

SELBST GESAMMELT: KOSTBARE GESCHENKE AUS DER NATUR

VEILCHEN-SIRUP	6
BÄRLAUCH-PESTO	7
GEBACKENE HOLUNDERBLÜTEN	8
EIERSCHWAMMERLGULASCH	9

LÄNGER FRISCH GENIESSEN: SCHÄTZE AUS OMAS KOCHBUCH

BUNT EINGELEGTES GEMÜSE	12
PAPRIKA-MARMELADE MIT CHILI	13
APFELMUS	14
OMAS PARADEISERSAUCE	15

GANZ SCHÖN GUT: MIT PUTZ UND STINGEL KOCHEN

BROCCOLI-CURRYSCHAUMSUPPE	20
KRÄUTERSCHAUMSUPPE MIT POCHIERTEM EI	21
ORANGENSCHALENPULVER	22
SELBSTGEMACHTE SUPPENWÜRZE	23



GESCHMACKVOLLER KEHRAUS: ICH KOCH E MEINEN KÜHLSCHRANK LEER

KÄSE AUS DEM ROHR	26
GEMÜSERESTL-GRÖSTL	27
RESTL-SMOOTHIE	28
GEMÜSE-FOND	29

MIT LAIB UND SEELE: ALTBACKENE IDEEN FÜRS BROT

BROTCHIPS	32
BROT-KRÄUTERCREME	33
BROTSA LAT	34
BROT SUPPE	35

EINFACH GUT ESSEN: DAS WALDEGGER RESTL-MENÜ

BUNTES GEMÜSE-TARTARE UND CREMIGES IM FILOTEIG	40
DAS GANZE VOM KARFIOL	41
RAVIOLI VOM RIND AUF SPARGELGEMÜSE	42
ALLES AUF EINEM HAUFEN SCHEITERN	43
SCHWEINERÜCKEN AUF KOHLRABI-BLATT-GEMÜSE MIT GRAMMEL-BÄRLAUCH-KNÖDERL	44

MITTEL, DIE UNS LEBEN SCHENKEN

Warum hat Millionen Jahre altes Salz plötzlich ein Ablaufdatum, wenn es abgepackt als Speisesalz in den Supermarkt kommt? Warum schmeißt jeder von uns Jahr für Jahr 179 Kilo Lebensmittel in den Müll? Und warum haben wir vergessen, dass sich auch aus Restln köstliche Speisen zubereiten lassen?

20 Wochen lang haben wir uns an der Landesberufsschule Waldegg quer durch alle Gegenstände mit diesem Thema intensiv beschäftigt. Wir haben Zahlen und Fakten recherchiert, wir haben im Unterricht spannende Details erfahren, wir haben Tipps und Tricks für den Einkauf, die Lagerung und natürlich für die Zubereitung zusammengetragen; und schließlich haben wir gemeinsam mit unseren Lehrerinnen und Lehrern kreative Rezepte und ein Waldegger Restl-Menü entwickelt.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an Direktorin Martha Umhack, die dieses Projekt im Rahmen von Science Fair initiiert und ermöglicht hat, und an Dr. Gernot Zweytick von der Fachhochschule Wiener Neustadt/Wieselburg, der uns mit seinem Fachwissen im Bereich Lebensmittel-Produktentwicklung und Ressourcen-Management zur Seite gestanden ist.

Spätestens nach diesen 20 Wochen war uns allen klar: Es wird Zeit, dass wir mit Lebensmitteln, also mit den Mitteln, die uns Leben schenken, wieder sorgsamer umgehen. Diese Broschüre, in der wir die Ergebnisse unserer Projektarbeit zusammengefasst haben, soll dazu einen kleinen Beitrag leisten. Und sie soll den einen oder anderen vielleicht daran erinnern, was schon unsere Omas gesagt haben: Essen wirft man nicht weg.

Eine informative und genussreiche Lektüre wünschen die Schülerinnen und Schüler der 2. und 3. Klassen Gastronomiefachmann/frau der Landesberufsschule Waldegg:

Janine, Sabine, Klaus, Lisa, Dominik, Michaela, Romana, Jennifer, Moritz, Lisa, Fahrudin, Maximilian, Philip, Lisa, Maximilian, Jasmin, Nadine, Erik, David, Patrick, Sandra, Oliver, Philipp, Anna, Elisa, Maria



**„Verschwendung
von Essen ist wie
Verschwendung von Zeit
– sinnlos und respektlos.“**

Erwin Werlberger

Küchenchef im Winterstellgut in Annaberg, Sieger der Trophée Gourmet 2015, freut sich, dass mit dieser Initiative an der LBS Waldegg gerade in der jungen Generation ein neues Bewusstsein geschaffen wird.

SELBST GESAMMELT:
KOSTBARE GESCHENKE
AUS DER NATUR



VEILCHEN-SIRUP

Wasser und Zucker verrühren, aufkochen und wieder abkühlen lassen. Zitronen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Zitronensäure in das Zuckerwasser rühren, auflösen, dann Blüten und Zitronenscheiben dazu geben.

Diese Mischung in einer Schüssel fest verschließen und für 5 Tage in den Kühlschrank stellen. Anschließend den Sirup erst durch ein Sieb gießen, um die Zitronenscheiben und Blüten zu entfernen, danach durch ein Baumwolltuch (Etamin) filtern.

Den gefilterten Sirup in Flaschen füllen, im Kühlschrank lagern und innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen.

TIPP

Die Zutaten nicht gleich wegwerfen! Geben Sie diese in eine Schüssel, gießen Sie mit einer Flasche Mineralwasser auf, kurz ziehen lassen, durch ein Sieb gießen und als Veilchenlimonade genießen.



ZUTATEN

500 ml frische
Veilchenblüten

1,5 – 2 Liter Wasser

pro Liter Wasser
700 Gramm Zucker

2 Bio-Zitronen

pro Liter Wasser
20 Gramm Zitronensäure



BÄRLAUCH-PESTO

Die Bärlauch- und Petersilienblätter waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Pinienkerne und Salz im Mörser fein zerreiben, dann die Kräuter zufügen und alles zu einer feinen Paste verarbeiten. Pecorino und Parmesan unterrühren und das Öl zugießen. Alles gut vermengen und das Pesto abfüllen.

TIPP

Man kann auch einen Stabmixer oder eine Küchenmaschine zur Verarbeitung verwenden.

ZUTATEN

70 g entstielte
Bärlauchblätter

70 g glatte
Petersilienblätter

60 g geröstete Pinienkerne
etwas Salz

30 g frisch
geriebener Pecorino

100 g frisch
geriebener Parmesan

1 l Olivenöl

GEBACKENE HOLUNDERBLÜTEN

Für den Backteig Mehl, Mineralwasser und zwei Eidotter vermischen und so lange rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Handwarme Butter, je eine Prise Salz und Zucker untermengen. Eiklar cremig schlagen und unterheben. Schmalz zerlassen.

Holunderblüten inzwischen in den Backteig tauchen und im heißen Fett schwimmend auf beiden Seiten goldbraun backen.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Staubzucker bestreuen. Je nach Belieben können die gebackenen Holunderblüten mit Fruchtsirup oder Fruchtsauce serviert werden.



ZUTATEN

10 – 15 Holunderblüten

FÜR DEN BACKTEIG

200 g Mehl

250 ml Mineralwasser

2 Eier

40 g Butter

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

etwas Staubzucker

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im zerlassenen Schmalz anrösten. Paprikapulver unterrühren, mit etwas Mehl anschwitzen, mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Kurz aufkochen lassen und mit dem Fond aufgießen. Butterflocken und Tomatenmark einrühren.

Eierschwammerl gut putzen, bei Bedarf etwas zerkleinern und in einer heißen Pfanne kurz anbraten. Abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und in den Topf zu den übrigen Zutaten geben. Aufkochen lassen und einen Teil des Sauerrahms einrühren.

Abschmecken, Petersilie fein hacken und darüber streuen. Auf den Tellern anrichten und jeweils mit einem kleinen Löffel Sauerrahm garnieren.

Zum Eierschwammerlgulasch passen Serviettenknödel.

EIERSCHWAMMERL- GULASCH



ZUTATEN

1 kleine Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Butterschmalz

1 – 2 TL edelsüßes
Paprikapulver

etwas glattes Mehl

1 Schuss Weißwein

Saft von einer
halben Zitrone

200 ml Gemüsefond

30g Butterflocken

1 TL Tomatenmark

500g Eierschwammerl

Salz, Pfeffer

125 ml Sauerrahm

Petersilie

Einkaufen mit Hirn, einfrieren mit System

- Wer hungrig Lebensmittel einkaufen geht, kauft meistens zu viel. Also: Wer vorher isst, spart Geld und Ressourcen.
- Mit einem Menüplan für die ganze Woche kann man viel gezielter und sparsamer einkaufen – und damit senkt man auch das Risiko, verdorbene Lebensmittel später wegwerfen zu müssen.
- Immer vorher eine kleine Inventur im Kühl- und Gefrierschrank machen – und immer eine Einkaufsliste schreiben.
- Saisonal und regional einkaufen: Erdbeeren im Februar haben eine lange Reise hinter sich – und verderben damit auch schneller als die frischen Früchte aus der Nachbarschaft. Der Kauf von Produkten aus der Umgebung kommt nebenbei auch der Wertschöpfung in der Region und dem Klima zugute.
- Der Gefrierschrank, das unbekannte Wesen: Was ist da überhaupt drin? Und seit wann? Was kann ich damit kochen? Oder muss ich was Frisches besorgen? Eine kleine Liste hilft: Einfach Lebensmittel und Datum eintragen bzw. ausstreichen

LÄNGER FRISCH
GENIESSEN:
SCHÄTZE AUS
OMAS KOCHBUCH



BUNT EINGELEGTES GEMÜSE



ZUTATEN

- 850 g Paprika (ohne Kerne und Stängel)
- 250 g Karfiol
- 250 g geschälte Karotten
- 250 g kleine rohe Einlegegurken
- 33 g Salz
- 85 g Zucker
- 65 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 160 ml 5%iger Essig

Paprika in kleine Stücke schneiden, mit dem gesamten Salz und Zucker vermischen und 7 bis 8 Stunden ziehen lassen, zwischendurch immer wieder umrühren. Anschließend die marinierten Paprikastücke abseihen. Die Flüssigkeit wird aufgefangen und mit dem Öl und dem Essig aufgekocht.

Karfiol, Karotten und Einlegegurken in würfelgroße Stücke schneiden und mit den Paprikastücken vermischen. Den aufgekochten Sud dazu gießen, gut durchmischen und abkühlen lassen.

Zum Schluss die durchgezogenen, ausgekühlten Gemüsestückchen in die Gläser geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Gläser verschließen, im Wasserbad oder im Dampfgarer bei 90 Grad pasteurisieren.



PAPRIKA-MARMELADE MIT CHILI

Paprika entstielen, entkernen, von den Scheidenwänden befreien und je nach Wunsch entweder fein hacken oder durch einen Fleischwolf passieren. Die Chilischoten ebenfalls entstielen und mit den Kernen in kleine Stücke schneiden.

Die Paprika und Chilis unter Zugabe des gesamten Zuckers, der vorher gut mit dem Pektin vermischt wurde, im vorgewärmten Kupferkessel aufkochen. Das Ganze unter stetigem Rühren ca. 10 Minuten leicht köcheln. Danach in die Gläser füllen und pasteurisieren.

ZUTATEN

- 3,3 kg süße, rote Paprika entstielt, entkernt, gepulvert
- 100 g rote mittelscharfe Chilischoten (entstielt)
- 1 kg Bio-Rübenzucker
- 90 g Pektin

APFELMUS

Zuerst in einen größeren Topf Wasser, Zitronensaft und Zucker geben. Die Äpfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden und mit in den Topf geben.

Die Apfelmus-Rohmasse zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze die Äpfel weichkochen lassen. Den Topf zur Seite schieben und mit einem Mixstab die Äpfel pürieren. Je nach Geschmack kann man auch noch kleine Stücke im Apfelmus übriglassen.

Will man das Apfelmus auf Vorrat kochen, kann man es in mit heißem Wasser ausgespülte Marmelade-Gläser mit ebenfalls ausgekochtem Schraubdeckel einfüllen, Deckel drauf und für ein paar Minuten auf den Kopf stellen.



TIPP

Wurden Gläser und Deckel vorher mit kochendem Wasser behandelt, ist die Gefahr der späteren Schimmelbildung recht gering. Und das ohne künstliche Konservierungsmittel. Das Apfelmus hält mindestens ein Jahr lang ohne zusätzliche Kühlung. Dieses Rezept ergibt etwa 4 Gläser Apfelmus.

ZUTATEN

1,5 kg Äpfel

4 - 5 gehäufte EL Zucker

1 EL Zitronensaft

300 ml Wasser



OMAS PARADEISERSAUCE

Paradeiser waschen, in der Mitte teilen und den Strunkansatz herausschneiden. Die Fruchthälften werden durch einen Fleischwolf mit zwei bis drei Millimeter großen Scheiben getrieben. Die Sauce in Gläser füllen, verschließen und sofort pasteurisieren, damit die Sauce auf keinen Fall zu gären beginnen kann.

ZUTATEN

2,5 kg fleischige Paradeiser

IRREN IST MENSCHLICH, ODER?

1. Abgelaufene Milchprodukte gehören sofort weg. Falsch. Milch, Joghurt und Butter sind meist länger haltbar als aufgedruckt (es sei denn, sie waren zu lange in der Sonne oder an einem besonders warmen Ort). Besser erst einmal probieren, meist sind die Produkte auch Tage nach Ablauf noch einwandfrei genießbar.

2. Ich esse nicht so viel Butter und muss deshalb immer einen Teil entsorgen, weil sie ranzig wird. Muss ich nicht. Wenn ein Viertel Butter einfach zu viel ist, kann man sie auch sehr gut in kleinen Portionen einfrieren, so bleibt sie monatelang haltbar. Oder man kauft gleich nur ein Achtel Butter.

3. Haltbarmilch kann ich ohne Bedenken im Warmen lagern. Stimmt. Aber nur so lange die Packung ungeöffnet ist. Danach muss auch Haltbarmilch im Kühlschrank aufbewahrt werden.

4. Übrig gebliebenes Eiweiß oder Eigelb kann nicht konserviert werden. Falsch. Eiweiß und Eigelb können auch gut eingefroren und nach dem Auftauen ganz normal weiterverwendet werden. Allerdings sollte es dann immer ausreichend erhitzt werden.

5. Obst und Gemüse lagere ich am besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Im Prinzip ja. Allerdings verträgt sich Salat nicht mit allen Obst- und Gemüsesorten. Früchte wie Äpfel, Birnen und Bananen oder auch Tomaten geben das Reifungshormon Ethen ab, das dafür sorgt, dass Salat schneller welk wird. Diesen also lieber in einem Kunststoffbehälter, in eine Folie oder in ein feuchtes Tuch gehüllt in ein anderes Fach legen. Auch Karotten, Radieschen und alle festen Gemüse wie Blumenkohl oder Lauch halten eingepackt länger, am besten in einem gelochten Plastikbeutel. Dazu einfach ein paar Löcher in den Beutel stechen. Für Pilze gilt das Gegenteil: Raus aus der Plastikverpackung und offen im Gemüsefach lagern.

6. Wenn in einer Packung Heidelbeeren eine einzelne Beere verschimmelt ist, muss ich die ganze Packung wegwerfen. Nein, das ist nicht notwendig. Sie sollten alle Beeren entfernen, die mit der schimmeligen Frucht in Berührung gekommen sind, den Rest können Sie aufheben. Wenn allerdings mehrere Beeren schimmelig sind und ein großer Teil der anderen noch dazu matschig, dann sollten Sie besser die ganze Packung entsorgen.

7. Konserven sind praktisch unbegrenzt haltbar. Falsch. Es stimmt zwar, dass Konserven mehrere Monate länger haltbar sind als das aufgedruckte Datum, aber nicht unendlich. Im Zweifel hilft ein Geruchs- und Geschmackstest. Und bitte Vorsicht mit eingedellten Dosen: Wenn die Schutzschicht um das Leichtmetall beschädigt wurde, dann kann die Dose leicht durchrosten.

8. Ob Plastikbeutel oder sonstige Behältnisse: Hauptsache, meine Lebensmittel sind verpackt, wenn ich sie einfriere. Wieder falsch. Ungeeignete Verpackungen, zum Beispiel Frischhaltefolie, Pack- und Pergamentpapier, Einmachcellophan oder Frühstückstüten führen zu Gefrierbrand, der zwar nicht gefährlich ist, die Lebensmittel aber ungenießbar macht. Wieder verwendete Joghurt- oder Topfenbecher können spröde werden und dann brechen. Besser also echte Gefrierbeutel oder Gefrierdosen verwenden.

9. Beim Mehl in meinem Vorratsschrank ist das Mindesthaltbarkeitsdatum schon ein paar Wochen überschritten. Jetzt muss ich es aber wegwerfen. Bitte nicht. Verlassen Sie sich lieber auf Ihre eigenen Sinne: Ist das Mehl noch in Ordnung und kein Anzeichen von Schädlingen zu erkennen? Dann heben Sie es ruhig noch auf. Ebenso wie Zucker, Reis und Nudeln hält es viel länger als aufgedruckt. Damit nichts schimmelt und sich keine Mehlmotten oder anderes Getier ansiedelt, alles am besten in geschlossenen Behältern aufbewahren.

10. Auch Salz kann irgendwann ungenießbar werden. Falsch. Dazu zitieren wir gerne aus dem philosophischen Kochbuch „Ich koche, also bin ich“ von Rudi Obauer. „Du hast vor längerer Zeit Salz gekauft, aber das ist leider vor einem halben Jahr abgelaufen. Wirst du sie entsorgen? Dann wirf auch gleich deinen Granitmörser weg, den dessen Rohstoff ist ungefähr so alt wie das aus dem Berg gehauene oder aus Meerwasser gewonnene Salz. Du solltest wieder einmal neues Salz kaufen, findet irgendwer, Millionen Jahre altes Salz mit Ablaufdatum.“



Ein Mysterium namens Mindesthaltbarkeitsdatum

- Die Geschichte des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) ist eine Geschichte voller Missverständnisse. Zunächst: Das MHD ist, anders als das Verbrauchsdatum, kein empfohlenes Wegwerfdatum. Es zeigt nur den wahrscheinlichen Zeitpunkt an, an dem sich das betroffene Lebensmittel chemisch zu verändern beginnt. Das heißt aber keineswegs, dass es deshalb schlecht ist. Das MHD ist vielmehr mit einer Garantie bei einem Elektrogerät vergleichbar: Bis zum angegebenen Datum hält es sicher, in der Regel aber deutlich länger. Lebensmittel automatisch wegzuwerfen ist also so, als würde jemand nach Ablauf der Garantie einfach seinen Fernseher entsorgen.
- Dass die Lebensmittelindustrie keine großes Interesse hat, dieses Mysterium aufzuklären, liegt auf der Hand: Je früher wir das Joghurt oder den Reis wegwerfen, desto früher kaufen wir neue Sachen.
- Leider verlassen wir uns heutzutage auch viel zu wenig auf unsere eingebauten Kontrollorgane: Augen, Nase und Mund. Wenn ein Lebensmittel gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, gibt es gar keinen Grund, es nach Ablauf der MHD nicht zu genießen.



GANZ SCHÖN GUT:
MIT PUTZ UND
STINGEL KOCHEN



BROCCOLI-CURRYSCHAUMSUPPE

Zwiebel oder Schalotten in der Butter glasig anschwitzen, Knoblauch und die Brokkoli-Stängel kurz mit anschwitzen. Das Currypulver bei geringer Hitze eine halbe Minute mitschwitzen lassen und mit dem Mehl stauben. Mit dem Fond aufgießen.

Die Suppe so lange köcheln lassen (ca. 15 Minuten), bis der Brokkoli sehr weich ist. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Suppe so auf mixen, dass der Mixaufsatz schräg geneigt zur Hälfte in der Suppe ist um etwas Luft anzusaugen, damit eine schöne Schaum entsteht. Dabei ist zu achten, dass die Suppe eine sämige, aber keine übermäßig dicke Bindung hat und die Suppe dabei nicht wallend kocht.

Füllen Sie nun die luftig geschäumte Suppe in Mocca Tassen und servieren Sie sie mit Kaffeelöffel im Stehen oder bei Tisch als kleine Überraschung.

TIPP

Das Rezept funktioniert auch mit Karfiolstängeln.

ZUTATEN

- 50 g Butter
- 20 g Zwiebel oder Schalotten (kleinwürfelig)
- 240 g Brokkoli-Stängel (fein blättrig geschnitten)
- 2 Zehen Knoblauch (fein gehackt)
- 1 KL Currypulver
- 30 g Mehl
- 1 l Gemüse- oder Hühnerfond
- 1/16 l Obers
- Salz, Pfeffer gemahlen oder Cayenne-Pfeffer
- Saft von einer halben Zitrone

KRÄUTERSCHAUMSUPPE MIT POCHIERTEM EI



Zwiebel, Kartoffel, kleingeschnittene Kräuterstängel und Knoblauch in Butter anschwitzen, mit Fond aufgießen, würzen und kochen lassen, bis die Kartoffeln sehr weich sind. Den Spinat begeben und kurz mitkochen lassen, abschmecken, mit Obers aufmixen und durch ein Sieb passieren.

Für die pochierten Eier in einem Topf 5 cm hoch Wasser mit Essig (2 Esslöffel Essig pro 0,5 Liter Wasser) zum Kochen bringen und soweit zurückdrehen, bis das Wasser unter dem Siedepunkt auf ca. 90-95°C ist (erkennt man daran, wenn am Topfboden nur mehr wenige kleine Bläschen sind).

Die Eier einzeln jeweils in eine Tasse schlagen, wobei der Dotter unbedingt ganz bleiben muss. Die Eier mit der Tasse knapp über der Wasseroberfläche in den Topf ins heiße Essigwasser gleiten lassen. 5 Minuten pochieren, damit der Dotter noch flüssig bleibt, danach sofort in der heißen Suppe anrichten.

ZUTATEN

- 40 g Butter
- 40 g Zwiebel
- 10 g Knoblauch (fein gehackt)
- 120 g Kartoffel (mehlig, geschält, in 3 mm dünne Scheiben geschnitten)
- 250 g Spinat (passiert und tiefgekühlt)
- 50 g Kräuterstängel (gemischt)
- 1 l Gemüsefond
- 7 cl Obers
- 4 - 6 Eier zum Pochieren

ZUTATEN

Schalen von
unbehandelten Orangen



ORANGENSCHALENPULVER

Die Orangen gut waschen und trocken reiben. Bevor man die Orangen entsaftet, die Schale am besten mit einer feinen Reibe abreiben und auf Backpapier gestreut im Trockenautomat oder im Backrohr bei ca. 100 Grad trocknen. Gut verschlossen im Rexglas aufbewahrt, hat man für längere Zeit Orangenpulver, um z.B. Biskuits, Cremes oder eine Entensauce zu aromatisieren oder einen Sommercocktail zu verfeinern.

SELBSTGEMACHTE SUPPENWÜRZE

Sollten Sie einen Fleischwolf haben, einfach jede Gemüsesorte sortenrein durch die feine Scheibe faszieren und ebenfalls sortenrein und sehr dünn auf Backpapier oder Trockenfolien (Spezialfolien für Trockengeräte) streuen, in einem Trockengerät oder im Backrohr bei ca. 100 Grad komplett fertig trocknen lassen, um späteres Verderben zu vermeiden. Das getrocknete Gemüsegranulat mit dem Speisesalz mischen, in ein Rexglas oder in eine passende Gewürzdose füllen. Getrockneter Liebstöckel und getrocknete Zwiebelflocken können ebenfalls beigemischt werden. Diese Suppenwürze ist dunkel und trocken gelagert mehrere Monate haltbar.



TIPP

Das Gemüse kann auch mit einer sehr feinen Gemüsereibe zerkleinert werden.

ZUTATEN

500 g Knollensellerie
150 g Karotten
150 g gelbe Rüben
100 g Petersilienwurzel
100 g feines Speisesalz

Zahlen zum Nachdenken

15 Prozent des gesamten Restmülls in Österreich bestehen aus verpackten und unverpackten Lebensmittels bzw. Speiseresten.

30 Prozent aller genießbaren Lebensmittel weltweit landen laut Schätzungen der UN-Organisation FAO nicht am Tisch, sondern im Müll – und das, obwohl Millionen Menschen weltweit an Hunger leider oder sogar sterben.

179 Kilo Lebensmittel wirft jeder Österreicher bzw. jede Österreicherin jährlich in die Tonne - am häufigsten Brot, gefolgt von Obst, Gemüse, Milchprodukten und Eiern, Fleisch, Wurst und Fisch.

300 Euro ist der Wert jener Speisen, die pro Haushalt und Jahr durchschnittlich in Österreich ungenutzt entsorgt werden.

GESCHMACKVOLLER
KEHRAUS: ICH KOCHTE
MEINEN KÜHLSCHRANK LEER



ZUTATEN

Käsereste
(beliebige Sorten)



KÄSE AUS DEM ROHR

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Die verschiedenen Käsereste in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen feuerfesten Teller (Platte) legen. Den Teller oder die Platte in das Backrohr schieben und so lange drinnen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

TIPP

Stellen Sie den Käse einfach in die Mitte des Esstisches, servieren Sie Bauernbrot, Nüsse und vielleicht die selbstgemachte Paprikamarmelade mit Chili dazu.

GEMÜSE- RESTLGRÖSTL

Erdäpfel kochen, schälen und in messerrückendicke Scheiben schneiden. Gemüse in grobe Streifen oder Würfel schneiden, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin etwas anbraten. Dann die Zwiebel und die Erdäpfel dazu geben und alles gut anbraten. Das Gröstl würzen und mit fein gehackten Kräutern bestreuen.



TIPP

Man kann natürlich auch Wurstreste dazu geben oder Käse darüber reiben.

ZUTATEN

700 g Erdäpfel
300 g Gemüse aller Art
80 g Zwiebel
60 g Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kräuter

RESTL-SMOOTHIE

Das Obst schälen oder falls erforderlich waschen, entsteinen und das Fruchtfleisch in große Stücke schneiden. Im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren und das Milchprodukt (oder eine Kombination davon) zugeben.



TIPP

Man kann wirklich alle Obstsorten verwenden. In Kombination mit Zitrone und Ahornsirup lässt sich der süß-saure Geschmack gut hervorheben. Außerdem kann man statt der Milchprodukte auch Fruchtsäfte verwenden.

ZUTATEN

250 g Obst

500 ml Joghurt (1,5 % Fett),
Milch oder Buttermilch

TIPP

Der Fond hält ein paar Tage im Kühlschrank und kann auch eingefroren werden.



GEMÜSE-FOND

Gemüse putzen, waschen und alles in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Zuerst die Zwiebel und den Lauch in einem großen Topf anschwitzen, dann das restliche Gemüse zugeben und mit anschwitzen. Mit kaltem Wasser auffüllen, so dass das Gemüse mit dem Wasser bedeckt ist. Gewürze und Kräuter zugeben, das Wasser langsam aufkochen lassen und abschäumen. 40 Minuten köcheln lassen. Den Schaum und das Fett wiederholt von der Oberfläche des Fonds abschöpfen. Den fertigen Fond durch ein mit einem sauberen Tuch ausgekleidetes Sieb passieren.

ZUTATEN

250 g Zwiebeln
oder Schalotten

250 g Lauch

100 g Karotten

150 g Sellerie

100 g Tomaten

100 g Fenchel

100 g Petersilienwurzel

Olivenöl

GEWÜRZE UND

KRÄUTER

- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- 3 Petersilienstiele
- 3 Gewürznelken
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner

**„Der Wegschmeisser
ist der dümmste Koch.“**

Rudi Obauer aus Werfen

(4 Hauben bei Gault Millau,
Österreichs Koch des Jahrzehnts)
findet das Projekt an der LBS Waldegg
einfach nur „gscheit“.

**„Meine Oma hat nie was
weggeworfen – und
großartig gekocht.“**

Heinz Reitbauer

dessen Steirereck in Wien zu den 10
besten Restaurants der Welt gehört,
ist überzeugt, dass mit solchen
Projekten die Wertschätzung für
Lebensmittel auch bei der Jugend
gestärkt wird.

MIT LAIB
UND SEELE:
ALTBACKENE
IDEEN
FÜRS BROT



BROTCHIPS

Brot mit einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden und bei 50 Grad im Backrohr kurz trocknen.

ZUTATEN

Altbackenes Misch-
oder Schwarzbrot



TIPP

Die Brotchips sehen auf Salaten oder gegrilltem Fleisch sehr dekorativ aus und lassen sich in gut verschlossenen Behältern auch länger lagern.



BROT-KRÄUTERCREME

Brotrinde entfernen, das altbackene Brot mit einem Cutter (Küchenmaschine mit schnell rotierendem Messer) zu sehr feinen Bröseln verarbeiten. Die Brösel mit etwas Rindsuppe zu einem sämigen Brei kochen und mit Kräutern aus der Provence (Rosmarin, Thymian, Majoran, Basilikum) und fein gehacktem Knoblauch abschmecken.

TIPP

Die Brot-Kräutercreme passt sehr gut zu rosa gebratenem oder gegrilltem Lammrücken.



ZUTATEN

Altbackenes Misch-
oder Schwarzbrot

etwas Rindsuppe

Kräuter

Knoblauch

BROTSALAT

Weißbrot in nicht zu kleine Stücke würfeln und in Olivenöl in der Pfanne anrösten. Tomaten vierteln, Zwiebeln in kleine Ringe oder feine Streifen schneiden. Basilikum zerkleinern. Alles zusammen in eine Schüssel geben und Knoblauch dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann noch Olivenöl und Balsamico darüber geben, kurz vermischen und servieren.



ZUTATEN

- 500 g Weißbrot
- 500 g Tomaten
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer



BROTSUPPE

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel darin glasig schwitzen. Vom Herd nehmen. Die restliche Butter in einem weiten Topf zerlaufen lassen. Brotwürfel hinzugeben und von allen Seiten gut anrösten, dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben. Gemüsefond erhitzen und vorsichtig zu den Brotwürfeln gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nur kurz ziehen lassen. Die Suppe auf Teller verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g altbackenes Misch- oder Schwarzbrot
- 3 EL Butter
- 1 ½ Liter Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

„Einer, der Lebensmittel verschwendet, hat die Kunst des Kochens nie begriffen.“

Christoph Puchegger aus Winzendorf
Top-Wirt der Niederösterreichischen
Wirtshauskultur 2017, meint, dass man
nur beim Genießen verschwenderisch
sein darf.



„Die Verwertung aller Teile war früher eine Selbstverständlichkeit, das ist auch eine Frage des Respekts vor der Natur und den Tieren. Irgendwann ist dieser Respekt verloren gegangen.“

Max Stiegl, Chef im Gut Purbach

Mit 93 Punkten bei Falstaff das beste Restaurant im Burgenland, beweist u.a. beim jährlichen Sautanz, dass nicht nur die Filetstücke, sondern auch die Restl wunderbar schmecken.



EINFACH GUT ESSEN:
DAS WALDEGGER RESTL-MENÜ

ZUTATEN

Gemüsetatare

200 g Gemüsereste
(Wurzelgemüse, Zucchini,
Paprika etc.)

2 EL Olivenöl

50 g Creme Fraiche

1 TL Honig

Kräuter, Salz, Pfeffer,
Cayenne, Zitronenzesten

Filoröllchen

1 Packung Filoteig

1 Eiweiß

½ l Rapsöl

Creme von der Milch

80 g Topfen

25 g Sauerrahm

60 ml Schlagobers

1 Blatt Gelantine

Etwas fein geriebener Kren,
Salz, Pfeffer

BUNTES GEMÜSE-TARTARE UND CREMIGES IM FILOTEIG

Gemüse klein würfelig schneiden (ca. 2mm), in Olivenöl anschwitzen, Zitronenzesten beigeben, würzen und überkühlen lassen. Creme Fraiche mit dem Honig und etwas Olivenöl glatrühren, Gemüse und Kräuter beigeben.

Schaumrollenförmchen einfetten, den Filoteig in 5cm lange Bahnen schneiden und 2 bis 3 Mal um das Förmchen wickeln. Das Ende mit Eiweiß bestreichen. In Fett backen.

Gelantine in kaltem Wasser einweichen, Topfen mit Sauerrahm verrühren, Kren und Gewürze beimengen. Gelantine ausdrücken, in einem Teil der Masse warm auflösen und zügig unterrühren. Schlagobers behutsam einmengen.



DAS GANZE VOM KARFIOL

Für die Karfiolcreme den Karfiol klein schneiden und mit Milch, Obers und Butter weich dünsten. Anschließend pürieren, passieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Chips Wasser und Zucker gemeinsam einkochen und überkühlen. Backofen auf 160 Grad Oberhitze vorheizen. Die Stängel fein blättrig aufschneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit dem Zuckerwasser einstreichen und 25 Minuten backen.

Für den gebackenen Karfiol die Karfiol-Röschen kurz in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend salzen, panieren und in heißem Fett herausbacken.

Für den Karfiol in brauner Butter den Karfiol kurz in Salzwasser blanchieren und abschrecken. Die Butter langsam erhitzen und aufschäumen, bis sie eine bräunliche Farbe bekommt. Die Röschen kurz in der Butter schwenken. Würzen

ZUTATEN

Karfiolcreme

150 g Karfiolreste

90 ml Milch

90 ml Obers

20 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

Chips

80 g Stängel vom Karfiol

50 g Zucker

50 ml Wasser

Gebackener Karfiol

8 Stück kleine
Karfiol-Röschen

50g Mehl

1 Ei

50g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

Karfiol in brauner Butter

8 Stück kleine
Karfiol-Röschen

50g Butter

ZUTATEN

Nudelteig

200 g griffiges Weizenmehl
1 Ei
2 Eigelb
Salz
1 EL Olivenöl

Rindfleischfüllung

1 kleiner Zwiebel
(Brunoise geschnitten)
250 g Fleischreste
(Rindschnitzel,
Rindswangerl, Braten...)
50 g fein würfelig
geschnittenes Wurzelgemüse
1 Ei
1 EL Creme Fraiche
frisch gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer, etwas Senf

Spargelgemüse

4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel
Olivenöl
125 ml Weißwein
125 ml Obers
evtl. 1 Zweig Melisse oder
Zitronenverbene
Salz, Pfeffer



RAVIOLI VOM RIND AUF SPARGELGEMÜSE

Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, mit Olivenöl bestreichen und in Frischhaltefolie eine Stunde rasten lassen.

Für die Rindfleischfüllung Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, das gecutterte oder faschierte Fleisch und das kurz überkochte Wurzelgemüse beifügen. Abkühlen lassen. Ei und Creme Fraiche beifügen und mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken.

Für die Ravioli den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einer gezackten ovalen Form von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Je 1 EL Füllung an eine schmale Seite setzen, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und die Ravioli zusammenklappen, dabei die Ränder gut andrücken. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht antrocknen lassen.

Ravioli in Salzwasser 4 bis 5 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Fürs Gemüse Spargel zuerst schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Danach mit Obers und Melisse kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit Maizena binden.

ALLES AUF EINEM HAUFEN SCHEITER

Semmel oder Brioche in Würfel schneiden, mit Nüssen, Apfelwürfeln und Rosinen mischen. Milch leicht erwärmen, mit Eigelb, Zesten und Zucker versprudeln und über die Semmeln gießen. Masse einige Zeit ziehen lassen.

Inzwischen Backrohr auf 170 bis 180 Grad aufheizen, die Backformen mit Butter bestreichen und mit Bröseln oder Zucker bestreuen. Masse in die Auflaufformen füllen und im Wasserbad 25 bis 35 Minuten backen. Dazwischen Eiklar und Kristallzucker zu cremigem Schnee schlagen.

Scheiterhaufen aus dem Ofen nehmen, Schnee mit Dressiersack aufspritzen. Bei 220 Grad Oberhitze hellbraun überbacken.



TIPP

Wenn man andere Obstreste übrig hat, kann man natürlich auch die verwenden, genauso kann man bei den Nüssen und zwischen den Resten von Semmeln, Brioche, Kipferln, Toastbrot oder Striezel variieren.

ZUTATEN

200 g Semmeln oder Brioche
(Toastbrot, Krapfen, Kipferl)
70 g Kristallzucker
50 g Haselnüsse,
Walnüsse oder Mandeln
200 g in Würfel geschnittene
säuerliche Äpfel oder Birnen
450 ml Milch
4 Eier
Zitronenzesten, Vanille
30 g in Rum
eingeweichte Rosinen
Butter und Brösel oder
Zucker für die Auflaufformen
Staubzucker zum Bestreuen

SCHWEINERÜCKEN AUF KOHLRABI-BLATT-GEMÜSE MIT GRAMMEL-BÄRLAUCH-KNÖDERL

Schweinsfilet parieren, um eine gleichmäßige Filetstärke zu erhalten. Die Enden und den äußeren Kopfteil (ca. 100g) wegschneiden. Vorbereitetes Filet würzen.

Die Filet-Anschnitte und Obers gut kühlen, würzen und zu einer Farce verarbeiten.

Speckscheiben auf eine gebutterte Alufolie auflegen, mit Farce bestreichen, das Filet darauf legen und einwickeln. Kurz mit der Folie anbraten und im Backrohr bei Heissluft mit 120 Grad ca. 6 Minuten braten. Hitze auf 110 Grad reduzieren, ca. 10 bis 15 Minuten garen. Vor dem Anschneiden mindestens 5 Minuten rasten lassen. Fleisch schräg aufschneiden und anrichten.

Für den Kartoffelteig mit einer Kartoffelpresse oder einem Passiersieb die Kartoffeln passieren. Die Masse mit den Dottern vermengen. Die restlichen Zutaten darunter mischen. Den Teig kalt stellen.

Für die Grammel-Bärlauch-Fülle Schmalz erhitzen, Zwiebel und Grammeln darin rösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Geschnittene Bärlauchblätter unter die Masse rühren, aus der erkalteten Masse 8 kleine Kugeln formen und tiefkühlen.

ZUTATEN

Schweinsfilet

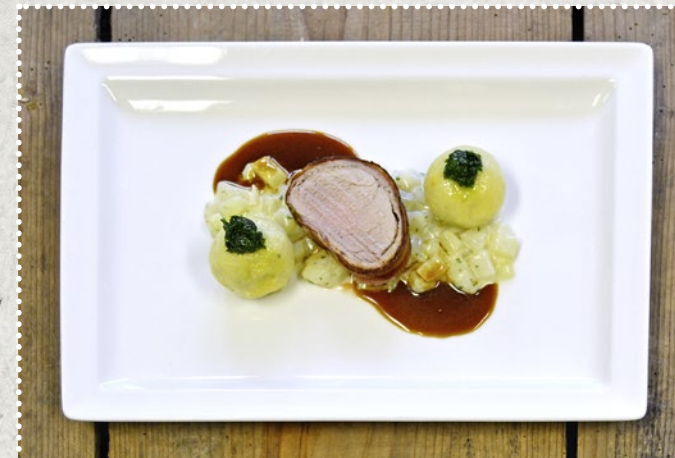
500 g parierter
Schweinslungenbraten
Salz, Pfeffer
75g Speckscheiben

Farce

100g Schweinefleisch
70ml Obers
Salz, Pfeffer

Kartoffelteig

500 g Kartoffeln vom Vortag
3 Dotter
200 g Mehl, griffig
40 g Grieß
40 g Butter, flüssig
Salz



Die Fülle mit dem vorbereiteten Kartoffelteig umhüllen, gut verschließen, mit bemehlten Handflächen rollen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten zart wallend kochen.

Für das eingemachte Gemüse zuerst den Kohlrabi großzügig schälen, dann in gleichmäßige 5-mm-Würfel schneiden. Die Würfel im Anschluss in nicht zu viel und leicht gesalzenem Wasser kochen. Das Kochwasser als Kohlrabi-Fond beiseite stellen.

Die Zwiebel in der aufschäumenden Butter gemeinsam mit dem gehackten Knoblauch glasig anschwitzen und mit dem Mehl stauben.

Mit 0,3 Liter Kohlrabi-Fond aufgießen und mit einem Schneebesen aufrühren. Die Einmachsauce 5 bis 10 Minuten sanft köcheln lassen, die Kohlrabi-Würfel, die geschnittenen Kohlrabi-Blattstreifen und das Obers begeben, weitere 3 bis 4 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und kurz vor-dem Anrichten die fein geschnittene Petersilie begeben.

ZUTATEN

Grammel-Bärlauch-Fülle

3 EL Schmalz
60 g Zwiebel, fein
geschnitten
250 g Grammeln, gehackt
Bärlauch, Salz, Pfeffer

Eingemachtes Kohlrabi-Gemüse

15 g Butter
20 g Zwiebel oder
Schalotten kleinwürfelig
15 g Mehl
1 Zehe Knoblauch fein
gehackt
320 g Kohlrabi in 5 mm
Würfel geschnitten
Kohlrabi Blätter ohne Strunk
in 5 mm Streifen geschnitten
0,3 Liter Kohlrabi Fond
2 cl Obers
Salz, Pfeffer gemahlen oder
Cayenne Pfeffer, Saft von
einer halben Zitrone
2 EL fein geschnittene
Petersilie

**„In meinen
Lehrjahren war der
sparsame Umgang
mit Lebensmittel
selbstverständlich.
Wir Köche haben
da eine wichtige
Vorbildfunktion für die
nächste Generation.“**

Martin Klein

Executive Chef im Restaurant Ikarus in Salzburg, vom Guide Michelin mit zwei Sternen ausgezeichnet, findet Projekte wie jenes an der LBS Waldegg „einfach nur großartig“.



*Soluptum illiquid quid ut imi, quiae so-
luptatquis voluptae peligendit amis ut que
labo. Nequod evelique dolorentiis do-
luptata volo commia ne pore qu*



*Soluptum illiquid quid ut imi, quiae so-
luptatquis voluptae peligendit amis ut que
labo. Nequod evelique dolorentiis do-
luptata volo commia ne pore quae Upta*

*Soluptum illiquid quid ut imi,
quiae soluptatquis voluptae
peligendit amis ut que labo.
Nequod evelique dolorentiis
deluptata volo commia ne pore
quae desed ullor andaeculpa
vent ipsunt minus dent.
Uptatem quaterti quam,*



*Soluptum illiquid quid ut imi, quiae soluptatquis voluptae peligen-
dit amis ut que labo. Nequod evelique dolorentiis deluptata volo
commia ne pore quae desed ullor andaeculpa vent ipsunt minus
dent.fgj; j dftkaj sdfölkaj dfölkaj dfaj;*

DAS KLEINE RESTL-KOCHBUCH

25 Rezepte:

Mit gutem Gewissen genießen

Einfache Tipps & Tricks

für den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln



Landesberufsschule Waldegg | Waldegg 41 | 2754 Waldegg |
+43 2633 42278 | office@lbswaldegg.ac.at | www.lbswaldegg.ac.at

Impressum

Herausgeber: Landesberufsschule Waldegg
Projekt: Maria Kornhofer (Leitung),
Bianca Fink, Michael Höller, Michaela Prenner, Angelika Reichl,
2. und 3. Klassen Gastronomiefachfrau- und mann der LBS Waldegg
Design: Gorillas – die Agentur
Mit freundlicher Unterstützung von Science Fair NÖ



EIN PROJEKT DER LBS WALDEGG