Kleines Tiefkühl-Alphabet

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz**

Band (Jahr): **85 (1991)**

Heft 23

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

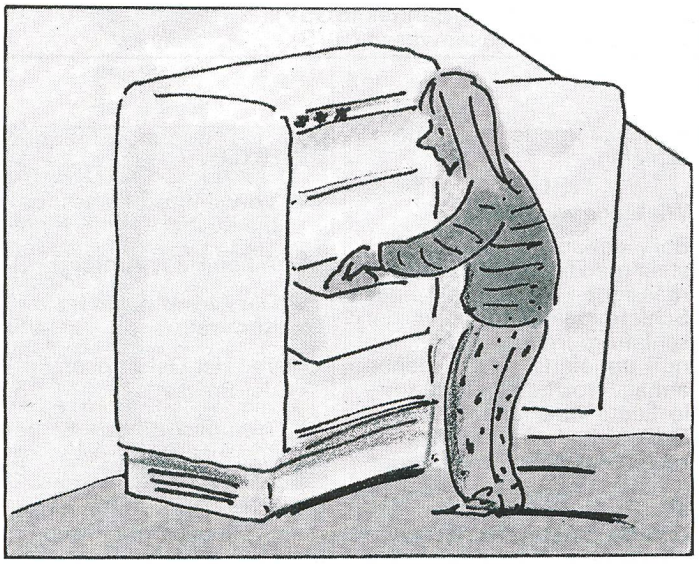
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ernährung

Kleines Tiefkühl-Alphabet

So haben Sie in der Vorweihnachtszeit genug Zeit und Ruhe für Ihre Familie: bereiten Sie schon jetzt das Essen für die Feiertage vor. Mit einem Gefriergerät ist das kein Problem.

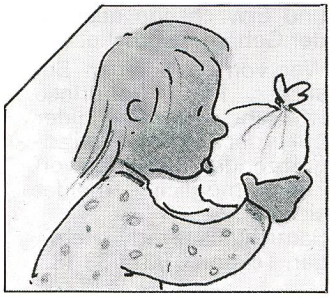


Sind es nicht die kostbarsten Stunden, mit Kindern vor Weihnachten Hausschmuck und Geschenke zu basteln, Guetzli zu backen, Geschichten zu lesen? Dafür brauchen wir Zeit und Ruhe – und dieses Kunststück gelingt in der Vorweihnachtszeit nicht ohne weiteres. Schliesslich wollen die traditionellen Gaumenfreuden an den Feiertagen vorbereitet sein. Aber es gibt eine Möglichkeit für genug Musse während der Adventszeit: Wenn wir schon jetzt die weihnächtlichen Speisen vorbereiten und in der Tiefkühltruhe bis zu den Festtagen aufbewahren. Hier ein paar Tricks, damit das Einfrieren auch gelingt:

Avocados weich pürieren und mit Zitronensaft mischen, in Dosen tiefkühlen und nach dem Auftauen würzen – eine nahrhafte Vorspeise.

Butter mit Kräutern und Salz verkneten, fingerdick ausrollen, kleine weihnachtliche Figuren ausstechen, einzeln einfrieren – fürs weihnachtliche Abendessen.

Cremes von Tofu (Sojaquark) werden nach dem Auftauen grieselig. Auch Tofu als Würfel ist nicht tiefgkühlgeeignet.



Datteln, gefüllt mit Nussmasse oder Honigmarzipan, in Dosen verpackt und eingefroren, trocknen nicht aus.

Eiweiss, das beim Guetzlibakken übrig bleibt, kann nach dem Auftauen problemlos zu Schnee geschlagen werden.

Füllungen jeglicher Art für Gemüse und Geflügel halten sich fest verpackt in Folie.

Geschwitzte Saucen und Suppen sind gut einzufrieren. Praktisch ist es, immer eine neutrale Mehlschwitze parat zu haben, die nur noch nach Wunsch abgeschmeckt wird.

Hefegebäck schmeckt nach dem Auftauen besser, wenn es nach dem Backen noch lauwarm in die Tiefkühltruhe kommt.

Icecream sollte als Dessert-Zugabe zu Fruchtcocktail oder ähnlichem in der Tiefkühlvorratshaltung nicht fehlen.

Kaviar kann man nicht einfrieren, weil die Eier platzen.

Lebkuchenteig kann fest verpackt auf Vorrat eingefroren werden. Zwei Wochen lang hält er sich aber auch im Kühlschrank.

Molkereiprodukte sind mit zunehmendem Fettanteil gefriergeeignet. Das Auftauen muss langsam im Kühlschrank geschehen.

Nüsse können in jeder Zubereitungsform, auch mit Schale, tiefgekühlt nicht ranzig werden.

Oblaten an Keksen werden nach dem Auftauen matschig. Fertiggebackener Lebkuchen sollte darum nicht eingefroren werden.

Pfeffer, Paprika, Muskat, Senf, Anis und Kakao müssen beim Abschmecken von vorbereiteten Gerichten überdosiert werden: das Einfrieren mindert die Würzkraft.

Quarkspeisen und Aufläufe in doppelter Menge herstellen und auf Vorrat einfrieren.

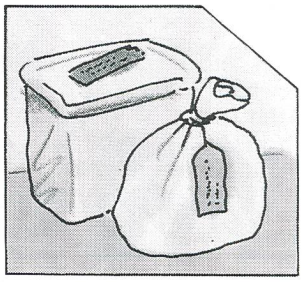
Rohe Zwiebeln und Knoblauch sind nicht zum Tiefgefrieren geeignet: sie werden bitter!

Salbei, Basilikum, Thymian, Dill und Estragon verstärken ihr Aroma durch Tiefkühlen!

Teige jeglicher Art eignen sich gut zum Einfrieren. Bei Hefeteig die doppelte Hefemenge nehmen!

Übrig gebliebene Tiefkühlspeisen nicht wieder einfrieren!

Verpackungen müssen unbeschädigt sein und sollten



übersichtlich mit Datum und Inhalt beschriftet werden.

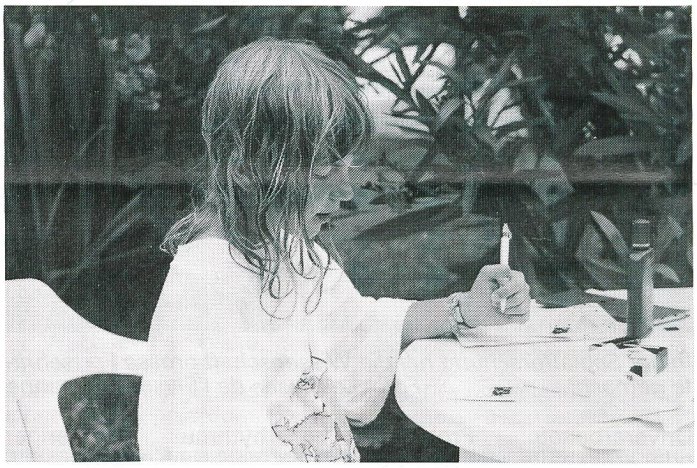
Wein ist zum Gefrieren ungeeignet, Dessert und Saucen also erst nach dem Auftauen damit abschmecken.

X-beliebige Saucen für Fondue lassen sich vorbereitet einfrieren.

Yoghurt verträgt das Tiefkühlen schlecht, es wird grieselig.

Zitronen, deren Naturschale verwendet wurde, sollten ausgepresst im Eiswürfelbehälter tiefgekühlt und im Plastikbeutel weitergelagert werden.

Verwirrspiel mit links und rechts



Der aufmerksame Leser mag bei der Lektüre des Artikels über Linkshänder in der letzten GZ gestutzt und den Kopf geschüttelt haben: Das dazugehörige Bild zeigt ein Mädchen, das ganz «normal» mit der rechten Hand schreibt. Und doch, es ist eine Linkshänderin. Komisch? Des Rätsels Lösung ist ganz einfach: Beim Drucken ist ein Fehler passiert, die Foto wurde seitenverkehrt gedruckt.
Hier drucken wir das Bild nochmals ab, diesmal seitenrichtig. Übrigens, das Mädchen ist Sabine Kober, die die Linkshändigkeit von ihrer Mutter, der Redaktorin Regine Kober, geerbt hat.

Impressum
Gehörlosen-Zeitung
Erscheint je am 1. und 15. des Monats (am 1. Juli/August und am Jahresende als Doppelnummer)

Herausgeber:
Schweiz. Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)
Zentralsekretariat
Sonneggstrasse 31, 8033 Zürich
Telefon 01 262 57 62
Telefax 01 262 57 65

Redaktionsadresse:
Gehörlosen-Zeitung
Obstgartenstrasse 66
8105 Regensdorf
Schreibtelefon 01 840 19 83
Telefax 01 840 59 25
(24-Std.-Betrieb)

Redaktion:
Regine Kober

Redaktionelle Mitarbeiter:
Paul Egger,
Linda Sulindro

Verwaltung, Abonnemente, Adressänderungen, Druck und Spedition:
KASIMIR MEYER AG
Grafischer Betrieb, Kapellstr. 5
5610 Wohlen
Telefon 057 22 27 55
Telefax 057 22 92 36