

GEFLÜGEL:

- ganze Hähnchen/ Enten... kaufen in Teile zerlegen, evtl. 2 Hähnchen/Suppenhühner, gleiche Teile (z.B. Flügel) in günstige Portionen verteilt einfrieren;
- Karkassen zu Hühnerbrühe (mit Suppengemüse) kochen, heiß in Gläser füllen, auf gleiche Fettverteilung achten;
auch mit Fleischbeigabe möglich (Frisches Gemüse erst später vor der Verwendung dazugeben);
- Innereien mit Zwiebel, Äpfel, ... anbraten, gut würzen (Knoblauch, Majoran, Suppengemüse) - entweder klein schneiden oder pürieren und zum Knödelbrot geben für Knödel oder Bratlinge;
- oder püriert in Gläser füllen als Brotaufstrich (als Geflügelleberwurst, Geflügelpastete);
- das Fett, das evtl. vom Braten des Fleisches übrig ist oder abgeschöpft wurde, zum Aufstrich mischen oder extra mit Äpfeln, angerösteten Brotkrümeln zu einem Aufstrich verarbeiten;

RINDFLEISCH, WILD:

- größere Fleischportionen mit Suppengemüse kochen, Brühe heiß in Gläser füllen, auch mit Fleischeinlage möglich (frische Gemüseeinlage erst vor Verwendung);
- Gulasch kann ebenso in größeren Mengen gekocht in Gläser gefüllt werden, wenn die Kapazität des Gefrierschranks nicht so groß ist;
- Gröstl lässt sich auch aus kleinen, nicht so weichen Fleischteilen gut machen;

KRÄUTER:

Kresse-, Radieserlsamen auf einem Teller mit Küchenrolle oder Watte mit etwas Wasser auf der Fensterbank ansäen

KNUSPERTOPPING:

Brot- und Semmelbrösel sammeln; Kuchenbrösel sammeln, als Topping verwenden;

GEMÜSE, SALAT:

- Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Fenchel... verwenden (gleich nach dem Kauf, wenn die Blätter noch frisch und knackig sind!)
- Pesto mit Salz und Öl mixen und in Gläschen abgefüllt im Kühlschrank aufbewahren;
- Strunk von Blumenkohl, Brokkoli klein geschnitten/ geraspelt, Blätter und Stiele von Rote Bete, Schalen von Suppengemüse , Dunkelgrünes vom Lauch... verwenden;
- Suppengemüse/Salz 7:1 im Mixer vermischen, im Glas im Kühlschrank aufbewahren;
- eine geriebene Zitronenschale/Orangenschale mit 1 TL Zucker konservieren, im Gläschen;
- Pilze zerkleinert angedünstet mit Butter, etwas Sahne und Gewürzen heiß in Gläschen füllen, abgekühlt im Kühlschrank aufbewahren.