



*Lebensmittelabfälle  
reduzieren*

→ Kosten und Nährstoffe optimieren

**TIPPS & TRICKS**  
für KüchenmitarbeiterInnen

## Warum Abfälle reduzieren?

### ... für die Umwelt

- Schonung der Ressourcen
- Reduktion der CO<sub>2</sub>-Emissionen

### ... für die Geldbörse

- Optimierung des Wareneinsatzes
- Senkung der Entsorgungskosten

### ... für die Gesundheit

- geringerer Vitaminverlust
- geringerer Ballaststoffverlust

Im Apfel befinden sich rund 70 % des Vitamin C und 40 % des Vitamin A in der Schale!<sup>1</sup>

## Tipps für die Praxis

### • Sparsames Schälen und Zuputzen von Obst und Gemüse

### • Richtiges Trennen



Gemüschalen  
Strunke  
Blätter

Knochen  
nicht essbare Schalen  
Kerne



### • Weiterverarbeiten

- Spargelcremesuppe aus Spargelschalen
- Scheiterhaufen aus alten Semmeln oder Kipferln
- Püree aus Karfiol- oder Brokkolistrunk

## TIPP

Rohes, frisches und ungeschältes Obst und Gemüse **enthält mehr Vitamine** als Gekochtes!<sup>2</sup>

# REZEPT IDEEN

## Klare Gemüsesuppe

### Zutaten:

2 Zwiebeln  
3-4 Karotten  
2-3 Gelbe Rüben  
1-2 Petersilienwurzeln  
½ Sellerie

4 EL Rapsöl  
Petersilie  
Liebstöckel  
Salz, Pfeffer  
Lorbeerblätter  
Wacholderbeeren

### Zubereitung:

Gemüse schälen und die Schalen gemeinsam mit den Lorbeerblättern und Wacholderbeeren in einem kleinen Topf mit Wasser aufkochen. Währenddessen das geschälte Gemüse in kleine Scheiben schneiden, in einem größeren Topf in Rapsöl anschwitzen und anschließend mit heißem Wasser aufgießen und mind. 30 min. köcheln lassen. Die Schalen und Gewürze abseihen und danach das Kochwasser zur restlichen Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Liebstöckel abschmecken.

## Kaspessknödel

### Zutaten:

500 g festkochende Kartoffeln  
250-300 g würzige Käsereste  
120 g Mehl  
2 Eier  
50 g gewürfeltes altbackenes

Brot  
ca. 60 ml Wasser  
Salz  
Petersilie  
Rapsöl oder Butter zum Braten

### Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und grob reiben. Den Käse ebenfalls reiben. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermengen und würzen. Knödel formen, flach pressen und anschließend in Fett herausbraten. Als Suppeneinlage oder mit Salat genießen.

## Resta-Pesto aus Radieschen- und Karottengrün

### Zutaten:

100 g Blätter von Radieschen und Karotten  
50 g Basilikum  
2 gehackte Knoblauchzehen

Saft einer Zitrone  
50 g Pinienkerne  
50 g Parmesan  
150 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten mixen oder in einem Mörser zerkleinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu Nudeln oder Brot servieren.

# Lebensmittelabfälle in Österreich

In österreichischen Großküchen, Beherbergungs- und Gastronomiebetrieben fallen jährlich **175.000 Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle** an (United Against Waste, 2014).

## Vermeidbare Lebensmittelabfälle ...<sup>4</sup>

- sind zum Zeitpunkt ihrer Entsorgung noch genießbar
- werden aus folgenden Gründen dennoch nicht konsumiert:
  - Fehlendes Bewusstsein für die Wertigkeit von Lebensmitteln
  - Mangel an Zeit und MitarbeiterInnen in der Gastronomie, um Lebensmittel optimal zu verarbeiten

**f h** ///  
st. pölten

[www.fhstp.ac.at](http://www.fhstp.ac.at)

Entwickelt im Rahmen der Bachelorarbeit

**„Ursachen der Nährstoffgehaltsreduktion in Lebensmitteln in der Gemeinschaftsverpflegung mit speziellem Fokus auf vermeidbare Lebensmittelabfälle“**

des Studiengangs Diätologie  
Jahrgang 2015–2018

<sup>1</sup> dato Denkwerkzeuge, Software: nut.s nutritional software, v1.32.38 ; Wien, 2018; [www.nutritional-software.at](http://www.nutritional-software.at)

<sup>2</sup> Bognár, A. (1984) Vitaminveränderung bei der küchenmäßigen Zubereitung von Gemüse

<sup>3</sup> United Against Waste. (2014) Lebensmittelabfall in der Ausser-Haus-Verpflegung

<sup>4</sup> Scherhauer, S., Hrad, M., Unger, N., Obersteiner, G. (2016) Datenlage zu Lebensmittelabfällen in Österreich. Zusammenfassung von Studien des ABF-BOKU (S.4)

Foto: <https://www.pexels.com/photo/carrots-food-fresh-freshness-616404/>

**Kristina Roth**  
[di151026@fhstp.ac.at](mailto:di151026@fhstp.ac.at)

**Sabrina Weichselbraun**  
[di151028@fhstp.ac.at](mailto:di151028@fhstp.ac.at)