



Tipps für die Vor- und Zubereitung von Nahrungsmitteln

Obst und Gemüse

Möglichst erst kurz vor dem Verzehr vor- und zubereiten, damit Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Ist eine längere Vorbereitungszeit unumgänglich, sollte das Gemüse/Obst zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wegen der Belastung mit Schwermetallen, Pestiziden ist schälen bzw. entfernen der äußeren Blätter nötig. Sorgfältig aber nur kurz waschen (nicht im Wasser liegen lassen), dann erst zerkleinern. Gemüse mit wenig Wasser oder Fett dünsten, Obst möglichst roh verzehren.



Fleisch und Fisch

Möglichst frische Ware kaufen und kurz vor dem Zubereiten unter fließendem Wasser waschen und mit Küchentuch oder sauberem Tuch abtupfen. Garen in Aluminiumfolie, in der kunststoffbeschichteten Pfanne, Grillen ohne Fett oder das Garen im Tontopf sind äußerst schonende Zubereitungsmethoden.

Getreide, Reis, Hülsenfrüchte und Nudeln

Getreide, Reis, Hülsenfrüchte und Nudeln mit auf der Verpackung angegebener Menge Wasser und Kochzeit zubereiten. Getreide sollte kurz vor der Verwendung geschrotet werden. Ganze Getreidekörner müssen wie die meisten Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Das Einweichwasser sollte nicht zum Zubereiten verwandt werden.

Nüsse und Sämereien

Nüsse sollten erst vor dem Verzehr geknackt werden und nicht über längere Zeit aufbewahrt werden. Verdorbene Nüsse erkennt man an dem typischen ranzigen Geruch. Sie sind nicht mehr für den Verzehr geeignet. Auf Pistazien ist aufgrund von häufigem Befall mit Schimmelpilzen gänzlich zu verzichten. Einige Nusssorten sind besonders fetthaltig, wie z.B. die Walnuss und die Paranuss. Sesamsaaten sowie Leinsamen eignen sich sehr gut um Salate und Speisen damit zu verfeinern.

Kräuter und Gewürze

Zum Würzen von Speisen sollten möglichst viele frische Küchenkräuter und Gewürze verwendet werden. Frische Kräuter lassen sich auch im Blumentopf auf der Fensterbank ziehen und stehen somit jederzeit zur Verfügung. Sie sollten erst unmittelbar vor dem Anrichten zerkleinert und zu den Speisen gegeben werden.

Wichtig, zu beachten ist:

- Nahrungsmittel nicht über längere Zeit aufbewahren
- Nur einwandfreie Ware kaufen
- Richtige Gartemperatur wählen
- Speisen möglichst nicht warm halten oder aufwärmen
- Töpfe mit gut schließenden Deckeln benutzen