

Tipps und Tricks von Pure Taste

Haltbarkeit und Verwendung von «Second Cuts»



Beim Einkauf fängt es an

Der Kauf regionaler Produkte von regionalen Erzeugern hat nicht nur weniger Auswirkungen auf die Umwelt, sondern garantiert auch das ganze Jahr über frische und saisonale Produkte. Füllen Sie den Kühlschrank nicht, als würde morgen die Apokalypse ausbrechen und falls Sie eine strikte Diät planen, denken Sie bereits daran, was Sie kochen wollen und in welcher Menge. Wenn Sie mit Ihrem Einkauf nach Hause kommen, legen Sie das frisch gekaufte Essen hinter die älteren Esswaren in den Kühlschrank, um zuerst das «Alte» und dann das «Neue» zu verwenden.

Kühlschrank und dessen Reinigung

Einer der Hauptgründe, warum unser Gemüse im Kühlschrank schimmelig wird, ist die Reinigung desselben. Haushaltskühlschränke sind die ideale Umgebung für die Vermehrung von Mikroben und Bakterien, die die Gesundheit und Lebensdauer unserer Lebensmittel beeinträchtigen können. Die regelmässige Reinigung des Kühlschranks mit antibakteriellen Produkten verlängert die Lebensdauer Ihres Gemüses.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die richtige Positionierung von Lebensmitteln im Kühlschrank. Zum Beispiel: Gemüse gehört in den unteren Bereich des Kühlschranks, gelagert in den entsprechenden Schubladen oder Behältern. Milch und andere Produkte, welche konstant niedrigere Temperaturen brauchen, sollten in der Mitte des Kühlschranks gelagert werden. Sprich die Fächer an der Türe für Flaschen ist nicht der richtige Ort, da dieser grösseren Temperaturschwankungen ausgesetzt ist.

Was tun mit den Gemüseschalen und Co.?

Schalen und abgeschnittene Enden von Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Co. kann man eine wunderbare Gemüsebouillon zubereiten für den sofortigen Gebrauch oder durch einfrieren für einen späteren Zeitpunkt haltbar gemacht werden.

Mit Kartoffelschalen kann man wunderbare, knusprige Chips zubereiten.

Zubereitung Kartoffelschalenchips:

- Schalen gut waschen, kurz in kochendes gesalzenes Wasser werfen.
- Schalen gut abtropfen und im Ofen trocknen lassen bis das übrige Wasser vollständig verdampft ist.
- In Öl frittieren und nach Geschmack salzen und würzen.

Konservieren von Gemüse und Früchten

Falls sie Überschuss an Gemüsen und Früchten oder auch Fleisch mit fortgeschrittener Reife haben, bitte nicht einfach in den Müll werfen. Man kann daraus wunderbar Konfitüren, Chutney, Pestos etc herstellen.

Eine weitere Methode um das Gemüse haltbar machen ist die Fermentation. Die

Fermentation macht das Gemüse nicht nur länger haltbar, sondern garantiert Ihnen ein Produkt, reich an Vitaminen und nützlichen Bakterien für unseren Darm - ein echtes Superfood.

Rezept – Fermentierte Karotten-Sticks mit Knoblauch und Ingwer:

- 4 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- eine kleine Ingwerwurzel
- Salz (ohne Iod)
- Wasser (ohne Chlor)
- 1 Glas à 500ml mit verschliessbarem Deckel
- Ein Gewicht aus Glas oder Stein und kleiner als die Glasöffnung, um das Gemüse zu beschweren.

Zubereitung

Die Karotten gut waschen, schälen und in Sticks schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein raffeln. Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und gut vermischen. Die vermischten Zutaten in das mit neutralem Waschmittel (nicht antibakteriell) gut gewaschenem Glas füllen.

10 g Salz in 5 dl Wasser auflösen, damit eine Salzlake entsteht. Die Salzlake in das Glas füllen bis die Zutaten komplett bedeckt sind. Die Zutaten mit dem Gewicht nach unten drücken und eventuelle Stücke, welche sich oberhalb des Gewichtes befinden herausfischen. Die Zutaten müssen komplett mit Salzlake zugedeckt sein. Das Glas gut verschliessen und in Raumtemperatur (18 bis 22 Grad) lichtgeschützt lagern.

Einmal am Tag den Deckel kurz öffnen, damit das produzierte überschüssige Gas austreten kann. Nach 5 bis 7 Tage sind die fermentierten Produkte genussbereit. Beim Öffnen des Glases wirst du feststellen, dass die Produktion von Gas sich reduziert hat. Die Karotten sollten jetzt einen leicht säuerlichen und aromatischen Geschmack haben. Falls du das Glas nicht alles am gleichen Tag isst, können die fermentierten Karotten im Kühlschrank gelagert werden. Dies verlangsamt den Fermentationsprozess und der Säuregeschmack verändert sich langsamer. Je länger das Glas aufbewahrt wird, um so intensiver wird der Geschmack. Es ist wichtig, dass man immer eine saubere Gabel benutzt.

Diese Tipps und Tricks werden Ihnen von Pure Taste zur Verfügung gestellt: <https://puretaste.ch/>

WWF Schweiz

Hohlstrasse 110
Postfach
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21
Fax: +41 (0) 44 297 21 00
www.wwf.ch/kontakt
www.wwf.ch
Spenden: PC 80-470-3



Unser Ziel

Gemeinsam schützen wir die Umwelt und gestalten eine lebenswerte Zukunft für nachkommende Generationen.