

## Einkauf der Lebensmittel

Einkaufsliste: Erstellen Sie eine Einkaufsliste, mit Art und Menge des Lebensmittels und halten Sie sich daran, damit vermeiden Sie teure Spontankäufe, die häufig zum Großteil weggeworfen werden

- Erstellen Sie für die Grundnahrungsmittel (Mehl, Salz, etc.) eine „Was geht aus“-Liste
- Ein Speiseplan kann helfen Reste zu vermeiden oder sie sinnvoll zu verplanen

Konserven: Haben viele Nachteile, sie sind nur unter bestimmten Voraussetzungen geeignet, können aber einen Notvorrat darstellen. Kleine Konserven sind oft teuer, und belasten die Umwelt

Frische Ware: Kaufen Sie so oft es geht lose Ware, da Sie hier die Menge am besten steuern können.

Tiefgefrorene Lebensmittel: Ist nach frischer Ware die beste Wahl, lässt sich gut portionieren

Mut zu kleinen Mengen: Scheuen Sie sich nicht auch kleine Mengen einzukaufen

## Tipps für die Zubereitung

- Zubereitung von größeren Mengen, und die Mahlzeiten portionsweise vor dem Abschmecken einfrieren.
- Teig kann in der Regel auch am nächsten Tag noch gut verwendet werden

## Beim Einfrieren ist zu beachten:

- Verwenden Sie zum Einfrieren nur geeignete Behälter und frieren Sie die Gerichte portionsweise ein
- Speisen erst nach dem Auftauen abschmecken, weil es zu Geschmacksveränderungen kommen kann
- Sahne und Kräuter lassen sich gut zusammen einfrieren und können gefroren verwendet werden.
- Soßen erst nach dem Auftauen binden.
- Gemüse gefroren verarbeiten und aufgetaute Lebensmittel rasch verbrauchen.
- Ofenfrische Backwaren noch warm portionsweise einfrieren. Nach dem Auftauen evtl. etwas aufbacken
- Selbsthergestellte Teige sind in der Regel gut einfrierbar. (Achtung: Hefeteig vor dem gehen einfrieren!)
- Tipp: Beschriften Sie die Portionen und legen Sie evtl. ein Inhaltsverzeichnis für das Gefriergerät an

## Resteverwertung

- Beilagen → Salat, Pfannengericht, Auflauf, Gemüsefüllung, Suppeneinlage
- Gemüse → Eintopf, Cremesuppe, Auflauf, Gemüsepfanne, Suppeneinlage
- Pfannkuchen → Suppeneinlage
- Altes Brot → Paniermehl, Suppeneinlage, Semmelknödel, Brotauflauf
- Käse → Salat, Reibkäse, Toast, Gemüsefüllung
- Fleisch → Auflauf, Salat, Fleisch-Gemüsepfanne, Toast, Aufschnitt

## Zeitersparnis durch Vorbereitung

- Geriebener Käse → luftdicht und kühl aufbewahren
- Salatmarinade (Grundsoße) → Zutaten wie Zwiebel, Kräuter, Senf frisch zugeben
- Gehackte Nüsse → luftdicht verschließen
- Quarkspeisen → Dessert, als Füllung für Pfannkuchen, Zwischenmahlzeit
- Joghurtspeisen → Müsli, Dessert, Kuchenfüllung, Mahlzeit am Arbeitsplatz
- Frische Kräuter → portionsweise einfrieren (die meisten Sorten lassen sich einfrieren)
- Sahne → kann nach dem Einfrieren nicht mehr aufgeschlagen werden
- Butter → kann in kleinen Portionen eingefroren werden

## Portionsgrößen (Auswahl)

Suppe	Als Bestandteil eines Menüs	Als Hauptgericht / alleiniges Gericht	
Klar / gebunden	100 - 125	200 - 250 ml	
Eintopf	-	500 ml	
Suppeneinlage	Eierstich, Flädle, Klößchen	Reis, Teigwaren, Croutons	
	200 - 250	50 g	
Salate	Vorspeise	Beilage	Hauptgericht
Blattsalate	50 - 70 g	60 - 90 g	-
Frischkost	100 g	100 - 150 g	300 - 500 g
Gekochte Salate	100 - 150 g	150 - 200 g	200 - 300 g
Soße	Vorspeise	Hauptgericht	
	50 - 100 ml	100 - 125 ml	
Beilagen	Beilage	Hauptgericht	Nachspeise
Klöße (fertig)	180 - 200 g	200 - 250 g	100 g
Kartoffeln (roh)	180 - 200 g	200 - 250 g	-
Teigwaren (roh)	60 - 80 g	100 - 125 g	-
Reis, Hirse etc. (roh)	65 - 75 g	60 - 80 g	-
Gemüse (Rohware)	Menge variiert je nach Gewicht der nicht verzehrbaren Teile		
	200 - 500 g		
Fleisch (Rohware)	Mit Knochen	Filet	
Braten	150 - 250 g	125 - 150 g	
Hähnchen	300 - 400 (im Ganzen)	125 - 150 g	
Fisch (Rohware)	Im Ganzen	Filet	
	200 - 275 g	150 - 200 g	
Muscheln	Mit Schale	Ohne Schale	
	500 g	250 g	
Sonstige			
Obst	150 - 200 g		
Dessert	100 g		