



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Expertentipp Kräuter

Kräuter – frische oder getrocknete? Wo liegen die jeweiligen Vor- und Nachteile?

FrISCHE Kräuter: Vorteile

- intensiver Geschmack und Geruch
- ein Maximum an Inhaltsstoffen
- meist geringe Schadstoffbelastung

FrISCHE Kräuter: Nachteile

- geringe Hitzebeständigkeit
- kurze Haltbarkeit
- nicht immer verfügbar
- i.d.R. teurer als getrocknete

Getrocknete Kräuter: Vorteile

- höhere Hitzebeständigkeit
- lange Haltbarkeit
- gute Verfügbarkeit
- i.d.R. preiswerter als frische

Getrocknete Kräuter: Nachteile

- meist nicht so intensives Aroma
- bei Billigware häufig hohe Schadstoffbelastung (Pestizide), daher möglichst Bio-Produkte verwenden
- z.T. verändertes Aroma
- veränderte Konsistenz
- ätherische Öle gehen z.T. verloren

Rezepte zum Kochtipp

Marinade amerikanisch

Marinade asiatisch

Marinade indisch

Marinade mediterran

