Tipps zum richtigen Kühlen von Lebensmitteln

Vermeiden Sie: Druckstellen, Beschädigungen und längere ungekühlte Transporte!

Optimale Lagertemperaturen:

- **+4 °C** … im Kühlteil
- **0 bis +3 °C** … in der Frischezone
- **-18 °C** … im Gefrierteil (***)

Am wärmsten ist es in den oberen Türfächern (liegt außerhalb der Luftzirkulation) ist ideal für Butter und Käse. Kälte fällt nach unten! Temperaturschwankungen sind schlecht für Lebensmittel. Verschließbare und größenoptimierte Gefäße für Lebensmittel verwenden.

Lagern:

- Nicht vakuumverpacktes Fleisch in einem verschließbaren Behälter aufbewahren.
- Käse bevorzugt in der Originalverpackung lassen.
- Champignons und Pilze halten sich am besten im Originalkarton ohne Folie.
- Gartenkräuter in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.

Extra Lagern:

- Äpfel … geben Ethylen frei > beschleunigen dadurch den Reifeprozess anderer Früchte.
- Karotten halten in einem Papiersack im Kühlschrank länger als in einem Plastiksack.
- Südfrüchte bewahrt man nicht im Kühlschrank auf. Selbst Äpfel, Birnen, Gurken und Tomaten benötigen auch keine kalte Lagerung. Bei Kälte verlieren sie schnell an Geschmack.

1fach Energie sparen:

- Die Kühlschranktür nicht unnötig lange öffnen.
- Ordnung im Kühlschrank erspart langes Suchen.
- Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen, denn das fördert auch die Reifbildung. Warme Mahlzeiten daher zuerst auf Zimmertemperatur abkühlen.
- Vermeiden Sie Eisbildung im Gefrierfach durch lange Öffnungszeiten (rechtzeitig abtauen!) Tiefgefrorenes im Kühlschrank auftauen (Vorteil: schonendes auftauen und das Gefriergut gibt Kälte ab).

Achtung !!! Einige Rezepte des Monats stehen nur noch bis 31.12.2016 den Fan-Mitgliedern kostenlos zum Download zur Verfügung. Ab dann sind diese in einem Skriptum oder auf CD im 1fach-kochen-Onlineshop erhältlich.

Impressum:
Karin Gratzer, Alte Landstraße 20b, 5112 Lamprechtshausen
E-Mail: info@1fach-kochen.at Web: www.1fach-kochen.at

>>> Workshopangebote von Jänner – Juni 2017 <<<

"Gewürzseminar"
Erw.-Workshop
am Do., den 12.1.2017
von 19:00 - 21:30 Uhr
Gemeindezentrum Göming (Vereinsraum)
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

"Altbewährte Hausmannskost"
Erw.-Kochworkshop
am Sa., den 21.1.2017
von 10:00 - 13:45 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

"Die Suppenwerkstatt"
Erw.-Kochworkshop
am Di., den 24.1.2017
von 19:00 - 21:30 Uhr
(S) KBW Hof bei Salzburg
mehr ... >>

"Altbewährte Hausmannskost"
Erw.-Kochworkshop
am Sa., den 28.1.2017
von 10:00 - 13:45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg
mehr ... >>

"Kreatives Frühstück mit Overnight oats"
Erw.-Workshop
am Sa., den 4.2.2017
von 9:00 - 11:55 Uhr
Gemeindezentrum Göming (Vereinsraum)
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"
Vortrag
am Fr., den 24.2.2017
von 19:00 - 21.00 Uhr
Kramsach
(T) EKIZ Kramsach
mehr ... >>

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Vortrag
am Do., den 2.3.2017
von 19:00 - 21.05 Uhr
Strubergasse 26
(S) VHS Salzburg
mehr ... >>

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"
Koch-Workshop
am Fr., den 3.3.2017
von 19:00 - 21.00 Uhr
Kramsach
(T) EKIZ Kramsach
mehr ... >>

"Powerdrinks"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 3.3.2017
von 19:00 - 21.05 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg
mehr ... >>

"Kochkurs für Männer"
Männer-Kochworkshop
am Fr., den 10.3.2017
von 18:00 - 21:45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg
mehr ... >>

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Vortrag (1. Teil)
am Fr., den 17.3.2017
von 18:30 - 20.30 Uhr
(T) EKIZ EBBS
mehr ... >>

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Vortrag
am Do., den 23.3.2017
von 19:00 - 21.05 Uhr
Gemeindezentrum Parterre
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Koch-Workshop (2. Teil)
am Fr., den 24.3.2017
von 18:30- 21.00 Uhr
(T) EKIZ EBBS
mehr ... >>

"Kreatives im Glas"
Erw.-Kochworkshop
am Do., den 30.3.2017
von 19:00 - 21:05 Uhr
Betreubares Wohnen (Gemeinschaftsraum)
(S) VHS Lamprechtshausen

"Kinder-Kochworkshop - Selbstgemachte Burger"
Für max. 8 Kinder ab 8 Jahren
am Fr., den 31.3.2017
von 15:00 - 18:20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg
mehr ... >>

"Jetzt kommt Fisch auf den Tisch"
Erw.-Kochworkshop
am Do., den 6.4.2017
von 18:00 - 21:45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg
mehr ... >>

"Streifzug durch die asiatische Küche"
Erw.-Kochworkshop
am Sa., den 8.4.2017
von 10:00 - 13:20 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

"Die Kreative Nudelküche"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 15.4.2016
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg
mehr ... >>

"Gewürzseminar"
Erw.-Workshop
am Do., den 20.4.2017
von 19:00 - 21:30 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

"One pot pasta"
Erw.-Kochworkshop
am Fr., den 28.4.2017
von 18:00 - 21:20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg
mehr ... >>

"Miteinander kochen macht Spaß"
Erw.-Kochworkshop
am Mi., den 10.05.2017
von 17:00 - 20:30 Uhr
Pfarrsaal Taxenbach
(S) Frauentreff Taxenbach

"Gemüseküche - originell und erfinderisch"
Erw.-Kochworkshop
am Sa., den 20.5.2017
von 10:00 - 13:20 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

"Fischgerichte"
Erw.-Kochworkshop
am Fr., den 9.6.2017
von 18:00 - 21:45 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

"One pot pasta"
Erw.-Kochworkshop
am Fr., den 23.6.2017
von 18:30 - 21:50 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>

Änderungen vorbehalten!!!

Impressum:
Karin Gratzer, Alte Landstraße 20b, 5112 Lamprechtshausen
E-Mail: info@1fach-kochen.at Web: www.1fach-kochen.at