

SUPER TRICKS

444×
FRISCHHALTEN,
CLEVER KOCHEN,
SCHNELLER AUF-
RÄUMEN

FÜR DIE KÜCHE

- ★ Superfrisch
- ★ Superschnell
- ★ Supersauber



Stiftung
Warentest
test



DU KALTER SOFTIE!

SCHATZTRUHE: Mit diesen Tricks bleibt Ihre Lieblingseiscreme länger lecker.

Decken Sie die Oberfläche der Eiscreme mit Frischhaltefolie oder **BACKPAPIER** ab, damit sich keine Eiskristalle darauf bilden.

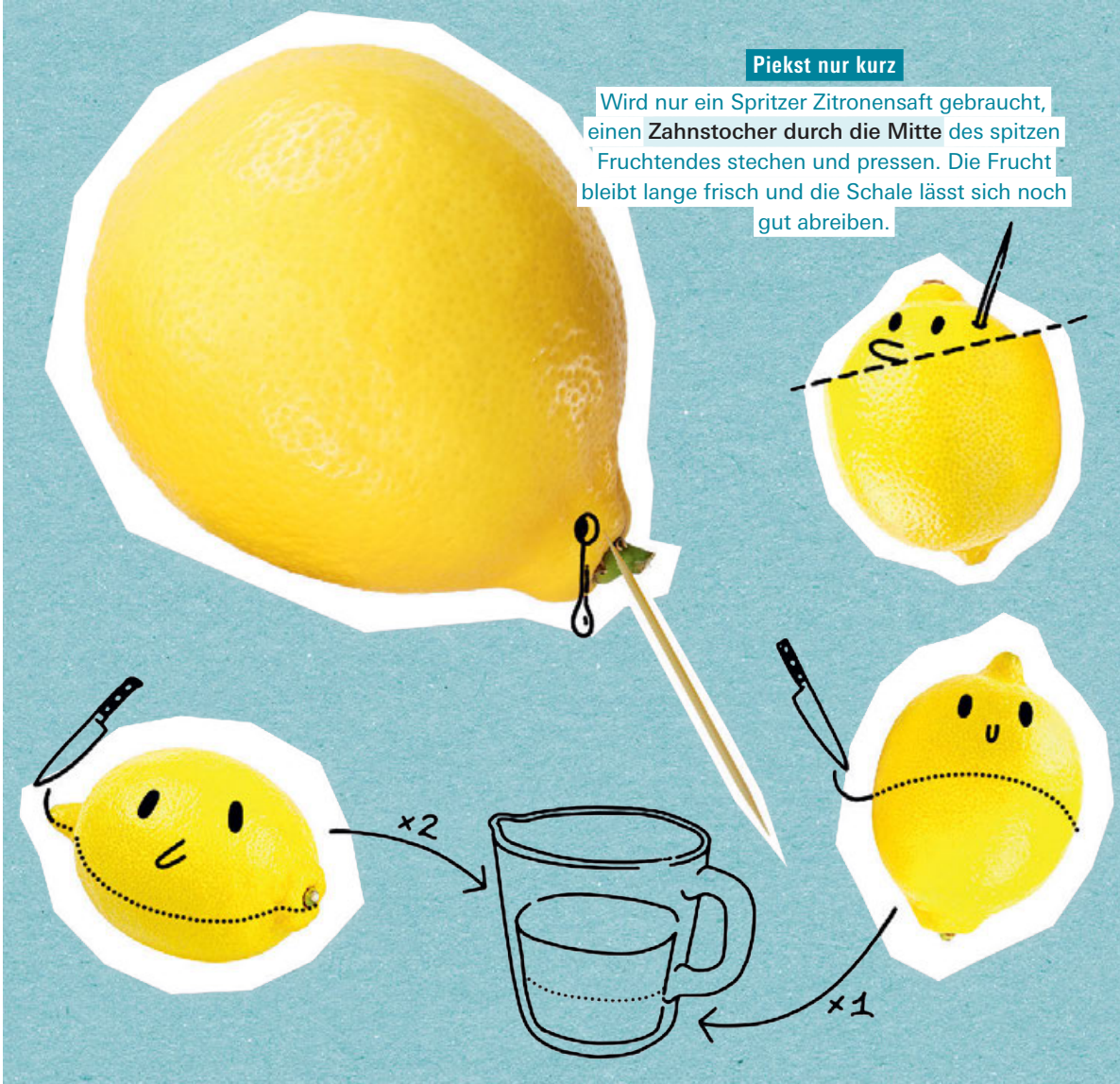
Eiskalt durchgezogen: Im hinteren Bereich des TK-Fachs **BEI -18 °C** **LAGERT** Eiscreme optimal, Temperaturschwankungen bekommen ihr nicht.

SOMMER, SONNE, RAN ANS HÖRNCHEN! Zum leichteren Entnehmen den Löffel heiß abspülen oder das Eis mit einem Messer vorschneiden. Lieber nicht draußen stehen lassen, angetaute Eiscreme kommt als knüppelharter Brocken

zurück! An den Außenflächen der Packung wird sie schneller weich, fangen Sie also dort an statt in der Mitte. Und: Der Tipp, die Box in einen Gefrierbeutel zu wickeln, damit das Eis soft bleibt, ist leider ein Flop!

Piekt nur kurz

Wird nur ein Spritzer Zitronensaft gebraucht, einen Zahnstocher durch die Mitte des spitzen Fruchtendes stechen und pressen. Die Frucht bleibt lange frisch und die Schale lässt sich noch gut abreiben.



LANG LEBE DIE ZITRONE

Die Zitrone ist das Wunderkind in der Küche: Sie verleiht Speisen den nötigen Kick, verscheucht Bakterien und Gerüche, lässt sich von Schale bis Kern verwenden und ist überdies auch noch gesund. Mit ein paar Tipps bleibt sie lange haltbar und gibt alles.

Saftwelle

Im Kühlschrank sind Zitronen am längsten haltbar, aber umso kälter die Früchte, desto widerwilliger lassen sie sich auspressen. Gönnen Sie ihnen also vor Verwendung eine Weile bei Zimmertemperatur. Wenn Zitronen 10–20 Sek. bei 600 Watt in der Mikrowelle erwärmt werden, ist die Saftausbeute zwar groß, allerdings leidet das hitzeempfindliche Vitamin C darunter. Übrigens: Zitronen geben mindestens doppelt so viel

Saft, wenn sie längs statt quer halbiert werden!

Dick und dünn

Besonders saftig sind dünn-schalige Zitronen, die sich weich und schwer anfühlen. Früchte mit dickerer Schale lassen sich dafür etwas besser abreiben.

Besser Bio

Zitronenschale unbedingt nur von Bio-Früchten verwenden: Sie sind weder mit Pestiziden belastet noch gewachst. Steht bei konventionellen Früchten „unbehandelt“, gilt das für den Zeitraum nach der Ernte, nicht automatisch für den Anbau.

Harte Schale, weiche Frucht

Meistens kann man den Saft eingetrockneter Zitronen noch gut verwenden, aber zur Sicherheit vorher mal kosten. Hat die Schale weiche Stellen und womöglich sogar einen Flaum: weg damit!

Deckel drauf

Heben Sie das Endstück der Zitrone auf, wenn sie einen Teil der Frucht in Scheiben schneiden, und fixieren Sie ihn anschließend mit einem Zahnstocher auf der Schnittfläche, dann trocknet die Zitrone nicht so schnell aus.

Kalte Abreibung

Ausgepresste Zitronenhälften, deren Schale man noch verwenden möchte, friert man am besten in einem Beutel ein. In gefrorenem Zustand lassen sich die Früchte prima abreiben. Zitronensaft wird in Eiswürfelbehältern eingefroren, so lässt er sich mühelos portionieren.

Reste-Tipp

Bei Frische-Duft-Bedarf ausgepresste Zitronenhälften ins Besteckfach der Spülmaschine stecken. Auch Schneidebretter und die Spüle freuen sich über eine zitronige Abreibung.

SCHNIPPEL DIE SCHOTE

Schneiden Sie zunächst den **BODEN** der Paprika und dann den **DECKEL** mitsamt Stiel ab. Den Stiel aus dem Fruchtfleisch brechen.

GESCHICKT: Mit der richtigen Schneidetechnik verteilen sich die Samen beim Paprikaschneiden nicht in der ganzen Küche.

Nun mit dem Messer innen entlangfahren, um die **WEISSEN SCHEIDEWÄNDE** und die Plazenta mit den Samen herauszulösen.

PAPRIKASCHOTEN ZÄHLEN zu unseren Gemüseliebblingen. Und wenn man sie auszunehmen weiß, machen die Samen keinen Ärger und man nutzt das komplette Fruchtfleisch. Bei scharfen Chilischoten muss man beachten, dass sie nicht

nur auf der Zunge, sondern auch an den Fingern brennen können. Einweghandschuhe schützen, sollten aber stramm sitzen, damit sich das Messer nicht darin verfängt. Auch eine Schicht Öl an den Händen mindert Schärfe ab.

ZWIEBELLIEBE

Gesundheit

Die bescheidene Zwiebel ist eine feste Größe in der Küche, gilt aber auch in der Volksmedizin als ein Multitalent. So soll sie das Herz-Kreislauf-System unterstützen, den Blutdruck und das Thrombose-Risiko senken, verdauungsfördernd und entzündungshemmend wirken. Auch die Öle, die uns beim Schneiden die Tränen in die Augen treiben, haben ihr Gutes: Sie helfen gegen Wespenstiche und Mittelohrentzündung.

Einkauf

Gute Zwiebeln sind leicht zu erkennen und zu ertasten: Sie sollten prall und trocken, die Schale ebenmäßig und fleckenlos sein. Grüne Triebe sind meistens ein Zeichen für zu feuchte Lagerung, dunkle Stellen können auf Fäulnis hinweisen. Sehen Sie in beiden Fällen vom Kauf ab. Heimische Zwiebeln kauft man am besten im Spätsommer und Herbst.

Lagerung

Lagern Sie Zwiebeln frei und vermeiden Sie Enge, sie mögen Luftzirkulation. Am besten



halten sie sich an einem trockenen, kühlen, dunklen Ort. Nur Frühlingszwiebeln und rote Zwiebeln sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, allen anderen ist es dort zu feucht. Sortieren Sie faule Exemplare sofort aus, damit sich kein Schimmel überträgt. Übrigens: Umso älter, desto stinkiger werden sie.

Schneiden ohne Tränen

Schuld an Heulattacken beim Zwiebelschneiden sind Öle, die die Pflanze zum Schutz gegen Fressfeinde ausströmt. Dennoch sollte man Zwiebeln nicht maschinell hacken, das kann sie bitter machen. Halten Sie Schneidebrett und Messer kurz unter kaltes Wasser. Das Messer sollte sehr scharf sein, damit es die Zellen nicht quetscht. Schnitte von Wurzel zu Spitze verletzen übrigens weniger Zellen als Schnitte quer zur Wuchsrichtung (und: die Zwiebel schmeckt milder). Auch eine Kerze anzünden oder die Zwiebel für 15 Min. tiefkühlen sollen helfen.

