







Notizen Seite 2
Inhaltsverzeichnis Seite 3
Vorwort Seite 4
Mindesthaltbarkeitsdatum Seite 6
Verbrauchsdatum Seite 7
Haltbarkeit Richtwerte Seite 8
Haltbarkeit verlängern Seite 10
Kühlschrank richtig nutzen Seite 12
5
Restl-Kochrezepte
Restl-Kochrezepte
<u>Restl-Kochrezepte</u> Hühnersuppe Seite 15
Restl-KochrezepteHühnersuppeSeite 15KartoffelsuppeSeite 17
Pestl-KochrezepteHühnersuppeSeite 15KartoffelsuppeSeite 17Falsche PizzaSeite 19











Mohnnudeln Seite 27





















Liebe Leserin, lieber Leser,

jährlich landen in Österreich über 200.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Müll. Durchschnittlich fallen pro Haushalt und Jahr an die 43 kg Lebensmittelabfälle mit einem Wert von rund 300 Euro an.¹ Das ist ein Skandal, denn gleichzeitig haben immer mehr Menschen in unserem Land Probleme sich und ihre Familien satt zu bekommen! Wir alle sind deshalb angehalten, mit Lebensmitteln sorgsamer umzugehen.

Zu viel Essbares wird vorschnell weggeworfen, obwohl es noch gut ist. Das liegt häufig an einer falschen Interpretation des Mindesthaltbarkeitsdatums. Das MHD bedeutet nämlich nicht, dass ein Lebensmittel nach Ablauf des Datums schlecht sein muss. Es ist lediglich die Frischegarantie des Herstellers, die an diesem Tag abläuft. Kein Produkt ist automatisch verdorben, nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Ihren Fernseher oder Kühlschrank werfen Sie ja auch nicht weg, nur weil die Garantie abgelaufen ist, oder?

In dieser Broschüre wird erklärt, wie lange verschiedene Nahrungsmittel über das MHD hinaus haltbar sein können. Die ExpertInnen der MA 38 – Lebensmitteluntersuchung Wien haben dazu unterschiedliche Produktgruppen unter kontrollierten Bedingungen "altern" lassen und anschließend ihre Qualität und Genusstauglichkeit überprüft. Um daheim herauszufinden, ob etwas noch gut ist und bedenkenlos verzehrt werden darf, können Sie Ihre Lebensmittel auch ganz einfach selbst testen. Schauen, Riechen, Fühlen und Schmecken sind verlässliche Lebensmittelkontrollen!

Wir hoffen sehr, dass Sie sich nach der Lektüre nicht mehr von einem abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatum irritieren lassen und aktiv dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel auf dem Müll landen. Auch haben wir Restlrezepte für Sie gesammelt, die zeigen, dass auch mit nicht mehr ganz so knackig frischen Zutaten köstlich und gesund gekocht werden kann.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen, gutes Gelingen und guten Appetit!

Ihr

Man Cerpor Exis

Erwin Hehenberger















¹ Institut für Abfallwirtschaft, BOKU Wien, Felicitas Schneider et al., "Sekundärstudie Lebensmittelabfälle in Österreich"; November 2012

Was ist das Mindesthaltbarkeitsdatum



und wie unterscheidet es sich vom Verbrauchsdatum?



Viele Lebensmittel landen im Abfall, obwohl sie noch genießbar wären. Einer der Gründe dafür ist, dass uns die Unterschiede zwischen "Mindesthaltbarkeitsdatum" und "Verbrauchsdatum" nicht so ganz klar sind und wir uns eher auf die auf der Verpackung aufgedruckten Datumsangaben als auf unsere eigenen Sinne – Schauen, Riechen, Fühlen, Schmecken – verlassen. Viele Produkte sind auch noch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums einwandfrei genießbar.

Verpackte Lebensmittel müssen ein **Mindesthaltbarkeitsdatum** tragen. Das **MHD** ist jener Zeitpunkt, bis zu dem der Lebensmittelhersteller garantiert, dass das Produkt bei richtiger Lagerung und geschlossener Verpackung seine spezifischen Eigenschaften behält (z.B. Geschmack, Aussehen, Konsistenz, Nährwerte, ...).

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist also kein "Verbrauchsdatum" oder "Ablaufdatum". Auch darüber hinaus können Lebensmittel genießbar sein. Zu beachten ist, dass das MHD nur für originalverschlossene Verpackungen gilt. Nach dem Öffnen der Verpackung kann durch die Zufuhr von Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen der Verderb verursacht und beschleunigt werden.







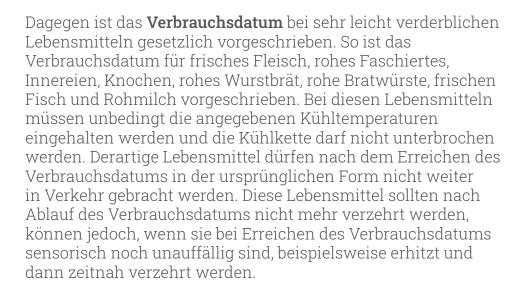












Bei **überschrittenem Verbrauchsdatum** dürfen Lebensmittel **nicht mehr verkauft** werden. Im Gegensatz dazu darf jedoch Ware, deren **MHD überschritten** wurde, **weiterhin verkauft** werden - wenn sichergestellt ist, dass die Lebensmittel noch in Ordnung sind.

Im Handel müssen Lebensmittel mit überschrittenem MHD entsprechend deutlich und allgemein verständlich gekennzeichnet werden.









Mindesthaltbarkeitsdatum

Viele Produkte sind bei richtiger Lagerung und bei Unversehrtheit der Verpackung noch nach Ablauf einwandfrei genießbar.

Verbrauchsdatum

Sehr leicht verderbliche Produkte wie frisches Fleisch oder frischer Fisch tragen ein Verbrauchsdatum und sollten nach Ablauf nicht mehr verzehrt werden.

Seite 6

Wie lange sind gewisse Lebensmittel über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar?

Das MHD ist kein Verfallsdatum! Viele Lebensmittel sind – eine entsprechende Lagerung und Unversehrtheit der Verpackung vorausgesetzt – auch längere Zeit nach Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar! Diese Tabelle hilft Ihnen, besser einzuschätzen, wie lange bestimmte Produkte üblicherweise über das MHD hinaus haltbar sind.

<u>Richtwerte</u>

Lebensmittel Beispiele bis zu ... haltbar über MHD

	KURZE HALTBARKEIT	
Feinkosterzeugnisse	Wurstsalat, Shrimpssalat, Eisalat	
Brot und Kleingebäck	verschiedenste Brotsorten, Semmeln, Kornspitz, Müslistangerl, Laugengebäck	
Feinback- und Konditorwaren mit Creme und Frucht	Obstkuchen, Topfengolatschen	Tage
Frischmilch	trinkfertig	
Schlagobers	Schlag-, Kaffeesahne	
Salate gewaschen & essfertig	Rucola, Vogerlsalat	3
Kochpökelware	Selchkarree, Selchroller, Kaiserfleisch, Frühstücksspeck	Tage
Milcherzeugnisse (ausg. Käse und Butter)	Joghurt, Buttermilch, Molke, Creme fraiche	5
Feinback- und Konditorwaren	Mürbteiggebäcke, Marmorkuchen, Schoko- Kokoskuchen, Hefezöpfe	Tage
ВЕ	SCHRÄNKTE HALTBARKEIT	
Fertiggerichte pasteurisiert/gekühlt	verschiedene Pfannengerichte	7
Würste, Brühwürste	Frankfurter	Tage
Würste aus Geflügelfleisch	Puten Käsekrainer, Frankfurter, Knacker	
Frischkäse	Hüttenkäse, Topfen, Ricotta, Mascarpone	10 Tage

Quelle: Gutachten, MA 38 - Lebensmitteluntersuchung Wien; "Circulaire relative aux dispositions applicables aux banques alimentaires et associations caritatives", Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaine alimentaire, August 2013, Belgien

BE	SCHRÄNKTE HALTBARKEIT		
Schokolade	ungefüllt, pur und gefüllt	11	
Marinaden, Dressings, emulgierte Saucen ohne Eier	Kräuter-, Knoblauchdressing, Currysauce, Teriyaki Marinade	Tage	
Schnitt-/Hartkäse	Edamer, Gouda, Weinkäse, Bergkäse, Emmentaler	0.4	
Butter und Butterschmalz	Tee-, Sommerbutter		
Eier	nur vollständig durcherhitzt	Tage	
	LANGE HALTBARKEIT		
Süßwaren	Waffeln, Schnitten, Gummibären, Fruchtgummi		
Nüsse und Erdnüsse in der Schale	Wal-, Erdnüsse, Pistazien		
Geschälte oder geriebene Nüsse	Wal-, Haselnüsse, Mandeln		
Kerne und Samen	Cashews, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen		
Fruchtsäfte, Obstsirupe und Fruchtkonzentrate	Apfelsaft, Orangensaft, Verdünnungssäfte	28	
Haltbarmilch	trinkfertig	Tage	
Pflanzliche Fette, Margarine	Kokosfett, Back-, Pflanzenmargarine		
Pflanzliche Öle	Sonnenblumen-, Walnuss-, Oliven-, Hanföl		
Mayonnaisen und verwandte Erzeugnisse	Salatmayonnaise, Sauce Tartare		
Speisesenf	Scharfer und süsser Senf, Englischer Senf, Dijon-Senf		
Zerealien	Früchte-, und Getreidemüsli, Cornflakes, Amaranth, Quinoa		
Pulvrige Nahrungsmittel (fetthaltig)	Suppen-, Milchpulver, Instantsuppen		
Knabbergebäck	Kartoffelchips, Tortillas, Soletti, Erdnussflips, Cracker		
SE	EHR LANGE HALTBARKEIT		
Salz, Zucker	Speisesalz, Meersalz, Würfel-, Puder Vanillezucker		
Teigwaren (trockene Nudeln)	Suppennudeln, Spaghetti, Tagliatelle, Makkaroni		
Reis	Rundkorn-, Basmati-, Vollkornreis		
Mehl	Mehle verschiedener Getreidesorten		
Pulvrige Nahrungsmittel	Puddingpulver, Backpulver	1	
Konserven	Gemüse-, Obst-, Sauer-, Fisch- und Fleischkonserven, Dosensuppen, Fertiggerichte	Jahr	
Honig, Sirup	Blüten-, Waldhonig, Ahornsirup, Saftkonzentrate		
Harte Süßigkeit	Zuckerl, Schlecker, angesäuerte Bonbons		
Gewürze, Gewürzextrakte und Würzsaucen	Pfeffer, Salz, Gewürzzubereitungen, Chillisauce, Sojasauce		
Kakao- und Kakaoerzeugnisse	Kakaopulver, Kakaobutter]	

Seite 8 Seite 9



Nichts geht über die sensorische Prüfung:

1. SCHAUEN 2. RIECHEN 3. FÜHLEN 4. SCHMECKEN









Das MHD gibt an, wie lange ein Lebensmittel "mindestens haltbar" ist. Somit sind viele Lebensmittel auch nach Ablauf des angegebenen Datums noch genießbar. Prüfen Sie die Lebensmittel nach Aussehen, Geruch, Konsistenz, Geschmack und entscheiden Sie anschließend, ob Sie es noch essen wollen oder nicht. Ein untypischer Geruch, Veränderungen in Farbe und Konsistenz oder gar Schimmel sind Anzeichen dafür, dass Sie das Produkt entsorgen sollen. Wenn Sie keine Auffälligkeiten feststellen und die Dauer des Überschreitens des MHD im Vergleich zur Gesamthaltbarkeitsdauer in einem vernünftigen Verhältnis steht, kann das Lebensmittel ohne Bedenken verzehrt werden.

Auf die richtige Lagerung kommt es an!

Bitte die auf der Verpackung angegebenen Aufbewahrungsbedingungen einhalten. Wichtig ist bei Lebensmitteln, die gekühlt werden müssen, die **Transportwege kurz zu halten** bzw. bei längeren Wegen im Sommer (im Auto) auch eine Kühltasche mitzunehmen. Zu Hause angekommen, ist für diese kühlpflichtigen Produkte besonders die **richtige Kühlschranktemperatur** wichtig. Diese sollte zwischen 2°C (Kühlschrank unten) und 8°C (Kühlschrank oben) liegen.

Üblicherweise ist in Haushalten die Kühlschranktemperatur zu warm eingestellt, was ebenfalls zu einem schnelleren Verderb von Lebensmitteln führen kann.¹

Auf die richtige Verpackung nicht vergessen!

Eine gute Verpackung schützt vor Austrocknung, Farb- und Geschmacksveränderungen, Geruchsübertragungen, aber auch vor dem Übertragen von Keimen auf andere Lebensmittel. Frische Lebensmittel, die nicht sofort vollständig verbraucht werden, gehören in eigene Behälter. Am besten verwendet man gut schließbare (Kunststoff-)Behälter.¹

Verlängerung der Haltbarkeit – ein einfaches Rezept gegen das Wegwerfen!

Einfrieren/Tiefkühlen ist eine weitere Möglichkeit, um die Haltbarkeit eines Lebensmittels auszudehnen. So ist Brot tiefgekühlt bis zu 3 Monate, Fische, Meeresfrüchte und Faschiertes bis zu 6 Monate, Rind- und Kalbfleisch 10-12 Monate sowie Geflügel zwischen 12-18 Monaten haltbar.¹ Diese Richtwerte gelten jedoch nur dann, wenn das Lebensmittel am Tag des Einfrierens einwandfrei beschaffen war. Am besten wäre es überhaupt, diese Lebensmittel bereits eine gewisse Zeit vor dem Erreichen des Mindesthaltbarkeitsbzw. Verbrauchsdatums einzufrieren. Der Grund dafür ist, dass Verderbnisprozesse, die bereits vor dem Einfrieren des Produktes begonnen haben, nach dem Auftauen rasend schnell ablaufen. Daher gilt nach dem Auftauen: Zeitnah durcherhitzen und rasch verzehren















¹ Lebensmittelhygiene im Haushalt. Der Dreck muß weg! Stadt Wien – Lebensmittel in Wien (Magistrat der Stadt Wien MA 38). Wien, 2009.

Auch das richtige Befüllen eines Kühlschranks will gelernt sein.





Butter, Getränke, Eier, Dressings lagern Sie am besten in den **TÜRFÄCHERN**.

Käse, zubereitete Lebensmittel und geräucherte Produkte mögen es wärmer und gehören ins **OBERSTE FACH**.

Milch, Joghurt und ähnliche Produkte können in der **ZWISCHENETAGE** liegen.

Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch gehören an die kältesten Plätze im Kühlschrank, also ganz nach **UNTEN**.

Obst und Gemüse gehören in das **ENTSPRECHENDE FACH GANZ UNTEN** im Kühlschrank. Durch eine Glasplatte abgetrennt ist es hier meist 2-3°C wärmer als im Fach darüber.

¹ Lebensmittelhygiene im Haushalt. Der Dreck muß weg! Stadt Wien – Lebensmittel in Wien (Magistrat der Stadt Wien MA 38). Wien, 2009.



Hühnersuppe Lutaten













2 Stk. Hühnerkeulen oder 1 Stk. Hühnerkarkasse

2 F.L. Öl

diverses Gemüse vom Vortag

1 Stk. Zwiebel

Wasser

Salz

- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1/2. Bund Petersilie
- 1 Stk. Lorbeerblatt
- 1 Stk. Ei
- 5 Pfefferkörner













In einem Topf das Öl erhitzen und die Hühnerkeulen auf allen Seiten scharf anbraten. Mit Wasser aufgießen, mit Salz kräftig würzen und aufkochen

In der Zwischenzeit das Suppengemüse putzen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Alles (auch das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner) zur Suppe geben und für ca. 40 Minuten köcheln lassen. Immer wieder den sich bildenden Schaum abschöpfen, damit die Suppe schön klar bleibt.

Danach die Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen, von Haut und Knochen befreien und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden oder reißen.

Eine beliebige Einlage wie zum Beispiel feine Suppennudeln, Ei und 2 Stück kleine Karotten einkochen.

Zum Schluss die Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit fein gehackter Petersilie garnieren.





Kartoffelsuppe Zutaten







Motizen

8 Stk. Kartoffeln vom Vortag

2 Stk. Zwiebel

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 EL Öl

3/4 1 Wasser mit etwas Suppenwürze







Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Die Zwiebeln kurz mit etwas Öl anschwitzen, Kartoffeln zugeben.

Mit Wasser ablöschen + Suppenwürze.

Bei kleiner Flamme köcheln lassen, mit einem Kartoffelstampfer durchstampfen, bis die Kartoffelsuppe sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.







Falsche Pizza Zutaten









8 Stück Toastbrot (darf auch ruhig

schon älter sein)

Speck oder Schinkenwurst 300 q

2 Stück Zwiebel

2-3 Stück Pfefferoni oder Paprika,

je nach belieben auch andere

Zutaten möglich

Pizza Käse oder Emmentaler 1 Pkg.

2. F.I.

1/2 Bund Petersilie

2 Prisen Grillgewürz

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer







Öl mit Zwiebel und Speck/Schinkenwurst in einer Pfanne glasig anbraten, etwas mit Grillgewürz, Pfeffer und Salz würzen.

Paprika, Pfefferoni, Petersilie oder Gemüse nach Wahl hinzugeben und gut verrühren.

Anschließend auf das Toastbrot verteilen und mit Käse überbacken bei ca. 180 Grad für 8-10 min.





	3 4
050	
11	



Spieß nach Wahl Lutaten









400 g Fleisch nach Wahl

2. Stück 7.wiebel

Gemüse nach Wahl

2 EL 2 Prisen Salz 2 Prisen Peffer



<u> Zubereitung</u>



Das Fleisch in ca. 3cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Die Zwiebel vierteln und die Schalen auseinanderlösen. Gemüse in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden.

Die vorgeschnittenen Zutaten abwechselnd auf den Spieß stecken. Die Reihenfolge wiederholen, bis der Spieß voll ist.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Spieße von allen Seiten ca. 8 Minuten anbraten.

In unserem Fall haben wir als Zuspeise Pommes und noch übrig gebliebenes Gemüse vom Vortag als 2. Beilage verwendet.





		1	_	-	
4	€		₹		
		1	1.	•	



Knödel mit Schwammerlsauce













für die Sauce:



für die Knödel

250	ml	Milch	500	q	Pilze nach Wahl
0,5	TL	Salz	1	Stk.	Zwiebel
00	g	Semmelwürfel	1/2	Becher	Sauerrahm
2	El	Öl	1/2	Bund	Petersilie
1	Stk.	Zwiebel	2	EL	Öl
2	Stk.	Eier	1	Prise	Pfeffer



2. F.I.



Mehl





1 Prise Salz



Für die Schwammerlsauce mit Knödel zuerst die Knödelmasse zubereiten. Dazu die Semmelwürfel in der Milch aufweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl darin anrösten und zu den Semmelwürfeln geben.

Noch die Eier und das Mehl zufügen und die Masse kräftig mit Salz abschmecken. Eine Frischhaltefolie ausbreiten, die Masse darauf geben und zu einer Rolle formen. In einem Topf mit kochendem Wasser die Rolle etwa 30 Minuten darin ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf mit Öl die Zwiebel anrösten, Pilze zugeben und kurz mitrösten. Petersilie waschen und fein hacken. Ist das Wasser der Pilze fast verdampft, den Sauerrahm einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Petersilie wiirzen





Knödelgröstl Zutaten









6 Stk. Semmelknödel.

Reste vom Vortag

250 g Speck / Schweinsbraten,

Reste vom Vortag

4 Stk. Eier

2. Stk 7.wiebel

Etwas frische Petersilie

3 EL Butter

2. TI. Kümmel

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer







Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in heißer Butter anbraten. Die Semmelknödel halbieren, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Das Fleisch würfeln und dazu geben. Braten, bis die Knödel ein wenig gebräunt und knusprig sind.

Die Eier verguirlen und mit dem Gröstl vermischen und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Eier gestockt sind, mit Petersilie bestreuen und in der Pfanne servieren



Motizen





Mohnnudeln Tutaten 500 g Kartoffeln 100 g Mehl, glatt 50 g Weizengrieß 1 Prise Salz

Butter

Dotter

Mohn



50 g

100 g

1 Stk.





Für die Mohnnudeln zuerst die gekochten Kartoffeln schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit dem Mehl, Grieß, 1 Prise Salz, Butter und Dotter zu einem Teig kneten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und zu Nudeln formen.

Nudeln in leicht gesalzenes, kochendes Wasser legen, vorsichtig umrühren und schwach wallend köcheln, bis sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 5 Minuten) Nudeln aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und die abgetropften Kartoffelnudeln darin kurz anrösten.

Mohn und Staubzucker vermischen und die abgetropften und in Butter geschwenkten Kartoffelnudeln im Mohn-Zucker-Gemisch wälzen.



Titelbild: © wildpixel/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Fotos: © OÖTafel; Illustrationen: © Matias - stock.adobe.com, © Kisika - stock.adobe.com, © dariaustiugova - stock.adobe.com, © nataliahubbert - stock.adobe.com.

Die Daten wurden aus einem Projekt der Wiener Tafel gemeinsam mit der MA 38 – Lebensmitteluntersuchung Wien entnommen.