

Wasser täglich wechseln.



GEMÜSE FRISCH & TIEFGEKÜHLT

Wurzelgemüse wie Möhre, Rote Bete, Knollensellerie oder Pastinake, aber auch Lauch, Fenchel und Kohlrabi sind dankbare Kandidaten fürs Gemüsefach. Sie halten sich im Kühlschrank bis zu einer Woche, allerdings gehen mit jedem Lagerungstag Nährstoffe verloren. Wichtig (und das gilt für jedes Gemüse): Den frischen Einkauf sofort im Gemüsefach verstauen!

Besonders empfehlenswert für eure schnelle Familienküche ist TK-Gemüse. Das wird sofort nach der Ernte schockgefroren, da hält sich der Nährstoff-Verlust in

Grenzen. Und das beste: Gemüseputzen, -schälen und -schneiden fällt aus, ihr braucht nur noch die Packung zu öffnen.

SIEBEN SUPER- VORRATSBASICS

*Diese Zutaten lassen sich perfekt lagern
und sind eure solide Basis für leckere,
schnelle Familiengerichte.*



KARTOFFELN & SÜSSKARTOFFELN

Die Kartoffel ist toll, denn sie ist gesund und vielseitig einsetzbar. Festkochende Kartoffeln sind nach dem Garen fest, aber saftig – perfekt für Kartoffelspalten aus dem Ofen oder Kartoffelsalat. Mehligkochende

Sorten wandern in Püree oder Suppen. Ihr wünscht euch einen Allrounder? Dann greift am besten zu vorwiegend festkochenden Kartoffeln. Die machen sich besonders gut in Aufläufen, Eintöpfen oder als Puffer. Mehr Abwechslung bieten Süßkartoffeln: Sie schmecken, der Name verrät es, überraschend süß, können aber genauso zubereitet werden wie Kartoffeln.

PASTA

Nudeln mit Pesto – ein Traumduo und Life-saver, nicht nur für Familien. Von eurer Lieblingspasta gehört also auf alle Fälle ein Pack in den Vorrat, am besten in verschiedenen Varianten wie Weizen, Dinkel oder Vollkorn, aus Linse oder Kichererbse. Damit habt ihr immer ein Ass im Ärmel: Nudeln mögen alle und eine passende Kombi ist schnell gefunden. Angebrochene Packungen bitte gut

verschließen und bald aufbrauchen.
Ansonsten sind getrocknete Nudeln ohne Ei
mehrere Jahre haltbar.



SUPERKÖRNER

Quinoa ist das bekannteste unter den
Superkörnern, aber auch Hirse,
Buchweizen oder Graupen sorgen für eine
schöne Portion Abwechslung auf dem Teller.
Die Zubereitungszeiten variieren, genau wie
die Inhaltsstoffe. Quinoa und Hirse etwa
sind tolle Eisenquellen. Für alle Körner gilt:
Bitte trocken, luftdicht und lichtgeschützt
aufbewahren!

