



#### Jeder kann kreativer werden!

So nutzen Sie das Marathon-Ideen-System von *Takeo Higuchi*. **3**

#### Genießen Sie Ihren Feierabend!

Gute-Laune-Tipps für Ihre kostbaren Abendstunden. **5**

#### Kennen Sie Ihren *Schufa*-Score?

Profitieren Sie von *Tikis* Erfahrungen bei der Dateneinsicht. **6**

#### Mehr Einfachheit im Alltag

Weshalb viel Mühe und Anstrengung oft wenig bringt. **8**

## Wenn nur der Rhabarber Saison hat

Liebe Leserin, lieber Leser, seit ein paar Tagen ist offiziell Frühling. Besonders genieße ich, *Ruth*, dass die Tage wieder länger sind als die Nächte. Ich, *Tiki*, freue mich vor allem am Vogelgezwitscher, das immer häufiger zu hören ist.

Was uns die Natur derzeit leider kaum bietet, ist frisches Obst und Gemüse. In keiner anderen Jahreszeit sind wir so stark auf Treibhausware und Importe, Konserven und Tiefkühlprodukte angewiesen und merken so deutlich, wie kostbar Frisches ist. Grund genug, uns – gleich nebenan – mit der optimalen Lagerung von Obst und Gemüse zu befassen. Denn damit tun Sie nicht nur Ihrer Gesundheit und Ihren Geschmacksnerven einen Gefallen, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz.

Einen beschwingten Frühlingsbeginn wünschen Ihnen

*Ruth Drost-Hüttl*

*Werner Küstenmacher*



Dr. Ruth Drost-Hüttl, Chefredakteurin

Werner Küstenmacher, Herausgeber



## Tomaten in den Kühlschrank?

*Wie Sie Obst und Gemüse am besten lagern*

Karotten sollten an einem kühlen Ort in feuchtem Sand liegen. Äpfel dürfen nicht neben Orangen platziert werden. Bei der Frage nach der richtigen Lagerung von Lebensmitteln haben die meisten Menschen ein solides Halbwissen. Grund genug für mich (*Ruth*), eine Fachfrau zu fragen. Der erste Rat, den mir die Oecotrophologin *Sabine Schulz* gibt: „Gehen Sie es entspannt an!“ Hier ihre manchmal verblüffenden, immer alltagstauglichen Tipps:

### Böse Konserven?

**Üblicher Rat:** Finger weg von Obst und Gemüse in Konservenform!

**Profi-Rat:** Dosen und Gläser sind aus ernährungsphysiologischer Sicht weit besser als ihr Ruf. Dank verbesserter Konservierungsverfahren liegt die Einbuße an Vitaminen gegenüber frischem Gemüse je nach Vitamin bei lediglich 10 bis 15 %. Tiefkühlgemüse schneidet teilweise sogar besser ab als frisches – so eine Studie der *Uni Hamburg*.

**simplify-Tipp:** Legen Sie sich einen Grundvorrat an Gemüse in Dosen, Gläsern und Tiefkühlpackungen zu. Wenn die Zeit für aufwendiges Kochen fehlt, ist das allemal gesünder als eine Marmeladebrot-Orgie oder Tiefkühlpizza & Co. Dazu kommt: Solche Vorräte bewahren Sie davon, „zur Sicherheit“ mehr Frisches zu kaufen, als Sie aufbrauchen können. Das ist aus ökologischer Sicht ein großes Plus, denn mit verdorbenem Obst und Gemüse schädigen Sie die Energie- und Ökobilanz Ihrer Küche am meisten.

### Wirklich frisch kaufen

**Üblicher Rat:** Kaufen Sie *möglichst oft* ein, damit die Sachen frisch sind.

**Profi-Rat:** Gehen Sie nicht davon aus, dass die Ware im Laden automatisch besser gelagert wird als bei Ihnen daheim. Kaufen Sie gezielt dort ein, wo *optimale Bedingungen* geboten werden (gute Kühlung, keine „Wühlmentalität“ bei den Kunden).

Fortsetzung Seite 2

Tomaten in den Kühlschrank?	<b>1</b>
Kreativ sein mit der Higuchi-Methode	<b>3</b>
Warum mehr zahlen als nötig?	<b>4</b>
Endlich Feierabend!	<b>5</b>
Tikis Welt: Meine <i>Schufa</i> -Auskunft	<b>6</b>
Wenn Mitgefühl zur Last wird	<b>7</b>
Happy End: Machen Sie sich's einfach!	<b>8</b>

Fortsetzung von Seite 1

**simplify-Tipp:** Begutachten Sie Obst und Gemüse auch mit Ihrer Nase. Denn der Duft liefert Ihnen einen wichtigen Hinweis auf Qualität und Frischegrad.

## Unterschiedliche Lagerfähigkeiten nutzen

**Üblicher Rat:** Verbrauchen Sie Ihre Einkäufe möglichst schnell.

**Profi-Rat:** Kaufen Sie beim Großeinkauf gezielt Obst und Gemüse mit unterschiedlich langer Haltbarkeit, die Sie dann nicht alle auf einmal verbrauchen müssen. Bei den Gemüsen ist generell Kohl am haltbarsten, gefolgt von Wurzelgemüse.

**simplify-Tipp:** Verursacht Kohl bei Ihnen Blähungen, versuchen Sie es einmal mit milderer Sorten wie Wirsing, China- und Spitzkohl.



## Für heute, für morgen, für ...

**Üblicher Rat:** keine unreife Ware kaufen.

**Profi-Rat:** Am vitaminreichsten und aromatischsten ist natürlich sonnengereiftes Obst. Aber wenn Sie Obst für mehrere Tage im Voraus kaufen, können Sie die Haltbarkeit nicht nur über die Sortenwahl steuern, sondern auch über den Reifegrad. Birnen, Kiwis, Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen, Melonen, Avocados und andere reifen bei Zimmertemperatur nach.

**simplify-Tipp:** Erfahrene Obstverkäuferinnen können einschätzen, wann das angebotene Obst reif ist. Fragen Sie also im Fachgeschäft gezielt nach einer „Melone für übermorgen“.

## Was in den Kühlschrank sollte

**Üblicher Rat:** Gemüse gehört mit Ausnahme von Kartoffeln und Tomaten in den Kühlschrank.

**Profi-Rat:** Die meisten Gemüsesorten fühlen sich dort tatsächlich am wohlsten. Damit das Aroma nicht leidet, sollten Sie Gurken, Tomaten, Zucchini und Auberginen nicht länger als 1 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Vergessen dürfen Sie dagegen die oft gehörte Behauptung,

dass Tomaten in der Kühlung Giftstoffe entwickeln. Haben Sie ein Modell mit 0-Grad-Zone, ist das Fach mit hoher Luftfeuchtigkeit optimal.

**simplify-Tipp:** Frische Kräuterbunde sind (mit Ausnahme von Basilikum) im Kühlschrank besser aufgehoben als in einem Wasserglas auf der Küchenarbeitsfläche. Trick 17: in einen Klarsichtbeutel legen, den Sie vor dem Verschließen aufpusten.

## Eine Frage der Herkunft

**Üblicher Rat:** Im Kühlschrank hält Obst viel länger.

**Profi-Rat:** Nicht unbedingt! Denn bei Obst lautet die Faustregel: Heimisches Obst ist in der Regel eher kühl, wobei Äpfel erst bei längerer Lagerung in den Kühlschrank sollten. Exotische Früchte mögen es dagegen warm (Ausnahme: Kiwis, Aprikosen, Feigen).

**simplify-Tipp:** Schenken Sie nicht mehr verbrauchte Zitrusfrüchte und Bananen vor dem Urlaub lieber den Nachbarn.

## Plastikverpackung, ja oder nein?

**Üblicher Rat:** „Im Plastik hält es am besten!“ versus „Plastikverpackungen, nein danke!“. Hier scheiden sich die Geister!

**Profi-Rat:** Plastikverpackungen schützen zwar vor Feuchtigkeitsverlust. Doch je weniger luftdurchlässig die Verpackung, umso größer die Schimmelgefahr, wenn etwa die Gurke schon eine kleine Beschädigung aufweist. Vom dadurch produzierten Plastikmüll ganz zu schweigen. Kaufen Sie daher lieber unverpackt. Wenn Sie dazu luftdurchlässige, wiederverwendbare Beutel verwenden, können Sie die auch fürs Lagern im Kühlschrank benutzen.

**simplify-Tipp:** Zum Schutz vor Keimen sollten Sie die Schnittfläche bei angeschnittenem Obst und Gemüse immer mit einer Klarsichtfolie abdecken. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren.

## Luftig lagern

**Üblicher Rat:** Eine gut gefüllte Obstschale hilft, mehr Obst zu essen.

**Profi-Rat:** Beim Stapeln von Obst entstehen leicht Druckstellen – auch bei „un-

empfindlichen“ Äpfeln und Birnen. Außerdem merken Sie nicht gleich, wenn unten in der Schale etwas schimmelt oder fault. Genauso dekorativ: Legen Sie Obst einzeln auf einem Tuch oder in einer flachen, länglichen Schale auf die Fensterbank.

**simplify-Tipp:** Zarte Beeren (z. B. Erdbeeren) unbedingt in einer flachen Schale ausbreiten und im Kühlschrank lagern.



## Zum Wegwerfen zu schade

**Üblicher Rat:** Ist Obst und Gemüse verschrumpelt/welk, lohnt es sich nicht mehr.

**Profi-Rat:** Auch wenn der verschrumpelte Apfel Sie nicht mehr mit Vitaminen versorgen kann – kostbare Mineralstoffe und Ballaststoffe enthält er durchaus noch. Alte Äpfel etwa lassen sich zum Schluss in eine Kürbissuppe reiben oder als Geschmacksgeber in einem Kartoffelauflauf verwenden.

**simplify-Tipp:** Karotten, Radieschen, Rote Bete und Kohlrabi lagern besser, wenn Sie das Grün entfernen, das dem Gemüse die Feuchtigkeit entzieht. Das mineralstoffreiche Grün nicht im Biomüll entsorgen, sondern in Gemüsecremesuppen, Aufläufen oder Smoothies verwenden.

## Salat vorbereiten

**Üblicher Rat:** Waschen Sie nur so viel Salat, wie Sie gleich verbrauchen.

**Profi-Rat:** Auf Vorrat waschen – dieser Zeitspartrick gelingt, wenn Sie den Salat anschließend gut trocknen. Kniff dazu aus Omas Zeiten: Wickeln Sie den Salat in ein Geschirrtuch, gehen Sie damit auf den Balkon oder in den Garten, und nutzen Sie die Schleuderkraft Ihres Armes.

**simplify-Tipp:** Bei mehreren Essern ist es oft schwierig, den Salatappetit einzuschätzen. Reichen Sie dann Salat und SalatsöÙe getrennt, jeder mischt sich selbst. Den restlichen Salat in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren, ein Stück Küchenkreppe unten saugt die Feuchtigkeit auf. Die übrige SalatsöÙe kommt in einem separaten verschlossenen Behälter in den Kühlschrank.

Weitere nützliche Infos finden Sie auf der Website des Bundeszentrums für Ernährung [bfz.de](http://bfz.de) sowie in Claudia Boss-Teichmann: Kreative Resteküche, Düsseldorf 2012. ISBN: 978-3863360146, 9,90 €.