



Cucina Club

3922 Stalden



Menue25



FrISCHE Lebensmittel erkennen

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten möglichst prall aussehen und keine Druckstellen oder vergilbte Blätter aufweisen. Beim Kauf von Tomaten sollten Sie darauf achten, dass nicht nur die Tomate selbst, sondern die grünen Stängel frisch aussehen. Dann wird sich die Tomate noch lange halten. Beim Salat gilt ein ähnliches Prinzip: Der Strunk ist der Frische-Indikator. Je dunkler er ist, desto länger liegt der Salat schon im Supermarktregal.

Anders bei Obst: Avocados sollten nicht zu hart gekauft werden, da sie schlecht nachreifen. Sie dürfen dem Druck der Hände ruhig nachgeben. Achten Sie beim Kauf von Äpfeln außerdem darauf, dass sie nicht nur lecker aussehen, sondern auch feste Stiele haben – ein weiteres Zeichen von Frische.

Wie frisch ist der Fisch?

Beim Fischkauf lohnt sich ein zweiter Blick: Sind die Augen der Fische klar und voll, die Haut glänzend, die Kiemen hellrosa und fest? Dann können Sie zugreifen, denn dann handelt es sich um einen frischen Fisch. Unangenehmer Geruch oder zähflüssige Schleimschichten sollten Sie dagegen abschrecken.

Wenn Sie Sushi kaufen möchten, achten Sie darauf, dass sich noch keine trockenen Stellen gebildet haben und der Fisch von einheitlicher Farbe ist. Roh zubereitete Speisen sollten möglichst frisch sein.

FrISCHEs Fleisch erkennen

FrISCHEs Fleisch hat immer eine kräftige, nie eine blasse Farbe. Das Fett wirkt weiß, nie grau. Rindfleisch ist generell eher dunkelrot, Schweinefleisch eher rosa. Hat das Fleisch keine trockenen Ränder und keine glasige Oberfläche, können Sie zugreifen.