



## Bananen

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn sie schimmeln, schlabbrig, schmierig, innen braun sind, säuerlich riechen.

### Wie verwenden?

Bananen mit braungefleckter Schale, die sonst aber noch fest und unversehrt sind, sind eigentlich erst so richtig reif. Man kann sie ganz einfrieren. Dann (ohne Schale) mit Milch in den Mixer geben, fertig ist das Bananenfrappé.

## Obst

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn es schimmelt und/oder in grösseren Partien faul ist.

### Wie verwenden?

Schlechte Stellen wegschneiden, dann:

- Marmelade/Chutney kochen;
- Wähe/Kuchen backen.

# Das Beste

Ist ein Lebensmittel mit abgelaufenem Datum  
Und was stellt man mit jenen Sachen an, die noch  
die fünf Sinne und diese Seiten helfen weiter.

## Kok osn ockerln

150 Gramm **Butter** und 1 Prise **Salz** flaumig schlagen.  
120 Gramm **Zucker**, ½ Teelöffel **Vanilleessenz**, die abgeriebene  
Schale einer **Zitrone** dazugeben und weiterrühren. 4 **Eigelb**  
nacheinander unterrühren. 120 Gramm **Kokosflocken** und  
150 Gramm **Mehl** untermengen. Mit zwei Kaffeelöffeln  
**Nockerln** abstechen und bei 200 bis 210 Grad backen,  
bis sie unten hellbraun sind.



## Eiweiss

### Wie aufbewahren?

- Leicht verquirlen und in kleinem Behälter einfrieren.
- Im Tupperware-Behälter mit Deckel gekühlt einige Tage haltbar.

### Wie verwenden?

Meringues backen (trocken in der Dose aufbewahrt lange haltbar).

## Eigelb

### Wie aufbewahren?

In ein Töpfchen geben und mit Öl oder etwas Wasser abdecken, damit es nicht austrocknet. Funktioniert natürlich nur mit unversehrten Dottern. Hält sich dann einige Tage.

### Wie verwenden?

- Zopf backen und Eigelb zum Bestreichen verwenden.
  - Guetsli backen, für die nur Eigelb verwendet wird (siehe Rezept links).
- Wichtig:** Niemals roh verwenden!

## Essig, Salz, Zucker

### Wann zwingend wegwerfen?

Nie. Für diese Produkte ist kein Datum vorgeschrieben, da sie gar nicht verderben können. Der Datumsaufdruck dient nur der Umsatzsteigerung. Essig kann zwar flockig werden – das tut Geschmack und Bekömmlichkeit aber keinen Abbruch.

## Gewürze

### Wann zwingend wegwerfen?

Da Streugewürze meist über der dampfenden Pfanne eingesetzt werden, ist die Gefahr relativ gross, dass sich – meist unsichtbarer – Schimmel bildet. Zudem verlieren gemahlene Gewürze ziemlich schnell ihr Aroma. Da sie meist nicht teuer und die Mengen überschaubar sind, schadet es hier nicht, sich ans Verbrauchsdatum zu halten.



# für Reste

essbar? Welcher Schimmel ist wie gefährlich? verwertbar sind? Gesunder Menschenverstand,

**Text: Andrea Haefely; Fotos: Jojakim Cortis/Adrian Sonderegger**

## Fisch

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn er unangenehm riecht.

## Geflügel

### Wann zwingend wegwerfen?

Wegen möglicher Salmonelleninfektionen: Nicht übers Datum hinaus verwenden!

## Gekochtes Gemüse

### Wie verwenden?

Übriggebliebenes gekochtes Gemüse wie Blumenkohl, Zucchini oder Rüeblli lässt sich schnell zu einer feinen Suppe verarbeiten. Mit Bouillon kurz aufkochen, pürieren, mit Rahm verfeinern.

## Kartoffeln

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn sie deutlich grün sind. Das Solanin, das durch Licht erzeugt wird, ist giftig. Deshalb sollen Kartoffeln unbedingt im Dunkeln (und kühl) aufbewahrt werden.

### Wie verwenden?

Wenn sie schon keimen, einfach Keime wegdrücken und grosszügig schälen. Sehr gut geeignet für Kartoffelstock.

## Zwiebeln

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn sie faul sind.

### Wie verwenden?

Die grünen Keime lassen sich wie Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln verwenden.

## Lauch

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn er schimmelt oder schleimig ist.

### Wie verwenden?

Wenn er nur ein wenig unschön aussieht oder nur an der äussersten Schicht etwas schleimig ist: Enden grosszügig wegschneiden und dann Schicht für Schicht bis zum Guten runterschälen.





## Milchbraten

1 Kilogramm **Kalbsbraten** über Nacht marinieren in: 1 Esslöffel **Senf**, 1 Esslöffel **Worcestershiresauce**, 1 **Rosmarin**zweig, 2 Blättern **Salbei**, gehackt, 1 Esslöffel **Öl**. **Fleisch** salzen und in 1 Esslöffel **Öl** anbraten und mit einigen **Kalbsknochen** in einen Bräter geben. 5 Deziliter kalte **Milch** angiessen und ein paar **Saucenzwiebeln** dazugeben, im 220 Grad heissen Ofen 30 Minuten braten. Dann auf 180 Grad reduzieren und eine weitere Stunde schmoren lassen. Braten herausnehmen und warm stellen. Sauce abseihen und aufkochen, mit 2 Esslöffeln **Wermut** und etwas **Rahm** verfeinern. Wer eine dickere Sauce möchte, kann sie mit etwas **Maizena** andicken.



## Käse

### Wann zwingend wegwerfen?

- Wenn er anders als normal riecht und aussieht.
- Wenn Frischkäse oder Weichkäse schimmelt.
- Wenn Hartkäse völlig von Schimmel überzogen ist.
- Wenn Edelschimmelkäse Schimmel hat, der anders aussieht. (Wenn die Schnittflächen mit dem Edelschimmel überzogen sind, macht das nichts.)

### Wie verwenden?

- Bei Hartkäse einzelne schimmelige Stellen grosszügig wegschneiden.
- Wenn Edelschimmelkäse leicht nach Ammoniak riecht, Rinde wegschneiden. Innen ist er noch gut, vor allem auch auf einem überbackenen Toast.
- Übriggebliebenen Hartkäse reiben und einfrieren. Ideal für Auflauf.

## Butter

### Wann zwingend wegwerfen?

Eigentlich nie, solange die Butter gut riecht.

### Wie verwenden?

Riecht die Butter ranzig:

- Ranzige Stellen wegschneiden.
- Butterschmalz herstellen.

### Haltbarkeitstipp

- Butter lässt sich problemlos einfrieren.
- Mit gehackten Kräutern und Gewürzen zu Kräuterbutter verarbeiten und in Portionen einfrieren.

## Rohes Fleisch (ohne Geflügel)

### Wann zwingend wegwerfen?

- Wenn es seltsam riecht.
- Wenn es grünlich aussieht.
- Hackfleisch bietet Keimen mehr Angriffsfläche: Vorsichtshalber nicht übers Verfallsdatum hinaus gebrauchen.

### Wie verwenden?

- Einfrieren.
- Waschen, trockentupfen, in dichten Plastikbeutel einfüllen. Dann grosszügig Sonnenblumenöl in den Beutel geben, bis das Fleisch rundum völlig mit Öl ummantelt ist. Das hält den Sauerstoff ab, der für die Zersetzung verantwortlich ist, und macht das Fleisch nicht nur einige Tage länger haltbar, sondern auch zarter.

## Weihnachtsguetsli

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn sie schimmeln oder ranzig schmecken.

### Wie verwenden?

Trockene Guetsli zerbröseln und für Kuchenboden verwenden.

## Schokolade

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn sie «lebt» oder ranzig schmeckt. Ein weisslicher Belag beeinträchtigt nur optisch, es handelt sich um Kakaofett, das durch Wärmeeinwirkung ausgetreten ist.

## Milch

### Wann zwingend wegschütten?

Wenn sie sauer ist.

### Wie verwenden?

- Einfrieren.
- Zopf oder Milchbrot backen.
- Milchreis oder Griessbrei kochen.
- Für Omeletten verwenden.
- Einen Milchbraten kochen (siehe Rezept links).

## Joghurt, Quark & Co.

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn es schimmelt, nicht gut oder anders schmeckt als normal.

### Wie verwenden?

Datum ignorieren und sich auf seine Sinne verlassen (siehe oben). Manchmal setzt sich oben etwas Molke ab. Das macht aber nichts, einfach einmal umrühren.

## Konfitüre

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenn sie schimmelt. Oben abkratzen reicht nicht: Der Pilz ist krebserregend, die Fäden sind unsichtbar und können weit in die Konfitüre hineinreichen.

### Haltbarkeitstipp

Sauberen Löffel verwenden! Verunreinigungen wie Brotkrümel fangen an zu schimmeln.

## Braten, Suppe

### Wann zwingend wegwerfen?

Wenns säuerlich riecht oder gar schimmelt.

### Wie verwenden?

- Reste einfrieren, zur Portionierung allenfalls im Eiswürfelbeutel.
- Braten klein schneiden und in einem Auflauf verwenden.
- Bouillonreste für Risotto verwenden.

### Haltbarkeitstipp

Täglich kurz erhitzen, ansonsten im Kühlschrank aufbewahren.

## Brot

### Wann zwingend wegwerfen?

Bei schimmlichen Stellen.

### Wie verwenden?

- Toasten oder aufbacken.
- Reiben für Paniermehl.
- In feine Scheibchen schneiden, bei 50 Grad im

Ofen trocknen lassen und in einer Dose aufbewahren. Als Suppeneinlage verwenden.

- Fotzelschnitten.
- Einfrieren.
- Eine Brotsuppe kochen (siehe Rezept oben).

## Nudeln, Reis & Co.

### Wann zwingend wegwerfen?

■ Wenn sich Küchenmotten eingeschlichen haben.

■ Wenn die Ware muffig riecht, weil sie nicht optimal gelagert wurde.

## Brotsuppe

1 gehackte **Zwiebel** in etwas **Bratbutter** andünsten, 200 Gramm altbackenes, dunkles **Brot** in Würfel dazugeben und mitrösten. 1,2 Liter **Bouillon** dazugiessen und alles 1½ Stunden köcheln lassen. Mit etwas **Rahm**, frisch geriebener **Muskatnuss**, **Pfeffer** und frischem **Schnittlauch** verfeinern.

