Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 85 (1991)
Heft: 23

Rubrik: Kleines Tiefkühl-Alphabet

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

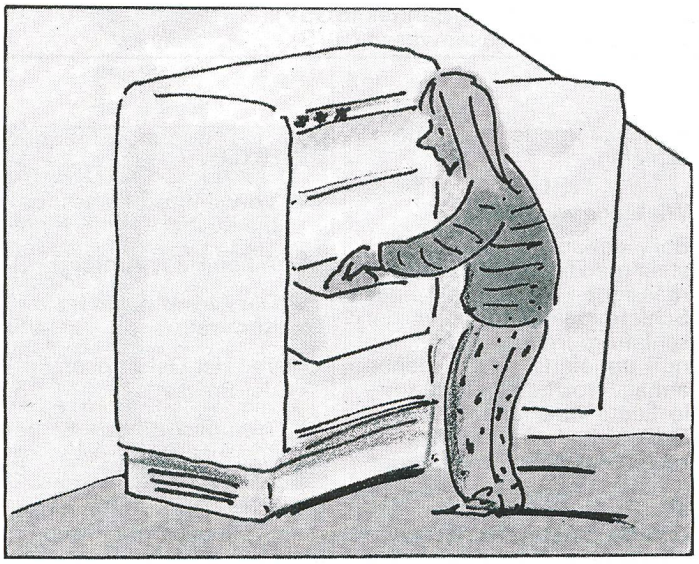
Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ernährung

Kleines Tiefkühl-Alphabet

So haben Sie in der Vorweihnachtszeit genug Zeit und Ruhe für Ihre Familie: bereiten Sie schon jetzt das Essen für die Feiertage vor. Mit einem Gefriergerät ist das kein Problem.

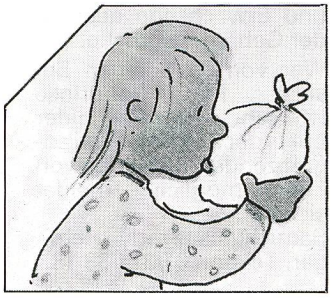


Sind es nicht die kostbarsten Stunden, mit Kindern vor Weihnachten Hausschmuck und Geschenke zu basteln, Guetzli zu backen, Geschichten zu lesen? Dafür brauchen wir Zeit und Ruhe – und dieses Kunststück gelingt in der Vorweihnachtszeit nicht ohne weiteres. Schliesslich wollen die traditionellen Gaumenfreuden an den Feiertagen vorbereitet sein. Aber es gibt eine Möglichkeit für genug Musse während der Adventszeit: Wenn wir schon jetzt die weihnächtlichen Speisen vorbereiten und in der Tiefkühltruhe bis zu den Festtagen aufbewahren. Hier ein paar Tricks, damit das Einfrieren auch gelingt:

Avocados weich pürieren und mit Zitronensaft mischen, in Dosen tiefkühlen und nach dem Auftauen würzen – eine nahrhafte Vorspeise.

Butter mit Kräutern und Salz verkneten, fingerdick ausrollen, kleine weihnachtliche Figuren ausstechen, einzeln einfrieren – fürs weihnachtliche Abendessen.

Cremes von Tofu (Sojaquark) werden nach dem Auftauen grieselig. Auch Tofu als Würfel ist nicht tiefgkühlgeeignet.



Datteln, gefüllt mit Nussmasse oder Honigmarzipan, in Dosen verpackt und eingefroren, trocknen nicht aus.

Eiweiss, das beim Guetzlibakken übrig bleibt, kann nach dem Auftauen problemlos zu Schnee geschlagen werden.

Füllungen jeglicher Art für Gemüse und Geflügel halten sich fest verpackt in Folie.

Geschwitzte Saucen und Suppen sind gut einzufrieren. Praktisch ist es, immer eine neutrale Mehlschwitze parat zu haben, die nur noch nach Wunsch abgeschmeckt wird.

Hefegebäck schmeckt nach dem Auftauen besser, wenn es nach dem Backen noch lauwarm in die Tiefkühltruhe kommt.

Icecream sollte als Dessert-Zugabe zu Fruchtcocktail oder ähnlichem in der Tiefkühlvorratshaltung nicht fehlen.

Kaviar kann man nicht einfrieren, weil die Eier platzen.

Lebkuchenteig kann fest verpackt auf Vorrat eingefroren werden. Zwei Wochen lang hält er sich aber auch im Kühlschrank.

Molkereiprodukte sind mit zunehmendem Fettanteil gefriergeeignet. Das Auftauen muss langsam im Kühlschrank geschehen.

Nüsse können in jeder Zubereitungsform, auch mit Schale, tiefgekühlt nicht ranzig werden.

Oblaten an Keksen werden nach dem Auftauen matschig. Fertiggebackener Lebkuchen sollte darum nicht eingefroren werden.

Pfeffer, Paprika, Muskat, Senf, Anis und Kakao müssen beim Abschmecken von vorbereiteten Gerichten überdosiert werden: das Einfrieren mindert die Würzkraft.

Quarkspeisen und Aufläufe in doppelter Menge herstellen und auf Vorrat einfrieren.

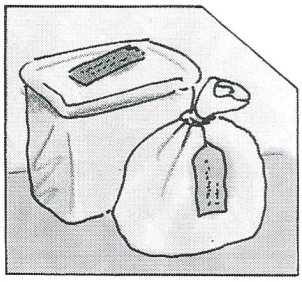
Rohe Zwiebeln und Knoblauch sind nicht zum Tiefgefrieren geeignet: sie werden bitter!

Salbei, Basilikum, Thymian, Dill und Estragon verstärken ihr Aroma durch Tiefkühlen!

Teige jeglicher Art eignen sich gut zum Einfrieren. Bei Hefeteig die doppelte Hefemenge nehmen!

Übrig gebliebene Tiefkühlspeisen nicht wieder einfrieren!

Verpackungen müssen unbeschädigt sein und sollten



übersichtlich mit Datum und Inhalt beschriftet werden.

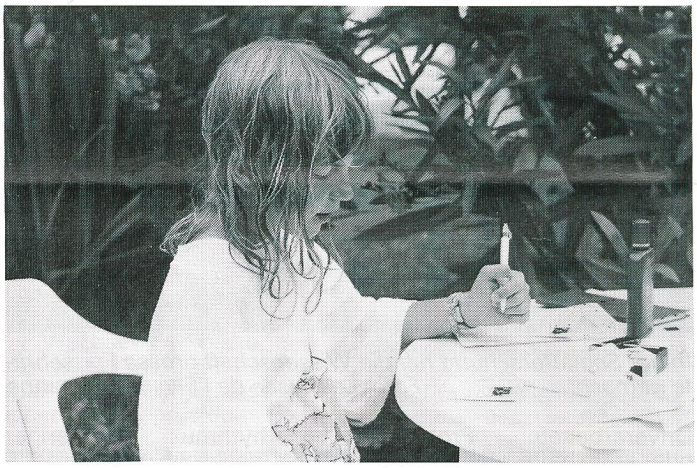
Wein ist zum Gefrieren ungeeignet, Dessert und Saucen also erst nach dem Auftauen damit abschmecken.

X-beliebige Saucen für Fondue lassen sich vorbereitet einfrieren.

Yoghurt verträgt das Tiefkühlen schlecht, es wird grieselig.

Zitronen, deren Naturschale verwendet wurde, sollten ausgepresst im Eiswürfelbehälter tiefgekühlt und im Plastikbeutel weitergelagert werden.

Verwirrspiel mit links und rechts



Der aufmerksame Leser mag bei der Lektüre des Artikels über Linkshänder in der letzten GZ gestutzt und den Kopf geschüttelt haben: Das dazugehörige Bild zeigt ein Mädchen, das ganz «normal» mit der rechten Hand schreibt. Und doch, es ist eine Linkshänderin. Komisch? Des Rätsels Lösung ist ganz einfach: Beim Drucken ist ein Fehler passiert, die Foto wurde seitenverkehrt gedruckt.
Hier drucken wir das Bild nochmals ab, diesmal seitenrichtig. Übrigens, das Mädchen ist Sabine Kober, die die Linkshändigkeit von ihrer Mutter, der Redaktorin Regine Kober, geerbt hat.

Impressum
Gehörlosen-Zeitung
Erscheint je am 1. und 15. des Monats (am 1. Juli/August und am Jahresende als Doppelnummer)

Herausgeber:
Schweiz. Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)
Zentralsekretariat
Sonneggstrasse 31, 8033 Zürich
Telefon 01 262 57 62
Telefax 01 262 57 65

Redaktionsadresse:
Gehörlosen-Zeitung
Obstgartenstrasse 66
8105 Regensdorf
Schreibtelefon 01 840 19 83
Telefax 01 840 59 25
(24-Std.-Betrieb)

Redaktion:
Regine Kober

Redaktionelle Mitarbeiter:
Paul Egger,
Linda Sulindro

Verwaltung, Abonnemente, Adressänderungen, Druck und Spedition:
KASIMIR MEYER AG
Grafischer Betrieb, Kapellstr. 5
5610 Wohlen
Telefon 057 22 27 55
Telefax 057 22 92 36