

# Die besten „Restl-Rezepte“



## **Impressum**

Medieninhaber und Herausgeber:  
Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus  
Stubenring 1, 1010 Wien  
[www.bmnt.gv.at](http://www.bmnt.gv.at)

Text und Redaktion: Abt. Präs. 5 Kommunikation und Service,  
Abt. V/6 Abfallvermeidung, -verwertung und -beurteilung  
Bildnachweis: BMNT/ArtByer (Cover), BMNT/Paul Gruber (S. 4),  
BMNT/Alexander Haiden (S. 12, S. 48, S. 54), Antonia Gusenbauer  
(S. 6, S. 24, S. 36), Pixabay (S. 18, S. 30, S. 42)  
Illustrationen: Streamline  
Grafik: Barbara Jaumann

7. Auflage  
Alle Rechte vorbehalten.  
Wien, Dezember 2018

# Inhalt

Vorwort.....	4
Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“.....	5

## Tirol

Gefüllte Kartoffel .....	7
Gemüsebrühe .....	8
Überbackene Gemüsepalatschinken .....	8
Wochenpfandl .....	9
Gute Eierspeise .....	9
Brot, Gebäck, Kuchen .....	10

## Steiermark

Brotauflauf mit Obst .....	13
Joghurt/Topfeneis .....	14
Raclette .....	14
Rindfleischsalat .....	15
Sterz-Varianten .....	15
Gemüse .....	16

## Burgenland

Gefüllte Palatschinken .....	19
Zucchini Rezept .....	20
Scheiterhaufen mit Mohn .....	20
Reislaibchen .....	21
Brotsalat .....	21
Obst .....	22

## Kärnten

Pizzaschnecken .....	25
Apfelnockerl oder Apfelknödel .....	26
Bauernomelette .....	26
Warme Brote .....	27
Linzertorte, gerührt .....	27
Beilagen (Nudeln/Reis/Kartoffelpüree) .....	28

## Niederösterreich

Bunter Topfenaufstrich .....	31
Nudelsalat .....	32
Meine Kräuterfinger .....	32

Rindfleischtascherl .....	33
Frucht-Gemüse-Salat und Frucht-Gemüse-Smoothie .....	33
Allerlei .....	34

## Oberösterreich

Restl-Gemüsestrudel mit Schnittlauch-Sauce .....	37
Sauerkrautlaibchen .....	38
Gemüse-Fleisch-Laibchen .....	38
Restlkochidee mit Basmatireis .....	39
Erdäpfel-Pizza .....	39
Bewusstes Einkaufen .....	40

## Salzburg

Gitterkartoffel .....	43
Milchreis .....	44
Feinschmeckerauflauf .....	44
Lachslasagne .....	45
Pesto .....	45
Haltbarkeit und Verbrauch .....	46

## Vorarlberg

Kartoffelauflauf .....	49
Brotschmarrn .....	50
Tiroler Knödel .....	50
Reisküchle .....	51
(Schwarz)brottorte .....	51
Lagerung im Kühlschrank .....	52

## Wien

Quiche surprise .....	55
Topfenaufstrich mit Striezel .....	55
Bauernlasagne .....	56
Kartoffelpfanne mit Gemüse Strudel .....	56
Lagerung außerhalb des Kühlschranks .....	58
Zahlen, die betroffen machen .....	59

## Vorwort



Elisabeth Köstinger  
Bundesministerin  
für Nachhaltigkeit  
und Tourismus

Qualitativ hochwertige, sichere und leistbare Lebensmittel sind ein wesentliches Grundelement für ein lebenswertes Österreich. Die Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln verbrauchen zahlreiche Ressourcen wie Wasser, Energie und Arbeitskraft. Trotzdem wird viel zu viel weggeworfen.

Allein in Österreich landen jährlich rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Wert von über einer Mrd. Euro im Restmüll.

Der bewusste und sorgsame Umgang mit Lebensmitteln ist aber schon heute vielen Menschen ein wichtiges Anliegen. Das zeigen eindrucksvoll die über 600 Einreichungen beim Restl-Rezepte Wettbewerb, der im Rahmen der Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ ausgeschrieben wurde.

Mit viel Engagement und Kreativität wird übriggebliebenes in köstlichen Gerichten verwertet. Wer weniger Lebensmittel wegwirft, tut Gutes für die eigene Geldbörse, die Wirtschaft und die Umwelt.

## Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“

Lebensmittel sind ein kostbares Gut. Dennoch verschwenden wir viele von ihnen. Bei der Ernte, beim Transport oder nach dem Einkauf. Jährlich landen in Österreich 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Restmüll. Brot, Gebäck, Milchprodukte, Obst, Gemüse, Fleisch, Wurst und vieles mehr – pro Haushalt und Jahr sind dies Lebensmittel im Wert von durchschnittlich 300 Euro, die weggeworfen werden. Hierfür gibt es unterschiedliche Gründe: Oft wird zu viel und zu unüberlegt eingekauft, Lebensmittel werden nicht optimal gelagert und verderben zu Hause, sie werden entsorgt, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum in Kürze abläuft oder es wird zu viel gekocht und die Reste werden nicht verwertet.

Um dieser Wegwerf-Entwicklung entgegenzuwirken und um den Wert der Lebensmittel zu heben, hat das Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus (BMNT) die Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ gestartet. Ziel ist, Lebensmittelabfälle entlang der gesamten Wertschöpfungskette zu verringern.

Lebensmittel im Abfall sind nicht nur ethisch, sondern auch moralisch und ökologisch bedenklich. Wir alle können bereits mit kleinen Maßnahmen Großes bewirken. Die hier präsentierten Restl-Rezepte, die im Rahmen eines Wettbewerbs zu den Besten des Landes gewählt wurden, sind ein lebendiges Beispiel dafür.

Nähere Informationen sind abrufbar unter:

[www.bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar](http://www.bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar)

[facebook.com/lebensmittel.sind.kostbar](https://facebook.com/lebensmittel.sind.kostbar)



# Tirol



LandessiegerIn Tirol und BundessiegerIn:

**Gefüllte Kartoffel**

Tina B., Vorderhornbach, Tirol

# Gefüllte Kartoffel

Tina B., Vorderhornbach, Tirol

## Zutaten:

- Kartoffeln
- Frischkäse
- Schinken oder Speck
- übriggebliebenes Gemüse

## Zubereitung:

Kartoffeln kochen, aushöhlen, mit Frischkäse, Schinken, Speck, Mais, Karotten, Champignons, Zwiebel usw. (was im Kühlschrank zu finden ist) füllen, mit Kräutern (evtl. aus dem Garten) würzen, im Backrohr mit Käse überbacken.

Schwarzbrot, auch wenn es etwas älter ist, in dünne Scheiben schneiden, mit Butter oder Frischkäse bestreichen, mit Kräutern würzen und ins Backrohr schieben – kann auch mit in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln belegt werden, was sehr lecker schmeckt.

Wenn vorhanden, eignet sich dazu hervorragend ein Sauerrahm-Schnittlauch-Dip: Sauerrahm, evtl. Joghurt, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Zitrone verrühren und dazu servieren.

## Beilage:

Als Beilage einen grünen Salat und knuspriges Kräuterschwarzbrot servieren!



## Begründung der Jury:

„Die gefüllten Kartoffeln können entweder als Hauptspeise oder als Beilage serviert bzw. auch vegetarisch zubereitet werden. Mit diesem Rezept können sowohl Brot, Gemüse als auch Fleischreste aufgebraucht werden. Die Speise ist appetitlich und gesund. Zum Zubereiten des Dips können auch Milchprodukte, die aufzubrauchen sind, genommen werden.“

# Gemüsebrühe

Jutta M., Innsbruck

## Zutaten:

- Gemüsereste

## Zubereitung:

Gemüse vor der Verarbeitung sauber waschen. Von Rüben, Kohlrabi, Sellerie o.ä. die Schalen entfernen; von Brokkoli, Kraut, Fenchel, Karfiol o.ä. die Strünke entfernen, Petersilienstängel, äußere Blätter von Lauch, Rotkraut usw. nicht wegwerfen! Ich sammle diese „Abfälle“ in der Tiefkühltruhe. Wenn genügend beisammen sind, mit Wasser aufkochen, ca. ½ Stunde köcheln, abseihen und die Brühe eventuell noch reduzieren. Heiß in Schraubgläser füllen oder einfrieren.

---

# Überbackene Gemüsepalatschinken

Sabine P., Landeck

## Zutaten Teig/Fülle:

- 18 dag Mehl
  - ⅓ l Milch
  - Salz
  - 3 Dotter
  - 3 Eiklar
- 
- 1 Zwiebel
  - ca. 50 dag verschiedene Gemüse
  - Pfeffer, Knoblauch, Chili
  - Käse (gerieben, z.B. Parmesan)
  - Butter oder Margarine für die Form

## Zubereitung:

Einen Palatschinkenteig herstellen und nach Belieben pikant würzen.

Die feingeschnittene Zwiebel in etwas Öl hellgelb anrösten. Das Gemüse beliebig schneiden und in etwas Salzwasser dünsten. Gedünstetes Gemüse und Zwiebel etwas anbraten, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili und eventuell Suppenwürze abschmecken. Eine größere Auflaufform einfetten, die Hälfte des Palatschinkenteiges in die Form geben. Darüber kommt das Gemüse, das mit Käse bestreut wird. Den restlichen Teig darüber geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten im Rohr überbacken.



# Wochenpfandl

Aloisia W., Gaimberg

## Zutaten:

- Tiroler Knödel
- Penne/Spaghetti/Fussili
- Polentataler
- ungeschälte Erdäpfel
- pro Person eine große Hand voll frischem Gemüse (Zucchini, Paprika, Champignons, Karotten ...)
- ½ Zwiebel/Lauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Butter
- eventuell Speck/Wurst

## Andere mögliche Zutaten:

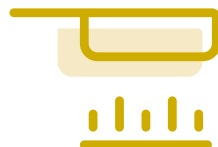
Reis, Couscous, jede Art von Auflauf, Semmelknödel ...

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Zubereitung:

Reste und Gemüse schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfelig schneiden und in Butter anrösten. Gemüse kurz mitschwenken – aus der Pfanne geben. Die Reste resch anbraten, Gemüse wieder zugeben und gut vermengen.

Abschmecken, nach Belieben mit Kräutern und Käse verfeinern.



---

# Gute Eierspeise

Margit B., St. Johann in Tirol

## Zutaten:

- Eier
- diverse Reste

## Zubereitung:

Wenn Reste da sind, koche ich eine gute Eierspeise. Dafür mische ich in die verquirlten Eier alle Reste z.B. Wurst, Gemüse, Pilze, Spargel, gekochte Kartoffel.

Ist die Eierspeise fertig, garniere ich sie noch mit Kresse aus dem Garten.

# Brot, Gebäck, Kuchen

- Hart gewordenes **Weißbrot** in Würfel schneiden und sehr gut trocknen lassen. Zu Semmelknödeln, Semmelkren oder Croutons verarbeiten.
- **Schwarzbrot**, kurz bevor es hart wird, in Scheiben schneiden und einfrieren. Bei Bedarf im Toaster aufbacken.
- **Brotsuppe**: Suppe aufkochen, hartes Brot zugeben und einige Minuten mitkochen lassen. Mit dem Pürierstab durchmischen und eventuell mit etwas Sauerrahm verfeinern.
- **Brotchips**: Brot, kurz bevor es hart wird, in ca. vier Millimeter dünne Scheiben schneiden und kurz im Rohr rösten, bis sie Farbe annehmen. Die Brotscheiben können vor dem Backen nach Belieben auch mit Kräuter-/Knoblauchsatz oder ähnlichen Gewürzen bestreut werden.
- **Semmel-Kaiserschmarrn**: Noch weiche Semmeln klein reißen, Milch, Ei, Rosinen und Zucker darüber gießen. In der Pfanne mit Butter goldbraun backen. Mit Kompott servieren.
- Hart gewordenen **Gugelhupf** zu Bröseln reiben und einfrieren. Kann sehr gut als Mehlersatz für den nächsten Gugelhupf verwendet werden oder als Wälzmaterial für z. B. Marillenknödel.





# Steiermark

LandessiegerIn Steiermark und SonderpreisträgerIn

**Brotauflauf mit Obst**

Iris P., Ardning

# Brotauflauf mit Obst

Iris P., Ardning

## Zutaten:

- **½ kg Schwarzbrot/ Semmeln oder Kipferln vom Vortag**
- **¼ l Milch**
- **1 EL Rum**
- **1 Bio-Zitrone**
- **1 TL Zimt**
- **1 Packung Vanillezucker**
- **2 Eier**
- **½ kg Obstreste**  
(Kompottreste oder noch unverarbeitetes Obst wie Marillen, Pfirsiche, Kirschen, Weichseln, Äpfel, Zwetschken usw.)
- **etwas Zucker**
- **Butter und Bröseln für die Form**

## Zubereitung:

Das Brot bzw. die Semmeln oder Kipferln in Scheibchen schneiden, die Milch mit Rum, Vanillezucker, Zimt, der geriebenen Zitronenschale und den Eiern verquirlen und das Gebäck vom Vortag übergießen. Etwas durchziehen lassen und inzwischen das Obst entkernen, zerkleinern und mit Zitronensaft vermischen. Je nach Geschmack kann auch mit etwas Zucker gesüßt werden. Eine Auflaufform ausfetten, bebröseln und diese abwechselnd mit der Brotmasse und dem Obst befüllen – mit der Brotmasse abschließen.

Butterflocken darauf verteilen und bei 175 Grad (Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis der Auflauf leicht gebräunt ist.



## Begründung der Jury:

„Mit dem Brotauflauf werden zwei Arten von Lebensmitteln aufgebraucht, die oftmals weggeworfen werden. Dieser Auflauf ist einfach zuzubereiten und es können auch größere Reste von Brot und Obst aufgebraucht werden. Süßspeisen sind ein wesentlicher Teil der österreichischen Küche.“

# Joghurt/Topfeneis

Tanja H., Zeltweg

## Zutaten:

- Obst
- Joghurt
- Topfen
- geriebene Schale einer Zitrone

## Zubereitung:

Obst pürieren, die restlichen Zutaten dazugeben. Mit dem Mixer so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht.

In kleine Behälter füllen, Eisstäbchen hineinstecken und einfrieren. Man kann es auch so als einfaches Dessert essen.

---

# Raclette

Gerlinde S., St. Lorenzen/Mürztal

## Zutaten:

- Fleisch- und Gemüsereste

## Zubereitung:

Zubereitung diverser Fleisch- und Gemüsesorten auf dem Raclette-Grill (Fleisch OHNE irgendeine Fleisch-Würze, da das Fleisch ohnehin genug Eigengeschmack hat. Beim Gemüse wird höchstens mit selbst zubereiteter Kräuterbutter „gewürzt“). Dazu gibt es immer einige verschiedene selbst zubereitete Saucen (Kren-Obers, Zwiebel-Ketchup, Knoblauch-Sauce), von denen aber letztendlich immer einiges übrigbleibt.

In diesen übriggebliebenen Saucen-Resten (all-in-one) dünste ich am nächsten Tag meine – wie üblich gewürzten und angebratenen – Rindsschnitzel (und eventuell Fleischreste vom Vortag)!

Diese „Mischkulanz“ schmeckt allen vorzüglich und es gibt keine „Überbleibsel“!



# Rindfleischsalat

Justine G., Unterfresen

## Zutaten:

- **40 dag gekochtes Rindfleisch**
- **2 Zwiebeln**
- **Salz, Pfeffer**  
aus der Mühle
- **2 Äpfel**
- **1 Stange Lauch**
- **Kürbiskernöl**
- **Essig, Salatblätter, Petersilie**

## Zubereitung:

Gekochtes Rindfleisch (oder Reste vom Vortag) in feine Streifen schneiden. Danach die Äpfel und Zwiebeln in dünne Spalten und den Lauch in dünne Ringe schneiden. Die Marinade aus Kernöl, Essig, Salz und Pfeffer bereiten. Rindfleisch auf Salatblättern anrichten und mit der Marinade beträufeln. Mit Petersilie bestreuen. Dazu reicht man Bauernbrot oder Baguette.

**Tipp:** Man kann hartgekochte Eier in Scheiben, Radieschen oder gekochte Käferbohnen, Maiskörner – je nach Vorhandensein, nach Jahreszeit – zum Rindfleischsalat geben.

---

# Sterz-Varianten

Hilde R., Mettersdorf a. S.

## Zutaten:

- **Polentarestes** oder auch übriggebliebenen Heidensterz mit einer Gabel zerkleinern
- **Petersilie und Schnittlauch**  
(fein geschnitten)
- **1 geriebene Karotte**  
(nicht zu grob)
- **etwas zerlassene Butter**
- **ein paar Eier** mit ein wenig Milch und etwas Mehl versprudeln
- **etwas Salz**

## Zubereitung:

Das Ganze zu einer gut bindenden Masse, die nicht zu fest sein soll, verrühren und etwas ziehen lassen. Danach Fleisch- oder Wurstreste oder auch Käsewürfel darunter mengen. Statt Fleisch und Wurst kann man auch Thunfisch aus der Dose oder klein geschnittenes und kurz überkochtes Gemüse dazugeben, je nach vorhandenen Resten und Geschmack. Öl kurz erhitzen (nicht zu heiß!), ein Stückchen Butter dazugeben, darin ein paar Knoblauchzehen und eine halbe Zwiebel anschwitzen. Aus der Grundmasse Laibchen formen und knusprig anbraten.

Dazu reicht man Salat nach Belieben.

# Gemüse

- **Gemüsereste** als Grundlage für Suppen verwenden: In kleine Würfel schneiden, bei 100 Grad im Backrohr trocknen lassen und in Einmachgläser füllen.
- Aus übriggebliebenen **Kartoffeln** (ungeschält) lassen sich köstliche „G'röstl“ zaubern. Einfach mit Zwiebel, Wurst- oder Fleischresten abbraten und mit Gewürzen abschmecken.







# Burgenland

LandessiegerIn Burgenland

**Gefüllte Palatschinken**

Caroline R., Mörbisch



# Gefüllte Palatschinken

Caroline R., Mörbisch

## Zutaten Teig/Fülle:

- 15 dag glattes Mehl
  - 2 Eier
  - 250 ml Milch
  - 1 Prise Salz
- 
- alles was noch im Kühlschrank bzw. Vorratsschrank ist z. B. Schinken, Mais, Zwiebel, Mozzarella, Lauch, Tomaten, Hühnerbrust (klein geschnitten), Faschirtes, Paprika, Champignons

## Zubereitung:

Die Eier versprudeln und in die Milch einrühren, danach das Mehl und Salz hinzugeben und zehn Minuten rasten lassen. Inzwischen die anderen Zutaten, je nach Geschmack und Vorhandensein, klein schneiden und mit Zwiebel anschwitzen, danach mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Schnittlauch – je nach Belieben und Zusammensetzung) abschmecken und abkühlen.

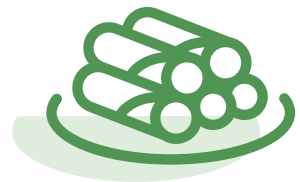
Den Palatschinkenteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl zu dünnen Palatschinken herausbacken. Die Füllung in die Palatschinken geben und mit Käse bestreuen.

Im Backrohr ca. zehn Minuten backen.

Mit Ketchup, Cocktailsauce oder mit Salat genießen.

## Begründung der Jury:

„Diese Speise ist rasch zubereitet, wird frisch gekocht und ist auch eine typische regionale Köstlichkeit. Die verschiedensten Lebensmittelreste können gut aufgebraucht werden.“



# Zucchini Rezept

Petra M., Heiligenkreuz

## Zutaten:

- 2 kg Zucchini
- 2 rote Paprika
- 3 große Zwiebeln
- 45 g Salz

## Zubereitung:

Zutaten zerkleinern und alles zusammen zwölf Stunden ziehen lassen. 30 dag Zucker, ½ l Tafelessig (5%), ½ l Wasser, zwei Teelöffel Senfkörner und zwei Teelöffel Kurkuma aufkochen. Jetzt die Zutaten dazu geben und aufkochen lassen – sofort in Gläser füllen, diese verschließen und zehn Minuten lang auf den Kopf stellen.

# Scheiterhaufen mit Mohn

Renate L., Piringsdorf

## Zutaten:

- alter Striezel, Kipferl, Weißbrot oder Semmeln
- Butter, Mohn

## Zubereitung:

Striezel, Kipferl, Weißbrot oder Semmeln blättrig schneiden, in Milch einweichen. Soviel Milch verwenden, dass die Flüssigkeit gerade aufgesaugt werden kann. Ich gebe alles in eine Mixschüssel, rühre öfters um und lasse es ziehen.

Feuerfeste Auflaufform mit Butter austreichen, mit der Masse unterste Schicht bilden, Mohn darüber streuen, wieder eine Schicht mit Masse, dann wieder Mohn, oben auf einige Butterflöckchen.

Im heißen Backrohr auf 180 Grad, ca. ½ bis ¾ Stunde backen. Oben bildet sich eine knusprige Kruste.

Noch warm mit Zucker bestreut und Kompott nach Wahl genießen.



# Reislaibchen

Anita P., Purbach

## Zutaten:

- 12,5 dag Naturreis
- 2 geraspelte Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 2 Eier
- Mehl

## Zubereitung:

Naturreis (gekocht), mit geraspelten Karotten und einer kleinen Zucchini (oder Mais, Lauch, Erbsen) vermischen. Eier und drei Esslöffel Mehl hinzufügen. Salz, Pfeffer und Muskat zum Würzen. In wenig Öl werden kleine Laibchen (dünn) ausgebacken.

Dazu schmeckt Schnittlauchsoße (Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermengen) vorzüglich!

---

# Brotsalat

Christa N., Lackenbach

## Zutaten:

- ½ altbackenes Baguette, gewürfelt
- 10 dag Rucola, gewaschen und geschnitten
- 2 Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 2 Schalotten, feingehackt
- 1 Zehe Knoblauch, feingehackt und in Öl angeröstet
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Die Brotwürfel sollten richtig schön trocken sein. Ist das Brot nicht trocken genug, kann es noch kurz in etwas Öl angebraten werden. Brotwürfel mit Rucola, Tomatenwürfeln, Schalotten und geröstetem Knoblauch in einer Schüssel mischen. Olivenöl und Balsamico verrühren und über den Brotsalat träufeln, alles gut durchmischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann anrichten.

# Obst

- Machen Sie aus übriggebliebenen Früchten einen leckeren **Obstsalat**.
- Obst-Reste können auch zu köstlichen **Vitaminsäften** weiterverarbeitet werden.
- Alle Beerensorten lassen sich einfrieren und zu Saucen für verschiedene **Desserts** verarbeiten.  
Zitronen, die an ihrer Haltbarkeitsgrenze angelangt sind, pressen und den Saft in einer Eiswürfelform einfrieren. So haben Sie immer frischen **Zitronensaft** zur Verfügung.
- Zaubern Sie aus überreifen Bananen, einen köstlichen **Bananenkuchen**: Bananen in 300 g Mehl, 1 Ei, 3 EL Öl, 200 g Zucker oder Marzipan, 1 Päckchen Backpulver untermischen und 20 Minuten bei 180 Grad in einer Backform backen.
- Äpfel schälen und in einem großen Topf mit Wasser, Nelken und Zimtrinde weichkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer pürieren. Etwas Zucker und Zimt dazu und schon haben Sie ein köstliches **Apfelmus** zubereitet.





# Kärnten

LandessiegerIn Kärnten

**Pizzaschnecken**

Melitta C., St. Paul



# Pizzaschnecken

Melitta C., St. Paul

## Zutaten Teig/Belag:

- 40 dag Mehl
- 1 Packung  
Trockengerem
- ½ TL Salz
- ca. 1 EL Zucker
- 2 EL Olivenöl

- Speckreste,  
Salamireste,  
Wurstreste,  
Paprika und  
Käsereste  
(wie vorhanden)

## Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig mit lauwarmer Milch zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich schön von der Rührschüssel löst. Den Teig mindestens 30 Minuten aufgehen lassen.

Germteig ausrollen, mit Olivenöl und Tomatensoße bestreichen und mit Resten belegen. Mit Oregano bestreuen und zusammenrollen. Von dieser Rolle mit einem scharfen Messer ca. einen cm breite Scheiben („Schnecken“) herunterschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, bei 170 Grad Heißluft backen.

Eignet sich auch sehr gut zum Einfrieren oder zum Mitnehmen in die Schule.

## Begründung der Jury:

„Diese Speise ist rasch zubereitet, wird frisch gekocht und ist auch eine typische regionale Köstlichkeit. Die verschiedensten Lebensmittelreste können gut aufgebraucht werden.“



# Apfelnockerl oder Apfelknödel

Kurt Peter S., Klagenfurt

## Zutaten:

- 3–4 große Äpfel
- Ei, Mehl
- Milch oder Wasser
- Zucker, Zimt, Butter, Brösel, Salz

## Zubereitung:

Äpfel schälen und klein schneiden. Mit Ei, Mehl, Milch oder Wasser zu einem nicht zu festen Teig verarbeiten. Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel Nockerl formen und ins kochende Wasser einlegen. Anschließend die Nockerl, die an der Oberfläche schwimmen, in eine mit Butterbrösel angefettete Pfanne geben, schwenken und auf einem gewärmten Teller anrichten. Das schmeckt gut zu Kaffee, Tee, Kakao oder Buttermilch.

# Bauernomelette

Sigrid L., Millstatt

## Zutaten:

- übriggebliebene Kartoffeln (ungeschält)
- Reis, Nudeln
- Zwiebel, Karotten, Kräuter
- eventuell Bratenfleisch, Milch

## Zubereitung:

Gekochte übrig gebliebene Kartoffeln (ungeschält) vom Vortag feinblättrig aufschneiden. Zwiebel, Petersilie, Liebstöckel, Lauch fein hacken, Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch, Karotten reiben. Wurstreste aufschneiden. Eventuell auch noch Bratenfleisch, das vom Vortag übriggeblieben ist, begeben. Drei Eier mit etwas Milch oder Rindsuppe verquirlen. Dies mit den Kartoffeln vermischen und zum Schluss etwas Mehl dazugeben. Eventuell auch noch übriggebliebenen gekochten Reis oder Nudeln dazu. Alles ca. eine Stunde gut durchziehen lassen. Pfanne mit zwei EL Öl nicht zu heiß werden lassen. Gute zwei Suppenschöpfer von dieser gut durchzogenen Masse, wie Pfannkuchen in der Pfanne knusprig herausbacken. Dazu knackigen grünen Salat.



# Warme Brote

Erika G., Villach

## Zutaten:

- Jausenreste

## Zubereitung:

Ich schneide alle Jausenreste kleinwürfelig, und gebe noch etwas Gemüse (z. B. Paprika) dazu. Alles wird mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern gewürzt. Zum Schluss werden noch ein paar Löffel Creme Fraîche untergerührt. Die Masse ca. 30 Minuten ziehen lassen, dann auf Toastbrote streichen und im Backrohr bei 180 Grad ca. zehn Minuten überbacken. Mit einer Schüssel Salat gibt das ein feines Mittagessen.

---

# Linzertorte, gerührt

Monika P., Kötschach-Mauthen

## Zutaten (für 2 Pers.):

- 5 Eier (trennen und Eiklar steif schlagen)
- 25 dag Butter (zimmerwarm)
- 25 dag Zucker
- 1 Prise Salz
- 10 g Vanillezucker
- geriebene Schale einer Zitrone
- 25 dag geriebene Haselnüsse
- 36 dag geriebene harte Kekse
- 12,5 dag Mehl (glatt)
- 4 cl Rum
- 2 g Nelkenpulver
- 5 g Zimt
- 20 dag Ribiselmarmelade

## Zubereitung:

Butter, Zucker, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren. Nach und nach die Eidotter begeben. Mit Nelkenpulver, Zimt und Rum aromatisieren. Haselnüsse, Keksbrösel und Mehl vermengen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Buttermasse heben.  $\frac{3}{4}$  des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform streichen, die Ribiselmarmelade darüber geben. Mit einem Spritzsack aus dem restlichen Teig ein Gitter auf die Torte spritzen. Die Torte im vorgeheiztem Rohr bei 160 Grad eine Stunde backen.

Der Kuchen bleibt sehr lange saftig und durch die Zutaten und Gewürze in den Keksen ist er sehr aromatisch.

# Beilagen

## (Nudeln/Reis/Kartoffelpüree)

- **Knödel-Fritatten:** Semmelknödel in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig rösten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie würzen und als Suppeneinlage in klarer Rindsuppe verwenden.
- **Kartoffelpüree-Puffer:** Kartoffelpüree mit Speck oder Fleischresten vermengen und ein bis zwei Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie oder andere grüne Kräuter begeben. Mit kleingeschnittenen Semmel- oder Weißbrotresten binden und daraus flache Scheiben formen. In Butterschmalz abbraten.
- Übriggebliebenes Kartoffelpüree kann am nächsten Tag zu **Krokettten**, zu gebundener **Kartoffelsuppe** verarbeitet oder zum **Binden für Gemüsesuppen** verwendet werden.
- Aus Reis-Resten können Sie am nächsten Tag **gefüllte Paprika** oder **Fleischlaibchen** machen.





# Niederösterreich

LandessiegerIn Niederösterreich

**Bunter Topfenaufstrich**

Ingrid W., Paasdorf

# Bunter Topfenaufstrich

Ingrid W., Paasdorf

## Zutaten:

- 10 dag Butter
- 25 dag Topfen
- 1 EL Senf
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Wurstreste (jede Wurstsorte) klein geschnitten oder faschiert. 2–3 Essiggurkerl, (eventuell etwas Ketchup, Fleischreste (Braten, Geselhtes) klein geschnitten oder faschiert, eine kleine Zwiebel, klein geschnitten, eine Knoblauchzehe fein gehackt.

Kräuterreste klein geschnitten (alle vorhandenen Reste von Kräutern gemischt mit dem Wiegemesser klein schneiden, Schnittlauch mit dem Messer klein schneiden). Gemüsereste (z. B. Radieschen, Paprika, Salatgurke, Zucchini, Kohlrabi etc.) fein geschnitten oder mit dem Gemüsehobel fein gehobelt.

Eier (hart gekocht, klein gewürfelt) oder kalte Eierseife (mit der Gabel klein zerrissen), etwas Schnittlauch. Fischreste (Räucherlachs, Sardellenfilets, geräuchert Forelle, Thunfisch etc.). Käsereste (Emmentaler, Räucherkäse oder andere Hartkäse) fein gerieben. Speckreste (fein faschiert), 1 Knoblauchzehe fein gehackt.

Und ist einmal nichts übrig geblieben, gibt man zum Grundrezept etwas Tomatenmark, Paprikapulver und eine klein geschnittene Zwiebel – das ergibt ebenfalls einen herrlichen Aufstrich.



## Begründung der Jury:

„Das Grundrezept ist sehr variabel, es können verschiedene Lebensmittel verwendet werden. Auch kann dieses Rezept rein vegetarisch zubereitet werden und stellt jedenfalls eine gesunde Jause für die gesamte Familie dar.“

# Nudelsalat

Brigitta H., Rannersdorf

## Zutaten:

- 4 Radieschen
- ½ Gurke
- 1 kleine Karotte
- ½ Apfel
- ½ Zitrone
- ½ rote Zwiebel
- 1 Maiskolben
- 4 Cocktailparadeiser
- ½ Kohlrabi
- 2 Scheiben Käse
- 20 dag Nudeln

## Zubereitung:

Die Nudeln bissfest kochen, die gewaschene Karotte und den Mais ebenfalls mitkochen (Energie sparen!). In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten sehr klein würfeln oder hacken und in eine große Schüssel geben. Zitronensaft und 3 EL Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter nach Belieben dazugeben. Gekochte Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und mit den zerkleinerten Zutaten vermengen. Erkalte Karotte ebenfalls noch hacken und die Maiskörner vom Kolben lösen. Den angerichteten Teller garniere ich noch mit Walnusskernen und frischen Sprossen. Die Menge reicht für etwa vier Personen.

---

# Meine Kräuterfinger

Christine G., Bromberg

## Zutaten:

- 30 dag Vollkornmehl
- 10 dag Grieß
- 1 ½ TL Salz
- 1 Packung Trockengerme
- ¼ l lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- feingehackte Kräuter (viele!)

## Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten zusammen mischen. Dann das lauwarme Wasser und das Öl dazugießen und mit einem Teil der Kräuter zu einem weichen Teig kneten. Teig 15 Minuten rasten lassen. Teig ausrollen und mit den Kräutern üppig bestreuen. Teigplatte zusammenfalten und ausrollen. Dann in fingerdicke Streifen schneiden und zu Würsteln rollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Kräuterfinger mit Wasser bestreichen und ins vorgeheizte Rohr schieben. Bei 220 Grad 15–20 Minuten backen.

Schmeckt super mit Ziegen-Schafskäse.



# Rindfleischtascherl

Eva D., Kirchberg am Wechsel

## Zutaten Teig/Fülle:

- 80 dag Kartoffeln (mehlig)
  - 1 großes Ei
  - 25 dag Mehl
  - 3 dag Weizengrieß
  - Salz
- 
- 1 Zwiebel
  - Salz
  - Pfeffer
  - Petersilie

## Zubereitung:

Gekochte, noch heiße Kartoffeln schälen, pressen, etwas ausdampfen lassen und mit den anderen Zutaten zu einem Teig kneten. Zwiebel klein schneiden und anrösten. Die Fleisch-Gemüsemasse und die Gewürze dazu geben. Abschmecken und auskühlen lassen.

Den Erdäpfelteig ca. ½ cm ausrollen, Kreise ausstechen (ca. acht bis zehn Zentimeter) in der Mitte einen kleinen Löffel Fülle darauf und zusammenschlagen. Am Rand mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Die fertigen Tascherl in schwach kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Abseihen und in Butter knusprig braten.

---

# Frucht-Gemüse-Salat und Frucht-Gemüse-Smoothie

Johanna Pl., Schönau

## Zubereitung Frucht-Gemüse-Salat:

Einfach alle Früchte-/Gemüsereste klein schneiden und entweder als Fruchtsalat pur oder mit Eis genießen. Gemüse kann mit Salatdressing vermengt werden.

## Zubereitung Früchte-Gemüse-Smoothie:

Einfach alle Früchte-/Gemüsereste in den Mixer und schon hat man einen Multivitaminensaft.



# Allerlei

- übriggebliebenen **Pizzateig** mit Sesam, Mohn oder grobem Salz bestreuen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Rohr ca. 15 Minuten backen.
- Reste von Saucen, Schlagobers oder Suppen können in Eiswürfelbeutel gefüllt eingefroren werden. So hat man immer etwas zum **Abschmecken von Gerichten** parat, in praktischen Portionen.
- Reste von Getreide lassen sich gut als **Einlage für Gemüsesuppe** verwenden. In Öl geröstet, ergeben sie einen schmackhaften „Drüberstreuer“ für Salate und Rohkost.







# Oberösterreich

LandessiegerIn Oberösterreich

**Restl-Gemüsestrudel mit Schnittlauch-Sauce**

Maria M., Friedburg

# Restl-Gemüsestrudel mit Schnittlauch-Sauce

Maria M., Friedburg

## Zutaten:

- ca. 3 Tassen Gemüse-Restl nach Belieben wie z. B. Karotte, Karfiol, Brokkoli, Zucchini
- gekochter Bulgur, Couscous, Reis, Dinkel, auch gekochte Linsen, Kichererbsen, Bohnen etc.  
(je nachdem, welche Restl man zu verkochen hat)
- 10 dag Käse
- 1 Becher Naturjogurt
- Salz, Pfeffer
- div. Kräuter
- Strudelteig
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe

## Zubereitung Strudel:

Gemüse weich dünsten, Käse reiben und mit  $\frac{1}{3}$  des Joghurts vermengen, salzen, pfeffern und mit Kräutern verfeinern und unter das Gemüse mischen.

Strudelblätter auflegen und die Masse auf dem vorderen Drittel des Teiges verteilen, zusammenrollen und bei 180 Grad Heißluft ca. 15–20 Minuten im Rohr backen.

## Zubereitung Schnittlauchsauce:

Rest des Joghurts mit gehacktem Schnittlauch, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Strudel servieren.



## Begründung der Jury:

„Dieses Gericht besticht durch Regionalität und Saisonalität, da die unterschiedlichen Zutaten leicht austauschbar sind. Der Strudel stellt eine typisch österreichische Speise dar.“

# Sauerkrautlaibchen

Katharina L., Steyr

## Zutaten:

- 30 dag Sauerkraut
- 45 dag kernig gekochte, grob geriebene Erdäpfel
- 1–2 Eier
- etwas Rahm, Salz, Pfeffer, Kümmel
- eventuell etwas Mehl zum Binden

## Zubereitung:

Das Sauerkraut schneiden und mit geriebenen Erdäpfeln, Eiern, Rahm und Gewürzen vermischen. Wenn nötig noch etwas Mehl dazugeben. Kleine Laibchen formen und in Öl knusprig herausbacken.



---

# Gemüse-Fleisch-Laibchen

Johanna Pl., Schönau

## Zutaten:

- Gemüsereste, Fleischreste, Knödelbrot
- Kräuter, Pfeffer, Salz, Majoran oder Brathendlgewürz
- Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Eier
- Semmelbrösel

## Zubereitung:

Verschiedene Gemüsereste leicht in Wasser überkochen. Anschließend das Wasser weggleeren und Knödelbrot dazugeben. Fleischreste fein schneiden oder faschieren und darunter mischen.

Verschiedene Kräuter, Pfeffer, Salz, etwas Majoran oder Brathendlgewürz dazugeben. Eier, etwas Zwiebel und eine Zehe Knoblauch beimengen und die Masse gut durchkneten. Die Konsistenz sollte so sein, dass sich Laibchen formen lassen. Die Laibchen in Semmelbröseln wenden und in etwas Öl beidseitig herausbacken.

Die Gemüse-Fleischlaibchen mit Kartoffelsalat servieren

# Restlkochidee mit Basmatireis

Isabella D., Linz

## Zutaten:

- **Zwiebeln**
- **klein geschnittene Paprika und Tomaten**
- **Balsamico-Essig zum Abschmecken**
- **Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer** (daraus entsteht eine leckere Tomatensauce)

## Zubereitung:

Ich koche Basmatireis in Wasser (von der Menge immer ein bisschen mehr), verzichte auf Gewürze und bereite dazu eine leckere Sauce. Zuletzt wird der Reis samt Sauce mit einer Scheibe Käse belegt. Der übrig gebliebene Reis (über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt) wird am nächsten Tag zu einem wohlschmeckenden Obstreis verarbeitet: 2–3 Stück säuerliche Äpfel schälen und grob raspeln, mit Bienenhonig, Zimt, Rosinen und Zitronensaft unter den Reis mengen. Dazu kommt ein wenig Milch. Die Masse wird in eine gebutterte Auflaufform gegeben und im Backrohr fertig gebacken. Wenn man möchte, kann man auch Eischnee und Zucker unter die Masse heben, damit alles leichter und flaumiger wird. Besonders fein schmeckt der Obstreis, wenn man ihn mit Staubzucker und Zimt bestreut. Als Beilage eignet sich vorzüglich ein Kompott der Saison.

---

# Erdäpfel-Pizza

Susanne A., Mauthausen

## Zutaten:

- **4 gekochte** (ungeschälte) **Erdäpfel**
- **3 Eier**
- **15 dag Schinken**
- **4 Tomaten**
- **1 grüner Paprika**
- **10 dag geriebener Käse** (am besten Gouda)
- **Pizzagewürz**
- **etwas Salz**

## Zubereitung:

Eine Auflaufform ausfetten, die geschälten und in Scheiben geschnittenen Erdäpfel in die Form legen. Salz und Pizzagewürz darüber streuen. Eier versprudeln und über die Erdäpfel gießen. Schinken in Streifen, Tomaten in Scheiben, Paprika in Würfel schneiden und auf die Masse geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 Grad ca. 20–30 Minuten backen.

# Bewusstes Einkaufen

- Eine **Einkaufsliste** schreiben.
- Bei Aktions- und Lockangeboten **kritisch sein**.
- Geben Sie **regionalen und saisonalen Produkten** den Vorzug. Das nützt der heimischen Wirtschaft und dem Klima.
- Bereits beim Kauf auf das **Haltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum** achten.
- **Stofftaschen, Einkaufskörbe** bzw. **Papiertaschen** verwenden.
- Nach Möglichkeit einen **Wochenspeiseplan** erstellen.





# Salzburg



LandessiegerIn Salzburg

Gitterkartoffel

Gundi St., Mittersill

# Gitterkartoffel

Gundi St., Mittersill

## Zutaten:

- 50 dag gekochte Kartoffeln (ungeschält)
- etwas Mehl
- 2 Eier
- Wurst- und Käsereste
- Salz und Pfeffer
- Kräuterreste (Liebstöckel, Rosmarin etc.)
- ½ Becher Schlagobers
- etwas Milch

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen und stampfen. Zwei Eier, die fein geschnittenen Wurst- und Käsereste, die Kräuter und das Salz darunter mengen. Immer nur so viel Mehl dazugeben, dass der Teig nicht klebt. Auflaufform einfetten.

Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen. Mit einem fingerbreiten Abstand in die Form schichten. Die zweite Lage genau 90 Grad versetzt hineinschichten, so dass ein Gitter entsteht. Schlagobers darüber gießen und so viel Milch, dass die erste Schicht gut bedeckt ist. Bei 180 Grad rund 40 Minuten backen.

Aus Salatresten einen gemischten Salat zubereiten.

## Begründung der Jury:

„Mit den Gitterkartoffeln können verschiedenste Restln verwertet werden, insbesondere auch Milchprodukte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald oder schon knapp überschritten ist. Bei dieser Speise isst auch das Auge mit.“



# Milchreis

Ingrid W., Bürmoos

## Zutaten:

- Reis
- Milch
- Kakao
- Zimt

## Zubereitung:

Reis mit Milch aufkochen und damit es cremig wird – je nachdem – ein paar Löffel Kindergrieß dazugeben. Dann nach Belieben mit Kakao oder Zimt bestreuen.

Man kann auch kleingeschnittene Früchte untermengen wie z. B. Pflirsiche, Nektarinen, Bananen – alles was verbraucht gehört.

---

# Feinschmeckerauflauf

Silvia J., Salzburg

## Zutaten:

- **Reste von Fleisch**  
(z.B. Schweins- oder Faschierter Braten, Faschierte Laibchen), Wurst, Schinken oder Geselchtem  
(ca. 30–40 dag)
- **Kartoffelreste bzw. Gemüse**  
(gekocht, ungeschält)  
(ca. je 30–40 dag)
- **Käsereste** (ca. 15 dag)
- **1 Becher Sauerrahm**
- **etwas Mehl**
- **1 Zwiebel**
- **3 Zehen Knoblauch**
- **Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch**

## Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden. Die Fleisch- oder Wurstreste sowie das Gemüse klein schneiden, Kartoffel blättrig schneiden. Käse reiben. Knoblauch pressen. Die Zwiebel in Öl anbraten, die Kartoffeln dazugeben und kurz durchrösten. Danach die Fleisch- oder Wurstreste dazugeben, vermischen und zum Schluss das gekochte Gemüse und den gepressten Knoblauch beimengen. Abkühlen lassen. Inzwischen den Sauerrahm cremig rühren, mit Pfeffer und Salz würzen und ein bis zwei Löffel Mehl einrühren. Eine Auflaufform ausbuttern, mit der abgekühlten Fleisch-/Kartoffel-/Gemüse-Masse füllen, den Sauerrahm darüber gießen und zum Schluss den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 Grad 15–20 Minuten überbacken. Vegetarier lassen einfach das Fleisch weg und erhöhen die Kartoffel-Gemüse Menge entsprechend.

# Lachslasagne

Alexandra W., Seekirchen

## Zutaten:

- Räucherlachs
- Bechamel-Soße (Butter, Mehl, Milch)
- Knoblauch, Dille
- Salz, Pfeffer
- Lasagneblätter

## Zubereitung:

Eine Bechamel-Soße anrühren (Butter, Mehl, Milch) – eher flüssiger. Dann den Lachs hinein, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und viel Dille würzen. Sollte es noch einen Rest Schlagobers geben, kann man den mitverarbeiten – sowohl geschlagen als auch flüssig. Eine feuerfeste Form abwechselnd mit Soße und Lasagneblättern füllen (erste und letzte Schicht Soße). Als Abschluss geriebenen Käse darübergeben (Rest vom Vortag oder früher einmal übrig geblieben, gerieben und eingefroren). Anschließend ins vorgeheizte Backrohr bei ca. 180 Grad Heißluft für ca. 40 Minuten. Dazu Salat – grün oder gemischt – mit Gurke, Tomate, Karotte, Paprika (eventuell auch vom Vortag noch übrig) servieren. Man kann die Lasagne auch mit Thunfisch machen.

---

# Pesto

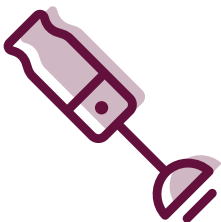
Elisabeth H., Bischofshofen

## Zutaten:

- diverse Kräuter
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer

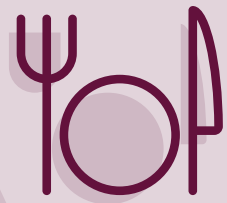
## Zubereitung:

Zum Beispiel mixe ich mit dem Pürrierstab ein Pesto aus frischer Petersilie, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer mit gutem kaltgepresstem Olivenöl. Ich fülle es in ganz kleine wiederverwendbare Schraubgläser und lagere sie im Kühlschrank zur späteren Verwendung. Solcherart habe ich stets verschiedene Kräuterpastos auf Lager, die später nur noch je nach Lust und Laune mit geriebenem Parmesan, gerösteten Pinienkernen oder Ähnlichem aufgewertet werden. Lecker und schnell bis zum letzten Rest!



# Haltbarkeit und Verbrauch

- **Mindesthaltbarkeitsdatum:** Dieses gilt für das ungeöffnete Produkt. Es garantiert, dass sich Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Konsistenz, Nährwert und Farbe eines Produkts bis zu diesem Datum nicht verändern. Voraussetzung hierfür ist die strikte Einhaltung der Lagerbedingungen.
- **Sehen, riechen, schmecken:** Meist können Sie Lebensmittel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verwenden. Kontrollieren Sie das Produkt auf Genießbarkeit, indem Sie Ihre Sinne einsetzen. Sieht das Produkt noch gut aus, riecht es so, wie es riechen soll und schmeckt es gut, kann es grundsätzlich noch verzehrt werden.
- **Verbrauchsdatum:** Das ist jene Frist, bis zu der ein Lebensmittel verbraucht werden soll. Halten Sie bei besonders verderblichen Waren (z.B. Fleisch, Fisch) unbedingt das aufgedruckte Verbrauchsdatum ein, da sonst die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung droht.







# Vorarlberg

LandessiegerIn Vorarlberg

**Kartoffelauflauf**

Maria P., Fussach



# Kartoffelauflauf

Maria P., Fussach

## Zutaten:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- evtl. restliches Gemüse wie z. B. Erbsen, Karotten, Sprossenkohl
- Reste von Braten, Schinken, Hendl oder Fisch
- 20 dag Käse (Reste von Gorgonzola, Bergkäse oder Emmentaler)
- 2 Eier
- etwas Weißwein
- Gewürze wie z. B. Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

## Zubereitung:

Hälfte der Kartoffeln in eine Kasserole geben, anschließend mit den kleingeschnittenen Zucchini, Paprika und Fleischresten belegen.

Die Käsereste klein schneiden und auch auf den Auflauf geben. Die Eier mit dem Weißwein und den Gewürzen verquirlen und über die Masse geben. Im vorgeheizten Rohr bei 170 Grad für ca. 40 Minuten backen (Heißluft).



## Begründung der Jury:

„Bei der Zubereitung dieser Speise kann der Kreativität freier Raum gegeben werden. Aufgebraucht werden nicht nur Fleischreste, sondern auch der für Vorarlberg typische Käse.“

# Brotschmarrn

Gabriele St., Bludenz

## Zutaten:

- 8 Scheiben altbackenes Zopfbrot (= ca. 16 dag gewürfelt)
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- ½ Packung Vanillezucker

## Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren, mit den Zopfwürfeln mischen und etwas anziehen lassen. Etwas Öl und 1 Stückchen Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Teigmasse zugeben und beidseitig bei kleinerer Hitze braten. In Stücke teilen und mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

Tipp: Kompott oder Apfelmus schmecken gut dazu.

---

# Tiroler Knödel

Franz A., Rankweil

## Zutaten:

- altes Brot
- Milch
- Zwiebel, Knoblauch
- Speck, Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Das alte Brot (kann ruhig auch Schwarzbrot sein) in kleine Würfel schneiden. Milch dazugeben, damit das Brot weich wird. Dann die Eier (ca. 3 Stück) daruntermischen. Eine ganze Zwiebel und zwei bis drei Knoblauchzehen ganz fein schneiden und diese in heißem Butterschmalz anrösten. Den Speck dazugeben und anschließend alles in die Brotmasse einarbeiten. Mit etwas Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, gehackter Petersilie und etwas Kümmel würzen. Etwas ziehen lassen. Wenn die Masse formbar ist, Knödel mit einem Durchmesser von etwa fünf Zentimetern formen und in siedendem Salzwasser ziehen lassen. Diese Knödel können z. B. gut mit Sauerkraut und gekochtem Fleisch serviert werden. Sollten Sie zu viele Knödel haben, können Sie diese im Kühlschrank aufbewahren, am nächsten Tag in Scheiben schneiden und in Butterschmalz anbraten. Dann zwei aufgeschlagene Eier auf die Knödelscheiben geben und fertig anbraten. Dazu passt ein grüner Salat.



# Reisküchle

Christine E., Weiler

## Zutaten:

- übriggebliebener Reis
- 1–2 Eier
- Milch
- Zucker

## Zubereitung:

Gekochten Reis mit ein bis zwei Eiern, etwas Milch und ein wenig Zucker (nach Wunsch auch etwas Zimt) vermengen. (Wenn man statt der Milch einen Rest Schlagobers dazugibt, schmeckt das Ganze besonders fein.) Eine Pfanne mit etwas Fett (vorzugsweise Butterschmalz) ca. zwei Zentimeter dick füllen und erhitzen. Den Reiskuchen bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten braten. Mit Hilfe eines flachen Tellers wenden und auch die andere Seite hellbraun braten.

Anrichten und mit Zucker oder Zimt bestreuen.

---

# (Schwarz)brottorte

Marliese M., Altach

## Zutaten:

- 6 Eier
- 20 dag Zucker
- 12,5 dag hartes Schwarzbrot gerieben oder Weiß- und Schwarzbrot gemischt (ohne Körner)
- 12,5 dag Mandeln gemahlen
- 1 Messerspitze Backpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 6 EL Preiselbeeren oder andere Beeren
- 2 Becher Schlagobers

## Zubereitung:

Eier und Zucker schlagen. Schwarzbrot, Mandeln und Kakao mit Backpulver vermischt zur Ei-Zucker-masse geben und vorsichtig verrühren. Bei ca. 180 Grad 35–40 Minuten backen.

Die Torte einmal waagrecht durchschneiden, mit Preiselbeeren und Schlagobers füllen, mit dem restlichen Schlagobers bestreichen und nach Belieben verzieren.

# Die Lagerung im Kühlschrank

- Das **oberste Fach** ist (abgesehen von der Kühlschranktür) der wärmste Ort im Kühlschrank. Hier ist der richtige Platz für z.B. Marmeladen, Hartkäse, vorgekochte Speisen oder Reste von Gerichten.
- Auf die **mittlere Kühlschrankebene** gehören Milchprodukte wie Joghurt, Schnittkäse sowie geöffnete Becher. Stellen Sie auch Milch in diese Kältezone.
- **Obst und Gemüse** unbedingt **getrennt** lagern. Das Grün bei Karotten entfernen, so bleiben sie länger frisch.
- In der **Kühlschranktüre** bewahren Sie am besten Butter, Eier und Getränkeflaschen auf.





# Wien



LandessiegerIn Wien

**Quiche surprise**

Claudia V., Wien

# Quiche surprise

Claudia V., Wien

## Zutaten:

- 1 **Zwiebel** oder Lauch
- 2–3 **Knoblauchzehen**
- **Tiefkühlblätterteig** oder selbstgemachter Mürbteig
- **Butter, Margarine, Öl**
- **Gemüsereste, Wurstreste, Käsereste**
- **Rahm-, Creme Fraîche-, Topfen-, Milch-Reste** (ca. 250 ml)
- 3 **Eier**
- **Salz, Pfeffer**

## Zubereitung:

Zwiebel bzw. Lauch und Knoblauch klein schneiden und anrösten. Das kleingeschnittene Gemüse und wenn vorhanden auch den Speck oder die Wurst mit-anrösten und ein bisschen weichdünsten. Den Teig auf die Größe einer Quicheform ausrollen und in die Form legen. Dann das etwas ausgekühlte Gemüse-Gemisch gleichmäßig in der Form verteilen. Nun die Käsereste darüber reiben, zuletzt die Masse aus Eiern und den Rahm-Topfen-Creme Fraîche-Milch-Resten darüber gießen. Bei ca. 170 Grad ca. 50 Minuten im Rohr backen. Mit Salat servieren.

## Begründung der Jury:

„Diese Quiche besticht durch ihre saisonale Anpassungsfähigkeit. Die verschiedensten Lebensmittelreste können für dieses Gericht verwendet werden.“

---

# Topfenaufauf mit Striezel

Dominik M., Wien

## Zutaten:

- 20 dag alt-backener **Striezel**
- ½ l **Milch**
- 2 **Eier**
- 6 dag **Butter**
- 6 dag **Staubzucker**
- **Zitronenschale** (abgerieben)
- 25 dag **Topfen**
- 2 dag **Kristallzucker**

## Zubereitung:

Den Striezel in kleine Würfel schneiden, mit Milch übergießen und zehn Minuten durchziehen lassen. Eier trennen, Butter mit Staubzucker und Zitronenschale mit dem Mixer schaumig rühren. Dotter und Topfen unterrühren. Striezelwürfel dazugeben. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, Kristallzucker nach und nach einschlagen. Den Schnee unter die Topfenmasse heben. Die Masse in eine befettete Form füllen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Dazu passt Vanille- oder Fruchtsauce.

# Bauernlasagne

Gertrude P., Wien

## Zutaten:

- **altes Schwarzbrot** oder Gebäck (Kornspitz) geschnitten
- **Eier**
- **Faschiertes**
- **Gemüse (Paprika, Zucchini), Kraut**
- **1 Packerl Zwiebelsuppe**
- **Gewürze (Pfeffer, Majoran ...)**

## Zubereitung:

Das alte Brot oder Gebäck in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und ein Packerl aufgekochte Zwiebelsuppe darüber gießen. Während das Brot durch die Zwiebelsuppe wieder weich wird, bereitet man die Fülle vor: Geschnittenes Weißkraut (auch ein Rest!) mit Zucchini und Paprika anrösten und das Faschierte dazu geben. Da das Faschierte Fett enthält, erspart man sich Fett als Zugabe. Eine Auflaufform mit dem eingeweichten Schwarzbrot auslegen, darauf die Fülle verteilen und mit Schwarzbrot nochmals belegen. Vier Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Dotter werden mit Milch zu einer Eiernmilch verarbeitet. Jetzt gießt man die Eiernmilch über den Auflauf und gibt den Schnee als Haube darauf. Im Rohr zirka eine halbe Stunde backen. Dazu passt grüner Salat.

---

# Kartoffelpfanne mit Gemüse

Poldi W., Wien

## Zutaten:

- **Kartoffeln oder Teigwaren**
- **Karotten**
- **Lauch**
- **Speck**
- **Champignons**
- **Bergkäse**

## Zubereitung:

Kartoffeln koche ich frisch und schneide sie in dicke Scheiben. Nachdem die Kartoffeln zubereitet sind, koche ich die Karotten in Salzwasser (ca. zwei Minuten), den Lauch ca. eine Minute. Dann mit kaltem Wasser abkühlen. Den Speck schneide ich in Streifen, in Butter anbraten, gesamtes Gemüse und Champignons dazu und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Besonders gut schmeckt Bergkäse, den ich würfle und auf alle Zutaten darauf streue. Mit Deckel abdecken und bei schwacher Hitze schmelzen. Mit Schnittlauch bestreuen. Statt Kartoffeln könnte man z.B. auch Teigwaren nehmen, die übrig geblieben sind. Statt Salz/Pfeffer verwende ich manchmal Vegeta.



# Strudel

Katharina K., Wien

## Zutaten:

- Kartoffeln oder Teigwaren
- Karotten
- Lauch
- Speck
- Champignons
- Bergkäse

## Zubereitung:

Als Restl-Inhalt eignen sich alle Reste von rohem oder gekochtem Gemüse, Kartoffeln (ungeschält) sowie gebratenem oder gegrilltem Fleisch, Speck und Würstchen. Gut ist es, alles klein würfelig zu schneiden. In einer beschichteten Pfanne oder Wok mit 1 EL Olivenöl eine kleingeschnittene Zwiebel und ein daumengroßes Stück klein gehackten frischem Ingwer anrösten. Dann das Gemüse (sofern noch roh) dazu und unter ständigem Rühren anbraten (sodass es noch Biss hat) oder mit etwas Flüssigkeit andünsten. Dann das Fleisch, den Speck oder die Würstchen dazu. Eventuell noch ein Ei untermischen.

Sollte die Masse zu flüssig sein, einfach ein paar Brotwürfel dazu (auch da kann man gut Reste verwerten). Wichtig ist dann, die Masse etwas abkühlen zu lassen, sonst reißt der Teig gerne. Nun den Teig auf dem Backblech ausrollen. Masse drauf, Strudel einrollen und die Enden verschlagen. Strudel mit einem verquirlten Ei bestreichen, vielleicht noch ein paar Sonnenblumen- und Kürbiskerne draufstreuen und bei ca. 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten ins Backrohr schieben, bis er knusprig ist.

Dazu gibt's frischen Salat und ein Joghurtsoßerl mit Salz, Pfeffer und Dille.



# Die Lagerung außerhalb des Kühlschranks

- **Brot und Gebäck** am besten bei Zimmertemperatur in Tongefäßen oder Brotboxen lagern.
- Ungewaschenes **Obst** hält länger.
- **Exotische Früchte** wie Ananas, Avocados oder Bananen gehören nicht in den Kühlschrank.
- Auch einige Gemüsesorten wie z.B. Gurken, Paprika, Tomaten oder Zucchini sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden.
- Für geöffnete **Nudeln/Reis** ist es optimal, sie in einem geschlossenen Behälter aufzubewahren.

# Zahlen, die betroffen machen

- In Österreich landen jährlich rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Wert von mehr als einer Milliarde Euro im Restmüll.
- Pro Haushalt und Jahr sind dies Waren in der Höhe von durchschnittlich 300 Euro, die entsorgt werden.
- Jede Österreicherin und jeder Österreicher wirft durchschnittlich 19 Kilogramm an Lebensmitteln weg.

Nähere Informationen zu bewusstem Einkauf, richtiger Lagerung und kreativem Kochen finden Sie unter:

**[www.bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar](http://www.bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar)**

**[facebook.com/lebensmittel.sind.kostbar](https://facebook.com/lebensmittel.sind.kostbar)**

Table 1. Mean (SD) age, height, weight, and body mass index (BMI) of the 100 children in the study

Age (years)	Height (cm)	Weight (kg)	BMI (kg m <sup>-2</sup> )
6.0	116.5 (6.0)	21.5 (4.5)	16.0 (2.5)
6.5	121.5 (6.0)	25.5 (5.5)	17.5 (2.5)
7.0	126.5 (6.0)	30.5 (6.5)	19.0 (2.5)
7.5	131.5 (6.0)	35.5 (7.5)	20.5 (2.5)
8.0	136.5 (6.0)	40.5 (8.5)	22.0 (2.5)
8.5	141.5 (6.0)	45.5 (9.5)	23.5 (2.5)
9.0	146.5 (6.0)	50.5 (10.5)	25.0 (2.5)
9.5	151.5 (6.0)	55.5 (11.5)	26.5 (2.5)
10.0	156.5 (6.0)	60.5 (12.5)	28.0 (2.5)
10.5	161.5 (6.0)	65.5 (13.5)	29.5 (2.5)
11.0	166.5 (6.0)	70.5 (14.5)	31.0 (2.5)
11.5	171.5 (6.0)	75.5 (15.5)	32.5 (2.5)
12.0	176.5 (6.0)	80.5 (16.5)	34.0 (2.5)
12.5	181.5 (6.0)	85.5 (17.5)	35.5 (2.5)
13.0	186.5 (6.0)	90.5 (18.5)	37.0 (2.5)
13.5	191.5 (6.0)	95.5 (19.5)	38.5 (2.5)
14.0	196.5 (6.0)	100.5 (20.5)	40.0 (2.5)
14.5	201.5 (6.0)	105.5 (21.5)	41.5 (2.5)
15.0	206.5 (6.0)	110.5 (22.5)	43.0 (2.5)
15.5	211.5 (6.0)	115.5 (23.5)	44.5 (2.5)
16.0	216.5 (6.0)	120.5 (24.5)	46.0 (2.5)
16.5	221.5 (6.0)	125.5 (25.5)	47.5 (2.5)
17.0	226.5 (6.0)	130.5 (26.5)	49.0 (2.5)
17.5	231.5 (6.0)	135.5 (27.5)	50.5 (2.5)
18.0	236.5 (6.0)	140.5 (28.5)	52.0 (2.5)
18.5	241.5 (6.0)	145.5 (29.5)	53.5 (2.5)
19.0	246.5 (6.0)	150.5 (30.5)	55.0 (2.5)
19.5	251.5 (6.0)	155.5 (31.5)	56.5 (2.5)
20.0	256.5 (6.0)	160.5 (32.5)	58.0 (2.5)
20.5	261.5 (6.0)	165.5 (33.5)	59.5 (2.5)
21.0	266.5 (6.0)	170.5 (34.5)	61.0 (2.5)
21.5	271.5 (6.0)	175.5 (35.5)	62.5 (2.5)
22.0	276.5 (6.0)	180.5 (36.5)	64.0 (2.5)
22.5	281.5 (6.0)	185.5 (37.5)	65.5 (2.5)
23.0	286.5 (6.0)	190.5 (38.5)	67.0 (2.5)
23.5	291.5 (6.0)	195.5 (39.5)	68.5 (2.5)
24.0	296.5 (6.0)	200.5 (40.5)	70.0 (2.5)
24.5	301.5 (6.0)	205.5 (41.5)	71.5 (2.5)
25.0	306.5 (6.0)	210.5 (42.5)	73.0 (2.5)
25.5	311.5 (6.0)	215.5 (43.5)	74.5 (2.5)
26.0	316.5 (6.0)	220.5 (44.5)	76.0 (2.5)
26.5	321.5 (6.0)	225.5 (45.5)	77.5 (2.5)
27.0	326.5 (6.0)	230.5 (46.5)	79.0 (2.5)
27.5	331.5 (6.0)	235.5 (47.5)	80.5 (2.5)
28.0	336.5 (6.0)	240.5 (48.5)	82.0 (2.5)
28.5	341.5 (6.0)	245.5 (49.5)	83.5 (2.5)
29.0	346.5 (6.0)	250.5 (50.5)	85.0 (2.5)
29.5	351.5 (6.0)	255.5 (51.5)	86.5 (2.5)
30.0	356.5 (6.0)	260.5 (52.5)	88.0 (2.5)
30.5	361.5 (6.0)	265.5 (53.5)	89.5 (2.5)
31.0	366.5 (6.0)	270.5 (54.5)	91.0 (2.5)
31.5	371.5 (6.0)	275.5 (55.5)	92.5 (2.5)
32.0	376.5 (6.0)	280.5 (56.5)	94.0 (2.5)
32.5	381.5 (6.0)	285.5 (57.5)	95.5 (2.5)
33.0	386.5 (6.0)	290.5 (58.5)	97.0 (2.5)
33.5	391.5 (6.0)	295.5 (59.5)	98.5 (2.5)
34.0	396.5 (6.0)	300.5 (60.5)	100.0 (2.5)
34.5	401.5 (6.0)	305.5 (61.5)	101.5 (2.5)
35.0	406.5 (6.0)	310.5 (62.5)	103.0 (2.5)
35.5	411.5 (6.0)	315.5 (63.5)	104.5 (2.5)
36.0	416.5 (6.0)	320.5 (64.5)	106.0 (2.5)
36.5	421.5 (6.0)	325.5 (65.5)	107.5 (2.5)
37.0	426.5 (6.0)	330.5 (66.5)	109.0 (2.5)
37.5	431.5 (6.0)	335.5 (67.5)	110.5 (2.5)
38.0	436.5 (6.0)	340.5 (68.5)	112.0 (2.5)
38.5	441.5 (6.0)	345.5 (69.5)	113.5 (2.5)
39.0	446.5 (6.0)	350.5 (70.5)	115.0 (2.5)
39.5	451.5 (6.0)	355.5 (71.5)	116.5 (2.5)
40.0	456.5 (6.0)	360.5 (72.5)	118.0 (2.5)
40.5	461.5 (6.0)	365.5 (73.5)	119.5 (2.5)
41.0	466.5 (6.0)	370.5 (74.5)	121.0 (2.5)
41.5	471.5 (6.0)	375.5 (75.5)	122.5 (2.5)
42.0	476.5 (6.0)	380.5 (76.5)	124.0 (2.5)
42.5	481.5 (6.0)	385.5 (77.5)	125.5 (2.5)
43.0	486.5 (6.0)	390.5 (78.5)	127.0 (2.5)
43.5	491.5 (6.0)	395.5 (79.5)	128.5 (2.5)
44.0	496.5 (6.0)	400.5 (80.5)	130.0 (2.5)
44.5	501.5 (6.0)	405.5 (81.5)	131.5 (2.5)
45.0	506.5 (6.0)	410.5 (82.5)	133.0 (2.5)
45.5	511.5 (6.0)	415.5 (83.5)	134.5 (2.5)
46.0	516.5 (6.0)	420.5 (84.5)	136.0 (2.5)
46.5	521.5 (6.0)	425.5 (85.5)	137.5 (2.5)
47.0	526.5 (6.0)	430.5 (86.5)	139.0 (2.5)
47.5	531.5 (6.0)	435.5 (87.5)	140.5 (2.5)
48.0	536.5 (6.0)	440.5 (88.5)	142.0 (2.5)
48.5	541.5 (6.0)	445.5 (89.5)	143.5 (2.5)
49.0	546.5 (6.0)	450.5 (90.5)	145.0 (2.5)
49.5	551.5 (6.0)	455.5 (91.5)	146.5 (2.5)
50.0	556.5 (6.0)	460.5 (92.5)	148.0 (2.5)
50.5	561.5 (6.0)	465.5 (93.5)	149.5 (2.5)
51.0	566.5 (6.0)	470.5 (94.5)	151.0 (2.5)
51.5	571.5 (6.0)	475.5 (95.5)	152.5 (2.5)
52.0	576.5 (6.0)	480.5 (96.5)	154.0 (2.5)
52.5	581.5 (6.0)	485.5 (97.5)	155.5 (2.5)
53.0	586.5 (6.0)	490.5 (98.5)	157.0 (2.5)
53.5	591.5 (6.0)	495.5 (99.5)	158.5 (2.5)
54.0	596.5 (6.0)	500.5 (100.5)	160.0 (2.5)
54.5	601.5 (6.0)	505.5 (101.5)	161.5 (2.5)
55.0	606.5 (6.0)	510.5 (102.5)	163.0 (2.5)
55.5	611.5 (6.0)	515.5 (103.5)	164.5 (2.5)
56.0	616.5 (6.0)	520.5 (104.5)	166.0 (2.5)
56.5	621.5 (6.0)	525.5 (105.5)	167.5 (2.5)
57.0	626.5 (6.0)	530.5 (106.5)	169.0 (2.5)
57.5	631.5 (6.0)	535.5 (107.5)	170.5 (2.5)
58.0	636.5 (6.0)	540.5 (108.5)	172.0 (2.5)
58.5	641.5 (6.0)	545.5 (109.5)	173.5 (2.5)
59.0	646.5 (6.0)	550.5 (110.5)	175.0 (2.5)
59.5	651.5 (6.0)	555.5 (111.5)	176.5 (2.5)
60.0	656.5 (6.0)	560.5 (112.5)	178.0 (2.5)
60.5	661.5 (6.0)	565.5 (113.5)	179.5 (2.5)
61.0	666.5 (6.0)	570.5 (114.5)	181.0 (2.5)
61.5	671.5 (6.0)	575.5 (115.5)	182.5 (2.5)
62.0	676.5 (6.0)	580.5 (116.5)	184.0 (2.5)
62.5	681.5 (6.0)	585.5 (117.5)	185.5 (2.5)
63.0	686.5 (6.0)	590.5 (118.5)	187.0 (2.5)
63.5	691.5 (6.0)	595.5 (119.5)	188.5 (2.5)
64.0	696.5 (6.0)	600.5 (120.5)	190.0 (2.5)
64.5	701.5 (6.0)	605.5 (121.5)	191.5 (2.5)
65.0	706.5 (6.0)	610.5 (122.5)	193.0 (2.5)
65.5	711.5 (6.0)	615.5 (123.5)	194.5 (2.5)
66.0	716.5 (6.0)	620.5 (124.5)	196.0 (2.5)
66.5	721.5 (6.0)	625.5 (125.5)	197.5 (2.5)
67.0	726.5 (6.0)	630.5 (126.5)	199.0 (2.5)
67.5	731.5 (6.0)	635.5 (127.5)	200.5 (2.5)
68.0	736.5 (6.0)	640.5 (128.5)	202.0 (2.5)
68.5	741.5 (6.0)	645.5 (129.5)	203.5 (2.5)
69.0	746.5 (6.0)	650.5 (130.5)	205.0 (2.5)
69.5	751.5 (6.0)	655.5 (131.5)	206.5 (2.5)
70.0	756.5 (6.0)	660.5 (132.5)	208.0 (2.5)
70.5	761.5 (6.0)	665.5 (133.5)	209.5 (2.5)
71.0	766.5 (6.0)	670.5 (134.5)	211.0 (2.5)
71.5	771.5 (6.0)	675.5 (135.5)	212.5 (2.5)
72.0	776.5 (6.0)	680.5 (136.5)	214.0 (2.5)
72.5	781.5 (6.0)	685.5 (137.5)	215.5 (2.5)
73.0	786.5 (6.0)	690.5 (138.5)	217.0 (2.5)
73.5	791.5 (6.0)	695.5 (139.5)	218.5 (2.5)
74.0	796.5 (6.0)	700.5 (140.5)	220.0 (2.5)
74.5	801.5 (6.0)	705.5 (141.5)	221.5 (2.5)
75.0	806.5 (6.0)	710.5 (142.5)	223.0 (2.5)
75.5	811.5 (6.0)	715.5 (143.5)	224.5 (2.5)
76.0	816.5 (6.0)	720.5 (144.5)	226.0 (2.5)
76.5	821.5 (6.0)	725.5 (145.5)	227.5 (2.5)
77.0	826.5 (6.0)	730.5 (146.5)	229.0 (2.5)
77.5	831.5 (6.0)	735.5 (147.5)	230.5 (2.5)
78.0	836.5 (6.0)	740.5 (148.5)	232.0 (2.5)
78.5	841.5 (6.0)	745.5 (149.5)	233.5 (2.5)
79.0	846.5 (6.0)	750.5 (150.5)	235.0 (2.5)
79.5	851.5 (6.0)	755.5 (151.5)	236.5 (2.5)
80.0	856.5 (6.0)	760.5 (152.5)	238.0 (2.5)
80.5	861.5 (6.0)	765.5 (153.5)	239.5 (2.5)
81.0	866.5 (6.0)	770.5 (154.5)	241.0 (2.5)
81.5	871.5 (6.0)	775.5 (155.5)	242.5 (2.5)
82.0	876.5 (6.0)	780.5 (156.5)	244.0 (2.5)
82.5	881.5 (6.0)	785.5 (157.5)	245.5 (2.5)
83.0	886.5 (6.0)	790.5 (158.5)	247.0 (2.5)
83.5	891.5 (6.0)	795.5 (159.5)	248.5 (2.5)
84.0	896.5 (6.0)	800.5 (160.5)	250.0 (2.5)
84.5	901.5 (6.0)	805.5 (161.5)	251.5 (2.5)
85.0	906.5 (6.0)	810.5 (162.5)	253.0 (2.5)
85.5	911.5 (6.0)	815.5 (163.5)	254.5 (2.5)
86.0	916.5 (6.0)	820.5 (164.5)	256.0 (2.5)
86.5	921.5 (6.0)	825.5 (165.5)	257.5 (2.5)
87.0	926.5 (6.0)	830.5 (166.5)	259.0 (2.5)
87.5	931.5 (6.0)	835.5 (167.5)	260.5 (2.5)
88.0	936.5 (6.0)	840.5 (168.5)	262.0 (2.5)
88.5	941.5 (6.0)	845.5 (169.5)	263.5 (2.5)
89.0	946.5 (6.0)	850.5 (170.5)	265.0 (2.5)
89.5	951.5 (6.0)	855.5 (171.5)	266.5 (2.5)
90.0	956.5 (6.0)	860.5 (172.5)	268.0 (2.5)
90.5	961.5 (6.0)	865.5 (173.5)	269.5 (2.5)
91.0	966.5 (6.0)	870.5 (174.5)	271.0 (2.5)
91.5	971.5 (6.0)	875.5 (175.5)	272.5 (2.5)
92.0	976.5 (6.0)	880.5 (176.5)	274.0 (2.5)
92.5	981.5 (6.0)	885.5 (177.5)	275.5 (2.5)
93.0	986.5 (6.0)	890.5 (178.5)	277.0 (2.5)
93.5	991.5 (6.0)	895.5 (179.5)	278.5 (2.5)
94.0	996.5 (6.0)	900.5 (180.5)	280.0 (2.5)
94.5	1001.5 (6.0)	905.5 (181.5)	281.5 (2.5)
95.0	1006.5 (6.0)	910.5 (182.5)	283.0 (2.5)
95.5	1011.5 (6.0)	915.5 (183.5)	284.5 (2.5)
96.0	1016.5 (6.0)	920.5 (184.5)	286.0 (2.5)
96.5	1021.5 (6.0)	925.5 (185.5)	287.5 (2.5)
97.0	1026.5 (6.0)	930.5 (186.5)	289.0 (2.5)
97.5	1031.5 (6.0)	935.5 (187.5)	290.5 (2.5)
98.0	1036.5 (6.0)	940.5 (188.5)	292.0 (2.5)
98.5	1041.5 (6.0)	945.5 (189.5)	293.5 (2.5)
99.0	1046.5 (6.0)	950.5 (190.5)	295.0 (2.5)
99.5	1051.5 (6.0)	955.5 (191.5)	296.5 (2.5)
100.0	1056.5 (6.0)	960.5 (192.5)	298.0 (2.5)

SD, standard deviation; BMI, body mass index.

the 100 children in the study. The mean (SD) age, height, weight, and BMI of the 100 children in the study are shown in Table 1.

## RESULTS

### Baseline characteristics