

Angelika Kirchmaier

# Nicht alles ist Mist!

**Verdorbene Lebensmittel erkennen –  
Reste verwerten – Geld sparen**

Das kompakte Anti-Wegwerf-Buch

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

# Inhaltsverzeichnis

## Basics

Lebensmittel im Abfall – eine Bestandsaufnahme .....	13
Warum werfen Haushalte so viel weg? .....	16
Wie lässt sich Lebensmittelmüll in Haushalten reduzieren? .....	17
Was sagt das Haltbarkeitsdatum aus? .....	17
Wie sicher sind Lebensmittel heutzutage? .....	19
Warum verderben Lebensmittel? .....	20
Wie gesund sind nicht mehr ganz so frische Lebensmittel? .....	25
Allgemeine Tipps zur Lagerung – so beugen Sie einem Lebensmittelverderb vor. ....	26
Entsorgung von verdorbenen Lebensmitteln – wohin gehört was? ..	32

## Wegweiser – verdorben oder genießbar?

So verwenden Sie den Wegweiser .....	35
Obst und Gemüse .....	36
Trockenfrüchte, kandierte Früchte .....	46
Marmelade, Konfitüre, Gelee, Kompott, Obstmus, Röster .....	48
Eingelegtes Gemüse, Ketchup, Sauerkraut, Tomatenmark .....	50
Nüsse, Saaten, Samen und Keime .....	52
Maroni/Kastanien .....	54
Pilze .....	55
Kartoffeln (Erdäpfel) .....	56
Trockenlebensmittel .....	58
Teigwaren, Gnocchi, Spätzle .....	60
Milch und Milchprodukte .....	62
Fleisch, Fleischwaren, Fisch .....	72
Eier .....	76
Konserven .....	78

Essig .....	80
Speiseöle .....	81
Senf, Mayonnaise, Remouladen, Pesto und ähnliche Pasten .....	82
Kräuter, Gewürze, Tee .....	84
Brot .....	87
Germ (Hefe), Backpulver .....	90
Backwaren, süß oder pikant, Konditorwaren .....	92
Süßigkeiten (Zuckerwaren) .....	95
Kakao, Schokolade .....	96
Speiseeis .....	98
Honig .....	100
Zucker und Salz .....	102
Kaffee .....	104
Alkoholfreie Getränke .....	106
Mineralwasser .....	108
Alkoholische Getränke .....	109
Fertiggerichte .....	109

### **Rezepte zur Resteverwertung**

Restl-Suppentopf .....	111
Restl-Nudelpfanne .....	112
Restl-Tortilla .....	114
Restl-Salat .....	115
Restl-Creme oder -Drink .....	116
Restl-Crumble .....	118
Restl-Marmelade .....	120

Literaturverzeichnis .....	122
Warengruppen – alphabetisch sortiert .....	135