



## Gekochtes richtig aufbewahren

Mahlzeiten nicht über längere Zeit warm halten (maximal  $\frac{1}{2}$  Stunde), sondern rasch abkühlen, im Kühlschrank aufbewahren und später wieder kurz erhitzen. Zum Aufwärmen kleinerer Mengen sind vor allem Mikrowellengeräte geeignet.

## 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. Wenn ein Teil aufbewahrt und weiterverwendet werden soll: Ein Teil des gekochten Gemüses etwa 5 Minuten zuvor herausnehmen, abkühlen und kalt stellen. Am nächsten Tag zufügen und etwa 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.



# Handwerkszeug



## Die Küchen-Basics

Zum Kochen benötigt man Lebensmittel, Spaß, Zeit und das richtige Handwerkszeug. Das gehört in die Grundausstattung jeder Küche:

### Kochgeschirr:

Bratentopf bzw. Bräter mit Deckel, je 1 kleine und große möglichst beschichtete Pfanne plus Deckel, 3–4 Töpfe mit passenden Deckeln (z. B. kleiner und großer Kochtopf, großer flacher Topf, Stieltopf) und 1–2 Auflaufformen in unterschiedlichen Größen.

### Küchengeräte:

Mixer (mit Knethaken und Rührstäben), Pürierstab und Küchenwaage.

### Kleine Helfer:

Backpinsel, Flaschenöffner, Geschirrtücher, Haushaltsschere, Küchenrost (Küchengitter), luftdicht verschließbare Gefäße zum Aufbewahren, Kurzzeitwecker, Messbecher, Muskatreibe, Pfannenwender, Rührlöffel, Rührschüssel und -becher, Salatbesteck, Salz- und Pfefferstreuer, Schneebesen (möglichst klein und groß), Schöpfkelle, Teigschaber, Topflappen, Wetzstahl, Zitronenpresse.

### Ohne sie geht nichts:

Besteck, Gläser, Schüssel-Set, Tassen (Becher) und Teller.

### Messer:

Jeweils 1 Brotmesser, Fleischmesser, kleines und langes Gemüse- bzw. Kochmesser, Schälmesser und/oder Spargelschäler.

## Kleine Messerkunde

Gute Messer sind scharf, sollten nur entsprechend ihres Verwendungszwecks benutzt werden und liegen gut in der Hand. Messergriffe aus hitzebeständigem Material sind optimal.

- Schlecht sind Messer, bei denen der Griff nicht fugenlos in die Klinge übergeht (Platz für Bakterien). Achten Sie möglichst auf stabile, rostfreie Ausführungen, bei denen die „Angel“ – die spitz zulaufende Verlängerung der Klinge – tief im Griff steckt und mit Nieten fest verbunden ist.
- Gute Messer müssen sorgfältig gepflegt werden: Regelmäßig mit Wetzstahl oder elektrischen Messerschärfen selbst schleifen oder im Fachhandel schärfen lassen.
- Messer von Hand spülen – das Maschinen-Geschirrspülmittel greift die Schneide an.
- Messer werden schneller stumpf auf Schneidebrettern aus Glas oder Granit, weil diese härter als der Stahl sind.

## So gehen sie richtig mit Messern um

- Nicht zum Körper hin arbeiten.
- Nicht nach fallenden Messern greifen.
- Nicht mit einem Messer in der Hand herumlaufen.
- Nicht das Messer mit der Schneide nach oben legen.
- Der Messergriff muss fest, sicher und angenehm in der Hand liegen.
- Hände und Messergriff müssen stets trocken sein, damit man nicht abrutscht.
- Lebensmittel stets beim Schneiden gut festhalten.
- Messer regelmäßig schärfen, das verringert die Verletzungsgefahr.

## Genau messen und wiegen

Rezepte können nur dann gelingen, wenn man sich an die Zutatenliste mit den angegebenen Zutatenmengen hält. Ein Messbecher ist praktisch für Literangaben bei Flüssigkeiten, und das absolute „Must-have“ ist natürlich eine Küchenwaage, die Mengen von 5 Gramm bis zu 1 oder 2 Kilogramm anzeigt. Für kleine Mengen unter 20–30 Gramm haben sich Tee- und Esslöffelangaben bewährt. Hier können die Gramm-Angaben aber etwas schwanken, da Größe und Fassungsvermögen der Löffel unterschiedlich sind: das gilt ebenso für Gläser- und Tassenangaben. Deshalb im Zweifelsfall besser nachwiegen!

Bewährt haben sich folgende Richtwerte:

- 1 Teelöffel (TL) Flüssigkeit = 5 ml (Milliliter)
- 1 Esslöffel (EL) Flüssigkeit = 10–15 ml
- 8 Esslöffel (EL) Flüssigkeit = 100–125 ml = 1 Normaltasse (z. T. randvoll)

Für Zutaten in fester oder gemahlener Konsistenz gibt es keine verbindlichen Gramm-Angaben, da jede Zutat ein unterschiedliches Eigengewicht hat. Beispielsweise wiegt 1 gestrichener (gestr.) EL Tomatenmark 12 g, dagegen wiegt 1 gestr. EL Semmelbrösel 6 g.



## Auf die richtige Prise kommt es an

Bei vielen Kräutern und Gewürzen reichen schon kleine Mengen, um den Gerichten ein fein würziges Aroma zu verleihen. Die folgende Übersicht zeigt die üblichen Mengeneinheiten bei Rezepten:

- 1 Prise passt zwischen Daumen und Zeigefinger.
- 1 Msp. (Messerspitze) geht genau auf die Spitze eines Messers.
- 1 gestr. (gestrichener) TL oder EL ist die Menge, die auf Tee- oder Esstlöffel (mit einem Messerrücken) glatt gestrichen passt.
- 1 geh. (gehäufter) TL oder EL geht maximal auf einen Tee- oder Esstlöffel.