



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Informationen für Verbraucher

Ausgabe 2 | 2009

# KOMPASS ERNÄHRUNG



Genießen mit wenig Geld

## Gut, gesund und günstig

**Birgit Schrowange:** Gefühl für Esskultur und Jahreszeiten | **Mit Profis einkaufen:**  
Erstaunlich sparsam | **Gewusst wie:** Von Eigenanbau bis Einfrieren



## Liebe Leserinnen und Leser,

ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung ist in unserem Land zum Glück nicht allein eine Frage des Geldbeutels. Die Lebensmittelpreise in Deutschland sind sehr verbraucherfreundlich. Im Schnitt muss heute jeder Deutsche nur elf Prozent seines Einkommens für Lebensmittel ausgeben.

Gerade wenn man die Preisentwicklung über einen längeren Zeitraum betrachtet, darf man feststellen: Nahrungsmittel sind keine Preistreiber. Im Gegenteil, die Verbraucher-

preise für Essen und Trinken sind in Deutschland über Jahre hinweg langsamer gestiegen als die Verbraucherpreise insgesamt und haben damit zur Dämpfung der Lebenshaltungskosten beigetragen. Zwischen 1991 und 2006 lag der Anstieg für Lebensmittel bei jährlich 0,9 Prozent, während die Verbraucherpreise insgesamt um zwei Prozent zulegten. Zugleich ist das Angebot gewachsen, der Lebensmittelkorb ist bunter und reichhaltiger geworden.

Frühere Luxusprodukte wie exotische Früchte, Lachs oder Edelteile von Schwein und Huhn sind heute breiteren Käuferschichten zugänglich geworden. Dennoch gibt es viele Haushalte und Verbraucher, die ein enges Budget haben und knapp kalkulieren müssen. Aber gerade die typisch deutschen Grundnahrungsmittel wie Brot und Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte, Kartoffeln und viele Gemüsesorten sind zu moderaten Preisen zu haben. Ebenso ist das Bioangebot nicht nur vielfältiger, sondern auch preiswerter geworden.

Wer seinen Einkauf klug plant, ein wenig Freude am eigenen Herd mitbringt und zusätzlich auf die jeweilige Saison für bestimmte Obst- und Gemüsesorten achtet, der kann nicht nur Geld sparen, sondern die Produkte auch frisch und in optimalem Reifezustand genießen. Genuss und gesundes Essen gibt es also auch für kleine Münze, wenn man Lebensmittel richtig auswählt und liebevoll zubereitet.

Ihre Ilse Aigner  
Bundesministerin für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

## Inhalt

**Erfahrung aus der Großfamilie** S. 3  
Zu Tisch mit TV-Star Birgit Schrowange

**Rückkehr der Hauswirtschaft** S. 4  
Oder: Warum Kochshows nicht kochen lehren

**Großes Menü für kleines Geld** S. 6  
Die Tricks der Spar-Köche

**Obst und Gemüse aus eigenem Anbau** S. 8  
Das Comeback des Schrebergartens

**Je nach Jahreszeit** S. 9  
Wann die Natur in Spendierlaune ist

**Man nehme, was übrig bleibt** S. 10  
Die vielen Leben der Kartoffel

**Tiefkühlkost** S. 10  
Frostig schöne Sachen

**Vielfältige Rezepte** S. 12  
Alles außer teuer

# Reden und Schmausen

**W**as Haushalten heißt, habe ich zu Hause gelernt. In Nehden im Sauerland haben die Leute in den sechziger Jahren vieles noch selber angebaut: Kartoffeln, Kräuter und Gemüse wie Möhren, Kohlrabi und Kohl. Und wenn man sieht, wie viel Liebe und Pflege in den Beeten steckt, bekommt man automatisch ein **Gefühl für Wert und Qualität von Lebensmitteln.**

Zu Hause waren wir eine richtige Großfamilie mit klassischer Rollenteilung: Mein Vater war Fliesenleger, die Mutter führte den Haushalt mit drei Kindern und die Großeltern lebten mit im Haus. Da wurde jeden Mittag gekocht: Gute Hausmannskost mit allem, was die Jahreszeit hergab. Meine Großmutter hat die besten Kartoffelpuffer gemacht, es gab oft Milchreis mit Zimt, ganz viel Gemüse und jeden Freitag Linsen- oder Graupensuppe. Herrlich! Eintöpfe liebe ich noch heute, vor allem im Winter. Bei vielen Gerichten hat meine Mutter die Schälreste weiter zu Gemüsesuppe verarbeitet. Nichts wurde weggeworfen. **Bis heute kann ich keine Lebensmittel in den Müll werfen.**

Die Zutaten für diese Gerichte waren alle nicht teuer, die kamen aus der Gegend und passten zur Jahreszeit. **Ich bin überzeugt, dass gute Ernährung auch heute nicht viel kosten muss.** Darum ist es ein Riesenproblem, wenn viele Leute die Gemüse auf dem Markt nicht mehr kennen und nicht kochen können. Stattdessen schieben sie sich immer mehr Fertiggerichte rein. Dabei habe ich manchmal den Eindruck, dass da mehr Chemie drin ist als Natur.



Heute versuche ich, meinem Sohn ein Gefühl für Lebensmittel mitzugeben – wie ich es zu Hause erfahren habe. Er kocht gerne mit, schneidet Sachen klein und im Sommer gehen wir Erdbeeren beim Bauern pflücken. Für ihn koche ich wieder Möhren-Kartoffel-Durcheinander, Bratkartoffeln mit Spiegelei, Hähnchen und immer viel Gemüse. Fleisch essen wir wenig, und wenn, dann oft Bio.

Ich will ihm vermitteln, wie schön es ist, mit anderen am Tisch zu sitzen. **Denn Esskultur ist für mich unterm Strich die leckere gemeinsame Mahlzeit, bei der alle am Tisch sitzen und erzählen, was sie erlebt haben und was sie bewegt.**

---

*Birgit Schrowange moderiert das extra-Magazin auf RTL und lebt mit ihrem 8-jährigen Sohn in Köln.*

# Alte Tugenden neu entdeckt

**Am besten kommt man mit wenig Geld über die Runden, wenn man sich mit den Nahrungsmitteln auskennt und weiß, wie man einen Haushalt führt. Doch dieses Wissen geht zunehmend verloren, beobachtet Ernährungsexpertin Dr. Ingrid-Ute Leonhäuser.**

**Frau Leonhäuser, wie merke ich, dass ich mehr Geld für meinen Haushalt ausgebe als nötig?**

Manchmal reicht ein Blick in den Abfalleimer. Wenn Sie viele Lebensmittel wegwerfen, dann kaufen Sie zu viel ein oder lagern die Sachen nicht richtig. **Man sollte immer im Blick haben, welche Nahrungsmittel noch wie lange haltbar sind** und sie schnell verbrauchen, wenn sie sich dem Mindest-Haltbarkeitsdatum nähern.

**Mit welchen Tricks kaufe ich günstig ein? Schreiben Sie zu Hause auf, was Ihnen ausgegangen ist** und Sie wirklich kaufen müssen.

Unterscheiden Sie dabei zwischen den frischen Lebensmitteln, die man jede Woche einkauft, und lagerfähigen Produkten, die auf Vorrat beschafft werden: Nudeln, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und andere Trocken-Nahrungsmittel. Das bringt Übersicht. Es hilft auch, wenn man das Geschäft, in dem man einkauft, gut kennt: Dann weiß man, wo die Sonderangebote stehen, kennt die günstigen Eigenmarken und fällt nicht so leicht auf Angebote herein, die man nicht braucht. Das spart auch Zeit. Gerade viele Berufstätige haben kaum Zeit für den täglichen Einkauf.

*Was muss weg? Zuerst das essen, was schon am längsten liegt*

**Welche Rolle spielt die Ernährung heute bei den privaten Ausgaben in Deutschland?**

Die Ausgaben für Nahrungs- und Genussmittel liegen seit vielen Jahren deutlich hinter Posten wie Miete oder Energie. Im Schnitt liegen sie bei nur 11 Prozent – weniger als in vielen anderen europäischen Ländern. Aber: Bei Familien und Alleinstehenden mit geringem Einkommen kann dieser Anteil bis zu 20 Prozent betragen.

**Und wo liegt das Geheimnis der gesunden, leckeren und preisbewussten Ernährung?**

Es ist sehr hilfreich, wenn man das gesamte Angebot mit frischen, getrockneten und tiefgekühlten Produkten nutzen kann. Also **eine gewisse Kenntnis unserer vielfältigen Lebensmittel** hat. Nur wenn Sie wissen, welche Waren wie zubereitet werden und was sie ungefähr an Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen enthalten, können Sie gesund kochen und





gleichzeitig jahreszeitliche Preisschwankungen oder Schnäppchenangebote nutzen.

### **Angesichts des Booms von Kochbüchern und Kochshows sollte man meinen, jeder Deutsche sei inzwischen ein Hobbykoch.**

Ich beobachte eher, dass die Zuschauer das mehr als unterhaltsame Darbietungen erleben. Grundwissen zu unseren Nahrungsmitteln und wie man sie zubereitet kommt gerade bei jungen Leuten kaum noch an. Wir erleben, dass selbst überschuldete Familien beispielsweise viel Geld für Gläschenkost oder Fertiggerichte ausgeben, da sie mitunter nicht wissen, wie ein Möhrenbrei oder eine Kartoffelsuppe zubereitet werden. Oder der Fall einer jungen Mutter, die jeden Morgen zum Bäcker und Metzger ging, um dort belegte Brötchen für die Familie zu kaufen. Sie hatte keine Vorstellung, wie sie sonst das Frühstück zusammenstellen sollte.

Schulen, Kindertages- und Familienbildungsstätten können **Angebote zur Ernährungsbildung** machen und dieses Wissen auch durch **Hauswirtschaftsunterricht und Kochkurse** vermitteln. Denn diese Kompetenzen scheinen zunehmend verloren zu gehen. Wer hierzu Hilfe sucht, findet vielfältige Angebote, z. B. Kochkurse bei den Verbraucherzentralen.

### **Sollte man immer alles frisch kaufen und selber kochen?**

Wenn Sie etwa ab und zu eine Fertigpizza kaufen und noch zusätzlich mit frischem Gemüse belegen, dann kostet das rund 3 Euro und geht sehr schnell. Das alles selber zu machen, schmeckt zwar möglicherweise viel besser, ist aber deutlich aufwändiger. Auch tiefgefrorenes Obst und Gemüse ist oft günstig, hat gleichzeitig den vollen Nährwert und wird unter höchsten Qualitätsstandards verarbeitet. Der tiefgefrorene Spinat z. B. ist unter Zeit- und Kostengründen vom frischen kaum zu schlagen.

### **Welche Getränke empfehlen Sie?**

**Leitungswasser ist Trinkwasser** und das am strengsten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland. Wasser, auch mit Fruchtsaft gemischt oder als Tee zubereitet, ist eine viel gesündere und deutlich günstigere Alternative zu jeder zuckerhaltigen Limonade.

### **Links im Internet:**

- [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)
- [www.landfrauen.info](http://www.landfrauen.info)



*Prof. Dr. Ingrid-Ute Leonhäuser hat den Lehrstuhl für Ernährungsberatung und Verbraucherverhalten am Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Giessen inne.*

# Großes Menü für kleines Geld

**Lecker, gesund und einfallsreich zu kochen ist nicht teuer. Wir haben drei Zauberkünstler am Herd nach ihren Spar-Geheimnissen befragt und festgestellt: Genießen kann man auch mit wenig Geld.**

## Gewusst wie

**Oliver Schneider** hat in der Not entdeckt, wie preiswert Kochen sein kann. 2003 wurde der damals 23-jährige Koch nach Anstellungen im Ausland arbeitslos und musste von 200 Euro im Monat leben. Dabei kam ihm seine Ausbildung als Koch zugute: "Da hat man natürlich ein Riesenwissen über Produkte und Methoden."

Heute gibt Schneider das, was er damals gelernt hat, in seinem Restaurant "Olivers" in Frankfurt/Main in Kochkursen weiter. Darum weiß er: "Gerade junge Leute kennen günstige Gemüse wie Mangold oder Schwarzwurzel oft gar nicht mehr." So bleiben viele Schätze ungehoben, die in der Saison günstig zu haben wären. Gerade den Singles in ihren kleinen Haushalten rät Schneider dringend, sich **beim Einkaufen passende Mengen abzuwiegen**. "Die Augen sind oft größer als der Magen". Und so würden viele Leute große Mengen mit geringer Qualität einkaufen – um am Ende die Reste wegzuworfen.

Geradezu ein Graus sind dem jungen Koch Fertigprodukte wie etwa Pfannkuchenteig aus der Flasche. "**Die Werbung lässt uns glauben, so sei Kochen einfacher. Das macht es aber vor allem viel teurer, es schmeckt immer gleich** und die Zeit, die man braucht, um Eier, Mehl und Milch zusammenzuschlagen, ist ohnehin minimal."

## Mrs. 60 Cent

Ihre kölsche Lebenslust kann **Helga Schmidt**, 56, nicht verbergen. "Ich will ein gutes Leben mit wenig Geld führen", sagt die Frau, die eines der ersten Kochbücher zur preiswerten Ernährung geschrieben hat. "Für meine Rezepte braucht man kein Feinkostgeschäft. Dazu reichen der Gemüsehändler, ein Supermarkt oder der Wochenmarkt völlig aus", schwärmt Schmidt.

Manche Zutaten findet die Spar-Köchin sogar in der **Natur**, wo sie beispielsweise Löwenzahn, wilden Ackersenf und Brennnessel sammelt. Solche **Wildkräuter** sind ihre lebens-

*Lecker und preiswert: Pilzsuppe und eine Gemüsepfanne aus Bohnen, Pilzen und Mais*





*Oliver Schneider mit Kochschülern, Stefan Aufleger mit Gästen und ein Hobbykoch mit gutem Appetit*

lange Leidenschaft. Dafür braucht sie nur ein Spezialwerkzeug: Solide Gummihandschuhe – zum Pflücken der Brennnesseln.

Ihre **günstigen und manchmal sogar kostenlosen Zutaten** verarbeitet Helga Schmidt zu phantasievollen Gerichten: Weißkohlsalat mit Erdnüssen, Möhrensuppe mit roten Linsen, herzhafte Quarktorte und zum Nachtisch Möhren-Orangen-Pfannkuchlein. Entscheidend sei dabei, dass man die Grundzutaten wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Gemüse trickreich kombiniert und mit Gewürzen und (Wild-)Kräutern Abwechslung hineinbringt: “Kohl ist das ganze Jahr über günstig und lässt sich scharf, süß-sauer oder mit Curry kombinieren. Das ist so lecker, da kann man sich reinsetzen”, erzählt sie lachend. **Für eine Gruppe oder eine Familie mit Kindern belaufen sich so die Ausgaben auf nur wenige Euro pro Mahlzeit.**

Schmidt: “Pro Person und Gang kann ich sogar mit 60 Cent auskommen, um frisch, gesund und lecker zu kochen.” Einige Dutzend Rezepte finden sich auch auf der Internetseite [www.helga-schmidt.de](http://www.helga-schmidt.de).

## Einkaufen für 1,50 €

Billig einzukaufen ist eigentlich nicht das wichtigste Anliegen von Stefan Aufleger. Der Koch des Restaurants “Tafelfreuden” in Oldenburg ist Mitglied bei Slow Food – einer Bewegung, die auf regionale und saisonale Produk-

te setzt – und begeistert sich vor allem für **Genuss und Esskultur**. “**Ich will zeigen, dass das nicht nur etwas für Gourmets mit dickem Portemonnaie ist**”, erklärt Aufleger.

Mit dem Vorsatz, **ein Menü mit drei köstlichen Gängen günstig zu produzieren**, geht es auf den Wochenmarkt im nordniedersächsischen Oldenburg. Aufleger entscheidet sich für ein Menü mit Bärlauch-Suppe, Salat, Schellfisch und einer Rhabarber-Creme zum köstlichen Abschluss. In den Einkaufskorb wandert, was auf dem Markt gerade günstig ist: Rote Beete, Kohlrabi, Möhren – ganz nach Jahreszeit. Fertigprodukte und industrielle Zusätze bleiben draußen.

**Aufleger kauft trotz seiner strengen Preis-Vorgabe viele Gemüse und Brot vom Bio-Anbieter.** “Das ist zwar etwas teurer, dafür schmeckt das Gemüse aber intensiver.” Am Ende seines Einkaufs braucht er **Zutaten im Wert von etwa 1,50 Euro pro Person und Menügang**. Insgesamt bekommt er so ein Festmahl zum Preis einer Curry-Wurst mit Pommes.

Das Wichtigste sei eine gute Planung: **“Eigentlich muss man nur lernen sinnvoll einzukaufen, bevor man Hunger hat.”** Aufleger rechnet mit etwa 180 Gramm Fisch und 150 Gramm Gemüse pro Person. “Wenn man den Fleischkonsum ein wenig reduziert, bleibt der Hauptgang unter zwei Euro.” **Sein Menü erntet Noten von “sehr gut” bis “göttlich”**. Mehr kann man kaum verlangen.

# Trend: Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten



**S**elber anbauen und ernten, das war für die Menschen nach dem Zweiten Weltkrieg noch eine existentielle Notwendigkeit. Im Winter lebte man von den Kartoffeln, Karotten und Kohlköpfen im Keller, dem Zwiebelzopf, dem Eingemachten und der selbst gekochten Marmelade. Lang ist es her. Heute beschert die Freude am Selbermachen in der Natur dem Gärtnern als Freizeitbeschäftigung ein Comeback.

## Sie könnten sich vorstellen Hobbygärtner zu werden?

Dann wenden Sie sich an einen Kleingärtnerverein in Ihrer Nähe. Adressen finden Sie unter [www.kleingartenbund.de](http://www.kleingartenbund.de). Die jährlichen **Pachtkosten** liegen bei **maximal 40 Cent pro Quadratmeter plus Nebenkosten**. Für die Laube zahlt man eine Ablösesumme, die von Schätzern ermittelt wird.

Sogar der als Heimat der Gartenzwerge belächelte **Schrebergarten** ist wieder in. Einen **“Zugang zur Natur”** sollte jeder haben, forderte der Orthopäde Daniel Schreiber Anfang des 19. Jahrhunderts, auch die Arbeiter in den Mietskasernen der Innenstädte. Für die Kinder zum Spielen und Auf-die-Bäume-Klettern, für die ganze Familie, um reichlich Obst und Gemüse zur günstigen und gleichzeitig gesunden Ernährung zur Verfügung zu haben. Ein Anliegen, das heute fast so aktuell scheint wie zu Beginn des 19. Jahrhunderts. In den großen Städten gibt es längst lange Wartelisten. Immer mehr junge Familien suchen nach einem zentrumsnahen Stück Grün für das Wochenende.

Den neuen Kleingärtnern geht es meist nicht um Perfektion, sondern um das spannende Experiment und naturnahen Genuss. Viele haben mit der kleinen Kräuterkiste auf der Küchenfensterbank angefangen. Ab und zu etwas gießen und regelmäßig ernten genügt, schon wächst immer wieder Nachschub von köstlichem Basilikum und Rosmarin heran.

Im eigenen Garten stellt man schnell fest, dass auch Erdbeeren, Kartoffeln und Äpfel gar nicht so schwer anzubauen sind. Liefert die eigene Ernte einmal mehr als nur Naschportionen – um so besser: ideal für die **eigene Marmelade**, den **selbstgebackenen Apfelkuchen** und **köstliche erntefrische Kartoffelgerichte fast zum Nulltarif**. Und aus Großstadtkindern werden ganz schnell begeisterte Erntehelfer, wenn sie zum ersten Mal hautnah erleben, wie die eigenhändig ausgesäten Möhren und Radieschen wachsen.



# Frischer Genuss das ganze Jahr



**E**rntezeit ist Spar- und Genusszeit zugleich. Außerhalb der Saison können selbst preiswerte Gemüse zu kostspieligen Feinkostartikeln werden, zum Beispiel Salatgurken im Winter. Wer jedoch zur Hochsaison seiner Lieblingssorten gelegentlich einen Besuch beim **Erzeuger** oder auf dem **Wochenmarkt** einplant, kann nach Herzenslust schlemmen. Viele Landwirte bieten auch die Möglichkeit zum **Selberpflücken**. Das ist besonders günstig und garantiert frisch. Auch **Einkochen und Einfrieren** kann sich zu dieser Zeit lohnen.

Zum Weiterlesen: **aid-Saisonkalender Obst und Gemüse**. Alles Wissenswerte über jahreszeitlichen Genuss im praktischen Taschenformat, bestellbar für 3,50 Euro unter [www.aid.de](http://www.aid.de)

*Schmecken noch besser als sie aussehen:  
selbst geerntete Kartoffeln*



## Hochsaison haben zum Beispiel im

### 🌱 Frühling

Rhabarber +++ Blumenkohl, Champignons, Kohlrabi, Paprika, Spinat, Möhren, Lauch, Teltower Rübchen, Tomaten, Bataviasalat, Kopfsalat, Römersalat, Spargel

### 🌿 Sommer

Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Stachelbeeren +++ Salatgurken, Auberginen, Tomaten, Sellerie, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Fenchel, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Salate, grüne Bohnen

### 🍂 Herbst

Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Weintrauben +++ Kürbis, Rosenkohl, Chicorée, Feldsalat, Möhren, Zucchini, Salatgurken, Grünkohl, Wirsing, Weiß- und Spitzkohl, Artischocken

### ❄️ Winter

Äpfel, Orangen, Ananas, Clementinen, Grapefruits, Kiwis +++ Feldsalat, Wirsing, Chicorée, Lauch, Rote Beete, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Kürbis, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Mangold, Möhren

# Man nehme, was übrig bleibt



**W**ieder mal hungrig nach Hause kommen. Und dann mit einem Blick in den Kühlschrank feststellen: Da ist noch die Schüssel mit den drei Kartoffeln von gestern. Der Tag ist gerettet! Daraus lässt sich **in wenigen Minuten etwas zaubern**,

selbst wenn zum Einkaufen keine Zeit mehr war. Oder liegt sogar noch etwas auf Eis – eine Portion vom Sonntagsbraten, Gemüseauflauf oder Eintopf? Viel zu schade sie aufzuesen, obwohl man längst satt war. Gut aufgehobene Reste bewahren uns so manches Mal vor dem Gang zur Imbissbude.

## Das Wichtigste über die Reste-Küche:

**Aufläufe, Gemüsepfannen und Eintöpfe** schmecken nach dem Aufwärmen oft noch besser. Darum gleich größere Portionen zubereiten. **Nudeln, Reis und Kartoffeln** ohne Soße halten sich in geschlossenen Schalen gekühlt 2 – 3 Tage. **Wichtig ist, die Reste immer gut zu kühlen.** Rapsöl, Knoblauch, Gemüsebrühe, Dosentomaten, Tiefkühlgemüse, Milch, Eier, Kräuter und etwas Käse sollten für die **kreative Resteküche** grundsätzlich im Haus sein. Idealerweise auch immer **etwas Frisches** (z. B. Salat, Tomaten, Zucchini, Paprika).

**Hier ein Beispiel für Resteküche mit einem großen Topf gekochter Pellkartoffeln:**

1. **Am Samstag** gibt es dazu z. B. eingelegten Hering, Kräuterquark oder Auberginenpüree und Salat. Die restlichen Kartoffeln kommen ungepelt in eine verschließbare Schüssel in den Kühlschrank.
2. **Am Sonntag** schmeckt dazu gedünsteter Fisch oder ein Rinderbraten mit Kaisergemüse (Tiefkühlkost). Dafür einige Kartoffeln pellen, in Spalten schneiden und mit wenig Fett in der Pfanne braun werden lassen. (Extraportion vom Rinderbraten für Sonntag in 14 Tagen einfrieren.)
3. Aus den restlichen Kartoffeln und gemischten Gemüseresten (z. B. dem Kaisergemüse vom Sonntag) kann man mit etwas Ei, Milch und Käse am **Montag** in wenigen Minuten einen Auflauf machen.
4. **Weitere Vorschläge** für leckere Kartoffelgerichte gibt es viele: Bratkartoffeln mit buntem Salat, spanische Tortilla, Kartoffelsalat mit Joghurt, Kochschinken und Gurke, gemischte Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Huhn ...

**Reis** kann z. B. einmal als Beilage, das nächste Mal als Gemüserisotto serviert werden.

**Nudeln** lassen sich einfach in einer Soße aufwärmen, überbacken oder in wenig Fett und mit frischem Gemüse braten. Oder sie werden z. B. mit Joghurt, Erbsen, Schinken und Pfirsichen zu einem kalten Sommersalat verarbeitet.

# Mit dem Tiefkühlschrank Geld, Zeit und Nerven sparen

**Beim Einfrieren von Gemüse, Fisch und Fleisch bleiben Geschmack, Konsistenz und Vitamine weitgehend erhalten. Nur einige Dinge sollte man wissen ...**

## Wie gesund sind gekaufte Tiefkühlprodukte?

Hier kommt es auf die **Inhaltsstoffe** an. Ob schockgefrostetes Gemüse, Obst, Fleisch oder Fisch, solange nur die **reinen Rohstoffe** tiefgekühlt werden, ist die Gesundheitsbilanz sehr positiv. Finanziell günstig sind besonders große Tüten mit Gemüse. Sind die Früchte gezeitert, der Fisch paniert, das Fleisch mariniert, das Gemüse gewürzt und gefettet, handelt es sich schnell um Kalorien- und Fettbomben. Auch bei **Fertiggerichten** wie Pizza & Co aus der Tiefkühltruhe hilft nur das Studium der **Nährwertangaben**. Also genau prüfen: wieviel Fett und Salz, Farb- und Konservierungsstoffe sind enthalten? **Im Zweifelsfall immer besser: Rohstoffe selber verarbeiten und dabei wenig Fett und Salz verwenden.**

## Was kann man einfrieren?

Viele Obst- und Gemüsesorten, Fleisch, Käse, Geflügel, Fisch, Brot, Kuchen und gegarte Spei-

sen. Einige Obst- und Gemüsesorten müssen vor dem Einfrieren blanchiert werden. Hackfleisch vor dem Einfrieren am besten durchbraten oder roh in einer Gefriertüte flachklopfen und möglichst schnell einfrieren.

## Was kann man nicht einfrieren?

Gegarten Fisch, Weintrauben, Wassermelonen, ganze rohe Äpfel und Birnen, Blattsalate, Gurken, Tomaten, Rettiche, Radieschen, Joghurt, Dickmilch, Saure Sahne und Creme fraiche.

## Wie lange sind eingefrorene Speisen haltbar?

- Fleisch, je nach Art und Fettgehalt, 3 bis 12 Monate
- Gemüse 6 bis 12 Monate
- Obst 8 bis 12 Monate
- fertige Speisen bis zu 3 Monaten

## Wie kalt muss es sein?

Zum Einfrieren braucht man mindestens einen **3-Sterne-Kühlschrank** und im **Gefrierfach** eine Temperatur von **minus 18 Grad**. **Stabile Behälter und spezielle Gefriertüten** verwenden und nicht ganz auffüllen! Zum Einkaufen eignen sich beschichtete Einkaufstüten, die es oft direkt an der Kühltruhe gibt. In jedem Fall Gefrorenes zügig nach Hause transportieren, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Und aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren, sondern immer sofort verarbeiten.



# Rezepte

## Frisches Angebot

Zubereiten und haltbar machen, Brot backen, Obst und Gemüse aus eigenem Anbau: **Praktische Hinweise** sind die Stärke der Internetseiten [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) und des [aid-info-dienstes](http://aid-info-dienstes), die vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unterstützt werden. Hier gibt es auch vertiefende Broschüren. Aber der größte Teil des Angebots ist natürlich gratis und immer frisch: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)/[www.aid.de](http://www.aid.de)

## Preiswert durchs Jahr

Lecker, gesund und preiswert kochen fängt schon weit vor dem Kochen an. Die Broschüre "Preiswert durchs Jahr" bietet viele einfache Tipps um günstig einzukaufen, wirtschaftlich zu lagern und schonend zu kochen. Außerdem locken feine Rezepte, die Sie durchs ganze Jahr begleiten! Eine Idee für den Sommer:

### Bandnudeln mit Maikohl (zarter Wirsing)

#### Zutaten:

600 g Wirsing, 3 – 4 EL Olivenöl, 2 kleine Zwiebeln, 60 g Rosinen, 30 g Pinienkerne oder Mandelstifte, 300 g Bandnudeln (Fettucini), 60 g geriebenen Käse, 1 Bund Basilikum.

#### Zubereitung:

Wirsing in kleine Würfel schneiden und 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Abgießen und das Kochwasser aufheben. Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig dünsten, Rosinen und Pinienkerne hinzufügen und mit etwas Kochwasser vom Kohl ablöschen. Gemüse zugeben. Alles unter bestän-



digem Rühren 5 Minuten kochen und dann von der Kochstelle nehmen. Nudeln im Gemüsewasser 10 Minuten bissfest kochen. Nudeln zum Wirsing geben, dann mit frisch geriebenem Käse und gehacktem Basilikum bestreuen.

Weitere Rezepte: Download unter [www.aid.de/shop](http://www.aid.de/shop), Suchwort "preiswert"

**Haben wir Ihr Interesse am KOMPASS ERNÄHRUNG geweckt?** Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an [221@bmelv.bund.de](mailto:221@bmelv.bund.de). Die früheren Ausgaben finden Sie auf der Internetseite [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) zum Herunterladen.

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV), Referat 221, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Stand:** Juni 2009

**Realisierung & Gestaltung:** BLOCK DESIGN, Berlin  
**Fachliche Beratung:** Prof. Helmut Hesecker, Paderborn

**Druck:** Frank Druck, Preetz

**Fotos:** S. 1: A1PIX/PHA, vario images (2), visionspictures.com (3), mauritius images (4); S. 2: BMELV/BILDSCHÖN; S. 4: mauritius images; S. 5: FREELENS/Jürgen Christ; S. 6: OKAPIA; S. 7: picture-alliance (1), D. Meeger (2), mauritius images/Westend61 (3); S. 8: [www.visionspictures.com](http://www.visionspictures.com); S. 9: Klaphake/teamwork (1), [www.visionspictures.com](http://www.visionspictures.com) (2); S. 10: SoFood/Fionline; S. 11: David Loftus/StockFood; S. 12: aid/Peter Kersten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMELV.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) sowie unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)