind vielfältig. Häufigste Ursache sind Absatzprobleme, vor allem bei instabilen Marktpreisen. Aber auch vom Markt vorgegebene Normen führen dazu, dass an sich genießbare Lebensmittel auf dem Feld bleiben, denn der Handel verlangt einheitlich standardisierte Größen und Qualitäten. Was nicht entspricht, kommt nicht auf den Markt. EHEC, der Erreger einer tödlichen Darmkrankheit, hat im Frühsommer des Jahres 2011 dazu geführt, dass Gemüsebauern Teile ihrer Ernte vernichten mussten, weil Panikmache durch die Medien zu Absatzverlusten führte.



## 6. Lebensmittelabfälle in Verarbeitung und Handel

Überproduktion, Lagerüberschüsse, Fehletikettierungen, Transportbeschädigungen und Verpackungsmodifikationen sind klassische Gründe für die Entsorgung von Nahrungsmitteln in der Verarbeitung und im Handel.

Im Bereich Altbackwaren kommt eine Studie vom Institut für Abfallwirtschaft der BOKU Wien zum Schluss, dass rund zehn Prozent der in Österreich produzierten und verkauften Menge an Backwaren entsorgt werden muss. Hochrechnungen auf Basis von Daten aus dem Jahr 2007 und 2008 ergeben ca. 65.000 Tonnen Altbackwaren, die jährlich in Österreich bei Bäckereiunternehmen anfallen. Obwohl ein Großteil davon in die Verwertung zu Futtermitteln eingebracht wird, sind auch hier Vermeidungsmaßnahmen sinnvoll.

Qualitativ einwandfreie, aber für den Verkauf nicht mehr geeignete Produkte des Lebensmittelhandels werden mittlerweile vermehrt an soziale Einrichtungen wie die Wiener Tafel oder an Sozialmärkte gespendet.

Im Gewerbemüll sind fast ausschließlich original verpackte Lebensmittel vorzufinden, und zwar mit einem Anteil von ein bis zwei Prozent. Das sind etwa 12.000 bis 25.000 Tonnen pro Jahr.



## 7. Vermeidung von Lebensmittelabfällen im Hausmüll

Der sorgsame Umgang mit Lebensmitteln entlastet die Brieftasche und schont die Umwelt. Bei der Produktion, beim Transport und bei der Verpackung dieser Waren werden wertvolle Ressourcen eingesetzt und eine nicht unerhebliche Menge CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Überdies hilft der Kauf regionaler und saisonaler Produkte der heimischen Landwirtschaft und somit dem Klimaschutz.

### 7.1. Tipps zur Vermeidung von Lebensmitteln im Müll

Die beste Möglichkeit für die Vermeidung von Nahrungsmitteln und Speiseresten im Müll ist, dass man sie entweder aufbraucht oder erst gar nicht kauft. Was kann jeder Einzelne tun, um Nahrungsmittel und Speisereste im Abfall zu vermeiden? Hier ein paar Tipps.



Lebensmittel aus einem Haushalt im Restmüll.

© Foto: ABF-BOKU

Es beginnt beim Einkauf. Angebote, Werbung und der Einsatz modernster Kaufraumgestaltung sowie psychologischer Tricks führen dazu, mehr einzukaufen als benötigt wird.

- **Überlegen Sie, was Sie brauchen, machen Sie eine Einkaufsliste!**  
Schätzen Sie den Haushaltsverbrauch realistisch ein und überprüfen Sie vor jedem Einkauf Ihren Kühlschrank inkl. Gefrierfach und Ihren Vorratsschrank.
- **Prüfen Sie Lockangebote, ob es wirklich die Großpackung sein muss!**  
zB Nimm 3 zahl 2 – braucht man wirklich solche Mengen?
- **Vermeiden Sie Impuls- und Aktionskäufe!**  
zB - 15 % für ganzen Einkauf, - 25 % auf Obst- und Gemüse – meist kauft man auch gleich um 25 % mehr ein
- **Legen Sie nicht zu große Vorräte an!**  
Die Geschäfte haben an sechs Tagen in der Woche offen – Schädlinge wie Lebensmittelmotten kann man sich mit gut lagerfähigen Produkten in den Vorratsraum holen.
- **Vermeiden Sie den klassischen Einkaufsfehler, hungrig einkaufen zu gehen!**
- **Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie einen Wochenspeiseplan!**  
Tipp: Händischer Wochenspeiseplan  
Nehmen Sie sich ein bis zwei Kochbücher oder Saison-Rezepthefte (Hefte der halbwegs passenden Jahreszeit), schauen Sie diese durch und suchen Sie fünf Sachen raus: ein- bis zweimal Vegetarisch, einmal Fisch, ein- bis zweimal Mal Fleisch, einmal Geflügel  
Rezeptname samt Kochbuchseite kommt auf einen Zettel.  
Der Kochbuchstapel samt Zettel liegt dann die Woche über gut sichtbar in der Küche. Auf einem zweiten Zettel steht alles, was eingekauft werden muss, sortiert nach „Basic ergänzen“, Extras, Fleisch, Gemüse (da es meist unterschiedliche Geschäfte betrifft und es günstig ist, Gemüse/Obst/Milchprodukte Mitte der Woche noch mal „nachzukaufen“).
- **Achten Sie auf die richtige Lagerung der Lebensmittel!**

Im Kühlschrank herrschen unterschiedliche Temperaturen. Richtiges Einsortieren kann die Haltbarkeit der Lebensmittel erheblich verlängern.

- Ein sauberer und aufgeräumter Kühlschrank hilft sparen.
- Lernen Sie die Klimazonen Ihres Kühlschranks besser kennen.
- Da Wärme aufsteigt, ist der Kühlschrank oben am wärmsten. Hier sollte man die Lebensmittel aufbewahren, welche nicht so stark gekühlt werden müssen zB Marmeladen, Speisereste, Hartkäse, Senf, Ketchup und andere Saucen.
- Milchprodukte wie Schnittkäse, Joghurt und Milch selber, bewahrt man am besten im mittleren Fach auf. Viele Leute bewahren die Milchpackungen in der Kühlschranktür auf. Dort steigt die Temperatur durch das ständige Öffnen des Kühlschranks und ist somit eigentlich zu warm für die Milch.
- Butter, Eier und Getränke kann man hingegen bedenkenlos in der Kühlschranktür aufbewahren – sie werden dort nicht zu sehr gekühlt und haben somit die richtige Temperatur, um direkt verwendet zu werden.
- Lebensmittel, die leicht verderben (wie Fleisch, Wurst, Geflügel und Fisch) sollte man im untersten Fach (direkt über den Obst- und Gemüsefächern) unterbringen, denn das ist der kälteste Ort im Kühlschrank!
- Manche Kühlschränke verfügen über eine sogenannte Null-Grad Zone, diese ist ideal für Fleisch, Fisch und Milchprodukte.
- In den Schubfächern am Boden des Kühlschranks, herrscht die perfekte Temperatur für Obst und Gemüse. Hier halten sich Obst und Gemüse am längsten frisch und die wichtigen Vitamine bleiben erhalten.

Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und machen Sie sich der unterschiedlichen Bezeichnungen bewusst:

- Verbrauchen sie Lebensmittel mit dem frühestens Mindesthaltbarkeitsdatum zuerst!
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum und bedeutet nicht, dass die Lebensmittel danach ungenießbar sind. Machen Sie eine Kontrolle bevor Sie das Lebensmittel wegwerfen. Achtung jedoch bei Fleisch- und Fischprodukten!
- Beim Verbrauchsdatum ist Vorsicht geboten, denn nach diesem Datum sollte das Lebensmittel nicht mehr konsumiert werden, da dies eine unmittelbare Gefahr für die Gesundheit darstellt.

### **Speisereste und -abfälle in die Biotonne**

Natürlich kann es auch passieren, dass etwas schlecht wird. Getrennt in der Biotonne gesammelt können Speisereste und nicht genießbare Teile wie Schalen von Obst und Gemüse oder Kaffeesud zu 100 % recycelt werden – entweder zu Kompost oder Biogas. Speiseabfälle haben im Restmüll nichts zu suchen. Restmüll wird heute zu großen Teilen verbrannt. Lebensmittel haben aber einen sehr hohen Wasseranteil, darum macht es sehr wenig Sinn, diese zu verbrennen.



Brot aus einem Haushalt im Restmüll

© Foto: ABF-BOKU



Original verpackte Lebensmittel aus einem Haushalt im Restmüll (Symbolfoto) © Foto: ABF-BOKU

## 8. Aktivitäten und Spiele rund um das Thema

Die im folgenden Kapitel angeführten Spiele und Methoden verstehen sich als Anregung für Veranstaltungen rund um das Thema „Lebensmittelverschwendung“. Man kann diese Aktivitäten für Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen einsetzen.

### Ampelspiel

Aussage	Richtig	Falsch
Österreichweit landen jährlich rund 96.000 Tonnen genießbare Lebensmittel in den Abfalleimern unserer Haushalte.		
Der häufigste Grund, warum noch essbare Lebensmittel weggeworfen werden ist, dass zuviel eingekauft wird, weil kein Überblick über den Vorrat zu Hause vorhanden war.		
Die Ausgaben für weggeworfene Lebensmittel betragen pro Haushalt und Jahr durchschnittlich rund 10 Euro.		
Lebensmittel sind kostbare Güter, die sorgsam Umgang verdienen.		
Um unnötige Einkäufe zu vermeiden, sollte man immer einen Einkaufszettel schreiben.		
Um unnötige Einkäufe zu vermeiden, geht man am besten hungrig einkaufen.		
Fleisch gehört im Kühlschrank ganz oben eingeräumt, weil es dort am kältesten ist.		

### Ablauf

Die Moderation verteilt an die Teilnehmer einen Satz Kärtchen in den Ampelfarben grün und rot und erklärt die Bedeutung: Rot steht für falsch und Grün signalisiert Zustimmung. Nun nennt die Moderation Aussagen und bittet Teilnehmer, durch Hochhalten zu zeigen, ob dies richtig oder falsch ist. Die Moderation stellt jeweils die Antwort richtig.

### Auflösung

Aussage	Richtig	Falsch
Österreichweit landen jährlich rund 96.000 Tonnen genießbare Lebensmittel in den Abfalleimern unserer Haushalte.	x	
Der häufigste Grund, warum noch essbare Lebensmittel weggeworfen werden ist, dass zu viel eingekauft wird, weil kein Überblick über den Vorrat zu Hause vorhanden war.	x	
Die Ausgaben für weggeworfene Lebensmittel betragen pro Haushalt und Jahr durchschnittlich rund 10 Euro. <b>Es sind 300 Euro.</b>		x
Lebensmittel sind kostbare Güter, die sorgsam Umgang verdienen.	x	
Um unnötige Einkäufe zu vermeiden, sollte man immer einen Einkaufszettel schreiben.	x	
Um unnötige Einkäufe zu vermeiden, geht man am besten hungrig einkaufen. <b>Am besten satt einkaufen.</b>		x
Fleisch gehört im Kühlschrank ganz oben eingeräumt, weil es dort am kältesten ist. <b>Unten ist es am kältesten.</b>		x

### Quiz für Erwachsene: Lebensmittel im Abfall

1. Die durchschnittlichen monatlichen Gesamtausgaben pro Haushalt belaufen sich auf 2.540 Euro. Wie viel entfallen davon auf Ausgaben für Essen und Trinken?
  - A: Ca. 1000 € pro Monat und Haushalt
  - B: Ca. 500 € pro Monat und Haushalt
  - C: Ca. 250 € pro Monat und Haushalt
  
2. Wie viel könnte sich jeder Haushalt pro Jahr sparen, wenn durch anderes Verhalten keine bzw. weniger essbare Lebensmittel weggeworfen werden?
  - A: 30 € (entspricht einem Kinobesuch)
  - B: 300 € (entspricht einem Wochenendurlaub in einer Therme)
  - C: 1.200 € (entspricht einer Woche Skiurlaub)
  
3. Was sind die häufigsten Gründe dafür, dass noch essbare Lebensmittel im Abfall landen? (Bitte drei Gründe ankreuzen)
  - a. Zuviel eingekauft, weil kein Überblick über den Vorrat zu Hause vorhanden war.
  - b. Zuviel eingekauft, weil Aktionen des Handels lockten.
  - c. Lebensmittelgeschenke durch andere Personen.
  - d. Hatten keine Lust, dasselbe öfter zu essen.
  - e. War zwar noch essbar, aber für mich nicht mehr frisch genug.
  - f. Lebensmittel wurden für bestimmte Personen oder Anlässe gekauft und dann doch nicht verzehrt.
  - g. Kurzfristige Planänderung im Alltag.

### Kreuzworträtsel für Kinder: Lebensmittel sind kostbar

Vervollständige die jeweiligen Wörter bei der angegebenen Ziffer! So erhältst du wertvolle Tipps, damit weniger Lebensmittel im Abfall landen!

#### Vor dem Einkauf

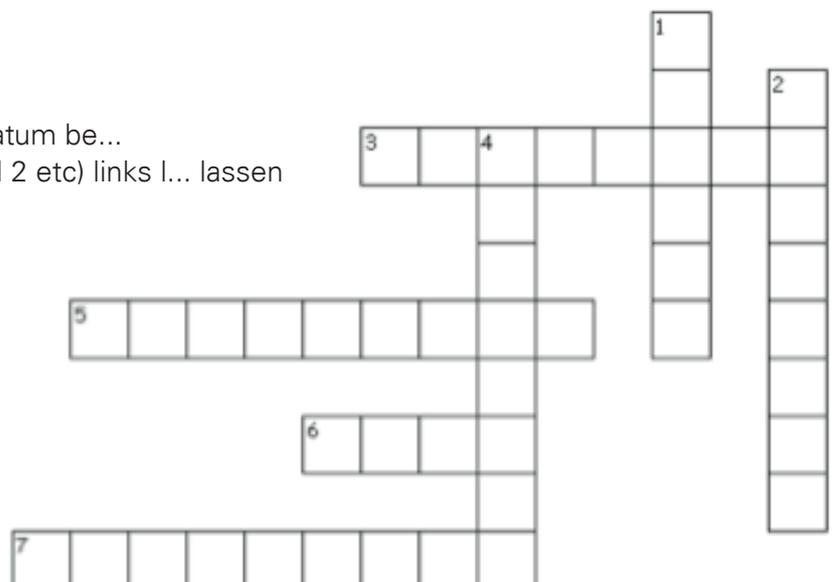
- 3. waagrecht: Kontrollieren, welche Vor... noch vorhanden sind
- 7. waagrecht: Wochenspeiseplan mit der Familie er...
- 5. waagrecht Einkaufsliste sch ...

#### Beim Einkauf

- 2. senkrecht: Ablaufdatum und Verfallsdatum be...
- 1. senkrecht: Lockaktionen (Nimm 3 zahl 2 etc) links l... lassen

#### Beim Kochen

- 6. waagrecht: Nur soviel kochen, wie die Familie tatsächlich i....
- 4. senkrecht: Die Reste mit leckeren R..... wieder verwenden.



## Lösungen

### Quiz für Erwachsene: Lebensmittel im Abfall

1. Die durchschnittlichen monatlichen Gesamtausgaben pro Haushalt belaufen sich auf 2540 Euro. Wie viel entfallen davon auf Ausgaben für Essen und Trinken?

Richtige Antwort: B Ca. 500 € pro Monat und Haushalt

2. Wie viel könnte sich jeder Haushalt pro Jahr sparen, wenn durch anderes Verhalten keine bzw. weniger essbare Lebensmittel weggeworfen werden?

Richtige Antwort: 300 € (entspricht einem Wochenendurlaub in einer Therme)

3. Was sind die häufigsten Gründe dafür, dass noch essbare Lebensmittel im Abfall landen? (Bitte 3 Gründe ankreuzen)

Richtige Antwort: Zuviel eingekauft, weil kein Überblick über den Vorrat zu Hause vorhanden war. War zwar noch essbar, aber für mich nicht mehr frisch genug. Zuviel eingekauft, weil Aktionen des Handels lockten.

### Kreuzworträtsel für Kinder: Lebensmittel sind kostbar

Vervollständige die jeweiligen Wörter bei der angegebenen Ziffer! So erhältst du wertvolle Tipps, damit weniger Lebensmittel im Abfall landen!

#### Vor dem Einkauf

3. waagrecht: Kontrollieren, welche **VORRAETE** noch vorhanden sind

7. waagrecht: Wochenspeiseplan mit der Familie **ERSTELLEN**

5. Waagrecht Einkaufsliste **SCHREIBEN**

#### Beim Einkauf

2. senkrecht: Ablaufdatum und Verfallsdatum **BEACHTEN**

1. senkrecht: Lockaktionen (Nimm 3 zahl 2 etc.) links **LIEGEN** lassen

#### Beim Kochen

6. waagrecht: Nur soviel kochen, wie die Familie tatsächlich **ISST**

4. senkrecht: Die Reste mit leckeren **REZEPTEN** wieder verwenden.

### Pizza backen

Jede Teilnehmer sucht sich einen Partner. Am besten steht der „Bäcker“ hinter seinen sitzenden Partner. Der Übungsleiter beschreibt die Herstellung einer Pizza. Am Ende erfolgt ein Rollenwechsel. Die Massage soll als angenehm empfunden werden.

- „Den Teig kneten“ – mit den Fingern die Rückenmuskulatur des Partners auflockern und kneten.
- „Den Teig ausrollen“ – mit den Unterarmen den Rücken mehrmals hoch und runter fahren.
- „Den Teig an die Ränder des Backblechs schieben“ – mit den Handballen von der Mitte des Rückens nach außen streichen.
- „Auf den Teig Tomatenmark aufbringen“ – mit der Handfläche kreisförmig über den Rücken streichen.
- „Den Teig mit Salamischeiben belegen“ – mit den Fingerspitzen auf die Rückenmuskulatur drücken.

- „Auf den Teig Schinkenstreifen aufbringen“ – mit den Handkanten sanft auf den Rücken schlagen.
- „Den Teig mit Pilzen bestreuen“ mit den Fingern auf den Rücken des Partners trommeln.
- „Den Teig mit Thunfisch belegen“ – mit einem Finger Linien ziehen.
- „Auf den Teig Oliven auflegen“ – mit den Fingerknöcheln auf den Rücken tippen.
- „Auf den Teig geriebenen Käse aufstreuen“ – mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen.
- „Die belegte Pizza in den Ofen schieben“ – mit den Handballen auf dem Rücken von unten nach oben fahren.

## Äpfel pflücken

### Apfelpflückgeschichte erzählen:

„Ihr steht unter einem Apfelbaum. Es sind nur noch weit oben Äpfel, die ihr pflücken könnt. Stellt euch auf die Zehenspitzen und greift mit dem rechten Arm nach oben, dann mit der linken Hand, um den Apfel zu pflücken. Legt den Apfel in einen Korb zu euren Füßen (in die Hocke gehen).“ Anmerkung: Bei jeder Wiederholung höher strecken! Bei der letzten Pflückaktion kommen zwei kleine Hunde angerannt, die sich abwechselnd an euer rechtes und linkes Hosenbein hängen – rechtes und linkes Bein ausschütteln.

Acht mal wiederholen – euer Korb ist voll!

## Wandernde Walnüsse

Alle TN stehen eng im Kreis, jeder hat eine Walnuss in der rechten Faust. Sie zeigt nach unten. Die leere linke Hand zeigt nach oben und wird direkt unter die Walnusshand des Nachbarn gehalten. Auf das Kommando „Parallel“ wird die Walnuss vorsichtig in die offene Hand übergeben. Beide Arme werden überkreuz genommen und die Hände dabei gedreht. Die jetzt gefüllte linke Faust befindet sich über der leeren rechten Hand des linken Nachbarn, die leere rechte Hand befindet sich unter der gefüllten linken Faust des rechten Nachbarn. Der Spielleiter sagt „überkreuz“ und die Walnüsse werden wieder übergeben. Die Arme gehen in die parallele Ausgangsstellung zurück. Das Ganze wiederholt sich.

## Obstsalat

Alle Kinder sitzen in einem Sesselkreis. Jetzt wird reihum mit drei Obstsorten (zB Erdbeere, Apfel, Birne) ausgezählt. Also 1. Kind sagt Erdbeere, 2. Kind sagt Apfel usw. Danach sagt der Spielleiter Apfel und alle Apfelkinder wechseln die Plätze usw. Bei Obstsalat suchen sich alle einen neuen Platz.

## Geschmacks-Erkennspiel

Dieses Spiel ist ganz einfach durchzuführen. Einem Kind werden mit einem Tuch die Augen verbunden. Dann wählt man aus dem vorhandenen Essen kleinere Leckerbissen, welche von dem Kind erraten werden müssen.

## Linsen saugen

Jeder erhält zwei Schälchen. In eines legen wir eine bestimmte Anzahl Linsen. Diese saugt jeder Spieler mit seinem Strohhalm an und hebt sie hinüber ins zweite Schälchen. Wir haben zwei Spielmöglichkeiten: Wir spielen reihum: Wer eine Linse verliert, muss aufhören, und das nächste Kind kommt dran. Nach drei bis fünf Runden zählen wir, wer die meisten Linsen transportiert hat. Oder wir spielen um die Wette: Auf „Los“ fangen alle an. Wer hat nach zwei Minuten die meisten Linsen hinübergewoben.

## Rasender Reporter als Einstieg

Wer liest gerne über  
österreichische  
Produkte?

Wer war schon einmal  
auf einer Homepage  
bzgl. Müll?

Wer macht einen  
Wochenessplan?

Wer hat im letzten  
Monat etwas Neues  
ausprobiert?

Wer hat schon einmal  
ein neues Rezept  
erfunden?

Wer schreibt sich eine  
Einkaufsliste?

Wer kann andere für  
etwas begeistern?

Wer hat schon einmal  
Lebensmittel  
weggeworfen?

Wer kocht gerne neue  
Rezepte?

Wer als erstes eine senkrechte, waagrechte oder diagonale Zeile mit Unterschriften voll hat, ruft „Bingo“ und hat gewonnen. Damit das Spiel nicht zu schnell zu Ende ist, sollen sich diejenigen, die „Bingo“ gerufen haben, das merken. Nach fünf Minuten ist Ende. Stuhlkreis – die ersten drei ermitteln und diese wählen einen aus ihren Teilnehmern aus.

### Spielanleitung

Jeder Teilnehmer erhält ein Blatt mit neun Fragen und jeder braucht einen Kugelschreiber/Stift. Es sind persönliche aber auch einige thematische Fragen. Die TN stehen auf, bewegen sich durch den Raum und nehmen Kontakt mit den anderen auf. Die Aufgabe besteht darin, zu jeder Frage einen TN zu finden, der die Frage mit **JA** beantworten kann und **DAZU MIT SEINEM NAMEN UNTERSCHREIBT**. Für jede Frage muss man sich wieder einen neuen Mitspieler suchen.

### Rasender Reporter als Wiederholung

1. Wie heißt und womit befasst sich die Initiative des Landwirtschaftsministers?

---

2. Wieviel kg unverdorbene Lebensmittel pro Person und Jahr kann man im Mülleimer finden?

---

3. Welcher Lebensmittelabfall entsteht bei der landwirtschaftlichen Produktion?

---

4. Nenne zwei Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen im Hausmüll!

---

5. Wie räumt man einen Kühlschrank richtig ein?

---

### Spielanleitung

1. Jeder TN erhält ein Blatt mit fünf bis neun Fragen und braucht einen Stift/Kugelschreiber. Die TN stehen auf, bewegen sich durch den Raum und nehmen Kontakt mit den anderen auf. Für jede Frage muss man sich einen neuen Mitspieler suchen, der die Frage beantworten kann. Die Antwort wird aufgeschrieben und mit Namen quittiert.

2. Wenn alle Fragen beantwortet sind, setzen sich die TN in Arbeitsgruppen von vier bis fünf TN zusammen. Ihre Aufgabe besteht nun darin, die Fragen einzeln durchzugehen und die Antworten zu vergleichen. In der kleinen Gruppe wird jeweils entschieden, welche Antworten als richtig gelten (diese bekommen zwei Punkte), welche teils richtig/teils falsch (ein Punkt) oder ganz falsch (keinen Punkt) sind.
3. Man kann abschließend die Fragen in der Gesamtgruppe noch einmal besprechen, das wird aber meist nicht nötig sein. Vielleicht gibt es nur zu einigen speziellen Fragen Diskussionsbedarf oder Unklarheiten, die Sie als Trainer beantworten können.

## 9. Tipps im Web

Mehr Informationen zum Thema gibt es unter anderem

- [www.lebensministerium.at/lebensmittelsindkostbar](http://www.lebensministerium.at/lebensmittelsindkostbar)  
Informationen zur Kampagnen
- [www.lk-konsument.at](http://www.lk-konsument.at)  
Das Portal für Genuss, Erlebnis und Wissen
- [www.lko.at](http://www.lko.at)  
Alles rund um die Landwirtschaft und die Landwirtschaftskammern
- [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at)  
Portal für regionale Lebensmittel vom Bauernhof
- <http://www.wau.boku.ac.at/11754.html>  
Institut für Abfallwirtschaft der Universität für Bodenkultur Wien mit den aktuellsten Daten zum Thema „Lebensmittel im Abfall“
- [www.youtube.com/user/LandFrauenvideo/videos](http://www.youtube.com/user/LandFrauenvideo/videos)  
Videospot des Deutschen LandFrauenverbandes gegen Lebensmittelverschwendung
- [www.tastethewaste.com](http://www.tastethewaste.com) - Kinofilm „Taste the Waste“  
Informationen über den Dokumentarfilm zur globalen Lebensmittelverschwendung von Valentin Thurn
- **Buch: Die Essensvernichter**  
Stefan Kreuzberger und Valentin Thurn beschreiben in ihrem Buch, warum die Hälfte aller Lebensmittel im Müll landet und wer dafür verantwortlich ist
- **Dänische Initiative: „Stop Wasting Food“**: Tipps für die Vermeidung von Abfällen und Verwendung von Resten in englischer Sprache; Anbieter: Verbraucherinitiative Stop Spild Af Mad
- **Foodcycle Community-Cafés**: Englischsprachige Informationen über die Foodcycle-Bewegung und die Community-Cafés in England; Anbieter: Foodcycle
- **Love food, hate waste**: Internetportal der britischen Initiative mit Koch- und Einkaufstipps; Anbieter: Waste and Resource Action Programme (WRAP)
- **Müllvermeidung in Europa**: Überblick über Müllvermeidungsstrategien einzelner europäischer Staaten; Anbieter: Europäische Kommission
- **Tipp: Lebensmittelmüll vermeiden**: Video aus der Sendung WDR Servicezeit vom 28.1.2011; Anbieter: Westdeutscher Rundfunk (WDR)
- **Tipp: Schmackhaftes aus altem Brot**: Video aus der Sendung WDR Servicezeit vom 28.3.2011; Anbieter: Westdeutscher Rundfunk (WDR)
- **Reste essen**: Rezepte passend nach den Zutaten, die man gerne verbrauchen oder kaufen möchte; Anbieter: Jannik Heusinger

## 10. Rezepte

Fast jedem ist schon einmal etwas übriggeblieben. Auf den nächsten Seiten sind einige ausgewählte Rezepte, die die Bäuerinnen und Beraterinnen in den Landwirtschaftskammern der Bundesländer ausgesucht, probiert und für gut zum Nachkochen befunden haben. Auch das Internet kann eine wahre Fundgrube für Rezepte darstellen unter anderem unter **[www.lk-konsument.at](http://www.lk-konsument.at)**.

### 10.1. Verwertung von Brot und Lebkuchen

#### Die einfachste Brotsuppe

1l Selchsuppe, 5 mittelgroße Erdäpfel, 5 Schnitten Schwarzbrot (in Würfel geschnitten), Salz, 4 El Sauerrahm

Erdäpfel in Würfel schneiden, in Selchsuppe weich kochen, die Brotwürfel beigegeben drei Minuten kochen, den Sauerrahm verrühren und in die Suppe laufen lassen. Sofort servieren bevor der Rahm ausflockt.

Tipp: Man kann auch ein Ei versprudeln und in die Suppe geben.

#### Süßer Brotauflauf

250 g Brot (Weißbrot oder nicht zu dunkles Brot), 150 g Vanillecreme oder Vanillepudding (nicht zu fest), 100 g Apfelwürfel oder Birnenwürfel, 2 EL Rum, Butter zum Einfetten der Form, Staubzucker zum Bestreuen

Brot in kleine Würfel schneiden, mit Vanillecreme, Rum und Fruchtwürfel mischen. Muffinförmchen mit Papier auslegen und etwas ausfetten, Brotmasse einfüllen und bei 170 ° C ca. 15 Minuten backen, mit Vanillesauce servieren.

Tipp: Schmeckt besonders fein mit Zimt – Vanillesauce und Vanilleeis oder Apfelmus. Man kann diesen Brotauflauf auch mit Zimt oder Lebkuchengewürz abschmecken.

#### Weichsel – Brotkuchen mit Ingwer

2 Eier, 50 g Zucker, 80 g Brotbrösel, etwas geriebener Ingwer, ca. 20 g Weichsel (ohne Saft, etwas gezuckert)

Eier trennen, Schnee mit Zucker schlagen, Dotter unterheben, Brotbrösel und Ingwer nach Geschmack vorsichtig unterheben, in eine gebutterte Form füllen, Weichsel darüber geben und backen. (170 ° C ca. 30 bis 40 Minuten) zum Schluss der Backzeit mit Alufolie abdecken. Tipp: Weihnachtlich schmeckt dieser Brotkuchen anstelle mit Ingwer mit geriebener Orangenschale und Lebkuchengewürz.

#### Brotpuffer- deftig

300 g Brotreste, 50 g Haferflocken, 60 g Mehl, 1 Ei, Wasser, Salz, Kräuter nach Geschmack

Brotreste über Nacht in ca 1l Wasser einweichen, eventuell Wasser abgießen, leicht ausdrücken, mit einem Mixstab pürieren, Haferflocken und Mehl einrühren, etwas salzen, in einer Pfanne in Butterschmalz Puffer goldbraun backen. Tipp: Kann man süß mit Zwetschenröster oder Vanillesauce essen oder pikant mit Zwiebel und Speckwürfel (vor dem Backen in die Masse rühren) auf Blattsalaten servieren.

### **„Schweizer Brotrösti“**

300 g Brot vom Vortag (darf noch nicht zu hart sein), 4 Eier, 200 ml Milch, Salz, Muskat, Fett zum Anbraten, deftiger Käse zum Bestreuen

Brot in feine Scheiben schneiden und goldbraun braten, in Form schichten, Eier, Milch und Gewürze vermischen und über das Brot gießen, im Rohr stocken lassen, mit deftigem Käse bestreuen und überbacken.

Tipp: Dazu passt Sauerkraut und Bratapfel.

### **Oberösterreichischer Brotsalat**

Schwarzbrot ohne Rinde in grobe Stücke gerissen (2 x 2 cm), Raps oder Olivenöl, gekochte Erdäpfel in Würfel geschnitten, Paradeiser in Spalten geschnitten, Radieschen in Scheiben geschnitten, Zwiebel in feine Ringe geschnitten, gekochte Eier in Scheiben geschnitten, Blattsalat, geschnittener Schnittlauch, Speckscheiben, Essig (Apfelessig oder Balsamico)

Die Brotwürfel auf einem Backblech verteilen, mit Öl beträufeln und im Rohr oder in der Pfanne knusprig braten. Gewaschene Blattsalate auf einer Platte verteilen, darauf die knusprigen Brotwürfel, Eierscheiben, Paradeiser, Zwiebel, Radieschen usw. verteilen, mit Essig und etwas Öl marinieren und die Speckscheiben darauf legen, mit Schnittlauch bestreuen, sofort servieren.

### **Zwetschkenpofesen**

altes Weißbrot, alte Semmeln oder altes Milchbrot, Powidl (es kann auch jede andere Marmelade verwendet werden)

Palatschinkenteig: 1/8 l Milch, 4 Eier, Prise Salz, 150 g Mehl glatt, 1 EL Rum, Fett oder Öl zum Ausbacken

Brot in ganz dünne Scheiben schneiden, mit Marmelade bestreichen, doppelt zusammen setzen. Milch mit Mehl, Salz und Rum zu einem zäh flüssigen Teig verrühren, zuletzt die Eier unterziehen. Teig etwas rasten lassen. Fett erhitzen, Brot in Teig eintauchen und knusprig ausbacken. Einmal wenden. Auf Küchenpapier legen. Mit Staubzucker bestreuen und servieren. Schmeckt warm oder kalt zum Kaffee. Schmeckt auch gut mit Vanillesauce.

Tipp: Sollte Teig übrig bleiben einfach Palatschinken backen.

### **Lebkuchenparfait auf Früchtespiegel**

2 Eier, 1 Eidotter, 60 g Zucker, 300 ml Schlagobers, 50 g fein geriebener Lebkuchen, Prise Lebkuchengewürz, Prise Zimt, 1 EL Rum

Fruchtspiegel: je 200 g Himbeeren, Heidelbeeren usw., 4 EL Kristallzucker, Honig

Eier, Eidotter und Kristallzucker über Dampf warm schlagen, danach kalt schlagen. Geriebenen Lebkuchen, Lebkuchengewürz, Zimt und Rum unterrühren. Geschlagenes Obers vorsichtig untermengen. Masse in kalt ausgespülte Tassen oder kleine Schüsseln füllen. Mit Klarsichtfolie abdecken und im Tiefkühler frieren lassen. Kurz in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen.

Für den Beerenspiegel: Früchte getrennt passieren und anschließend durch ein Sieb sieben. Mit Zucker und Honig je nach Geschmack süßen. Parfait auf Beerenspiegel anrichten.

Tipp: Parfait kann man auch auf Fruchtjoghurt anrichten.

## 10.2. Verwertung von Fleisch- und Gemüse

### Hauspizza

Tiefgekühlte Pizzaböden oder Pizzateig

Pizzateig für 1 Blech: 300 g Mehl, 1 Pkg. Trockengerm, Prise Salz, 1 TL Öl, 200 ml lauwarmes Wasser

Belag: Wurstreste, Käsereste, Was man gerade zu Hause hat: zB Paprika, Champignon, Mais, Pfefferoni, Thunfisch, Zwiebel, Tomatensauce selbstgemacht oder fertige Spaghettisauce, Pizzagewürz oder Oregano

Mehl mit Salz und Trockengerm vermischen, Öl und Wasser dazu, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Kugel formen mit Tuch zudecken und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten rasten lassen. Teig ausrollen, auf gefettetes Backblech legen, (Tiefkühlpizza) mit Tomatensauce bestreichen. Reste von Wurst (Schinken, Speck), Käsereste (jede Sorte von Käse) etwas Zwiebel, Paprika, mit der Küchenmaschine fein hacken, auf Pizza verteilen und mit Früchten oder Champignon, je nach dem was man gerade im Kühlschrank hat, belegen. Mit Pizzagewürz oder Oregano bestreuen, im vorgeheizten Ofen ca. 220 °C, 30 Minuten backen.

Anmerkung: Kinder lieben diese Pizza in allen Variationen, besonders wenn sie ihre Pizza selbst belegen dürfen.

### Gefüllte Nudel nach Art der „Kärntner Käsnudel“

Nudelteig für ca. 40 Stück Nudel

40 dag Mehl (vorzugsweise Dinkelmehl oder gemischt), 20 dag Grieß, 2 EL Öl, Salz, lauwarmes Wasser

Aus diesen Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten und mindestens 1 Stunde rasten lassen.

Ca. 1 kg Fülle: Reste von gekochten und gepressten Erdäpfeln, gedünstetes Gemüse jeglicher Art, ev. Schwammerl, kleingeschnittene oder faschierte Fleisch- oder Wurstreste, gekochter Reis, gekochte Eier, Reste von gekochter Hirse, Dinkelreis, Polenta oder Sterz etc. Die unterschiedlichen Zutaten gut verrühren, mit Salz und vielen Kräutern, Knoblauch, ev. geriebenem Käse kräftig würzen. Auch eine süße Fülle mit Topfen und Resten von Obst wie Dörr-, Zwetschken, Dörrbirnen, Mohn und Nüssen mit etwas Honig und Zimt verfeinert kann in die Nudel gefüllt werden.

Den Nudelteig 3 mm dick auswalken, aus der Fülle Kugeln formen, den Teig darüberschlagen, rundherum andrücken und ausradeln. Die klassische Faustnudel: kleine, handflächengroße Nudelblätter auswalken, mit Fülle bestreichen und über die Mitte zusammenschlagen, Teigländer festdrücken.

Nudel in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit zerlassener Butter, Grammelschmalz oder die süßen Nudel mit Honigbutter oder Fruchtsoße servieren.

## Verpackte Wurst

8 Stück für 4 Personen

Teig: 250 g Mehl, ½ TL Salz, 1 TL Kreuzkümmel nach Belieben, 100 g Butter kalt in Stücke geschnitten, 1 EL Essig, 100 ml Wasser

Füllung: 350 g Würste (Frankfurter, Knackwürste diese in dickere Scheiben schneiden), 2 EL grobkörniger Senf, 3 EL Weisswein oder Apfelsaft, 1 Ei, verquirlt

Teig: Mehl, Salz und nach Belieben Kreuzkümmel mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Essig und Wasser hineingießen. Zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

Füllung: Würste schälen und in beliebig dicke Scheiben schneiden, Senf und Wein verrühren. Wurstscheiben darin wenden. Teig auf wenig Mehl rechteckig, zwei bis drei Millimeter dick auswalken. In Quadrate von ca. 10 x 10 cm schneiden. Wurstscheiben auf die Hälfte der Quadrate verteilen, Ränder mit Ei bepinseln. Restliche Teig-Quadrate darauflegen, Ränder andrücken. Mit einer Gabel verzieren. Mit übrigem Teig Garnituren herstellen, auf die Krapfen legen. Krapfen auf das mit Backpapier belegte Blech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. In der Mitte des Backofens 20 bis 25 Minuten backen.



## Wurstknödel

300 g Semmelwürfel (oder alte Semmeln bzw. Weißbrot in kleine Würfel schneiden),

¼ Zwiebel, 1 KL Butter zum Anrösten, etwas Salz und Pfeffer, Petersilie, Wurst, Schinken oder Speckreste (nach Belieben), 2 Eier, 1/8 l heiße Milch, Rindsuppe oder Würfelsuppe

Zum Bestreuen: Schnittlauch

Semmelwürfel in eine Schüssel geben, würzen, geröstete Zwiebel und fein gehackte Petersilie dazu. Wurstreste fein hacken, Ei verquirlen und dazu geben. Alles vermischen, heiße Milch drüber gießen und gut verrühren. Ca. 10 Minuten rasten lassen, mit feuchten Händen Knödel formen, in leicht wallenden Salzwasser kochen bis sich die Knödel von selber umdrehen. Weitere 10 Minuten ziehen lassen. Heiße Suppe in Teller schöpfen, Knödel dazu, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Tipp: Dazu schmeckt grüner Salat, Erdäpfel- oder Krautsalat.

## 10.3. Verwertung von gekochten Kartoffeln und Nudelresten

### Grenadiermarsch

Übrig gebliebene Erdäpfel oder Nudelreste, ca. 300 g gekochte/geschälte oder

ca. 300 g gekochte Nudel (Hörnchen, Spiralen, Fleckerl usw. keine feinen Nudeln), Wurst, Schinken oder Speckreste nach Belieben, ½ Zwiebel, Salz, Pfeffer, wer mag etwas Muskat, Butter

Zwiebel und Wurstreste fein schneiden, Erdäpfel schneiden. Butter erhitzen (Vorsicht – wird schnell braun) Zwiebel leicht anrösten, mit Wurstresten weiter rösten Erdäpfel dazu und zum Schluss die Nudeln. Alles gut würzen und knusprig braun rösten. Auf Teller anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Schmeckt auch gut aus der Pfanne.

Tipp: Dazu passt sehr gut Salat, kann aber auch mit einem Glas kalter Milch serviert werden.



### **Ofenerdäpfel mit Käsehaube**

Für 2 - 3 Personen: ca. 500 g gekochte Erdäpfel schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden, Salz, Paprikapulver (edelsüß)

Belag: 100 g geriebener Bergkäse (oder Käse nach Wahl), 4 EL Semmelbrösel, 2 EL gemischte Kräuter, zB Petersilie und Schnittlauch (fein gehackt), 1 roter Peperoncino (entkernt, fein gehackt), 2 Eier, ca. 3 EL Schlagobers, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Erdäpfelscheiben auf das mit Backpapier belegte Blech legen, würzen. Für den Belag alle Zutaten verrühren, würzen. Belag auf den Kartoffelscheiben verteilen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens acht bis zehn Minuten gratinieren.

### **Erdäpfelkas**



20 dag gekochte Erdäpfel (mehlig), ½ Zwiebel, 3 EL Sauerrahm, 1 Pkg. Topfen, etwas Apfelessig, Salz, Pfeffer, Kümmel, Kräuter der Saison

Gekochte Erdäpfel schälen und passieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen, gut würzen und mit dem Handmixer schaumig rühren. Tipp: Oft bleiben ein oder zwei Erdäpfel vom Mittagessen übrig. Aus diesem „Restl“ lässt sich für die Jause ein köstlicher Aufstrich zaubern und frische Kräuter aus dem Garten bringen frischen Pfiff! Anstelle von einer Zwiebel kann auch frisch geriebener Krenn verwendet werden.

### **Saure Erdäpfel mit Würstel**

1 kg Erdäpfel oder übrigen Erdäpfelsalat in diesem Ausmaß, 40 g Butter, 40 g Mehl, 1 Zwiebel, 1 Prise Salz, 3 EL Essig, ¾ lt klare Brühe, Lorbeerblatt, Nelke, etwas Liebstöckel

Erdäpfel kochen, schälen, erkalten lassen und dann in Scheiben schneiden. Aus Butter, fein gewürfelter Zwiebel und Mehl eine Einbrenne herstellen, mit Wasser oder Brühe aufgießen, Gewürze zufügen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt und Nelke herausnehmen, Erdäpfel hineingeben, Essig zufügen und kurze Zeit köcheln lassen. Dazu passen Frankfurter oder Würstchen nach Wahl. Anstelle frisch gekochter Erdäpfel lässt sich gut dafür übrig gelassener Erdäpfelsalat verwerten. Diesen einfach in die aufgekochte Brühe geben und bei Bedarf mit Wasser auffüllen. In diesem Fall braucht es weniger oder gar keinen Essig.

### **Radieschen-Käsesalat**



Für 4 Portionen: 10 Stk. Radieschen, 10 dag Käse (Gouda), Jungzwiebeln nach Geschmack  
Marinade: 2 EL Essig, 2 EL Weizenkeimöl, 1 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Zucker  
Zum Garnieren: frische Kräuter der Saison zB Schnittlauch oder Kresse

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Käse fein würfelig schneiden. Jungzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen und mit der Marinade aus Essig, Öl, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker übergießen. Salat mit Kresse bestreut servieren.

Tipp: Im Frühling reifen in kurzer Zeit viele Radieschen gleichzeitig. Diese „Restl“ lassen sich mit etwas Käse zu einem köstlichen Salat zubereiten. Mit frischem Brot oder Gebäck servieren.

## 10.4. Verwertung von Obst

### Topfencreme

25 dag Topfen, 15 dag Staubzucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 3 Dotter, 3 Blatt Gelatine, etwas Rum, ¼ l geschlagene Schlagobers

Topfen, Zucker, Vanillezucker, Dotter verrühren. Gelatine einweichen, mit einem Schuss Rum schmelzen und mit der Topfen-Zucker-Dotter-Mischung verrühren. Geschlagenes Schlagobers unterziehen und auf Kuchenboden, Torte verteilen und kühlstellen. Oder gleich kühlstellen und als Topfennockerl mit Fruchtmark servieren. Tipp: Die Dotter kann man auch weglassen.

Für Torten, Schnitten oder als Topfennockerl mit Fruchtmark zu genießen.

### Bananen-Birnen-Smoothie

Zutaten für eine Person: 1 Banane, 2 Birnen, ½ Becher Naturjoghurt

Birnen schälen und Kerngehäuse entfernen. Birnen und Banane in Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern. Naturjoghurt und Eiswürfel dazugeben und nochmals durchmischen. Tipp: Früchte können je nach Jahreszeit variiert werden.

### Apfel-Karotten-Smoothie

Zutaten für eine Person: 1 Apfel, 2 Karotten, 1/8 l Apfelsaft, ½ Zitrone, Honig

Apfel schälen und Kerngehäuse entfernen. Apfel und Karotten in kleine Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern. Apfelsaft, Zitronensaft einer ½ unbehandelten Zitrone und etwas Honig zum Süßen dazugeben und nochmals durchmischen. Tipp: Es können auch ein paar Eiswürfel mitgemixt werden. Dann wird es richtig schön erfrischend.

### Apfelbettelmandel

ca. 300 g altes Schwarzbrot, 3 - 4 geschälte Äpfel, 100 g Butter, etwas Zimt

Äpfel vom Kernhaus befreien, in Spalten schneiden, vom Brot ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel in Butter anrösten, Brot dazu geben und gut weiter rösten. Wer mag, kann auch Rosinen und Nüsse dazu geben. Auf Teller anrichten, mit Zimt bestreuen. Dazu schmeckt besonders gut kalte Milch.

### Speisekammerkuchen

25 dag Zucker, 10 dag Butter, 25 dag feines Dinkel und/oder Weizenmehl, 10 dag gehackte Kürbiskerne und/oder Nüsse und/oder Mandeln, ca. 12 dag geriebene Karotten und/oder Kürbis und/oder Zucchini und/oder Äpfel, ¼ l Milch, 5 mittlere Eier (oder 6 kleine), ev. 2 EL Kakao oder 2 - 3 Schokoriegel (gerieben), 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Pkg. Backpulver  
als Aroma wenn vorhanden: 1 EL Rum, Saft einer halben Bio-Orange + geriebene Schale etwas Zimt oder Lebkuchengewürz

Der Garten bäckt mit, Obst und Gemüse machen den Kuchen besonders saftig!

Die Hälfte des Zuckers mit Eiklar steif schlagen, restlichen Zucker mit Dotter, Butter und Aromen abtreiben, das mit Backpulver vermengte Mehl und die geriebenen Zutaten untermischen, Milch beifügen, den Schnee unterheben. 1 Gugelhupfform oder 2 Kastenformen befetten und bemehlen, Masse einfüllen und ca. eine Stunde bei 180°C (Ober- und Unterhitze) backen. Stürzen, etwas überkühlen lassen, mit Staubzucker bestreuen oder mit Schokoglasur bestreichen.

WICHTIG: Das Verhältnis von Fett, Zucker, Mehl, Flüssigkeit und Eier sollte in etwa immer gleich bleiben, bei den anderen Zutaten kann variiert werden.

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:

Arbeitsgemeinschaft Österreichische Bäuerinnen, Schauflergasse 6, 1010 Wien

Koordination und Redaktion:

DI Michaela Glatzl, MA (LKÖ); DI Lisa-Maria Kaufmann (BMLFUW), Dir. Mag. Maria Dachs (LK OÖ), DI Felicitas Schneider (BOKU Wien), Dr. Martina Ortner (LKÖ)

Fotos: S. 1, 5, 7, 9: fotolia.com, S. 1, 6, 18, 19, 20: LK NÖ, S. 10, 11: ABF Boku Wien, S. 17: AGRARPROJEKT.VEREIN/Lechner, S. 21 ARGE Bäuerinnen Vorarlberg

Layout: Anneliese Luger, LK NÖ

Die Arbeitsgemeinschaft Österreichische Bäuerinnen und das Landwirtschaftsministerium behält sich das alleinige Verfügungsrecht vor. Jede auch nur auszugsweise Vervielfältigung ist nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Arbeitsgemeinschaft Österreichische Bäuerinnen und des Landwirtschaftsministeriums erlaubt. Haftung bezüglich Inhalt und dessen Anwendung wird nicht übernommen.

Hinweis: Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde zum Teil von geschlechtergerechten Formulierungen Abstand genommen. Die gewählte Form gilt jedoch für Frauen und Männer gleichermaßen.

Wien, im August 2012



lk-konsument.at

**DAS PORTAL FÜR  
GENUSS, ERLEBNIS UND WISSEN**

Sie suchen ein schnelles Rezept, einen guten Tipp für den nächsten Sonntagsausflug oder Ihren nächsten Direktvermarkter ums Eck? Das Portal für Genuss, Erlebnis und Wissen bringt Landwirte und ihre Kunden zusammen. Bäuerliche Spezialitäten stehen hoch im Kurs. Die Konsumenten wollen immer mehr wissen, was auf ihren Teller kommt und ob überall Österreich drin ist, wo Österreich drauf steht. [www.lk-konsument.at](http://www.lk-konsument.at) informiert objektiv und übersichtlich zu allen Themen rund um regionale Lebensmittel und ihren Einkauf.