



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Was geht noch? - Verwertung von Lebensmitteln

Handout zum Kochkurs

Haltbarkeit und Beurteilung verschiedener Lebensmittelgruppen:

Brot und Backwaren

Je höher der Weizenmehlanteil im Brot, desto schneller wird es altbacken.

Brote mit einem hohen Roggen-, Vollkorn- oder Schrotanteil bleiben länger frisch.

Sauerteigbrote halten deutlich länger frisch als Hefebrote.

Besonders abgepacktes Brot (Toastbrot!) und Brötchen sollte man genau betrachten.

Zeigt sich weißer bis grünlicher Schimmel oder sind blaue Flecken oder Punkte auf der Oberfläche zu erkennen: NICHT MEHR VERZEHREN! Das gesamte Produkt wegwerfen, denn Pilzsporen können das ganze Brot durchziehen, was mit bloßem Auge nicht erkennbar ist.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Milchprodukte und Käse

Käse: Bei Hartkäsesorten können die befallene Stelle bei leichtem Schimmelbefall großzügig herausgeschnitten werden (ca. 1cm Abstand) und der übrige Käse bedenkenlos gegessen werden.

Schnittkäse, Weichkäse, abgepackte Käsescheiben und Frischkäse sollten bei ersten Anzeichen von Schimmelbefall vollständig entsorgt werden, da sich im Weichkäse das Pilzmyzel eher in tiefere Schichten ausbreitet. Zudem können giftige Pilzsubstanzen (wie Mykotoxine) besser eindringen.

Der gewünschte Edelschimmel bei Käse wie Roquefort, Gorgonzola oder Camembert ist dabei ausgenommen, aber auch hier sollte man sehr gut beobachten, ob sich der Edelschimmel ausbreitet oder ein anderer Schimmelvertreter vorhanden ist.

Milchprodukte: Milch nach Geruch und Geschmack beurteilen. Saurer Geruch oder Geschmack, dickgelegte Milch, Schimmel, geblähte Verpackungen oder Gelbfärbung zeigen Verderbnis an.

Gesäuerte Produkte wie Joghurt, Quark, Sauerrahm oder Crème fraîche in Augenschein nehmen und daran riechen. Sie können bis ca. 2 Monate über MHD noch gut sein. Ein geblähter Deckel weist auf die Aktivität von Milchsäurebakterien hin und das Produkt sollte entsorgt werden.

Hafermilch: Die Bildung von Klümpchen, unangenehmer Geruch und ein schlechter, saurer Geschmack sind deutliche Anzeichen dafür, dass die Getreidemilch verdorben ist. Bei längerer Überlagerung zeigt sich Schimmel.

Butter: Butter ist im Kühlschrank monatelang haltbar, zum Genießen nur die verfärbte ranzige Schicht großzügig abschneiden oder die Butter zu Butterschmalz/ geklärter Butter verarbeiten. Am längsten ist gesäuerte Butter, also Sauerrahmbutter, haltbar.

Tofu: Angebrochener verpackter Tofu (oder selbst hergestellter) sollte in leicht gesalzenem Wasser eingelegt werden, z.B. in einem Glas-



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food®
Deutschland

oder Plastikgefäß mit Deckel. Das Wasser sollte jeden Tag gewechselt werden. Sollte der Tofu eine leicht

schmierige Konsistenz entwickeln, mit kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen, abtupfen und möglichst bald verwenden. Bei Tofu über dem MHD sensorische Prüfung durchführen: Der Tofu darf nach nichts riechen und neutral schmecken, dann ist er noch genießbar.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Gemüse und Salate

Tipp zur Lagerung: Bei Gemüse mit Blättern (z.B. bei Radieschen, Rettich oder Möhren) das Grün zum Lagern bitte abschneiden und bei Bedarf separat verwahren. Die Pflanzen versuchen sonst weiter zu wachsen und ziehen Wasser und Energie aus den Wurzeln. Leicht eingetrocknetes oder weich gewordenes Gemüse in eiskaltes Wasser im Kühlschrank legen und für mehrere Stunden nachziehen lassen.

Kartoffeln: Grüne Stellen und Keime von Kartoffeln NICHT VERZEHREN! Sie müssen großzügig entfernt werden, da sie vermehrt den Giftstoff Solanin enthalten.

Gemüse: Weiche oder vertrocknete Stellen sehr großzügig entfernen. Bei Schimmel auf sehr wasserreichen Fruchtgemüsesorten, also beispielsweise Tomaten, Zucchini, Gurken oder Auberginen, sollte das Gemüse bei Befall komplett entsorgt werden. Hier hat sich giftiges Mycotoxin bereits im gesamten Fruchtkörper ausgebreitet. Grundsätzlich alles schimmelige Gemüse komplett entsorgen!

Sprossen: Bei in Plastik verpackten Sprossen, sollte auf Kondenswasserbildung und braune bzw. schimmelige Stellen geachtet werden. Bei Befall sind diese nicht mehr genießbar und das gesamte Produkt sollte entsorgt werden. Beim selbst Ziehen sollten die Sprossen bei Hitze kühl gestellt werden und mehrmals täglich gut gespült werden.

Salate: Matschige Blätter und braune Stellen entfernen. Welken Salat in Zuckerwasser einlegen und damit aufwecken. Hierzu einen EL Zucker in einem Liter kaltem Wasser auflösen und die Salatblätter darin ziehen lassen.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Obst

(Erd-)Beeren: Auf keinen Fall schimmelige Beeren essen! Selbst wenn nur eine Stelle sichtbaren Schimmel aufweist, sollte die ganze Beere entsorgt werden. Denn besonders in wasserhaltigen Lebensmitteln wie Erdbeeren können sich Schimmelspuren auch unsichtbar in der ganzen Frucht verbreiten. Alle schimmlichen Früchte und deren angrenzende Früchte entsorgen. Alle weiteren Beeren in der Schale gründlich überprüfen. Sind mehrere Beeren in der Schale verschimmelt, besser die ganze Schale entsorgen. Die übrigen Früchte unbedingt gründlich abwaschen, trocken tupfen und so schnell wie möglich verzehren.

Übriges Obst: Weiche Stellen großzügig entfernen. Sobald Schimmel erkennbar ist, das gesamte Produkt entsorgen!

Bananen: Sehr weiche Früchte schälen und kontrollieren. Bei stechendem Geruch oder brauner Matsche bitte die Frucht entsorgen. Ansonsten können zu weiche Früchte für Bananenbrot oder als Eiersatz zum Backen benutzt werden oder als Püree für Nicecream eingefroren werden.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Rezepte

Salatsuppe mit Erdbeeröl

Grüne Brotlinge mit Kerndl, Pilzen, Sommersalat und Erdbeerchutney

Gebackene Joghurtbeerencreme

Salatsuppe mit Erdbeeröl

Zutaten

200 g	Lauch
200 g	Kartoffeln (Sellerie, Pastinake)
1	großer Kopfsalat oder Römersalat
Ca. 650 ml	Brühe
150 g	(Pflanzen-)Sahne
200 g	Erdbeeren
3 EL	Trauben Kernöl
	Meersalz
	(frisch gemahlener) Pfeffer
	Zitronensaft

Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und in der Brühe ca. 15 min garen.
- Salat waschen und klein schneiden und zusammen mit der Sahne in die Suppe geben, kurz garen und dann alles fein pürieren.
- Erdbeeren mit dem Öl pürieren, mit Pfeffer würzen und als Schliere in die Suppe geben.
- Dazu Landbrot und gratinierter Ziegenkäse nach Wunsch servieren.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Brotlinge

Zutaten

Altbackenes Brot/Brötchen in Würfel oder dünne Scheiben geschnitten (vor dem Trocknen!)

2 Zwiebeln, fein gehackt

Petersilie, fein gehackt

Gemüsebrühe

Pfeffer

Muskatnuss

Saaten wie Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne (große Saaten gehackt)

Varianten: gegartes Grünzeug oder Gemüse wie Rote Beete, Kürbis, Möhren, Käsewürfel

Zubereitung

- Brotstücke in eine große Schüssel geben, mit der heißen Gemüsebrühe begießen und aufweichen lassen.
- Zwiebelwürfel in etwas Pflanzenöl mit der gehackten Petersilie glasig andünsten.
- Zwiebeln zu dem aufgeweichten Brot geben und mit den Gewürzen zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Bei Bedarf noch Gemüsebrühe oder, wenn der Teig zu weich geworden ist, Semmelbrösel oder etwas Mehl dazugeben.
- Mit nassen Händen Brotlinge formen und sie in den Saaten wälzen.
- In der heißen Pfanne mit etwas Öl knusprig ausbacken oder sie im Backofen bei ca. 180°C für 20 min garen dabei mit etwas Öl bepinseln.
- Dazu passt wunderbar eine Pilzsoße, frischer Salat, Gemüseragout oder auch nur etwas Butter und Parmesan (Salbei).



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Sommersalat

Zutaten

Verschiedene Salate

Kräuter

Gemüse in kleinen Würfeln

Beeren

Dressing:

Saft und Schale einer bio Orange

weißer Balsamico

Senf

Salz

Pfeffer

frische Beeren

Zubereitung

- Alles kräftig miteinander verrühren.
- Beeren pürieren und zufügen.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Erdbeerchutney

Zutaten

750 g Erdbeeren
1 rote Chili
2 Zwiebeln
100 g Zucker oder andere Süßungsmittel
80 ml milder Essig /Balsamico bianco oder Himbeeressig
Meersalz
Zitronenthymian

Zubereitung

- Erdbeeren waschen, abtupfen und in Stücke schneiden.
- Chili und Zwiebeln fein hacken.
- Alles in einem Topf ca. 10 min. unter umrühren einkochen lassen.
- Statt Chili ist auch Ingwer möglich.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Pilze

Zutaten

Champions

Zwiebel

Knoblauch

Petersilie

Pflanzensahne

Salz

Pfeffer

Muskat

Zitronenabrieb

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Pilze putzen; eventuell Haut abziehen und Stiel entfernen.
- In Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten, Pilze zufügen und etwas bräunen lassen.
- Sahnerzeugnis zugießen und etwas einköcheln lassen. Abschmecken und gehackte Petersilie zugeben.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Joghurtbeerencreme

Zutaten

- 200 g Griechischer Joghurt 10 %
- 200 g Quark, nach Bedarf Zucker/Süßungsmittel
- 1 EL Orangenabrieb, nach Gusto
- 1 TL gemahlener Kardamom
- frische Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren

Zubereitung

- Kleine Becherförmchen oder Weckgläser benutzen.
- Quark, Joghurt, Abrieb, Süßungsmittel und Kardamom in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, anschließend die Hälfte der Beeren unterziehen. Die Creme in die vorbereiteten Formen füllen.
- Mit den restlichen Früchten garnieren oder diese pürieren und als Soße auf die Creme geben.



Mea's Cucina
Kochkultur am Markt



Slow Food[®]
Deutschland

Weiterführende Informationen:

Bundesweite Strategie *Zu gut für die Tonne!* Tipps für zu Hause: [Reste verwerten](#)

[Portal Lebensmittelklarheit](#)

Verbraucherzentrale: [Tipps zur Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln](#)

Verbraucherzentrale: [Genießen statt wegwerfen: Lebensmittelverschwendung stoppen](#)

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen:
[Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten: Kurzbericht](#)

Verbraucherzentrale NRW: [Lagerungs-ABC](#)