



# Altes Brot mit neuem Sinn

Rezepte und Tipps für zu Hause  
Das alles können Sie mit altem Brot kochen

Diese Broschüre wurde für Sie in leicht verständlicher Sprache verfasst.



## **Impressum**

**Für den Inhalt von dieser Broschüre ist verantwortlich:**

Stadt Wien – Umweltschutz, Dresdner Straße 45, 1200 Wien,  
umweltschutz.wien.gv.at, post@ma22.wien.gv.at

**Redaktion:**

Wiener Tafel und Stadt Wien Umweltschutz

**Übersetzung in Leicht Lesen:**

capito Wien. Wir machen Informationen leicht verständlich.  capito  
Wien

**Die Rezepte sind von:**

Petra Gruber

**Die Gestaltung wurde gemacht von:**

ergott visual communication, Wien

**Die Bilder sind von:**

Wiener Tafel, Thomas Topf, Stadt Wien Umweltschutz

**Die Internet-Videos sind von:**

Die Umweltberatung, Thomas Topf

**Die Broschüre wurde gedruckt von:**

MA 21/B-Druckerei

**Information über das Papier:**

Die Stadt Wien-Umweltschutz druckt auf ökologischem Druckpapier  
aus der Mustermanne von ÖkoKauf Wien

**Die Broschüre erscheint:**

im Dezember 2020

# Inhalt

Vorwort Stadt Wien	4
Vorwort Wiener Tafel	5
Rezepte pikant   Abkürzungen in den Rezepten	7
Brot-Chips	8
Brot Cordon-Bleu	10
Gefüllte Champignons	11
Italienischer Tomaten-Brot-Salat	12
Zwiebel-Käse-Brot-Auflauf	13
Rezepte Süß	14
Cookies aus altem Brot	15
Rumkugeln für Erwachsene	16
Scheiterhaufen	17
Tipps zum Thema: Brot	18
Brot richtig aufbewahren	18
Gute Qualität kaufen	18
Lebensmittel im Müll	19
Situation in Österreich	19
Wann ist das Brot nicht mehr frisch?	19
Brot im Handel	19
Die Wiener Tafel	20
Broschüren-Tipps	21

Diese Broschüre kann auf der Seite der Stadt Wien – Umweltschutz [umweltschutz.wien.gv.at](http://umweltschutz.wien.gv.at) abgerufen werden und wird auch auf den Seiten der Wiener Tafel verlinkt: [www.wienertafel.at](http://www.wienertafel.at)

# Vorwort Stadt Wien

## **Unser tägliches Brot**

In der heutigen Zeit können wir Brot von früh bis spät kaufen. Bis zum Ende der Geschäfts-Zeiten können wir noch zwischen vielen verschiedenen Brot-Sorten auswählen. Ich frage mich: Müssen wir uns wirklich ärgern, wenn unser Lieblings-Brot am Ende des Tages nicht mehr im Verkaufs-Regal liegt?

Ich denke: Nein. Wenn die Regale bis zum Ende der Geschäfts-Zeit immer voll sind, dann bedeutet das: Nach Laden-Schluss bleiben jedes Mal große Mengen an Brot und Gebäck übrig.

## **Brot wegwerfen bedeutet: Geld wegwerfen**

Wir bekommen Brot inzwischen fast überall. Und häufig auch sehr billig. So kaufen wir oft auch mehr, als wir essen können. Zu Hause werfen wir das Brot oftmals weg, sobald es nicht mehr frisch schmeckt. Doch Brot wegwerfen bedeutet auch Geld wegwerfen. In Wien wird täglich so viel Brot weggeworfen, dass man die ganze Stadt Graz damit versorgen könnte.

## **Mit Lebensmitteln sorgsam umgehen bedeutet: Die Umwelt schützen**

In jedem Laib Brot stecken wertvolle Ressourcen, wie Boden, Wasser und Energie. Verpackungen wurden hergestellt. Abgase von Fahrzeugen wurden beim Transport von Getreide und Brot in die Luft geblasen. Viele Menschen haben dafür gearbeitet, dass das Brot fertig im Verkaufsregal steht.

Landet das Brot im Müll, dann wurden diese wertvollen Ressourcen verschwendet. Die Umwelt wurde umsonst belastet.

Vermeiden wir aber Lebensmittel-Abfall, dann schützen wir gleichzeitig die Umwelt. Und wir sparen Geld.

In dieser Broschüre bekommen Sie Tipps, wie Sie Brot retten können. Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

Karin Büchl-Krammerstätter  
Leiterin Stadt Wien – Umweltschutz



Links: Karin Büchl-Krammerstätter, Leiterin Stadt Wien – Umweltschutz und rechts: Alexandra Gruber, Geschäftsführerin der Wiener Tafel

# Vorwort Wiener Tafel

**Liebe Leserinnen und Leser,**

Brot gehört zu den wichtigsten Lebensmitteln. Trotzdem werfen wir Menschen sehr viel Brot weg, obwohl es noch nicht verdorben ist. Im Handel und bei uns zu Hause.

In der heutigen Zeit wollen wir Menschen Brot nur mehr dann essen, wenn es noch frisch ist. Wir können Brot beinahe überall kaufen. Zu fast jeder Tageszeit Und wir können es billig kaufen. Also kaufen wir bei fast jeder Gelegenheit Brot. Manchmal kaufen wir auch ein Brot zu viel. Und wenn es nicht mehr frisch ist, dann werfen wir es weg.

Aber das ist schade. Denn Brot ist ein köstliches und gesundes Lebensmittel, wenn es in einer guten Qualität hergestellt wurde.

Wir von der Wiener Tafel denken: Brot soll nicht verschwendet werden. Brot soll nicht im Müll landen, wenn man es eigentlich noch essen kann. Deshalb haben wir gemeinsam mit der Stadt Wien ein Projekt gestartet. Das Projekt hat den Namen:

## **Altes Brot mit neuem Sinn**

Wienerinnen und Wiener sollen Ideen bekommen, wie sie altes Brot wiederverwerten können.

In dieser Broschüre zeigt Ihnen die Profiköchin Petra Gruber, welche Gerichte Sie aus altem Brot kochen können. Auch geben wir Ihnen einige Tipps: Auf was sollten Sie achten, wenn Sie Brot kaufen, lagern und verarbeiten.

Wir bedanken uns bei der Stadt Wien für die Zusammenarbeit bei diesem Projekt.

Liebe Leserinnen und Leser, wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Broschüre. Und wir wünschen viel Glück und guten Appetit, wenn Sie die Rezepte ausprobieren.

Ihre Wiener Tafel



# Rezepte-Sammlung: Altes Brot mit neuem Sinn

© Thomas Topf

Was kann man tun, wenn Lebensmittel nicht mehr frisch sind?

Oft fehlen uns dazu Ideen und Kochrezepte. Deshalb landen ältere Lebensmittel viel zu schnell im Müll.

Dabei gibt es viele wunderbare Rezeptideen, was man mit älteren Lebensmitteln kochen kann. In dieser Broschüre stellen wir einige Rezepte vor: Rezepte mit altem Brot, die man einfach und schnell kochen kann. Ob süß oder pikant: Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Zu einigen Rezepten gibt es auch Video-Anleitungen. Probieren Sie es einfach aus!

Diese Broschüre können Sie sich auch im Internet ansehen. Sie finden sie auf diesen Internet-Seiten:  
[umweltschutz.wien.gv.at](http://umweltschutz.wien.gv.at)  
und  
[www.wienertafel.at](http://www.wienertafel.at)



Profiköchin Petra Gruber in der Wiener Tafel Profiküche

© Thomas Topf

# Rezepte pikant

## Abkürzungen in den Rezepten

g = Gramm  
ml = Milliliter  
cm = Zentimeter  
mm = Millimeter  
EL = Esslöffel, großer Löffel  
TL = Teelöffel, kleiner Löffel  
°C = Grad Celsius. Angabe für Temperatur.



© Wiener Tafel

# Brot-Chips

**Portionen:** 200 g

**Zeit:** 25 bis 30 Minuten

**Schwierigkeit:** leicht

## Version: Pur

### Zutaten:

- 200 g altes Brot oder Gebäck

### Zubereitung:

1. Schneiden Sie das Brot in dünne Scheiben. Ungefähr 1 bis 2 mm dick. Mit einer Brot-Schneidemaschine geht es am besten.
2. Legen Sie ein Backpapier auf einen Backrost.
3. Legen Sie die Brotscheiben auf den Backrost mit dem Backpapier.
4. Backen Sie das Brot 10 bis 15 Minuten lang bei 160°C Heißluft im Backrohr bis die Brotscheiben goldgelb sind. Sollen die Brotscheiben richtig knusprig werden? Dann öffnen Sie das Backrohr zum Schluss einen kleinen Spalt.
5. Nehmen Sie das Backblech aus dem Backrohr. Und lassen Sie die Brotscheiben auf dem Backblech auskühlen.

## Version: Mediterran

### Zutaten:

- 200 g altes Brot oder Gebäck
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Meersalz
- 1,5 TL Thymian
- 1,5 TL Rosmarin
- 2 getrocknete Tomaten

### Vorbereitung: Gewürz-Öl Mediterranean

- Füllen Sie Olivenöl, Tomaten, Salz und Gewürze in ein hohes Gefäß.
- Mixen Sie alles mit einem Pürierstab fein. Jetzt haben Sie ein Gewürz-Öl.
- Machen Sie weiter bei: **Zubereitung Brot-Chips mit Gewürz-Öl.**



## Version: Orientalisch

### Zutaten:

- 200 g altes Brot oder Gebäck
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Meersalz
- 2 TL Kreuzkümmel oder Cumin
- 1 TL Piment
- 0,5 TL Zimt

### Vorbereitung: Gewürz-Öl Orientalisch

Mischen Sie das Olivenöl mit den Gewürzen und dem Salz. Das Gewürz-Öl ist fertig. Machen Sie weiter bei:  
**Zubereitung Brot-Chips mit Gewürz-Öl.**

### Zubereitung: Brot-Chips mit Gewürz-Öl

1. Schneiden Sie das Brot in dünne Scheiben. Ungefähr 1 bis 2 mm dick.
2. Legen Sie ein Backpapier auf einen Backrost.
3. Legen Sie die Brotscheiben auf den Backrost mit dem Backpapier.
4. Bestreichen Sie die Brotscheiben mit dem Gewürz-Öl Mediterran oder Orientalisch.
5. Backen Sie das Brot 10 bis 15 Minuten lang bei 160°C Heißluft im Backrohr bis die Brotscheiben goldgelb sind. Sollen die Brotscheiben richtig knusprig werden? Dann öffnen Sie das Backrohr zum Schluss einen kleinen Spalt.
6. Nehmen Sie das Backblech aus dem Backrohr. Und lassen Sie die Brotscheiben auf dem Backblech auskühlen.

#### Unser Tipp:

Möchten Sie die Brot-Chips länger aufbewahren, dann geben Sie sie in eine Frischhaltebox.

Ein Video zu diesem Rezept finden Sie hier:

<https://youtu.be/VkWIH644SWw>



© Petra Gruber

# Brot Cordon-Bleu

**Portionen:** 2

**Zeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeit:** mittel

## Zutaten:

- 2 Scheiben altes Weißbrot oder helles Mischbrot.  
Etwa 2 cm dick.
- 2 Scheiben Schinken
- 2 Scheiben Käse
- etwa 2 TL Senf
- 1 Ei
- Butter zum Anbraten

## Zubereitung:

1. Schneiden Sie die dicken Brotscheiben auf. Aber schneiden Sie sie nicht ganz durch. Nur so weit, bis eine Tasche entsteht.
2. Streichen Sie in jede Brottasche 1 TL Senf.
3. Rollen Sie 1 Scheibe Käse und 1 Scheibe Schinken ineinander ein.  
Und stecken Sie beides in die Brottasche.  
Verschließen Sie die Brottasche mit einem Zahnstocher.

4. Schlagen Sie ein Ei auf und lehren Sie es in eine Schale. Rühren Sie so lange, bis sich Eigelb und Eiweiß miteinander vermischt haben.
5. Legen Sie die Brottaschen in das vermischte Ei.  
Und wenden Sie sie darin, bis auf beiden Seiten das Ei klebt.
6. Geben Sie ein bisschen Butter in eine Pfanne.  
Warten Sie, bis die Pfanne heiß und die Butter geschmolzen ist.
7. Braten Sie dann darin die Brottaschen bis sie goldgelb sind. Das dauert etwa 5 bis 7 Minuten pro Seite.

## Unser Tipp:

Zu dem Brot Cordon-Bleu passt perfekt ein frischer Salat.

# Gefüllte Champignons

Portionen: 2 bis 3

Zeit: 20 bis 35 Minuten

Schwierigkeit: mittel



## Zutaten:

- 100 g altes Brot oder Gebäck, hell oder dunkel
- 250 g Champignons, wenn möglich mit großem Kopf
- 1 kleine Zwiebel oder Lauch
- 1 Ei
- 1 Tasse Milch
- 50 bis 100 g Käse zum Überbacken, zum Beispiel Bergkäse oder Emmentaler
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Thymian und Chili, wenn man es scharf mag
- Öl zum Anbraten
- Sauerrahm oder Frischkäse: Ist nicht unbedingt notwendig. Nur, wenn Sie davon etwas im Kühlschrank haben.
- Backpapier

## Zubereitung:

1. Schneiden Sie das Brot in kleine Würfel
2. Mischen Sie Ei, Milch und die Gewürze miteinander.
3. Haben Sie Sauerrahm oder Frischkäse zu Hause? Dann mischen Sie etwas dazu. Die Masse wird dadurch cremiger.
4. Leeren Sie die Masse über das Brot und mischen Sie alles gut durch.

### Das ist der erste Teil von der Füllung.

5. Lassen Sie die Füllung stehen, damit sie ziehen kann.
6. Putzen Sie in der Zwischenzeit die Champignons. Entfernen Sie von den Champignons die Stiele. Schneiden Sie die Stiele klein.

7. Schneiden sie auch die Zwiebel in kleine Würfel.
  8. Braten Sie die kleingeschnittenen Stiele von den Champignons und die Zwiebel im Öl an. Stellen Sie dann die Pfanne zur Seite.
  9. Reiben Sie den Käse in eine Schüssel.
  10. Schalten Sie das Backrohr auf 180 °C, damit es schon heiß wird.
  11. Schauen Sie nach, ob die Füllung fertig gezogen hat. Die Füllung hat fertig gezogen, wenn alle Brotwürfel aufgeweicht sind.
  12. Geben Sie die gebratene Zwiebel und die Stiele von den Champignons zu der Füllung. Mischen sie alles vorsichtig. Jetzt ist die Füllung ganz fertig.
  13. Legen Sie das Backpapier auf ein Backblech.
  14. Geben Sie in jeden Champignon-Kopf etwas von der Füllung. Geben Sie so viel von der Füllung hinein, bis ein kleiner Gupf entsteht. Legen Sie die Champignons danach auf das Backblech.
  15. Streuen Sie auf jeden Champignon ein bisschen Käse.
  16. Backen Sie die Champignons etwa 20 Minuten im Backrohr.
- Das Essen ist fertig, wenn der Käse goldbraun ist.

### Unser Tipp:

Zu den gefüllten Champignons passt perfekt ein frischer Salat.

Ein Video zu diesem Rezept finden Sie hier:  
<https://youtu.be/1qw3HwBfyml>

# Italienischer Tomaten-Brot-Salat

**Portionen:** 3 bis 4

**Zeit:** 35 Minuten bis 1 Stunde

**Schwierigkeit:** leicht



© Petra Gruber

## Zutaten:

- 400 g altes Brot: Weißbrot oder rustikales Landbrot, aber **kein** Toast-Brot
- etwa 750 g reife Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 bis 2 gelbe oder rote Paprika. Oder: gebrillierte Paprika in Öl eingelegt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Hand voll frischem Basilikum. Davon die Blätter.
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL weißer Balsam-Essig
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Verwenden Sie frische Paprika? Dann grillen Sie die Paprika über einer offenen Gas-Flamme oder im Backrohr bis die Haut schwarz ist. Legen Sie die Paprika danach in eine Schüssel. Decken Sie die Schüssel mit einer Folie ab. Und warten Sie dann 10 bis 15 Minuten.  
Ziehen Sie danach von der Paprika die Haut ab. Schneiden Sie die Paprika auf. Entfernen Sie die Kerne. Reißen Sie die Paprika in 2 cm dicke Streifen.
2. Haben Sie keine frischen Paprika? Dann verwenden Sie in Öl eingelegte Paprika. Nehmen Sie die Paprika aus dem Glas und lassen Sie sie abtropfen. Reißen Sie die Paprika in 2 cm dicke Streifen.

3. Reißen Sie das Brot in 1 bis 2 cm große Stücke.  
Wichtig: Das Brot darf nicht frisch sein. Sonst wird der Salat matschig. Das Brot soll von gestern oder älter sein.
4. Schneiden Sie die Tomaten in 1 bis 2 cm große Stücke. Streuen Sie Salz darüber und mischen Sie die Tomaten durch. Geben Sie die Tomaten in ein Sieb. Und stellen Sie das Sieb über eine Schüssel. Die Tomaten tropfen jetzt ab. Wichtig: Heben Sie die Flüssigkeit von den Tomaten in der Schüssel auf.

## Das Dressing:

5. Nehmen Sie die Flüssigkeit von den abgetropften Tomaten. Mischen Sie Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Basilikum dazu. Zerdrücken Sie die Knoblauch-Zehe und mischen Sie sie zum Dressing.
6. Geben Sie Brot, Tomaten, Paprika und Dressing in eine Salat-Schüssel. Mischen Sie alles gut durch.
7. Lassen Sie den Salat ziehen. Etwa 15 Minuten, höchstens 1 Stunde.

## Unser Tipp:

Haben Sie Reste vom Grillen? Dann ist dieses Rezept sehr gut geeignet. Sie können diese Reste dazu geben. Zum Beispiel Zucchini oder Melanzani schmecken im Salat sehr gut.

# Zwiebel-Käse-Brot-Auflauf

**Portionen:** 4

**Zeit:** 1 Stunde und 10 Minuten

**Schwierigkeit:** leicht



## Zutaten:

- 300 bis 400 g altes Brot oder Gebäck, dunkel oder hell
- 3 Zwiebeln
- 200 g Gemüse. Nehmen Sie das Gemüse, das sie gerade zu Hause haben. Zum Beispiel: Karotten, Kürbis, Brokkoli ...
- 150 g Topfen oder Frischkäse
- 200 g Käse
- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 200 ml Gemüse-Suppe.  
Oder Sie verwenden Wasser mit einem halben Suppen-Würfel
- 2 Bund Kräuter, zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch
- Salz, Pfeffer und Öl zum Anbraten

## Zubereitung:

1. Schneiden Sie das Brot in kleine Würfel. Geben Sie das Brot in eine Schüssel.
2. Mischen Sie die Milch mit der Gemüse-Suppe. Und gießen Sie beides über das Brot. Mischen Sie alles miteinander. Lassen sie Brot, Milch und Gemüse-Suppe etwa 30 Minuten ziehen.
3. Schneiden Sie das Gemüse klein und kochen es für kurze Zeit. Das Gemüse soll nach dem Kochen noch ein bisschen knackig sein. Geben sie dann das Gemüse in ein Sieb, damit es abtropfen kann.

1. Schneiden Sie die Zwiebeln in dünne Scheiben und braten Sie sie an.
2. Lassen Sie die Zwiebel und das Gemüse ein bisschen abkühlen.
3. Schalten Sie das Backrohr auf 200°C, damit es heiß wird.
4. Legen Sie das Backpapier in eine Auflauf-Form.
5. Waschen Sie die Kräuter und hacken Sie sie dann grob.
6. Reiben Sie den Käse.
7. Geben Sie die Kräuter und den Käse zu dem aufgeweichten Brot.  
Und mischen Sie alles gut durch.
8. Schlagen Sie ein Ei auf und mischen Sie es mit dem Topfen oder dem Frischkäse. Geben sie dann beides zu dem aufgeweichten Brot.
9. Geben Sie auch das Gemüse, die Zwiebeln, Salz und Pfeffer zu dem Brot. Mischen Sie alles gut durch.
10. Füllen Sie die ganze Masse in die Auflauf-Form.
11. Backen Sie den Auflauf etwa 25 bis 35 Minuten lang.
12. Nehmen Sie den Auflauf aus dem Ofen. Und lassen Sie ihn 10 Minuten rasten, damit er etwas fester wird. So können Sie ihn dann besser schneiden.

## Unser Tipp:

Sie können den Auflauf auch mit etwas Schinken oder Speck machen.  
Auch kalt schmeckt der Auflauf sehr gut.

# **Rezepte süß**



# Cookies aus altem Brot

**Portionen:** 20 bis 25 Stück

**Zeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeit:** mittel

## Zutaten:

- 220 g trockenes Weißbrot oder Gebäck.  
Zum Beispiel Semmeln und Toastbrot
- 130 g Zucker
- 1 Packung Vanille-Zucker
- 100 g Sonnenblumen-Öl oder ein anderes Pflanzen-Öl
- 90 g Kochschokolade oder Schokoladen-Reste
- 2 Eier
- 1/4 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

## Zubereitung:

### Vorbereitung:

1. Zerkleinern oder reiben Sie das Weißbrot oder Gebäck. Verwenden Sie dazu am besten einen Multi-Zerkleinerer oder eine Reibe. Sieben Sie dann das geriebene Brot. Danach haben Sie grobe Brot-Brösel und feines Mehl. Das feine Mehl brauchen Sie jetzt für dieses Rezept. Die groben Brot-Brösel können sie aufheben und später für ein anderes Rezept verwenden.
2. Hacken Sie die Schokolade in Stücke.
3. Wichtig: Wiegen Sie das Öl ab. Sie brauchen 100 g.

### Den Teig machen:

4. Vermischen Sie das feine Mehl mit dem Backpulver.
5. Nehmen Sie eine mittelgroße Schüssel. Vermischen Sie darin Zucker, Öl und Vanille-Zucker. Geben Sie die Eier dazu. Schlagen Sie die Masse schaumig. Verwenden Sie dazu am besten einen Schneebesen oder einen Mixer.
6. Geben Sie jetzt das fein gemahlene Weißbrot-Mehl dazu. Rühren Sie solange, bis sich alle Zutaten vermischt haben.
7. Geben Sie dann die Schokolade dazu.
8. Kneten Sie den Teig gut durch.
9. Teilen Sie den Teig in 20 bis 25 Stücke.
10. Formen Sie jedes Stück zu einer Kugel. Drücken Sie die Kugel dann flach.
11. Geben Sie ein Backpapier auf ein Backblech. Und legen Sie die Cookies auf das Backpapier. Die Cookies müssen genug Abstand zueinander haben.
12. Backen Sie die Cookies für 14 bis 16 Minuten bei 170°C im Backrohr.

Die Cookies sind fertig, wenn sie braun und knusprig sind.

**Ein Video zu diesem Rezept finden Sie hier:**

<https://youtu.be/jLHrX54KQ0E>



© Wiener Tafel

# Rumkugeln für Erwachsene

**Portionen:** etwa 30 Stück

**Zeit:** 1 Stunde und 30 Minuten

**Schwierigkeit:** mittel

## Zutaten:

- 150 g altes Brot. Etwa 1-2 cm dick. Weißbrot oder helles Gebäck.
- 200 g Kochschokolade oder Schokoladen-Reste von Ostern oder Nikolo
- 100 g Kokos-Flocken
- 4 EL Rum
- 100 g Staub-Zucker
- 125 g weiche Butter
- Schoko-Raspeln
- Lösliches oder Instant-Kaffee-Pulver

3. Mischen Sie die geschmolzene Schokolade mit den Brot-Bröseln, den Kokos-Flocken und dem Kaffee-Pulver. Und geben Sie den Rum dazu.
4. Rühren Sie den Staub-Zucker in die weiche Butter, bis eine schaumige Masse entsteht. Mischen Sie dann beides zu der Schokoladen-Masse.
5. Machen Sie Ihre Hände feucht. Und formen Sie 30 gleichgroße Kugeln. Wälzen Sie die Kugeln sofort in Schoko-Raspeln oder Kokos-Raspeln.
6. Geben Sie die Kugeln in einer geschlossenen Dose in den Kühlschrank. So können die Kugeln hart werden.

## Zubereitung:

1. Zerbröseln Sie das Brot oder das Gebäck fein.
2. Schmelzen Sie die Schokolade im Wasserbad. Zum Beispiel so: Füllen Sie ein wenig Wasser in einen Topf und erwärmen Sie es auf dem Herd. Nehmen Sie sich einen zweiten kleineren Topf und geben Sie dort die Schokolade hinein. Stellen Sie den kleineren Topf mit der Schokolade in den größeren Topf. Die Schokolade wird durch den Wasserdampf von dem größeren Topf geschmolzen. Vorsicht: Es darf kein Wasser zu der Schokolade kommen. Sonst verklumpt die Schokolade.

Ein Video zu diesem Rezept finden Sie hier:  
<https://youtu.be/kS3R07i072o>



© Petra Gruber

# Scheiterhaufen

**Portionen:** 4

**Zeit:** 1 Stunde und 30 Minuten

**Schwierigkeit:** mittel

## Zutaten:

- 400 g alte Semmeln, Kipferl oder Striezel
- 250 ml Milch
- 4 Eier
- 40 g Zucker
- 3 Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 Packung Vanille-Zucker
- 1 Prise Zimt
- Fett für die Auflauf-Form, zum Beispiel weiche Butter

6. Schneiden Sie das Gebäck in 1 cm dicke Scheiben. Legen Sie die Gebäck-Scheiben in die Milch-Eier-Mischung und wenden Sie sie darin. Legen Sie die Gebäck-Scheiben dann in die Auflauf-Form.
7. Legen Sie über die Gebäck-Scheiben eine Schicht Äpfel. Danach wieder eine Schicht Gebäck-Scheiben. Dann wieder Äpfel. Und so weiter.
8. Leeren Sie zum Schluss die restliche Milch-Eier-Mischung über den Auflauf.
9. Backen Sie den Auflauf bei 180°C für 30 bis 40 Minuten im Back-Rohr.

## Zubereitung:

1. Schälen Sie die Äpfel und entfernen Sie das Kern-Gehäuse. Schneiden Sie die Äpfel in dünne Spalten. Mischen Sie sie mit Zucker und Zimt.
2. Pressen Sie die Zitrone aus. Mischen Sie den Zitronen-Saft mit den Äpfeln.
3. Schalten Sie das Back-Rohr auf 180°C, damit es heiß wird.
4. Streichen Sie eine Auflauf-Form mit Fett ein. Zum Beispiel mit weicher Butter.
5. Nehmen Sie sich eine Schüssel. Mischen Sie darin Milch, Eier und Vanille-Zucker miteinander.

# Tipps zum Thema: Brot

Viele Menschen in Österreich finden das Thema Lebensmittel-Verschwendungen sehr wichtig. Trotzdem werden viele Lebensmittel weggeworfen, obwohl man sie noch essen könnte. Vor allem landet viel Brot im Müll. Hier möchten wir Ihnen einige Tipps geben, wie Sie Brot-Abfälle vermeiden können.

## Brot richtig aufbewahren

### So bleibt Ihr Brot länger frisch:

- Legen Sie das Brot mit der Schnittfläche nach unten, wenn Sie es lagern. Die Kruste schützt das Brot vor dem Austrocknen.
- Lagern Sie Ihr Brot und Gebäck in einem Brottopf aus Keramik, Ton oder etwas Ähnlichem. Oder in einem Stoffsackerl. So behält das Brot seinen Geschmack. Und es kann nicht so leicht austrocknen oder schimmelig werden.
- Oder geben Sie Ihr Brot in ein Sackerl aus Bio-Kunststoff. Auch darin bleibt es länger frisch.
- Lagern Sie Ihr Brot am besten bei 18 bis 22°C.
- Geben Sie Ihr Brot **nicht** in den Kühlschrank. Aber Sie können Ihr Brot einfrieren. Unser Tipp: Schneiden Sie Ihr Brot auf. Und frieren Sie es in kleinen Portionen ein.
- Ist das Brot ein paar Tage alt? Dann toasten Sie es. Dadurch schmeckt es wieder frischer.
- Backen Sie trockene Semmeln im Backrohr auf. Dann schmecken sie wieder gut.

## Gute Qualität kaufen

### Das sollten Sie über Brot wissen:

- Billige Backwaren sind meistens kürzer haltbar als Backwaren von guter Qualität. In vielen Supermärkten gibt es zum Beispiel Backstationen. Hier werden die Backwaren oft aus fertigen Backmischungen gemacht. Kleinere Bäckereien hingegen backen die Brote oft noch nach eigenem Rezept.



© John Mounsey/pixabay

Brot-Topf aus Keramik mit Schneidbrett

Viele Bäckereien verwenden auch künstlich erzeugte Enzyme. Das sind meistens Eiweiße, die eine chemische Reaktion beschleunigen. Zum Beispiel wird der Teig dadurch fester. Oder das Brot bleibt dadurch länger frisch.

Nur Bio-Bäckereien dürfen keine künstlich erzeugten Enzyme verwenden.

- Je dicker die Kruste, desto länger war das Brot im Ofen. So hält es länger frisch und schmeckt besser.
- Doppelt gebackenes Brot hält besser. Denn die Kruste schützt das Brot.
- Der Teig von Brot und Gebäck sollte ausreichend ruhen. Auch so hält das Brot länger. Und die Menschen vertragen das Brot besser.
- Ganze Laibe halten sich besser als vorgeschnittenes Brot.
- Brot und Gebäck mit Vollkorn-Mehl bleibt länger frisch.

Ein Roggen-Vollkorn-Brot kann man zum Beispiel 9 Tage aufbewahren. Aber ein Weißbrot bleibt nur 3 Tage frisch.

### Unser Tipp:

Sie möchten etwas über die Brot-Qualität wissen? Dann lesen Sie das Etikett des Brotes. Finden Sie dort zu wenige Informationen? Dann fragen Sie im Geschäft nach.

# Lebensmittel im Müll

## Situation in Österreich

In Österreich werfen die Menschen jedes Jahr ungefähr 157.000 Tonnen Lebensmittel weg. Das ist eine unglaublich große Menge. Das meiste davon ist Brot und Gebäck. Danach kommen Gemüse, Milchprodukte und Obst.

In Wien wird täglich so viel Brot weggeworfen, dass man ganz Graz damit versorgen könnte.



Blick in eine Mülltonne mit zahlreichen Lebensmitteln

## Wann ist das Brot nicht mehr frisch?

Wir können Brot inzwischen von früh bis spät kaufen. Bis zum Ende der Geschäftszeiten möchten wir noch zwischen vielen verschiedenen Brot-Sorten auswählen.

Doch sind die Regale bis zum Ende der Geschäftszeit immer voll: Dann bleiben nach Laden-Schluss jedes Mal große Mengen an Brot und Gebäck übrig. Am nächsten Tag wollen wir das Brot nicht mehr kaufen. Denn wir denken: Brot von gestern ist alt. Und somit landet das Brot im Müll.

## Brot im Handel

### Der Handel passt sich unseren Wünschen an

Kundinnen und Kunden wollen eine große Auswahl an frischem Brot haben. Am liebsten den ganzen Tag. Deshalb bieten uns die Geschäfte bis zum Laden-Schluss eine große Auswahl an Brot und Gebäck an. Vor allem billige Supermärkte kaufen gekühlte oder tiefgefrorene Teiglinge. Diese werden im Supermarkt aufgebacken und dann noch warm und knackig an die Kundinnen und Kunden weiterverkauft.

Auch kaufen viele Supermärkte das Brot und Gebäck von den Bäckereien auf Kommission. Das heißt: Die Supermärkte bestellen Backwaren. Was davon nicht verkauft wird, schicken sie oftmals kostenlos an die Bäckereien zurück. Aus dem übrig gebliebenen Brot und Gebäck wird dann Tierfutter oder Biogas gemacht.

### Ein Umdenken im Handel

Gleichzeitig möchte der Handel aber auch etwas gegen die Brot-Verschwendungen machen. So wird Gebäck am Ende des Tages oftmals zum halben Preis verkauft. Auch wird Brot von gestern billiger angeboten. Und das Angebot an frischen Waren wird zum Ende der Geschäftszeit kleiner.

Denn auch der Handel versteht: In jedem Brot stecken so viele Inhaltsstoffe und so viel Arbeit. Das Brot muss auch am nächsten Tag etwas wert sein.



Brot und Gebäck auf dem Weg zur Entsorgung

# Die Wiener Tafel

## Versorgen statt entsorgen

Seit über 21 Jahren arbeitet die Wiener Tafel nach einem einfachen und erfolgreichen System:

Unternehmen haben Lebensmittel übrig, die sie nicht mehr verkaufen können. Normalerweise würden diese Waren im Müll landen. Weil man sie aber noch essen kann, spenden die Unternehmen die Lebensmittel.

Fahrzeuge von der Wiener Tafel holen die Waren ab. Und geben sie an Menschen weiter, die nur wenig Geld haben. So sammelt die Wiener Tafel jedes Jahr eine riesige Menge von gut erhaltenen Lebensmitteln ein.

## Zu viel Brot

Aber manchmal bieten Bäckereien der Wiener Tafel Brot an. Und die Wiener Tafel muss ablehnen, weil es auch für sie zu viel ist. So geht es nicht nur der Wiener Tafel, sondern Tafeln in ganz Österreich.

Wir stellen daher fest: Jeden Tag wird viel mehr Brot und Gebäck weggeworfen, als die Tafeln in ganz Österreich einsammeln und weitergeben können.



Die Wiener Tafel bei ihrer täglichen Mission der Lebensmittelrettung

## Lebensmittel-Abfälle vermeiden

Die Wiener Tafel ist daher der Meinung: Lasst uns Lebensmittel-Abfälle vermeiden. Fangen wir schon früh damit an!

Deshalb hat die Wiener Tafel in den letzten 21 Jahren einige Aktionen gestartet. Die Stadt Wien hat uns bei den Aktionen immer gut unterstützt.

### Unsere Aktionen:

- Die Suppe mit Sinn, <https://suppemitsinn.at/>
- Die Tafel-Box, <https://tafelbox.at/>
- Die Marmelade mit Sinn, <https://marmelademitsinn.at/>
- Ist das noch gut? <https://wienertafel.at/mhd>
- Das Wiener Tafel Sensorik Labor mit Sinn. <https://wienertafel.at/sensorik>

# Broschüren-Tipps

Hier stellen wir einige Broschüren vor, die wir Ihnen empfehlen. In allen Broschüren geht es darum, wie man Lebensmittel-Verschwendungen vermeiden kann.

## Ist das noch gut?

### Lebensmittel sicher gut genießen

Wie lange ist ein Lebensmittel noch haltbar, wenn das Mindest-Haltbarkeits-Datum (MHD) abgelaufen ist? Das haben die Wiener Tafel gemeinsam mit der **Lebensmittel-Untersuchungs-Anstalt** und mit **pulswerk** getestet.

Daraus ist die Broschüre **Ist das noch gut?** entstanden. Sie erfahren darin, wie Sie Lebensmittel sicher nutzen können.

Und Sie lernen einen sinnvollen Umgang mit dem **Mindest-Haltbarkeits-Datum**.

Unter diesem Link finden Sie die Broschüre im Internet:  
<https://wienertafel.at/mhd>



© Wiener Tafel

## Das is(s)t es mir wert

### Wie Sie Lebensmittel weitergeben können

Sie haben Lebensmittel, die Sie nicht mehr benötigen? Und Sie möchten sie an andere Menschen weitergeben?

In dieser Broschüre erfahren Sie, wo Sie Ihre Lebensmittel abgeben können. Denn: Werden Lebensmittel weitergegeben, dann entsteht auch kein Lebensmittel-Abfall. Die Broschüre ist für private Personen und für Betriebe. Gemacht wurde die Broschüre von der Stadt Wien – Umweltschutz und dem Ökosozialen Forum.

Unter diesem Link finden Sie die Broschüre im Internet:  
[wien.gv.at/umweltschutz/nachhaltigkeit/pdf/leitfaden-lebensmittelweitergabe.pdf](http://wien.gv.at/umweltschutz/nachhaltigkeit/pdf/leitfaden-lebensmittelweitergabe.pdf)



# **Wien isst G.U.T. - Gesund, Umweltfreundlich und Tierfair**

## **Das ist der Wiener Lebensmittel-Aktionsplan**

Die Produktion, der Transport und die Lagerung von Lebensmitteln verursachen ein Viertel bis ein Drittel aller Treibhausgas-Emissionen. Treibhausgase tragen zur Erwärmung der Erde bei und haben einen schädlichen Einfluss auf unser Klima.

„Die Wahl unserer Lebensmittel und unser Umgang damit beeinflussen das Klima. Aber auch wie mit Tieren in den Produktionsbetrieben umgegangen wird. Hier kann jeder und jede von uns einen wertvollen Beitrag leisten“, erläutert Karin Büchl-Krammerstätter, Leiterin der Wiener Umweltschutzabteilung.

Wien hat deshalb einen Lebensmittel-Aktionsplan erstellt.

Er steht unter dem Motto: **Wien isst G.U.T. – Gesund, Umweltfreundlich und Tierfair**. Darin ist alles umfasst, was die Stadt Wien für einen nachhaltigen, umweltfreundlichen, klimafreundlichen und tierfairen Umgang mit Lebensmitteln tut.

**Das sind die wichtigsten Schwerpunkte des Lebensmittel-Aktionsplanes „Wien isst G.U.T.“ Sie wurden im Jänner vom Wiener Landtag beschlossen:**

- Ein klares Ja zu hochwertigen, gesunden und nachhaltig produzierten Lebensmitteln für die Wienerinnen und Wiener.
- Die Stadt Wien achtet beim Kauf von Waren, Produkten und Dienstleistungen auf ökologische Kriterien. Die Kriterienkataloge von ÖkoKauf Wien werden weiterentwickelt.
- Es gibt Mindestkriterien und Ausschluss-Kriterien bei der öffentlichen Beschaffung für Tierwohl bei Produktionsbetrieben, Transport, Schlachtung.
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhalten Schulungen zur Beschaffung, Zubereitung und Ausgabe von Speisen.
- Es gibt klare Maßnahmen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen in öffentlichen Einrichtungen der Stadt Wien.
- Die Bio-Quote in Wiener Schulen und Kindergärten soll erhöht werden. Die liegt derzeit bei 50 Prozent.
- Die Maßnahmen des „Runden Tisches für mehr Tierwohl in der Lebensmittelproduktion“ werden umgesetzt und weiterentwickelt.
- Die „Natürlich gut essen“-Auszeichnung für Gastronomie wird ausgeweitet.
- Ein klares Ja zur Bio-Landwirtschaft in Wien.

[www.wien-isst-gut.wien.gv.at](http://www.wien-isst-gut.wien.gv.at)

## Empfehlungen der Stadt Wien – Umweltschutz:

Wir wollen einen nachhaltigen, umwelt- und klimafreundlichen und tierfairen Umgang mit Lebensmitteln. Dabei kann jeder und jede mithelfen!

### Hier ein paar Tipps:

- Greifen Sie zu **biologischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln**. Das fördert die Gesundheit und schützt Umwelt und Klima. In Biobetrieben – möglichst mit Freilandhaltung – werden die Tiere besser gehalten. So gibt es auch weniger Tierleid.
- **Essen Sie weniger Fleisch oder gar kein Fleisch. Sie können auch ganz auf tierische Produkte wie Milch und Eier verzichten.** Das ist gesund, schont Umwelt sowie Klima und vermeidet ebenfalls Tierleid.
- **Werfen Sie keine Lebensmittel weg!** Überlegen Sie daher gut beim Einkaufen, was Sie wirklich brauchen. Verwerten Sie Reste oder geben Sie sie weiter. Siehe auch:  
[www.umweltberatung.at/  
themen-essen-lebensmittelabfaelle](http://www.umweltberatung.at/themen-essen-lebensmittelabfaelle)
- **Sie sparen Geld, wenn Sie weniger Fleisch essen** und keine Lebensmittel wegwerfen. Das ersparte Geld können Sie gut brauchen, wenn Sie beim Kauf von Lebensmitteln auf gute Qualität achten und auch Bio-Produkte kaufen.

- Viele Produkte kommen aus Übersee. Zum Beispiel Bananen, Orangen, Kaffee, Kakao, aber auch Textilien. Achten Sie beim Kauf darauf, dass sie aus dem **fairen Handel** kommen. Das erkennen Sie zum Beispiel am **Fairtrade-Siegel**. Wenn sie auch noch in Bio-Qualität sind, ist das auch fair zur Umwelt.
- **Frisch gekocht** schmeckt es am besten: Kochen Sie selbst. Aufwändig erzeugte und verpackte Fertiggerichte oder Tiefkühl-Produkte verbrauchen viel Energie. Und Selberkochen ist auch billiger.
- Sie wollen wissen, was in der Gastronomie auf den Tisch kommt? Dann achten Sie auf die **Natürlich gut essen**-Auszeichnung von OekoBusiness Wien. Je nachdem, wie nachhaltig und tierfair das Angebot ist, gibt es „Natürlich gut essen“-Betriebe in Gold, Silber und Bronze.
- Einkaufen geht auch zu Fuß. Wenn Sie in Ihrer Nähe einkaufen, können Sie das sehr gut mit einem gemütlichen Spaziergang verbinden. Denken Sie daran, Sackerln und Netze für den Einkauf mitzunehmen!

[www.wien-isst-gut.wien.gv.at](http://www.wien-isst-gut.wien.gv.at)

