

Praktische Kochtipps für die Lagerküche

- Ein Deckel auf der Pfanne spart Zeit und Energie.
- Wasser für Teigwaren, Kartoffeln usw. erst salzen, wenn es kocht (geht schneller).
- Da die Teigwaren nur eine kurze Kochzeit haben, erst dann ins siedende Wasser geben, wenn die Teilnehmenden am Tisch sind (Suppe, Salat oder Gemüse mit Dips stehen als Vorspeise bereits zur Verfügung).
- Speisen eher knapp garkochen, denn durch das Warmhalten werden sie weicher.
- Speisen nicht zu stark salzen – nachsalzen ist immer möglich.
- Unbekannte und scharfe Gewürze vorsichtig verwenden und sich eher an den Durchschnittsgeschmack halten.
- Alles vor dem Servieren probieren.
- Fleisch würzen geht am schnellsten, wenn zuerst alle Gewürze in einem Schälchen gemischt und dann über das Fleisch gestreut werden; kleine Fleischstücke wie Geschnetzeltes, Gehacktes, Voressen erst nach dem Anbraten würzen, sonst ziehen sie viel Saft.
- In versalzene Suppen oder Saucen eine Kartoffel mitkochen, welche am Schluss wieder rausgenommen wird. Mit Milch oder Rahm verdünnen.
- Zu saure Salatsaucen mit Zucker, Rahm Milch, Quark oder Bouillon neutralisieren.
- Früchte und Zwiebeln nicht auf demselben Schneidebrett schneiden, die Früchte nehmen sonst den Geschmack der Zwiebeln an.
- Angebrannte Speisen sofort in eine saubere Pfanne umschütten (Angebranntes nicht auskratzen), Pfanne zum Reinigen mit Wasser und Essig aufkochen, 10-30 Min köcheln lassen, Krusten mit einem Teighorn ausschaben, dann mit Inox-Knäuel, Wasser und Abwaschmittel reinigen.
- Zu dünne Saucen mit kalt angerührtem Stärkemehl binden, dieses unter Rühren in die heiße Sauce geben.
- Ein Küchenwecker ist immer hilfreich.
- Angerichtete Speisen zum Warmhalten immer mit Deckel oder Teller zudecken, wenn möglich in einen warmen Ofen stellen oder im Wasserbad (Kipper, Pfanne) warmhalten.

Tipps zur nährstoffschonenden Zubereitung

Gewisse Vitamine sind licht-, luft- und hitzeempfindlich, wasserlöslich. Mineralstoffe sind wasserlöslich.

- Früchte und Gemüse (inkl. Kartoffeln) deshalb immer zuerst waschen, dann schälen und zerkleinern.
- Geschnittene Früchte, Gemüse und Salate möglichst schnell weiterverarbeiten und immer sofort zudecken.
- Geraffelte Gemüse für Salat direkt in die Sauce geben und sofort mischen.
- Blattsalat immer als ganze Blätter waschen, erst dann schneiden.
- Früchte und Gemüse nur schälen, wenn es unbedingt nötig ist.
- Gemüse und Früchte in möglichst wenig Wasser dämpfen und nicht zu lang weichkochen.