

SCHNELL AB IN DEN FROST

Je schneller frische Lebensmittel eingefroren werden, umso mehr Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Viele Gefriergeräte besitzen einen „Superfrost“-Schalter, der Kältereserven schafft und das Einfrieren beschleunigt. Größere Mengen brauchen mehr Kälte. Daher am besten die Superfrost-Funktion schon 24 Stunden vorher einschalten. Das Gefriergut auf mehrere Fächer verteilen. Kälteakkus auf die einzufrierenden Lebensmittel legen, das beschleunigt deren Abkühlen.

GEMÜSE BLANCHIEREN

Bohnen, Erbsen, Möhren, Spargel, Lauch, Brokkoli, Blumenkohl und anderes Kohlgemüse vor dem Einfrieren ein bis drei Minuten in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Gemüse im Sieb abgießen und sofort in sehr kaltem Wasser abschrecken. Aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und einfrieren. Das Blanchieren verlängert die Haltbarkeit, und es gehen weniger Enzyme verloren. Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln nur in gekochtem, verarbeitetem Zustand einfrieren. Rohe und gekochte Salate, Gurken und Radieschen mögen keinen Frost.

Einmachen,
einlegen, kandieren,
trocknen – es gibt
viele Möglichkeiten,
Lebensmittel haltbar
zu machen:
www.energie-tipp.de/
einwecken

FRISCHES AUS DEM FROST

Einfrieren geht eigentlich ganz einfach: Gefrierfach auf, Lebensmittel rein, Tür zu. Wer jedoch Wert auf Geschmack und Qualität legt, sollte sich fürs Lagern im Dauerfrost etwas Zeit nehmen.

PORTIONEN KLEIN HALTEN

Gehackte Kräuter in kleinen Portionen in Gefrierbeutel füllen oder in Eiswürfelbehältern mit Wasser aufgießen und abgedeckt einfrieren. Beim Kochen die Eiswürfel direkt in die Speise oder aufgetaut in den Salat geben. Die Methode eignet sich auch gut für Zitronen- und Limettensaft. Hefeteig für Pizza oder Kuchen portionsweise einfrieren, Torten vorher in Stücke schneiden.

OHNE LUFT VERPACKEN

Fleisch oder Fisch möglichst ohne Luft verpacken, sonst leiden Geschmack und Qualität. Auch Hackfleisch am besten beim Kauf gleich vakuumieren lassen. Ansonsten das Gefriergut in einen Gefrierbeutel geben, Luft rausstreichen und gut verschließen.

OBST FRISCH ODER ALS SAFT

Äpfel, Birnen, Pflaumen, Beeren und anderes Obst kommen ohne Blanchieren aus. Früchte säubern, Kerne entfernen, etwas zuckern und einfrieren. Bei viel Obst Smoothies und Säfte auf Vorrat herstellen, in elastische Kunststoffflaschen oder Gefrierbehälter füllen und einfrieren.