GRAEF

LÄNGER VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Wie man Lebensmittel richtig lagert

Einleitung

11 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle entstehen in Deutschland pro Jahr, davon 61% durch den Verbraucher selbst.

Das sind 55 kg pro Kopf und Jahr. Die Hälfte aller Lebensmittel, die in den Müll wandern, wäre vermeidbar. Unnötiger Abfall, der zudem unser Geld kostet.[1]

Und dabei ist das jedem schon mal passiert: Obst, Gemüse und Brot verderben, noch bevor sie zum Einsatz kommen. Das kann derjenige vermeiden, der weiß, wie Lebensmittel richtig gelagert werden. Der besondere Tipp: Brot, Käse, Wurst und Schinken am Stück gekauft und erst in Scheiben geschnitten, wenn es darauf ankommt, halten deutlich länger, als Scheibenware. Das haben wir immer geahnt und jetzt offiziell bei einer Untersuchung durch ein Lebensmittellabor bestätigen lassen.[2]

Auf den folgenden Seiten könnt ihr euch den perfekten Wohlfühlort für euer Obst und Gemüse suchen. Wenn ihr dann noch Schinken, Wurst, Käse und Brot am Stück kauft, seid ihr die perfekten Lebensmittelretter.

Bei allen Untersuchungen und Empfehlungen gilt immer noch das eigene Urteil. Wenn ihr den Eindruck habt, dass ein Lebensmittel komisch schmeckt, nicht gut aussieht oder sich nicht gut anfühlt, dann folgt eurem Riecher und verderbt euch nicht das Essen oder gar den Magen.

1 Zu gut für die Tonne (April 2019): „10 goldenen Regeln gegen Lebensmittelverschwendung". Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.). https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/zgfdt/inhalt/daten/ZGFDT_bf_Infobroschuere190509.pdf.

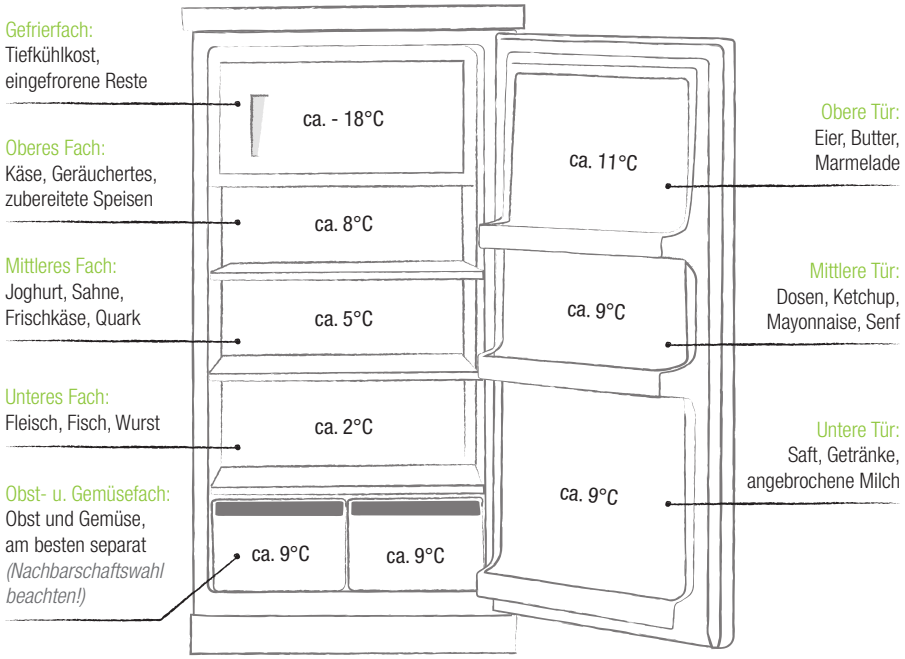
2 Haltbarkeit von Aufschnittware in Scheiben und am Stück (2020). Auftraggeber: Gebr. Graef GmbH & Co. KG; Autorin: Astrid Krings, Dipl.-Oec.troph.

Inhalt

Einleitung ..... S. 2
Inhalt ..... S. 3
Lagerungsort ..... S. 4
Kühlschrank ..... S. 4
Vorratsregal/-schrank ..... S. 5
Lagerungs-ABC ..... S. 6
Apfel ..... S. 7
Karotte / Möhre ..... S. 9
Pilz ..... S. 11
Spargel ..... S. 13
Zucchini ..... S. 15
Versuchsaufbau Haltbarkeitsstudie ..... S. 16
Brot ..... S. 19
Käse ..... S. 21
Salami ..... S. 23
Schinken ..... S. 25
Schinkenwurst ..... S. 27
Fazit ..... S. 28
Produkte ..... S. 30
Rezepte ..... S. 32
French Toast mit bunten Karotten ..... S. 32
Spargelsalat mit Radieschen und Ei ..... S. 33
Zucchini-Auflauf mit Butterbröseln ..... S. 34
Quellenangaben ..... S. 35
Impressum ..... S. 36

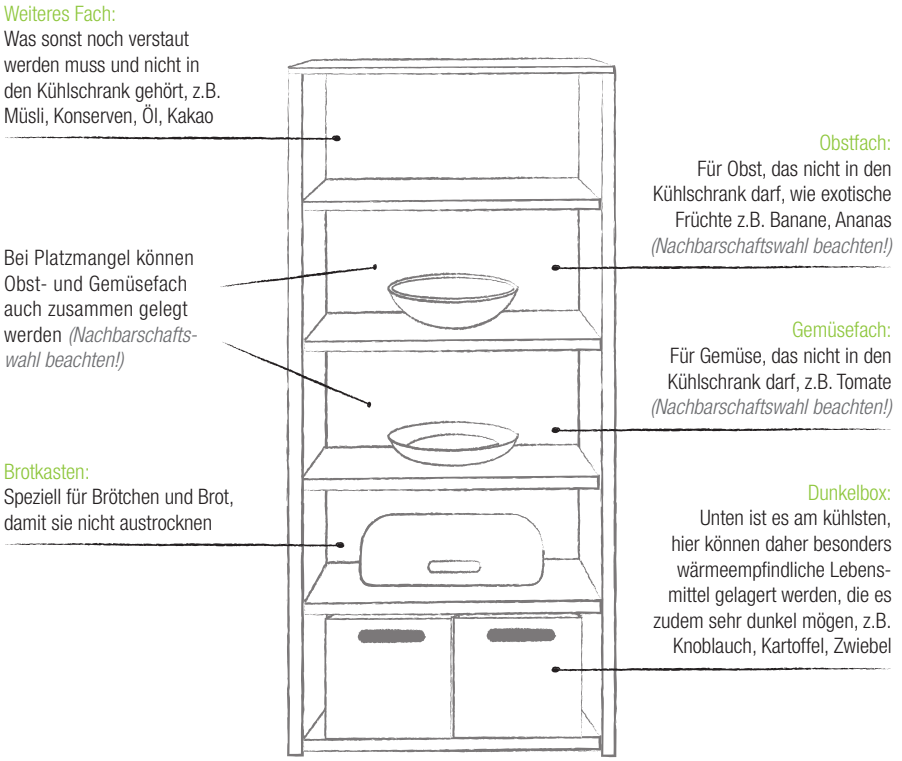
Lagerungsort
Kühlschrank

Wer hat die meisten Klimazonen? Richtig, der Kühlschrank. Manche verfügen sogar über eine Kaltlagerzone von 0 – 2°C mit einer Luftfeuchtigkeit von bis zu 95%, wo sich kälteunempfindliche Lebensmittel bis zu dreimal länger halten. Generell sollten Obst, Gemüse und Co. schnell verbraucht werden, bevor etwas verdirbt. Bei jedem Kühlschrank gilt: Lebensmittel in ihrer Wohlfühlzone lagern. Diese Beispielgrafik zeigt die verschiedenen Lagerzonen eines herkömmlichen Kühlschrankes.



Lagerungsort
Vorratsregal/-schrank

Ihr braucht nicht unbedingt eine Vorratskammer, um eure Einkäufe richtig aufzubewahren. Es reicht, wenn ihr Plätze mit verschiedenen Bedingungen schafft. Hauptsache, sie sind trocken.



Schon gewusst?

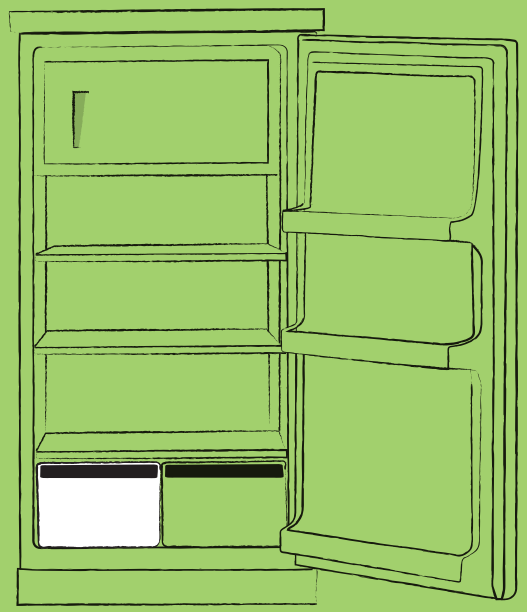
Äpfel sind das beliebteste Obst der Deutschen, egal ob rote oder grüne. Der rote Apfel hat übrigens mehr Vitamine als der grüne.

Äpfel im Kühlschrank?!

Irritiert, dass Äpfel im Kühlschrank gelagert werden sollen? Dabei schmeckt gerade ein kühler Apfel unglaublich erfrischend. Bei vielen Haushalten sieht man das Obst in Schalen auf der Anrichte, weil es einen dekorativen Nebeneffekt bringt. Die wärmere Temperatur schränkt die Haltbarkeit aber nicht wirklich ein. Es ist eine Frage des Geschmacks und der Platzmöglichkeit. Optimal ist beides nicht.

Vorsicht Ethylen!

Obstfach
Kühlschrank



Apfel

Am besten wäre eigentlich ein kühler, dunkler, trockener und trotzdem gut durchlüfteter Kellerraum. Aber wer hat den noch? Äpfel können daher auch etwa 3–5 Monate im Kühlschrank oder in der Vorratskammer in einer dunklen Ecke gelagert werden, je nach Geschmack und Platz. Denn Äpfel scheiden Ethylen aus, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt, und sollten daher gesondert gelagert werden.

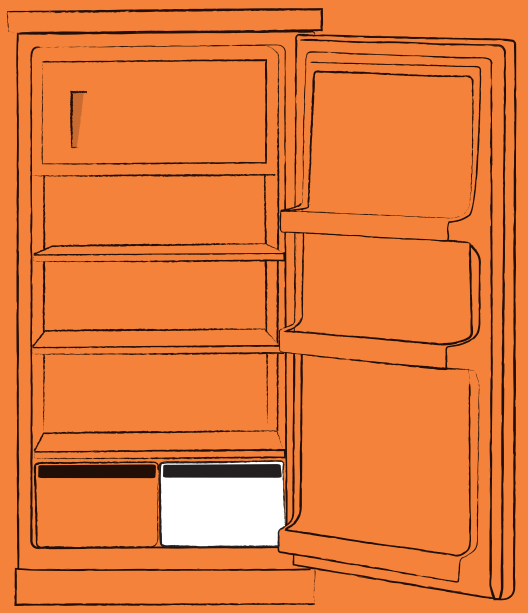
Wichtig:
Nicht vor der Lagerung waschen!

Drei frische Tipps für Karotten

1. Das Grün der Bundkarotten abschneiden, dieses entzieht nur Flüssigkeit.
2. Nicht waschen bevor sie in den Kühlschrank kommen, denn sonst werden sie braun.
3. Folienverpackungen entfernen, denn das würde nur Feuchtigkeits- und Schimmelbildung fördern.

Siehe Rezept auf S. 32

Gemüsefach
Kühlschrank



Karotte / Möhre

Karotten mögen es gerne kühl und dunkel, daher im Kühlschrank lagern. Man unterscheidet zwischen Bund- und Waschkarotten. Bundkarotten werden, wie es der Name sagt, im Bund verkauft. Das Grün sollte man vor der Lagerung abschneiden, da es den Wurzeln ansonsten Flüssigkeit entzieht. Dann halten sie sich ca. 2 Wochen. Waschkarotten werden lose, ohne Grün und gewaschen verkauft und halten sich ca. 4 Wochen frisch.

Darf man Pilze wieder aufwärmen?

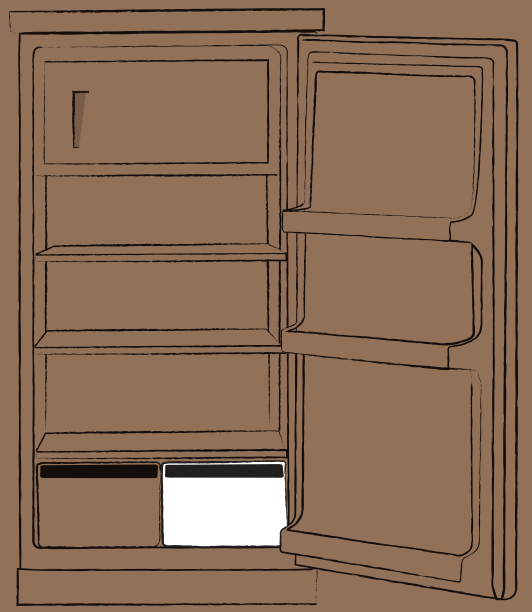
Dass man Pilze nicht aufwärmen darf, ist ein Mythos! Dennoch sollte man ein paar Dinge beachten: Bleiben Reste von Pilzgerichten übrig, sollten diese rasch herunter gekühlt werden und wie alle zubereiteten Speisen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort halten sie sich etwa 2 Tage. Beim Wiedererwärmen eine Mindesttemperatur von 70°C wählen. Warum? Das Eiweiß in Pilzen ist sehr empfindlich. Beim Aufwärmen kann es zu Eiweißabbau durch Bakterien oder Pilzenzyme kommen. Mögliche Folgen sind Übelkeit und Brechdurchfall. Gerichte mit rohen Pilzen sollte man auf keinen Fall aufbewahren!

Wichtig: Gerichte mit rohen Pilzen keinesfalls aufbewahren!

Schon gewusst?

Botanisch gesehen, handelt es sich bei Pilzen gar nicht um Gemüse. Denn sie betreiben keine Fotosynthese und bestehen auch nicht aus Zellstoff, sondern aus Chitin. Sie sind in einer ungewöhnlichen Zwischenposition: weder Pflanze noch Tier. Daher werden alle Pilze unter der eigenen Ordnung „Fungi“ kategorisiert. Kulinarisch sind sie aber dem Gemüse nahe.

Gemüsefach
Kühlschrank



Pilz

Jede Pilzsorte sollte möglichst schnell verzehrt werden, am besten sofort nach dem Kauf (oder Sammeln). Ansonsten gehören sie in den Kühlschrank. Dort halten sie sich aber nur 1–2 Tage, denn aufgrund ihres hohen Wassergehalts und der zarten Struktur verderben sie leicht. Da sie es gerne luftig haben, sollten sie nie in luftdichten Behältern oder unter Frischhaltefolie etc. gelagert werden. Pilze werden daher oft in Verpackungen mit Löchern verkauft.

Frische-Test

Um frischen Spargel zu erkennen, gibt es mehrere Tricks:

– Man kann mit dem Fingernagel gut in den Spargel einritzen.
– Der Spargel gibt beim Drucktest leicht nach.
– Wenn man die Spargelstangen aneinander reibt, quietschen sie.
– Frischer Spargel lässt sich brechen.

Weißer Spargel

Ungeschälten Weißspargel sollte man in ein feuchtes Tuch oder Papier einwickeln, um ihn länger frisch zu halten (ca. 1–2 Tage).

Grüner Spargel

Ungeschälter Grünspargel bleibt länger frisch, wenn man ihn in einem Glas mit Wasser in den Kühlschrank stellt. Die Spitzen sollten aber trocken bleiben, da sie sonst anfangen zu faulen.

Wichtig: Weißen und grünen Spargel unterschiedlich frisch halten!

Siehe Rezept auf S. 33

Gemüsefach
Kühlschrank

Spargel

Am besten schmeckt immer noch frischer Spargel, daher zeitnah verzehren. Ansonsten hält er sich ungeschält ca. 2–3 Tage im Kühlschrank. Geschält und vakuumverpackt maximal einen Tag, tiefgefroren dafür 6–8 Monate.

Wichtig: Die Blüte ist essbar

siehe Rezept auf S. 34

Aufgepasst...

Die Zucchini wird bei Druckstellen weich und neigt zu Fäulnisbildung. Beim Kauf sollte man also auf eine feste, glänzende Schale ohne Risse achten. Oder einfach schnell verarbeiten!

Schon gewusst?

Eigentlich ist die Einzahl von Zucchini „Zucchino“. Das weiß aber kaum einer hier in Deutschland, deswegen steht hier trotzdem die falsche Bezeichnung, damit auch jeder nach dem Gemüse suchen und nachschlagen kann und sich nicht wundert. Die Farbe und Form muss übrigens nicht immer grün und länglich sein. Es gibt auch gelbe, gestreifte und runde Exemplare.

Zucchini-Blüten

Die Blüten sehen nicht nur toll aus mit ihrer gelben Farbe, sondern schmecken auch richtig lecker mit ihrem nussigen Geschmack. Man unterscheidet zwischen weiblichen und männlichen Blüten. Beide sind essbar, die weiblichen sind nur größer und somit besser zu füllen.

Gemüsefach
Kühlschrank

Zucchini

Im kühlen und dunklen Gemüsefach des Kühlschrankes hält sie sich ca. 1 Woche, angeschnitten nur 2 Tage. Man kann sie auch bis zu 4 Monate einfrieren. Die Zucchini ist zwar nicht ethylenempfindlich in dem Sinne, dass dadurch der Reifeprozess angekurbelt wird, sie wird aber in Gegenwart von ethylenausstoßendem Obst und Gemüse weich und fleckig.

Versuchsaufbau

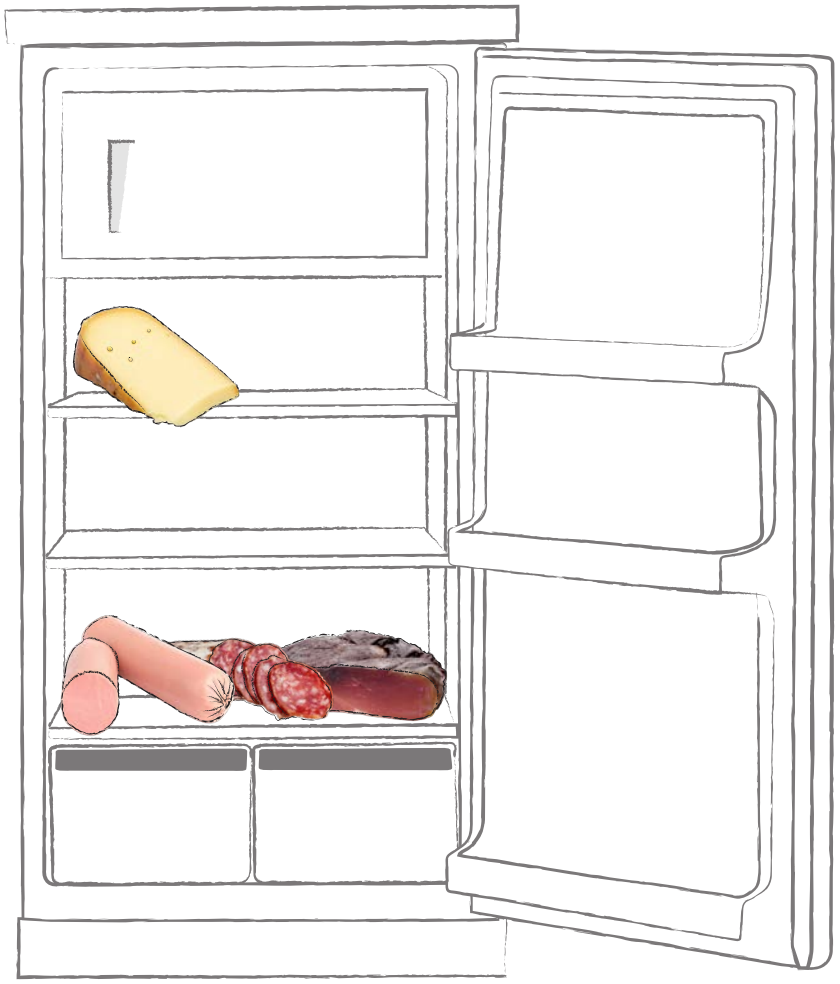
Haltbarkeitsstudie

Für uns als Hersteller von Allesschneidern war schon immer klar: **Lebensmittel halten länger, wenn man sie am Stück kauft und erst bei Bedarf frisch schneidet.** Ein Lebensmittel-Labor sollte herausfinden, wieviel länger Stückware frisch bleibt.

Es wurde der normale Umgang mit Lebensmitteln simuliert. Dafür wurde eingekauft, wie es die meisten für ihr Abendbrot gerne tun: Brot, Schinkenwurst, Schinken, Salami und Käse – sowohl am Stück als auch in Scheiben. Alle Produkte wurden in einem Kühlschrank aufbewahrt, wie er bei uns allen steht. Im Abstand von mehreren Tagen wurde die Frische untersucht. Bei der Stückware, z.B. Brot oder Wurst, wurde die erste Scheibe, die den Rest schützt, dünn abgeschnitten. Dabei wurde vor allem auf Anzeichen geachtet, die wir alle sensorisch an unseren Lebensmitteln feststellen können: Verfärbungen, Eintrocknung, Schimmelbefall und Geschmack.

Die mikrobiologischen Tests bezogen sich auf Entero- und Milchsäurebakterien, die Gesamtkeimzahl, Hefen und Schimmel. Die für das bloße Auge nicht sichtbare Keimbelastung durfte bestimmte Grenzwerte nicht überschreiten, da das Lebensmittel sonst nicht mehr zum Verzehr geeignet ist.

Am Stück bleibt es länger frisch



Wichtig: Brot nie im Kühlschrank lagern!

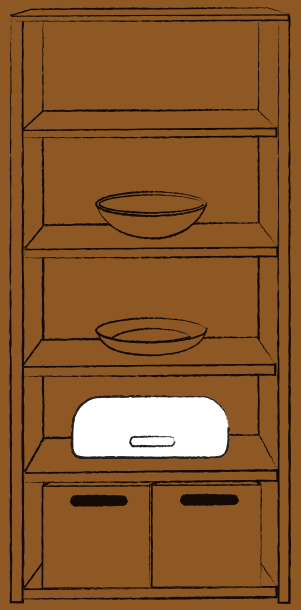
Schon gewusst?

Jeder Deutsche kauft pro Jahr rund 21 Kilo Brot. Dabei ist Brot gleichzeitig der größte Posten, wenn es um weggeworfene Lebensmittel geht. Rund 8 Kilo pro Person landen statt im Magen in der Tonne. Das sind fast 40% unseres Brotes.

Geht geschnitten Brot besser?

Brot in Scheiben ist praktisch, verliert seinen Zauber aber bereits am zweiten Tag. Denn die dunkel gebackene Brotkrume, die das Brot vor dem Austrocknen schützt, wurde durch die einzelnen Scheiben zerstört. Brot, das am Stück gekauft wird, ist dagegen auch noch nach fünf Tagen – und je nachdem, wie hoch der Roggengehalt ist – auch noch Tage später bedenkenlos zu verwenden. Bei dem geschnittenen Mischbrot hatte sich bereits am vierten Tag Schimmel gebildet. Es war nicht mehr zum Verzehr geeignet.

Brotkasten
Vorratsregal/-schrank



Brot

Brot lagert man in einem Brotkasten oder noch besser ist ein Brottopf aus Ton. Denn dieser speichert das Wasser, was das Brot über die Lagerungszeit abgibt. Viele schwören auf einen einfachen Beutel aus Baumwolle. Hauptsache das Brot bleibt trocken, ohne auszutrocknen. Notfalls kann es auch in einer beschichteten Bäckertüte gelagert werden – aber nie im Kühlschrank! Dort altert es schneller, weil das Wasser im Brot zügiger entweicht und es trocken wird. Am längsten halten sich Brote mit hohem Roggenanteil. Sie bleiben bis zu neun Tage frisch, während Weizenbrote meist nur zwischen zwei und vier Tage halten.

Everybody say „cheese"!

Eine alte Studentenweisheit besagt, dass fast alles mit Käse besser schmeckt. Aber wie lange hält Käse bei richtiger Lagerung? In unserem Experiment war der geschnittene Gouda schon am neunten Tag angetrocknet und noch vor der drei Wochenfrist schimmelig, also nicht mehr essbar. Die frischen Scheiben vom Käsestück dagegen waren auch nach drei Wochen immer noch appetitlich und gut genießbar.

Schimmel einfach abschneiden?

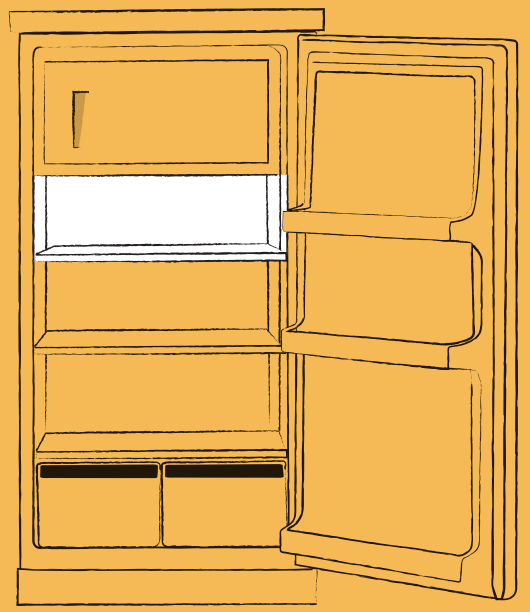
Kann man Schimmel auf Käse einfach großzügig abschneiden? Das geht z.B. bei Parmesan am Stück, wenn der Schimmel nur oberflächlich auftritt. Geriebener Parmesan hat dagegen keine Chance mehr, auf Nudeln zu landen. Er muss entsorgt werden.

Fun Fact

Deutschland ist der zweitgrößte Käseproduzent weltweit – nur die USA produziert mehr als wir. Am liebsten essen wir Deutschen dabei Emmentaler, Edamer oder Gouda.

Alles ist besser mit Käääse

Oberes Fach
Kühlschrank



Käse

Käse gehört in das oberste Fach des Kühlschranks, dort ist es am „wärmsten". Dadurch wird der Reifeprozess nicht unterbrochen und der Käse verliert zudem nicht an Aroma. Grundsätzlich gilt: Je härter der Käse, desto mehr Wärme verträgt er. Folglich mag es Frischkäse eher kalt, damit er nicht verdirbt. Im Gegensatz zu Wurst sollte der Käse nicht luftdicht gelagert werden. Er muss in speziellem Käsepapier oder einer Käsedose immer noch atmen können.

Der Pausenbrot-Klassiker

Vor allem im Norden ist die geräucherte Salami beliebt. Weil sie so lange hält, sagt man dazu auch Dauerwurst – aber nur am Stück, nicht in Scheiben. In unserem Versuch zeigt sich, dass Salami-Scheiben bereits nach neun Tagen nicht mehr taufrisch aussehen. Nach drei Wochen war endgültig Schluss: Schimmel! Die am Stück gelagerte und nach Bedarf aufgeschnittene Salami war dagegen auch nach drei Wochen noch wie am ersten Tag und konnte auch eine Woche später problemlos gegessen werden.

Jeder Deutsche isst im Jahr durchschnittlich 30 Kilo Wurst und Schinken

Unteres Fach
Kühlschrank

Salami

Salami sollte im untersten Fach des Kühlschranks in einer luftdichten Dose trocken in einer luftdichten Dose gelagert werden gelagert werden. Dadurch bleibt die für ihre Haltbarkeit bekannte Wurst noch länger frisch und lecker. Wer einen kühlen, trockenen Keller hat, umwickelt die Wurst locker und luftig mit einem Geschirrtuch und hängt sie auf.

Jeder kennt ihn, keiner will ihn:

Den braunen, angetrockneten Rand an dem Schinken, mit dem man sich eigentlich gerade ein Brot belegen wollte. In Scheiben gekauft trocknet der Schinken schon am neunten Tag aus und nach zwei Wochen ist er so verfärbt und schimmelig, dass man ihn nicht mehr essen kann. Schinken, der am Stück gekauft wird, ist dagegen selbst nach vier Wochen noch ohne Beeinträchtigungen essbar.

Aus jedem Land ein anderer Schinken

Schinken gibt es in verschiedenen Varianten in allen Regionen. An der Luft getrocknet werden der Parma- und Serranoschinken. Geräuchert werden zum Beispiel der Schwarzwälder - und der Münsteraner Schinken, den wir getestet haben.

Schinken am Stück hält doppelt so lange

Unteres Fach
Kühlschrank

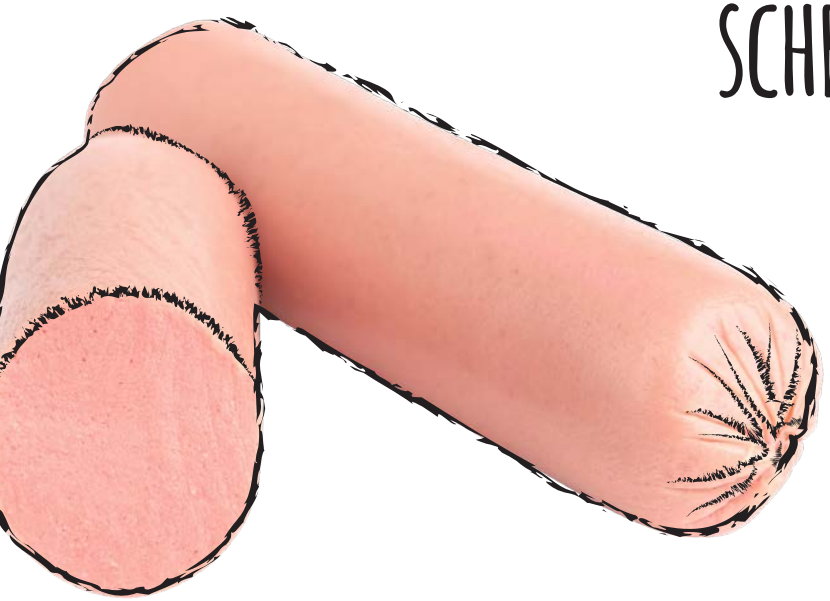
Schinken

Schinken lagert man am besten zusammen mit anderer Wurst im untersten Fach des Kühlschranks. Hier sollte der Schinken in einer luftdichten Dose aufbewahrt werden. Deswegen kommen als Dosengenossen nur luftgetrocknete Kandidaten wie Salami, Mettenden und natürlich Schinken infrage.

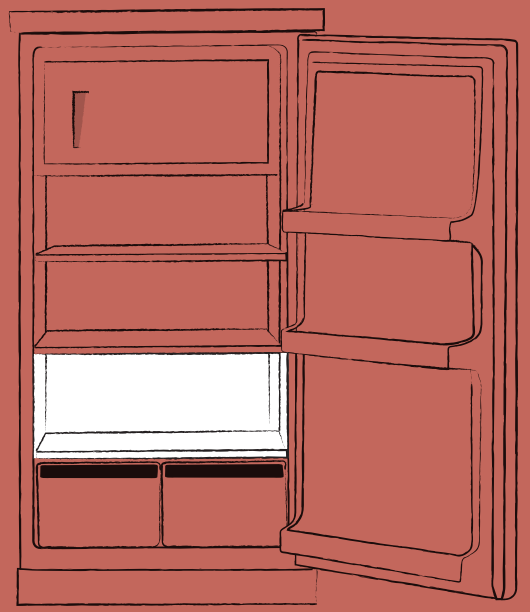
Hier geht's um die (Schinken-) Wurst

Schinkenwurst gehört zum klassischen Aufschnitt, beim Metzger gekauft oder in der Plastikschale aus dem Kühlregal. Unser Labortest zeigt: Am Stück gekaufte Schinkenwurst ist nach 21 Tagen noch ohne Bedenken genießbar. Die geschnittene Wurst sah bereits an Tag 10 schon lange nicht mehr appetitlich aus und roch auch dementsprechend. Die Keimzahl hatte außerdem bereits die Grenzwerte überschritten und die Wurst war nicht mehr ohne Bedenken zu genießen.

Luftdichte Verpackung hilft gegen Wurstduft im Kühlschrank



Unteres Fach
Kühlschrank



Schinkenwurst

Die Schinkenwurst lagert ihr am besten im untersten Fach eures Kühlschranks. Generell gilt für Wurst und Fleisch: Am besten wird Wurst am Stück in einer luftdichten Dose aufbewahrt. So verhindert ihr nicht nur, dass euer ganzer Kühlschrank nach Wurst riecht, sondern die Wurst ist auch keinen Temperaturschwankungen ausgesetzt, wenn ihr den Kühlschrank aufmacht. Sie hält deshalb länger.

Fazit

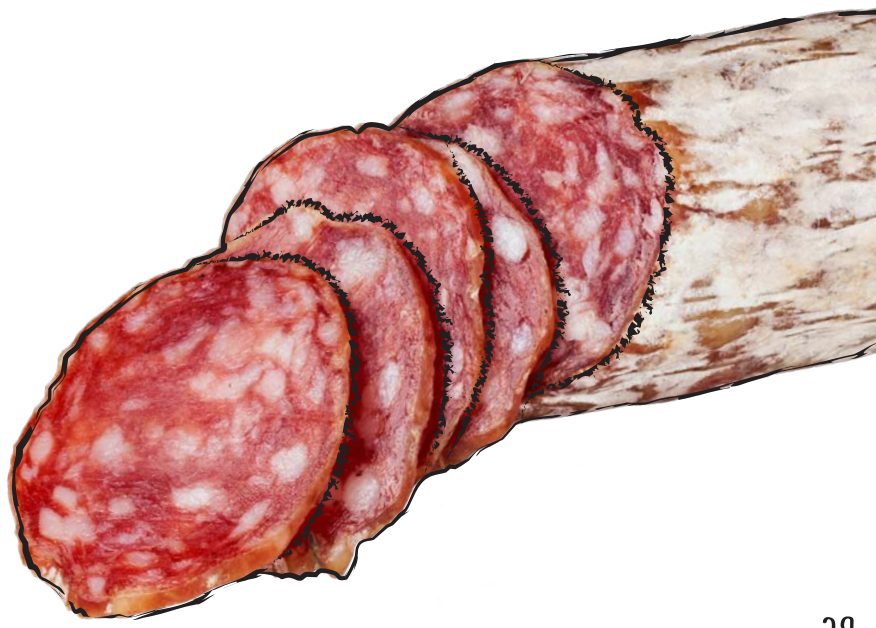
Wer auf Gesundheit und Nachhaltigkeit Wert legt, sollte auch im Umgang mit Lebensmitteln die „Salami-Taktik“ anwenden. Das heißt: Brot, Wurst, Schinken und Käse am Stück kaufen – und sich mit einem **Allesschneider von Graef** immer nur genau so viel davon abschneiden, wie man gerade braucht. „Insgesamt lässt sich sagen, dass sich Stückware nach sensorischer, also nach Geruch, Geschmack und Aussehen, und mikrobiologischer Prüfung, länger hält, als geschnittene Ware“, sagt Diplom-Ökotrophologin Astrid Krings, die den Versuch in Zusammenarbeit mit dem Prüflabor durchführte.

„Es hat sich zudem herausgestellt, dass die Lagerfähigkeit von Stückware um Wochen länger ist, als die der geschnittenen Produkte.“

Lebensmittel, die am Stück gelagert und nur nach Bedarf aufgeschnitten werden, bleiben also deutlich länger haltbar, essbar und schmackhaft als Ware, die bereits als Aufschnitt gekauft wurde.

„Die Ergebnisse belegen eindeutig, dass Allesschneider wie die von Graef einen wichtigen Beitrag zu nachhaltigem Konsumverhalten leisten können“, sagt Hermann Graef, Geschäftsführer des Arnsberger Küchengeräteherstellers. „Sie helfen, sowohl Lebensmittelverschwendung als auch Verpackungsmüll zu vermeiden.“ Und damit handelt man nicht nur im Sinne der Nachhaltigkeit, sondern spart auch noch Geld, weil man weniger wegwerfen muss. Lebensmittel am Stück halten außerdem länger als Scheibenware – und das zu einem günstigeren Preis.

Salami-Taktik: Nur nach Bedarf Brot, Wurst, Schinken und Käse schneiden.



Höher, schneller, sicherer, komfortabler
Der Allesschneider SKS 500 ist voll familientauglich

Speziell für Familien hat Graef den Alleschneider SKS 500 entwickelt. Der schneidige Küchenhelfer bringt Scheiben auch in größeren Mengen rasch auf den Tisch: Obst und Gemüse, Schinken und Käse für Auflauf oder auf Brot. Und das bis zu einer Scheibenstärke von 30 mm. Damit teilt sich sogar ein Brötchen in obere und untere Hälfte. Auffällig ist die höhere Anordnung des Schlittens, die es ermöglicht, direkt in hohe Auflaufformen und Schüsseln zu schneiden. Oder in die Aufbewahrungsbox für den Kühlschrank, die zur Standardausstattung gehört. Sie kann passgenau unter die Maschine geschoben werden. Wichtig auch: Die SKS 500 lässt sich kinderleicht bedienen, ist aber zugleich besonders kindersicher.

Chef in der Küche der feinen Scheiben
SKS 900 sorgt bei Scheiben für absolute Transparenz

Die SKS 900 ist das Allround-Talent in der Scheibenküche. Weil Führung und Messer sich auch unter dem größten Druck nicht auseinanderbewegen, sind die dünnsten Scheiben möglich - von hartem Schinken bis zarten Erdbeeren. Der starke aber gleichzeitig flüsterleise Kondensatormotor verarbeitet mit dem Vollstahlmesser alle Zutaten in Scheiben zum Durchgucken. Auf dem Alu-Schlitten wird das Schnittgut so leicht wie exakt gegen das größte rotierende Messer aller Graef Allesschneider geführt. Das Flaggschiff ist in jeder Küche ein Statement für kreatives und nachhaltiges Kochen.

French Toast mit bunten Karotten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE MIXED PICKLES

- 200 g bunte Möhren
- 1 rote Gemüsezwiebel
- 500 ml Wasser
- 1 Gewürzsäckchen, ca. 25 g (Kardamom, Koriander, Pfefferkörner, Vanille, Zimt)
- 50 ml weißer Balsamessig
- 2 EL Stevia

FÜR DIE WALDPILZE

- 400 g gemischte Waldpilze (z. B. Pfifferlinge, braune Champignons, Kräuterseitlinge etc.)
- 1 rote Zwiebel
- 8 Thymianzweige
- 4 Zweige Blattpetersilie
- 2 EL Butter
- Salz aus der Mühle
- Pfeffer aus der Mühle

FÜR DAS FRENCH TOAST

- ½ Toastbrot oder Kastenweißbrot, ca. 400 g
- 4 Eier
- 100 ml Sahne
- 50 ml Gemüsefond
- Muskat, gerieben
- 4 EL Butter zum Braten
- 4 Zweige Blattpetersilie zum Garnieren

Zubereitung

1 Mixed Pickles: Möhren und Zwiebeln schälen und mit dem MiniSlice-Aufsatz auf Stufe 2 in dünne Scheiben schneiden. Wasser zum Kochen bringen und darin das Gewürzsäckchen, den Essig und das Stevia einrühren. Das geschnittene Gemüse dazugeben und ca. 20 Minuten ziehen lassen. **2** Die Pilze bürsten und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. **3** Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Pilze bei mittlerer Temperatur anbraten. **4** Zwiebeln und Speck dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitbraten. **5** Thymian abzupfen, Petersilie samt Stielen fein schneiden. Beides in die Pfanne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **6** Das Toastbrot mit dem Allesschneider auf Stufe 6 in acht Scheiben schneiden. **7** Eier, Sahne und Fond miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Toastscheiben durch diese Mischung ziehen und in erhitzter Butter für 2 bis 3 Minuten von jeder Seite anbraten. **8** Zum Servieren die Pilze auf den Toastscheiben verteilen. Die Mixed Pickles aus dem Sud nehmen und ebenso auf dem Toast verteilen. Auf Wunsch mit Petersilie verfeinern.

Spargelsalat mit Radieschen und Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 50 g Radieschen
- 2 Schalotten
- 1 EL fein geschnittener Zitronenthymian
- ½ Bund Schnittlauch
- 25 ml weißer Balsamessig
- 2 EL Honig
- Salz aus der Mühle
- Pfeffer aus der Mühle
- 12 hartgekochte Wachteleier
- 1 Schale Gartenkresse

Zubereitung

1 Für den Salat den weißen Spargel rundherum schälen, ca. 2 cm der Enden kürzen und mithilfe des Allesschneiders auf Stufe 2 in dünne Scheiben schneiden. Den grünen Spargel ebenso kürzen und schneiden. **2** Die Radieschen putzen und mithilfe des MiniSlice-Aufsatzes auf Stufe 1 in dünne Scheiben schneiden. **3** Für die Vinaigrette die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Thymian von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. **4** Essig, Öl und Honig miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. **5** Die Zutaten der Vinaigrette zusammen mit den Spargel-Radieschen-Scheiben vermengen und für 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit werden die Wachteleier halbiert. **6** Nach dem Marinieren wird der Salat mittig auf die Teller verteilt und jeweils mit den halbierten Wachteleiern und der Gartenkresse verfeinert.

Zucchini-Auflauf mit Butterbröseln

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN AUFLAUF
- 400 g Zucchini
- 100 g Champions
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne
- 2 EL Schmand
- 1 TL angerührte Speisestärke
- Salz aus der Mühle
- Pfeffer aus der Mühle
- Butter zum Einfetten der Auflaufform

ZUBEHÖR

1 Auflaufform ca. 24 X 16 cm

FÜR DIE BRÖSEL
- 8 Zweige Blattpetersilie
- 200 g Brösel
- 2 Eier
- 50 g zimmerwarme Butter
- 50 g geriebenen Bergkäse
- Muskat aus der Mühle
- Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

1 Zur Vorbereitung wird der Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorgeheizt. **2** Die Zucchini mit dem Graef Allesschneider auf Stufe 1 in dünne Scheiben schneiden. **3** Die Pilze bürsten und in dem MiniSlice-Aufsatz fein schneiden. **4** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit Fond und Sahne aufgießen, den Schmand zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und mit 1 TL angerührter Speisestärke binden. **5** Die Form mit Butter fetten. **6** Zucchini und Pilze abwechseln und dachziegelförmig in der Form schichten und zwischen den Schichten mit der Gewürz-Sahne übergießen. **7** Für die Brösel die Petersilie abzupfen (etwas für das Garnieren über behalten), fein schneiden und mit den übrigen Zutaten vermengen. Die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Zucchini streuen. **8** Den Auflauf für 35 bis 40 Minuten in den Ofen schieben.

Quellenangaben

Apotheken Umschau (D.r Martina Melzer): „Schimmel: Wann gehört Essen in den Müll?“ https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Schimmel-Wann-gehoert-Essen-in-den-Muell-57274.html

essen & trinken (Thomas Hess): „Gefüllte Zucchiniblüten“. https://www.essen-und-trinken.de/kochschule/80490-rtkl-video-kochschule-gefuellte-zucchiniblueten

essen & trinken: „Zucchini“. https://www.essen-und-trinken.de/zucchini

Focus: „Wahrheit oder IrrtumTäglich ein Apfel erspart den Arztbesuch? Was wirklich hinter der Weisheit steckt“. https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/taeglich-ein-apfel-erspart-den-arztbesuch-was-wirklich-hinter-der-weisheit-steckt_id_5049194.html

Frey, Carina (2018): Haushalt im Griff - Einfach, schnell und nachhaltig. Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.) https://www.n-tv.de/ratgeber/Funktionen-die-der-neue-Kuehlschrank-braucht-article17925301.html

Gartenjournal: „Pilze und ihre Einordnung als Gemüse“. http://www.gartenjournal.net/pilze-gemuese

Haltbarkeit von Aufschnittware in Scheiben und am Stück (2020). Auftraggeber: Gebr. Graef GmbH & Co. KG; Autorin: Astrid Krings, Dipl.-Oec.troph.

Lebensmittelretter: „Anleitung für Fachkräfte“. Verbraucherzentrale Hessen (Hrsg.) https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/sites/default/files/2017-09/Ess-Kult-Tour_Aneitung%20f%C3%BCr%20Fachkraefte.pdf

Nestlé Ernährungsstudio: „Darf man Pilze aufwärmen?“ https://ernaehrungsstudio.nestle.de/ernaehrungwissen/wusstensieschon/darfmanpilzeaufwaermen.htm

Reichenauer, Gemüsekiste: „Lagerungstipps“. https://www.reichenauer-gemuesekiste.de/wp/wp-content/uploads/2013/04/Lagerungstipps.pdf

Die rollende Gemüsekiste: „Lagertipps“. https://www.rollende-gemuesekiste.de/wp-content/uploads/Lagertipps.pdf

Zu gut für die Tonne: „Bastelbogen für Kinder“.https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/zgfdt/inhalt/daten/190225_ZgfdT_Schulmaterialien_Bastelbogen.pdf

Zu gut für die Tonne (April 2019): „10 goldenen Regeln gegen Lebensmittelverschwendung“. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.). https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/zgfdt/inhalt/daten/ZGFDT_bf_Infobroschuere190509.pdf

Zu gut für die Tonne: „Lebensmittel-Lexikon“. https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps/lebensmittel-lexikon/

Impressum

Für Lebensmittelretter haben wir in diesem Ratgeber zusammen gefasst, worauf es bei der Lagerung von Obst und Gemüse, Käse, Schinken und Wurst oder Brot ankommt. Schließlich möchten wir von den vielen Leckerbissen, die bei uns auf den Tisch kommen, auch möglichst lang etwas haben. Endlich haben wir jetzt die Gewissheit: Am Stück gekauft und erst bei Bedarf aufgeschnitten bleiben Schinken, Käse und Co. um Wochen länger frisch. Das spart nicht nur Verpackungen, sondern garantiert euch den besten Geschmack. Und gut für den Geldbeutel und die Umwelt ist es allemal, wenn weniger Lebensmittel verschwendet werden.

Weitere Infos zu unseren Produkten findet ihr auf **www.graef.de** oder ihr kommt uns einfach in unserem Bistro in Arnsberg besuchen:

GRAEFS MUNDWERK
In der Kuhle 1
59757 Arnsberg

Auf **www.graef.blog** und in den sozialen Netzwerken findet ihr weitere Rezepte und Kochideen

facebook.com/graef
instagram.com/graef_elektrokleingeraete

Impressum

Herausgeber:
GRAEF
Gebr. Graef GmbH & Co. KG
Donnerfeld 6
59757 Arnsberg

Redaktion und Gestaltung:
crossrelations brandworks GmbH,
Marina Kolb (geb. Klein)