

## Resteküche – einfach und gut

Kreative Rezepte empfohlen von der Landwirtschaftskammer



## Lebensmittel im Müll – sorgloser Umgang mit kostbarem Gut

6,7 Milliarden Menschen leben auf der Welt. Täglich sterben 25.000 Menschen an Hunger. Jeder 7. Mensch ist nicht ausreichend mit Lebensmitteln und sauberem Trinkwasser versorgt. Trotzdem werden entlang der gesamten Wertschöpfungskette rund 1/3 genießbarer Lebensmittel weggeworfen. Damit landen jährlich 1,3 Milliarden Tonnen an Lebensmitteln im Müll.

In Österreich werden pro Jahr rund 166.000 Tonnen originale und angebrochene Lebensmittel weggeworfen (nur im Restmüll). Dies entspricht dem Verbrauch an Lebensmitteln der Einwohner von ganz Graz in einem Jahr. Jeder einzelne Österreicher wirft jährlich bis zu 20 kg Lebensmittel in den Müll. Jedes Lebensmittel braucht für seine Produktion wertvolle Ressourcen wie Ackerboden, Wasser, Dünger und Energie für Ernte, Verarbeitung und Transport. Diese Ressourcen werden mit jedem weggeworfenen Lebensmittel sinnlos verschwendet.

Für den Anbau des Getreides, das jährlich in Österreich in Form von Brot weggeworfen wird, sind 20.000 ha Ackerfläche nötig. 700 Liter Wasser werden benötigt bis 1 kg Äpfel geerntet ist. 1.300 Liter Wasser braucht es bis 1 kg Brot entstanden ist. 5.000 Liter Wasser fließen für die Herstellung von 1 kg Käse. 15.000 Liter Wasser benötigt die Produktion von 1 kg Rindfleisch. 50% weniger Lebensmittelverschwendung hätte die gleiche Auswirkung auf das Weltklima wie wenn jedes zweite Auto wegfallen würde.

## Wass kann jeder von uns gegen die Lebensmittelverschwendung tun?

### 1. Einkaufen mit Köpfchen

- Vor dem Einkauf einen Blick in den Kühlschrank werfen!
- Speiseplan für die ganze Woche oder einige Tage erstellen!
- Einkaufszettel schreiben und sich daran halten!
- Nie hungrig einkaufen gehen!
- Auf große Einkaufswägen verzichten!
- Grundpreise vergleichen!
- Sonderangebote überprüfen!
- Einzelpreis bei Doppelpackungen nachrechnen!
- Notwendigkeit von Großpackungen überdenken!
- Verlockungen an der Kassa widerstehen!

## 2. Auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten

### Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, bis wann der Hersteller des Lebensmittels garantiert, dass das Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften behält. Viele Produkte sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Sorgfältiges Schauen, Riechen und Schmecken helfen untypische Veränderungen festzustellen.

### Verbrauchsdatum

Das Verbrauchsdatum kommt bei leicht verderblichen Lebensmitteln zum Einsatz. Es bedeutet, dass die Ware eine nur sehr beschränkte Lagerfähigkeit aufweist und bis zu diesem Datum verbraucht werden soll. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollte das Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden, da es gesundheitsschädlich sein kann.



## 3. Lebensmittel richtig lagern

### Den Kühlschrank richtig einräumen

Lagerplatz	Lebensmittel
Oberstes Fach	Käse, zubereitete Lebensmittel, Geräuchertes
Mittleres Fach	Milchprodukte
Unterstes Fach über der Glasplatte	Leicht Verderbliches wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurstwaren, angebrochene Packungen
Gemüsefach	Obst und Gemüse
Kühlschranktür	Eier, Butter, Milch, Saucen, Tuben, Marmelade, Getränke

Immer häufiger findet man auch Mehrzonengeräte, die neben dem normalen Kühlbereich auch eine Kaltlagerzone bieten. Nicht nur die Temperatur, auch die Luftfeuchtigkeit lässt sich hierbei regulieren. Bei den Klimazonen werden Null-Grad-Zone – trocken oder feucht – Kühlzone, Kellerzone und Gefrierzone unterschieden.

Lagerplatz	Lebensmittel
Null-Grad-Zone, trocken	Fisch, Fleisch, Geflügel, Wurst, Milchprodukte und Käse
Null-Grad-Zone, feucht	Kälteunempfindliches Gemüse, Obst, Küchenkräuter, Pilze, Salate
Kühlzone	Eier, Margarine, Marmelade, Fertiggerichte, Kuchen, Torten, gegarte Speisen und Mayonnaise
Kellerzone	Kälteempfindliche Lebensmittel wie Südfrüchte, Paradeiser, Gurken, Erdäpfel
Gefrierfach	Einfrieren und Lagern von Tiefkühlkost

## Lagerdauer im Kühlschrank

Die Angaben in der folgenden Tabelle sind Richtwerte, denn die Lagerzeit hängt von der Frische der Rohware und der Temperatur und Luftfeuchtigkeit im Kühlschrank ab. Die Lagerdauer bezieht sich auf einen herkömmlichen Kühlschrank.

Lebensmittel	Lagerdauer
<b>Obst und Gemüse</b>	
Beerenobst	1-2 Tage
Steinobst: Marillen, Kirschen, Nektarinen, Zwetschken	2-3 Tage
Kompott; geöffnete Obstkonserven umfüllen in verschließbares Gefäß	2-3 Tage
Blattsalat, Kräuter, frischer Spinat	1-2 Tage
Bohnen, Erbsen	1-2 Tage
Radieschen, Staudensellerie, Zuckermais	2-3 Tage
Wurzelgemüse	6-8 Tage
Gegartes Gemüse	1-2 Tage
<b>Fleisch und Geflügel</b>	
Faschiertes	12 Stunden
Faschiertes, gegart	1-2 Tage
Fleisch, Geflügel	1-2 Tage
Fleisch, gegart	2-3 Tage
Geflügel, gebraten	1-2 Tage
Innereien	1 Tag
Rohe Bratwurst	1 Tag
Bratwurst, gebraten	2-3 Tage
Brüh- und Kochwurst, geräuchert	2-4 Tage
Schinken, gekocht	2-3 Tage
Schinken, geräuchert	4-5 Tage
<b>Fisch</b>	
Frischer Fisch	1 Tag
Fisch, gegart	1-2 Tage
Fisch, geräuchert	2-4 Tage
Fischkonserven, geöffnet und umgefüllt	1-2 Tage
<b>Milchprodukte und Eier</b>	
Jogurt, Schlagobers, Sauermilch, geöffnet	3-4 Tage
Frisch- und Weichkäse	3-4 Tage
Eier, roh	15-20 Tage
Eier, gekocht	10-14 Tage
Schnitt- und Hartkäse, am Stück	8-10 Tage
<b>Sonstiges</b>	
Tiefkühlkost, aufgetaut	1 Tag
Salate mit Mayonnaise, geöffnet	1-2 Tage
Erdäpfel, Nudeln, Reis, gegart	1-2 Tage
Kuchen mit Beerenobst	1-2 Tage
Andere Kuchen	2-3 Tage

## **Tipps zum richtigen Einfrieren**

- Nur frische Produkte in einwandfreiem Zustand eignen sich zum Einfrieren.
- Obst und Gemüse vor dem Einfrieren klein schneiden. Die meisten Gemüsearten sollen blanchiert werden. Blanchieren erhält die Farbe und verlangsamt den Abbau von Vitaminen.
- Vorräte möglichst luftdicht verpacken. Für feste Lebensmittel sind Gefrierbeutel geeignet, aus denen die Luft herausgedrückt wird. Flüssiges in gefriergeeignete Kunststoffbehälter bis zu 2 cm unter den Rand füllen.
- Lebensmittel immer möglichst schnell einfrieren. Viele Gefriertruhen haben dafür bereits ein Vorgefrierfach. Dadurch bilden sich nur kleine Eiskristalle, die Zellwände des Gefrierguts werden nicht zerstört und beim Auftauen tritt weniger Saft aus.
- Passende Portionsgrößen einfrieren, die man für die spätere Zubereitung braucht. Im Zweifelsfall lieber mehrere kleine Portionen einfrieren.
- Speisen, die aus roh eingefrorenen Lebensmitteln zubereitet wurden, können wieder eingefroren werden. Schon einmal aufgetaute Fertiggerichte sollten nicht noch einmal eingefroren werden – der Verlust an Inhaltsstoffen und Qualität wäre einfach zu groß.

## **Tipps zum Auftauen**

- Gemüse am besten tiefgefroren garen.
- Obst kann im Kühlschrank, bei Zimmertemperatur oder in der Mikrowelle aufgetaut werden.
- Scheibenweise eingefrorenes Brot am besten im Toaster auftauen.
- Ganze Kuchen und Brote bis zu einer Stunde bei Zimmertemperatur vortauen lassen, dann im Backofen erwärmen.
- Milchprodukte, Eier, Fleisch, Geflügel und Fisch im Kühlschrank auftauen.
- Das Auftauwasser von Fleisch und vor allem Geflügel keinesfalls verwenden.
- Suppen unaufgetaut in einem Topf erhitzen. Auch Suppeneinlagen in gefrorenem Zustand in der Suppe erwärmen.
- Soßen sowie Gulasch oder Ragout mit etwas Wasser im Topf erwärmen.
- Kurzgebratenes antauen und dann in der Pfanne mit wenig Fett oder im Backofen bei 200 °C erwärmen.
- Ofengerichte wie Pizza oder Aufläufe bei Zimmertemperatur 1-2 Stunden antauen lassen, danach im Backrohr bei 200-225 °C aufbacken.

## Weitere Lagertipps

### Obst und Gemüse

Kälteunempfindliche Obst- und Gemüsearten lassen sich ein paar Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Am besten gibt man sie dafür in luftdurchlässige oder gelochte Folienbeutel. Blattsalate, Kräuter und Spargel bleiben länger als zwei Tage frisch, wenn man sie in ein feuchtes Tuch wickelt. Das Grün von Radieschen und Karotten entfernen.

Kälteempfindliches Obst und Gemüse bekommt im Kühlschrank hingegen unansehnliche Stellen und kann an Aroma einbüßen. Dieses besser an einem dunklen, kühlen Ort außerhalb des Kühlschranks lagern.

Kälteverträglich	Kälteempfindlich
<b>Kernobst:</b> Äpfel, Birnen, Weintrauben	Melonen, Wassermelonen
<b>Steinobst:</b> Marillen, Kirschen, Nektarinen, Zwetschken	<b>Südfrüchte:</b> Ananas, Avocados, Bananen, Granatäpfel, Guaven, Papayas, Passionsfrüchte
Beeren	<b>Zitrusfrüchte:</b> Grapefruits, Orangen, Mandarinen, Zitronen
<b>Südfrüchte:</b> Feigen, Kiwis	<b>Gemüse:</b> Melanzani, Gurken, grüne Bohnen, Erdäpfel, Kürbisse, Paprika, Paradeiser, Zucchini
<b>Gemüse:</b> Artischocken, Blattsalate, Erbsen, Kohlgemüse, Kohlrabi, Karotten, Radieschen, Sellerie, Spargel, Spinat, Zuckermais	

Viele Früchte und auch einige Gemüsearten reifen nach der Ernte nach und scheiden dabei das Gas Ethylen aus. Darauf wiederum reagieren manchen Früchte empfindlich und verderben schneller. Man sollte Obst und Gemüse dieser beiden Gruppen daher nicht zusammenlagern, außer man will den Reifeprozess beschleunigen.

### Scheiden Ethylen aus, extra lagern:

Äpfel, Marillen, Birnen, Feigen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Paradeiser, Paprika



## Brot und Gebäck

Dieses am besten in der Brotdose oder in einem Brotsack lagern. Brotkrümel im Brotkasten fördern die Schimmelbildung und sollten daher immer entfernt werden. Die Brotdose regelmäßig mit Essigwasser reinigen. Bei feuchtwarmem Wetter sollte man Brot besser im Kühlschrank aufbewahren.

Einzelne Brotscheiben und Gebäck lassen sich problemlos einfrieren und je nach Bedarf kurzfristig auftauen.

## Getreide und Getreideprodukte

Getreide am besten trocken, in einem luftigen Vorratsraum aufbewahren. Mehl trocken und gut verschlossen lagern und regelmäßig auf Schädlingsbefall überprüfen. Teigwaren trocken, luftig, kühl und getrennt von stark riechenden Lebensmitteln aufbewahren.

## Milch und Milchprodukte

Alle Milchsorten sollen nach dem Öffnen innerhalb von drei bis vier Tagen aufgebraucht werden. Auch H-Milch gehört nach dem Öffnen in den Kühlschrank. Milch- und Milchprodukte immer gut verschließen, da sie leicht Fremdgerüche annehmen. Angebrochene Packungen von Sauermilchprodukten zügig aufbrauchen.

## Käse

Frischkäse immer kühl lagern. Käse zwei Stunden vor dem Verzehr bei Raumtemperatur das Aroma entfalten lassen. Weich- und Frischkäse immer in der Originalverpackung lagern – Schnittfläche mit Folie abdecken. Schnitt- und Hartkäse in atmungsaktive Frischhaltefolie wickeln. Schimmelkäse in Alufolie wickeln oder in der Originalverpackung lagern. Käse jeden zweiten Tag wenden, das bietet Schutz vor einseitiger Austrocknung.

## Fleisch

Fleisch nach dem Kauf zu Hause auspacken und in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren. Vakuumverpacktes Fleisch in der Verpackung lagern, ca. eine halbe Stunde vor der Verwendung öffnen.

## Eier

Eier lichtgeschützt, kühl und mit der stumpfen Seite nach oben lagern. Eier keinen starken Temperaturschwankungen aussetzen. Eier nicht neben stark riechenden Lebensmitteln lagern.



Quellen:

<http://www.wau.boku.ac.at/11754.html>

<http://www.zugutfuerdietonne.de>

Verordnung des Bundesministers für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz über die Kennzeichnung von verpackten Lebensmitteln (Lebensmittelkennzeichnungsverordnung 1993 - LMKV)

„Kreative Resteküche. Einfach-schnell-günstig“, Verbraucherzentrale, Düsseldorf 2010