

10 TK-Profitipps

1. Auftauen will gelernt sein! Während man Gemüse am besten ohne vorheriges An- oder Auftauen zubereitet, damit die Nährstoffe und Vitamine erhalten bleiben, sollten Sie Fleisch, Geflügel und Fisch langsam im Kühlschrank auftauen lassen. Das ist für die Qualität am besten.
2. Kurzentschlossene können tiefgefrorenen Fisch und Meeresfrüchte zum Auftauen für eine Stunde ins kalte (!) Wasserband legen. Dabei sollten die Produkte in der Verpackung bleiben oder in einem verschlossenen Behälter aufbewahrt werden. Sind Lachs, Kabelau & Co. fertig aufgetaut, einfach unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier abtupfen und zubereiten.
3. Gefrierbrand droht, wenn Lebensmittel leicht antauen und Wasser entsteht. Beim Einkaufen das TK-Produkt also unbedingt als letztes in den Wagen legen, eine Kühltasche verwenden und schnell nach Hause bringen. Daheim dann sofort ab damit ins Gefrierfach: Je stärker die Produkte angetaut sind, umso mehr erhöht sich der Energieverbrauch des Gefriergerätes.
4. Ein bis zwei Mal im Jahr sollte die Tiefkühltruhe abgetaut werden, spätestens, wenn die Eisschicht dicker als drei Millimeter ist. Nur so kann das Gerät effektiv und stromsparend arbeiten. Tipp: Schüsseln mit heißem Wasser in den leeren Gefrierschrank stellen, dann Gerät mit Spülmittellösung reinigen, mit Essigwasser auswaschen und gut trockenreiben.
5. TK-Produkte auf dem Herd oder in der Mikrowelle erhitzen? Das hängt vom Produkt ab. Wir empfehlen aber eher die Mikrowelle für eine schonende Zubereitung. Beim herkömmlichen Kochen gehen oft wertvolle Vitamine verloren, weil die Lebensmittel zu lange oder zu stark erhitzt werden.
6. TK-Torten und -Kuchen vor dem Anschneiden am besten erst 30 bis 60 Minuten auftauen lassen. Tauchen Sie das Messer nach jedem Schnitt in heißes Wasser und trocknen Sie es anschließend wieder ab, um eine saubere Schnittfläche zu erhalten. Deko vorher entfernen und nach dem Schneiden wieder aufliegen.
7. Hände weg vom Schütteltest! Eiskristalle bilden sich auch bei Temperaturschwankungen im Minusbereich und sind kein Anzeichen dafür, dass das Produkt angetaut war oder die Tiefkühlkette unterbrochen wurde. Das Schütteln kann das Tiefkühlprodukt beschädigen.
8. Wie kriege ich die Kinder dazu, auch mal Fisch und Gemüse zu probieren? Kein Problem: Wenn sich die Flossentiere in lecker panierten Fischstäbchen verstecken, schmecken sie auch den lieben Kleinen – und aus TK-Buttergemüse lassen sich wunderbar Gesichter auf die Teller zaubern (und ratzfatz wegfuttern)!
9. Leicht kühl, nicht zu warm: So sollte jede Torte schmecken. Steht sie zu lange in der Wärme, verliert sie schnell an Frische und Geschmack. Holen Sie die Torte am besten eine halbe Stunde, bevor die Gäste kommen, aus dem Kühlschrank.
10. Halten Sie sich an die Zubereitungshinweise der Hersteller auf der Verpackung. Nur dann erhalten Sie Ihr TK-Produkt in der gewünschten hohen Qualität.