

# LEBENSMITTEL-QUIZ

## BEWUSST EINKAUFEN

Was hilft beim bewussten Einkaufen?

- eine Einkaufs-App mit den besten Schnäppchen
- ein Einkaufszettel, auf dem notiert ist, was wirklich gebraucht wird
- eine möglichst große Einkaufstasche aus Plastik

## IDEAL LAGERN

Wo fühlt sich Käse im Kühlschrank am wohlsten?

- ganz unten bei den Getränken
- im unteren Türfach neben der Milch, weil Käse auch aus Milch gemacht wird
- im obersten Fach, weil es da am wärmsten ist

Welche Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank?

- Tomaten und Bananen
- Joghurt und Topfen
- Wurst und Fleisch

## WIE KLEINE HELDEN ESSEN RETTEN

Was gehört nicht in eine „Gesunde Jause“-Box?

- Vollkornbrot mit Käse, Salatblatt und Gurkenscheibe
- Apfel und Karotte
- Tafel Schokolade

## OPTIMAL ZUBEREITEN

Welches der folgenden Kräuter riecht intensiv nach Zitrone?

- Basilikum
- Zitronenmelisse
- Schnittlauch

Wofür steht das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Produkten?

- ist eine Garantie des Erzeugers, bis zu welchem Tag das Produkt mindestens haltbar ist
- ist ein Wegwerfdatum, mindestens 2 Tage nach Ablauf muss man das Produkt entsorgen
- ist ein Hinweis, wie viele solche Produkte pro Tag erzeugt werden

## RICHTIG ENTSORGEN

Was kann nicht kompostiert werden?

- Kaugummi
- Bananenschalen
- Butterbrot-Reste

Was gehört nicht in den Bioabfall?

- Kunststoff-Säcke
- Orangenschalen
- Speisereste

1  
1  
2  
3  
1  
3  
2

Sunsign

# LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR

*Viel zu schade zum Wegwerfen - mach mit!*



## GÜTESIEGEL

Damit haben Sie den Durchblick

## KÜCHE, KÜHL- SCHRANK, KELLER

Lebensmittel richtig lagern



## REZEPTIDEEN

Verwenden statt Verschwenden



# LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR

In Österreich landen jährlich rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Wert von mehr als einer Milliarde Euro im Restmüll. Das ist neben einer enormen Verschwendung wertvoller Ressourcen auch ein moralisches und ethisches Problem. Eine breit getragene Plattform arbeitet unter dem österreichweiten Dach „Lebensmittel sind kostbar“ mit verschiedensten Impulsen dagegen an.



> [www.lebensmittelv.at](http://www.lebensmittelv.at)

# LEBENSMITTEL SIND ZU SCHADE FÜR DEN ABFALL

6kg + 5kg = 300 EURO

In Vorarlberg landen laut Abfallanalyse rund 11 kg genießbare Lebensmittel pro Kopf und Jahr im Abfall: 6 kg im Restabfall, 5 kg im Bioabfall.

Hochgerechnet auf einen durchschnittlichen Haushalt sind das Lebensmittel im Wert von rund 300 Euro pro Jahr - oder gut 100.000 Euro bei den rund 158.000 Haushalten in Vorarlberg pro Tag! Das ist viel zu viel Geld für nichts, dafür sind unsere Lebensmittel zu schade.



## Hitliste der weggeworfenen Lebensmittel in Österreich 2012

- 1 Brot, Süß- & Backwaren
- 2 Obst & Gemüse
- 3 Milchprodukte & Eier
- 4 Fleisch, Wurstwaren & Fisch



Lebensmittel sind zu kostbar für den Abfall. Ich freue mich speziell jedes Frühjahr auf den ersten Salat aus dem eigenen Garten. Der ist frisch, schmeckt gut und ist biologisch. Es ist schön, dass in Vorarlberg viele Partner gemeinsam dafür arbeiten, dass Lebensmittel ihren hohen Stellenwert haben. Ein herzliches Danke an alle, die das zu Hause, in der Gesellschaft oder in der Wirtschaft täglich leben.

**Bgm. Rainer Siegele**



Obmann

Umweltverband Vorarlberg

### IMPRESSUM

Eine Initiative der Vorarlberger Gemeinden, des Landes Vorarlberg und des Umweltverbandes mit Partnern.

**Medieninhaber und Herausgeber:** Umweltverband, Marktstraße 51, 6850 Dornbirn

**Text und Redaktion:**

mprove GmbH, Andelsbuch

Umweltverband, Dornbirn

**Visuelles Konzept und Gestaltung:**

KEA Werbeagentur, Dornbirn

**Bildnachweis:**

Titel - Umweltverband/Fotograf

[www.andysillaber.at](http://www.andysillaber.at);

Rest - shutterstock.com, Projektpartner

(sofern nicht anders angegeben)

**Druck:**

Druckhaus Gössler GmbH, Bezau

Gedruckt nach der Richtlinie

"Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens

Alle Rechte, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Dornbirn, November 2017

[www.umweltverband.at](http://www.umweltverband.at)



Lebensmittel sind kein Wegwerf-  
gut, sondern hochwertige  
Mittel zum Leben.  
Dies muss uns beim Einkauf  
und der täglichen Verwendung  
bewusst sein.

**Ing. Erich Schwärzler**

Landesrat für  
Land- und Forstwirtschaft  
Vorarlberger Landesregierung



Vor dem Einkauf hilft mir der  
Blick in den Kühlschrank, un-  
nötige Spontankäufe zu vermei-  
den. Bleibt mal was übrig, gibt  
es ein phantasievolleres "Restle  
kochen".

**Johannes Rauch**

Landesrat für  
Umwelt- und Klimaschutz  
Vorarlberger Landesregierung

# JA, ICH WILL.

*Ich mach mit!*

*Lebensmittel sind kostbar: Sie brauchen Zeit und  
Einsatz zum Wachsen, viel Wissen und Erfahrung in  
der Verarbeitung, und sie kosten bares Geld. Trotzdem  
landet vieles im Abfall, was noch voll genießbar wäre.  
Diese Infofibel hilft mit Informationen und prakti-  
schen Tipps, mit Lebensmitteln wertschätzend um-  
zugehen. Jede und jeder von uns hat entsprechende  
Möglichkeiten – machen Sie mit!*



05 - 07

**Bewusst einkaufen**



08 - 11

**Ideal lagern**



12 - 15

**Wie kleine Helden Essen retten**



16 - 20

**Optimal zubereiten**



21 - 22

**Richtig entsorgen**

# EINKAUFEN UND SELBST VERSORGEN



*Ich habe es in der Hand:  
regional, saisonal, fair, bio -  
und bewusst!*

*Wer gezielt und bewusst einkauft, schafft gute Voraus-  
setzungen, damit möglichst wenig Lebensmittel im  
Abfall landen. Einkaufsliste und Gütezeichen helfen  
dabei mit.*

*Ganz besonders gut schmeckt natürlich selbst Ange-  
bautes. Fensterbrett, Balkon oder Garten bieten dafür  
viele Möglichkeiten. Die Vereine der Obst- und Gar-  
tenkultur in Vorarlberg stehen jederzeit mit Rat und  
Tat zur Seite.*

Die Vision von einer bewus-  
sten Gesellschaft, in der jeder  
Einzelne den Wert von Lebens-  
mitteln begreift, ist für uns es-  
sentiell und bedarf aktiver Be-  
wusstseinsbildung.

**Jürgen Sutterlüty**

Geschäftsführer  
Sutterlüty Handels GmbH  
> [www.sutterluety.at](http://www.sutterluety.at)

## Wertvolle Einkaufstipps

- Überblick über Vorräte und Kühlschrank-  
Inhalt haben
- Mit Einkaufsliste einkaufen gehen
- Mit einem Wochenspeiseplan arbeiten
- Produkte aus der Nähe und aus der  
laufenden Saison bevorzugen
- Nicht mit Hunger einkaufen gehen

> [www.bmlfiuuv.gv.at/lebensmittelsindkostbar](http://www.bmlfiuuv.gv.at/lebensmittelsindkostbar)

**Kennen Sie schon die Obstbörse Vorarlberg?**

**Diese Initiative von Ökoland Vorarlberg und Obst- und  
Gartenkultur Vorarlberg vermittelt, wenn zu viel Obst  
im Garten ist oder wenn Sie Obst aus Hausgärten  
suchen und dafür auch gern bei der Obsternte mit-  
helfen würden.** > [www.ogu.at](http://www.ogu.at)



Mit über 3.000 Artikeln von 620  
Vorarlberger Lieferanten steht  
SPAR für Regionalität. Durch  
kurze Transportwege gewähr-  
leisten wir maximale Frische  
und intensiven Geschmack.

**Gerhard Ritter**

Geschäftsführer  
SPAR Vorarlberg  
> [www.spar.at/vorarlberg](http://www.spar.at/vorarlberg)

INHALTSÜBERSICHT

# LEBENSMITTEL- GÜTEZEICHEN IM ÜBERBLICK

*Damit haben Sie den Durchblick*

Für Lebensmittel gibt es eine Vielzahl an Gütezeichen. Sie verweisen auf besondere Herstellungsmethoden und informieren über Produktqualitäten oder Herkunft. Strenge Richtlinien und Überprüfungen durch unabhängige Kontrollstellen garantieren die versprochene Qualität.



Das **AMA-Gütesiegel** steht für konventionell erzeugte Lebensmittel. Es garantiert, dass die landwirtschaftlichen Rohstoffe aus Österreich stammen und die Verarbeitung im Land erfolgte.



Das **AMA-Biosiegel** steht für Bio-Produkte bzw. für Lebensmittel, die aus ökologisch erzeugten Zutaten hergestellt werden.

\*) **rot-weiß** bezieht sich auf Österreich; **schwarz-weiß** erfüllt unabhängig von Ort und Herstellung den AMA-Biosiegel Standard.



Das **Ländle Gütesiegel** zeichnet Vorarlberger Produkte in konventioneller oder in Bio-Qualität aus. Es garantiert, dass die Produkte in Vorarlberg gentechnikfrei, umwelt- und tierfreundlich produziert werden.



Das **BIO AUSTRIA**-Logo findet sich hauptsächlich auf Bio-Produkten in der Direktvermarktung. Der Verband der österreichischen Biobäuerinnen und Biobauern arbeitet nach eigenen Verbandsrichtlinien, die strenger sind als von der EU-Bio-Verordnung vorgegeben.



**Vorarlberger Bäcker**, die ihre Brotprodukte mit dem Qualitätssiegel „Vorarlberger Bäckerhandwerk. natürlich. ehrlich“ auszeichnen, halten in der Verarbeitung und bei der Wahl regionaler Rohstoffe höchste Qualitätsstandards ein.



Das **EU-Bio-Logo** kennzeichnet Produkte, die aus Bio-Rohstoffen aus der EU hergestellt und auch in einer Region der EU produziert werden.



Bei Lebensmittel mit einer „**Geschützten Ursprungsbezeichnung**“ erfolgen alle Produktionsschritte in einem abgegrenzten Gebiet.



Das **FAIRTRADE**-Siegel steht für fair angebaute und gehandelte Produkte. Bauern und Arbeiter auf Plantagen erhalten faire Preise. Die Standards enthalten darüber hinaus Kriterien zu demokratischen Organisationsstrukturen, Umweltschutz und sicheren Arbeitsbedingungen in den Unternehmen



Handelsunternehmen verwenden **eigene Kennzeichnungen** für Bio-Produkte oder Produkte aus der Region.



Regionale Kreisläufe sind der Schlüssel zu mehr Nachhaltigkeit in der Landwirtschaft. Wissen, woher das Produkt stammt, wie es hergestellt wurde, das macht es kostbar.

**Mag. Marcel Strauss**

Geschäftsführer  
Ländle Qualitätsprodukte  
Marketing GmbH  
[www.laendle.at](http://www.laendle.at)



Biologische Lebensmittel aus der Region leisten einen wichtigen Beitrag zur regionalen Wertschöpfung und Lebensqualität. Die Umwelt profitiert durch nachhaltige Wirtschaftsweise.

**Manuel Kirisits**

Geschäftsführer  
BIO Vorarlberg & BIO AUSTRIA  
Vorarlberg  
[www.biovorarlberg.at](http://www.biovorarlberg.at)

# KÜCHE, KÜHL- SCHRANK, KELLER

*Lebensmittel richtig lagern  
bringt langen Genuss*

*Viele Lebensmittel verderben, weil sie falsch aufbewahrt oder einfach vergessen werden. Das richtige Lagern hilft mit, Lebensmittelabfälle zu verringern.*

## Wertvolle Tipps für einen längeren Genuss

- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum! Es gibt an, bis wann ein Lebensmittel auf jeden Fall ohne wesentliche Qualitätseinbußen genießbar ist. Da es sich um ein Mindesthaltbarkeitsdatum handelt, ist das Lebensmittel ungeöffnet und bei richtiger Lagerung in der Regel auch danach noch genießbar.
- Beim Verbrauchsdatum ist Vorsicht geboten: Es gibt an, nach welchem Datum dieses Lebensmittel nicht mehr verkauft bzw. verzehrt werden darf. Das gilt für alle Lebensmittel, die sehr leicht verderblich sind, wie z.B. Fleisch und Fisch. Hier besteht das Risiko einer Lebensmittelvergiftung. Nutzen Sie Ihre Sinne – sehen, riechen, schmecken. Sieht das Produkt noch gut aus, riecht es so, wie es riechen soll und schmeckt es auch so, ist es auch nicht verdorben.
- Geöffnete Produkte rasch aufbrauchen. Um sie besser haltbar zu machen, gut abdecken oder in ein geschlossenes Behältnis umfüllen.
- Sauberkeit lohnt sich – im Kühlschrank genauso wie im Schrankregal.

> [www.bmlfuw.gv.at/lebensmittelsindkostbar](http://www.bmlfuw.gv.at/lebensmittelsindkostbar)



Wenn Sie Qualitätsprodukte in realistischen Mengen kaufen, ist das nicht teurer als „viel und billig“ – aber sicher schmackhaft und gesund.

**Dietmar Brunner**

Obmann Fachgruppe des Lebensmittelhandels  
Wirtschaftskammer Vorarlberg  
> [www.wko.at/vlbg/lebensmittelhandel](http://www.wko.at/vlbg/lebensmittelhandel)



Bewusst einkaufen und das Dorfleben genießen in den über 50 Dorfläden in Vorarlberg, denn lädala lohnt sich!

**Bgm. Rainer Duelli**

Obmann  
Verein Dörfliche Lebensmittelqualität und Nahversorgung  
> [www.nahversorgung.org](http://www.nahversorgung.org)

## Lebensmittel sind wählerisch

Die verschiedenen Kältezonen des Kühlschranks kommen dem entgegen. Grundsätzlich gilt: Unten ist es am kühlest – nach oben hin steigt die Temperatur an. Die Kühlschranktür bekommt die größte Wärme ab. Beim Einfrieren gilt: Je frischer Lebensmittel ins Gefrierfach gelangen, desto länger sind sie haltbar. Wenn Produkte schon tiefgekühlt gekauft werden, die Kühlkette nach Möglichkeit nicht unterbrechen.

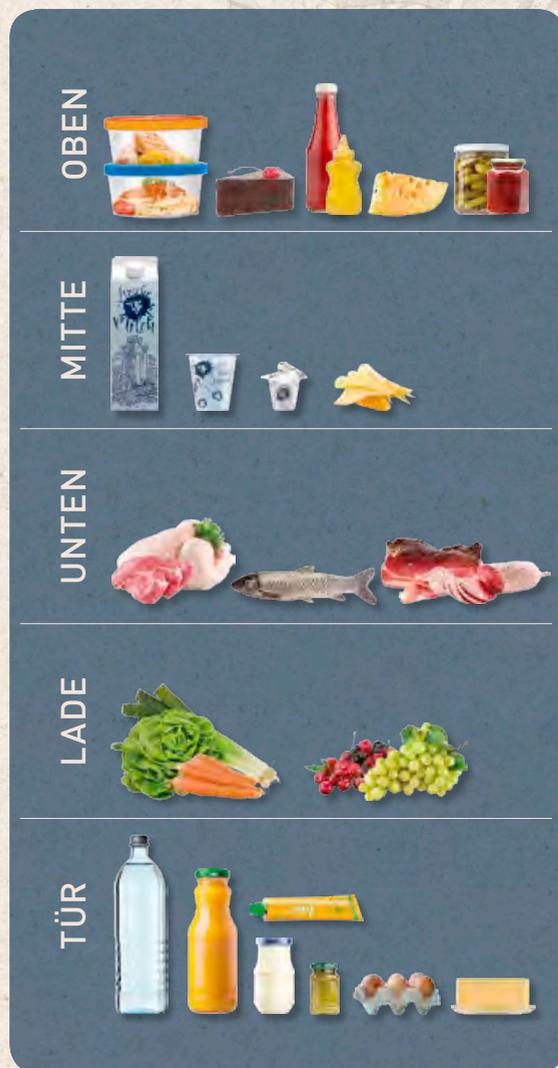


Einen wichtigen Beitrag in Bezug auf den unschätzbaren Wert und die sinnvolle Verwertung unserer Lebensmittel leisten unsere Pädagoginnen und Pädagogen.

### Angelika Walser

Fachinspektorin für Ernährung, Haushalt und Werkerziehung  
Landesschulrat für Vorarlberg  
> [www.lsr-vbg.gv.at](http://www.lsr-vbg.gv.at)

# KÜHLSCHRANK UND TIEFKÜHLER



Bildquelle: shutterstock.com; Foto-Illustrationen: kea.at

# KÜHL, TROCKEN, DUNKEL - ODER DOCH NICHT?

Wer mit wem und wo am besten

Lebensmittel sollen idealerweise kühl, trocken, sauber und lichtgeschützt gelagert werden. Aber nicht alle Produkte müssen dafür in den Kühlschrank. Grundsätzlich gilt: Obst sollte immer getrennt von Gemüse aufbewahrt werden. **Heimisches Obst** mag es eher kühl, **exotische Früchte** halten **ungekühlt** länger.

**Empfindlich** gegen Kälte  
(Lagerung über 16 °C)

### OBST

zum Beispiel:  
Ananas, Bananen, Mangos, Melonen, Zitrusfrüchte

### GEMÜSE

zum Beispiel:  
Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Melanzani, Paprika, Tomaten, Zwiebel, Zucchini



**Unempfindlich** gegen Kälte  
(Lagerung unter 8 °C)

### OBST

zum Beispiel:  
Äpfel, Beeren, Birnen, Kirschen, Kiwis, Marillen, Nektarinen, Pfirsiche

### GEMÜSE

zum Beispiel:  
Blattsalate, Brokkoli, Karotten, Kohl, Radieschen, Sellerie, Spargel, Spinat

### Manche Obstsorten sind schlechte Nachbarn:

Sie sondern das Reifegas Ethylen ab und sorgen damit dafür, dass andere Obst- und Gemüsesorten im Umkreis schneller reifen und verderben.

**Ethylen abgebend**

### OBST

zum Beispiel:  
Äpfel, Bananen, Birnen, Kiwis, Marillen, Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen

### GEMÜSE

zum Beispiel:  
Broccoli, Kartoffeln, Gurken, Paprika, Spinat, Tomaten

### RADIESCHEN

immer ohne Grün und Wurzelstränge lagern. Sie entziehen dem Gemüse Feuchtigkeit. Radieschen schmecken wieder knackig und frisch, wenn sie einige Minuten in ein Glas Wasser gesteckt werden.

# ICH BIN EIN LEBENSMITTELRETTER

Und so geht's...



Beispiel



Welches Rohprodukt wird zu welcher leckeren Speise verarbeitet? Verbinde mit dem Stift die Punkte.

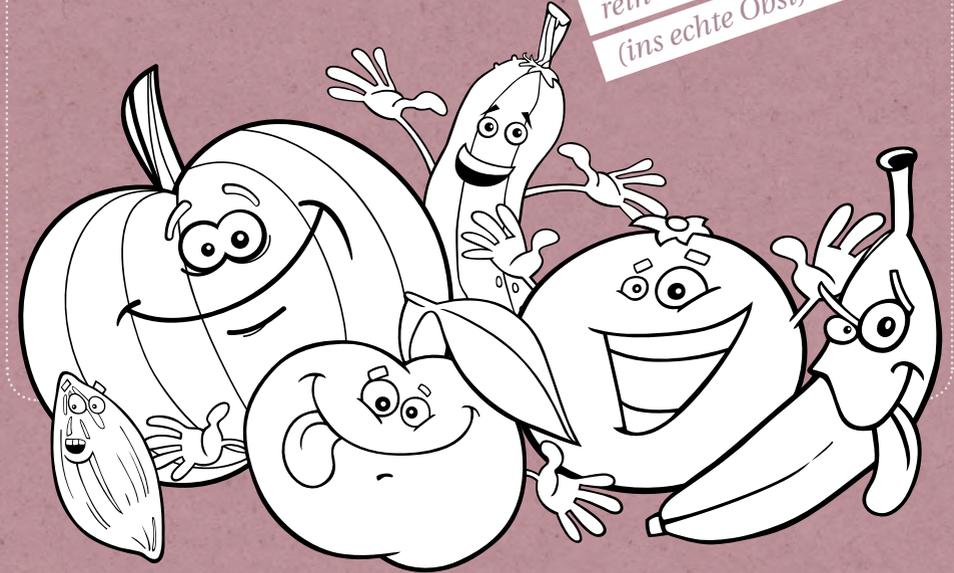


Auflösung: Kartoffel + Chips, Mais + Popcorn, Tomate + Spaghetti, Milch + Shake, Apfel + Kuchen

# BUNTE SEITE



Ausmalen,  
aufhängen und  
rein beißen  
(ins echte Obst)!



Finde die 6 Kräuternamen in einer Minute - stoppe die Zeit!

W	F	U	F	X	D	F	O	D	F	J	I	Q	E	E
I	Q	W	N	I	L	E	B	F	Y	M	T	Z	R	S
O	K	A	L	E	D	N	E	V	A	L	I	D	E	S
V	F	L	B	B	G	M	S	W	M	I	G	N	F	I
P	E	T	E	R	S	I	E	L	I	E	I	X	Z	L
Z	J	P	U	I	W	T	I	O	R	O	S	I	X	E
N	I	R	A	M	S	O	R	O	U	P	R	J	E	M

Diese Wörter sind versteckt: Dill, Melisse, Minze, Lavendel, Petersilie, Rosmarin

# KOCHEN MACHT SPASS!

Die Zauberküche - einfach probieren!

## Pommes fit

**Pommes frites mit Ketchup sind dein Lieblingsessen? Probier einmal Apfel-Pommes mit Erdbeer-Ketchup. Schmeckt gut und hält dich fit.**

Zutaten	Zaubermittel
1 Apfel	1 Messer
10 dag Erdbeeren (oder Erdbeermarmelade)	1 Löffel 1 Gabel
etwas Zitronensaft	1 Schüssel
Staubzucker	

- Schritt 1:** Apfel schälen, in die Hälfte schneiden und das Kerngehäuse raus löffeln/kratzen.
- Schritt 2:** Apfelhälften in schmale Streifen schneiden – so wie Pommes – und mit ein wenig Zitronensaft vermischen – dann verfärben sie sich nicht braun.
- Schritt 3:** Erdbeeren mit der Gabel in der Schüssel ganz fein zerdrücken und nach Geschmack mit Staubzucker versüßen.
- Schritt 4:** Alles auf den Teller. Fertig. *Quelle: www.ruhrpottkids.com*

## Powerplay Ritterbrot

- Schritt 1:** Die Milch im Messbecher abmessen, die Eier, den Zucker und ganz wenig Salz dazu geben. Jetzt musst du das Ganze mit dem Rührbesen fest verquirlen. Das wird die Eiermilch.
- Schritt 2:** Lege die Brotscheiben (oder die Semmelhälften) in die flache Schüssel und begieße sie mit der Eiermilch. Zähle bis 10 und wieder zurück, dann dreh die Brotscheiben auf die andere Seite.
- Schritt 3:** Stell die Pfanne auf den Herd und dreh den Knopf auf die mittlere Stufe. Dann kommt das Bratfett in die Pfanne – Achtung – jetzt wird's heiß! Wenn das Fett leise prasselt, die Brotscheiben mit der Bratschaufel vorsichtig in die Pfanne legen – aufpassen, dass nichts spritzt. Jetzt 1 Minute warten und dann die Scheiben umdrehen, damit sie auf beiden Seiten schön braun werden. Raus mit dem heißen Ritterbrot aus der Pfanne. Am besten die Brotscheiben zuerst auf Küchenrolle abtropfen lassen, dann auf den Teller legen. Du kannst sie auch noch mit Zimt bestreuen.
- Schritt 4:** Gemeinsam mit Apfelmus schmecken sie am besten. *Quelle: www.labbe.de*

Zutaten	Zaubermittel
4 ältere Brotscheiben oder Semmelhälften	1 Messbecher 1 Rührbesen oder 1 Gabel
1/8 Liter Milch	
2 kleine Eier	1 flache Schüssel oder 1 Auflaufform
1 Esslöffel Zucker	
1 Prise Salz	1 Bratpfanne
Bratfett	1 Bratschaufel



**Bewegung**  
an der frischen Luft

**SO BLEIBE ICH  
GESUND**

Milch  
+ Käse

Obst

Müsli + Getreide

Gemüse

genügend  
Schlaf



**GESUNDE JAUSE  
UND BEWEGUNG  
TUN UNS GUT**

Darum laden die Vorarlberger Bäuerinnen mit Unterstützung der Fachgruppe Lebensmittelhandel in der Wirtschaftskammer Vorarlberg alle Erstklässler im Herbst zu einer gesunden Jause ein.

Mit unserer Aktion „Gesunde Jause“ wollen wir Kinder und LehrerInnen für bäuerliche Lebensmittel begeistern. So wird auch der Wert der heimischen Landwirtschaft sichtbar.

**Andrea Schwarzmann**

Landes- und Bundesbäuerin  
> [www.baewerinnen.at/vbg](http://www.baewerinnen.at/vbg)



# REZEPTIDEEN

*Aus Resten Wertvolles „zaubern“*

*Wenn Lebensmittelreste übrigbleiben, müssen diese nicht zwangsläufig im Abfall landen. Mit etwas Fantasie lassen sie sich leicht in köstliche Gerichte verwandeln. Vieles lässt sich auch portionsweise einfrieren und später verwenden.*



Lebensmittelabfälle gibt es eigentlich gar nicht - man kann aus allem was machen. Da Lebensmittel einfach kostbar sind und Essen echt kein Mist ist!

**Mike P. Pansi**

Koch der Köche 2014  
Obmann VlbG. Köche Verband  
Vizepräsident Verband der  
Köche Österreichs  
> [www.vko.at](http://www.vko.at)



Weekend/walserimage.com

Lebensmittel sind für die Abfalltonne zu kostbar! Sie sind es wert, dass wir achtsam mit ihnen umgehen. Die Vorarlberger Obst- und Gartenbauvereine übernehmen gerne Verantwortung!

**Markus Amann**

Obmann  
Obst- und Gartenkultur  
Vorarlberg  
> [www.ogv.at](http://www.ogv.at)

## Tipps für's Kochen

- **Kreative Küche**  
Es gibt viele Möglichkeiten, um aus Resten Schmackhaftes zu zaubern. Die Zugabe von frischen Kräutern kann hier Wunder wirken. Die Rezepte auf den Folgeseiten geben Hinweise.
- **Kochen mit Maß**  
Bei Fleisch oder Fisch rechnet man 20 dag pro Person; für Nudeln, Kartoffeln und Gemüse 15 dag pro Person; bei Reis sind es ca. 8 dag pro Person.
- **Kühlschrank und Tiefkühler**  
Viele fertige Speisen können problemlos ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden. Dafür nach dem Kochen rasch abkühlen, größere Mengen aufteilen. Wichtig: Eine dichte Verpackung verwenden.
- **Einkochen oder Einlegen**  
Damit ist es möglich, Früchte und pikante Gemüse das ganze Jahr über zu genießen. Das Einkochen ist im Backrohr oder in einem großen Topf möglich. Wichtig: Absolute Sauberkeit, damit die Lebensmittel auch tatsächlich lange haltbar sind.



## Pizzataschenherzchen

mit Kräutergemüsesüppchen

**Pizza** Aus Mehl, Germ, Olivenöl, Wasser, Milch und etwas Salz einen Teig kneten und ½ Stunde rasten lassen. Den Teig ausrollen, Rechtecke in der Größe von ca. 10 x 15 cm ausschneiden und dünn mit geschnittenen Wurst- und Käse- resten belegen. Die Teigstücke zu kleinen Täschen-Herzchen formen. Bei 195° im vorgeheizten Backofen 8 - 11 Minuten backen.

### Süppchen

Das Gemüse grob schneiden und im Topf mit Margarine/Öl anschwitzen. Mit etwas Gemüsesuppe aufgießen und Naturjoghurt, Sahne, Sauerrahm oder Topfen dazugeben. Die Kräuter hinzufügen, aufmixen, abschmecken und in einem kleinem Glas servieren.

*Mikes Tipp*

Frisch gezapfte Majoranblätter zum Drüberstreuen passen perfekt zu den Pizzataschen.

Pizza	Süppchen
500g Mehl	Gemüsereste
25g Germ	Naturjoghurt
1dl Olivenöl	Sahne
1/8l Wasser	Sauerrahm/ Topfen
1/8l Milch	Kräuter
Salz	Suppenwürfel
Wurstreste	Margarine/Öl
Käse- reste	



**Gesamtzeit:**  
30 Minuten



## Zucchini-Laibchen

mit geschmorten Karotten & Tomatenmarmelade

### Laibchen

Die Zucchini samt Schale fein reiben, salzen, pfeffern, mit Dinkelgrieß/Polenta vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Kleine Laibchen formen. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Laibchen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten schön langsam herausbacken. Herausnehmen und mit hochwertigem Nuss- oder Olivenöl beträufeln.

*Mikes Tipp*

Sobald die Laibchen blassbraun sind, im auf 150° vorgeheizten Backofen warmhalten. Vor dem Anrichten bei 160-170° fertigbacken.

### Laibchen

- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 50g Dinkelgrieß oder Polenta
- Salz/Pfeffer
- Rapsöl
- Oliven-/Nussöl



**Gesamtzeit:**  
45 Minuten

### Geschmorte Karotten

- 3 Karotten
- Fruchtessig

### Tomatenmarmelade

- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Rohrzucker
- Fruchtessig/ Balsamico
- Margarine/Öl

### Tomatenmarmelade

Die Tomaten entkernen und würfelig schneiden. Die Zwiebel fein schneiden und mit etwas Margarine/Öl glasig anschwitzen. Die Tomatenwürfel dazugeben, mit dem Essig ablöschen und mit 3 EL Rohrzucker leicht einkochen lassen.

### Geschmorte Karotten

Die Karotten unter kaltem Wasser sauber bürsten, der Länge und Quere nach halbieren, dann jeweils vierteln und bei 195-200° etwa 15-20 Minuten im Backofen garen. Danach in einer Pfanne in etwas Olivenöl schwenken, mit dem Essig ablöschen und noch kurz schmoren lassen.

Jeweils zwei Zucchini-Laibchen aufeinanderlegen und dazwischen etwas Tomatenmarmelade geben. Gemeinsam mit den Karotten servieren.

## Kartoffel-Pilz-Roulade

mit karamellisierten Apfelscheiben

### Kartoffel-Pilz-Roulade

Die Kartoffeln mit dem Eidotter zusammen pressen, mit Mehl vermischen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Den Teig auf einem Backpapier daumen- dick quadratisch ausstreichen. Die Pilze und Kräuter mit etwas Zwiebeln anschwitzen, fein zusammenhacken, auskühlen lassen und anschließend auf den Kartoffel- teig streichen. Den Teig mit Klarsichtfolie zu einer Rolle formen - die Enden werden verknötet, damit es wasserdicht ist - und das Ganze in Alufolie eingedreht. Die Rouladen im Wasserbad ca. 45 Minuten kochen. Anschließend in Scheiben schneiden und in der Pfanne goldgelb anbraten.

### Karamellierte Apfelscheiben

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Rohrzucker bestreuen und im Backofen bei 45° über Nacht trocknen.

### Kartoffel-Pilz-Roulade

500g gekochte Kartoffeln vom Vortag

4 Eidotter

150-200g griffiges Mehl

Salz/Pfeffer

Muskatnuss

1 kl. Zwiebel

Pilze

Kräuter

Margarine/Öl

### Karamellierte Äpfel

3 ältere, runzelige Äpfel

3 TL Rohrzucker



**Gesamtzeit:**  
45 Minuten

*Mikes Tipp*

Wenn Sie die Apfelscheiben zuerst etwas in Zuckerwasser einlegen, behalten sie besser die Farbe.

## Brotknödel

mit Gemüsecurry

**Knödel** Das Brot würfelig schneiden, die Eier aufschlagen und untermischen. Die Zwiebel schneiden, mit Öl anschwitzen und zum Brot-/Ei-Gemisch dazugeben. 150ml Gemüsesuppe aufkochen lassen, kräftig abschmecken und in den Knödelteig geben. Den Teig quellen lassen und kleine Knödelchen formen. Die Knödel in Salzwasser kochen und mit dem Curry servieren.

### Gemüsecurry

Eine Zwiebelstreifen anrösten (am besten rote), dazu das geschälte und geschnittene Gemüse geben. Mit Currypulver und Gewürzen nach eigenem Geschmack kurz anrösten, mit der Gemüsesuppe ablöschen und weiterköcheln lassen. Sobald das Gemüse bissfest ist, mit Kokos- oder Mandelmilch einköcheln lassen.

*Mikes Tipp*

Besser ist es, kleinere Knödel zu formen. Denn es sieht edler aus, Knödel in einer ungeraden Zahl anzu- richten.



**Gesamtzeit:**  
60 Minuten



### Knödel

3 Eier

250g Brotreste

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

150ml

Gemüsesuppe

Salz/Pfeffer

### Gemüsecurry

Zwiebelstreifen

300g Gemüse

Currypulver

Gewürze

250ml

Gemüsesuppe

Kokos-/ Mandelmilch

## Bananen-Hirse-Cupcakes

**Teig** Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren und nach und nach die Eier dazu geben. Salz, Mehl, Backpulver und Kakao untermischen. Die Milch mit den Bananen mixen und unter die Masse heben. Zuletzt die Hirsepops darunter mischen. In eine gefettete Muffinsform einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 15 Minuten braun backen.



**Gesamtzeit:**  
20 Minuten

### Mikes Tipp

Für Kuchen, Gebäck oder Bananbrot eignen sich immer Bananen, die ihren vollen Geschmack erreicht haben (braune Stellen auf der Schale und sehr mürbe).

### Teig

4 - 5 überreife (braune) Bananen	1TL Backpulver Feinkristallsalz
100g Butter	80g Hirse gepoppt oder natur
100g Rohrzucker	100ml Milch
2 TL Vanillezucker	
1 TL Kakao	
3 Eier	
220g Mehl	



## Bosnische Schoko-Nusstorte

**Torte** Das Eiweiß und den Zucker zu Schnee schlagen und locker die restlichen Zutaten unterheben. Den Teig in eine gebutterte und gezuckerte runde Kuchenform geben. Im vorgeheizten Backofen bei Ober/Unterhitze langsam bei 150° ca. 60 Minuten backen.



**Gesamtzeit:**  
30 Minuten

### Mikes Tipp

Gerade wenn man Eiweiß übrig hat, eignet sich dieses Rezept für den Nachtsch.

### Torte

- 450g Eiweiß, entspricht ca. 11 - 12 Eiklar
- 350g Rohrzucker
- 100g grob geriebene dunkle Schokolade
- 450g geriebene Mandeln und Haselnüsse
- Abrieb von 1 Zitrone
- Vanillemark



# WENN ABFALL, DANN RICHTIG ENTSORGEN



## Keine Fremdstoffe im Bioabfall

Nicht mehr genießbare Lebensmittel und Speisereste werden über den Bioabfall oder den Kompost entsorgt. Wichtig dabei: Bitte keine Fremdstoffe! Auch schon der Obstsack aus Kunststoff stört in der weiteren Bearbeitung des Bioabfalls.

Verwenden Sie für die Vorsammlung Ihres Biomülls Zeitungspapier, Papiersäcke oder eigene Behälter. Ihre Gemeinde steht für Infos zu geeigneten Vorsammelbehältern gern zur Verfügung.



Beispiel eines Vorsammelbehälters  
BIOMAT® AirBox®

Wenn schon Lebensmittelabfälle anfallen, dann bitte richtig entsorgen: ohne Verpackung in den Bioabfall oder auf den Kompost.

### Jürgen Ulmer

Abfall- und Umweltberater  
Umweltverband Vorarlberg  
> [www.umweltverband.at](http://www.umweltverband.at)

## Tipps rund um Abfall und Entsorgung

- Lebensmittelabfälle unbedingt ohne Plastikverpackung in den Bioabfall geben.
- Speiseöle bitte getrennt sammeln und bei den Sammelstellen bzw. Sammlungen abgeben. Vorarlbergs Gemeinden stellen den praktischen „ÖLI-Behälter“ dafür kostenlos zur Verfügung.
- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Taschen aus Plastik beim Einkaufen – stattdessen den eigenen Einkaufskorb verwenden oder eine Einkaufstasche aus Stoff griffbereit haben.
- Statistisch trinkt jeder Österreicher und jede Österreicherin rund 80 Liter Mineralwasser pro Jahr. Wer gezielt Leitungswasser trinkt, reduziert Ressourcenverbrauch und Abfallaufkommen.



abfall | v

Die neue kostenlose Abfall-App  
Alle wichtigen Abfall-Informationen zeitgerecht und kostenlos auf Ihrem Smartphone.

> [www.abfallv.at](http://www.abfallv.at)

# ABFALL

Vermeiden, wiederverwenden, richtig entsorgen - der Vorarlberger Weg



**JA**



- + Obst-, Gemüse- und Speisereste
- + Verdorbene Lebensmittel
- + Kaffee- und Teesud inkl. Papierfilter
- + Eierschalen
- + Schnittblumen
- + Küchenpapier
- + Blätter
- + Knochen, Fleisch- und Fischreste
- + Schalen von Südfrüchten (Banane, Orange)
- + Topfpflanzen (ohne Topf)
- + Zeitungspapier und Papiersäcke, die für die Vorsammlung verwendet werden



**NEIN**

- Kunststoffsäcke/-taschen
- mineralische Katzenstreu
- Kleintiermist
- Asche
- Hygieneartikel
- Kaffee in Portionskapseln

abfall | v

> [www.abfall.v.at](http://www.abfall.v.at)

# HILFREICHE ADRESSEN

Wir unterstützen Sie gerne in Ihren Anliegen und Fragen rund um den sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln

## Bäuerinnen Vorarlberg

+43 5574 400 100  
evy.halder@lk-vbg.at

> [www.baeuerinnen.at/vbg](http://www.baeuerinnen.at/vbg)

## Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

service@bmlfuw.gv.at

> [www.bmlfuw.gu.at/lebensmittelsindkostbar](http://www.bmlfuw.gu.at/lebensmittelsindkostbar)

## Land Vorarlberg / Abfallwirtschaft

+43 5574 511 26605

abfallwirtschaft@vorarlberg.at

> [www.vorarlberg.at](http://www.vorarlberg.at)

## Obst- und Gartenkultur Vorarlberg

+43 676 496 7268

office@ogv.at

> [www.ogv.at](http://www.ogv.at)

## Umweltverband Vorarlberg

+43 5572 55450 1010

umweltverband@gemeindehaus.at

> [www.umweltverband.at](http://www.umweltverband.at)

## Verein Dörfliche Lebensqualität und Nahversorgung

+43 664 7300 4883

info@nahversorgung.org

> [www.nahversorgung.org](http://www.nahversorgung.org)

## Wirtschaftskammer Vorarlberg / Fachgruppe Lebensmittelhandel

+43 5522 305

sturn.daniela@wkv.at

> [www.wko.at/vlbg/lebensmittelhandel](http://www.wko.at/vlbg/lebensmittelhandel)