

Gegen das Vergessen

Hauswirtschaft / Damit Gefrorenes sinnvoll in die Menuplanung eingebaut werden kann, sollte über den Inhalt des Tiefkühlers Buch geführt werden.

GRÄNICHEN ■ Die Wintermonate ziehen sich in die Länge. Wer sich saisonal ernähren will, kommt beim Menuplanen mit den verschiedenen Wintergemüsen irgendwann an die Grenzen. Wer sehnt sich da nicht, wieder einmal ein Hauch Sommer oder Herbst in die Küche zu zaubern. Kein Problem, wenn man im Sommer clever geplant hat.

Fast alle Nahrungsmittel eignen sich zum Tiefkühlen und ergänzen zusammen mit anderen konservierten Produkten die saisonale Menuplanung. Tiefkühlen ist eine einfache Konservierungsart, bei der Nahrungsmittel bei -18°C gefroren werden. Dabei bleiben Vitamine und Mineralstoffe gut erhalten.

Das Gefriergut gruppiert lagern

Vielorts steht die Tiefkühltruhe oder der Tiefkühlschrank im Keller. Das ist, aus Platzgründen und aufgrund der konstanten Raumtemperatur im Keller, sinnvoll. Jedoch läuft man schnell Gefahr, dass man vergisst, die tiefgekühlten Nahrungsmittel in die Menuplanung einzubeziehen. Dazu kommt, dass die Übersicht im Tiefkühler aus verschiedenen Gründen verloren gehen kann.

In verschiedenen Situationen ist es hilfreich, wenn man aus dem Tiefkühler ein vorgerüstetes Gemüse, ja vielleicht sogar eine selber gemachte Lasagne holen kann. Beim Tiefkühler angelangt, beginnt dann eine mühsame Suche nach dem gewünschten Lebensmittel. Wo ist es nur? Oder habe ich es bereits aufgebraucht? Um solchen unangenehmen Situationen vorzubeugen, hilft eine gute Übersicht. Mittels verschiedenfarbiger Plastikkisten oder Schubladen können die Nahrungsmittel gruppiert werden. Zudem ist eine gute Beschriftung der einzelnen Beutel oder Gefässe (Nahrungsmittel, Einfrierdatum, Mengenangabe) hilfreich, um möglichst rasch das gewünschte Nahrungsmittel zu finden.

Aus älteren Zeiten hört man die Faustregel, dass bis zum Fest der Lichtmesse (2. Februar) der



Praktisch, wenn aus dem Tiefkühler bereits vorgerüstetes Gemüse geholt werden kann.

(Bild pixelio)

Vorrat um die Hälfte reduziert sein sollte. Nicht ohne Grund, denn Gerade in den Monaten Februar/ März bietet sich die Gelegenheit, die restlichen gefrorenen Nahrungsmittel draussen vorübergehend zu kühlen, damit der Tiefkühler für die neue Saison abgetaut und gereinigt werden kann.

Im gleichen Zug kann ein Tiefkühlprotokoll ausgefüllt werden. Dieses kann man von Hand oder per Computer erstellen. Darauf wird notiert, welches Nahrungsmittel bzw. Gericht jeweils tiefgekühlt wird. Zusätzlich wird die Mengenangabe, das Tiefkühldatum und das Ende der Lagerzeit (siehe Kasten rechts oben) sowie die Anzahl der eingefrorenen

Portionen protokolliert. Es ist für die Menuplanung hilfreich, wenn die Nahrungsmittel etwas gruppiert notiert werden, indem man beispielsweise Gemüse/ Früchte zusammen auf einem Blatt aufschreibt. Wer will, kann sich zusätzlich notieren, in welchem Fach das Nahrungsmittel zu finden ist. Beim Einräumen sollte darauf geachtet werden, dass die ältesten Gefrierüter weit vorne platziert werden.

Damit das Tiefkühl-Management funktioniert, ist es wichtig, dass dieses Protokoll dort hängt, wo zuerst konserviert und schliesslich die Menuplanung gemacht wird. Neben den Faktoren des Betriebs, die in der Menuplanung berücksichtigt

werden, kann der Blick auf diese Liste ein Menu massgebend beeinflussen. Vielleicht ist von einem Produkt noch sehr viel vorhanden, oder es gibt Nahrungsmittel, die nicht mehr allzu lange gelagert werden sollten. Mit etwas Kreativität entsteht daraus das nächste Mittag- oder Abendessen. Wichtig dabei ist, dass man dann nicht vergisst, das gebrauchte Produkt auf dem Protokoll zu streichen.

Wenn ein Tiefkühler bis zum Sommer zu voll bleibt, lohnt es sich, über die eigenen Einkaufs- und Essgewohnheiten nachzudenken:

- Stimmt die Menge des Vorrats mit unserer aktuellen Familiensituation überein?

- Haben sich unsere Essgewohnheiten/ Vorlieben verändert?
- Könnten wir Nahrungsmittel anders konservieren, damit sie lieber eingeplant/ gegessen werden? (z. B. Bohnen dörren.)
- Haben wir einen zu grossen Garten?

Nicht genutzte Vorräte in anderer Form haltbar machen

Früchte und Gemüse sind je nach Sorte sechs Monate bis maximal anderthalb Jahre haltbar. Ab einem Jahr Lagerdauer sollte jedoch mit farblichen und allenfalls geschmacklichen Veränderungen gerechnet werden. Deshalb ist es nicht zwingend, dass der Tiefkühlschrank Anfang Frühling völlig leer sein muss.

Schliesslich sind wir von der Natur abhängig und wissen nie genau, wie die Ernte im folgenden Sommer ausfallen wird. Mit einem nicht völlig leeren Tiefkühler können solche Ernteverluste teils abgedefert werden.

Damit aber die Produkte einwandfrei bleiben, empfiehlt es sich, diese nicht zu lange im Tiefkühler liegen zu lassen, sondern weiterzuverarbeiten. Hat man beispielsweise noch viele Beeren im Tiefkühler, könnte man im Frühling daraus Konfitüre machen und die neuen Beeren für Desserts und Kuchen tiefkühlen.

Manuela Huber, Fachspezialistin Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, Gränichen AG

Schrank oder Truhe?

- Tiefkühlschränke benötigen weniger Stellfläche
- Gefriertruhen sind im Stromverbrauch meist niedriger, da sie von oben geöffnet werden und die Kälte sinkt
- Gefrierschränke bieten mehr Übersicht
- Gefriertruhen sind geräumiger

mh

[www] Geräte vergleichen und gezielt einkaufen: www.topten.ch

Haltbarkeit

- Obst: 8 bis 12 Monate
- Gemüse: bis 12 Monate
- Fruchtsäfte: bis 12 Monate
- Pouletfleisch: bis 12 Monate (klein geschnittenes oder gehacktes Fleisch nur max. 2 bis 6 Monate)
- Schweinefleisch: bis 7 Monate (klein geschnittenes oder gehacktes Fleisch nur max. 2 bis 4 Monate)
- Fisch: bis 8 Monate
- Butter: bis 8 Monate
- Brot: bis 6 Monate
- Fertiggerichte (z. B. Pizza): 2 bis 3 Monate.

mh

BAUERNKÜCHE

Winter-Risotto

Für 4 Personen

Zubereitungszeit:
zirka 30 Minuten

300 g Rotkabis, fein gehobelt
1 Zwiebel, fein gehobelt
10 cm Lauch, in Ringe geschnitten
Butter zum Dämpfen

400 g Risottoreis
1 dl Rotwein
oder Gemüsebouillon
zirka 1 l Gemüsebouillon,
heiss
1 Orange, abgeriebene Schale
3 EL Mascarpone
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Orangenzesten, Lauch
und wenig Rotkabis, fein
geschnitten, zum Garnieren

1. Rotkabis, Zwiebeln und Lauch in der Butter andämpfen. Reis dazugeben, mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Wein oder Bouillon ablöschen, einkochen lassen. Bouillon nach und nach dazugießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis häufig umrühren. Während zirka 20 Minuten al dente kochen.
2. Orangenschale und Mascarpone daruntermischen, würzen, garnieren.

[www] www.swissmilk.ch/rezept



GESUNDHEIT

Mit kleinen Schlucken das Allgemeinbefinden verbessern

Fasten ist gesund. Aber es bedeutet, während einer Woche auf feste Nahrung zu verzichten. Und das liegt nicht allen Menschen. Für diejenigen unter ihnen, die gleichwohl nicht ganz auf die positive Wirkung des Fastens verzichten möchten, ist eine zweitägige Saftkur die perfekte Alternative.

Hungergefühle sind nicht zu befürchten

Obst und Gemüse in flüssiger Form konsumiert versorgt den Körper mit einer guten Mischung bioaktiver Substanzen und Vitalstoffen. Dabei werden auch genügend Kalorien aufgenommen, so dass während des Saftfastens keine quälenden Hungergefühle befürchtet werden müssen.

Saftfasten entlastet den Stoffwechsel und die Verdauung, stärkt die Abwehr- und Selbstheilungskräfte, beugt Erkrankungen vor und verbessert das Allgemeinbefinden. Wer fasten will, muss gesund und leis-

tungsfähig sein, das gilt auch für eine zweitägige Kur. Ist man diesbezüglich unsicher, ist es besser, das Vorhaben zuerst mit dem Arzt oder dem Heilpraktiker zu besprechen.

Die gelösten Stoffe mit Wasser ausschwaschen

Das Fastenprinzip während einer zweitägigen Kur ist einfach. Über den Tag verteilt werden rund Dreiviertelliter verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte getrunken, dies genussvoll langsam und in ganz kleinen Schlucken. Dazu gibt es jede Menge klares Wasser oder Kräutertees, damit ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist, um die gelösten Stoffe aus dem Körper zu schleusen.

Die Frucht- und Gemüsesäfte können selbst gepresst oder gekauft werden. Geeignet sind alle Sorten, einige haben jedoch besondere Vorzüge. Karotten, Tomaten, Kürbis, Bananen und Johannisbeeren beispielsweise zeichnen sich durch einen be-



sonders hohen Gehalt an Kalium aus. Dieses wirkt entwässernd. Andere Sorten wie etwa Randalen, Rüebli und Artischocken haben einen hohen basischen Anteil. Sie helfen in unserem vielfach übersäuerten Organismus den Säure-Basen-Haushalt wieder auszugleichen.

Regelmässige Durchführung stabilisiert die Wirkung

Für Saftfastentage sucht man sich am besten ruhige Tage aus. Wer gesund ist, kann auch mehrmals im Jahr zwei Saftfastentage einlegen. Über die Häufigkeit und Dauer gibt es unterschiedliche Expertenmeinungen. Beim kurzzeitigen Entlasten des Stoffwechsels kommt es jedoch generell weniger auf die Häufigkeit an, als vielmehr darauf, dass es eine regelmässige Angelegenheit ist. So kann sich die Wirkung am besten stabilisieren.

zi

Saftfasten fürs Wochenende, Anita Hessmann-Kosaris, Trias