

# #5: Haltbarkeit, Lagerung und Zeitfaktor

- Gekochte Speisen halten sich im Kühlschrank rund 3 Tage
- Das einfachste Einrexen:
  - Backrohr auf 120 Grad vorheizen
  - Saubere Schraubgläser (ohne Deckel) für 10 Min. im Backrohr desinfizieren
  - Die Deckel in heißem Wasser auskochen
  - Gläser aus dem Backrohr nehmen
  - Die Gläser mit heißer Suppe füllen und sofort zuschrauben
  - Suppe, Gulasch, Eintöpfe, Curries halten sich im Kühlschrank mehrere Wochen
- Denke daran tw. Getreide und Hülsenfrüchte eine Nacht im Wasser einzuweichen
  - Reis, Amaranth, Gerste, Grünkern, Buchweizen, Dinkel
  - Bohnen, Linsen, Kichererbsen