

RICHTIG LAGERN IST WICHTIG

So machen Sie nichts falsch: Frischwaren wie Milch, Käse, Wurst, Fleisch oder Fisch werden bis zum Verbrauch im Kühlschrank aufbewahrt. Lebensmittel stets verpackt in den Kühlschrank legen. Ausnahme: Eingeschweißtes Gemüse wie Pilze und Tomaten aus der Packung nehmen (Schimmelgefahr). Unverpackte tierische und pflanzliche Lebensmittel getrennt voneinander im Kühlschrank lagern, damit keine Keime übertragen werden. Eiweißreiche Lebensmittel können eher verderben – Schalen- und Krustentiere schneller als Fisch, Fisch schneller als Fleisch.



SALMONELLENGEFAHR VERMEIDEN:

Lebensmittel sind Naturprodukte und müssen sachgemäß behandelt werden.

- Leicht verderbliche Lebensmittel tierischer Herkunft immer im Kühlschrank (unter 7°C) aufbewahren.
- Fisch, Geflügel, Krusten-, Schalen- und Weichtiere sowie Wild immer getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren.
- Gefrorenen Fisch, gefrorenes Fleisch und Geflügel so auftauen, dass das Tauwasser abfließen und andere Lebensmittel nicht verunreinigen kann. Tauwasser wegschütten.
- Fisch, Fleisch und Geflügel immer gut durchbraten. Hackfleisch noch am Tag der Herstellung (Verbrauchsdatum beachten) verbrauchen.
- In der Mikrowelle die Speisen gleichmäßig (auf mindestens 80°C) erhitzen.
- Für Gerichte mit rohen Eiern nur Eier verwenden, die nicht älter als fünf Tage sind (Legedatum beachten!). Fertige Speisen innerhalb von 24 Stunden verzehren und so lange im Kühlschrank aufbewahren.



GRUNDVORRAT / AUFBEWAHRUNG

ENGPÄSSE MÜSSEN NICHT SEIN. NICHT NUR DER KLUGE MANN SCHAFFT VORRAT AN.

VORRATSHALTUNG IM 21. JAHRHUNDERT

Inzwischen können wir uns das ganze Jahr über aus einem großen Angebot an Obst und Gemüse bedienen. Ein kleiner Grundvorrat bewährt sich trotzdem. Ideal, wenn man kurzfristig wegen Krankheit an die Wohnung gebunden ist oder überraschend Besuch vor der Tür steht. Geeignet sind dann Fertigprodukte – knackfrisches TK-Gemüse, TK-Gemüsemischungen oder köstliche Beeren aus dem Gefrierfach, fertiger Pizza-, Filo- oder Blätterteig aus dem Kühlregal.

REGIONALES: DAS GLÜCK LIEGT OFT SO NAH

Saisonale und regionale Produkte schmecken einfach am besten, sind reichlich und damit günstig vorhanden. Viele heimische Obst- und Gemüsesorten (wie Äpfel, Birnen, Nüsse, Kartoffeln, Kohl, Möhren, Rote Bete, Steckrüben, Zwiebeln) lassen sich gut lagern und sind deshalb auch in den Wintermonaten aus regionalem Anbau, z. B. auf Wochenmärkten verfügbar. Außerdem erhöht die Nähe zum Produzenten das Vertrauen in die Qualität der Waren.

EISERNE RESERVE SCHAFFEN

Es ist praktisch und sinnvoll, einige Lebensmittel tiefgekühlt oder in Dosen, Tüten und Gläsern „für die Ewigkeit“ einzulagern. Ideal bei Krankheit, spontanem Besuch oder wenn die Zeit (und Lust) zum Einkaufen fehlt.



PLUSPUNKTE TIEFKÜHLKOST

TK-Produkte sind unabhängig von der Saison verfügbar, schon weitgehend vorbereitet, lange haltbar und schnell zubereitet. Küchenfertige Rohprodukte wie Spinat oder garfertige Produkte wie Fischstäbchen sind ebenso beliebt wie schon komplett fertige Pizza oder Lasagne. Die ideale Lagertemperatur beträgt für TK-Produkte stets $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Wichtig: Die Gefriergeräte regelmäßig (1–2-mal im Jahr) oder bei einer 3 bis 5 Millimeter dicken Eisschicht abtauen, sonst verbrauchen sie zu viel Energie und halten die Temperatur nicht mehr konstant.

HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

Planung ist alles – auch in der Küche. So wird es noch leichter:

- **KARTOFFELN** gleich für zwei Tage kochen: Am ersten Tag als Salz- oder Pellkartoffeln genießen und am nächsten Tag werden aus den Resten Bratkartoffeln oder ein leckerer Kartoffelsalat. Ebenso können Nudeln und Reis gleich in größeren Portionen vorgekocht und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.
 - **GEMÜSE** wie grüne Bohnen, Blumenkohl, Möhren oder Pastinaken sind an einem Tag eine köstliche Gemüsebeilage, am nächsten Tag schmecken Sie als leckerer Gemüsesalat oder im Eintopf. Fürs Aufwärmen gilt: Ein Teil des gekochten Gemüses etwa 5 Minuten zuvor herausnehmen, abkühlen und kalt stellen. Am nächsten Tag zufügen und 5 Minuten in der Suppe oder dem Eintopf zu Ende garen und mit erwärmen.
-



- **TK-PRODUKTE** wie Fisch oder Fleisch, die aufgetaut verwendet werden, bereits am Vortag/Vorabend in den Kühlschrank legen – so tauen sie schonend auf. Nicht vergessen: Aus der Packung nehmen und zugedeckt auf einem Teller in den Kühlschrank stellen.