

DER BESTE REZEPT

**PRAKTISCHE REZEPTE GEGEN
LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG**



CLIMATE GROUP

Unternehmen für
wirksamen Klimaschutz

FÜR EIN APFELMUS MUSST DU DIE
ÄPFEL NICHT ZWINGEND SCHÄLEN.
EINFACH MIT DER SCHALE WEICH
KOCHEN UND PÜRIEREN.

ALTES BROT NEU VERKOCHT:
FINDEST DU IN DEN REZEPTEN AUF
SEITE 28 UND AUF SEITE 61.

WIE KÄSE - UND MURSTREIHE VERBRAUCHT
WERDEN KÖNNEN, FINDEST DU IM
REZEPT AUF SEITE 56.

KAROTTEN - ODER
RADIESCHENGRÜN VERWERTEN?!?
GLAUBST DU NICHT?
SCHAU MAL AUF SEITE 21.

ÜBRIGE NUDELN ZU EINEM NEUEN
GERICHT VERKOCHT - DAS FINDEST
DU AUF SEITE 36.

BEEREN KANNST DU SUPER
EINFRIEREN UND BEI BEDARF
VERWENDEN. EIN REZEPT DAFÜR
FINDEST DU AUF SEITE 73.

WIE DU BRAUNE BANANEN
VERWERTEN KANNST,
FINDEST DU AUF SEITE 76.

MILCHPRODUKTE, WIE Z. B. JOGHURT, SIND
LANGE NACH DEM ANGEgebenEN
MINDESTHALTBARKEITSDATUM NOCH GUT.
SCHAU SIE DIR AN UND RIECHE DARAN,
BEVOR DU SIE UNNÖTIG ENTSORGST!

DIE SCHALEN VON BIO-ZITRONEN
KANNST DU GANZ EINFACH ABREIBEN
UND IN EINEM KLEINEN BEÄLTNIS SAMMELN
UND EINFRIEREN. BEI BEDARF EINFACH
GEFROREN ZUM GERICHT GEBEN.
SIE TAUEN SCHNELL AUF.



DER WWF ÖSTERREICH BEDANKT
SICH BEI DEN BETEILIGTEN
PARTNERUNTERNEHMEN
UND IHREN MITARBEITER-
INNEN UND MITARBEITERN
FÜR IHREN EINSATZ. ♥

VORWORT

LIEBE LEBENSMITTELRETTERRINNEN UND -RETTER

Für uns ist Umwelt- und Klimaschutz eine Frage des guten Geschmacks. Unser Essen hat nämlich einen langen Weg hinter sich, bis es auf unseren Tellern landet. Es wurde sorgsam angebaut, liebevoll gepflegt, geerntet, mehrmals transportiert, gut gelagert, verarbeitet und schlussendlich genussvoll zubereitet. All diese Schritte führen dazu, dass die Produktion und der Konsum unserer Lebensmittel eine beachtliche Wirkung auf den Zustand unserer Erde haben. Leider vergessen wir im Alltag allzu oft, wie kostbar unser Essen tatsächlich ist. Weltweit landet **1/3 aller produzierten Lebensmittel einfach im Mist**, anstatt auf unseren Tellern. Alleine in Österreich entsteht so jedes Jahr ein Müllberg von etwa einer Million Tonnen wertvoller Nahrungsmittel. Das ist nicht nur teuer und aus sozialer Perspektive problematisch, sondern feuert die Klimakrise und das Artensterben unnötig weiter an. **Als Lebensmittelverschwender sehen wir dabei immer gern die „Anderen“.**

Wenn wir aber ehrlich zu uns selbst sind, müssen wir uns eingestehen, dass wir *alle* Lebensmittel verschwenden. Etwa die Hälfte an vermeidbaren Lebensmittelabfällen entsteht direkt in den österreichischen Haushalten. Die Semmel von gestern ist zu hart, die Erdbeeren sind matschig, das Joghurt abgelaufen, das Essen von gestern wirkt plötzlich nicht mehr appetitlich: ab in den Müll, aus den Augen, aus dem Sinn. Das muss aber nicht sein. Sehen wir uns dazu die Sache aus einer anderen Perspektive an. Würden Sie es nicht eigenartig finden, Geld einfach direkt in den Mülleimer zu werfen? Finden Sie es nicht auch falsch, Klimakrise und Artensterben unnötig zu befeuern? Ist es für Sie denn nicht auch unverständlich, dass Wälder für Ackerland abgeholzt werden und Menschen unter Nahrungsmittelknappheit leiden, während die Lebensmittelmüllberge wachsen?

Dann schließen Sie sich uns an:

Stoppen wir gemeinsam die unnötige Verschwendung kostbarer Lebensmittel!

Um Sie dabei zu unterstützen, hat die WWF CLIMATE GROUP die kreativsten Restl-Rezepte gesucht. Dafür luden wir alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Partnerunternehmen ein, uns ihre schmackhaften Kreationen zu verraten. Mit dem daraus entstandenen Kochbuch „Der beste Rest“ können Sie sich nun gemeinsam Seite an Seite mit Verfechterinnen und Verfechtern des guten Geschmacks gegen die unnötige Verschwendung von Lebensmitteln stellen. **Entdecken Sie, wie gut Klimaschutz und Artenvielfalt schmecken kann.**

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

**Hanna
Simons** *Hanna Simons*

*Leitung Natur- und Umweltschutz
Sprecherin für die WWF CLIMATE GROUP*

LEBENSMITTEL- VERSCHWENDUNG IN ÖSTERREICH

ALLES AUSSER MIST

Dreiviertel der Österreicherinnen und Österreicher finden, dass Lebensmittelverschwendung ein wichtiges Thema ist. Diese Zahl wirkt wenig überraschend, da Lebensmittel für uns kostbar und ein wichtiger Teil unseres alltäglichen Lebens sind. Gleichzeitig scheint vielen die Relevanz und das Ausmaß der Vergeudung nicht bewusst zu sein. Eine trockene Brotscheibe hier, ein schrumpeliger Apfel da und ein Joghurt über dem Mindesthaltbarkeitsdatum dort. So landen viele Lebensmittel im Müll, obwohl sie eigentlich noch genießbar wären: Und so erreicht etwa ein Drittel der produzierten Lebensmittel nie unseren Teller!

1/3 UNSERER
LEBENSMITTEL
GEHT ENTLANG
DER GESAMTEN
WERTSCHÖPFUNGSKETTE
VERLOREN.

MIT **28%** HABEN BROT UND GEBÄCK
EINEN BESONDERS GROSSEN ANTEIL IM RESTMÜLL.

MÜLLFALLE HAUSHALT

Etwa die Hälfte der vermeidbaren Lebensmittelabfälle in Österreich fällt direkt zu Hause an. Jährlich entstehen dadurch bis zu 521.000 Tonnen an Müll. Das entspricht umgerechnet bis zu 800 Euro pro Haushalt. Eine unnötige Verschwendung mit enormen Auswirkungen – nicht nur auf die Geldbörse, sondern auch auf die Gesellschaft, unsere Natur und unser Klima. Zeitmangel, falsche Lagerung, fehlende Kochideen und Unsicherheiten darüber, ob das Lebensmittel noch genießbar ist – obwohl die Gründe alles andere als kompliziert sind, fällt es Österreich schwer, die Verschwendung in den Griff zu bekommen. Besonders häufig werden noch genießbares Brot und Gebäck sowie Obst und Gemüse verschwendet. Gemeinsam machen diese beiden Produktgruppen mehr als die Hälfte an vermeidbaren Lebensmittelabfällen im Restmüll aus.

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG FINDET MAN ÜBERALL

Das Ausmaß der Verschwendung hat allerdings noch weitere Facetten, denn nicht nur im Haushalt landen Lebensmittel unnötig im Müll. Am gesamten Weg vom Feld bis auf den Teller gehen genießfähige Nahrungsmittel verloren. Neue Schätzungen haben ergeben, dass allein in Österreich pro Jahr in Summe etwa eine Million Tonnen verschwendete Lebensmittel anfallen. Und das, obwohl Gründe sowie Lösungen bekannt sind. ■

1
MIO

TONNEN
AN GENUSSFÄHIGEN
LEBENSMITTELN LANDEN
JÄHRLICH AUF DEM MÜLL
... ALLEIN IN ÖSTERREICH :O



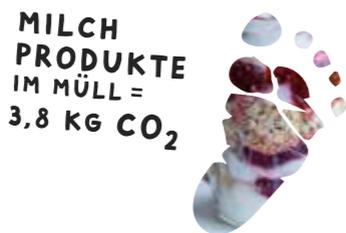
DAS GROSSE WEGWERFEN UND SEINE FOLGEN

JEDES KILOGRAMM AN WERTVOLLEN LEBENSMITTELN IM MIST IST EINE UNNÖTIGE BELASTUNG FÜR UNSER KLIMA.

In Österreich macht die Ernährung etwa ein Viertel des ökologischen Fußabdrucks aus. Die Produktion von einem Kilogramm Brot, Obst und Gemüse verursacht bis zu 1 Kilogramm an Treibhausgasen, während bei Milchprodukten durchschnittlich 3,8 Kilogramm entstehen. Rindfleisch schlägt mit etwa 19 Kilogramm CO₂ zu Buche. In Summe könnten wir die Treibhausgasemissionen unserer Ernährung um 16 Prozent reduzieren, wenn wir die sinnlose Vergeudung von Essen verhindern.



RIND-FLEISCH IM MÜLL = 19 KG CO₂



MILCHPRODUKTE IM MÜLL = 3,8 KG CO₂



OBST IM MÜLL = 0,9 KG CO₂



BROT IM MÜLL = 0,6 KG CO₂

JEDES KILOGRAMM LEBENSMITTEL IM MÜLL BELASTET UNSERE NATUR UND UNSER KLIMA!

DIE PRODUKTION VON LEBENSMITTELN BENÖTIGT VIEL FLÄCHE.

Für die Ernährung hierzulande werden ca. 3,1 Millionen Hektar im In- und Ausland beansprucht. Das zehrt nicht nur an den natürlichen Funktionen der Böden, sondern setzt auch die Artenvielfalt unter Druck. Der Lebensraumverlust ist nämlich einer der Hauptgründe dafür, dass die Bestände von Säugetieren, Vögeln, Fischen, Amphibien und Reptilien seit 1970 einen alarmierenden Rückgang von durchschnittlich 68 Prozent erlebt haben.

DAS GROSSE WEGWERFEN HAT AUCH FINANZIELLE UND GESELLSCHAFTLICHE FOLGEN.

Die Verschwendung wertvoller Lebensmittel ist nicht nur teuer, sondern auch aus sozialer Perspektive problematisch. In der EU fallen dadurch Kosten von ca. 143 Milliarden Euro an. Und das jedes Jahr. In österreichischen Haushalten landen so bis Jahresende zwischen 200 und 800 Euro in der Tonne. Gleichzeitig sind selbst in Österreich viele Menschen von Armut betroffen. ■



ÖSTERREICHISCHE HAUSHALTE WERFEN JEDES JAHR BIS ZU 800 EURO IN DEN MÜLL.

ENTSCHEIDEND IST, WAS WIR ESSEN UND WIE WIR DAMIT UMGEHEN!

WER BEWUSST ISST, LEBT GESUND UND SCHÜTZT DAS KLIMA.



ine nachhaltige Ernährung sorgt dafür, dass alle Menschen gesund und nicht auf Kosten des Planeten essen. Das ist wichtig, um die vielen zentralen Funktionen der Natur zu erhalten, die Klimakrise zu mildern und die Ernährung zukünftiger Generationen zu sichern. Lebensmittelverschwendung stellt gemeinsam mit dem hohen Fleischkonsum und den Auswirkungen der Landwirtschaft auf die Natur die größten Herausforderungen bei unserer Ernährungsweise dar.

Zirka 63 Kilogramm Fleisch essen Frau und Herr Österreicher jedes Jahr. Damit verbunden sind negative Auswirkungen auf das Klima und gesundheitliche Probleme, wie Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen. Rein auf die Ernährung bezogen ist die Fleischproduktion etwa für die Hälfte der Treibhausgase verantwortlich. Eine vorwiegend pflanzliche Ernährung ist also eine Win-Win-Situation für die Gesundheit und den Planeten.

Mit der Gestaltung des eigenen Speiseplans hat jeder und jede Einzelne es in der Hand, einen Beitrag zum Schutz von Gesundheit, Klima und Natur zu leisten. Die Wissenschaft zeigt: Eine gesunde und genussvolle Ernährung innerhalb planetarer Grenzen ist möglich. Wird zusätzlich die Lebensmittelverschwendung reduziert, nachhaltige Landwirtschaft betrieben und Wert auf Saisonalität und Regionalität gelegt, kann über die Ernährungsweise ein Beitrag zu den internationalen Klimaschutzziele geleistet werden. Ziel ist es, die Erderhitzung auf maximal plus 1,5 Grad Celsius zu begrenzen!



**WENIGER
FLEISCH**

WER LEBENSMITTEL RETTET, SPART GELD UND SCHÜTZT DAS KLIMA!

In Österreich werden etwa 20 Prozent des CO₂-Fußabdrucks durch die Produktion und den Konsum von Nahrungsmitteln verursacht.

Unsere Lebensmittel wurden angebaut und geerntet, mehrmals transportiert, gelagert, oft gekühlt oder verarbeitet und schlussendlich zubereitet.



**KEINE
LEBENSMITTEL-
VERSCHWENDUNG**

Trotzdem landet etwa 1/3 im Müll.

Jedes Kilogramm an wertvollen Lebensmitteln im Mist ist somit eine unnötige Belastung für unseren Planeten. Fleischprodukte verlangen dem Klima besonders viel ab. Fleisch, Fisch und Wurst sind im Mülleimer ausnahmslos tabu. Milch- und Molkereiprodukte sowie fertige Speisen sind ressourcenaufwendig in ihrer Herstellung, was sich in der Klimabilanz negativ niederschlägt. Im Vergleich dazu haben Obst, Gemüse und Brot eine geringere Auswirkung, fallen aber mengenmäßig stark ins Gewicht.

Gemeinsam können wir mit vielen kleinen Schritten die unnötige Verschwendung von Lebensmitteln stoppen. Davon profitieren unsere Geldbörse, die Gesellschaft, das Klima und die Natur!

Auch die Wirtschaft muss handeln:

Unternehmen der Lebensmittel-Lieferkette müssen genau planen, Abfallraten beobachten, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen schulen, Prozessabläufe optimieren und Lebensmittel spenden, um wertvolles Essen zu retten.



CHECKLISTE GEGEN VER- SCHWENDUNG

- ACHTSAM MIT
LEBENSMITTELN
UMGEHEN**
- SICH INFORMIEREN
UND AUS FEHLERN
LERNEN**
- FREUNDE UND FAMILIE
MOTIVIEREN, LEBENS-
MITTELABFÄLLE ZU
VERMEIDEN**
- EIN KLARES VORGEHEN
VON WIRTSCHAFT UND
POLITIK FORDERN,
UM DIE UNNÖTIGE
VERSCHWENDUNG ZU
STOPPEN**

WER AUF BIOLOGISCHEN LANDBAU SETZT, SCHONT DIE UMWELT UND SCHÜTZT DAS KLIMA.



**MEHR
BIO**

Ein Großteil der österreichischen Fläche wird landwirtschaftlich genutzt. Mineralischer Dünger und konventionelle Pflanzen- und Insektenschutzmittel haben negative Auswirkungen auf die Artenvielfalt und das Klima. Die Futtermittelproduktion für die Nutztierhaltung setzt wertvolle Ökosysteme unter Druck und hat Waldrodungen zur Folge, unter anderem auch der letzten Regenwälder. Der ökologische Landbau hat im Vergleich zum Konventionellen einige Vorteile. Eine ressourcenschonende und umweltverträgliche Landwirtschaft schützt Boden, Klima und Arten. Und sie stellt dadurch die Ernährung in der Zukunft sicher.

Bio ist zu teuer? Diese Vorstellung ist immer noch weit verbreitet. Aber: bio, gesund und leistbar – das geht! Ein Großteil der Nahrungsmittel kann nämlich ohne Mehrkosten in Bio-Qualität eingekauft werden, wird die Ernährungsweise angepasst.

Eine durchschnittliche Familie in Österreich, die aus zwei Erwachsenen und zwei Kindern unter 14 Jahren besteht, gibt zirka 120 Euro für den wöchentlichen Einkauf aus. Im Einkaufskorb landen viel Fleisch sowie Fertigprodukte und Zuckerhaltiges. Das ist ungesund und schadet dem Klima und der Natur. Durch eine Umstellung auf eine gesündere Ernährung kann die Familie das ändern.

Greift man vermehrt zu pflanzlichen Produkten, wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Linsen, Bohnen usw.) sowie weniger, dafür qualitativ besseres (Bio-) Fleisch, unterstützt man die Gesundheit. Aber nicht nur das: Für dieselben Kosten von 120 Euro kann sich die Familie nun 70 Prozent ihres Einkaufes in Bio-Qualität leisten. Und auch das Klima kommt nicht zu kurz, denn die Klimabelastung sinkt durch diese Umstellung um 40 Prozent. ■



**GUT FÜR UMWELT-
UND KLIMASCHUTZ**



IPPS

**AUF EINEM BLICK
FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT**

LEBENSMITTEL RETTEN

VORAUSSCHAUEND EINKAUFEN, AUF GUTE LAGERUNG ACHTEN, DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM KRITISCH PRÜFEN UND BEIM KOCHEN KREATIV WERDEN. DENN AUFESSEN HEISST LEBENSMITTEL RETTEN!

BITTE BIO

ZUM SCHUTZ UNSERER LEBENSGRUNDLAGE: BODEN, WASSER UND LUFT SCHONEN UND DAS TIERWOHL FÖRDERN. JETZT NACHHALTIGE KAUFENTSCHEIDUNGEN TREFFEN!

MASSENHAFT GEMÜSE STATT MASSLOS FLEISCH

ZURÜCK ZUM SONNTAGSSCHNITZERL, MEHR OBST & GEMÜSE UND KREATIVE REZEPTE MIT PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN. DAS LIEGT VOLL IM TREND!

DAS GUTE LIEGT SO NAH

SAISONALE UND REGIONALE PRODUKTE, KURZE TRANSPORTWEGE, WENIGER ENERGIEVERBRAUCH UND TREIBHAUSGASEMISSIONEN BEVORZUGEN UND DIE LOKALE WIRTSCHAFT STÄRKEN. SO GEHT ZUKUNFTSWEISENDES ESSEN!

„LAST MILE“ BEACHTEN

DER TRANSPORT DES EINKAUFES VOM GESCHÄFT NACH HAUSE WIRD OFT UNTERSCHÄTZT. FÜR WENIGE KILOGRAMM ESSEN DAS TONNENSCHWERE AUTO BEWEGEN? WENN MÖGLICH: ZU FUSS GEHEN ODER FAHRRAD NUTZEN!

ZEIT NEHMEN

ZEITMANGEL IST EINER DER HAUPTGRÜNDE FÜR LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG UND UNGESUNDE ERNÄHRUNG. BEWUSSTES EINKAUFEN UND GENUSSVOLLES KOCHEN SCHMECKEN BESSER UND TUN GUT!

DAS PERFEKTE RESTL-REZEPT SCHMECKT NICHT NUR GUT, SONDERN SCHÜTZT AUCH UNSEREN PLANETEN, DENN ES:

BEINHALTET VIEL GESUNDES OBST
UND GEMÜSE UND WENIGER, ABER
DAFÜR BESSERES (BIO-)FLEISCH!

VERWENDET GEZIELT, WAS DER
KÜHLSCHRANK UND DIE SPEIS HERGEBEN,
UND HINTERLÄSST KEINEN REST!

SETZT AUF SAISON
UND REGION!

IST MANCHMAL WAS GANZ NEUES –
VIELLEICHT HÜLSENFRÜCHTE,
SEITAN ODER FLEISCHERSATZ?

BESTEHT AUS HOCHWERTIGEN
(BIO-)LEBENSMITTELN!

IST GUT GEPLANT
ODER KREATIV
ENTWORFEN!

WIRD
AUFGEESSEN! :)



© unsplash / Eiliv Sonas Aceron



BROT GEHÖRT ZU DEN DINGEN, DIE IN MEINEM HAUSHALT SEHR SCHNELL SCHLECHT WERDEN. UND DAMIT MEINE ICH NICHT SCHIMMLIG, SONDERN HART. ES TUT MIR IM HERZEN WEH, WENN HARTES BROT WEGGESCHMISSEN WIRD ...



MAGDALENA GITZL
VBV - VORSORGEKASSE

IMMUN- BOOSTER- SHOT

KERSTIN LECHNER
OCHSNER WÄRMEPUMPEN

ZUTATEN

- * 100 G INGWER
- * 1 APFEL
- * 500 ML ORANGENSAFT
(CA. 6 ORANGEN)
- * 80 ML ZITRONENSAFT
(CA. 3 ZITRONEN)
- * 1 TL KURKUMA
- * 1 PRISE CAYENNEPFEFFER

ZUBEREITUNG

Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und im Mixer zerkleinern. Apfel entkernen und vierteln und mit Orangensaft, Zitronensaft, Kurkuma und Pfeffer vermengen. Anschließend alle Zutaten für ca. 30 Sekunden mixen.

Leere Halbliter-Flasche heiß ausspülen, Fruchtsaftbrei durch ein Sieb streichen und fertigen Smoothie in die Flasche umfüllen und genießen. Im Kühlschrank bis zu 3 Tage haltbar.

LIEBLINGS- SMOOTHIE

MAGDALENA GITZL
VBV - VORSORGEKASSE

ZUTATEN

- * 2-3 ÜBERREIFE BANANEN
- * 1-2 ÄPFEL (ALTERNATIV: BIRNEN, ANANAS, KIWI, ...)
- * 1 HANDVOLL GEMÜSERESTE (KAROTTENGRÜN, GURKE, ZUCCHINI, SPINAT, ...)
- * 4 EL BEEREN
- * WASSER (ALTERNATIV: (BIO-) MILCH, HAFERMILCH, KOKOSMILCH, ORANGENSAFT, ...)
- * 1 TL HONIG
- OPTIONAL:
1 EL MÜSLI ODER HAFERFLOCKEN

ZUBEREITUNG

Bananen mit Äpfeln und etwas Wasser gründlich im Standmixer vermischen. Beeren und Honig beimengen und erneut mixen. Mit Haferflocken oder Müsli verfeinern und genießen.

Je nach Geschmack kann das Obst durch Gemüse ersetzt werden. Aus Spinat, Kiwi, dem Grünzeug von Karotten und Radieschen, Äpfeln und Gurke entsteht ein köstlicher grüner Smoothie. Im Sommer kann auch eingefrorenes Obst verwendet werden. So wird der Smoothie zur kühlen Erfrischung.

WUNDER- SMOOTHIE

NICOLE STEGER
IKEA

ZUTATEN

- * 2 HANDVOLL OBST & GEMÜSE (ÄPFEL, BANANEN, GURKEN, KAROTTEN, SELLERIE, ...)
- * 500 ML (BIO-)MILCH
- * 500 G (BIO-)JOGHURT
- * 3-4 EL CRUSHED ICE
- * 1 TL GEMISCHTE KRÄUTER (BASILIKUM, ZITRONENMELISSE, ...)
- * 1 TL (BIO-)ZITRONENSAFT

ZUBEREITUNG

Vorhandenes Obst und Gemüse schälen, in kleine Stücke schneiden und mixen. Alle weiteren Zutaten schrittweise hinzufügen, fein pürieren, bis eine sehr cremige Konsistenz entsteht, und genießen.

! MANCHE OBST- UND GEMÜSESORTEN SONDERN DAS REIFEGAS ETHYLEN AB. DAHER Z. B. ÄPFEL, BANANEN UND GURKEN GETRENNT LAGERN. SO BLEIBEN SIE LÄNGER FRISCH!

INFOS DER 3 REZEPTE

BILD AUF SEITE 18-19



10
MIN.



STAND- ODER
STABMIXER





↑
LIEBLINGSSMOOTHIE

» VOR ALLEM IM SOMMER VERDIRBT OBST SEHR SCHNELL. WARUM ALSO NICHT EINFACH EINEN KÜHLENDEN, KÖSTLICHEN SMOOTHIE DARAUS MACHEN?

»
MAGDALENA GITZL
VBV – VORSORGEKASSE



←
WUNDER-SMOOTHIE

» MATSCHIGES ODER SCHRUMPELIGES GEMÜSE WIRD IM MIXER GEMEINSAM MIT CRUSHED ICE UND KRÄUTERN ZU ETWAS GANZ BESONDEREM. ENJOY!

»
NICOLE STEGER
IKEA



←
IMMUN-BOOSTER-SHOT

» IN DER WINTERSAISON EIN WUNDERMITTEL GEGEN VERKÜHLUNGEN JEDLICHER ART.

»
KERSTIN LECHNER
OCHSNER WÄRMEPUMPEN

KARFIOL- BLUME

4 PERS.
60 MIN.

ZUTATEN

- * 1 KLEINER, KOMPAKTER KARFIOL
- * OLIVENÖL
- * MEERSALZ

ZUBEREITUNG

Wasser mit reichlich Salz in einem großen Topf erhitzen.

Karfiol kopfüber ins kochende Wasser tauchen und für 10–15 Minuten weiterkochen. Gibt der Karfiol beim Andrücken nach, Wasser abgießen.

Backofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Anschließend Olivenöl und Salz auf dem Karfiol großzügig verteilen. Im Backofen backen, bis der Karfiol eine goldbraune Farbe bekommt – das dauert je nach Größe ca. 15–20 Minuten.

Zum Servieren nochmals mit Olivenöl und Salz verfeinern und am besten noch warm genießen!

Bei diesem Gericht schmecken auch die Blätter und der Strunk des Karfiols. Auch Brokkoli eignet sich für eine ähnliche Zubereitung.



» ICH MÖCHTE IN EINER WELT LEBEN, IN DER ES ALLEN MENSCHEN MÖGLICH IST, SICH GESUND, GENUSSVOLL UND INNERHALB DER GRENZEN DES PLANETEN ZU ERNÄHREN. DAFÜR SETZE ICH MICH EIN, AUCH IN MEINER KÜCHE! «

OLIVIA HERZOG
WWF ÖSTERREICH

GRÜNER HUMMUS AUS RADIESCHENBLÄTTERN

4 PERS.
STAB-
MIXER

MIT GERÖSTETEN KARFIOLBLÄTTERN **ANDREA HANNA
ÖBB**

ZUTATEN

FÜR DEN HUMMUS

- * 1 BUND RADIESCHENBLÄTTER
- * 300 G GEKOCHETE HÜLSENFRÜCHTE (ENTSPRICHT CA. 1 DOSE KICHERERBSEN ODER CANELLINI-BOHNEN, ...)
- * 1 TL ZITRONEN- ODER LIMETTENSAFT
- * ½ BUND FRISCHE KRÄUTER (PETERSILIE, BASILIKUM, DILL, ...)
- * KÜMMEL & KREUZKÜMMEL (GEMAHLEN)
- * SALZ & PFEFFER
- OPTIONAL: 1 TL ÖL ODER TAHINI (SESAMMUS)

ZUBEREITUNG

10 MIN.

Radieschenblätter gründlich waschen. Mit Bohnen, Zitronen- bzw. Limettensaft und frischen Kräutern vermengen. Gewürze hinzufügen. Alle Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren.

ZUTATEN

FÜR DIE GERÖSTETEN KARFIOLBLÄTTER

- * BLÄTTER EINES KARFIOLKOPFS
- * 3 TL ÖL
- * CHILI, KÜMMEL, KURKUMA
- * SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG

25 MIN.

Den Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blätter des Karfiolkopfs entfernen, gründlich waschen, schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit Öl und Gewürzen vermengen. Im Backofen für 10–20 Minuten knusprig backen. Etwas länger im Ofen werden sie zu leckeren Chips. Aus dem Ofen nehmen. Gemeinsam mit Hummus servieren und genießen!



AUCH DER STRUNK UND DIE BLÄTTER VIELER GEMÜSESORTEN KÖNNEN GEGESSEN WERDEN.

KARFIOLBLÄTTER ←

”
AUS RADIESCHENBLÄTTERN KANN
EIN ERFRISCHENDER AUFSTRICH
GEZAUBERT WERDEN!

”
ANDREA HANNA
ÖBB

←
HUMMUS MIT
RADIESCHENBLÄTTERN

REZEPTE AUF SEITE 21

NUDEL- SALAT

4
PERS.

20
MIN.

ZUTATEN

- * 250 G SPIRALNUDELN ODER HÖRNCHEN
- * 2 HANDVOLL GEKOCHTE BELUGALINSEN
- * 3 ESSIGGURKERL
- * 1 GROSSE ZWIEBEL
- * 2 PAPRIKA
- * 2 TOMATEN
- * 200 G (BIO-)KÄSE
- * KLEIN GESCHNITTENE GEMÜSERESTE
- * KÜRBIS- ODER SONNENBLUMENKERNE
- OPTIONAL: (BIO-)WURSTRESTE ODER
- 1-2 HARTGEKOCHTE (BIO-)EIER

MARINADE

- * 1 BECHER (BIO-)JOGHURT
- * 1 EL MAYONNAISE
- * GURKERLESSIG (AUS DEM GLAS)
- * ÖL
- * SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG

Teigwaren bissfest kochen. Währenddessen Gemüse, Käse und Wurstreste klein schneiden.

Anschließend Nudeln und geschnittene Zutaten mit den Linsen in einer Schüssel gut vermischen.

Für die Marinade die einzelnen Zutaten vermengen, abschmecken und über den Salat in der Schüssel verteilen.

Mit den hartgekochten Eiern garnieren und je nach Belieben Kürbis- oder Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Mindestens drei Stunden kühl stellen und mit gutem Brot servieren!

»
ICH FÜLLE DEN SALAT GERNE IN EIN
GURKERLGLAS UND NEHME IHN ZUR
ARBEIT MIT. SEHR LECKER!

»
MARIA DEPIL
SPAR



COUSCOUS- KÜSSCHEN

4
PERS.

40
MIN.

ZUTATEN

- * 1 TASSE COUSCOUS (CA. 200 ML)
- * GEMÜSEBRÜHE ODER SALZWASSER
- * 3 (BIO-)EIER
- * 1 HANDVOLL GERIEBENEN (BIO-)KÄSE (MOZZARELLA, PARMESAN, ...)
- * 180 G GEMÜSE NACH BELIEBEN (BROKKOLI, ERBSEN, KAROTTEN, ...)

»
**DIE KÜSSCHEN SIND DER
PERFEKTE SNACK FÜR DIE GANZE
FAMILIE. NICHT NUR MEINE
TOCHTER LIEBT SIE ...**

»
NELA PECIC
SPAR

ZUBEREITUNG

Couscous in Gemüsebrühe oder Salzwasser nach Anleitung laut Verpackung zubereiten. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Gemüse schälen und schneiden. Anschließend ca. 15 Minuten weich kochen und pürieren.

Eier, Käse und Gemüsebrei mit dem gekochten Couscous vermengen und in einer Backform verstreichen. Ca. 20 Minuten backen und genießen.

Die Couscous-Küsschen sind auch für Kleinkinder ab 10 Monaten geeignet.

SÜDTIROLER KNÖDEL

4
PERS.

60
MIN.

ZUTATEN

- * 150 G GEWÜRFELTE BROTRESTE
(GUT DURCHGETROCKNET, DAMIT DIE KNÖDEL NICHT ZERFALLEN)
- * 1-2 ZWIEBELN
- * 2-3 (BIO-)EIER
- * 1/4 L (BIO-)MILCH ODER WASSER
- * SALZ & PFEFFER, PETERSILIE, SCHNITTLAUCH
- * BUTTER ODER ÖL
- OPTIONAL: 100-120 G (BIO-)SPECK ODER
(BIO-)KÄSE DEM GRUNDTEIG BEIMENGEN

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schneiden und mit Butter in einer Pfanne glasig braten. Bei Speckknödel den Speck mit den Zwiebeln mitbraten. Anschließend gewürfeltes Brot in eine Schüssel geben und angebratene Zwiebeln (ggf. Speck) beimengen.

Eier in etwas Milch (oder Wasser) mit Salz und Pfeffer verquirlen und über die Brot-Zwiebel-Mischung gießen. Mit den Händen vorsichtig vermengen und langsam unterheben. Nicht kneten! Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und 15–20 Minuten rasten lassen. Petersilie schneiden und der Masse beimengen. Wasser in einem großen Topf zugedeckt erhitzen.

Mit nassen Händen aus der Masse Knödel formen. Dazu den Teig mit leichtem Druck zwischen den Handflächen rollen, damit die Knödel schön dicht und fest werden. Anschließend die Oberfläche glatt streifen. **TIPP:** Ein Esslöffel hilft häufig beim Formen. Der Teig muss schön klebrig sein. Manchmal braucht es je nach Brotsorte mehr Mehl oder mehr Eier, manchmal weniger.

Knödel in Salzwasser (oder nach Belieben Fleisch- oder Gemüsesuppe) 10–20 Minuten köcheln. Für die ideale Konsistenz ggf. nach 10 Minuten einen Knödel auf Bissfestigkeit testen. Knödel als Vorspeise in Fleisch- oder Gemüsesuppe anrichten oder als Hauptspeise mit Salat, zerlassener Butter und viel Parmesan. Anrichten und genießen!

TIPP: Knödel können auch in einem Sieb über heißem Wasserdampf gar gedämpft werden.



„
BROT GEHÖRT ZU DEN DINGEN,
DIE IN MEINEM HAUSHALT SEHR
SCHNELL HART WERDEN. ICH
VERARBEITE ES ZU KNÖDELBROT
UND BEWAHRE ES IN EINEM
LUFTDICHTEN BEHÄLTER AUF.“

„
MAGDALENA GITZL
VBV - VORSORGEKASSE



! ZU DIESER SUPPE PASSEN DIE
BROTCHIPS PERFECT. DAS REZEPT
FINDEST DU AUF SEITE 32.

VORSPEISEN

KALTE TOMATENSUPPE

4
PERS.

20
MIN.

STAB-
MIXER

ZUTATEN

- * 500 G FLEISCHTOMATEN
- * 500 G STRAUCHTOMATEN
- * 1 GURKE
- * 50 G ALTES WEISSBROT
- * 30 G TAFELESSIG
- * 60 G OLIVENÖL
- * 200 G ROTE PAPRIKA
- * 1 ZWIEBEL
- * 2 KNOBLAUCHZEHEN
- * 1 EL SALZ
- * 1 EL BRAUNER ZUCKER

”
SCHNELL ZUBEREITET
MIT RESTEN, GESUND
UND LEICHT GEMACHT:
DAS PERFEKTE ESSEN
FÜR HEISSE TAGE.

”
KERSTIN LECHNER
OCHSNER WÄRMEPUMPEN

ZUBEREITUNG

Eine große Servierschüssel in den Kühlschrank stellen. Gurke schälen, entkernen und in 1 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Rote Paprika entkernen und schneiden. Zwiebel grob würfeln.

Tomaten halbieren (Ochsenherzen entkernen) und gemeinsam mit Gurke und Knoblauchzehen fein pürieren. Anschließend Weißbrot, Essig, Öl, Paprika, Salz, Zucker und Zwiebel hinzufügen und nochmals ausgiebig mixen.

Die Suppe in die gekühlte Servierschüssel umfüllen, abdecken und im Kühlschrank kalt stellen. Am nächsten Tag kalt genießen.

Vor dem Servieren kann die Suppe mit frischen Gurken-, Zwiebel- sowie Tomatenwürfeln verfeinert werden.

BROT-CHIPS

4 PERS.

30 MIN.

ZUTATEN

- * ALTES, TROCKENES BROT
- * OLIVENÖL
- * SALZ & PFEFFER
- * KRÄUTER NACH GESCHMACK:
(ROSMARIN, KNOBLAUCH, OREGANO,
KRÄUTER DER PROVENCE, ...)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brot in dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen.

Ausreichend Öl, Kräuter, Salz und Pfeffer vermischen und anschließend mit einem Pinsel auf die Brotscheiben streichen.

Brot bei für 15–20 Minuten, je nach Dicke der Brotscheiben, im Backofen knusprig backen. Brotchips sofort verspeisen oder in Keksdosen aufbewahren und später genießen!



ICH VERWENDE RESTE VOM VORTAG EINFACH BEIM NÄCHSTEN ESSEN MIT. AUSSERDEM HABE ICH BEGONNEN FOOD-SHARING-DIENSTE ZU NUTZEN.

NICOLE SCHUMACHER
MONDI



ALTES BROT MUSS NICHT IN DEN MÜLL!
MIT WASSER BENETZT UND IM
OFEN ODER TOASTER AUFGEBACKEN
SCHMECKT ES WIEDER KNUSPRIG UND FRISCH!

ONE-POT- GEMÜSEAUFLAUF

4
PERS.60
MIN.AUFLAUF-
FORM

ZUTATEN

- * GEMÜSERESTE
(PAPRIKA, TOMATEN, FENCHEL,
KARTOFFEL, KAROTTEN, ZUCCHINI,
KARFIOL, BROKKOLI, ...)
- * KNOBLAUCH
- * INGWER
- * (BIO-)KÄSE (MOZZARELLA, PARMESAN, ...)
- * SALZ & PFEFFER
- * OLIVENÖL

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Gemüse gründlich waschen und in verschiedene Formen schneiden (z. B. Würfel, Streifen, ...).

Knoblauch pressen und mit dem Gemüse in einer Auflaufform verteilen.

Nach Geschmack salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Zum Schluss die Mischung mit geriebenem Mozzarella bestreuen und im Backofen für ca. 45 Minuten backen.

TIPP: Mit etwas Wasser wird der Auflauf saftiger. Aus dem Ofen nehmen und gemeinsam genießen.

»
MEIN HERZ SCHLÄGT HÖHER, WENN ICH MIT MEINER FRAU
UND MEINEN KINDERN GEMEINSAM KOCHEN KANN, DENN
DAS EINFACHSTE REZEPT SCHMECKT GUT, WENN ALLE
ZUSAMMEN SIND.

THOMAS FRANK
ÖBB

HÜHNER- SUPPE

4
PERS.45
MIN.STAB-
MIXER

ZUTATEN

- * (BIO-)HÜHNCHENRESTE VOM VORTAG
- * 1L (BIO-)HÜHNERBRÜHE
OPTIONAL: 1-2 STÜCK SUPPENWÜRFEL
- * 200 ML (BIO-)JOGHURT ODER
(BIO-)SCHLAGOBERS
- * 2 MITTLERE ZWIEBELN
- * 2-4 KNOBLAUCHZEHEN
- * 1 KAROTTE
- * 100 G ERBSEN
- * 4 TL OLIVENÖL
- * ½ ZITRONE
- * SALZ & PFEFFER, CHILI, INGWER
- * KRÄUTER ZUM ABSCHMECKEN
(DILL, PERTERSILIE, KORIANDER, ...)

»
SUSTAINABILITY IS IMPORTANT
TO ME, BECAUSE I LOVE OUR
PLANET EARTH AND WANT MY
CHILDREN TO ENJOY LIVING
ON IT TOO. I OFTEN USE THIS
RECIPE AT HOME, AND I KNOW
IT'S A WINNER ;)

»
ARGHAVAN SALJOUGH
MONDI

ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfelig schneiden und in einem Topf mit Öl langsam glasig anbraten. Knoblauch hinzufügen und ca. 1 Minute weiterbraten. Mit Hühnerbrühe aufgießen.

Karotten schälen, schneiden und in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken. Fleisch in feine Stücke schneiden und ebenfalls hinzufügen. Für ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen.

Anschließend die Hälfte der Suppe abgießen und beiseitestellen. Die restliche Menge mit einem Stabmixer pürieren und wieder mit der Suppe vermengen.

Zum Schluss Erbsen, Zitrone und Joghurt hinzufügen und noch etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Kräutern garnieren und genießen!

NUDEL- MUFFINS

4
PERS.

30
MIN.

MUFFIN-
BLECH

ZUTATEN

- * 400 G GEKOCHTE NUDELN VOM VORTAG
 - * 2-3 (BIO-)EIER
 - * CA. 180 G GEMÜSERESTE (KAROTTEN, ZUCCHINI, PAPRIKA, CHAMPIGNONS, ...)
 - * ZWIEBEL & KNOBLAUCH
 - * 150 G GERIEBENEN (BIO-)KÄSE
 - * 250 ML (BIO-)SCHLAGOBERS ODER ERSATZPRODUKT
- OPTIONAL:
(BIO-)SCHINKEN/SPECK ODER
(BIO-)WURST- ODER FLEISCHRESTE,
KLEIN GESCHNITTEN

„
WEIL NUDELN IMMER SCHMECKEN,
ABER AUCH IMMER ZU VIEL SIND.

„
WALTRAUD EICHINGER
SPAR

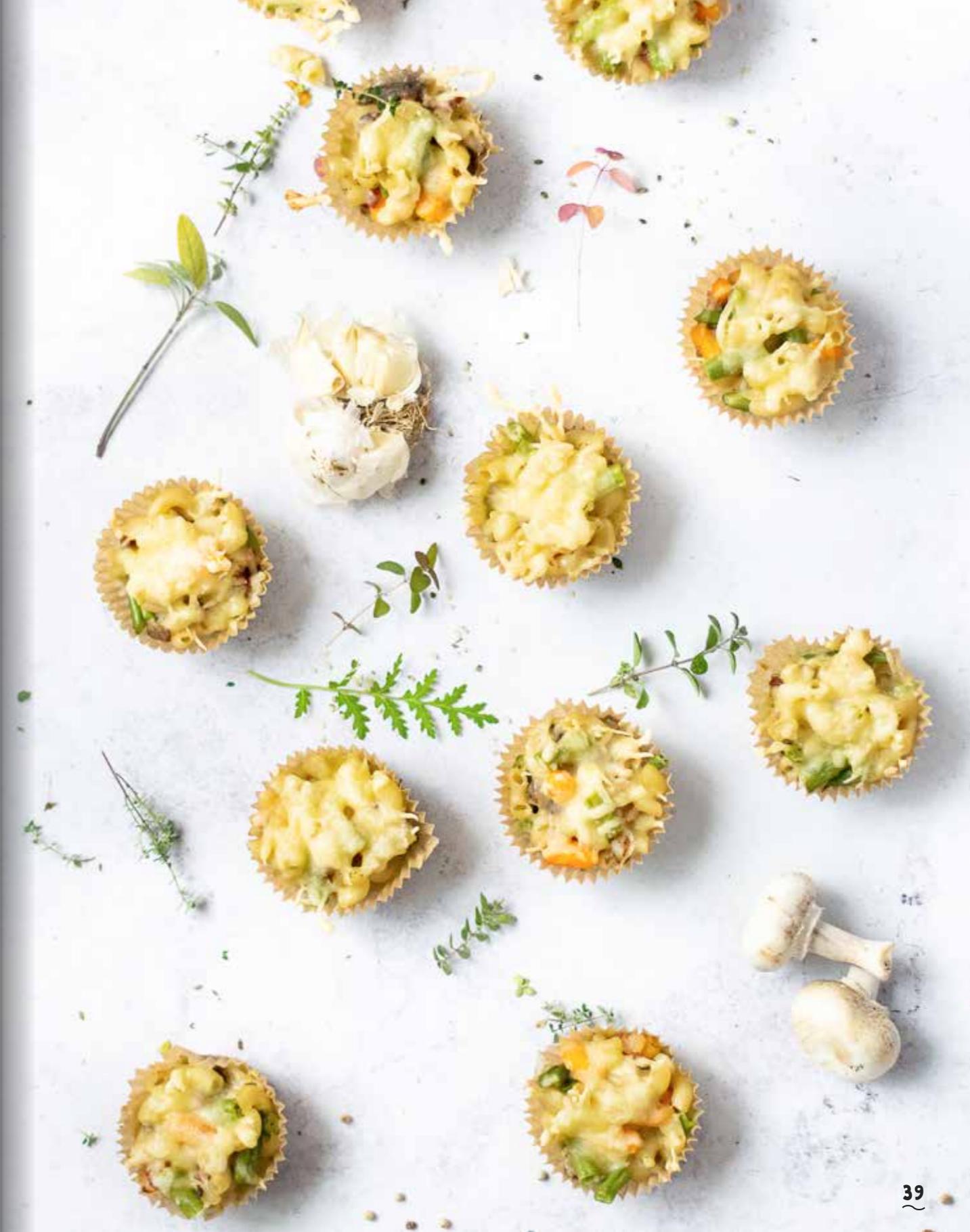
ZUBEREITUNG

Gemüse klein raspeln oder in Würfel schneiden. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Falls vorhanden, Schinken, Speck bzw. Fleischreste würfelig schneiden und beimengen. Anschließend Gemüse hinzufügen und alles weiter leicht anbraten. Mit fertigen Nudeln vermischen und in Silikon-Muffin-Formen füllen.

Eier mit Sahne bzw. Ersatzprodukt vermengen und zu den Nudeln in die Muffin-Formen gießen.

Im Backofen ausbacken, bis die Masse stockt. Heiß mit Salat servieren oder kalt genießen!





BEI FISCH IMMER AUF DESSEN HERKUNFT
ACHTEN: BIO-SIEGEL UND MSC-SIEGEL HELFEN
DABEI, DAS RICHTIGE PRODUKT ZU FINDEN.
ALTERNATIV EMPFEHLEN SICH AUCH HEIMISCHE
BIO-FORELLE ODER BIO-SAIBLING!

WEITERE INFORMATIONEN:
FISCHRATGEBER.WWF.AT

VORSPEISEN

LACHS BENEDICT

4
PERS.

25
MIN.

ZUTATEN

- * 4 MITTELGROSSE (BIO-)EIER
- * 4 SCHEIBEN TOASTBROT
- * 1-2 PACKUNGEN
(BIO-)RÄUCHER-LACHS ODER
(BIO-)RÄUCHER-FORELLE
- * 1 EL BUTTER
- * 1 SCHUSS ESSIG
- * KRESSE ZUM GARNIEREN
- * SALZ
- OPTIONAL: SAUCE HOLLANDAISE

»
OB FRÜHSTÜCK ODER BRUNCH,
VEGETARISCH MIT SPINATBLÄTTERN
ODER KLASSISCH MIT SCHINKEN
ODER MIT FISCH – DAS REZEPT IST
IMMER EINE GUTE WAHL!
»

KERSTIN LECHNER
OCHSNER WÄRMEPUMPEN

ZUBEREITUNG

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Großzügig salzen, Essig hinzugeben und gut verrühren.

Das Wasser kräftig rühren, bis sich ein Wirbel bildet. Ein Ei in einer Kelle aufschlagen und mit der Kelle vorsichtig im kochenden Wasser absenken. Den Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Dabei den Wirbel mit einem Löffel weiter antreiben. Anfangs schwimmen in der Regel einige Eiweißfäden zur Seite, dann sorgt der Wirbel dafür, dass sich das Eiweiß ums Eigelb legt.

In der Zwischenzeit Brot leicht toasten. Fein mit Butter bestreichen und mit Lachs belegen.

Nach 4 Minuten die Eier aus dem Wasser nehmen und vorsichtig auf die Lachsscheiben legen. Mit Kresse und Sauce Hollandaise garnieren und genießen!

ITALIENISCHER BROTSALAT „PANZANELLA“

 4
PERS.

 35
MIN.

ZUTATEN:

- * 1-2 ALTBACKENE BAGUETTES ODER CHIABATTA ODER ANDERES WEISSBROT
- * 8 TOMATEN (KÖNNEN AUCH SCHON ETWAS WEICH SEIN)
- * 250 G KIRSCHTOMATEN (IN DIVERSEN FARBEN)
- * 2 EL TOMATENMARK
- * 1 ZWIEBEL
- * 1 KNOBLAUCHZEHE
- * 1 BUND FRISCHES BASILIKUM
- * GETROCKNETER OREGANO
- * SALZ & PFEFFER
- * OLIVENÖL
- * BALSAMICO-ESSIG
- OPTIONAL:
RUCOLA
(BIO-)MOZZARELLA ODER
(BIO-)PARMESAN

ZUBEREITUNG

Das Backofen auf 150 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brot würfelig schneiden (2 x 2 Zentimeter) und auf einem Backblech verteilen. Anschließend für 10 Minuten knusprig, aber nicht zu dunkel rösten.

Den gehackten Knoblauch und die fein geschnittene Zwiebel in etwas Olivenöl glasig dünsten.

Die Hälfte der großen Tomaten in Würfel schneiden und in die Pfanne dazu geben.

Die Tomatenmischung mit Salz, Pfeffer, Oregano und Tomatenmark abschmecken und für weitere 10 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die restlichen Tomaten schneiden und in eine große Schüssel geben. Basilikum verlesen, eventuell hacken und zu den Tomaten geben.

Die gut angebratene Tomatenmischung großzügig mit Essig und Olivenöl mischen.

Anschließend alle Zutaten vermischen und eventuell mit Rucola, Mozzarella oder Parmesan verfeinern, rasch servieren und genießen!



”
**ICH KAUFE EINMAL
 WÖCHENTLICH AUF DEM
 MARKT EIN. DORT KANN MAN
 DAS GEMÜSE PER STÜCK UND
 NICHT PER KILO KAUFEN.**

”
**KARIN REITER
 IKEA**



SOWOHL COUSCOUS ALS AUCH QUINOA NICHT KOCHEN, SONDERN EHER ZIEHEN LASSEN UND BEI DER ZUBEREITUNG MIT EINER GABEL AUFLOCKERN, UM DIE KÖRNER GUT ZU VERMISCHEN.

VORSPEISEN

COUSCOUS-SALAT

4 PERS.
20 MIN.

ZUTATEN

- * 2 TASSEN COUSCOUS ODER QUINOA ODER RESTE VON SONSTIGEN GETREIDESORTEN
- * CA. 150 G GEMÜSERESTE (TOMATEN, KAROTTEN, PILZE, JUNGZWIEBELN, ...)
- * 2 TL KRÄUTER AUS DEM GARTEN ODER GETROCKNET
- * 1 HANDVOLL (BIO-)KÄSE NACH GESCHMACK

DRESSING

- * ÖL (HANF-, OLIVEN-, KÜRBISKERNÖL)
- * APFELESSIG
- * GEWÜRZE UND KRÄUTER (KURKUMA, CURRY, INGWER, OREGANO, PETERSILIE, ...)
- * SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG

Couscous oder Quinoa in Gemüsebrühe oder Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.

Gemüse schälen und fein schneiden bzw. bei Bedarf knackig dünsten. Anschließend mit Käse und Couscous oder Quinoa vermengen.

Mit Gewürzen, Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken. Noch lauwarm oder beim Picknick genießen!

ICH BIN BEGEISTERT VON FRISCHEN KRÄUTERN, GEWÜRZEN UND GEMÜSE. DAMIT VON ALLEM ETWAS GEGESSEN WIRD, ERFINDE ICH IMMER NEUE GERICHTE, DIE ALLE LEBENSMITTEL NOCH FRISCH VERWERTEN.

IRENE KRUPP
ÖBB

KÄFERBOHNEN- SALAT

4
PERS.

15 *
MIN.

ZUTATEN

- * 250 G GETROCKNETE KÄFERBOHNEN
- * 3 HANDVOLL (VOGERL-)SALAT
- * 1 BUND JUNGZWIEBEL
- * 300 G TOMATEN
- OPTIONAL:
- 125 G (BIO-)KÄSE
(MOZZARELLA ODER FETA)

DRESSING

- * 1 (BIO-)ZITRONE
- * (APFEL-)ESSIG
- * OLIVEN- ODER KÜRBISKERNÖL
- * SALZ & PFEFFER

BOHNEN SIND RICHTIGE NÄHRSTOFFPAKETE UND DIE GEHEIMEN HELDINNEN DER KÜCHE. ALS PERFEKTE ALTERNATIVE ZU TIERISCHEM EIWIESS WERDEN SIE GEMEINSAM MIT ANDEREN RESTEN ZUM SCHMACKHAFTEN SALAT, EINTOPF ODER AUFSTRICH.

GISELA KLAUSHOFER
WWF ÖSTERREICH

ZUBEREITUNG

Käferbohnen gründlich waschen und in einem größeren Gefäß für mehrere Stunden oder über Nacht in zirka der dreifachen Menge Wasser einweichen. Das Einweichwasser kann mit einer Prise Zucker und 1–2 Lorbeerblättern oder Bohnenkraut gewürzt werden – so verringert sich die blähende Wirkung der Bohnen.

Anschließend die Bohnen im Einweichwasser kochen. Nach dem ersten Aufkochen müssen sie für ½–1 ½ Stunden leicht köcheln. Im Druckkochtopf verringert sich die Kochzeit auf 15 bis 20 Minuten.

Wenn die Bohnen weich sind, Salz hinzufügen.
TIPP: Es können auch Käferbohnen aus der Dose verwendet werden.

Tomaten und Jungzwiebeln schneiden und mit dem gewaschenen Salat in eine Schüssel geben. Lauwarme oder kalte Bohnen und optional Käse hinzufügen.

Die Zitrone gut waschen. Anschließend Zitronenschale und Zitronensaft beimengen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken. Mit getoastetem Brot servieren oder den leckeren Salat pur genießen.

* WENN DIE BOHNEN FERTIG GEKOCHT SIND, BZW. BEI VERWENDUNG VON DOSENBOHNEN. TROCKENE BOHNEN MÜSSEN EINIGE STUNDEN EINGEWEIFHT UND DANN CA. 1,5 STUNDEN GEKOCHT WERDEN.



GETROCKNETE BOHNEN
EIGNEN SICH OPTIMAL FÜR
EINE LÄNGERE LAGERUNG.





**LEBENSMITTEL-
VERSCHWENDUNG LÄSST
SICH FÜR MICH MIT
GUTER PLANUNG GANZ
EINFACH VERMEIDEN! ICH
SCHREIBE JEDE WOCH
EINEN SPEISEPLAN FÜR DIE
DARAUFFOLGENDE WOCH
SO IST GARANTIIERT, DASS
AUCH NICHTS ÜBRIG
BLEIBT ...**

**RAFFAELA KESSLER
ÖBB**





„ ICH ERNÄHRE MICH VEGETARISCH UND HABE IMMER VIEL GEMÜSE IM KÜHLSCHRANK. BEVOR ES AN LEBENSKRAFT VERLIERT, VERARBEITE ICH ES ZU SUPPEN ODER FRIERE ES EIN. „

IRIS SCHATZL
GUGLER*

HAUPTSPEISEN

CURRYREIS MIT BANANEN

🕒 4 PERS.

🕒 50 MIN.

ZUTATEN

- * 280 G BASMATIREIS
- * 400 G GERÄUCHERTEN TOFU ODER KRÄUTERSAITLINGE, AUSTERNPILZE BZW. WEISSES (BIO-)FLEISCH
- * 4 KLEINE BANANEN
- * 4 KAROTTEN
- * 1 PAPRIKA
- * 2 ÄPFEL
- OPTIONAL: GEGARTE GEMÜSERESTE (ERBSEN, ZUCCHINI, ...)
- * 4 G CURRYPULVER
- * 4 EL ÖL
- * 20 G (BIO-)BUTTER, MAGARINE ODER KOKOSFETT

ZUM GARNIEREN
NÜSSE, ROSENBLÜTEN, KORIANDER ODER PETERSILIE

ZUBEREITUNG

Reis in einem Sieb gut durchwaschen. Anschließend mit Salz zugedeckt nach Angaben auf der Verpackung garen.

Frühlingszwiebel, Paprika und Äpfel würfelig schneiden. Bananen in Scheiben schneiden. Tofu bzw. Pilze oder Fleisch ebenfalls würfelig schneiden.

In einer Pfanne Öl mäßig erhitzen. Das Currypulver hinzufügen und kurz unter ständigem Rühren anrösten.

TIPP: Curry nicht zu heiß bzw. zu lange anbraten, da es sonst bitter wird.

Frühlingszwiebel und Karotten beimengen und rund 3 Minuten lang anbraten.

Tofu, Pilze oder Fleisch hinzufügen und alles gemeinsam kurz durchbraten. Pfanne zugedeckt beiseitestellen und warmhalten.

In einer zweiten Pfanne Butter mäßig erhitzen. Bananen und Apfelstücke unter häufigem Wenden anbraten. Gemüsereste nach Belieben hinzufügen und weiterbraten. Anschließend beide Pfanneninhalte vermengen. Den Reis auf Tellern anrichten und die Curry-Gemüse-Mischung hinzufügen. Mit Nüssen, Rosenblüten, Koriander oder Petersilie garnieren und genießen.

GEMÜSE- STIR-FRY

MIT HUHN, FISCH, TOFU ODER BIO-EI



4 PERS.



30 MIN.

ZUTATEN

- * GEKOCHTE FLEISCHRESTE VOM VORTAG (Z. B. VOM GRILLHUHN)
- * 4 KAROTTEN
- * 250 G KOHLSPROSSEN
- * 2 PAPRIKA
- * 1 STANGE LAUCH
- * 200 G SOJABOHNEN AUS DEM GEFRIERFACH
- * 2 EL PFLANZENÖL
- * REIS ODER ÄHNLICHE BEILAGEN VOM VORTAG
- * SESAM ALS GARNIERUNG

SAUCE

- * 2 EL HONIG
- * 2-4 EL SESAMÖL
- * 2 EL MAISSTÄRKE
- * 4 EL WASSER
- * 200 ML GEMÜSE- ODER HÜHNERSUPPE
- * 6 EL SOJASAUCE
- * 1 CHILISCHOTE FRISCH VOM STRAUCH
- OPTIONAL: INGWER ODER KNOBLAUCH

ZUBEREITUNG

Für die Sauce Maisstärke mit kaltem Wasser vermischen und anschließend die restlichen Zutaten schrittweise beimengen und mit einem kleinen Quirl verrühren und beiseitestellen.

Fleischreste und Karotten in Streifen schneiden. Paprika würfeln und Lauch in große Ringe (beides ca. 1 x 1 Zentimeter) schneiden. Kohlsprossen im Ganzen säubern.

Pfanne/Wok mit 1 Esslöffel Öl erhitzen. Gemüse, bis auf Sojabohnen, unter gelegentlichem Umrühren anbraten.

Sobald das Gemüse eine schöne Farbe bekommen hat bzw. bissfest ist, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Fleischreste in 1 Esslöffel Öl knusprig anbraten. Anschließend das Gemüse wieder hinzufügen.

Die vorbereitete Sauce in die Pfanne gießen und alles unter gelegentlichem Umrühren für zwei Minuten köcheln lassen. Das Stir Fry mit einer beliebigen Beilage (z. B. Reis vom Vortag) anrichten. Mit Sesam garnieren und genießen.

» »
DAS REZEPT IST SUPER FLEXIBEL:
BEINAHE ALLES, WAS GERADE IN DEINEM GARTEN
WÄCHST ODER IM KÜHLSCHRANK ÜBRIG IST, KANN
DAFÜR VERWENDET WERDEN.

» »
ELISABETH ZEILINGER
GUGLER*

ALL-IN- TORTILLAS



4 PERS.



50 MIN.

ZUTATEN

- * 16 TORTILLAS
- * 800 G HÜHNERBRUST – SCHMECKT AUCH MIT TOFU ODER SOJAGESCHNETZELTEM
- * 2 AVOCADOS
- * SALAT ODER PAK CHOI
- * FRISCHE KRÄUTER (PETERSILIE, SCHNITTLAUCH, KORIANDER, ...)
- * 16 KIRSCHTOMATEN
- * 200 G FRISCHKÄSE
- * 2 PAPRIKA
- * 2 DOSEN MAIS ODER MINI-MAISKOLBEN
- * 4 (ROTE) ZWIEBELN
- * 4 KNOBLAUCHZEHEN
- * 2 ZITRONEN
- * 400 G GERIEBENEN KÄSE
- * SALZ & PFEFFER, ÖL
- * 50 ML ESSIG
- OPTIONAL:
INGWERPULVER, CHILIPULVER
UND PAPRIKAPULVER ROSENSCHARF

» »
MEINE „ALL-IN-TORTILLAS“
MACHE ICH HÄUFIG, DA MAN
FAST ALLES VERWENDEN KANN,
WAS SO ÜBRIGGEBLIEBEN IST. SIE
SIND SCHNELL ZUBEREITET UND
SUPER LECKER!

» »
BASTIAN SCHLOSSER
IKEA

ZUBEREITUNG

Hühnerbrust in einem Topf mit 1/2 Liter kaltem Wasser und Essig bei mittlerer Stufe ca. 25 Minuten köcheln.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kräuter und Knoblauch fein schneiden. Zwiebeln in ca. 5 Millimeter dicke Halbkreise teilen. Tomaten, Paprika, Maiskolben und Pak Choi mundgerecht schneiden. Salat in kleine Stücke reißen. Grünen Salat zur Seite stellen.

Für den Dipp 1/4 der Tomaten sowie die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit Avocados, vier Esslöffeln Zitronensaft und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Ingwerpulver und Chilipulver verfeinern.

Pfanne mit 2 Esslöffeln Öl auf kleiner Stufe erhitzen. Zwiebeln und restlichen Knoblauch anbraten. Rest der Tomaten, Paprika und Mais hinzufügen und für ca. 4 Minuten weiterbraten.

Zum Schluss Pak Choi unterrühren und kurz weiterbraten. Mit Zitrone beträufeln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchen aus dem Essigbad nehmen und das Fleisch klein zupfen und würzen.

Tortillas mit Frischkäse dünn bestreichen. Je eine Hälfte mit Gemüse und Huhn belegen. Grünen Salat über dem Hühnerfleisch verteilen und mit Käse bestreuen. Die Tortillas zu Halbkreisen falten und andrücken, nach Belieben mit Paprika und Käse bestreuen und im Backofen für ca. 8 Minuten knusprig backen. Tortillas aus dem Ofen nehmen, in Dreiecke schneiden und mit dem Avocado-Dipp direkt genießen.

„ PÜREE AUS ÜBRIGEM WURZELGEMÜSE WIE KARTOFFELN, KÜRBIS, SÜSS-KARTOFFELN ODER PASTINAKE IST EINE WUNDERBARE ABWECHSLUNG ...

» HANNAH KELLER
WWF ÖSTERREICH

BRATENSAUCE
MAL ANDERS?

WASTENOTHYME.COM/
VEGANE-BRATENSOSSE

HAUPTSPEISEN

FASCHIRTER LINSENBRATEN

4 PERS.

75 MIN.

ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM

- * 300 G GEKOCHETE BRAUNE ODER GRÜNE LINSEN (ENTSPRICHT CA. 1 DOSE)
- * 300 G GEMÜSERESTE (KAROTTEN, SELLERIE, ZUCCHINI, ...)
- * 1 GROSSE ZWIEBEL
- * 2 KNOBLAUCHZEHEN
- * 100 G HAFERFLOCKEN ODER SEMMELBRÖSEL
- * 75 G GEHACKTE NÜSSE (WALNÜSSE, MANDELN, CASHEWS, PEKANNÜSSE, ...)
- * 2 EL FLACHS- ODER LEINSAMEN (ODER EIN EI, WENN ES NICHT VEGAN SEIN SOLL)
- * 1 TL GETROCKNETER THYMIAN
- * 1 TL SALZ
- * 2 EL TAMARI- ODER SOJASAUCE

TOPPING - OPTIONAL

- * 2 EL TOMATENPÜREE
- * 1 EL BALSAMICO
- * 2 EL AHORN-SIRUP (ALTERNATIV HONIG ODER AGAVENSIRUP)
- * EINE PRISE SALZ

FOODPROCESSOR/STABMIXER/
KARTOFFELSTAMPFER

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten, bis das Gemüse weich ist.

Alle Zutaten für den Braten in einem Foodprocessor vermengen, bis die Masse zusammenklebt, jedoch noch Stückchen vorhanden sind. Alternativ für diesen Schritt einen Stabmixer oder Kartoffelstampfer verwenden.

Die Masse in die Kastenform füllen und fest zusammendrücken.

Die Zutaten für das Topping zusammenrühren, auf dem Braten verteilen und anschließend für 30 Minuten backen.

Nach dem Backen 10 Minuten auskühlen lassen, aus der Form heben und warm servieren. Am besten mit Bratensaft, Püree und Röstzwiebeln genießen.

VEGANER REISEINTOPF

4 PERS.

35-40 MIN.

ZUTATEN

- * 1 TASSE REIS
 - * 5 KAROTTEN
 - * 1 ZWIEBEL
 - * 1 KNOBLAUCHZEHE
 - * 1 EL ÖL
 - * 2 PAPRIKA
 - * 250 G GEKOCHETE KIDNEYBOHNEN (ENTSPRICHT CA. 1 DOSE)
 - * 2 TASSEN WASSER
 - * 1 EL DINKELVOLLKORNMEHL
 - * 1 EL CURRYPULVER
 - * 1 EL PAPRIKAPULVER
 - * ½ ESSELÖFFEL KURKUMA
 - * 1 GEMÜSESUPPENWÜRFEL
 - * SALZ & PFEFFER
 - * 3 EL PETERSILIE (GETROCKNET ODER FRISCH GEHACKT)
- OPTIONAL: GEMÜSERESTE

ZUBEREITUNG

Reis in einem Sieb gut durchspülen und anschließend in der doppelten Menge Wasser kochen. Währenddessen Gemüse waschen und zerkleinern.

Knoblauch fein hacken und in einem Topf mit dem Öl anbraten. Zwiebel, Karotten, Paprika und etwaige Gemüsereste beimengen und weiterbraten.

Mehl in 2 Tassen Wasser in einem Topf so lange verquirlen, bis alle Klümpchen aufgelöst sind. Die Mehl-Wasser-Mischung, den Suppenwürfel sowie die Gewürze (Kurkuma, Currypulver, Paprikapulver) ebenfalls in den Topf geben und gut umrühren. Die Mischung zum Gemüse geben und köcheln lassen, bis es bissfest ist.

Anschließend Reis und Kidneybohnen mit der Gemüsemischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie darüberstreuen. Mit frischem Salat servieren und genießen.

TIPP: Das Rezept eignet sich auch als One-Pot-Gericht: Einfach den Reis (ohne Mehl-Wasser-Mischung) direkt zusammen mit dem Gemüse garen.



» DIE ZUTATEN DES REZEPTESS LASSEN SICH BELIEBIG AUSTAUSCHEN, JE NACHDEM, WELCHE RESTE SICH ZUHAUSE GESAMMELT HABEN. SO WIRD DAS GERICHT JEDES MAL AUF NEUE EIN BISSCHEN ANDERS. «

RAFFAELA KESSLER
ÖBB

ALLES-WAS-SCHMECKT-LAIBCHEN

4 PERS.
30 MIN.

ZUTATEN

- * 1 (BIO-)EI
- * ¼ L (BIO-)MILCH
- * 120 G MEHL
- * SALZ & PFEFFER
- * KRÄUTER
- * (BIO-)KÄSERESTE (EMMENTALER, BERGKÄSE, GOUDA, ...)
- * (BIO-)WURSTRESTE (SALAMI)
- * GEMÜSERESTE (KAROTTEN, ZUCCHINI, TOMATEN, KÜRBIS, JUNGZWIEBEL, CHAMPIGNONS, ...)
- * ÖL ODER (BIO-)BUTTER

ZUBEREITUNG

Für die Grundmasse den Palatschinkenteig aus Ei, Milch und Mehl herstellen. Dazu alles in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer gut verrühren.

Gemüse-, Käse- und Wurstreste schneiden bzw. mit der Reibe grob reiben und unter den Teig mischen.

Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne ein wenig Öl bzw. Butter erhitzen und mit Hilfe eines kleinen Schöpfer Teig in die Pfanne gießen und Laibchen braten.

Am besten mit frischem Blattsalat und einer Sauerrahmsauce servieren und genießen!

» JE NACH SAISON KANN ALLES IM REZEPT VERARBEITET WERDEN: MIT BÄRLAUCH IM FRÜHLING, MIT TOMATEN IM SOMMER UND IN DEN KALTEN JAHRESZEITEN EINFACH MIT SCHWAMMERL ODER KÜRBIS.

EVA SOOS
MONDI

PIZZA

4 PERS.
90 MIN.

ZUTATEN FÜR 2 BLECHE

TEIG

- * 250 ML LAUWARMES WASSER
- * 1 WÜRFEL HEFE
- * 1 TL SALZ
- * 500 G MEHL UND ETWAS ZUR VERARBEITUNG

BELAG

- * TOMATENSAUCE
 - * (BIO-)KÄSE ZUM BESTREUEN (MOZZARELLA, PARMESAN ODER KÄSERESTE)
 - * GEMÜSERESTE AUS DEM KÜHLSCHRANK BZW. DER VORRATSKAMMER
- OPTIONAL:
OREGANO, ROSMARIN, OLIVENÖL
(BIO-)WURSTRESTE

ZUBEREITUNG

TEIG

Hefe in Wasser auflösen und mit Mehl verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit einer Küchenmaschine dauert das ca. 7 Minuten, mit der Hand etwas länger. Je nach Belieben Rosmarin und Oregano oder einen Schuss Olivenöl zum Teig hinzugeben. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen.

BELAG

Währenddessen den Kühlschrank durchforsten und den Belag je nach Vorrat und Belieben auswählen.

Es eignen sich Schinken/Salami, Mais, Kapern und vieles mehr.

Den Teig in zwei gleich große Kugeln aufteilen, kurz mit der Hand durchkneten. Für weitere 10 Minuten bedeckt mit einem Küchentuch gehen lassen.

Währenddessen den Ofen auf 240 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig flachdrücken und mit den Händen oder einem Nudelholz zu Pizzascheiben formen. Als Basis Tomatensoße auftragen. Anschließend die Pizzen belegen und mit Käse bestreuen. Der Rand sollte frei bleiben. Pizzen für ca. 15 Minuten backen lassen und genießen!

» ICH HABE DIE ITALIENISCHE KÜCHE VOR ALLEM ZUR RESTL-VERWERTUNG SEHR GERNE. IN EINEM PASTAGERICHT ETWA LASSEN SICH ÜBERBLEIBSEL DER VORTAGE STETS PRIMA VERARBEITEN. EINE SELBST GEMACHTE PIZZA LÄSST MEIN HERZ ABER NOCH HÖHERSCHLAGEN.

BARBARA JÁKÓB
VBV - VORSORGEKASSE

LASAGNE- TARTE

4
PERS.70
MIN.TARTE-
FORM

ZUTATEN

- * 6-8 LASAGNEBLÄTTER
- * GEMÜSERESTE (SPINAT, MANGOLD, KAROTTEN, ERBSEN, ...)
- * 1 ZWIEBEL
- * 2 KNOBLAUCHZEHEN
- * 2 (BIO-)EIER
- * 250 ML (BIO-)SCHLAGOBERS
- * 1 PACKUNG (BIO-)KRÄUTERFRISCHKÄSE
- * SALZ & PFEFFER
- * EINE PRISE MUSKATNUSS
- * ETWAS (BIO-)BUTTER ODER MARGARINE ZUM AUSFETTEN DER TARTEFORM
- OPTIONAL:
PINIENKERNE ODER NÜSSE
(BIO-)SPECK- ODER SCHINKENRESTE

ZUBEREITUNG

Die Tarteform sehr gut ausfetten, damit sich die Tarte am Ende gut herausheben lässt. Anschließend die Form mit Lasagneblättern auslegen.

Gemüse schälen und schneiden und bei Bedarf (z. B. Wurzelgemüse) kurz blanchieren. Zwiebel klein hacken und den Knoblauch fein pressen.

Nüsse mit Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Anschließend das vorbereitete Gemüse hinzufügen, würzen und kurz gemeinsam weiterbraten.

Die Masse auf den Lasagneblättern verteilen.

Eier, Schlagobers, Kräuterfrischkäse und Gewürze verrühren. Den fertigen Käseüberguss über die Gemüsemasse gießen.

Bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) für ca. 40 Minuten goldgelb backen und sofort warm oder beim Picknick kalt genießen.

» MEIN GEHEIMNIS GEGEN
LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG IST KREATIVITÄT.
MAN MUSS EXPERIMENTIEREN UND IMMER ETWAS
NEUES AUSPROBIEREN ...

» THOMAS JOHAM
MONDI



! ZU VIEL GEKOCHT?
AUCH FERTIGE SPEISEN
EIGNEN SICH ZUM
EINFRIEREN.



BROT- SCHMARREN

4
PERS.

60
MIN.

ZUTATEN

- * CA. 400 G BROT (OPTIONAL SELBSTGEBACKEN) VON DEN VORTAGEN
 - * 2 (BIO-)EIER
 - * 375 ML (BIO-)MILCH
 - * 1 ZWIEBEL
 - * SALZ & PFEFFER
 - * 2 EL ÖL
- OPTIONAL:
GERIEBENER (BIO-)KÄSE
SCHNITTLAUCH

ZUBEREITUNG

Das Brot in feine Scheiben schneiden.

Milch und Eier vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier-Milch-Mischung in einer großen Schüssel über das Brot gießen und diese zur Seite stellen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesaugt ist.

Öl in der Pfanne erhitzen und eine klein geschnittene Zwiebel darin leicht anrösten. Das vollgesogene Brot hinzugeben und wie einen Schmarren braten. Vor dem Servieren mit etwas Bergkäse und Schnittlauch bestreuen.

Mit grünem Salat genießen.

TIPP: Für ein schnelles und gutes Familienessen kann dieses Rezept einfach in einer Auflaufform vorbereitet und später in den heißen Ofen geschoben werden.

! BROT LÄSST SICH IN SCHEIBEN GESCHNITTEN AUCH IM GEFRIERFACH OPTIMAL AUFBEWAHREN. EINFACH BEI BEDARF IN WENIGEN MINUTEN IM OFEN ODER TOASTER AUFBACKEN.

„ BROT IST EIN GRUNDNAHRUNGSMITTEL UND ES TUT MIR IM HERZEN WEH, ES WEGZUWERFEN! „

ROLAND SCHNEIBER
OCHSNER WÄRMEPUMPEN

STUDENTEN „PATTYS“

4
PERS.

20
MIN.

ZUTATEN

- * 4 TROCKENE SEMMELN
- * 2 (BIO-)EIER
- * 500 ML GEMÜSEBRÜHE
- * 1 KLEINE HANDVOLL (BIO-)KÄSERESTE
- * GEMÜSERESTE
- * GEWÜRZE (NACH BELIEBEN)
- * SALZ & PFEFFER
- * ÖL ZUM BRATEN

ZUBEREITUNG

Die Semmeln in 500 Milliliter Gemüsebrühe einweichen. Wenn sie bereits weich sind, die überschüssige Flüssigkeit gut aus den Semmeln ausdrücken, damit die Masse nicht zu weich ist und die „Pattys“ gut geformt werden können.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut durchmischen. Anschließend die Semmelpuffer in der Pfanne goldbraun backen.

Nach Belieben einfach so oder mit Gemüse, Salat oder Fleisch servieren und genießen.

»
EIN REZEPT MIT VIELEN GUTEN ERINNERUNGEN AUS DER ZEIT,
ALS ICH STUDIERT E UND GELD KNAPP WAR. DIE „PATTYS“
SIND IDEAL, UM EINFACH LEBENSMITTEL ZU VERWERTEN, DIE
BEREITS IN DER KÜCHE SIND.

»
AGNIESZKA BADERMANN
IKEA





HAUPTSPEISEN

INDISCHES GEMÜSECURRY

4
PERS.

30
MIN.

ZUTATEN

- * 1 GROSSE ZWIEBEL
 - * 2 KNOBLAUCHZEHEN
 - * 2 DOSEN (BIO-)KOKOSMILCH
 - * 2 EL CURRYPASTE
 - * 1 EL TAHINIPASTE
 - * 2 EL SOJASAUCE
 - * GEWÜRZE (CURRYPULVER, GETROCKNETEN KORIANDER, CHILI, KURKUMA, ...)
 - * SALZ & PFEFFER
 - * ÖL ZUM ANBRATEN
- OPTIONAL:
- 1 EL OYSTER-SAUCE

GEMÜSE NACH BELIEBEN:

- * 3 KAROTTEN
- * 1 FRISCHER BROKKOLI
- * 1 ROTE ODER GELBE PAPRIKA
- * 1 PACKUNG CHAMPIGNONS
- * 1 ZUCCHINI
- * 1 GROSSE SÜSSKARTOFFEL
- * 1 PACKUNG ERBSENSCHOTEN
- * 1 PACKUNG KOHLSPROSSEN
- * 1 DOSE KICHERERBSEN

ZUBEREITUNG

Karotten, Paprika, Champignons, Zucchini, Süßkartoffeln schälen und schneiden. Erbsenschoten, Brokkoli und Kohlsprossen waschen und vorbereiten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Die Karotten beimengen und mitrösten. Anschließend die Currypaste und die Tahinipaste dazugeben und ebenfalls kurz anbraten, damit sich der Geschmack der Gewürze im Curry entfalten kann.

Gemüse-Gewürzmischung mit Kokosmilch aufgießen und bei leichter Hitze köcheln lassen. Nach und nach das Gemüse je nach Garpunkt hinzugeben und Gemüse in der Currysauce gar werden lassen. Gemüse, das knackig am besten schmeckt (z. B. Erbsenschoten, Paprika etc.), erst ganz am Ende der Kochzeit hinzufügen.

Am Schluss mit Soja- und Oyster-Sauce sowie den Gewürzen großzügig abschmecken. Am besten das Curry mit frischem Koriander und gerösteten Nüssen garnieren, mit Reis oder Quinoa servieren und genießen.

»
BEI UNS ZUHAUSE LÄUFT GEMÜSE IMMER WIEDER GEFAHR, SCHLECHT ZU
WERDEN. DA LEBENSMITTELVerschwendung ein absolutes NO-GO ist,
ZAUBERN WIR DARAUSS OFT EIN FEINES GEMÜSECURRY ...
»

ANDREA KRAIHAMMER
SPAR



! LÄSST SICH AUCH
WUNDERBAR LACTOSEFREI
ZUBEREITEN.

HAUPTSPEISEN

NUDEL- AUFLAUF

4 PERS.

90 MIN.

AUFLAUF-
FORM

ZUTATEN

- * 500 G NUDELN
- * 1 DOSE GEHACKTE TOMATEN
- * 300 G GEMÜSE (PAPRIKA, ZUCCHINI, TOMATEN, MAIS, ERBSEN, ...)
- * 2 KNOBLAUCHZEHEN
- * 1 ZWIEBEL
- * 100-200 G (BIO-)MILCHPRODUKT (CREME FRAICHE, FRISCHKÄSE ODER SCHLAGOBERS)
- * 1 EL TOMATENMARK
- * 100 ML WEIN
- * 1 BUND FRISCHE PETERSILIE
- * 100 G (BIO-)FETA
- * 100 G (BIO-)KÄSE
- OPTIONAL: 1 (BIO-)EI

ZUBEREITUNG

Nudeln in Salzwasser nicht ganz gar kochen. Abgießen und dabei 200 Milliliter Nudelwasser auffangen.

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten, mit Wein aufgießen und verkochen lassen. Gehackte Tomaten und Nudelwasser hinzufügen und einkochen lassen. Jetzt Milchprodukt und gehackte Petersilie unterrühren.

Anschließend Gemüse klein schneiden und der Sauce beimengen. Nudeln in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen.

TIPP: Sollte die Masse zu flüssig sein, ein Ei beimengen. Anschließend den Feta darüberbröseln und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Backofen für 30–40 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und genießen.

LEBENSMITTEL, DIE SCHNELL
AUFGEBRAUCHT WERDEN MÜSSEN,
STELLE ICH IM KÜHLSCHRANK
IMMER NACH VORNE. OFT BLEIBEN
KLEINE RESTE CREME FRAICHE,
FRISCHKÄSE ODER SCHLAG ÜBER.
DIESE VERFEINERN JEDE SAUCE.

PATRIZIA BAUER
GUGLER*



**MEIN GEHEIMNIS
GEGEN LEBENSMITTEL-
VERSCHWENDUNG IST
SELBST GERICHTE UND
KUCHEN ZU KREIEREN,
MIT DEM, WAS ZUR
VERFÜGUNG STEHT ...**



**DORIS GLATZMEIER
GUGLER***

OBST- BLINIES

4
PERS.

20
MIN.

MIXER

ZUTATEN

- * 1 BECHER (BIO-)JOGHURT ODER SAUERRAHM (CA. 200 ML)
- * 3 (BIO-)EIER
- * 6 EL MEHL (DINKELVOLLKORNMEHL)
- * OBSTRESTE (ÄPFEL ODER VERSCHIEDENE BEEREN)
- * ETWAS HONIG
- * ETWAS (BIO-) BUTTER

ZUBEREITUNG

Obst in kleine Stücke schneiden.

Joghurt, Eier und Honig vermischen. Mehl und Obst hinzufügen.

TIPP: Nicht zu viel Obst hinzufügen, damit die Blinies nicht zerfallen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig mit einem Esslöffel hineinsetzen.

Blinies auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne nehmen, mit Obst und Staubzucker anrichten und noch warm genießen!

»
**ES BLEIBT IMMER WIEDER MAL OBST ÜBRIG,
DAS NICHT MEHR SO APPETITLICH AUSSIEHT,
ABER ZU SCHADE ZUM ENTSORGEN IST.**

»
ROSWITHA HOFBAUER
OCHSNER WÄRMEPUMPEN



»
**DIESE NACHSPEISE IST
AUCH ALS WARMES
FRÜHSTÜCK GEEIGNET!**



! **FRISCHE BEEREN
EINZUFRIEREN, IST DIE
PERFЕКTE MÖGLICHKEIT,
SIE LÄNGER ZU LAGERN.**

NACHSPEISEN

BEERENEIS

4
PERS.

10
MIN.

MIXER

ZUTATEN

- * 250 G (BIO-)TOPFEN
 - * 250 G GEFRORENE BEEREN
(ERDBEEREN, HIMBEEREN, HEIDELBEEREN, ...)
 - * HONIG ODER STAUBZUCKER
- OPTIONAL: MINZE

ZUBEREITUNG

Gefrorene Beeren pürieren, bis eine körnige Konsistenz entsteht.

Honig oder Staubzucker, Topfen und nach Belieben Minze beimengen und weitermixen.
Eis in kleine Schälchen füllen, mit Obst garnieren und genießen.

”
BEI MILCHPRODUKTEN, DIE DAS
MINDESTHALTBARKEITSDATUM ÜBERSCHRITTEN
HABEN, SETZE ICH AUF MEINE SINNE.
EINFACH SCHAUEN, RIECHEN UND SCHMECKEN -
DA MERKE ICH SCHON, OB SIE NOCH GUT SIND!

”
ELISA GRAMLICH
WWF ÖSTERREICH

SCHEITER- HAUFEN

4
PERS.

85
MIN.

AUFLAUF-
FORM

ZUTATEN

- * 2 ALTBACKENE SEMMELN
- * 3 (BIO-)EIER
- * 1/8 L (BIO-)APFELSAFT
- * 40 G KRISTALLZUCKER
- * 1 PKG. VANILLEZUCKER
- * 1 PRISE ZIMT
- * 1 PRISE SALZ
- * SCHALE VON 1 ZITRONE, ABGERIEBEN
- * 2 ÄPFEL (CA. 300 G)
- * 1 PRISE ZIMT
- * 1 EL ROSINEN
- * 1 EL HONIG
- * 2 EL GEHACKTE MANDELN
- * 50 G KRISTALLZUCKER
- * 1 PKG. VANILLEZUCKER
- * (BIO-)BUTTER ODER MARGARINE
ZUM EINFETTEN DER AUFLAUFFORM
- OPTIONAL: 2 EL RUM

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Semmeln in dünne Scheiben schneiden und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten leicht bräunlich rösten. Eier trennen. Dotter mit Apfelsaft, Kristall- und Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale in einer Schüssel verquirlen.

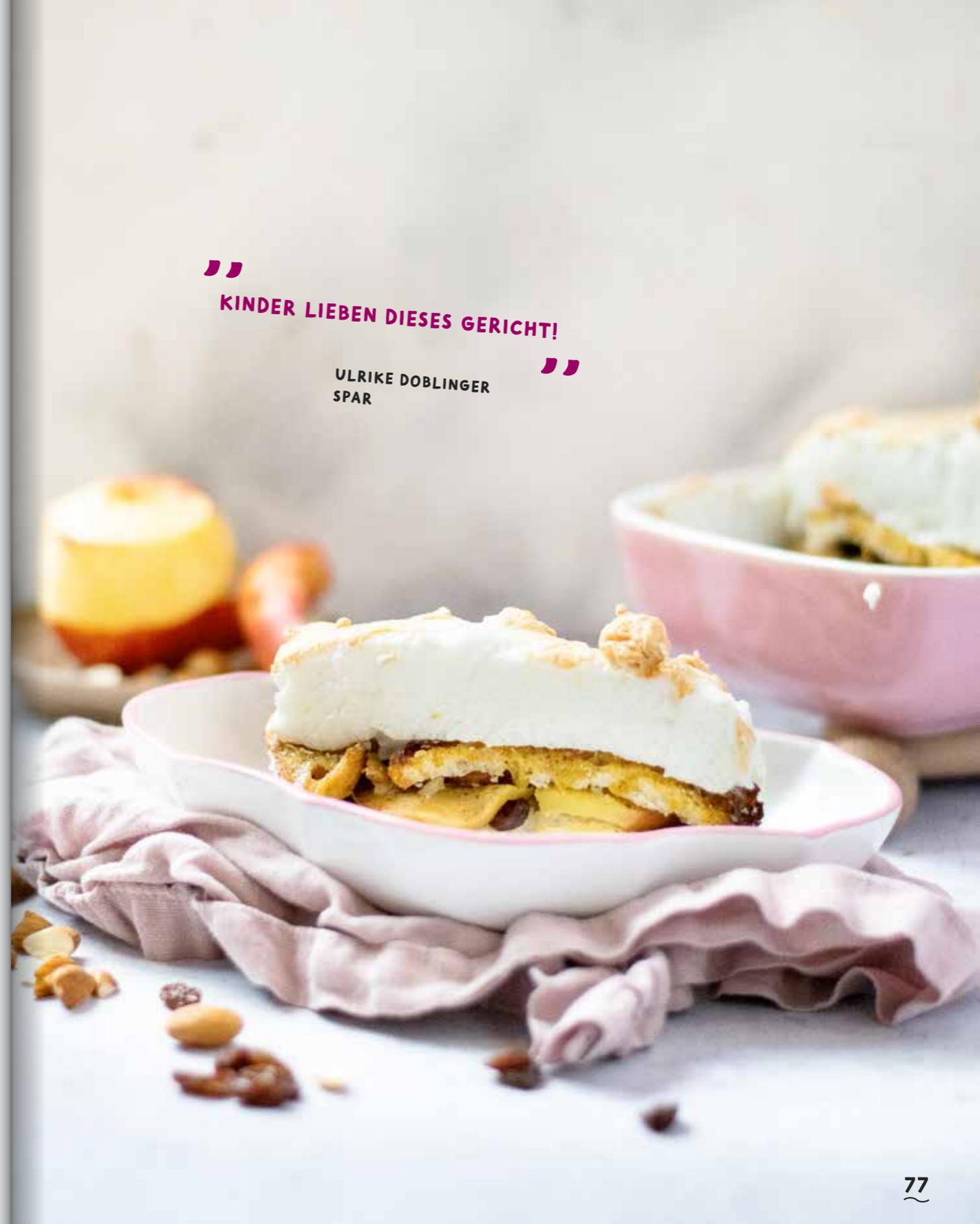
Äpfel schälen (optional), vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Anschließend mit Zimt, Rosinen, Honig, Mandeln und Vanillezucker vermengen. Nach Geschmack 2 Esslöffel Rum dazugeben. Auflaufform einfetten und mit 1/3 der Semmelscheiben auslegen. Mit etwa 1/3 Apfelsaft beträufeln und anschließend die halbe Menge der Apfelspalten darauf verteilen. Vorgang wiederholen. Abschließend mit den restlichen Semmelscheiben belegen und mit dem übrigen Apfelsaft begießen. Die Form abdecken und auf mittlerer Schiene backen.

Währenddessen Eiklar in einer Schüssel zu steifem Eischnee schlagen. Prise Salz und Zucker nach und nach einschlagen und nochmals steifschlagen.

Nach 45 Minuten den Eischnee auf den Scheiterhaufen auftragen, glattstreichen und bei 200 Grad für etwa 10 Minuten überbacken. Den Scheiterhaufen warm in Portionen teilen, mit Staubzucker bestreuen und genießen.

„
KINDER LIEBEN DIESES GERICHT!
“

ULRIKE DOBLINGER
SPAR



SCHOKO-BANANEN-BROT



4 PERS.



70 MIN.

KASTENFORM
STABMIXER
BACKPAPIER

ZUTATEN

- * 170 G (DINKEL-)MEHL
- * 50 G KAKAOPULVER
- * 2 TL BACKPULVER
- * 1 PRISE SALZ
- * 3 ODER 4 SEHR REIFE BANANEN
- * 100 ML (BIO-)MILCH
(GERNE AUCH PFLANZLICHE MILCH)
- * 75 G ÖL
- * 1 TL ZITRONENSÄURE ODER APFELESSIG
- OPTIONAL: 1 PCK. VANILLEZUCKER
SCHOKODROPS IM TEIG
UND/ODER ALS TOPPING



DIE NATÜRLICHE SÜSSE DER REIFEN BANANEN REICHT VOLLKOMMEN AUS UND MAN ERSPART SICH SOMIT AUCH DEN RAFFINIERTEN ZUCKER.



STEPHANIE HAHN
VBV – VORSORGEKASSE

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Kastenform zunächst einfetten und dann mit Backpapier auslegen.

Mehl, Kakao, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Bananen, (pflanzliche) Milch, Öl, Vanillezucker und Zitronensäure in einen Messbecher geben und mit einem Stabmixer gut pürieren. Die Bananenmasse nun in die Schüssel mit der Mehlmischung gießen und alles so lange verrühren, bis es sich zu einem Teig verbunden hat. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und optional noch Schokodrops darüberstreuen.

Das Bananenbrot ca. 40–50 Minuten backen. Stäbchenprobe nicht vergessen. In der Form abkühlen lassen und dann mit dem Backpapier vorsichtig herausnehmen. Am besten noch warm genießen.

EIN KLEINER APFELKUCHEN



4 PERS.



60 MIN.

KASTENFORM
STABMIXER
BACKPAPIER

ZUTATEN

- * 1 GROSSER APFEL
- * 2 (BIO-)EIER
- * 50 G ZUCKER
- * 1 TL VANILLEZUCKER
- * ½ TL GEMAHLENER ZIMT
- * 50 G MEHL
- * 1 PRISE SALZ
- * SCHALE EINER HALBEN
BIO-ZITRONE, ABGERIEBEN

ZUBEREITUNG

Das Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Zimt und Zitronenschale mischen.

Eine Springform oder ofenfeste Schüssel mit ca. 18 Zentimeter Durchmesser mit Backpapier auslegen und die Seiten mit Butter einfetten. Die Apfelscheiben in die Springform bzw. Schüssel geben und gleichmäßig am Boden verteilen.

Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Handmixer 5 Minuten hellschaumig aufschlagen.

Mehl und Salz mit einer Teigkarte vorsichtig unterheben, dann den Teig auf den Apfelscheiben verteilen.

In der Mitte des Backofen ca. 30–35 Minuten backen, Stäbchenprobe nicht vergessen.

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Anschließend auf ein Teller kippen und mit Staubzucker bestreuen.



BEI MIR BLEIBT HÄUFIG EIN APFEL ÜBRIG, DER ZU SCHRUMPELIG ZUM ESSEN UND ZU WENIG FÜR EIN KOMPOTT ODER APFELMUS IST. AUS DIESEM EINSAMEN APFEL MACHE ICH DANN EINFACH KUCHEN ...



MARLENE FOLLER
IKEA

APFEL-ZIMT-TIRAMISU

4 PERS.

30 MIN.
+ 1 NACHT IM
KÜHLSCHRANK

ZUTATEN

- * 3-4 MITTELGROSSE (BIO-)ÄPFEL ODER BIRNEN (GERNE SCHRUMPELIGE)
- * 1-2 PKG. BISKOTTEN (GERNE AUCH VOLLKORN)
- * 2 PKG. (BIO-)MAGERTOPFEN
- * 1 PKG. (BIO-)SCHLAGOBERS
- * 6 EL STAUBZUCKER
- * 3 EL ROHRZUCKER
- * 1 PKG. VANILLEZUCKER
- * 1 PKG. VANILLEPUDDINGPULVER
- * 1 STK. BIO-ZITRONE
- * ¼ L (BIO-)MILCH ODER MANDELMILCH (ZUM TUNKEN DER BISKOTTEN)
- * 1 ZIMTSTANGE
- * 6 GANZE NELKEN
- * 1-3 TL ZIMT GEMAHLEN
- OPTIONAL: CALVADOS (APFELBRANNTWEIN)

ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und in einem Liter Wasser mit Zucker, Zimtstange, Nelken und Zitronenschale aufkochen, von der heißen Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. Die weichen Apfelspalten vorsichtig herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Einen halben Liter der Flüssigkeit abseihen, wieder aufkochen und das Vanillepuddingpulver einrühren. Anschließend den Pudding kurz abkühlen lassen und lauwarm weiterverarbeiten.

Für die Creme den Topfen mit Staubzucker und dem Saft einer 1/2 Zitrone cremig schlagen. Nach Belieben Zimt beifügen. Schlagobers mit Vanillezucker steif schlagen, mit 4 Esslöffel Pudding vermengen und mit der Topfencreme vermengen.

Biskotten in Milch (optional mit einem Schuss Calvados) tunken und eng den Boden einer Form auslegen. Darauf etwa 1/3 Creme verteilen. Anschließend ca. 1/3 der Apfelspalten verteilen und leicht in die Creme drücken. Dann mit 1/3 des abgekühlten Vanillepuddings bestreichen. Dreimal wiederholen. Die letzte Schicht mit Zimt bestreuen.

TIPP: Sollten noch Biskotten oder Creme übrig sein, noch eine weitere Schicht machen. Die Form zugedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Mit Sahnehäubchen garnieren und genießen.

„ DAS APFEL-ZIMT-TIRAMISU SCHMECKT FANTASTISCH UND ENTHÄLT VIELE ZUTATEN, WELCHE BEREITS GEÖFFNET SEIN KÖNNTEN. „

DORIS GLATZMEIER
GUGLER*

! WER VERMEHRT AUF BIO-PRODUKTE SETZT, SCHÜTZT DAS KLIMA UND DIE ARTENVIELFALT, DENN SIE SIND IM VERGLEICH ZU KONVENTIONELLEN PRODUKTEN RESSOURCENSCHONENDER UND UMWELTFREUNDLICHER.



ELLER STATT TONNE

MERKZETTEL GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

HALTBAR MACHEN IST GANZ EINFACH.

OB EINKOCHEN Z. B. MARMELADE ODER CHUTNEY, EINWECKEN, EINLEGEN, DÖRREN ODER KANDIEREN, ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN, DIE HALTBARKEIT FRISCHER PRODUKTE ZU VERLÄNGERN.

FLEISCH, WURSTWAREN UND FISCH – IM MÜLL TABU!

NUR EINKAUFEN, WENN DAS GERICHT SCHON GEPLANT IST. DAS VERBRAUCHSDATUM AUF DIESEN PRODUKTEN MUSS EINGEHALTEN WERDEN.

ESSEN TEILEN MACHT FREUDE!

ÜBRIGES ESSEN IN DER NACHBARSCHAFT UND IM FREUNDKREIS ODER AN FOOD-SHARING-DIENSTE, Z. B. FAIRTEILER, VERSCHENKEN.

MINDESTENS HALTBAR BIS ...

WIR KÖNNEN UNSEREN SINNEN VERTRAUEN. EIN LEBENSMITTEL, DAS GUT RIECHT, GUT SCHMECKT UND GUT AUSSIEHT, IST IN DER REGEL AUCH NACH ABLAUF DES MINDESTHALTBARKEITSDATUMS GENIESSBAR!



DAS REIFEGAS ETHYLEN

MANCHE OBST- UND GEMÜSESORTEN SONDERN GASE AB. LEBENSMITTEL, DIE IN DER NÄHE GELAGERT WERDEN, REIFEN DADURCH NACH UND VERDERBEN SCHNELLER. AUCH IM KÜHLSCHRANK. DAHER Z. B. ÄPFEL, BANANEN, TOMATEN, PILZE, KARTOFFELN UND GURKEN GETRENNT VON ANDEREM OBST UND GEMÜSE LAGERN.

ACHTSAMKEIT IM RESTAURANT

AUCH WENN WIR AUSWÄRTS ESSEN GEHEN, KÖNNEN WIR ÜBER LEBENSMITTELABFÄLLE MITENTSCHEIDEN. NICHT ZU VIEL BESTELLEN, RESTE MIT NACH HAUSE NEHMEN UND BEI VERANSTALTUNGEN RECHTZEITIG ABSAGEN. DAS REDUZIERT DIE TONNENFÜLLUNG.

VERPACKUNG NUTZEN

DIE VERPACKUNG VERLÄNGERT OFT DIE HALTBARKEIT DES PRODUKTS. DAHER ERST BEI VERBRAUCH ENTFERNEN.



GUTE EINKAUFSPANUNG

... IST DIE HALBE MIETE. EIN BLICK IN DEN KÜHLSCHRANK, EINE EINKAUFSLISTE SCHREIBEN, UNNÖTIGEN SONDERANGEBOTEN WIDERSTEHEN UND NICHT HUNGRIG EINKAUFEN: DAS MACHT EINEN GROSSEN UNTERSCHIED!

RESTLKOCHEN

UNSER ESSEN HAT EINE ZWEITE CHANCE VERDIENT. NEUE KREATIONEN SCHMECKEN OFT BESSER ALS ERWARTET!

RICHTIG LAGERN!



JETZT EINFRIEREN



NEBEN BROT UND FLEISCH KANN AUCH DIE HALTBARKEIT VON FERTIGEN SPEISEN, MILCH- UND MOLKEREIPRODUKTEN, OBST UND GEMÜSE DURCH EINFRIEREN VERLÄNGERT WERDEN.

COOL GENUG?

ÜBER 80 % DER ÖSTERREICHISCHEN KÜHLSCHRÄNKE SIND FALSCH EINGESTELLT. DIE OPTIMALE DURCHSCHNITTSTEMPERATUR BETRÄGT 7° C, IN DER FLEISCHLADE 3° C.

DURCH DIE RICHTIGE LAGERUNG BLEIBEN LEBENSMITTEL LÄNGER FRISCH. SO SOLLTE DER KÜHLSCHRANK ORGANISIERT WERDEN:



DIE PARTNERUNTERNEHMEN DES KOCHBUCH-PROJEKTS STELLEN SICH VOR.



GUGLER*

Als Nachhaltigkeitspionier zählt das Kommunikationshaus gugler* zu den Vordenkern seiner Branche. Durch die Verwendung von Papier und spezieller Farben hat die Druckbranche erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt. Wie man in diesem Bereich zukunftsfähig wirtschaften kann, zeigt gugler*: Seit 2011 ist das Unternehmen die erste Druckerei weltweit, die Cradle to Cradle Certified™ Druckprodukte anbietet. Außerdem konnte das österreichische Unternehmen das erste Cradle to Cradle Certified™ inspirierte Plusenergie-Gebäude Österreichs eröffnen, welches zu 95 Prozent recycelbar ist. Über die Print the Change Community wurde zusätzlich damit begonnen, das erworbene Wissen an andere Druckereien weiterzugeben. gugler* ist somit ein wichtiger Multiplikator und Partner für den WWF.

www.gugler.at

gugler 



IKEA

Für eine nachhaltige Nutzung der begrenzten Ressourcen unserer Erde ist der Einzelhandelssektor ein wichtiger Akteur. Mit nachhaltigen Produkten und Dienstleistungen sowie aktiver Bewusstseinsbildung kann er einer breiten Bevölkerung ein umwelt- und klimaschonendes Leben erleichtern. Dafür braucht es auch die richtigen Partner: So arbeiten der WWF und IKEA bereits seit vielen Jahren auf nationaler und internationaler Ebene in den Bereichen Wasser, Baumwolle, Wald- und Klimaschutz zusammen. Als multinationalem Unternehmen kommt IKEA eine besondere Bedeutung zu. Alleine in Österreich kann das Einrichtungsunternehmen rund 6,5 Millionen Stammkund*innen dabei unterstützen, zu Hause nachhaltiger zu leben.

www.ikea.com/at/de/this-is-ikea/sustainable-everyday



MONDI

Die energie- und ressourcenintensive Zellstoff- und Papierherstellung ist eine der Fokusindustrien des WWF. Der internationale Verpackungs- und Papierhersteller Mondi setzt sich in Partnerschaft mit dem WWF für Klima-, Wasser- und Waldschutz ein. Mondi hat sich u. a. zu ambitionierten CO2-Reduktionszielen im Einklang mit der Klimawissenschaft verpflichtet. Um diese zu erreichen, arbeitet das Unternehmen weiter daran, die Energieeffizienz zu steigern, fossile Brennstoffe durch erneuerbare Energien zu ersetzen, Wälder nachhaltig zu bewirtschaften und Rohstoffe auf verantwortungsvolle Weise zu beschaffen.

www.mondigroup.com/sustainability



ÖBB

Der österreichische Verkehrssektor ist der Wirtschaftsbereich mit dem größten CO2-Anstieg in den letzten 20 Jahren und bietet gleichzeitig die größten Energieeinsparpotenziale. Eine zukunftsfähige Mobilität – u. a. durch die Verlagerung des Güterverkehrs auf die Schiene und einen attraktiven Personenbahnverkehr in Kombination mit verkehrssparender Raumplanung – ist unabdingbar auf dem Weg in eine nachhaltige Energie- und Klimazukunft. Die ÖBB ersparen mit ihren Verkehrsleistungen (Bahn & Bus) Österreich jetzt schon rund 4,2 Mio. Tonnen an Treibhausgasemissionen pro Jahr. Als größter Mobilitätsdienstleister Österreichs ist der ÖBB-Konzern daher ein wichtiger Partner auf diesem Weg. Jährlich bewegen die ÖBB 474 Millionen Fahrgäste und 113 Millionen Tonnen Güter.

<https://konzern.oebb.at/de/nachhaltige-oebb>





OCHSNER

Energie sparen und eine nachhaltige Energieversorgung sind untrennbar miteinander verbunden. Heimische, erneuerbare Energiequellen können nämlich maximal die Hälfte unseres heutigen Energieverbrauchs decken. Raumwärme und Warmwasserbereitstellung umfassen fast 30 Prozent des gesamten Endenergiebedarfs in Österreich. Effiziente Wärmepumpen, betrieben mit Strom aus erneuerbaren Quellen, können daher einen wichtigen technischen Beitrag für eine klimafreundliche Zukunft leisten – immerhin beziehen sie rund Dreiviertel der Energie zum Heizen aus der Umwelt. Ochsner Wärmepumpen zählt zu den internationalen Technologieführern. Durch ein umfassendes Netz an über 1.000 Vertriebspartnern ist das Unternehmen zudem ein wichtiger Multiplikator, um klimafreundliches Umdenken zu fördern.

www.ochsner.com/de-at/unternehmen

OCHSNER
WÄRMEPUMPEN



SPAR

Die Nahrungsmittelproduktion, damit auch der Lebensmittelhandel, haben erhebliche Auswirkungen auf Natur, Umwelt und Klima. Der WWF und SPAR Österreich setzen sich daher seit vielen Jahren in verschiedenen Projekten für eine nachhaltige Lebensmittelversorgung ein. Die Umstellung auf ein nachhaltigeres Fischsortiment und die Optimierung der Verpackungen der SPAR-Eigenmarken im Sinne des Umweltschutzes stellen wichtige Eckpfeiler der Kooperation dar. Des Weiteren werden SPAR-Lehrlinge im Rahmen der „GREEN CHAMPION“-Ausbildung im Bereich Umwelt- und Klimaschutz unterrichtet.

www.spar.at/nachhaltigkeit



VBV – VORSORGEKASSE

Dem Finanzsektor kommt im Natur- und Klimaschutz eine zentrale Rolle zu. Banken, Versicherungen, Vorsorgekassen und Pensionskassen verursachen zwar nur geringe direkte Treibhausgasemissionen, z. B. durch ihre Büros. Sie haben jedoch eine immense Steuerungswirkung. Mit ihren Investmententscheidungen und Kreditbedingungen entscheiden sie, welche Unternehmensprojekte und -aktivitäten finanziert werden. Als größte Vorsorgekasse Österreichs ist die VBV ein wichtiger Partner für die WWF CLIMATE GROUP. Rund jeder dritte Arbeitnehmer und jedes dritte Unternehmen sind ihre Kunden und potenzielle Multiplikator*innen für ein klimabewusstes Handeln.

www.vorsorgekasse.at/nachhaltigkeit/nachhaltiges-unternehmensmanagement/



CLIMATE GROUP

Unternehmen für
wirksamen Klimaschutz

**GEMEINSAM
MEHR ERREICHEN!**



Die WWF CLIMATE GROUP ist das Unternehmensnetzwerk für wirksamen Klimaschutz in Österreich. Unter dem Leitmotiv „Gemeinsam mehr erreichen“ engagieren sich zehn Unternehmen in Österreich mit dem WWF für klimabewusstes Handeln in Wirtschaft, Politik und Bevölkerung.

„ WIR BEKENNEN UNS ZU UNSERER VERANTWORTUNG, KLIMAFREUNDLICH ZU DENKEN UND ZU HANDELN, UND BIETEN DAZU LÖSUNGEN AUS DER WIRTSCHAFT AN. WIR SIND DAVON ÜBERZEUGT, DASS AMBITIONIERTER KLIMASCHUTZ UND LANGFRISTIGER UNTERNEHMENSERFOLG HAND IN HAND GEHEN UND EIN UMWELTVERTRÄGLICHES WOHLSTANDSMODELL ERREICHBAR IST. „

DIE PARTNER DER WWF CLIMATE GROUP

Zusammen haben die Partner die Möglichkeit, Großes zu bewegen: Rund 110.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie 13 Millionen Kundinnen und Kunden als Multiplikatoren für ein klimabewusstes Handeln können mit verschiedenen Initiativen, politischen Aktionen, Studien und Veranstaltungen erreicht werden. Gegen die Klimakrise und für eine zukunftsfähige Wirtschaft unter 1,5° C.



1. REDUKTION DER TREIBHAUSEMISSIONEN:

Wir setzen uns ambitionierte, wissenschaftlich begründete THG-Reduktionsziele, um die schlimmsten Folgen der Klimakrise zu verhindern.



2. BEWUSSTSEINSBILDUNG UND AKTIVIERUNG:

Wir informieren, sensibilisieren und motivieren Mitarbeiter*innen, Kund*innen, Branchenkolleg*innen und Geschäftspartner*innen für eine umwelt- und klimaschonende Lebens- und Wirtschaftsweise.



3. WIRKSAME KLIMASCHUTZPOLITIK:

Wir setzen uns aktiv für eine wirksame und langfristige Energie- und Klimaschutzpolitik ein. Wir stehen der Politik gerne mit unserer Klimaschutz-Kompetenz als Gesprächspartner*innen und Know-how-Träger*innen zur Verfügung.



4. REICHWEITE STÄRKEN UND SYNERGIEEFFEKTE NUTZEN:

Wir nutzen die Chance des offenen und vertrauensvollen Erfahrungsaustauschs über Branchengrenzen hinweg. Durch den gemeinsamen Auftritt als starkes Netzwerk erhöhen wir unsere Außenwirkung und können gemeinsam mehr erreichen.

Die WWF CLIMATE GROUP orientiert ihre Aktivitäten an acht zentralen Handlungsfeldern für eine nachhaltige Energie- und Klimazukunft.



Eine nachhaltige Ernährung ist mit gutem Grund eines der Schwerpunktthemen der WWF CLIMATE GROUP. Unsere stark von tierischen Produkten geprägte Ernährung und unser verschwenderischer Umgang mit Lebensmitteln verbrauchen viele Ressourcen, viel Energie und verursachen große Mengen an Treibhausgasemissionen. Zudem werden unsere Böden unnötig belastet. Sie sind nicht nur Lebensmittellieferanten, sondern auch effektive Kohlenstoffspeicher und damit unverzichtbar für einen wirksamen Klimaschutz.

Erfahren Sie mehr über die Aktivitäten der WWF CLIMATE GROUP auf www.wwf.at/climategroup

AUF DIE RICHTIGE
LAGERUNG ACHTEN!

HARTES BROT ZU BRÖSEL REIBEN
ODER KNÖDELBROT DARAUSS MACHEN!

DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM
KRITISCH PRÜFEN!

RESTE KREATIV VERWERTEN!

DEN EINKAUF GUT PLANEN.

HALTBAR MACHEN Z. B. DURCH
EINKOCHEN ODER EINLEGEN.

ESSEN MIT FREUNDEN
UND FAMILIE TEILEN.

TELLER STATT TONNE

WWW.WWF.AT/LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: WWF Österreich, Ottakringer Straße 114-116, 1160 Wien
Tel.: +43 1 488 17-0, ZVR. Nr.: 751753867, DVR: 0283908, www.wwf.at.

Informationen zum Datenschutz: www.wwf.at/datenschutz.

Text und Konzept: Elisa Gramlich, Olivia Herzog, Hannah Keller, Gisela Klaushofer, Lisa Simon
Grafik: Helene Angerer, kostbrot.com

Foto: Ulrike Atzmüller, wastenothyme.com

Rezepte: Mitarbeiter*innen der Partnerunternehmen der WWF CLIMATE GROUP

Stand: November 2020

Umsetzung in Zusammenarbeit mit den Partnerunternehmen der WWF CLIMATE GROUP.



**GEMEINSAM MEHR ERREICHEN:
DIE WWF CLIMATE GROUP SETZT
SICH FÜR KLIMABEWUSSTES
DENKEN UND HANDELN IN
WIRTSCHAFT, POLITIK UND
GESELLSCHAFT EIN.**