



**Unser Tipp:**

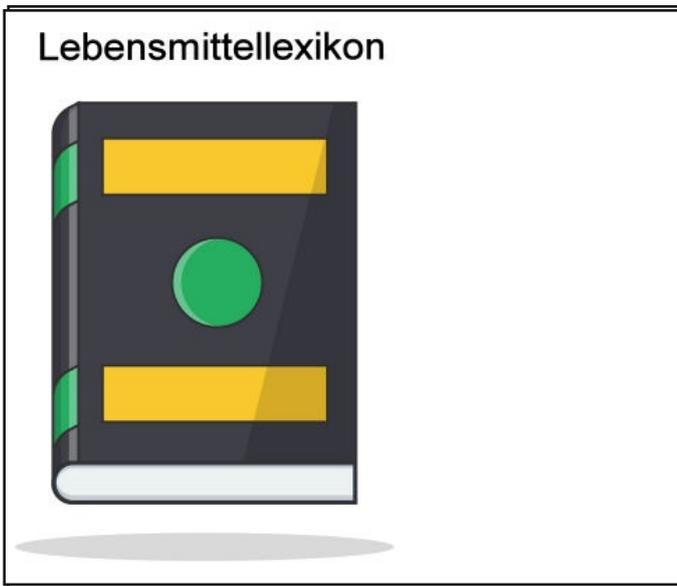
Wenn Ihnen dieses kostenlose Lebensmittellexikon gefällt möchten wir Ihnen auch die Seiten von [www.foodwatch.org](http://www.foodwatch.org) an's Herz legen (unbezahlte Werbung)!



<https://fridaysforfuture.de>

<https://fridaysforfuture-niedersachsen.de/>

(unbezahlte Werbung)



Lebensmittellexikon von [Köche-Nord.de](http://Köche-Nord.de)



**Downloadlinks:**

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Kreuzworträtsel:**

<https://cutt.ly/Kreuzwortraetsel>

**Lebensmittelblog:**

<https://lebensmittellexikon.blogspot.com>

**In eigener Sache:** Marcus Petersen-Clausen aus der **Wedemark** kann einfach auch nach knapp 100 Jahren keine rechtspopulistische NAZIpartei im deutschen Bundestag akzeptieren, deshalb dieses Bild !Tipps:

<https://no-afd.tumblr.com> und <https://www.welt.de/politik/deutschland/video202460746/>

(unbezahlte Werbung und eigene Meinung!)

**Achtung:**  
Bei allen genannten Produkten in diesem Lebensmittellexikon handelt es sich um eine Produktempfehlung und eine eventuelle Werbung (für die der Autor keinen einzigen Cent bekommt -UNBEZAHLT!). Wir müssen und möchten das an dieser Stelle klar gestellt wissen!

**Imprint:**

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

## Vorwort

Unser Lebensmittellexikon von Köche-Nord.de wendet sich an an alle User, die sich beruflich oder privat für Lebensmittel interessieren und kurze, präzise Informationen über unsere Internetseite suchen.

Die fülle der heute angebotenen Lebensmittel ist nahezu unüberschaubar geworden, deshalb erhebt unser Lebensmittellexikon auch nicht den Anspruch der Vollständigkeit. Gleichwohl erfahren Sie hier Interessantes und wissenswertes über **genau 3887 Lebensmittel**. Als kleiner Begleiter ist dieser Teil unserer Seite jederzeit einsetzbar und kann Lernende im Rahmen einer Ausbildung, zur Vorbereitung auf Prüfungen und Test unterstützen. Doch auch alle anderen interessierten Leser erfahren Neues über „alltägliche“ Lebensmittel. Wir wünschen allen Lernenden viel Erfolg in ihrer beruflichen Laufbahn und allen Lesern viel Spaß beim Stöbern.

## Übrigens:

Wir möchten mit diesem Lebensmittellexikon auch versuchen etwas in der Lebensmittelindustrie zu verändern. Deshalb können Sie bei Interesse unser Werk gerne weiter schreiben und es selbst veröffentlichen! **Und aus diesem Lebensmittel Lexikon macht der Autor hin und wieder Kreuzworträtsel!** Unsere „Kreuzworträtsel der Köche Niedersachsens“ können Sie sich unter <https://cutt.ly/Kreuzwortraetsel> bei Facebook anschauen und downloaden. **Außerdem haben wir in diesem Lexikon die sichersten Pilzarten zum finden und selbstbestimmten aufgenommen!**

Neu: 265 Buchempfehlungen – da ist für jeden was dabei (unbezahlte Werbung von Köche-Nord.de)

Und: Backmalz

Außerdem neu: Tofu richtig zubereiten

Sowie: Bio (biologisch)

Eine Webversion des Lexikons von Köche-Nord.de finden Sie in Form unseres Blogs unter der Adresse: <https://lebensmittellexikon.blogspot.com> Wenn Ihnen irgendetwas fehlt oder Sie eine Idee haben was wir noch mit aufnehmen sollten schreiben Sie es uns ruhig in die Kommentare oder schicken Sie eine E-Mail an: [marcuspc1981@gmail.com](mailto:marcuspc1981@gmail.com)

### **Achtung: Letzte Aktualisierung war am 11.02.2023!**

Dieses Werk wird bei Zeit immer wieder erweitert und aktualisiert. Bitte schauen Sie mal wieder zum Download auf unserer Internetseite vorbei!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

von <https://www.koche-nord.de/de/>

|                        |                        |                        |                          |                             |
|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <b>A</b> Seite 03-60   | <b>G</b> Seite 277-340 | <b>M</b> Seite 547-619 | <b>S</b> Seite 824-1016  | <b>Y</b> Seite 1167-1172    |
| <b>B</b> Seite 60-133  | <b>H</b> Seite 340-382 | <b>N</b> Seite 620-646 | <b>T</b> Seite 1016-1080 | <b>Z</b> Seite 1172-1205    |
| <b>C</b> Seite 133-179 | <b>I</b> Seite 382-389 | <b>O</b> Seite 645-661 | <b>U</b> Seite 1080-1085 | <b>0-23</b> Seite 1202-1248 |
| <b>D</b> Seite 179-198 | <b>J</b> Seite 389-400 | <b>P</b> Seite 661-747 | <b>V</b> Seite 1085-1114 |                             |
| <b>E</b> Seite 198-232 | <b>K</b> Seite 400-506 | <b>Q</b> Seite 747-751 | <b>W</b> Seite 1114-1167 |                             |
| <b>F</b> Seite 232-277 | <b>L</b> Seite 506-547 | <b>R</b> Seite 751-824 | <b>X</b> Seite 1167-1167 |                             |

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## A

### A.1. Sauce

A1 ist eine vor allem im angelsächsischen Raum beliebte und verbreitete, industriell hergestellte Würzsauce, die meistens für Steaks und Hamburger verwendet wird. Ursprünglich wurde diese Sauce im Jahr 1824 von Henderson William Brand, Koch von König Georg IV. von Großbritannien entwickelt.

### Aal

Schlangenförmiger, Wanderfisch und nachtaktiver Raubfisch. Größe: weibliche Tiere bis etwa 1 Meter, Maximal 1,50 Meter, männliche Tiere bis zu 60 Zentimeter lang. Sie können bis zu 6 Kilogramm wiegen. Alle Aale, egal wo auf dieser Welt sie gefangen werden, stammen aus der Sargassoße im Nordatlantik. Von dort schwimmen die Jungtiere als Glasaale (etwa 3 Jahre alt) an den europäischen Küsten entlang flussaufwärts in die Binnengewässer, wo sie bis zur Geschlechtsreife etwa 7-10 Jahre leben. Zum Ableichen wandern sie als Blankaale in das Laichgebiet zurück, wo sie nach dem Ableichen sterben.

Während dieser beiden Wanderungen wandern sie sogar über feuchtes Land, um in abgeschlossene Gewässer zu gelangen beziehungsweise diese wieder zu verlassen zu können! Das Fleisch ist Aromatisch, fein, fest, grätenarm und hat einen Proteinanteil von etwa 15 % und einen Fettanteil von etwa 24 %.

Der Europäische Aal ist eine vom Aussterben bedrohte Art der Aale und in ganz Europa, Kleinasien und Nordafrika beheimatet

Zubereitung: Raucheraal (ganz oder portioniert), Aalsuppe, Fischragout; gedünstet, gegrillt, meist geräuchert, pochiert oder in Geleerzeugnissen,

Achtung:

Aalblut enthält ein Nervengift, das nicht mit Schleimhäuten und Augen in Berührung kommen sollte. Durch das Braten, Kochen oder Räuchern wird es jedoch neutralisiert. Die letzten 2 bis 3 Zentimeter zum Schwanzende hin sollten vor der Zubereitung entfernt werden, um die Innereien, die den Geschmack des Aales verderben würden, also restlos entfernen.

### Aalblut

Im Aalblut sind leider giftige Eiweiße (Ichtyotoxine) die blutzersetzende (hämolytischer) Wirkung haben. die bei Säugetieren und Menschen zu Muskelkrämpfen, beschleunigter Atmung und Herzschlag führen. Um ein 5 Kilogramm Kaninchen zu töten reichen 0,5 Milliliter Aalblut (Injektion) aus. Vielen Anglern ist leider nicht bewusst, dass Aalblut zu lange andauernden Entzündungen führt, wenn es an die Schleimhäute gelangt. Der Genuss von rohem Aalblut führt auch zu schwerem Brechdurchfall. Wenn Aalblut in offene Wunden gerät führt es übrigens auch zu örtlichen Lähmungen.

Deshalb ist beim Schlachten von Aalen natürlich behutsam vorzugehen! Bei der Zubereitung der Aale ist auch auf eine Mindesttemperatur von 70 Grad Celsius zu achten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die giftigen Bestandteile des Aalblutes werden bei einer Erhitzung (zum Beispiel durch Braten oder Räuchern) zerstört. Außerdem sollte auf eine gründliche Reinigung der ausgenommenen Aale geachtet werden. Insbesondere sollte auch der Blutfaden entfernt werden, was leider all zu oft vergessen wird.

### **Aalbricken**

Aalbricken sind kleine gebratene, in Essig und Gewürzen marinierte Aale ohne Kopf.

### **Aalkräuter = Alles-Kräuter**

Aalkräuter sind nicht nur in Schleswig-Holstein bekannt. Es sind immer ein kleiner Strauch von den frischen Kräutern, die Sie gerade im Garten haben. Schnittlauch, Petersilie, Borretsch, Zitronenmelisse, Selleriekraut, Sauerampfer, Salbei, Pimpinelle, Liebstöckel und Rosmarin. An meinen Orten, so auch auf Fehmarn, spielt angeblich die magische Zahl 7 eine große Rolle. Denn es ist egal, was Sie so alles an frischen Kräutern haben, sieben müssen es immer sein, wenn Sie sie an eine Aalsuppe (oder auch Specksuppe) geben wollen.

### **Aalquappe**

Aalrutte, Quappe, Trüsche. Die Süßwasserfische sind vom Aussterben bedroht (Raubfisch, Schellfischartig). Größe: von zu 50 Zentimeter bis maximal 80 Zentimeter. Er wiegt etwa 500 Gramm bis zu mehre Kilogramm.

Vorkommen: Große Flüsse, kühlere Gebirgsgewässer und Seen Europas, Sibiriens und Nordamerikas.

Das Fleisch ist sehr schmackhaft, zart und weiß.

Zubereitung: Braten, grillen, pochieren oder dünsten. Kurze Garzeiten!

Achtung: Die übergroße Leber gilt als Delikatesse, sollte aber, da sie häufig von Parasiten befallen ist, gut durch gegart werden.

### **Abalone**

Meeresschnecke; auch als Meer- oder Seeohr bezeichnet. Größe bis 2 Kilogramm schwer. Angeboten werden sie tiefgefroren, getrocknet oder als Konserve.

Verwendung: Nur der Schließmuskel, frittiert, geschmort oder gegrillt.

Achtung: Das Fleisch muss vor der Zubereitung weich geklopft werden! Der kräftige, ovale Fuß der Schnecken, mit dem sie sich in Küstennähe an Felsen anhaften, gilt besonders in Ostasien als begehrte Delikatesse. Dieser Umstand trug wesentlich dazu bei, dass mehrere Arten der Seeohren inzwischen vom Aussterben bedroht sind.

### **Abalone Steaks from Great Alaska**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Jedes Abalone-Steak durchläuft einen strengen Prozess: Die Abalone wird von Hand gefangen, abgestreift, getrimmt, zerstoßen, zart und kochfertig gemacht. Es ist eine amerikanische Gourmet-Delikatesse (wegen ihres einzigartigen Geschmacks; ähnlich wie Calamari, wenn sie zart und paniert sind). Die Steaks sind zart und bereit zum Auftauen und Vorbereiten. Abalone Steaks wiegen jeweils 85 Gramm.

### **Abats**

Abats sind Innereien

Innereien wurden im Mittelalter heilende Wirkung zugeschrieben. Sie sind tatsächlich reich an Vitamin C, A und B-Vitaminen und den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Innereien haben zudem einen hohen Gehalt an Purin. Darum sollten Menschen mit Gicht Innereien möglichst nicht verzehren. Die Leber hat einen besonders hohen Nährwertgehalt, doch zählt sie zusammen mit den Nieren zu den Entgiftungsorganen, die vergleichsweise hohe Mengen an Schadstoffen enthalten können. Die Schadstoffanreicherung von Leber und Nieren steigt mit dem Alter der Tiere, darum werden nur Organe von jungen Tieren mit relativ unbelasteten Organen im Handel angeboten. Der Verkauf von Innereien älterer Tiere ist nicht mehr erlaubt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass die Innereien von Schlachttieren, insbesondere das Hirn von Rindern die Erreger der Krankheit BSE enthalten, die auf den Menschen übertragbar sein könnten.

### **Abbinden, Binden**

Unter Binden, Abbinden, Abziehen oder Legieren wird beim Kochen das Andicken von Flüssigkeiten wie Suppen, und Saucen verstanden, um eine cremige Konsistenz zu erzielen. Das Andicken von Flüssigkeit beim Kochen nennt man binden, legieren, abziehen, montieren oder abbinden. Dabei führen zwei Wege zum Ziel: Wasser wird gebunden oder Fett und Wasser emulgieren.

Siehe auch Einmach, Einbrenn, Béchamel

### **Abbrennen, abgebrannt**

Der Begriff abbrennen oder abgebrannt beschreibt einen Vorgang bei der Zubereitung von einem Teig. Beim Abbrennen wird eine Masse oder ein Teig (zum Beispiels Brandteig) in einer Kasserolle bei mittlerer Hitzezufuhr mit einem Holzlöffel so lange bearbeitet, bis sich die Masse oder der Teig vom Löffel und der Kasserolle löst. Dabei verdampft die überflüssige Feuchtigkeit; Der Teig wird abgebrannt.

Manchmal wird der Begriff Abbrennen auch als Synonym für Flambieren verwendet.

### **Abbröseln**

Beim Abbröseln wird Butter in das Mehl eingeschnitten, fein verteilt und verknetet, bis eine lockere, bröselige Masse entsteht.

### **Abbrühen, Blanchieren**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Abbrühen nennt man mit kochendem Wasser übergießen. Einzelne Gemüse, hauptsächlich Kohlarten, in kochendem Wasser kurz aufkochen oder nur überbrühen, wodurch ihnen die blähende Wirkung genommen wird; Mandeln, Nüsse, Kastanien, Tomaten und Steinobst, um sie leichter von ihrer Haut zu befreien.

### **ABC-Trieb**

Hirschhornsalz (Ammoniumbicarbonat beziehungsweise Ammoniumhydrogencarbonat) Chemisches Backtriebmittel, zerfällt beim Backen vollständig in Ammoniak, Kohlenstoffdioxid (Lockeungsgas) und Wasserdampf.

Verwendung: Nur zur Lockerung von flachen, trockenen Gebäcken wie Lebkuchen oder Kekse.

Achtung: Der für diese Gebäcke typisch strenge laugige Geschmack entsteht, durch nicht entweichendes Ammoniak. Bei Überdosierung entsteht ein unangenehmes stechendes Aroma.

### **Abgang**

Als Abgang bezeichnet man den Nachgeschmack, den ein Wein beim Hinunterschlucken hinterlässt. Der Abgang wird bei der Wertung eines Weines berücksichtigt.

### **Abhängen, Abliegen**

Schlachtfleisch, Wild und Wildgeflügel in einem kühlen Raum oder auf Eis lagern, bis es mürbe geworden ist.

### **Abhäuten**

Abziehen der sehnigen Haut von Fleisch und Wild, meistens in rohem Zustand, auch das Entfernen der Fischhaut.

### **Ablassen**

Das Trennen des rohen Eiweißes vom Eidotter.

### **Ablöschen, Deglacieren**

Angebratenem oder Angedünstetem Flüssigkeit bei gießen (meistens unter Rühren).

### **Abouriou**

Abouriou ist eine Rotweinsorte. Abouriou wird vor allem in Südwest-Frankreich angebaut. Die Sorte 'Abouriou' ist höchstwahrscheinlich eine autochthone Sorte des Departements Lot-et-Garonne und entstand als Sämling einer alten französischen Rebsorte mit unbekannter Herkunft. Numa Naugé, wohnhaft in Senezelles bei Casseneuil, präsentierte sie 1882 und berichtete, dass der Sämling bereits 40 Jahre zuvor an einer Steinmauer einer Ruine bei Villeréal entdeckt worden sei. „Abouriou“ ist der lokale Dialektnamen für

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

den Ausdruck der „frühen Reife“.

### **Abrühren, Aufschlagen**

Mischung bis kurz vor dem Aufkochen rühren. Eine Crememasse, damit sie dicklich wird, unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen bis zum Kochen bringen, wobei, um das Anbrennen zu verhüten, bis auf den Boden der Kasserolle gerührt werden muss.

### **Abschmalzen**

Abschmalzen heißt mit heißem Fett (Schmalz, Speiseöl) übergießen

### **Abschmecken**

Abschmecken ist Würzen nach Geschmack, die feinste Geschmacksnote erzielen einer Speise vor dem Anrichten die etwa noch fehlenden Gewürze wie Salz, Zucker, Essig, Zitronensaft, Wein und/oder Sahne beifügen.

### **Abschrecken**

Abschrecken ist eine Technik der Kochkunst. Ziel des Abschreckens ist es, den Garprozess zu unterbrechen oder bei Gemüse wie Broccoli oder Bohnen die Farbe zu erhalten, zum Beispiel nach dem Blanchieren. Um dies zu erreichen, wird das Gargut kurz in kaltes Wasser oder Eiswasser getaucht.

Bei weich gekochten Eiern, die nicht sofort verzehrt werden, ist das Abschrecken sinnvoll, um das Weitergaren und Hartwerden des Eis zu verhindern. Diese Technik hilft aber nicht, um Eier leichter schälbar zu machen.

### **Abseihen**

Eine Substanz in ein Sieb geben, um die Flüssigkeit von den festen Stoffen zu befreien.

Ein Beispiel: "Die gekochten Nudeln abseihen".

### **absoluter Nährstoffmangel**

Ein absoluter Nährstoffmangel bedeutet das gänzliche Fehlen mindestens eines wichtigen Nährstoffes im Organismus, sodass selbst die lebenswichtigen Grundfunktionen nicht aufrechterhalten werden können und es zum Auftreten von Mangelerscheinungen kommt.

### **Abstechen, Abgestochen**

Abstechen steht für den Vorgang eine rohe Masse, Farce Esslöffel im rohen Zustand meist nicht ihre Form, darum wird sie direkt in eine siedende abgestochen. Dort gerinnt das Eiweiß dann oder Masse fängt an zu stocken.

Arbeitsanleitung zum Abstechen von Farcen Die Farcen werden immer direkt in eine Brühe und ziehen ihn mit der Löffelöffnung Löffelwölbung mit der Farce gefüllt bleibt. Die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Farce streichen Sie dann mit dem zügigen Bewegung - über die Löffelspitze. damit die Farce nicht an Ihrem Finger haften bleibt. Die Farce geben Sie dann direkt in eine siedende Brühe. So entstehen Klößchen Abhängen (Zubereitungsart) Als Fleischreifung bezeichnet man das kontrollierte Lagern von rohem Fleisch, auch von ganzen, ausgenommenen Schlachttieren (inklusive Wildbret), um die Fleischqualität zu verbessern.

Ziel der Fleischreifung Als Fleischreifung bezeichnet man das kontrollierte Lagern von rohem Fleisch. Fleisch wird bald nach der Schlachtung zäh und hat dann wenig Geschmack. Erst durch eine fachgerechte Lagerung und Reifung wird es zart, aromatisch und bekömmlich. Hinreichend lang gereiftes Fleisch hat eine größere Wasserbindungsfähigkeit, es gart schneller und bleibt saftig. Die Fleischreifung spielt sich innerhalb der Muskelfasern ab und beginnt bereits beim Abkühlen des noch warmen Fleisches direkt nach der Schlachtung.

### **Absteifen**

Als Absteifen beziehungsweise Absteifung bezeichnet man in der Backstube die Unterbrechung eines Gärprozesses von Teiglingen. Abgesteift werden meistens die Hefeteige wie die für Laugengebäck (zum Beispiel Laugenbrötchen oder Brezel, Donuts oder Berliner). Unterbrochen wird der Gärprozess durch Kühlung bei etwa halber Gare. Während der Kühlung bildet sich dann eine stabile Haut auf der Teiloberfläche Die Haut soll das Eindringen der Brezel-lauge verhindern. Als zusätzlicher Nebeneffekt sind halbgare, abgestreifte Teiglinge im Vergleich mit voll garen Teiglingen kompakter und fester, so dass sie beim Belaugen die Form besser halten.

### **Abtropfgewicht**

Als Abtropfgewicht bezeichnet die Masse eines nach festgelegten Maßstäben gewogenen festen Lebensmittels.

Bei Verpackungen und Konserven, in denen ein festes Lebensmittel in Aufgussflüssigkeit (zum Beispiel Wasser, wässrige Salzlösungen, Salzlake, Genusssäure in wässriger Lösung, Essig, wässrige Zuckerlösungen, wässrige Lösungen von anderen Süßungsmitteln oder Süßungsmitteln, Fruchtsäfte oder Gemüsesäfte bei Obst und Gemüse) lagert, zum Beispiel Feta in Salzlake oder Würstchen in Lake, muss neben der Gesamtfüllmenge auch das Abtropfgewicht angegeben werden. Bei einem Produkt welches in Speiseöl eingelegt ist, wird das Gewicht des Öles zur gesamten Füllmenge hinzugezählt.

### **Abziehen**

Abziehen heißt Sauce oder Creme mit Zucker, Dotter, Gelatine erhitzen und so lange rühren, bis sie eine dickliche Konsistenz erlangt.

### **ACE-Fruchtsaftgetränke**

ACE-Fruchtsaftgetränke versprechen Ihnen eine Extraportion Vitamine für das Immunsystem. Leider sind diese Fruchtsäfte selten gesund (wie schon jeder Kochlehrling

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

im ersten Lehrjahr lernt! Sie enthalten viel zu viel Zucker, was Sie dick macht und weshalb Sie diese Fruchtsaftgetränke nicht als Durstlöscher trinken sollten. Und sehr oft wirkt der übermäßige Zuckergehalt abführend!

Außerdem ist auch der Fruchtanteil in ACE-Fruchtsaftgetränken oft leider gering. Dafür werden Wasser, Süßstoffe und Vitamine zugemischt (deshalb dürfen sie nicht mehr "Saft" heißen). Sehr gerne setzen die Hersteller auch Vitamin C, E und das Provitamin A (Betacarotin) zu. Doch der Nutzen solcher künstlicher Vitamine für Ihren Körper ist ebenfalls umstritten. Besser sind natürlich Direktsäfte in Bio-Qualität! Alternativ empfehlen wir Ihnen eine Limonade selber zu machen.

### **Acerola**

Acerola, auch Acerolakirsche, Azerola, Ahornkirsche, Antillenkirsche, Kirsche der Antillen, Puerto-Rico-Kirsche, Westindische Kirsche, Jamaika-Kirsche, Barbados-Kirsche genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Malpighiaceae und wird als Obst genutzt.

### **Acesulfam, Acesulfam-Kalium, Acesulfam-K, E 950**

Acesulfam-K ist ein synthetischer, hitzebeständiger Süßstoff. Der Chemiker Karl Claus entdeckte 1967 zufällig bei der Synthese von Oxathiazinondioxiden eine süß schmeckende Verbindung. Als Lebensmittelzusatzstoff wird es als E 950 deklariert.

Achtung: Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten pro Tag nicht mehr als 15 Milligramm pro Kilo Körpergewicht verzehrt werden. Übermäßiger Acesulfam-K Verzehr kann abführend wirken!

### **Aceto Balsamico**

Eine der edelsten Essig-Spezialitäten aus den sehr zuckerreichen italienischen Weintrauben. Süßsauer, gehaltvoller, intensiver und kräftiger Geschmack. Sehr teuer wegen der sehr aufwendigen und kostspieligen Herstellung.

Verwendung: Besonders für Carpaccio, Tomaten mit Mozzarella oder mariniertes Gemüse.

Achtung: Reift mindestens 12 Jahre in Holzfässern.

### **Acetofette**

Milchsäurereste von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Milchsäuremonoglyceride, E 472 b, Acetofette, Lactoglyceride

Die Verbindungen, die aus der Veresterung von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren (E 471) mit Essigsäure hervorgehen, haben schwache Emulgatoreigenschaften. Sie verstärken allerdings die Wirkung anderer Emulgatoren deutlich, in dem sie die Kristallstruktur und Verformbarkeit von Fetten beeinflussen. Sie sind zudem dazu geeignet, Luft in Lebensmitteln zu halten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ihre Fähigkeit, harte, belastbare Filme auszubilden macht sie als Überzugmittel zum Beispiel für Rosinen interessant.

### **Acetylierte oxidierte Stärke, E 1451**

Acetylierte oxidierte Stärke ist eine chemisch modifizierte Stärke und wird in der Lebensmittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Europäische Zulassungsnummer: E 1451

### **Acetyliertes Distärkeadipat, E 1422**

Das ist Stärke, die durch Reaktionen mit Substanzen wie Kaliumpermanganat, Natriumhypochlorit, Phosphoroxychlorid (POC), Essigsäureanhydrid, Adipinsäureanhydrid, Octenylbernsteinsäureanhydrid umgesetzt wurde, um neue Reaktionsprodukte mit völlig neuen Eigenschaften zu erhalten.

Acetyliertes Distärkeadipat ist mit Adipinsäure vernetzte acetylierte Stärke (E 1420) acetylierte Stärke (E 1420). Im Gegensatz zu dieser bildet acetyliertes Distärkeadipat mit Wasser stärker zähflüssige Massen mit starker Verdickungswirkung. Es bleibt auch beim stabil wenn sie es Einfrieren, Auftauen und unter starker mechanischer Belastung (zum Beispiel Rühren) setzen.

### **Acetyliertes Distärkephosphat, E 1414**

Acetyliertes Distärkephosphat wird aus acetylierter Stärke und Phosphoroxychlorid hergestellt. Dieser Zusatzstoff bildet mit Wasser eine zähflüssige Massen mit starkem Verdickungseffekt, die auch thermische (wie Einfrieren oder Auftauen) sowie mechanische (wie Rühren) Belastungen gut überstehen.

Acetyliertes Distärkephosphat ist ohne Höchstmengenbeschränkung (einzige Ausnahme: Babynahrung) als Stabilisator, Trägerstoff und Verdickungsmittel für Lebensmittel allgemein zugelassen und unter anderen in Soßen, Suppen, Desserts, Käse- und Schmelzkäsezubereitungen, Süßwaren, Backwaren und ihren Füllungen sowie in Tiefkühlprodukten zu finden.

Achtung: Acetyliertes Distärkephosphat gilt als unbedenklich und geht in den Kohlenhydratstoffwechsel mit ein.

### **Achia, Achia, Bambussprosse**

Bambussprossen gehören zur botanischen Familie der Gräser und sind zarte, schmackhafte Triebe, die sich gegart wie Gemüse verwenden lassen. Die Heimat der Bambusgräser liegt in den tropischen Gebieten Ostasiens. Bambusgräser können bis zu 30 Zentimeter lang werden und man nutzt sie unter anderem als Gemüse.

### **Achtwochennüdeli**

Diese Kartoffelsorte hat in Deutschland eine braune Verpackung und ist festkochend bis mehlig-kochend Sie ist übrigens schön aromatisch, feinkörnig und zart wie Butter. Man verwendet die Acht Wochen Nüdeli für Raclettekartoffeln, Gschwellti, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Baked Potatoes, Frühkartoffeln, Püree und als als Schalenkartoffeln.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Ackerbeere, Brombeere, Bockbeere, Kratzbeere**

Die Kratzbeere, auch Bereifte Brombeere, Bockbeere, Kratzbeere oder Ackerbeere genannt, ist eine Art aus der großen Gattung der Brombeeren und zwar aus der Untergattung Rubus.

### **Ackerdill**

Dill, Karpernkraut, Hochkraut, Gurkenkraut, Dillfenchel Kümmerlingskraut, Indischer

### **Ackersalat**

Ackersalat, Feldsalat

Die Pflanzengattung Feldsalat oder auch Ackersalat gehört zur Unterfamilie der Baldriangewächse innerhalb der Geißblattgewächse. Die Gattung Feldsalat umfasst etwa 80 Arten in Eurasien, Nordafrika und Nordamerika. Der bekannteste Vertreter ist natürlich der Gewöhnliche Feldsalat.

Weitere Bezeichnungen hierfür sind: Ackersalat (in Schwaben), Mäuseöhrchensalat oder Mausohrsalat (in der Eifel, Hunsrück, Saarland und in Luxemburg), Nüsschen (im Waldecker Land und in Nordhessen), Nüsslisalat (in der Schweiz und in südbadisches Alemannisch) oder Nüssler (in der Schweiz), Rapunzel(salat) (in Thüringen und in Sachsen), Rawunze (Mittelhessen) und Rawinzchen (in Schlotheim, Thüringen), Schafsmäuler beziehungsweise Schoofsmeiala (in Franken), Hasenöhrchen (in Unterfranken), Döchderle, Sonnenwirbel beziehungsweise Sunnewirbeli, Sunnewirbele (in Baden), Ritscherli (in Ortenau), Vogelsalat (in Südtirol), Vogersalat (in Österreich), Wingertsalat (in der Pfalz), Schmalzkraut (Hessisches Ried).

Die Bezeichnung Rapunzel gilt als Oberbegriff für den Feldsalat und ihm ähnliche Salatarten (wie die Rapunzel-Glockenblume und weitere Glockenblumen, die der Ährigen Teufelskralle und die Gemeine Nachtkerze) hat eine schicksalhafte Bedeutung im gleichnamigen Märchen in der Sammlung der Brüder Grimm.

### **Acolon**

Acolon ist eine Rotweinsorte. Sie wurde 1971 unter der Leitung von Helmut Schleip (1910–1987) von der Staatlichen Lehr- und Versuchsanstalt für Wein- und Obstbau in Weinsberg aus den Rebsorten Lemberger (Blau-fränkisch) und Dornfelder gekreuzt. Ab 1977 übernahm Bernd H. E. Hill die Leitung der Sämlingsauslese der Kreuzungsreihe. Er gilt somit offiziell als Züchter des Acolon. Die Rebsorte erhielt erst 2002 vom Bundessortenamt die Aortenzulassung und den Sortenzulassung als Neuzüchtung. Acolon ist nur ein reiner Phantasiename.

Acolon wird zum Anbau empfohlen in traditionell guten Schwarzriesling- und Spätburgunderlagen. Die Sorte ist früh-reifend (die Ernte kann fast zeitgleich mit dem früh-reifenden Gutedel erfolgen) und erreicht eine hohe Mostgewichte. Die Weine aus der

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Acolon-Traube sind Lemberger-ähnlich und farbintensiv. Sie werden als füllig und harmonisch beschrieben, bei gleichzeitig dezenter Gerbstoffnote. Im Jahr 2014 waren in Deutschland 479 Hektar (= 0,5 % der deutschen Rebfläche) mit der Rebsorte Acolon bestockt.

### **Acquacotta**

Acquacotta ist eine Suppe, die natürlich im Wesentlichen mit altbackenem Weißbrot und Gemüse zubereitet wird, ein Gericht der traditionellen toskanischen Küche (Italien).

### **Adipate**

Adipate ist in der Chemie die Ester und Salze der Adipinsäure bezeichnet (erstere auch Adipinsäureester). Die Adipate stellen die wichtigste Gruppe der aliphatischen dibasischen Carbonsäureester da.

### **Adipinsäure, E 355**

Adipinsäure ist natürlicherweise in Zuckerrübensaft und Melasse enthalten. Sie entsteht zudem, wenn Fette ranzig werden. Ihr milder, sauer-salziger Geschmack hält lange an, was sie zu einem beliebten Überzugmittel zum Beispiel für Fruchtkaugummi macht. Adipinsäure zieht kaum Wasser an und ist daher besonders gut für pulverförmige Lebensmittel mit langer Lagerdauer geeignet. Sie unterstützt zudem die Wirkung von Geliermitteln.

### **Adria-Stör**

Der Adria-Stör wird auch Mittelmeerstör genannt und bewohnt ausschließlich die Adriaküste. Er ist mittlerweile wegen Überfischung stark gefährdet!

Vorkommen: Das natürliche Verbreitungsgebiet des Adria-Störs sind die Küstenregion der Adria von Kroatien, Albanien, Griechenland, Montenegro, Italien und Slowenien. Von dort steigt der Adria-Stör zur Laichzeit in die großen Flüsse der norditalienischen Tiefebene (Po, Etsch und Tagliamento) auf. Er ist wahrscheinlich in manchen Gebieten schon ganz ausgestorben.

Der Adria-Stör erreicht eine durchschnittliche Körperlänge von 100 bis 150 Zentimetern (maximal 200 Zentimeter) und ein durchschnittliches Gewicht von 20 Kilogramm (maximal 25 Kilogramm). In seinem Aussehen ähnelt er dem Europäischen Stör, seine oberseits verknöcherte Nase ist jedoch kürzer sowie gedrungener und die Färbung seines Rückens dunkler, eher bräunlich. Die runden, ziemlich langen Bartfäden sind fransenlos und stehen näher an der Schnauzenspitze als am Mund. zurückgelegt erreichen sie den Rand des Mundes nicht. Die Art besitzt 11 bis 14 Rückenschilder, 32 bis 42 Seitenschilder, die eng aneinander liegen und mehr als doppelt so hoch wie breit sind, sowie 8 bis 11 Bauchschilder. Die Bauchseite ist genauso wie die großen Knochenschilder gelblich bis schmutzig weiß

### **Adriatischer Lachs**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Atlantische Lachs gehört zur Gattung der Lachse und lebt größtenteils im Atlantischen Ozean. Im Spätherbst ziehen die Fische jedoch weit die Flüsse Europas und Nordamerikas hinauf, um an den Oberläufen zu laichen. Die Lachse können bis zu 1,5 Meter lang werden und benötigen zum Laichen Kies-gründe Am Ende dieser „Laichwanderungen“ legen die Weiblichen Tiere ihre Eier ab und die Männchen befruchten diese. Da die Wanderung und der Laichakt für die Tiere sehr anstrengend ist und sie zudem häufig auf dem Weg keine Nahrung aufnehmen, stirbt der größte Teil der Tiere an Erschöpfung oder dadurch begünstigten Krankheiten, bevor er das offene Meer wieder erreicht.

Die Jungfische schlüpfen je nach Wassertemperatur nach 1-5 Monaten. Im Alter von etwa einem Jahr sind sie stark genug, um in die Ozeane zu wandern. Nach einigen Jahren kehren auch sie wieder zu ihrem Geburtsort zurück, um ihrerseits dort zu laichen.

### **Adzukibohne**

Erbsengroße, braune oder gelbe, aber meist dunkelrote Bohnen. Sie haben einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Proteinen und sind leichter verdaulich als die europäische Gartenbohnen.

Hauptverbreitungs- und Anbauggebiet: Korea, China und Japan.

Verwendung: Gekocht in Eintöpfen und Suppen, als Sprossengemüse oder als Mehl zur Herstellung von Suppen und Kuchen.

### **Æbleskiver** (Dänische Pförtchen ohne Hefeteig)

Æbleskiver (wörtlich übersetzt: Apfelscheiben) sind ein traditionelles Gebäck der dänischen Küche, das besonders zur Advents- und Weihnachtszeit gebacken wird. Æbleskiver werden in einer speziellen Pfanne mit halbkugelförmigen Vertiefungen auf dem Herd in Fett ausgebacken (dänisch: Æbleskivepande). Auch in Norwegen ist das Gebäck unter dem Namen Munker verbreitet. Im englischsprachigen Raum findet sich auch die Schreibweise Ebelskiver(s). Die Æbleskiver sind verwandt mit den in Deutschland verbreiteten Pförtchen (auch Futjes) und Krapfen, werden jedoch in der Regel nicht mit Hefeteig gebacken.

Traditionell werden Æbleskiver mit Buttermilch, geriebener Zitrone und zum Teil mit Kardamom zubereitet. Das Gebäck gibt es heute aber auch in zahlreichen Variationen und Abwandlungen, mit verschiedenen Füllungen und Beigaben. In Sønderjylland findet sich beispielsweise die Variante mit Hefe und Zwetschgenmus. Anders als es der Name andeutet beinhalten Æbleskiver heute in der Regel keine Apfelfüllung. Die goldbraun gebackenen Æbleskiver werden nach dem Backen mit Puderzucker bestreut und mit Marmelade serviert.

### **Affogato al caffè**

Affogato al caffè ist ein köstliches Dessert der italienischen Küche, das aus Espresso mit Vanilleeis besteht. Es wird außerhalb Italiens gelegentlich fälschlich als Espresso Affogato (italienisch für „ertrunkener Espresso“) bezeichnet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Aflata**

Aflata ist ein aus Ghana stammendes Kloß- oder Breigericht. Für die Zubereitung wird eine Masse aus Wasser, Maismehl und etwas Zucker hergestellt, die einige Tage fermentiert und dann als Brei oder als Klößchen serviert wird.

### **Aflatoxin**

Krebserzeugende (kanzerogene) Giftstoffe in Schimmelpilzen. Häufig infizierte Lebensmittel sind Aprikosenkerne, Getreide, Kokosraspeln, Mandeln, Nüsse und Pfirsichkerne.

Achtung:

Über befallene Futtermittel können Aflatoxin in Milch und Milchprodukte gelangen.

### **Afra (Kartoffel)**

Afra (Kartoffelsorte, mittelfrühen Kartoffel, einkellerungsfähig) mehlig kochende Speisekartoffel

### **Agar-Agar E 406**

Ist Pflanzengelatine aus Rotalgenarten, ist unverdaulich, unempfindlich gegen Fäulnis und große Wärmebeständigkeit. Das Geliermittel aus Meeresalgen schmeckt neutral und eignet sich hervorragend zum Beispiel für veganen Brie und andere vegane Weichkäse. Damit Agar-Agar geliert, müssen Sie es kurz aufkochen. Und der vegane Käse muss bis zur gewünschten Konsistenz mehrere Stunden ruhen.

Verwesung: In Medizin und Chemie als Nährboden von Multikulturellen, in der Lebensmittelindustrie als Gelier- und Dickungsmittel (Zusatzstoff), besonders bei Süßspeisen.

Achtung: Um 1 Liter Wasser geleeartig und schnittfest zu machen, werden etwa 9 Gramm Agar-Agar benötigt.

### **Agar-Agar / Gelatine**

Agar-Agar ist ein rein pflanzliches Gelier- und Bindemittel. Es ist sehr ergiebig und ist eine perfekte Alternative zu Gelatine tierischen Ursprungs. 1 Teelöffel (2 Gramm) entspricht etwa 5 Blatt Gelatine. Agar Agar können Sie entweder im Schraubglas oder in kleine Papierpackungen kaufen, ähnlich wie Backpulver. Die meisten Drogerien, Bioläden, gut sortierte Supermärkte und Reformhäuser haben das pflanzliche Geliermittel im Sortiment. Es ist in Tütchen, wie Backpulver, verpackt. Agar-Agar ist rein pflanzlich und wird aus Algen hergestellt, es ist natürlich farb- und geruchsneutral. Agar-Agar muss übrigens vor dem Kochen in einer kalten Flüssigkeit angerührt werden.

Für 500 Milliliter Flüssigkeit, wie Fruchtsaft, Saucen, Suppen oder 500 Gramm Früchte verwendet man 1 gestrichenen Teelöffel Agar Agar. Bei Pasteten und Pudding muss das

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Agar Agar aber erst mit etwas kalter Flüssigkeit angerührt und dann 5 Minuten lang gekocht werden. Für 500 Gramm Pasteten und Pudding nimmt man 2 Teelöffel Agar Agar. Agar-Agar geliert nur, wenn Sie es vor der weiteren Verarbeitung mindestens 1-2 Minuten in einem Teil der zu verarbeitenden Flüssigkeit kochen.

Lebensmittel in denen Agar-Agar verarbeitet wurde, eignen sich übrigens nicht dazu eingefroren zu werden, da es dadurch gummiartig wird. Agar-Agar geliert noch außerdem schneller als Gelatine. Darum muss bei der Zubereitung immer beachtet werden, dass alle anderen Vorbereitungen, wie zum Beispiel das Schlagen der Sahne, im Voraus gemacht wurde.

Eine Faustregel: 8 Gramm Agar-Agar entsprechen etwa 5-6 Blatt Gelatine.

### **Agata (Kartoffel)**

Die frühreife Kartoffelsorte Agata ist aus einer Kreuzung zwischen BM 52-72 und Sirco hervorgegangen. Seit dem Jahr 2001 befindet sich diese Kartoffelsorte in der Schweizer Sorten-liste Sie ist festkochend und für die Lagerung leider eher weniger geeignet. Züchter ist Agrico.

Die Knollen dieser Sorte sind kurz-oval und übrigens ziemlich groß mit hellgelbem Fruchtfleisch und flachen Augen. Agatakartoffeln entwickelt meistens acht bis elf Knollen je Staude und man kann mit dieser Sorte einen relativ hohen Ertrag erreichen. Sie wird im Allgemeinen für den frischen Verzehr verwendet. Gegen Knollenfäule ist Agata leider mäßig resistent, dagegen ist sie sehr anfällig gegenüber Krautfäule und Schorf. Außerdem können die Pflanzen schon bei einer kurzen Frostperiode zugrunde gehen.

### **Agavendicksaft**

Der Agavendicksaft ist ein natürliches Süßungsmittel. Agavensaft ist reich an Inulin, einem Polysaccharid, es besteht aus durchschnittlich 9 Fructose- und 1 Glucoseeinheit. Durch das Erhitzen beim Eindampfen entsteht ein hochkonzentrierter Fructosesirup.

### **Agavensirup**

Agavensirup (sehr oft auch Agavendicksaft genannt) ist ein beliebtes Süßungsmittel, das auf Basis verschiedener Arten der Agave in Mexiko produziert wird. Dieser Sirup ist süßer als Honig, jedoch weniger dickflüssig. Er wird in den mexikanischen Staaten Jalisco, Michoacán, Guanajuato und Tamaulipas hergestellt. In Mexiko wird Agavensirup übrigens traditionell auch für die Herstellung von Pulque verwendet.

### **Agliata**

Agliata ist natürlich eine Knoblauchsoße der italienischen Küche, die gewöhnlich zu gekochtem Fisch gereicht wird. Ursprünglich wurde Agliata übrigens aus abgezogenen Walnüssen, rohem Knoblauch und in Wasser oder Essig getränkten Semmelbröseln, Tafelsalz und Olivenöl, Gewürznelken, Fenchelsamen und Pfefferkörnern in einem Küchenmörser gestampft. Die moderne Version ist dagegen ein cremiges Gemisch aus gemörsertem Knoblauch mit Olivenöl, manchmal unter Zugabe von mit Essig

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

angefeuchteten Semmelbröseln. Da die Walnüsse meistens weggelassen werden, besteht auch eine Ähnlichkeit mit dem Aioli aus Südfrankreich.

### **Agria (Kartoffel)**

Agriakartoffeln sind eine mittelfrühe, vorwiegend mehlig-kochende Speisekartoffelsorte. Sie ist vergleichsweise keimruhig und sollte deshalb immer vor dem Pflanzen in Keimstimmung versetzt werden.

Hauptverwendungszweck für die Agria ist die Verarbeitung zu Pommes frites und Chips. Diese Knolle hat einen eher niedrigen Knollenansatz. Sie ist stärkereich und eignet sich deshalb eher zur Verarbeitung zu Pürees oder Eintöpfen.

Agria war übrigens Züchtungsgrundlage für die Sorten Fontane und Markies. Agria selbst wurde aus den Sorten Quarta und Semlo entwickelt.

### **Agrodolce**

Agrodolce (deutsch: süßsauer) ist eine italienische Spezialität mit Essig/Wein, Zwiebeln, Tomaten, Zimt, Senfkörnern, Honig, Olivenöl und so weiter. Die süßsäuerliche Soße ist natürlich dickflüssig und pikant-würzig. Sie findet zum Beispiel Verwendung als Vorspeise oder als Beigabe zu Fleisch, meist jedoch wird sie zu Wildgerichten, Fisch und Gemüse serviert, insbesondere Zwiebeln (cipolline in agrodolce) und Auberginen (Caponata).

### **Ahornsirup**

Ahornsirup ist eingedampfter Pflirsichsaft des Zuckerahorn (kommt in den östlichen Teile der USA und Kanada vor). Für 1 Kilogramm Ahornsirup (66 % Zuckergehalt) benötigt man 40-50 Liter Ahornsirup. Ahornsirup ist ein typischer Bestandteil der amerikanischen und kanadischen Küche.

Verwendung: Zum Würzen von Desserts, Süßspeisen und Getränken.

Achtung: Nur hundertprozentiger Ahornsirup darf als solcher bezeichnet werden.

### **Ährenfisch**

Der Ähren- oder Streifenfisch (*Atherina presbyter*) ist eine Art der Altweltlichen Ährenfische, die im Nordostatlantik, der Nordsee sowie im westlichen Mittelmeer anzutreffen ist. Sie werden bei uns im Aquarium aber meist in mittelhartem, pH-neutralem bis leicht alkalischem Wasser gepflegt. Dieser farbenprächtige, mittelgroße Schwarmfisch lässt sich in einem gut durchströmten Aquarium mit steinig-kiesigem Grund bei abwechslungsreicher Fütterung einfach pflegen. Bei optimaler Pflege können Madagaskar-Ährenfische im Aquarium bis zu 10 Jahre alt werden.

### **Ährenfische, Streifenfisch, Große Ährenfische, Kleine Ährenfische**

Der Ährenfisch oder Streifenfisch ist eine Art der Altweltlichen Ährenfische, die im Nordostatlantik, der in der Nordsee sowie im westlichen Mittelmeer anzutreffen ist.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ährenfische haben einen lang gestreckten und schlanken Körper und erreichen eine Körperlänge von 16 bis maximal 20 Zentimetern, wobei sie mehr als viermal so lang wie hoch sind. Der spitze Kopf besitzt ein schräg nach oben weisendes, oberständiges Maul. Der Körper ist durchscheinend mit graublauem Rücken und silbrig-weißen Flanken, die einen grauen Längsstreifen tragen. Die Rückenflosse ist geteilt. Die erste Rückenflosse besitzt 7 - 8 harte Flossenstrahlen, die zweite Rückenflosse sitzt über der Analflosse und hat einen Hartstrahl und 12 - 14 Weichstrahlen. Die Afterflosse besitzt einen harten und 14 - 16 weiche Flossenstrahlen. Die Bauchflossen sind brustständig. Insgesamt liegen 52 - 57 Schuppen entlang der Seitenlinie.

### **Ahrwein**

Ahrwein wird im Weinbaugebiet Ahr angebaut, das seinen Namen von dem gleichnamigen Fluss hat. Es ist in Deutschland das größte geschlossene Weinbaugebiet für Rotwein. Auf insgesamt 548 ha Rebfläche (2006) werden 87,5 % Rotwein- und 12,5 % Weißweinreben angebaut. Der Anteil trockener Weine erreichte im Jahr 2005 einen Anteil von 50,9 %, während der Anteil halbtrockener Weine bei 30,9 % lag.

Der Tafelwein der Ahr wird unter dem Namen Rhein-Mosel (Bereich Rhein) vermarktet und Landwein als Ahrtaler Landwein.

### **Ahr (Weinanbaugebiet)**

Der Ahrwein wird im Weinanbaugebiet Ahr nach § 3 Abs. 1 Nr. 1 Weingesetz angebaut, das seinen Namen von dem gleichnamigen Fluss hat. Es ist in Deutschland das größte geschlossene Weinanbaugebiet für Rotwein. Auf insgesamt 563 ha Rebfläche werden 82 % Rotwein- und 18 % Weißweinreben angebaut.

### **Ají (Sauce)**

Ají ist eine sehr bekannte südamerikanische Würzsauce. Ihre Bezeichnung geht übrigens auf die gleichnamigen Ají-Schoten als Grundbestandteil zurück. Die weiteren Zutaten und Zubereitungsarten variieren natürlich von Region zu Region und individuellen Vorlieben. Allgemein wird der Sauce kein Salz zugesetzt.

### **Ajvar oder Ajwar**

Ajvar oder Ajwar ist ein so genannter Gemüsekebab, ein Mus aus Paprika oder auch Paprika und Auberginen, welches kalt zu Fleischgerichten serviert wird oder auch als Würzmittel und Brotaufstrich dient.

### **Akasa, Koko**

Akasa oder Koko ist ein saurer Brei, eine aus Westafrika stammende Variante des Ogi. Akasa wird breiförmig oder fladenförmig zubereitet und wird zum Frühstück aber auch als Kindernahrung gegessen.

### **Akaziengummi, Gummi arabicum, E 414, Gummiarabikum**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Gummi arabicum ist ein natürlicher, mehrfach gereinigter und sprüh-getrockneter Pflanzensaft mehrerer afrikanischer Akazienarten. Es ist ein langkettiges Polysaccharid, welches besonders umweltfreundlich ist, weil die Akazienbäume weder gedüngt noch mit Pestiziden behandelt werden und über mehrere Jahre geerntet werden können.

In sehr seltenen Fällen kann das Gummi Arabicum allergische Reaktionen wie Schnupfen, Asthma und Hautekzeme hervorrufen.

### **Akazienharz**

Die Pflanzengummis sind von Pflanzen ausgeschiedene Polysaccharide, die von in der Lebensmittelindustrie teilweise als Lebensmittelzusatzstoffe Verdickungsmittel, Beispiele sind Johannisbrotkernmehl, das (aus Algen hergestellte)

Harze sind übrigens zähflüssige Ausscheidungen von verschiedenen Bäumen, die Verschließen von Verletzungen gedacht sind. Das Harz einiger einiger Bäume zum Gelieren und Verdicken von vielen Lebensmitteln hergestellte Gummi arabicum Pistazienbaumharz hergestellt wird.

### **Akaziensamen**

Akaziensamen sind länglich, fast kugelig oder abgeflacht-eiförmig und besitzen einen Arillus. In der Regel sind die Akaziensamen lange lebensfähig, einige benötigen Feuer, um keimen zu können. In Australien heißen Samen bestimmter Akazienarten, die als Nahrungsmittel der Aborigine dienen "Wattleseen". Die moderne Bushtucker-Küche verwendet die Samen geröstet und gemahlen als Bushgewürz.

Es gibt insgesamt 1300 Akazienarten und die meisten wachsen in Australien.

### **Aktive Trockenhefe**

Aktive Trockenhefe ist nur getrocknete aktive Hefe und dann anschließend in einem so genannten Wirbelschichtverfahren getrocknet. Hierbei wird sie im Gegensatz zur inaktiven Trockenhefe aktiviert beim Backen.

### **Alaska-Pollack**

Alaska-Pollack ist Alaska-Seelachs, Seefisch (Knochenfisch, Rundfisch), kabeljauähnlich, Größe: von 35 bis 40 Zentimeter, maximal 80 Zentimeter. Er ist meist etwa 1-2 Kilogramm schwer und kommt in Küstenregionen des Nordpazifik vor. Das Fleisch ist Mager, weich und weiß.

Verwendung: Für Surimi, Fischfrikadellen, Fischstäbchen; als Tiefkühlware ; paniert als Filet. Neben Seelachs dient er auch als Lachsersatz.

### **Albacore, Weißer Thun, Weißer Thunfisch**

Weißer Thun oder Langflossenthun ist eine Thunfischart und ein bedeutender Speisefisch. Er kommt in allen tropischen und gemäßigten Ozeanen sowie dem Mittelmeer vor. Die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

englische Bezeichnung für diesen Fisch ist „Albacore“. In einigen Gegenden werden jedoch auch andere Thunfischarten, vor allem der Geldflossen-Thun, als „Albacore“ bezeichnet. In Chile trägt der Schwertfisch die Bezeichnung „albacora“, während in anderen spanischsprachigen Nationen unter dem gleichen Namen wieder der Weiße Thun bezeichnet wird.

Merkmale Weiße Thun ist eine verhältnismäßig kleine Art der Thunfische. Er erreicht eine Länge von bis zu 140 Zentimetern und wird dabei bis zu 60 Kilogramm schwer. Dabei unterscheiden sich die Körpergrößen der verschiedenen Populationen. Im Oberflächenbereich des Pazifik werden vor allem kleinere Thunfische mit Körperlängen von 55 - 80 Zentimeter gefangen während durch Langleinenfischerei auch größere Exemplare zwischen 95 - 115 Zentimeter angelandet werden. Im Indischen Ozean liegen die Körperlängen in der Regel zwischen 40 - 100 Zentimeter und im Atlantik sind Tiere bis 110 Zentimeter nicht selten. Die Körperfärbung ist am Rücken und den oberen Flanken blauschwarz, wobei sich ein breites, irisierendes Band über die Körperseiten zieht. Die erste Rückenflosse ist dunkelgelb, die zweite Rückenflosse und die Afterflosse hellgelb gefärbt. Die Filets sind dunkel, der hintere Rand der Schwanzflosse hell gerandet.

Die größte Höhe erreicht der Fisch etwas weiter schwanzwärts als andere Thunfischarten. Sie liegt in der Regel nicht im Bereich der ersten Rückenflosse sondern kurz dahinter am vorderen Ansatz der zweiten Rückenflosse. Die Brustflossen des weißen Thunfisches sind sehr lang und entsprechend etwa 30 % der Gesamtlänge des Fisches. Die stachelige erste Rückenflosse hat eine konkave Form, wie bei allen Thunfischen folgen auf die zweite Rückenflosse sowie der Afterflosse eine Reihe von kleineren Flossen (Finlets). Die Afterflossen sind bei kleinen Individuen unter 50 Zentimeter Körperlänge im Verhältnis zu anderen Thunfischarten kürzer ausgebildet.

### **Albillo**

Albillo ist eine Weißweinsorte, die in Zentralspanien angebaut wird, vor allem in den Provinzen Extremadura, Galicien, Kastilien-León und Vinos de Madrid, aber auch auf La Palma. Die Sorte reift relativ früh und hat einen hohen Glycerolgehalt. Sie wird auch als Tafeltraube verkauft und ist nur bedingt transportfähig. Die Rebsorte ist wuchs-kräftig und ertragsstark und liefert säurearme Weine aber alkoholstarke Weine. Sie wird nicht nur sortenrein angebaut, sondern dient auch zur Milderung des Säuregehalts säure-reicher Weine.

### **Albillo Real**

Albillo Real ist eine Varietät der Edlen Weinrebe (*Vitis vinifera*). Sie besitzt zwittrige Blüten und ist somit selbst-fruchtend Beim Weinbau wird der ökonomische Nachteil vermieden, keinen Ertrag liefernde, männliche Pflanzen anbauen zu müssen.

### **Alchermes**

Der Alchermes ist ein italienischer Likör. Neben etwa 25 Prozent Alkohol enthält er außerdem Zucker, Zimt, Gewürznelken, Kardamom, Vanille, Rosenwasser und auch den Farbstoff Kermes. Durch den Farbstoff Kermes erhält das Getränk eine charakteristische rote Farbe, so dass es auch zum Färben von Speisen, wie zum Beispiel "Zuppa inglese"

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

und "Crostata di ricotta" eingesetzt wird.

Der Name Alchermes geht auf den arabischen Begriff "al-qirmiz" zurück, was auf den Farbstoff Kermes hinweist. Der Ursprung des Likörs wird auf die Region Florenz, zur Zeit der Medici, zurückgeführt. In Frankreich ist der Alchermes unter der Bezeichnung "Liqueur de' Medici" bekannt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts kam Alchermes aus der Mode, wird aber heute noch von unterschiedlichen Herstellern angeboten. Eigentlich gehört Alchermes zu den ursprünglichen Zutaten von Zuppa Inglese, später wurde Alchermes dabei durch den heute üblichen Weinbrand ersetzt.

## **Alewife**

Siehe auch Maifisch

## **Alfalfa-Sprossen**

Alfalfa-Sprossen sind eigentlich die beliebtesten Sprossen zum roh essen. Alfalfaprossen keimen sehr einfach, sind pflegeleicht und schmecken sehr gut frisch.

Alfalfa ist die ursprünglich arabische Bezeichnung für die Luzerne. In Amerika wird die sie auch Alfalfa genannt und so kam der Name für die Keimlinge der Luzerne auch zu uns nach Europa. Der Name "Alfalfa" bedeutet eigentlich "Vater aller Nahrung", was der Realität sehr nahe kommt.

Als auswachsende Pflanze ist die Luzerne ein sehr verbreitetes Futtermittel. Wie typisch für Hülsenfrüchte bindet sie Stickstoff aus der Luft und reichert so den Boden mit vielen Nährstoffen an. Die Luzerne ist also eine geschätzte Nahrung für Menschen, Tiere und für den Boden.

Die Luzerne enthält viel Eiweiß in ihren Samen, reichlich Vitamine und auch Mineralstoffe. Außerdem ist sie sehr reich an sekundären Pflanzenwirkstoffen. Unter anderem enthält die Luzerne pflanzliche Hormone, die auf natürliche Weise gegen Wechseljahresbeschwerden helfen können.

Die Sprossen der Luzerne sind außerdem kalorienarm, was sie übrigens zu einer geeigneten Nahrung zum Abnehmen macht.

## **Algen**

Eiweißreiches pflanzliches Nahrungsmittel mit hohen Anteilen an Calcium, Fluorid und Jod. Algen werden gesammelt, aber besonders im asiatischen Raum auch verstärkt gezüchtet und daneben auch in der Bretagne und in Großbritannien.

Der Schwerpunkt der Nutzung von Algen als Nahrungsmittel liegt in Südostasien, wo jährlich ca. 9 Millionen Tonnen verzehrt werden. Indien, Russland, Ostasien und Nord- sowie Südamerika liefern Algen in, meist getrockneten, großen Mengen. Wenige Arten liefern diese Länder aber auch frisch.

Verschiedene große Algenarten (Makroalgen) werden auch roh als Salat beziehungsweise

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

gedünstet als Gemüse verzehrt. In Ländern wie Japan ist der Anbau von Rotalgenarten (zum Beispiel für Sushi) ein großer Wirtschaftszweig.

Die Algen besitzen einen sehr hohen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen. Außerdem haben sie einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, ungesättigten Fettsäuren oder Beta-Carotinen. Das sind Argumente für die Verwendung weiterer Algensorten als Nahrungsmittel.

Weil insbesondere getrocknete Meeresalgenprodukte aus Asien sehr viel Iod enthalten können, ist bei häufigem Verzehr große Vorsicht geboten! Die deutschen Verbraucherzentralen warnen vor Produkten, auf denen genaue Angaben zum Jodgehalt und zur maximalen Verzehrmenge fehlen.

Verwendung: Man verwendet Algen frisch als Gemüse, gehackt, getrocknet oder gepresst für Sushi, Reisgerichte, Suppen und Terrinen-hüllen.

### **Aligot**

Aligot oder Aligot de l'Aubrac ist ein ursprünglich von Mönchen zur Verköstigung von Pilgern entwickeltes und später bäuerliches Gericht des Aubrac aus Kartoffeln und Käse. Das Gericht wird heute meistens als Beilage serviert.

### **Alkoholfreier Gin**

An Wein, Bier und Sekt ohne Alkohol haben wir uns gewöhnt. Teilweise sind die 0- Prozent-Alternativen sogar richtig lecker. Aber alkoholfreier Gin? Das war auch für uns neu! Schmeckt das gut und lassen sich vielleicht sogar ein vernünftiger Gin Tonic und Cocktails damit mixen?

Es ist streng genommen kein Gin, denn dieser muss per Gesetz mindestens 37,5% Vol. Alkohol haben. Doch die alkoholfreien Gins bringen die Aromen von Gin in Drinks und Cocktails - eben für die, die nichts trinken möchten oder dürfen.

Mittlerweile tummeln sich einige Hersteller auf dem Markt für alkoholfreien Gin. Die Grundidee ist bei allen die selbe: man destilliert Wasser und versetzt es dabei mit Botanicals, also Kräutern, die im Gin üblich sind. Konkret: Wacholder, Koriander, Zitruschalen, Kardamom, Piment.

Geschmack:

Wacholder und Algen, dazu prägnante Schärfe, Säure und Aromen von Bitter-orange, Latschenkiefer und Koriander – pur nicht zu genießen! Mit Tonic Water allerdings harmonisiert sich die Schärfe – schöne Bitterkeit und vielschichtiger Geschmack jenseits von Saunaaufguss. Kurzweiliger Genuss.

### **Alkoholische Gärung**

Alkoholische Gärung entsteht, wenn Stärke in Zucker umgewandelt wird, der dann durch ein Enzym (Zymasse) der Hefe in Alkohol (Ethanol) und Kohlenstoffdioxid aufgespalten wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Verwendung: Bei der Herstellung von alkoholhaltiger Getränke (zum Beispiel Bier, oder Wein) sowie bei der Teigbereitung durch die Bäckerhefe beziehungsweise Sauerteighefe.

### **Allasch**

Allasch ist die Bezeichnung für einen livländischen Kümmel-Likör, dessen Name im Deutschen natürlich auch als Gattungsbegriff für diese Liköre verwendet wird.

Ab 1823 wurde der Allasch im Gut Allasch (lett.: Allažmuiža) der Familie von Blanckenhagen hergestellt. Die Herstellung in Lettland endete leider 1944. Der heute angebotene Alažu žimelis der Firma Latvijas Balzams ist natürlich nicht identisch mit dem Original.

Der Likör wurde 1830 auf der Messe in Leipzig vorgestellt. Ortsansässige Destillieren stellten Allasch bald selbst her und machten ihn zu einer in der Region sehr populären Spirituose. Wegen seines hohen Zuckergehaltes zählt Allasch zu den Likören, obwohl er einen höheren Alkoholgehalt als die meisten Liköre hat. Zum Beispiel hat "Echter Leipziger Allasch" einen Alkoholgehalt von 38 Prozent vol. Und der von der Preußischen Spirituosen Manufaktur hergestellte "Allasch" hat sogar einen Alkoholgehalt von 40 Prozent vol.

Der Likör wird vor allem stark gekühlt als Digestif getrunken oder als Begleitung zur Gose, einer anderen bekannten Leipziger Spezialität.

### **Allgäuer Emmentaler**

siehe auch Emmentaler Käse

### **Allgewürz**

siehe auch Piment

### **Alligator Steak**

Alligator Steak (Krokodilfleisch) ist eine Sorte von Bushmeat – das Fleisch des Reptils aus der Familie der Crocodylidae. Das Fleisch der Kaimane und der Alligatoren ist übrigens einander sehr ähnlich. Das streng (moschusartig) riechende Fleisch wird in mehreren Ländern in Afrika, Südamerika, Australien und anderen geschätzt.

Krokodilfleisch ist fest und ziemlich trocken; es bricht außerdem auseinander wie lang geschmortes Schweinefleisch oder fester Thunfisch. Von Liebhabern wird das Fleisch mit Hummer verglichen, meistens aber mit Schweinefleisch oder Hühnerfleisch bezüglich seiner Farbe und Textur in Verbindung gebracht. Es ist Eiweißreich und auch fettarm, der Schwanz hat das meiste Muskelfleisch. Grundsätzlich verläuft die Zubereitung wie bei anderem weißen Fleisch. Sein besonderes Aroma sollte Alligatorfleisch durch einfache Kochmethoden betont und nicht überdeckt werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Allis shad**

Allis Shad ist ein typischer Heringsfisch. Allis Shad hat keine Seitenlinie und einen etwas gerundeten Bauch. Die Kiemen-decke ist geriffelt und die Schuppen sind groß. Der Rücken der Allis Shad ist blaugrün und der Kopf bräunlich mit einem goldenen Schimmer am Deckel. Die Flanken der Allis Shad sind silbrig, manchmal auch mit einem Bronzeton, und ein markanter großer dunkler Fleck tritt direkt hinter der Kiemen-decke und auch gelegentlich ein bis sechs kleinere Flecken dahinter auf. Die Erwachsenenlänge von Allis Shad beträgt normalerweise 30 bis 60 Zentimeter.

Aluminiumsulfat, Schwefelsäure Tonerde, E 520, Alaun Aluminiumsulfat, Summenformel  $Al_2(SO_4)_3$ , ist eine chemische Verbindung des Aluminiums aus der Gruppe der Sulfate. Es ist ein Lebensmittelzusatzstoff und wird von der Lebensmittelindustrie in den Funktionsklassen der Stabilisatoren und Fertigmitteln eingesetzt. Es bildet ein farbloses Pulver. Aluminiumsulfat trägt die europäische Zulassungsnummer E 520 für Lebensmittelzusatzstoffe.

Vorkommen:

In der Natur kommt Aluminiumsulfat zum Beispiel in dem Mineral Alunogen vor. Außerdem kann es aus natürlich vorkommenden Alaunen gewonnen werden.

## **allos "iss mir nicht Wurst - Leberwurst" (vegane Kaufempfehlung)**

Die herzhaft-deftigen, veganen Brotaufstrich nach Art einer Streichwurst gibt es in vier unterschiedlichen Geschmacksrichtungen: Leberwurst, Teewurst, Sucuk und Krakauer.

Sie überzeugten uns mit ihrer wurst- typischen Konsistenz und einer rauchigen Note. Rein pflanzlich und auf Basis von Linsen hergestellt stehen die Brotaufstriche herkömmlicher Streichwurst übrigens in nichts nach.

Der Klassiker der Wurstaufstriche neu interpretiert - der Leberwurst Aufstrich auf Basis von braunen Linsen zeigt, dass Sie bei einer veganen Alternative auf nichts verzichten müssen. Ihr deftiger Geschmack und eine perfekte Kombination leckerer Gewürze machen sie zu einem besonderem Geschmackserlebnis!

## **Almnuss**

Die Almnüsse (mundartlich übrigens Almnussen) sind ein aromatisches, süßes Schmalzgebäck der bayerischen und auch österreichischen Küche.

Das Gebäck wurde natürlich speziell zur Zeit des Almagabtriebes im Herbst in den bayerischen Bergen von Bäuerinnen hergestellt. Heute ist Almnuss eine wiederentdeckte Spezialität in Bayern und Österreich, die unter anderem auch zum Kaffee am Nachmittag serviert wird.

Für Almnuss wird ein Teig aus weißem Mehl, Eiern, Zucker und süßer Sahne sowie je nach Geschmack weiteren Zutaten in walnussgroße Portionen geteilt und dann ausgebacken. Die weiteren Zutaten variieren aber je nach Region. Ein Originalrezept von 1948 aus Oberwössen im Chiemgau benennt auch Quark und eine Zimt- und Zuckermischung. Man kann für Almnüsse auch Zitronenschale und Rum verwenden.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Almondy Choco Delish (Rewe, vegan)**

Ein sehr guter vegane Schokoladenkuchen mit Schokoladenmousse getoppt mit Haselnüssen, Kokosnuss-flocken und noch mehr Schokolade.

### **Alnatura - Kokos Natur, Joghurtalternative (vegane Kaufempfehlung)**

Unsere derzeitigen Lieblingsjoghurts auf der Basis von Kokosmilch sind eine vegane Joghurtalternative, cremig-mild im Geschmack und ohne Zuckerzusatz hergestellt (die Zutaten enthalten von Natur aus Zucker). Alnatura Kokos Natur schmeckt überall dort, wo sonst auch Joghurt passt: pur, zum Müsli, als Dessert und zu vielem mehr. Es gibt diesen Joghurtersatz zum Beispiel bei Edeka pro 330 Gramm Becher.

### **Alpro NotMilk (vegane Kaufempfehlung)**

Mit den Not M\*LK Drinks Pflanzlich hat Alpro ein Produktkonzept geschaffen, das jeden erdenklichen Milchgeschmack abbildet. Die rein pflanzlichen Drinks sind eine Ballaststoffquelle sowie eine Quelle für Calcium und die Vitamine B12 und D. Sie sind außerdem zuckerfrei und von Natur aus laktosefrei.

Zutaten:

HAFERBASIS (Wasser, HAFER (8,7%)), Sonnenblumenöl, Zichorienwurzelfasern, Erbsenprotein, Calciumcarbonat, Säureregulator (Kaliumphosphate), natürliche Aromen, Meersalz, Stabilisator (Gellan), Vitamine (B12, D2). Haferdrink, angereichert mit Calcium und Vitaminen. U.H.T.

Geschmack:

Geschmacklich hat diese "Milch" uns allerdings nicht ganz an Kuhmilch erinnert. Der "Kochgeschmack" von H-Milch ist zwar wahrnehmbar, aber zugleich leider auch ein ganz leichter Geschmack nach Hafer (was auch kein Wunder ist, schließlich basiert "Not M\*lk" auf Hafer).

### **Alpro Pistachio Mousse (vegane Kaufempfehlung)**

Wir fanden diese vegane Joghurt alternative von alpro ziemlich cremig und möchten sie hier erwähnen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



### **Alsan (vegane Kaufempfehlung)**

Alsan ist vegane Bio-Margarine und wird ausschließlich aus Ölen und Fetten hergestellt, die aus ökologischem Landbau stammen. ALSAN-Bio ist cholesterinfrei: Anders als tierische Fette wie Butter enthält die Margarine rein pflanzliche Fette, die von Natur aus cholesterinfrei sind. Alsan kostet im Internet etwa 1.50 Euro (250 Gramm) und kann wie jede andere Margarine verwendet werden.

### **Alse**

siehe Maifisch

### **Altländer Hochzeitssuppe**

Die Variante ist im Alten Land (nördlichen Niedersachsen) bekannt. Sie wird aus immer Markknochen mit gewürfeltem Rindfleisch, Porree, Eierstich und auch Rosinen zubereitet.

### **Altmärkische Hochzeitssuppe**

Suppenzubereitung der Altmark im nördlichen Sachsen-Anhalt, auf der Basis einer fetten Hühnerbrühe mit Einlage von Gehacktes-Klößchen, Eierstich und Spargel, teils auch mit Knollensellerie, Porree, Möhren, gewürfeltem Hühnerfleisch, Eierstich und Fleischklößen aus Schweinhackfleisch.

### **Amaranth**

Die Amaranth ist eine Pflanze der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Die Gattung Amaranthus beinhaltet ungefähr 60 bis 70 Arten. Darunter gibt es Amaranthen, die entweder nur als Pseudozerealien, rein als Blattgemüse (Gemüseamarant) oder auch als beides genutzt werden können.

Bei Amaranth handelt es sich natürlich um eine Pflanze aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Fuchsschwanzgewächse sind im subtropischen und tropischen Klimagürtel rund um die Welt verteilt und kommen auch in allen, vorzugsweise aber in trockenen, warmen Regionen der Erde vor, allerdings nicht in der Antarktis. Amaranth wird der Ordnung der Nelken-artigen, der Familie der Fuchsschwanzgewächse, der Unterfamilie der Amaranthoideae und der Gattung Amaranth zugeordnet. Die Amaranth ist

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

eine zumeist einjährige in manchen Fällen auch mehrjährige Pflanze. Es gibt natürlich sehr viele verschiedene Amarantarten.

Gemüseamarant wird auch Chinesischer Salat, Dreifarbiger Fuchsschwanz und auch Surinamesischer Fuchsschwanz genannt. Die Schreibweise weichen zwischen Amarant und Amaranth ab. Die Samen und Blätter dieser Pflanze sind außerdem reich an Vitaminen, Mineralien und wichtigen Eiweißen. Leider sind die empfindlichen, zarten Blätter und Sprossen nur sehr kurze Zeit haltbar und werden deshalb nur selten nach Europa importiert. Lediglich der in Westafrika und auf Java beheimatete *Amaranthus dubius* wird gelegentlich auf den niederländischen Märkten angeboten.

#### Kauf von Amarant

Die Samen-Körner des Amarants sind in größeren Supermärkten und in Bioläden erhältlich. Sie bekommen die Körner beispielsweise ganz, geschrotet oder gepoppt. Die Blätter sind in Deutschland kaum erhältlich, können aber selbst angebaut werden.

### **Amarantz**

1. Amarantz ist eine Körnerfrucht (keine Getreideart). Sie hat sehr kleine Körner, etwa etwa 1500 ergeben 1 Gramm. Da Amarantz allein nicht bankfähig ist, kann es in geringen Mengen anderen Mehlmischungen zugesetzt werden. Amarantz ist Eiweißreich, hat einen hohen Eisengehalt, ist glutenfrei (!) und enthält sehr viele Mineralstoffe.

Verwendung: Bei Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) als Getreideersatz. Amarantz ist als Getreideersatz häufiger Zusatz in Babynahrung und Kindernahrung. Außerdem wird es bei Brot, Pfannkuchen, Gebäck und Pastas, sowie in Wurstwaren und ebenso im Fast-Food-Bereich bei Riegeln und Snacks eingesetzt.

#### 2. roter synthetischer Azofarbstoff (E 123)

Ameisensäure ist eine organische, farblose und stechend riechende Säure die eine antimikrobielle Wirkung hat. Sie kommt zum Beispiel in Ameisen und Brenneseln vor.

Verwendung: Ameisensäure wird als Konservierungsstoff (E 236) eingesetzt, ebenso deren Salze (E 237 und E238)

### **Amarenakirsche**

Als Amarenakirschen bezeichnet man in Deutschland natürlich die italienische Spezialität Amarenakirschen in Sirup. Amarena ist übrigens in Italien eine der drei Hauptsorten der Sauerkirschen.

Die Amarenakirschen werden hauptsächlich als Beilage zu Desserts oder Eis gereicht. Eine bekannte italienische Eisspezialität ist übrigens der Amarenabecher. Darüber hinaus werden Amarenakirschen mit und ohne Sirup in der Herstellung von Kuchen, Torten, Pralinen, Joghurt und anderen Süßspeisen verwendet.

Die dunklen Kirschen werden immer in einem stark gesüßten Sirup eingelegt, der hauptsächlich aus eigenem Saft, Zucker und etwas Zitronensäure besteht. Die weiteren Zutaten, insbesondere die Aromen, sind aber je nach Hersteller Betriebsgeheimnis. Stellen wir selbst Amarenakirschen her, verwendet wir in der Regel Mandel- und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Vanillearomen, unter anderem durch die Zugabe von Amaretto.

### **Amarettini**

Die Amarettini (Amaretti) sind ein köstliches, kleines Mandelgebäck. Im Italienurlaub oder auch im Kaffeehaus, gereicht zu einer Tasse Kaffee, als kleines Gustostück haben es sicher schon viele deutsche gegessen. Tradition hat diese kleine Nascherei in Italien übrigens schon seit dem 18. Jahrhundert. Als Erfinder gilt ein Koch vom savoyischen Hof aus dem Piemont (Italien). Andere Kenner des Mandelgebäcks behaupten, dass Amarettini aus dem mandelanbaureichen Sizilien stammt. Egal, man findet Amarettini immer öfter auf dem Keksteller in heimischen Gegenden.

### **Amaretto (Mandellikör)**

Amaretto ist eine Geschmacksrichtung für eingangs aus Italien stammende Liköre mit einem nussigen Aroma, das an Marzipan erinnert. Die meisten Amaretto-Liköre haben einen Alkoholgehalt zwischen etwa 20 und 30 Volumenprozent. Im deutschsprachigen Raum waren Liköre mit ähnlichem Geschmack seit dem 18. Jahrhundert als Persiko bekannt.

### **Genuss**

Der Amaretto wird entweder pur getrunken, ungekühlt oder auf Eis, oder auch als Zutat in Mixgetränken. Zum Mischen in Longdrinks wird oft Apfelsaft oder Kirschsafte verwendet. Bekannte Cocktails mit Amaretto sind zum Beispiel Amaretto Sour (mit Zitronensaft), God Father (mit Scotch Whisky), God Mother (mit Wodka) und auch French Connectio (mit Cognac).

Des Weiteren wird Amaretto natürlich auch pur erwärmt und mit Schlagsahne garniert, als Zugabe zum Beispiel zu Kaffee, heißer Schokolade, Glühwein et cetera getrunken und teilweise zur Aromatisierung der Süßspeise Tiramisu verwendet. Der typische Amaretto-Geschmack ist übrigens auch beim Kleingebäck Amarettini erkennbar, da die Makronen gemahlene Mandeln und/oder Aprikosenkerne beziehungsweise Bittermandelaroma (jedoch keinen Amaretto-Likör) enthalten.

Amaretti oder Amaretto werden gerne zu Espresso serviert und finden auch als Bestandteil diverser Nachspeisen Verwendung.

### **Amarula**

Der Amarula ist eine südafrikanische Marke für Spirituosen und vor allem auch bekannt für den gleichnamigen Wildfrucht-Sahne-Likör. Amarula wird mit einem Destillat aus den Früchten des Marula-Baums aromatisiert und schmeckt schön nach leicht fruchtigem Karamell. Amarula ist in mehr als 100 Ländern weltweit erhältlich.

Hersteller des Likörs ist das Unternehmen Amarula Distillers Corporation aus Stellenbosch in Südafrika. In Deutschland wird der Likör Amarula durch Semper dem Underberg, ein Unternehmen der Underberg-Gruppe, vertrieben.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **American Breakfast**

American Breakfast (Englisch für Amerikanisches Frühstück) ist ein beliebtes üppiges Frühstück mit beispielsweise Bacon, kleinen Würstchen, Eierspeisen, Hash Browns oder anderen Kartoffelgerichten, Pancakes mit Ahornsirup und Frühstücksflocken, Toast, Biskuits, Sausage gravy, Butter, Marmelade, Früchten, dazu Kaffee, Fruchtsaft und so weiter.

Die Eier werden meist in Form von Rührei (scrambled) oder Spiegelei (fried) serviert. Beim Spiegelei werden mehrere Zubereitungsarten unterschieden: Man kann bei einer Bestellung im Restaurant oder Diner angeben, ob man sie "nicht umgedreht" (sunny side up), "einmal kurz umgedreht" (over easy) oder "längere Zeit auf der Dotterseite" (over medium) gebraten haben möchte. Verlorene Eier werden sehr häufig als Eggs Benedikt angeboten. Gekochte Eier sind hingegen sehr wenig verbreitet. Ham and Eggs als Bestandteile des American breakfast gehen auf Edward Bernays zurück, den Vater der Public Relations.

Im Unterschied zu einem in Mitteleuropa üblichen Frühstücksbuffet sind bei American Breakfast immer auch warme Speisen Bestandteil des Speisenangebots. Das Gegenstück zum Amerikanischen Frühstück ist übrigens das Europäische Frühstück, das auch als Kontinentales Frühstück bezeichnet wird.

## **American Lamb Hash**

Für American Lamb Hash verwendet man folgende Zutaten:

Für das Lamm:

225 Gramm gemahlene amerikanisches Lamm, 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel, 1/4 Teelöffel Koriander, 1 Esslöffel gehackter Koriander, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 1/2 Teelöffel Tafelsalz, 1/2 Teelöffel Paprika (edelsüß), 1/8 Teelöffel Cayennepfeffer,

Für das Frühstück Hash:

6 Esslöffel natives Olivenöl extra, geteilt, 450 Gramm rostrote Kartoffeln (etwa 1 große Kartoffel), geschält und gewürfelt, etwas Tafelsalz und Pfeffer, 3 Esslöffel gewürfelte Schalotten, 140 Gramm Broccoclin, 1 Teelöffel Rotweinessig, etwas Pflanzenöl, 3 Eier (Größe M),

## **Amerikanische Auster**

Die Amerikanische Auster (*Crassostrea virginica*) ist die zweitwichtigste Austernart mit einem Weltmarktanteil von 5,1 Prozent (2003). Sie heißt übrigens auf Französisch Huître (creuse) américaine und auf Englisch American (cupped) oyster.

Verwendung:

Amerikanische Austern werden sehr oft als "Fleischaustern" verarbeitet und in Dosen gefüllt. In den USA werden sie natürlich auch roh verzehrt ("geschlürft"), wobei sie zuvor nicht selten mit Ketchup und anderen würzigen Saucen "verfeinert" werden. Bekannte Handelsbezeichnungen sind unter anderem "Bluepoint" (Connecticut), "Wellfleet" und "Cotuit" (Massachusetts), "Patuxent" (Maryland), "Apalachicola" und "Indian River" (Florida), "Breton Sound" und "Black Bay" (Louisiana) sowie "Malpeque" (Prince Edward

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Inseln, Kanada). Die Austernart wird übrigens außerhalb Nordamerikas nicht nachgefragt.

### **Amerikanisches Kotelett**

Ein beliebtes Gericht ist auch Amerikanisches Kotelett. Dafür nimmt man Schweinekoteletts (vorzugsweise Nackenkoteletts), Butter, Zwiebeln, braunen Zucker, etwas Tafelsalz und Pfeffer, etwas Essig und Zitronensaft, ein paar Chilliflocken aus der Mühle, etwas Cayennepfeffer, Senf, geräuchertes Paprikapulver, Tomatenketchup, Worcestersauce und Wasser. Amerikanisches Kotelett wird in Amerika logischerweise als Hauptspeise serviert. Wir empfehlen dazu einen frischen Salat von Köche-Nord.de (<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=48> )!

### **Aminosäuren**

In einer veganen Ernährung ist die Aufnahme der Aminosäure Lysin besonders wichtig, denn Lysin ist die Aminosäure, die alle Getreideproteine limitiert. Die besten veganen Eiweißhaltigen Lebensmittel mit Lysin sind Tofu, Tempeh, Soja-Fleischersatz und andere Soja-Produkte, Linsen sowie Seitan.

### **Ammoniumhydrogencarbonat oder Ammoniumbicarbonat**

siehe auch ABC-Trieb

### **Ampfer**

Ampfer sind meist ausdauernde krautige Pflanzen, seltener sind es einjährige Arten oder Sträucher. Die Stängel sind fast immer aufrecht, selten aufsteigend oder niederliegend; sie sind verzweigt. Die Laubblätter sind grundständig und wechselständig. Ampfer sind ganzrandig oder am Rand wellig. Die Ochrea ist zylindrisch und häutig. Der Blütenstand von Ampfer ist gewöhnlich endständig, manchmal auch endständig und achselständig; er ist eine Traube oder eine Rispe. Der Blütenstiel von Ampfer ist gegliedert. Die Blüten von Ampfer sind zwittrig oder eingeschlechtig. Die Blütenhülle besteht aus 6 Perigonblättern, die zur Fruchtzeit noch alle vorhanden sind und dann vergrößert sein können. Es sind sechs Staubblätter und drei Griffel vorhanden; die Narbe ist federig. Die Früchte von Ampfer sind dreikantig und eiförmig oder ellipsoidisch. Die Rumex-Arten sind unter anderem durch folgende charakteristische Merkmale gekennzeichnet:

Viele Ampfer-Arten dienen natürlich als Zutat für aromatische Salate, Kräuterquark und Kräutersuppen. Sie enthalten im Allgemeinen auch eine nennenswerte Menge von Vitamin A und C. Aufgrund des Oxalsäuregehalts sollte Ampfer übrigens nur in Maßen oder gemeinsam mit Milchprodukten konsumiert werden. Ampfer kann übrigens auch in Butter angedünstet werden. Wird Ampfer wie Spinat oder Mangold gekocht, sollte er in ein emaillierter Topf verwendet werden, da blanke Stahltöpfe und Aluminiumtöpfe mit der Oxalsäure reagieren und einen metallischen Beigeschmack verursachen können.

### **Am Spieß braten**

Die Zubereitung von Fleisch, Geflügel, Fisch und so weiter auf einen Spieß gesteckt und über offener Glut bis zum Gar-werden gedreht.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Ananas**

Die Ananas stammt vermutlich aus Brasilien und gelangte durch Christoph Kolumbus nach Europa. Die Früchte wiegen je nach Art zwischen 2 und 4,5 Kilogramm und haben eine schuppige dicke Schale mit „Augen“. Sie haben gelbes, faseriges und süßes Fruchtfleisch. Angeboten werden sie frisch und in Konserven als Stücke oder Ringe. Die Ananas enthält reichlich Vitamin C, Kalzium, Folsäure und Magnesium.

Verwendung: Frisch, gut geeignet für Salate und Desserts, für Konfitüren und Cocktails, auf Torten und als Dekoration.

Achtung: Die Enzyme der Ananas wirken sehr fett abbauend. Daher ist die Ananas ideal bei Gewichtsreduktion und Diäten.

## **Ananasminze**

Ananasminze ist eine sehr schöne und wüchsige Minze mit einem unverwechselbaren Aroma des Suaveolens-Typs. Eine leicht fruchtige Sorte mit nur ein Bisschen Menthol.

Durch ihre weißlich panaschierten Blätter ist die Ananasminze außerdem eine auffällige Erscheinung im Kräuterbeet. Sie ist übrigens wüchsig und ausbreitungsfreudig wie alle Minzen. Ananasminze gleicht im Habitus der Apfelminze, mit ihren weichen samtigen Blättern. Ananasminze erreicht eine Höhe von etwa 70 Zentimeter. Je sonniger sie steht, desto ausgeprägter erscheint der weiße Blattrand der Ananasminze. Die Blätter sind leicht flaumig behaart, so dass sie auch große Hitze leicht überstehen kann. Ananasminze ist bei uns winterhart.

## **Anchoïade**

Anchoïade bezeichnet natürlich sowohl eine Sauce als auch ein Gericht der französischen Küche. Der Ursprung liegt übrigens in der Provence und speziell der Region um Nizza.

Anchoïade besteht aus Anchovis, die zusammen mit Knoblauch fein zermörsert werden. Gelegentlich werden übrigens auch schwarze Oliven mit verarbeitet. Alternativ kann der Koch auch Kapern hinzu geben. Die Sauce wird dann mit Olivenöl aufgeschlagen. Als Vorspeise wird oft Anchoïade heute meistens mit rohem oder nur blanchiertem Gemüse serviert. Fischer bestrichen sich früher ihre Brotscheiben mit dieser Paste, dies war dann der Hauptbestandteil ihres Essens.

## **Anchose**

Anchosen sind ein Sammelbegriff für Fischerzeugnisse aus frischem, gefrorenen oder tiefgefrorenen Heringen, Sprotten und anderen Fischen. Sie sind Halbkonserven aus Fisch. Bei der Herstellung reift der rohe Fisch enzymatisch durch ein mehrwöchiges Einlegen in Salz, Zucker und Kräuter sowie Gewürze oder mit pflanzlichen Zutaten. Sorbin- und/oder Benzoesäure sowie ihre Kaliumsalze und Calciumsalze sowie Natriumbenzoat sowie Glucono-delta-Lacton dürfen zugesetzt werden. Der Kochsalzgehalt beträgt weniger als 20 Prozent im Fischgewebewasser und weniger als

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

14 Prozent im Fischfleisch. In der Regel wird dabei Salpeter verwendet, bei der industriellen Herstellung jedoch auch Pökelsalz. Je nach Rezept werden die Anchosen mit würzigen, oft leicht süßlichen Aufgüssen, Saucen, Tunken, Cremes aber auch mit Speiseöl zubereitet. Anchose sind auch gekühlt leider nur vergleichsweise kurz haltbar.

### **Anchovis**

Anchovis oder Anchois (von gleichbedeutend spanisch anchoa) ist natürlich eine andere Bezeichnung für die Europäische Sardelle (*Engraulis encrasicolus*).

### **Andouille**

Andouille ist eine französische Wurstsorte, die natürlich ausschließlich aus Innereien hergestellt wird. Bekannt sind zum Beispiel die Andouille de Vire und Andouille de Guéméné. Für diese Wurst werden bei der Zubereitung Schweinedarm und -magen nach sorgfältiger Reinigung in Streifen geschnitten, gebündelt, aufgerollt und in Naturdarm eingehüllt. Nach einwöchiger Mazeration in Salz und Pfeffer werden die Würste dann meistens drei Wochen über Buchenholz geräuchert. Anschließend werden sie 24 Stunden gewässert, auf 95 Grad Celsius erhitzt, danach lässt man sie abhängen.

Eine ähnliche, jedoch weniger stark gewürzte Wurstsorte heißt übrigens Andouillette.

### **Andouillette**

Die Andouillette ist eine französische Wurstsorte, die als regionale Spezialität der Region Troyes in der Champagne gilt. Sie wird jedoch traditionell auch in Lyon, Rouen, Cambrai (Département Nord), der Provence, dem Perigord sowie in Jargeau im Département Loiret hergestellt. Die Wurst ist ein Bestandteil der französischen Kochkultur.

Die Andouillette wird übrigens aus dem Darm sowie dem Magen von Schweinen, teilweise auch von Kälbern, Kühen oder Enten hergestellt und in Naturdarm gefüllt. Sie ist der ebenfalls französischen Wurstsorte Andouille sehr ähnlich, jedoch weniger kräftig gewürzt, so dass Geschmack und Geruch der Innereien stärker hervortritt. Außerdem enthält die Wurst keine festen Einzelstücke. Sie wird, in Scheiben geschnitten, sowohl kalt als auch warm gegessen.

Über die Qualität der Wurst wacht übrigens eine Vereinigung mit dem Namen „Association amicale des amateurs d'andouillettes authentiques“. Diese Vereinigung vergibt dieser Wurst Qualitätsauszeichnungen mit ihrem Kürzel „AAAAA“.

### **Angel Cake**

Angel Cake (auch Angel Food Cake) ist ein sehr leichter beliebter amerikanischer Kuchen aus einer Biskuitmasse, der traditionell in einer Gugelhupf-Form gebacken wird. Für die Zubereitung wird neben Weißmehl und Zucker vor allem steif geschlagenes Eiklar verwendet. Der Name Angel Cake ist in den USA übrigens seit den 1870er Jahren bekannt, Rezepte erschienen erstmals in den 1880er Jahren. Es wird außerdem vermutet, dass der Kuchen von den Pennsylvania Dutch erfunden wurde, jedoch gibt es für diese Annahme keine konkreten Belege. Die verwendete Gugelhupf-Form ist eine speziell von

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Deutschen verwendete Backform, die in den USA vorher nicht bekannt war.

Eines der ersten bekannten Rezepte für diesen Kuchen erschien 1884 im Boston Cooking School Cook Book von Mrs. D.A. Lincoln. Einige Zeit später kam übrigens auch die Bezeichnung Angel Food Cake auf.

### **Angel d'Or**

Angel d'Or ist ein mallorquinischer Orangenlikör aus dem Tal Sóller mit einem Alkoholgehalt von 28 Volumenprozent.

#### **Herkunft**

Das Anbaugebiet der Orangen, die für den Likör verwendet werden, ist das Tal von Sóller auf Mallorca, ein traditionelles Orangenanbaugebiet. Hier werden schon seit Jahrhunderten Orangen angebaut, die im milden mallorquinischen Klima hervorragend gedeihen. Sóller verfügt mit dem Ortsteil Port de Sóller über einen direkten Zugang zum Mittelmeer.

### **Angelika, Engelwurz**

Angelica gehört aus biologischer Sicht in die Ordnung der Doldenblütlerartigen, wird der Familie der Doldenblütler und der Unterfamilie der Apioidea zugeordnet. Die Gattung der Angelica nennt sich Engelwurz und die Art lautet Arznei-Engelwurz. In der Umgangssprache finden sich zahlreiche Synonyme wie Engelwurz, Echter Engelwurz, Brustwurz, Erzengelewurzel oder Theriakwurzel. In der Küche wird Engelwurz zu den Küchenkräutern eingeordnet hauptsächlich wird sie aber als Heilkraut verwendet. Ursprünglich stammt Angelika aus den gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel. Ihre Heimat liegt in Island, Grönland, Skandinavien und Sibirien. Heute wächst das Kraut auch in anderen Ländern und kam bereits im 14. Jahrhundert nach Deutschland.

### **Angler**

siehe auch Seeteufel

### **Angler Muck**

Angler Muck ist ein norddeutsches, alkoholisches Mischgetränk. Der Angler Muck kann als „Nationalgetränk“ Angeln, einer Kulturlandschaft im Norden Schleswig-Holsteins an der Ostseeküste zwischen Schlei und der Flensburger Förde, bezeichnet werden. Es besteht in der heißen Variante zum größten Teil aus Rum und heißem Wasser. In der kalten Variante wird statt Rums meistens Korn verwendet.

Der Angler Muck war bis in die 1960er Jahre in Angeln das Basisgetränk bei größeren Familienfesten oder Feuerwehrfesten. Der Muck wird auch heute noch getrunken, allerdings nicht in dem früheren Ausmaß. Der Angler Muck wird in seiner Wirkung leicht unterschätzt.

### **Angostura**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Als Angostura oder Angosturabitter bezeichnet man Cocktailbitter, der neben Enzianwurzel auch Gewürznelken, Bitterorange, Kardamom, Zimt sowie Chinarinde enthalten kann. Angosturarinde wird im Originalrezept nicht verwendet, schon aber in Nachahmerprodukten. Der Angosturabitter wird zum Aromatisieren von Spirituosen und zur Herstellung von Mixgetränken (zum Beispiel den Cocktails Manhattan oder Old Fashioned) verwendet, dient aber auch zum Abschmecken von Desserts beziehungsweise für Saucen zu Fisch und Fleisch.

### **Anis**

Die Samenkörner enthalten 2-3 % ätherisches Öl (Anisöl). Handelsformen: Ganz, gequetscht oder pulverisiert.

Verwendung: In dem Mittelmeerraum wird Anis zur Verwendung von Anisbranntwein wie zum Beispiel Ouzo (griechisch) oder Raki (türkisch), Pastis (französisch), Sambucca (italienisch), in Deutschland zur Herstellung von Hustenbonbons und Lakritze genommen. Sehr beliebt ist es auch als Gewürz in der Weinachtzeit (Aniszwieback oder Anisgebäck). Achtung: Anis wirkt abführend und harntreibend, lindert Blähungen, Magenbeschwerden und Krämpfe.

### **Anisette**

Unter Anisette versteht man, insbesondere in Frankreich, Gewürzliköre mit Anisaroma, die einen Alkoholgehalt von 25 bis 40 % Vol. haben. Sie sind süßer als die meisten Schnäpse mit Anis-Geschmack (wie zum Beispiel Pastis), meistens wasserklar und werden sowohl als Aperitif wie als Digestif getrunken.

Eine bekannte Marke in Frankreich ist zum Beispiel Marie Brizard mit einem Alkoholgehalt von 25 % Vol.

### **Anlaufen lassen/Anschwitzen**

Eine Speise in heißem Fett angehen lassen, ohne dass sie Farbe annimmt.

### **Annabelle (Kartoffelsorte, Frühkartoffel)**

Sehr frühe festkochende Salatkartoffel

### **Anna-Kartoffeln**

Anna-Kartoffeln (französisch pommes anna) ist ein bekannter Kartoffelaufguss aus der französischen Küche, der von dem Koch Adolphe Dugléré, übrigens einem Schüler des berühmten Marie-Antoine Carême, kreiert wurde.

Für Annakartoffeln wird eine spezielle runde Kupferform mit zwei Griffen und einem arretierbaren Deckel (Cocotte) verwendet.. Annakartoffeln werden zu Braten und Geflügel serviert.

Namensherkunft

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Dugléré soll seine Kreation Anna gewidmet haben, manche Quellen sprechen von der Schauspielerin Anna Judic, andere Quellen von einer Anna Deslions. Die Schriftstellerin Marie-Louise Pailleron hatte übrigens 1947 in einer ihrer Erzählungen geschrieben, dass die Anna-Kartoffeln das Ergebnis der Zusammenarbeit einer „eleganten Dame“ namens Anna Deslions und des Maître d’hôtel des Café Anglais waren, was natürlich auf Dugléré zutraf.

### **Antioxidantien**

Insbesondere pflanzliche Lebensmittel wie zum Beispiel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und hochwertige pflanzliche Speiseöle sowie Nüsse sind sehr reich an Antioxidantien. Besonders „ampelfarbiges“ Obst und auch Gemüse wie Spinat oder Trauben (grün), Tomaten, Beeren (rot), Möhren, Äpfel (gelb/orange) sind empfehlenswert.

### **Annatorte**

Die Annatorte ist eine köstliche Schokoladentorte, die nach Anna Demel, der Schwägerin von Carl Demel (junior) und übrigens langjährigen Leiterin des Cafe Demel in Wien benannt wurde und bis heute in der ehemaligen K.u.K. Hofzuckerbäckerei Demel hergestellt wird.

Das Gebäck ist eine Schokoladen- beziehungsweise Trüffeltorte aus drei biskuitähnlichen fettreichen Bodenschichten mit einer dunklen Parisercreme (Schokoladenbuttercreme) dazwischen, Orangenlikör und natürlich einer Nougateindeckung. Das Nougat erkaltet dabei übrigens auf einer kalten Marmorplatte zu einer dünnen Schicht, die danach zur Verzierung auf der Torte als große Wellen kreisförmig angeordnet werden.

### **Antioxidationsmittel**

siehe auch Antioxidanzien

### **Antioxidanzien oder Antioxidationsmittel**

Antioxidanzien oder Antioxidationsmittel schützen vor unerwünschten Veränderungen durch Luftsauerstoff (Oxidation), daher verzögern sie beispielsweise das Ranzigwerden in fetthaltigen Lebensmitteln. Es gibt natürliche Antioxidanzien wie zum Beispiel Vitamin C (E 300) und Vitamin E (E306), Milch (E 270) und auch Essigsäure (E 260). Auch gibt es synthetische Antioxidanzien wie zum Beispiel synthetische Tocopherole (E 307-309).

Achtung: Neben den beiden antioxidativen Vitamin C und E bekämpfen auch Beta-Carotin (Provitamin A) und das Spurenelement Selen die freien Radikale im menschlichen Organismus. Alle zugesetzten Antioxidanzien (E 260-E 321) müssen mit E-Nummern in der Zutatenliste vermerkt sein.

### **Antipasti / Antipasto**

Antipasto (ital. für „vor der Mahlzeit“, Plural Antipasti) ist natürlich die italienische Bezeichnung für „Vorspeise“. Die Antipasti der italienischen Küche bestehen meistens aus

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

kleinen Gerichten als Auftakt eines mehr-gängigen Menüs. Typisch sind übrigens luftgetrockneter Aufschnitt wie Schinken oder Salami, begleitet von gebratenem, in Olivenöl eingelegtem Gemüse wie Auberginen, Zucchini, Paprika, Pilzen oder frischem Gemüse oder Obst, marinierte Fische und Meeresfrüchte sowie pikant belegte, geröstete Brotscheiben.

In italienischen Restaurants ist es selbstverständlich üblich, vorbereitete Antipasti in einer Vitrine zu präsentieren, aus denen der Gast sich eine Auswahl nach Geschmack zusammenstellen lassen kann.

### **Antonia (Kartoffelsorte, mittelfrühen kartoffel, einkellerungsfähig)** mittelfrühe festkochende Salatkartoffel

#### **À part**

À part ist ein französischer Fachausdruck und beschreibt wie zubereitete Getränke oder Lebensmittel serviert werden. So werden zum Beispiel Saucen a part in einer Sauciere serviert, um dem Gast ausreichend Sauce servieren zu können. Gleichzeitig bietet das den Köchen die Möglichkeit Speisen auf einem Teller oder in einer Cocotte schön anzurichten ohne die Speisen mit zu viel Sauce nappieren beziehungsweise anrichten zu müssen. So liegen die Speisen auf einem Saucen-spiegel, schwimmen also nicht in der Sauce und lassen sich zudem leichter - ohne Sauce zu verschütten – zu den Gast tragen. Darüber hinaus dienen a part gereichte Lebensmittel dazu zusätzliche Beilagen zu reichen, die unter Umständen keinen Platz auf dem Teller gehabt hätten. A part servierte Saucen oder Beilagen bieten dem Gast zudem die Möglichkeit sich Speisen und Getränke nach eigenem Geschmack zu mischen. So beispielsweise beim Café con hielo oder Kaffee Melange.

#### **Aperitif**

Appetitanregendes, meistens alkoholhaltiges Getränk wie Martini, Campari, Sherry oder trockener Sekt. Ein Aperitif soll die Magentätigkeit anregen, den Magen also „öffnen“ und für das spätere Menü vorbereiten.

#### **Aperol**

Aperol ist eine Marke der Campari-Gruppe für einen köstlichen italienischen Likör. Wegen seines sehr fruchtig-bitteren Geschmacks wird Aperol meistens als Aperitif oder in Cocktails verwendet. Aperol ist ein Destillat aus Rhabarber, Chinarinde, Gelbem Enzian, Bitterorange und aromatischen Kräutern mit orange-roter Färbung und bittersüßem Aroma. Aperol hat in Italien einen Alkoholgehalt von 11 % Vol., in Deutschland seit Anfang 2006 15 % Vol. Das Unternehmen begründet den um vier Prozentpunkte höheren Alkoholgehalt in Deutschland mit der hier geltenden Pfandverordnung, der zufolge Getränke ab 15 % Vol. als pfandfreie Spirituosen gelten.

#### **Mixvarianten**

Aperol wird unter anderem pur auf Eis getrunken, mit Tonic Water zu Aperol Tonic oder mit Zitronensaft und Zuckersirup zu Aperol Sour gemixt, mit einem Spritzer Wodka heißt die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Variante Aperol Sour Royal. Die Variation des Caipirinha mit Aperol statt Cachaça bezeichnet man als Caipiro. Beliebt sind auch Kombinationen von Aperol mit Weißwein, Bier, Champagner oder Prosecco. Die Mischung mit Prosecco wird als Aperol Spritz bezeichnet. Der in Venetien als Aperitif verbreitete Spritz aus Weißwein, Mineralwasser und einer Spirituose wird meist mit Aperol, Campari oder ähnlichen Likören zubereitet.

## **Apfel**

Schon aus der Bibel den meisten Christen als verbotene Frucht bekannt. Die Römer verbreiteten ihn in ganz Europa und kelterten Apfelsaft und Apfelwein. Heute gibt es von diesem sehr beliebten Kernobst etwa 7.500 verschiedene Sorten.

Verwendung: roh, Apfelmus, Beilage, zu Fisch- oder Fleischgerichten, Bratäpfel, Desserts, Joghurt, Gebäck oder Kuchen.

Achtung: Äpfel enthalten viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Sie wirken unter anderem harntreibend, anti-rheumatisch, cholesterinspiegel-senkend und blutzuckerregulierend. Äpfel sollten ungeschält gegessen werden, da die meisten Nährstoffe und Vitamine unter der Schale sitzen.

Süßen Geschmack

Cripps Pink/Pink Rose: Knackiger, nicht zu saftiger Apfel, nicht nur wegen der Farbe hervorragend als Tafelapfel geeignet Gala: Beliebter fester und sehr aromatischer Apfel, auch als Kuchenapfel vielseitig einsetzbar

Golden Delicious: Meistangebaute Sorte der Welt, goldgelb bis grünlich-gelb, mittelfest

Fuji: Duftender und aromatisch-süßer Apfel mit festem und saftigem Fruchtfleisch

Red Delicious: Leuchtend rote Schale, knackig-süß, eignet sich hervorragend zum Dessert oder als Kuchenbelag

Red Jonaprince: Tiefroter, knackiger und saftiger Apfel, der als perfekter Tafelapfel gilt

Rubens®: Knackiger und sehr aromatischer Apfel, der als Tafelapfel seine Stärken zeigt

Royal Gala: Fester, aromatischer Apfel, pur besonders bei Kindern beliebt

fein-säuerliche Äpfel

Die Sorten dieser Kategorie begeistern mit einer ausgewogenen Balance aus feiner Säure und mildem Aroma und sind deshalb ein guter Snack nach dem Sport und auch perfekt in Desserts.

Holsteiner Cox: Würzig-fruchtig, fester und saftiger Apfel, ausgezeichnet zum Braten und Backen. Rezept für Apfelkuchen Idared: Fester, knackiger Apfel, der sich sowohl als Tafelapfel als auch als Backapfel eignet.

Ingrid Marie: Saftig und mild im Geschmack, festes cremefarbenes bis grünliches

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Fruchtfleisch und leuchtende dunkelrote Schale.

Santana: Mittelfestes, saftiges Fruchtfleisch mit gelblicher Färbung, aromatischer Geschmack ähnlich Elstar.

süß-säuerliche Äpfel

Besonders beliebt als so genannter Tafelapfel zum rohen Genuss. Mit seinem angenehm festen Fruchtfleisch aber auch gern gesehener Gast in feinen Obstsalaten.

Antares®: Fester, geschmacksintensiver Apfel, zweifarbiger Tafelapfel.

Braeburn: Fester, saftiger Tafelapfel, aber auch ideal zum Obstsalat oder Kompott.

Probieren: Apfelmus Elstar: Fester, geschmacksintensiver Apfel, das herrliche Aroma lädt zum hinein beißen ein.

Jonagold: Weichfleischiger, sehr aromatischer Apfel, sehr gut als Tafelapfel, aber auch als Back- und Kochapfel nutzbar. Pinova: Orangeroter, fester Apfel, nicht zu saftig, sehr guter

Tafelapfel. Jonagored: Schmeckt säuerlich aromatisch, cremefarbenes Fruchtfleisch, dem Jonagold sehr ähnlich, aber länger lagerfähig.

### **Apfeldicksaft**

Apfeldicksaft ist ein süßer Sirup aus Apfelsaft, aber eigentlich sagt es schon der Name: eingedickter Apfelsaft. Um einen Liter Apfeldicksaft herzustellen müssen Sie etwa 7-8 Liter Apfelsaft einkochen. Frisch gepresster Apfelsaft enthält etwa 9-13 Prozent Zucker, beim einkochen verdampft Wasser und man konzentriert so den Zucker auf. Sie bekommen Apfeldicksaft zum Beispiel im Reformhaus.

### **Apfelfaser**

Der Apfelfaser ist ein Ballaststoff, der durch ein sehr schonendes Produktionsverfahren aus entsafteten und getrockneten Äpfeln gewonnen werden kann. Die Apfelfasern leisten dabei einen wertvollen Beitrag zur individuellen Ballaststoffversorgung. Apfelfasern können übrigens bis zu 10% einem Mehl zugesetzt werden.

### **Apfelkompott**

Sie haben selbst einen Quittenbaum im Garten? Das trifft sich gut, denn wenn Sie ein Apfelkompott machen und eine Quitte mit dazu geben, erhält Ihr Kompott eine ganz feine Note! Übrigens, probieren Sie doch mal eine Quittenmarmelade, die schmeckt hervorragend.

### **Apfelkorn**

Apfelkorn ist eine Mischung aus Apfelsaft und Weizenkorn und zugleich die umgangssprachliche Bezeichnung für verschiedene Liköre auf Basis von Weizenkorn mit Apfelaroma.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Apfelküchle**

Apfelküchle, oft auch Apfelküchlein, Apfelkücherl, Apfelradl, gebackene Apfelringe, Apfelbeignets oder Apfelkrapferl, ist ein beliebtes traditionelles deutsches Siedegebäck, das natürlich ursprünglich aus dem Süden der badischen und württembergischen Region stammt. Die Süßspeise gehört zu den Obst-Beignets und besteht übrigens aus Apfelscheiben, die in dickflüssigen Teig getaucht und in heißem Speiseöl schwimmend ausgebacken werden. Das frühere Schmalzgebäckene ist natürlich besonders beliebt in Baden-Württemberg und hat sich auch in ganz Europa und den USA verbreitet. Apfelküchle werden ähnlich wie Pfannkuchen und außerdem in vielen Variationen zubereitet. Traditionell werden sie als Süßspeise zur Hauptmahlzeit verzehrt, inzwischen sind die Apfelküchle zudem als Dessert sehr populär.

## **Apfel-Linsen-Suppe** für Wyk auf Föhr (Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

4 mittelgroße Äpfel (Boskoop)  
1 Zwiebel  
2 Stücke Ingwerwurzel  
8 Esslöffel Rapsöl  
600 Gramm Linsen, rote  
1.600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
400 Milliliter Apfelsaft, naturtrüber  
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel Korianderpulver  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und die Zwiebeln und schneiden Sie beide Zutaten klein. Dann spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entkernen die Äpfel und schneiden sie in Würfel. Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln, den Ingwer sowie die Äpfel darin einige Minuten an. Anschließend geben Sie die Linsen hinzu, mischen die Zutaten mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie nochmals ganz kurz. Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie rund 15-17 Minuten mit Deckel köcheln. Die Linsen saugen dabei übrigens fast die gesamte Flüssigkeit auf.

Wenn die Linsen schön weich sind geben Sie den Apfelsaft hinzu und pürieren die Suppe mit einem Püriermixer. Nun würzen Sie das Gericht noch mit Kreuzkümmel, Koriander, Tafelsalz und gegebenenfalls Pfeffer (Achtung: Der Ingwer ist auch schon scharf!), richten es mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen mit selbst gebackenem Brot als Beilage.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Apfelkren**

Apfelkren oder Apfelmeerrettich ist eine besonders in der österreichischen und süddeutschen Küche weit verbreitete Mischung aus geriebenem Meerrettich (oberdeutsch Kren), geraspelten, säuerlichen Äpfeln (Sie können zum Beispiel Boskopäpfel verwenden) und Sahne. Gewürzt wird er mit Zitronensaft, Tafelsalz und etwas Zucker.

Serviert wird Apfelkren übrigens vorwiegend zu warmem oder kaltem gekochten Rindfleisch, insbesondere zu Tafelspitz, oder geräuchertem Fisch.

### **Apfelmeerrettich**

Dem frisch geriebenen Meerrettich werden fein geriebene Äpfel, Salatmayonnaise, Zucker, Tafelsalz und Zitronensaft hinzugefügt.

Verwendung: Zu kalten fisch- und Bratenplatten.

### **Apfel-Meerrettich-Sauce**

Eine bekannte britische Sauce ist die Apfel-Meerrettich-Sauce. Sie passt gut zu Schweinefleisch, gesalzenem Rindfleisch und praktisch jeder Art von langsam gegartem Fleisch. Wenn Sie es heiß in Gläser füllen, ist die Sauce übrigens mehrere Wochen im Kühlschrank haltbar.

Zu den Zutaten der Apfel-Meerrettich-Sauce gehören Äpfel, Nelken, Zucker, Zitronensaft und fein geriebener Meerrettich nach Geschmack.

Bei der Zubereitung entkernt und schält man die Äpfeln und schneidet sie in kleine Würfel. Dann gibt man die Äpfel mit den Nelken, Zucker und 50 Milliliter Wasser in einen Topf und lässt die Zutaten bei geringer Hitze köcheln. Dabei müssen Sie übrigens gelegentlich mit einem Kochlöffel umrühren, bis die Äpfel zusammengefallen sind. Danach schmeckt man die Sauce mit Zitronensaft und Meerrettich ab und rührt sie ziemlich glatt.

### **Apfel-Meerrettich-Suppe für Crocodiles Hamburg (vegan)**

Menge: 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel
- 3 Esslöffel Speiseöl zum Anbraten
- 4 Äpfel (Boskop)
- 400 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
- 2 Teelöffel braunen Zucker
- 2 Glas Meerrettich, oder frisch

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
200 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine) (Sojacreme)

Außerdem:  
etwas Fladenbrot oder Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Anschließend schälen Sie die Äpfel, befreien sie von den Kerngehäusen und schneiden die Äpfel in Würfel.

Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze an. Dann geben Sie die Äpfel klein geschnitten hinzu und lassen die Zutaten auf kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln. Nach der angegebenen Zeit gießen Sie den Topfinhalt mit Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) auf und lassen die Zutaten noch 10 Minuten auf kleiner Hitze weiter köcheln. Anschließend geben Sie Tafelsalz und Pfeffer mit in den Topf, gießen danach die Sojacreme und den Zucker dazu und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab.

Anschließend heben Sie den Meerrettich mit einem Kochlöffel unter die Apfel-Meerrettich-Suppe. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren Sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit Fladenbrot oder Naan Brot.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Apfel-Püfferchen** (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)  
Locker-saftige Teig-Püfferchen mit fruchtigem Apfel-Geschmack schnell und einfach zubereitet

Sie suchen eine leckere Süßspeise, die Sie schnell und einfach für sich und Ihre Lieben als Hauptspeise oder Zwischenmahlzeit gelingsicher zubereiten können? Der Teig für die leckere Apfel-Püfferchen-Mischung mit den fruchtigen kleinen Apfelstückchen von Dr. Oetker ist in nur zehn Minuten servierfertig. Rühren Sie 150 ml Milch in die Dr. Oetker Apfel-Püfferchen-Mischung ein, fügen Sie ein Ei hinzu und backen Sie dann die süßen Apfel-Püfferchen in der Pfanne aus. Anschließend können Sie die warmen, leckeren Apfel-Püfferchen, je nach Geschmack mit Puderzucker, Zimt-Zucker oder leckerem Apfelmus Ihren Freunden und Ihrer Familie servieren.

Die Apfel-Püfferchen-Mischung eignet sich auch hervorragend als Grundlage für weitere

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

leckere Süßspeisen-Rezepte. Die Mitarbeiter der Dr. Oetker Versuchsküche haben für Sie beispielsweise die "Apfel-Quark-Püfferchen" entwickelt. Mit dieser leckeren Alternative zu den klassischen Apfel-Püfferchen überraschen Sie Ihre Lieben garantiert. Geben Sie zu der Apfel-Püfferchen-Mischung mit Mehl und Ei einfach 250 Gramm Speisequark und ein wenig Zimt hinzu. Gelingsicher, schnell und einfach kreieren Sie eine süße Mahlzeit, die sehr lecker schmeckt.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen->  
(unbezahlte Werbung)

## **Apfel-Selleriesuppe** für Ahrensburg (Kreis Stormarn, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Knollensellerie  
1 Stangen Lauch/Porree, weißer  
2 Schalotten  
1 Zehe Knoblauch  
3 Äpfel, säuerliche (Boskoop)  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Zitrone  
100 Gramm Olivenöl  
etwas braunen Zucker  
etwas Zimt  
etwas Meersalz

Spülen Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn mit einem Küchentuch kurz trocken, schälen Sie den Sellerie bevor Sie ihn in Würfel schneiden. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in halbe Ringe. Dann ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in Würfel. Anschließend ziehen Sie auch die Knoblauchzehe ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel bevor Sie die Äpfel mit kaltem Wasser abspülen, sie kurz trocken reiben, die Äpfel von den Kerngehäusen befreien und sie auch in Spalten schneiden.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl (bitte behalten Sie 2 Esslöffel Olivenöl zurück) in einem Topf und dünsten die gesamten gewürfelten Zutaten (nicht die Apfelspalten!) bei mittlerer Hitze etwas an (bis die Zutaten etwas braun werden). Dann halbieren Sie die Zitrone, pressen etwas Zitronensaft in den Topf, geben den Zucker und das Tafelsalz dazu, füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Zutaten bei großer Hitze weich.

In der Zwischenzeit erhitzen Sie das restliche Olivenöl in einer Pfanne, gebe die Apfelspalten hinein und glacieren sie mit etwas Zucker. Dann geben Sie die Apfelspalten und zur Suppe geben.

Nach dem Kochen pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab glatt, schmecken sie nochmal mit den Gewürzen ab und richten die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an. Zum Schluss bestäuben Sie die Suppe noch mit etwas Zimt und servieren sie dann Ihren

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Apfelsine**

Früher als Äpfel aus China bezeichnet. Siehe auch Orange.

### **Apfel-Streusel Schnitte** (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)

Mithilfe der Backmischung lässt sich eine fruchtig-leckere Apfel-Streusel Schnitte backen, die mit der beiliegenden Backform schnell und einfach gelingt. Mit der Backmischung lässt sich, nach Zugabe von frischen Äpfeln, mit den knusprigen Streuseln und dem Dekorzucker mit Zimt ein kleiner Leckerbissen zaubern – egal ob für den Kuchengenuss im kleinen Kreis, den Nachmittagskaffee oder den persönlichen Verwöhn-Moment. Im Handumdrehen ist Dank der Rezeptur und der einfachen, unkomplizierten Zubereitung ein leckerer, saftiger Blechkuchen für das gemütliche Beisammensein mit den Liebsten gebacken.

Für die Zubereitung werden lediglich 450 Gramm Äpfel (Boskop), 2 Eier (Größe M), 100 Gramm weiche Margarine oder Butter und 75 Milliliter Milch benötigt. In nur 30 Minuten Backzeit sind die köstlichen Apfel Schnitten mit Streuseln und feiner Zimt-Zucker-Note fertig.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen->  
(unbezahlte Werbung)

### **Apfelstrudel**

Der Apfelstrudel ist eine sehr weit verbreitete Strudelart. Zur Zubereitung vom Strudel werden vor allem sogenannter Strudelteig, aber manchmal auch Blätterteig, Quarkteig (österreichisch Topfenteig) und Hefeteig (österreichisch Germteig) verwendet. Ein aus Strudelteig zubereiteter Apfelstrudel wird natürlich, vor allem, wenn der Teig manuell zu einem Teigblatt ausgezogen wurde, „ausgezogener Apfelstrudel“ genannt. Diese Variante ist übrigens in Österreich und anderen Gebieten der ehemaligen k.u.k. Donaumonarchie eine traditionelle Mehlspeise und ein Nationalgericht.

### **Apfelwein, Abbelwoi, Äppler, Ebbelwei, Ebbelwoi, Stöffsche, Schoppe**

Apfelwein, auch Viez, Apfelmot, Saurer Most, oder regional nur Most genannt, ist ein Fruchtwein, der meistens aus einer Mischung verschiedener, relativ säurehaltiger Äpfel gekeltert und vergoren wird. Auch Holzäpfel können so genutzt werden. Der natürliche Alkoholgehalt beträgt 5 bis 7 Vol.%. Apfelwein hat meist einen herben, sauren Geschmack, da zu seiner Herstellung traditionell Äpfel verwendet wurden, die anderweitig schlecht zu gebrauchen waren. Je nach den verwendeten Äpfeln muss der Geschmack deshalb nicht notwendigerweise herb und sauer sein. Im Verlaufe des Gärprozesses sinken die durch den steigenden Alkoholgehalt abgestorbenen Hefen und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Fruchtbestandteile auf den Boden des Gärbehälters.

### **Apfel - welcher Apfel für welche Speise?**

Für Kuchen und Strudel nehme man festere Äpfel mit leichter Säure, zum Beispiel Golden Delicious, Maschanzker, Gala. Für Apfelkren und Mus nehme man Äpfel mit höherem Säuregehalt, zum Beispiel Cox Orange, Roter Delicious oder Granny Smith. Für Kompott und Saft nehme man Äpfel mit hohem Saftgehalt, z.B. Elstar, Elstar Gala, Gravensteiner, Jonagold, Boskoop, Pinova.

### **à point**

à point, Englisch, Rosa À point (französisch für „auf den Punkt“), auch Medium oder rosa, ist eine Gastrufe beim Fleisch.

À point ist ein gebratenes Stück Fleisch, sobald es innen rosa und außen braun ist. Der austretende Fleischsaft ist braun rötlich, da das so zubereitete Fleisch noch einen „roten“ Kern besitzt, also das Myoglobin der Muskelzellen noch nicht vollständig geronnen ist.

Das Fleisch wird dazu bei mittlerer Hitze „auf den Punkt“ gegart. Die richtige Festigkeit kann man mit einer Druckprüfung erkennen, Näheres bei Garstufen.

### **Appenzeller Alpenbitter**

Appenzeller Alpenbitter ist ein Schweizer Bitter-Likör mit rund 30 % Alkohol, der 1902 erstmals von Emil Ebnetter in Appenzell hergestellt wurde. Der Likör aus 42 Kräutern und Gewürzen wird seither nach fast demselben Rezept hergestellt (vgl. Rezeptänderung von 1960).

### **Appenzeller Käse**

Appenzeller Käse ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Das ist ein Schweizer Hartkäse aus Rohmilch mit gelber bis rötlich-brauner Rinde. Er ist goldgelb im Inneren und mit regelmäßiger maiskorngroßer Lochung. Außerdem ist er würzig-scharf im Geschmack, hat ein volles Aroma und einen Fettanteil von etwa 28 % (Fett i. Tr: etwa 45 %). Die Reifungszeit beträgt mindestens 3 Monate.

### **Apple Crisp**

Apple Crisp ist ein bekanntes Dessert mit Streusel-Topping. Ein Apple Crisp ist ein Dessert aus gebackenen, gehackten Äpfeln mit Haferflocken und braunem Zucker. In Großbritannien, Australien und Neuseeland bezieht sich der Begriff „Crumble“ auf beide Desserts, aber in den USA werden beide natürlich unterschieden. In Kanada werden beide Begriffe mehrdeutig verwendet.

Für Apple Crisp verwendet man Äpfel (Boskoop), Zitronensaft, Butter oder Margarine, Zucker, Haferflocken ( kernige) und Zimtsterne.

Bei der Zubereitung von Apple Crisp schält, viertelt und entkernt man die Äpfel, schneidet

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

sie in Spalten und beträufelt die Äpfel mit Zitronensaft (damit sie nicht braun werden). Dann zerlässt man die Butter oder die Margarine in einem Topf und pinselt damit eine ofenfeste Form ein. Danach stellt man die restliche Butter/Margarine beiseite und schichtet die Apfelspalten in die Form. Anschließend mischt man den Zucker in einer Schüssel mit den Haferflocken, dem Zimt und der restlichen Butter/Margarine und verteilt die Mischung über den Äpfeln.

Zum Schluss backt man die Apple Crisp im Backofen bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 45 Minuten.

### **Aprikose**

Die Aprikose ist eine empfindliche Steinfrucht mit flaumiger Haut und orangefarbenem Fruchtfleisch das sehr zart und süß schmeckt. Frische Aprikosen enthalten reichlich Kalium viel Beta-Carotin (welches nur Fettlöslich ist und deshalb immer mit etwas Fett wie 1 Esslöffel Speiseöl oder ein Stückchen Butter verzehrt werden sollte!).

Verwendung: Roh, in Desserts und Salaten oder getrocknet. Achtung: Frische Aprikosen wirken appetitanregend und fördern die Blutbildung. Getrocknete Aprikosen fördern die Verdauung.

### **Aprikosenglasur, Aprikotur**

Aprikotur oder Aprikosenglasur ist eine Glasur, die aus Zucker, Zitronensaft, Wasser und Aprikosenkonfitüre hergestellt wird. Aprikotur: Zubereitung Wasser (80 Milliliter) wird mit Zucker (120 Gramm) und einem Spritzer Zitronensaft zum Kochen gebracht und gegebenenfalls geklärt.

### **Aquafaba**

Das oder die Aquafaba (stammt von lateinischem aqua "Wasser" und faba "Bohne" ab) ist das dickflüssige Kochwasser von Kichererbsen, Bohnen und natürlich anderen Hülsenfrüchten. Durch die hohe Temperatur beim Kochen wird die Stärke der Hülsenfrüchte geliert, während lösliche Proteine und andere Stoffe in das Kochwasser übergehen. Die/das Aquafaba lässt sich ähnlich wie Eiklar schön zu einer schaumigen aufschlagenden luftigen Konsistenz aufschlagen (ähnlich wie Eischnee, weshalb es in der veganen Küche als Ersatz verwendet wird).

Das/die Aquafaba ist, wenn es richtig zubereitet wird, eine sehr gesunde und auch kalorienarme Alternative in der veganen Ernährung. Dadurch dass das/die Aquafaba mehr als 95 % aus Wasser besteht und auch sehr wenige Kohlenhydrate, Proteine und Fette enthalten kann, ist es außerdem sehr gut zum Abnehmen und zum kalorienärmeren Kochen geeignet.

Aber:

Hülsenfrüchte enthalten leider giftige Inhaltsstoffe, die beim Einweichen oder Kochen ins Wasser übergehen! Wenn Sie das Kochwasser für Aquafaba verwenden, müssen die Hülsenfrüchte vorher ihre giftigen Stoffe ins Einweichwasser abgegeben haben.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **AQUAKULTUREN**

Aufgrund der hohen Nachfrage und der dramatischen Überfischung der Ozeane stammen immer mehr Fische aus Aquakulturen. Bis zu zwei Jahre verbringen die Tiere dort auf engstem Raum. Das führt zu Stress und erhöhter Aggressivität untereinander. Außerdem begünstigen diese Haltungsbedingungen die Entstehung und rasante Ausbreitung von bakteriellen Infektionen und Parasitenbefall. Dies führt wiederum zu einem hohen Einsatz von Antibiotika und Pestiziden.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

## **Aquavit**

Aquavit wird auch Akvavit genannt und ist eine klare bis goldgelbe oder wasserhelle Spirituose, die unter Verwendung von Kümmel (und anderem Gewürzen) hergestellt wird. Dieser Branntwein stammt ursprünglich aus Skandinavien. Aquavit wird aus hochrektifiziertem, sehr reinem und fast geschmacksneutralem Alkohol Sandwirtschaftlichen Ursprungs hergestellt.

## **Arame**

Arame wird wegen ihrer Blattform auch als Meer-eiche bekannte pazifische Alge bezeichnet. Sie schwimmt auf der Wasseroberfläche und kann auch auf Klippen gesammelt werden.

Verwendung: Die Arame wird wegen ihres angenehmen, zarten Aromas meist für Suppen und Salate verwendet.

## **Aranca Zitronen-Geschmack** (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)

Lecker zitronig schmeckt Dr. Oetker Aranca Zitrone. Ganz besonders im Trend liegt die Zubereitung mit Joghurt. Ihre Familie wird sich freuen!

## **Arancino**

Ein Arancino (sizilianisch Arancinu oder Arancina, das bedeutet „kleine Orange“, Plural: Arancini) ist ein frittiertes und gefülltes Reisbällchen. Arancini gehören übrigens unter anderem zur traditionellen sizilianischen Küche und werden je nach Provinz auch in konischer Form zubereitet.

## **Arborio (Risottoreis)**

Der Arborio ist der richtige Reis für Risotto, zu dem die Italiener und auch wir am liebsten greifen. Die Körnchen sind etwa gleich groß wie die des Carnarolis-Reis, aber dicker und bauchiger. Nach 16 bis 18 Minuten Kochzeit ist das Risotto schön cremig und sämig und die einzelnen Reiskörner haben auch noch Biss.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Arborio Reis (Rundkornreis)**

Arborio ist ein Mittelkornreis der Kategorie Superfino. Er ist benannt nach der piemontesischen Stadt Arborio, in deren Region seine Hauptanbaugebiete liegen. Arborio Reis ist – wie auch Vialone und Carnaroli – sehr gut zur Zubereitung von Risotto geeignet.

Wie die beiden anderen Sorten hat auch Arborio einen sehr hohen Gehalt an Amylose (einer Stärke) und wird nur schwach poliert. Unter den italienischen Reissorten ist Arborio die mit den größten Körnern; deren Form ist immer rundlicher als die der anderen. Dank dieser Eigenschaften wird die Kochflüssigkeit schön sämig gebunden und die Körner bleiben auch bissfest („al dente“).

Unter den Risotto-Reissorten ist Arborio heute auch die am weitesten verbreitete.

### **Arganöl**

Arganöl wird kalt gepresst aus den Samen des marokkanischen Arganbaumes gewonnen. Gesundheitlich wie wirtschaftlich ist Arganöl sehr kostbar, fein und hat ein nussiges Aroma. Es enthält etwa 80 % ungesättigte Fettsäuren, Vitamin A und E und hat einen hohen Anteil an Linolsäure.

Verwendung: in der kalten Küche, Bestandteil Körperpflege- und Kosmetikartikeln.

Achtung:

Die Arganfrüchte sind bei Ziegen so beliebt, dass sie auf die Bäume klettern, um diese zu fressen. Die unverdauten und ausgeschiedenen Kerne werden dann von den Bauern gesammelt und zu Speiseöl verarbeitet.

### **Argenteuil**

Name einer alten Benediktinerabtei bei Paris. Zarte Spargel-köpfe als Garnitur zu kurz gebratenen Fleischgerichten.

### **Armagnac**

Armagnac ist ein aus Wein hergestellter Brandwein. Er hat seinen Namen übrigens vom Weinanbaugebiet Armagnac. Dieser Branntwein wird nur einmal gebrannt.

### **Arme Ritter (Pofesen)**

Arme Ritter sind eine beliebte einfache Speise aus altbackenen Brötchen oder Weißbrotscheiben. Natürlich sind weitere, teils regionale Bezeichnungen: Rostige Ritter, Semmelschnitten, Semmelnudeln, Semmelschmarrn, Weckzämmädä, Kartäuserklöße, Weckschnitten, Gebackener Weck, Bavesen, Pofesen, Blinder Fisch (mit Zwieback) sowie in der Deutschschweiz, im Elsass und in Südbaden Fotzelschnitten.

### **Aromatique**

Aromatique (umgangssprachlich „Aro“) ist ein Gewürzlikör. Der Geschmack unterscheidet

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

sich deutlich von anderen Kräuterlikören.

Der Alkoholgehalt der heute von zwei Herstellern produzierten Spezialität liegt bei 40 Volumenprozent, Basis zur Herstellung sind Gewürze. Aromaticum wird in verschiedenen Flaschengrößen von 0,02 Liter bis einem Liter gehandelt. Traditionell wird der „Aro“ in eckige Flaschen abgefüllt. Diese Tradition wurde nur kurzzeitig während Materialengpässen in der DDR unterbrochen.

### **Aromen**

Aromen dienen als konzentrierte Würzmittel, deren Geruchs- und Geschmacksstoffe zur Aromatisierung und Verbesserung der Lebensmittel dienen. Zucker, Salz und Säuren zählen, wie bei den Gewürzen auch, nicht zu den Aromen, genauso wenig alkoholische Getränke.

### **Aromen aus Tieren in Chips**

Besonders fies ist es, wenn nur „Aromen“ als Inhaltsstoff auf den Chips steht. Vielleicht ist es vegan. Vielleicht nicht. Da helfen nur Produktanfragen.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Arosieren**

Beim Arostieren wird die Speise mit eigenem Fett/Saft übergossen.

### **Arrak**

Arrak, wird auch Arrack geschrieben, ist eine aus reinem Palmsaft oder Zuckerrohr und Reismaische destillierte Spirituose mit 35–70 Volumenprozent Alkohol. Die Arrak-Produktion beschränkt sich heute hauptsächlich auf Indonesien, Sri Lanka und einige südostasiatische Länder, wobei Herstellungsweise und Zutaten von Land zu Land unterschiedlich sind. Arrak wird aromatisch und geschmacklich oft zwischen Rum und Whiskey eingeordnet und ist Hauptbestandteil von traditionellem Punsch. Es wird vermutet, dass der aus Indien stammende Arrak eine der ältesten Spirituosen der Welt ist und in der ersten Hälfte des 2. Jahrtausends v. Chr. erfunden wurde. Er gilt als Vorreiter mehrerer heute bekannter Spirituosen wie Wodka, Rak? und Rum und zählte bis ins 18. Jahrhundert zu den beliebtesten Spirituosen Europas. Arrak ist nicht zu verwechseln mit dem arabischen Anisbranntwein Arak.

### **Arrosticini**

Arrosticini all’abruzzese sind köstliche gegrillte Fleischspieße aus Schaffleisch und eine italienische Spezialität aus den Abruzzen.

Das Fleisch wird natürlich in kleine Würfel oder Streifen geschnitten, anhaftendes Fett wird nicht entfernt, um die Arrosticini saftiger und aromatischer zu machen. Danach wird das Fleisch mit Olivenöl, Majoran, Knoblauch, Salz und Pfeffer für mehrere Stunden mariniert. Anschließend wird das Fleisch auf Spieße gesteckt und auf einem speziellen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Holzkohlegrill knusprig gegart. Die Arrostitini werden natürlich sofort serviert.

Wie in den anderen zentralitalienischen Regionen Umbrien, Latium und der Toskana gehören in den Abruzzen Schäfer und ihre Herden zum Landschaftsbild und zur gastronomischen Tradition. Das Rezept für Arrostitini soll übrigens von Schäfern stammen, die auf der Weide mit ihren Schafen lagern.

### **Arthrose**

Laut eines befreundeten Arztes (Dr. Behfar aus Mellendorf/Wedemark) helfen folgende Lebensmittel gut gegen Schmerzen die durch Arthrose entstehen:

Algen  
Äpfel  
Artischocke  
Avocado  
Bohnen  
Brokkoli  
Brot  
Buchweizen  
Erbsen  
Erdnüsse  
Grünkohl  
Hafer  
Himbeeren  
Kakao  
Kartoffeln  
Leinsamen  
Linsen  
Maronen  
Meerrettich  
Oliven  
Reis  
Rote Bete  
Ringelbeete  
Rucola  
Tomaten  
Walnüsse

### **Artischocke**

Die etwa faustgroßen Artischocken-knospen werden als Gemüse geerntet. Um das Innere der Artischocken-Blütenkopfes befinden sich viele schuppenartig angeordnete Hüllblätter und am unteren Ende etwas Fruchtfleisch. Hauptanbaugebiete: Ägypten, Argentinien, Italien, Frankreich und Spanien. Sie sind reich an Folsäure, Vitamin C und enthalten sehr viel Spurenelemente und Mineralstoffe.

Zum einen werden Artischocken meist gegart und mit einer Vinaigrette oder anderen kalten Saucen serviert. Zum anderen dienen sie aber auch zur Herstellung von Säften,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Tees und Spirituosen sowie Tinkturen.

Achtung:

Artischocken wirken appetitanregend, harntreibend, blutreinigend und regeln die Gallesekretion an. Artischockenböden Die schuppigen Hüllblätter stecken an ihrem unteren Teil in einem fleischigen Blütenboden. Gekocht haben Artischockenböden einen leicht herben bis zartbitteren Geschmack. Nach dem Abziehen der Hüllblätter und dem Entfernen des Flaums liegt der Artischockenböden frei. Verwendung: Artischockenböden werden gekocht in Salaten, mit Saucen serviert.

### **Artischocken-herzen**

siehe auch Artischockenböden

### **Artischockensuppe mit Pfifferlingen** für den FC St. Pauli Hamburg

Menge: 4 Portionen

2 Artischocken  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Tasse Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)  
2 Tassen Gemüsebrühe  
1 Becher Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
1 Handvoll Pfifferlinge  
1 Esslöffel Pinienkerne  
1 Teelöffel braunen Zucker  
2 Esslöffel Maisgrieß  
1 Teelöffel Speisestärke  
1 Esslöffel Margarine, flüssige  
8 Scheiben Brote (dunkles Sauerteigbrot oder Fladenbrot)  
1 Esslöffel Kürbiskernöl  
ein paar Sprossen (Radieschen-)

Außerdem:

etwas Backpapier

Als erstes entfernen Sie mit einem großem Küchenmesser den Boden der Artischocken und dann die Spitze. Danach entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser rundherum die Blätter und vierteln die beiden Artischocken. Anschließend entfernen Sie mit einem Gemüsemesser (kleinem Messer) das Heu der Artischocken. Danach spülen Sie die Artischocken mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und schneiden die Viertel in grobe Stücke.

Dann bringen Sie gesalzenes und mit Zitronensaft gesäuertes Wasser in einem Suppentopf zum kochen und kochen die Artischocken zu 3/4 gar. Danach nehmen Sie das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, gießen die 2 Tassen Gemüsebrühe mit

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

in den Topf und kochen die Suppe nochmal auf. Nun würzen Sie den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer, mixen ihn mit einem Pürierstab auf und gießen die Suppe danach durch ein Sieb (passieren nennt man das). Anschließend geben Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf und erwärmen den Topfinhalt noch einmal.

Nun hacken Sie die Pinienkerne mit dem großem Küchenmesser fein. Außerdem geben Sie die Pfifferlinge in ein grobes Sieb, spülen die Pilze unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab, lassen die Pfifferlinge gut abtropfen und schneiden sie danach in feine Stücke. Dann vermengen Sie die Pinienkerne in einer Schüssel gut mit den Pfifferlinge, dem braunen Zucker, der Maisgrieß, der Stärke und der geschmolzenen Margarine und würzen die Zutaten mit Tafelsalz. Die Masse sollte möglichst grob krümelig sein. Danach belegen Sie ein Backblech mit Backpapier, streichen die Masse dünn auf dem Backpapier aus und backen das Ganze bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen goldbraun. Nachdem Sie die Pfifferlingsmasse gebacken haben ziehen Sie sie aus dem Backofen und lassen sie auskühlen.

Während des auskühlen schneiden Sie das Brot mit einem Brotmesser (Sägemesser) in sehr dünne Scheiben und lassen es bei 50 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen trocknen.

Anrichten:

Anschließend schäumen Sie die Suppe mit einem Mixstab/Pürierstab auf und geben sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen. Dann brechen Sie noch 2-3 Stückchen von der Pinienkern-Pfifferlingsmasse ab und legen sie an die Teller/Tassen. Außerdem legen Sie 1-2 Brotchips an, schneiden einige Radieschen - Sprossen ab und streuen sie über die Suppe. Zum Schluss träufeln Sie ein paar Tropfen Kürbiskernöl über die Artischockensuppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Je jünger die Artischocken sind desto besser schmecken sie.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gesundheit, Kraft und Leben.

So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Asafoetida (Asant Gewürz)**

Asafoetida (Asant Gewürz) ist ein getrocknetes Gummiharz, das vom Milchsaft der Assantpflanze gewonnen wird. Unbehandelt riecht es übrigens penetrant unangenehm. Erst nach längerem Kochen entwickelt Asafoetida ein Aroma, das an Zwiebel und Lauch/Porree erinnert. Asafoetida geben wir gerne zu Fisch, Hülsenfrüchten, stärkehaltigem Gemüse sowie Pickles, Relishes und auch Suppen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Äsche**

Die Äsche ist ein Süßwasserfisch. Ihre Größe: 35-40 Zentimeter, maximal 50 Zentimeter. Sie wiegt etwa 1,5 Kilogramm und maximal 3 Kilogramm. Die Äsche kommt in schnell fließenden, kühlen, klaren Gewässern (Bäche und Flüsse) in Nord-, Mittel und Osteuropa vor. Ihr Fleisch ist mager, weiß und hat einen tymianartigen Geschmack.

Zubereitung, Pochiert oder gedämpft

Achtung:

Äschen sind von Aussterben bedroht weil sie hervorragende Speisefische sind. Äschen sind durch die Berner Konvention geschützt.

## **Ascorbinsäure oder Vitamin C**

Ascorbinsäure oder Vitamin C beziehungsweise Antioxidant sind wasserlöslich, notwendiger Bestandteil der Nahrung. Ihr Tagesbedarf liegt bei 100 Milligramm. Ascorbinsäure kommen in Obst und Gemüse vor.

Achtung: Ein Mangel an Ascorbinsäure führt zum Beispiel zu: Anämie, Gelenk- und Knochenveränderungen, schlechter Wundheilung, körperlicher Schwäche, Müdigkeit und Skorbut (das war früher eine gefürchtete Krankheit der Seeleute bei monatelangen Reisen ohne frisches Obst und Gemüse).

## **Asiatische Nudeln**

Asiatische Glasnudeln werden aus Mungobohnenstärke hergestellt, deshalb auch die unterschiedliche Konsistenz im Vergleich zu Getreidenudeln

Asiatische Reismudeln werden aus Reismehl hergestellt; die Reisstärke macht die dünnen Nudeln sehr hell. Sie sind nicht zu verwechseln mit den in Deutschland unter gleichem Namen bekannten Nudeln der griechischen (Kriotharaki) und der italienischen Küche (Risoni beziehungsweise Risi), die aus Hartweizengrieß hergestellt werden und die Form eines Reiskorns aufweisen.

## **Aspartam**

Ist ein Süßstoff. Er ist ein geruchloses weißes Pulver, enthält 4 Kalorien pro Gramm und hat eine rund 200-fach höhere Süßkraft als Saccharose.

Verwendung: Zum Süßen von diätetischer oder kalorienreduzierter Lebensmittel.

Achtung: Aspartam ist nicht hitzebeständig, also bitte nicht zum Kochen oder Backen nehmen. Sie sollten Aspartam sparsam verwenden. Er hinterlässt keinen bitteren Nachgeschmack und sein Abbau im Körper ist insulinabhängig.

Der übermäßige Verzehr von Aspartam kann abtreibend wirken!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Aspik**

Das ist die Bezeichnung für ein Gericht aus Gelee mit Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch.

Verwendung: Ei-, Fisch-, Fleisch- oder Gemüseaspik. Siehe auch Sülze.

## **Astrachan-Kaviar**

Astrachan-Kaviar wird auch Malossol genannt, das ist feinsten Kaviar. Ebenfalls für Beluga-Kaviar.

## **Atlantik Tofu (vegan, Frischfilet von Lord on Tofu)**

Das Atlantik Tofu von Lord of Tofu ist die ideale Fischalternative zum Grillen oder Braten für alle Liebhaber des Lachs! Dank des enthaltenen Kombucha bleibt das Atlantik Tofu saftiger als normaler Tofu und trocknet beim Braten nicht so ein. So entsteht ein richtiger fischiger Geschmack bei einer überzeugenden Konsistenz.

## **Aubergine**

Auberginen werden bis zu 20 Zentimeter lang, sind dunkel-lila bis schwarze Strauchfrüchte und sind glänzend, keulenförmig mit wenig Eigengeschmack.

Verwendung: Auberginen werden selten roh, meist in Eintöpfen oder Aufläufen mit anderen Gemüsesorten gegart. Als gegrillte Beilage, halbiert mit Hackfleisch und Reis gefüllt, überbacken oder in Speiseöl als Vorspeise schmecken sie natürlich auch sehr gut.

Auf bürgerliche Art Auf bürgerliche Art ist die Bezeichnung für einfache, geschmorte Fleischgerichte. Wenn man ein Gericht mit "auf bürgerliche Art" oder "nach bürgerlicher Art" auf einer Speisekarte in einem Restaurant anbietet, dann können Sie zu dem Gericht üblicherweise eine bestimmte Garnitur erwarten. Die Garnitur nach bürgerlicher Art umfasst Karotten, kleine Zwiebeln (häufig Peilzwiebeln) und Speckwürfel, die ihnen in Bouquets anrichtet werden und einen wichtigen Teil der Zutaten des Gerichts sind.

## **Aufgesetzter**

Ein Aufgesetzter ist eine zumeist farbige Spirituose, bei der Früchte (zum Beispiel Schwarze Johannisbeeren, Schlehen oder Kirschen) oder Kräuter zusammen mit raffiniertem Zucker oder weißem Kandiszucker und einem Branntwein (Korn, Doppelkorn, Weinbrand, verdünnter Weingeist oder Rum) in einer Flasche oder einem anderen gut verschließbaren Gefäß „aufgesetzt“ werden.

Auch Gewürze wie Vanilleschoten, Tonkabohnen oder Zimt können zur Geschmacksverfeinerung zugegeben werden. Zu Beginn werden die Flaschen alle paar Tage geschüttelt, um den Extraktionsprozess zu beschleunigen. Der Alkohol im Branntwein löst Aromastoffe aus den Früchten oder Kräutern und ergibt einen alkoholischen Auszug. In der Regel werden die Zutaten mehrere Monate in der Flasche belassen, bevor die festen Bestandteile herausgefiltert werden.

Zumeist erfolgt das „Aufsetzen“ im privaten Haushalt, doch gibt es auch mittlerweile

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

eine Reihe von Spirituosenherstellern, die diese Herstellungsform im gewerblichen Maßstab betreiben.

### **Aufgussgetränke**

Aufgussgetränke werden durch Aufgießen oder Überbrühen mit kochender oder siedender Flüssigkeit wie Milch oder Wasser hergestellt. Neben alkoholfreien Aufgussgetränken (wie Tee, Früchtetee oder Kräutertee, Kakao oder zum Beispiel Kaffee) gibt es auch alkoholhaltige Getränke (wie Rüdeshheimer Kaffee, Russische Schokolade und Grog).

Achtung:

Wenn die Aufgussgetränke Genussgifte enthalten, wirken sie zum Beispiel auf den Blutdruck, den Kreislauf und das zentrale Nervensystem.

### **Aufgussgetränke und Heißgetränke**

Zu den Aufgussgetränken gehören Kaffee, Tee, Kakao und Trockenschokolade. Übrigens sind auch einige Konvenieren-Produkte Aufgussgetränke. Heißgetränke sind zum Beispiel Grog, Glühwein und Punsch.

### **Aufstoßen**

Etwas nur so weit zum Kochen bringen, dass sich die ersten Kochwellen nicht ganz bilden können.

### **Aufwallen**

Bei jeder Flüssigkeit kurz vor dem Siedepunkt auf der Oberfläche sich einstellende Bewegung.

### **Augenbohne**

Die Augenbohne (*Vigna unguiculata*), auch Kuhbohne, Schwarzaugenbohne oder Schlangenbohne genannt, ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*).

Die Augenbohne wird in allen Wachstumsstadien als Gemüsepflanze genutzt. Junge grüne Blätter werden in Afrika wie Spinat als Blattgemüse zubereitet. Unreife Hülsen werden ebenfalls als Gemüse zubereitet. Grüne Samen werden gekocht als Frischgemüse genutzt oder in Konserven verpackt oder tiefgefroren. Reife, trockene Samen werden gekocht oder konserviert. Die Samen lassen sich keimen und können ähnlich wie Mundbohnen sprossen roh verzehrt werden.

Das Laub wird an Nutztiere verfüttert und ist vielfach das einzige verfügbare hochwertige Tierfutter. In der Qualität kommt es der Luzerne gleich. Es wird frisch oder trocken verfüttert.

In der bahianischen Küche werden die schwarzen Augen der Bohne entfernt, die Haut der Bohne abgelöst, gemahlen und so zu Acarajé verarbeitet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Au gratin**

Ein fertiges Gericht mit Bröseln oder Käse bestreut im Ofen überbacken.

### **Augsburger (Wurst)**

Die Augsburger Wurst ist eine Brühwurst, ähnlich der Extrawurst (oder natürlich auch der Weißwurst), aus feiner Wurstmasse aus Rindfleisch und Schweinefleisch. In Österreich zählt die Augsburger zu den Traditionellen Lebensmitteln.

Die Wurst wird übrigens anders als die ähnlich aussehende Knackwurst gebraten! Dazu schälen Sie die Wurst zuerst und halbieren sie der Länge nach. An der Außenseite schneiden Sie die Wurst kreuzweise ein und braten sie dann in 2 Esslöffeln heißem Speiseöl braun.

Die Augsburger Wurst ist selbstverständlich laut Codex Alimentarius Austriacus Kapitel B14 eine Brätwurst. Sie ist aber keinesfalls geräuchert. In der Farbe ist die Wurst zarter als die Knackwurst.

In der Praxis gilt die Augsburger Wurst in Österreich übrigens nicht selten bloß als eine spezielle Zubereitungsart der Knackwurst (geschält, der Länge nach halbiert, kreuzweise eingeschnitten und gebraten). Begründet ist dies natürlich darin, dass die Knackwurst bei weitem stärker verbreitet ist als die Augsburger Wurst.

Die Wurst in Oberösterreich unterscheidet sich auch von der Wiener Variante dahingehend, dass sie aus einem weißen Brät – ähnlich einer die Münchner Weißwurst ohne Kräuter – besteht und sich somit deutlich von der Knacker unterscheidet. Die Augsburger Wurst wird gekocht, gebraten oder paniert, jedoch niemals roh gegessen.

### **Ausbacken, Herausbacken**

In reichlich heißem Fett schwimmend goldbraun backen.

### **Ausbackteig**

Teig aus Mehl, Eiweiß, Bier, Wein oder Wasser, in dem ein in Fett (zum Beispiel Speiseöl) zu backendes Stück zuvor eingetaucht wird.

### **Ausbeinen, Auslösen**

Geflügel, Wild und Fisch vom Eingeweide befreien.

### **Auslese**

Bei der Auslese wird der Wein aus Vollreifen Trauben hergestellt. Unreife und verdorbene Beeren werden bei der Auslese eigentlich immer herausgefiltert.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Auster**

Austern sind Weichtiere, Meerestiere. Die verschiedenen Austerarten werden nach ihrer Herkunft bezeichnet. Es gibt zum Beispiel die Amerikanische Auster, die Europäische Auster, die Pazifikauster und die Portugiesische Felsenauster. Sie werden heute meist in Aquakulturen (Austernbänken) gezüchtet. Die Verkaufsgröße nach 3-4 Jahren ist etwa 7-12 Zentimeter, Größensortierungen entweder 4/0 – etwa 80 Gramm, 5/0 – etwa 90 Gramm, 6/0 – etwa 100 Gramm oder nach französischer Art: p. (petit - klein) g. (gand – groß), tg. (tres grand – sehr groß), ttg. (tres, tres grand – sehr, sehr groß) oder neuerdings: Größe 3: 50 – 60 Gramm, Größe 2: 70 – 80 Gramm, Größe 1: 90 – 100 Gramm, Luxus: 110 – 150 Gramm.

Vorkommen: in flachen, gemäßigten und wärmeren Küstenregionen. In Europa sind die Hauptlieferanten Dänemark, Frankreich, England und die Niederlande.

Ihr Fleisch ist hart, schmackhaft und ihr Proteinanteil ist etwa 9 %, der Fettanteil beträgt etwa 1 %. Austern sind sehr mineralstoffreich.

Zubereitung:

Lebend (roh eventuell mit Zitronensaft), gegrillt, gebacken, pochiert. Sie werden für Gratins, Saucen und Suppen genommen. Qualitätsmerkmal: Fest verschlossene Schalen.

Achtung:

Austern dürfen – ähnlich wie Muscheln – nur ganz frisch verzehrt werden. Offene, rohe Austern oder Muscheln dürfen keinesfalls gegessen oder verarbeitet werden, da sie Vergiftungserscheinungen hervorrufen können.

Symptome können sich neben dem Magen-Darm-Trakt leider auch im Nervensystem und auf der Haut zeigen. Die Behandlung bei einer Muschelvergiftung erfolgt symptomatisch (die Symptome betreffend; nur auf die Symptome, nicht auf die Ursache einer Krankheit), da keine Gegengifte existieren.

## **Austernfisch**

siehe auch Klärfleisch

## **Austernpilzcremesuppe** für Altona (gehört seit 1937 zu Hamburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1.000 Gramm Austernpilze  
2 Esslöffel weißes Mehl  
4 Esslöffel Margarine  
100 Gramm Zwiebeln  
4 Zehen Knoblauch  
1.000 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
6 Esslöffel Sherry  
2 Teelöffel Majoran, frisch gehackt  
2 Teelöffel Pfeffer, weiß

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

200 Gramm Crème fine

Putzen Sie die Austernpilze (siehe Tipp) und schneiden Sie sie in grobe Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Außerdem ziehen Sie bitte die Knoblauchzehen ab und schneiden sie auch in Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, fügen die Zwiebelwürfel und Knoblauchzehen hinzu und dünsten die Zutaten bei mittlerer Hitze an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Anschließend geben Sie die Austernpilze hinzu und füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Dann garen Sie die Zutaten bei großer Hitze und pürieren sie danach mit einem Pürierstab.

Nun schmecken Sie die Suppe mit Sherry, Majoran, Tafelsalz und Pfeffer ab und verfeinern sie mit Crème fine bevor Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge und Steinpilze) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Austernsauce-asiatische Würzsauce**

Austernsauce ist eine köstliche dunkelbraune, dickflüssige Würzsauce der asiatischen Küche. Ursprünglich wird die Sauce aus in Salzwasser fermentierten Austern hergestellt. Sie besteht heute meistens aus einer Mischung von Austernextrakt und Sojasauce, die vorher mit Salz, Knoblauch und natürlich Zwiebeln eingekocht wurde. Die Sauce wird dann mit Maismehl andickt und mit dem Farbstoff E 150 a (Zuckercouleur) gefärbt. Als Geschmacksverstärker wird E 621 (Glutamat) zugesetzt.

Austernsauce zeichnet sich übrigens durch ein strenges, salziges, leicht fischiges Aroma aus. Sie dient natürlich vor allem in der chinesischen Küche – häufig mit Sojasauce vermischt – als Allzweckwürze. Sie können die Austernsauce zum Marinieren, Abschmecken und zum Nachwürzen bei Tisch servieren.

### **Austernsauce (französisches Gericht)**

Die Austernsauce (Sauce aux huitres) ist eine helle Sauce der klassischen französischen Küche, die zu Fisch und Wildgeflügel gereicht wird.

Zur Zubereitung werden natürlich frische Austern kurz in Weißwein steifgekocht und mit einer Schaumkelle herausgenommen, der Wein mit der Flüssigkeit aus den Austernschalen und weißer Grundsauce vermischt, die Sauce durchgekocht, mit süßer Sahne und Eigelb gebunden und mit Zitronensaft und etwas Cayennepfeffer gewürzt sowie die Austern wieder hinzugegeben.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Austern-Seitling, Austernpilz (Pleurotus ostreatus)**

Der Austern-Seitling oder Austernpilz ist ein hervorragender Speisepilz aus der Familie der Seitlingsverwandten. Der Pilz hat von Oktober bis März Saison und wächst an Laubholz. Sein Hut ist etwa 5-15 (-20) Zentimeter groß, spatelförmig und muschelförmig mit eingerollten Rand, verschiedenfarbig, grau, graulila, graubraun, stahlgrau und blauschwächlich. Außerdem ist die Haut des Hutes glatt glänzend. Das Fleisch des Austern-Seitlings ist jung weiß und weich, alt zäh und der Geruch des Pilzes ist pilzartig, sein Geschmack eher mild.

Der Austern-Seitling hat in den letzten Jahren einen wahren Hype erlebt und gehört heute zu den beliebtesten Speisepilzen. In rauen Mengen ist er nun auch in Supermärkten erhältlich und wird gerne zu delikatsten Speisen verarbeitet.

### **Geschmack**

Dieser Pilz hat einen ausgesprochen voll und kräftiges Aroma - ähnlich dem Champignon oder dem Pfifferling/Eierschwammerl, erinnert aber zugleich auch ein wenig an Kalbfleisch.

### **Verwendung in der Küche**

Wie die meisten Pilzsorten sollte der Austernpilz immer möglichst frisch verwendet werden. Er kann zwar ein paar Tage aufbewahrt werden, wird dann aber immer zäher. Zudem sollte der Pilz nach Möglichkeit früh geerntet werden, da das Fleisch dann noch zarter ist. Austernpilze können im Ganzen verwendet werden, also die Stiele und Kappen. Der Austernpilz wird lediglich gewaschen und kann dann entweder ganz genutzt werden oder vorher in Stücke gerupft oder geschnitten werden. Man kann den Pilz braten, grillen, gratinieren, frittieren, schmoren oder auch nur einfach roh im Salat genießen.

Vor dem Verwenden sollte man die Austernpilze gut waschen und mit dem Küchentuch trocken tupfen. In Wasser sollte man die Austernpilze jedoch nicht einweichen, da man sonst das Aroma verwässert.

Grundsätzlich kann man den Pilz auch roh essen, jedoch sollte man ihn trotzdem vorab noch erhitzen damit eventuell die darin enthaltene Krankheitserreger abgetötet und Giftstoffe zerstört werden.

Der ungenießbare Doppelgänger des Austern-Seitlings ist übrigens der Gelbstielige Muschel-Seitling. Er ist kleiner, hat von jung an einen gelbfilzigen Stiel, gelbe Lamellen und schmeckt nach längerem kauen bitter. Ansonsten kann der Austern-Seitling eigentlich nur mit ebenfalls essbaren Seitlingen verwechselt werden, insbesondere mit dem Lungen-Seitling.

### **Unser Tipp:**

Mit den Gewürzen sollte man bei den Austernpilzen auch sparsam umgehen, da man sonst das feine Pilzaroma zerstört.

## **Auszugsmehl**

Auszugsmehl oder Weißmehl, sehr helle Weizenmehle aus dem inneren Teil des

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Mehlkörpers, zum Beispiel das am häufigsten angebotene Weizenmehl 405.

### **Aux Fines Herbes**

Fines herbes sind feine, gehackte Kräuter in verschiedener Zusammensetzung für Saucen und Suppen, teilweise auch mit gehackten Schalotten.

### **Averna**

Averna (Amaro Siciliano) ist ein sizilianischer Bitterlikör, hergestellt aus verschiedenen Kräutern, Wurzeln und ätherischen Ölen aus Bitterorangen und Zitronen. Seit 2014 gehört die Marke zum Portfolio des Mailänder Unternehmens Campari. Der Alkoholgehalt beträgt 29 % Vol.

Geschmack und Verzehr:

Der Geschmack von Averna ist bittersüß mit Anklängen von Orange und Süßholz sowie Noten von Myrte, Wacholderbeeren, Rosmarin und Salbei. Den Amaro trinkt man als Digestif nach dem Essen pur, auf Eis oder mit einer Orangen- oder Zitronenscheibe. Zur Intensivierung des Aromas können auch Kräuter wie Salbei, Minze oder Rosmarin ins Glas gegeben werden.

### **Avocado**

Avocados sind Birnenförmige exotische Steinfrüchte. Sie haben eine grüne bis violette Schale und weiß-gelbes Fruchtfleisch. In reifen Zustand haben sie eine butterartige Konsistenz und einen nussigen Geschmack. Avocados sind reich an Fett, Mineralstoffen und Vitaminen. Sie sind sehr leicht verdaulich.

### **Avocado-Garnelen-Salat**

Für den Avocado-Garnelen-Salat (3 Portionen) verwendet man 2 Avocados, 200 Gramm Garnelen, 2 Zehen Knoblauch, 5 Zentimeter Ingwer, 1 Esslöffel Sesamöl, 2 Esslöffel Sojasauce, etwas Zitronensaft, etwas geputzten Dill, Tafelsalz und Pfeffer.

Bei der Zubereitung schneidet man den Ingwer und den abgezogenen Knoblauch fein. Dann schneidet die Avocado klein und vermischt sie in einer Schüssel mit dem Knoblauch, den Garnelen, dem Sesamöl und der Sojasauce. Zum Schluss schmeckt man den Salat mit Zitronensaft, Dill, Tafelsalz und Pfeffer ab und serviert ihn seinen Gästen als Vorspeise oder Beilagensalat zu Sushi.

### **Avocadoöl**

Das Avocadoöl ist ein Pflanzenöl, das aus den Früchten des Avocadobaums gewonnen wird. Es ist wie Olivenöl ein Fruchtfleischöl, das Mesokarp enthält bis zu 30 % Fett, wobei der Fettgehalt der verschiedenen Kultiviere stark schwankt.

Avocadoöl wird in der kalten Küche, zum Braten, Fritieren und Grillen genommen. Hauptsächlich wird Avocadoöl aber in der Kosmetik verarbeitet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Achtung:  
Avocadoöl ist auch hervorragend für die Haar.

### **Avocado und Shrimps-Creme mit Forellenkaviar**

Für die Creme (3 Portionen) verwendet man 100 Gramm Frischkäse, 2 Esslöffel Joghurt, 100 Gramm gegarte Shrimps, etwas Meersalz und Pfeffer, 1/2 Zitrone (den Saft und den Abrieb davon), 1 reife Avocado und 1 1/2 Teelöffel Forellenkaviar.

Bei der Zubereitung rührt man den Frischkäse und den Joghurt in einer Schüssel cremig. Dann legt man von den Shrimps drei Stück für die Garnitur bei Seite, schneidet den Rest klein und mischt die Shrimps unter die Creme. Danach schmeckt man die Creme mit Meersalz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Zitronenschale ab. Anschließend halbiert man die Avocado, entfernt den Stein und hebt das Fruchtfleisch aus der Schale. Danach legt man drei schmale Spalten der Avocado für die Garnitur beiseite und beträufelt sie mit Zitronensaft (damit die Avocados nicht braun werden). Das restliche Fruchtfleisch zerkleinert man grob mit einem großem Küchenmesser, gibt etwas Zitronensaft dazu und zerdrückt das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu einer glatten Masse. Abgeschmeckt wird die Masse mit Meersalz und Pfeffer.

Zum Schluss füllt man zuerst die Shrimps-creme, dann die Avocado-creme in kleine Gläschen und garniert die Vorspeise mit einem halben Teelöffel Forellenkaviar.

### **Ayran (vegan, mit Bild)**

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Pflanzenjoghurt kalt (Sojajoghurt oder Lupinenjoghurt)  
200 Milliliter kaltes Wasser  
1/2 Teelöffel Tafelsalz

Geben Sie die drei Zutaten in einen Mixer und mixen Sie sie.

Unsere Tipps:

Wenn Sie Ayran süßer trinken möchten können Sie das Getränk nach eigenem Geschmack mit Süßstoff süßen (wird eigentlich nicht so gemacht).

Pflanzenjoghurt muss nach dem Öffnen im Kühlschrank bei maximal 7 Grad Celsius gelagert werden und innerhalb von 5 Tagen aufgebraucht werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



Angeregt durch: Vegangrannyangel (Facebook)  
Bild: Vegangrannyangel  
Umgeschrieben: Marcus Petersen-Clausen

### **Azofarbstoffe**

Azofarbstoffe sind zugelassene synthetische Farbstoffe der Azogruppe (siehe auch Zusatzstoffe), wie Amaranth, Cholingelb und Tartrazin.

## **B**

### **Baba au rhum**

Baba au rhum ist ein hoher, runder Napfkuchen aus süßem Hefeteig, der natürlich nach dem Backen mit einer Mischung aus Läuterzucker und Rum getränkt wird. Der Name dieses köstlichen französischen Kuchens ist vermutlich vom russischen Babuschka, kurz Baba, für ‚Großmutter‘ entlehnt. Der Legende nach ist der Baba au rhum übrigens eine Erfindung des polnischen Königs und lothringischen Herzogs Stanislaus I. Leszczyński.

### **Babaco**

Die Babaco oder Berg-Papaya besitzt eine gelbe, nicht genießbare Schale. Die Frucht wird etwa 20 bis 30 Zentimeter lang, 12 Zentimeter dick und wiegt bis zu 1,5 Kilogramm. Das Fruchtfleisch ist weiß und besitzt eine luftige Konsistenz. Die Frucht stammt aus Ecuador, Kolumbien und Neuseeland.

Geschmacklich erinnert die Babaco an eine Mischung aus Papayas, Ananas, Orangen und Erdbeeren. Sie ergänzt optimal Obstsalate. Beim Rohverzehr sollte sie gesüßt werden. Die Babaco ist auch ohne Kühlung bis zu 4 Wochen haltbar.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Babassuöl**

Das Babassuöl ist ein gelblich-weißes Pflanzenfett, das aus den Samen der südamerikanischen Babassu- oder Cusipalme gewonnen wird. Aufgrund seines Schmelzpunktes ist Babassuöl bei Raumtemperatur halbfest, talgartig, in flüssiger Form ist Babassuöl ein klares, gelbes Speiseöl. Der Geruch des nativen Fettes ist nussig kokosartig bis nussig-talig. Raffiniert ist Babassuöl geruchlos.

Babassuöl wird als Lebensmittel, aber natürlich auch für die Herstellung von Reinigungsprodukten wie Seife und anderen Hautpflegeprodukten verwendet. Babassuöl kann auch als Brennstoff verwendet werden. Die Eigenschaften des Öls ähneln dem Kokosnussöl und es wird natürlich auch für Herstellung einer ähnlichen Produktpalette verwendet und ersetzt dieses im steigenden Maße.

Das Babassuöl ist – chemisch betrachtet – ein Gemisch verschiedener Triester des Glycerins und hat einen Schmelzpunkt, der relativ nah an der Körpertemperatur des Menschen liegt.

## **Baby-Ananas**

siehe auch Ananas

## **Baby-Banane**

siehe auch Kochbanane

## **Bachforelle**

Bachforelle oder Bergforelle, Fario, Flussforelle, Steinforelle.

Sie ist stark bedroht, ein Süßwasserfisch (Raubfisch, lachsartig), inzwischen weitgehend verdrängt durch die robustere Regenbogenforelle.

Sie hat eine Größe von etwa 30 – 60 Zentimeter, ist 0,5 – 2 Kilogramm schwer und hat ein Verzehrgewicht von etwa 300 Gramm. In Ausnahmefällen ist die Forelle bis zu 1 Meter lang und wiegt 9 Kilogramm.

Vorkommen:

sauerstoffreiche heimische Fließgewässer mit hoher Wasserqualität. Sie wird aber meistens in Zuchtbetrieben gezüchtet. Das Fleisch ist aromatisch, mittelfest, weiß bis rötlich und der Fisch ist ein hervorragender Speisefisch. Siehe auch Forellen, Meerforelle oder Seeforelle

Zubereitung: Als ganzer Fisch oder als Filets gebraten, gedünstet, geräuchert oder zum Beispiel als Forelle in Blau gekocht.

## **Bachsaibling**

Der Bachsaibling ist ein Lachsfisch und stellt hohe Ansprüche an die Wasserqualität. Er braucht kalte, sauerstoffreiche Gewässer mit hoher Fließgeschwindigkeit. Er wird etwa 35 Zentimeter, maximal 55 Zentimeter lang und selten über 1 Kilogramm schwer. Der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bachsaibling wird seit mehr als 100 Jahren auch in Teichwirtschaft gezüchtet. Er ist ein sehr schmackhafter Speisefisch.

Zubereitung:

Im ganzen oder als Filet gedünstet, gebraten oder in Folie gegart.

Achtung:

Der Bachsaibling war früher eine sehr begehrte Fastenspeise in Klöstern und bei Gutsherren. „Schwarzangler“ wurden schwer bestraft. Heute ist er weitgehend von der Regenbogenforelle verdrängt, da diese unempfindlicher und leichter zu züchten ist.

## **Backen**

Das Backen ist eine Garmethode bei der Gargut im Backofen mit heißer Luft gegart und gebräunt wird. Je nach Rezept kann die Temperatur zwischen 100 Grad Celsius und 250 Grad Celsius variieren.

## **Backerbse**

Backerbse (oder auch gebackene Erbsen) sind eine typische und beliebte Suppeneinlage der Regionalküchen im mitteleuropäischen Raum. Die Backerbse sind übrigens keine gebackenen Erbsen, sondern ein gebackenes Produkt aus Mehlteig.

Backerbse (vegan)

Menge: 1 Portion

30 Gramm Dinkelmehl  
1 Esslöffel Sojamehl  
2 Esslöffel lauwarmes Wasser  
etwas Sojasahne  
1/2 Teelöffel Muskatnuss gemahlen  
2 Esslöffel Kokosöl  
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Geben Sie das Dinkelmehl und die Sojamehl in eine Schüssel und fügen Sie das Wasser und die Sojasahne dazu. Dann rühren Sie die Zutaten bis der Teig etwas zäh wird. Danach würzen Sie den Teig nach Bedarf und Geschmack.

Nun erhitzen Sie das Kokosöl in einem kleinen Topf, reiben den Teig mit einer Spätzlereibe oder auch einer herkömmlichen Reibe in den Topf und lassen den geriebenen Teig Goldgelb ausbacken. Anschließend nehmen Sie die Backerbse mit einer Schaumkelle aus dem Topf und lassen sie auf dem Küchenpapier auskühlen.

Diese Backerbse sind perfekt für Salate und Suppen. Geben Sie die Backerbse einfach

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

kurz vorm Servieren ins Gericht und lassen Sie sich erwärmen.

Unser Tipp:

Um Klumpen im Mehl zu vermeiden, können Sie es einmal durch ein Sieb streichen.

### **Bäckerinkartoffeln**

Die Bäckerkartoffeln, Kartoffeln Bäckerart oder à la boulangère sind ein traditionelles Eintopfgericht des alemannischen Sprachraums. Es besteht natürlich hauptsächlich aus Kartoffeln und Zwiebeln und wird im Backofen gegart.

Der Name geht übrigens auf die Tradition zurück, die Restwärme des Bäckerofens nach dem Brotbacken für weitere Zubereitungen zu nutzen.

Zur Zubereitung werden geschälte Kartoffeln in dicke Scheiben oder Würfel geschnitten, dann in einer feuerfesten Form mit in Butter angeschwitzten Zwiebelscheiben sowie Butter oder Schmalz vermischt, mit Tafelsalz und Pfeffer gewürzt, und zum Schluss im Backofen gebacken. Üblich ist die Zugabe von Fleischbrühe oder Jus, wobei die Menge natürlich so bemessen sein muss, dass die Flüssigkeit verdampft ist, wenn die Kartoffeln gar sind. Manchmal wird auch Wein zugegeben.

### **Backfett**

Auch Frittiere genannt. Besteht aus 1 Kilogramm Schmalz oder 1 Liter Speiseöl. Auch Mischungen aus Speiseöl und Rinderfett oder Schmalz und Pflanzenfett.

### **Backfisch**

Backfisch (meinchmal auch Gebackener Fisch) bezeichnet ein norddeutsches Fischgericht. Dafür wird der Speisefisch oder Teile davon verwendet, welcher in Speiseöl/Fett frittiert oder in heißer Luft gebacken wird. Backfisch ist zum Beispiel bei der Kieler Woche sehr beliebt und wegen dem Marktschreier auch berühmt.

Varianten

- paniertes gebackener Fisch
- gebackene kleine, bzw. junge Fische
- mit Semmelmehl paniertes und gebackenes Fischfilet

### **Backhefe, frisch**

siehe auch Hefe

Backhefe, trocken enthält nur die wirksamen Enzyme, also keine Hefekulturen.

Verwendung: Wie die frische Hefen

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-vegane/> (unbezahlte Werbung)

### **Backhendl**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ein Backhendl oder eine Wiener Backhendl (oft auch: Backhuhn, Backhähnchen, französisch poulet frit à la viennoise) ist seit dem 18. Jahrhundert eine beliebte Spezialität der Wiener Küche. Es besteht natürlich aus vorbereiteten und gewürzten Teilstücken vom Huhn, die mit Semmelbröseln paniert und in heißem Speiseöl frittiert oder ausgebacken werden.

### **Backin**

Backin ist Backpulver eines bekannten Herstellers (es kann aber auch jedes andere Backpulver verwendet werden).

### **Backin mit Safran**

Das Original Backin mit Safran lässt die Teige aller Backwaren schön aufgehen und verleiht Kuchen, Torten, Waffeln und Cupcakes eine luftig lockere Konsistenz, ein würziges Aroma und eine saftig gelbe Färbung.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Backmalz**

Backmalz – wird übrigens häufig Malzmehl genannt – wird natürlich aus gekeimten Getreidekörnern hergestellt und unterstützt die Hefe bei ihrer Arbeit. So beschleunigt das Backmittel auf natürliche Weise den Gärprozess und verbessert die Teigbeschaffenheit.

### **Backmittel (Backtriebmittel)**

Sind eine Mischung aus verschiedenen Lebensmitteln und/oder Zusatzstoffen. Meistens werden sie als Pulver, Paste oder in flüssiger Form genutzt.

Verwendung:

Verbesserung der Verarbeitungseigenschaften eines Teiges / einer Masse und Verbesserung der Gebäcksqualität. Verwendungsmenge: unter 10 % (bezogen auf die verwendete Gesamtmenge).

### **Backpflaume oder Trockenpflaume**

Die Trockenpflaume (auch Backpflaume, in Österreich Dörrzwetschke) ist eine getrocknete Pflaume, also ein Trockenobst. Prünellen sind enthäutete, entsteinte und getrocknete Zwetschgen. Prünellen galten früher als besonders feines Trockenobst und wurden vor allem in Südfrankreich produziert. Je nach Qualitätsklasse unterschied man Imperial-, Königs-, Demi-Choir- und Katharinenpflaumen sowie Pistolets- und Brignoler Prünellen.

Trockenpflaumen dürfen nach der EU-Verordnung Nr. 464/1999 höchstens 23 % Feuchtigkeit enthalten. Unterschieden werden dabei noch „halbtrockene Trockenpflaumen“ mit einem Feuchtigkeitsgehalt von 30–35 %. Als Mindestanforderungen wird darin gefordert, dass Trockenpflaumen vor dem Trocknen gesund und von einwandfreier Qualität sein müssen. Außerdem müssen sie frei von tierischen und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

pflanzlichen Schädlingen sowie die zu trockenen Pflaumen frei von Rissen sein. Trockenpflaumen müssen frei von Schimmelbildung sein. Industriell hergestellte Trockenpflaumen werden in verdünnte Natronlauge oder 0,7 % Kaliumcarbonatlösung getaucht und anschließend für kurze Zeit bei 60–70 °C gedämpft, um ein besseres Aussehen mit glatter dunkler Schale zu erhalten.

Backpflaumen werden traditionell auf dem Dresdner Striezelmarkt auch als Pflaumentoffel verkauft und sind Bestandteil der Leipziger Rübchen. Zwetschgenmännla sind traditionell auf bayerischen Christkindlmärkten – insbesondere in Franken – verkaufte Figuren. Der Kopf wird von einer Walnuss und der Körper durch Feigen dargestellt, Arme und Beine bestehen aus Trockenpflaumen.

Trockenpflaumen gelten als Hausmittel gegen Verstopfung. Diese Einschätzung wurde von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit nicht bestätigt, weil es dazu keine ausreichenden Studien gibt.

Eine randomisierte kontrollierte Studie konnte jedoch deutliche Effekte sowohl auf den Stuhlgang als auch auf die Häufigkeit der Flatulenz bereits beim Verzehr von 80 Gramm Trockenpflaumen pro Tag nachweisen.

### **Backpulver**

Backpulver gibt es erst seit etwas mehr als 100 Jahren. Es besteht aus einem Gemisch von etwa 1 Teil Natron und 2 Teilen Säure (meistens Weinsteinsäure) sowie einem Zusatz von Stärke als Treibmittel, damit es lagerfähig ist und trocken bleibt. Das Geheimnis von Backpulver beruht auf der Triebkraft. Bitte schicken Sie uns ein verbindliches Angebot für folgende Lieferungen. t der im Natron enthaltenen Kohlensäure. Diese entweicht durch die Reaktion mit der Säure bei Feuchtigkeit und Backhitze und macht den Teig locker.

Verwendung: Bei fett- und zuckerreichen Teigen, also eher festere beziehungsweise relativ wenig Flüssigkeit enthaltende Teige wie Knet- und Rührteige.

### **Backschot**

Backschot ist ein Getreidemahlerzeugnis, bei dem nur der Keimling und die äußeren Schalenteile weitgehend entfernt wurden. Backschot hat einen hohen Ballaststoffgehalt. Es kann fein, mittel oder grob vermahlen sein.

Verwendung:

Für Vollkornbrote und -brötchen, Schrotbrote und -brötchen.

Achtung:

Mit Backschot gebackene Brote und Brötchen bleiben länger frisch als andere Backwaren, sind aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalt und der enthaltenden Mineralstoffe und Vitamine Bestandteil einer gesunden Ernährung und beugen zum Beispiel Übergewicht vor.

### **Badische Grünkernsuppe**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Badische Grünkernsuppe war und ist eine lange Tradition in Baden, die in Schlechtwetterzeiten gerne serviert wird. Was damals als Mittel gegen den Hunger im Land propagiert wurde, ist natürlich heute eine nordbadische Spezialität und eine beliebte Delikatesse. Die feine gebundene Suppe wird aus Möhren, Lauch/Porree, Zwiebeln, Butter oder Margarine, Grünkernschrot, kräftiger Fleischbrühe oder Gemüsebrühe, gehackter Petersilie oder anderen Kräutern (wie Schnittlauch), Pfeffer, Tafelsalz und etwas Sahne (oder für Veganer Sojasahne) zubereitet. Diese Suppe kann es leicht mit der Bündner Gerstensuppe aus der Schweiz aufnehmen.

### **Baeckeoffe**

Baeckeoffe, auch Baeckoffe oder Baeckeoffa („Bäckerofen“), ist ein beliebtes elsässisches Gericht.

Typischerweise werden für dieses Gericht Rind-, Lamm- und Schweinefleisch sowie gegebenenfalls Schweinefüße in trockenem Weißwein mit verschiedenen Gemüsen mindestens 12 Stunden mariniert und danach zwei bis drei Stunden im Backofen zusammen mit Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Porree gegart. Die Zubereitung erfolgt in Tonterrinen.

Das Gericht erhielt übrigens seinen Namen vom Backofen des Bäckers. Dorthin brachten früher die Frauen des Dorfes ihre Terrinen, wenn ihnen die Arbeit wenig Zeit zum Kochen ließ, und um die Restwärme seines Ofens auszunutzen. Um das unbefugte Öffnen der Terrine bis zur Abholung zu verhindern, wurde die Terrine vor der Ablieferung beim Bäcker übrigens mit einem Ring aus Brotteig auf dem Deckel versiegelt.

### **Bagna cauda**

Bagna cauda oder Bagna caoda (deutsch: „warme Sauce“) ist ein sehr typisches Gericht aus dem Piemont (Italien), das sich auch in der Provence und um Nizza verbreitet hat. Dabei wird natürlich rohes und gekochtes Gemüse in eine warme Sauce aus Olivenöl, Sardellen und Knoblauch gestippt.

Als Gemüse werden zum Beispiel frische Möhren, Wirsing, Peperoni, Rübenarten, Staudensellerie, Fenchel, Paprika, Frühlingszwiebeln, Radicchio, Chicorée, Topinambur und auch Champignons verwendet.

Für die Sauce, die selbstverständlich während des Essens auf einem Fojòt, einer Art Rechaud aus glasierter Keramik, heiß gehalten wird, gibt es verschiedene Rezeptvariationen; zu den Grundzutaten wird, je nach Region, manchmal noch etwas Wein, andere Ölsorten oder Trüffel gegeben. Eine weitere Variante wird auch mit eingedickter Sahne, Sardellen, Knoblauch und Butter zubereitet.

Bagna cauda wird sowohl natürlich als Vorspeise als auch als Hauptgericht serviert.

### **Baguette**

Das beziehungsweise die Baguette (im Französischen nur weiblich: „la baguette“), in Deutschland auch Stangenweißbrot, Pariser Weißbrot oder kurz Pariser, in der Schweiz

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

auch Parisette, ist natürlich ein langgestrecktes, knuspriges Weißbrot französischen Ursprungs. Die Porung der Krume ist übrigens immer sehr grob und ungleichmäßig, der Anteil an Kruste im Verhältnis zur Krume ist schön hoch und für den kräftig-aromatischen Geschmack verantwortlich. Das Brot lässt sich selbstverständlich leicht brechen und eignet sich dadurch als Beilage zu anderen Speisen.

In Deutschland wird Baguette auch als Kaviarstange oder Kaviarlänge angeboten.

### **Baharat (syrisches Gewürz)**

Baharat ist dem französischen Viergewürz sehr ähnlich, allerdings ist auch Kardamom eine Zutat. Dieses Gewürz ist ein sehr alltägliches Gewürz in der arabischen Küche. Gewöhnlich wird es kurz in Butter angebraten. Weil Baharat sehr stark ist, reicht je nach Gericht etwa ein halber Teelöffel. Es wird besonders gerne zum Würzen von Lammfleisch und Fleisch verwendet.

Baharat bedeutet übersetzt übrigens schlicht "Gewürze" - Baharat ist also im Prinzip ein Basis Grillgewürz. Das Gewürz dient zu dem als kräftiges Gewürz für Fleisch und Gemüse, Soßen und Eintöpfe. Bei der Dosierung sollten Sie aufgrund des sehr pikanten und starken Charakters vorsichtig sein.

Baharat ist im arabischen Raum eine alltägliche Gewürzmischung, nicht nur in Syrien. Es gibt diverse Varianten und ist wie im Beispiel des Currys regional verschieden.

Unser Dip Tipp:

Als Basis können Sie Quark, Schmand oder Frischkäse Doppelrahmstufe nehmen, rühren dann 2 Teelöffel selbst hergestellten Baharat Gewürzmischung (siehe <https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=101832> ) dazu und eine Prise Tafelsalz unter. Dann lassen Sie den Dip etwa 5 Minuten ziehen und servieren ihn Ihren Gästen. Dieser Dip passt sehr gut zum Dippen von Gemüse.

### **Bahen**

Brotscheiben oder Brotwürfel im Backofen knusprig trocknen lassen.

### **Bähen**

Brot oder Brötchen ohne Fett im Toaster, Backofen oder mit der glühenden Schaufel gelb und knusprig rösten.

### **Baileys**

Baileys ist die Kurzform für Baileys Original Irish Cream, dem Markennamen eines irischen Sahnelikörs aus irischem Whiskey und Rahm mit einem Alkoholgehalt von 17 Vol.-%. Baileys gehört zum Diageo-Konzern.

Zutaten

Laut Aussage des Herstellers besteht Baileys zu etwa 50 % aus irischem Rahm. Weiterer Hauptbestandteil ist Alkohol, unter anderem in Form von irischem Whiskey. Dazu kommen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zucker und eine Aromamischung, in deren Mittelpunkt eine eigene Rezeptur eines Schokoladenextrakts steht.

Laut Hersteller werden dem Getränk keine Konservierungsstoffe zugefügt, da der Alkoholanteil die Sahne ausreichend konserviert. Jährlich werden über 275 Millionen Liter Milch, mithin fast fünf Prozent der irischen Milcherzeugung, in der Baileys-Produktion eingesetzt.

### **Bain-marie/Dampfbad/Wasserbad**

Bain-marie ist ein zum Teil mit heißem Wasser gefüllter Behälter, in dem empfindliche Speisen wie Saucen warm gehalten oder vorsichtig erwärmt werden. Die Gefäße mit den Speisen stehen auf einem Einsatz, damit sie den Boden nicht berühren. Das Wasser darf natürlich nicht kochen/sieden.

### **Baiser**

Besteht aus Baisermasse und wird nach der Formgebung im Backofen bei 80 bis 100 Grad Celsius durchgetrocknet.

Achtung:

Die Backofentür muss geöffnet bleiben, damit der Wasserdampf abziehen kann! Ein Baiser (französisch – deutsch: Kuss) ist leicht und süß - wie ein Kuss, aber das ist nur die deutsche Bezeichnung für dieses sehr leckere Gebäck. Die Franzosen nennen es „meringue“ (!) - ähnlich wie die Österreicher, die Baisers als Meringen bezeichnen.

### **Baisermasse**

Ist eine Schaummasse aus Eiklar, Zucker, Salz und Aromen. Bei leichten Schaummassen ist das Eiklar-Zucker-Verhältnis 1:1, bei schweren 1:3.

Verwendung: zum Beispiel als Böden für Torten, Schmuck für Torten und Kuchen; Schaumringe oder Baiserschalen.

### **Bajtra**

Bajtra ist ein Likör, der in Malta aus Kaktusfeigen hergestellt wird.

### **Baklova (Strudelteig-Blätter, erhältlich in türkischen Lebensmittel-Läden)**

Viele Europäer können nicht leider viel Baklava essen, da Baklava fett ist und mit Zuckerwasser übergossen wird, das auf ein Maß Wasser ein Maß Zucker beinhaltet.

Baklava ist ein in Zuckersirup eingelegtes Gebäck aus Blätter- oder Filoteig, gefüllt mit gehackten Walnüssen und Mandeln oder Pistazien.

Ein allgemeines Rezept für Baklava gibt es leider nicht. Die Zubereitung variiert regional; verbindend für alle Varianten ist nur die grundlegende Zubereitungsweise. Die große Verbreitung des Gebäcks über die Herkunftsländer hat zu einer Vielzahl spezieller

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zubereitungs-Arten und Zutaten geführt.

Klassischer Begleiter eines Baklava-Desserts ist starker, schwarzer Mokka, weil die Bitterkeit von Mokka mit der Süße des Baklava kontrastiert. Dazu wird sehr oft Speiseeis oder auch Kajmak gereicht.

### **Ballaststoffe**

Ballaststoffe sind für den Körper und oder nur wenig verdauliche organische Nahrungsbestandteile. Ballaststoffe quellen im Darm auf, regen die Darmperistaltik an und beugen außerdem Verstopfungen vor. Sie sorgen für eine bessere Ausnutzung der Nahrung und ein längeres Sättigungsgefühl. Die empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen liegt bei etwa 30 Gramm. Einen hohen Gehalt an Ballaststoffen finden Sie in Vollkornprodukten, Gemüse und ganzen Früchten. Zu den Ballaststoffen gehören Cellulose, Carragen, Hemicellulose, Legnin und Pektin.

### **Ballenwild**

Bei Wildkaninchen und Hasen gebräuchlich, da sie gebündelt, zu Ballen (10 Stück), angeboten werden.

### **Ballottine**

Ballottines oder Ballotines (französisch für „kleiner Ballen, Päckchen“) sind natürlich kleine, in Fleisch oder Fisch gerollte Galantinen. Die Ballottine werden – wie bei Galantinen üblich – kalt, aber teils auch warm (à la nage) mit einer passenden Sauce als Vorspeise serviert.

Für die Zubereitung von zum Beispiel Hühnerballottins (französisch Ballottines de volaille) werden Hühnerkeulen mit der Haut entbeint, ohne sie einzuschneiden, mit einer Hühnerfarce gefüllt, zugenäht, gedünstet oder geschmort und warm mit einer Sauce serviert. Es gibt zahlreiche Varianten, wie die Ballottins Garibaldi, deren Füllung aus Kalb- und Hühnerfleisch, Pökelszunge und Trüffeln besteht – dazu serviert man eine Tomatensauce aus dem entstandenen Bratenfond.

### **Balsamico-Essig**

siehe auch Aceto-Balsamico

### **Bambusmatte von Arche Naturküche**

Roll in - mit dieser Matte aus feinen Bambusstäben lässt sich Sushi schnell und einfach zubereiten. Die Bambusstäbe dieser traditionellen Matte "Makisu" werden mit Baumwollfäden zusammengewickelt. Das sieht nicht nur gut aus, sondern sorgt auch für die richtige Elastizität, um die Reisrollen schön zu formen. Zum Schluss wird die Sushi Rolle mit der Matte leicht gepresst und klebt so optimal.

### **Bambussprossen (in der chinesischen Küche oft Bambussprösslinge genant)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Bambussprossen bekommen Sie zu jeder Jahreszeit. Sie sind sehr zarte, sehr schmackhafte Triebe, die sich gegart wie Gemüse verwenden lassen. Bambussprossen sind Gräser und werden in den tropischen Gebieten Ostasiens angebaut. Sie unterscheiden sich durch 45 Gattungen und ebenso gibt es 200 verschiedene Arten von Bambussprossen.

Die Bambussprossen sind ein spargelartiges Gemüse aus Hinterindien und China. Die Pflanze an sich ist ein Riesengras, welches bei essbaren Sorten saftige Triebe ausbildet. Sie sind außer in Europa und der Antarktis auf allen Kontinenten beheimatet.

Da der Bambus ein sehr schnell wachsender Rohstoff ist, findet er eine große Bedeutung in Asien. Da die Sprossen gekocht oder auch gedünstet ein feines spargelartiges Gemüse ergeben, eignen sie sich hervorragend zu Reisgerichten. In Asien erfreuen sich Bambussprossen einer großen Beliebtheit, hingegen in Indien werden sie gern saue eingelegt gegessen.

Die Bambussprossen sind eher Nährstoff und kalorienarm. Sie werden sehr gerne als Beilagen gereicht und sind in dieser Form der Zubereitung sehr appetitlich. Auch können Sie aus den Bambussprossen Tee zubereiten. Dieser enthält Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Proteine. Dieser Tee soll sehr gut gegen Migräne helfen.

### **Banane**

Bananen stammen vermutlich aus Malaysia und sind wahrscheinlich mit die älteste bekannte Frucht (seit ungefähr 1 Millionen Jahren genutzt). Man unterscheidet zwischen Gemüse- oder Kochbananen, Obstbananen, zu der auch die Babaybananen zählen, und ungenießbarer Banane. Sie enthalten sehr viel Vitamin B6, Kalium und Ballaststoffe.

### **Bananenketchup**

Bananenketchup ist ein sehr beliebtes philippinisches Fruchtketchup-Gewürz aus Bananen, Zucker und natürlich Essig und Gewürzen. Seine natürliche Farbe ist bräunlich-gelb, der Ketchup wird aber oft rot gefärbt, um Tomatenketchup zu ähneln. Bananenketchup wurde übrigens erstmals während des Zweiten Weltkriegs auf den Philippinen hergestellt, da während des Krieges Tomaten knapp waren, aber vergleichsweise viele Bananen produziert wurden.

### **Barbarie-Ente**

Die Barbarie-Ente ist eine Kreuzung aus Wild- und Hausente mit kräftig würzigem, leicht an Wild erinnerndem Geschmack und geringeren Fettanteilen. Besonders geschätzt wird die gebratene Barbarie-Entenbrust.

Verwendung:

Gegrillt oder gebraten, zerlegt oder im Ganzen.

Achtung:

Barbarie-Ente sind laut Handelsverordnung immer Jungtiere vor der Geschlechtsreife.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Barbe**

Barbe oder Flussbarbe sind Süßwasserfische (karpfenartig), über 200 Arten, Weißfische. Ihre Größe ist etwa 30 – 90 Zentimeter und sie wiegen etwa 0,5 – 2 Kilogramm, maximal 6 Kilogramm. Vorkommen: In größeren Bächen, Flüssen mit hoher Wasserqualität. Ihr Fleisch ist grätenreich und wohlschmeckend.

Zubereitung:

Gebraten, gebacken, gegrillt oder pochiert.

Achtung:

Barbe werden immer ohne den Rogen zubereitet, da er natürliche Giftstoffe enthält.

## **Barbecuesauce**

Barbecuesauce (auch BBQ-Sauce) ist eine beliebte Würzsauce, die vornehmlich für Grill- und Barbecuegerichte Verwendung findet. Die Sauce kann natürlich kalt oder auch warm serviert werden. Sie dient übrigens als Glasur am Ende des Garvorgangs oder wird als Dip zum fertigen Gericht verzehrt.

## **Bardieren**

Statt Geflügel, Wildbret und Fleisch zu spicken, um es saftiger braten zu können, wird es auch mit dünnen rohen Speckscheiben, auch Barden genannt, umbunden. Bardieren heißt eigentlich mit Speckscheiben belegen, um vor dem Austrocknen oder zu großer Hitze zu schützen. Das wird auch zur Geschmacksverbesserung beziehungsweise Geschmacksverfeinerung gemacht.

## **Bärenfang**

Bärenfang, auch Meschkinnes oder Petzfang, ist ein aus Ostpreußen stammender Likör aus Honig, Gewürzen und hochprozentigem Alkohol. Bärenfang hat einen Alkoholgehalt zwischen 20 und 45 % Vol.

Rezept:

Blütenhonig wird in Wodka oder hochprozentigem Alkohol aufgelöst. Dazu gibt man zum Beispiel Vanilleschoten, Zimtstangen, Nelken, Zitronenschale und andere Gewürze und lässt das ganze einige Tage ziehen. Danach wird der Bärenfang durch ein feines Sieb gefiltert und eventuell zum Reifen in ein dunkles Gefäß gefüllt. Der Likör darf nicht zu kalt aufbewahrt werden, weil sonst der Honig wieder auskristallisiert. Zur Herstellung von Bärenfang kursieren unzählige einfache oder kompliziertere Rezepte. Bärenfang wird meistens aus Blütenhonig hergestellt, da die Verwendung von Waldhonig (Honig aus Honigtau) eine bittere Note verursachen kann.

## **Barilla Bolognese Soja (vegane Kaufempfehlung)**

Große Empfehlung: Das Sugo von Barilla ich finde es schmeckt wie selbst gekocht und ist wirklich lecker! Zutaten mit schmackhaften Rezepten kombiniert werden, damit Sie jeden Tag ein neues leckeres Geschmackserlebnis haben.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eignet sich hervorragend für Tagliatelle und kann direkt auf die Pasta gegeben werden, nachdem diese abgeschüttet wurde. Um den Duft und den Geschmack der einzelnen Zutaten noch stärker zu betonen, empfehlen wir, die Sauce in einem Topf auf dem Herd oder in der Mikrowelle mit geöffnetem Glas langsam zu erwärmen.

### **Bärlauch**

Bärlauch oder Hexenzwiebel, Wildere Knoblauch oder Waldknoblauch genannt. Etwa 20 – 50 Zentimeter hohe Wildpflanze (Liliengewächs), wächst in Laub- und Mischwäldern west- und Mitteleuropas. Bärlauch riecht stark nach Knoblauch, allerdings ohne den störenden Mund- und Körpergeruch zu verursachen. Die jungen Blätter werden kurz vor der Blüte Ende im März bis zum April geerntet.

Verwendung:

Bärlauch wird als Gewürz fein gehackt für Suppen, Salate, Pesto oder Käse verwendet. Neuerdings gibt es auch Bärlauch-Nudeln und Bärlauch-Wurst.

Achtung:

Unter Hitzeeinwirkung verändert sich der Geschmack von Bärlauch, daher vorzugsweise roh verzehren. Bärlauch soll bei Arteriosklerose, Verdauungsstörungen und Bluthochdruck helfen. Wenn Sie Bärlauch selbst im Wald sammeln möchten, sollten Sie die Blätter sauber mit dem Messer abschneiden, damit die Pflanzen weiter wachsen können und im kommenden Jahr wieder austreiben.

### **Bärlauchblüten**

Bärlauchblüten schmecken so schön süß und scharf zugleich, dass es natürlich eine Schande wäre, sie ungenutzt zu lassen. Abgesehen davon sehen die Blüten einfach sehr gut aus und Sie können sie reichlich verwenden, weil sie so winzig sind.

Achtung:

Nach der Blütezeit werden die Bärlauchblätter zunehmend bitter, faserig und verlieren leider ihren charakteristischen Geschmack. Der Geschmack wandert dann übrigens eher in die Blüten, die sich als intensive Würzzutat durchaus verwenden lassen.

### **Baronstück**

Vom ganzen Hammel oder Lamm wird das Unterteil ab Sattelstück abgetrennt und von Talg und Häuten befreit.

Verwendung:

Das Baronstück wird gut gewürzt, im Ofen gebraten. Für größere Gesellschaften ist es gut geeignet.

### **Barsch**

Barsch oder Buntbarsch, in der Schweiz auch Egli genannt, Krätzer, Flussbarsch oder Stechbarsch. Es ist ein sehr langsam wachsender Süßwasser- Raubfisch, von dem es

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

fast 8000 bisher bekannte Arten gibt! Er ist meist etwa 20- 35 Zentimeter groß und etwa 1 Kilogramm schwer. Ein Barsch von 30 – 40 Zentimeter Länge ist sehr selten und bereits etwa 15 Jahre alt! Barsche kommen in größeren Bächen, Flüssen und Seen in Europa, Nordasien und Nordamerika vor. Ihr Fleisch ist fest, grätenreich, weiß und wohlschmeckend. Ihr Proteinanteil beträgt etwa 18 % und ein Fettanteil von etwa 1 %.

### **Bart**

Der Bart ist der außen sitzende Mantelrand bei Muscheln; er wird meistens entfernt. Bei Miesmuscheln auch die auf der Schale sitzenden Haftfäden oder Byssusfäden, mit denen sich die Tiere am Untergrund verankern. Sie werden vor dem Kochen/Garen entfernt.

### **Bärwurz (Spirituose)**

Der Bärwurz – mit männlichem Artikel im Gegensatz zur weiblichen Pflanze – ist ein klarer, hochprozentiger Schnaps des Bayerischen Waldes und des Vogtlandes, der aus einer der beiden dort heimischen Gewürz- und Heilpflanzen Meum Athamanticum (Bärwurz) oder Ligusticum mutellina (Alpen-Mutterwurz) hergestellt und in Stärken von mindestens 38 % vol. Alkoholgehalt in den Handel gebracht wird, meist in der Funktion als Digestivum.

### **Basilikum**

Basilikum sind Blätter mit würzigem, pfeffrig-süßem Aroma. In frischem Zustand ist er würziger als im getrocknetem.

Verwendung:

In Asien und im Mittelmeerraum ist er äußerst beliebt zum Würzen von Salaten, Suppen, Kräutersoßen, Geflügel, Fleisch und Fisch. Basilikum wird auch sehr gern als Gewürzkraut bei Mozzarella mit Tomaten genommen.

Achtung: Basilikum verträgt sich sehr schlecht mit Essig und sollte auch nie mitgekocht werden, da sonst sein Aroma beim kochen schnell verfliegt! Basilikum wirkt antiseptisch und krampflösend. Er beruhigt den Magen und soll bei Migräne und Schlaflosigkeit helfen.

### **Basmati / Basmati-Reis**

Basmati-Reis ist Langkornreis.

Er wächst nur in einigen Region in Pakistan und Indien. Basmati-Reis ist sehr teuer und edel. Er entwickelt beim Garen einen besonderen Duft (Basmati heißt übersetzt „der Duftene“).

Unser Tipp:

Mit dem typischen Basmatiaroma und dem extra langen lockeren Korn ist dieser Reis ein ideale Begleiter zu Currygerichten.

### **Basmati Reis (Bio)**

Der Basmati Reis (Bio) hat einen schönen leicht erdigen Eigengeschmack und ein lockeres, leicht bissfestes Korn.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Unser Tipp:

Diesen Basmati Reis können Sie sehr gut zu Currys, Dals und in Reispfannen servieren.

### **Batate (Süßkartoffeln)- patates douces - sweet potatoes**

Süßkartoffel (auch Batate, weiße Kartoffel oder Knollenwinde genannt) ist eine Nutzpflanze, die zu den Windengewächsen gehört. Vor allem die unterirdischen Speicherwurzeln, teilweise auch die Laubblätter, werden als Nahrungsmittel genutzt. Mit einer Jahresernte von knapp 107 Millionen Tonnen (Stand: 2014) ist die Batate nach Kartoffeln und Maniok auf dem dritten Platz der Weltproduktion von Wurzelpflanzen und Knollennahrungspflanzen; der größte Produzent ist die Volksrepublik China. Mit der Kartoffel, die übrigens zur Familie der Nachtschattengewächse zählt, ist die Batate nur entfernt verwandt.

Batatesorten mit rotfleischigen Knollen sind sowohl aufgrund der Kocheigenschaften als auch ihrer Aromen am besten. Die Knollen werden ähnlich wie die Kartoffeln in gewaschenem und gegebenenfalls geschältem Zustand gekocht, gebacken, frittiert, überbacken oder auch gebraten. Die ungeschälte Zubereitung im Ofen ist natürlich auch möglich. Der Geschmack bleibt dabei sehr gut erhalten. Auch im Mikrowellenherd kann die Batate mit Schale gegart werden. Gebackene Bataten gehören zum traditionellen Truthahn-Menü, das in den USA zu Thanksgiving oft gegessen wird. In der asiatischen, vor allem in der koreanischen Küche, wird die Batate vielfach verwendet und damit natürlich auch Nudeln hergestellt, die dort zum beliebten Japchae zubereitet werden. In Japan wird Batate für Süßspeisen wie den Yokan verwendet, oder als geröstete Süßkartoffel als Zwischenmahlzeit gegessen. Ein typisches alkoholisches Getränk, das aus Batate gewonnen wird, ist Imojochu in Japan und auch Soju in Korea. Das Kraut der Süßkartoffel wird in Afrika ähnlich wie Spinat zubereitet und sehr oft als Beilage zu den Süßkartoffeln serviert.

Rohverzehr von Batate ist selbstverständlich auch möglich (wenn Sie sich vorher vergewissert, dass Sie Exemplare mit geringem Blausäuregehalt verwenden). Man verwendet die Süßkartoffeln gekocht (als Püree), als Stärkebeilage, für Chips und auch für Saucen.

### **Bataviasalat**

Bataviasalat ist ein verwandter des Eisbergsalat. Er hat kräftig grüne bis rotbraune Blätter mit gekräuselten Rändern. Im Geschmack ist Bataviasalat sehr intensiv und außerdem ist er lange lagerfähig.

Verwendung: Gerne in Salaten oder als Dekoration.

### **Batida**

Batida ist die portugiesisch-brasilianische Bezeichnung für eine Gruppe von alkoholischen Cocktails. Dieses Wort leitet sich von dem Portugiesischen "bater" (schlagen) ab. Ein Batida besteht immer aus einem Cachaça (weißem Zuckerrohrschnaps), Fruchtsaft oder Fruchtmarmelade, etwas Rohrzucker und meistens auch etwas Wasser. Eiskühlt dient

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

er als Aperitif, meistens im Eingangsbereich eines Restaurants. Er wird in großen Karaffen angeboten.

Während in Europa meistens nur der Batida de Côco, ein vom Cachaça-Hersteller Mangaroca industriell hergestellter Kokosnuss-Likör, bekannt ist, werden Batidas meistens in Brasilien typischerweise frisch zubereitet.

Häufiger anzutreffende Varianten von Batida sind:

Batida de Côco – mit Kokosmilch und gezuckerter Kondensmilch hergestellt

Batida de Maracujá – mit dem Saft der Passionsfrucht

Batida de Limão – mit Zitrone, auch Batida Paulista nach der Stadt São Paulo genannt, der fruchtfleischlose Prototyp der in Europa bekannteren Caipirinha

Batida de Mel – mit Limettensaft und Honig

Batida de Manga – mit pürierter Mango

Batida de Cajú – mit der etwas holzig schmeckenden Frucht des Cashew

Die Mischung des pur sehr starken Cachaça, insbesondere die Batida de Limão, wurde einst als Vacina de Pobre – Impfstoff der Armen bezeichnet.

### **Batida de Côco**

Batida de Côco (portugiesisch für „Mixgetränk aus Kokosnuss“) ist ein brasilianischer Cocktail aus Kokosmilch, Zucker und Cachaça (Zuckerrohrschnaps). Der Name kommt aus dem brasilianischen Portugiesisch: bater = schlagen.

Kokosmilch erhält man, wenn man das in der Nuss enthaltene, frische Fruchtfleisch raspelt und anschließend mit dem ebenfalls in der Frucht vorhandenen Kokoswasser vermischt. Die Flüssigkeit, die übrigbleibt, wenn man diesen „Kokosbrei“ auspresst, wird bei „Batida de Côco“ mit gezuckerter Kondensmilch und Cachaça aufgefüllt. In Brasilien gibt es Batidas von vielen verschiedenen Früchten wie Zitronen, Orangen, Maracuja etc.

In Deutschland ist seit 1978 ein dem entsprechender, industriell hergestellter Likör vom Cachaça-Hersteller Mangaroca unter dem gleichlautenden Markennamen Mangaroca Batida de Côco mit 16 Prozent Alkoholgehalt erhältlich. Vertrieben wird er von der Henkell & Co. Sektkellerei. Im Gegensatz zum ähnlichen Malibu-Likör, wird Batida de Côco meist pur getrunken.

Batida de Maracujá – er wird mit dem Saft der Passionsfrucht hergestellt

Batida de Limão – er wird mit Zitrone hergestellt, auch Batida Paulista nach der Stadt São Paulo genannt, der fruchtfleischlose Prototyp der in Europa als Caipirinha bekannt ist

Batida de Mel – er wird mit Limettensaft und Honig hergestellt

Batida de Manga – er wird mit pürierter Mango hergestellt

Batida de Cajú – er wird mit der etwas holzig schmeckenden Frucht des Cashew

Die Mischung des pur sehr starken Cachaça, hauptsächlich die Batida de Limão, wurde einst als Vacina de Pobre – Impfstoff der Armen bezeichnet.

### **Bâtonnets**

Bâtonnets (französisch: Stäbchen) ist eine Schneideart.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gemüse Bâtonnets sind Stäbchen etwa von 1 Zentimeter Dicke und 6 cm Länge

### **Bauchspeck**

Bauchspeck wird auch als durchwachsener Speck oder Magerspeck genannt. Er ist durch Pökeln und Räuchern behandelter Schweinebauch.

Verwendung: Für Bohnenbündel im Speckmantel, feine Würfel zum aus-braten mit gekocht Zwiebelwürfeln zu herzhaften Gemüseangeboten wie Rotkohl.

### **Bauernschmaus**

Ein Bauernschmaus ist natürlich ein beliebtes bäuerliches Gericht, das vor allem in der österreichischen Küche und dem Südosten Deutschlands bekannt ist. Für dieses Gericht wird auf einer Platte gedünstetes Sauerkraut aufgeschichtet, dann rundherum Scheiben von gebratenem Schweinskarree, kleine Schweinskoteletts, Teilsames, gekochtes Selchkarree und natürlich Frankfurter Würstchen oder auch Bratwürstchen aufgelegt und mit Saft umgossen, danach werden Semmelknödel (oder Pankomehl) auf das Sauerkraut gelegt. Der Name entstand übrigens nach der Tradition, diesen Schmaus auf dem Land zu servieren.

### **Baumtomate**

Baumtomate ist ein Gemüse mit roter Farbe, mit der Tomate verwandt und wächst auf bis zu fünf Meter hohen Sträuchern. Sie wird zwar Baumtomate genannt, unterscheidet sich aber von einer Tomate optisch deutlich und ist eigentlich eine Strauchfrucht. Die Baumtomate gehört ähnlich wie die Tomate und die Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen.

Man isst die Baumtomate ähnlich wie eine Kiwi, man halbiert sie und löffelt sie aus. Man kann die Baumtomate zusammen mit Salz essen oder mit Zucker. Gerade in Südamerika wird sie sehr geschätzt, kalt gegessen und kann als Salat zubereitet werden.

Die Baumtomate wird auch Tamarillo genannt und aufgrund ihrer Inhaltsstoffe manchmal als Superfood bezeichnet. Die Baumtomate hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und Vitamin E, viele B-Vitamine und Provitamin A. Unter den Mineralien der Baumtomate sind insbesondere Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor wichtig. Durch diese Inhaltsstoffe wirkt die Baumtomate gesundheitsfördernd, wird auch in der Ernährungsheilkunde eingesetzt und von manchen Heilpraktikern empfohlen.

Die rote eiförmige Frucht ist hier in Deutschland noch wenig bekannt, wird inzwischen jedoch in manchen Supermärkten angeboten. Alles was Sie über diesen besonderen Exoten wissen sollten und warum es sich lohnt, ihn zu probieren, erfahren Sie hier.

### **Sorten und Inhaltsstoffe**

Es gibt verschieden Sorten, die sich je nach Herkunft äußerlich und geschmacklich unterscheiden. Einige Sorten haben einen tomatenähnlichen Geschmack. Die indonesische und portugiesische Tamarillo ist klein wie ein Wachteilei, auch unreif rot bis dunkelrot und sehr süß. Die afrikanische Tamarillo ist eigroß, grün-gelb-orange und wenn

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

sie reif ist rot. Der Geschmack ist herber, aber immer noch süß. Tamarillos sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, besonders an Vitamin C und Phosphor.

#### Verwendung und Verzehr

Die Tamarillo ist vielseitig einsetzbar. Sie kann als Obst oder als Gemüse verzehrt werden. Roh, halbiert, gezuckert oder mit Salz und Pfeffer kann man sie wie eine Kiwi mit dem Löffel genießen. Aber auch als Beilage zu Fleisch, in Brotaufstrichen, in Chutneys und Saucen, zu Käse und in Salaten. In Süßspeisen schmeckt sie besonders als Marmelade, Kompott oder zu Eis.

#### Leckere Rezepte mit Tamarillo

Sie können die Tamarillo zwar pur genießen und sie wie eine Kiwi halbieren und auslöffeln. Noch besser macht sich die Tamarillo aber in süßen und herzhaften Gerichten.

### **Baumwollsaamenöl**

Das Baumwollsaamenöl, auch Baumwollsaatöl oder Cottonöl genannt, ist ein Pflanzenöl, das durch das Pressen oder Extrahieren mit Lösungsmitteln aus Baumwollsaamen gewonnen wird.

Die Ausbeute beträgt etwa 15–30 %. Das rohe gepresste Öl ist wegen des Gehalts an giftigem Gossypol dunkelrotbraun und sehr mit Schleim und Eiweißkörpern verunreinigt. Durch die Oxidation mit der Luft verstärkt sich die Färbung natürlich weiter. Nach der Raffination und dem Bleichen ist es dann hellgelb, schmeckt schön nussartig und riecht schwach erdartig. Baumwollsaamenöl ist unlöslich in Alkohol, aber löslich in Ether und es ist ein halb-trocknendes Speiseöl.

Das Baumwollsaamenöl ist – wie andere Pflanzenöle – ein Gemisch von Triestern des Glycerins. Es wird auch in großen Mengen als Nebenprodukt der Baumwollproduktion hergestellt. Im Jahre 1994 bestanden etwa 13 % der weltweiten Ölsaatenproduktion aus Baumwollsaamen.

Baumwollsaamenöl ist in den USA seit etwa 1800 eines der meist verwendeten Speiseöle. Es wird in vielen baumwollproduzierenden Staaten wegen seines milden Geschmacks als traditionelles Lebensmittel geschätzt. Baumwollsaamenöl ist sehr hitzebeständig und enthält außerdem einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Lebensmittelindustrie verwendet Baumwollsaamenöl mit Vorliebe für cremige und schaumige sowie frittierte Fertigprodukte, ebenso für Margarine oder Erdnussbutter, also für Lebensmittel, die sehr oft als ungesund betrachtet werden, was den Ruf dieses Speiseöls leider nicht befördert hat. Zahlreiche Produkte amerikanischen Ursprungs wie die Kartoffelchips, die Frühstücksflocken oder Süßigkeiten, auch etwa indische Curryisierungen oder Mixed Pickles, enthalten Baumwollsaamenöl. Die Ölkuchen genannten Pressrückstände der Ölgewinnung dienen meistens nur als Viehfutter. Als Zutat zu Kosmetika und in der Medizin sowie als Treibstoff für Dieselmotoren wird Baumwollsaamenöl ebenfalls verwendet.

Vor allem wegen des hohen Einsatzes von Pestiziden bei der Baumwollproduktion ist die Verwendung für die menschliche Ernährung und als Futtermittel sehr umstritten.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Bavaroise**

Süße Cremespeisen mit Gelatine gedickt.

### **Bavette d'aloyau**

Als Bavette d'aloyau bezeichnet man natürlich nach französischer Teilung ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs.

Es wird aus der hinteren Dünung abgetrennt, was im Deutschen auf ähnlicher Weise dem Schliem entspricht. Bavette d'aloyau gilt als zart und saftig und ist zum Grillen, Kochen und Kurzbraten geeignet. In der amerikanischen Zerlegetechnik werden teilweise Flanksteaks entsprechend zugeschnitten.

### **Bavette de flanchet**

Als Bavette de flanchet bezeichnet man ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs nach französischer Teilung.

Es wird aus der Dünung unterhalb des Nierenstücks abgetrennt. Bavette de flanchet gilt als zart und saftig und ist zum Grillen, Kochen und Kurzbraten geeignet. In der amerikanischen Zerlegetechnik werden teilweise Flanksteaks entsprechend zugeschnitten.

### **Bayerische Creme**

Bayerische Creme, auch Crème bavaroise, Bayerisch Krem oder natürlich gesulzte Creme, ist eine Creme aus Milch, Eigelb, Zucker und Schlagsahne, die mit Gelatine gebunden und im Normalfall mit ausgekratzten Vanilleschoten aromatisiert wird. Sie dient zur Zubereitung von Torten und Desserts, zum Beispiel der Charlotte russe. Bayerische Creme enthält übrigens Milch und Sahne zu gleichen Teilen und ist damit den Sahnecremes zuzurechnen. In welcher Beziehung sie zum Lande Bayern steht, ist leider unklar. Es gibt jedoch Anhaltspunkte, dass das Rezept der auf Bairisch „Rahmsulz“ genannten Speise im Zuge der Eheschließung der bayerischen Prinzessin Elisabeth mit dem französischen König Karl VI. bereits Ende des 14. Jahrhunderts nach Frankreich gelangte.

### **Bayerische Fleckensuppe**

Die bayerische Fleckensuppe ist eine beliebte Suppe im Süden Deutschlands und wird aus einem Nurdelteig (aus Weißmehl, Eiern und Salz), Fleischbrühe (Vegetarier können auch Gemüsebrühe nehmen), Schnittlauch und eventuell Wasser zubereitet.

### **Bayerische Leberknödel**

Bayrische Leberknödel sind ein traditionelles Gericht besonders der süd-deutschen, österreichischen und tschechischen Küche. Sie bestehen natürlich hauptsächlich aus Leber, die zu Knödeln geformt wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Bayonne-Schinken**

Bayonne-Schinken (französisch Jambon de Bayonne, baskisch Baionako xingarra) ist eine traditionelle und beliebte Spezialität der an Spanien grenzenden Regionen Frankreichs. Der zarte, feine und leicht süßlich duftende luftgetrocknete Schinken gilt übrigens als der hochwertigste Schinken Frankreichs.

## **Bearnaise**

Zart gewürzte Sauce aus Eigelb und Butter geschlagen, zu gegrilltem Fleisch.

## **Bearer Soße (Sauce béarnaise)**

Die Bearer Soße besteht aus Weißwein, Estragon Essig, Eigelb, geklärter Butter (oder einer Ableitung der holländischen Soße). Sie wird mit Estragon und Kerbel verfeinert.

## **Béchamelsoße (Sauce Béchamel)**

Die Béchamelsoße besteht aus einer weißen Mehlschwitze (Roux blanc) und wird mit Milch oder Milch sowie hellem Fond aufgefüllt. Drei Ableitungen dieser Sauce sind: Die Rahmsoße (Sauce a la Creme), sie wird mit süßer Sahne und Butter ergänzt. Die Käsesoße (Sauce Mornay), sie wird mit süßer Sahne, Eigelb, Butter und geriebenen Käse ergänzt. Die Meerrettichsoße (Sauce au Raifort), sie wird mit süßer Sahne, Meerrettich und Butter ergänzt.

## **Becherovka**

Becherovka ist ein Kräuterlikör der ausschließlich vom Unternehmen Jan Becher hergestellt wird.

Der klassische Becherovka enthält 38 % vol. Alkohol, daneben werden auch weitere Variationen verkauft. Der Kräuterlikör wird entweder pur, eisgekühlt oder als Mischgetränk getrunken. Neben Long-Drinks mit Tonic, Cola, Kofola gibt es weitere Rezepte, beispielsweise mit Zitrone.

## **Mixgetränke**

Das in Tschechien bekannteste Mixgetränk mit Becherovka ist der sogenannte Beton, bestehend aus Becherovka und Tonic Water. Außerdem wird Becherovka auch mit Cola und Top Topic, einer Traubenlimonade aus tschechischer Produktion der Firma Kofola, angeboten.

## **Beere**

Als Beere gilt in der Botanik eine aus einem einzigen Fruchtknoten hervorgegangene Schließfrucht, bei der die komplette Fruchtwand (Perikarp) auch noch bei der Reife saftig oder mindestens fleischig ist.

Traditionell und umgangssprachlich ist der Begriff anders belegt und wird üblicherweise für kleine, süße Früchte verwendet, das Beerenobst.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zu den Beeren zählen unter anderem Bananen, Zitrusfrüchte (zum Beispiel Zitrone, Orange), Datteln, Melonen, Kiwis, Papayas, die Früchte vieler Nachtschattengewächse (zum Beispiel Paprika, Tomate, Tamarillo, Kartoffelbeere, Aubergine, Schwarzer Nachtschatten, Bittersüßer Nachtschatten, Tollkirsche) und Avocados.

Beispiele für Beerenobst, die keine Beeren sind Die folgenden Früchte, die wegen ihrer äußeren Form Beeren genannt werden, sind keine im Sinne der Botanik (Beerenobst):

Erdbeere, eine Sammelnussfrucht

Himbeere und Brombeere sind Sammelsteinfrüchte

Boysenbeere und Loganbeere sind Kreuzungen aus Himbeere und Brombeere

Holunderbeere, eine Steinfrucht

Vogelbeere, eine Apfelfrucht

Wacholderbeeren sind Zapfen

### **Beerenburg**

Beerenburg ist eine Kräuter-Spirituose auf Basis des Genever. Der Alkoholgehalt beträgt etwa 30 Vol.-%. Der Beerenburg wird heutzutage als eine westfriesische Spezialität betrachtet, obwohl der ursprüngliche Beerenburg ab der Mitte des 17. Jahrhunderts nach einem geheimen Rezept des Amsterdamer Kräuterkaufmannes Hendrik Beerenburg zubereitet wurde.

Die Namen Berenburg (mit einem e) und Beerenburger werden von einigen Marken mit einer abweichenden Rezeptur benutzt.

### **Beerenobst**

Beerenobst ist die Bezeichnung für alle Beerenfrüchte, wie zum Beispiel Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren und Stachelbeeren.

### **Beerenwein**

Ist ein Weinähnliches Getränk wie Obstwein, aus Beerenobst

### **Beifuß**

Beifuß ist als Heilpflanze sehr beliebt, aber als Gewürz eher selten. Der leicht bittere Geschmack seiner Blätter passt am besten zu fetten Fischen (wie zum Beispiel Karpfen) oder Gans.

Verwendung:

Beifuß wird traditionell für die Füllung der Weihnachtsgans, die jungen Blätter auch für Salat verwendet.

Achtung:

Beifuß hilft unter anderen bei Appetitlosigkeit und Schlafstörung, bei Frauenleiden

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

und Verdauungsbeschwerden.

### **Beignets**

Fleisch, Fisch oder Früchte in Backteig eingeschlagen und in Fett herausgebacken.

### **Beißkohl**

siehe auch Mangold

### **Beize (französisch Marinade)**

Beize ist die Flüssigkeit zum Marinieren bestimmter Fleischteile der Schlachttiere oder Wildarten, um das Fleisch mürbe zu machen. Beliebt sind Rotweinbeize, Sauermilchbeize oder Essigbeize mit der zur Fleischart passenden Gewürzen (KEIN SALZ!).

Fleisch wird durch eine Beize mürber, schmackhafter und länger haltbar gemacht.

Gekochte Beize:

1/8 Liter Essig

1/8 Liter Wasser

Wurzelwerk

Zwiebel

Lorbeerblatt

Thymian, Pfefferkörner, Wacholderbeeren

Essig wird mit Wasser, blättrig geschnittenem Wurzelwerk und den Gewürzen gekocht und überkühlt über das mit Salz und Pfeffer eingeriebene Fleisch gegossen. Das Fleisch muss von der Beize gänzlich bedeckt sein. So kann man es eine Woche lang aufbewahren. Im Sommer jedoch muss man die Beize alle 2-3 Tage abgießen, nochmals aufkochen und überkühlt über das Fleisch gießen.

Kalte Beize:

Fleisch einsalzen, Wurzelwerk und Gewürz begeben, in eine Porzellanschüssel oder Steingutgefäß eng anlegen, mit verdünntem Essig übergießen und beschweren.

Achtung:

Das Beizen sollte nicht drei Tage überschreiten. Außerdem sollte Fleisch junger Tiere oder gefrorenes Fleisch sollte wegen der Auslaugung der Inhaltsstoffe in keinem Fall gebeizt werden.

### **Belana (Kartoffelsorte, mittelfrühen kartoffel, einkellerungsfähig)**

mittelfrühe festkochende Salatkartoffel

### **Belmonda (Kartoffelsorte, mittelfrühen kartoffel, einkellerungsfähig)**

mittelfrühe, vorwiegend festkochende Speisekartoffel

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Beluga-Kaviar**

Beluga-Kaviar ist der Rogen des Belugastör oder Hausen (Echter Kaviar). Das größte Korn ist 3,5 Millimeter groß. Der Beluga-Kaviar ist die höchste Qualitätsstufe für Kaviar.

## **Bendajola**

Bendajola ist eine sehr beliebte Pökel-Räucher-Ware aus Schweinefleisch der Italienischen Küche.

Zur Vorbereitung wird der Schweinenacken ausgebeint und in einer Gewürzlake für etwa 8 bis 10 Tage bei Zimmertemperatur (18 bis 20 Grad Celsius) gepökelt. Die Lake besteht aus Wasser, das übrigens mit Nitritpökelsalz, gebrochenem weißem Pfeffer, gestoßenen Wacholderbeeren, Muskat, Zimt und Rohrzucker vermischt wurde. Nach dem Pökeln werden die Stücke natürlich mehrere Stunden gewässert.

Im Original füllt man das Fleisch danach in Butten von Rindern oder Hammel. In der modernen Fleischherstellung ist aber auch die Verwendung von Cellophanblasen üblich. Das Kalträuchern dauert etwa 4 bis 6 Tage. Anschließend kann man das Fleisch servieren.

## **Bénédictine**

Bénédictine ist ein Kräuterlikör, der seit 1863 kommerziell in Frankreich hergestellt wird. Die Rezeptur soll jedoch auf wesentlich ältere Elixiere der Benediktinermönche zurückgehen, woran das voran- oder nachgestellte Akronym D.O.M. (auch D.O.M oder DOM) erinnert. Es steht für die lateinische Wendung Deo Optimo Maximo, auf Deutsch: „Gott, dem Besten und Größten“, die sonst auf christlichen Weihinschriften zu lesen ist. B & B (ursprünglich B and B) ist ein Cocktail aus Brandy (Weinbrand) und Bénédictine, der seit den 1930er Jahren auch als fertiger Likör erhältlich ist. Beide Marken gehören heute zum Spirituosenkonzern Bacardi. Das Palais Bénédictine in Fécamp (Normandie) wurde in den 1890er Jahren im Stil des Historismus als Produktionsstätte für den Likör errichtet und dient darüber hinaus als Besucherzentrum und Kunstmuseum.

### **Verwendung**

Bénédictine wird seit Ende des 19. Jahrhunderts international vermarktet und ist eine verbreitete Zutat in Cocktails und Mixgetränken. Mixrezepte mit Bénédictine finden sich beispielsweise in einer Sammlung, die 1900 in Chicago erschien. In einem Barbuch aus den 1930er Jahren wird Bénédictine als „einer der beliebtesten von allen Likören“ bezeichnet.

Bekannte Cocktails mit Bénédictine sind Singapore Sling, Prince of Wales, Vieux Carré, Widow's Kiss, die Martini-Variante Martini Rolls Royce, die Manhattan-Variante Bobby Burns sowie B & B, eine Mischung aus Bénédictine-Likör und Cognac, die es auch als Fertigprodukt gibt (siehe Abschnitt B & B).

Darüber hinaus wird der aromatische Likör auch als Zutat für Torten, Desserts und Konfekt verwendet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Größter gastronomischer Einzelabnehmer für Bénédictine soll ein Herrenclub für Minenarbeiter im englischen Burnley sein, dessen knapp 500 Mitglieder angeblich pro Jahr über 1.000 Flaschen leeren. Britische Soldaten aus der Region Lancashire, die im Ersten Weltkrieg bei Fécamp stationiert waren, hatten den Likör in ihre Heimat mitgebracht. Beliebteste Trinkvariante sei „Bene'n'hot“, also Bénédictine mit einem Schuss heißen Wassers.

### **Benzoessäure**

Benzoessäure ist deklarationspflichtiger Konservierungsstoff. Er wirkt im sauren Bereich gegen Mikroben und die Höchstmengen sind festgesetzt.

### **Berbere (afrikanische Gewürzmischung)**

Berbere ist eine sehr scharfe Gewürzmischung, die in der äthiopischen und eritreischen Küche beheimatet ist und dort eine sehr wichtige Rolle spielt.

Die Zubereitung der Mischung unterliegt keinem einheitlichen Rezept, wesentliche Bestandteile sind aber Ingwer, Chilipfeffer, Zimt, Gewürznelke, Knoblauch, Koriandersaat, Ajowan, Piment sowie die getrockneten Früchte der Weinraute. Daneben finden sich auch außerhalb Äthiopiens und Eritreas kaum bekannte Zutaten, wie etwa die Früchte des Stangenpfeffers.

### **Berberitzen**

Die Berberitzen (auch Berberis) sind natürlich eine Pflanzengattung aus der Familie der Berberitzengewächse (Berberidaceae). Bei manchen Autoren wird Berberitz auch die Arten der Gattung Mahonien (Mahonia) zur Gattung Berberis gezählt. Sie gehören mit 400 bis 600 Arten zu den artenreichsten Gehölzgattungen überhaupt.

Nutzung:

Die Berberitzen werden sehr oft als Ziergehölze in Gärten und Parks angepflanzt. Viele Arten lassen sich übrigens auch als Hecken ziehen. Es gibt auch viele Zuchtformen.

Die Beeren einiger Arten sind natürlich essbar, sie finden sich zum Beispiel in der persischen Küche (Berberitzenreis). Auch zur Verfeinerung von Müsli, Joghurt oder Tee können die Beeren verwendet werden. Der Geschmack ist etwas säuerlich.

### **Bergamotte (Birne)**

Bergamotte bezeichnet eine Gruppe von rundlichen, meist sehr alten Birnensorten. Die äußere Erscheinungsform dieser Früchte erinnert oftmals mehr an Äpfel als an Birnen.

Das italienische Wort bergamotta bezeichnete eine Birnensorte, die aus der Türkei eingeführt wurde. Der Name soll auf das osmanisch-türkische beg armut (heutiges Türkisch: bey armudu) zurückgehen, was „Herrenbirne“ oder „Prinzenbirne“ bedeutet, wobei die italienische Bezeichnung auch durch den Städtenamen Bergama für Pergamon beeinflusst sein könnte. Der Name der Frucht wird in vielen italienischen Dialekten in baca mortu umgewandelt, wobei das Verb bacare für beruhigen und mortu für den Toten steht.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Neben der Gruppe der Bergamotte-Birnen-Sorten gibt es auch noch eine gleichnamige Gruppe von Zitrusfrüchten.

Vertreter dieser Gruppe sind unter anderem die Deutsche Nationalbergamotte, die Frühe Schweizerbergamotte, die Volltragende Bergamotte, die Rote Bergamotte, die Bergamotte von Parthenay, die Darmstädter Bergamotte, Donauers Bergamotte, die Fürstenzeller Winterbergamotte, Geerards Bergamotte, die Graue runde Winterbergamotte, die Große Sommerbergamotte, Mayers rote Bergamotte, die Osterbergamotte, Sagerets Bergamotte, die Lange Sommer-Bergamotte und die Wein-Bergamott-Birne.

### **Bergamotte (Zitrusfrüchte)**

Als Bergamotte (*Citrus × limon*, Syn.: *Citrus bergamia*) bezeichnet man eine Gruppe aus der Gattung der Zitruspflanzen (*Citrus*), die als Hybride aus Süßer Limette (*Citrus limetta*) und Bitterorange (*Citrus × aurantium*) oder aus Zitronatzitrone (*Citrus medica*) und Bitterorange entstanden sein könnten. Beschrieben wurde die Pflanze erstmals in der Mitte des 17. Jahrhunderts. Die Frucht wird nicht als Obst verwendet, sondern hauptsächlich wegen der enthaltenen ätherischen Öle angebaut, die in der Bergamotteschale enthalten sind. Das auch als grünes Gold bezeichnete Bergamottöl spielt vor allem in der Parfümindustrie eine Rolle, wird aber auch zum Aromatisieren von Tees (Earl Grey) verwendet.

Neben den Zitrusfrüchten gibt es auch noch eine viel ältere gleichnamige Gruppe von Birnen, nach denen die Zitrusfrüchte wegen ihrer ähnlichen Form benannt wurden.

Verwendung:

Bergamotte-Öl wird zur Aromatisierung von Earl-Grey-Tee sowie Lady-Grey-Tee verwendet; außerdem ist es in einer besonderen Sorte türkischer Akide-Bonbons sowie in französischen Bonbons aus Nancy enthalten; auch wird es für die Aromatisierung von Pfeifen- und Schnupftabaken verwendet.

Als Spezialität gilt Marmelade aus Bergamottefrüchten: sie ist im Geschmack sauer, leicht bitter mit einem unverwechselbaren Aroma. In Kalabrien werden außerdem Produkte wie in Bergamottesirup eingelegte Feigen und Peperoni hergestellt.

Aus den Produktionsresten der Bergamotte-Ernte werden in der Regel in einem zweiten Verwertungsgang Säfte und Schnäpse hergestellt.

### **Bergkäse**

Bergkäse ist Hartkäse aus Rohmilch nach Emmentaler Art mit einer leicht bräunlichen bis dunkelgelben festen Rinde. Das Innere der Mühlsteinkäseform ist einfarbig und mattgelb mit nur geringer erbsengroßer Lochung. Bergkäse ist ein kräftiger, nussartiger und mit würzigen Geschmacksreifer Käse. Sein Fettgehalt liegt bei 28 %, (Fett i. Tr. Etwa 45 %). Er hat eine Reifungszeit von mindestens 3 Monaten, je länger die Reifezeit des Käses, desto kräftiger und würziger ist er nachher.

### **Berner Würstel**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Berner Würstel ist natürlich die Bezeichnung für Wiener beziehungsweise Frankfurter Würstchen, die der Länge nach aufgeschnitten und dann mit Käsestreifen (meistens Emmentaler) gefüllt wurden und auch mit Räucherspeck umwickelt sind. Es gibt übrigens auch Wursthersteller, die den Käse bereits in das Brät geben. Die Würstel stammen allerdings nicht – wie der Name vermuten lässt – aus der Schweiz, sondern natürlich aus Zell am See in Österreich und sind nach ihrem Erfinder, dem Koch Erich Berner senior benannt.

Die Luxemburger Variante heißt Blanne Jang.

### **Berny-Kartoffeln - Pommes Berny**

Für Berny-Kartoffeln werden geschälte und mit kaltem Wasser abgespülte halbiert und in Salzwasser gar gekocht. Danach werden die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse gedrückt und zum abkühlen stengelassen. Nun würzt der Koch die Kartoffelmasse mit etwas Tafelsalz und Muskatnuss, rührt 2 Eigelb unter und schmeckt sie nochmals ab. Den Kartoffelteig rollt man dann in etwa 5 Zentimeter große Stücke auf und schneidet sie ab. Danach formt man die Stücke zu Birnen, schlägt Eiweiß mit einem Schneebesen auf und wälzt die Birnen darin. Anschließend werden die Kartoffelbirnen rundherum in gehackten Mandeln gewälzt. Danach bricht man ein paar Spaghetti in Stücke und steckt sie als Birnenstiel etwa 2 Zentimeter tief in die Spitze der Birnen.

Zum Schluss erhitzt der Koch Speiseöl in einem tiefen Topf auf etwa 175 Grad Celsius und frittiert die Kartoffelbirnen im heißem Speiseöl etwa 3-4 Minuten.

### **Bestrahlungsanlage**

Eine Bestrahlungsanlage ist zum Bestrahlen von Lebensmittel (zum Beispiel Elektronenstrahlen, Gammastrahlen oder Röntgenstrahlen).

Verwendung: Sie ist zum Abtöten von Mikroben, zur Verlängern der Haltbarkeit der Lebensmittel, zum Verhindern des Auskeimens von zum Beispiel Kartoffeln und zur Reifeverzögerung. Achtung: Lebensmittel die mit Bestrahlungsanlagen behandelt wurden sind Deklarationspflichtig mit dem Hinweis „bestrahlt“ beziehungsweise mit „ionisierenden Strahlen behandelt“.

### **Beta-Carotin oder Provitamin A.**

Beta-Carotin kann in Ihren Körper in Vitamin A umgewandelt werden und wird deshalb auch Provitamin A genannt. Es ist fettlöslich weshalb Sie bei dem Konsum von Beta Carotin immer etwas Fett zusich nehmen sollten (wenn Sie es nicht machen scheidet der Körper das Vitamin ungenutzt aus)! Außerdem wird dieses Vitamin mit pflanzlicher Kost aufgenommen und trägt maßgeblich zur Herzgesundheit bei und beugt übrigens Entzündungen und oxidativem Stress vor. Beta-Carotin kommt zum Beispiel in Möhren vor, weshalb ein guter Koch immer etwas Fett (zum Beispiel Speiseöl oder Butter) beim Zubereiten von Lebensmitteln mit Beta Carotin hinzufügt.

Unser Tipp:

Die besten Quellen von Beta-Carotin sind natürlich Grünkohl, tiefgelbe bis orange Früchte

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

und Gemüse, aber selbstverständlich auch dunkelgrüne Gemüsesorten.

Siehe auch Antioxidanzien.

## **Bet Tatar (vegan)**

Menge: 4 Personen

125 Gramm rote Bete gekocht in feine Würfel  
1 Esslöffel Schalotten feingehackt  
50 Gramm Shitake, gebraten und in feine Würfel  
1 Esslöffel Cornichons feingehackt  
1 Teelöffel Kapern feingehackt  
1 TL Senf, mittelscharf  
1 Esslöffel Essig  
1 Esslöffel Speiseöl  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Tafelsalz  
1 Teelöffel Paprika edelsüß  
1 Teelöffel Worcestersoße (vegane)  
1 Teelöffel Ketjap Manis (süße dunkle Sojasoße)

Machen Sie eine Garnitur nach eigenen Belieben, zum Beispiel mit Vergissmeinnicht (essbare Blüten). Dann geben Sie den Ketjap Manis in eine Schüssel, fügen den Senf und den Essig hinzu und geben das Speiseöl tropfenweise hinzu. Danach schlagen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen zu einer leichten Mayonnaise auf, geben die abgezogenen und gewürfelten Schalotten, die feingehackten Cornichons, die Kapern (wenn Sie mögen) hinzu und verrühren das Ganze noch einmal. Anschließend schmecken Sie die Zutaten mit Pfeffer, Tafelsalz, Paprika und Worcestersoße sehr pikant ab und servieren das Tatar zum Beispiel als Gruß aus der Küche Ihren Gästen.



Nebenbei:

Das Rezept und das Bild wurde von Helmut „Sauerländer“ bei Köche-Nord.de über unsere Facebookseite gepostet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Beurre blanc**

Beurre blanc (zu deutsch „weiße Butter“, in Frankreich auch als „Beurre nantais“ bezeichnet) ist eine klassische Buttersauce der französischen Küche, die vor allem zu Fisch und hellem Geflügel serviert wird. Die Sauce unterscheidet sich von den warm aufgeschlagenen Saucen dadurch, dass sie kein Ei enthält.

Zur Zubereitung werden zuerst feingehackte Schalotten angedünstet. Dabei dürfen die Schalotten keine Farbe annehmen (nicht braun werden). Dann wird trockener Weißwein und eventuell Weinessig werden hinzugegeben und alles stark reduziert. Bei pochierten Gerichten kann natürlich auch die Kochflüssigkeit verwendet werden. Je nach Rezept wird noch etwas Crème fraîche oder Sahne mitgekocht. Sind die Zutaten soweit abgekühlt, dass sich der Topf anfassen lässt, wird bei sehr milder Temperatur mit dem Schneebesen nach und nach Butter untergeschlagen, idealerweise in einer Bain-Marie, bis eine cremige Sauce entsteht. Dabei muss die Temperatur übrigens genau kontrolliert werden, die Butter darf nicht glasig schmelzen, sondern muss schaumig weiß bleiben. Gewürzt wird Beurre blanc mit Tafelsalz und weißem Pfeffer, in Varianten können noch frische Kräuter hinzugegeben werden. Zum Schluss wird die Sauce noch durch ein Sieb gegeben (passiert).

## **Beuschel**

Lungenhaschee

## **Bickbeeren**

Bickbeeren sind Heidelbeeren

Siehe auch Heidelbeeren/Blaubeeren

## **Bienenwachs auf Fruchtgummi**

Endlich habt ihr Fruchtgummis ohne Gelatine gefunden, und dann ist da Bienenwachs drum herum. Auf die Idee muss man erst mal kommen.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

## **Bier**

Jedes Getränk, das durch alkoholische Gärung aus einer stärkehaltigen Substanz gewonnen wird und neben Alkohol auch Kohlensäure enthält. In Deutschland darf Bier aufgrund des Reinheitsgebots von 1516 nur aus Wasser, Hopfen und Hefe hergestellt werden. Entsprechend der verwendeten Hefe unterteilt man in untergärige (wie Pils, Bockbier oder Schwarzbier) und obergärige (wie Kölsch, Altbier oder zum Beispiel Weizen) Biere. Biersteuerrechtlich wird nach Stammwürzegehalt unterschieden. Eine Ergänzung auf dem Markt sind alkoholfreie Biere und Biermischgetränke.

Bier ist übrigens nicht immer vegan, aber sehr oft. Das deutsche Reinheitsgebot für Bier ist erst einmal schön verlässlich für Veganer, denn es sieht für Bier ausschließlich Wasser,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hopfen, Malz und Hefe vor. In ausländischen Biersorten können jedoch leider Honig oder tierische Farbstoffe wie das aus Schildläusen gewonnene Karmin stecken (was natürlich nicht so appetitlich ist).

### **Bierkaltschale** für Arnis (Kreise Schleswig-Flensburg, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

320 Gramm braunen Zucker  
280 Gramm Rosinen  
2 Zitronen, in Scheiben geschnittene  
4 Liter Bier  
2 Zimtstangen

Geben Sie alle Zutaten in eine große Terrine und lassen sie sie mindestens 30 Minuten ziehen.

Dann entfernen Sie die Zimtstange mit ewiner Schaumkelle, richten die Kaltschale in tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen gut gekühlt.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Bierkugel (Wurst)**

Bierkugel ist natürlich die Bezeichnung für eine kugelförmige Ausfertigung einer Brühwurst in Kunstdarm. Sehr oft werden die Wurstsorten Bierwurst, Presskopf oder auch Bierschinken in Form einer Bierkugel verkauft. Die Bierkugeln sind übrigens vor allem in Süddeutschland und Österreich sehr weit verbreitet.

### **Bierschinken**

Bierschinken ist Brühwurst, Spitzenqualität. Fein gecutterte (also zerkleinerte), gepökelte Fleischmasse mit mindestens 50 % vorgepökelten, Fettfreien und sehnenfreien Schweinefleischstücken, Senfkörnern, auch mit Pistazien verfeinert, in Därme gefüllt, gebrüht und geräuchert.

Verwendung:

als Brotbelag oder warm im Backteig.

### **Biersuppe**

Biersuppe ist eine beliebte Suppe, die mit Bier zubereitet wird. Von der Biersuppe gibt es natürlich viele auch regionale Variationen. Sie enthält sehr häufig Brot und weitere Einlagen, und kann auch süß oder salzig zubereitet werden. Die Biersuppe hat in Deutschland eine lange Tradition und war bis ins 19. Jahrhundert ein sehr häufiges Frühstück.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Bierwurst**

Bierwurst ist Brühwurst. Erbsengroß gecutterte (zerkleinerte) gepökelte Fleischmasse aus Schweinefleisch und Rindfleisch sowie Speckanteilen, wird in fein zerkleinertem Brät eingelagert und im Darm gebrüht und geräuchert.

Verwendung:

als Brotbelag

## **Binden/Abbinden**

Unter Binden, Abbinden, Abziehen oder Legieren wird beim Kochen das Andicken von Flüssigkeiten wie Suppen, und Saucen verstanden, um eine cremigere Konsistenz zu erzielen. Das Andicken von Flüssigkeit beim Kochen nennt man binden, legieren, abziehen, montieren oder abbinden. Dabei führen zwei Wege zum Ziel: Wasser wird gebunden oder Fett und Wasser emulgieren.

Siehe auch Einmach, Einbrenn, Bechamel.

## **Bio (biologisch)**

Lebensmittel dürfen die Bezeichnung „Bio“ (biologisch) oder „Öko“ (ökologisch) natürlich nicht willkürlich tragen. Nur wenn bei der Erzeugung, Verarbeitung, Lagerung und Kennzeichnung die Anforderungen der in der Europäischen Union gültigen Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau eingehalten werden, ist dies der Fall. Das bedeutet zum Beispiel das Bio oder biologische Herstellung, dass keine künstlichen Elemente in die Wertschöpfungskette einfließen.

## **Bio Sushi Reis von Antersdorfer (vegan)**

Unser Sushi Reis hat ein rundes und besonders stärkehaltiges Korn, um eine optimale Klebrigkeit zu erzielen. Das Aroma ist leicht süß und somit eignet sich der Reis perfekt für alle Sushi-Gerichte.

## **BIO DEMETER SOJA GHURT HEIDELBEER (vegane Kaufempfehlung)**

Empfehlen möchten wir auch dieses vegane Produkt von DEMETER welches eine Bio Sojazubereitung, fermentiert mit Heidelbeerbereitung und Joghurtkulturen ist. Dem Autor haben die 400 Gramm übrigens sehr gut geschmeckt!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



### **BIO DEMETER SOJA GHURT VANILLE (vegane Kaufempfehlung)**

Für alle Konsumenten die den Heidelberg GHURT von DEMETER nicht mögen empfehlen wir außerdem den in Bio-veganen Sojazubereitung, fermentierten GHURT mit Vanillezubereitung und Joghurtkulturen. Auch dieser veganer Joghurtersatz hat eine Menge von 400 Gramm.

### **Bio Emmer Urkorn Nudeln/Spaghetti (vegane Kaufempfehlung)**

Bio Emmer Urkorn Nudeln stammen aus einer kleinen Manufaktur aus Bayern. Die Nudeln sind handgemacht, luftgetrocknet, naturbelassen, vegan und ohne Konservierungsstoffe sowie ohne künstliche Farbstoffe und Aromastoffe. Außerdem sind die Nudeln ohne Geschmacksverstärker. Die Nudeln entfalten übrigens den einzigartigen, unverfälschten Geschmack des Ur-Weizens (Ur-Weizen ist eine der ältesten kultivierten Getreidearten) und sind eine gute alternative die man für alle Nudelgerichte nutzen kann.

### **Biogurt / Biojogurt**

Jogurt mit speziellen Milchsäurebakterien (Lactobacillus und Streptococcus lactis) hergestellter Jogurt.



### **Bio-Kokosfett**

Das Fett aus dem getrockneten Kokosfruchtfleisch schmilzt bei dem Erhitzen und wird bei Raumtemperatur wieder fest. Für veganen Käse eignet sich mildes und geschmacksneutrales Kokosfett. Als „Bio-Kokosöl“ bezeichnete Ware empfiehlt sich hierfür nicht, weil sie meistens einen typischen Kokosgeschmack hat.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Biologische Wertigkeit (BW-Wert)**

Die Biologische Wertigkeit ist der Maßstab zur Bewertung von Eiweiß in Nahrungsmitteln (Protein). Er gibt an, wie viel Prozent der Nahrungseiweiß in KörperEiweiß umgewandelt werden kann. Ein Nahrungseiweiß ist umso wertvoller, je höher die biologische Wertigkeit ist.

### **Birkenpilz, Birken-Röhrling (*Leccinum scabrum*)**

Der Birkenpilz ist jung ein schmackhafter Speisepilz. Er ist ein mittelgroßer Röhrenpilz, der von Juni bis Oktober in Wäldern und Parks unter Birken vorkommt. Das Fleisch des jungen Birkenpilzes ist schön fest, mit der Zeit wird es allerdings schwammig und bei Regen sogar wässrig. Dieser Speisepilz ist weißlich, wird beim Kochen dann dunkler bis hin zu schwarz. Der Hut des jungen Birkenpilzes ist übrigens zunächst halbkugelig, beim ausgewachsenen Pilz ist er flacher und breiter. Der Birkenpilz wird 5 bis 15 Zentimeter breit und zeigt sich in verschiedenen Brauntönen.

Achtung:

Roh ist der Birkenpilz leider giftig! Unter dem Raufußröhrlingen gibt es keine Giftpilze. Der ungenießbare Doppelgänger des Birkenpilzes ist der sehr bittere aber nicht giftige Gallen-Röhrling (er kann ein ganzes Pilzgericht verderben).

### **Birne**

Birne ist ein Kernobst, ist mit Aprikose, Äpfel und Mandel verwand. Sie stammt aus dem nördlichen Bereich Zentralasiens, wo sie seit mehr als 4000 Jahren kultiviert wird. Auch die Griechen, Ägypter und Römer schätzten sie sehr. Man kennt etwa 100 verschiedene Sorten, die meist in den gemäßigten Klimazonen wachsen.

### **Birne Helene**

Birne Helene (französisch Poire belle Hélène) ist ein köstliches Dessert der klassischen französischen Haute cuisine. Im Originalrezept werden natürlich frische, geschälte Birnen in Läuterzucker pochiert, nach dem Auskühlen auf Vanilleeis angerichtet und mit kandierten Veilchen bestreut. Dazu wird übrigens eine heiße Schokoladensauce gesondert gereicht.

Das Dessert wurde um etwa 1870 von Auguste Escoffier kreiert, als Jacques Offenbachs Operette die schöne Helena in Paris aufgeführt wurde.

Heute wird unter Birne Helene meistens nur eine einfach eingekochte oder in Dosen konservierte Birne verstanden, die mit kalter oder warmer Schokoladensauce übergossen wird.

### **Birnentomate**

Birnentomate ( *Solanum lycopersicum* ) ist eine große Tomatensorte mit fleischigem Fruchtfleisch, die es in Deutschland leider nicht gilt (aber in Spanien)Sie ist leicht sauer

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

und hat eine längliche, abgeflachte Oberfläche mit Blüten. Sehr ähnlich ist sie mit Roma- Tomate. Birnentomaten werden unter anderem im Alt Empordà und im Baix Empordà in Katalonien angebaut.

Das Innere dieser Tomatensorte ist sehr kompakt und praktisch kernlos. Birnentomaten haben einen süßen und sehr aromatischen Geschmack, der, sobald sie sehr reif sind, die Zubereitung von Saucen und Konserven ermöglicht. Birnentomaten sind aber auch roh in Salaten oder gegrillt verwendbar. Es ist ein zart wachsendes Gemüse.

### **Bischof (Getränk)**

Der Bischof (auch: Bischoff; mitunter mit Zusatz als heißer Bischof) gehört zu den Punsch-Getränken. Der Name leitet sich mit großer Wahrscheinlichkeit von der roten Farbe des Getränks ab.

Für die Zubereitung wird die feine grüne (bis gelbe) Schale von frischen grünen oder gelben Pomeranzen mit Zucker vermischt und mit Rotwein übergossen. Auf eine Flasche Wein wird mit zwei bis drei Pomeranzen gerechnet. Der Rotwein soll mindestens zehn bis zwölf Stunden ziehen. Danach lässt sich der Ansatz noch mit Zucker versüßen. Um das Getränk als Bowlenextrakt zu verwenden, wird es durch ein Mulltuch abgeseiht und in Flaschen abgefüllt.

Im 19. Jahrhundert wurde das Getränk aus Orangen zubereitet, die über glühenden Kohlen erhitzt wurden, bis die Schale schwarz war. Die Orangen wurden in einem irdenen Topf mit Rotwein übergossen, mit Zucker, Zimt und Muskat gewürzt und für einige Stunden abgedeckt in warme Asche gestellt.

### **Bischofsbrot**

Das Bischofsbrot ist natürlich ein Biskuitgebäck in Kastenform mit Zibeben (Rosinen), gehackten Nüssen und außerdem kandierten Früchten. Bischofsbrot ist übrigens ein Begriff der österreichischen Küche und ist übrigens im Österreichischen Lebensmittelbuch eingetragen. Das Brot ist außerdem in den Küchen Ungarns und Böhmens, sowie bei den Donauschwaben und Siebenbürger Sachsen bekannt.

### **Biskuitmasse**

Biskuitmasse ist eine geschlagene Masse und wird aus etwa 4 Teilen Vollei, 2 Teilen Weizenmehl/Weizenstärke und 2 Teilen Zucker (ohne Fettzusatz) hergestellt. Der Volleianteil muss mindestens 2/3 des Anteils an Getreideerzeugnissen betragen! Die Masse ist am Ende sehr leicht, locker und bekömmlich.

Verwendung:

Für Gebäcke wie zum Beispiel: Anisplätzchen, Biskuitböden, Löffelbiskuits oder Mohrenköpfe.

### **Biskuitrolle**

Eine Biskuitrolle (oft auch Bisquitrolle, Bisquitroulade und Biskuitroulade; französisch

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

"gâteau roulé"; englisch "Swiss roll") ist eine beliebte feine Backware aus einer gerollten und gefüllten Biskuitplatte. Zum Servieren wird die Biskuitrolle natürlich in Scheiben geschnitten.

### **Bismarckhering**

Bismarckhering ist sauer mariniertes (mit Essig, Gemüsessäuren, Gewürzen, eventuell Speiseöl und anderen) ausgenommener, entgräteter und kopflöser Gering, zum Teil mit Schwanz.

### **Bisque**

Bisque ist natürlich eine geschmacksintensive pürierte Suppe, die aus Hummern oder anderen Krustentieren gekocht wird. Ursprünglich wurde die Bisque aus Wildgeflügel zubereitet. Die Suppe ist der französischen Küche zuzurechnen, wird aber weltweit in der gehobenen Gastronomie serviert. Serviert werden diese Suppen in Suppentassen.

### **Bistecca alla fiorentina**

Bistecca alla fiorentina (das ist Steak nach Florentiner Art), oft kurz Fiorentina, ist natürlich ein gegrilltes Porterhouse- oder T-Bone-Steak. Ursprünglich war es eine Spezialität der Toskana und wird dort aus Jungochsen der Rinderrasse Chianina zubereitet. Das Gericht ist heute in Italien weit verbreitet.

### **Bittermandel**

Bittermandel kann auf dem gleichen Baum wie die Süßmandel wachsen. Wegen ihres Blausäuregehaltes (Amygdalin) ist die Bittermandel nicht für den menschlichen Genuss geeignet. Siehe auch Mandeln.

Verwendung:

Bittermandeln (vom Blausäuregehalt befreit) nimmt man als Gewürz zum Backen, in der Konditorei oder als Duftstoff in der Kosmetikindustrie nehmen. Bitterschokolade siehe auch Schokoladensorten.

### **Bitter-Mandel Aroma 4er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Durch die Zugabe von Dr. Oetker Bitter-Mandel Aroma erhalten Gebäcke und Desserts einen zarten Bitter-Mandelgeschmack. Ein Fläschchen Aroma ist ausreichend für 500 Gramm Mehl oder 0,5 Liter Flüssigkeit. Durch die tropfenweise Portionierbarkeit ist die Geschmacksintensität variabel. Durch den praktischen Verschluss lassen sich die Dr. Oetker Aromaröhrchen besonders einfach öffnen und auch wieder verschließen. Einfach die Verschlusskappe seitlich abknicken und schon können Gebäcke und Desserts mit den köstlichen Dr. Oetker Aromen verfeinert werden.

### **Bittermelone**

Die Bittermelone (*Momordica charantia*), auch Bittergurke, Goya-Gurke, Balsambirne,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Balsamapfel, oder Bittere Springgurke genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Bittermelonen (*Momordica*) innerhalb der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Die tropischen Gemüsefrüchte der Bittermelone sind ein seit Jahrhunderten in vielen Ländern und besonders im asiatischen Raum beliebtes Lebens- und Heilmittel. Die Anbauggebiete sind Afrika, Asien, Südamerika und die Karibik.

Verwendung:

In tropischen Ländern, in denen die Bittermelone gedeiht, werden die Früchte auf Märkten angeboten. In der Küche Asiens ist ein Gemüsegericht aus unreifen Früchten beliebt. Vor der Zubereitung wird nach dem Entfernen der Samen das Fruchtfleisch in dünne Scheiben geschnitten und mit Salz eingerieben, um Bitterstoffe zu reduzieren. In Indien, besonders in Bengalen, gilt sie als appetitanregend und wird häufig als Vorspeise gereicht.

Blätter, Früchte, Samen und Samenöl werden in der traditionellen Medizin verwendet. Sie enthalten fettes Öl, insulinähnliche Peptide, Momordin, Charantin und Momordicin. Unreife Früchte werden bei Typ-2-Diabetes eingesetzt. Bei Wurmbefall, Blasenstein, Fieber und Magengeschwür soll die Bittermelone hilfreich sein.

Als Heilpflanze wurde in einer venetianischen Handschrift von 1435 „*momordica id est caranza*“ genannt, wobei es sich in dem um 1400 entstandenen Text auch um das verwandte Kürbisgewächs *Momordica balsamina* L. (den „Jerusalemsapfel“) handeln könnte. Auch in einer deutschsprachigen Bearbeitung von 1460 werden die heilsamen Eigenschaften des „*crauts*“ *momordica* beschrieben.

### **Bitterorange**

Bitterorange oder Pomeranze, auch Sevilla-Orange beziehungsweise Saure Orange genannt, ist eine Zitruspflanze. Ihre Frucht ist orangenähnlich, aber bitter und ein bisschen kleiner. Entstanden ist die Bitterorange wahrscheinlich als Hybride zwischen Pampelmuse und Mandarine, wahrscheinlich im Süden Chinas.

Die Heimat der Pomeranzen ist heute nicht mehr feststellbar. Fest steht allerdings, dass der Baum vor allem wegen seiner aromatischen Frucht kultiviert wird, und das bereits seit über 4000 Jahren.

Die aus den gleichen Elternarten entstandene süße Orange wird wegen ihrer gänzlich unterschiedlichen Verwendung von Bitterorangen unterschieden. Während die Bitterorange spätestens im 11. Jahrhundert nach Italien gekommen ist, wurde die viel süße Variante erst im 15. Jahrhundert nach Europa eingeführt.

### **Blair's Sauces and Snacks**

Blair's Sauces and Snacks ist ein 1989 gegründetes US-amerikanisches Unternehmen, das natürlich Gewürzsaucen herstellt und vertreibt.

### **Blanchieren**

Überbrühen, überkochen. Kochgut in kochendes Wasser geben und kurz überkochen und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

dann unbedingt in Eiswasser oder kalt abschrecken, dadurch bleibt die Farbe bei Gemüse erhalten. Es handelt sich dabei nicht wirklich um eine Garmethode sondern eher um einen vorbereitenden Arbeitsgang. Durch das Blanchieren werden je nach Lebensmittel bestimmte Farben oder Aromen intensiviert (oder auch abgemildert). Einige Gemüse oder Obstarten lassen sich durch Blanchieren leichter schälen (zum Beispiel Tomaten). Man kann auch durch das Blanchieren Krankheitserreger abtöten (das ist wichtig bei Innereien) oder die Struktur verändern (Blanchieren wird bei Fleisch manchmal angewendet um es besser Spicken zu können).

### **Blankaal**

Ein Blankaal ist ein geschlechtsreifer Aal kurz vor der Rückwanderung in das Leichgebiet (Sargossasee). Vom Zeitpunkt der Rückwanderung an bis zum Sterben nach dem Ableichen verzichtet der Blankaal auf jegliche Nahrung und sein Verdauungstrakt verkümmert vollständig! Eine sehr bekannte Delikatesse ist der Ostsee-Blankaal.

### **Blanne Jang**

Als Blanne Jang (deutsch: Blinder Johann) bezeichnet man in Luxemburg eine beliebte mit Käse gefüllte und mit Speck ummantelte Brühwurst. Der Name geht übrigens zurück auf Johann von Luxemburg, genannt Johann der Blinde (luxemburgisch: Jang de Blannen). Es ist natürlich die Luxemburger Variante des Berner Würstels. Erstmals verkauft wurde die Blanne Jang Wurst um das Jahr 2000 herum auf der Luxemburger Schobermesse.

### **Blatt**

Blatt ist eine Bezeichnung für Schulter/Burg beim Wild. Bei Reh wird es auch als Schäufler oder Rehschäufler benannt.

Verwendung:

Zum Schmoren von Ragouts (mit oder ohne Knochen).

### **Blätterteig**

In ausgerollten hefefreien Weizenteig wird ein spezielles Fett (Zieh Fett) eingezogen (eintouriert). Durch mehrmaliges Wiederholen entsteht beim Backen die typische blättrige Gebäcksstruktur.

Verwendung:

Gebäcke, zum Beispiel Kaffeegebäck (Apfeltaschen oder Schweinsohren), Käseblätterteig, Pasteten, Schillerlocken oder Würstchen im Schlafrock.

### **Blattgemüse**

Blattgemüse ist der Sammelbegriff für Gemüsearten, deren Blätter und Stiele verzehrt werden. Zu den Blattgemüse zählen unter anderen Bataviasalat, Chicorée, Feldsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Rhabarber, Mangold, Spinat und Winterportulak. Blattgemüse enthalten viele Ballaststoffe und Mineralstoffe.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Blattsalat**

Blattsalat ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Nutzpflanzen, deren Blätter übereinander angeordnet sind. Vergleichbar mit dem Kopfsalat, die aber keinen ganzen oder fast geschlossenen Kopf ausbilden wie zum Beispiel: Bataviasalat, Chicorée, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Radicchio oder Rucola.

## **Blaubeersuppe** (für den Hamburger SV, vegan)

Menge: 3 Portionen

300-320 Gramm Heidelbeeren (Blaubeeren), frisch

4 Esslöffel braunen Zucker

750 Milliliter Wasser

1/2 Esslöffel Stärkemehl

Geben Sie die Blaubeeren in ein Sieb und tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Dann nehmen Sie das Sieb wieder aus dem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen. Danach geben Sie die Blaubeeren in einen Suppentopf und mischen sie mit dem braunen Zucker. Anschließend geben Sie die 750 Milliliter kaltes Wasser hinzu und erhitzen den Topfinhalt auf mittlerer Hitze.

Während der Topfinhalt erhitzt wird geben Sie das Stärkemehl in eine kleinen Schüssel und rühren es mit etwas kaltem Wasser. Dann reduzieren Sie die Hitze der Kochstelle kurz bevor die Beeren im Topf kochen und rühren die Stärkemehlmischung mit einem Kochlöffel ein. Jetzt lassen Sie die Suppe unter öfteren Rühren mit dem Kochlöffel etwa 60 Minuten kochen, ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle und rühren die Suppe noch drei Minuten weiter. Anschließend lassen Sie die Blaubeersuppe abkühlen, gießen sie in eine Kanne oder ein Tonschüssel, lassen sie Suppe noch etwas abkühlen und stellen sie zum Erkalten in den Kühlschrank.

Sobald die Blaubeersuppe schön kühl ist können Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

Unsere Tipps:

Sie können die Blaubeersuppe auch als Beigabe zu Müsli Ihren Gästen servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

O Gott, von dem wir alles haben,

wir preisen dich für deine Gaben.

Du speisest uns, weil du uns liebst;

nun segne auch, was du uns gibst.

[https://xn--kche-nord-07a.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://xn--kche-nord-07a.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

## **Blaueng/Blauer Leng**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Der Blauleng ist ein kleiner, schlanker Verwandter des Lengfisches. Sein Fleisch ist delikater und heller als der des Lengfisches. Er ist noch wenig erforscht, seine maximale Länge ist 1,40 Meter. Der schwerste Fang war 16,05 Kilogramm schwer. Verwendung: Gebraten, gebacken, gegrillt oder pochiert.

### **Blauer Wittling**

Der Blaue Wittling ist ein Seefisch (Knochenfisch, kabeljauartig). Seine Länge ist zwischen 30 – 40 Zentimeter und er wiegt meist knapp 1 Kilogramm. Der Blaue Wittling kommt im Atlantik und dem Mittelmeer vor. Im Gegensatz zum Wittling hat er eine geringe wirtschaftliche Bedeutung.

### **Blaue St. Galler (Kartoffel)**

Blaue St. Galler ist die Bezeichnung einer neu gezüchteten Kartoffelsorte aus der Schweiz. Sie entstand übrigens durch Kreuzung des Blauen Schweden mit der Schweizer Frühkartoffel Prättigau, benannt nach der Talschaft Prättigau im Kanton Graubünden. Der Züchter Christoph Gämperli arbeitet in Flawil, Kanton St. Gallen, deshalb die Bezeichnung St. Galler.

Diese Neuzüchtung hat weiße Blüten, eine langovale Knollenform und eine dunkelblaue Schale. Diese Kartoffelsorte reift mittelfrüh (Ernte ab August) und das Fleisch ist blauviolett. Die Farbe stammt vom enthaltenen Pflanzenfarbstoff Anthocyan. Blaue St. Galler sind übrigens vorwiegend festkochend. Das Fleisch der Blauen St. Galler erleidet kaum Verfärbung, weder beim Kochen noch beim Frittieren (< über 160 Grad Celsius), was diese Sorte speziell auszeichnet.

Wegen der Zulassung wurden die Kartoffeln der neuen Sorte in Holland und Kanada getestet. Als einzige Schweizer Züchtung ist diese Sorte außerdem auf der offiziellen Sortenliste aufgeführt. Die Marke ist eingetragen.

Die Schweizer Grossverteiler Migros und Coop (Schweiz) verkaufen Blaue St. Galler als Spezialität. Insbesondere sind blaue Kartoffelchips im Angebot. Diese Kartoffelsorte wird auch in Deutschland und Österreich angeboten.

Des Weiteren ist ihre Schale sehr glatt und das Fruchtfleisch dunkelviolett marmoriert. Die Knolle hat einen schön intensiven cremigen Geschmack. Die Blaue St. Galler eignen sich sehr gut für Chips, ebenso für Salzkartoffel, Pellkartoffel, Pommes oder Püree.

### **Blaufisch oder Blaubarsch**

Der Blaufisch ist Knochenfisch, er ist ein barchartiger Raubfisch mit einer Größe bis zu 1,30 Metern. Er ist maximal 15 Kilogramm schwer. Der Blaufisch kommt im Atlantik, im Indischen Ozean, dem Mittelmeer, im Pazifik und dem schwarzen Meer vor. Der Blaufisch ist ein sehr guter Speisefisch, wird meist frisch, gelegentlich getrocknet aber auch tiefgefroren angeboten.

Zubereitung: Alle Garmethoden

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Achtung: Der Blaufisch gilt als überfischte und wird immer seltener angeboten, ist aber noch nicht geschützt.

### **Blaukraut**

siehe auch Rotkohl

### **Blei**

Blei ist zum einen ein giftiges Schwermetall, zweitens aber auch ein Fisch (lateinisch Abramis brama). Siehe auch Brasse.

### **Bleichlauch**

Bleichlauch oder gelber Lauch stammt vom ganz normalen grünen Lauch ab. Zum Bleichen werden die Pflanzen während des Wachstums schön mit Erde zugedeckt oder aber der bereits geerntete Lauch gut eingeschlagen kühl und dunkel gelagert. Heute werden die Lauchpflanz-Zungen sehr oft auch mit schwarzer Folie überspannt.

### **Bleichsellerie**

Bleichsellerie ist Stangen- oder Staudensellerie. Seine Stängel haben eine maximale Länge von 40-50 Zentimeter mit kleinen Blättern. Bleichsellerie ist dickfleischig und zart im Geschmack, und stammt aus England. Die Bleichung entsteht entweder durch Aufhäufen von Erde auf die Frucht und einer dadurch reduzierten Chlorophyllbildung oder durch Anzüchtung (Selbstbleichung).

Verwendung:

Gemüse, rohe Salate oder als Suppengrün.

Achtung: Wirkt sehr schnell, deshalb in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, immer im Kühlschrank aufbewahren. Bleichsellerie wirkt magenstärkend, appetitanregend, harntreibend und stressabbauend. Selleriesamen verwendet man zerdrückt als Gewürzkraut für Gemüse und Soßen und als Wickel bei Erkältungen und Husten. Selleriesaft als Kompressen fördert die Wundheilung.

### **Blind backen**

Pasteten, Kuchenböden und so weiter ohne Füllung backen.

Meistens mit einer Einlage von getrockneten Erbsen, um das Wellen des Teigbodens zu verhindern.

### **Blinis**

Kleine Hefepfannkuchen, halb Buchweizen- halb Weizenmehl, russisches Gericht.

### **Blockschokolade**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Blockschokolade besteht nur aus reiner Kakaomasse und Zucker. Sie enthält mindestens 35 % Kakaobestandteil.

Verwendung findet sie beim Backen, dem Garnieren und dem Überziehen.

Achtung: Vor der Verwendung sollte Blockschokolade vorsichtig im Wasserbad aufgelöst werden!

## **Blumenkohl**

Blumenkohl ist ein Kohlkopf mit nicht voll entwickeltem Blütenstand . Er hat einen Durchmesser bis zu 40 Zentimeter. Die Blütenknospen verzweigen sich in viele kleine Ästchen. Damit kein Sonnenlicht auf die Blütenstände fällt und sie nicht so weiß bleiben, bedeckt der Landwirt sie mit Folie oder bindet die Blütenblätter hoch. In Südeuropa sind auch grüne (siehe auch Romanesco) oder lila Sorten beliebt. Blumenkohl enthält viel Vitamin C, Folsäure und Kalium.

Verwendung:

Zum Beispiel gedünstet mit zerlassener Butter, mit geröstetem Paniermehl oder mit Sauce Hollandaise, sowie als Fleischbeilage.

Achtung:

Den Kohlgeruch beim Kochen verringern Sie durch Mitkochen eines Brotstücks (zum Beispiel Weißbrot).

Blumenkohlsuppe für Bad Bramstedt (Kreis Segeberg, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl  
1 Zwiebel  
40 Gramm Margarine, zum Beispiel Deli Reform  
40 Gramm Weizenmehl  
1 ¼ Liter Gemüsebrühe (vegan)  
125 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine)  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskatnuss

Vierteln Sie den Blumenkohl, schneiden Sie ihn in mundgerechte Stücke und spülen Sie die Stücke mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in Salzwasser wässern.

Danach kochen Sie den Blumenkohl in einem großen Topf in wenig frischem, leicht gesalzenem Wasser etwa 20-30 Minuten weich (je nach Größe des Blumenkohl).

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel, zerlassen die Margarine in einen weiteren Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann bestäuben Sie den Topfinhalt mit Mehl und rösten das Mehl unter rühren etwas an.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe langsam unter rühren an und rühren dabei die Suppe mit einem Schneebesen glatt. Danach geben Sie 2/3 des gekochten Blumenkohl dazu und lassen ihn etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze auskochen. Nach dem garen des Blumenkohls pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und gießen die Hafersahne dazu. Dann würzen Sie das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss und lassen das Gericht nochmal bei großer Hitze aufkochen. Nach dem aufkochen schmecken Sie das Gericht bitte nochmal mit den Gewürzen ab.

Dann geben Sie das restliche Drittel des Blumenkohls in die Suppe, richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Das Blumenkohlwasser wird bei dieser Suppe übrigens nicht verwendet, so ist der Geschmack milder. Den Sud (das Blumenkohlwasser) können Sie zu einem anderen Zeitpunkt verwenden.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Blunzengröstl**

Das Blunzengröstl (oft auch Blunzengröst'l) ist ein beliebtes typisch bayrisches und österreichisches Gericht.

Blunzn, Blunz'n, im Plural natürlich auch Blunzen ist übrigens die bayrisch-österreichische Bezeichnung für Blutwurst; Gröstl ist eine Ableitung von rösten, einem regionalen Synonym für braten. Neben der Blutwurst sind auch gekochte Kartoffeln, Zwiebel und Speck die Hauptzutaten, die Sie beliebig schneiden können. Typische Gewürze sind außerdem Kren, Kümmel, Pfeffer, Majoran und Knoblauch. Für die Zubereitung von Blunzengröstl braten Sie entweder Bratkartoffeln und vermischen diese danach mit den anderen Zutaten oder garen die Zutaten gemeinsam in einer Pfanne mit 2 Esslöffeln heißem Speiseöl. Als Beilagen zur Blunzengröstl empfehlen wir einen Blattsalat, Sauerkraut oder Krautsalat.

### **Blütengemüse**

Blütengemüse sind Gemüsesorten, bei denen die Blüten verzehrt werden, zum Beispiels Broccoli oder Blumenkohl.

### **Blütenhonige**

Blütenhonige gewinnt man aus Blütennektar (zum Beispiel Akazien-, Klee- oder Obstblütenhonige). Sie haben eine helle Farbe. Siehe auch Honig.

### **Blutente**

Eine Blutente (Canard au sang) ist eine Ente, die leider durch Ersticken getötet wurde, so dass ihr Blut im Körper verbleibt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Blütentülle "Rose" (25 Millimeter) und 4 Einwegspritzbeutel**

Mit der besonderen Blütentülle gelangen Ihnen im Handumdrehen tolle Blüten im Rosen-Muster. Kombinieren Sie diese Blütentülle mit den anderen Tüllen aus der Tüllen-Manufaktur von Zenker und erschaffen Sie kleine Kunstwerke auf Cupcakes, Torten und anderem Gebäck.

### **Blutpudding**

Ein Blutpudding ist eine Fleischspeise die aus gebackenem Schweineblut besteht. Der Pudding wird als Blutwurstzeugnis mit Getreideanteil definiert.

Das Gericht entspricht natürlich dem Grundsatz der kompletten Verwendung der Schlachtprodukte. Für die Zubereitung von Blutpudding wird frisches Blut mit den anderen Zutaten vermengt und in eine Auflauf-/Kuchenform gegeben. Anschließend wird die Masse im Backofen in einem Wasserbad pochiert. Nach dem Stürzen wird der Pudding noch mit Butter nappiert (überzogen).

Für die russisch-baltische Variante vermengen Sie das Blut mit Butter, weißem Mehl, süßer Sahne, Eigelb und Eischnee. Typische Gewürze sind Tafelsalz, Muskat und Majoran. Die schwedische Variante enthält dagegen typischerweise Roggenmehl, Sirup und Speck. Typische Gewürze sind auch Tafelsalz, Pfeffer, Majoran sowie Zitronenschale, Zimt, Piment oder Gewürznelke.

Als traditionelle Schlachttagspeise wird in den österreichischen Bundesländern eine als Bluttommerl (Steiermark), Blutnigl (Burgenland) oder auch Blutsterz bezeichnete Variante des Gerichts zubereitet. Was an Blut nicht zu Blutwurst verarbeitet werden konnte, musste wegen der geringen Haltbarkeit nämlich sofort verzehrt werden. Für das Gericht wird übrigens ein Mehlteig aus Blut, Milch, weißem Mehl, Ei, Zwiebeln und Gewürzen (Knoblauch, Muskat, Majoran, Thymian, Tafelsalz, Pfeffer) zubereitet und im Backofen ausgebacken.

### **Blutwurst**

Blutwurst wird frisch oder geräuchert angeboten, entweder als Kochwurst aus -braten Schweineblut, als Schwarten und aus Schweinebauch oder als -brustfleisch. Verfeinerte Blutwurst enthält Zusätze wie Filet, Zunge oder auch Fleischstücke.

Verwendung:

als Brotbelag. Kleine Blutwürste gehören traditionell zur Schlacht(e)platte und auch zu garniertem Sauerkraut.

### **Bockshornklee**

Ist in Indien und Osteuropa heimisch.

Bockshornkleesamen waren mit ihrem herzhaften Aroma bereits im Mittelalter als Brotgewürz und Käsegewürz in Mitteleuropa bekannt und werden auf diese Art bis heute verwendet – auch für vegane „Käsesorten“.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die feinen Blätter von Bockshornklee kommen im asiatischen Raum auch als Salat oder gedünstetes Gemüse zum Einsatz. Die zerstoßenen Samen lassen sich auch sehr gut unter Brotteig mischen wie es in Äthiopien und Ägypten gemacht wird. In Südtirol wird Bockshornklee übrigens auch als gängiges Brotgewürz verwendet und wir verwenden sie zum Beispiel als Gewürz vor allem für Salate

Weitere Verwendung:

Die Samen (im Ganzen, gestoßen oder auch gemahlen) zum Würzen von Chutneys und auch in Pickles, Käse, Gemüse und Suppen.

Achtung:

Der Bockshornkleesamen wirkt magenstärkend und appetitanregend, die Blätter als Tee hustenlindernd und beruhigend.

### **Bockwurst**

Bockwurst ist eine spezielle Brühwurst aus Rindfleisch und Schweinefleisch, mit Pfeffer, Salz, Zwiebeln, Paprika und eventuell noch mit Knoblauch gewürzt. Sie wird dann portionsweise in Därme gefüllt, gebrüht und geräuchert.

Bockwurst wird meist heiß, mit Senf, Kartoffelsalat und Brötchen serviert.

### **Bodenhaltung**

Hühner in Bodenhaltung dürfen in Ställen mit maximal 6000 Tieren gehalten werden, wobei mindestens ein Drittel der Bodenfläche mit Streumaterial, wie Holzspänen, Sand, Torf oder Strohhäcksel bedeckt sein muss. Pro Quadratmeter dürfen maximal 7 Tiere gehalten werden. Eier aus Bodenhaltung tragen in Deutschland die Kennzeichnungsnummer 2.

### **Bœuf bourguignon**

Bœuf bourguignon ist ein beliebtes Fleischgericht aus dem französischen Burgund. Es ist übrigens nach seinen beiden Hauptzutaten benannt: Rindfleisch (le bœuf) und Burgunderwein (le vin bourguignon). Die Region Burgund ist übrigens bekannt für die Rinderzucht, besonders der Rasse Charolais, und den Weinbau, etwa an der Côte de Beaune.

### **Bœuf Mironton**

Bœuf mironton, Bœuf de Mironton oder Miroton de Bœuf, provençalisch Biou i cebo, ist natürlich ein althergebrachtes französisches Rindfleischgericht mit Zwiebeln, Speck und Essig und/oder Weißwein, das übrigens in verschiedenen Variationen zubereitet werden kann.

Meistens handelt es sich um eine Resteverwertung von gekochtem Rindfleisch, das zusammen mit Zwiebeln in einer Sauce gratiniert oder aufgewärmt wird. Dünne, sich leicht überlappende Scheiben vom Rindfleisch werden für dieses Gericht in einer feuerfesten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Schüssel mit Zwiebeln, Sauce Lyonnaise und zum Beispiel Tomaten angeordnet. Das Gericht wird auch im Ofen mit Butter, sautierten Zwiebeln und Semmelbröseln gebacken. Es wird sehr häufig auch Bœuf en miroton (deutsch: Rindfleisch in einem Miroton) genannt.

### **Böhmische Knödel**

Böhmische Knödel sind natürlich Klöße, die länglich geformt sind und dann nach dem Garen in Scheiben geschnitten werden. In Tschechien werden die Knödel meistens zu Gerichten mit hohem Soßenanteil serviert. Die österreichische Küche kennt übrigens sowohl böhmische Mehl- als auch böhmische Erdäpfel-Knödel.

### **Bohne, Dicke (Ackerbohne)**

Die Ackerbohne (*Vicia faba*), auch Saubohne, Säubohne, Schweinsbohne, Favabohne, Dicke Bohne, Große Bohne, Pferdebohne, Viehbohne, Faberbohne oder Puffbohne genannt, ist eine Pflanzenart in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Diese Nutzpflanze gehört zur Gattung der Wicken (*Vicia*), im Gegensatz zur Gartenbohne, die der Gattung *Phaseolus* angehört. Die Ackerbohne wurde durch den Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. (VEN) zum Gemüse des Jahres 1998/1999 gewählt.

Verwendung:

Die Ackerbohne wird sowohl als Futtermittel für Tiere als auch zur menschlichen Ernährung genutzt. Zur Verfütterung kommen sowohl die Samen als auch der ganze Spross. Für den menschlichen Genuss wird die Hülse meist nur bei sehr jung geernteten Bohnen verwendet. Bei ausgewachsenen Bohnen enthält die Hülse zähe Fasern. Die Samen können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden, getrocknet sind sie ohne weitere Konservierung lagerfähig.

Im arabischen Raum werden unter anderem Falafeln und Ful aus Favabohnen zubereitet. Der Samenertrag beträgt zwischen 15 und 70 Dezitonne pro Hektar Anbaufläche. Daneben werden Ackerbohnen auch zur Gründüngung angebaut.

Die Samen enthalten etwa 25 bis 30 % Protein, 1 bis 2 % Fett, 40 bis 50 % Kohlenhydrate, daneben Ballaststoffe und Wasser. Es gibt umfangreiche Untersuchungen zur Gewinnung, Modifizierung und Einsatz der Hauptinhaltsstoffe, wie Protein und Stärke, aus den getrockneten Samen.

### **Bohnen 1**

Als Bohne bezeichnet man übrigens sowohl die runden, teils länglichen oder nierenförmigen Samen als auch die sie umgebende Hülse mitsamt den eingeschlossenen Samen (zum Beispiel Grüne Bohnen, Prinzessbohnen, Ackerbohnen, auch von der Linsen-Wicke) und ebenfalls die gesamte solche Samen bildende Pflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder auch Leguminosae). Es gibt natürlich zahlreiche Gattungen und Arten von Pflanzen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Eigenschaften und Verwendungszwecken, die alle als Bohnen bezeichnet werden. Verschiedene Bohnen sind übrigens bedeutende Nutzpflanzen. Die wichtigsten Bohnen in

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Mitteleuropa sind die Samen der Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris*).

Manche Bohnen sind allerdings nur nach dem Garen genießbar; durch das Erhitzen werden die gesundheitsschädlichen Lektine zerstört.

Unser Tipp:

Bereiten Sie Bohnen (egal welche) immer mit 1/2 Esslöffel Bohnenkraut zu, das verfeinert den Geschmack der Hülsenfrüchtle.

## **Bohnen 2**

sind Bestandteil von Eintöpfen und Salaten.

Achtung:

Die Bohnen dürfen nur gegart verzehrt werden, da sie das giftige Eiweiß Phasin enthalten, das nach 15 Minuten kochen zerfällt. Eine Phasinvergiftung äußert sich in Durchfall, Erbrechen und weiteren Magen- und Darmbeschwerden, sie kann sogar zum Tod führen. Deshalb sind getrocknete Bohnen auch leichter verdaulich als Frischware.

## **Bohnen auspalen**

Öffnen Sie zum Auspalen die Schoten jeder einzelnen Bohne und pulen Sie die Kerne heraus (die Sie bitte in eine Küchenschüssel geben). Danach befreien Sie die Bohnenkerne alle mit den Fingernägeln (oder einem kleinen Küchenmesser) von ihrer Haut (die Kerne schmecken sonst nach dem Kochen gummiartig). Wenn Sie die Bohnen früher ernten ist die Schale der Kerne übrigens noch so fein das Sie sie nicht entfernen müssen.

Anschließend setzen Sie einen Kochtopf mit Wasser auf und blanchieren (abkochen) die geschälten Bohnenkerne etwa 5 Minuten. Nach der Kochzeit nehmen Sie die Kerne mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie wieder in die Schüssel und übergießen die Kerne mit kaltem Wasser (so schrecken Sie die Kerne ab damit sie nicht weiter garen).

## **Bohnenbündel**

Bohnen sind Hülsenfrüchte oder Leguminosen. Man unterscheidet zwischen: Buschbohnen, Prunkbohnen und Stangenbohnen. Allein in der Bundesrepublik Deutschland gibt es mehr als 100 Sorten. Alle Bohnenarten enthalten viel Protein und Stärke, Vitamin A, C und E und aus der B-Gruppe, Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium, sowie auch den gesundheitsförderlichen Ballaststoffen.

## **Bohnenkeimlinge**

Bohnenkeimlinge sind in Asien sehr beliebte Gemüsekonserven. In Deutschland werden Bohnenkeimlinge in Dosen oder Gläsern als Beansprouts angeboten und sind das ganze Jahr erhältlich.

## **Bohnenkraut**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bohnenkraut wird wegen seines leicht pfeffrigen Geschmacks auch Pfefferkraut genannt. Man unterscheidet das einjährige „Sommerbohnenkraut“ und das mehrjährige „Winterbohnenkraut“. Bohnenkraut wird als Gewürz (frisch oder getrocknet) für alle Bohnengerichte, aber auch Salate und Lammfleisch, Eintöpfe, Marinaden, Soßen und Wild.

Achtung:

Wegen seines kräftigen und intensiven Geschmacks sollte Bohnenkraut nur sparsam angewendet werden (etwa ½ Esslöffel pro Gericht). Als Tee wirkt Bohnenkraut unter anderen schleim- und krampflösend.

### **Bohnensalat**

Bohnensalat (in Österreich natürlich auch Fisolensalat) ist ein beliebter Gemüsesalat aus Gartenbohnen. Es gibt übrigens zwei Arten des Bohnensalats: einen aus den grünen Bohnen-Schoten oder einen aus den gereiften Bohnensamen der Gartenbohne. Die Salate werden als Gemüsebeilage serviert.

### **Bohnensuppe mit Kokosmilch** für Bad Oldesloe (Kreis Stormarn, **vegan**)

Menge: 3 Portionen

1 Dose Wachtelbohnen, etwa 240 Gramm Abtropfgewicht  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
2 mittelgroße Zwiebeln, grob gehackt  
2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten  
2 Knoblauchzehen, gewürfelt  
2 kleine Frühlingszwiebeln, gmehackt  
1 Teelöffel Chili, gern auch Chilischote, geschrotet, trocken oder frisch  
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel Currypulver  
1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Dose Kokosmilch, 60 % Fett, etwa 400 Gramm  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie beide Zutaten von einander getrennt in Würfel. Anschließend befreien Sie die Frühlingszwiebeln mit einem großem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe.

Dann erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Danach bestäuben Sie die Zutaten mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili- und Currypulver und rösten die Gewürze kurz mit an. Nun geben Sie die gehackten Frühlingszwiebeln mit in den Topf, rühren die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch und dünsten die Frühlingszwiebeln etwas mit an. Danach geben Sie die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu, rühren den Topfinhalt

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

nochmal kurz mit dem Kochlöffel durch und fügen die Gemüsebrühe hinzu. Jetzt lassen Sie die Suppe bei großer Hitze aufkochen, geben danach die Kokosmilch dazu und lassen das Gericht dann weiter kochen. Wenn die Zutaten gar sind schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Bollito misto**

Bollito misto (italienisch für „gemischtes Gekochtes“) ist ein traditioneller, sehr üppiger Fleischtopf aus Norditalien. Es besteht natürlich aus verschiedenen Fleischsorten und Rohwürsten, die je nach Region teils unterschiedlicher Zusammensetzung, gekocht und mit jeweils typischer Sauce serviert werden.

Im Piemont ist Bollito misto zusammen mit italienischer grüner Sauce (Salsa verde) als Bollito misto con salsa verde bekannt, in der Emilia-Romagna wird das Bollito misto con mostarda mit der klassischen italienischen Mostarda di frutta (einer schön scharfen Sauce auf Basis von Senfrüchten) serviert.

Nach Piemonter Art besteht das Gericht üblicherweise aus Rindfleisch, Kalbfleisch, Zunge und Huhn sowie Schweinswurst (Cotechino), gefülltem Schweinsfuß (Zampone) und Wurzelgemüse.

Als Beilage zum Fleisch sind pikant eingelegte Senfrüchte sehr beliebt.

### **Bonbon**

Bonbon (französisch bon = gut ) sind durch Einkochen von Zuckerlösung mit Stärkesirup oder Invertzucker sowie geruchs- und geschmacksgebenden Zusätzen und Aromen hergestellt. Sie enthalten gelegentlich eine flüssige bis weiche Füllung. Man unterscheidet Bonbons zwischen Hartbonbons (sie sehen manchmal wie Glas aus und splintern beim Herausfallen auch so) mit einem Wassergehalt bis zu 3 % und Weichbonbons (oder Kaubonbons mit bis zu 8 % Wassergehalt. Mit Stiel werden Bonbons zu Lutschern!

Bonbon werden als Süßigkeit, aber auch mit medizinischen Substanzen auch zu Therapie Zwecken wie zum Beispiel Hustenbonbons verwendet.

### **Bonito, Echter**

Echter Bonito wird wegen seiner dunklen Längsstreifen auf dem silbernen Bauch auch Gestreifter Thunfisch genannt. Der barschartiger Makrelenfisch, wegen der Ähnlichkeit wird es mit dem Zusatz „Bonito“ als Thunfisch angeboten. Er hat eine Größe bis 1 Meter und ist bis zu 20 Kilogramm schwer. Bonito ist ein beliebter Speisefisch in Japan, den USA und Peru. Er ist beheimatet in wärmeren Gewässern, hauptsächlich im Stillen Ozean. Sein Fleisch ist grätenlos, hell, fettreich und hat einen kalbsähnlichen Geschmack.

Bonito wird verwendet wie Thunfisch.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Bonito, Unechter**

Unechter Bonito ist kleiner als der Echte Bonito (bis z 60 Zentimeter), hat ein dunkleres Fleisch und gilt als nicht ganz so wertvoller Speisefisch. Wegen seines großen Vorkommens ist Unechter Bonito aber fischwirtschaftlich sehr bedeutend. Unechter Bonito wird wie Thunfisch verwendet.

### **Bonne Femme**

Mit Speck und Zwiebel zubereitet.

### **Bonnefoy-Sauce**

Die Bonnefoy-Sauce oder Weiße Bordelaiser Sauce ist eine köstliche warme Sauce der französischen Küche, die zu gegrilltem Fisch oder weißem Fleisch serviert wird und natürlich Basis der Garnitur à la Bordelaise ist.

### **Bordelaiser Soße (Sauce bordelaise)**

Die Bordelaiser Soße ist eine Ableitung aus der "Braunen Grundsoße". Sie wird aus einer Rotweinreduktion und einer Markeinlage und der braunen Grundsoße zubereitet.

### **Borretsch (Gurkenkraut)**

Weil der Duft von der Pflanze Borretsch an Gurken erinnert, nennt man sie auch Gurkenkraut. Borretsch ist reich an Vitamin A und C, Eisen, Kalium und Magnesium.

Verwendung:

Frische Borretschblätter werden vorwiegend roh zum Würzen von Salaten, Vinaigrettes, Frischkäse und Joghurt verwendet.

Achtung:

Borretschtee hilft gegen Erkältung und Husten. Durch Kochen erleidet Borretsch einen starken Aromaverlust.

### **Boskop**

Der Schöne aus Boskoop, im Deutschen zumeist kurz Boskop, ist eine zu den Renetten zählende Sorte des Kulturapfels und den Winteräpfeln zuzurechnen. Sein ursprünglicher Name war Renette von Montfort. In Österreich und Bayern wird er zu den Lederäpfeln gezählt.

Verwendung:

Der Apfel kann vielseitig eingesetzt werden. Aufgrund des hohen Säuregehaltes ist der Boskoop für die Zubereitung von Apfelmus oder Apfelpfannkuchen sowie als Back- oder Bratapfel gut geeignet; für Liebhaber säurebetonter Äpfel ist er ein ausgezeichnetes Tafelobst. Des Weiteren wird der Boskoop für die Herstellung von Säften, Apfelwein und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Obstbränden verwendet.

Für einige Apfelallergiker ist diese alte Apfelsorte aufgrund des niedrigen Allergengehalts genießbar.

### **Bosna (Imbiss)**

Die Bosna (regional oft auch der Bosna oder Bosner) ist ein in Österreich und in Deutschland im Raum Augsburg, Traunstein und Altötting beliebtes und verbreitetes Gericht, das aus einer gewürzten Bratwurst besteht, die übrigens in einem aufgeschnittenen Weißbrot angeboten und mit Senf (scharf) und Zwiebelwürfeln garniert wird. Bosna hat natürlich Ähnlichkeit mit dem amerikanischen Hotdog, ist jedoch wesentlich würziger bis scharf.

### **Bottarga**

Bottarga ist natürlich eine Speise, die in Italien aus dem Rogen der Großkopfmeeräsche *Mugil cephalus* (Bottarga di muggine) besteht, in Frankreich (französisch poutargue) und in Griechenland (griechisch αβγοτάραχο Avgotaracho) von der Art Meeräsche. Der italienische Name bottarga beziehungsweise die sardische Bezeichnung buttariga leiten sich übrigens von der arabischen Bezeichnung „buṭāriḥ“ für gesalzene Roge her.

### **Bouchée**

Bouchée (französisch für Bissen) ist die Bezeichnung für eine kleine becherförmige Pastete aus Blätter- oder anderem Teig. Bouchées unterscheiden sich übrigens von den ähnlichen Vol-au-Vent vor allem durch den etwa nur halb so großen Durchmesser. Traditionell werden Bouchées natürlich mit Deckel hergestellt. Sie können als herzhaftes Vorspeise (mit Salpicón) oder süßer Nachtisch (mit Vanillecreme) zubereitet werden, die jeweilige Füllung wird dann kurz vor dem Servieren eingefüllt und heiß serviert.

Die ersten kleinen Bouchées sollen schon von Königin Maria Leszczyńska erfunden oder zumindest in Mode gebracht worden sein, sie wurden wohl nach ihr Bouchée à la reine (Königinpastete) benannt. Bouchée werden mit salpicón à la reine (enthält Hühnchenfleisch) gefüllt.

### **Bouillabaise**

Bouillabaise ist eine typisch französische Fischsuppe aus festen und weichen Fischfleischteilen, Muscheln, Krabben sowie Gewürzen.

### **Bouilli**

Gekocht

### **Bouillon = Brühe**

(Klare Fleisch oder Geflügelbrühe)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Bouillonkartoffeln**

Für Bouillonkartoffeln werden Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie geschält, mit kaltem Wasser abgespült und geputzt. Dann schneidet man die Zutaten in mundgerechte Würfe. Danach gibt man die ganzen Zutaten und einen Topf, fügt Gemüsebrühe hinzu, würzt das Ganze mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat und lässt es aufkochen. Das Gemüse sollte möglichst knapp mit der Gemüsebrühe bedeckt sein. Während des Garens spült man die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schüttelt sie kurz trocken, hackt die Blättchen der Petersilie klein und streut sie vor dem Anrichten der Beilage darüber.

### **Bouquet garni**

Kräuterpotpourri aus Thymian, Petersilie, Lorbeerblatt, Lauch oder Selleriegrün (Knoblauch)

### **Bourbon Vanille Zucker**

Echte Bourbon Vanille zählt natürlich zu den kostbarsten Gewürzen der Welt und gilt sehr oft als "Königin der Gewürze". Übrigens brachten die Franzosen im 19. Jahrhundert die Vanille auf verschiedene Inseln im Indischen Ozean – unter anderem auch nach Madagaskar und die nicht weit entfernte Insel La Réunion. Diese Insel wird damals und auch heute noch als "Île Bourbon" bezeichnet, daher stammt der Name Bourbon-Vanille.

Der Bourbon Vanille-Zucker verfeinert nach individuellem Geschmack Desserts, Schlagsahne, Kompott, Kuchen, Joghurt, Quark und andere Speisen und Süßspeisen. Er entfaltet sein Aroma besonders gut, wenn der Vanille Zucker beim Unterrühren in Cremes oder Obstsalate kurz mit Klarsichtfolie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen kann.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Bourbon-Vanille-Aroma**

Dieses Aroma ist in praktischen Beuteln natürlich bereits dosiert und entspricht einer Vanilleschote. Bourbon-Vanille-Aroma ist übrigens vielseitig anwendbar und schmeckt zum Beispiel in Biskuits oder Cakes sowie Muffins, Waffeln, Konfitüren und Desserts sehr gut.

### **Bourride**

Bourride (französisch bourrer für vollstopfen) ist ein französisches Fischgericht aus der Provence und der Languedoc. Die Hafenstadt Sète (Hérault) ist natürlich für die mit der Bouillabaisse verwandte Spezialität besonders bekannt.

Für die Zubereitung werden übrigens kleinere Meeresfische benötigt, die selbst zusammengestellt oder als vorbereitete Mischung gekauft werden. Die Mischung enthält typischerweise drei oder mehr verschiedene Weißfische, wie Wolfsbarsch, Meerbrasse, Petersfisch oder Merlan, gelegentlich auch festfleischige Fische, wie Steinbeißer oder Meeraal beziehungsweise Fettfische, wie Makrelen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Fische werden erst zerteilt und dann mit Zwiebeln, Tomaten, Fenchel, Knoblauch, Küchenkräutern und Olivenöl gekocht. Typische Gewürze sind in der Regel Pomeranzenschale und Safran. Nach dem Garen gießt man die Flüssigkeit durch ein Sieb (passiert man den Fond) und bindet ihn mit Eigelb und Allioli. Danach belegt man einen Teller mit Weißbrotscheiben, überzieht (nappiert) die Weißbrotscheiben mit der Sauce und richtet den Fisch darauf an. Die Bourride wird immer frisch zubereitet und sofort serviert. Sie kann übrigens in verschiedener Weise abgewandelt werden, nie darf aber das für sie typische Aioli fehlen.

### **Bovist**

Als Boviste werden verschiedene Pilze mit mehr oder weniger kugelförmigem Fruchtkörper bezeichnet, bei denen die Bildung der Sporen natürlich in einer Gleba im Innern des Fruchtkörpers (angiocarp) stattfindet. Dies stellt eine Anpassung an trockene Lebensräume dar und kommt übrigens in verschiedenen Pilzgruppen vor; es sind also Beispiele konvergenter Evolution. Dem entsprechend ist die deutsche Bezeichnung Bovist unsystematisch und wird für verschiedene, zum Teil nicht näher miteinander verwandte Pilze benutzt.

Als Bovist werden Pilze folgender Gruppen bezeichnet:

Die zur Ordnung Lycoperdales gehörigen Gattungen:

Eigentliche Boviste der Gattung Bovista

Bovistella (Wurzelnder Stäubling)

Riesenboviste (Calvatia), einschließlich der von manchen Autoren als Langermannia bezeichneten Arten

Scheibenboviste (Disciseda)

Stielboviste (Tulostoma)

Teilweise werden auch Arten der ebenfalls zu den Lycoperdales gehörenden Gattungen Spaltporenstäublinge (Handkea, auch zu Calvatia gestellt), Stäublinge (Lycoperdon), Wiesenstäublinge (Vascellum) und der Sternstäubling (Mycenastrum) als Boviste bezeichnet. Als Hart- oder Kartoffelboviste werden die Arten der Gattung Scleroderma aus der Ordnung der Sclerodermatales bezeichnet, die wahrscheinlich mit den Boletales verwandt ist.

### **Bowlen**

Bowlen sind Getränke aus Wein, Frucht- oder Schaumwein beziehungsweise einer Mischung daraus, denen Obst (zum Beispiel Ananas, Erdbeeren oder Kernobst) oder Kräuter (wie zum Beispiel Waldmeister) hinzugefügt werden. Eine Besonderheit ist Bier- oder Altbierbowle mit den Hauptbestandteilen Bier und Sekt.

### **Boysenbeere**

Die Boysenbeere (*Rubus ursinus* × *idaeus*) ist eine US-amerikanische Kreuzung aus einer Brombeerart und der Loganbeere, die ihrerseits aus einer Brombeerart und der Himbeere gekreuzt ist.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Boysenbeere ist ein Strauch, der im Wuchs sehr der Brombeere ähnelt; die Früchte sind etwa drei Zentimeter lange und acht Gramm schwere Sammelsteinfrüchte, die etwas heller als die der Brombeere sind. Größere Anbaugelände liegen an der Westküste der USA mit der Erntezeit Juli/August und in Neuseeland, wo im März geerntet wird. Die Pflanze ist robust.

Die reife Frucht kann wie eine Kiwi gegessen werden. Feijoa eignet sich zur Herstellung von Kompott. Die Früchte eignen sich vorzüglich für die Herstellung von Brotaufstrich. Fein zerkleinert, mit Zucker vermischt und in Gläser abgefüllt, hält sich das Fruchtmus problemlos im Kühlschrank viele Wochen. Zu betonen ist der hohe Vitamin- und Jodgehalt der Früchte. Man kann die Früchte auch bis zu einem Jahr ohne Qualitätsverlust einfrieren.

### **Bräburn (Apfel)**

Bräburn ist eine Sorte des Kulturapfels, die eigentlich aus Neuseeland stammt. Der zweifarbige mittelgroße Apfel ist sehr schön knackig und hat ein komplexes süß-herbes Aroma, das besonders bei Europäern sehr beliebt ist.

Braeburn-Äpfel werden sehr beliebt als Tafeläpfel oder werden zum Rohverzehr verwendet.

### **Braise**

Fette, gewürzreiche Brühe zum Dämpfen (Dünsten) von Fleisch.

### **Braisieren/Schmoren**

Das Schmoren ist eine Kombination der Garmethoden Braten, Kochen sowie dem Dünsten. Sie wird meistens für die Zubereitung von Fleisch angewendet, weil es eher langfaserig und bindegewebehaltig ist, und deshalb beim Braten leider zäh werden würde. Außer Fleisch können Sie auch Gemüse und Pilze schmoren.

Nachdem Sie das Schmorgut kurz und scharf angebraten haben, damit sich die Röststoffe auf der Oberfläche bilden, wird das Schmorgut mit Flüssigkeit abgelöscht. Danach wird es mit weiteren Zutaten in einem geschlossenen Topf auf dem Herd, oder noch besser im Ofen, bei mäßiger Temperatur fertig gegart. Durch diese Garmethode gewinnt das Schmorgut wie Fleisch an Geschmack und wird mürbe. Die Flüssigkeit und der drucklose Dampf bleibt im Topf und die Kerntemperatur automatisch im geeigneten Bereich (siehe auch Braten). Der Schmorprozess kann über mehrere Stunden aufrechterhalten werden. Das ist besonders wenn die Temperatur 80 bis 100 Grad Celsius nicht übersteigt, die genügt, um das Bindegewebe in Gelatine zu verwandeln. Es entsteht dabei eine besonders aromatische Sauce.

Dazu braucht man einen Bräter oder einen Schmortopf

### **Brandade**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Brandade oder Brandada ist natürlich eine vornehmlich im Bereich der nordwestlichen Mittelmeerküste (Ligurien, Provence, Languedoc-Roussillon, Katalonien, Provinz Valencia und auf den Balearen) verbreitete Püreespeise (mousse) aus Fisch und weiteren Zutaten (Kartoffeln, Gemüse, Olivenöl). Aber auch in städtischen Spezialitätenrestaurants im Hinterland wird die Brandade manchmal angeboten. Am bekanntesten ist übrigens die Brandade de Morue, eine Spezialität aus Nîmes – ein Püree aus Stockfisch oder Klippfisch. In Portugal und an der nordspanischen Biscaya-Küste gibt es sehr ähnliche Gerichte.

Vor allem in Frankreich wird Brandade auch fertig in Dosen verkauft.

### **Brandteig**

Verdicken einer Teigmasse unter ständigem Rühren über Feuer, bis sie sich vom Topf löst.

### **Branntwein**

Branntwein kann aus allen Stoffen hergestellt werden, die zuckerhaltig sind, oder aus denen durch entsprechende Behandlung vergärfähiger Zucker erzeugt werden kann. Durch die alkoholische Gärung und die anschließende Destillation in einem Brenngerät wird daraus Branntwein gewonnen. Die Basis für die Herstellung sind zum Beispiel Getreide, Mais, Kartoffeln, Obst, Rüben, Zucker, aber natürlich auch Bier, Wein und bei deren Herstellung angefallene Rückstände. So gibt es zum Beispiel auch „Schnaps aus Bier“.

### **Branntweinessig**

Branntweinessig beziehungsweise Tafelessig wird aus Getreide, Kartoffeln oder auch aus Zuckerrüben hergestellt.

### **Brasse**

Brasse oder Blei, Brachse, Brassens oder Breitling ist ein karpfenähnlicher Süßwasserfisch. Er kommt in Bächen die langsam fließen, in Binnenseen oder in Flüssen vor. Seine Größe ist etwa 30-50 Zentimeter (bis maximal 75 Zentimeter) lang und etwa 3 Kilogramm (maximal 6 Kilogramm) schwer. Ihr Fleisch ist grätenreich, und schmackhaft. Der Proteinanteil des Fleisches beträgt etwa 17 % und einen Fettanteil von etwa 5 %. Brassens, die im Salzwasser leben, werden als Meeresbrassen bezeichnet.

Zubereitet werden Brassens wie Kabeljau, aber auch geräuchert.

Achtung:

Wegen der Form von Brassens werden sie unter Anglern auch als „Klodeckel“ bezeichnet. Bratreine Eine Bratreine wird auch Kasserolle oder Reindl genannt. Das ist eine Kombination aus Pfanne und Topf. Die Bratreine wird hauptsächlich für die Zubereitung von Braten genutzt, sie kann, je nach Material, sowohl auf dem Herd als auch im Backofen verwendet werden. Bratbückling Bratbückling ist ein kalt geräucherter, leicht gesalzener frischer (grüner Hering).

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Braten**

Das Braten ist das garen bei starker trockener Hitze. Unter Braten können Sie sowohl das Braten im Ofen, das Grillen wie auch das offene Braten in der Pfanne (manchmal auch Sautieren genannt) verstehen. Durch die einwirkende Hitze wird der Bratensaft in das innere des Fleisches getrieben während außen um das Fleisch eine schöne aromatische Kruste entsteht. Die Kruste sollte so schnell wie möglich durch kräftiges Anbraten entstehen um das Auslaufen des Bratensaftes zu verhindern. So wird das Fleisch saftig und zart gemacht.

Das Wichtigste ist aber dass das Fleisch nach dem Braten unbedingt ohne Hitzeeinwirkung kurz ruhen kann (je nach Größe unterschiedlich). Dies soll bewirken, dass sich die Fleischsäfte die durch die Hitze in das Innere getrieben wurden und wieder im ganzen Stück ausbreiten können.

## **Bratensaft (Jus)**

Der Bratensaft / die Jus ist Fleischsaft, der beim Braten von Fleisch austritt. Er kann mit Wein oder Ähnlichen zu einer Sauce verfeinert werden und wird auch als Grundsauce bezeichnet.

## **Bräter**

Ein Bräter ist eine ovale, größere Pfanne mit hohem Rand und Deckel, die Sie zum Braten und Schmoren benutzen können.

## **Bratfisch**

Bratfische sind verschiedene frische Fische oder Fischteile, die mit oder ohne Panade in Speiseöl und etwas Butter (für einen besseren Geschmack) gebraten oder gebacken und warm serviert werden.

## **Bratfolie**

Bratfolie bekommt man in jedem etwas besser sortierten Supermarkt dort wo es Backpapier, Alufolie und ähnliches gibt. Es ist ein Schlauch aus durchsichtiger Folie, den man von einer Rolle in beliebiger Länge abschneiden und an den Enden mit einem Streifen Folie zu Knoten kann. Fleisch wird darin im eigenen Saft gegart und ist eigentlich immer saftig.

## **Brathering**

Brathering ist ein frischer (grüner) und ausgenommener Hering ohne Kopf, der in weißem Mehl gewendet wird und dann gebraten wird. Anschließend wird er mariniert (Einlegen in eine würzende, meistens saure – jedoch nicht salzhaltige – Flüssigkeit, die Marinade).

## **Bratkartoffeln**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bratkartoffeln sind rohe oder gekochte Kartoffeln die mit wenig erhitztem Speiseöl in einer Pfanne kross gebraten und eventuell mit Speckwürfeln und Zwiebelwürfeln zubereitet werden.

### **Bratwurst**

Bratwurst wird aus gewürztem Schweinefleisch, grob oder fein zerkleinert und ohne Pökeln in Därme gefüllt.

### **Bräunen**

Über raschem Feuer oder in heißem Backofen Speisen eine schöne, dunkelbraune Farbe geben.

### **Brauner Zucker**

Aus braunem Kandissirup gewonnener feinkörniger, noch mit leichter Melasseschicht bedeckter Zucker. Er wird gegebenenfalls noch mit Karamellfarbstoff oder Rohrzuckermasse (siehe auch Melasse) nachgefärbt, um einen noch intensiveren Geschmack zu bekommen. Je dunkler der Zucker, desto intensiver ist der Geschmack.

### **Braunkohl**

siehe auch Grünkohl

### **Braunreis**

siehe auch Naturreis

### **Brause**

Brause darf im Gegensatz zu Fruchtnektaren, Fruchtsäften, Fruchtsaftgetränken und Limonaden künstliche Aroma- und Farbstoffe sowie auch Süßstoff (siehe auch Saccharin) enthalten. Um die Verbraucher nicht zu verunsichern, dürfen Früchte nicht auf dem Etiketten abgebildet werden. Die Geschmacksrichtungen werden durch die Angaben wie „mit Zitronenaroma“ oder auch „mit Zitronengeschmack“ auf dem Etikett gekennzeichnet.

### **Brechbohne**

Die Brechbohne ist eine fleischige, runde Hülse mit zarten, unreifen Samen der Gartenbohne, vor dem Garen in Stücke gebrochen.

Die Brechbohne wird gegart in Suppen und Salaten verwendet.

Achtung:

siehe auch Bohnen

### **Breitling**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

siehe auch Sprossen

### **Brennessel**

Brennessel ist ein Wildkraut, bei dessen Berührung am Stiel aus den Brennesselhärchen eine sehr unangenehm brennende Flüssigkeit austritt. Brennesseln enthalten reichlich Vitamin A und C, sowie auch einige Mineralstoffe.

Junge Triebe oder auch die ganze Pflanze werden wie Spinat, im ganzen als Salat oder Gelegentlich auch in Käse verwendet.

Verwendung:

Brennesselspinat, Brennesselsuppe, Pesto

Achtung:

Damit Sie sich bei der Zubereitung von Brennesseln nicht verbrennen, sollten Sie die Pflanze entweder kurz in heißes Wasser tauchen oder sie kräftig abspülen! Brennessel wirkt als Tee blutreinigend und harntreibend. Außerdem hilft die Pflanze bei Rheuma und Gichtkrankungen.

### **Brezelsonntag**

Der Brezelsonntag (Blaune Jang: Bretzelsonndeg, auch: Bratzelsonndeg) ist eine beliebte luxemburgische Ostertradition. Am vierten Sonntag der Fastenzeit, auch Laetare genannt beziehungsweise Mittfasten oder Halbfasten, schenken die Jungen einem Mädchen, das sie mögen, ein süßes, dekoriertes Gebäck in einer Brezelform. Wenn das Mädchen den Jungen auch mag, gibt sie ihm dann am Ostersonntag ein Schokoladenei zurück. In Schaltjahren (Schaltjahr) wird die Reihenfolge umgekehrt: Die Mädchen verschenken die Brezeln und die Jungen das Ei. Auch verheiratete Paare führen die Tradition übrigens aus.

### **Brennesselsamenöl**

Das Brennesselsamenöl ist ein Pflanzenöl, dass aus den reifen Samen der Großen Brennessel oder der Pillen-Brennessel gewonnen wird. Brennesselsamenöl wird oft auch Brennesselöl oder auch Nesselsamenöl genannt.

Etwa 90 % der Fettsäure-Reste in den Triglyceriden des Brennesselsamenöls sind ungesättigte Fettsäure-Reste und gesättigte Fettsäure-Reste haben einen Anteil von = 10 %.

Brennesselsamenöl ist ein hochwertiges Speiseöl mit leicht nussigem Kräuteraroma. Die Verwendung von nur wenigen Tropfen ist natürlich empfehlenswert, da Brennesselsamenöl sehr konzentriert ist. Mit einem guten Pflanzenöl wie zum Beispiel Olivenöl, im Verhältnis 1 : 3 verdünnt, kann es für Salate, Soßen und auch allgemein für die kalte Küche verwendet werden. Das Brennesselsamenöl lässt sich aber auch zum Dünsten von Gemüse (zum Beispiel Zwiebeln) verwenden.

### **Bresaola**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bresaola ist ein luftgetrockneter Rinderschinken aus Italien. Für diesen Schinken werden natürlich Stücke aus der Keule genommen. Er ist vom Geschmack übrigens milder und etwas zarter als das schweizerische Pendant Bündnerfleisch.

Die Bresaola stammt aus dem norditalienischen Valtellina, von 1512 bis 1798 ein Untertanenland des Freistaates der Drei Bünde. Diese führten das Herstellungsverfahren für Bündnerfleisch auch in der Region ein. Die Bezeichnung „Bresaola della Valtellina“ ist seit 1996 als geschützte geographische Angabe.

Bei Carpaccio di Bresaola werden immer die dünn aufgeschnittenen Scheiben mit einer Mischung aus Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer übergossen und mit scaglie di parmigiano (hauchdünne Parmesansplitter oder anderem Hartkäse) und Rucola dekoriert.

### **BRESSO "100% PFLANZLICH" (vegane Kaufempfehlung)**

Bresso 100% Pflanzlich (Frischkäseersatz)

Der vegane Bresso basiert laut des Aufdrucks auf Mandeln und enthält natürlich Kräuter der Provence. Verpackt ist der vegane Frischkäse leider im Plastikbecher mit Pappmäntelchen, Pappdeckel und Alufolie als Verschluss (was nicht ganz so umweltfreundlich ist).

Er riecht appetitlich nach Kräutern, ist schön cremig schmeckt unserer Meinung nach sehr gut. Die Aromen von Kräutern kommen sehr gut zur Geltung und durch die Säure schmeckt das Produkt so wie ein guter Frischkäse. Der Französische Hersteller Fromarsac bewies uns damit, wie gut es auch ganz ohne Tierprodukte funktioniert.

### **Brie**

Brie ist ein Weichkäse mit einheitlichem weißen Schimmelüberzug. Er hat ein cremeweißes bis rahmgelbes Innere ohne Bruchlöcher (er ist geschlossen). Sein Geschmack ist mild, aromatisch und leicht säuerlich. Brie hat einen Fettgehalt von 20-35 % (Fett i. Tr 45-6ß %). Er hat einen geringeren Reifungsgrad als Camembert.

### **Bries**

Bries oder Kalbsmilch. Sie hat eine helle und feste Thymusdrüse/Wachstumsdrüse vom Kalb. Seit der BSE-Krise hat Bries kaum noch eine Bedeutung.

Bries wurde vor der BSE-Krise für Verfeinerung, mariniert, als Zugabe von Salaten oder in Weingelee als Vorspeise genutzt. Ansonsten kann man Bries wie Hirn verwenden.

### **Brioche**

Die Brioche (Plural: Brioches) ist ein schön lockeres und eierreiches Frühstücks- und Kaffeegebäck, das ursprünglich aus Frankreich stammt. Brioches werden im Deutschen übrigens gelegentlich als „Apostelkuchen“ bezeichnet. In Österreich bezeichnet Brioche ein Weißgebäck mit unterschiedlichen Größen und Formen, das natürlich mit Ei bestrichen und mit Hagelzucker bestreut wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Bristol**

Tomaten mit einer Fülle von: Hühnerfleisch, Ochsenzunge, Schinken und Staudensellerie. Mit Mayonnaise garniert.

## **Britische Chips**

Britische Chips werden wie Pommes frites, jedoch in grobe Würfel geschnitten.

## **Broccolo**

Italienisches Kohlgemüse. Geschmack zwischen Spargel und Blumenkohl.

## **Brokkoli**

Brokkoli kommt ursprünglich aus Kleinasien und ist eigentlich eine Kohlart, ähnlich dem eng verwandten Blumenkohl. Brokkoli ist nicht winterfest und kann mehrmals geerntet werden, da die Blüte neu austreibt. Brokkoli enthält viel Vitamin C, Kalium und Folsäure. Sein Hauptanbaugebiet ist die Mittelmeerregion. Geschmacklich erinnert Brokkoli an grünen Spargel, deshalb wird er auch Spargelkohl genannt. Der grüne bis rotviolette Blütenstand wird als Gemüsebeilage, in Mischgemüse und in Suppen verwendet.

## **Brokkoli, Chinesischer (Kai-lan)**

Kai-lan, auch Chinesischer Brokkoli genannt, im Englischen auch bekannt als Gai lan, im Niederländischen meist Kailan geschrieben, ist ein leicht bitteres Blattgemüse mit flachen, glänzend blau-grünen Blättern und dicken Stielen. Der Kai-lan gehört zur Gattung Kohl (Brassica) und als Art des Gemüsekohls (Brassica oleracea) ist er mit den Unterarten Brokkoli und Grünkohl verwandt, denen er im Geschmack ein wenig ähnelt. Er ist ein Verwandter des Pak Chois und Chinakohls. Es gibt sie in verschiedene Anbausorten mit unterschiedlichen Erntezeiten und Anpassung an regionale Anbautemperaturen. Äußerlich weiße und gelbe Blüten dienen beispielsweise als Merkmal zur Unterscheidung, wobei der gelbbültige Kai-lan im Vergleich zum Kai-lan mit weißer Blüte eine Sorte neuere Züchtung darstellt.

Kai-lan ist in der chinesischen Küche und vor allem in der südlichen Kanton-Küche sehr verbreitet, zum Beispiel sautiert mit Ingwer und Knoblauch oder einfach in heißem Wasser gegart serviert mit Austernsauce. Im Gegensatz zum Brokkoli, wo nur die Blüten-Teile verzehrt werden, wird Kai-lan in der Regel mit Blättern und Stielen zubereitet. In Asien hat Kai-lan auch Eingang in der Küche Myanmars, Thailands und Vietnams gefunden.

## **Brokkolicremesuppe** für Bad Schwartau (Kreis Ostholstein, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Brokkoli

200 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Zwiebel, rot  
1-2 Knoblauchzehen  
1-1,5 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Dose Kokosmilch, etwa 400 Milliliter  
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
20 Milliliter Sojasauce, hell  
etwas Tafelsalz  
2 Esslöffel Rapsöl zum Braten  
etwas Sesam, optional  
2 Esslöffel Nussöl, optional

Ziehen Sie als erstens die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und braten die Kartoffelwürfel darin bei großer Hitze an, sodass leichte Röststoffe für den Geschmack entstehen. Danach geben Sie die gewürfelten Zwiebeln nach etwa 2-3 Minuten hinzu und fügen noch 1-2 geschnittene Knoblauchzehen hinzu.

Nun zerteilen Sie den Brokkoli in kleine Röschen, spülen die Röschen mit kaltem Wasser ab und legen etwa 100 Gramm Röschen in einer Schüssel an die Seite. Den Strunk (den Stiel) des Brokkoli schneiden Sie bitte klein und geben ihn ebenfalls mit in den Topf. Dann rösten Sie die Zutaten etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an. Achtung: Es darf bitte nur eine leichte Bräune zu sehen sein, gegebenenfalls reduzieren Sie die Temperatur etwas! Jetzt löschen Sie die angerösteten Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und bringen sie zum Köcheln. Dann lassen Sie die Brühe so lange kochen, bis alle Zutaten schön weich sind, das dauert etwa 20 Minuten.

Alles mit einem Zauberstab pürieren. Die Konsistenz sollte schön sämig werden durch die Kartoffeln. Die Suppe aufkochen lassen. Vorsicht, sie kann anbrennen.

Nach der Kochzeit gießen Sie die Kokosmilch hinzu und geben die Sojamilch mit in die Suppe. Dann erwärmen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze, sie darf nicht mehr kochen, sonst trennt sich die Sojamilch. Beim Erwärmen geben Sie einfach die kleinen Brokkoliröschen hinzu und erwärmen sie etwa 5-7 Minuten mit (Nicht kochen!).

Nach dem Erwärmen würzen Sie die Suppe mit Tafelsalz, Sojasauce und schmecken sie gegebenenfalls etwas Sesam oder Nussöl ab bevor Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie möchten, können Sie die Brokkoliröschen auch in einer Pfanne mit 2 Esslöffel erhitztem Speiseöl anrösten und dann zum Schluss in die Suppe geben.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

**Brombeersuppe** für Niebüll (Kreis Nordfriesland, **vegan**)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 6 Portionen

4 1/2 Tassen Brombeeren  
4 Äpfel (Boskop)  
1 Liter Apfelsaft  
3 Esslöffel braunen Zucker  
1/4 Teelöffel Zimt  
1 Esslöffel Stärkemehl  
3 Esslöffel Wasser

Schälen Sie die Äpfel, entkernen Sie sie und schneiden Sie die Äpfel in Würfel. Dann geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen das Sieb wieder raus und lassen die Beeren in einer weiteren Schüssel gut abtropfen (das ist die schonendste Methode um Beeren zu verlesen).

Nun entfernen Sie die Stiele der Brombeeren und entfernen auch die schadhafte Beeren. Danach geben Sie die Beeren und die Äpfel in einen Topf und gießen den Topf mit dem Apfelsaft auf. Anschließend lassen Sie die Zutaten etwa 20 Minuten bei großer Hitze köcheln (und reduzieren die Hitze nach etwa 10 Minuten um die Hälfte). Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Kartoffelstampfer und passieren sie anschließend durch ein Sieb.

Nachdem Sie die Brombeersuppe durch das Sieb gegeben haben fügen Sie den Zucker und den Zimt hinzu. Außerdem vermengen Sie das Stärkemehl in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser und rühren das Gemisch unter die Suppe bevor Sie sie noch einmal aufkochen lassen.

Zum Schluss füllen Sie die heiße Suppe in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Sie können diese vegane Brombeersuppe auch gekühlt mit einer Kugel Vanilleeis mit etwas geschlagenem Schlagfix servieren.

Sie können die Brombeeren natürlich gegen andere Beeren (wie zum Beispiel Himbeeren oder Heidelbeeren austauschen).

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Brösel**

Paniermehl, Pankomehl, Semmelmehl, Semmelbrösel, Geriebenes Weißbrot.

## **Brot**

Brot ist ein traditionelles Nahrungsmittel, das aus einem Teig aus gemahlenem Getreide (Mehl), Wasser, einem Triebmittel und meist weiteren Zutaten gebacken wird. Es zählt zu

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

den Grundnahrungsmitteln und wird als solches jährlich am 16. Oktober mit dem Welttag des Brotes als internationaler Aktionstag gefeiert.

Es werden zwei Grundarten von Brot unterschieden:

gesäuertes Brot, das mit Hilfe von Triebmitteln (Sauerteig oder Hefe) hergestellt wird, wodurch es eine lockere Konsistenz bekommt ungesäuertes Brot, das ohne Zusatz von Triebmitteln wie z. B. Hefe gebacken wird; oft als Fladenbrot. Daneben werden Brotsorten unter anderem nach dem verwendeten Getreide (z. B. Weizen, Dinkel, Kamut oder Roggen), der Mehllart (Auszugsmehl oder Vollkornmehl, fein oder grob gemahlen) beziehungsweise speziellen Zutaten (zum Beispiel Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne) eingeteilt.

International gilt Deutschland als das Land, in dem die meisten Brotsorten gebacken werden. Grund hierfür ist einerseits die Getreidevielfalt, die aufgrund von Anbaubedingungen im Gegensatz zu anderen Ländern nicht nur Weizen umfasst, sondern auch Roggen (zum Beispiel in Norddeutschland) oder Dinkel (zum Beispiel schwäbische Alb). Ein weiterer Grund der Brotvielfalt ist die Kleinstaatlichkeit vergangener Zeiten, die es so in anderen, vorwiegend zentralistisch geprägten Ländern nicht gab und zu unterschiedlichen Backkulturen in den einzelnen Ländern Deutschlands führte. Auch die Qualifikation und Kreativität der deutschen Bäckermeister – ein Ausbildungsgang, den es in anderen Ländern nicht gibt – trägt zur weltweit einzigartigen deutschen Brotkultur bei. Der Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks bemüht sich aktuell um die Erfassung der deutschen Brotvielfalt in einem Online-Brotregister, mit dem Ziel, die deutsche Brotvielfalt zum Weltkulturerbe erklären zu lassen.

Die am häufigsten verzehrte Brotsorte im deutschsprachigen Raum ist Mischbrot, das aus einer Mischung von Roggen- und Weizenmehl gebacken wird, während in den Mittelmeerländern fast ausschließlich Weizenbrote verzehrt werden. In Frankreich werden traditionell Weizenbrote gegessen. Bekannt sind Baguettes und Croissants als Frühstücksgebäcke. In den Bäckereien wird mehrmals täglich gebacken, da Weißbrote nicht lange frisch bleiben.

### **Brötchen, Brot und Brezeln**

Es gibt natürlich durchaus einige Bäckereien, die ihre Backwaren, wie Brote, Brötchen oder Brezeln, auf eine traditionelle Art mit Schweineschmalz backen. Das ist ja leider bekanntlich weiterverarbeitetes Schlachtfett von Schweinen und eben nicht vegetarisch und schon gar nicht vegan.

Alternative:

Die meisten Backwaren kommen zum Glück ohne Schweineschmalz aus und sind mindestens einmal vegetarisch. Im Supermarkt müssen die tierischen Bestandteile zum Glück gekennzeichnet werden, doch beim Bäcker ihres Vertrauens sollten Sie sicherheitshalber nachfragen.

### **Brotfrucht (*Artocarpus altilis*)**

In vielen Ländern ist die Brotfrucht ein beliebtes Grundnahrungsmittel und sie kann

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

natürlich ähnlich wie Kartoffeln verwendet werden.

Der Brotfruchtbaum (*Artocarpus altilis*) ist ein tropischer immergrüner Baum, der zur Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*) gehört. Der ursprünglich im tropischen Südostasien beheimatete Baum wird übrigens heute in Asien, Afrika, auf Hawaii, in Mittelamerika, Brasilien und in der Karibik als Nutzpflanze angebaut.

Die Brotfrucht ist etwas kleiner als ein Fußball und hat eine grüne Schale. Das gelbliche Fruchtfleisch ist feinfaserig. Im Geschmack ist die Brotfrucht recht mild und erinnert ein wenig an Kartoffeln. Je reifer die Frucht, desto süßer und fruchtiger ist natürlich ihr Aroma.

### **Brotgetreide**

Brotgetreide sind im engen Sinn nur Weizen, Roggen und Dinkel, da nur diese auch allein backfähig sind. Ansonsten sind Brotgetreide alle zur Brotherstellung verwendeten Getreidearten. Brotsorten In Deutschland gibt es mehr als 300 verschiedene Brotsorten. Ihre Einteilung erfolgt nach den folgenden verschiedenen Getreidearten:

1) nach der verwendeten Brotgetreidearten (wie zum Beispiel Weizen, Weizenmischbrot, Mischbrot, Roggenmischbrot und Roggenbrot); 2) unter der Verwendung von „Nicht- rotgetreide“ wie zum Beispiel Mehrkornbrot; 3) unter besonders bearbeitete Mahlerzeugnisse wie zum Beispiel Steinmetzbrot oder Schlüterbrot 4) unter Teigführungsart; 5) unter Backverfahren wie zum Beispiel Dampfbackofen, Holzbackofen oder Steinbackofen; 6) unter besondere Zusätze tierischen Ursprungs wie zum Beispiel Buttermilchbrot oder Quarkbrot; 7) unter besondere Zusätze pflanzlichen Ursprungs wie zum Beispiel Rosinenbrot, Sesambrot oder Sojabrot; 8) unter verändertem Nährwert; 9) unter diätetische Brote wie zum Beispiel glutenfreies Brot.

### **Brotgewürz**

Die Gewürze werden in den Brotteig eingearbeitet (etwa 5 Gramm je Kilogramm Mehl) oder auf den fertigen Teigrohling gestreut.

### **Brotsuppe** für Bad Segeberg (Kreis Segeberg, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Mischbrot, dunkles  
30 Gramm rote Linsen  
5 dicke Datteln  
5 mittel-große Knoblauchzehen, eingelegt  
¾ Liter Wasser  
250 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)  
1 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühepulver (vegan)  
1 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Currypaste, gelbe  
3 Esslöffel Agavendicksaft

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Füllen Sie das Wasser mit dem Haferdrink in einen großen Topf. Dann mischen Sie die Gemüsebrühe, das Currypulver sowie die Paste und den Agavendicksaft unter und bringen die Mischung bei großer Hitze zum Kochen.

In der Zwischenzeit schneiden Sie das Brot zunächst in Scheiben. Dann schneiden Sie die Scheiben in Würfel und geben die Würfel mit den Linsen in das Kochwasser. Anschließend entkernen Sie die Datteln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab und schneiden die Datteln mit einem großem Küchenmesser klein. Dann ziehen Sie dem Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und geben die Datteln und den Knoblauch in den Kochtopf. Danach lassen Sie die Zutaten unter gelegentlichem Rühren (mit einem Kochlöffel) etwa 20-25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, richten die Suppe anschließend in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Brotsuppe**

die Brotsuppe ist eine beliebte Suppe, bei der das Brot ein wesentlicher Bestandteil ist. Sie ist auch in zahlreichen Ländern bekannt und wird natürlich in unterschiedlichen Varianten zubereitet. Die Brotsuppe wird sowohl mit Weißbrot als auch mit Schwarzbrot zubereitet.

### **Brottrunk**

Das Getränk auf einer Getreidebasis enthält lebende Milchsäurebakterien und bioaktive Enzyme und eignen sich damit sehr gut als Starter für den Reifeprozess von veganen Käse.

### **Bruchreis**

Bruchreis sind Bruchstücke, die bei der Reisverarbeitung anfallen, sie werden gewöhnlich zu Reisgrieß oder Reismehl verarbeitet. Der Anteil an Bruchreis ist ausschlaggebend für die Qualitätseinstufung vom Handelspreis. Der Spitzenreis und der Vollkornreis enthalten maximal 5 % Bruchreisanteile, der Standardreis enthält dagegen maximal 15 %. Haushaltsreis enthält maximal 25 % und Bruchreis selbst enthält mehr als 40 % Bruchreisanteile.

### **Bruckfleisch**

Das Bruckfleisch ist natürlich eine vorwiegend aus geschmorten Innereien bestehende Spezialität der österreichischen Küche. Es wird übrigens ähnlich wie Wiener Gulasch zubereitet und ist selbstverständlich ein ebenso traditionsreiches Wirtshausessen.

Zur Zubereitung von Bruckfleisch werden zuerst Wurzelwerk und Zwiebeln kleingeschnitten, bei großer Hitze angeröstet (um Röstaromen für einen besseren Geschmack zu bilden), blättrig geschnittenes Kronfleisch (Zwerchfell) hinzugegeben und angebraten. Dann löscht man die Zutaten mit Wasser oder besser Fleischbrühe ab und schmort sie mit geschnittenen Herzhöhren (Liechteln). Gewürzt wird das Gericht je nach

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Rezept mit Pfefferkörnern, Majoran, Lorbeer, Wacholderbeeren, abgezogenen Knoblauch, Basilikum, Thymian und Rosmarin. Danach werden nach und nach weitere geschnittene Innereien wie zum Beispiel Niere, Milz, Leber und Kalbsbries hinzugegeben. Vor der Zugabe dieser empfindlicheren Innereien wird übrigens die Sauce durch ein Sieb passiert und eventuell mit etwas Essig oder Rotwein abgeschmeckt. Wenn die Zutaten gar sind, wird die Sauce mit etwas weißem Mehl und Butter (traditionell auch gerne mit Blut) leicht gebunden. Übliche Beilage zu Bruckfleisch sind Semmelknödel oder Serviettenknödel.

Das Bruckfleisch sollte außerdem möglichst vom Vortag aufgewärmt serviert werden, da sich dadurch der Geschmack verbessert.

## **Brühe**

Brühen bieten die Grundlage für Suppen. Sie sollten so zubereitet sein, dass sie den arteigenen Geschmack der Hauptmahlzeit (Gemüse- Geflügel- oder Rinderbrühe) geschmacklich hervorheben.

## **Brühen und Suppen (unbezahlte Werbung und Buchempfehlung)**

An dieser Stelle möchte ich, Marcus Petersen-Clausen einmal das Buch "Brühe" von Pavel Skorka empfehlen. Wir haben die Brühen in meiner Lehre gekocht und sie sind nicht nur sehr gesund, nein, die Brühen von Herrn Skorka schmecken auch noch (und vegane Brühen und Suppen sind auch noch in dem Buch enthalten)! Insgesamt listet das Buch 70 Brühen- und Suppenrezepte auf. Von der klassischen Knochenbrühe bis zur japanischen Dashi-Brühe ist alles dabei. Der Aromabaukasten für die Einlage und dem Topping hält natürlich das gewisse Etwas für Brühenliebhaber bereit. Außerdem hat Herr Skorka auch noch 40 internationale Suppenrezepte von "Bouillabaisse" bis zur "Sopa de Lima" als Inspiration für alle, die mehr wollen als nur pure Brühe, in dieses Buch eingefügt.

Autor: Pavel Skorka

Titel: Brühe - Powerfood für Körper und Seele

Verlag: Christian Verlag GmbH

Preis: neu: 20,00 € (gebraucht etwa 10-15.- € im Internet)

Erscheinungsdatum: 23.01.2017

Seitenzahl: 160

ISBN: 9 783959 610872

## **Brühreis**

Brühreis ist die Bezeichnung für Langkornreis.

## **Brühwurst**

Brühwürste sind durch Backen, Braten, Brühen oder anders hitzebehandelte schnittfeste Würste wie zum Beispiel der Bierschinken, die Bierwurst oder die Jagdwurst.

## **Brunede kartofler**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

dänische Zubereitungsart für Kartoffeln

Brunede kartofler oder sukkerbrunede kartofler (dänisch: „karamellierte Kartoffeln“) sind eine Zubereitungsart für Kartoffeln und eine Spezialität der dänischen Küche. Traditionell werden sie insbesondere am Heiligabend gegessen, zusammen mit Schweinebraten, Ente oder Gans sowie mit Salzkartoffeln und Rotkohl.

Hauptzutat sind kleinere Kartoffeln einer festkochenden Sorte, die geschält und gekocht oder mit Schale gekocht (Pellkartoffeln) und danach gepellt werden. Die etwas abgekühlten Kartoffeln werden sodann in einer Pfanne in einer stark erhitzten Mischung aus geschmolzenem Zucker und geschmolzener Butter geschwenkt. Durch dieses Karamellisieren erhalten die Kartoffeln ihre typische braune Farbe.

Brunede kartofler sind in Dänemark vor allem als traditionelle Beilage zum Weihnachtsessen am Heiligabend bekannt und werden dabei neben Salzkartoffeln und Rotkohl zu Schweinebraten, Ente oder Gans gereicht. Sie werden aber auch gerne als typische Beilage zu Grünkohl mit Fleischzutaten (Kohlwurst, Kassler und gekochter Schweinebauch), Senf und Roter Bete serviert.

### **Brunnenkresse**

Die Brunnenkresse ist ein Wildgemüse und eine Gewürzpflanze. Sie wächst an nährstoffreichen, sauberen Fließgewässern, wird aber auch kommerziell angebaut. Ihr leichter scharfe Geschmack erinnert an Meerrettich und Gartenkresse. Brunnenkresse wird gehackt in Salaten und Suppen, als Garnierung aber auch zu gegrillten Fleischgerichten gereicht.

Achtung:

Brunnenkresse regt den Stoffwechsel an, wirkt harntreibend und fördert die Verdauung.

### **Brunoise**

Ganz fein würfelig geschnittenes Gemüse

### **Bruschetta**

Bruschetta gehört zu den italienischen Antipasti. Das ursprüngliche „Arme-Leute-Essen“ stammt übrigens aus Mittel- und Süditalien. Frisch geröstetes Brot, wie etwa Pane Pugliese (mit harter Kruste), wird natürlich noch warm mit einer halbierten Knoblauchzehe eingerieben und anschließend mit Olivenöl beträufelt, nach Belieben gepfeffert und gesalzen und sofort verzehrt.

### **Brüssler Kohlen**

siehe Rosenkohl

### **Bucatini**

Bucatini (italienisch buco ‚Loch‘) oder Perciatelli sind natürlich röhrenförmige Nudeln aus

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hartweizengrieß, die bei einem Durchmesser von 3 Millimeter und einer Wanddicke von 1 Millimeter eine Länge von etwa 30 Zentimeter besitzen, vor dem Kochen allerdings auch in kürzere Stücke zerbrochen werden können. Durch ihre hohle Form nehmen die Bucatini, ebenso wie die von vornherein mundgerechten Makkaroni oder Penne, Saucen sehr gut auf und sind weich im Biss.

In Deutschland wird die Nudelform als solche gemeinhin als „Makkaroni“ bezeichnet.



### **Bucatini all'amatriciana**

Bucatini all'amatriciana oder auch Bucatini alla matriciana (im römischen Dialekt), auch Spaghetti all'amatriciana, sind natürlich ein traditionelles Gericht der italienischen Küche aus dem Latium. Dafür wird aus Guanciale (das ist Speck aus der Schweinebacke), Tomaten, Pecorino, Peperoncini (Chilischoten) und Olivenöl eine köstliche Sauce hergestellt und mit Pasta vermischt serviert. Zusätzlich kann das Gericht übrigens auch mit Zwiebeln und Weißwein verfeinert werden.

In Amatrice, nach dem die Amatriciana benannt ist, wird selbstverständlich immer am letzten Wochenende im August die Sagra degli Spaghetti all'amatriciana („Volksfest der Spaghetti all'amatriciana“) gefeiert.

### **Buccellato**

Buccellato ist ein sehr typisches Gebäck der sizilianischen Küche. Der kranzförmige Kuchen wird übrigens traditionell zu Weihnachten zubereitet.

### **Buchecker**

Bucheckern sind die Früchte der Rotbuche (*Fagus sylvatica*). Die scharf-dreikantigen, eiförmigen, etwa 1,5 Zentimeter großen Nüsschen der Buche sitzen zu zweit in einem kurz gestielten, weichspitzigen, vierlappigen, etwa 3 bis 7 Zentimeter langen Fruchtbecher (Cupula) und sind von einer braunglänzenden Schale umgeben. Reichen Fruchtbehang gibt es bei der Buche alle 5 bis 8 Jahre.

Eine Buche produziert Bucheckern, wenn sie ein Alter zwischen 40 und 80 Jahren erreicht hat. Nach einem trockenen heißen Jahr fällt die Bucheckerernte besonders reichlich aus, wobei die Erträge leicht alternierend sind, d. h. einem reichen Bucheckerjahr folgt in

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

jedem Fall eine geringe Bucheckerernte, auch wenn die klimatischen Voraussetzungen gut sind. Bucheckern werden etwa im September reif.

Die Bucheckern werden von Vögeln und Nagetieren geschätzt und spielten in der Vergangenheit auch in der menschlichen Ernährung eine Rolle. Trotz der leichten Giftigkeit wurde im 19. Jahrhundert (und in der Notzeit nach dem Zweiten Weltkrieg) aus den Nüssen in Ölmühlen Speiseöl gepresst, welches sowohl beim Kochen als auch als Lampenöl Verwendung fand. In diesen Zeiten ergänzten die Bucheckern, die damals auch „Bucheln“ genannt wurden, die Nutzung des Waldes zum Zwecke der Mast. Auch zur Herstellung von Kaffeeersatz wurden Bucheckern ähnlich wie Eicheln verwendet.

Der Lipidgehalt von Bucheckern wird mit 40,7 % angegeben, wobei der Embryo bis zu 46 % Öl enthalten kann. Rohe Bucheckern enthalten viel Oxalsäure. Auch deshalb können nach dem Genuss größerer Mengen Beschwerden auftreten. Ihre leichte Giftigkeit rührt daher, dass die rohen Nüsse Alkaloide und Trimethylamin (auch Fagin von lat. Fagus für Buche genannt) enthalten.

Der übermäßige Genuss roher Bucheckern kann durch den Wirkstoff Fagin zu Vergiftungserscheinungen führen. Die giftigen Substanzen in den Bucheckern können jedoch durch Rösten abgebaut werden. Zudem führt leichtes Rösten zu einem besseren Aroma der Nüsse.

### **Bûche de Noël**

Die Bûche de Noël, auch Weihnachtsbaumstamm, Weihnachtsscheit, Julscheit oder Bismarckeiche genannt, ist ein sehr traditionelles Weihnachtsgebäck aus Frankreich und anderen französischsprachigen Ländern wie Belgien, der Schweiz, Kanada, dem Libanon, Syrien und einigen ehemaligen französischen Kolonien wie Vietnam. Dort wird es natürlich traditionell als Dessert des Weihnachtsessens serviert. Mittlerweile wird die Bûche de Noël in vielen anderen Ländern gebacken und angeboten.

### **Buchteln**

Die Buchteln (tschechisch, slowakisch, schlesisch buchty), oft auch: Wuchteln, Ofennudeln, Beinzla oder Rohrnudeln (in Bayern und der Pfalz), sind natürlich süße gefüllte oder ungefüllte Germknödel oder Germtaschen, die im Backofen gebacken werden. Die Buchteln sind ein beliebtes typisches Gericht aus der böhmischen Küche, das übrigens auch Eingang in die sächsische, schwäbische, bayerische, schlesische und österreichische Küche gefunden hat.

### **Buchweizen Grütze**

Verwendet wird die Buchweizen Grütze in der deutschen Küche vor allem bei der Zubereitung von Müsli, Klößen und auch deftigen Aufläufen.

Die reine Buchweizen Grütze gilt als Naturkost und wird deshalb nicht mit künstlichen Aromastoffen angereichert. Trotzdem sollten Sie die Buchweizen Grütze vor ihrer Verwendung immer gründlich mit heißem Wasser abspülen. Als deftige Beilage würzen wir diese mit Tafelsalz. Sie hat einen sehr nussigen Geschmack, der dem der Buchecker

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ähnlich ist und enthält viel Eiweiß und Ballaststoffe. Deshalb ist Buchweizengrütze für eine vegetarische Ernährung sehr gut geeignet.

Die Buchweizen Grütze können Sie unterschiedlich zubereitet. Wir kochen Buchweizen Grütze mit Milch auf und verfeinern sie zusätzlich mit Butter. Gegessen wird dieser Brei aus Buchweizen Grütze zum Beispiel auch als Beilage zu den verschiedensten Fleischgerichten anstatt Kartoffeln. Am bekanntesten ist bestimmt der Brei, der vor allem in den osteuropäischen Ländern wie Russland und Polen zubereitet wird. In einigen Regionen von Russland darf eine Grütze aus Buchweizen schon morgens zum Frühstück nicht fehlen. In der russischen Küche wird die Buchweizen Grütze deftig gewürzt und ist als "Kascha" sehr bekannt. In vergangenen Zeiten kam der Buchweizen Grütze übrigens als Nahrungsmittel in Notzeiten eine besondere Bedeutung zu.

## **Buchweizen**

Buchweizen wird auch Pseudogetreide genannt und ist eine dreieckige Frucht. Buchweizenmehl ist allein kaum backfähig und ihre Zusammensetzung ist ähnlich anderen Getreidearten. Buchweizen wird für Breie, Grütze, herzhafte Creps, Brot und Suppen verwendet. Buchweizenbrot enthält mindestens 20 % Buchweizenmehl.

Buchweizen wird auch Heidenkorn genannt. Es ist überliefert, dass der Buchweizen von heidnischen Völkern aus dem Osten zu uns gekommen ist. Buchweizen ist glutenfrei, reich an Kohlehydraten und gilt als idealer Nährstoff für kalte Tage, denn der Buchweizen wärmt den Körper von innen. Buchweizen enthält ca. 70 % Kohlenhydrate, etwa 15 % Fett und ca. 10 % Eiweiß. Der Buchweizen enthält kein KleberEiweiß, das heißt, er ist glutenfrei. Er ist daher zum Backen weniger geeignet, dafür kann man ihn gut kochen. Zu empfehlen ist der Buchweizen aber für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie-Erkrankung). Der Buchweizen ist als wichtige Gehirn- und Nervennahrung bekannt. Außerdem soll er den guten Schlaf fördern. Als gekochter Brei oder Suppe ist er leicht verdaulich. Deshalb ist er auch als Schonkost geeignet. In der TCM gilt Buchweizen als "heißes" Getreide, mit starker Yang-Betonung. Buchweizen ist daher ein Wintergetreide, das dem Körper Yang-Energie spendet.

## **Buchweizenmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Die Buchweizenmilch ist eine beliebte und nachhaltige Alternative zu Kuhmilch. Buchweizen ist außerdem keine Nuss und somit für Allergiker ein optimaler Ersatz für Nussmilch. Mit seinen essentiellen Aminosäuren, Ballast- und Mineralstoffen sowie Flavonoiden ist Buchweizen übrigens gut für die Verdauung und die Blutgefäße.

Und selbstverständlich ist klar das die Milch einen Eigengeschmack hat, da Buchweizen schon eine sehr spezielle Geschmacksnote hat. Shakes schmecken mit Buchweizenmilch schon ganz anders als mit Mandelmilch und der Buchweizendrink ist auch relativ dünn und nicht so "sämig" wie Mandelmilch.

Unser Tipp:

Insbesondere in der veganen Ernährung wird Buchweizen zu Buchweizendrink/Buchweizenmilch verarbeitet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Buchweizennudeln, Soba (Teigware)**

Soba sind dünne, braun-graue Nudeln aus Buchweizen und gehören zur japanischen Küche.

### **Bückling**

Bückling ist gesalzener und heiß geräucherter Hering mit Kopf und Innereien. Er ist ein Räucherfisch, ausgenommen wird er als Delikatessbückling bezeichnet. Bückling hat einen Proteinanteil von etwa 22 % und einen Fettanteil von etwa 14 %.

Achtung:

Das Bücklingsfilet ist Heringsfilet mit Haut.

### **Büffelmozzarella (Mozzarella di Bufala Campana)**

Büffelmozzarella, als Bezeichnung Mozzarella di Bufala Campana, ist ein berühmter italienischer Filata-Käse aus Wasserbüffelmilch, der traditionell in Kampanien, heute aber auch in anderen Regionen Süditaliens hergestellt wird. Der Begriff Mozzarella leitet sich übrigens von der Herstellungsart ab: durch die "mozzatura" ("Abschlagen, Abschneiden per Hand") werden von der Käsemasse die einzelnen Portionen abgetrennt. Der Käse wird in den Provinzen Caserta und Salerno sowie in einigen Gemeinden der Metropolitanstadt Neapel und der Provinzen Benevent, Frosinone, Latina, Isernia und Foggia produziert.

Unser Tipp (Werbung):

Wenn Sie Mozzarella lieben möchten wir von Köche-Nord.de Ihnen gerne einmal einen sehr lesenswerten Artikel von Aktiontier.org empfehlen! Klicken Sie doch bitte einmal:

<https://www.aktiontier.org/themen/verbraucherschutz/bueffelmozzarella/>

(unbezahlte Werbung)

### **Buff (Spirituose)**

Buff ist eine beliebte Spirituose, die als regionale Spezialität in Luxemburg sowie auch den Grenzregion des Saarland und Rheinland-Pfalz (Südeifel) in der Regel als Verdauungsschnaps gerne getrunken wird. Im Gegensatz zu anderen Magenbittern enthält der Buff sehr wenig Zucker oder Süßungsmittel. Das heißt, die Spirituose ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Magenbitter.

### **Bulette/Boulette (französisch für Fleischbällchen)**

Buletten sind flach geformte, gebratene Fleischklöße aus gewürztem Schweinefleisch und Rindfleisch, mit eingeweichem Weißbrot und Eiern und Gewürzen. Mit Röstzwiebeln sind sie eine Berliner Spezialität

### **Bulgur (Weizengrütze)**

Bulgur beziehungsweise der Bulgurweizen ist ein vorgekochter Weizen. Nach der anschließenden Trocknung wird die freigelegte Kleie mechanisch entfernt. Dann wird das

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Korn grob oder fein mit einem Grützeschneider geschnitten.

Bulgur wird hauptsächlich aus Hartweizen hergestellt und ist ein Hauptnahrungsmittel in der Türkei und im Vorderen Orient. Der Bulgur kann zum Beispiel wie Reis mit verschiedenen Zutaten (Gemüse und/oder Fleisch) gekocht werden. Auch kann der Bulgur ähnlich wie der Couscous in Nordafrika, gedämpft oder nach Einweichen ohne Kochen, als Taboulé oder auch als Kısır (Bulgursalat) verzehrt werden.

### **Bündner Fleisch**

Bündner Fleisch ist eine graubündner Spezialität aus hauchdünnen zugeschnittenem Rinderkeulenfleisch. Nach überlieferten Rezept wird es gepökelt und an der Alpenluft bis zu drei Monate getrocknet. Hierbei verliert es bis zu 50 % an Gewicht. Bündner Fleisch wird auch unter seiner französischen Bezeichnung als „viande de Grisons“ angeboten.

### **Bundsalat**

Bundsalat ist eine bis zu 40 Zentimeter steil hoch wachsende Pflanze aus Ägypten mit einem hellem, zarten Blätterherz im lockeren Blätterkopf.

Bundsalat wird wie Kopfsalat verwendet, aber auch wie Gemüse gedünstet.

### **Burenwurst**

Burenwurst (das ist mundartlich, Haße = „Heiße“, Burenheidl oder Burenhäutl = „Burenhaut“, oder auch Klobasse, natürlich auch Klobassa oder Klobassi, Plural Klobassen) ist eine beliebte grobe österreichische Brühwurst, die übrigens seit dem 19. Jahrhundert zum Standardangebot österreichischer Würstelstände gehört. Erhältlich ist die Burenwurst als Einzelwurst, manchmal aber auch als Meterware; in diesem Fall wird die Wurst nach Gewicht oder in Zentimeter bestellt und nach Gewicht bezahlt. Im Original wird die Burenwurst übrigens niemals gebraten oder gegrillt, sondern ausschließlich gesotten. Die Wurstmasse der Burenwurst besteht selbstverständlich aus 55 % Brät, 25 % Speck und 20 % Salzstoß.

### **Butifarra / Butifarra**

Botifarra, auf Kastilisch auch Butifarra genannt, ist eine leckere katalanische Wurstspezialität. Es gibt diese Wurst in den Varianten: "Butifarra negra" = Blutwurst und "Butifarra Blanca" = Leberwurst. Sie besteht aus Schweinefleisch, Blut / Leber, Speck und natürlich Gewürzen.

Butifarra verwendet man zum Kochen, Braten, Trocknen, Räuchern und sie wird in diversen regionalen Gerichten oder als Tapa / Vorspeise serviert.

### **Butt**

Butt ist die Bezeichnung für Plattfische wie Flunder, Heilbutt, Scholle oder Steinbutt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Butter**

Butter ('Kuhmilchquark') ist ein meistens aus der Sahne (Rahm) von Milch hergestelltes Streichfett. Überwiegend wird Butter natürlich aus Kuhmilch hergestellt, es gibt jedoch auch Butter aus Schafmilch und Ziegenmilch, beide Produkte sind nicht vegan!

Im übertragenen Sinne werden auch einige pflanzliche Produkte mit dem Wortbestandteil "-butter" oder "-fett" bezeichnet, zum Beispiel die Pflanzenfette Kakaobutter und Sheabutter oder die Erdnussbutter.

Bei Butter darf ein Wassergehalt von 16 Prozent übrigens nicht überschritten werden, damit das Milcherzeugnis als Butter verkauft werden darf. Weitere Inhaltsstoffe sind die Milchbestandteile Milchzucker, Mineralstoffe, Cholesterin, Phospholipide, Proteine, fettlösliche Vitamine, Milchsäure und Aromastoffe.

## **Butteralternative von Lätta (vegane Kaufempfehlung)**

Die neue Rezeptur der Lätta Vegan basiert laut Herstellerangaben auf Rapsöl und nachhaltigem Palmöl. Außerdem ist Vitamin D zugesetzt. Die Lätta-Margarine ist in der üblichen 250-Gramm-Packung online und in ausgewählten Supermärkten wie REWE erhältlich (unbezahlte Werbung).

## **Butteraroma**

Leider ist Butteraroma unvegan, kann aber auch vegan sein. Es gibt zum Beispiel ein Speiseöl bei Aldi mit "Butteraroma", wobei dort das Aromavegan ist. Das gleiche ist übrigens auch bei Bittermandel Aroma der Fall – hier erfährt man das leider auch nur auf Nachfrage.

## **Butterkäse**

Butterkäse ist halbfester Schnittkäse mit weicher geschmeidiger Konsistenz aus pasteurisierter Vollmilch. Butterkäse ist meistens mit einer gelbbrauner bis rötlicher Haut und buttergelbem Inneren versehen. Er hat nahezu keine Lochung und hat einen milden, aromatischen, butterähnlichen Geschmack. Butterkäse hat einen Fettgehalt von 22 bis 33 % (Fett i. Tr. 45 bis 60 %). Seine Reifungszeit beträgt 4-6 Wochen.

## **Butterkeks**

Butterkeks ist eine spezielle Keksart, die auf 1 Kilogramm Getreidemahlerzeugnis mindestens 100 Gramm Butter enthalten muss.

## **Butter klären:**

Sie wissen, dass die Verwendung von Butterschmalz bei manchen Gerichten unvergleichlich gut schmeckt. Die Butter wird vorsichtig erhitzt und für etwa 30 Minuten flüssig gehalten. Dabei setzt sich das geronnene Eiweiß im Schaum und am Boden ab, und das Wasser verdunstet. Durch Abschöpfen des Schaumes, anschließendes Abgießen und/oder Filtern wird die Butter geklärt. Aus 1 kg Butter kann man so etwa 700 g reines

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Butterfett gewinnen.

Ranzige Butter kann man auch zu Butterschmalz machen. Butter erhitzen, nicht allzu stark, dann ein kleines Stück Schwarzbrot, einige Apfelspalten ungeschält und einige Zwiebelscheiben dazu. Dies hilft den ranzigen Geschmack zu entfernen. Ist die Butter geklärt, d. h. hell und klar, den Schaum abseihen und die geklärte Butter am besten in einen kleinen Tontopf geben. Tipp: Fügen Sie eine gute Prise Salz hinzu (pro ¼ kg), wenn die Lagerdauer länger ist.

Verwendet wird Butter zum Braten, Kochen, Backen und als Brotaufstrich.

Achtung: Wegen ihres relativ niedrigen Rauchpunktes ist Butter nicht für hohe Temperaturen geeignet, da sie sonst schwarz wird und verbrennt. Die Halbfettbutter mit einem Fettanteil von 40-42 % ist wegen des höheren Wasseranteils ausschließlich nur als Brotaufstrich geeignet!

### **Butterkrebs**

Butterkrebs ist die Bezeichnung für den Fluss- oder Edelkrebs direkt nach der Häutung. Das hat den Grund das sein Panzer noch sehr weich ist.

Achtung:

In diesem Zustand sind Krebse geschmacklich nicht für den Verzehr geeignet.

### **Butterkugel (Beurre manié)**

Kneten Sie zu gleichen Teilen die Butter mit dem Mehl zu einer kleinen Kugel. Nehmen Sie so viel Mehl wie die Butter gut aufnehmen kann.

### **Buttermilch**

Bei der Herstellung von Butter aus Sahne bleibt immer Milchflüssigkeit übrig. Daraus macht man durch Zugabe von Milchsäurebakterien eine frisch säuerlich schmeckende Buttermilch. Wenn aus bereits angesäuerten Sahne Sauerrahmbutter hergestellt wird, braucht man die Milchsäurebakterien nicht mehr nachträglich hinzugeben.

Besonders macht die Buttermilch ihr niedrige Fettgehalt von maximal 1 %. Trotzdem hat sie einen nahezu vollständigen Gehalt der wertvollen Nährstoffe der Milch. Deshalb ist Buttermilch ein kalorienarmes, aber auch ein sehr gesundes Lebensmittel. Bei der Buttermilch sind außerdem Zusätze von bis zu 10 % Wasser oder 15 % Magermilch beziehungsweise Milchpulver erlaubt.

### **Butternut-Kürbis**

Eine Untergruppe des Moschuskürbis ist der Butternusskürbis. Er wird wegen seiner Form auch Birnenkürbis genannt. Es gibt ihn den Butternut-Kürbis von 200 Gramm bis zu 2 Kilogramm. Seinen Ursprung hat er in Amerika, mittlerweile wird er aber auch in weiteren niedrigen Lagen mit heißem, feuchtem Klima wie Indien angebaut. Von anderen kultivierten Kürbissen lässt sich der Butternut-Kürbis dadurch unterscheiden, dass der

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Fruchstiel hart ist, runde Kanten hat und sich am Fruchtausatz stark erweitert.

Butternut-Kürbis enthält viele gesunde Mineralstoffe, darunter Kalium, Kalzium und Magnesium. Diese stärken das Immunsystem, sorgen aber auch für gesunde Knochen und Zähne.

Wie alle Kürbise ist auch der Butternut-Kürbis vielseitig verwendbar.

### **Butterreinfett**

siehe auch Butterschmalz

### **Butterreinfett in Keksen**

Wer kennt es nicht? Alle Zutaten in Keksen sind vegan. Und dann das. Butterreinfett. Weil es zu Butter ja so wenige Alternativen gibt...

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Buttersalat**

siehe auch Kopfsalat

### **Butter schaumig rühren**

Frische Butter so lange rühren, bis sie weissschaumig ist.

### **Butterschmalz**

Butterschmalz oder Butterreinfett, entsteht durch Schmelzen (also Klären) von Butter oder Sahne. Hierbei werden Wasser und Eiweiß entfernt. Butterschmalz muss mindestens 99,8 % Fett enthalten. Butterschmalz wird zum Backen, Braten und zum Kochen verwendet. Es ist besonders gut geeignet für hohe Temperaturen.

### **Butterschnitzel**

Butterschnitzel oder Kalbsbutterschnitzel sind natürlich eine spezielle Form der faschierten Laibchen aus Kalbfleisch, die nach dem Anbraten übrigens in einer Bratensauce geschmort werden. Sie sind in Österreich als traditionelles Sonntagsessen Bestandteil der klassischen Wiener Küche.

Zur Zubereitung von Butterschnitzel werden zuerst Kalbfleisch mit in süßer Sahne eingeweichten, altbackenen Semmeln (Brötchen) durch den Fleischwolf gedreht und die Masse mit Eiern zu einem Teig verarbeitet. Gewürzt wird der Teig mit Tafelsalz, schwarzem Pfeffer, Muskat sowie etwas Zitronensaft oder Zitronenschale. Danach werden aus dem Teig handtellergroße Laibchen geformt, die in sehr wenig Semmelbröseln (oder Pankomehl) gewendet und in zerlassener Butter auf beiden Seiten angebraten werden. Anschließend werden die Laibchen in eine Kasserolle gegeben, der Bratensatz wird mit Kalbsfond (auch andere Fleischbrühe) abgelöscht und dazugegeben. Schließlich

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

werden die Butterflocken auf die Laibchen gesetzt und die Zutaten im Backofen zu Ende geschmort.

Unser Tipp:

Typische Beilagen sind zum Beispiel Petersilerdäpfel oder Erdäpfelpüree (Kartoffelpüree) und grüner Salat. Sehr Häufig wird auch Jägersauce zu Butterschnitzeln serviert.

### **Butter Vanille Aroma**

Butter-Vanille-Aroma ist natürlich ein Backaroma, das als Kombination von Butter- und Vanillearoma angeboten wird.

Unsere Tipps:

Dieses Aroma ist übrigens ein Back-Öl, das zum Aromatisieren für Kuchen, Kekse, Torten oder Dessert verwendet wird. Ein Fläschchen Butter Vanille Aroma reicht zum Aromatisieren von etwa 500 Gramm Mehl oder 0,5 Liter Flüssigkeit.

### **Butzelmann**

Der Butzelmann ist ein 31%iger bergischer Kräuter-Likör, der ursprünglich in Haan im Bergischen Land seit dem 19. Jahrhundert produziert wurde und heute von der Firmengruppe Bernard-Massard in Trier hergestellt und in Steinkrügen vertrieben wird. Das Rezept für diesen Kräuterlikör enthält eine Mischung von Kräutern, die mit Honig angesetzt werden und sieben Monate reifen müssen.

### **BW-Wert**

siehe auch Biologische Wertigkeit

## **C**

### **Cacciucco**

Die Cacciucco ist eine italienische Fischsuppe.

Sie stammt übrigens aus der toskanischen Stadt Livorno und wird natürlich aus verschiedenen Fischen oder Fischresten (traditionell mindestens fünf, da der Name fünf „C“ enthält), Krebsen und Mollusken hergestellt.

Normalerweise enthält die Suppe Miesmuscheln, Kraken, Tintenfische, Heuschreckenkrebs, Glatthai, Knurrhahn und Drachenkopf. Die Fische oder Krebstiere werden in einer mit viel Tomaten angereicherten Fischbrühe gekocht und dann auf gerösteten, mit der Brühe eingeweichten Weißbrotscheiben angerichtet. Dazu serviert man übrigens Weißwein oder einen jungen Rotwein.

### **Cachaca**

Cachaça ist eine brasilianische Spirituose aus Zuckerrohrsaft, die früher und hochsprachlich als Aguardente (= heiß brennendes Wasser oder „Feuerwasser“) und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

umgangssprachlich oft als Pinga (= Fusel) bezeichnet wird. Im Portugiesischen ist das Wort weiblich, der Duden lässt aber im Deutschen auch das männliche grammatische Geschlecht zu, also die oder der Cachaça.

Der Alkoholgehalt von Cachaça ist gesetzlich in Brasilien auf maximal 48 % vol. begrenzt und muss mindestens 38 % betragen, Produkte mit höherem Alkoholgehalt (bis 54 % vol.) müssen als Aguardente (de cana) in Verkehr gebracht beziehungsweise exportiert werden.

### **Caffè Borghetti**

Borghetti ist ein italienischer Kaffee-Likör.

#### Verwendung

Caffè Borghetti genießt man pur on the Rocks, als Corretto, als Shot mit süßer Sahne (Rahm), als White Russian, als Longdrink oder aber auch mit Vanille Glace oder im Tiramisu.

### **Cajun-Gewürzmischung**

Die Cajun-Gewürzmischung besteht aus Kreuzkümmel, Oregano, Pfefferkörner, Nelken und Paprika. Die Cajun-Gewürze passen sehr gut zu Fisch-, Gemüse-, Nudel-, Reis- und Tofugerichten. Sie eignen sich außerdem vor allem für traditionelle Gerichte des US-Bundesstaats Louisiana.

#### Unser Tipp:

Das Gewürz schmeckt sehr kräftig und leicht scharf – es unterstreicht damit natürlich perfekt die deftigen Gerichte der Südstaaten-Küche, zu der auch die kreolische Kochrichtung gehört.

### **Calabresse Salami**

Die Calabresse Salami ist eine original italienische Salami die aus Schweinefleisch, mit feinem Fenchelsamen, 60 Tage luftgereift wird. Diese Salami hat übrigens einen fein strukturierten Wurstteig, verfeinert mit Fenchelsaat.

#### Unser Tipp:

Die Calabresse Salami hat ein leicht scharfen und würzigen Geschmack.

### **Calandraca**

Das Calandraca ist ein Gericht aus der Triestiner Küche. Es wurde übrigens von Seeleuten erfunden, die dazu an Bord Reste von eingelagertem Pökelfleisch kochten.

Die spanische Variante der calandraca dagegen wird mit Zwieback zubereitet. Im heutigen Spanisch bezeichnet calandraca umgangssprachlich auch ein langweiliges Gespräch.

### **Calcium, Kalium und Magnesium**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Magnesium, Calcium und Kalium sind übrigens lebensnotwendige Mineralstoffe, die natürlich in zahlreichen Stoffwechselfvorgängen im Körper zusammenarbeiten. Dies betrifft beispielsweise die Muskeln.

Hafer enthält selbst Kalzium, das mit Phytinsäure reagieren kann. Die Bioverfügbarkeit von Kalzium aus Milch und Milchprodukten ist insgesamt gut; eventuell fördert Milchzucker die Kalziumresorption - gesicherte Hinweise gibt es jedoch nicht.

Calcium ist in folgenden veganen Produkten enthalten:  
getrocknete Algen. Von allen Algensorten sind Braunalgen am calciumreichsten,

Grünkohl,  
getrocknete Feigen,  
Tofu,  
Rucola,  
Mineralwasser,  
Mohn und Sesam,  
Kichererbsen,  
Mandeln,  
Brokkoli

### **Calvados (Getränk)**

Calvados ist ein bernsteinfarbener Apfelbranntwein aus der Normandie (Frankreich). Der Name dieses Getränkes leitet sich von seiner geschützten Herkunftsbezeichnung, dem Département Calvados, ab. Calvados dürfen sich ausschließlich die Cidre- oder Poirébrände (Birnenmost) nennen, die aus einer Region von elf genau festgelegten Anbaugebieten der Normandie stammen. Der Alkoholgehalt von Calvados liegt bei 40 bis 45 Volumenprozent (Vol.-%).

### **Camembert**

Camembert ist ein Runder, flacher Weichkäse mit einem einheitlichen weißem Schimmelüberzug einem und weiß bis rahmgelben Inneren mit wenigen Bruchlöchern. Er ist mild aromatisch, hat einen leicht säuerlichen Geschmack und ist champignonanartig. Sein Fettanteil liegt bei 12 bis 35 % (Fett i. Tr. 30 bis 70 %). Camembert hat einen höheren Reifungsgrad als Brie.

Camembert (vegan, mit Bild)

Menge: 4 Laibe

700 Gramm Cashewkerne  
10 probiotische Kapseln  
3/4 Teelöffel vegane Weißschimmelkultur  
4 Teelöffel Meersalz

Außerdem:  
etwas Frischhaltefolie

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Cashewkerne lassen Sie besser über Nacht, in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie sie ab und spülen die Kerne unter fließendem, kaltem Wasser ab. Dann kochen Sie 200 Milliliter Wasser auf und lassen sie wieder komplett abkühlen. Dann rühren Sie die Weißschimmelkultur ein. Nun brechen Sie die Probiotischen Kapseln auf, pürieren das Pulver zusammen mit den Cashewkernen und dem Wasser in einem Mixer oder High-Speed-Blender sehr fein.

Die Käse-Masse füllen Sie in ein sauberes Käse- oder Mulltuch und lassen ihn etwa 8 Stunden abtropfen. Den abgetropfte Masse geben Sie in eine saubere Schüssel, decken ihn mit einem Küchentuch ab und lassen ihn etwa 24 Stunden bei Zimmertemperatur reifen.

Die Masse vierteln Sie jetzt, kleiden eine Käse- oder Kunststoffform mit etwa 10 Zentimeter Durchmesser mit Frischhaltefolie aus, füllen je ein Viertel der Cashewmasse hinein und schlagen die Folie ein. Dann pressen Sie alles vorsichtig in Form.

Anschließend heben Sie die Camembertlaiber aus der Form, falten die Folie vorsichtig auf, damit der Käse atmen kann und stellen die Laiber in das obere Fach des Kühlschranks, wo es in der Regel mit 8-10 Grad Celsius am wärmsten ist.

Den Käse decken Sie vorsichtig zum Beispiel mit Backpapier ab. Die Abdeckung sollte die Laiber aber nicht berühren.

Die nächsten 5 Tage wenden Sie den Käse täglich vorsichtig mit Hilfe eines Tellers auf der Folie. Die Folie sollte dabei natürlich an der Unterseite bleiben.

Bitte achten Sie darauf, das Sie den Käse nicht mit den Händen zu berühren. Keime könnten das Wachstum des Edelpilzes stören.

Die Folie entfernen Sie danach und bestreuen den veganen Camembert von allen Seiten mit Tafelsalz. Den Käse legen Sie nun auf ein sauberes Kuchengitter oder eine Bambusmatte und lassen ihn für weitere 8 Tage abgedeckt im obersten Fach des Kühlschranks reifen.

Dabei sollten Sie den veganen Camembert weiterhin jeden Tag mit Hilfe wenden, bis alle Seiten komplett mit Edelschimmel überwuchert sind.

Die Laibe können jetzt in sauberes Käse- oder Butterbrotpapier eingewickelt und im Kühlschrank gelagert werden. Nach etwa 2 1/2 - 3 Wochen ist der vegane Camembert fertig gereift.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**



### **Camembert-Alternative von Bedda (vegane Kaufempfehlung)**

Die vegane Camembert-Alternative von Bedda basiert auf regionalen Rohstoffen, nämlich Kartoffeln und Raps, und reift wie sein Vorbild über zehn Tage. Dadurch bekommt der „Come on Bert“ eine typisch cremige Konsistenz.



### **Campari**

Campari ist die Markenbezeichnung für einen beliebten italienischen Likör (im Sinne der EU-Spirituosenverordnung) der Campari-Gruppe. Campari wird jedoch wegen seines vorherrschend bitteren Geschmacks mit der Verkehrsbezeichnung Bitter angeboten und meistens als Aperitif in Cocktails oder verwendet. Campari weist in Deutschland einen Alkoholgehalt von 25 % Vol. auf. Kennzeichnend für Campari ist übrigens seine auffallend rote Farbe. Er gehörte 2011 zu den 50 wertvollsten Spirituosenmarken weltweit.

Wegen seines bitteren Geschmacks wird der Campari sehr selten pur getrunken. Üblich ist die Verwendung in Longdrinks wie zum Beispiel Campari-Soda, Campari-Orange und auch Campari-Tonic. Zu den bekanntesten Cocktails mit Campari gehören übrigens der Americano und der Negroni.

In Italien und einigen anderen Ländern wird der Campari Soda auch als Mischung mit Sodawasser (im Verhältnis 40 zu 60) mit 10 % Vol. angeboten. Die dabei verwendeten kleinen, kegelförmigen Flaschen mit knapp 100 Milliliter Inhalt wurden 1932 von dem

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Futuristen Fortunato Depero entworfen. Weil das Produkt aufgrund des geringen Alkoholgehaltes von 10 % vol. nicht mehr unter die EU-Spirituosenverordnung fällt, werden die Inhaltsstoffe auch in Deutschland auf der Verpackung ausgewiesen. Neben Wasser, Zucker, (Neutralem)alkohol und Kohlensäure ist eine "Kräuterinfusion" sowie ein als Farbstoff Azorubin (E 122) in Campari enthalten.

### **Canache**

Canache oder Ganache beziehungsweise Pariser Creme ist schnittfeste Pralinenfüllung aus Schokoladenkuvertüre (siehe auch Kuvertüre) und Sahne sowie Geschmacksträgern wie zum Beispiel Vanille, Mokka, bei der Zugabe von Kirschwasser, Likören oder Rum. Butter wird auch als Stabilisator genutzt.

### **Canapés**

Canapés sind kleine Weißbrotschnitten, die mit erlesenen Lebensmitteln belegt werden. Man reicht sie als kalte Vorspeise beziehungsweise bei Empfängen.

### **Canihua**

Die Canihua ist ein Verwandter von Quinoa und gehört damit ebenfalls zu den glutenfreien und nährstoffreichen Pseudogetreiden. Wie die Quinoa und auch der Amaranth stammt die Canihua aus den südamerikanischen Andenländern. Studien haben gezeigt, dass Canihua bei Eisenmangel hilft und auch Proteinmangel beheben kann. Die Canihua ist aber nicht nur äusserst gesund, sondern übrigens mit seinem nussigen Geschmack auch besonders lecker – und zwar ganz gleich ob in Form von Pops, als Beilage oder aber auch als Zutat in Brot, Kuchen, Puddings sowie Getränken.

### **Cannelini-Bohne**

Die Cannelini-Bohne stammt aus Italien und ist eine weiße weich kochende Bohne.

### **Cannolo**

Cannolo (italienisch, Mehrzahl: cannoli) ist ein gefülltes Gebäck das gerne in Sizilien serviert wird. Es besteht natürlich aus einer frittierten Teigrolle mit einer süßen cremigen Füllung, die Ricotta, Vanille, Kakao, Schokoladenstückchen oder auch kandierte Früchte enthalten kann.

### **Cantaloupe-Melone**

Die Cantaloupe-Melone (*Cucumis melo* var. *cantalupensis*), auch Cantaloup geschrieben, ist eine Varietät der Zuckermelone (*Cucumis melo* L.), die botanisch in die Gattung der Gurken (*Cucumis*) eingeordnet wird. In Deutschland werden auch die Bezeichnungen Warzen- oder Zuckermelone verwendet.

Für die Cantaloupe-Melone ist orangefarbenes Fruchtfleisch und eine beige- bis hellbraune Schale charakteristisch. Cantaloupe-Melonen haben in der Regel einen Durchmesser zwischen sieben und zwölf Zentimetern. Sie sind reich an Ballaststoffen,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Vitamin C und Betakarotin.

### **Cantuccini**

Die Cantuccini (wird auch Cantucci oder Biscotti di Prato genannt) sind ein traditionelles Mandelgebäck aus der italienischen Provinz Prato nahe Florenz. Die Gebäcke werden wie Zwieback doppelt gebacken, zuerst als längliche Laibe und dann in Scheiben, wodurch sie übrigens mürbe und haltbar werden.

Cantuccini enthalten unter anderem Mandeln, Weißmehl, Zucker, Amaretto und verschiedene Gewürze wie Kardamom, Zimt, Nelken und Sternanis.

Die Cantuccini werden sehr gerne zu Vin Santo serviert, in den sie eingetaucht werden.

### **Capocollo di Calabria**

Das Capocollo di Calabria (zu deutsch etwa: Kalabrische Kopfnackewurst) ist natürlich ein rohes Pökelfleischerzeugnis aus der italienischen Region Kalabrien und seit 1998 ein Produkt mit geschützter Ursprungsbezeichnung (Denominazione d'Origine Protetta) (DOP). Das Capocollo di Calabria ist übrigens zart im Geschmack und besitzt einen ausgewogenen, charakteristischen Geruch.

### **Caponata**

Das Caponata ist ein süßsaures Gemüsegericht aus der sizilianischen Küche.

### **Cappon magro**

Das Cappon magro ist ein Gericht der ligurischen Küche, dessen Name Fastenhahn bedeutet, das aber natürlich aus Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse besteht.

Für den pyramidenartig aufgeschichteten Fischsalat werden die Zutaten übrigens in einer symmetrischen Anordnung aufgetürmt, jede Schicht mit einer reichhaltigen grünen Soße bedeckt und das Gebilde üppig mit verschiedenen Fischfilets, Schalentieren, Hummern, Austern, Garnelen sowie mit Vierteln hartgekochter Eier verziert.

### **Cappuccino**

Cappuccino ist ein italienisches Kaffeegetränk, das aus einem Espresso und heißem Milchschaum zubereitet wird. Dieses Getränk wird in der Regel in dickwandigen, vorgewärmten Tassen aus Steinzeug oder Porzellan serviert und gesüßt getrunken. In Italien nimmt man ihn fast ausschließlich zum Frühstück, jedenfalls vor dem Mittagessen ein, bei uns in Deutschland ist er dagegen zur jeder Tageszeit sehr beliebt.

In Deutschland wurde der Cappuccino natürlich zu einem der populärsten Kaffeegetränke. Um 2006/2007 wurde von 16 % der Deutschen mindestens einmal pro Woche Cappuccino getrunken.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Caprese**

Caprese (italienisch für zu Capri gehörend) ist ein köstlicher italienischer Vorspeisensalat aus Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Olivenöl.

Zur Herstellung von Caprese werden rohe Tomatenscheiben mit Mozzarellascheiben und jeweils einem Basilikumblatt belegt, gesalzen und dann mit Olivenöl beträufelt. Für eine traditionelle Insalata Caprese würden wir Kuhmilch-Mozzarella oder veganen Mozzarella verwenden. Bevorzugt wird eine besonders aromatische Tomatensorte wie San Marzano; das Olivenöl sollte kaltgepresst sein.

## **Carbonara**

Carbonara ist ein beliebtes Nudelgericht aus Pasta mit Guanciale, Ei, Pfeffer und Käse aus der italienischen Region Latium. Es gehört übrigens zu den Klassikern der italienischen Küche.

## **Cardy (Kardy)**

Cardy (*Cynara cardunculus*), weitere Trivialnamen sind Spanische Artischocke, Gemüseartischocke und Kardone (engl. Cardoon), bezeichnet eine bekannte distelartige, kräftige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Diese Sortengruppe wird übrigens wegen ihrer fleischigen Blattstiele, die als Gemüse genutzt werden, angebaut. Ebenfalls zu *Cynara cardunculus* zählt natürlich die Artischocke.

Verwendung:

Gegessen werden die gebleichten Blattstiele sowie bisweilen die graugrünen Blätter von Cardy. Der Geschmack ist leicht bitter und artischockenähnlich.

Eine der bekanntesten Cardy-Sorten ist natürlich die Sorte "Cardon argenté épineux de Plainpalais". Sie wurde als erstes Schweizer Gemüse ins Register der geschützten Ursprungsbezeichnungen (GUB/AOC) aufgenommen.

## **Cargoreis**

siehe auch Naturreis.

## **Cariole-Form**

Gerichte in kleiner, glatter, konischer Zylinderform zugerichtet.

## **Carnaroli (Reis)**

Carnaroli-Reis ist übrigens der "König" unter den Reissorten Italiens. Seine Eigenschaften sind natürlich ideal für fast jede Art der Zubereitung, wie zum Beispiel Risotto und andere regional Spezialitäten. Der Reis ist eine ursprüngliche Sorte, die seit über 600 Jahren in Norditalien angebaut wird.

## **Carnaroli**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Carnaroli ist natürlich ein Mittelkorn-Reis der Kategorie Superfino.

Der Carnaroli wird für die Zubereitung von cremigen Risotti verwendet, die übrigens noch al dente (mit Biss) bleiben sollen. Dies wird durch seinen Gehalt an Amylose und die Kochfestigkeit erreicht. Diese Kochfestigkeit resultiert übrigens aus einem ausgeglichenen Verhältnis zwischen Wasseraufnahmevermögen und einer langsamen Migration der Stärke während des Kochens.

### **Carne Salada**

Das Carne Salada (zu deutsch: Salzfleisch) ist ein traditionelles Fleischgericht aus dem Trentino, das seine Ursprünge im nordwestlichen Hinterland des Gardasees in der Gegend von Arco, Varone und Tenno hat. Es wird übrigens in der Regel aus Rindfleisch zubereitet, aber auch Kalb- und Pferdefleisch können verarbeitet werden. Das Gericht kann sowohl roh als auch gekocht oder gebraten konsumiert werden.

### **Carob**

Der Carobbaum ist eine der ältesten Pflanzen im Orient und im östlichen Mittelmeerraum. Der Carobbaum ist relativ anspruchslos, sehr hitzeresistent und trockenresistent und wächst auch ohne zusätzliche Bewässerung und Pestizide.

Die Früchte des Carobbaumes, die Carob-schoten, werden schon seit Tausenden von Jahren von Menschen gegessen oder auch zur Fütterung von Tieren verwendet.

Die Hauptanbaugebiete von Carob sind Spanien, Türkei, Zypern und auch Griechenland.

Die Carob-schoten oder Johannisbrotschoten sehen zunächst grün aus, werden dann nach knapp einem Jahr reif und braun und können anschließend über Monate am Baum hängen bleiben.

Das Fruchtfleisch, das sogenannte "Carob", ist am Anfang weich und aromatisch-süß, wird später hart und ist dann sehr lange haltbar. Das Wort stammt übrigens vom Arabischen "Charrub". Früher waren auch die Synonyme Bockshorn und Sodbrot weit verbreitet. Im Monat September ist die Haupterntezeit, in der, wie an manchen Orten bei der Olivenernte, mit Stöcken gegen die Zweige geschlagen wird, damit die reifen Fruchtbündel mit dunkel-roter, fast schwarzer Färbung zu Boden fallen. Das frühzeitige Abschlagen der Früchte ist notwendig, weil diese sonst erst überreif vom Baum fallen und dann durch die oft zwischenzeitlich erfolgte rasche Feuchtigkeitsaufnahme sehr fäulnis anfällig wären. Der Einsatz von Vibrationsmaschinen ist leider nicht möglich, weil der Stamm und die Äste dick und damit unflexibel und bruchanfällig sind. Auch beim manuellen Abschlagen muss immer darauf geachtet werden, die neuen Blütenansätze nicht zu beschädigen. Die Erntekosten machen etwa sage und schreibe ein Drittel der gesamten Produktionskosten aus. Der Ertrag liegt im jahrzehntelangen Mittel bei durchschnittlich rund 75 Kilogramm je Baum. Jedoch sind Ernten von 100 bis 200 oder sogar 250 Kilogramm bei besonders kräftig und isoliert herangewachsenen Bäumen keine Besonderheit. Ein Arbeiter kann an einem Tag etwa 250 bis 280 Kilogramm Früchte ernten.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die nahrhafte Carob-frucht wird in ländlichen Gegenden frisch oder auch getrocknet verzehrt, zu Saft (Kaftan) gepresst, zu Sirup verarbeitet oder auch zu alkoholischen Getränken vergoren. Der Kaftanhonig wird übrigens aus dem Johannisbrot gewonnen.

Das Fruchtfleisch wird dann auch zu Carobpulver vermahlen, das dem Kakaopulver ähnlich ist, aber nicht so bitter ist. Um hochwertiges Carob zu erhalten, werden wegen des häufig bitteren Geschmacks der Enden immer nur die Mittelteile der Hülsenfrüchte grob zerkleinert, geröstet und dann zu Johannisbrotmehl vermahlen.

Der Zuckergehalt und das spezielle fruchtig-karamellige Aroma des Carob-Pulvers erinnern geschmacklich an Kakao. Im Unterschied zu diesem ist das Carob-Pulver aber sehr fettarm und frei von anregenden Substanzen wie Koffein oder auch Theobromin. Außerdem ist Carob-Pulver gut verschlossen über mehrere Jahre haltbar. Der süße Geschmack von Carob-Pulver kommt von den enthaltenen niedermolekularen Kohlenhydraten (Einfach- und Zweifachzucker). Außerdem sind 35 bis 45 Prozent hochmolekulare Kohlenhydrate (Stärke und Ballaststoffe), etwa 5 Prozent Eiweiß und etwa 3,5 Prozent Mineralstoffe sowie etwa 1 Prozent Fett im Carob-Pulver enthalten.

Das ballaststoffreiche, fettarme Carob-Pulver enthält Vitamin A, B, Calcium und Eisen, wodurch es als diätetisches Lebensmittel und auch für Kinder gut geeignet ist. Carob-Pulver sollte allerdings nicht überbewertet werden, da man normalerweise nur geringe Mengen verzehrt (als Gewürz).

Das entzuckerte Fruchtmark des Johannisbrotbaums ist reich an unlöslichen Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sein Verzehr kann übrigens bei gesunden Menschen zu einer kurzfristigen Senkung der Blutfettwerte beitragen und gleichzeitig auch die Fettverbrennung anregen.

Carob-Pulver kann Kakaopulver in allen Funktionen ersetzen! Es eignet sich zum Beispiel für Marmorkuchen genauso wie für Mousse, Pudding oder auch Milchmixgetränke. Hauptsächlich in Bio-Märkten ist ein Nougat-ähnlicher Aufstrich erhältlich, der etwa 20 Prozent Carob-Pulver enthält. Besonders gerne wird Carob als Tierfutter verwertet.

Wir verwenden Carob meistens pur oder mit etwas Kakao vermischt. Carob kann ähnlich wie Kakao zum Beispiel für Kuchen, Desserts, Eis oder auch Energie-Bällchen verwendet werden.

### **Carotinoide**

Carotinoide ist der Sammelbegriff für eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen. Wie zum Beispiel: Beta-Carotin Carotinoide findet sich in fast allen Pflanzen und haben unter anderem Einfluss auf deren Färbung. Durch eine antioxidative Wirkung (siehe auch Antioxidantien) fangen Carotinoide freie Radikale ab und wirken positiv auf unsere Gesundheit.

### **Carpaccio**

Carpaccio ist eine italienische Spezialität, hauchdünn geschnittenes Rinderfilet mit Blättrig geschnittenem Parmesan, gehobelten weißen Trüffeln, Olivenöl sowie Zitronensaft,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Meersalz und frisch gemahlenem, schwarzen Pfeffer.

### **Carrageen**

Carrageen (englisch Carrageenan) ist die Sammelbezeichnung einer Gruppe langkettiger Kohlenhydrate, die in Rotalgenzellen vorkommen.

Es handelt sich um lineare, anionische Hydrokolloide, die sich nach chemischer Struktur unterscheiden lassen und unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Diese verschiedenen Typen unterscheiden sich durch den Anteil an Galactose und 3,6-Anhydrogalactose sowie über die Anzahl an Sulfatgruppen. Carpaccio

### **Carubin**

Carubin ist ein weiß bis hellbeiges, geschmacksneutrales Mehl aus den harten schwarzen Samen des Johannisbrotbaums. Es ist Mehrfachzucker aus überwiegend Mannose und Galactose. Carubin kann zwischen dem 80- und 100-fachen seines Gewichts an Wasser speichern und ist fünf Mal so quellfähig wie Stärke. Carubin ist ein zugelassener Zusatzstoff (E 410).

Verwendet wird Carubin als Bindemittel, Stabilisator und Verdickungsmittel in Süßwaren, Soßen, Suppen, Süßspeisen und Speiseeis. Carubin ist auch ein Backhilfsmittel für glutenfreies Brot (siehe auch Zöliakie).

Achtung:

Carubinhaltige Diätprodukte helfen bei Colitism akuten Durchfallerkrankungen, Erbrechen, Ernährungs- und Verdauungsstörungen und auch bei Zöliakie. Carubin enthält einen Stoff, mit dem nachweislich Blutzucker- und Cholesterinspiegel gesenkt werden, und der auch gewichtsreduzierend wirkt. Wie seit etwa 1500 Jahren sind die Samen von Carubin mit ihrem immer gleichen Gewicht von 0,2 Gramm immer noch Maßeinheit (Karat) in der Schmuck und Edelsteinherstellung.

### **Casein**

siehe auch Kasein

### **Cashewkerne**

Der Cashewbaum, auch Kaschubaum, Acajoubaum oder Nierenbaum genannt, ist ein zur Familie der Sumachgewächse gehöriger Baum. Der Baum wächst in tropischem Klima und trägt Cashewäpfel und Cashewkerne. Portugiesen entdeckten diesen Baum übrigens als erste Europäer im Nordosten Brasiliens. Der Name Cashew leitet sich über den portugiesischen Namen Caju oder auch Cajueiro aus der indianischen Tupi-Sprache Acaju "Nierenbaum" (höchstwahrscheinlich wegen der Form der Kerne) ab.

Bestandteile

|        |            |
|--------|------------|
| Wasser | 1,7 Gramm  |
| Eiweiß | 15,3 Gramm |
| Fett   | 46,4 Gramm |

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kohlenhydrate 32,7 Gramm  
Ballaststoffe 3,0 Gramm  
Mineralstoffe 1,4 Gramm

#### Mineralstoffe

Kalium 565 Milligramm  
Phosphor 490 Milligramm  
Magnesium 260 Milligramm  
Calcium 45 Milligramm  
Natrium 16 Milligramm  
Zink 5,6 Milligramm  
Eisen 6,0 Milligramm  
Mangan 0,87 Milligramm  
Kupfer 2,22 Milligramm  
Selen 11,7 Mikrogramm

#### Vitamine

Niacin (B3) 1,4 Milligramm  
Pantothensäure (B5) 1,22 Milligramm  
Thiamin (B1) 0,2 Milligramm  
Pyridoxin (B6) 0,26 Milligramm  
Riboflavin (B2) 0,2 Milligramm  
Folsäure (B9) 69 Mikrogramm  
Vitamin K 34,7 Mikrogramm  
Vitamin E 0,92 Milligramm

#### Aminosäuren

Tryptophan 238 Milligramm

### **Cashewkerne pürieren**

Wenn Sie Cashewkerne zum Beispiel für veganen Frischkäse in den Mixer geben bleibt die Masse meistens etwas krümelig. Deshalb würden wir die Kerne über Nacht in Wasser Quellen lassen, dann pürieren, zusammenschieben und etwa 20 Minuten ruhen lassen (!!!) Das pürieren führen Sie dann insgesamt drei mal durch. So tritt das Öl aus den Kernen aus und das ganze wird cremiger.

### **Cashewmilch**

Cashewmilch ein sehr guter veganer Sahneersatz. Die Cashewmilch ist wegen ihres dezenten Eigengeschmacks der Kerne eine sehr milde Milchalternative, die sich sehr leicht selber herstellen und sich natürlich außerdem im Vergleich zu anderen Pflanzenmilch-Varianten sehr gut aufschäumen lässt.

Neben einer Portion naturbelassener Cashews benötigen Sie nur etwas Wasser. Anders als beim Fertigprodukt können Sie bei der Cashewmilch selbst entscheiden, wie süß ihre Pflanzenmilch schmecken soll.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Cashewrella Vamembert (vegane Kaufempfehlung)

Die pflanzliche Alternative zu Camembert auf Cashewbasis.

Weich, cremig und von weißem Edelschimmel überzogen: So lieben wir Camembert. Der Vamembert macht es besser, denn hier müssen für unseren käsigen Genuss keine Tiere leiden. Die Käse-Alternative auf Cashewbasis mit mildem Aroma schmeckt auf dem Brot, zu Trauben und Wein, oder ganz einfach pur von der Käseplatte.

Für das volle Aroma sollten Sie die vegane Käsealternative rund 30 Minuten vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen.

Gekühlt und verschlossen ist der Vamembert rund 25 Tage lang haltbar und reift langsam nach. Nach Öffnung der Verpackung innerhalb von 5-7 Tagen verzehren.

Von Hand gemacht in der Göttinger Manufaktur

Wie wird nun aus Cashews Vamembert? Mit den richtigen Kulturen geimpft entwickeln eingeweichte, gemixte Cashews das gleiche käsige Aroma wie "normaler" Käse. Das Besondere bei Cashewrella: Jeder Vamembert wird in der Göttinger Manufaktur von Hand geformt, gesalzen, täglich gewendet und gepflegt. Nachdem er im Gewölbekeller gereift ist, geht er auf den Weg zu ihnen.

Vertrieben wird der Vamembert unter anderem von [vegan-total.de](http://vegan-total.de) (unbezahlte Werbung!).



## Cassata

Im hiesigen Sprachgebrauch Eisbombe mit Nüssen, Früchten oder Makronen gefüllt. In Sizilien masernähnliches, bomben förmiges Gebäck.

## Cassoulet

Cassoulet ist ein köstlicher Eintopf der französischen Küche. Er besteht aus weißen Bohnen, Speck, gepökeltem Schweinefleisch und Würstchen. Je nach Region werden natürlich auch Lammfleisch, Gans oder Ente hinzugegeben. Außerdem würden wir ½ Esslöffel Bohnenkraut mit in den Topf geben.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Cayennepfeffer**

Cayennepfeffer wird wegen seiner Schärfe auch als Teufelspeffer genannt. Er wird aus den extrem scharfen roten Chilischoten gewonnen. Cayennepfeffer wird zum Würzen von Butter- und Sahnesoßen, Eier- und Fleischspeisen verwendet. Er ist unverzichtbar für Currypulver, Harissa, Tabasco und Chilisoße.

Achtung:

Cayennepfeffer fördert die Verdauung und sollte wegen der Schärfe stets sparsam angewendet werden. Sollte es doch einmal zu scharf sein, trinken Sie nicht Wasser, sondern essen Sie Joghurt, Brot, getrockneten Reis oder Süßigkeiten!

## **Cellulose**

Cellulose ist ein wichtiger Ballaststoff und Hauptbestandteil der pflanzlichen Zellwände (wie zum Beispiel in Obst und Gemüse). Cellulose ist für den Menschen unverdaulich. Cellulose ist ein Verdickungsmittel (460).

## **Chafing Dish**

Ein Chafing Dish ist ein mit heißem Wasser gefülltes Gefäß, das die Speisen warm hält. Es wird zum Beispiel bei Buffets eingesetzt. Das Wasser wird mit Strom beziehungsweise einer Brenntasse erwärmt.

## **Chakalaka**

Chakalaka ist eine beliebte afrikanische Würzsauce (Relish). Der Name stammt übrigens angeblich aus der Bantusprache Setswana, wobei es in Südafrika natürlich unterschiedliche Schreibweisen gibt. Eine weitere Deutung der Wortherkunft ist, dass es sich bei dieser Würzsauce um ein Kunstwort handelt, das einer oder mehrerer Nguni- oder Khoisan-Sprachen entlehnt ist und diese imitiert. Neben dem auch international gebräuchlicheren Chakalaka sieht man außerdem häufig auch die Schreibweise chakka lakka.

## **Chambord (Likör)**

Chambord Liqueur Royale de France ist ein französischer Beerenlikör mit 16,5 % Vol. Alkohol. Er wird aus Schwarzen Himbeeren, Brombeeren, XO Cognac, Madagaskar-Vanille, Zitronenzesten, Akazienhonig und Kräutern hergestellt.

Verzehr

Mit Chambord können verschiedene Longdrinks und Cocktails gemixt werden. Chambord kann auch für die Zubereitung verschiedener Speisen verwendet werden.

Auszeichnungen

In den letzten fünf Jahren hat Chambord Silber- und Bronzemedailien auf der San Francisco World Spirits Competition gewonnen.

## **Champagner**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Champagner ist ein französischer Qualitätswein, der ausschließlich aus Weinen der Champagne nach der methode champenoise (Champagnermethode) hergestellt wird. Er wird zwischen der Abfüllung in Flaschen und dem Degorgieren mindestens 12 Monate gelagert und hat eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Zur Herstellung sind nur 3 Rebsorten zugelassen: Pinot Noir (Spätburgunder) sowie Pinot Meunier (Schwarzriesling) mit roten Trauben und Chardonnay mit weißen Trauben. Champagner wird in folgenden Geschmacksrichtungen angeboten: Ultra Brut, Brut, Extra Sec, Sec, Demi Sec sowie Doux. Trockener Champagner wird oft mit kalten Vorspeisen wie zum Beispiel Austern, Hummer oder Kaviar serviert.

Achtung:

Weil er das Herstellungsverfahren von Champagner entscheidend verbesserte gilt der Benediktinermönch Dom Perignon (1638-1715) heute als Vater des Champagners. Er war es auch, der seine Flaschen mit einem Korken verschloss, der mit Kordeln am Flaschenhals gesichert wurde.

### **Champagnerkraut**

Das Champagnerkraut ist in der deutschen und österreichischen Küche eine sehr beliebte Speise aus gedünstetem jungem Weißkraut, das natürlich mit Champagner (Schaumwein) verfeinert wird. Fügen Sie stattdessen Wein hinzu, erhalten Sie Weinkraut. Zu dieser Beilage können Sie auch den zärteren Spitzkohl verwenden. Champagnerkraut wird übrigens zu Wildgeflügel wie Fasan oder Rebhühner serviert, das Weinkraut zu Ente oder Gans. Weinkraut ist außerdem eine beliebte Beilage zum gekochten Wiener Rindfleisch.

Andererseits können Sie Weißkohl unter Zusatz von Weißwein oder sogar Champagner auch zu Sauerkraut vergären lassen; vor dem Zweiten Weltkrieg wurde solches Champagnerkraut sehr gerne in Gaststätten serviert.

### **Champignon (Egerling)**

Champignons (Agaricus, Syn.: Psalliota), zu deutsch auch Egerlinge oder Angerlinge, sind natürlich eine Pilzgattung aus der Familie der Champignonverwandten (Agaricaceae). Die Typusart ist der Wiesen-Champignon (Agaricus campestris) „Champignon“ ist übrigens französisch und bedeutet „Pilz“. Die hier beschriebene Pilzgattung wird aber im Französischen dagegen Agaric genannt.

Zur Gattung der Champignons gehören beliebte Speisepilze, allerdings kommen leider auch giftige Arten vor, und an entsprechend belasteten Standorten können einige Arten Schwermetalle anreichern. Der Zweisporige Champignon (Agaricus bisporus) ist außerdem der weltweit bedeutendste Kulturpilz, weitere Arten, wie der Brasilianische Mandelegerling, werden natürlich ebenfalls kultiviert. Kultivierte Champignons werden für eine Vielzahl von Gerichten verwendet, zum Beispiel gefüllte Champignons, Pilzsoße und andere Gerichte.

### **Chanh muoi**

Chanh muoi ist salzig eingelegte Zitrone in der Vietnamesischen Küche. Der Name kommt von den vietnamesischen Wörtern chanh („Limette“ oder auch „Zitrone“) und muoi

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

(„Salz“). Für die Zubereitung von Chanh muoi werden Zitronen in einem Glasbehälter in Salzwasser eingelegt und dann in der Sonne gelagert. Während des Prozesses löst der Fruchtsaft das Salz auf und erzeugt eine salzig-saure Flüssigkeit, das fertige Chanh muoi.

#### Zubereitung

Chanh muoi wird mit Zucker und Wasser versehen als gleichnamiges Getränk serviert. Dazu wird ein kleines Stück mit der Rinde und dem Fruchtfleisch in einem Glas zerstoßen, mit Wasser aufgefüllt und gesüßt. In Vietnamesischen Restaurants wird es als „salzige Limonade“ aufgeführt. Obwohl das Getränk meistens kalt als erfrischendes Sommergetränk serviert wird, ist es natürlich auch als Heißgetränk gegen Erkältung bekannt. Viele Vietnamesen essen auch die Fruchtreste, nachdem sie das Glas ausgetrunken haben. Außerhalb von Vietnam werden übrigens oft Zitronen anstelle von Limetten benutzt. Die erste kommerzielle Marke wurde von Dan Vo in Flaschen in Südostasien verkauft.

### **Chantilly**

Gerichte mit Schlagsahne vermennt.

### **Chapati (indisches Fladenbrot)**

Chapati oder Roti (= „flach“ oder „platt“) ist ein ungesäuertes indisches Fladenbrot. Es wird traditionell aus Atta, einem Vollkornmehl aus Weizen, zubereitet. Restaurants benutzen sehr häufig auch Maida, ein hoch-raffiniertes und gebleichtes Weizenmehl.

Der Ursprung der Fladenbrote liegt möglicherweise in Vorderasien („Fruchtbarer Halbmond“) beziehungsweise auf dem indischen Subkontinent; in Pakistan und Nordindien gehören sie übrigens seit langer Zeit zu den Hauptnahrungsmitteln. Von dort sind die Fladenbrote von indischen Auswanderern auch nach Ostafrika gebracht worden und gelten in Kenia, Uganda, Tansania und Ruanda unter demselben Namen als traditionelles Fladenbrot aus Weizenmehl. Aber auch in den Maghreb-Staaten sind natürlich ungesäuerte Fladenbrote unter dem Namen Djabatı weit verbreitet.

Chapati (vegan, mit Bild)

Menge: 1 Portion

2 Tassen Vollkornmehl  
1 Prise Tafelsalz  
2 Teelöffel Speiseöl  
½ Tasse Wasser

Außerdem:

etwas Speiseöl (zum Bepinseln der Fladenbrote)

Sieben Sie da Vollkornmehl und das Tafelsalz in eine Schüssel. Danach geben Sie das Speiseöl und etwas Wasser dazu und rühren die Zutaten etwas durch. Dabei fügen Sie bitte nach und nach Wasser dazu und kneten die Masse bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Anschließend bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Handtuch und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

lassen den Teig etwa 10-15 Minuten ruhen. Nach der Ruhezeit teilen Sie den Teig in 12 Stücke. Jedes Teilstück bestreuen Sie jetzt mit etwas Weißmehl und rollen die Stücke dann zu einem etwa 8 Zentimeter großen Kreis aus.

Nun erhitzen Sie eine Bratpfanne und geben bitte kein Speiseöl hinein. Dann braten Sie jedes Chapati in der Pfanne von jeder Seite etwa 90 Sekunden. Danach bepinseln Sie jedes Chapati nach dem Braten etwas mit Speiseöl, stapeln die Fladenbrote auf einem vorgewärmten Teller und bedecken das Gericht bis zum Servieren mit einem Tuch.

Unser Tipp:

Chapatis werden zum Beispiel zu indischem Essen gereicht, und zusammengerollt wie eine Art Löffel benutzt.



### **Charlotte (Kartoffel)**

Die Charlotte ist eine seit 1981 in Frankreich zugelassene Frühkartoffelsorte.

Diese Knolle ist vorwiegend festkochend bis festkochend. Die Charlotte lässt sich auch lagern, so dass sie ab Juni das ganze Jahr zur Verfügung steht. Sie hat übrigens eine langovale Form, eine geringe Augentiefe, eine gelbe Schale und ein feines, gelbes Fruchtfleisch.

Die Charlotte entstand als Kreuzung von Hansa und Danaé. Sie bildet in der Regel eine große Anzahl Knollen aus.

Grundsätzlich eignen sich alle Frühkartoffelarten für Gschwellti, Salatkartoffeln oder Salzkartoffeln. Die Maillard-Reaktion wird durch Wasser blockiert.

### **Charlotten**

Warme oder kalte Süßspeisen, deren Außenseiten mit Biskuit- oder Brotscheiben zusammengesetzt sind.

### **Chartreuse (Gericht)**

Die Chartreuse ist natürlich ein ursprünglich aus verschiedenen Gemüsen bestehendes Gericht, bei dem die Gemüse (Kohl, Chicoree, Möhren und ähnliches) in Schichten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

umeinander gewickelt und zusammen gekocht wurden. Mittlerweile enthalten Chartreuses übrigens auch Hackfleisch (etwa Kalb oder Geflügel) oder Fisch.

Das Gericht hat seinen Namen von den Mönchen des Kartäuserordens (französisch Chartreuse), die es erfunden haben sollen.

### **Chartreuse (Likör)**

Chartreuse ist eine Marke für Kräuterliköre, die von einem Unternehmen der Kartäusermönche der Großen Kartause (französisch La Grande Chartreuse) bei Grenoble in Frankreich hergestellt werden.

### **Chasseur (Wurst)**

Chasseur (französisch: „Jäger“) bezeichnet eine getrocknete französische Salami.

Es handelt sich dabei natürlich um eine kleine salamiähnliche Rohwurst und Dauerwurst mit einem Gewicht von 60 bis 180 Gramm. Ihre Reifezeit liegt aufgrund der geringen Masse bei nur wenigen Wochen.

Der deutsche Begriff Landjäger verweist übrigens ähnlich auf eine haltbare und als Reiseproviant taugliche Wurstsorte und auf die militärische Bedeutung des Chasseurs ähnlich dem deutschen Jäger (Militär).

### **Chaudeau**

Eine über Feuer aufgeschlagene Sauce aus Wein, Eiern und Zucker.

### **Chaufroid**

Chaufroids (von französisch chaud-froid, heißt etwa „heiß-kalt“) sind klassische Vorspeisen aus Fleisch (auch Wild), Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchten, die warm zubereitet, aber natürlich gut gekühlt mit einer Chaufroidsauce überzogen oder mit Gelee glasiert serviert werden.

### **Chaufroidsauce**

Chaufroidsauce (von französisch sauce chaud-froid, heißt etwa „heißkalte Sauce“), auch Deck- oder Sulzsauce, ist eine beliebte mit Fleischgelee oder Gelatine gebundene Sauce der klassischen französischen Küche, die zum Überziehen kalter Gerichte dient. Durch die Gelatine erstarrt die heiß zubereitete Sauce natürlich, wenn sie gekühlt wird. Sie wird zum Beispiel für Chaufroids, Galantinen und andere Vorspeisen verwendet.

Klassische Varianten sind:

- Weiße Chaufroidsauce (chaud-froid blanche): eingekochte weiße Grundsauce (Samtsauce) von Kalb, Geflügel oder Fisch mit Sahne und Gelee. Sie kann natürlich mit Sherry, Madeira und Trüffeln und anderem abgewandelt werden.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

- Blonde Chaudfroidsauce (chaud-froid blonde): weiße Chaudfroidsauce mit etwas Kalbsjus oder Fleischextrakt
- Tomatenchaudfroidsauce (chaud-froid tomate): weiße Chaudfroidsauce mit Tomatenpüree oder Tomatenmark
- Grüne Chaudfroidsauce (chaud-froid verte): weiße Chaudfroidsauce mit fein gehackten Kräutern, gefärbt mit Spinatmasse
- Rosa Chaudfroidsauce (chaud-froid rosé): weiße Chaudfroidsauce mit Krebsbutter aufgeschlagen
- Braune Chaudfroidsauce (chaud-froid brune): eingekochte Kraftsauce (Demiglace) mit Gelee und Madeira, auch zusätzlich mit Trüffelsud: Für Wildgerichte mit einer Kraftsauce aus Wildfond

### **Chawanmushi**

Chawanmushi (deutsch "Teeschalengedämpftes") ist eine japanische Variante von Eierstich, die in der Regel als Vorspeise gegessen wird.

Die Grundlage für dieses gedämpfte Ei-Gericht bildet eine mit Sojasauce, Dashi (Brühe), Fischflocken und Mirin (süßer Reiswein) gewürzte Ei-Mischung, die gequirlt wird. In der Regel werden Hühnereier verwendet. Vor dem Dämpfen in einem Becher oder einer Schale werden der Ei-Mischung noch Hühnerbruststückchen oder Garnelen beziehungsweise Shrimps sowie Pilze und Petersilie hinzugefügt.

Der fertige Eierstich wird in Japan in der Regel mit Löffeln gegessen. Sie kann warm oder kalt gegessen werden. Als kalte Speise wird sie auch Tamago Tofu genannt. Werden Udon-Nudeln hinzugefügt, so nennt man das Gericht Odamaki mushi oder Odamaki udon.

### **Chayote**

Chayote ist eine birnenähnliche Kürbisart (siehe auch Kürbis) mit zerfurchter Schale und hellem Fruchtfleisch. Er hat einen leicht süßlichen, gurkenähnlichen Geschmack. Chayote wird hauptsächlich in Indien, Westafrika sowie in Mittel- und Südamerika angebaut. Chayote verwendet man als Kompott, Salat oder für Suppen.

### **Chemische Konservierung**

Chemische Konservierung schützt Lebensmittel durch die Zugabe von bestimmten chemischen, amtlich zugelassenen Konservierungsstoffen vor dem Verderb, hinsichtlich der schädlichen Aktivität von Mikroben. Siehe auch chemische Konservierungsstoffe. Die Verwendung von chemischen Konservierungsstoffen ist gesetzlich geregelt (Zusatzstoff-Zulassungsgesetz) und deklarationspflichtig.

### **Chemisieren**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Chemisieren ist eine Form gleichmäßig dünn mit Gelee ausgießen oder einer feinen Masse austreichen, bevor die Füllung hineingegeben wird. Die Speise wird dann später gestürzt.

### **Cherimoya**

Cherimoya ist eine herzförmige oder konische exotische Frucht mit grüner bis bräunlicher Schale sowie weichem, etwas körnigem, weißen bis bläulichem Fruchtfleisch. Sie ähnelt einem dicken Zapfen; schmeckt süß, birnenähnlich und ist sehr aromatisch. Die Cherimoya wird in Brasilien, Kalifornien, Israel, Madeira und Spanien angebaut. Sie wird als Dessertfrucht, für Obstsalate und für Mix-Getränke verwendet.

Achtung:

Die Schale und die Kerne der Cherimoya sind ungenießbar!

### **Cherrytomate**

Cherrytomaten (auch Kirschtomaten genannt) haben sehr kleine Früchte, die nur bis zu 20 Gramm wiegen. Sie sind meistens sehr süß. Die Früchte können rund, oval oder länglich sein. Cherrytomaten existieren in verschiedenen Farbvariationen. Neben roten Cherrytomaten gibt es auch gelbe („Yellow Spring“) und orangene („Sunny Gold“) Varianten. „Primavera“ ist eine runde samenfeste Sorte. Sorten mit ovalen Früchten wie „Ovalino“ werden auch als Datteltomaten bezeichnet. „Heartbreaker's Vita“ weist dekorative, herzförmige Früchte auf. Es existieren auch besonders süße Cherrytomaten, die vor allem für den Verzehr durch Kinder gedacht sind und dementsprechend als Kinder- oder Naschtomaten bezeichnet werden.

### **Chesterkäse**

Der Chesterkäse ist ein englischer Hartkäse (auch Cheshire) aus pasteurisierter Vollmilch mit einem gelblichem bis orangefarbenem Inneren. Chesterkäse wird vor der Lagerung vollständig mit einer Wachsschicht überzogen. Sein Geschmack ist mild aromatisch, schwach säuerlich bis nussartig. Er hat einen Fettanteil von 28-32 %. (Fett i. Tr. 45-50 %). Chesterkäse hat eine Reifungszeit von 4-5 Monaten und eine Lagerzeit bis 2 Jahren.

### **Chiaöl**

Chiaöl ist ein aus den Klausen (Samen) der mexikanischen Chia gewonnenes Pflanzenöl.

Das Chiaöl ist eine hellgelbe, durchsichtige, geruchlose bis leicht angenehm nussig riechende Flüssigkeit. Von den Fettsäureresten des Triglycerids sind rund 60 %  $\alpha$ -Inolensäure, sowie Linolsäure, einfach ungesättigten Fettsäuren wie Ölsäure und gesättigte Fettsäuren Stearinsäure und den Palmitinsäure. Daneben sind viele Vitamine, Mineralien und Antioxidantien in dem Chiaöl enthalten. Die Eigenschaften von dem Speiseöl ähneln denen von Leinöl.

Zur Ölgewinnung können die Samen heiß oder auch kalt gepresst werden. Im Falle des Chiaöls macht die Temperatur bei der Pressung kaum einen Unterschied in der Qualität. Im Vergleich zur Extraktion mit Lösungsmitteln gilt die Ölgewinnung mittels überkritischem

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Kohlenstoffdioxid als besonders umweltschonende Methode. Sind auch der Druck und die Temperatur dabei optimal eingestellt, entspricht die Ausbeute der Ölgewinnung nahezu der der Lösungsmittelextraktion. Unterschiede in der Fettsäurezusammensetzung zeigen sich lediglich bei der Linolsäure, die bei der überkritischen Kohlenstoffdioxid Extraktion einen höheren Gehalt aufweist.

Neben der Küche, wo Chiaöl wie Rapsöl kalt oder heiß verwendet wird, und den Eigengeschmack von Speisen verstärkt, nimmt man es traditionell als Firnis in der mexikanischen Lackmalerei, wo seine Transparenz und Beständigkeit sehr geschätzt wird. Die Antioxidantien verhindern das Vergilben. Chiaöl ist deshalb ein hervorragender Schutz für Leinwand-, Töpfer- und Holzfarben.

### **Chia-Samen**

Chia-Samen werden hierzulande als "Superfood" gefeiert. Mit ihrem Gehalt an Ballaststoffen, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren sollen die Chia-Samen die herkömmlichen Lebensmittel in den Schatten stellen. Sie sollen die Verdauung fördern und den Blutzucker regulieren. Auch sollen die Samen Gelenkschmerzen und Sodbrennen lindern.

Es wird allerdings empfohlen, nicht mehr als 15 Gramm Chiasamen täglich zu verzehren. Als Richtlinie: Ein gehäufte Esslöffel Chiasamen entspricht etwa 10 Gramm. Aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe kann Chia bei übermäßigem Konsum gesundheitliche Probleme auslösen.

### **Chickeriki Streifen von The Vegetarian Butcher**

Diese Chickeriki Streifen verändern nicht nur die Hühner-Welt, sondern auch Ihre, wenn Sie ihnen verfallen. Denn sie sind vegan und echte Alleskönner: Dieses Produkt ist perfekt im Curry, zu Pasta, Salat, auf dem Sandwich und vielem mehr. Man brät die Chickeriki Streifen in 2-3 Esslöffeln erhitztem Speiseöl in einer Pfanne kurz von beiden Seiten an serviert sie mit Gemüse oder anderen Beilagen! Wir haben es auch getestet und das Produkt geliebt.

### **Chicorée (französisch Endive!)**

Chicorée ist ein einjähriger geschlossener kolbenartig schlanker Spross aus der Zichorienwurzel. Er besteht aus einzelnen, eng aneinander liegenden Blättern und wird ohne Licht, meist in Kellern getrieben, um die Bildung von Blattgrün (siehe auch Chlorophyll) zu verhindern, was den Chicorée bitter machen würde. Er ist leicht bitter, aromatisch. Chicorée enthält viele Vitamine und auch reichlich Folsäure. Hauptlieferant ist Belgien, wo Chicorée Witloof genannt wird. Chicorée wird als Frischsalat und Kochgemüse (Wintersalat/-gemüse), als rohe Beilage, für Aufläufe, gedünstet und auch mit Früchten kombiniert verwendet.

Achtung:

Der fest innere Teil (der Strunk) des Chicorées ist relativ bitter, er sollte daher entfernt werden. Chicorée ist nicht zum Einfrieren geeignet. Er regt den Appetit und die Verdauung an, wirkt darmreinigend und gleicht den Mineralstoffhaushalt aus. Die Zichorienwurzel,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

eine Unterart der Wegwarte (siehe auch Wegwarte), wird seit Friedrich dem Großen landwirtschaftlich genutzt und zur Herstellung von Kaffeeersatz genutzt: Zichorienkaffee.

### **Chiffonade**

In feine Streifen geschnittene Gemüse, Kräuter, Salate

### **Chile-Erdbeere**

Die Chile-Erdbeere (*Fragaria chiloensis*) ist eine Pflanze aus der Familie der Rosengewächse. Diese Art der Erdbeeren ist in mehreren Unterarten an der nord- und südamerikanischen Pazifikküste verbreitet und eine der Elternarten der heutigen Gartenerdbeere (*Fragaria × ananassa*).

### **Chilipulver**

Chilipulver sind grob gemahlene Chilischoten. Sie werden verwendet wie Chilischoten und Cayenne-Pfeffer.

### **Chilis**

Chilis gehören zu der Familie der Paprikapflanzen. Chilis sind Nachtschattengewächse, es gibt viele verschiedene Arten mit unterschiedlicher Schärfe. Siehe auch Chilischote.

### **Chilisauce**

Chilisaucen bestehen aus Chili, Essig und Tafelsalz und werden natürlich ausschließlich industriell hergestellt. Zu ihnen zählen zum Beispiel extra scharfe Saucen wie Tabasco, Pfeffersauce und ähnliche. Sie eignen sich zum Würzen von Saucen, Salaten, Cocktails und für die Fisch- und Krebspeisen.

### **Chilli-Saucen und Pasten auf Chilibasis**

Chilli-Saucen und Pasten auf Chilibasis sind Gewürze, die Sie mit Chilischoten zubereiten können oder kaufen können. Chili-Sauce kann scharf, süß oder auch eine Kombination davon sein und kann sich natürlich von scharfer Sauce dadurch unterscheiden, dass sehr viele süße oder milde Sorten existieren, die typischerweise in scharfen Saucen fehlen.

### **Chimichurri**

Chimichurri ist natürlich eine argentinische Sauce, die oft zu gegrilltem Rindfleisch serviert wird, wie zum Beispiel bei einem typischen argentinischen Asado. Gelegentlich wird die Sauce aber auch als Marinade für Fisch oder Geflügel oder als Sauce für die beliebte Bratwurst auf Weißbrot (Choripán) benutzt. Am verbreitetsten ist Chimichurri übrigens in der argentinischen Küche und Uruguay, aber auch in anderen lateinamerikanischen Ländern, bis hinauf nach Nicaragua ist er bekannt. Ähnlich ist übrigens der chilenische Pebre (wahrscheinlich ein Anglizismus nach Pepper, Pfeffer), der nicht so fein zerkleinert ist und auch Koriander und Tomaten enthalten kann. Der mexikanische Pico de gallo („Hahnschnabel“) geht außerdem noch weiter in die Richtung eines

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

pikanten Tomatensalats.

### **Chinakohl**

Chinakohl wird auch Blätterkohl, Pekingkohl oder Kochsalat genannt. In China und Korea ist er eine oft verwendete Kohlart mit zylindrischem, festem Kopf, ohne Strunk und mit gelben bis leicht dunkelgrünen ovalen Außenblättern. Chinakohl ist leichter verdaulich als andere Kohlsorten, reich an Aminosäuren und Vitamin C.

Er wird roh als Salat oder gegart als Gemüsebeilage zu Fisch- oder Fleischgerichten sowie für Eintöpfe verwendet.

Achtung:

Im Kühlschrank hält sich Chinakohl bis zu 7 Tage.

### **Chinesische Eiernudeln**

Chinesische Eiernudeln beziehungsweise Mie-Nudeln sind Nudeln aus Weizenmehl, die den italienischen Spaghetti ähneln, jedoch kräftiger schmecken und auf Grund ihrer Länge zu einem Block zusammengelegt werden.

### **Chinesische Lampionpflanze**

Die Lampionblume (*Physalis alkekengi*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Blaskirschen (*Physalis*) in der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Der Trivialname Lampionblume leitet sich von dem lampionartigen Blütenkelch ab, der die Frucht umgibt und der zur Reifezeit intensiv gefärbt ist. Sie wird zuweilen als Zierpflanze verwendet.

### **Chinesische Wassernuss**

Die Wassernuss (*Trapa natans*), wie die mit ihr nicht näher verwandte Art *Eleocharis dulcis* auch Wasserkastanie genannt, ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Weiderichgewächse (*Lythraceae*). Sie kommt in gemäßigten und subtropischen Zonen Europas, Afrikas und Asiens vor. Die einjährige Wasserpflanze ist in Deutschland vom Aussterben bedroht und steht seit 1987 unter Naturschutz.

Verwendung:

Archäologische Untersuchungen finden insbesondere in Osteuropa große Mengen von Wassernüssen, die die umfangreiche Verwendung in der Ernährung spätestens seit dem Neolithikum belegen. Auch im Umfeld der oberschwäbischen Pfahlbauten etwa am Federsee haben sie offensichtlich neolithisch eine wichtige Nahrungsgrundlage gebildet.

Die Frucht der Wassernuss ist essbar, muss jedoch erhitzt werden, um die Giftigkeit abzubauen. In Japan heißt die Pflanze "hishi", in China "ling", und wurde auch in der Volksheilkunde eingesetzt, eine medizinische Wirkung ist jedoch bisher nicht eindeutig wissenschaftlich belegt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Chipolata**

Chipolata ist eine kleine mittelgrobe Wurst mit einem Durchmesser von etwa zwei Zentimetern und sechs Zentimeter Länge und in Schafssaitling gefüllt; sie wird natürlich entweder gebraten, poeliert oder gegrillt serviert. In Frankreich sind Chipolatas übrigens aus reinem Schweinefleisch. In Großbritannien bezeichnet der Volksmund mit dem Begriff Chipolatas auch andere Miniaturversionen von Würstchen wie etwa die Cocktailwürstchen. Chipolatas werden übrigens manchmal als Garnierung für andere Gerichte verwendet.

## **Chips**

Nur wenige Chips sind leider nicht vegan und auch nicht vegetarisch. Manche Anbieter aromatisieren ihre Chips zum Beispiel die mit Wild. Auch Lab vom Kalb wird für die Produktion einiger Chips verwendet. Die Chips sind dann natürlich weder vegetarisch, noch vegan.

Alternative:

Es gibt viele vegane Chipssorten, wie beispielsweise die Lay's Light. Schauen Sie wie immer genau auf die Zutaten. Und wenn Sie möglichst plastikfrei leben möchten, solltest Sie sich lieber Chips aus altem Brot selber machen.

## **Chlorophylle**

Das Chlorophyll („hellgrün, frisch“ und „Blatt“) oder Blattgrün bezeichnet eine Klasse natürlicher Farbstoffe, die von Organismen gebildet werden, die Photosynthese betreiben. Insbesondere Pflanzen erlangen ihre grüne Farbe durch Chlorophyll.

Pflanzen, Algen und Cyanobakterien besitzen verschiedene Chlorophylltypen, photosynthesetreibende Bakterien verschiedene Typen von Bacteriochlorophyll.

## **Cho Cho Chayote (Eierkürbis) Chocho oder Christofine**

Chayote (*Sechium edule*) ist eine rankende Pflanze der Subtropen und Tropen, deren essbare Früchte ebenfalls Chayote genannt und als Gemüse angebaut werden. Sie stammt aus der Familie der Kürbisgewächse.

Verwendung in der Küche:

Die Cho Cho ist eine der wenigen Pflanzen, von denen alle Teile gegessen werden. Sie wird meistens gekocht. Dabei kann die Schale natürlich mitgekocht und, wenn sie nicht zu zäh ist, auch mitgegessen werden. Chayote können Sie wegen des neutralen Geschmacks gut als Beilage verwenden. Der Kern wird manchmal separat als Delikatesse serviert. Die Frucht kann außerdem auch roh gegessen, gegrillt oder gebraten werden. Als Spezialität gilt auch die Wurzel der Chayote. Die jungen Blatttriebe sind ebenfalls gut essbar und können zum Beispiel als Suppenbeigabe verwendet werden oder wie Spinat zubereitet werden. Aus der Chayote werden übrigens auch Süßigkeiten hergestellt, so etwa kandierte Chayote oder Chayotenkompott.

Die Chayote kann aber nicht über einen längeren Zeitraum gelagert werden, da sie leider sehr schnell auskeimt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Handel:

Chayote wird hauptsächlich und in großem Umfang auf lokalen Märkten in den Anbauländern gehandelt. Ein kleiner Teil der Produktion wird jedoch zum Glück auch exportiert. Herkunftsländer für den europäischen Markt sind unter anderem Brasilien und Costa Rica. Costa Rica exportiert etwa 10.000 Tonnen jährlich in die USA.

### **Choisum (Choi Sum)**

Choisum, Choi sum, auch Choi sam, Choy sum, oder auch Chinese Flowering Cabbage beziehungsweise Chinesischer Blütenkohl ist eines der zahlreichen asiatischen Blattgemüse, das in der chinesischen Küche sehr häufig verwendet wird. Es ist ein Mitglied der Gattung Brassica der Senffamilie Brassicaceae. Choisum ist eine Transliteration des kantonesischen Namens, die wörtlich als "Herz des Gemüses" übersetzt werden kann. Choisum sieht dem chinesischen Brokkoli sehr ähnlich, und kann auch genau wie dieser verwendet werden. Den Unterschied sieht man oft erst bei den Blüten – Choisum hat kleine und ganz unverkennbare und typische gelbe Blüten, die direkt am Stengel anliegen, und die dem Gemüse den Namen Blütenkohl eingetragen haben. Gai-lan hingegen blüht grünlich bis weißlich, und die Blütenstände sind oben an der Pflanze.

Verwendet werden meistens die blühenden Stiele und die jungen Blätter. Der Geschmack erinnert an eine Mischung aus Spinat und Spitzkohl, in der Maserung ist das Gemüse aber ganz anders und sehr viel knackiger. Kurz gewokkt kann Choisum am meisten glänzen, und behält dann auch seine bombige grüne Farbe. Beim Dämpfen kann er dagegen unangenehm bitter werden.

### **Cholesterin**

Für Mensch und Tier ist Cholesterin lebenswichtig. Es hat eine fettähnliche Grundsubstanz, die in allen Körperzellen, besonders im Gehirn, in den Eierstöcken, den Hoden und den Nebennieren vorkommen. Cholesterin dient dem Zellaufbau, ist wesentlicher Bestandteil von Gallensäuren, liefert den Grundbaustein für die Bildung von Nebennieren- und Sexualhormonen sowie Vitamin D und bildet die für den Fettabbau benötigten Gallensäuren. Bei einer Tagesproduktion von 1 bis 2 Gramm sind im menschlichen Körper etwa 150 Gramm eingelagert.

Achtung:

Ein erhöhter Cholesterinwert steht im Verdacht, für ein höheres Herzinfarkt- und auch Kreislauferkrankungen verantwortlich zu sein.

### **Chorizo (spanische Wurst)**

Chorizo (spanisch), Chouriço (portugiesisch) oder Xoriço (katalanisch) ist eine schön würzige, feste, grobkörnige, mit Paprika und Knoblauch gewürzte Rohwurst vom Schwein aus Spanien und Portugal. Die Paprika gibt der Wurst eine rote Farbe und trägt zum typischen Geschmack bei. Die Chorizo enthält üblicherweise bis zu doppelt so viel Paprika-Pulver wie die ebenfalls mit Paprika gewürzte ungarische Kolbász.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Regionale Varianten

Die berühmteste Variante ist "Chorizo riojano". Die Wurstvariante ist übrigens durch eine Herkunftsbezeichnung geschützt. Zu ihrer Herstellung werden dafür Fleisch und Speck kastrierter weißer Schweine verwendet. Im Gegensatz dazu wird die "Chorizo ibérico" aus dem Fleisch von schwarzen Cerdo-Ibérico-Schweinen hergestellt – einer sehr alten iberischen Rasse, die eng mit dem Wildschwein verwandt ist. Weitere beliebte Sorten sind auch "Chorizo asturiano", "Chorizo de Pamplona", "Chorizo de Cantimpalos" aus Segovia, "Chorizo de Soria", "Chorizo extremeño" und die "Chorizo de Zamora". Eher als lokale Kuriosität wird die Chorizo auch aus Wildschwein, Hirsch, Ziege oder Lamm hergestellt.

## Verwendungsmöglichkeiten:

Sie können die Chorizo auf/zu Brot essen, sie in eiern Tortilla kleingeschnitten versenken, eine spanische Kartoffelspieße damit machen oder sie grundsätzlich in Aufläufen verwenden (aufgeschnitten natürlich). Vom Spanischen Restaurant Viva in Flensburg haben wir noch eine andere Idee als Anregung bekommen: Geben Sie die Chorizo doch als Einlage zu einer Süßkartoffelsuppe!

## Unsere Tipps:

eine vegane Alternative ist übrigens Wheaty Gran Chorizo (die wir in diesem PDF-Buch auch erwähnt haben.

Wie man vegane Chorizo selber macht können Sie hier bei Köche-Nord.de nachlesen:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=260&t=90834&p=96442>

## **Choronsoße (Sauce Charon)**

Die "Choronsoße" besteht aus etwas Tomatenpüree, Estragon, Kerbel oder einer Berner Soße und Tomatenpüree.

## **Choucroute garnie**

Choucroute garnie (französisch für garniertes Sauerkraut) ist ein beliebtes elsässisches Gericht, bestehend aus Sauerkraut mit Würsten und anderen gesalzene Fleischarten, sowie häufig auch Kartoffeln. Es ähnelt natürlich vor allem der Berner Platte und dem österreichischen Bauernschmaus, aber übrigens auch anderen Sauerkrautgerichten wie der Schlachtplatte.

Choucroute ist eine phonologisch französische Form des elsässischen Sürkrüt, deutsch Sauerkraut.

## **Chouquette**

Bei Chouquette handelt es sich natürlich um ein in Frankreich beliebtes Gebäck, das aus kleinen zarten Teigbällchen besteht, die mit Hagelzucker bestreut werden. Die Bällchen werden übrigens kalt gegessen und erinnern an kleine Windbeutel. Der Teig besteht aus Weißmehl, Butter, Ei und Salz, die mit Wasser oder Milch gemischt werden. Viele Supermärkte in Frankreich bieten das Gebäck in Kühltheken in großen Boxen an.

Gegessen werden die Chouquette in Frankreich zum Kaffee, Tee oder als

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Snack zwischendurch.

### **Chow-chow (Relish)**

Chow-chow ist natürlich ein im Süden der USA entwickeltes Relish aus eingelegtem Gemüse, meistens grünen Tomaten, Kohl oder Gurken, Zwiebeln, Blumenkohl oder Spargel, Möhren sowie Bohnen. Die Zutaten werden mit Salz und Senf gewürzt und in Essig konserviert, dann meistens in Dosen gelagert. Das Chow-chow wird übrigens kühl zu Hauptspeisen serviert. Es wird angenommen, dass es sich etwa Mitte des 19. Jahrhunderts unter diesem Namen etabliert hat.

### **Choya Umeshu**

Choya Umeshu K.K. ist ein japanisches Unternehmen mit Hauptsitz in Habikino in der Präfektur Osaka (Japan), das sich auf die Produktion und den Verkauf von Umeshu spezialisiert hat.

### **Chutney**

Chutney ist eine würzige, süß-saure Sauce indischer Herkunft. Es kann ganze Frucht- oder Gemüsestücke enthalten und hat meistens eine musartige Konsistenz. Siehe auch Relish

### **Ciabatta**

Ciabatta ist eine Brotsorte italienischer Herkunft aus Weizenmehl, Salz, Hefe, Wasser und Olivenöl. Übersetzt ins Deutsche bedeutet Ciabatta übrigens Pantoffel, was von der üblicherweise flachen, breiten und langgezogenen Form des Brots herrühren soll. Das Brot wird meistens mit Weizensauerteig zusätzlich zur Hefe produziert, was sowohl für die Lockerung als auch das Aroma sorgt.

Etliche Varianten entstehen übrigens durch die Zugabe von Walnüssen, getrockneten Tomaten, Oliven, Kräutern, häufig Oregano und Thymian sowie Gewürzen.

### **Ciarduna**

Das Ciarduna ist ein italienisches Gebäck.

Ciarduna siciliana ist übrigens ein süßes Gebäck aus der Region Palermo in Sizilien. Es besteht natürlich aus einer Hülle aus Mandel-Keks und ist mit Ricotta oder Mascarpone gefüllt. Andere Varianten sind mit Schokolade ummantelt oder mit Puderzucker überstreut.

Die traditionellen Zutaten sind: Weißmehl, Zucker, Schmalz, Vanille, Backhefe, Ammoniak-Backpulver (Ammoniumhydrogencarbonat), Milch und zerkleinerte Mandeln.

### **Cicerchiata**

Das Cicerchiata ist ein italienisches Siedegebäck, typisch für die Karnevalszeit. Als Ursprung dieser Backware wird übrigens das antike Umbrien (heute Umbrien und Marken)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

angesehen, das in der Vergangenheit natürlich einen Teil der Abruzzen umfasste.

Der Teig für Cicerchiata wird aus Weißmehl, Eiern, Zucker und etwas Anislikör zubereitet, zu kleinen Kugeln gerollt, die dann in Speiseöl oder Schmalz gebacken, mit Honig gemischt und zu einem flachen Ring oder kegelförmig zusammengefügt werden.

### **Cilantro (Koriander)**

Als Scharfschmecker kommt man übrigens um Koriander (Cilantro) nicht herum, denn er verleiht Salsa und Co. ihre charakteristische Note. Am besten wird das Kraut natürlich frisch verwendet. Gemahlen sind die getrockneten Koriander-Früchte außerdem wichtiger Bestandteil von Curry, und auch Lebkuchengewürz bekommt damit sein typisches Aroma.

### **Citro Back**

Citro-Back können Sie natürlich wie geriebene Zitronenschale zum Backen köstlicher Torten, Plätzchen oder zur Verfeinerung von schmackhaften Desserts verwenden. Das Produkt können Sie außerdem bei der Zubereitung von Keksen, Torten oder Nachspeisen sowohl untergemischt als auch als Dekoration einfach darüber streuen.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Citronat**

Zitronat oder Citronat wird durch Kandieren der Schalen der Zitronatzitrone (*Citrus medica*) hergestellt und besteht natürlich im Wesentlichen aus deren Mesokarp (Albedo). In der DDR wurde mangels Verfügbarkeit von Zitrusfrüchten übrigens ein Ersatz aus grünen Tomaten namens Kandinat T entwickelt.

Das Zitronat ist grün bis gelb, je nach Reife der Frucht. Der Zuckergehalt beträgt mindestens 65 %. Insbesondere bei industriell hergestellten Produkten kommen außerdem Spuren von Kochsalz und Schwefliger Säure (als Konservierungsmittel) vor. Weiterer Bestandteil von Citronat kann Zitronensäure (E 330) sein. Zitronat findet unter anderem als Backgewürz Verwendung, zum Beispiel in Stollen, Striezel oder Früchtebrot.

Das entsprechende Produkt aus Bitterorangen (Pomeranzen) ist übrigens Orangeat.

### **Citrus tangerina**

Als Tangerine (*Citrus tangerina*) wird sowohl eine Zitruspflanze aus der Familie der Rautengewächse als auch die orangefarbene Frucht derselben bezeichnet. Im englischsprachigen Raum wird das Wort tangerine synonymhaft sowohl für diese Frucht als auch für die Mandarine (*Citrus reticulata*) verwendet, obwohl es sich hier zwar um eng verwandte, aber vermutlich nicht idente Spezies handelt, was nach heutigem Stand phylogenetischer Untersuchungen allerdings noch nicht abschließend geklärt werden konnte.

### **Clafoutis**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ein Clafoutis ist eine Süßspeise aus dem französischen Limousin, die eine Art „Mittelding“ zwischen Auflauf und Kuchen darstellt. Es besteht natürlich aus Obst und einem gesüßten Eierteig, der einem Pfannkuchenteig ähnelt.

### **Clementine**

Als Clementine oder Klementine (*Citrus × aurantium*) bezeichnet man eine Gruppe von Hybriden aus der Gattung der Zitruspflanzen (*Citrus*). Die Clementine ist eine Hybride zwischen Mandarine (*Citrus reticulata*) und Pomeranze (*Citrus × aurantium* L.). Frucht und Baum tragen die gleiche Bezeichnung, der Baum kann etwa vier bis sechs Meter groß werden. Sie wird in Deutschland umgangssprachlich als Mandarine bezeichnet.

Die Clementinen sind im Mittelmeerraum entstanden, ähnliche Sortengruppen sind auch aus Ostasien bekannt, etwa unter der Bezeichnung Satsuma.

Verbreitung:

Die Clementine zählt wie die Satsuma (*Citrus × aurantium*) und die Ovale Kumquat (*Fortunella margarita*) zu den kältetolerantesten Zitruspflanzen. Diese relative Kältetoleranz hat unter anderem dazu geführt, dass der Clementinenanbau in Florida nach verschiedenen Frostereignissen, die die traditionellen Orangenkulturen schwer in Mitleidenschaft gezogen hatten, ausgebaut wurde. Diese Kältetoleranz ist auch der Grund, weshalb in Frankreich die Clementine die einzige wirtschaftlich bedeutende Agrumenkultur ist. Orangenanbau und Bitterorangen-zucht haben dagegen kaum noch ökonomische Relevanz für die Agrumenkultur in Frankreich.

Die Clementine wird in Südeuropa, Nordwestafrika und Florida kultiviert.

### **Cocktailsoße**

Die Cocktailsauce besteht aus Mayonnaise, Ketchup, Zitronensaft, Cognac, Sahne und Meerrettich. Wir reichen Cocktailsoße zum Beispiel auf Sandwich, Baguettes, Salat oder allem was auf dem Grill zubereitet wird. Auch passt die Cocktailsauce gut zu Wraps, Pita-Brote, Meeresfrüchten, Fisch, Hähnchen und anderem Fleisch. Selbstverständlich können Sie aus Soßen damit verfeinern (zum Beispiel die vom Nudelsalat).

### **Cocktailtomaten**

Als Cocktailtomaten werden natürlich kleine Sorten mit einem Fruchtgewicht von 20 bis 60 Gramm bezeichnet. Da es sich um kleine Pflanzen handelt, brauchen sie im Anbau weniger Platz und können problemlos im Kübel gezogen werden.

Cocktailtomaten sind sehr schön aromatisch und schmecken direkt nach der Ernte am besten. Sie eignen sich übrigens besonders gut als Salatzutat oder zum Einlegen. Leider kann der Geschmack von Cocktailtomaten sehr schnell wässrig werden. Mit guter Kühlung halten sich die Tomaten aber bis zu vier Wochen. Bei Zimmertemperatur sind diese jedoch leider nur eine Woche haltbar. Ihre Form variiert. ‚Tropical‘ ist eine typische runde Cocktailtomate. ‚Santorange‘ und ‚Caprese‘ gehören natürlich zu den Pflaumentomaten. Sie haben eine ovale bis pflaumenförmige Frucht. ‚Licobello‘ wird wegen ihrer ungewöhnlichen Fruchtform auch als „Paprika-Tomate“ bezeichnet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Cocktailtomaten weisen übrigens einen größeren Ernteaufwand als andere Tomatensorten auf, da sie sehr viele, aber auch sehr kleine Früchte produzieren, die vorsichtig abgeerntet werden müssen. Manche Varianten produzieren auch an sechs bis acht Rispen an jeder Pflanze bis zu 16 Früchte pro Rispe. Diese können bis in den Oktober reifen und ermöglichen auch späte Ernten.

### **Cocotte (Casserole)**

Schönes Bratgeschirr, das auch auf den Tisch gestellt wird.

### **Coda alla vaccinara**

Coda alla vaccinara ist ein köstliches Schmorgericht der römischen Küche aus Ochenschwanz. Traditionell hat dieses Gericht durch die Zusammenstellung der Zutaten und Gewürze natürlich einen kräftigen, leicht süßsauerlichen Geschmack (in agrodolce).

Zur Zubereitung wird der in seine Glieder zerteilte Ochenschwanz in Olivenöl angebraten und danach zusammen mit Weißwein, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie und etwas fettem Speck drei bis vier Stunden geschmort. Gewürzt wird das Fleisch mit Pfeffer, Tafelsalz und Nelken. Es gibt viele Variationen, die zum Beispiel das Olivenöl durch Schweineschmalz ersetzen, Möhren, Rosinen, Pinienkerne hinzufügen, oder natürlich zusätzlich mit Zimt würzen und Rotwein verwenden anstelle des traditionellen weißen Castelli Romani.

### **Cognac**

Cognac ist ein Weinbrand mit 40 % Volumengehalt. Er kommt aus dem französischen Weinanbaugebiet Cognac im Departement Charente, wo er erstmals im 17. Jahrhundert hergestellt wurde. Nur der in diesem Gebiet durch zweimalige Destillation hergestellte Weinbrand heißt, wenn er auch die übrigen Bedingungen des Gesetzes erfüllt, Cognac. So muss er unter anderen mindestens zweieinhalb Jahre im Fass lagern, was durch drei Sterne auf dem Etikett bestätigt wird.

### **Cointreau**

Cointreau ist ein Markenname für drei Liköre, die aus unterschiedlichen Orangenschalen hergestellt werden und somit zu den Curaçaos zählen. Allgemein bezeichnet Cointreau den klassischen Triple Sec mit weißem Etikett.

Die Marke gehört zur Unternehmensgruppe Rémy Cointreau und wird in Deutschland durch die Team Spirit Internationale Markengetränke GmbH vertrieben.

Sorten:

Neben dem klassischen Triple sec Cointreau in der Flasche aus Braunglas mit weißem Etikett gibt es seit einigen Jahren zwei weitere Sorten im Programm.

### **Cointreau Blood Orange**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Für diese, auch in der Bundesrepublik Deutschland vertriebene Sorte mischt man im Zuge der Herstellung immer den süßen und bitteren Orangenschalen auch die Schalen von Blutorange aus Korsika für den Auszug bei. Abgefüllt wird diese Sorte in Flaschen der klassischen Form mit rotem Etikett.

### **Cointreau (Likör)**

Ist ein feiner Likör, der in der Bar und auch in der Küche sehr gerne verwendet wird. Cointreau ist ein Markenname für drei Liköre. Er wird aus destillierten Orangenschalen hergestellt werden und somit auch zu den Curaçaos zählen. Cointreau wurde von den Brüdern Cointreau im Jahre 1875 in der eigenen Destillerie in Angers nach einem Geheimrezept produziert. Kenner meinen, dass die richtige Balance zwischen bitteren und süßen Orangenschalen das extraordinary Aroma hervorbringt. Allgemein bezeichnet Cointreau ein klassisches Triple Sec mit weißem Etikett.

Die Marke gehört zur der Unternehmens-Gruppe Rémy Cointreau und wird in Deutschland nur durch die Team Spirit Internationale Markengetränke GmbH vertrieben.

Sorten:

Neben dem klassischen Triple sec Cointreau in der Flasche aus einem Braunglas mit weißem Etikett gibt es auch seit einigen Jahren zwei weitere Sorten im Programm.

### **Cointreau Noir**

Prinzipiell wird Noir nach dem gleichen Rezept wie auch der klassische Cointreau hergestellt. Allerdings wird nach der Destillation nicht mit dem geschmacklosen Neutralalkohol aufgefüllt, sondern stattdessen mit Cognac. Ein vergleichbares System gibt es übrigens auch bei der Marke Grand Marnier, wobei der klassische Cointreau dem Cordon Jaune und außerdem der Cointreau Noir dem bekannteren Cordon Rouge entspricht. Durch die Zugabe von Cognac ist Cointreau Noir deutlich milder im Geschmack und hat außerdem eine bräunliche Farbe, er wird in Flaschen aus farblosem Glas abgefüllt, die in Größe und Form der klassischen Form entsprechen. Die Sorte Noir wird in der Bundesrepublik Deutschland nicht vertrieben, ist aber als Import verfügbar.

### **Cola-Getränke**

Cola-Getränke sind beliebte kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke aus der koffeinreicher Kolanuss und entkoffiniertem Koka. Außerdem enthalten sie Nelkenöl, Vanille, Wasser, Zimtöl, Zitrone und eine Menge Zucker. Je nach Land und Geschmackswünschen werden auch weitere Gewürze in unterschiedlichen Mengen als Bestandteile der geheimen Formel genannt. Auch unterschiedliche Zuckersorten verändern den Geschmack von Cola-Getränken. Außerdem enthalten sie normalerweise Phosphorsäure (wird sonst als Rostlöser verwendet). Seit Mitte der achtziger Jahre gibt es auch kalorienreduzierte und koffeinfreie Cola-Getränke. Seit 2002 ist auch die als nicht wesentliche Alternative die Mekka-Cola im Handel. Alle Cola-Getränke gehören zu den Limonaden, weil sie nämlich aus Frucht- und Kräuterauszügen bestehen.

Achtung:

Erfinder der Cola ist der Pharmazeut John S. Pemberton, der erstmals 1886 einen Sirup

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

mit Sodawasser gemischt herstellte und unter dem Namen Coca-Cola verkaufte. Heute gibt es jedoch mehrere Hersteller von Cola-Getränken.

### **Colatura di Alici (di Cetara)**

Colatura di Alici di Cetara ist eine beliebte italienische Würzsauce aus Sardellen. Sie stammt übrigens traditionell aus dem kleinen Fischerdorf Cetara an der Amalfiküste in der Region Kampanien.

Die Colatura di Alici ist natürlich eine salzige, flüssige, klare, bernsteinfarbene Sauce, die als Produkt der traditionellen Konservierung und Reifung der Sardellen entsteht. Die Sardellen werden an der Amalfiküste zwischen dem Fest der Verkündigung des Herrn am 25. März und dem 22. Juli, dem Gedenktag der Heiligen Maria Magdalena, gefischt.

### **Colomba pasquale**

Die Colomba pasquale (in italienisch „Ostertaube“), auch einfach Colomba („Taube“), ist natürlich die Bezeichnung eines in Italien verbreiteten Gebäcks in Form einer Taube mit gespreizten Flügeln aus Weizen-Sauerteig, der mit höchstens 1 % Hefe gelockert werden darf. Typisch für die Colomba ist übrigens die Verwendung von Mandeln, Aprikosenkernen, Haselnüssen und Cashewnüsse (fein gemahlen) sowie Orangeat und etwas Zitronat (die beiden letzteren zu mindestens 15 %) bei der Zubereitung des Teiges und das Bestreuen mit Mandelblättchen und Hagelzucker. Die Colomba wird sehr oft in einer feuerfesten Papierform gebacken. Das Gebäck kann eine „Flügelspanne“ von mehr als 50 Zentimetern aufweisen.

Die Colomba wird in Italien üblicherweise zum Osterfest gebacken, in vielfältigen Formen geschmückt und an Verwandte, Freunde und Bekannte verschenkt.

### **Comté Käse (französischer Hartkäse)**

Comté ist ein Hart-Rohmilchkäse der aus Frankreich kommt (er kommt aus der französischen Region Franche-Comté).

Der Comté ist vom Geschmack her deutlich milder als zum Beispiel Greyerzer-Käse aus der Schweiz. Seine Aromen sind vielseitig und je nach Jahreszeit auch verschieden. Der Käse eignet sich für ein Fondue oder als Aperitif, empfohlen wird er zum Beispiel auch zu Meeresfrüchten und zu Fisch.

Dazu werden sehr oft trockene Weißweine, am besten aus dem Jura, und Champagner gereicht. Natürlich passen auch leichte Rotweine zu dem Aroma von Comté Käse oder vielleicht auch ein Vin Jaune mit Nüssen.

### **Concassée**

Zerkleinern, grob hacken

### **Concordia (Kartoffelsorte, mittelfrühen Kartoffel, einkellerungsfähig)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

mittelfrühe vorwiegend festkochende Speisekartoffel

### **Confit**

Confit (von französisch confire, „einlegen, einkochen“) ist natürlich in Fett gekochtes und so haltbar gemachtes Fleisch.

Seinen Ursprung hat das Gericht übrigens in Südfrankreich zur Verwertung des bei der Produktion von Foie gras anfallenden Geflügelfleischs. Traditionell wird dafür vor allem das Fleisch von Enten (Confit de canard), Gänsen (Confit d'oie) oder Schweinen verwendet, das dann im eigenen Fett gegart wird. Meistens wird das Fleisch zuvor noch leicht gepökelt.

### **Confit d'Époisses**

Confit d'Époisses ist eine beliebte französische Käsespezialität, die auf der Basis von Époisses, einem ausgesprochen herzhaften Käse, hergestellt wird. Diese Spezialität zählt natürlich zu den sogenannten fromages forts, wie in Frankreich eine Reihe von Brotaufstrichen bezeichnet werden, die auf zerkleinerten Käseresten basieren.

Zur Herstellung der Spezialität, die vor allem in der Provence verbreitet ist, wird übrigens junger Époisses mit Marc und Weißwein angesetzt. Nach einer Reifezeit von etwa zwei Wochen beginnt der Käse cremig zu werden und einen mildereren Geschmack anzunehmen.

### **Confiture**

Marmelade

### **Consomme (Konsommee)**

Consomme ist eine besonders kräftige, klare Brühe (Fond) von Krustentieren, Fisch, Geflügel oder auch Fleisch.

### **Convenience Food**

Convenience Food sind industriell weiterverarbeitete rohe Lebensmittel. Es gibt vier Gruppen:

1) Küchenfertige Produkte wie zum Beispiel geschälte, rohe Kartoffeln, tiefgekühltes rohes Gemüse, Fleisch, Fisch und Geflügel 2) Halbfertige Produkte wie zum Beispiel frische oder gefrorene Pommes frites, panierte Fischfilets oder auch Schnitzel, Tortellini, Saucen oder Suppen in Pulverform 3) Fertige Produkte wie zum Beispiel Instantprodukte, Ravioli oder Eintopfgerichte in Dosen und Tiefkühl-Fertiggerichte 4) Verzehrfertige Produkte wie zum Beispiel Eiscreme, Joghurt, Bonbons und Kanbberartikel

### **Convenience-Produkte**

"Convenience" kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt Bequemlichkeit. Demnach handelt es sich bei Convenience-Produkten um (teilweise) vorgefertigte

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Speisen, die dem Betrieb, der Hausfrau oder dem Hobbykoch Arbeit abnehmen. Die Vorteile von Convenience-Produkten sind zum Beispiel eine Senkung der Preiskosten, eine Energie-Einsparung, da die Zubereitungszeit sinkt und eine Steigerung der Produktivität.

### **Coppa (Lebensmittel)**

Die Coppa ist eine traditionelle italienische Spezialität aus dem Schweinenacken. Sie ist übrigens eng mit Capocollo calabrese verwandt, die aus dem gleichen Stück Fleisch hergestellt wird.

### **Coq au Vin**

Coq au Vin (Französisch: „Hahn in Wein“) ist ein beliebtes klassisches Geflügelgericht und eines der französischen Nationalgerichte.

### **Corail**

Corail ist schwarz grüner Rogen von weiblichen Hummern, Flusskrebse sowie anderen Krustentieren und der orangefarbene Rogensack der Pilgermuschel. Rogen gilt als besondere Delikatesse. Er enthält viele Vitamine, Jod und Niacin. Corail wird roh, zur Verfeinerung von Saucen und Suppen, als Würzmittel und zur Herstellung von Corailbutter verwendet.

### **Cordon Bleu**

Schnitzel mit Käse und Schinken gefüllt.

### **Cordon bleu von Rügenwalder**

Vegetarisch war das Cordon Bleu von Rügenwalder schon immer, jetzt ist es auch vegan! Denn auch die typische Schinken-Käse-Füllung ist jetzt rein pflanzlich. Statt Fleisch verwendet Rügenwalder für ihr veganes Cordon Bleu Weizen und Soja sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

### **Corinna (Kartoffelsorte, Frühkartoffel)**

frühe vorwiegend festkochende Speisekartoffel

### **Corned Beef**

Corned Beef ist gepökelt, mit Wurzelgemüse gekochtes, fettarmes Rindfleisch von der Rinderbrust. Corned Beef wird in einem Aufguss aus Kochbrühe und Aspik zubereitet. 1 Kilogramm Fleisch darf nicht mehr als 1 Kilogramm Corned Beef ergeben. Corned Beef ist frisch oder in Dosen erhältlich.

### **Cornflakes**

Cornflakes sind geröstete Maiskolben, mit oder ohne Zuckerzusatz. Der amerikanische

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Arzt Harvey Kellogg war zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf der Suche nach einem gesunden vegetarischen Grundnahrungsmittel und entwickelte diese erste Frühstückscerealie, welche uhrsprünglich noch aus Weizen bestand. Nachdem dieses Verfahren auch auf Reis und Mais übertragen wurde, traten die Cornflakes ihren Siegeszug rund um die Welt an und sind mittlerweile in zahlreichen unterschiedlichen Abwandlungen überall zu finden.

Achtung:

Manche Cornflakes glänzen ganz besonders – dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass diese mit tierischer Gelatine (Haut, Knochen und Bindegewebe von Tieren) überzogen wurden, damit die überzogene Zuckerschicht besser hält. Cornflakes sind also nicht immer vegetarisch und vegan.

### **Cornichons**

Cornichons sind bis etwa 6 Zentimeter kleine voll eingewickelte Einlegegurken.

### **Cortland (Apfel)**

Cortland ist eine bekannte Apfelsorte, die 1898 an der New York State Agricultural Experiment Station in Genf, New York, USA, gezüchtet wurde. Der Apfel wurde nach dem sehr nahe gelegenen Cortland County, New York, benannt. Es gehört übrigens zu den fünfzehn beliebtesten in den Vereinigten Staaten.

Geschmack:

Cortland ist ein ehr süßer Apfel mit großen Früchten.

### **Cotechino**

Die Cotechino (von italienisch cotenna, „Schwarte“) ist eine kräftig gewürzte, italienische Rohwurst aus Schweinefleisch. Als Cotechino Modena ist sie übrigens in der Europäischen Union seit 1999 ein Produkt mit geschützter geographischer Angabe.

### **Cotoletta alla milanese**

Das Cotoletta alla milanese (manchmal auch Costoletta alla milanese), das Mailänder Kotelett, ist ein paniertes und gebratenes Kotelett aus Kalbfleisch. Es gehört natürlich zu den Spezialitäten der italienischen beziehungsweise Mailänder Küche und gilt als mögliches Vorbild des Wiener Schnitzels, was jedoch nicht belegt ist. Der Überlieferung nach soll es übrigens eine Nachahmung der im Mittelalter in wohlhabenden Kreisen beliebten vergoldeten Gerichte sein.

### **Cottage Cheese**

siehe auch Hüttenkäse

### **Couleur (Zucker-Couleur)**

Dunkelbraun gebrannter, mit Wasser aufgekochter und aufgelöster Zucker zum Färben

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

von Saucen, Suppen und ähnliche Gerichte.

### **Court-bouillon**

Court-bouillon oder court bouillon ist natürlich eine schnell gekochte Brühe für das Pochieren von Fisch oder Meeresfrüchten. Manchmal wird sie übrigens auch zum pochieren von Gemüse, Eier, Kalbsbries, Kamm und zartem Fleisch verwendet.

### **Court-bouillon**

Court-bouillon ist gut gewürzte Brühe aus Wasser, Essig, Weißwein, Gemüse und Gewürzen zum Kochen von Meeresfrüchten und Fischen.

### **Couscous**

Couscous, Cous Cous oder Kuskus ist ein Gericht das aus der nordafrikanischen Küche kommt. Die Grundlage besteht immer aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß aus Hartweizen (dem Hartweizengrieß), Gerste oder auch Hirse. Der Grieß wird hierbei zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder auch einem kochenden Gericht gedämpft. Dem Grieß ähnlich in Aussehen, Geschmack sowie Anwendung ist übrigens der in der Küche Vorderasiens beheimatete Bulgur. Im Unterschied zu dem Couscous ist Bulgur jedoch kein Grieß, sondern eigentlich eine Weizengrütze.

### **Couvertüre**

siehe auch Kuvertüre

### **Cox Orange**

Cox Orange ist eine zu den Renetten zählende Sorte des Kultur-Apfels (*Malus domestica*). Er wurde schon im frühen 19. Jahrhundert in England als Sämling eines Ribston Pepping entdeckt. In dem Vereinigten Königreich zählt der Apfel zu den beliebtesten Apfelsorten und wird dort sehr oft als typischer Repräsentant englischer Lebensart gesehen. Cox Orange hat eine braun-orange Färbung auf einem gelb-grünem Grund. Er ist fest, aber nicht knackig.

Als Winterapfel braucht der der Apfel gut belüftete Böden mit hoher Wasserkapazität, feuchte Sommer mit wenig Hitze und auch feuchte Winter. Cox Orange wächst übrigens am besten in einem maritimen Klima. In Deutschland und der Schweiz wird der er leider nur auf jeweils 1 Prozent der für Apfelanbau genutzten Fläche angebaut. Im Vereinigten Königreich war Cox Orange bis 2011 die dominante Sorte, die bis zum Beginn des 21. Jahrhunderts übrigens auf mehr als der Hälfte der Flächen stand. Obwohl Cox Orange schwieriger im Anbau und schlechter zu lagern ist als die meisten anderen global gehandelten Apfel-Sorten, konnte er sich aufgrund seines Aromas im Handel gut behaupten.

Von der Apfelsorte stammen außerdem auch weitere bekannte Apfelsorten wie der "Holsteiner Cox", der "Alkmene", der "Rubinette" und der "Shampion" ab. Der Cox Orange

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ist direkter Vorfahr von "Elstar", "Gala" und "Pinova".

Der Apfel ist schön fest, aber nicht knackig.

Geschmack:

Der Geschmack von Cox Orange ist eine angenehme Balance aus Süße und Säure, die von einem intensiven Geruch begleitet wird. Je später der Apfel geerntet wird, desto süßer wirkt sein Geschmack.

### **Crab meat**

Crab meat ist Fleisch verschiedener Arten von Stein- sowie Kirzschwanzkrabben und wird meistens in Dosen angeboten.

Crab meat wird wie Königskrabben verwendet.

### **Cranberrys**

Cranberrys - oder auch Kranichbeeren - sind ein vor allem in Nordamerika kultiviertes Beerenobst mit süß-säuerlichem Geschmack. Cranberrys wachsen, entgegen einem weitverbreiteten Irrglauben, nicht unter Wasser. Die Cranberry-Bauern fluten das trockene Moor, bis es etwa 45 Zentimeter unter Wasser steht. Am nächsten Tag lösen "Rührbesen" (sogenannte egg beaters/Schneebeesen) durch einen künstlich erzeugten Wasserstrudel die Beeren dann von den Zweigen.

### **Creamy Hazelnut Eggs (vegane Kaufempfehlung)**

Wir haben neulich einmal die "Lindt Hello Vegan Creamy Hazelnut Eggs Hafer-Drink 90 Gramm" getestet: Im Paket sind 5 einzeln verpackte Eier aus Kakaoerzeugnis mit Mandelmark, Haferdrink und Haselnuss-Hafer-Creme. Wie die Produktbeschreibung schon sagt sind diese Süßigkeiten für Veganer geeignet! Leider kostet ein Paket zwischen 4-6 Euro (was wir für 5 Schokoeier, insgesamt 90 Gramm, ganz schön happig finden. Doch wird der Kunde vom positiven Geschmack nicht enttäuscht).

Zutaten: Zutaten: Zucker, HAFERdrinkpulver\* 21% (HAFERsirup (70%), Maltodextrin), Kakaobutter, HASELNÜSSE (15%), Kakaomasse, MANDELN (5%), Emulgator (SOJALecithin), natürliche Aromen. Kann andere SCHALENFRÜCHTE und Spuren von MILCH enthalten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



### **Cremant**

Cremant heißen alle französischen Schaumweine aus genau bestimmten Anbaugebieten (AC und AOC), die zwar nach der Methode champenoise (der Methode der Champagnerherstellung) hergestellt werden, aber nicht in der Champagne hergestellt wurden.

### **Crème anglaise**

Crème anglaise (französisch „Englische Creme“) ist eine aus Eigelb, Zucker und Milch hergestellte und beliebte Creme, die zu den Grundrezepten der gehobenen Küche zählt. Sie ist übrigens eine besondere Variante des Sabayon, wird aber in der Regel nicht als solche kategorisiert.

### **Crème brûlée**

Crème brûlée (das ist Französisch für „gebrannte Creme“) ist eine Süßspeise aus Eigelb, Sahne und Zucker, die als Dessert in der französischen Küche serviert wird. Sie wird natürlich mit Vanille, Zimt, Orangenschale, Zitronenschale, Ingwer oder Mandelmilch aromatisiert. Das Besondere an der Creme ist übrigens eine Karamellkruste.

Die Crema catalana ähnelt der französischen Rezeptur sehr, verwendet jedoch Milch statt Sahne und wird nicht im Wasserbad zubereitet. In der Schweiz gibt es die ebenfalls sehr ähnliche und beliebte Brönnti Creme (Gebrannte Creme), die sowohl Milch als auch Sahne enthält. Auch das Schweizer Rezept kommt natürlich ohne Wasserbad aus.

### **Crème Chantilly (französisch)**

Crème Chantilly ist Schlagsahne mit feinem Vanillearoma.

### **Crème de Cassis**

Crème de Cassis ("schwarze Johannisbeere") ist ein bekannter Likör von schwarzen Johannisbeeren. Der Crème de Cassis wird hauptsächlich zur Zubereitung von Cocktails

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

verwendet, wie etwa dem Kir oder dem Kir Royal. Crème de Cassis stammt aus der Gegend von Dijon/Burgund.

1979 stritten sich die Rewe und die Bundesmonopolverwaltung für Branntwein um einen Cassis vor dem Europäischen Gerichtshof, der schließlich das Urteil Cassis-de-Dijon erließ.

### **Crème double**

Crème double („Doppelrahm“), auch Double crème genannt, ist ein sehr gehaltvolles, süßrahmiges, kochfestes und löffelfestes Sahneerzeugnis mit einem Fettgehalt von etwa 40 bis 55 Prozent. Crème double ist also eine Sahne mit einem erhöhtem Fettgehalt, sie wird zum Beispiel zur Verfeinerung von Suppen, Saucen oder auch Desserts und zum Backen verwendet.

In der deutschen Milcherzeugnisverordnung ist diese Doppelrahm als Sahneerzeugnis nicht ausdrücklich erwähnt, jedoch gibt es bei Quark und Käse die Bezeichnung Doppelrahmstufe.

In der Schweiz muss übrigens laut Verordnung des Eidgenössischen Departements des Innern über Lebensmittel tierischer Herkunft der Fettgehalt von Doppelrahm mindestens 45 Prozent betragen. Eine sehr bekannte Sorte des Doppelrahm ist die sogenannte "Crème double de la Gruyère" (Greyerzer Doppelrahm) aus dem Kanton Freiburg, deren Fettgehalt im Allgemeinen etwa 50 Prozent beträgt.

Als Ersatzprodukt kann zum Beispiel Mascarpone mit Schlagsahne zu gleichen Teilen gemischt werden und verwendet werden.

### **Crème fraîche**

Crème fraîche ist Kräuterrahm oder Kräutersahne aus der Normandie. Sie hat mindestens 30 % Fettanteil und ist ein Sauermilcherzeugnis.

Crème fraîche wird zum Beispiel zum Braten und für geschmackliche Abrundungen von Saucen und Salatsaucen verwendet.

### **Crème légère**

Crème légère ist eine Variante von Crème fraîche mit vermindertem Fettgehalt (meistens um 20 Prozent).

### **Crèmeschnitte**

Die Crèmeschnitte ist natürlich die Bezeichnung für die einzelnen Kuchenstücke einer rechteckigen Vanillecremetorte. Das Gebäck besteht aus zwei bis drei mit Creme gefüllten Blätterteigblättern, welche übrigens mit Puderzucker bestäubt (in der Schweiz glasiert) werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Creme Vega**

Creme VEGA verleiht ihren Gerichten eine frische, cremige Note – natürlich ohne tierische Bestandteile. Die vegane Creme auf Soja-Basis können Sie ideal zum Kochen, Verfeinern und Backen verwenden. Sie finden die Creme VEGA im Umfeld anderer veganer Produkte im Kühlregal

Unser Tipp: Zu feste Creme Vega

Sollte Ihre Creme Vega nach dem kühlen zu fest sein sollten Sie sie zukünftig abgedeckt in der Kühltür aufbewahren. Außerdem können Sie die Creme Vega selbstverständlich mit ein paar Esslöffel Pflanzenmilch (zum Beispiel Sojamilch) strecken um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Creme Vega servieren wir beispielsweise als Aufstrich, verwenden sie aber natürlich auch als Belag auf Flammkuchen, als Quark zum Beispiel für Kartoffeln mit Quark oder für Tzatziki etc.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

## **Crêpe**

Eine Crêpe, sehr selten auch Krepp geschrieben, (bretonisch krapouezhenn, pl. krapouezh) ist natürlich eine bretonische Form des Pfannkuchens, die in ganz Frankreich und anderen Ländern sehr beliebt ist.

## **Crêpes (französisch)**

Crêpes sind eine französische Spezialität. Sie sind hauchdünne Eierpfannkuchen aus a) Weizenmehl mit Zucker bestreut oder süß gefüllt oder B) aus überwiegend Buchweizenmehl hergestellt und herzhaft gefüllt.

## **Crêpes Suzette**

Der Teig mit Butter und Sahne verfeinert, mit Orangen- oder Zitronenzucker aromatisiert, mit Buttercreme gefüllt und mit Likör beträufelt.

Der Crêpe- und Galette-Bäcker wird in Frankreich übrigens Crêpier genannt.

## **Crêpière**

Eine Crêpière (bretonisch für pillig) ist eine beheizte, kreisrunde Platte zum Backen von Crêpes und Galettes.

## **Crépinette**

Als Crépinette, auf Deutsch auch als Netzwurstchen, bezeichnet man eine französische Wurstspezialität.

Eine vergleichbare Wurstspezialität sind übrigens die zyprischen Sheftalies.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Crevetten (französisch Crevettes)**

Crevetten ist die französische Bezeichnung für verschiedene Garnelenarten von etwa 8 bis 12 Zentimeter wie zum Beispiel Sägegarnelen sowie Nord- und Ostseegarnelen. Siehe auch Garnele.

### **Croissant**

Das Croissant (von französisch croissant (de lune) = zunehmende Mondsichel), Hörnchen, Beugel, Kipferl (in Bayern und Österreich), Cornetto (in Italien) oder auch (in der Schweiz) Gipfel(i) ist ein beliebtes französisches Gebäck aus einem leicht gesüßten, eihaltigen Hefeteig, der mit wenigen Schichten Ziehfett touriert wird. Das Croissants gehören damit zu den Plundergebäcken. Gute Croissants haben übrigens eine mattglänzende, zarte, rösche Kruste und eine blättrige Krume. Croissants sind beliebte Frühstücksgebäcke. Die österreichischen Kipfel oder Kipferl waren ursprünglich ein Gebäck aus einfachem Hefeteig in Hörnchenform und wurden noch 1894 in einem gastronomischen Lexikon als Hefegebäck bezeichnet. Es ist umstritten, ob diese mit Croissants gleichgesetzt werden können.

### **Croissant (französisch Halbmond oder Mondsichel)**

Croissant ist ein französisches Frühstückshörnchen aus zuckerarmem blättrigem Hefefeinteig. Siehe auch Plunderteig.

### **Croquant, Krokant**

Panierte und in Fett herausgebackene Masse.

### **Croque**

Ein Croque (von französisch croquer = knacken, krachen, beißen) ist die beliebte französische Variante des Sandwiches. Erstmals nachweisen lässt sich dieser Imbiss übrigens auf der Speisekarte von 1910 eines Pariser Cafés. Die erste literarische Erwähnung von Croque Monsieur findet sich in Prousts auf der Suche nach der verlorenen Zeit von 1918.

### **Croquembouche**

Der Croquembouche, auch Croque en bouche (französisch „kracht im Mund“), alte Schreibweise: "croqu'en-bouche" oder Pièces montées (französisch „zusammengebaute Stücke“) oder "Pyramide de choux", auf deutsch auch Krachgebäck, ist eine beliebte Torte der französischen Küche.

Sie besteht übrigens aus zu einer Pyramide getürmten, mit Vanillecreme oder Schlagsahne gefüllten Windbeuteln, die von Karamell oder Zuckerguss zusammengehalten werden. Ein Croquembouche wird traditionell zu feierlichen Anlässen gebacken, zum Beispiel als Hochzeitstorte. Hierbei kann die Pyramide 50 Zentimeter und höher werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Croquettes de Vinsobres**

Croquettes de Vinsobres wird ein beliebtes, gezuckertes, knuspriges Kleingebäck aus dem Département Drôme (südfrankreich) genannt. Das Gebäck wird aus Weizenmehl, Zucker, Eiern, Gewürzen (zum Beispiel Vanille) und einem hohen Anteil von ganzen Mandeln hergestellt und ähnelt sehr den aus der Gegend von Florenz bekannten Cantuccini (wobei sich die Art der Zubereitung allerdings etwas unterscheidet).

### **Crossies Backerbsen von Rapunzel (vegane Kaufempfehlung)**

Die veganen Backerbsen von Rapunzel sind zum einem vegan (im gegensatz zu meinchen anderen Backerbsen von anderen Herstellern), lassen sich für Suppen, Salate oder auch als Knabbersnack für Zwischendurch genießen. Sie bestehen aus Weizenvollkornmehl, Weizenmehl, Maismehl, Sonnenblumenöl, Natur-Steinsalz, Backpulver und Muskat.

### **Crostini**

Crostini (bedeutet soviel wie "Kruste") sind ein Gericht der italienischen Küche.

Das Grundrezept besteht darin, dass die Scheiben von Landbrot aus Weizenmehl oder je nach Region auch anderen Getreidesorten mit Knoblauch eingerieben und dann vor dem Verzehr mit Olivenöl beträufelt werden.

Dieses Rezept wird anschließend in den verschiedenen Variationen serviert:

Crostini zusammen mit frischen Tomatenwürfeln

Crostini zusammen mit gebratener Hühnerleber

Crostini zusammen mit Parmaschinken

Crostini zusammen mit Aufstrich aus Oliven, Sardellen oder Thunfisch

### **Crottin de Berry à l'Huile d'Olive**

Crottin de Berry à l'Huile d'Olive ist eine beliebte französische Käsespezialität. Bei dieser Spezialität werden kleine Ziegenkäse, die sich durch einen milden und weichen Geschmack auszeichnen, in Olivenöl eingelegt, das mit Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Wacholderbeeren und Knoblauch gewürzt ist. Eine bestimmte Käsesorte wird bei dieser Käsespezialität nicht verwendet.

### **Croutons, Brotcroustons, Sulzcroustons**

In zierliche Formen geschnittene und in Butter gebackene Brotscheiben zum Garnieren von Fleisch und Gemüse oder als Unterlage. Aus erstarrter Sulz (Aspik) geschnittene Formen.

### **Crozets**

Crozets sind eine beliebte französische Sorte von Teigwaren aus Eiern, Buchweizen und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Weizenmehl sowie etwas Salz. Auffällig und anders als bei vielen anderen Nudelsorten ist übrigens, dass sie in Form kleiner Plättchen von etwa 5 mal 5 Millimeter genutzt werden, so dass sie natürlich stark getrocknet werden müssen. Die Kochzeit beträgt etwa zehn Minuten.

### **Crudités**

Crudités (das ist Französisch für Rohkost, auf Deutsch als Gericht auch als Rohkostplatte bezeichnet) sind natürlich verschiedene Sorten frischen Gemüses, das ganz oder portioniert als Vorspeise serviert wird. Ergänzend gibt das Gericht üblicherweise Dips oder Relishes, in die die einzelnen Gemüsestücke getunkt und verzehrt werden; bei Crudités handelt es sich übrigens um Fingerfood. Seinen Ursprung hat dieses Gericht in Frankreich.

### **Crunchy Müsli Choco & Pistachio von KELLOGG'S®**

Wir lieben und empfehlen übrigens die Crunchy Müsli Choco & Pistachio von KELLOGG'S® (mit dem einzigartigen KELLOGG'S® Crunchy Müsli Schoko & Pistazie)! Goldbraune Knusperstücken aus Vollkornhafer, zartschmelzenden Schokoladenstückchen und leckeren Pistazienstückchen schmecken nicht nur köstlich, nein, sie sind auch vegan (aber leider mit umweltschädlichem Palmöl zubereitet)!

Zutaten: Vollkornhafer (52%), Zucker, Palmöl, Weizenmehl, Schokoladenstücke (5%) (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Dextrose, Emulgator {Sojalecithine}, natürliches Vanillearoma), Pistazien (2%), Salz, Melasse, getrocknete Kokosnuss, Gerstenmalz.

Als Anregung an die Firma KELLOGG'S® (nicht böse gemeint):

Hier sind einige wichtigsten Fakten, weshalb Palmölplantagen die Umwelt schädigen: Palmölplantagen setzen eine große Menge an CO2 in die Luft frei. Die Böden von Regenwäldern enthalten etwa 45% des terrestrischen Kohlenstoffs. Die Regenwälder zu roden ist fast wie wenn man eine Kohlenstoffbombe freisetzen würde (nochmal bitte entschuldigen Sie Damen und Herren der Firma KELLOGG'S®, das mussten wir hier einfach als Anregung zu einer Verbesserung in Zeiten eines Klimawandels erwähnen).

Unser Tipp:

Wir haben ein Beerenmüsli von Rossmann oder der Rewe und mischen folgendes rein: Geschrotete Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, gehackte Nüsse, ein paar extra Haferflocken und ein paar Cornflakes ungezuckert. Als Milchersatz verwenden wir Hafermilch.

### **Cuccia**

Cuccia ist eine traditionelle sizilianische Süßspeise. Die dickflüssige Suppe wird leider nur in der Nacht vom 12. auf den 13. Dezember zum Fest der Heiligen Lucia zubereitet. Es gibt natürlich je nach Region und Familie verschiedene Zubereitungsformen und Zutaten. Hauptbestandteil ist natürlich Weizen, der einer Sage nach durch die Heilige Lucia nach Sizilien kam. Dem Brauchtum folgend sollen übrigens am 13. Dezember sieben verschiedene Samenarten zu sich genommen werden. Dazu gehören unter anderem auch Saubohnen und Kichererbsen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Culatello di Zibello**

Culatello di Zibello ist ein beliebter italienischer Rohschinken aus der Provinz Parma in der Emilia-Romagna. Benannt ist er natürlich nach dem Ort Zibello, in dem er neben weiteren Nachbarorten am Fluss Po hergestellt wird. Der Schinken gilt als Delikatesse und wird als „König der italienischen Fleisch- und Wurstwaren“ bezeichnet. Der Culatello di Zibello besitzt übrigens einen intensiven, charakteristischen Geruch und hat einen zarten und süßlichen Geschmack.

### **Cumberlandsauce**

Die Cumberlandsauce ist eine pikante Tafelsauce der klassischen englischen und französischen Küche aus rotem Johannisbeergelee, Portwein und natürlich Gewürzen. Sie wird übrigens kalt zu Schinken, Pasteten, Lamm- und Rindfleisch oder Wild serviert. Zur Zubereitung nimmt man Johannisbeergelee mit Orangen- und Zitronensaft sowie Senf verrührt, feine Streifen von Orangenschale und Schalotten, je nach Rezept auch Ingwer, in Rotwein gedünstet, alles vermischt und mit Portwein und schmeckt die Sauce mit Cayennepfeffer ab.

Unser Tipp:

Cumberlandsauce ist auch als Handelsware erhältlich.

### **Cumin**

Der Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*), wird auch Kumin oder Cumin und Römischer Kümmel (seltener Mutterkümmel, Weißer Kümmel oder auch Welscher Kümmel) genannt und ist eine Pflanze aus der Familie der Doldenblütler, deren getrocknete Früchte als Gewürz genutzt werden. Die Bezeichnung "Kreuzkümmel" leitet sich natürlich aus der kreuzförmigen Blattstellung der Pflanze sowie dem kümmelähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte ab.

Der Kreuzkümmel und der Kümmel gehören zwar beide der Familie der Doldenblütler, allerdings verschiedenen Gattungen an und unterscheiden sich auch sehr stark im Geschmack.

### **Cuope**

Eisbecher

### **Curaçao (Likör)**

Als Curaçao und teilweise als Triple Sec werden Liköre mit Orangengeschmack bezeichnet, die nach der vor Venezuela liegenden niederländischen Insel Curaçao benannt sind.

In ihrer ursprünglichen Form werden diese Liköre mit den Schalen einer für die Insel charakteristischen Pomeranzen-Sorte aromatisiert. Dabei weisen die alternativ oder zusätzlich als Triple Sec bezeichneten Curaçao-Liköre traditionell einen höheren

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Alkoholgehalt auf. Da die Begriffe Curaçao und Triple Sec keine geschützten Herkunfts- oder Qualitätsbezeichnungen im Sinn der EU-Spirituosenverordnung sind, können so benannte Liköre weltweit und mit unterschiedlichsten Rezepturen hergestellt worden sein.

#### Verwendung

Curaçao- und Triple-Sec-Liköre finden überwiegend als Zutat für Mixgetränke Verwendung, wobei insbesondere einige Triple Secs auch pur genossen werden. Bekannte Cocktails mit Curaçao- oder Triple-Sec-Likören sind Margarita, Mai Tai, Sidecar, Cosmopolitan, Golden Dream, Brandy Crusta, Between the Sheets und White Lady, teilweise wird auch der B52 mit Orangenlikör zubereitet.

Blue Curaçao wird oft mit Orangensaft vermischt als Longdrink „Grüne Wiese“, „Grüne Witwe“, „Grüner Frosch“ oder „Grüner Engel“ angeboten, mit Sekt aufgegossen oder in der Colada-Variante Swimming Pool verwendet.

#### Curculin

Curculin ist ein süß schmeckendes Protein, das in den Früchten der einkeimblättrigen malaiischen Pflanze *Curculigo latifolia* aus der Familie der Hypoxidaceae vorkommt. Die Primärstruktur besteht aus 114 Aminosäuren.

Seine Süßkraft von Curculin in Bezug auf Saccharose beträgt das 550-fache in 6,8%iger Lösung. Der herbeigeführte süße Geschmack hält nur wenige Minuten an. Außerdem hat Curculin die Eigenschaft, sauren Geschmack in einen süßen Geschmack zu verwandeln und ist somit ein Geschmackswandler.

#### Curcuma

siehe auch Kurkuma

#### Curry

Curry ist ein ostindisches Gericht aus Fleisch, Fisch und Geflügel, Wild oder Gemüse in Currytunke mit Reis. Es wird hauptsächlich zum Würzen von Hammelfleisch, Geflügelregout und Reis verwendet.

#### Curryblätter

Die Curryblätter schmecken sehr scharf und schön aromatisch und sind deshalb ideal zum Würzen von Currys. Curryblätter entfalten nur in frischer Form (beziehungsweise frisch eingefroren) ihren vollen aromatisch-scharfen Geschmack. In Deutschland sind Curryblätter allerdings meistens nur getrocknet erhältlich (Asia-Laden). Sie sollten dann aber länger mitgekocht werden, wobei allerdings die doppelte Menge der im Rezept angegebenen frischen Curryblätter nötig ist. Kommen Sie doch einmal an frische Curryblätter, sollten Sie zugreifen und sich einen Vorrat davon einfrieren - am besten legen Sie sie zwischen Folie, dann bleibt ihr schönes Aroma weitgehend erhalten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Curryblätter sind auch ideal für Currygerichte, andere Fischgerichte und Gemüsegerichte sowie auch für Chutney

### **Curry-Kartoffelsuppe** für Bargtheide (Kreis Stormarn, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Möhren  
1 Teelöffel, gehäuft Currypaste  
1 Esslöffel, gehäuft Currypulver  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
½ Esslöffel Mandelmus  
1 Esslöffel Erdnussöl

Spülen Sie die Kartoffeln und die Möhren mit kaltem Wasser ab, reiben Sie beide Zutaten mit einem Küchentuch trocken, befreien Sie die Möhren von dem grünen Stielansatz und schälen Sie beide Zutaten bevor Sie sie in grobe Stücke. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten die beiden Zutaten bei mittlerer Hitze zusammen an bis sie etwas braun werden (etwas Farbe bekommen). Abgelöscht wird der Topfinhalt danach mit der Gemüsebrühe, dann fügen Sie das Mandelmus hinzu und lassen die Suppe etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, geben die Gewürze hinzu, schmecken das Gericht ab und lassen es nochmal kurz noch aufkochen. Zum Schluss rühren Sie noch das Erdnussöl damit einem Kochlöffel unter das Gericht, richten es in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Currypaste "Tandoori" von Sanchon** (**vegan**)

Die Currypaste Tandoori ist eine raffinierte Würzkompositionen nach originalem Rezept. Schnell und leicht lassen sich daraus köstliche und authentische Currygerichte zaubern.

### **Curry-Pulver**

Curry-Pulver ist eine sehr aromatische, ursprünglich ostindische Gewürzmischung aus 10 bis 20 Gewürzen, unter anderen Bockshornklee, Chili, Cumin, Curcuma, Kardamom, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Pfeffer, Paprika, Piment sowie Salz.

Unsere Tipps:

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

und anrösten: Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

### **Currysauce**

Currysauce ist eine exotisch gewürzte Sauce der klassischen Küche, eine Ableitung der deutschen Sauce beziehungsweise der weißen Grundsauce. Sie verbindet indische Gewürze aus den ehemaligen britischen Kolonien mit europäischer Kochtradition (süße Sahne). Es gibt verschiedene Zubereitungsarten, das typische Gewürz ist übrigens immer Curry, das ihr die gelbliche Farbe verleiht. Nach Escoffier gehören Gewürze wie zum Beispiel Thymian, Lorbeerblatt, Muskatblüte, Muskatnuss und Zimt dazu. Er schrieb außerdem in sein Rezept für indische Currysauce die Zugabe von Kokosmilch.

### **Cyclamat**

Cyclamat ist die Sammelbezeichnung für eine Gruppe von Süßstoffen mit einer 35-mal stärkeren Süßkraft als Saccharose.

Achtung:

Cyclamat ist eventuell gesundheitsschädlich, daher sollte man auf Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) täglich nicht mehr als 11 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht zu verzehren. Der übermäßige Verzehr von Cyclamat kann abführend wirken!

### **Cynar (Likör)**

Der Cynar ist ein italienischer Likör (Amaro) aus Artischocken und Kräutern von rötlich- rauner Farbe. Cynar hat einen leicht bitteren, herb-süßen Geschmack. Der Alkoholgehalt von Cynar beträgt 16,5 Prozent vol.

Der Likör gilt wegen seines Gehalts an Artischocken-Inhaltsstoffen (Cynarin) als verdauungsfördernd und eignet sich deswegen sehr gut als Digestif. Cynar kann entweder pur oder als Longdrink, klassisch mit Soda oder auch Cola, Tonic Water oder mit Bitter Lemon getrunken werden. Eine Zitronenspalte oder eine Orangenspalte im Glas dient der Aromatisierung und der Dekoration des Cynar. Cynar wird übrigens von der Campari-Gruppe hergestellt.

## **D**

### **Dacquoise**

Dacquoise ist eine köstliche Torte aus dem Südwesten Frankreichs (die Dacquois sind die Einwohner von Dax). Die Dacquois besteht aus zwei oder drei luftigen, knusprigen Tortenböden aus Mandel-Baiser (oder auch Mandeln und Haselnüssen), die natürlich

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

traditionell mit Buttercreme gefüllt werden, aber auch Füllungen aus süßer Sahne mit Früchten (insbesondere Erdbeeren) sind üblich. Die Füllungen sind übrigens in verschiedenen Geschmacksrichtungen möglich. Dacquois können aber auch als kleine Törtchen hergestellt werden. In Paris werden sie Succés oder Progrés genannt, diese beiden Bezeichnungen wurden auch jeweils in alten Kochbüchern für Dacquois verwendet.

### **Daikon-Kresse**

Die Daikonkresse ist ein Sprossengemüse wie auch Mungobohnensprossen und die Alfalfasprossen.

Daikonkresse hat einen angenehm würzigen Geschmack und ein sehr hoher Nährwertgehalt, das charakterisieren all diese Gemüsesorten. Eigentlich kommt die Daikonkresse aus Japan. Das Besondere an der Daikonkresse ist ihr würziger Radieschengeschmack, sie sind aus der Daikonrübe gezogene Sprossen.

Daikonkresse schmeckt sehr gut auf einem Sandwich mit beispielsweise Roastbeef, gegrillter Tomate und auch Camembert, zur Verfeinerung eines Fleischgerichts, zum Beispiel eines gegrillten Steaks und als zusätzliche Würze bei Fischgerichten, zum Beispiel zu gebackenem Kabeljau. Daikonkresse passt aber auch sehr gut zu Salaten, zum Beispiel mit Avocado und Tomate oder einem Kartoffelsalat.

In asiatischen Suppen, zum Beispiel der japanischen Miso-Suppe und in einem Eintopf oder Kartoffelpüree wird Daikonkresse auch gerne beigefügt.

### **Dalken**

Dalken oder oft auch Dalkerln (tschechisch vdolek, Plural vdolky oder lívanec, Pl. Lívance) sind ein beliebte traditionelles Gebäck der böhmischen Küche und gehören natürlich zu den Mehlspeisen. Die Dalken werden übrigens in einer speziellen Pfanne mit halbrunden oder flachen Vertiefungen auf der Kochstelle in heißem Fett, üblicherweise Schweineschmalz, ausgebacken. Traditionell wird übrigens Hefeteig (Germteig) verwendet. Die Dalken können Sie mit Powidl (Pflaumenmus) oder auch mit einer Mischung aus Mohn, Zucker und Zimt bestreichen.

Variationen:

Es gibt natürlich auch die Zubereitung mit einem dicken Palatschinkenteig, dem Sie süße Sahne statt Milch begeben können. Die Dalken werden dabei mit einer Dreifruchtmarmelade aus Himbeeren, Ribiseln und Stachelbeeren serviert. Zu diesem Dessert setzen Sie bitte zwei Dalken mit Marmelade zusammen, bestreut sie zum Schluss mit Zucker und serviert sie warm.

### **DaLana (vegane Kaufempfehlung)**

Ich bin total verliebt in die neuen veganen Sorten von DaLana. Leider sind die im hohen Norden noch nicht angekommen.

Schoko ist so extrem schokoladig und ist (etwas angetaut) so cremig Mango hat alle

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

meine Freunde umgehauen! Frisch Frisch Frisch und pure Mango Schoko habe ich sofort komplett vernascht ... bei Mango habe ich mich gezwungen noch etwas „für morgen“ aufzubewahren.



Eingeschickt von: Daria H (aus der Gruppe "vegan für Anfänger" bei Facebook)

## **Dampf**

Gärprobe für den Germteig (Hefeteig)

## **Dämpfen**

Das Dämpfen ist eine besonders schonende Garmethode im drucklosen Wasserdampf bei Temperaturen bis zu 100 Grad Celsius. Zum Dämpfen besonders gut geeignet sind zarte Gemüse, Getreideprodukte sowie fettarme Fische, aber auch zartes Fleisch und Kartoffeln. Zum Dämpfen benötigen Sie neben einem Topf mit Deckel einen Dämpfeinsatz, der das Gargut vom darunterliegenden Wasser weghält. Solche Einsätze werden als Drahtkörbe, in der chinesischen Küche als Bambuskörbe, oder auch Blechkörbe, Beim Dämpfen darf nur soviel Wasser im Topf sein, dass das Gargut es auch kochend nicht erreicht. Der Topf muss geschlossen sein, damit die Luft im Topf mit Wasserdampf gesättigt wird.

Ähnlich ist das garen im Schnellkochtopf beziehungsweise Dampfkochtopf. Da bei dieser Methode der Wasserdampf nicht entweichen kann steigt der Innendruck und damit die Temperatur auf etwa 120 Grad Celsius. Das verkürzt die Kochzeit deutlich.

## **Damwild**

Damwild ist eine Haarwildart die kleiner als Rotwild ist, ein Hirsch mit markantem Schaufelgeweih. Damwild ist zarter als Rothirsch und wiegt ungefähr 75 Kilogramm. Es hat rotbraunes, wohlschmeckendes Fleisch mit nur wenig Fettanteil. Die Farbe des Fells von Damwild ist im Sommer hellbraun mit garen Flecken und im Winter schwarzbraun.

## **Danablu**

halbfester Blauschimmelkäse aus Dänemark

Danablu, international Danish Blue, ist ein halbfester Blauschimmelkäse aus Dänemark. Er ähnelt dem Roquefort, wird jedoch aus Kuhmilch hergestellt. Sein Fettgehalt i. Tr. beträgt 50–60 %, teilweise 80 % (als Doppelrahmkäse).

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Dänische Küche**

Speisezubereitungen Dänemarks

Die dänische Küche wird von der geografischen Lage Dänemarks als Küstenstaat mit einer ausgeprägten Landwirtschaft geprägt. Sie ist reich an Brot- und Backspezialitäten und bietet eine Vielzahl von Molkereierzeugnissen. Fisch- und Fleischgerichte dominieren die traditionellen Hauptmahlzeiten, die als besonders gehaltvoll gelten.

Bereits seit mehreren Jahren zeichnet sich eine Erneuerung der dänischen Kochkunst ab. Besonderes Gewicht erlangen nun Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft und lokal erhältliche Zutaten wie wild wachsende Kräuter. Restaurants versuchen, regionale Traditionen neu zu interpretieren und eine größere Vielfalt der Rezepturen walten zu lassen.

Links:

[https://de.m.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische\\_K%C3%BCche](https://de.m.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische_K%C3%BCche)

[https://de.m.wikipedia.org/wiki/Kategorie:D%C3%A4nische\\_K%C3%BCche](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Kategorie:D%C3%A4nische_K%C3%BCche)

### **dänischer Schneebesen**

Ein dänischer Schneebesen eignet sich sehr gut zum Vermischen von Brotteig, Nudelteig oder Kuchenteig und Keksteigen. Durch seine spezielle Anordnung der Metallstäbe eignet ein dänischer Schneebesen sich besonders gut für einen festen Teig. Der Brotteig lässt sich leicht kneten, wodurch mit Leichtigkeit ein schön glatter Teig entsteht.

Dieses Mixgerät ist ein sehr guter Alleskönner, dessen Reinigung ebenso leicht von der Hand geht. Der Schneebesen kann natürlich einfach unter warmen Wasser von Teigresten befreit werden.

Ein guter dänischer Schneebesen ist übrigens schon von 10-15 Euro bei Amazon erhältlich (unbezahlte Werbung!)

### **Danziger Goldwasser (Likör)**

Danziger Goldwasser ist ein bekannter Gewürzlikör, der ursprünglich von der Likörfabrik "Der Lachs zu Danzig" hergestellt wurde. Die Geschichte Danziger Goldwasser von lässt sich bis in das 16. Jahrhundert zurückverfolgen. Der klare und würzig-süße Likör, in dem übrigens kleine Blattgold-Flocken schwimmen, hat einen Alkoholgehalt von 40 Volumenprozent.

### **Dariole**

Eine Dariole ist ein beliebtes Kleingebäck und Dessert der französischen Küche. Es besteht aus Blätterteig, ähnlich Blätterteigpasteten, natürlich gefüllt mit Marmelade, Dessertcremes oder Pudding, etwas verfeinert mit Likör, Schokolade oder Mandel. Der gefüllte Blätterteig wird übrigen in der Dariolform goldbraun gebacken. Diese konische Backform ist teils höher und teils kleiner im Durchmesser als die Form von Muffins.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Herzhafte Dariole mit Gemüsecremefüllung war schon im Mittelalter sehr beliebt, sie wurde damals auch mit Knochenmark, Käse oder auch Obst gefüllt.

### **Dariolform**

Sind Förmchen für Pudding, Flan

### **Darne**

Darne sind dicke Scheiben aus dem Mittelstück von Fischen (hinter dem Kopf bis zum Ende der Bauchhöhle).

### **Dattel**

Die Dattelpalme wird übrigens schon als Baum des Lebens in der Bibel erwähnt. Die Dattel ist in der orientalischen Welt immer noch ein wichtiger nahrhafter Energiespender, und in manchen Gegenden dieser Welt bemisst sich Reichtum und Ansehen des Eigentümers wie seit Urzeiten nach der Anzahl seiner Dattelpalmen.

Angebaut wird die Dattelpalme im mittleren Osten, hauptsächlich Ägypten und in Saudi-Arabien. Datteln sind das ganze Jahr über erhältlich, Hauptabsatzmonate sind aber die Wintermonate. Getrocknete Datteln enthalten sehr viel Kalium und Eisen. Sie sind wegen ihres hohen Zuckergehalts auch sehr nahrhaft. Datteln sollen außerdem eine vitalisierende Wirkung haben.

Verwendet werden Datteln frisch oder getrocknet, mit oder ohne Kern. Sie sind eine beliebte Nascherei, werden für Obstsalat oder gefüllt zubereitet. Man kann Datteln als Beilage zum Hauptgericht oder als Dessert verwenden.

Datteln sind übrigens nicht nur ein sehr guter Snack für zwischendurch, sondern stecken noch dazu voller wertvoller Nährstoffe für Ihren Körper. Sie sind allerdings reich an Zucker und haben einen entsprechend hohen Kaloriengehalt. Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie B-Vitamine machen die Datteln zu einer gesunden Nascherei. Der Gehalt der Aminosäure Tryptophan ist außerdem besonders interessant.

Unser Tipp:

Drei bis fünf Datteln sind völlig okay!

Achtung:

Aus dem Kern der frischen oder getrockneten Dattel kann man sich, wenn man Glück hat, seine eigene Dattelpalme ziehen.

### **Daube (Gericht)**

Eine Daube (vom heute ungebräuchlichen französischen Verb „dauber“ abgeleitet, zu deutsch: „schmoren“), auch Daube provençale genannt, bezeichnet eine bestimmte Art von Ragout, die typisch für den Süden Frankreichs ist, aber natürlich auch verwandte Zubereitungen in anderen Regionen des Landes kennt. Die Basis dieses Gerichtes ist

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

sehr oft Wildbret, meistens Wildschwein. Es kann allerdings auch Rind, Lamm, Hammel oder Schwein verwendet werden. Daube wird wie eine Suppe mit Löffeln gegessen. Als Beilage serviert man ein einfaches Stück Brot.

### **Dauphine-Kartoffeln - pommes dauphine - dauphin potatoes**

Pommes dauphine, eigentlich Pommes à la dauphine (französisch Kartoffel Dauphiner Art) genannt, sind eine Speise aus Kartoffeln. Die Bezeichnung wird übrigens mit Thronfolgerart oder Kronprinzessinart ins Deutsche übersetzt.

Diese Zubereitungsform wurde benannt nach einer im französischen Königshaus gebräuchlichen Bezeichnung für den ältesten Sohn des Königs, den Dauphin beziehungsweise der Gemahlin des Sohnes, der Dauphine.

Für die Zubereitung der dauphine-Kartoffeln wird ein Teig aus jeweils gleichem Teil Krokettenmasse aus Kartoffeln und Brandmasse vermischt. Diese werden danach birnenförmig portioniert, mit Weißmehl, Ei und Paniermehl (oder Pankomehl) paniert und anschließend bei 170 bis 180 Grad Celsius frittiert.

Unter Pommes dauphinois(e) oder Gratin dauphinois versteht man übrigens gratinierte Kartoffeln.

### **Dave's Insanity Sauce**

Die Dave's Insanity Sauce ist eine schön scharfe Chilisauce der von Dave Hirschkop geleiteten, amerikanischen Firma Dave's Gourmet. Die Sauce war die erste kommerziell vertriebene Sauce, die Capsaicin-Extrakt (Oleoresin) zur Erhöhung der Schärfe verwendete. Der Hersteller dieser Würzsauce selbst macht übrigens keine Angaben zur Schärfe; sie wird auf etwa 180.000 Scoville geschätzt.

### **Debrecziner**

Die Debrecziner (auch Debreziner beziehungsweise Debreziner Würstchen) ist eine Brühwurstspezialität, die besonders in Österreich, Süddeutschland und auch in den Nachfolgestaaten der österreichisch-ungarischen Monarchie sehr beliebt ist. Die Wurst trägt den Namen der Stadt Debrecen im Osten Ungarns, obwohl sie ursprünglich nicht von dort stammt. Es handelt sich hierbei lediglich um eine Benennung nach der Stadt durch den Erfinder der Debrecziner.

Die original ungarische Debrecziner ist übrigens eine leicht geräucherte Wurst aus Rindfleisch und Schweinefleisch mit edel-süßem Gewürzpaprika. Die Debrecziner ist Bestandteil einer großen Reihe verschiedener ungarischer Gerichte, denen die Wurst den erwünschten würzigen Räucheresschmack verleiht, zum Beispiel dem Debrecziner Gulasch. Im Gegensatz zu lang geräucherten Wurstsorten, die beim Kochen leider hart werden, bleiben die Debrecziner auch nach längerer Garzeit schön weich und saftig.

### **Degraissieren/Abschäumen**

Abschäumen, abfetten, entfernen vom Fett. Den sich beim Kochen von Fleischbrühe,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Fischsud, Zucker, Obst und Fruchtsäften ergebenden Schaum mit einem Schaumlöffel abheben.

### **Degustation (französisch)**

Degustation heißt verkosten oder Beurteilen von Wein, Speisen, spezieller Zubereitungen von Speisen mit interessanten Zutaten wie exotischen Früchten, Wildkräutern oder Aceto Balsamico.

### **Deklarationspflicht in der Lebensmittelgewerbe**

Bei Lebensmitteln müssen immer bestimmte Zutaten und Inhaltsstoffe vom Hersteller auf den Verpackungen deutlich sichtbar ausgewiesen werden. Auf diese Weise wird der Kunde darüber aufgeklärt, ob potentielle, seine Gesundheit beeinträchtigende Allergene oder Zutaten in den Lebensmitteln enthalten sind.

Der Verbraucher oder Kunde ist aber zum Glück nicht nur über die Bestandteile der Produkte zu informieren. Neben den Zutaten sind natürlich auf Verpackungen von Lebensmitteln zusätzlich auch Angaben zur der Füllmenge, dem Gewicht, den Nährwerten, dem Produktionsdatum und Mindesthaltbarkeitsdatum sowie auch zur Produktionsstätte zu machen. Bei Fleischerzeugnissen müssen übrigens auch die jeweiligen Aufzuchtssorte samt Schlachthöfen aufgelistet werden. Packungen von tiefgekühlten Artikeln sind außerdem mit dem Datum zu versehen, an welchem das Produkt eingefroren wurde. Bei alkoholischen Waren muss außerdem der Alkoholgehalt in Promille angegeben werden. Für Allergiker sind natürlich Informationen über mögliche Kreuzkontaminationen erforderlich.

Für Allergiker sind Besuche von Speiselokalen und Restaurants sehr häufig mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden, da sie anders als bei selbst hergestellten Speisen leider keinen genauen Überblick über die im Restaurant verwendeten Zutaten haben. Deshalb erstreckt sich die Deklarationspflicht auch insbesondere auf gastronomische Betriebe und ebenfalls Heime und ähnliches! Diese müssen sämtliche allergenen Stoffe, Zutaten, Gewürze, Konservierungsmittel und so weiter in entsprechenden Unterlagen dokumentieren, um sie dem Verbraucher oder Kunden bei Bedarf zur Einsichtnahme vorlegen zu können. Als typische Allergene gelten zum Beispiel Spuren von Soja, Weizen, Nüssen, Eiweiß sowie laktosehaltige und glutenhaltige Inhaltsstoffe.

Unser Tipp:

Möchten Sie als veganer Kunde / Verbraucher keine Produkte wie Milch oder ähnliches verwenden sagen Sie doch einfach "ich bin laktoseintolerant und hätte gerne mal die Zutatenliste", ein Betrieb muss Ihnen immer sagen wenn er zum Beispiel Kuhmilch verwendet hat (oder auf pflanzliche Milch ohne Laktose zurück gegriffen hat)!

### **Dekor Fondant Bunt (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Zauberhafte Kronen und Schmetterlinge, kleine Blüten, Rosen oder raffinierte Schleifen – das Dr. Oetker Dekor Fondant eignet sich hervorragend zum Modellieren von Formen oder Figuren, aber auch zum Ausrollen und Ausstechen von Motiven. Die Zuckermasse ist gebrauchsfertig, leicht formbar und beinhaltet in einer Packung 5 Farben a 100 Gramm:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Grün, Rot, Gelb, Schwarz und Blau.

### **Dekor Fondant Weiß (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Dekor Fondant ist eine formbare und geschmeidige Zuckermasse, die sich zum Ausrollen, Ausstechen und Modellieren eignet. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Der Dr. Oetker Dekor Fondant Weiß ist sofort gebrauchsfertig. Lassen Sie sich von den beiden liebevollen Dekorideen auf und in der Verpackung inspirieren: Mithilfe praktischer Tipps können Sie in wenigen Schritten zarte Schmetterlinge und märchenhafte Kronen zaubern.

### **Dekorieren**

Verzieren und Ausschmücken von Platten und Speisen.

### **Dekor Schmetterlinge (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit Dr. Oetker Dekor Schmetterlinge in den Farben Grün, Blau, Gelb, Rosa und Weiß lassen sich Kuchen, Muffins und Plätzchen liebevoll und farbenfroh verzieren. Durch die vielseitige Einsetzbarkeit der Dekor Schmetterlinge können auch Eis und andere Desserts im Handumdrehen in kleine Kunstwerke verwandelt werden.

### **Demänovka (Likör)**

Der Demänovka ist ein bekannter slowakischer Kräuterlikör, der von der Brennerei St. Nicolaus in Liptovský Mikuláš hergestellt wird. Neben dem klassischen Demarkation-Likör mit 33 Prozent Alkohol gibt es auch eine höher prozentige Variante als Kräuterbitter (38 Prozent). Die Zutaten sind neben Gebirgswasser aus der Tatra natürlich auch 14 verschiedene Kräuter und Bienenhonig, der dem Demänovka sein typisches Aroma verleiht.

### **Demi-glace "braune Kraftsoße"**

Braune Vorratssauce (Espagnole) mit einem Drittel Jus eingekocht. Die Demi-glace besteht aus Knochen mit Röstgemüse (beides wird angeröstet, um Röststoffe zu erhalten), wird glasiert und dann mit brauner Brühe aufgefüllt. Sie muss noch fließend sein, aber doch so dick, dass sie an den damit übergossenen Speisen haften bleibt, um ihnen ein glänzendes Aussehen zu geben. Dick eingekochte, ungesalzene Bouillon wird ebenfalls als Demi-glace bezeichnet.

### **Der Tegernsee - eine kulinarische Reise (unbezahlte Buchempfehlung)**

Was der Tegernsee (Bayern) zu bieten hat und was für eine schmackhafte kulinarische Vielfalt in jedem der anliegenden Orte Ihnen geboten wird erfahren Sie in diesem Buch das ich, Marcus Petersen-Clausen, mir gekauft habe. In diesem Buch werden nicht nur die Seebewohner vorgestellt sondern blickt der Leser auch hinter die Kulissen der Restaurants und Produzenten. Die besten Köche am See verraten Ihnen ihre bayrischen Geheimnisse, von klassisch bis neu interpretiert. Nicht zuletzt erfährt der Leser von

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Insidern geheimen und kuriose Tipps für den Perfekten Trip zum See.

Der Webmaster meint die 38.95 € für dieses Buch wirklich gelont und möchte hiermit eine unbezahlte Kaufempfehlung und Werbung in seinem PDF-Buch verewigen.

Buch: Der Tegernsee - eine kulinarische Reise  
Verlag: Callwey Verlag  
ISBN: 978-3-7667-2453-3  
Preis: 39.95

### **Dessert**

Nachtisch und Kleingebäck.

### **Dessert Sauce Erdbeer (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Die Dr. Oetker Dessertsauce Erdbeer in der praktischen Squeeze flasche ermöglicht eine einfache und saubere Anwendung. Die fruchtige Dessertsauce verfeinert Eis, Puddinge und viele weitere Desserts und Mehlspeisen. Ohne Farb- und Konservierungsstoffe.

### **Dessert Sauce Schokolade (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Die Dr. Oetker Dessert Sauce Schokolade in der praktischen Squeeze flasche ermöglicht eine einfache und saubere Anwendung. Mit dem Klassiker unter den Dessertsaucen können Sie nicht nur Eis, sondern auch Desserts aller Art und Mehlspeisen optimal verfeinern. Ohne Farb- und Konservierungsstoffe.

### **Deutsche Markenbutter**

siehe auch Markenbutter

### **Deutsche Molkereibutter**

siehe auch Molkereibutter

### **Deutscher Kaviar**

siehe auch Seehase

### **Deutsche Sauce**

Die deutsche Sauce (auf französisch Sauce allemande) ist eine beliebte verfeinerte weiße Grundsauce der klassischen Küche.

Zur Zubereitung wird zunächst natürlich etwas Champignon- und Kalbsfond mit Dotter (Hühnerei) schaumig gerührt und dann mit heißer, aber nicht mehr kochender Grundsauce verschlagen. Danach wird süße Sahne untergerührt und mit etwas Zitronensaft, weißem Pfeffer aus der Mühle und eventuell Muskatnuss gewürzt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Serviert wird die deutsche Sauce zu hellem, gedünstetem Fleisch wie Geflügel, Kalb- oder Lammfleisch.

### **Dextrin**

Dextrin wird auch als Stärk gummi bezeichnet. Es ist weißes bis hellgelbes geschmacksneutrales Pulver das hauptsächlich aus Kartoffel- beziehungsweise Maisstärke besteht. Es wird als Ballaststoff, Verdickungsmittel bei der Herstellung von Lebensmitteln, als Klebstoff oder als Bindemittel für Aquarellfarben verwendet.

### **Dextrose**

siehe auch Glucose, Traubenzucker

### **Diätmargarine**

Diätmargarine muss mindestens 40 % ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diätmargarine wird als Brotaufstrich und je nach Zusammensetzung auch zum Kochen verwendet. Sie ist auch zum Backen und Braten geeignet.

### **Diätische Erfrischungsgetränke**

Diätische Erfrischungsgetränke sind auch soft Drinks. Sie enthalten anstelle von Zucker Süßstoff, wodurch ihr Energiegehalt (=Kaloriengehalt) sehr gering ist. Es dürfen bei Diätischen Erfrischungsgetränken weder künstliche Aromastoffe noch Coffein oder Chinin verwendet werden.

### **Diätische Lebensmittel**

Diätische Lebensmittel entsprechen der besonderen Ernährungserfordernissen bestimmter Verbrauchergruppen wie: – Personen mit gestörtem Verdauungs- oder Resorptionsprozess oder Stoffwechsel oder – Personen, die wegen besonderer körperlicher Umstände die Nahrungsaufnahme genau kontrollieren müssen.

### **Dickmilch**

Dickmilch ist Sauermilch oder Setzmilch und ein Sauermilcherzeugnis. Durch den Zusatz von Milchsäurebakterien gerinnt das Milchprotein (MilchEiweiß) (siehe auch Casein), die Milch wird fest. Ihre Fettgehaltsstufen sind: bis 0,3 % (entrahmt); 1,5-1,8 % (fettarm); meistens 3,5 % (aus Vollmilch) und 10 % (Sahnedickmilch).

### **Dickzuckerfrüchte**

siehe auch Orangeat und siehe auch Zitronenart.

## **DIE DUNKLE WAHRHEIT ÜBER MILCH**

Vom Tag ihrer Geburt an werden Rinder wie Waren behandelt. Wie jedes Säugetier gibt eine Kuh nur dann Milch, wenn sie ein Junges zur Welt gebracht hat. Deswegen werden

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Milchkühe Jahr für Jahr aufs Neue geschwängert. Ihre Kälber werden ihnen kurz nach der Geburt weggenommen.

Männlicher Nachwuchs landet nach kurzen Mastperioden beim Schlachter, weiblichem droht dasselbe Schicksal wie der Mutter. Bis auch diese letztlich ihren letzten Gang antreten muss: Nach durchschnittlich fünf Jahren ist eine Milchkuh so ausgezehrt, dass auch sie im Schlachthaus endet.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **Diese Cornflakes sind meistens vegan**

Schoko Chips

Zimt Chips.

Schoko Krunchy

Toppas

Nougat Bits

### **Digestif (französisch Digestif)**

Ein Digestif wird zur Förderung der Verdauung nach dem Essen getrunken (digestion = Verdauung): Es sind hochprozentige Spirituosen wie Cognac, Obst- oder auch Weinbrände und/oder Espresso, Kaffee und/oder Mokka.

### **Dijon-Senf**

Der Dijon-Senf ist ein schön scharfer Tafelsenf, der natürlich nach der Stadt Dijon benannt ist. Es handelt sich übrigens nicht um eine geschützte Herkunftsbezeichnung, sondern um ein Rezept.

### **Dill**

Dill hat einen herb-frischen Geschmack und auch die Blütenstände können Sie mit verwenden. Dill wird zum Würzen für Salate, für Fisch und Krustentiere, für frische und eingelegte Gurken, für Gemüse, für Kartoffeln und für Quark verwendet.

Achtung:

Dill eignet sich gut zum Einfrieren, gekocht verliert er allerdings sehr schnell an Aroma. Als Tee fördert Dill die Verdauung, wirkt harntreibend und löst Blähungen und Krämpfe.

### **Dillsauce**

Eine Dillsauce können Sie auf mehrere Arten durch Zugabe von gehacktem Dillkraut zubereiten. Entweder wird die Sauce als Ableitung von einer Weißweinsauce für Fisch, aus einer Geflügelvelouté zu Gegrilltem (beispielsweise zu Raznjici vom Kalb und Schwein) oder als selbständige Sauce zubereitet. Sie können die Sauce auch als kalte Dillsauce herstellen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Dinkel**

Dinkel ist Spelzgetreide oder Spelzweizen; Kulturform des Weizens, daher ist Dinkel auch backfähig.

Dinkel wird für Bratlinge, Beilagen, Eintöpfe und Suppen (Grünkernsuppe zum Beispiel) oder als Brot (mindestens 90 % Dinkelmahlerzeugnisse) verwendet. Halbreife Dinkelkörner verwendet man als Suppeneinlage (siehe auch Grünkern).

## **Dinkelkleie**

Dinkelkleie werden aus den Randschichten des vollen Dinkelkorns hergestellt. Sie ist natürlich vielseitig verwendbar, beispielsweise im Müsli, Joghurt und Smoothie oder auch als Zutat in herzhaften und süßen Backwaren. Dinkelkleie sind übrigens reich an Vitamin B 1 und Eisen und enthält außerdem wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese Kleie enthalten auch viele Ballaststoffe und wenig Allergene, was sie natürlich für Menschen interessant macht, die mit Ernährungsproblemen, mit Verdauungsproblemen und mit Allergien zu kämpfen haben. Obwohl die Dinkelkleie Gluten enthalten, sind sie weitaus besser verträglich als Weizen oder Weizenkleie.

Unser Tipp:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag einen durchschnittlichen Verzehr von etwa 30 Gramm Ballaststoffen. Hier können Dinkelkleie wie auch Weizenkleie eine sehr sinnvolle Ergänzung sein. Wenn Sie sich allerdings längere Zeit er ballaststoffarm ernähren, sollten Sie mit dem Verzehr von Kleinen lieber moderat beginnen und sich dann langsam steigern.

## **Dinkel Max Spätzle Bio (vegane Kaufempfehlung)**

Die Spaichinger Nudelmacher GmbH produziert unter dem Namen "Dinkel Max Spätzle Bio" eine kostengünstige vegane Spätzlealternative ohne Eizusatz. Das Dinkelmehl ist aus kontrolliert biologischem Anbau, der Geschmack ist sehr gut, die Konsistenz jedoch etwas „schleimig“. Die Kochzeit sollten Sie etwas verringern.

## **Dinkelmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Die Dinkelmilch besteht hauptsächlich aus Dinkel(mehl) und Wasser. Der Dinkeldrink enthält deshalb, anders als normale Kuhmilch, nur etwa 1 Gramm Fett pro 100 Milliliter und keine Laktose. Der Getreideanteil schlägt aber mit etwa 8 Gramm Kohlehydraten und durchschnittlich etwa 45 kcal/100 Milliliter zu Buche.

## **Dinkelnudeln**

Statt Weißmehl enthalten Dinkelnudeln natürlich ausgemahlenes Dinkelmehl und damit kurzkettenige Kohlenhydrate, die Nährwerte entsprechen den weißen Nudeln. Die Dinkelnudeln liefert jedoch etwas mehr Vitamine, wie A, B-Gruppe und E.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Dinkel-Penne**

Dinkel-Penne sind Nudeln, Penne aus Dinkel und werden meistens als Naturland in 500 Gramm Portionen verkauft.

### **Diphenyl**

Diphenyl ist ein chemischer Konservierungsstoff (E 230)

### **Disaccharid**

Disaccharid besteht aus zwei Zuckermolekülen, zum Beispiel Malzzucker (siehe auch Maltose), Milchzucker (siehe auch Laktose), Rübenzucker und Rohrzucker (siehe auch Saccharose)

### **Distelöl**

Distelöl wird aus Samen der Färberdistel gemacht, sie sind goldgelb bis dunkel. Distelöl hat einen milden nussartigen Geschmack, der dem Sonnenblumenöl ähnelt. Distelöl wird in der kalten Küche, zum Braten, als Diätspeiseöl und zur Herstellung hochwertiger Margarine verwendet.

Achtung:

Distelöl ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren und wird im Kühlschrank nicht trübe.

### **D-Milchsäure**

D-Milchsäure ist eine organische Säure, linksdrehend; wird im Gegensatz zur L-Milchsäure langsam abgebaut. Siehe auch Milchsäure.

### **Doggerscharbe**

Doggerscharbe (*Hippoglossoides platessoides*) ist ein sehr häufiger Plattfisch aus dem nördlichen Atlantik. Die Doggerscharbe kommt rund um die Britischen Inseln, in der Nordsee, in Skagerrak und auch im Kattegat, entlang der Küste Norwegens, bis zu der südlichen Barentssee und dem Weißen Meer sowie bei den Färöern, bei Island, an der südwestlichen Küste Grönlands und selbst rund um Neufundland vor.

Es werden der bei Doggerscharbe zwischen zwei Unterarten unterschieden:

H. p. *platessoides* im nordwestlichen Atlantik und

H. p. *limandoides* im nordöstlichen Atlantik.

### **Dolma (Biber dolmasi)**

Dolma ist die türkische Nebenform gefüllter Paprikaschoten. Für dieses typische Gericht der türkischen Küche füllen Sie Paprikaschoten mit einer Mischung aus Hackfleisch, Reis, Knoblauch sowie Zwiebeln und schmoren sie in einer leichten Soße, in der sich das Olivenöl mit den Tomaten vereint. Gewürzt wird das Gericht mit Pfeffer, Tafelsalz und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Chili- locken, sie verleihen ihm ein Aroma und eine leichte Schärfe. Von Biber dolmasi gibt es natürlich auch eine vegetarische Variante, die Zeytinyagli Biber dolmasi. Bei diesen Paprikaschoten bildet der Reis mit den Pinienkernen und den Rosinen die typisch orientalische Füllung.

Griechische Hausfrauen kochen ebenso gefüllte Paprikaschoten, genannt Jemista. In der griechischen Version ersetzen Kräuter wie Petersilie und Dill die Rosinen sowie Pinienkerne.

Biber dolmasi gehören zu einer Gruppe von Rezepten in der orientalischen Küche, die man auch Dolma nennt. Der Begriff Dolma stammt natürlich von dem griechischen Verb dolmak – "sich füllen" – ab. Dolma ist der verkürzte Infinitiv, der als "gefüllt" übersetzt wird. Ein anderer Name für Dolma ist in der Türkei "Sarma", der von dem Wort sarmak ("einwickeln") kommt. Im Deutschen Bezeichnungen dieser Gerichte nennt man sie häufig unter dem griechischen Namen Dolmades. In Griechenland bezeichnet dieses Wort allerdings gefüllte Weinblätter.

Ihn schmecken Biber dolmasi? Dann empfehlen wir Ihnen auch Gyros oder Spanakopita. Ein Rezept für Zeytinyagli biber dolmasi (gefüllte Paprikaschoten in Olivenöl) finden Sie hier: <https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=212&t=89947>

### **Donaulachs**

siehe auch Huchen

### **Donauwellen (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Leckerer Rührteig mit saftigen Kirschen, weicher Creme und herrlicher Glasur - das sind die klassischen Donauwellen. Mit dieser Backmischung ist die Zubereitung dieses traditionellen Kuchens ganz einfach.

### **Doppelrahmfrischkäse**

Doppelrahmfrischkäse ist milchigweißer bis rahmgelber streichfähiger Frischkäse. Sein Fettgehalt liegt bei etwa 27 % (=60 % Fett i. Tr.)

### **Dorade**

siehe auch Goldbrasse

### **Dornhai**

Dornhai oder Dornfisch beziehungsweise Seeaal. Er gilt durch Überfischung als stark gefährdeter Seefisch (Knorpelfisch, Raubfisch). Weibliche Dornhaie haben eine Länge von 75-90 Zentimeter, männliche Dornhaie eine Länge von 60-80 Zentimeter. Ihr Maximalgewicht beträgt 10 Kilogramm. Dornhaie kommen in europäischen Meeren vor, ihr Fleisch ist rötlich gestreift, fest und sehr schmackhaft. Es hat ein Proteinanteil von etwa 26 % und einen Fettanteil von etwa 7 %. Dornhai ist reich an Omega-3-Fettsäuren.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Er wird für alle Garverfahren verwendet.

Achtung:

Dornhai ist vom Aussterben bedroht ist!

Die enthäuteten und grätenfreien Rückenteile werden als Seeaal, die geräucherten Bachlappen als Schillerlocken angeboten. Dornhaie stehen wegen stark Bestandsgefährdung auf der Roten Liste, deshalb dürfen nur noch Exemplare über 70 Zentimeter Länge gefangen werden. Dornhai war früher bei uns wegen seiner Leber und bei den Engländern für „fish and chips“ sehr beliebt.

### **Dorsch**

siehe auch Kabeljau

### **Dorschleber**

Dorschleber ist eine kulinarische Spezialität. Er wird für Dorschleberwurst und Dorschleberpastete sowie zur Gewinnung von Lebertran verwendet.

### **Dost**

siehe auch Oregano

**Dr. Oetker "Schulkochbuch" (das Original, unbezahlte Buchempfehlung und Werbung)**  
Da auch der Webmaster durch dieses Kochbuch Kochbücher schreiben gelernt hat, sicher noch viele der gelingsicheren Rezepte dieses Buches ausprobieren möchte und das Schulkochbuch das meistverkaufte Kochbuch des Dr. Oetker Verlag ist möchten wir Ihnen dieses überarbeitete Werk ans Hertz legen! 400 Seiten mit fast 500 Bildern und über 500 Rezepten und Kochideen waren auch für Marcus Petersen-Clausen das ideale Standardkochbuch für ein müheloses kochen lernen (weshalb der Webmaster sich auch gleich die Fortsetzung "für Kinder" gekauft hat)!

Buch: Schulkochbuch - das Original

Verlag Dr. Oetker

ISBN: 3-7670-0498-4

Preis: 29.99 €

**Dr. Oetker "Schulkochbuch" (für Kinder, unbezahlte Buchempfehlung und Werbung)**

In diesem Kochbuch wird schon den Kindern kinderleicht erklärt wie man richtig kocht! Es ist voller Tipps, Tricks und Rezepten mit denen schon Kinder ab 8 Jahren mit kleinen Händen große Gerichte zaubern können. Es wird ihnen natürlich Schritt-für-Schritt mit Bildern erklärt, wie zum Beispiel Spaghetti mit Tomatensauce, Burger oder Franzen Joghurt zubereitet werden (also genau das Richtige für Kinder und junge Heranwachsende). Ob Kochlehrling oder Küchenchef, in diesem Buch lernt jeder den richtigen Umgang mit Lebensmitteln und kann für seine Freunde und die Familie sicher das richtige kochen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Buch: Schulkochbuch (für Kinder)  
Verlag: Dr. Oetker  
ISBN: 978-3767018105  
Preis: 19.99 €

### **Dragee**

Dragee sind meist runde oder ovale Tabletten unterschiedlicher Farbe mit Überzug. Bei Süßwaren sind Dragees meist aus Zucker, und einem bonbonähnlichen Kern, der bei einem pharmazeutischen Produkt den Wirkstoff enthält.

### **Drambuie (Likör)**

Drambuie (Was übersetzt heißt "ein Trank, der glücklich macht") ist ein schottischer Likör der einen Alkoholgehalt von 40 Prozent Vol. hat. Der Drambuie wird aus bis zu 17 Jahre altem Malt Whisky, Grain Whisky, Heide-Honig aus den Highlands und natürlich aus verschiedenen Kräutern hergestellt und schon seit 1909 kommerziell produziert. Hersteller von Drambuie ist das vor allem durch seine Scotch Whiskys sehr bekannte Unternehmen William Grant & Sons.

### **Verwendung**

Neben dem Pur-Genuss wird Drambuie auch in mehreren Cocktails verwendet, so zum Beispiel auch im Rusty Nail, der vom Hersteller übrigens auch als Signature Drink beworben wird.

### **Dreikornbrot**

Dreikornbrot ist eine Brotsorte aus mindestens einer Brotgetreideart und einer oder zwei Nichtbrotgetreideart/en. Alle verwendeten Getreidemahlerzeugnisse können beliebig kombiniert werden, aber jede muss mindestens einen Anteil von 5 % haben.

### **Dressieren**

Zurichten, formen - Dressieren von Geflügel, Fisch oder Fleisch, zum Beispiel mit Küchengarn, zusammenbinden und in die gewünschte Form bringen. Geflügel die Flügel an den Rücken binden, da sie sonst abstehen und leicht verbrennen.

Dressieren: Teigmassen oder Cremes mit dem Dressiersack spritzen

### **Dressiersack, Spritzsack**

Gerät zum Einfüllen von Schlagsahne, Eierschnee, Mayonnaise, Creme und weichen Teigen. Das Eingefüllte wird durch auswechselbare Spritztüllen, je nach Art, zum Verzieren auf Torten, als Soufflee in feuerfeste Platten oder zum Backen auf ein Blech gedrückt.

### **Dressing**

Dressing ist ein englisch/amerikanischer Begriff für Salatsaucen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Dr. Goerg Kokosmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Bezüglich Preisvergleich mit Kokosmilch von anderen Herstellern möchten wir darauf hinweisen, dass diese meistens einen Kokosmilchanteil von 60-70% haben. Die Dr. Goerg Kokosmilch besteht zu 100% aus reiner Kokosmilch.

### **Drops**

Ein Drops ist meist ein saurer Hartbonbon, siehe auch Bonbon.

### **Dubarry**

Gerichte mit Blumenkohl garniert.

### **Duchesse**

Trockene Kartoffelmasse (Pikante Cremekrapfen aus gefülltem Brandteig), die mit Eidotter gebunden wird. Sie werden kalt als Vorspeise serviert.

### **Dulce**

Dulce ist eine Algenart aus dem Atlantik oder Pazifik. Sie ist kultiviert frisch aus Frankreich erhältlich.

### **Dünnung**

Die Dünnung sind beim Kalb die Bauchlappen, die zu Ragout verarbeitet werden. Beim Rind werden die Knochendünnung und Dünnung am Bauchteil unterschieden. Dünnung wird zum Kochen, Braten und Suppen verwendet.

### **Dunst**

Bei der Vermahlung von Getreide entstehende unterschiedlich große Teilchen, deren Größe zwischen Mehl (das ist der höchste Feinheitsgrad) und Grieß (der gröbste Mehlteilchen) liegen. Die Teilchengröße liegt zwischen 0,1-0,2 Millimeter. Dunst fühlt sich körnig an. Der Dunst wird zur Herstellung von Teigwaren verwendet und wird meist in enger gestellten (geriffelten) Walzen zu Mehl vermahlen.

### **Dünsten**

Beim Dünsten wird ein Gargut mit wenig Flüssigkeit oder Fett in einem geschlossenen Topf erhitzt so dass es bei einer Temperatur zwischen 70 und 98 Grad Celsius gart. Dabei ist es wichtig den Deckel immer geschlossen zu halten damit die entsprechende Temperatur im Inneren entstehen kann und die Aromen nicht entweichen können. Wenn der Dampf aus dem geschlossenen Topf austritt ist die Temperatur zu hoch und es besteht die Gefahr, dass das Gargut im Topf, anbrennt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Durchpassieren, Durchschlagen, Durchstreichen**

Suppen, Saucen und so weiter durch ein Tuch oder Sieb gießen oder durchstreichen.

## **Durchrühren**

Eine Masse so lange mit einem Holzlöffel rühren, bis sie gleichmäßig untereinander gemengt ist.

## **Durchschwenken**

Mit Butterstückchen oder gehackter Petersilie durchschwenken heißt: eine Pfanne oder Kasserolle mit Inhalt einige Minuten über dem Feuer schwingen, so dass das Untenliegende jeweils nach oben komme und das Kochgut mit dem Beigefügten gut vermengt wird.

## **Durchseihen**

Das Seihen (oder auch Abseihen beziehungsweise Durchseihen) ist ein Arbeitsschritt bei der Zubereitung von Lebensmitteln, bei dem die festen Bestandteile von flüssigen getrennt werden. Es wird teilweise umgangssprachlich als Synonym für die Verwendung von Sieben gebraucht. Man gibt eine Flüssigkeit in ein Sieb, um die festen und die flüssigen Bestandteile zu trennen. Wenn besonders viele Schwebeteile ausgefiltert werden sollen, können Sie das Sieb mit einem Mulltuch (es funktioniert auch mit einem Geschirrtuch aus Leinen oder einem Windeltuch) ausgelegt werden. Je nach Rezept wird die im Sieb verbliebene Masse mit dem Löffel ausgedrückt, um möglichst viele Geschmacksstoffe in der Suppe oder Sauce zu bewahren.

Bei der Herstellung von Bratensaucen wird die Flüssigkeit nach dem Ablöschen des Bratensatzes durchgeseiht. Das macht man um eine Ausgangsflüssigkeit ohne feste Bestandteile zu erhalten, ohne die Sie keine klümpchenfreie Sauce hergestellten können.

## **Durian**

Die Frucht, Durian oder Zibet-Frucht genannt, wird als Obst verwendet. Hinsichtlich des Geschmacks und Geruchs von Durian gibt es unterschiedliche Meinungen. Einige Konsumenten schätzen die Durian aufgrund ihres vielschichtigen Geschmacks außerordentlich, während andere sich durch den Geschmack und dem Geruch von Durian abgestoßen fühlen.

Geschmack und Geruch:

Das Fruchtfleisch von Durian ist schön süß und hat einen unvergleichlichen Geschmack. Da der sortenabhängige und reifeabhängige aromatische Geruch von Durian nur ungewöhnlich langsam verfliegt und von manchen leider als unangenehm empfunden wird, hat er eine sehr polarisierende Wirkung. Der Geschmack von Durian wird beschrieben als an Walnuss und Vanille erinnernd, jedoch mit einer kräftig fruchtigen Kopf-Note und einem deutlichen zwiebligen Geschmacksanteil. Der Geruch der Frucht wird als lauchartig und käseartig beschrieben. Er wird natürlich vorwiegend durch Dithiohalbacetale und andere schwefelhaltige Verbindungen verursacht. Insgesamt wurden bisher ungefähr zweihundert Verbindungen gefunden, welche unterschiedlich

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

stark zu dem Geruch von Durian beitragen. Besonders interessant ist hierbei die Verbindung 1-Ethylsulfanyl-ethanthiol, denn sie wurde in der Durian-Frucht zum ersten Mal in der Natur beobachtet.

Konsum und Verarbeitung:

Es gibt übrigens Verkostungen der unterschiedlichen Sorten und Provenienzen, vergleichbar mit Weinproben im europäischen Raum. Diese Durian-Verkostungen und die Durian-Feste in den Anbauregionen, die alljährlich stattfinden, ziehen aus aller Welt Liebhaber dieses von manchen als "König der Früchte" bezeichneten Exoten an. In den Hauptanbauländern der Durian-Frucht wie Malaysia oder Thailand gibt es viele unterschiedliche Sorten von Durian, die sehr geschätzt werden und entsprechende Preise erzielen. Haupthandelszentrum für Durian-Früchte ist übrigens Singapur.

Die frischen Durian-Früchte findet man in Europa am ehesten in asiatischen Geschäften von Metropolen mit einem großem asiatischen Bevölkerungsanteil, wie London; ansonsten werden die Durian-Früchte in Europa nur sehr selten frisch angeboten, meistens nur in großen Feinkostabteilungen. In asiatischen Geschäften finden sich des Öfteren jedoch auch tiefgefrorene ganze Früchte, Durian-Segmente (die Samen mit Fruchtfleisch) sowie das gefrorenes Fruchtfleisch.

Zum Verzehr öffnen Sie die ganze Frucht an den Nähten und entnehmen die vom Fruchtfleisch umhüllten Samen aus den einzelnen Kammern; dann trennen Sie das Fruchtfleisch vom Samenkern ab. Die Durian-Früchte sollten bei Kauf unversehrt sein; überreife Durian-Früchte öffnen sich von selbst, worunter der Geschmack leider leidet und was auch bei extremem Duft Insekten anzieht. In Singapur werden nach dem Genuss von Durian-Früchten sehr häufig Mangostan-Früchte verzehrt, da sie helfen sollen, die etwas schwer bekömmliche Durian-Frucht besser zu verdauen.

### **Durvillaea antarctica**

Die Durvillaea antarctica, auch Cochayuyo oder auch Bull Kelp genannt, ist eine sehr große Seetangart der Braunalgen aus dem subantarktischen Küstenbereich. Die Durvillaea antarctica erreicht eine Länge von bis zu 10 Meter. Der Artnamen Durvillaea antarctica ist leider irreführend, da sie nicht in der antarktischen Region vorkommt. Die Gattung wurde zu Ehren von Jules Dumont d'Urville so benannt. Die Alge wird übrigens in Chile als Grundnahrungsmittel genutzt und ist hier als Cochayuyo bekannt.

Die Durvillaea antarctica hat eine fleischige Textur die an Pilzen erinnert. Sie hat einen sehr milden Geschmack, der aber intensiv ist. Sie können die Durvillaea antarctica auf einfache Weise konsumieren, oder mit Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln Sie können die Durvillaea antarctica unter Berücksichtigung der Mehrwerte in den letzten 15 bis 20 Minuten kochen, es gibt verschiedene Formen der Zubereitung.

Die Durvillaea antarctica ist sehr vielseitig, auch zur Bereicherung der Salate, Sie können sie zu gekochten Gerichten mischen, sie gibt den Gerichten eine sehr schöne Kontrast Textur.

Durvillaea antarctica kann auch ohne Bedenken verzehrt werden, auch als Aperitif. In der Küche muss eine Menge von Alchemie angewendet werden, reichlich Fantasie,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Improvisation und eifrig testen sowie experimentieren.

### Gewürz

Geben Sie die *Durvillaea antarctica* getrocknet in eine Kaffeemühle, *Durvillaea antarctica* Pulver hilft um Eintöpfe zu Würzen oder rohes Gemüse. Diese Formel wird in Diäten sehr häufig zur Gewichtsreduktion oder bei Bedarf höher Jod Ernährung verwendet.

Eine sehr wichtige Informationen ist zu berücksichtigen:

Da *Durvillaea antarctica* ein natürliches Produkt, eine Alge, die sich nach den Rhythmen der Natur entwickelt, und sich durch Variationen im Wetter, Zeit der Sammlung, etc., abhängig ist. Das bedeutet, die *Durvillaea antarctica* in November (Frühling in Chile), nicht die gleichen Eigenschaften wie die geernteten im April (Herbst) hat.

Diese Abweichungen können den Nährwert natürlich nicht wesentlich ändern, aber es gibt allerdings leichte Unterschiede in der Konzentration von Nährstoffen oder auch im Geschmack.

### Duxelles

Duxelles ist eine schön würzige Farce aus sehr fein gehackten, pürierten oder gemahlene Pilzen (meistens Champignons).

## E

### Echte Kroatzbeere (Likör)

Die Echte Kroatzbeere ist ein rubin-roter Brombeer-Likör mit einem Alkoholgehalt von 30 Prozent vol. Bei der Herstellung wird unter anderem auch der Saft von Waldbrombeeren verwendet.

### Echter Kaviar

siehe auch Kaviar

### Eclairs

Längliche Brandteigkrapfen mit Kaffeecreme gefüllt und mit Glasur überzogen.

### Edamer Käse

Mit gelber oder roter Paraffinschicht (oder als Ersatz mit Kunststoffolie) überzogen. Edamer Käse ist ein Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch. Die darunter liegende Rinde ist glatt und trocken und das Innere gold- bis hellgelb mit wenigen, erbsengroßen Löchern. Er ist angenehm milde im Geschmack und hat einen Fettgehalt von 15-40 % (Fett i Tr. 30-50 %). Seine Reifungszeit beträgt 3 bis 5 Wochen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Edelfisch**

Edelfisch ist die Sammelbezeichnung für festfleischige Süßwasserfische hoher Qualität. Hier runter fallen zum Beispiel Aal, Forelle, Hecht, Karpfen, Lachs Saibling und Zander. Festfleischige Seefische werden üblicherweise als Feinfisch bezeichnet, gelegentlich aber auch als Edelfisch.

## **Edelpilzkäse**

siehe auch Roquefort

## **Edelreizker, Echter Reizker (*Lactarius deliciosus*)**

Der Edelreizker ist ein sehr guter Speisepilz der von August bis Oktober unter Kiefern Saison hat. Sein Hut ist jung gewölbt, bald mit niedergedrückter Mitte und alt flach trichterförmig. Außerdem ist der Hut des Edelreizkers hellorange bis orangenfuchsig, mit rotgelber Zonierung, Zonen sind alt grünend und am Rand eingerollt. Mit einer Hutgröße von 5-12 Zentimetern (-20) ist der Edelreizker ein eher großer Pilz. Sein Fleisch ist fest, später brüchig bis mürb. Der Geruch des Edelreizker ist angenehm und sein Geschmack eher mild. Reizker mit roter oder orangenfarbener Milch sind übrigens alle essbar, allerdings leider schwer einzuordnen.

Der Zottige Birken-Mischling ist der giftige Doppelgänger des Edelreizkers. Er unterscheidet sich deutlich durch einen sehr scharfen, weißen Milchsaft und einem wollig behaarten Hut. Außerdem kommt der zottige Birken-Milchling ausschließlich unter Birken statt unter Kiefern vor.

## **Effektive abnehmen**

Wenn Sie schnell und effektiv abnehmen möchten sollten Sie eigentlich nur auf die folgenden drei Tipps achten:

### **Tipp 1:**

Trinken Sie keine Kalorien. Trinken Sie satt dessen Wasser (am besten Mineralwasser), ungesüßte Tees, Kaffee (am besten schwarz oder mit Pflanzenmilch) und vermeiden Sie unbedingt zuckerhaltige Getränke! Zuckerhaltige Getränke haben sehr viel Kalorien (Kcal.) und haben überhaupt keinen positiven Effekt auf Sie und Ihren Körper. Sie machen weder satt noch haben sie wichtige Stoffe die für Ihren Körper wichtig und gut sind.

### **Tipp 2:**

Ernähren Sie sich hauptsächlich von Lebensmitteln und nicht von Nahrungsmitteln. Das bedeutet Sie sollen sich von frischen (zum Beispiel Obst und Gemüse) und unverarbeiteten Produkten ernähren. Mit diesen Produkten haben Sie Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, außerdem sind das Dinge die Sie wirklich satt machen! Sie würden übrigens nie auf die Idee kommen 2-3 Kilo Brokkoli oder Salat zu essen wenn Sie vorher natürlicher weise satt sind. Anders ist es wiederum bei Nahrungsmitteln (also verarbeitete Produkte wie Pizza, Chips und Tiefkühlprodukte. Das sind alles Dinge die die leider viel zu gut schmecken, von denen man aber nicht satt wird, die aber sehr sehr viele Kalorien haben, Zusatzstoffe enthalten die Ihre gesamte Ernährung völlig durcheinander bringen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### Tipp 3:

Mehl und Zucker sind Kohlenhydrate pur und machen dick! Wenn Sie schon Mehl verwenden müssen, verwenden Sie bitte Vollkornmehl, so haben Sie wenigstens noch Nährstoffe mit der Mahlzeit aufgenommen (auch wenn Vollkornmehl unserer Meinung nach nicht in Pizza schmeckt)!

Wenn Sie diese drei Punkte an 5 von 7 Tagen in der Woche einhalten, gehen wir jede Wette ein das Sie Ihr Gewicht Stück für Stück verringern und die Zahl auf Ihrer Wage Stück für Stück geringer wird.

### Quelle:

Diese Tipps hat uns "Giuliano Vegaano" dank seinem YouTube Kanal zu Verfügung gestellt. Wir verlinken seine Beiträge und seinen YouTube Kanal ( <https://www.youtube.com/user/TheGiuliano1989> ) als Gegenleistung und bedanken uns für die freundliche Unterstützung (unbezahlte Werbung)!

### **Egerling**

Siehe auch Champignon

### **Egusi Samen**

Egusi (natürlich auch bekannt durch Variationen wie egwusi, agusi, ohue oder agushi) ist die Bezeichnung für die sehr proteinreichen Samen bestimmter Kürbisgewächse (Kürbis, Melone), die getrocknet und gemahlen als Hauptbestandteil in der West Afrikanische Küche verwendet werden.

Die Behörden sind sich übrigens nicht einig, ob das Wort richtiger für die Samen der Kolozynte, die einer bestimmten großsamigen Sorte der Wassermelone oder allgemein für die einer Kürbispflanze verwendet wird. Die Eigenschaften und Verwendungen all dieser Samen sind auch weitgehend ähnlich. Zu den wichtigsten Egusi-Anbauländern zählen selbstverständlich Mali, Burkina Faso, Togo, Ghana, Côte d'Ivoire, Benin, Nigeria und auch Kamerun.

Zu den Arten, von denen Egusi übrigens abgeleitet ist, gehören Cucumeropsis mannii und Citrullus lanatus.

### Verwendung:

Die Egusi-Suppe ist eine sehr beliebte mit den gemahlene Samen eingedickte Suppe, die in Westafrika zubereitet wird, mit erheblichen lokalen Variationen. Außer Samen, Wasser und Speiseöl enthält Egusi-Suppe typischerweise Blattgemüse, Palmöl, anderes Gemüse, Gewürze und auch Fleisch. Zu den Blattgemüsen, die typischerweise für Egusi- Suppe verwendet werden, gehören natürlich Bitterblatt, Kürbisblatt, Celosia und Spinat. Typische andere Gemüse sind Tomaten und auch Okra. Außerdem sind typische Gewürze Chilischoten, Zwiebeln und Johanniskraut. Desweiteren werden häufig auch Rindfleisch, Ziege, Fisch, Garnelen oder Krebse verwendet.

In Nigeria ist Egusi natürlich unter den Menschen der südwestlichen Yoruba und im

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

südöstlichen Teil Nigerias bei den Igbo im Süden Nigerias weit verbreitet.

In Ghana wird Egusi auch Akatoa oder Agushi genannt und wie in Nigeria für Suppen und Eintöpfe und am häufigsten in Palaver-Sauce verwendet.

In den späten 1980er Jahren finanzierte die kanadische Regierung übrigens ein Projekt zur Entwicklung einer Maschine, die Kamerunern helfen soll, Egusi-Samen zu schälen. In Nigeria wurde eine Maschine entwickelt, um Egusi zu beschließen.

## **Ei!**

Nestfrische Eier soll man nicht unbedingt gleich essen, denn gekocht lösen sie sich schwer von der Membran. Am besten schmecken Eier, die 4-10 Tage gelagert sind. Nach 14 Tagen wiederum verliert das Ei an Geschmack und Eiklar lässt sich nicht mehr ganz so gut zu Schnee schlagen. Die Lagertemperatur sollte zwischen 7 und 12 ° C sein. Im Kühlschrank sollen Eier verpackt aufbewahrt werden. Frischeprobe: Sinkt ein Ei im Wasser zu Boden, so ist es frisch. Eier, die ca. 7 Tage alt sind, richten sich auf und Eier, die drei Wochen alt sind, schwimmen obenauf.

## **Eialternativen (vegane Kaufempfehlung)**

ein Ei entspricht je:

- 1 Esslöffel geschrotete Leinsamen und 2 Esslöffel Wasser  
oder
- 3 Esslöffel Johannesbrotkernmehl und 4 Esslöffel Wasser  
oder
- 1 Esslöffel Chiasamen und 3 Esslöffel Wasser  
oder
- 1/2 Esslöffel Pfeilwurzelstärke und 3 Esslöffel Wasser

- 1/2 Banane  
oder
- 2-3 Esslöffel Apfelmus  
oder
- 1 Esslöffel Nussmus  
oder
- 1 Esslöffel Sojamehl und 3 Esslöffel Wasser  
oder
- etwa 60 Gramm Seidentofu

## **Eichblatt-Salat**

Die dunkelgrünen bis rotbraunen Blätter des Eichblattsalates erinnern aufgrund ihrer Form an Eichenlaub und haben einen feinen, nussartigen Geschmack. Er lässt sich sehr gut mit anderen Salate und wegen seines Aussehens auch zu Dekorationszwecken verwenden.

Achtung:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eichblattsalat muss schnell verbraucht werden da er auch bei Kühlung nur 1 Tag gelagert werden kann.

### **Eichelkaffee**

Der Eichel-Kaffee ist ein Aufguss aus kleingeschnittenen, gerösteten und anschließend gemahlene Eichel. Als Heißgetränk aus einheimischen Wildfrüchten wurde der Eichelkaffee seit dem letzten Drittel des 18. Jahrhunderts von Ärzten propagiert, er konnte sich aufgrund seines Geschmacks aber leider lange nicht durchsetzen. Während des 19. Jahrhunderts hatte der Eichelkaffee eine gewisse Bedeutung als medizinisches Getränk. Eichelkaffee wurde auch im bäuerlichen Milieu getrunken, vorwiegend von Älteren. Während des Ersten und Zweiten Weltkrieges wurde der Eichelkaffee staatlicherseits als Alternative zu dem nicht mehr importierten Bohnenkaffee empfohlen, doch nachhaltige Wirkung hatte dies nicht.

### **Eidotter**

Eidotter wird, aufgrund der Farbe, auch Eigelb genannt. Eidotter hat etwa 30 % des Gesamtgewichtes am Ei, es ist von feiner Membran umschlossen und in der Mitte fixiert von Hagelschnüren. Das Eidotter enthält reichlich Cholesterin, Vitamin A und D und viele Mineralstoffe. Außerdem hat es relativ viel gesättigte, aber überwiegend einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und 16 % vollwertiges Protein.

### **Eier**

Eier bestehen im Wesentlichen neben ihrer festen Schale aus Eidotter und Eiklar. Wenn nichts weiter angegeben wurde, handelt es sich um Hühnereier. Alle anderen Eier dürfen nur unter Angabe der Vogelart in den Handel gebracht werden und unterliegen auch nicht den gesetzlichen Bestimmungen. Feinschmecker schätzen auch Eier von Enten, Gänsen, Möwen, Tauben sowie Wachteln. In der Lebensmittelindustrie werden aber ausschließlich die Eier von Hühnern verwendet.

Eier werden unter anderem als selbständige Gerichte, bei der Herstellung von Back- sowie Teigwaren, in Salatsaucen, Majonäse und zu Dekorationszwecken verwendet.

Achtung:

Wegen der großen Gefahr der Salmonellen sollten Sie Eier im rohen Zustand getrennt von anderen Lebensmitteln bei Temperaturen unter 10 Grad Celsius lagern! Absolute Hygiene ist bei der Verwendung geboten! Eier sollten mindestens 10 Minuten bei 70 Grad Celsius erhitzt werden. Siehe auch HACCP

### **Eier-Gewichtsklassen**

– XL: 93 Gramm und darüber; – L: 63 Gramm bis 73 Gramm; – M: 53 Gramm bis unter 63 Gramm; – S: 52 Gramm und darunter.

Eier-Güteklassen: – Klasse A oder „frisch“: ungereinigt, normale unverletzte Schale, Luftkammer unter 6 Millimetern ; – Klasse A „EXTRA“: wie Klasse A, jedoch eine Luftkammer unter 4 Millimeter und nicht älter als 7 Tage; – Klasse B oder „2. Qualität“: Die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Luftkammer ist über 6 Millimeter groß; – Klasse C: nur für die Nahrungsmittelindustrie bestimmte „deklassierte Eier“.

### **Eiernockerl**

Die Eiernockerl, oft auch Eiernockerln, sind ein beliebtes, einfaches österreichisches Pfannengericht aus Nockerln und natürlich Eiern, das der Wiener Küche entstammt.

### **Eierlikör**

Eierlikör (auch Advocaat, Avocat oder Advocat genannt) ist ein alkoholisches Getränk aus der Gruppe der Liköre und wird unter anderem aus Alkohol, dem Eigelb und Zucker hergestellt. In der europäischen Union hat der Eierlikör einen Alkoholgehalt von mindestens 14, typischerweise um 20 Volumenprozent. In vielen Rezepten mit Eierlikör für den Privatgebrauch werden auch Sahne oder Milch zugesetzt. Im Handel darf ein Produkt mit Sahne oder Milch allerdings nicht die Verkehrsbezeichnung "Eierlikör" tragen und muss stattdessen als "Likör mit Eizusatz" oder schlicht als "Spirituose" gekennzeichnet werden.

Der Eierlikör wird in der Regel pur, beispielsweise als Digestif zum Kaffee getrunken. Die Trinktemperatur liegt meistens zwischen 10 und 12 Grad Celsius. Traditionell ist Eierlikör zu Ostern beliebt und besonders auch zur Weihnachtszeit in Heißgetränken wie Eierpunsch, darüber hinaus wird er auch als Zutat für Kuchen, Torten und Desserts verwendet. Führender Produzent in Deutschland ist die Bonner Firma Verpoorten mit einem Marktanteil zwischen 85 und 90 Prozent, deren Käufer zu 80 Prozent Frauen sind. Bekannter hat den Eierlikör übrigens Udo Lindenberg gemacht der angeblich auf den Eierlikör schwört.

Übrigens:

Eierlikör ist Emulsionslikör auf Basis von Weinbrand und Eiern.

### **Eier, porchierte**

Hier werden die Eier ohne Schale knapp unter dem Siedepunkt in einem kochendem Sud aus Essig, Tafelsalz und/oder Gewürzen kurz gegart.

Eier, verlorene Verlorene Eier ist eine andere Bezeichnung für pochierte Eier.

### **Eierstich**

Eierstich (Stich, möglicherweise von stocken) ist eine bekannte Suppeneinlage aus gestocktem Ei, die meistens in klaren Suppen serviert wird. Der Eierstich ist wesentlicher Bestandteil der traditionellen Hochzeitssuppe und auch der Kaisersuppe.

Zur Zubereitung von Eierstich werden zunächst Eier (oder eine Mischung aus Eiern und Eidottern im Verhältnis 2:1) gut verrührt, dann mit heißer (oder kalter) Milch oder Fleisch-Brühe vermischt und mit Meersalz und geriebener Muskatnuss gewürzt. Die Flüssigkeit wird danach in gebutterte Becherformen gegeben und bei mäßiger Temperatur im Wasserbad, im Backofen oder im Heißluftdämpfer bis zum Stocken gegart. Die Blasen im

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

fertigen Produkt zeugen von einem zu starken Erhitzen. Nach dem Auskühlen des Eierstichs wird die entstandene Masse in feine Scheiben oder Würfel geschnitten und nur noch kurz in der Suppe erwärmt.

Eier-Klößchen werden auch wie Eierstich zubereitet, jedoch werden dann aus der noch warmen, gestockten Masse mit einem Esslöffel Klößchen gestochen.

Royale (das ist französisch für "königlich") nennt man Eierstich, der mit Sahne anstelle von Milch oder Brühe zubereitet wurde.

Für Varianten des klassischen Eierstichs können natürlich weitere Zutaten püriert hinzugegeben werden, wie zum Beispiel Artischocken, Erbsen oder Tomaten, Geflügel-Fleisch, Leber, Fisch oder auch Hummer.

Chawanmushi (japanisch für "Teeschalengedämpftes") ist eine etwas weichere japanische Variante des Eierstichs, die meistens als Vorspeise gegessen wird.

## **Eigelb**

siehe auch Eidotter.

## **Eigenmarken**

An dieser Stelle möchten wir durch Links auch mal auf die Eigenmarken von Lebensmittelgeschäften und Drogerien hinweisen! Keines falls müssen Sie immer zu den Markenprodukten greifen, die Eigenmarken sind oft in dem gleichen Haus produziert worden und tragen nur einen anderen Namen. Warum die Hersteller das machen fragen Sie sich? Warum soll ein Produzent nicht eine größere Menge an Aldi, Lidl und Co. In einer anderen Verpackung produzieren wenn er von den Unternehmen dafür einen Großauftrag bekommt? Jeder Unternehmer leckt sich sicher die Finger wenn eine Kette ankommt und sein Produkt dafür in Massen abnimmt.

Und warum sollten Sie zu Eigenmarken greifen? Weil Sie sonst den teuren Namen und nicht die günstigere Eigenmarke bezahlen/kaufen. Letzteres ist in der Regel das gleiche Produkt in einem anderem Kleid (das nicht auf Werbung setzt sondern einfach in einem großem Markt mit verkauft wird)!

Wir empfehlen folgende Seiten der Händler zu Informationszwecken (als unbezahlte Werbung):

EDEKA

<https://www.edeka.de/unsere-marken/index.jsp>

Kaufland

<https://filiale.kaufland.de/sortiment/eigenmarken.html>

NORMA

Eigenmarken Norma:

Cremisee (Käse)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gut Langenhof (Geflügel)  
Landfein (Molkereiprodukte)  
nimm's leicht (Leichte Linie)  
Pure Harmony (Naturkosmetik)  
Toptil (Waschmittel)

<https://www.norma-online.de>

Netto Marken-Discount  
<https://www.netto-online.de/ueber-netto/Eigen-und-Exklusivmarken.chtm>

PENNY  
<https://www.penny.de/erleben/eigenmarken>

ALDI Nord  
<https://www.aldi-nord.de/sortiment/aldi-eigenmarken.html>

ALDI SÜD  
<https://www.aldi-sued.de/de/produkte/marken-bei-aldi-sued/eigenmarken.html>

Lidl  
<https://www.lidl.de/c/eigenmarken-food/s10007656>

Famila  
<https://www.famila-nordwest.de/unsere-maerkte/unsere-eigenmarken>

real  
<https://www.real-markt.de/markt/unsere-marken/>

REWE  
<https://ja.rewe.de/>

Müller Drogerie Markt:  
<https://www.mueller.de/marken/eigenmarken/alle-produkte/>

dm-drogerie markt:  
<https://www.dm.de/unternehmen/dm-marken>

Rossmann:  
<https://www.rossmann.de/de/rossmann-marken>

## **Eiklar**

Eiklar wird auch als „Eiweiß bezeichnet. Es ist roh glasig und zähflüssig, gekocht weiß und fest. Eiklar ist reich an Proteinen, mit wenig Fett und hat somit kaum Cholesterin.

Es wird zu schaumigem Eischnee geschlagen, als Auflockerung für Desserts, Gebäck oder Soßen und Baiser verwendet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Achtung:

Eiklar kann vereinzelt zu Allergien führen, deshalb sollte in der Babynahrung auf Eiklar verzichtet werden.

### **Einbrenn oder Einmach**

Beides ist eine Mehlschwitze. Man benötigt je nach Größe des Gerichts Butter (oder Speiseöl beziehungsweise Margarine) und Mehl.

Butter erhitzen, vom Herd nehmen, Mehl einrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten "einbrennen" lassen, bis das Mehl eine schöne dunkle Farbe bekommt. Eine Einbrenn ist eine Bindung für dunkle Suppen und Saucen. Wenn Sie zur Einbrenn eine Prise Rohrzucker dazugeben und kurz mitrösten, ist die Einbrenn schneller fertig.

### **Eine Anregung an unsere Abgeordneten...**

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte:

Mensch:

- Bezahlbares Wohnen ermöglichen und sozialen Wohnungsbau fördern
- Alternative Wohnkonzepte für Senioren und Seniorinnen schaffen
- Stärkere finanzielle Unterstützung für Schulen, Kitas und Bildungseinrichtungen durchsetzen
- Ausbau und Flexibilisierung des öffentlichen Nahverkehrs verwirklichen
- Küster und Künstlerinnen und Kulturschaffende bedarfsgerecht unterstützen
- Projektförderung ausweiten
- Bessere Inklusion-Möglichkeiten entwickeln und umsetzen
- Konzeptentwicklung zur Unterstützung von Obdachlosen
- Maßnahmen gegen Rassismus und Diskriminierung verstärken
- Unabhängige Beschwerdestellen gegen Rassismus und Diskriminierung schaffen
- Willkommens- und Anerkennungskultur erweitern
- Korruption und Lobbyismus bekämpfen
- Direkte Demokratie stärken

Umwelt

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

- Verstärkte Förderung und Planungssicherheit für Landwirte und Landwirtinnen bei der Umstellung auf biologische, tierleidfreie und nachhaltige Produktion ermöglichen
- Regional Direktvermarktung erweitern und unterstützen
- Mehr Projekte zum Schutz der Artenvielfalt und Biodiversität in Niedersachsen etablieren
- Flächenversiegelung stoppen
- Naturschutzgebiete erhalten und ausbauen
- Renaturierung und Erhaltung von Mooren und Heideflächen
- Forstwirtschaft nachhaltig gestalten
- Anteil von "Urwäldern" erhöhen
- Förderung der regenerativen Energie statt Atomstrom, Kohlekraftwerke und Erdöl-/Erdgasabhängigkeit
- Lebenswerte Städte durch Grünflächen und "Urban Gardening" gestalten

## Tier

- Industrielle Massentierhaltung beenden
- Erhöhung der Kontrollen in Tierhaltungs- und Zuchtbetriebe, Versuchslaboren und Tierkörperbeseitigungsanlagen
- Clean-Meat-Produktion im Rahmen regionaler Landwirtschaft voranbringen
- Verpflichtende Einführung pflanzlicher Ernährungsangebote in öffentlichen Einrichtungen
- Generelle Unterstützung von Tierheimen und Wildtierauffangstationen durch die öffentliche Hand
- Verbot von Tiertransporten aus Niedersachsen in Drittländer
- Abschaffung von "Hobby"-Jagd und grausamen Jagdmethoden (zum Beispiel Schliefenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förstern)
- jagdfreie Region einrichten
- Starke finanzielle Förderung tierversuchsfreier Forschungsmethoden und Einrichtung entsprechender Forschungszentren

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

- Auftrittserlaubnis auf öffentlichen Flächen nur für Zirkusse und Schausteller ohne Tierdarbietung

Neugierig geworden?

<https://www.tierschutzpartei.de>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/grundsatzprogramm/>

<https://www.facebook.com/Tierschutzpartei>

<https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.LV.Niedersachsen>

<https://twitter.com/TNiedersachsen>

<https://www.instagram.com/parteimenschumwelttierschutz>

[https://www.instagram.com/tierschutzpartei\\_niedersachsen](https://www.instagram.com/tierschutzpartei_niedersachsen)

### **Einfrieren**

Sind Sie Single und möchten trotzdem gut essen? Kochen Sie doch selbst nach mecook Menüplänen. Ist die Menge zu groß, können Sie sie ohne weiteres halbieren. Es ist dennoch zu viel? Frieren Sie doch die Hälfte ein, dann haben Sie für die kommenden Tage wieder ein köstliches Menü. Machen Sie das öfters, dann haben Sie nur die halbe Arbeit und das doppelte Vergnügen. Außerdem ist Selber kochen auf die Dauer sehr viel Geldbeutel schonender und es schmeckt besser, denn Sie wissen, was drin ist! Nehmen Sie eine Schale und geben Sie das ganze Menü (Fleisch, Beilage) hinein und ab in den Tiefkühlschrank. Wunderbar einfrieren lassen sich auch Suppeneinlagen wie Knödel, Frittaten, Strudel, Milzschnitten etc. Fleischspeisen wie Gulasch, Faschiertes (Hackbraten), Ragout, gedünstete Schnitzel, alle Arten von Huhn sowie Fisch können problemlos eingefroren werden. Schreiben Sie die Speise und das Datum des Tages, an dem die Lebensmittel eingefroren werden, auf ein Etikett und kleben Sie dieses auf das Gefriergut. Dann wissen Sie immer, was Sie wann eingefroren haben und können es rechtzeitig wieder entnehmen, sodass es nicht allzu lange auf seine endgültige Bestimmung, nämlich Ihren Gaumen zu erfreuen, warten muss. Sie können natürlich auch Gemüse wie gedünstetes Kraut einfrieren oder Backwaren aus Germteig, Sandmasse, Mürbeteig, Biskuitteig etc.

### **Eingelegte Pilze**

Eingelegte Pilze sind mit Kochsalz haltbar gemachte ganze oder geschnittene Speisepilze. Sie sollen der Haltbarkeit von mehreren Monaten betragen, so liegt der Kochsalzgehalt dieser eingelegten Pilze zwischen 15 % und 20 %.

### **INGESPERRT**

In Deutschland ist die grausame Käfighaltung zwar fast abgeschafft, doch den Tieren steht auch in Bodenhaltung nur wenig Platz zur Verfügung. Ca. 63 % der Hühner leben hierzulande in dieser Haltungsform, oft in riesigen Hallen mit bis zu 6.000 Tieren. Neun Hennen müssen sich dabei einen einzigen Quadratmeter teilen. Wegen der enormen Enge kommt es unter den Tieren zu Federpicken und Kannibalismus. Oft bleiben tote Hühner lange mitten unter den lebenden liegen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Köche-Nord empfiehlt:  
<https://animalequality.de/>  
<https://loveveg.de/>

### **EIN GRAUSAMES ENDE**

Nach spätestens fünf Jahren wiederholter Schwangerschaft und Milchproduktion geht die Milchleistung der Tiere zurück. Wenn nicht schon vorher gesundheitliche Probleme aufgetreten sind, droht den Kühen dann dasselbe Schicksal wie ihren Artgenossen in der Fleischindustrie: der Schlachthof. Auf die natürliche Lebenserwartung von bis zu 25 Jahren hat eine Kuh in der Milchindustrie keine Chance. Per Bolzenschuss betäubt, zieht eine Kette die Kuh in die Höhe. Ein Schnitt durch die Halsschlagader dient dem Entbluten, dies führt letztlich zum Tod. In Deutschland kommt es jedes Jahr bei über 200.000 Rindern zu Fehlbetäubungen mit dem Bolzenschussgerät. Bei Bewusstsein müssen diese Tiere den Schlachtvorgang am eigenen Leib miterleben.

Köche-Nord empfiehlt:  
<https://animalequality.de/>  
<https://loveveg.de/>

### **Einkochen/Reduzieren**

Flüssigkeiten wie Fonds, Suppen oder Saucen auf die gewünschte Konzentration einkochen/reduzieren, auch sämig kochen. Das verringert die Flüssigkeit und verstärkt natürlich den Geschmack.

### **Einlegegurke**

Einlegegurken sind kleine Variationen der Salatgurke, in einer Flüssigkeit aus Essig, Gewürzen und Kräutern. Sie sind so lange haltbar gemacht worden.

### **Einmach**

Eine Einmach wird gleich hergestellt, nur viel heller. Das heißt, das Mehl wird Maximal 2-3 Minuten in das Fett eingerührt, damit die Einmach schön hell bleibt. Eine Einmach ist eine Bindung für helle Suppen und Saucen.

### **Einmachhilfe**

Einmachhilfe wird unter anderem bei Marmeladen- oder Essig-Gurken-herstellung und so weiter eingesetzt. Die Einmachhilfe sorgt bei eingemachten Früchten und Gemüse im Glas für eine längere Haltbarkeit.

### **Einmachhilfe 3er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Einmachhilfe sorgt bei Ihren eingemachten Früchten und Gemüse im Glas für eine längere Haltbarkeit.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ein Beutel Einmachhilfe ist ausreichend für 5 Kilogramm Eingemachtes.

### **Einmachzucker**

Einmachzucker sind gröbere Zuckerkrystalle als beim normalen Zucker. Er löst sich beim Einkochen langsamer auf und verhindert dadurch die unerwünschte starke Schaumbildung. Einmachzucker wird zum Herstellen von Konfitüren, Marmeladen sowie Kompotten verwendet.

### **Einmehlen**

Umwenden von Fleisch, Fisch oder Gemüse in Mehl, oder löffelweise Überstäuben zum Verdicken der Speisen.

### **Einpökeln**

Einlegen von Fleisch in Salz, auch mit Knoblauch, Kümmel, Pfeffer, Wacholder. Dadurch wird das Fleisch haltbar gemacht. Das Fleisch wird mit Gewürzen gut eingerieben, eng in Steingut oder Porzellangefäßen (auch Holz) eingeschichtet, bedeckt und mit (Steinen) beschwert.

### **Einprickeln**

Stechen sie das Gar-gut mit Holzstäbchen ein.

### **EINSAM UND ISOLIERT**

Seine ersten Lebenswochen verbringt ein Kalb in einer sogenannten Kälberbox oder in einem Kälberglu. Mütterliche Zuneigung bleibt dem Tierkind hier ebenso verwehrt wie die Möglichkeit, mit Artgenossen zu spielen. Erst ab einem Alter von acht Wochen ist in Deutschland eine Gruppenhaltung für Kälber vorgeschrieben.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **EIN TÖDLICHER START**

Männliche Küken legen keine Eier. Da die in der Eierindustrie verwendeten Hühnerrassen nicht zur Fleischgewinnung taugen, gelten die kleinen Hähne somit als wertlos. Kurze Zeit nach dem Schlüpfen werden sie von den weiblichen Küken getrennt und bei vollem Bewusstsein geschreddert oder durch Gas getötet.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **Eisbein**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eisbein ist die Schweinehaxe von Bug (Vorderhaxe) oder die Keule (Hinterhaxe). Das Fleisch wird gepökelt (Berliner Eisbein), in kräftigem Sud gekocht oder als Grill- oder Schmorhaxe verwendet.

### **Eisbergsalat oder Krachsalat**

Eisbergsalat ist ein milder, sehr knackiger Verwandter des Kopfsalat mit grünen Außenblättern und hellen Innenblättern. Eisbergsalat ähnelt einem jungen Weißkohl.

### **Eisbombe**

Die Eisbombe ist in Halbkugelform gefrorenes Eis. Siehe auch Eiscreme.

### **Eischnee**

Eischnee ist zu einem schaumigen, schnittfestem Schnee geschlagenes Eiklar.

### **Eiscreme**

Eiscreme ist eine Süßspeise aus Milch, Wasser und Sahne sowie Zucker, eventuell Eigelb und unterschiedlichsten charakterisierenden Zutaten wie Früchten, Fruchtzuckerbereitungen, Schokolade, Vanille, Aroma- und Farbstoffen. Meistens wird es unter Aufschlagen oder Rühren zu einer Creme gefroren. Schon im antiken China und später bei den Griechen und Römern waren geeiste Süßspeisen sehr beliebt. Marco Polo brachte das Wissen Ende des 13. Jahrhunderts von seinen Reisen mit nach Italien, von wo aus Katharina von Medici diese sehr beliebte und inzwischen „italienische“ Spezialität mit nach Paris nahm. Zur Zeit Ludwigs XIV (1660) eröffnete einer seiner italienischen Köche in Paris die erste Eisdiele. Damals wurde Eis aus Wasser, Zucker und Fruchtpüree hergestellt. Etwa 100 Jahre später erfand dann ein französischer Koch am englischen Hofe das Milcheis, das gut genauso alt ist wie die Eisbombe.

### **Eisenlieferanten**

Sehr gute pflanzliche Eisenlieferanten sind zum Beispiel

Aronia-Saft  
Hirse  
Amaranth  
Quinoa  
Linsen  
sonstige Hülsenfrüchte  
Fenchel  
Möhren

Weizenkleie  
Haferflocken  
Sesam  
Kürbiskerne

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Eiskaffee

Eiskaffee ist eine kalte Kaffee-Spezialität mit Vanilleeis und einer Sahnehaube.

## Eiskonfekt

Eiskonfekt sind vor dem Verzehr gekühlte Schokoladenpralinen, meistens mit einer Hülle aus ungehärtetem Kokosfett mit Kakao beziehungsweise Schokolade sowie vielfältiger Füllung, häufig Nugat. Bei Eiskonfekt schmilzt die Hülle erst im Mund, so entzieht sie der Mundhöhle Wärme; dadurch fühlt sich das Eiskonfekt warm an. Um den Eindruck der Kühle noch zu verstärken, wird Dextrose oder Menthol zugemischt.

## Eispulver Schokolade (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)

Eispulver für viele Eis-Ideen, in den drei beliebten Eis-Sorten Bourbon-Vanille, Schokolade und Stracciatella! Das Besondere am Eispulver: Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und Früchte, Nüsse, Cookies etc. nach eigenem Geschmack dazugeben.

## Eissalat

siehe auch Eisbergsalat

## EIS-SANDWICH Fürst Pückler Art (vegane Kaufempfehlung)

★ NEU & VEGAN bei Rewe: veganes EIS-SANDWICH Fürst Pückler Art (vegane Kaufempfehlung) ★

Nach veganen Pralinen, Antipasti mit Frisch-"Käse"-Füllung und veganer Pizza kommt jetzt das nächste große Ding von REWE: veganes Eis-Sandwich "Fürst Pückler Art". Fürst-Pückler-Art bezeichnet dabei eine ganz bestimmte Eisspezialität, benannt nach Hermann von Pückler-Muskau. Dabei werden Vanille-, Schoko- und Erdbeer-Eis gemeinsam eingefroren. Ok, das ist jetzt vielleicht 2022, im Zeitalter von Salted Caramel, Orange-Mocha-Frappuccino und co nicht mehr so das große Ding, aber in vegan gibt es diese Klassiker-Sorten leider selten. Und erst recht selten als Eis-Sandwich! Wir freuen uns auf jeden Fall riesig, eine weitere Kindheitserinnerung in einer veganen Variante zu bekommen! Und, wer hätte es gedacht: das Eis ist mal wieder von der Eisbär Eis GmbH



Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Eiswein**

Bei Eiswein sind die Trauben gefroren, wenn sie geerntet und gekeltert werden. Das hat den Grund das der Most konzentrierte ist und der Wein so besser schmeckt.

## **Eiweiß**

Eiweiße sind immer stickstoffhaltig und bestehen aus den Einzelbausteinen, den Aminosäuren. Die in unserer Nahrung enthaltenen Eiweiße bestehen natürlich aus 20 verschiedenen Aminosäuren. Darunter sind neun essentiell, daher diese können nicht vom Organismus selbst gebildet werden und müssen über die Nahrung zugeführt werden.

## **Eiweiße (Proteine)**

Eiweiße (Proteine) sind aus den Bausteinen Aminosäuren aufgebaut.

Vegane Proteinlieferanten sind alle Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen oder Lupinen.

Produkte aus Soja wie Tofu oder Tempeh haben ebenfalls einen hohen Eiweißanteil.

Nüsse wie Haselnüsse, Walnüsse oder Erdnüsse sowie Cashewkerne sind auch gute Proteinlieferanten.

## **Els (Kräuterbitter)**

Els ist ein wermutlastiger Kräuter-Bitter oder ein Kräuter-Schnaps, der nicht gebrannt wird. Der Els ist vor allem sehr bekannt aus dem Raum Monschau in der Eifel (Norderin-Westpfahlen), hat aber auch in der Region Niederrhein und in den benachbarten Niederlanden eine Tradition.

Der Els kann auf zweierlei Weise hergestellt werden:

als "Aufgesetzter" im privaten Bereich oder auch gewerbsmäßig durch Herstellung und Mischung eines Destillates. Das Produkt ist außerdem traditionell in fast allen Wirtschaften Monschaus und auch in der näheren Umgebung erhältlich.

Die Ursprünge von Els könnten im Kloster Reichenstein liegen. Ursprünglich soll er ein Tee (in Wasser angesetzte Kräuter) für die Tiere gewesen sein, für Kühe mit Appetitlosigkeit. Frei nach dem Motto: was dem Vieh hilft, ist natürlich auch gut für den Menschen entstand der Els mit den gleichen Zutaten, aber auf Alkoholbasis.

Els ist übrigens kein geschützter, ortsgebundener Name, daher wird der Els zum Beispiel auch hier verwendet:

Kalterherberger Els

Monschauer Els

Raerener Els

Vossenacker Els

Xantener Els

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Kevelaerer Moosbur Els

In Beek/Limburg, den Niederlanden wird Aels (Markenname: Els la Vera) hergestellt; ähnlich ist natürlich auch der Tilburger Kräuterschnaps.

### **Elstar**

Die Elstar ist eine Sorte des Kultur-Apfels (*Malus domestica*). Dieser Apfel wurde 1955 in den Niederlanden am Institut für gärtnerische Pflanzenzüchtung in Wageningen gezüchtet und 1972 in das Zuchtbuch eingetragen. Die Züchtung aus Golden Delicious und Ingrid Marie ist die bekannte Apfelsorte, die im Jahr 2012 in Deutschland am häufigsten angebaut wurde. Elster ist ein süß-saurer Allrounder, der universell nutzbar ist. Dieser Apfel passt auch sehr gut zu Fleischgerichten.

### **Eltinger Hörnchen (Kartoffelsorte, Spezialität)**

mittelfrühe festkochende Kartoffel

### **Emincieren**

Schnetzeln oder Emingieren: Fleisch, Fisch und Gemüse werden vor deren Weiterverarbeitung in feine Streifen geschnitten.

### **Emmentaler Käse**

Emmentaler Käse wird auch „Schweizer Käse“ genannt. Es ist Hartkäse in Mühlensteinform aus Rohmilch mit einer leicht bräunlichen bis goldgelben festen Rinde und mattgelbem Inneren sowie regelmäßiger kirschgroßer Lochung. Er ist mild aromatisch, nussartig im Geschmack. Sein Fettanteil beträgt etwa 28 % (Fett i Tr. Etwa 45%). Seine Reifedauer beträgt mindestens 3 Monat; je länger die Reifezeit, desto kräftiger ist der Geschmack dieses Käses. Die Hauptproduzenten sind die Schweiz und das Allgäu.

### **Emulgatoren**

Emulgatoren ermöglichen es, dass zwei sonst nicht miteinander mischbare Substanzen (wie zum Beispiel Fett und Wasser) doch einheitlich vermischt werden können. Emulsion. Emulgatoren besitzen zwei unterschiedliche Moleküle (Pole): einen wasserfreundlichen (hydrophilen Teil) und einen fett freundlichen (lipophilen Teil). Man kann sie als „Mittler“ zwischen Fett und Wasser bezeichnen, das fertige Gemisch ist eine Emulsion. Wichtigster natürlich vorkommender Emulgator ist das Lecithin (zum Beispiel im Eidotter oder Ölsamen).

Emulgatoren verwendet man in der Lebensmittelherstellung und -verarbeitung (zum Beispiel Salatdressings), in der Pharmazie und in der Kosmetikindustrie.

Achtung:

Alle zugelassenen, verwendeten Emulgatoren müssen mit E-Nummern (E 322, E 325-327, E 472-472) in der Zusatzliste vermerkt sein.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Emulsion**

Eine Emulsion ist eine Verbindung von zwei normalerweise unverträglichen Stoffen wie Fett-in-Wasser-Emulsion (Milch und Sahne), oder Wasser-in-Fett-Emulsion (Butter und Margarine), ermöglicht durch einen Emulgator (wie Lecithin), zum Beispiel Eidotter (lecithinhaltig).

## **Endivie**

Endivie ist eine Zuchtform einer schon im Altertum bekannten Zichorienart Eskariol (breitblättrig) und Frieseesalat (stark gezackt und kraus). Die Hauptanbaugebiete sind Deutschland, Frankreich, Italien, die Niederlande, Spanien und die USA. Durch Zusammenbindender Pflanze kommt nur wenig Licht an das Herz, sodass der Bitterstoff Intylin reduziert gebildet wird und das Herz heller als die Außenblätter bleibt.

Endivie wird meistens roh als Salat, seltener in Suppen genutzt.

Achtung:

Endivie hat für Salat einen hohen Natriumgehalt. Durch die Zugabe von Zucker oder etwas ganz fein geriebene, gekochte Kartoffeln können Sie den leicht bitteren Geschmack neutralisieren.

## **Endivie (Salat)**

Endivie (*Cichorium endivia*) gehört zur Gattung der Wegwarten (*Cichorium*) und ist ein typischer Spätsommer-Salat. Die Endivie wächst in humusreichen Böden in sonniger Lage und hat einen mittleren Nährstoffbedarf.

Sie wurde durch den Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. (VEN) zum "Gemüse des Jahres" 2005 in Deutschland gewählt.

Verwendung:

Der Salat wird roh verzehrt, Sie können Endivie aber auch warm wie Spinat oder Mangold zubereiten. Eine Spezialität im Rheinland ist Endivien untereinander. Dabei werden fein geschnittene Endivien-Streifen zusammen mit angebratenen dann Speckwürfeln und Zwiebeln unter etwas Kartoffelpüree gemengt und als Beilage zu Fleischgerichten oder Fischgerichten gegessen.

Die Endivie ist heutzutage fast ganzjährig, vor allem aber von Mai bis Dezember, erhältlich. Den gelben Herzanteil sollten mindestens ein Drittel des Salatkopfes ausmachen. Das macht die Ware qualitativ hochwertiger. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen, hält sich der Endiviesalat im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Tage. Durch Lichtausschluss kann das Gelbwerden aber natürlich noch gefördert werden.

## **Endosperm**

Endosperm (zu deutsch "innen" und "Same") ist einer der drei Hauptbestandteile des Samens der Samenpflanzen (Spermatophyta). Endosperm umgibt typischerweise den Embryo und wird seinerseits von der Samenschale umschlossen. Während der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Entwicklung des Samens ernährt es den Embryo, indem Endosperm die Zufuhr von Nährstoffen vermittelt. Bei den meisten Samenpflanzen lagert Endosperm auch selbst Nährstoffe ein und bleibt im reifen Samen als Nährgewebe erhalten, das bei der Keimung den Keimling ernährt. Der Entdecker des Endosperms war übrigens Joseph Gärtner, der es in *De fructibus et seminibus plantarum* (1788/91) von dem Embryo unterschied.

### **Engelwurz oder Angelika**

Die Samen von Engelwurz verwendet man als Aromastoff für Wermut und anisartige Getränke, gekochte Blätter als Gemüse, gehackte, kandierte Blätter zum Würzen von Lebkuchen, Puddings sowie Sorffles, gehackte, rohe Blätter für Marinaden.

Achtung:

Als Tee fördert Engelwurz die Verdauung und löst Krämpfe.

### **Entbarten**

Entbarten ist bei Muscheln den Bart (den Muschelrand) entfernen, Bei Miesmuscheln entfernt man die Hauffäden oder die Byssusfäden von der Schale.

### **Ente**

Die Ente ist ein Haus- und Wassergeflügel mit mehr als 30 Rassen. Ihr Fleisch ist dunkel und sehr schmackhaft. Frisch oder gefrostet wird sie als Jungmastente (3 Monate als, bis etwa 2 Kilogramm) meist aus Polen oder Ungarn importiert.

Siehe auch Barbarie-Ente

Siehe auch Flugente

Achtung:

Das beim Anbraten austretende Fett sollten Sie abschöpfen. Mit Beifuß zubereitete Enten begünstigt die Verdauung. Die Jungtiere können Sie am biegsamen Brustbein erkennen.

### **Entenbrust**

Entenbrust gibt es halbiert oder ganz, je nach Größe frisch oder gefroren, besonders beliebt ist die Barbarie-Entenbrust

Ente wird meistens im Ganzen gebraten, im Ganzen geräuchert gilt sie unter Feinschmeckern als Delikatesse.

### **Entenkeule**

Die Entenkeule sind vom Rumpf und Ruchgratknochen getrennte brat fähige, herzhaftesteilstücke der Ente.

Entenkeulen werden gebraten oder gegrillt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Entfetten**

Abschöpfen des Fettes von Suppen, Saucen und so weiter.

## **Entgräten**

Die große Mittelgräte aus Fischen entfernen.

## **Entrahmte Milch**

Entrahmte Milch ist ein Milcherzeugnis der Molkerei. Ihr Fettanteil ist höchstens 0,3 % (= Magermilch). Sie wird meistens pasteurisiert, ultrahoch erhitzt oder in seltenen Fällen sterilisiert sowie homogenisiert.

## **Entrecote**

Mittelrippenstück.

## **Entrecôte à la Bordelaise**

Das Entrecôte à la Bordelaise ist eine beliebte Spezialität der französischen Küche und bedeutet "Zwischenrippe nach Bordeauxer Art" – gemeint ist natürlich ein gegrilltes Steak vom Rind, dessen Zubereitung auf eine Tradition der Bordeaux Weinkellerei zurückgeht. Es gibt übrigens verschiedene Servierarten, meistens wird aber mit der Bordelaiser Rotweinsauce serviert.

## **Entrees**

Alle warmen und kalten Gerichte, die bei einem Diner vor dem großen Fleischgericht gereicht werden.

## **Entremets**

Süße Speisen, die zwischen den Gängen eines Diners gegeben werden. Auch leichte Gemüsegerichte, welche auf den Braten folgen, sind möglich.

## **E-Nummern**

Die von der Europäischen Union (EU) vergebene (Kenn-)Nummern für nach eingehender Prüfung zugelassene Zusatzstoffe (Europäisches Lebensmittelrecht).

– Farbstoffe: E 100-180; – Konservierungsmittel: E 200-252; – Antioxidantien: E: 260-252;  
– Emulgatoren: E 322, 400-407, 410, 421-418, 422, 425-427, 431-439, 440, 442, 444, 445, 450-452, 459, 461-466, 469, 470-479, 481-483, 491-495; – Säuerungsmittel und Säureregulatoren: E 330-341;

Verdickungsmittel und Geliermittel: E 400-415; – weitere Zusatzstoffe: E 420-475;

## **Enzyme**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Enzyme oder Fermente (wenn sie synthetisch sind). Sie gehören zu den Proteinen und wirken wie Katalysatoren, daher sie bewirken oder beschleunigen in Organismen bestimmte Reaktionen, zum Beispiel Lab (siehe auch Lab.)

### **Erbse**

Die Erbse ist eine über 10.000 Jahre alte Kulturpflanze aus Kleinasien. Es gibt etwa 250 verschiedene Sorten. In 10 Zentimeter langen, grünen Hülsen reifen die 4-7 Millimeter großen grünen oder gelben Samen. Sie enthalten viel Folsäure, Mineralstoffe und hochwertiges Protein. Man unterscheidet zwischen 3 Sortengruppen: Pal- oder Schalerbsen (leicht mehlig und wenig süß), Markerbsen (zart und süß), Zuckererbsen oder Kaiserschoten. Erbsen werden frisch oder tief gefroren, als Konserve oder getrocknet angeboten, entweder ganz, halb oder geschält. Erbsen verwendet man als Bestandteil von Mischgemüse, in Salaten, Suppen, in Eintopfgerichten oder in der Schote gegart als Kaiserschoten.

Achtung:

Ungeschälte ganze Trockenerbsen müssen Sie vor der Zubereitung etwa 6 Stunden einweichen und sollten sie wegen der dann im Einweichwasser enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine auch darin garen. Geschälte Trockenerbsen brauchen Sie nicht einweichen.

### **Erbsen auspalen (= aus der Hülse herauslösen)**

Entfernen Sie den Faden der Erbsenschoten mit einem kleinem Küchenmesser, öffnen Sie die Schoten mit der Hand und lösen Sie die Erbsen mit den Fingern aus den Erbsenschoten. Nebenbei bringen Sie einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen, geben die Erbsen dann in das kochende Wasser und blanchieren sie etwa 1-2 Minuten im Wasser. Danach nehmen Sie die Erbsen mit einer Schaumkelle aus dem kochendem Wasser und geben sie sofort in ein Sieb mit kaltem Wasser oder besser in ein Sieb mit Eiswasser (damit die Erbsen nicht weiter garen). Wenn die Erbsen abgekühlt sind lösen Sie die Schale vorsichtig mit einem kleinem Küchenmesser.

Unser Tipp:

Erbsen können Sie zum Beispiel für Salate, Pesto oder in zahlreichen herzhaften Gerichten als Beilage verwenden.

### **Erbsenfasern**

Die Erbsenfasern dienen dazu, die Lebensmittel mit Ballaststoffen anzureichern und können auch als Zutat in Suppen, Saucen oder auch Brot verwendet werden. Beim Backen kann übrigens 20 Prozent des Mehles durch Erbsenfasern ersetzt und so der Teig schön gelockert werden.

### **Erbsenmilch (Milch aus Erbsenproteinen, vegan)**

Erbsenmilch ist gesund, Nährreich, low carb und eine gute Alternative für die Umwelt: Durch den hohen Proteingehalt ist die Erbsenmilch besonders für Sportler relevant: Ein Glas kommt auf satte 16 Gramm Eiweiß! Das ist etwa doppelt so viel wie in Kuhmilch – und fünfmal so viel wie in Mandelmilch.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Geschmack:

Die Pflanzendrinks sind leicht süß und erinnern außerdem ein wenig an Vanillepudding. Die ungesüßte Variante, die mit 6,2 % den höchsten Proteingehalt der drei Sorten hat, schmeckt noch am ehesten pflanzlich, wenn auch nicht unbedingt nach Erbsen.

Erbsenmilch enthält übrigens wichtige Omega-3-Fettsäuren und ist sehr calciumreich. Außerdem gilt diese Milchalternative als Eiweißbombe unter den veganen Milchalternativen. Etwa 8 Gramm Proteine sollen in einer Portion, also rund 200 Milliliter, stecken. Damit wäre Erbsenmilch ebenso proteinreich wie Soja- und Kuhmilch.

### **Erbsensprossen**

Erbsensprossen können Sie roh essen, zum Beispiel in einem Salat, im Quark, auf dem Butterbrot. Oder kurz mitgaren im Wok- beziehungsweise im Pfannengemüse, in der Frühlingsuppe oder in einer Pasta-Sauce.

Erbsensprossen enthalten sehr viele Proteine. Sie enthalten übrigens auch die gesunden Isoflavonoide und andere gesunde Wirkstoffe, welche die Pflanze ausbildet. Die Sprossen der Erbse sind natürlich nährstoffreicher als die nicht gekeimten Körner.

### **Erbsensuppe mit Orangenminze** für Barmstedt (Kreis Pinneberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Erbsen  
4 Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
6 Zweige Minze (Orangenminze)  
4 Lauchzwiebeln  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen Sie sie gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien Sie die Lauchzwiebeln von den Stielansätzen und schneiden Sie sie danach in halbe Ringe.

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann in Würfel. Danach geben Sie die Kartoffelwürfel zusammen mit den Erbsen in einen Topf, gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Zutaten bei großer Hitze weich. Anschließend fügen Sie die Orangenminze hinzu und pürieren die Suppe bevor Sie sie mit Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss streuen Sie die Lauchzwiebeln über die Suppe, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Erbse (*Pisum sativum*)**

Die Erbse (*Pisum sativum*), wird auch Gartenerbse oder Speiseerbse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Erbsen (*Pisum*) in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae, Leguminosae). Ursprünglich stammt die Erbse aus Kleinasien, die Erbse ist seit Jahrtausenden eine wichtige Nutzpflanze. Die Erbse enthält viel Protein und wird als Gemüse und als Tierfutter verwendet.

Die Hülsenfrüchte der Erbse sind 3 bis 12 Zentimeter lang, 1 bis 2,5 Zentimeter dick und je nach Sorte grün, gelb oder auch bräunlich, selten schwarz. Die Erbsenhülsenfrüchte enthalten vier bis zehn Samen, die wie die Erbsenpflanze Erbsen genannt werden.

Die Erbsensamen weisen einen Durchmesser von 3 bis 9 Millimetern auf und je nach Sorte sind sie unterschiedlich gefärbt. Das Hilum, der Nabel, ist bei einem Durchmesser von etwa 2 Millimetern elliptisch bis kreisrund.

### **Inhaltsstoffe**

Grüne, unreife Erbsen enthalten 18 bis zu 20 % Trockensubstanz, die sich folgendermaßen verteilt: 5 bis 8 % Protein, 0,5 % Fett, 10 bis 15 % Kohlenhydrate. Reife Erbsensamen enthalten 20 bis 25 % Eiweiß, 1 bis 3 % Fett und 60 % Kohlenhydrate. Marquard gibt die folgenden Prozentzahlen, bezogen auf das Trockengewicht, an: 1,4 % Rohfett, 25,7 % Rohprotein, 53,7 % Kohlenhydrate, 18,7 % Ballaststoffe sowie 2,9 % Mineralstoffe.

Die für den Menschen essentiellen Aminosäuren sind in den Erbsen wie folgt vorhanden (in Gramm pro 16 Gramm Stickstoff): (Cystein 1,0), Leucin 7,0, Lysin 7,3, Methionin 0,9, Isoleucin 4,2, Phenylalanin 4,4, (Tyrosin 3,1), Threonin 3,8, Tryptophan 1,5, Valin 4,7.

## **Erdäpfel / Kartoffeln**

Erdäpfel sind keine Dickmacher, denn sie haben nur 70 kcal/100 g! Außerdem sind Erdäpfel gesund, denn sie enthalten Kalium, Magnesium und Vitamin C. Erdäpfel enthalten mehr Kalium als Bananen und durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt wird das Immunsystem gestärkt.

Wie behandelt man Erdäpfel? Sie sollten kurz gewaschen und mit der Schale gedünstet werden. Anschließend ganz dünn schälen, weil sich die Vitamine und Mineralstoffe direkt unter der Schale befinden.

Die Erdäpfel werden nach der Erntezeit beziehungsweise nach ihren Kocheigenschaften eingeteilt. Es gibt sehr frühe Erntezeiten: Juni/Juli, frühe: Juli/August, /mittelfrühe: August/September und späte Erntezeiten: September/Oktober

Es gibt festkochende Erdäpfel, die haben einen geringen Stärkegehalt und werden vor allem für Salate, Salz- oder Braterdäpfel, aber auch für Aufläufe und Gratins verwendet. Ganz bekannte Sorten sind unter anderem: Kipfler, Agata, Ditta, Evita, Exquisa, Sigma,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nicola.

Vorwiegend festkochende Erdäpfel haben einen etwas höheren Stärkegehalt und werden gerne für Salzerdäpfel, Röstkartoffel, Suppen, aber auch für Erdäpfeldesserts verwendet. Ganz bekannte Sorten sind unter anderem: Ukama, Christa, Frieslander, Minerva, Romina, Tosca, Conny, Désirée, Grata, Quarta.

Mehlig kochende Erdäpfel = hoher Stärkegehalt, Verwendung für Kartoffelbrei, Knödel und Klöße, Suppen, Kroketten, Puffer, Eintöpfe und zum Binden von Soßen. Ganz bekannte Sorten sind unter anderem: Solara, Asterix, Hermes, Remarka, Saturna. Sie werden auch als "Runde" bezeichnet.

Mehlig fest kochende Erdäpfel sind hierzulande selten. Aber die Bintje sind bekannt, sie kommen aus den Niederlanden und sind die besten Pommes frites.

Die Heurigen dürfen wir natürlich nicht vergessen, denn für viele Feinschmecker und Feinschmeckerinnen sind sie einfach die allerbesten! Sie werden bereits Ende Mai/Anfang Juni geerntet und nach der Zubereitung mit der Schale gegessen.

### **Erdbeere**

Die Erdbeeren (*Fragaria*) sind eine sehr bekannte Gattung in der Unterfamilie der Rosoideae innerhalb der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Zu dieser Gattung *Fragaria* gehören ungefähr zwanzig Arten, die meistens in den gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel vorkommen, und verschiedene Unterarten; daneben gibt es viele hybride Formen mit zahlreichen Kultursorten.

Die Erdbeeren spielen mindestens schon seit der Steinzeit eine Rolle in der menschlichen Ernährung. Die europäischen Wald-Erdbeeren (*Fragaria vesca*) wurden während des Mittelalters übrigens auch flächig angebaut. Erst im 17. beziehungsweise 18. Jahrhundert gelangten die beiden großfrüchtigen (und oktaploiden) amerikanischen Arten – die Scharlach-Erdbeere (*Fragaria virginiana*) und auch die Chile-Erdbeere (*Fragaria chiloensis*) – nach Europa. Aus deren Kreuzung entstand dann um 1750 in der Bretagne die Urform der Gartenerdbeere (*Fragaria × ananassa*), von der die meisten heute der kultivierten Sorten abstammen.

Aus botanischer Sicht zählt die Schein-Frucht einer Erdbeere übrigens nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelfrüchten beziehungsweise Sammelnussfrüchten oder nach anderer Auffassung auch zu den Sammelachänenfrüchten (*Achenecetum*).

Erdbeer-Kokos-Torte (vegan)

Menge: 1 Portion

Für den Boden:

330 Gramm Weizenmehl

240 Gramm Xylit (Zuckerersatz), normaler Zucker oder ein andere Zuckerersatz

2 Packete Vanillezucker

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

1 Paket Backpulver  
1 Prise Tafelsalz  
375 Milliliter Wasser  
45 Gramm Speiseöl, neutrales

Für das Gelee: (Erdbeergelee)  
250 Gramm Erdbeere, Tiefkühl  
250 Gramm Erdbeere, frische  
1 Paket Agartine  
3 Esslöffel Xylit (Zuckerersatz)

Für die Creme: (Kokoscreme)  
1 ½ Dose Kokosmilch, light, à etwa 400 Milliliter  
2 Packete Agartine  
4 Esslöffel Xylit (Zuckerersatz)  
200 Milliliter Schlagsahne, vegane  
1 Packete Sahnesteif

Außerdem:  
250 Gramm Erdbeere, frische  
100 Gramm Erdbeerkonfitüre

Für den Boden sieben Sie das Weizenmehl, den Xylit, den Vanillezucker, das Backpulver und das Tafelsalz in ein Gefäß. Dann rühren Sie bitte das Wasser und das Speiseöl mit einem Handmixer unter. Den Teig füllen Sie danach in eine vorbereitete Springform mit einem Durchmesser von 28 Zentimeter.

Nun heizen Sie den Backofen vor und backen den Boden im heißen Backofen bei 180 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) etwa 40 - 45 Minuten. Zwischendurch machen Sie mit den Holzspießen bitte eine Stäbchenprobe. Nach dem Backen lassen Sie den Boden gut auskühlen.

Während des Auskühlens können Sie schonal die Creme zubereiten. Für die Kokoscreme geben Sie die Kokosmilch in einen Topf, rühren die Agartine und 2 Esslöffel Xylit - je nach Geschmack mehr - unter und lassen das Gemisch etwa 2 Minuten köcheln. Dann schlagen Sie die vegane Schlagsahne in einer weiteren Schüssel mit einer Küchenmaschine auf und geben dazu am besten 1 Packung Sahnesteif sowie 2 Esslöffel Xylit in die Schlagsahne. Beim Abkühlen der Kokosmilch müssen Sie bitte immer wieder einmal umrühren. Wenn die Kokosmilch handwarm ist ziehen Sie sie unter die Schlagsahne und stellen danach die Creme mit der Folie abgedeckt eine Zeit lang in den Kühlschrank.

Nun tauen Sie für das Erdbeergelee die Tiefkühl-Erdbeeren auf und geben es in einen Topf. Dann fügen Sie die frischen Erdbeeren hinzu und pürieren sie mit einem Stabmixer. Anschließend rühren Sie die Agartine sowie das Xylit in das Gelee ein, erwärmen es kurz auf einer Kochstelle mit mäßiger Hitze und lassen das Gelee 2 Minuten leicht köcheln. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen das Gelee auskühlen. Während des Auskühlens des Gelees spülen Sie die restlichen 250 Gramm Erdbeeren mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und entfernen den Stielansatz.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Danach schneiden Sie die Erdbeeren bitte mit einem Küchenmesser in kleine Würfel.

Nun teilen Sie den Boden in 3 Teile und füllen die Torte nach Belieben. Dazu bestreichen Sie den ersten Boden mit Erdbeerkonfitüre und ziehen vom Rand her sowie auch in der Hälfte einen etwa 2 Zentimeter breiten Kreis mit der Kokoscreme. Die freien Flächen dazwischen füllen Sie bitte mit dem Erdbeergelee. Danach legen Sie den zweiten Boden auf und bestreichen ihn ebenfalls mit Erdbeerkonfitüre. Dann belegen Sie die Torte mit Erdbeerecken und geben einen Teil der Kokoscreme darüber. Darauf legen Sie jetzt den dritten Boden, bestreichen ihn auch mit Erdbeerkonfitüre, ziehen vom Rand her einen 2 Zentimeter breiten Kreis mit der Kokoscreme und geben damit in die Mitte einen großen Punkt. Die Flächen dazwischen füllen Sie dann bitte mit dem Erdbeergelee.

Zum Schluss decken Sie die Torte (am besten mit einem Deckel einer Tortenform) ab und stellen die Torte über Nacht im Kühlschrank (oder an einem kalten Ort) kalt bevor Sie die Torte Ihren Gästen servieren.



### **Erdbeer-Limes**

Die frischen pürierten Erdbeeren sind so schön fruchtig, dass Sie den Wodka nur ganz dezent schmecken. Das allerdings kann leider fatale Folgen haben, denn so mancher Besuch ist hier nach einem gemütlichen Abend auf der Terrasse "leicht angeheitert" von dannen Richtung Heimat gezogen.

Als Longdrink mit Prosecco, als Soße über Eis oder Desserts oder auch pur ist Erdbeer-Limes ein sehr gutschmeckender Genuss, er muss allerdings richtig kalt sein.

Schnell gemacht ist Erdbeer-Limes zum selber genießen oder verpackt als Mitbringsel für eine Sommerparty!

Inhaltsstoffe:

- 500 Gramm Erdbeeren
- 250 Milliliter Wodka
- 150 Milliliter Zitronensaft
- 175 Milliliter Wasser

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

175 Gramm Zucker  
1 Glasflasche mit Verschuß (1 Liter)

### **Erdnuss**

Die Erdnuss (*Arachis hypogaea*), schweizerisch Spanischs Nüssli, ist eine Pflanzenart in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Diese Frucht der Erdnuss ist botanisch gesehen eine Hülsenfrucht, die sich entwicklungsgeschichtlich zur Nuss gewandelt hat. Die Erdnuss gehört zur selben Unterfamilie wie beispielsweise die Erbse und die Bohnen-Arten. Der englische Trivialname der Erdnuss, Peanuts (zu Deutsch „Erbsennuss“), weist auf die botanische Zugehörigkeit zur Familie der Hülsenfrüchtler hin.

Erdnüsse heißen so, weil ihre Hülse sich nach Abblühen zum Reifen in die Erde einbohren. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß und Mineralstoffen.

Die Ähnlichkeit zu den botanischen Nüssen ergibt sich durch die Beschaffenheit der Samen: die Konsistenz, den hohen Fettgehalt und den vergleichsweise niedrigen Anteil an Stärke. Im Vergleich zu echten Nüssen ist der Anteil der Erdnüsse an Omega-3-Fettsäuren leider gering. Im Gegensatz zu den meisten anderen Hülsenfrüchten sind sie allerdings roh genießbar. Das Allergene Potential ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln aber relativ hoch.

Erdnüsse werden zur Herstellung von Erdnussbutter und als Knabberartikel meistens geröstet und gesalzen verwendet. In der Weinachtzeit werden sie meist ungesalzen in der Hülse angeboten.

Nährwerte:

Erdnuskerne trocken geröstet, ohne Salz je 100 Gramm

Zusammensetzung

Brennwert 2448 kJ (585 kcal)

Eiweiß 23,7 Gramm

Fett 49,7 Gramm

Kohlenhydrate 21,5 Gramm (davon Ballaststoffe 8,0 Gramm)

Wasser 1,6 Gramm

Mineralien

Kalium 658 Milligramm

Phosphor 358 Milligramm

Magnesium 176 Milligramm

Calcium 54 Milligramm

Natrium 6 Milligramm

Zink 3,3 Milligramm

Eisen 2,26 Milligramm

Mangan 2,08 Milligramm

Kupfer 0,67 Milligramm

Selen 0,0075 Milligramm

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

7,5 Mikrogramm

#### Vitamine

Niacin (B3) 13,53 Milligramm

Vitamin E 6,93 Milligramm

Pantothensäure (B5) 1,4 Milligramm

Thiamin (B1) 0,44 Milligramm

Pyridoxin (B6) 0,26 Milligramm

Riboflavin (B2) 0,1 Milligramm

Folsäure (B9) 0,145 Milligramm

145 Mikrogramm

#### Aminosäuren

Arginin 2,83 Milligramm

#### Achtung:

Erdnüsse können Allergien auslösen.

### **Erdnussbutter**

Erdnussbutter wurde vom amerikanischen Arzt John Harvey Kellogg (der Erfinder der Cornflakes) etwa zu Beginn des 20. Jahrhunderts bei der Suche nach einem nahrhaften Lebensmittel für zahnlose Patienten erfunden. Erdnussbutter enthält nach amerikanischen Lebensmittelvorschriften mindestens 90 % Erdnüsse, zu deren Süßungsmittel und Stabilisatoren hinzukommen. Allergiker, die auf Erdnussbutter verzichten müssen, finden eine geschmackliche Alternative in Sunbutter. Erdnussbutter wird auch als Erdnusscreme, Erdnussmus oder als Erdnusspaste bezeichnet. Sie ist ein energiereicher Brotaufstrich, dessen Hauptbestandteil die gemahlene Erdnüsse sind.

Zusammen mit meist gehärtetem pflanzlichem Speiseöl (häufig Baumwollsaamenöl, Rapsöl, Palmöl oder auch Palmkernöl), Zucker und Salz bilden die Erdnüsse eine homogene, streichfähige Masse. Der Fettanteil von der Erdnussbutter ist durch den großen Erdnussanteil und den Ölanteil sehr hoch. Erdnussbutter enthält im Schnitt ungefähr 2500 kJ (600 kcal) pro 100 Gramm und ist reich an den Vitaminen E und H.

Erdnussbutter wird überwiegend als Brotbelag verwendet.

Erdnussbutter wird von sehr vielen Herstellern bei der Produktion von Backwaren und Süßwaren verwendet. Unter anderem findet man den Brotaufstrich in Donuts, Kuchen, Plätzchen und Schokoriegeln wieder. Auch bei der Vogelfutterproduktion wird Erdnussbutter verwendet: Sie dient als Bindemittel bei den sogenannten Futterknödeln und den Samenstangen, die vielen Wildvögeln als Nahrungsquelle dienen.

#### Varianten

Im Handel sind Varianten grob (crunchy) und fein (creamy) der Erdnussbutter. Darüber hinaus existieren natürlich auch verschiedene weitere Versionen, die zum Teil nicht im deutschsprachigen Raum erhältlich sind. Darunter sehr grob (extra crunchy) und auch Varianten mit reduziertem Fettanteil beziehungsweise Zusätzen wie Kakao, Karamell und auch Honig.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Verbreitung

Die Pürierten Erdnüsse ohne weitere Zusätze von Speiseöl oder Zucker (lediglich Salz wird ergänzt) werden als Erdnussmus bezeichnet. Diese Bezeichnung ist weder durch deutsches noch durch europäisches Recht geschützt.

Populär ist die Erdnussbutter vor allem in Nordamerika und Teilen von Asien, besonders auf den Philippinen und auch in Indonesien, wo sie übrigens Bestandteil vieler Gerichte ist. In Nordamerika ist zum Beispiel das Peanut Butter and Jelly Sandwich sehr beliebt, das ist ein Sandwich mit Erdnussbutter und Fruchtgelee. Ein vor allem in den Neuengland-Staaten der USA bekanntes Sandwich aus Weißbrot mit Erdnussbutter und Marshmallow-Creme (fluff) wird als Fluffernutter bezeichnet.

Auch im Vereinigten Königreich, Australien, Südafrika und vor allem in den Niederlanden ist der Brotaufstrich aus Erdnüssen auch sehr beliebt.

## Gesetzliche Regelungen

Der Begriff Butter darf nach europäischem Recht nur für Milcherzeugnisse verwendet werden, aber Erdnussbutter zählt zu den zahlreichen Ausnahmen von dieser Regel. Der Begriff ist also zulässig.

In der Europäischen Union gibt es keine Vorgaben bezüglich des Erdnussanteil oder dem Fettanteils (anders in den USA). Im Naturkosthandel wird jedoch zwischen Erdnussmus und Erdnussbutter unterschieden. Während nach der hier gängigen Praxis Erdnussmus entweder zu 100 % aus Erdnüssen besteht oder als einzige weitere Zutat nur Speisesalz enthält, sind in Erdnussbutter weitere Zutaten enthalten. Diese Bezeichnungen sind aber weder durch deutsches noch durch europäisches Recht geschützt.

## Achtung:

Nach dem deutschem Lebensmittelrecht darf Erdnussbutter nicht so heißen, da sie keine Butter enthält. Stattdessen findet man Erdnussbutter unter Erdnusssauce oder Erdnusspaste.

## **Erdnusssauce**

Siehe auch Erdnussbutter

## **Erdnusssauce Saté von Sanchon (vegan)**

Die Erdnusssauce Saté ist eine köstliche und verzehrfertige Erdnusssauce. Sie passt gut zu Spießen und anderen gegarten Fleischsorten, zu Tofu, zu einer knackigen Gemüsepfanne oder einfach zu Reis. Die Erdnusssauce Saté hat ihren Ursprung in Indonesien und ist mittlerweile im ganzen asiatischen Raum eine der beliebtesten Saucen überhaupt. Weit verbreitet ist Saté Sauce auch in Thailand. Dort gibt es sie in jedem Restaurant, auf jedem Nachtmarkt und in jeder Garküche.

## **Erdnussmehl**

Für Erdnussmehl werden geschälte Erdnüsse gepresst und danach fein vermahlen. Das Ergebnis ist ein Mehl mit einer nussigen Geschmacksnote, welches sich sehr gut zur

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

glutenfreien und kohlenhydratarmen Ernährung eignet. Außerdem ist Erdnussmehl reich an Eiweiß, Ballaststoffen und anderen wichtigen Nährstoffen. Dieses Mehl ist übrigens mit 45% Eiweiß eine wertvolle Proteinquelle.

Wenn Sie beim Erdnussmehl einen ausgeprägten Erdnussgeschmack erwarten, dürften Sie enttäuscht werden: Es schmeckt zwar leicht nussig, aber nicht unbedingt so vollmundig nach Erdnüssen wie etwa Erdnussbutter.

Zu kaufen gibt es Erdnussmehl zum Beispiel unter dem folgendem Link:

<https://mister-brown.com/LowCarb-Bio-Erdnussmehl-1000g-entoelt>

(unbezahlte Werbung)

Unser Tipp:

Erdnussmehl hat einen feinen Erdnussgeschmack und Sie können es deshalb vor allem zum Backen von Süßspeisen verwenden.

### **Erdnussöl**

Erdnussöl wird aus den Nüssen der Erdnusspflanze hergestellt. Es ist ein wichtiger Rohstofflieferant für Margarine. Außerdem weist es einen hohen Anteil an mehrfachen ungesättigten Fettsäuren auf, davon natürlich auch essenzielle, die der Körper nicht selbst produzieren kann (die aber wichtig für die Stoffwechselfversorgung sind). Außerdem enthält Erdnussöl Vitamin E (das ist zuständig für den Zellschutz) und Vitamin B (für den Energiestoffwechsel). Erdnussöl hat einen ähnlichen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie Sojaöl (etwa 90 %), jedoch einen geringeren Linolsäuregehalt.

Geschmack:

Erdnussöl hat ein mildes, fruchtiges Nussaroma und eine helle Färbung.

Verwendung:

Man verwendet Erdnussöl für Salate, Wokgerichte, alles Kurzgebratene und Gemüsegerichte sowie für Saucen. Aufgrund seiner Fettsäurezusammensetzung wird Erdnussöl auch gerne zum Braten, Schmoren und Frittieren verwendet (es verträgt hohe Hitzezufuhr). Außerdem wird Erdnussöl wegen seines feinen Geschmacks sehr oft in der asiatischen Küche oder für Salate (kalte Küche) verwendet. Dieses Speiseöl können Sie übrigens relativ hoch erhitzen.

### **Erdnusspaste**

Siehe auch Erdnussbutter

### **Erythrit**

Erythrit, ist eine süß schmeckende Verbindung, die übrigens chemisch zu den Zuckeralkoholen gehört und als Lebensmittelzusatzstoff die E-Nummer E 968 hat. Es stellt natürlich die meso-Form des optisch aktiven Threit dar und wird oft als Zuckeraustauschstoff verwendet

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Escalope**

Eine rohe Fleischscheibe im Gegensatz zur Tranche.

## **Escorial (Kräuterlikör)**

Der Escorial ist ein Kräuter-Likör, der einen sehr extrem hohen Alkoholgehalt hat und übrigens dem französischen Chartreuse nachempfunden ist.

Der Kräuter-Likör Escorial wurde erstmals schon 1910 von der Unternehmensgruppe Anton Riemerschmid auf den Markt gebracht. Als Erfinder von Escorial gilt Robert Riemerschmid. Als Alleinhersteller wird auf dem Produkt-Etikett natürlich Georg Hemmeter genannt. Seinen ersten Boom als Kultgetränk erlebte der Likör parallel mit dem Absinth in den 1920er Jahren. In den 1950ern bis in die späten 1970er hatte Escorial seinen zweiten Beliebtheits-Höhepunkt. Heute wird der Likör immer noch von der Georg Hemmeter GmbH und der Underberg AG hergestellt. Die Unternehmensgruppe Riemerschmid gehört übrigens seit 1996 zur Underberg AG.

Escorial (ein grüner Kräuterlikör) hat einen Alkoholgehalt von 56 Prozent vol und brennt deswegen auch, wenn Sie frisches Eis hinzugen und ihn anzünden. Diese Eigenschaft ist wahrscheinlich auch Grundlage des Trinkrituals, bei dem vor dem Trinken der Likör angezündet wird. Auch zum Flambieren wird der Escorial oft empfohlen. Geschmacklich ist er als leicht-süß mit Waldmeisteraroma einzuordnen. Bis in die 1960er Jahre gab es übrigens auch einen gelben Escorial, der mit 43 Prozent vol. Alkoholgehalt deutlich milder war. Dieser gelbe Escorial gilt als Ur-Version des Escorial-Likörs.

Inwieweit der Name des Getränkes auf die spanische Stadt El Escorial und die dortige Klosterresidenz zurückzuführen ist, ist leider nicht bekannt. Angenommen wird eine werbewirksame Anlehnung ähnlich dem nach einem Mönchskloster benannten Chartreuse-Likör.

## **Eskariol**

Eskariol ist eine glattblättrige Art der Endivie mit stark ausgeprägter Mittelrippe und breiteren sowie kräftiger gezahnten Blätter beim nah verwandten Friseesalat. Eskariol ist geschmacklich derber. Im halb geschlossenen Kopf findet sich ein festes, gelbes Herz. Eskariol wird überwiegend für Mischsalate verwendet.

## **Espagnole**

Spanische Sauce oder braune Vorratssauce.

## **Espresso**

Espresso ist besonders im Mittelmeerraum eine bevorzugte Zubereitungsart von Kaffee, bei der Wasser mit hohem Druck durch sehr fein gemahlenes Kaffeemehl gepresst wird. Er wird üblicherweise mit einem Glas Wasser serviert.

Achtung:

Die Starke Röstung und die typische kleine Espressotasse erwecken den falschen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eindruck, das Espresso stärker als normaler Kaffee ist. Der Koffeingehalt von Espresso ist sogar um einiges niedriger als bei Kaffee und daher ist Espresso auch besser verträglich.

### **Essen kalt Pusten?**

Das Essen wird durch das Pusten nicht gekühlt, sondern die vom Gericht aufgeheizte Luft weggepustet, so dass die kältere Luft nachströmen kann und das Gericht schneller abkühlen kann. Pusteten Sie nicht legt sich eine Schicht erwärmte Luft um das heiße Essen und es kühlt nicht so schnell ab. Es ist also sinnvoll zu pusten!

### **Essenzielle Nährstoffe**

Essenzielle Nährstoffe sind wichtig für die einwandfreien Körperfunktionen. Sie können übrigens vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen demnach von außen zugeführt werden.

Die sechs wesentlichen Nährstoffe zusammengefasst sind demnach:

- Vitamine
- Mineralien
- Eiweiß
- Fette
- Kohlenhydrate
- Wasser

### **Essig**

Essig ist ein saures Würz- und Konservierungsmittel. Es wird durch Gärung aus zum Beispiel Bier, Branntwein, Obst oder Wein hergestellt. Handelsüblicher Essig enthält 5-15 % Essigsäure. Essigessenz enthält dagegen 25-80% Essigsäure. Bekannte edelste Essigsorte ist der italienische Aceto balsamico (Balsamessig).

Unter anderem wird Essig zum Würzen von Marinaden, Majonäse und Vinaigrettes sowie Soßen und Gemüse verwendet. Essig passt gut zu Fisch, Krustentieren sowie zu Soßen wie Sauce Hollandaise und Sauce Bearnaise.

Achtung:

Essig ist hervorragend geeignet zur Haltbarmachung von Lebensmitteln. Es lindert außerdem Husten und Magen-Darm-Beschwerden. Essig ist in gut verschlossener Flasche beinahe unbegrenzt haltbar.

### **Essigessenz**

Essigessenz hat außer seiner Säure keinen Geschmacksträger. Essigessenz hat für den gewerblichen Bedarf bis zu 80 % Essigsäure und für den Haushaltsbedarf nur 25 %.

Achtung:

Es ist höchste Vorsicht wegen der Verätzungsgefahr geboten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Essiggurke**

Essiggurken sind kleine Gurken mit Essig, Gewürzen und Kräutern in Gläser eingelegt Sie schmecken sauer und sind sehr lange haltbar.

## **Essig-Öl-Kräuter-Soße (Sauce Vinaigrette)**

Die Essig-Öl-Kräuter-Soße ist eine Salatsauce und besteht aus Essig, Speiseöl, Kräutern und Zwiebelwürfeln. Man reicht diese Sauce zum Beispiel als Dressing für Salat.

## **Essigpilze**

Essigpilze sind Steinpilze, die durch Einlegen in Essig für längere Zeit haltbar gemacht worden. In der Lake können auch Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zwiebeln und Senfkörner sowie Zucker enthalten sein.

## **Essigsäure**

Essigsäure ist eine organische, farblose Säure mit stechendem Geruch. Sie ist stark ätzend. Essigessenz ist die reinste Essigsäure mit 80 % Essigsäureanteil. Sie wird von bestimmten Bakterien gebildet, zum Beispiel im Sauerteig oder in geringen Mengen in Sauermilchprodukten. In kleinen Mengen trägt Essigsäure zur Aromaverbesserung bei.

## **Esskastanie**

Esskastanien werden auch Maronen genannt und gehören zu den Nüssen. Sie sind nicht mit der Röstkastanie verwandt. Esskastanien stammen aus China, Kleinasien oder dem Mittelmeerraum. Die heutigen Anbauggebiete sind hauptsächlich Italien, Nordafrika, Spanien, Ungarn, Südfrankreich und Portugal. Ein Baum trägt erst nach 20 Jahren Früchte. Erntezeit für die braunen, von einer fleischigen, stacheligen Schale umhüllten Früchte ist September bis November. Esskastanien sind reich an Kalium, Vitamin C, Folsäure und Mineralstoffen. Außerdem enthalten sie doppelt so viel Stärke wie Kartoffeln. Esskastanien werden in der braunen Schale geröstet, gekocht, als Beilage oder Füllung zu Wild, als Püree oder als Mus, Maronencreme, Desserts, Eis, kandiert oder glasiert gereicht. Außerdem verwendet man sie als Maronen- beziehungsweise Kastanienmehl für Waffeln, Polenta, zum Kuchen- und Brotbacken. Das berühmte französische Dessert „Mont Blanc“ besteht aus Creme Chantilly und Kastanienpüree.

Achtung:

Mit der Schale sollten Sie auch die ungenießbare braune Haut entfernen. Esskastanien lindern Magenschmerzen und wirken antiseptisch, helfen bei Atemwegserkrankungen und Durchfall.

Mehr Infos über Esskastanien bekommen Sie unter:

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/natur/15276.html>

(unbezahlte Werbung von einem Mitglied des Nabu-Niedersachsen)

## **Esterházy (Beilage)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Als Esterházy bezeichnet eine beliebte Beilage aus Porree (Lauch), Sellerie und Möhren. Die beiden letzteren Zutaten werden erst geschält, dann kurz mit kaltem Wasser abgespült und danach nach Julienne geschnitten, während der Lauch/Porree zuerst halbiert, gründlich mit kaltem Wasser ausgespült wird (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und anschließend in Stücke der Länge der ersteren Zutaten zerteilt. Dann schneiden Sie den Lauch/Porree in dünne Streifen, geben die Zutaten zusammen in eine Pfanne mit zerlassener Butter und 1 Esslöffel Speiseöl (damit die Butter nicht so schnell verbrennt), garen die Beilage bei mittlerer Hitze und geben kurz vor dem Servieren des Bratens (Hauptbestandteil des Essens) eine Sauce dazu.

### **Esterházy-Torte**

Die Esterházy-Torte ist eine beliebte ungarische Cremetorte, die übrigens im Fin de siècle der Donaumonarchie zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Budapester Konditoren entwickelt wurde und bis heute natürlich vor allem in Ungarn und Österreich, aber selbstverständlich auch in Deutschland sehr geschätzt wird. Die Torte besteht aus hellgelber Buttercreme zwischen Biskuitböden, überzogen mit weißer Zuckerglasur. Oben ist das Gebäck verziert mit Schokolade und kandierten Früchten, am Rand mit Krokant. Verbreitet ist übrigens auch die Version der Esterházy'schnitte.

### **Estragon**

Estragon ist ein Gewürz und lässt sich gut in Essig einlegen. Wegen seines feinwürzigen Geschmacks verwendet man Estragon zum Würzen von Salaten, Fleisch und Fisch.

Achtung:

Estragon schmeckt gefroren intensiver als frisch. Als Tee wirkt Estragon antiseptisch und harntreibend, regt den Appetit und die Verdauung an. Bei Zugabe zu Senf erhält man Estragonsenf.

### **Etamin**

Feines Tuch zum Passieren und abseihen von Fonds, Suppen und Saucen

### **Ethanol**

Ethanol oder Ethylalkohol ist eine farblose organische Verbindung. Es entsteht bei der Vergärung (alkoholische Gärung) von Glucose (Traubenzucker) durch Hefen. Als weiteres Produkt entsteht dann Kohlenstoffdioxid. Ethanol ist ein gutes Lösungsmittel für Aromastoffe.

### **Exotische Früchte**

Exotische Früchte sind Südfrüchte: Exotische Früchte ist ein Sammelbegriff für alle Früchte, die aus den tropischen und subtropischen Gebieten stammen. Als Beispiele nennen wir: Ananas, Avocado, Cherimoya, Granatapfel, Guave, Kiwi, Karambole, Mango, Papayas und die Passionsfrucht.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Extra Gelier Zucker 2:1 (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit Dr. Oetker Extra Gelierzucker 2:1 können Sie extra fruchtige und weniger süße Konfitüren, Marmeladen und Gelees herstellen. Für eine Packung Extra Gelierzucker (500 Gramm) benötigen Sie 1.000 Gramm Früchte beziehungsweise 900 Milliliter Fruchtsaft. Für die Herstellung eines Gelees ist es auch möglich, jeden im Handel erhältlichen Saft oder Nektar zu verwenden (mit Ausnahme von Traubensaft).

Dr. Oetker Extra Gelierzucker enthält das pflanzliche Geliermittel Pektin, das aus Äpfeln und Citrusfrüchten gewonnen wird. Da Geliermittel und Zucker bereits gemischt sind, ist die Zubereitung besonders schnell und einfach - ideal für Einsteiger.

Süße aber auch pikante Einmach-Genüsse gelingen mit Dr. Oetker Extra Gelierzucker 2:1 garantiert.

### **Extrawurst**

Die Extrawurst ist natürlich eine österreichische Brühwurstsorte. Sie wird übrigens aus Rindfleisch und Schweinefleisch unter Beigabe von Speck, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen hergestellt. Bei dem Begriff handelt es sich übrigens zudem um eine Redensart.

## **F**

### **Fächertorte**

Die Fächertorte ist eine beliebte Torte, die sich natürlich aus mehreren Lagen Mürbeteig, Äpfeln, Walnüssen, Mohn und Powidl zusammensetzt.

Das klassische Rezept sieht vier getrennt aufeinander gestapelte Füllungen vor. Zuunterst kommt eine Schicht aus gemahlenem Mohn, der danach mit einer Schicht Walnusspüree bedeckt ist. Es folgen dann Schichten mit Apfelscheiben und Powidl. Darüber kommt eine dünne Kruste aus Keksteig, bestäubt mit Staubzucker. Die deutschsprachigen Juden der Doppelmonarchie nannten die Torte Fladentorte, alle anderen hingegen Fächertorte. Die Juden in Budapest bezeichneten sie übrigens als Flódni.

Die Fächertorte als Wiener Kulturgut.

### **Faisandage**

siehe auch Fasan

### **Falsche Ente (Mock Duck, vegan)**

Mock Ente ist ein Gluten basierenden Fleischersatz aus China. Es besteht aus Weizengluten, Speiseöl, Zucker, Sojasauce und Salz und ist sehr reich an Proteinen. Sein charakteristischer Geschmack und die künstliche "Zupfente" -Textur unterscheiden es übrigens von anderen Formen kommerziell erhältlicher Glutenprodukte. Mock Duck ist nicht zum rohen Verzehr gedacht und muss zubereitet werden, in dem man es normalerweise durch leichtes Braten in heißem Pflanzenöl zubereitet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Diese Scheinente hat zusammen mit anderen Weizengluten-Fleischersatzstoffen ihren Ursprung in der chinesischen buddhistischen Küche, die bis ins Mittelalter zurückreicht. Nachgemachte Ente kann in einigen chinesischen Lebensmittelgeschäften oder Einzelhandelsgeschäften gefunden werden, die natürlich eine internationale Auswahl an Lebensmitteln anbieten. Falsche Ente wird am häufigsten in Dosen verkauft. Ähnliche Produkte können als "Mock Abalone" oder "Cha'i Pow Yu" bezeichnet werden.

Typischerweise erhält künstliche Ente ihren Geschmack durch das Schmoren des Glutenprodukts in Sojasauce und MSG.

Beliebt ist auch eine Variante der künstlichen Ente aus Tofu-haut, die als Tofu-Ente bekannt ist.

Falsche Ente ist unter dem Namen „vegetarian Mock Duck“ in Asiashops und auch bei Amazon erhältlich (nicht bezahlte Werbung!). "Mock Duck" ist übrigens vegan: chinesische veganer dürfen aufgrund ihres eventuellen buddhistischen Glaubens 5 Gewürze nicht essen (Zwiebeln, Knoblauch und noch andere). Für westliche veganer ist dieses Produkt allerdings vegan weil es ohne Tierprodukte hergestellt wird.

Unser Tipp:

Der Fleischersatz ist leider sehr süß! Spülen Sie ihn deshalb am besten vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser ab, lassen Sie das Produkt in einem Sieb abtropfen und geben Sie es in eine Schüssel. Danach marinieren (mit Gewürzen mischen) Sie die 250 Gramm Fleischersatz mit 2 Esslöffel Sojasoße, 1 Teelöffel Majoran, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Oregano, decken den Mock Duck mit Klarsichtfolie ab und lassen ihn im Kühlschrank zwei Stunden gut Durchziehen. Danach braten Sie ihn in einer Pfanne mit heißem Speiseöl (2 Esslöffel) durch und verarbeiten das Produkt weiter.

### **Falsche Lende**

Falsche Lende ist ein Lenden förmiges Teil vom ausgelösten Rinderfilet.

### **Falsches Hähnchen (Mock Chicken, vegan)**

Bei Mock Chicken handelt es sich um veganes Hähnchenfleisch aus gebratenem Gluten und Sojasoße. Es ist in Dosen oder auch in Tüten im Asialaden oder auch online (zum Beispiel bei Amazon) erhältlich.

Unser Tipp:

Spülen Sie den Fleischersatz mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn in einem Sieb abtropfen und geben Sie den Mock Chicken in eine Schüssel. Dann vermischen (zum Marinieren) Sie das Produkt mit süßer Sojasauce, Thymian, 1 Teelöffel vegeta Gewürz, etwas weißen Pfeffer (frisch aus der Mühle), einen Schuss frisch gepressten Orangensaft und einen Spritzer Agavendicksaft. Wenn Sie es sich einfach machen wollen können Sie auch einfach fertiges Brathähnchengewürz nehmen. Mock Chicken eignet sich übrigens auch sehr gut für Frikassee, dann mit heller Soße und ein paar frittierten Kapern.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Fanchipan**

Fanchipan ist eine Gebäckfüllung aus Marzipanrohmasse (siehe auch Marzipan), Butter, Ei, Zucker sowie Mehl.

## **Färben**

Ein Zusatz von Farbstoffen die zur Verbesserung oder Veränderung des ursprünglichen Aussehens von Lebensmitteln dienen (zum Beispiel bei Teigwaren).  
Siehe auch Farbstoffe.

Unter anderen wird Färben bei Reis, Teigwaren, Suppen und Saucen verwendet.

## **Färberdistelöl**

siehe auch Distelöl

## **Far breton**

Far breton (das ist Bretonischer Eierkuchen oder Backpflaumenkuchen) ist ein beliebter, kompakter, puddingartiger Kuchen. Der Kuchen ist neben Crêpes, Galettes und Kouign amann eine typische Spezialität der bretonischen Küche (in Frankreich). Der Far breton ist ein traditionelles Dessert aus der Bretagne und ein Vorläufer des englischen Puddings (zum Beispiel Plumpudding). Sie können den Kuchen als Zwischengericht (französisch entremets) zwischen Käse und Obst servieren. Den Far breton können Sie als Dessert serviert (er wird dann kalt serviert), aber auch als warmes Mittagessen oder zum Kaffee. In der Bretagne wird der Kuchen fast in jeder Bäckerei verkauft.

## **Farbstoffe**

Sie enthaltenen a) gesundheitlich unbedenkliche, natürliche und  
b) kennzeichnungspflichtige künstliche Farbstoffe, Natürliche und naturidentische Farbstoffe sind gesundheitlich unbedenklich. Zum Beispiel Chlorophyll (Blattgrün), E 140; E 124; Tomatensaft, Tinte vom Tintenfisch, Rote-Beete-Saft, E 162; Zuckercouleur, E 150. Sie werden verwendet um das Aussehen von Lebensmitteln zu verbessern.

Achtung:

Alle zugesetzten Farbstoffe (von E 100 bis zu E 180) müssen mit der E-Nummer in der Zutatenliste vermerkt werden.

## **Farbstoffe, synthetisch Synthetische**

Farbstoffe werden Lebensmitteln hinzugefügt, um ihnen ein besseres Aussehen zu geben. Sie sind gegenüber den natürlichen licht- und wärme stabil beziehungsweise auch farbtintensiver und in der Herstellung auch preisgünstiger (siehe auch Farbstoffe)

Einige Beispiele:

Tartrazin, E 102 oder Chinolingelb, E 104

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Farce**

Farce sind feingehackte Füllungen/Mischungen für zum Beispiel Geflügel, Tierteile wie Kalbsbrust oder Wildkeule, Pasteten mit Trüffeln, Pistazien, Pilzen, Leber, Zunge, Schinkenwürfeln oder auch Gemüse verfeinert und mit Sahne oder Ei gebunden.

## **Farcieren**

Farcieren heißt mit einer gut abgeschmeckten Masse (Farce) füllen.

## **Farfalle (Schmetterlingsnudeln)**

Farfalle "Schmetterlinge", sind italienische Nudeln in Schmetterlingsform.

Für die Herstellung werden mit einem Teigradchen aus einem flachen Pasteteig gezackte Quadrate herausgeschnitten und dann in der Mitte zusammengedrückt. Die Mitte wird dadurch etwas dicker, die Seiten bleiben schön flach. Anfänglich entwickelte sich diese Pastasorte in der antiken Region Emilia.

Einige Varianten der Farfalle sind zum Beispiel Farfalle tonde (seitlich rund), Farfalle tricolori (dreifarbig), Farfalline (klein), Farfalloni (groß) und Fiocchi rigati (ohne Zacken). Für Farfalle gibt es regional sehr unterschiedliche Bezeichnungen, etwa Fiocchetti und Stricchetti.

## **Farinata**

Der Farinata (von lateinisch farina, „Mehl“) ist natürlich der italienische Name für einen Pfannkuchen aus den Grundzutaten Kichererbsenmehl, Olivenöl, Salz und Wasser. Das Gericht kommt übrigens ursprünglich aus Genua und ist, mit Varianten, an verschiedenen Orten im Mittelmeerraum und in Südamerika eine lokale Spezialität. Bekannt ist das Gericht auch unter den Namen Fainà, Fainè, Cecina oder Torta di Ceci. Varianten heißen Calentita oder Panella. In der Provence nennt man dieses Gericht übrigens Cade oder Socca (um Toulon beziehungsweise Nizza).

## **Farin(-zucker)**

Farinzucker ist Hell- bis dunkelbrauner Zucker aus stark karamelhaltigen Zuckersirup. Er fällt bei der Herstellung von braunem Kandis an. Farinzucker hat eine mehlig Konsistenz. Kandisfarin wird wegen seines Aromas sehr gerne beim Backen verwendet, besonders für Früchte-, Gewürz-, Honig-, sowie Lebkuchen. Er unterstützt auch deren Bräunung und Porenbildung.

## **Farn**

Die Farne sind eine Gruppe von Gefäßsporen-Pflanzen, die die Schwestergruppe der Samenpflanzen bilden. Farne umfassen alle Gefäßsporenpflanzen exklusive der Bärlapp-Pflanzen. Somit zählen zu ihnen auch die Schachtelhalme, die Gabelblattgewächse, die Natternzungengewächse, die Marattiaceae und natürlich auch die Echten Farne. Sie werden sehr häufig als Monilophyten bezeichnet, die Bezeichnungen Monilophyta oder Moniliformopses sind jedoch leider keine gültigen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Taxon-Bezeichnungen.

Es gibt weltweit etwa 12.000 Arten, die meisten davon in den immer-feuchten Tropen. In Europa sind etwa 171 Farn-Arten, in Mitteleuropa etwa 101 Farn-Arten beheimatet.

### **Farsu magru**

Das Farsu magru ist ein traditionelles Fleischgericht der sizilianischen Küche. Zubereitet wird dieser Rollbraten übrigens vorwiegend in ländlichen Regionen im Inselinneren.

Farsu magru bedeutet natürlich so viel wie „mager gemacht“, wobei „mager“ im Sinn von „ärmlich“ gemeint ist, da bei diesem Gericht nur die äußere Schicht des Bratens aus Fleisch besteht.

### **Fasan**

Fasan ist eine Wildgeflügelart mit langen Schwanzfedern. Mittlerweile gibt es sie auch aus Zuchtbetrieben. Männliche Tiere sind auffallend farbig schillernd. Angeboten werden Fasane frisch im Federkleid oder auch küchenfertig tiefgefroren. Die Jagdzeit beginnt im Oktober und endet im Januar.

Junge Tiere werden im Ganzen gebraten, ältere Fasane gedämpft, zu Pasteten und Salami(s) verarbeitet.

Achtung:

Frische junge Fasane sind am weichen Brustbein und kurzem Sporen zu erkennen. Sie können zur Fleischreifung besonders bei Zuchtfasanen die Tiere Abhängen/Reifen (Faisandage) lassen. Die Fasane hierbei bei 4 Grad Celsius in einem von anderen Lebensmitteln getrennten Kühlraum aufgehängt. Siehe auch HACCP.

### **Faschieren**

Faschieren heißt fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen.

### **Faschierte Laibchen**

Als faschiertes Laibchen (oft auch Fleischlaibchen, Fleischlaiberl, Fleischlaberl, Fleischloaberl; auf Ungarisch: fasírozott) wird eine österreichische und ungarische Speise genannt, die natürlich aus Faschiertem (Hackfleisch) besteht. Da es für diese Speise keinen einheitlichen Ausdruck für ganz Österreich gibt, werden in österreichischen Kochbüchern und als Produktbezeichnungen meistens die Kunstwörter Faschierte Laibchen und Fleischlaibchen verwendet. Der Begriff Faschiertes (von „Fasch“ für „Farce“) hatte sich natürlich in Österreich als Bezeichnung für Hackfleisch neben Farciertes ab Anfang des 19. Jahrhunderts durchgesetzt. Heute gilt das Faschierte Laibchen übrigens als eine „typisch österreichische kulinarische Besonderheit“, wenngleich keine grundlegenden Unterschiede in Rezeptur und Zubereitung gegenüber der in Deutschland verbreiteten Frikadelle bestehen.

Das Faschierte oder das Hackfleisch, in der Regel von Rind und Schwein (halb und halb),

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

wird gewürzt mit Pfeffer, Majoran, Knoblauch und Tafelsalz. Hinzu kommen noch abgezogene feingehackte Zwiebel, frisches Petersilgrün und Eier sowie in dünne Scheiben oder Würfel geschnittene Semmeln (Brötchen), die in Wasser oder besser in Milch eingeweicht und gut ausgepresst werden. Anschließend wird die Masse gut vermischt. Danach werden aus der Masse auf einer Semmelbröselunterlage kleine Laibe geformt und in reichlich erhitzten Speiseöl in einer Pfanne gebraten.

Eine Variante des Faschierten Laibchens ist außerdem das Butterschnitzel der Wiener Küche.

### **Faschingskrapfen**

Die Germ (Hefe) muss sehr frisch sein, sie darf keine Risse oder bräunliche Flecken haben. Die Germ entwickelt ihre Triebkraft am besten bei 37 Grad Celsius und in Verbindung mit etwas Zucker. Das Dampfl (Gärprobe) sollte daher immer mit lauwarmer, etwas gezuckerter Milch und etwas Mehl angesetzt werden.

Nehmen Sie alle Zutaten rechtzeitig aus dem Kühlschrank, damit sie bei Verwendung Zimmertemperatur haben.

Der Teig wird solange entweder mit Knethaken oder händisch mit dem Kochlöffel abgeschlagen, bis er sich vollkommen von der Schüssel löst und glatt und seidig glänzend ist.

Damit die Krapfen schön gleichmäßig aufgehen und beim Backen einen schönen Rand erhalten, muss die Marmelade genau in die Mitte des Teiglings gesetzt werden. Sehr oft wird die Marmelade mit dem Spritzsack in die fertig gebackenen Krapfen gespritzt.

Als Backfett eignet sich Butterschmalz sehr gut. Früher hat man Krapfen in Schweineschmalz oder in einer Speiseöl-Schweineschmalz Mischung heraus gebacken. Jedoch werden die Krapfen mit reinem Schweineschmalz eher dunkel. Nicht zu empfehlen sind Butter oder Margarine, weil der Wassergehalt zu hoch ist.

Die Backtemperatur ist sehr wichtig. 160 Grad Celsius sind zu empfehlen. Wenn kein Thermometer zur Temperaturmessung zur Verfügung steht, so geht es auch mit einem Kochlöffel, den man zuvor ins Wasser hält und danach ins Fett. Zischt es und bilden sich rund um den Löffelstiel Bläschen, so ist die Temperatur richtig.

### **Fatányéros Kartoffeln**

Das Fatányéros ist ein ungarisches Grillgericht. Auf einer großen Holzplatte werden zum Beispiel ein Rinderfilet, ein Kalbsschnitzel, ein Schweinekotelett und etwas geräucherter Speck, garniert mit Rohkost, kombiniert.

Möglich sind natürlich auch gegrillte Koteletts von Schwein und Kalb sowie gegrillte Lendenstücke und Gänseleber, mit Speck-Kringel (der Speck wird selbstverständlich eingeschnitten und kringelt sich beim Braten) serviert. Dazu reicht man je ein Messer oder Klappmesser auf dem Brett für jeden Gast. Diese Version eines gemischten Grills (fatányéros) erschien übrigens erstmals um 1900 auf der Speisekarte in Gundels

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Restaurant, es wurde eine gerillte Holzplatte verwendet, sehr oft über eine Silberplatte gelegt, um eine elegante Version von gegrilltem Fleisch zu servieren. Die Ungarn benutzten natürlich schon lange davor ein frisch geschnittenes Holzbrett als Platte, um am Lagerfeuer Gebratenes zu essen.

### **Federwild**

Federwild ist die Bezeichnung für alle jagdbaren Wildgeflügelarten wie Fasan, Wachtel und Wildente.

### **Fegola Sepia**

Pasta mit schwarzer Sepia Tinte

Diese Pasta mit Safran aus Hartweizengrieß mit schwarzer Sepia Tinte eignen sich auch hervorragend als Einlage in Brühen und Suppen oder zu Meeresfrüchten.

Kochen Sie die Nudeln dafür in einem kleinen Topf mit Salzwasser nach Paarungseinleitung al dente (bissfest), Gießen Sie die Pasta durch ein Sieb und Schrecken Sie die Nudeln mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen aber auch nicht kalt werden) bevor Sie die Pasta für einen Farbkontrast als Topping auf das jeweilige Gericht geben.

Bestelllink: <https://www.frischeparadies-shop.de/fregola-sepia.html>  
(unbezahlte Werbung)

Ein Dankeschön für die Anregung geht an Helmut Schültke!

### **Feierstengszalat**

Feierstengszalat ist ein beliebter Rindfleischsalat der Luxemburgischen Küche. „Feierstengs“ steht natürlich für Feuerstein, womit aber auch Steine bezeichnet werden, die unter Hitze zerspringen. Der Salat wird dem Syrtal als Ursprungsregion zugeschrieben.

#### Zubereitung

Die Grundlage des Salats bilden natürlich gekochtes und gewürfeltes Rindfleisch und gehackte Schalotten. Diese werden dann mit einer Vinaigrette aus Speiseöl, Essig und Senf mariniert beziehungsweise angemacht. Typische Gewürze sind Tafelsalz, Pfeffer (frisch aus der Mühle) und Kräuter wie Petersilie, Estragon und auch Kresse. Optionale Zutaten sind übrigens gehackte Kapern oder Grüne Erbsen. Vor dem Anrichten vermischen Sie den Salat mit Eierspalten und servieren dazu Brot oder gekochte Kartoffeln.

### **Feige**

Ein Feigenbaum wurde schon vor 2000 Jahren in der Bibel erwähnt. In der Antike wurde die Feige von den Griechen, den Phöniziern und den Römern wegen ihres Nährwertes und der Heilwirkung geschätzt. Es gibt verschiedene Feigensorten, alle aber sind reich an

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen.

Feigen werden unter anderem frisch als Vorspeise, zu Fleisch, als Dessert oder getrocknet als Knabberei verwendet.

Achtung:

Getrocknete Feigen gelten als harntreibend und abführend.

### **Feigen**

Feigen sind natürlich unglaublich lecker, doch leider im Regelfall nicht vegetarisch. Man sagt eigentlich, dass sich in jeder Feige leider mindestens eine tote Wespe befindet. Denn Feigenwespen nutzen die Frucht natürlich, um ihre Eier darin abzulegen. Manchmal ist die Frucht leider zu eng, sodass die Wespe ihre Flügel verliert und weder Eier legen, noch aus der Frucht verschwinden kann. Stattdessen verendet sie dort und ein Enzym der Feige und verdaut es dann. Wir schmecken die Wespe zwar nicht, doch im Regelfall sind die Feigen deshalb leider nicht vegetarisch und auch nicht vegan.

### **Feigensenf**

Feigensenf ist, wie der Name schon sagt, Senf aus Feigen. Die Feigen werden zusammen mit Rotwein mit einem Mixstab pürieren. Dann wird Zucker hinzu gegeben und das Ganze einmal etwa 5 Minuten aufgekocht. Danach wird der Senf untergerührt und der Feigensenf in Gläser abgefüllt.

Das genaue Rezept finden Sie unter:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=230&t=88771>

### **Feine Backwaren**

Feine Backwaren oder auch Feinbackwaren beziehungsweise Feingebäck, unterscheiden sich von Brot und Kleingebäck dadurch, dass sie auf 90 Teile Getreideerzeugnisse mindestens 10 Teile Fett und/oder Zucker enthalten. Feine Backwaren sind zum Beispiel: Blätterteig, Mürbeteig, Plunderteig sowie Torten.

### **Feine Dekorblüten (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit Dr. Oetker Feine Dekorblüten können Sie Muffins, Cupcakes, Torten und Desserts liebevoll verzieren. In einer Verpackung befinden sich je 4 gelbe, rosafarbene und weiße Dekorblüten.

### **Feine Marzipanblüten (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit den Dr. Oetker Feine Marzipan Blüten können Sie Ihre Gebäcke in hübsche Blumenreationen verwandeln. Die sechs feinen Blüten in den Farben Rosa, Lila und Bordeaux-Rot sorgen durch ihre besondere Form und Größe nicht nur für einen Blickfang, sondern schmecken auch angenehm nach Marzipan - ein Dekor-Produkt mit Genussfaktor!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Feine Marzipan Rübli (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Feine Marzipan Rübli sind hervorragend zur Dekoration von Gebäcken, wie zum Beispiel der beliebten Rübli-Torte, geeignet. In einer Verpackung befinden sich 12 Rübli.

### **Feinfisch**

Feinfisch ist die Sammelbezeichnung für hochwertige Seefische wie zum Beispiel Flunder, Heilbutt, Rotaugen, die Seesunne, Scholle oder der Steinbutt. Süßwasserfische werden analog als Edelfische bezeichnet.

### **Feinsortiment**

Feinsortiment ist die Bezeichnung für in Teile zerlegte Tierkörper, zum Beispiel Lammkeule, Schnitzfleisch oder Schweinskotelett.

### **Felchen**

siehe auch Renke

### **Feldhase**

Feldhase ist Niederwild oder Haarwildart. Erkennbar ist Feldhase am kräftigen Körperbau und an der braunen Fellfarbe. Die Jagdzeit beginnt im Oktober und endet im Januar.

### **Feldsalat**

Feldsalat oder Ackersalat, Nüsslisalat, Rapunzelsalat beziehungsweise Rapünzchensalat. Feldsalat ist kleinblättrig, in Büschen wachsend und sehr aromatisch. Sein Geschmack erinnert teilweise an Nüsse und er ist einjährig wachsend. Feldsalat enthält neben reichlich Kalium sowie den Vitamin A und C auch sehr viel Eisen und andere Mineralstoffe. Hauptsächlich wird er in Frankreich und den Niederlanden angebaut.

Alle oberirdischen Pflanzenteile werden als Herbst- und Wintersalat verwendet. Feldsalat hat von November bis März Saison.

Achtung:

Feldsalat wirkt harntreibend und abführend.

Siehe auch Ackersalat

### **Felsenbirnen**

Die Felsenbirnen (Amelanchier) gehört zu den "apfelrüchtigen" Kernobstgewächsen (Pyrinae) in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

Die Felsenbirnen-Arten werden übrigens in der Regel als Ziersträucher kultiviert. Als solche werden in Mitteleuropa die Arten Amelanchier arborea, Amelanchier lamarckii, Amelanchier laevis und auch die Amelanchier ovalis sowie deren Sorten verwendet,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

seltener natürlich auch Amelanchier alnifolia und Amelanchier spicata.

Die aromatischen, saftig-süß schmeckenden Wildfrüchte können außerdem zu einer süßen Marmelade mit marzipanartigem Beigeschmack verarbeitet werden. In Kanada gibt es auch Plantagen der Erlenblättrigen Felsenbirne oder Saskatoon (Amelanchier alnifolia).

Hier sind einige Inhaltsstoffe der Felsenbirnenfrucht aufgelistet und deren unterstellte Wirkung beschrieben.

- Die Flavonoide halten die Gefäße geschmeidig und das Herz gesund.
- die Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Eisen unterstützen den Schlaf, eine normale Nervenfunktion sowie die Muskeltätigkeit.
- Die unverdauliche Ballaststoffe wie Pektin sättigen, ohne Kalorien zu liefern, und unterstützen so das Abnehmen sowie auch die Verdauung.
- Die Gerbstoffe werden übrigens in der Naturmedizin eingesetzt, um Entzündungen im Mundraum und Rachenraum zu bekämpfen.

### **Fenchel**

Fenchel wird hauptsächlich im Mittelmeerraum und Vorderasien angebaut. Er verträgt sich gut mit saurem Obst und Stangensellerie. Fenchel enthält viel Vitamin C und E, reichlich Mineralstoffe, ist reich an Beta-Carotin (Fettlöslich!).

Die Fenchelknollen werden als Gemüse, gedünstet gekocht, im Auflauf und überbacken verwendet. Die Samen nimmt man als Gewürz zum Beispiel bei Lebkuchen.

Achtung:

Fencheltee aus den Samen wirkt stark schleimlösend und hilft gegen Blähungen.

### **Ferkel**

siehe auch Spanferkel

### **Fernet-Branca**

Fernet-Branca ist ein bekannter Bitter ("Amaro") aus Italien, der in Mailand schon 1845 von der Italienerin Maria Scala, verheiratete Branca, als Magenmedizin hergestellt wurde. Fernet-Branca soll übrigens ein unter dem Namen Theriak hergestelltes Allheilmittel aus Venedig sein, dessen Rezeptur von den Brüdern Fernet gekauft und dann abgewandelt wurde. Seitdem stellt die Fratelli Branca Distillerie S.r.l. das schmackhafte Getränk nach einem geheimen Familienrezept mit 27 Kräutern aus fünf Kontinenten her. Laut Hersteller enthält Fernet-Branca unter anderem Aloe aus Südafrika, Rhabarber aus China, Enzian aus Frankreich, Galanga aus Indien oder Sri Lanka, Kamille aus Italien sowie aus Argentinien, Safran, Myrrhe und auch Holunderblüten. Fernet-Branca reift mindestens ein Jahr in Eichenfässern. Der Alkoholgehalt beträgt etwa 39 beziehungsweise 40 Prozent, in Italien sogar 43 Prozent Vol. Dem Fernet-Branca wird wie anderen Bitter-Getränken eine verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben. Von demselben Hersteller wird auch ein süßerer, sehr stark pfefferminzhaltiger Bitter – Branca-Menta – angeboten.

In einer stillgelegten, Anfang des 20. Jahrhunderts zur Herstellung von Fernet-Branca

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

erbauten Fabrik in Saint-Louis bei Basel befindet sich übrigens seit 2004 der Espace d'Art Contemporain Fernet Branca.

### **Fertig-Salat**

Salat aus der Tüte ist sehr verlockend: Man muss ihn eigentlich nicht kalt abspülen (machen wir trotzdem immer), Sie müssen ihn nicht Schnippeln, er eignet sich für kleine Portionen wie zum Beispiel in Siglehaushalten, es fehlt nur noch das Salatdressing (meistens ist sogar das fertig) und schon ist die "gesunde" Vorspeise fertig. Doch leider kommt der Verzehr fertiger Salat nicht ohne umweltschädliche, und daher auch am Ende für den Menschen ungesunde Plastikverpackung, er ist aus mehreren weiteren Gründen auch direkt ungesund.

Beispielsweise wegen der Schadstoffe: In einem Fertigsalaten waren die Nitratwerte leider in fast allen Test erhöht. Viele Salate waren außerdem mit Pestiziden und Chlorat oder Perchlorat belastet. Zudem wird den Salaten beim Reinigen teilweise Chlor oder Chloroxid zugesetzt. Wer seinen Salat selber mit kaltem Wasser abspült und trocken schleudert, kann also das Chlor ganz einfach vermeiden.

Ein weiteres Problem der fertigen Salate ist natürlich die Keimbelastung: Durch die Zerstörung der natürlichen Blattstrukturen tritt leider Zellsaft aus und bietet den idealen Nährboden für Keime, die übrigens zu verzehren ungesund sein kann. Auch andere Salate haben leider teilweise das Nitritproblem. Im Gegensatz zu fertigen Salaten haben sie aber weniger Probleme mit Keimbelastungen.

### **Fetakäse**

Fetakäse ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung für griechischen, in Salzlake gereiften Frischkäse aus Schaf- oder aus einer Mischung aus Schafs- und Ziegenkäse. In der Bundesrepublik wird Frischkäse nach Feta Art übrigens aus Kuhmilch hergestellt.

Fetakäse wird in Salaten, gebraten, überbacken, zum Füllen und von Fleisch sowie Gemüse verwendet.

### **Fettammer**

Als Fettammer bezeichnet man in Frankreich ein gemästeten Ortolan (ein Ortolan ist ein etwa sperlinggroßer Singvogel).

### **Fettarme Milch**

Fettarme Milch ist ein Milcherzeugnis mit einem Fettgehalt zwischen 1,5 bis 1,8 %. Sie ist meistens pasteurisiert, Ultrahoch erhitzt oder (selten) sterilisiert oder homogenisiert.

### **Fettaustauschstoffe**

Sehr häufig werden auch Fettaustauschstoffe als Fettersatz bezeichnet.

Fettaustauschstoffe bestehen im Gegensatz zu den synthetischen Fetten aus natürlichen Ausgangsprodukten, meistens Kohlenhydraten oder auch Eiweiß. Ein bekanntes Produkt

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

heißt zum Beispiel Simplese und wird aus MolkenEiweiß hergestellt. Fettaustauschstoffe werden von der Lebensmittelindustrie vor allem gerne in Light-Produkten eingesetzt, um den Fettgehalt und den physiologischen Brennwert zu reduzieren. Die Geschmackswirkung der Fettaustauschstoffe ähnelt natürlich der von Fett, ist aber nicht identisch. Im Gegensatz zu Fettersatzstoffen lassen sich diese Substanzen aber leider nur begrenzt erhitzen, da Eiweiß nur bis etwa 65 Grad Celsius hitzestabil ist. Fettaustauschstoffe werden daher meistens Süßspeisen, Eiscreme oder auch Mayonnaise zugesetzt. Manche Fettaustauschstoffe werden vollständig verdaut und haben auch einen geringeren Brennwert als echtes Fett, andere werden unvollständig verdaut und dann teilweise von Mikroorganismen im Dickdarm zersetzt. Diese Substanzen sind in der europäischen Union zugelassen.

Bekannte Arten:

Carrageen (auf Basis von Kohlenhydraten)

Maltrin (auf Basis von Stärke)

Paselli SA2 (auf Basis von Stärke)

Simplese (auf Basis von Eiweiß)

Inulin (auf Basis von Kohlenhydraten)

Nebenwirkungen:

Die in der europäischen Union zugelassenen Fettaustauschstoffe gelten als gesundheitlich unbedenklich. Für Eiweiß-Allergiker kann es allerdings ein Problem darstellen, dass diese Stoffe auf verpackten Lebensmitteln oft nicht ausdrücklich als Eiweißhaltig ausgegeben/deklariert sind. Austauschstoffe auf Stärkebasis werden meistens als Stärke deklariert. Vom dem menschlichen Körper unverdauliche Stoffe wie zum Beispiel Inulin werden zum Teil von der Darmflora abgebaut und können dadurch auch Blähungen hervorrufen.

Olestra kann übrigens starke Nebenwirkungen haben. Häufig sind Darmkrämpfe, Durchfall und vor allem auch Stuhlinkontinenz, da der Schließmuskel des Anus Paraffine leider nicht zurückhalten kann. Produkte, die Olestra enthalten, mussten in den USA übrigens bis 2003 mit einem Warnhinweis versehen sein.

## **Fette**

Fette und fette Öle (Neutral-Fette) sind Ester des dreiwertigen Alkohols Glycerin (Propan-,2,3-triol) mit drei, meistens verschiedenen, überwiegend geradzahligen und unverzweigten aliphatischen Monocarbonsäuren, den Fettsäuren. Die Verbindungen dieser Art werden auch Triglyceride genannt, die IUPAC empfiehlt jedoch den Namen Triacylglycerine.

Je nachdem, ob ein Fett bei Raumtemperatur fest oder auch flüssig ist, spricht man von Fett oder fettem Speiseöl. Die bekanntesten Fette sind die namensgebenden Stoffgemische aus verschiedenen Fettsäuretriglyceriden, die aus Tieren gewonnen werden, der Ausdruck fettes Speiseöl grenzt die (dünn)flüssigen Fette von anderen Gruppen der Öle (allgemein unspezifisch diverse Gruppen flüssiger organischer Verbindungen) ab.

Als Naturstoffe werden Fette den Lipiden zugeordnet und sind außerdem in lipophilen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

organischen Lösungsmitteln wie Petrolether, Ether und Benzol löslich. Die Fette sind mit einer Energiedichte von 37 kJ/Gramm (9 kcal/Gramm) der wichtigste Energiespeicher für Menschen, Tiere und auch einige Pflanzen. In Pflanzen findet man außerdem Fette vornehmlich in Samen oder Keimen, im tierischen Organismus übrigens im Fettgewebe. Fette und fette Öle finden meistens Verwendung als Nahrungsmittel (Speisefette und Speiseöle) und werden auch technisch zum Beispiel als Schmierstoff (Schmierfette, Schmieröle) eingesetzt.

Verwendung:

Die Verwendung von Fetten und fetten Ölen (Speiseöle werden umgangssprachlich meistens kurz Öle genannt) als Nahrungsmittel und in der Nahrungsmittel-Zubereitung sowie in der Nahrungsmittel-Konservierung ist weit verbreitet. Neuerdings werden übrigens erhebliche Mengen pflanzlicher Öle (Rapsöl, Palmöl) chemisch zu Biodiesel umgesetzt. Dazu werden die Öle einer Umesterung mit Methanol in Gegenwart saurer heterogener Katalysatoren unterworfen. Dabei entstehen Fettsäuremethylester (FAME) und Glycerin. Fettsäuremethylester werden dann direkt als Biodiesel verkauft, viel größere Mengen werden jedoch herkömmlichem Diesel-Kraftstoff bereits in den Raffinerien der Mineralöl-Industrie beigemischt. Dazu hat der Gesetzgeber Vorschriften erlassen, demnach ist eine Beimischung von bis zu 5 Volumen-Prozent Fettsäuremethylester ohne Kennzeichnung des Kraftstoffs zulässig und wird auch breit praktiziert. Der Fettsäuremethylester muss bestimmte genau definierte Qualitätsparameter erfüllen, die in der Norm DIN EN 14214 definiert sind.

Die direkte Verbrennung von aufgeschmolzenen Fetten und fetten Ölen in Lkw-Dieselmotoren ist sehr verbreitet. Allerdings müssen die Fahrzeuge dafür zuvor speziell umgebaut werden.

Durch Verseifung (Esterspaltung mit Alkalihydroxiden) werden aus Fetten oder fetten Ölen Seifen, die Alkalisalze von Fettsäuren, hergestellt. Dabei fällt auch Glycerin an.

### **Fettersatzstoff**

Als Fettersatzstoff werden in erster Linie synthetisch hergestellte Kunstfette bezeichnet, die den Lebensmitteln zugesetzt werden. Fettersatzstoffe besitzen die physikalischen Eigenschaften von Fett, haben chemisch allerdings keine Ähnlichkeit mit natürlichen Fetten. Fettersatzstoffe bestehen in der Regel aus Saccharosepolyester, also Verbindungen von Saccharose mit anderen Kohlenhydraten und Fettsäuren, aber natürlich auch Paraffinen. Der bekannteste Fettersatz dieser Art ist übrigens Olestra des Herstellers Procter & Gamble. Olestra ist in den USA seit den 1990er-Jahren zugelassen, nicht jedoch innerhalb der EU. Fettersatzprodukte haben praktisch keinen physiologischen Brennwert, da sie unverdaulich sind und unverwertet vom Körper wieder ausgeschieden werden. In den USA gibt es vor allem Kartoffelchips und auch andere Snacks, die statt Naturfett Olestra enthalten. Diese Produkte setzen vor allem auf die Zielgruppe der Übergewichtigen.

### **Fette und Kohlenhydrate**

Fette und Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie die der Körper für die körperliche und geistige Arbeit benötigt. Auch wird so die Körpertemperatur konstant gehalten. Außerdem

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

transportieren Fette ebenfalls fettlösliche Vitamine und sind Geschmacksträger.

### **Fettglasur, kakaohaltig**

kakaohaltige Fettglasur enthält Kakao, aber keine Kakaobutter. Stattdessen enthält sie kakaofremde, preiswerte Fette wie Erdnuss, Kokosfett oder Palmkernfett sowie Zucker, daher ist Fettglasur preisgünstiger als Kuvertüre (Schokoladenkuvertüre).

### **Fett i. Tr. (Fett in Trockenmasse)**

Durch die Reifung verliert Käse an Wasser. Die Folge ist: Der Fettgehalt im Käse steigt prozentual an. Deshalb wird Käsefett in Prozenten in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) angegeben, wobei die Trockenmasse 100 Prozent entspricht. Um den absoluten Fettgehalt festzustellen, müssen Sie den Anteil der Trockenmasse mit den darin enthaltenen Fettgehalt multiplizieren.

### **Fettlösliche Vitamine**

Vitamin A. ( Retinoide. )

Vitamin D. ( Calciferol. )

Vitamin E. ( Tocopherol. )

Vitamin K. ( Phyllochinon. )

(Jeder Kochlehrling merkt sich die fettlöslichen Vitamine übrigens mit der Edelsbrücke "EDKA"!)

Fettlösliche Vitamine können, anders als wasserlösliche Vitamine, vom menschlichen Körper gespeichert werden. Außerdem unterscheiden sie sich darin, wie der Körper sie aufnimmt, verarbeitet und verwendet. Fettlöslich bedeutet, dass diese Vitamine sich nicht in Wasser lösen, sondern Fett als Transportmedium brauchen (zum Beispiel bei Möhren sollte man immer 1 Gram Speiseöl/Fett begeben).

Fettlösliche Vitamine finden Sie zum Beispiel in folgenden Gemüsesorten:

Vitamin A: Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln.

Vitamin D: Hering, Lachs, Lebertran.

Vitamin E: Wirsing, Paprika, Rotkohl.

Vitamin K: Petersilie, Rosenkohl, Spinat.

### **Fettsäuren**

Es gibt gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Die ungesättigten Fettsäuren sind immer flüssig und können durch Sauerstoffeinwirkung und Lichteinwirkung ranzig werden. Die lebenswichtigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der menschliche Körper nicht selbst produzieren, man bezeichnet sie deshalb auch als essenzielle Fettsäuren. Hierzu gehören auch die Omega-3-Fettsäuren. Sie alle müssen durch die Nahrung aufgenommen werden.

### **Fettstoff**

Fettstoff ist zum Beispiel Speiseöl, Pflanzenöl, Margarine oder Butter.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Fettuccine Alfredo**

Das Fettuccine Alfredo oder fettuccine al burro ist ein Pastagericht der italienischen Küche. Es wird natürlich mit frisch hergestellten Fettuccine zubereitet, die mit Butter und Parmesankäse vermischt werden. Der schmelzende Käse verbindet übrigens die Butter und das an den Teigwaren verbliebene Kochwasser zu einer reichhaltigen Sauce. Das Gericht trägt den Namen von Alfredo di Lelio, der es übrigens in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in seinem Restaurant in Rom mit großem Zeremoniell am Tisch der Gäste zuzubereiten pflegte.

## **Feuerbohne**

Feuerbohne, in Österreich auch Käferbohne genannt, (*Phaseolus coccineus*) ist eine bekannte Pflanzenart aus der Gattung *Phaseolus* in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (*Faboideae*) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae* oder auch *Leguminosae*). Die leuchtend hellrote Blüte ist namensgebend für die Feuerbohne. Weitere Trivialnamen sind Arabische Bohne, Blumenbohne, Prunkbohne, Schminkbohne, Türkische Bohne oder die griechischen Gigantes. Diese Nutzpflanze ist nahe verwandt mit einer Reihe anderer "Bohnen" genannter Feldfrüchte, darunter die kleinere Gartenbohne.

Anbau und Verwendung:

Die Feuerbohne ist in Südeuropa anzutreffen und wird auch in höheren Lagen in Österreich kultiviert.

In Mitteleuropa wird sie als einjährige Pflanze kultiviert; die Feuerbohne kann in Ländern mit milderem Klima mehrjährig sein. In Europa werden die Bohnen vielfach als Zierpflanzen gepflanzt. Zur Nahrungserzeugung kultiviert man die Feuerbohnen wegen ihrer Wuchshöhe meistens an 4 bis 5 Meter langen Stangen, die zur besseren Stabilität zeltförmig gegeneinander gestellt und miteinander verbunden werden. Manchmal werden die Feuerbohnen auch mit Mais gemeinsam angebaut, wobei die Maispflanzen die Stangen ersetzen. Diese Methode ist mit weniger Aufwand verbunden, da die Ernte mit einem Mähdrescher vollzogen werden kann. Danach muss die Ernte der Feuerbohnen jedoch sortiert werden.

Die Blüten, die jungen Hülsenfrüchte und die getrockneten Samen der Feuerbohne werden gegessen. Die rohen Feuerbohnen enthalten rund 1,2 % gesundheitsschädliche Lektine und sind daher leider giftig. Durch Erhitzen auf mindestens 75 Grad Celsius wird die Struktur dieses Giftes zerstört, so dass Sie die gekochten Bohnen bedenkenlos verzehren könne,

Als Spezialität gilt in der österreichischen Steiermark der Käferbohnen-Salat aus den gekochten Samen mit frischen Zwiebelscheiben, Essig und außerdem steirischem Kürbiskernöl. Auch sonst wird die Käferbohne in der Steiermark traditionell sehr gerne verwendet und findet sich auf fast jedem Bauernmarkt. Im Jahr 2016 wurde die Steirische Käferbohne auch von der europäischen Union als Geschützte Ursprungsbezeichnung anerkannt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Feuerzangenbowle**

Die Feuerzangenbowle unterscheidet sich vom Punsch dadurch, dass der Zucker nicht unmittelbar hinzugefügt wird, sondern als Zuckerhut auf einer „Feuerzange“ über der heißen Flüssigkeit mit hochprozentigen Alkohol (zum Beispiel Rum) übergossen, angezündet wird und dann in die Feuerzangenbowle tropft.

## **Fiadone**

Fiadone ist eine Art Käsekuchen ohne Boden aus Korsika und wird aus Brocciu, natürlich einem korsischen Frischkäse aus Schaf- oder Ziegenmilch, hergestellt. Weitere Bestandteile des Kuchens sind übrigens Zucker, Zitrone und Eier. Der Fiadone wird immer kalt serviert. Brocciu ähnelt außerdem dem italienischen Ricotta.

In den Abruzzen und Molise kennt man den Fiadone als süße mit Ricotta gefüllte Teigtaschen, die vorwiegend zu Ostern serviert werden.

## **Fichten-Steinpilz, Herrenpilz (*Boletus edulis*)**

Der Fichten-Steinpilz ist ein hervorragender Speisepilz, hat von Juni bis Oktober Saison und ist im Laubwald eher seltener zu finden, im Nadelwald allerdings öfter. Dort kommt er meistens unter Buchen und Birken vor. Sein Hut ist 5-20 (-30) Zentimeter groß, anfangs halbkugelig und weißlich und später polsterförmig, hell- bis dunkelbraun. Die Haut des Hutes des Pilzes ist trocken, bei feuchtem Wetter und im Alter schmierig. Das Fleisch des Fichten-Steinpilz ist weich, weißlich und unter der Huthaube bräunlich. Der Geruch dieses Pilzes ist angenehm der Geschmack mild und nussartig.

Unser Tipp:

Der ungenießbare Doppelgänger des Fichten-Steinpilz ist der Gallen-Röhrling, ansonsten gibt es keinen ähnlichen Giftpilz. Zu beachten ist das ein ganzes Pilzgericht mit der Bitterkeit des Gallen-Röhrling verdorben werden kann. Deshalb sollten Sie im Zweifelsfall einfach ein Stück des Hutfleisches probieren.

## **Figatellu**

Figatellu (Plural Figatelli) ist eine beliebte korsische Wurstspezialität aus Schweineleber.

## **Filet**

1) Ist Hautfreies und grätenfreies, vom Kopf und Schwanz befreites Fischfilet. 2) Oder ist die Lende der Schlachttiere und Wildarten. 3) Oder ist abgelöstes das Bruststück des Geflügel.

## **Filetieren**

Filetieren kann man Fisch, Geflügel, Fleisch, aber auch Zitrusfrüchte. Die Speisen werden von Innereien, Gräten, Knochen, Zesten befreit.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Filetkotelett**

Filetkotelett ist der untere Teil des Schweinekotelettstranges. Das Filetkotelett enthält Wirbelknochenanteile und zartes Kotelettfleisch.

Einzelne Filetkotelett werden als Kurzbratstücke verwendet. Aus ausgelöstem Filetkotelett vom Strang (wird auch als Lachs bezeichnet) wird der Lachsschinken hergestellt.

## **Filetsteak**

Filetsteak wird aus dem Rinderfilet, speziell aus dem panierten Mittelstück der Lende geschnitten.

Es wird als Kurzbratstück (150 Gramm für eine Portion) verwendet.

Gewicht: bis 900 Gramm

Geschmack: sehr kräftiger Geschmack

Weitere Bezeichnungen: Ladys Cut, Tenderloin (USA), Lungenbraten (Österreich und Bayern),

Medaillon, Filet Mignon

## **Filoteig**

Filoteig ist ein an Blätterteig und Strudelteig erinnernder Teig der türkischen aber auch der arabischen Küche. Filoteig wird für die Herstellung verschiedener Backwaren wie Börek, Baklava oder Gözleme verwendet. Hergestellt wird Filoteig aus Mehl, Speiseöl, Wasser und etwas Salz, nach einigen Rezepten auch mit Hefe.

Der geschmeidige Teig wird erst nach kurzem Ruhen ausgerollt, mit Speiseöl bepinselt und wie Blätterteig mehrmals zusammengefaltet (tourniert) und dann noch einmal sehr dünn ausgerollt. Das Tournieren kann entfallen, aber nur wenn der Teig vorher hauchdünn ausgerollt wurde und bei der weiteren Verarbeitung jeweils mehrere Lagen mit Speiseöl eingestrichen übereinander geschichtet wurden.

Fertige Yufka-Teigblätter sind übrigens in türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. In der westlichen Küche werden die Yufka-Teigblätter – meistens Filoteig genannt – seit den 1990er Jahren zunehmend als Umhüllung für zarte Fleischteile und Fischteile geschätzt, die so sanfter gebraten oder gebacken werden können.

In Deutschland wird regional auch Dürüm Döner als Yufka Ekmegi bezeichnet. Das ist ein Döner, der statt mit Pide mit Dürüm zubereitet wird, einem sehr dünnen Fladenbrot. Dem Dürüm sehr ähnlich sind übrigens unter anderem die mexikanische Tortilla, Fajita und auch Burritos.

Aus Filoteig können Sie auch essbare Töpfchen backen, in denen Sie Ragouts oder dickflüssige Suppen sehr gut servieren können. Dazu backen Sie den ausgerollten Teig zwischen zwei feuerfesten henkellosen Tassen oder ähnlichen Gefäßen.

## **Filterieren**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Klären, seihen

### **Fines Herbes**

Fines Herbes (französisch für „feine Kräuter“) sind eine beliebte klassische französische Kräutermischung, die aus frisch gehacktem Schnittlauch, Kerbel, frischer gehackter Petersilie und Estragon besteht. Mitunter kommen bei Fines Herbes noch weitere Kräuter wie Bibernelle, Basilikum, Majoran, Thymian oder Rosmarin hinzu.

Die Fines Herbes werden bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch, Salaten und Omeletts, sowie Suppen, Saucen und Frischkäse verwendet und können natürlich durch Zwiebelwürfel, Schalotten, frischen Champignons, Fenchel, Sellerie oder Trüffel ergänzt werden.

Im Handel ist die Kräuter-Mischung übrigens auch getrocknet erhältlich.

### **Finesse**

Finesse = Zitronenschale

### **Fingerbowle**

Die Fingerbowle ist eine kleine Schale mit Wasser und einer Zitronenscheibe. In ihr säubert sich der Gast seine Finger nach dem Verzehr von "Fingerfood" (zum Beispiel beim Verzehr von Austern).

### **Fischarten**

Seefische oder Meeresfische, Süßwasserfische und Wanderfische.

### **Fische**

Fische sind Wirbeltiere, die sich meistens durch Eier fortpflanzen. Sie leben in Flüssen, Seen und Meeren und sind für den Menschen ein wichtiger Lieferant von hochwertigem Eiweiß. Außerdem sind sie Lieferanten von wertvollen Mineralsalzen und bei Fettfischen Lieferant von Omega-3-Fettsäuren. Das meistens weiße Fleisch ist leicht verdaulich.

### **Fischerei**

Hier möchten wir Sie auf das Leid der Fische und sonstigen Meeresbewohner aufmerksam machen – und was die Tierschutzpartei (in der Marcus Petersen-Clausen Mitglied ist) deshalb fordert!

Wussten Sie, dass Fische Angst und Schmerz empfinden – genau wie Menschen und andere Säugetiere?

Wussten Sie, dass für die Fischerei nahezu alle Fische grausam ersticken, weil sie in aller Regel in großen Mengen mit Hilfe von Netzen aus dem Wasser geholt werden und somit nicht jeder Fisch einzeln getötet wird? Da sie über ihre Kiemen atmen und den Sauerstoff

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

nicht aus der Luft holen können, sondern aus dem Wasser beziehen, bekommen sie ab dem Moment, ab dem sie aus dem Wasser gezogen werden, keine Luft mehr. Anders als bei Menschen dauert bei ihnen das Erstickten allerdings nicht nur wenige Minuten, sondern bis zu zwei Stunden! Nun halten Sie einmal die Luft an, solange Sie nur irgendwie können und zwar so, als müssten Sie sie anhalten, weil Sie weit unter Wasser sind und Ihr Überleben davon abhängt. Und nun stellen Sie sich davon die letzten paar Sekunden, bevor du wieder Luft holst, zwei Stunden lang vor. Es ist ein unfassbar grausamer Tod!

Wussten Sie, dass Fische zudem oft bereits während dieser Erstickungszeit bei vollem Bewusstsein aufgeschlitzt und ausgenommen werden? Bei lebendigem Leib die Innereien herausgerissen zu bekommen, mag man sich nun wirklich nicht vorstellen.

Doch selbst, wenn Fische einzeln geangelt werden – egal, ob industriell oder aus Spaß am „Hobby“ Angeln – leiden sie oft noch lange, bis sie endlich tot sind. So brauchen Angler:innen zum Beispiel oft mehrere Versuche, bis der Betäubungsschlag sitzt, weil die Fische während dessen aus Panik stark zappeln.

Sie merken, Fische zu essen, ohne damit großes Leid zu verursachen, ist nicht möglich. Daher bitten wir Sie, dies nicht zu tun und stattdessen auf die mittlerweile sehr zahlreich vorhandenen rein pflanzlichen Alternativen umzusteigen, falls Sie dies noch nicht bereitgemacht haben. Man muss heutzutage in dieser Hinsicht nicht mehr auf Geschmack oder Konsistenz verzichten und den Nährwert, den Fische bieten, bekommt man ohnehin auch pflanzlich hin. Warum zum Beispiel Fische essen, wenn man den Bedarf an den in ihnen enthaltenen wertvollen Omega-3-Fettsäuren auch über Leinöl, Rapsöl, Leinsamen und/oder Walnüsse decken kann?

Abgesehen vom Tierleid ist zudem ein wesentlicher Aspekt der Fischerei, dass diese massiv zum derzeit größten Artensterben in der Geschichte unseres Planeten beiträgt und darüber kann auch kein WWF- oder Greenpeace-Siegel hinwegtäuschen. Diese bewerben zwar manche Fischarten als nachhaltig, sorgen so aber dafür, dass diese Fischarten kurze Zeit später dann auch wieder vom Aussterben bedroht sind.

Ein Konsum-Wandel ist also dringend nötig. Und dafür braucht es schnellstmöglich eine starke politische Kraft, die sich für ihn einsetzt und die entsprechenden Rahmenbedingungen schafft. Diese Kraft kann nur die Tierschutzpartei sein, denn alle großen Parteien ignorieren das Leid der Fische und das Artensterben nahezu komplett.

Bitte unterstützen Sie uns daher, indem Sie diesen Text weiterverbreiten und gerne auch, indem Sie Mitglied unserer Partei werden.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**



Quelle: <https://www.tierschutzpartei.de>

### **Fischfilets**

Fischfilets sind meist entgrätete kopflose und schwanzlose Fleischteile von Fischen.

### **Fischgrundsoße (Velouté de Poisson)**

Die Fischgrundsoße besteht aus einer Mehlschwitze die mit Fischbrühe (unter ständigem Rühren) aufgegossen wird. Eine Ableitung ist die Weißweinsoße (Sauce au vin blanc). Siehe auch Weißweinsoße (Sauce au vin blanc).

### **Fischkarbonade**

Fischkarbonade oder Fischkotelett. Fischfleischscheiben, in Querrichtung zur Mittelgräte geschnitten.

### **Fischpasten**

Fischpasten werden aus fein zerkleinertem und vom Gräten befreitem Fischfleisch mit Gewürzen und mit oder ohne Fett oder Speiseöl zubereitet. Wie Anchovispastete, Krabbenpastete, Lachspastete, Muschelpastete oder Sardellenpastete.

### **Fischsauce**

Die Fischsauce ist eine Würzsauce, die natürlich auf fermentiertem Fisch oder Fischextrakten basiert. Der Begriff beschreibt übrigens eine Reihe von Saucen, die im Laufe der Geschichte oft in verschiedenen Varianten von verschiedenen Kulturen benutzt wurden. Besonders in Ostasien und Südostasien ist die Sauce sehr verbreitet, in Europa hingegen nur vereinzelt als regionale Spezialität, aber ebenfalls mit jahrhundertealter Tradition. Vor allem die italienische Colatura di Alici aus Kampanien und von der Amalfiküste ist zu nennen. Andere vergleichbare Würzmittel aus Europa unterscheiden natürlich sich vor allem durch die fehlende Fermentation, sie werden frisch zubereitet

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

(Pissalat) oder auf andere Weise konserviert (Anchovis-Essenz).

### **Fischsud**

Die Flüssigkeit, in der die Fische gekocht werden. Je nach Rezept bestehend aus: 1 Liter Wasser, 1 Glas Essig oder 2 Gläsern Wein, 1 Zwiebel, 1 dünn geschnittenen Möhre, 1 Lorbeerblatt (mit den Händen zerdrückt), Petersilie, Tafelsalz, Pfeffer und Gewürzkörnern.

### **FISCH UND GESUNDHEIT**

Der Konsum von Fisch und Meeresfrüchten stellt ein Risiko für unsere Gesundheit dar. Die Quecksilberbelastung vieler Fischarten ist hoch, so beispielsweise von Thunfisch, Schwertfisch und Makrele. Insbesondere für Kinder und Schwangere ist das giftige Schwermetall gefährlich. Andere Schadstoffe in Fischprodukten, wie Dioxine und PCB, werden mit Krebserkrankungen und Unfruchtbarkeit in Verbindung gebracht.

Durch den Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten nimmt ein einzelner Mensch pro Jahr bis zu 11.000 Plastikteilchen zu sich. Auch wenn es noch keine Langzeitstudien gibt: Forscher\*innen befürchten, dass diese Mikroplastikpartikel unter anderem zu Entzündungen und der Degeneration von Muskeln führen.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **FISCH UND UMWELT**

Industrielle Fischerei sowie Aquakultur wirken sich massiv auf die Umwelt aus. Aquakultur bedeutet nichts anderes als Massentierhaltung unter Wasser. Sie verseucht das Wasser mit Ammoniak, Nitraten und Parasiten.

Verheerend ist der Fischfang für das Ökosystem Meer. Die gigantischen Schleppnetze der Hochseetrawler verschlingen sämtliches Meeresleben. So gelten 40 % der gefischten Meerestiere als unnützer "Beifang" und werden schlichtweg ins Wasser zurückgeworfen – tot oder schwer verletzt.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **Fisch vom Feld (vegane Kaufempfehlung)**

Als "Fisch vom Feld" wird ein Fischersatzprodukt aus rein pflanzlichen Zutaten bezeichnet. Dieses Produkt wird ohne Farbstoffe und ohne Geschmacksverstärker hergestellt!

Fisch vom Feld besteht aus hellem Gemüse wie Schwarzwurzel, Jackfruit und aus Hanfmehl sowie Leinöl. Außerdem wird das Produkt in einer köstlichen Panade knusprig "verpackt". Die Produkte sehen übrigens aus wie die bekannten Fischprodukte. Sie sind

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

kross paniert und schmecken schön lecker, aber eben, durch den Verzicht auf Aromen, ganz bewusst nicht fischig.

#### Zubereitung

Die Zubereitung der drei neuen Fischalternativen ist sehr schön einfach: die Files im Backteig lassen sich natürlich einfach im 180 Grad Celsius heißem Backofen zubereiten, die Fischstäbchen und die Filees können auch in der Pfanne in 2-3 Esslöffel heißem Speiseöl zubereitet werden. Wenn Sie gerne zügig kochen, werden Sie sich sicher freuen, denn die "Feldfische" dürfen Sie unaufgetaut direkt in die heiße Pfanne mit heißem Speiseöl geben.

#### Unsere Tipps:

Zum Braten von Fisch vom Feld empfehlen wir 2-3 Esslöffel Leinöl (da Leinöl eh schon in dem Produkt enthalten ist und andere Speiseöle den Geschmack verfälschen würden)! Eine Alternative zu Fisch vom Feld ist übrigens SoFisch von Sofine.

#### **Fisherman's Friend Chocolate Mint Pastillen**

Fisherman's Friend Chocolate Mint Pastillen in vegan und ohne Zucker sind unserer Meinung NAG eine Erwähnung wäürt: Wir habe sie bei Rewe entdeckt und geben eine klare Kaufempfehlung. Sie sind minzig, aber nicht scharf und haben eine eher herbe Schokoladennote. Der Webmaster von köche-nord war nie Fan von diesen Pastillen, jetzt ist er es!!!



(unbezahlte Werbung)

#### **Fitou (Wein)**

Das Weinbaugebiet Fitou liegt im Weinbauregion Languedoc im Süden Frankreichs. Fitou liegt als Enklave innerhalb des Bereiches Corbières. Die Appellation verfügt übrigens seit dem 28. April 1948 über den Status einer Appellation d'Origine Contrôlée (kurz AOC) und umfasst etwa 2.600 Hektar Rebfläche. Damit ist die AOC Fitou die älteste AOC des Languedoc. Die Weinberge liegen überdies an der Mittelmeerküste und grenzen im Süden an die Appellation Côtes du Roussillon-Villages, die natürlich bereits zur Weinbau-Region Roussillon gehört.

Die Winzer haben das Recht, auch die Weine der Appellationen Rivesaltes sowie Muscat de Rivesaltes zu keltern. Jährlich werden von etwa 600 Winzern fast 100.000 Hektoliter Rotwein hergestellt. Der Großteil dieser Winzer ist einer der fünf Winzergenossenschaften

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

angeschlossen, die fast 85 % des Gesamtmarktes vermarkten. Die restlichen 15 % werden übrigens durch 31 private Weingüter hergestellt und verkauft. Unter der Appellation Fitou werden ausschließlich Rotweine erzeugt, die mindestens neun Monate im großen Holzfass oder im kleinen Barrique verbringen müssen.

Nachdem die Appellation in den 1980er Jahren sehr erfolgreich war, litten die Verkäufe ab dem Beginn der 1990er Jahre leider unter zu hohen Preisen und nachlassender Qualität. Eine Rückbesinnung auf den Qualitätsgedanken bei gleichzeitig strikter Erntebeschränkung bescherten der Appellation aber seit den 2000er Jahren wieder ein gesichertes Auskommen.

Die Appellation ist geographisch geteilt, sie besteht aus zwei Zonen:

Die Fitou Maritime mit den Gemeinden Caves, Fitou, La Palme, Leucate und Treilles. Diese Zone liegt zwischen der Autobahn A9 und dem Küstenstreifen des Mittelmeers. Der Boden ist übrigens sehr lehmig-kalkig und stark mit Kieselsteinen durchsetzt.

Die Fitou de Hautes-Corbières mit den Gemeinden Cascastel-des-Corbières, Durban-Corbières, Tuchan und Villeneuve-les-Corbières liegt rund zehn Kilometer weiter landeinwärts. Dort überwiegt ein Schieferboden.

### **Flageolet-Bohnen**

Die Flageolet-Bohnen sind eine französische Bohnenspezialität. Sie sind wie die meisten handelsüblichen Bohnensorten auch eine Varietät der gemeinen Gartenbohnen. Die hellgrünen Bohnen sind in der französischen Küche unter dem Namen Flageolets verts sehr bekannt.

Die nierenförmigen kleinen Bohnen sind die Samen oder auch Kerne der länglichen Hülsenfrüchte, die im unreifen Zustand als Buschbohnen- oder Stangenbohnen, als grüne Bohnen oder natürlich auch als Fisolen bekannt und als schmackhaftes Gemüse sehr beliebt sind. Die Flageolet-Bohne behält übrigens auch im getrockneten Zustand ihren besonders feinen und milden Geschmack! Im gesamten Mittelmeergebiet sind die Bohnen deshalb eine sehr geschätzte Zutat für Eintöpfe, Saucen, Vorspeisen, Salate und auch Suppen.

Die zartgrünen Flageolets haben im gesamten Mittelmeerraum einen festen Platz in der Küche. Ihr feiner Geschmack und auch ihre vielseitige Verwendung haben die feine Bohne schnell beliebt gemacht. Besonders in Frankreich, sind Flageolets nicht aus der Küche wegzudenken. Sie sind zum Beispiel ein wichtiger Bestandteil im traditionellen Cassoulet, einem deftigen Eintopf mit Gänsefleisch, Hammelfleisch oder Kaninchenfleisch und reichlich Tomaten, Sellerie und Möhren. Flageolets werden in ihrem Mutterland außerdem gern in gemischten Salaten verarbeitet, die als Vorspeise oder Beilage zu Kalb oder Lamm verzehrt werden. Die Flageolet-Bohnen passen auch sehr gut zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch und Fisch, zu Schinken, anderen Gemüsesorten und auch zu Meeresfrüchten.

### **Flambieren, Flamber**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Abbrennen der feinen Federn oder Haare über offene Flamme;  
Anzünden eines fertigen Gerichts mit hochprozentigem Alkohol vor dem  
Gast (Crêpe Suzette)

### **Flammende, Flämisch**

Gekochter magerer Speck und Würstchen sowie gedämpfter Wirsing zu großen  
Fleischstücken gereicht.

### **Flammieren**

Das gerupfte Geflügel über eine Flamme halten und dabei drehen, damit die Flaumfedern  
abgesengt werden.

### **Flammkuchen**

Flammkuchen (alemannisch inklusive elsässisch Flammekueche oder Flammwaie;  
lothringisch Flammkuche; französisch tarte flambée ‚flambierter Kuchen‘) ist eine  
beliebte Spezialität aus dem Elsass sowie der benachbarten Lothringen, Saarland, Pfalz  
und Baden.

Grundlage des Flammkuchens ist natürlich ein sehr dünn ausgerollter Boden aus Brotteig.  
Der traditionelle Belag besteht übrigens aus rohen Zwiebeln, Speck und einer Creme aus  
Sauerrahm, die nur leicht mit Tafelsalz und Pfeffer gewürzt ist. Der so belegte Fladen  
wird dann bei großer Hitze (meistens 200-220 Grad Celsius) für kurze Zeit im  
Backofen gebacken.

### **Flan**

Ein Flan ist übrigens eine im Wasserbad gestockte Masse aus Eiern und Flüssigkeit. Man  
unterscheidet natürlich zwischen dem klassischen süßen Flan (aus Ei, Milch und Zucker)  
sowie dem pikanten Flan (hier werden dann statt Zucker Tafelsalz und statt Milch Brühe  
oder auch püriertes Gemüse verwendet).

Süßer Flan ist ein beliebter und verbreiteter Nachtisch in Portugal, Spanien und  
Lateinamerika. Eine bekannte Variation der französischen Küche ist auch die  
Crème caramel.

### **Flavonoide**

Flavonoide ist der mengenmäßig größte sekundäre Pflanzenstoff (gehört zu den  
Polyphenolen). Flavonoide kommt besonders in den Schalen und äußeren Schichten vor  
und schützt die Pflanzen vor schädlichen Umwelteinflüssen. Für den Menschen sind die  
gesundheitsfördernd, da sie antikanzerogen, antioxidantisch, antiviral und  
durchblutungsfördernd wirken.

### **Fleckerl**

Die Fleckerl (Aussprache: [ˈflekːəl ~ ˈflekːɑ̯] je nach Dialekt) oder auch Fleckerln sind

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

natürlich eine österreichische Nudelart und ein beliebter traditioneller Bestandteil der österreichischen Küche.

Fleckerl sind übrigens kleine quadratische oder rautenförmige Eierteigwaren, die bei der maschinellen Herstellung aus einem ausgewalzten eierhaltigen Teig gestanzt, und dann getrocknet als haltbares, kochfertiges Produkt verkauft werden. Die Fleckerl brauchen Sie zur Zubereitung der Schinkenfleckerln und Krautfleckerln.

In der böhmischen Küche gibt es übrigens aus der österreichischen Bezeichnung abgeleitete Fleky. Im Kroatischen und Serbischen lautet es dagegen flekice (Plural zu feminin flekica), wie in šunka flekice (Schinkenfleckerl) und kupus flekice (Krautfleckerl). In Slowenien ist diese Teigware auch als bleki, flikce oder krpice (Diminutiv Plural zu krpa, „Lappen“ oder „Geschirrtuch“) bekannt. Die italienische Küche kennt dagegen eine als quadrucci bezeichnete Variante, deren Name von der quadratischen Form herrührt. Der Teig für italienische Teigwaren wird hauptsächlich ohne Eier zubereitet. In Bayern wird eine Variante der Fleckerln gerne als Suppeneinlage verwendet.

## **Fleisch**

Fleisch ist der Sammelbegriff für Skelettmuskelfleisch aller warmblütigen Schlachttiere. Zum Beispiel Lamm, Kalb, Schwein oder Ziege, die der Fleischschau unterliegen. Damit wird sichergestellt, das Fleisch für den menschlichen Genuss geeignet ist.

## **Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte**

Hackfleisch: Jede Sorte Hackfleisch können Sie gegen eine andere Sorte austauschen, alternativ eignet sich auf frische Wurst. Dafür entfernen Sie die Haut und teilst sie in der Pfanne mit einem Kochlöffel in kleinere Stücke.

Fleisch zum Braten: Filetspitzen, Entrecôte, Rib Eye Steak, Sirloin-Steak, Lamm- oder Rinderfilet, Hähnchenschenkel oder -brust, Schweinekoteletts ohne Knochen oder Schweinefilet

Fleisch zum Schmoren: Sobald Sie Fleisch für einen längeren Zeitraum garen möchten, sollten Sie sich für ein mageres Stück Fleisch entscheiden. Ob Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch, besonders geeignet sind kräftige Teilstücke vom Vorder- und Hinterteil: Rinderfilet, Rinderbrust, Schweineschulter und Lammhaxe oder -schulter.

Fisch mit hohem Fettgehalt: Lachs, Thunfisch, Forelle, Makrele, Schwertfisch

Fisch mit geringem Fettgehalt: Wels, Kabeljau, Tilapia, Seezunge, Heilbutt, Köhler, Flunder

Garnelen: Jakobsmuschel, Tintenfisch, Krebschwanz

## **Fleischschau**

Fleisch darf nur in den Handel gebracht werden, wenn es vom amtlichen Tierarzt (dem Fleischbeschauer) für den menschlichen Genuss geeignet und tauglich eingestuft wurde.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Tauglichkeit wird durch Fleischstempel dokumentiert. Jedes geschlachtete Tier enthält eine solche Kennzeichnung. Geflügel, Wild und Pferde unterliegen ebenfalls dem Fleischbeschaugesetz.

### **Fleischkäse**

Als Fleischkäse, Leberkäse (oder auch Fleischkäs, Leberkas) oder Fleischlaib bezeichnet man natürlich eine gebackene Brühwurstsorte. Charakteristisch für den Fleischkäse ist die rechteckige Pastetenform.

Die Bezeichnung als Käse leitet sich übrigens lediglich von der Form der Laibe ab. In Deutschland muss Leberkäse übrigens aus Verbraucherschutzgründen Leber enthalten, es sei denn der Name „Fleischkäse“ oder auch „bayrischer Leberkäse“ wird verwendet. Dies kommt natürlich bei einem Großteil der Zubereitungen vor.

### **Fleischkäse (vegane Kaufempfehlung)**

Veganes Bratstück - aus Seitan

Nach buchstäblich jahrelanger Entwicklung ist es Veggyne endlich gelungen, zarte Saftigkeit mit kräftigem Biss und unübertroffenen Aromen zu verbinden. Dieser veganer Fleischkäse ist eine vegane Alternative zu dem bekannten und beliebten Leberkäse!

### **FLEISCH UND GESUNDHEIT**

Der Konsum von Tierprodukten wie Fleisch erhöht das Risiko für zahlreiche Krankheiten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO stuft verarbeitetes und rotes Fleisch als krebserregend ein. Solche Fleischprodukte steigern laut WHO das Risiko für Darmkrebs um 18 %.

Tierische Produkte enthalten gesättigte Fettsäuren, die mit einigen der häufigsten Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht werden, zum Beispiel mit Diabetes. Auch manche Krebserkrankungen werden in Studien auf gesättigte Fettsäuren zurückgeführt. Jahrzehntelange Forschung weist jedoch vor allem auch darauf hin, dass Fleischkonsum das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, maßgeblich erhöht: Diese sind Todesursache Nr. 1 in Deutschland.

Diese Gesundheitsrisiken sind ein Grund dafür, dass Menschen, die Fleisch essen, laut verschiedenen Studien eine kürzere Lebenserwartung haben als Vegetarier\*innen und Veganer\*innen. Einer Meta-Analyse der chinesischen Zhejiang University zufolge, führt der Verzicht auf Fleisch bereits dazu, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 29 %, das für Krebs um 18 % gesenkt wird.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **FLEISCH UND UMWELT**

Die landwirtschaftliche Tiernutzung verschwendet lebenswichtige Ressourcen, verursacht

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

massive Umweltschäden und ist eine der Hauptursachen für die globale Erwärmung. Laut Studie der FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsbehörde der Vereinten Nationen) liegt der prozentuale Anteil der Massentierhaltung an den weltweiten Treibhausgas-Emissionen bei etwa 14,5 %.

Andere Studien schätzen diesen Anteil sogar noch höher ein, nämlich zwischen 18 % und 30 %. In allen Fällen ist der Beitrag der Massentierhaltung zur Klimaerwärmung jedoch höher als der des gesamten Verkehrssektors weltweit – also PKWs, LKWs, Schiffe und Flugzeuge zusammengerechnet. Die Vereinten Nationen empfehlen daher eine weltweite Abkehr vom Tierkonsum, um den schlimmsten Folgen des Klimawandels entgegenzuwirken.

Außerdem verbraucht die Tierhaltung enorme Mengen an Wasser. Zum einen für die Futtermittel der Tiere, zum anderen aber auch, um die Tiere mit Trinkwasser zu versorgen und die Ställe zu reinigen. Und schließlich belasten die Abwässer aus der sogenannten Nutztierhaltung erheblich die Gewässer.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **Fleischwaren**

Fleischwaren sind Erzeugnisse aus Fleisch wie zum Beispiel Pasteten, Schinken und Wurstorten.

### **Flensburger Chopped Burger**

Angeregt von dem dem "McDonalds 1979 | Chopped Beefsteak Sandwich" (das Rezept finden Sie unter <https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=267&p=109126#p109126> ) hat Marcus Petersen-Clausen für Flensburg den "Flensburger Chopped Burger" erfunden. Der Burger wird unter anderem mit gemischtem Hackfleisch, gedünsteten oder gebratenen Zwiebeln und zwei Scheiben Käse gemacht und soll Sie als Besucher von Köche-Nord.de auch einmal anregen einen Urlaub in Flensburg zu machen.

### **Fleuron (Gebäck)**

Fleurons (von französisch fleuron „Schmückendes“) sind kleine köstliche Gebäckstücke aus ungesüßtem Blätterteig mit verspielten Formen wie Halbmonden oder Sternen. Sie werden natürlich als Garnitur zu Suppen gereicht, aber auch zu Frikassee, Ragouts und Fischgerichten.

### **Fleurons**

Fleurons sind kleine Gebäckstücke aus ungesüßtem Blätterteig.

### **Fliederbeeren / Schwarze Holunder**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Fliederbeeren (auch Schwarze Holunder, *Bambus nigra*, kurz auch Holunder genannt) auch bekannt als südwestdeutsch-schweizerisch Holder(busch) oder bairisch-sterreichisch Holler, in Norddeutschland sehr oft auch als Schwarzer Flieder (Fliederbeeren, kurz Flieder) bezeichnet, ist ein Strauch aus der Gattung Holunder (*Bambus*).

Die Fliederbeeren sind eine der in Mitteleuropa häufigsten Straucharten. Seine Blüten und Früchte finden vielfach Verwendung als Heilmittel, Lebensmittel (zum Beispiel in der Fliederbeersuppe) und Farbstoff.

### **Fliederbeersuppe mit veganen Grießklößchen** für Bredstedt (Kreis Nordfriesland, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

Für die Suppe:

0,7 Liter Saft (Fliederbeersaft)

1 Zimtstange

2 Gewürznelken

150 Gramm braunen Zucker

2 Esslöffel Speisestärke

0,3 Liter Wasser

2 Äpfel (Boskoop)

2 Birnen

Für die Klöße: (Grießklöße)

½ Liter Sojamilch

150 Gramm Hartweizengrieß

5 Teelöffel braunen Zucker

1 Paket Vanillezucker, eventuell 2 Pakete

80 Gramm Kartoffelstärke

Bringen Sie für die Grießklöße die Sojamilch zum Kochen. Dann rühren Sie den Grieß, den braunen Zucker, den Vanillezucker und zum Schluss die Kartoffelstärke unter, füllen den Topfinhalt in eine Schüssel um und lassen ihn fest werden.

Für die Suppe kochen Sie den Fliederbeersaft mit Zimtstange, Nelken und Zucker in einem weiterem Topf auf. Nebenbei verrühren Sie die Speisestärke in einer Schüssel mit etwas kaltem Wasser und rühren das Gemisch in den Saft um ihn damit anzubinden

Nun schälen Sie die Äpfel und die Birnen, entfernen die Kerngehäuse und schneiden das Obst in Würfel. Dann geben Sie die Apfelwürfel in die Suppe und kochen sie kurz mit, danach erhitzen Sie auch die Birnenwürfel kurz.

Jetzt stechen Sie vom Vanillegrieß kleine Nocken ab und legen sie in die Fliederbeersuppe. Sobald die Nocken oben schwimmen, richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Suppe schmeckt unseren Gästen aufgewärmt noch etwas besser. Bei uns gibt es vor der Suppe übrigens noch Kartoffelpuffer mit Apfelmus.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Fliederbeersuppe**

Fliederbeersuppe (oder auch Fliederbeersuppe, Holundersuppe beziehungsweise Holunderbeerensuppe, in Österreich auch oft Hollersuppe) ist eine sehr typische Spezialität Norddeutschlands und Dänemarks, die insbesondere in Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern weit verbreitet ist und eine entsprechende Tradition in der Pommerschen Küche hat. Ebenso hat die Fliederbeersuppe ihren Platz in der Sächsischen Regionalküche, in der Österreichischen und in der Vogtländischen Küche.

Es handelt sich um eine köstliche Fruchtsuppe, die aus dem Saft der Beeren des Schwarzen Holunders (die als Fliederbeeren bezeichnet werden) hergestellt und heiß mit Mehlklößchen (sogenannten Klackerklümp) oder Grießklößen (gelegentlich auch mit Schwemmklößen) serviert wird.

Diese Suppe wird – entsprechend der Reife der Holunderbeeren – insbesondere im Herbst und Winter gegessen.

### **Flocken**

Nach dem Entfernen der Frucht und der Samenschale von Getreidekörnern (zum Beispiel bei Buchweizen, Gerste, Hafer, Mais oder Weizen) wird das Rückbleibende Innere befeuchtet und geschrotet oder ganz zu Flocken (zum Beispiel bei Haferflocken) gepresst, daher durch Walzen platt gedrückt und anschließend getrocknet. Flocken werden in Brot, Müsli oder Suppen (zum Beispiel Haferschleimsuppe) verwendet.

### **Flockenstieliger Hexen-Röhrling, Schusterpilz (Boletus erythropus)**

Den flockenstieligen Hexen-Röhrling können Sie nur gekocht genießen. Der Hut des Pilzes mit dem auffälligen Namen hat eine wildlederartige Oberfläche. Er wird deshalb natürlich auch Schusterpilz genannt. Der Hut selbst hat eine halbkugelige Form, die sich im Alter langsam verflacht. Dieser Speisepilz ist hell- bis schwarzbraun und kann von acht bis 20 Zentimetern breit werden. Die Röhren sind übrigens am Stiel grünlich-gelb, die Mündungen orange bis dunkelrot und verfärben sich an Druckstellen dunkelblau. Sie finden den Pilz von Mai bis Oktober in Laubwäldern und Nadelwäldern.

Wichtig: der flockenstielige Hexen-Röhrling ist leider roh giftig. Nur gekocht ist dieser Pilz genießbar und ein schmackhafter Speisepilz. Geschmacklich kann der flockenstielige Hexen-Röhrling dann mit dem Steinpilz verglichen werden, manche Pilzsammler siedeln ihn sogar noch darüber an.

Giftiger Doppelgänger:

Dieser Pilz ist sehr leicht mit dem giftigen Satans-Röhrling und anderen giftigen oder

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ungenießbaren rotfüßigen Röhrlingen zu verwechseln. Diese Arten haben aber alle ein Stielnetz statt ein Schüppchen.

### **Flohsamen**

Die Flohsamen und die Flohsamenschalen wirken mild abführend bei Verstopfung sowie regulierend bei Durchfall. Außerdem können Sie mit Flohsamenschalen das Abnehmen unterstützen.

Zur Unterstützung des Darmes können Sie Flohsamenschalen auch vorbeugend einnehmen. Als Richtwert gilt: etwa 1–2 Teelöffel täglich, eingenommen mit reichlich Flüssigkeit, ist unbedenklich und kann unterstützend wirken.

Unser Tipp:

Wenn Flohsamen übrigens nicht mit ausreichend Flüssigkeit oder im Liegen eingenommen werden, kann es zu einer vorzeitigen Quellung kommen. In der Folge können Ihnen der Rachen oder die Speiseröhre verstopfen und es besteht leider Erstickungsgefahr!

### **Flohsamen, Flohsamenschalen**

Flohsamenschalen sind die Samenhülsen der Wegericharten *Plantago indica*, *Plantago afra* (Synonym: *Plantago psyllium*), daher auch der Name *Psyllium* (lateinisch *psyllium* Floh). Die Frucht reift übrigens zu einer zweifächrigen Deckelkapsel heran mit je zwei kleinen elliptischen, rotbraunen, glänzenden Samen. Diese erinnern an Flöhe, was der Pflanze den deutschen Namen "Flohkraut" oder "Flohsamen-Wegerich" eintrug. Sie werden natürlich auch unter dem Namen Indische Flohsamenschalen (*Plantago ovata*) als Lebensmittel und Heilmittel vertrieben und zu diesem Zweck hauptsächlich in Indien und Pakistan angebaut.

Unser Tipp:

Flohsamenschalen helfen übrigens nicht nur bei Verstopfung, sondern können aufgrund ihres Bindungsvermögens von Wasser im Darm auch regulierend bei Durchfallerkrankungen oder Stuhlinkontinenz eingesetzt werden.

### **Flomenschmalz**

siehe auch Schmalz

### **Florentine**

Beilage aus jungem Spinatgemüse und Béchamelsoße.

### **Flugente**

Flugenten sind meistens Warzen- oder Moschusenten. Weibliche Tiere wiegen bis 2,5 Kilogramm, männliche Tiere bis 5 Kilogramm.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Flunder**

Flunder oder Elb-, Grau, Sand-, Struff- oder Wasserbutt. Seefisch (Knochen oder Plattfisch). Sie kommen in europäischen Küstenregionen (manchmal auch in Flussbereichen, daher sind sie auch im Süßwasser lebensfähig) vor. Ihre Größe beträgt etwa 30-50 Zentimeter und sie sind 0,5 Kilogramm bis 1,5 Kilogramm schwer. Ihr Fleisch ist grätenreich und sehr schmackhaft. Proteinanteil etwa 17 % und Fettgehalt ist unter 1%.

Flunder wird im Ganzen gebraten, meistens filetiert oder gebacken beziehungsweise gedünstet.

## **Flur de Sek**

Ein Flur de Sek oder Flor de Al ist das teuerste Meersalz, das sich als dünne, zarte Kruste auf der Oberfläche des verdunstenden Meerwassers bildet. Es entsteht nur an heißen und windstillen Tagen als eine hauchdünne Schicht an der Wasseroberfläche und wird in aufwendiger Handarbeit mit einer Holzschaufel abgeschöpft: Flur de Sek wurde schon seit der Antike gesammelt, obwohl es traditionell als Abführmittel und Salbe verwendet wurde.

## **Flussbarbe**

siehe auch Barbe

## **Flussbarsch**

Der Flussbarsch (*Perca fluviatilis*), am Bodensee Kretzer, in der Schweiz übrigens auch Egli genannt, ist ein in ganz Europa vorkommender Süßwasserfisch. Von der IUCN wird der Flussbarsch als "nicht gefährdet" eingestuft.

Der Flussbarsch gehört aufgrund seines mageren und grätenarmen Fleisches in Mitteleuropa übrigens zu den wichtigsten im Süßwasser vorkommenden Speisefischarten aus Wildfang und wird von Fischern, Anglern, Köchen und Konsumenten gleichermaßen sehr geschätzt.

In der Teichwirtschaft und in der Aquakultur hat der Flussbarsch in Deutschland nur wenig Bedeutung. In den meisten Fällen wird der Flussbarsch in einer intensiven Warmwasser-Kreislaufanlage gehalten. In Deutschland liegt die Produktionsmenge bei etwa 40 Tonnen im Jahr, was nur einen sehr kleinen Teil der 56.000 Tonnen ausmacht, die die deutsche Binnenfischerei jährlich erwirtschaftet.

## **Flusskrebse**

Flusskrebse sind zehnfüßige Süßwasserkrebse (siehe auch Krustentiere). Es gibt mehr als 300 Arten, zum Beispiel Edel-, Galizier-, Kamber- (= amerikanischer Flusskrebs), Signal- oder Sumpfkrebs. Ihre Größe beträgt etwa 7 bis maximal 20 Zentimeter und sie wiegen 200 Gramm bis maximal 350 Gramm. Flusskrebse kommen in sauberen Flüssen oder in Zuchtanlagen vor. Der Geschmack ist abhängig vom Lebensraum (aromatisch oder delikates). Flusskrebse haben einen Proteinanteil von etwa 15 % und der Fettanteil liegt bei knapp 1 %.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Flusskrebse werden im Ganzen in Salzwasser gekocht, gedämpft oder gegrillt für Ragouts, Salate, Saucen oder Suppen. Verzehrt wird das Muskelfleisch des Hinterleibes und der beiden Scheren.

Achtung:

Bevor Flusskrebse auf dem Teller erscheint, haben sie sich mehr als 10 Mal „gehäutet“ Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Tiere Leben. Sie werden getötet in dem man sie kopfüber in kochendes Wasser gibt. Ein Salmiakgeruch deutet übrigens auf verdorbene Ware hin! Beim Kochen muss sich der Schwanz nach innen rollen; bleibt er ausgestreckt, war das Tier vorher bereits tot und sollte nicht mehr verzehrt werden.

### **Focaccia**

Das Focaccia (auch Schiacciata genannt,) ist ein ligurisches Fladenbrot aus Hefeteig, das vor dem Backen mit Olivenöl, Salz und eventuell Kräutern und weiteren Zutaten belegt wird. Die Ursprünge der Focaccia gehen übrigens ins Altertum zurück. Die Römer nannten sie panis focācius „in der Herdasche gebackenes Brot“ (von lateinisch focus „Herd“), im Gegensatz zum panis furnācius, dem im Backofen gebackenen Brot. Mitunter wird sie als ein Vorläufer der Pizza angesehen. Das Focaccia gilt natürlich als ligurische Spezialität insbesondere der Metropolitanstadt Genua. Es gibt auch Varianten in ganz Italien, die jedoch vom ursprünglichen Rezept abweichen, wie zum Beispiel die Pinsa.

### **Folat (Folsäure)**

Folat ist ein wasserlösliches Vitamin. Für seine Vitaminwirkung sind verschiedene physiologisch aktive Folatverbindungen verantwortlich.

Die synthetische (industriell hergestellte) Form des Vitamins wird Folsäure genannt. Folsäure wird zur Anreicherung von Lebensmitteln und in Vitaminpräparaten verwendet.

In welchen Lebensmitteln kommt Folsäure vor?

Gute Folatlieferanten sind zum Beispiel grünes Gemüse, insbesondere Blattgemüse wie Spinat und Salate Außerdem liefern Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen, Weizenkeime und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln, Leber und Eier Folat.

Für eine folatreiche Ernährung empfiehlt es sich, täglich mindestens drei Portionen Gemüse zu verzehren und bei der Zubereitung unbedingt darauf zu achten, Gemüse nur kurz, kalt und unzerkleinert abzuspülen, zu dünsten statt zu kochen und nicht warm zu halten. Außerdem sollten täglich Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte sowie hin und wieder Leber verzehrt werden. Achtung: Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel sollten allerdings auf den Verzehr von Leber verzichten!

### **Fond**

Saft, der beim Kochen, Dünsten oder Braten von Fleisch, Fisch und Gemüse austritt.

### **Fondant**

Fondant ist französisch und bedeutet schmelzen. Es ist eine weiße, geschmeidige

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zuckermasse die entsteht, wenn man Wasser und Zucker im Verhältnis 2:3 mischt, 10 %igen Glucosesirup beifügt, die Masse dann unter Rühren auf 117 Grad Celsius erhitzt, und anschließend beim Abkühlen ebenfalls ständig rührt, damit die Zuckerkrystalle winzig klein und die Masse schön geschmeidig bleibt.

Fondant wird zum Beispiel für die Füllung von Dominosteinen oder zum Glasieren von Backwaren verwendet.

### **Fondor**

Fondor ist ein Universalwürzmittel von Maggi (seit 1947 eine Marke der Nestlé AG), das 1954 in gelb-roten Streuern als Kopie von Aromat auf den Markt gebracht wurde. Natriumglutamat Fondor (oder das Konkurrenzprodukt Glutamat von Knorr) ist in jedem Fertiggericht und fast jeder Würze. Fondor wird neben dem deutschsprachigen Raum auch in Brasilien und Südafrika vertrieben. Seit 2002 gibt es mit Kräuter-Fondor eine Variante mit getrockneten Kräutern. Für die Gastronomie gibt es eine Großpackung mit 1 Kilogramm und seit 2005 Mega Fondor als Granulat in Großpackungen von 900 Gramm (für etwa 16 Euro bei Amazon) und 12 Kilogramm (etwa 155 Euro).

### **Foudre (Einheit)**

Das Foudre war natürlich ein Volumenmaß in Belgien und Luxemburg in der Bedeutung als Fuder oder großes Fass. Es wurde übrigens auch als Wein-Foudre bezeichnet.

- 1 Foudre = 6 Aimes = 780,134 Liter  $\approx$  7,8 Hektoliter
- 1 Wein-Foudre = 6 Ohm zu 48 Geltes zu 2 Pots zu 2 Pinten zu 2 Uperken

### **Fondue**

Schweizer Käsegericht aus Weißwein, Emmentaler Käse, Gewürzen und Kirschwasser. Fondue Bourignonne dagegen ist ein Fleischgericht.

### **Forelle**

Forellen sind Süßwasserfische (Raubfische, lachsartig). Die wichtigsten Vertreter sind die Bachforelle, Lachsforelle (siehe auch Meeresforelle), die Regenbogenforelle, die Seeforelle der Bachsaiblin (siehe auch Saibling). Ihr Fleisch ist grätenarm, besonders schmackhaft (besonders von Mai bis Juli), weiß bis rosafarben und ihr Proteinanteil beträgt etwa 19 bis 20 %. Ihr Fettanteil liegt bei etwa 1-2 %.

Forellen werden nach allen Garmethoden zubereitet; ein Großteil in geräucherter Form (Räucherforelle).

Achtung:

Forellen gelten als feinsten Tafelfisch, die ganz frisch gekauft und zubereitet werden müssen, da sie sehr leicht verderben. Als „Forelle Blau“ können sie nur mit unverletzter Schleimhaut zubereitet werden, hier gibt man entweder Essig- oder Zitronensäure mit ins Kochwasser.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Forellenkaviar**

Forellenkaviar ist goldgelber Forellenrogen und muss als Kaviarersatz gekennzeichnet werden, da er nicht vom Stör stammt.

## **Formfleisch/Klebefleisch**

Formfleisch (in den Medien oft auch Analogschinken oder Klebefleisch genannt) ist ein Fleischprodukt, das aus kleineren Fleischstücken – meistens Schwein oder Geflügel zusammengesetzt wird. Auf diese Weise können natürlich kleinere Fleischteile nach dem Schlachten und Zerlegen des Tieres nicht nur für Wurst oder Hackfleisch, sondern auch wie größere, gewachsene Fleischteile genutzt werden. Formfleisch findet übrigens Verwendung für Kochschinken, Schnitzel, Chicken Nuggets und Ähnliches, besonders bei Fertiggerichten und in der Gastronomie. In der Zusammensetzung unterscheidet sich das Formfleisch – von einer eventuellen Salz- und Gewürzzugabe abgesehen – nicht von gewachsenem Fleisch.

Wie erkenne ich Formfleisch?

Bei Formfleisch-Schinken sind die Größe der zusammengeführten Muskelfleischstücke und ihre unterschiedliche Muskelfaserrichtung leicht erkennbar. Imitate bestehen dagegen aus einer oft geleeartigen, schnittfesten Masse, in die kleinste teils sehr deutlich sichtbare Fleischstücke eingebettet sind. Oft sehen sie auch brühwurstähnlich aus.

Wie wird klebefleisch hergestellt?

Das Enzym Transglutaminase macht es übrigens möglich, Fleischfetzen zu einem ganzen Stück zusammenzufügen. Dieses Enzym wird aus einem Bakterium gewonnen, dem *Streptomyces mobaraensis*, und es vernetzt die Proteinstränge in Nahrungsmitteln.

Kritik

In den 1980er Jahren geriet das damals zunehmend Verbreitung findende Formfleisch in große Kritik, weil es den Verbraucher täuschen könne – damals existierte leider noch keine eindeutige Kennzeichnungspflicht. Heute müssen gemäß Nummer 2.19 der Leitsätze für Fleisch und Fleischerzeugnisse des deutschen Lebensmittelbuchs Formfleischerzeugnisse durch ein vorangestelltes "Formfleisch-" sowie eine nachgestellte Erläuterung kenntlich gemacht werden, zum Beispiel "Formfleisch-Schinken, aus Fleischteilen zusammengefügt". Aber laut Absatz 4 der Nummer 2.19 in Verbindung mit 2.341.6 kann diese Kennzeichnung entfallen, sofern die Stücke auch "isoliert unter der entsprechenden Verkehrsbezeichnung verkehrsfähig wären". Eine isolierte Verkehrsfähigkeit ist übrigens gegeben, wenn mindestens 80 % Teilstücke mit einem Gewicht über 250 Gramm im Rohling während des Herstellungsprozesses vorhanden sind.

Da die meisten Formfleischerzeugnisse diese Norm erfüllen, wird man leider auf Produkten mit "Klebefleisch"-Inhalt nahezu nie eine derartige Kennzeichnung lesen. In einem Test von Hühnernuggets aus Formfleisch einer österreichischen Zeitung vom September 2011 wurden vier von acht Proben als eine "brätartig schaumige, stärkehaltige Masse mit Muskelfasern, gewachsene Skelettmuskulatur, Bindegewebe, Gewürzteile, mitunter Geflügelhaut" aufgegliedert.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Frankfurter Würstchen

Frankfurter Würstchen sind im Raum Frankfurt hergestellte Würstchen, heiß geräuchert, aus fein gehacktem und zerkleinertem Schweinefleisch. Sie entsprechen Form und Größe den Wiener Würstchen.

Frankfurter Würstchen werden mit Ketchup, Senf oder Meerrettich und Kartoffelsalat gegessen.

## Freche Freunde Brotaufstrich (vegane Kaufempfehlung)

wenn es mal schnell gehen muss, macht sich super als Pesto. Wir lieben es auch auf dem Brot oder in unseren Nudeln.



## Freekeh

Freekeh ist arabisch und steht für "gerieben". Es ist ein Getreideprodukt aus unreif geerntetem und über offenem Feuer getrocknetem und geröstetem Hartweizen. Gerichte die mit Freekeh als Hauptbestandteil gemacht werden sind in der nordafrikanischen und levantinischen Küche beliebt. Dort wo das ursprüngliche Anbaugelände des Hartweizens liegt.

## Freilandzeugnisse

Freilandzeugnisse ist der Sammelbegriff für alle unter freiem Himmel erzeugten Produkte. Teilweise findet der Anbau unter Folien statt, die vor der Kälte schützen und das Wachstum begünstigen.

## Freilandhaltung

Hühner in Freilandhaltung haben tagsüber die Möglichkeit zum Auslauf im Freien. Jedem Huhn müssen mindestens 10 Quadratmeter zur Verfügung gestellt werden. Die Kennzeichnungsziffer ist 1.

## French Dressing

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

French Dressing ist ein Salatdressing das aus Essig, Speiseöl und Senf zubereitet wird.

### **Friesengeist (Kräuterlikör)**

Friesengeist ist ein Kräuterlikör mit 56 % Alkoholanteil. Die Rezeptur ist von Johann Eschen der, zu 1957 Gründer und Inhaber des Hotels Friesenhof im Ort Wiesmoor in Ostfriesland war und Friesengeist erfand. 2011 wurden etwa eine Million Flaschen Friesengeist verkauft. Inzwischen gehören die Markenrechte dem Spirituosenhersteller Waldemar Behn GmbH aus dem schleswig-holsteinischen Eckernförde.

### **Friesengeist Trinkspruch**

Vor oder während des Anstoßens wird der Trinkspruch vorgetragen: Wie Irrlicht im Moor, flackert's empor, löscht aus, trink aus, genieße leise auf echte Friesenweise, den Friesen zur Ehr vom Friesengeist mehr.

### **Frigga (Gericht)**

Das Frigga (auch Frigge, Frikka oder Fricka; slowenisch: frika; furlanisch und italienisch: frico) ist ein beliebtes Speck-Käse-Omelett aus Kärnten, dem Friaul und Teilen Sloweniens. Traditionell wurde das Gericht von Holzfällern in einer Pfanne über offenem Feuer hergestellt.

Zur Zubereitung von Frigga wird gewürfelter Speck angebraten, dann gewürfelter Hartkäse, zum Beispiel Montasio dazugegeben und schließlich, wenn der Käse zerlaufen ist, Eier darübergeschlagen die dann stocken gelassen werden. Frigga wird entweder auf Polenta serviert oder direkt aus der Pfanne mit Brot verspeißt.

Eine Variante, Frika genannt, ist natürlich in Slowenien bekannt. Bei ihr sind die Eier übrigens durch Kartoffeln ersetzt, die roh in Scheiben in fettem Speck oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze (sanft) gegart, mit geriebenem Tolminc-Käse vermischt und zu krossen Omeletts gebacken werden. Das Frika wird ebenfalls mit Polenta serviert.

### **Frikadelle**

Frikadellen sind Hackfleischerzeugnisse bestehend aus Schweinefleisch, Kalbsfleisch oder Rindfleisch. Es wird gewürzt mit Zwiebeln, Ei und mit Semmelbröseln gebunden. Frikadellen werden in ovaler flacher Form gebraten.

### **Frikandau**

Gespickte Kalbsnuss, zartes, lang gestrecktes Fleischteil (aus Muskelfleisch) aus der Keule von beispielsweise Kalbsfleisch.

### **Frikassee**

In Stücke geschnittenes, gedünstetes weißes Fleisch von Kalb, Kaninchen, Huhn und so weiter. Zumeist wird es in einer weißen Sauce bereitet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Frischkäse**

Frischkäse ist wenig oder ungereifter Käse mit einem leicht säuerlichem Geschmack (durch Säuerung von pasteurisierter Milch mit Milchsäurebakterien). Das Gefüge von Frischkäse ist gallertartig, körnig, glatt, pastenartig, plastisch, streichfähig und/oder weich. Die bekannten Frischkäsesorten sind: Fetakäse, Doppelrahmfrischkäse, Hüttenkäse, Rahmfrischkäse, Mozzarella, Schichtkäse und Speisequark. Außerdem Fischkäsezubereitungen mit Früchten, Kräutern und Gewürzen.

## **Frischling**

Frischling ist junges Wildschwein, es ist bis zu einem Jahr alt, weiblich oder männlich mit einem Gewicht von maximal 30 Kilogramm. Nach ihren ersten Lebensjahren werden die Wildschweine Überläufer genannt.

## **Friseesalat**

Friseesalat oder krause Endivie, da die schmalen Blätter stark gezackt sind. Durch das Zusammenbinden kommt kein Licht an die helleren Herzblätter. Ihr Geschmack ist leicht bitter. Friseesalat ist gekühlt 2 bis 3 Tage lagerfähig. Friseesalat ist nahe verwandt mit Eskariol. Er wird als Salat verwendet.

## **Frittata**

Die Frittata ist ein beliebtes italienisches Omelett. Das Frittata wird natürlich außerhalb Italiens sehr oft mit dem Omelett verwechselt; der Unterschied besteht übrigens darin, dass die Frittata während des Kochens gewendet und nicht in zwei Teile gefaltet serviert wird. Außerdem werden die Zutaten, wenn sie gefüllt sind, mit dem geschlagenen Ei vermischt.

Frittata wird kalt oder warm als Vorspeise oder Hauptgericht serviert oder in kleineren Stücken zum Aperitif gereicht. Ebenfalls sehr bekannt ist die Frittata in den USA durch italienische Einwanderer, sie wird auch in den New Yorker Delis angeboten. Die Frittata wird in der Pfanne gebacken. Grundlage sind geschlagene Eier, in die je nach Geschmack weitere Zutaten gegeben werden. Sehr Häufig werden dabei Gemüse wie Zucchini, Zwiebeln oder Pilze und auch Kräuter verwendet. Da sich Frittata gut zur Resteverwertung eignet, findet man übrigens aber auch Varianten mit Fleisch oder Fisch, zum Beispiel mit Garnelen oder Schinken.

Ebenso wie die spanische Tortilla bleibt die Frittata offen, so wie sie aus der Pfanne kommt (sie wird also nicht zusammengeklappt oder umgeschlagen).

## **Frittatensuppe** für Brunsbüttel (Kreis Dithmarschen, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

3/4 Liter Gemüsesuppe

1 Teelöffel Backpulver

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

60 Gramm weißes Mehl  
1/8 Liter Hafermilch  
1 Teelöffel Tafelsalz  
etwas Mineralwasser  
1 Esslöffel Speiseöl, zum Ausbacken

Sieben Sie das Backpulver, das Tafelsalz und das Mehl in eine Schüssel, geben Sie die Hafermilch unter Rühren (mit einem Schneebesen) hinzu und rühren Sie die Zutaten glatt.

Dann geben Sie das Mineralwasser in den Teig und rühren es kurz unter. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer flachen Pfanne und lassen den Pfannkuchenteig dünn einlaufen lassen bevor Sie ihn beidseitig goldbraun backen. Das wiederholen Sie bitte solange bis der gesamte Teig verbraucht ist. Anschließend lassen Sie den Palatschinken auf einem Teller erkalten und schneiden ihn in dünne Streifen.

Nun geben Sie die Frittaten in die Suppe, bestreuen sie mit den Schnittlauchröllchen und servieren das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Frittatensuppe**

Frittatensuppe (wird auch Flädle-, Eierkuchen- oder Pfannkuchensuppe genannt) ist ein beliebtes österreichisches Gericht aus einer Fleischbrühe von Rindfleisch mit Streifen von Pfannkuchen (österreichisch Palatschinken) als Einlage. Die Suppe wird meistens garniert mit Schnittlauch. Das Wort Frittaten leitet sich übrigens aus dem Italienischen von frittata von frittieren her.

Zur Vorbereitung werden für Frittatensuppe aus einem leicht flüssigen Teig Pfannkuchen gebacken. Diese werden dann nach dem Auskühlen zusammengerollt und in Streifen geschnitten. Das Resultat wird danach Frittaten (österreichisch) oder Flädle (schwäbisch) genannt. Kurz vor dem Servieren geben Sie die Frittaten in die vorgewärmten tiefen Teller oder Tassen und füllen darauf die Brühe.

### **Frosta Pfannengerichte**

Frosta erweitert sein veganes Programm um vier Pfannengerichte, die komplett ohne Zusatzstoffe, Aromen usw. auskommen und vom Hersteller deshalb als "Vegan+" bezeichnet werden. Besonders interessant finden wir, dass Frosta bereits den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck auf seiner Seite angibt, damit man einfach vergleichen kann, wie viel klimafreundlicher die veganen Gerichte sind!

Vegconomist dazu:

"Zu den beliebtesten FRoSTA Gerichten gehören schon seit vielen Jahren das Hühnerfrikassee, die Bratkartoffel Hähnchen Pfanne, das Bami Goreng und die Hähnchen Paella. Und genau diese Gerichte, die seit Jahren vielen Menschen gut schmecken, bringt FRoSTA nun als rein pflanzliche Varianten auf den Markt, damit alle, die ihren

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Fleischkonsum reduzieren möchten, nicht auf ihre Lieblingsgerichte verzichten müssen.

"Wir sind mit veganen Gerichten nicht die ersten auf dem Markt", sagt Hinnerk Ehlers, Geschäftsführer der FRoSTA Tiefkühlkost GmbH. "Aber wir sind die ersten, die es geschafft haben, pflanzliche Gerichte mit einer Fleischalternative anzubieten, die komplett ohne Zusatzstoffe, Aromen und sonstige Zusätze auskommen. Wir nennen das ‚Vegan+‘ – vegan nach dem FRoSTA Reinheitsgebot. Das war eine riesige Herausforderung, die wir erst jetzt bewältigt haben."

Die Fleischalternative setzt sich aus Erbsenprotein, Erbsenfasern, Kartoffelstärke, Wasser, Salz und Sonnenblumenöl zusammen – fertig. Auch für die im Hühnerfrikassee enthaltene Schlagsahne wurde eine Alternative gefunden: FRoSTA hat eine eigene Hafercreme entwickelt, die bei den veganen Varianten für ein authentisches Geschmackserlebnis sorgt.

Ab sofort sind die Produkte in Rewe Märkten und im FRoSTA-Online-Shop erhältlich. Ab 2022 auch im weiteren stationären Handel."

Links:

<https://vegconomist.de/produkte-und-neuerscheinungen/vegane-frosta-gerichte/?fbclid=IwAR2txnphlw3TOMeQV4JEFvcEpmzM13J9iMs8l2Cl8Cofm-y0r2WMIg3WqPg>

<https://www.frosta.de/beliebtteste-frosta-gerichte-vegan/>

**CHANGE IS COMING!** (unbezahlte Werbung)

### **Fritto misto**

Das Fritto misto (italienisch für „gemischtes Frittiertes“) ist ein beliebtes Gericht der italienischen Küche, das keiner bestimmten Region zuzuordnen ist.

Das Gericht ist natürlich unter verschiedenen Namen überall am Mittelmeer verbreitet und wird in Spanien, Portugal, Südfrankreich und auch in Italien leicht variiert. Durch portugiesische Missionare sei es angeblich nach Japan gelangt, wo es – angepasst an die Landesküche – übrigens als Tempura bekannt ist.

### **Frittüre**

Backfett, meist 1/2 Speiseöl, 1/2 Rinderfett.

Die Frittüre ist ein Fettbad zum Backen von Fischstücken, Fleischstücken oder auch Geflügelstücken und Gemüse beziehungsweise auch von Meeresfrüchten wie Muscheln, Garnelen und Tintenfischen. In einem Drahtkorb wird das Frittiertgut in das siedend heiße Fett getaucht. Frittüre wird auch das Backfett genannt.

### **Fruchtaufstrich**

Fruchtaufstrich unterliegt keinen gesetzlichen Bestimmungen. Häufig ist er mit höheren Fruchtgehalt und niedrigeren Zuckergehalt als Marmelade und Konfitüre. Gesüßt wird Fruchtaufstrich sehr oft mit Honig, Fruchtdicksäften, Kandiszucker oder Rohrzucker, aber

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

auch mit Sorbit oder anderen, zum Teil künstlichen Süßungsmitteln. Fruchtaufstrich aus weisst zum Teil einen Fruchtgehalt von % auf und ist mit Fruchtdicksaft oder Honig natürlich gesüßt. Die verarbeiteten Früchte dürfen in dem Fall – anders als Konfitüre – nicht geschwefelt sein.

Achtung:

Die Haltbarkeit von Fruchtaufstrich ist durch den geringeren Zuckergehalt deutlich kürzer, deshalb sollten Sie Fruchtaufstrich nach Anbruch grundsätzlich im Kühlschrank aufbewahren.

### **Früchtebrot**

Das Früchtebrot (oft auch Berewecke, Birnenbrot, Hutzenbrot, Hutzelbrot, Kletzenbrot, Schnitzbrot oder Zelten genannt) ist ein beliebtes süßes, dunkles Brot mit eingebackenem Dörrobst.

Dieses Brot wird meistens zu kleinen länglichen Laiben geformt. Es hat einen saftigen, festen Teig und im Anschnitt sichtbare Frucht- und Nussstücke. Sehr häufig ist das Früchtebrot mit weißen Mandeln und Belegkirschen verziert. Es ist übrigens sehr lange haltbar.

### **Früchte, kandiert (vegane Kaufempfehlung)**

Kandierte Früchte sind Fruchtstücke oder Fruchtscheiben (sehr selten ganze Früchte), die durch Konservierung in einer Zuckerlösung haltbar gemacht wurden. Zum Kandieren eignen sich zum Beispiel Ananas, Birnen, Erdbeeren, Ingwer, Kirschen, Mandarinen, Melonen, Pflaumen, Orangen, Zitronen, aber auch Blüten wie zum Beispiel Veilchenblüten. Die bekanntesten, sehr gern in der Weihnachtsbäckerei verwendeten Produkte sind Orangeat (österreichisch Aranzini) und Zitronat.

Kandierte Früchte werden vor allem in der Winterzeit und Weihnachtszeit in Supermärkten und auf Jahrmärkten angeboten. Sie können sie aber auch mit wenig Mühe selbst herstellen.

### **Früchte (vegane Kaufempfehlung)**

Früchte sind Essbare pflanzliche Bestandteile, die aus den Blüten entstehen. Früchte ist der Sammelbegriff für Obst (Beerenfrüchte, Kernfrüchte, Schalenfrüchte, Steinobst oder Exotische Früchte; unter anderen).

Fruchtessig

Fruchtessig ist eine Mischung aus einem hochwertigen Essig und einer Frucht. Genauer gesagt ist Fruchtessig eine Essigzubereitung auf Fruchtbasis, die übrigens einen Säuregehalt von typischerweise unter 5 % hat. Damit ist Fruchtessig natürlich sehr mild im Vergleich zu anderen Essigen.

Unser Tipp:

Sie können Fruchtessig zum Beispiel von den folgendem Unternehmen im Internet

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

beziehen:

<https://www.leniundhans.de/kategorien/essig-oel/essig/fruchtessig/>  
(Unbezahlte Werbung)

### **Fruchtgelee**

Fruchtgelee ist Brotaufstrich wie Fruchtaufstrich, Konfitüre und Marmelade. Fruchtgelee darf nach deutschem Lebensmittelrecht aus Säften aller Früchte hergestellt werden, aber keine festen Bestandteile (zum Beispiel Fruchtstücke oder Gewürze in fester Form) enthalten. Einfaches Gelee enthält mindestens 35 %, „Gelee extra“ dagegen mindestens 45 % Obstanteil.

Achtung:

Bei den Mehrfruchtgelees (nicht aber bei „Mehrfruchtgelee extra“!) darf der geringe Fruchtsaftanteil auch noch mit Kürbissaft, Gurkensaft oder Melonensaft gestreckt werden!

### **Fruchtgeleewaren**

Fruchtgeleewaren gibt es in zwei Varianten: „Ganz einfach“ mit mindestens 35 % Fruchtsaftanteil und „Gelee extra“ mit mindestens 45 % Fruchtsaftanteil.

### **Fruchtgemüse (vegane Kaufempfehlung)**

Fruchtgemüse sind essbare einjährige pflanzliche Bestandteile, die aus den Blüten entstehen. Fruchtgemüse ist der Sammelbegriff für Gemüse wie Kürbis, Gurken, Melonen, Tomaten, Paprika oder unter anderen auch Zuckermais.

### **Fruchtjogurt**

Fruchtjogurt ist ein Milchlischerzeugnis mit Obstfrüchten; mindestens 6 % Frischfruchtanteil (Frischobst), bei geschmacksintensiven Früchten (zum Beispiel Zitronen) mindestens 2 %.

### **Fruchtnektare**

Fruchtnektare enthalten je nach Fruchtart mindestens 25-50 % Fruchtsaft sowie auch Wasser, Zucker und Honig sowie Genussäure Zitronensaft beziehungsweise Zitronensäure.

### **Fruchtsaft**

Fruchtsaft kann aus einer einzigen Fruchtart, aber auch aus mehreren Fruchtarten bestehen und wird mit oder ohne Fruchtfleisch angeboten. Der Name des Saftes gibt darüber immer Auskunft.

Achtung:

Geöffnete Behälter sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verbraucht werden, weil sie sonst verderben. Wegen der lichtempfindlichen und wärmeempfindlichen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Vitamine empfehlen wir eine dunkle und kühle Lagerung.

### **Fruchtsäfte und Alkohol mit Fischblase und Gelatine geklärt**

Die Fischblase wird als tierischer Hilfsstoff zwar nicht in der Zutatenliste vieler Fruchtsäfte und Alkoholsorten wie Wein zu finden sein, trotzdem benutzen manche Hersteller diese tierischen Stoffe, um die Beschaffenheit der Säfte und Weine zu beeinflussen und diese „klarer“ zu machen. Gelatine soll dabei Trübstoffe aus den Säften filtern – danach wird beides entfernt. Obwohl sich das nicht in den Zutaten zeigt, bedeutet das trotzdem großes Tierleid. Sobald Omega-3 oder/und Vitamin D3 in der Zutatenliste vorkommt, ist es möglich, dass der Saft mit tierischen Stoffen geklärt wurde.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Fruchtsaftgetränke**

Fruchtsaftgetränke enthalten bei Zitrusfrüchten 6 %, bei Kernfrüchten und Traubenobst 30 % und bei sonstigen Früchten 10 % Fruchtsaft. Der Fruchtsaft wird mit Zucker, Wasser und gelegentlich auch mit Genussäuren vermischt. Sie werden mit und ohne Kohlensäure angeboten.

### **Fruchtsenfsauce**

Fruchtsenfsaucen sind Würzsaucen, die eine süße Geschmacksnote mit einer scharfen Note kombinieren und natürlich vor allem aus Früchten, Fruchtsäften, Zucker, Gewürzen und Senfaroma bestehen. Im Aussehen und in der Konsistenz ähneln die Saucen Konfitüre, manchmal auch einem Gelee. Sie ergänzen herzhafte und süße Speisen.

### **Fruchtsirup**

Fruchtsirup ist eingedickter Fruchtsaft mit maximal 65 % Zucker. Fruchtsirup wird zum Beispiel bei der Limonaden Herstellung verwendet.

### **Fruchtzucker**

siehe auch Fructose

### **Fructose**

Fructose ist Fruchtzucker, der zusammen mit Glucose in vielen Früchten vorkommt. Er ist Baustein des Haushaltszuckers und enthält genauso viele Kalorien wie andere Zuckerarten. Die Süßkraft von Fructose nimmt mit zunehmender Temperatur ab, Fructose hat eine stärkere Süßkraft als Rohrzucker.

### **Fructose-Intoleranz**

Unter Fructose-Intoleranz versteht man übrigens eine Nahrungsmittelunverträglichkeit gegenüber Fruchtzucker (Fructose). Dabei werden zwei Formen unterschieden: Die hereditäre Fructose-Intoleranz (HFI) ist leider eine angeborene Stoffwechselstörung, bei

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

der der Betroffene einen Mangel an dem Enzym Fructose-1-Phosphat-Aldolase aufweist. Er reagiert bereits auf geringe Mengen mit ernstesten Symptomen. Im schlimmsten Fall drohen außerdem Nieren- oder Leberschäden. Die HFI ist jedoch sehr selten. Daneben gibt es aber auch die weitaus häufigere intestinale Fructose-Intoleranz (IFI): Hierbei wird nur unzureichend Fruchtzucker im Dünndarm aufgenommen. Etwa 10 bis 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind davon betroffen

Symptome:

Die nicht aus dem Dünndarm abtransportierte Fructose gelangt in den Dickdarm, wo sie Bakterien zersetzen. Bei diesem Vorgang werden Gase freigesetzt. Sie führen leider die für die Fructose-Malabsorption typischen Beschwerden herbei: Menschen mit deutlich beschränkter Fructose-Aufnahmefähigkeit werden häufig von Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall geplagt. Auch Völlegefühl und Koliken prägen oft das Krankheitsbild.

### **Frühlingsrollenteig**

Frühlingsrollenteig (Frühlingsrollenblätter) ist der Teig zum Einwickeln der Frühlingsrollen. Der Teig / die Blätter werden fertig in Asia-Shops angeboten, Sie können sie natürlich auch selber herstellen. Alternativ können Sie auch Reispapier benutzen.

### **Frühlingszwiebel**

Frühlingszwiebeln ähneln kleinem Lauch, kleinen Knollen und grün-weißen Stängeln. Sie sind allerdings milder im Geschmack als andere Zwiebelsorten. Die Frühlingszwiebel wird trotz ihres Namens das ganze Jahr über geerntet. Durch die enthaltenen ätherischen Öle regen Frühlingszwiebeln den Appetit an und fördern den Stoffwechsel. Siehe auch Gemüsezwiebel oder Küchenzwiebel.

Die Knollen und Stängel von Frühlingszwiebeln werden als Küchengewürz, Salatbeilage oder auch in gedünsteter Form verwendet.

Achtung:

Sie sollten schnellst möglich verarbeitet werden, da die Frühlingszwiebelstenge schnell welken!

### **Frühstück oder so!**

Wer Butter, Semmel, Marmelade und Kaffee mit viel Zucker zum Frühstück isst, muss damit rechnen, bald wieder hungrig zu sein. Denn der Blutzuckerspiegel steigt durch die Aufnahme des raffinierten Zuckers und des weißen Auszugsmehle rapide an. Das hat zur Folge, dass die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin ausschüttet, um den Zucker abzubauen. Damit schützt sich der Körper davor, dass das Blut durch die hohe Zuckerkonzentration verdickt. Da dies aber zu schnell vonstatten geht, will der Körper schon nach kurzer Zeit wieder etwas haben, obwohl es gar nicht notwendig wäre, aber wer hungert schon gerne. Damit ist der Griff nach der nächsten Jause fast schon Programm. Dies ist aber weder der schlanken Linie noch der Gesundheit dienlich. Wer hingegen sein Frühstück mit Müsli, Vollwertbrot und frischem Kräuteraufstrich genießt, kann sicher sein, dass das Hungergefühl für längere Zeit gestillt ist. Wie geht das? Nun,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

die Nährstoffe aus vollwertigen Lebensmitteln werden vom Körper nur langsam aufgeschlossen, weil sie erst aus den Faserstoffen gelöst werden. Das ist der Grund, warum die Zuckeraufnahme im Blut viel langsamer ist und das Sättigungsgefühl länger anhält. Das heißt, dass wir mit weniger Essen, sprich weniger Kalorien sehr gut auskommen. Darüber hinaus versorgt man seinen Körper mit vollwertigen, idealerweise mit biologischen Produkten, die mehr Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten. Das hat positive Auswirkungen auf den Körper, aber auch auf den Geist und die Seele.

### **Frühstücksgerichte (gesund)**

Zu einem gesunden Frühstück gehören zum Beispiel Müsli (Kohlenhydrate und Ballaststoffe) mit Milch oder Joghurt (Eiweiß) dazu. Dieses Frühstück sättigt lange und liefert viel Energie. Auch frisches Obst (Vitamine, Kohlenhydrate und kein Fett) mit Magerquark (Eiweiß) oder Vollkornbrot (Kohlenhydrate und Ballaststoffe), belegt mit magerem Käse (gegebenenfalls Hüttenkäse, der ist Eiweißhaltig) ist als Frühstück sehr gesund. Diese drei Frühstücksbeispiele liefern viele Kohlenhydrate und Eiweiß haben jedoch wenig Fett.

### **Frühstücksspeck**

Frühstücksspeck, sehr oft auch unter der englischen Bezeichnung Bacon im Handel (wobei man als Bacon auch Speck ganz allgemein bezeichnet), in der Schweiz Bratspeck genannt, bezeichnet Bauchfleisch vom Schwein, sehr häufig mit anhaftender Schwarte, das ähnlich wie Rohschinken gepökelt und geräuchert wird. "Bei Delikatesse-Bauchspeck, Delikatess-Frühstücksspeck beträgt das sichtbare Fettgewebe nicht mehr als 50 Prozent, und die Knorpel sind bis auf technologisch unvermeidbare Reste entfernt worden."

In dünne Scheiben geschnitten und gebraten oder gegrillt und dann mit Spiegelei oder Rührei serviert, ist Bacon insbesondere ein beliebter Teil des US-amerikanischen, aber auch des englischen Frühstücks. In Großbritannien und Irland ist der Frühstücksspeck in vielen Geschmacksvarianten, beispielsweise mit Honig oder Ahornsirup aromatisiert, erhältlich. Frühstücksspeck wird übrigens auch als Zutat in Fast Food, wie beispielsweise dem Hamburger, verwendet.

### **Fruktose**

Die Fructose (sehr oft auch Fruktose, umgangssprachlich Fruchtzucker) ist eine natürlich vorkommende chemische Verbindung. Die Fructose gehört als Monosaccharid (Einfachzucker) zu den Kohlenhydraten. Sie kommt übrigens in mehreren isomeren (anomeren) Formen vor. In diesem Artikel betreffen die Angaben zur Physiologie allein die D-Fruktose. L-Fruktose ist praktisch bedeutungslos.

### **Frutta martorana**

Frutta Martorana oder Frutta di Martorana (Mehrzahl natürlich Frutti (di) Martorana) ist eine beliebte sizilianische Süßware aus Marzipan in Form von verschiedenen Früchten. Sie zählt übrigens zu den ältesten und beliebtesten Konditoreiwaren der Insel.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Frutti di mare**

Frutti di mare ist die Bezeichnung für essbare Meeresfrüchte wie Garnelen, Austern, Kleinfische, Scampi, Muscheln, Tintenfische (oder auch Tintenfischteile).

Sie werden in diversen Kombinationen mariniert/paniert, die meisten in Speiseöl gebacken sind, als Bestandteil bei Vorspeisen und Salaten sowie Cocktails.

### **Functional Food**

Functional Food ist die Bezeichnung für alle Lebensmittel, deren Verzehr sich, unabhängig von Nährwert und Energiegehalt, nachweislich positiv auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit oder das Wohlbefinden auswirkt. Dies gilt auch für Lebensmittel, die mit bestimmten Zusatzstoffen angereichert sind und ebenfalls diese positiven Wirkungen zeigen.

### **Fünf-Gewürze-Pulver (Five Spice)**

Das Fünf-Gewürze-Pulver (Englisch Five Spice) ist eine beliebte asiatische Gewürzmischung, aus den folgenden 5 Zutaten:

Echter Sternanis  
Szechuanpfeffer („japanischer Pfeffer“)  
Zimtkassie  
Fenchel  
Gewürznelke

Die Zutaten werden zusammen gemahlen und zum Beispiel zum Marinieren von Fleisch, Geflügel oder Fisch eingesetzt. Der Sternanis liefert natürlich das stärkste Aroma der Mischung. Variationen können außerdem weitere Gewürze wie zum Beispiel grünen Kardamom oder Ingwer enthalten.

### **Fünfkornbrot**

Fünfkornbrot ist eine Brotsorte aus mindestens einer Brotgetreideart und 2 bis 4 Nichtbrotgetreideart/en. Jede Getreideart muss zu mindestens 5 % enthalten sein. Von den verwendeten Getreidearten können alle Getreidemahlerzeugnisse beliebig kombiniert werden.

### **Fungizide**

Fungizide sind Wirkstoffe, die Pilze abtöten.  
Sie werden für die Schädlingsbekämpfung verwendet.

### **Funkenküchlein**

Ein Funkenküchlein (oft auch Gezogene, Krapfen, Funkaküächle, Funkenküchle oder Pfofen genannt) ist ein beliebtes Schmalzgebäck, das natürlich im schwäbisch-alemannischen Raum traditionellerweise zum Funkensonntag in heißem Speiseöl

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ausgebacken wird. Der Funkensonntag wird in Vorarlberg übrigens wegen der Funkenküachle auch „Küachlesonntag“ genannt.

Die „Küachle“ wurden gegen Ende des 19. Jahrhunderts und Anfang 20. Jahrhundert von den Hausfrauen vor allem für (arme) Kinder gebacken, die oft mit Heischesprüchen durch das Dorf zogen, um Brennmaterial für die Funkenfeuer zu sammeln.

Der Teig wird in kleine runde oder rechteckige Scheiben geschnitten und diese werden dann ständig von der Mitte her nach außen gedreht, sodass sich außen ein gewölbter, dicker Rand bildet. Das runde Innenfeld (auch „Fenster“ genannt) bleibt hauchdünn. Diese Scheiben werden anschließend kurz schwimmend in heißem Speiseöl gebacken und mit ein wenig Zucker oder Zimtzucker bestreut.

In Lindau hatten die Kühle auch die Form von Ringen.

Am Bodensee schenkten die Mädchen nach einem altem Brauch ihrem Liebsten nach dem Scheibenschlagen Funkenbrezeln, zubereitet aus einem süßen Hefeteig mit Milch, Butter und Rosinen.

## **G**

### **Gabelbissen**

siehe auch Anchosen

### **Gâche**

Die Gâche de Vendée ist eine beliebte kulinarische Spezialität aus dem Département Vendée in Frankreich. Es handelt sich bei diesem Gericht um ein Hefengebäck in runder Brotform, ähnlich der Brioche, allerdings nicht ganz so luftig. Die Hauptbestandteile des Gebäcks sind Weizenmehl, Eier, Butter, Zucker, Crème fraîche und Hefe.

### **Gala Feiner Karamell-Pudding 3er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Hochwertig und fein ist Dr. Oetker Gala Karamell. Der Pudding wird mit 500 ml Milch und 60 Gramm Zucker gekocht.

Dr. Oetker Gala sind die Premium-Puddinge von Dr. Oetker. Erlesene Zutaten garantieren den besonders guten Geschmack. Genau das Richtige zum Verwöhnen Ihrer Familie und Gäste.

### **Gala Feiner Schoko-Mandel-Pudding 2er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Gala Schoko-Mandel überzeugt durch seinen besonderen Schokoladen Geschmack und seine zarten Mandelstückchen.

Der Pudding wird mit 500 Milliliter Milch und 50 Gramm Zucker gekocht.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Dr. Oetker Gala sind die Premium-Puddinge von Dr. Oetker. Erlesene Zutaten garantieren den besonders guten Geschmack.

Genau das Richtige zum Verwöhnen Ihrer Familie und Gäste

### **Gala Feiner Vanille-Mandel-Pudding 2er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Gala Vanille-Mandel überzeugt durch seine besondere Vanille-Note und seine zarten Mandelstückchen. Gekocht wird der Pudding mit 500 Milliliter Milch und 40 Gramm Zucker.

Dr. Oetker Gala sind die Premium-Puddinge von Dr. Oetker. Erlesene Zutaten garantieren den besonders guten Geschmack.

### **Galantine**

Galantine oder Rollpaste. Vom Knochen befreite, gefüllte Tiere (meistens Geflügel) oder auch Tierteile, die wieder in die ursprüngliche Form gebracht und dann gegart werden.

### **Galetta - 1 Minuten Cremepudding Vanille-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Galetta - 1 Minuten Cremepudding Vanille-Geschmack ist der cremig feine Schlemmergenuss. Einfach mit kalter Milch zubereiten und schon nach einer Minute genießen. Ein wahrer Genuss, auch wenn es mal schnell gehen muss.

### **Galette**

"Galette" ist die französische Bezeichnung für einen beliebten runden und flachen Kuchen, Küchlein oder Pfannkuchen aus Kartoffeln (schön fein geraspelt oder püriert, zum Beispiel Macaire-Kartoffeln) oder Getreide (Hafer, Mais, Hirse). Der französische Begriff "Galette" bezeichnet auch verschiedene kleine trockene und schön knusprige Plätzchen und Butterkekse, rund, manchmal gezackt, unterschiedlich aromatisiert (insbesondere mit Kaffee oder Schokolade), garniert oder glasiert. Die Galette des Rois entspricht so etwa dem bekannten Dreikönigskuchen, wird jedoch meistens aus leichtem Blätterteig zubereitet. Natürlich wird aber auch Knäckebrötchen auf Französisch als Galettes suédoises bezeichnet.

### **Galette des Rois**

Die Galette des Rois ist die unter anderem in Frankreich, Belgien und Luxemburg sowie dem Saarland eine verbreitete Variante des Dreikönigskuchens. Sie wird immer am 6. Januar, dem Dreikönigstag, zur Erinnerung an die heiligen drei Könige serviert.

### **Galgant**

Echter Galgant (*Alpinia officinarum*), manchmal auch Galgantwurzel, Kleiner Galgant, Galgant oder Siam-Galgant genannt, ist natürlich eine Pflanzenart, die zur Familie der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ingwergewächse (Zingiberaceae) gehört. Er wird übrigens als Gewürz- und Heilpflanze verwendet und ist eine von vier Ingwerartigen Pflanzen, die als Galgant bezeichnet werden.

### **Gallerte**

Aspik, Gelee und Sülze.

### **Gallertiger Zitterzahn (Eispilz)**

Der Gallertige Zitterzahn oder oft auch kurz Zitterzahn (*Pseudohydnum gelatinosum*), manchmal natürlich auch Eispilz, Eiszitterpilz oder Gallertstacheling genannt, ist eine sehr beliebte Pilzart aus der Ordnung der Ohrslappenpilzartigen (Auriculariales) mit unklarer Familienzugehörigkeit. Wegen der Stacheln auf der Hutunterseite zählt der Pilz übrigens zur nicht-systematischen Gruppe der Stachelpilze. Er tritt sehr oft in unterschiedlichen Farbvarianten von rein weiß bis fast schwarz auf. Die Fruchtkörper des Pilzes sind essbar, aber geschmacklos.

### **Galliano (Likör)**

Der Galliano ist eine Marke für italienische Liköre, die seit 2006 zum niederländischen Spirituosenkonzern Lucas Bols gehört. Am bekanntesten sind natürlich die gelben Galliano-Liköre, die historisch in verschiedenen Varianten angeboten wurden. Seit 2010 sind in Deutschland übrigens ein gelber Vanille- und ein Kräuterlikör erhältlich.

### **Gamba**

siehe auch Garnele

### **Gammel Dansk**

Der Gammel Dansk ist ein bekannter Magenbitter. Die dänische Bezeichnung bedeutet übersetzt "Alter dänischer Magenbitter".

Der Gammel Dansk wird mit 29 Gewürzen aromatisiert, darunter Anis, Engelwurz, Ingwer, Muskatnuss und Vogelbeere. Eine vollständige Inhaltsstoff-Liste wird jedoch nicht veröffentlicht. In Dänemark sind die Varianten "Gammel Dansk Bitter Dram" mit einem Alkoholgehalt von 38 Vol.-% und "Gammel Dansk Citrus Bitter" mit 35 Vol.-% erhältlich. Als Morgenbitter vermarktet, verspricht das Etikett: "Gør godt om morgenen", "efter dagens dont", oder auch "jagten, på fisketuren eller som apéritif" ("Tut gut an Morgen, nach den Mühen des Tages, auf der Jagd, beim Angeln oder als Aperitif.") Die Marke Gammel Dansk gehört zu dem norwegischen Konzern ArcusGruppen und wird von dessen Tochter Det Danske Spiritus Kompagni vertrieben. An der ArcusGruppen-Olding sind die schwedische Investmentgesellschaft Ratos AB (83,5 Prozent) und der norwegische Kartoffelveredeler HOFF SA (9,9 Prozent) beteiligt. Produziert wird seit 2015 im norwegischen Hagan (Kommune Nittedal).

In Deutschland wird "Gammel Dansk Bitter Dram" von der Firma Eggers & Franke aus Bremen vertrieben.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Ganache**

siehe auch Canache

## **Gans**

Die Gans ist ein dunkelfleischiges Haus- und Wassergeflügel. Frühmastgans, junge Gans ab 3 Kilogramm ist im Herbst erhältlich. Besonders beliebt ist die Martinsgans (am 11.11.) und die Weihnachtsgans.

Achtung:

Der Fettanteil der Gans sollte vor der Verarbeitung, so weit möglich, entfernt werden. Ansonsten das Fett beim Zubereiten ausbraten und abschöpfen. Das entfernte Fett kann zur Gemüsezubereitung (zum Beispiel für Grünkohl oder Rotkohl) verwendet werden.

## **Gänsebrust**

Gänsebrüste sind von den Keulen und vom Rückgrat getrennte Teile der Gans. Je nach Größe sind sie ganz oder als einzelne Brustteile erhältlich.

Gänsebrüste werden im Ganzen gebraten, geräuchert oder als Gänsebrustschinken verwendet.

## **Gänseleberpastete**

Gänseleberpastete ist eine französische Spezialität aus mindestens 20 % Entenstopfleber und Gänsestopfleber. Die Gänse und Enten werden speziell gemästet, gestopft oder genudelt um eine übergroße Fettleber zu entwickeln.

Achtung:

Wenn Fleisch und Leber anderer Tiere beigemischt wurde, muss dies durch den Zusatz „pate“ oder „terrine“ gekennzeichnet sein. In der Bundesrepublik Deutschland, Österreich und der Schweiz ist diese Art der Mast aus Tierschutzgründen streng verboten.

## **Gänseleberterriner**

siehe auch Gänseleberpaste

## **Gänseschmalz**

siehe auch Schmalz

## **Gänsestopfleber**

siehe auch Gänseleberpastete

## **Gansleinmachsuppe**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Gansleinmachsuppe oder Ganslsuppe ist eine beliebte österreichische Spezialität, die in der Gastronomie – ebenso wie Martinigansl – übrigens zum Festtag des heiligen Martin von Tours angeboten wird.

### **Garam Masala**

Garam Masala (zu deutsch "heißes Gewürz") ist eine Gewürzmischung (Masala) aus der indischen Küche.

Unser Tipp:

Kaufen Sie Garam Masala am besten ungemahlen, um es dann selbst im Mörser zu zerkleinern

### **Garnele**

Garnelen oder Granat. Garnelen sind keine Krabben, sondern gehören zu den Krustentieren (Langschwanzkrebse – kleine Krebse mit langen Schwänzen), verschiedene Arten, zum Beispiel Crevetten, Nordseegarnelen (Sandgarnelen), Gamba, Sägegarnelen, Tiefseegarnelen oder Prawn (Riesengarnele, wird auch als falsche Hummerkrabbe bezeichnet) sowie weitere etwa 350 verzehrfähige Arten. Sie kommen in Küstenregionen der Meere vor. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft, der Proteinanteil liegt bei etwa 19 % und ihr Fettanteil bei etwa 2 %. Verwendet werden Garnelen gebraten, gegrillt, pochiert, in Bouillon oder in Wasser gegart. Außerdem nutzt man sie in Farcen, Salaten und Suppen.

Achtung:

Crevetten, Gambas oder Shrimps sind keine verschiedene Arten sondern nur unterschiedliche landessprachliche Bezeichnungen für Garnelen.

Unser Tipp:

Das größte Risiko beim Verzehr roher Garnelen ist übrigens eine mögliche Lebensmittelvergiftung, die durch Bakterien, Viren und Parasiten hervorgerufen wird. Planen Sie also, rohe Garnelen zuzubereiten, sollten Sie diese direkt am Tag des Kaufs servieren oder verzehren!

Weitere Tipps:

Damit pro Mahlzeit noch ein paar Tiere länger leben dürfen tauschen wir die Garnelen zum Beispiel gegen vegane Ersatzprodukte aus. Das Gericht schmeckt genauso gut und wir haben dabei einfach ein besseres Gerissen!

Links (unbezahlte Werbung)

Lord of Tofu Bio Riesen Vegarnelen

<https://www.veganversand-lebensweise.at/neu/Lord-of-Tofu-Bio-Riesen-Vegarnelen-150g>

Vantastic Foods Veggie Riesengarnelen

<https://vekoop.de/Vantastic-Foods-Veggie-Riesengarnelen-300g>

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Lord of Tofu Bio Riesen-Vegarnelen

<https://www.amazon.de/Lord-Tofu-Bio-Riesen-Vegarnelen-150g/dp/B00I6J7EGK>

Weitere vegane alternativen finden Sie übrigens unter:

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/einkaufsguide>

### **Garnelen - Austernpilzsuppe**

Für die Garnelen - Austernpilzsuppe (4 Portionen) verwendet man 500 Gramm Austernpilze, 1 Limette, 2 Esslöffel Speiseöl, 1 Stück Ingwer, 1 Bund glatte Petersilie, 1 rote Zwiebel, 1 rote Chillischote, 100 Gramm Garneen (Partygarnelen), 1 Dose Kokosmilch, 1 Liter Gemüsebrühe, 4 Esslöffel helle Sojasauce und etwas Pfeffer (frisch aus der Mühle).

Bei der Zubereitung zieht man erst die Zwiebeln ab schneidet sie in Würfel. Dann gibt man die Austernpilze in eine Schüssel mit weißem Mehl und putzt das Mehl mit einem Pinsel ab. Danach schneidet man die Pilze in Scheiben, entkernt die Chillischote und spült die Schote mit kaltem Wasser aus. Nun schält man den Ingwer, schneidet ihn in feine Würfel, reibt die Limette mit einer Küchenreibe ab und presst den Saft aus.

Anschließend erhitzt man 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünstet die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann gibt man die Austernpilze dazu und brät sie bei großer Hitze (unter ständigem Rühren) mit. Danach nimmt man die Pilze und die Zwiebeln mit einer Schaumkelle aus dem Topf und lässt die beiden Zutaten auf einem Teller auskühlen.

Jetzt dünstet man die Chilliringe in dem noch vorhandenem Speiseöl an und löscht sie mit Gemüsebrühe ab. Dann fügt man die Kokosmilch hinzu und lässt sie heiß werden. Danach gibt man die Pilze, die Zwiebeln, den Ingwer, den Limettenabrieb und die Sojasauce hinzu und lässt die Zutaten bei kleiner Hitze etwa 3-4 Minuten köcheln. Zum Schluss schmeckt man die Suppe mit Limettensaft, Tafelsalz und Pfeffer ab und fügt kurz vor dem Servieren die Garnelen und die geputzte Petersilie hinzu.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie zum Beispiel Kräuterbaguettescheiben servieren.

### **Garnieren**

Die Garnitur ist eine Umlage oder Beilage eines Gerichtes oder auch eine Einlage bei Saucen und Suppen. Die Garnitur bestimmt auch sehr oft den Namen des Gerichts mit.

### **Garnitur**

Zutaten zum Umlegen und Verzieren der Speisen.

### **Garnitur "Baden-Baden"**

Die Garnitur "Baden-Baden" verwendet man zu Wild. Ihre Zutaten sind Wildrahmsoße sowie halbierte und mit Preiselbeeren (Johannisbeergelee) gefüllte Birnen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Garnitur "Doria"**

Die Garnitur "Doria" verwendet man zu Fisch. Sie besteht aus oval geformten, in Butter gedünsteten frischen Gurken, Zitrone und gehackter Petersilie.

### **Garnitur "nach Bäckerinart" (a la boulangère)**

Die Garnitur "nach Bäckerinart" verwendet man für Lamm-, Hammel und Schweingerichte. Diese Garnitur besteht aus rohen Kartoffelscheiben die mit Zwiebeln und Jus geschmort werden.

### **Garnitur "nach Berliner Art (a la berlinoise)"**

Die Garnitur "nach Berliner Art" verwendet man für Kalbsleber. Sie besteht aus Apfelingeln und Röstzwiebeln.

### **Garnitur "nach Bordeauxer Art" (a la bordelaise)**

Die Garnitur "nach Bordeauxer Art" verwendet man zu Rind und Kurzbratfleisch. Diese Garnitur besteht aus bordelaise Soße und Markeinlage.

### **Garnitur "nach Florentiner Art" (a la florentine)**

Die Garnitur "nach Florentiner Art" verwendet man zu Fisch, Geflügel, Eier und Fleischgerichten. Sie besteht aus Blattspinat und Mornaysoße.

### **Garnitur "nach Gärtnerinart" (a la jardiniere)**

Die Garnitur "nach Gärtnerinart" verwendet man bei Fleischgerichten. Sie wird Bukett weise mit verschiedenen frischen Gemüsen umlegt.

### **Garnitur "nach Mailänder Art" (a la milanaise)**

Die Garnitur "nach Mailänder Art" verwendet man bei Fleisch- und Kalbsgerichten. Diese Garnitur besteht aus Julienne von Pökeltzunge, Schinken, Champignons, Trüffeln, Käse und Tomatensoße.

### **Garnitur "nach Müllerinart" (a la meuniere)**

Die Garnitur "nach Müllerinart" verwendet man bei Fisch. Sie besteht aus Butter, Petersilie und Zitronenscheiben.

### **Garnitur "Orly"**

Die Garnitur "Orly" verwendet man für Fisch und Gemüse. Sie besteht aus Bierteig und Tomatensoße.

### **Garnitur "Rossini"**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Garnitur "Rossini" verwendet man bei Rindfleisch/Tournedos. Sie besteht aus Gänseleberscheiben, Trüffelscheiben, Croutons und Madeirasoße.

### **Garnitur "Wellington"**

Die Garnitur "Wellington" verwendet man bei Rindfleischgerichten. Sie besteht aus einer Blätterteighülle, Duxelles (Duxelles ist eine würzige Farce aus sehr fein gehackten, pürierten oder gemahlenden Pilzen) und Trüffelsauce.

### **Gartenbohnen**

Die Gartenbohne ist eine grüne, etwa 4-8 Zentimeter lange Hülsen mit sehr dünnen, rundem Querschnitt ohne Samen in vielen verschiedenen Varianten im Handel. Sie sind zarter im Geschmack als andere Bohnen.

Gartenbohnen werden als Gemüsebeilage oder Eintopf verwendet. Siehe auch Bohne.

### **Gartenerbse**

siehe auch Erbse

### **Gartenkresse**

Gartenkresse ist eine schnell wachsende Gewürz- und Salatpflanze mit herben, pikanten, scharfen, senfartigem Geschmack. Sie werden schon eine Woche nach der Aussaat geerntet. Gartenkresse ist reich an Mineralstoffen, Vitamin A und C, gleicht den Mineralstoffhaushalt aus und beugt Eisenmangel und Vitaminmangel vor.

Verwendet wird Gartenkresse als Beilage zu Butterbrot, Quarkbrot oder hart gekochten Eiern beziehungsweise Salatmischungen.

Achtung:

Gartenkresse wirkt harntreibend und regt den Appetit an.

### **Gärtnerinnen Art (Jardiniere)**

Fleischgerichte, mit verschiedenen Gemüsen umlegt.

### **Garum**

Das Garum (auch Liquamen) war das Standardgewürz in der antiken römischen Küche. Diese Würzsoße wurde übrigens für salzige und süße Speisen verwendet, etwa in der Häufigkeit, wie heutzutage Fischsoße und Sojasauce in der asiatischen Küche verwendet werden.

Das Garum der Antike fand natürlich auch in der Spätantike (belegbar etwa mit einer Urkunde von Chlotarius III. für das 7. Jahrhundert) Verwendung, sein Gebrauch ist aber auch anhand von Glossaren noch für das gesamte Mittelalter anzunehmen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Gärung**

Gärung ist ein Vorgang, bei dem organische Verbindungen umgewandelt werden. Man unterscheidet zwischen:

A) alkoholische Gärung B) Milchsäuregärung/Essigsäuregärung zum Beispiel Sauerkraut-, Sauerteigherstellung, C) Zitronensäuregärung, D) Fermentationsvorgänge bei der Herstellung von Kaffee oder Kakao, E) Zersetzung von organischen Verbindungen (Fäulnis)

## **Gatterwild**

Gatterwild sind im Gatter gehaltene, gezüchtete Wildarten wie Fasanen, Damwild oder Wachteln.

## **Gattungsbezeichnungen**

Gattungsbezeichnungen sind zwar auch geografische Bezeichnungen (wie zum Beispiel geschützte Herkunftsbezeichnungen), die Erzeugnisse müssen aber nicht aus diesem Gebiet stammen. Die Gattungsbezeichnungen steht für eine besondere Art der Herstellung oder Zusammensetzung (zum Beispiel Linzer Torte oder Leipziger Lerchen).

## **Gebackene Torten**

Gebackene Torte werden natürlich üblicherweise nach den wertbestimmenden Zutaten benannt. Die Gebäcke werden in der gewünschten Zusammensetzung fertiggestellt und so abgebacken; sie sind im Allgemeinen auch nach dem Backen ohne eine weitere Bearbeitung verkaufsfertig (zum Beispiel Käsetorte beziehungsweise in Österreich gebackene Topfentorte). Einige Torten dieser Gruppe bestehen übrigens aus speziellen Massen und werden nach dem Backen mit Aprikosenkonfitüre zusammengesetzt oder auch äußerlich hergerichtet: Sachertorte, Spanische Vanilletorte, Baumkuchentorte, Linzertorte, Makronentorte.

## **Gebeiztes Ei**

Für eine Portion Eier nehmen Sie 4 sehr frische Eigelbe, 300 Gramm Tafelsalz, 200 Gramm Zucker und den Abrieb einer Zitrone.

Dann mischen Sie das Salz mit dem Zucker und dem Zitronenabrieb und einer kleinen Schüssel. Die Hälfte davon verteilen Sie in einer weiteren Schüssel flach und drücken vier Mulden hinein. Danach geben Sie in jede Mulde ein Eigelb und bedecken sie jeweils mit der restlichen Salz-Zucker-Mischung. Die Eigelbe stellen Sie nun für 3-4 Tage in den Kühlschrank und lassen sie beizen.

Nach der Zeit befreien Sie die Eigelbe vorsichtig von der Salz-Zucker-Mischung und tupfen sie trocken. Dann trocknen Sie die Eigelbe bei 65 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für 2 Stunden im Backofen. Danach sind die getrockneten Eigelbe in einer verschlossenen Dose 2-3 Wochen im Kühlschrank haltbar.

Die gebeizten Eier können Sie zum Beispiel über Pasta wie Parmesan reiben. Wenn Sie

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

möchten, können Sie die Eier auch ohne Trocknen in kleine Stücke schneiden und als Dekoration verwenden.

### **Gebrannte Grießsuppe** für Büdelsdorf (Kreis Rendsburg-Eckernförde, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Grieß

30 Gramm Margarine

1 Liter Gemüsebrühe

1 Prise Muskat

2 Esslöffel Petersilie, getrocknet, oder Schnittlauchröllchen

Zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, geben Sie danach den Grieß hinzu und rösten Sie ihn hellbraun an. Dann löschen Sie den Grieß mit heißer Gemüsebrühe ab und lassen die Zutaten etwa 15 Minuten leicht köcheln. Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit Muskat ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und bestreuen das Gericht vor dem Servieren mit der Petersilie oder den Schnittlauchröllchen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Geeiste Drinks und Frappee**

Bei geeisten Drinks kommen die Geschmacksnoten nicht so zur Geltung wie bei warmen, weil durch die Kälte die Aromen abgeschwächt werden. Daher kann man etwas tiefer in den Zuckertopf und die Aromakiste greifen.

### **Gefährdung**

Die IUCN gibt in ihrer Roten Liste übrigens an, dass *Oxynotus centrina* gefährdet ist. Die Art ist leider Beifang bei der Tiefseefischerei.

### **Gefleckte Meersau**

Gefleckte Meersau (*Oxynotus centrina*) ist eine Haiart aus der Gattung der Schweinshaie (*Oxynotus*). Das Verbreitungsgebiet der Art der gefleckten Meersäue liegt im Ost-Atlantik und reicht von der Westküste der Britischen Inseln über die Biscaya sowie der Küste der Iberischen Halbinsel bis an die Küste Senegals. Außerdem wird die Art der gefleckten Meersäue im Mittelmeer und sehr selten auch in der nördlichen Nordsee und im Skagerrak angetroffen. Compagno et al. geben natürlich auch eine Verbreitung südlich des Äquators bis zur Kap-Halbinsel in Südafrika an, doch zeigen die dortigen Schweinshaie einen deutlich größeren Abstand zwischen den Rückenflossen als die nördlich des Äquators gefangenen Tiere.

### **Geflügel**

Geflügel sind alle zum menschlichen Verzehr bestimmte Hausgeflügelarten wie Gänse,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Enten, Hühner, Perlhühner, Puten, Tauben oder Stubenkücken. Geflügel wird frisch, gerupft und ausgenommen, gefroren und Küchenfertig angeboten. Geflügel erfordert besondere hygienische Maßnahmen bei der Bearbeitung: Frische Angebote müssen kurzzeitig, getrennt von anderen Lebensmitteln, immer gekühlt gelagert werden. Tiefkühlware ist bei mindestens -18 Grad Celsius zu lagern. Siehe auch HACCP.

Geflügel sind dunkelfleischige Arten, wie Gans, Ente oder Perlhuhn, haben einen kräftigen Geschmack und sind mineralstoffreich. Masthuhn/Poularde sowie Pute enthalten hohe Anteile essenzieller Eiweiße (etwa 20 %) und sind damit vergleichbar mit Rind- und Kalbfleisch. Hellfleischige Arten, wie Huhn, Hähnchen oder Pute sind leicht verdaulich und für die Seniorenkost und Diätkost gut geeignet.

Achtung:

Auftauhinweise sind zur Vermeidung von Salmonellen immer unbedingt zu beachten und einzuhalten! Siehe auch HACCP Geflügelerzeugnisse Aus einzelnen Geflügelarten hergestellte Angebote, müssen entsprechend der verwendeten Geflügelart gekennzeichnet sein, zum Beispiel Pute: Keule, Brust, Schnitzel und Steaks. Verzehr fertige Produkte wie Salate, Pasteten, Gänse- oder Putenbrustschinken, Bratwurst und sonstige Geflügelwürste.

### **Geflügelgrundsoße (Vewlouté de volaille)**

Die Geflügelgrundsoße besteht aus einer Mehlschwitze die mit Geflügelbrühe unter ständigem Rühren aufgegossen wird. Der Ableitung Geflügelrahmsauce (Sauce supreme) fügt man nur süße Sahne und Butter zu.

### **Geflügelklein**

Geflügelklein ist Herz, gesäubertes enthäutetes Magen, Flügel und Hals kleinerer Tiere. Bei größeren Tieren werden die genannten Teile zerlegt angeboten. Geflügelklein wird für Frikassee, Eintöpfe und Suppen verwendet.

### **Gefüllte Kalbsbrust**

Die gefüllte Kalbsbrust ist ein beliebtes und traditionelles Fleischgericht der österreichischen, wie natürlich auch der badischen und schwäbischen Küche.

### **Gefüllte Kartoffeln (im Ofen gebacken)**

Für gefüllte Kartoffeln gibt man ungeschälte (aber mit kaltem Wasser abgespülte und trocken geriebene) Kartoffeln in Salzwasser und kocht sie etwa 25 Minuten gar. Inzwischen bereitet man in einer Schüssel eine Füllung mit Gorgonzola, abgespülten Schnittlauchröllchen und abgezogenen und gewürfelte Zwiebeln zu. Dann wird fein gewürfelter Kochschinken in die Masse gerührt und zuletzt zwei Eigelbe kräftig eingerührt.

Die gekochten Kartoffeln halbiert man nach dem Abgießen und höhlt sie mit einem Teelöffel etwas aus. Anschließend zerdrückt man die Kartoffelmasse mit einer Gabel, gibt sie zu der Käsemasse und vermengt die Zutaten gut. Abgeschmeckt wird die Masse jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer. Die zuvor ausgehöhlten Kartoffelhälften setzt man jetzt auf ein

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

mit Backpapier belegtes Backblech, füllt sie mit der Käse-Martoffelmasse und überbacken Sie sie im vorgewärmten Backofen etwa 10-15 Minuten.

### **Gefüllte Kohlrabi**

Gefüllte Kohlrabi sind eine beliebte Gemüsezubereitung aus den Knollen des Kohlrabi. Es gibt für dieses Gericht oder diese Beilage verschiedene Zubereitungsweisen.

### **Gefüllte Paprika**

Gefüllte Paprika sind in sehr vielen Ländern ein beliebtes traditionelles Gericht, für dessen Zubereitung man entkernte Paprikaschoten verwendet. Als Füllung können Sie Reis oder Hackfleisch verwenden. Die typische Zubereitung ist das Schmoren im Backofen oder im geschlossenen Topf, meistens in einer Tomatensauce.

Die gefüllten Paprika kamen übrigens durch die Türken nach Ungarn, von wo sie während der Habsburger Zeit auch in Europa bekannt wurden. Die Ungarn kannten zu dem Zeitpunkt nur gefülltes Kraut.

### **Gefüllte Pizza**

mit Tomatensauce, Mozzarella, frischen Champignons und Schinken oder Salami.

### **Gefüllte Zwiebel**

Die gefüllte Zwiebeln, je nach Art der genutzten Zwiebeln natürlich auch Gefüllte Riesenzwiebeln oder Gefüllte Gemüsezwiebeln und französisch als „Oignons farcis“ bezeichnet, sind ein beliebtes klassisches Gericht der deutschen und internationalen Küche, bei dem ausgehöhlte Zwiebeln mit einer variablen Füllung zubereitet werden. Die Füllung kann übriges dabei unterschiedlich sein, in der Regel wird eine Hackfleischmischung (Farce) oder eine Reis- und Gemüsefüllung verwendet, es gibt aber auch Zubereitungsformen mit Stockfisch-, Grünkohl-, Pilz- oder Spinatfüllungen.

### **Gekochter Tafelspitz**

Der Tafelspitz befindet sich im Rinderstotzen. Die blanchierten Rindsknochen mit Wurzelwerk, gebräunter Zwiebel, Wasser, Salz, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Muskatblüte kalt zustellen, köcheln lassen und dann Fleisch beigegeben. Beim Anrichten etwas fette Bouillon, Salz und Schnittlauch auf das Fleisch geben. Man kann auch noch blanchierte Markscheiben darauf legen.

### **Gelatine**

Gelatine ist ein Gelierstoff aus dem Kollagen der Knochen und Knorpel junger Tiere. Angeboten wird es in Blattform oder Pulverform. Agar-Agar ist ein veganes Geliermittel, das aus getrockneten Meeresalgen gewonnen wird. Mit diesem Gelatine-Ersatz kann fast jede Speise zubereitet werden, für die man ansonsten Gelatine benutzt.

Siehe auch Agar-Agar Gelatine wird für Aspik oder Desserts verwendet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Gelatine in Cerealien und Saft**

Frühstück soll ja die wichtigste Mahlzeit des Tages sein. Aber warum muss man Saft mit Gelatine klären, oder mit Gelatine Zucker an Zerealien kleben? Ein Schuss Ahornsirup auf den Cornflakes tut es doch auch.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Gelbe Rüben**

siehe auch Karotten / Möhren.

### **Gelbflossen-Thunfisch**

Gelbflossen-Thunfisch ist Thunfisch mit einer Größe bis etwa 2,40 Meter Länge und maximal 200 Kilogramm Gewicht.

### **Gelbwurz**

siehe Kurkuma

### **Gelee**

Gelees sind verschiedene geklärte und erstarrte Flüssigkeiten.

### **Gelfix Classic 1:1 (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit Dr. Oetker Gelfix Classic 1:1 können Sie Ihre klassisch-süßen Lieblings-Konfitüren, -Marmeladen und -Gelees herstellen. Sie benötigen hier etwa das gleiche Verhältnis von Frucht und Zucker, daher ein Beutel Gelfix Classic ist ausreichend für 1.000 Gramm vorbereitete Früchte und 1.150 Gramm Zucker. Für Gelees benötigen Sie 850 Milliliter Fruchtsaft und 1.000 Gramm Zucker.

Bei Gelfix Classic haben Sie nicht nur bei den Früchten die freie Wahl, sondern auch bei der Zuckersorte: Sie können nach Belieben auch Rohr- oder braunen Zucker verwenden und Ihrer Konfitüre damit eine leichte Karamell-Note geben.

Dr. Oetker Gelfix Classic 1:1 enthält das pflanzliche Geliermittel Pektin, das aus Äpfeln und Citrusfrüchten gewonnen wird.

Damit gelingen Ihre Einmach-Kreationen bestimmt.

### **Gelfix Super 3:1 (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit Dr. Oetker Gelfix Super 3:1 werden Marmeladen, Konfitüren und Gelees super fruchtig, denn für 1000 Gramm vorbereitete Früchte beziehungsweise 900 Milliliter Saft sind nur 350 Gramm Zucker erforderlich.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bei Gelfix Super haben Sie nicht nur bei den Früchten die freie Wahl, sondern auch bei der Zuckersorte: Sie können nach Belieben weißen, braunen, Rohr- oder Fruchtzucker verwenden und so Ihrer Marmelade eine individuelle Note geben.

Dr. Oetker Gelfix Super 3:1 enthält das pflanzliche Geliermittel Pektin. Damit gelingen Ihre Einmach-Kreationen sicher und zuverlässig.

### **Gelier Fruchtzucker (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

In Dr. Oetker Gelier Fruchtzucker wurde ein Teil des Zuckers reduziert und durch Süßstoffe ersetzt. So können Sie damit fruchtig süße, aber um 40% kalorienreduzierte Konfitüren, Marmeladen und Gelees selber machen. Die ausgewogene Mischung auf Fruchtzuckerbasis ermöglicht auch Kalorienbewussten einen süßen Konfitüregenuss. Pro Packung Gelier Fruchtzucker (350 Gramm) benötigen Sie 1000 Gramm vorbereitete Früchte beziehungsweise 900ml Saft. Der Gelier Fruchtzucker enthält das pflanzliche Geliermittel Pektin. Da Geliermittel und Fruchtzucker bereits gemischt sind, ist die Zubereitung besonders schnell und einfach.

Fruchtig süße Konfitüren, Marmeladen und Gelees gelingen mit Dr. Oetker Gelier Fruchtzucker garantiert.

### **Geliermittel**

Geliermittel sind pflanzliche oder tierische Quellstoffe oder Quellstoffgemische. Sie werden für Gelees, Konfitüren, Marmeladen oder auch Tortenguss verwendet.

Achtung: Geliermittel und Verdickungsmittel tragen die E-Nummern E 400 bis 415.

### **Gelierzucker**

Gelierzucker ist eine Raffinade mit (Apfel-)Pektin, Wein- oder Zitronensäure versetzt. Gelierzucker wird zum Herstellen von Gelees, Konfitüren und Marmeladen verwendet.

### **Gelierzucker für Erdbeer Konfitüre (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Früchte haben einen unterschiedlichen Säure- und Wassergehalt. Dieser Gelierzucker ist in seiner Mischung aus Zucker, Pektinen und Citronensäure speziell auf Erdbeeren abgestimmt - für die optimale Süße, Fruchtigkeit und Konsistenz Ihrer Konfitüre.

Ohne Aromen. Ohne Farbstoffe.

Mit einer Packung können Sie aus 1000 Gramm frischen oder auch tiefgekühlten Erdbeeren ganz einfach und sicher Erdbeer Konfitüre selber machen. So lecker wie noch nie.

Unser Tipp:  
Bitte nur 3 Minuten kochen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit nur 350 Gramm Gelierzucker für 1000 Gramm Früchte gelingen wunderbar fruchtig-süße Konfitüren - nur deutlich kalorienreduzierter. In Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia wurde ein Teil des Zuckers reduziert und durch das Süßungsmittel Steviolglycoside aus Stevia ersetzt. Sie können so im Vergleich zu 1:1 Konfitüren um 40% kalorienreduzierte fruchtig-süße Konfitüren, Marmeladen und Gelees selber machen.

Was ist Stevia? Die Stevia-Pflanze ist ursprünglich in Südamerika beheimatet. Die stark süßende Wirkung ist dort seit Jahrhunderten bekannt. Aus den Blättern der Stevia-Pflanze gewonnene Steviolglycoside dürfen zur Süßung bestimmter Lebensmittel verwendet werden. Diese Steviolglycoside pflanzlicher Herkunft sind deutlich süßer als Zucker und sind praktisch kalorienfrei. Schon eine kleine Menge ist genug, um einen großen Anteil an Zucker zu ersetzen.

### **Gemista (Jemista)**

Gemista (Gemista „gestopft“, ausgesprochen "jemista") ist ein griechischer Name für gefülltes Gemüse'. Üblicherweise werden Reis und Kräuter als Füllungen verwendet, es kann sich aber auch um Hackfleisch handeln.

Gemista ist ein Beispiel für Lebensmittel vom Typ Laderá, daher Lebensmittel, die mit Olivenöl hergestellt werden. Gemista wird besonders im Sommer gekocht, wenn die Paprika und Tomaten frisch sind. Im Allgemeinen kann sich gemista auch auf andere gefüllte Lebensmittel wie gefüllte Zucchini, Auberginen und Pilze oder sogar auf Meeresfrüchte wie Tintenfisch beziehen.

### **Gemüsebanane**

siehe auch Kochbanane.

### **Gemüsefenchel**

siehe auch Fenchel.

### **Gemüse Macedoine (MACÉDOINE DE LÉGUMES)**

Gemisch aus Gemüsen oder Früchten, auch Schnittart, kleinwürfelig 5 -7 Millimeter, wird gekocht und in Eiswasser abgeschreckt

### **Gemüse Matignon**

Möhren, Knollensellerie, Lauch/Porree etc. werden in dünne Scheiben geschnitten. Speck oder gekochter Schinken hinzu-geben. Mit etwas Butter kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Gemüsenektar**

Gemüsenektar enthält Trinkwasser mit 40 % Gemüseanteil.

Weitere erlaubte Zusätze: Genuss-Säuren, Gewürze, Salz und Zucker

## **Gemüsesaft**

Gemüsesaft ist die allgemeine Bezeichnung für Säfte, die ausschließlich aus oder mit Anteil an ausgepresstem Gemüse sowie deren Inhaltsstoffen bestehen und überwiegend in trüber Form angeboten werden.

Achtung:

Gemüsesäfte wirken meistens appetitanregend und fördern die Verdauung. Aufgrund der enthaltenen wärme- und lichtempfindlichen Vitamine sollten Sie Gemüsesäfte kühl und dunkel lagern.

## **Gemüsesuppe** für Burg (Insel Fehmarn, **vegan**)

Menge: 8 Portionen

1 Stange Lauch/Porree  
1 Spitzpaprika  
1 Gemüsezwiebeln  
2 Fleischtomaten  
3 Möhren  
8 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Zucchini  
2 Esslöffel Tomatenmark  
75 Gramm Gemüsebrühe (vegan)  
2 Liter Wasser  
etwas Speiseöl  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien Sie den Lauch von den Stielansätzen und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten ebenfalls gründlich mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie in Würfel schneiden. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Tomaten in Würfel. Nun schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Dann spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln ebenfalls in mundgerechte Stücke. Anschließend spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen die Enden der Zucchini bevor Sie sie halbieren und in Mundgerechte Stücke schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und (falls nicht vorhanden in zwei Pfannen) dünsten erst die Zwiebelwürfel, dann den Lauch, die Paprikawürfel danach die Zucchini an. Dann schieben Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel zur Seite, geben das Tomatenmark dazu, rösten es etwas an (Tomatenmark tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten) und löschen die Zutaten mit ein wenig Gemüsebrühe ab. Nun braten Sie die Tomaten ebenfalls kurz an (wenn es geht machen Sie das separat, da sie etwas wässern).

Dann geben Sie die Kartoffeln und die Möhren in einen großen Topf mit mindestens zwei Liter Wasser und der restlichen Gemüsebrühe und bringen das Ganze zum Kochen. Die restlichen Zutaten geben Sie dabei bitte alle dazu und lassen sie etwa 30-45 Minuten bei großer Hitze kochen, bis alles gar ist. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser nachgießen.

Nach dem Garen schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Gemüsesuppe**

Die Gemüsesuppe ist eine beliebte Suppe aus klein geschnittenem, bunt gemischtem Gemüse in einer meistens klaren Gemüsebrühe. Anders als ähnlich zusammengesetzte Eintöpfe ist die Gemüsesuppe von eher dünnflüssiger Konsistenz und das Gemüse bleibt bissfest. Fleisch enthält die Suppe nicht oder nur in kleiner Menge. Serviert wird Gemüsesuppe übrigens häufig als Vorspeise.

Die Zutaten sind je nach Rezept natürlich unterschiedlich, typisch ist eine vielfältige Zusammenstellung von Wurzelgemüsen wie Möhren, Sellerie und auch Steckrüben, Kohlarten wie Weißkohl, Wirsing, Kohlrabi und Blumenkohl, Hülsenfrüchten wie Bohnen (zum Verfeinern nehmen wir noch einen halben Esslöffel Gemüsebrühpulver dazu) und Erbsen sowie Zwiebeln und Lauch/Porree, von denen keine Sorte geschmacklich dominieren sollte. Zur Sättigung können Sie noch Kartoffeln, Reis oder Nudeln (wir bevorzugen Mie- Nudeln ohne Ei) hinzukommen.

### **Gemüsezwiebel**

Gemüsezwiebeln haben eine Größe von bis zu 15 Zentimeter und ein von bis zu 200 Gramm. Schwerere Arten der Speisezwiebel kommen aus Spanien mit hellbrauner bis kupferfarbener Schale und milderem Fruchtfleisch als andere Zwiebelsorten. Gemüsezwiebeln enthalten Vitamin C und Folsäure sowie viele Mineralstoffe.

Gemüsezwiebeln werden häufig gefüllt und/oder geschmort. Siehe auch Speisezwiebeln.

Achtung:

Gemüsezwiebeln wirken harntreibend und schleimlösend. Sie helfen bei Erkältungen, Darmparasiten, Rheuma und Verdauungsstörungen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Genever**

Genever ist ein aus Holland stammender Wacholderbrandwein.

## **Genovesesauce**

Genovesesauce ist eine beliebte reichhaltige Pastasauce auf Zwiebelbasis aus der Region Kampanien in Italien. Wahrscheinlich wurde die Sauce in der Renaissance aus der norditalienischen Stadt Genua nach Neapel gebracht und verbreitete sich dann in ganz Kampanien, geriet jedoch andernorts leider in Vergessenheit.

Für die Sauce wird übrigens aufgrund der langen Garzeit der Zwiebeln eine ungewöhnlich lange Zubereitungszeit benötigt.

## **Genussgifte**

Genussgifte sind alle Genussmittel, die bei übermäßigem Gebrauch zu körperlichen Schäden führen können. Beispiele sind Alkohol, Nikotin und Koffein.

## **Genusssäuren**

Genusssäuren sind zum Beispiel Essigsäure, Weinsäure, Milchsäure und auch Zitronensäure. Sie beeinflussen den Geschmack des Lebensmittels, dem sie zugefügt werden und konservieren gleichzeitig.

## **Geräuchertes Paprikapulver**

Geräuchertes Paprikapulver gibt es als mildes „Pimenton dulce ahumado“ oder als scharfes „Pimenton picante ahumado“. Das Aroma entsteht bei Geräuchertes Paprikapulver durch ein spezielles Räucherverfahren von getrockneten, gemahlene Paprikaschoten. Mediterrane vegane Würste wie zum Beispiel die spanische Chorizo oder mallorquinische Sobrasada erhalten so ihnen sehr typischen Geschmack, auch in ihren veganen Variante. Sie bekommen das Geräuchertes Paprikapulver in Gewürzläden, großen Supermärkten oder auch über das Internet.

## **Germknödel**

Der Germknödel (bairisch, österreichisches Deutsch: Germ Hefe), in manchen Regionen auch bekannt als „süße Klöße“, sind eine beliebte Art von Dampfnudeln, einer Mehlspeise, die natürlich in der österreichischen und der bayerischen Küche sehr weit verbreitet ist. Die Knödel sind eine Zubereitungsvariante von Hefeklößen.

Germknödel sind übrigens große, halbkugelförmige und mit Powidl (Pflaumenmus) gefüllte Knödel aus Hefeteig (in Österreich und Bayern selbstverständlich Germteig). Nach dem Garen und kurz vor dem Servieren werden die Knödel in der klassischen Wiener Zubereitungsart mit zerlassener Butter übergossen und dann mit einer Mischung aus gemahlenem Mohn und Staubzucker (Mohnzucker) bestreut. Eine andere Variante davon ist das Übergießen mit Butter und Vanillesauce. In Südböhmen gibt es außerdem eine Variante (kynuté borůvkové knedlíky), bei der Heidelbeeren zur Füllung und geriebener

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Topfen zum Bestreuen verwendet werden. Die Germknödel werden immer warm serviert.

Die Germknödel werden bei der Zubereitung in gesalzenem Wasser gekocht oder über kochendem Wasser gedämpft. Wegen ihrer Größe werden die Knödel meistens als Hauptspeise serviert. Außerdem werden sie von großen Erzeugern als Fertiggericht angeboten, meistens mit Graumohn und Butter. Vergleichbar dazu ist übrigens der friesische Hüdel.

### **Germ- oder Hefeteig**

Der Germteig oder Hefeteig gelingt manchmal nicht so, wie man sich das vorstellt. Es kann sein, dass er großporig wird, was daran liegen kann, dass ein Germteig mit wenig Fett eher dazu neigt, große Poren zu haben. Ein fest gekneteter Germteig hat weniger Poren als ein weich geschlagener. Wir haben einen Tipp für Sie, wie Ihr Germteig gut gelingt und schön feinporig wird: Lassen Sie ihn einfach zweimal gehen. Nach dem Kneten einmal eine halbe Stunde gehen lassen, danach noch mal schlagen oder kneten und dann kann er in Ruhe solange gehen, bis er das gewünschte Volumen hat.

### **Gerste**

Gerste ist die älteste Getreideart und wurde etwa 4000 Jahre vor Christus bereits angebaut. Gerstenmahlerzeugnisse sind allein nicht backfähig.

Gerste wird zum Beispiel zur Bierherstellung (Braumalz), für Aufläufe, Breie und Bratlinge, als Flocken, Graupen, Gerstengrütze, im Mehrkornbrötchen und für Futterzwecke verwendet.

Gerste findet vorwiegend bei der Bierherstellung als Braugerste Verwendung (Malz) und wird zu Gerstengraupen verarbeitet.

### **Gerstensuppe** für Eckernförde (Kreis Rendsburg-Eckernförde, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 2 Teelöffel Kurkuma
- etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
- 1,2 Liter Wasser
- 125 Milliliter Rollgerste
- 1 Esslöffel gehäuft Schnittlauch oder Bärlauch, getrocknet
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühepulver (vegan)

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten (getrennt) in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Kochtopf, braten dann die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit dem Kurkuma und dem Pfeffer darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an und rühren dabei mit einem Kochlöffel um. Anschließend geben Sie die Möhren dazu und braten sie kurz mit. Dann gießen Sie den Topf mit Wasser auf, bringen es zum kochen und garen das Gemüse darin. Nun geben Sie die Rollgerste dazu, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten bei großer Hitze köcheln bis die Gerstengraupen schön weich sind. Nach dem Garen fügen Sie das Suppenpulver, das Tomatenmark und den Schnittlauch (oder Bärlauch) hinzu und lassen die Suppe etwa 5 Minuten weiter köcheln bevor Sie sie in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Gerstensuppe**

Als Gerstensuppe bezeichnet man übrigens Suppen und Eintöpfe auf der Basis von Gerste und natürlich auch Gerstengraupen.

### **Geruchs- und Geschmacksstoffe**

Geruchs- und Geschmacksstoffe bewirken gemeinsam das Aroma der Lebensmittel und regen das Nerven- und Verdauungssystem an. Dem Gast „läuft das Wasser im Munde zusammen“.

### **Gerundete Brühe**

Sämig gekochte Brühe.

### **Geschmacksverstärker**

Geschmacksverstärker sind (Zusatz-)Stoffe wie zum Beispiel Glutamate mit wenig Eigengeschmack, die aber Lebensmittel und/oder Lebensmittelerzeugnisse einen abgerundeten ausgeprägtem Geschmack verleihen. Sie verstärken das Geschmacksempfinden anderer Inhaltsstoffe. Siehe auch Umami.

Geschmacksverstärker werden zum Beispiel in Brühen, Gemüsekonserven, Suppen, Soßen und Wurstwaren verwendet.

Achtung:

Bei Geschmacksverstärker können Allergien und Unverträglichkeit möglich sein!

### **Geschnetzeltes**

Hauchdünnes, streifig geschnittenes Kalbfleisch in Butter gebraten, Schweizer Spezialität.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Gespickte Zwiebel**

2 Zwiebeln 2 Lorbeerblätter 2 Nelken

Die Gespickte Zwiebel können Sie zum Herstellen aller Fonds oder Brühen, bei pochiertem und gekochtem Fleisch, Fisch und auch bei Geflügel sowie zum Kochen von Hülsenfrüchten und Reis verwenden.

### **Gestreifter Thunfisch**

siehe auch Bonito

### **Gestürzte Kartoffeln**

Für gestürzte Kartoffeln werden die gekochten und durch ein Sieb abgegossenen (oder gestampften) Kartoffeln mit Muskat gewürzt und in eine gebutterte Auflaufform gegeben. Dann gibt man Pankomehl oder Semmlbrösel dazu und gibt obendrauf nochmals Butter und Brösel. Zum Schluss werden die Zutaten im Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) gebacken und gestürzt.

Unser Tipp:

Veganer können zur Zubereitung auch Margarine nehmen.

### **Gesundheitliche Eignung**

Die gesundheitliche Eignung ist ein Nachweis der für Personen, die Lebensmittel herstellen, behandeln oder in Verkehr bringen, wenn sie mit diesen in Berührung kommen. Durch die Bescheinigung des Gesundheitsamtes beziehungsweise des beauftragten Arztes, die nie älter als 3 Monate sein darf, muss nachgewiesen werden, dass die Person in mündlicher und schriftlicher Form belehrt worden ist. Außerdem darf kein Anlass für Hinderungsgründe (§§ 42, 43 Infektionsschutzgesetz) vorliegen.

### **Getränke**

Getränke sind alle Flüssigkeiten, die für den menschlichen Genuss geeignet sind. Je nach der Tageszeit, persönlicher Einstellung und gesundheitlichen Erfordernissen reicht die Angebotspalette von alkoholfreie über alkoholhaltige kalte oder warme Getränke hin bis zu Aufgussgetränke wie Tee oder Kaffee.

### **Getränke (in Kombination mit Speisen)**

Getränke sollen in Kombination mit Speisen den Geschmack der Speisen aufwerten. Die Speise und das Getränk sollen harmonisch zusammenpassen. Wichtig ist natürlich, dass das Getränk die Speise verfeinert; niemals umgekehrt. Das Getränk darf die Speise auf keinen Fall dominieren!

### **Getreide**

Getreide sind Kulturpflanzen, deren Samen(-Körner) in Ähren oder Rispen wachsen. Sie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

werden auch als Cerealen (das sind Feldfrüchte) und gehören zu den etwa 3000 Arten Gräsern. Von Bedeutung sind zum Beispiel: Roggen, Dinkel und Weizen als Brotgetreide sowie Nicht-Brotgetreidearten wie Buchweizen, Gerste, Hirse, Hafer, Mais sowie Reis. Alle Getreidekörner haben eine ähnliche Zusammensetzung: Kohlenhydrate: 62-75 %; Wasser 12-16 %; Protein 8-13 %; Ballaststoffe 4-10 %; Fett 2-7 %.

Achtung:

Getreide ist das umgangssprachliche Wort für Getreidekörner (siehe auch Getreidekorn).

### **Getreideerzeugnisse**

Getreideerzeugnisse sind zum Beispiel Flocken, Getreidekeimlinge (siehe auch Keimling), Getreidemahlerzeugnisse, Graupen, Grütze, Grieß, Instantmehl, Stärke oder Klee.

### **Getreidekaffee**

Der allgemeinere Begriff Getreidekaffee bezeichnet den Bohnenersatz durch die ungekeimte Gerste und Roggen. Keine große Verbreitung besitzt übrigens der Einsatz von Getreidearten wie Mais und Dinkel.

### **Getreidekorn**

Ein Getreidekorn ist die Frucht von Samenkörnern. Sie besteht aus der Fruchtschale und der Samenschale (etwa 8 %), Aleuronschicht (7-9 %), Mehlkörper (etwa 80 %) und Keimling (2-3 %)

### **Getreidemahlerzeugnisse**

Getreidemahlerzeugnisse ist der Sammelbegriff für die aus Getreidekörnern gewonnenen Mahlerzeugnisse wie Mehl (helles Mehl und dunkles Mehl, Vollkornmehl) Schrot (fein bis grob) Grieß und Dunst.

### **Getreidemilch (vegane Kaufempfehlung)**

Getreidemilch ist ein bei Veganern beliebtes Getränk, das aus fermentiertem Getreide oder aus Mehl hergestellt wird. Die Getreidemilch kann unter anderem als Milchersatz dienen, insbesondere auch für die laktosefreie oder natürlich vegane Ernährung. Getreidemilch wird übrigens aus Reis (siehe Reismilch), Hafer (siehe Hafermilch), Dinkel, Hirse, Roggen oder Einkorn gewonnen. Es gibt auch Produkte aus Pseudogetreide, zum Beispiel Buchweizen. Zur Geschmacksverbesserung außerdem können Enzyme zugesetzt werden, die die Stärke etwas vorverdauen.

Die Getreidemilch ähnelt Kuhmilch in Aussehen und Konsistenz. Der Nährwert ist natürlich abhängig von der verwendeten Getreideart und kann mit dem von Kuhmilch in Bezug auf Vitamine und Mineralstoffe verglichen werden, enthält weniger Protein, weniger Fett und mehr Kohlenhydrate. Manche Hersteller setzen ihren Produkten übrigens Calcium oder Cobalamin hinzu um mit Kuhmilch vergleichbare Werte zu erhalten. Getreidemilch enthält dazu wenig gesättigte Fettsäuren und keine Laktose; sie kann daher bei Laktoseintoleranz getrunken werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Unser Tipp:

Ein ähnliches Erzeugnis ist Kokkoh, ein auf Reis basierender breiförmiger Milchersatz.

### **Gewöhnliche Traubenkirsche**

Die Gewöhnliche Traubenkirsche ist eine Pflanzenart aus der Gattung Prunus in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Der Name kommt übrigens von den in Trauben angeordneten Blüten und Früchten. Gewöhnliche Traubenkirsche wird auch Ahlkirsche, Elsenkirsche oder Sumpfkirsche genannt, seltener auch Elsbeere, was mit der Art Sorbus torminalis zu verwechseln ist; in Teilen von Österreich heißt die Art Elexsen, Ölasn, Öxn, Ölexen, Ösn oder ähnlich. Gewöhnliche Traubenkirsche wird auch als Faulbaum bezeichnet, wegen seiner brüchigen Zweige und ähnlicher Borke, hat sie aber keine medizinische Bedeutung wie der Echte Faulbaum.

Ähnlich ist auch die aus Nordamerika stammende Spätblühende Traubenkirsche.

#### **Nutzung und Zuchtformen**

Auf einem der gewöhnlichen Traubenkirsche zusagenden Untergrund kommt ihr ingenieurbioologische Bedeutung zu. Als industriefestes Gehölz kann die gewöhnliche Traubenkirsche an Böschungen, die durch Abschwemmung gefährdet sind, zur Bodenbefestigung beitragen.

In Gärten kommen übrigens Zierformen mit gefüllten oder gelblichen Blüten vor.

"Plena": Eine seltene Form mit gefüllten, lange haltbaren Blüten. "Globosum" "Watereri": Sehr häufig fälschlich "Wateri" genannt. Diese Form wird sehr häufig gepflanzt. Sie hat viel längere Blütenstände als der Typ, die bis zu 20 Zentimeter lang werden und waagrecht abstehen. Die Blätter weisen auf der Unterseite große Achselbärte auf und stehen locker. Einige auserlesene Gartenformen zeichnen übrigens sich durch besonders reichen Blütenansatz aus.

Die roh bitter schmeckenden Früchte können Sie als Wildobst zu Marmelade oder Säften verarbeiten. Die Zweige dienen in Russland außerdem als Flechtmaterial.

### **Gewürze**

Gewürze sind naturbelassene pflanzliche Teile, zum Beispiel, Blüten, Blätter, Früchte, Samen, Rinde und Wurzeln. Die Geruchsrichtung und Geschmacksrichtungen sind vielfältig: Bitter, aromatisch, brennend, herb, scharf oder süßlich. Man unterscheidet:

a) blütengewürze (siehe auch Kapern, Nelken oder Safran); b) Fruchtgewürze (zum Beispiel Anis, Fenchel, Kardamon, Koriander, Kümmel, Paprika, Mohn, Pfeffer, Sternanis, Piment, Vanille oder Wachholder); c) Rindengewürze (siehe auch Zimt); Samengewürze (siehe auch Macis und Muskatnuss, Speisesenf oder Wachholder); d) Wurzelgewürze (zum Beispiel Curcuma, Meerrettich oder Ingwer) e) Zwiebelgewürze (zum Beispiel Zwiebeln oder Knoblauch);  
Verwendet werden sie getrocknet, gemahlen oder pulverisiert zur Geschmacksveränderung oder zur -Geschmacksverbesserung von Lebensmitteln und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Speisen.

### **Gewürzfenchel**

siehe auch Fenchel

### **Gewürzgurke**

Gewürzgurken beziehungsweise Essiggurken oder auch Cornichons (eigentlich = Hörnchen, Verkleinerungsform von: corne) sind junge, unreife Gurken, die mit einem kochenden, gewürzten Essig-Kräuter-Sud übergossen und dadurch pasteurisiert werden. Die meistens industriell gefertigten Gewürzgurken unterscheiden sich sehr in der Größe und in der verwendeten Gewürzmischung. Sehr häufig finden sich Dill, gelbe Senfkörner, Salz, Zwiebeln und eventuell auch Zucker sowie Aromen wie Pfeffer im Sud.

Die Gewürzgurken gelten aufgrund ihrer Inhaltsstoffe besonders während der Schwangerschaft als geeignetes Nahrungsmittel. Verspürt eine Frau einen Heißhunger auf Gewürzgurken, wird dies in Deutschland deshalb als Indiz für eine mögliche Schwangerschaft verstanden. In Frankreich wird dagegen eine Schwangerschaft vermutet, wenn eine Frau besondere Gelüste nach Erdbeeren verspürt.

### **Gewürzmischung**

Gewürzmischungen sind Mischungen aus verschiedenen Gewürzen ohne andere Zusätze. Ihre Bezeichnung richtet sie nach dem Verwendungszweck, zum Beispiel Currygewürz, Brathähnchengewürz, Einmachgewürz, Fleischgewürz, Grillgewürz, Gulaschgewürz, Lebkuchengewürz, Salatgewürz oder Stollengewürz.

### **Gewürznelken**

siehe auch Nelken

### **Gewürzsalze**

Gewürzsalze sind Mischungen mit mehr als 40 % Kochsalz, und noch mindestens einem Gewürz beziehungsweise einer Gewürzzubereitung. Der Gewürzanteil muss mindestens 15 % betragen, zum Beispiel Kochsalz.

### **Gewürzzubereitungen**

Gewürzzubereitungen sind Mischungen aus einem oder mehreren Gewürzen und weiteren geschmacksbildenden oder technisch wirkenden Zutaten. Der Gewürzanteil muss bei Gewürzzubereitungen mindestens 60 % betragen; ohne Kenntlichmachung sind 5 % Kochsalz zugelassen.

### **Gewürzzwiebel**

siehe auch Küchenzwiebel

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Ghee (Butterschmalz)**

Das Ghee ist ein dem Butterschmalz verwandtes Produkt und gehört natürlich in der indischen und pakistanischen Küche zu den wichtigsten Speisefetten.

Es handelt sich dabei übrigens um Fett, welches in der Regel aus Butter durch verschiedene Verfahren gewonnen wird. Im Unterschied zu Butter enthält Ghee aber kein Milcheiweiß und nur noch wenig Wasser.

### **Ghee (geklärte Butter)**

Das Ghee ist ein Begriff aus der indischen Küche und steht für geklärte Butter. Ghee hat noch bessere Brateigenschaften als Butterfett.

### **Giftnotrufzentralen (Giftnotruf)**

Weil Köche-Nord.de in diesem Lexikon auch Pilze auflistet stellen wir an dieser Stelle die Giftnotrufzentralen (Giftnotruf) mit in das Buch!

Die Giftnotruf- oder Giftinformationszentralen sind für akute Vergiftungsfälle 24 Stunden erreichbar. Eine vollständige Übersicht für den deutschsprachigen Raum.

Berlin

Giftnotruf der Charite / Giftnotruf Berlin

[www.giftnotruf.charite.de](http://www.giftnotruf.charite.de)

0 30-19 24 0

Bonn

Informationszentrale gegen Vergiftungen Nordrhein-Westfalen / Giftzentrale Bonn

Zentrum für Kinderheilkunde Universitätsklinikum Bonn

[www.gizbonn.de](http://www.gizbonn.de)

02 28-19 24 0

Erfurt

Gemeinsames Giftinformationszentrum (GGIZ Erfurt) der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen in Erfurt

[www.ggiz-erfurt.de](http://www.ggiz-erfurt.de)

03 61-73 07 30

Freiburg Vergiftungs-Informationen-Zentrale Freiburg (VIZ)

Universitätsklinikum Freiburg

[www.uniklinik-freiburg.de/giftberatung.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/giftberatung.html)

07 61-19 24 0

Göttingen

Giftinformationszentrum-Nord der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein (GIZ-Nord)

[www.giz-nord.de](http://www.giz-nord.de)

05 51-19 24 0

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Homburg/Saar  
Informations- und Behandlungszentrum für Vergiftungen,  
Universitätsklinikum des Saarlandes und Medizinische Fakultät der Universität des Saarlandes  
www.uniklinikum-saarland.de/giftzentrale  
0 68 41-19 240

Mainz  
Giftdienst (GIZ) der Länder Rheinland-Pfalz und Hessen  
Klinische Toxikologie, Universitätsmedizin Mainz  
www.giftinfo.uni-mainz.de  
0 61 31-19 240

München  
Giftnotruf München - Abteilung für Klinische Toxikologie Klinikum rechts der Isar -  
Technische Universität München  
www.toxinfo.med.tum.de  
0 89-19 24 0

Giftdienste Österreich und Schweiz

Wien/Österreich  
Vergiftungsinformationszentrale (VIZ) - Gesundheit Österreich GmbH  
www.goeg.at/Vergiftungsinformation  
+43-1-4 06 43 43

Zürich/Schweiz  
Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum  
www.toxi.ch  
145 (schweizweit)  
+41-44-251 51 51 (aus dem Ausland)

Informationen bei Vergiftungen bereithalten  
Wenn Sie den Giftnotruf anrufen, sollten Sie möglichst genau Angaben zu folgenden Fragen machen können:

Wer? Kind oder Erwachsener? Alter, Geschlecht, ungefähres Körpergewicht sind hilfreiche Informationen für die Einschätzung der Situation.

Was? Möglichst genaue Angabe, was eingenommen wurde: Arzneimittel, Haushaltsprodukt, Chemikalie, Pflanze, Pilze, Tier, Lebensmittel, Drogen - möglichst genaue Bezeichnung von der Verpackung angeben.

Wann? Zeitpunkt der Einnahme oder Einwirkung und Dauer der Einwirkung angeben.

Wie? Angaben, auf welchem Weg Ihr Kind die giftige Substanz aufgenommen hat - geschluckt, eingeatmet oder über die Haut.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wie viel? Möglichst genaue Mengenangabe, zum Beispiel Anzahl der Tabletten, Tropfen, Pflanzenteile, Flaschengröße und fehlende Menge und Ähnliches.

Nach Möglichkeit sollten Sie zusätzlich möglichst genau angeben können, wie es dem Kind geht, zum Beispiel Atmung, Kreislauf, Bewusstseinslage, sonstige Symptome, wo sich der Unfall ereignet hat und unter welcher Nummer Sie telefonisch zu erreichen sind, ob und welche Maßnahmen bereits unternommen wurden.

### **Ginestrata**

Eine Ginestrata ist übrigens eine Suppe der italienischen Küche, die vor allem in der Toskana in Norditalien sehr bekannt ist. Es handelt sich natürlich um eine Eierschaumsuppe, die meistens auf der Basis einer Hühnerbrühe mit geschlagenen Eiern und Marsala, einem italienischen Likörwein, oder Weißwein zubereitet wird. Benannt ist diese Suppe aufgrund ihrer gelben Farbe nach dem im Mittelmeerraum verbreiteten Ginster.

### **Gingko Samen**

Der Ginkgo oder auch Ginko (*Ginkgo biloba*) ist eine in der Volksrepublik China heimische, heute weltweit angepflanzte Baumart. Der Ginkgo Samenist der einzige lebende Vertreter der Ginkgoales, einer ansonsten ausgestorbenen Gruppe von Samenpflanzen. Natürliche Populationen sind nur aus der Stadt Chongqing und auch der Provinz Guizhou im Südwesten Chinas bekannt.

In Ostasien wird der Ginkgo Baum wegen seiner essbaren Samen oder als Tempelbaum kultiviert. der Ginkgo Baum wurde von holländischen Seefahrern aus Japan nach Europa gebracht und wird hier seit schon etwa 1730 als Zierbaum gepflanzt.

Zum Jahrtausendwechsel erklärte das deutsche "Kuratorium Baum des Jahres" den *Ginkgo biloba* zum Mahnmal für Umweltschutz und Frieden und zum Baum des Jahrtausends. Der Ginkgo ist ein "lebendes Fossil".

Die 2 bis 3 Millimeter großen Samenanlagen (weibliche Blüten) stehen zu zweit an einem sich apikal gabelnden 1 bis 1,5 Zentimeter langen Stiel. Gelegentlich ist nur eine, in manchen Fällen sind mehr als zwei zusätzliche Samen-Anlagen pro Stiel vorzufinden, von denen meist nur eine ausreift. Sie bestehen aus einem äußeren Integument mit einer als Mikropyle bezeichneten Öffnung im oberen Bereich. Im Inneren der Samenanlagen befindet sich übrigens das vom Integument umhüllte Megasporangium (Nucellus), in dessen Innerem sich wiederum die funktionsfähige Megaspore befindet.

Der nach der Befruchtung aus der Samen-Anlage entstandene Ginkgosamen ähnelt äußerlich den Mirabellen und hat eine Größe von etwa 20 bis 30 Millimeter × 16 bis 24 Millimeter. Der Ginkgo Samen besteht aus einem inneren Embryo, eingebettet in das Nährgewebe (primäres Endosperm) des weiblichen Gametophyten, das von drei Schichten umgeben ist: der dünnhäutigen Innenschicht (Endotesta), einer harten verholzten Mittelschicht (Sklerotesta) und einer dicken Samenschale (Sarkotesta), die früher einmal das Integument der Samenanlage war. Die sich entwickelnde Samenschale ist bis zur Reife im Herbst übrigens grün, bei Kälteeinbruch wird sie gelb, bis der Samen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

schließlich abfällt. Die Samenschale entwickelt im ausgereiften Zustand einen unangenehmen Geruch nach ranziger Butter. Verantwortlich dafür sind die in der Samenschale enthaltenen Fettsäuren Buttersäure und Capronsäure. Die übrigens ebenfalls enthaltenen Phenole können durch Austreten des Saftes zu Hautreizungen und Allergien führen. Der Ginkgo-Samen ohne Samenschale (der Kern) hat eine Größe von etwa 19 bis 30 Millimeter × 11 bis 14 Millimeter und ein Tausendkorngewicht von ganzen 1500 Gramm.

Nutzung:

In Asien wurden mehrere Zuchtreihen des Ginkgobaumes mit verschiedenen Qualitäten als Nahrungspflanze gezüchtet. Genutzt wird der Kern des Samens, dieser muss allerdings noch gegart werden. In Japan dienen die geschälten (daher von Sarkotesta und Sklerotesta befreiten) Ginkgosamen (in kleinen Mengen) als Beilage zu verschiedenen Gerichten. Die Samen werden teilweise im Reis mitgekocht, als Einlage in einem Eierstich-Gericht verwendet oder geröstet und gesalzen als Knabbererei verzehrt. Dazu werden die Ginkgosamen von ihrer harten Schale befreit, nur der gelbe Innenkern wird verwendet. In Europa sind Ginkgosamen leider meistens nur als Konserven erhältlich. Geröstete und gehackte Kerne dienen übrigens als Gewürz in der asiatischen Küche. Die Ginkgosamen enthalten 37,8 Prozent Kohlenhydrate, 4,3 Prozent Proteine und 1,7 Prozent Fett. Ein Übermaß an Ginkgosamen kann zu Vergiftungserscheinungen führen, weil diese den Vitamin-B6-Antagonisten 4-Methoxypyridoxin enthalten. Im 11. Jahrhundert nach Christus sollen diese "Nüsse" so geschätzt worden sein, dass der Kaiser von China die Ginkgosamen als Tributzahlung von den südöstlichen Provinzen forderte.

### **Ginjinha (Likör)**

Ginjinha oder auch Ginja ist ein portugiesischer Likör mit 17–20 Prozent Alkohol, der aus Sauerkirschen hergestellt wird. Erst nach zwei Monaten Mazeration hat der Ginjinha seine gewünschte Farbe und den charakteristischen Geschmack angenommen. Er wird, wahlweise mit oder ohne die eingelegten Kirschen, in Schnapsgläsern ausgeschenkt. Die Kirschkerne spuckt man nach dem Verzehr traditionsgemäß auf den Boden.

Seinen Ursprung hat der Ginjinha Likör in Lissabon, genauer in der Bar „A Ginjinha“, am Largo de São Domingos. In dieser Stehbar wird seit etwa 150 Jahren nur Ginjinha ausgeschenkt, der bei Touristen und Einwohnern Lissabons großen Anklang findet.

Der Ginjinha portuguesa gehört zu den Likören mit in der EG geschützter Herkunftsbezeichnung.

### **Ginseng**

Ginseng, natürlich auch Asiatischer Ginseng oder Koreanischer Ginseng genannt und trivial unter anderem als Gilgen, Samwurzel oder Kraftwurzel bekannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Araliengewächse.

Die Wirkungsweisen des Ginseng-Extrakts sind vielfältig, wobei die wohl bekannteste Wirkung die Verbesserung der mentalen Leistungsfähigkeit ist. Eine Studie ergab, dass die einmalige Einnahme von Ginseng bereits die kognitive Performance stärkt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Als Arzneidroge wird die Ginsengwurzel (Ginseng radix) gerne verwendet, die oft menschenähnlich aussieht. Sie besteht übrigens aus den ganzen oder geschnittenen, getrockneten Wurzeln von Panax ginseng C.A. Meyer. Das Arzneibuch fordert außerdem einen Mindestgehalt einer Mischung von Ginsenosid Rg1 und Ginsenosid Rb1.

### **Girardirostbraten**

Der Girardirostbraten oder auch Rostbraten à la Girardi ist natürlich ein nach dem Wiener Schauspieler Alexander Girardi benannter, geschmorter Rostbraten (Roastbeef) mit Kapern und Champignons.

### **Glace**

Dick eingekochte Fleischbrühe oder Jus. Andere Bezeichnungen: Fleischglace oder Tafelbouillon. Eine Mischung aus Eiweiß, Zucker und Zitronensaft, zum Bestreichen von verschiedenem Gebäck wird ebenfalls Glace genannt.

### **Glacieren**

Glacieren heißt Speisen mit Glace zu überziehen.

### **Glasaal**

Glasaal ist die durchsichtige, junge etwa dreijährige Jugendform des Aals von etwa 7 Zentimeter Länge. Sie wird vor allem in Frankreich, Spanien und Portugal zu Fischkonserven verarbeitet. Japaner und Chinesen tragen zur drastischen Dezimierung des Glasaals und letztlich des Aals bei, indem sie ihn nahezu restlos fangen und als Delikatesse verzehren beziehungsweise bis zum Schlachtgewicht mästen. Die Folge: immer weniger Aale können sich vermehren und der Bestand reduziert sich bedrohlich.

Achtung:

Im Gegensatz zu anderen Wasserfischen wie den Lachs, den Stint und den Stör sind bisher alle Versuche, Aale zu züchten, fehlgeschlagen, daher kann man sie nur mästen.

### **Glasaugenbarsch**

Glasaugenbarsch (Sander vitreus), wird auch Amerikanischer Zander genannt, ist ein Barsch und gehört in der Familie der Echten Barsche zur Gattung Sander. Entdeckt und benannt wurde der Glasaugenbarsch 1818 durch Samuel Latham Mitchill.

### **Glasieren**

Fleischspeisen mit Fleischglace überziehen, damit sie eine glänzend braune Farbe erhalten. Auch fortgesetztes Übergießen der Fleischstücke während des Bratens mit ihrem eigenen kurz eingekochten Fond.

### **Glaskraut, Aufrechtes**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Das gemeine Glaskraut, Glaswurz, St. Peterskraut, St.-Peters-Kraut heißt auch Wandkraut beziehungsweise Mauerkraut.

Das Aufrechte Glaskraut (*Parietaria officinalis* L., Syn.: *Parietaria erecta* Mert. & W.D.J.Koch) ist eine bekannte Pflanzenart in der Familie der Brennnesselgewächse (*Urticaceae*). Der botanische Gattungsname *Parietaria* leitet sich übrigens vom lateinischen *paries*, *parietis* für Wand ab, da diese Art sehr oft an Mauern wächst. Den deutschen Namen Glaskraut erhielten die Arten der Gattung, weil man das Kraut früher schon zum Reinigen von blinden Gläsern benutzte.

Verwendung:

- Glaskraut dient auch zum Säubern von Glas
- Glaskraut kühlt, befeuchtet, treibt Eiter, erweicht, lindert, säubert und zieht sich zusammen
- Glaskraut öffnet Verstopfung der Leber, Milz und Nieren, treibt den Harn, reinigt die Gebärmutter und fördert die Menstruation
- Glaskraut lindert Schmerzen und heilt Wunden
- in Wasser gekocht und getrunken reinigt Glaskraut die Brust von Schleim, lindert Husten, Schnupfen, Keuchen, fördert den Harn und Stein, ist übrigens auch gut gegen Rote Ruhr, Wassersucht und Podagra
- Glaskraut wirkt gegen innere und äußere Geschwüre und gegen verhaltenes Harnen
- Glaskraut erleichtert die Geburt, hilft gegen Brand, Gürtelrose, Podagra, hitzige Entzündungen
- Das Glaskraut auf Wunde gelegt oder Pulver von Plättern: hält Wunden zusammen, heilt Wunden und säubert die Haut.

### **Glasnudeln**

Die fast durchsichtigen Glasnudeln bestehen aus Mungostärke beziehungsweise Sojabohnenstärke. Sie werden nicht gekocht, sondern nur im heißem Wasser eingeweicht, damit sie schön bissfest bleiben.

Glasnudeln dienen natürlich als klassische Beilage für ostasiatische Gemüsesuppen. Dabei werden die Nudeln lediglich in die heißen Suppen eingelegt und dann entsprechend kurz gegart.

Die Glasnudeln sind übrigens reich an Biotin. Mit 100 Gramm nehmen Sie bis zu 60 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) des Vitamins zu sich. Biotin ist ein sehr bedeutender Bestandteil verschiedener Enzyme. Es ist selbstverständlich relevant für den Amino- und Fettsäurestoffwechsel und die Aktivierung von Energiereserven.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**



### **Glasnudeln zubereiten**

Glasnudeln haben im asiatischen Raum natürlich lange Tradition und ziehen auch hierzulande endlich in die Küche ein. Ihren Namen tragen die Glasnudeln übrigens, da sie im zubereiteten Zustand fast durchsichtig wie Glas sind.

Geben Sie die Glasnudeln etwa 3 Minuten in eine Schale mit kochendem Wasser und lassen Sie sie einweichen. Danach gießen Sie das Wasser mit Hilfe eines Siebs ab und lassen die Glasnudeln gut abtropfen bevor Sie sie weiter verarbeiten.

Sie können die Glasnudeln übrigens nicht nur kochen, sondern auch anbraten oder auch knusprig frittieren. Achten Sie dabei bitte darauf, die eingeweichten Nudeln vorher gründlich abtropfen zu lassen.

Unser Tipp:

Glasnudeln passen gut zu einer Erdnusssauce oder Süß-Sauer-Soße.

### **Glasuren**

Durch das Überziehen von Mehlspeisen mit Glasuren oder Überzugsmassen wird das Gebäckstück länger haltbar, vor dem Austrocknen geschützt, der Geschmack verfeinert und die Optik verbessert. Die Glasuren werden je nach Bedarf mit Farbe oder Geschmacksstoffen versetzt. Grundsätzlich gilt, die Geschmacksnote zu betonen, die Farbe jedoch dezent zu halten. Dies variiert jedoch von Land zu Land, wobei wir in Österreich und Deutschland eher zu zarten Farben tendieren, hingegen in angelsächsischen Ländern auffallende Farben oft bevorzugt werden. Profis verwenden meist folgende Glasuren:

- 1) Fondant
- 2) Eiweißglasur, Spritzglasur
- 3) Fadenzuckerglasur
- 4) Staubzuckerglasur, Wasserglasur
- 5) Spritzschokolade
- 6) Tunkmasse (Kuvertüre)

Ad 1) Fondant

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

(Französisch schmelzend, fondre = schmelzen), auch Schmelzzucker genannt, ist eine gekochte Zuckerglasur, die durch das Tablieren (ist das Abkühlen von Massen durch mehrmaliges Aufstreichen und Wiederezusammenfügen mit einem Spachtel auf einer Marmorplatte, bis diese Masse weiß wird.) fein in der Konsistenz und zart im Geschmack wird. Fondant wird nicht nur zum Überziehen sondern auch als Füllung verwendet. Aus Fondant werden spezielle Süßigkeiten wie zu Ostern Dottereier oder zu Weihnachten essbarer Christbaumbehang hergestellt. Fondant kann man kaufen oder selbst herstellen.

Für selbst gemachten Fondant wird Zucker zum kleinen Ballen gekocht, abgekühlt und dann von Hand mit einem Spatel zu einer weißen, teigartigen Masse tabliert (durchgearbeitet). Je nach Konsistenz ist der fertige Fondant fest, aber noch formbar, oder hart.

Zum Überziehen wird Fondant bei schwacher Hitze zu Glasur geschmolzen (Schmelzglasur) und bis zur richtigen Beschaffenheit verdünnt. Der Fondant darf dabei nicht über 37 ° C erhitzt werden, da er sonst abstirbt, das heißt seinen Glanz verliert. Fertig geschmolzener Fondant kann vor der Verwendung mit Aromaten, wie Pfefferminzöl, Zitronensaft, Fruchtsäften verbessert oder mit Lebensmittelfarbe gefärbt werden. Wenn man geschmolzene Schokolade unter die geschmeidige Masse mengt, erhält man Schokolade-Fondant. Aufbewahren kann man ihn einwandfrei sauberen Behältern, an der Oberfläche etwas befeuchtet, im Kühlschrank.

Wissenswertes über das Überziehen

Vor dem Überziehen eines Gebäckstücks, ob Torte, Schnitte, Kuchen etc., soll dieses mit Marmelade dünn bestrichen werden, so dass eine Isolierschicht zwischen Gebäck und Glasur entsteht, die das Eindringen der in der Glasur vorkommenden Flüssigkeit verhindern soll und damit das so genannte „Absterben“ des Überzugs vermeidet. Eine abgestorbene Glasur verliert den Glanz und ist hart.

### **Glattrühren**

Suppen, Saucen so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

### **Glorietta (Kartoffelsorte, Frühkartoffel)**

frühe Festkochende Salatkartoffel

### **Glucose**

Glucose oder Traubenzucker, Einfachzucker ist unter anderem im Haushaltszucker enthalten. Glucose ist der wichtigste Energielieferant für den menschlichen Körper und auch der am leichtesten aufnehmbare Zucker. Völlig darauf angewiesen sind die roten Blutkörperchen, Nieren und Gehirn. Glucose wird zum Beispiel in Pulver oder Tabletten angeboten.

### **Glucosesirup**

Glucosesirup ist klarer, zäher, nicht sehr süßer Sirup aus 40 % Dextrinen, 40 % Traubenzucker (siehe auch Glucose) und 20 % Wasser.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Glucosesirup wird in der Bäckerei und Konditorei zur Frischhaltung von Gebäckfüllungen, von Lebkuchen und auch von Marzipan verwendet. Außerdem wird Glucosesirup zur Verhinderung des Auskristallisierens von Zucker in diesen Gebäcken genutzt.

### **Glühwein**

Glühwein zählt zu den weinhaltigen Getränken aus meist roten Fruchtsäften, Rotwein und etwas Zimt sowie Zucker. Sie werden miteinander kurz erhitzt, aber keinesfalls gekocht.

### **Gluten**

Gluten ist Weizenprotein aus Gliadin und Glutenin. Es ist auch Weizenkleber oder KleberEiweiß (Kleber). Siehe auch Zöliakie.

### **Glutenpulver**

Glutenpulver besteht aus reinem WeizenEiweiß (Weizengluten), das sehr starke bindende Eigenschaften hat. Angerührt mit Wasser ergibt sich aus Glutenpulver eine Masse von fleischähnlicher Konsistenz, das sogenannte Seitan. Es ist fettarm, leicht verdaulich und reich an Eiweiß und damit DER Fleisch-Ersatz in der veganen Küche für vegane Würste. Unter den Bezeichnungen wie „Seitan-Fix natur“ oder „Seitan-Basis natur“ werden Sie in Bioläden und Reformhäusern fündig. Wichtig ist: Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit (der Zöliakie) ist vegane Käse und vegane Wurst mit Gluten ungeeignet.

### **Gluten und glutenfreie Mehle**

Aus glutenfreien Getreiden:

Hafermehl, Hirsemehl, Maismehl, Sorghummehl, Teffmehl, Reismehl

Aus Pseudogetreiden:

Amaranthmehl, Buchweizenmehl, Quinoamehl

Aus Nüssen und Samen:

Chia Mehl, Hanfmehl, Kokosmehl, Leinsamenmehl, Mandelmehl

Aus Hülsenfrüchten:

Erbsenmehl, Kichererbsenmehl

Um das KleberEiweiß beim glutenfreien Backen zu ersetzen, greifen Sie bitte auf Mehlmischungen zurück, die glutenfreie Stärke, glutenfreie Mehle und ein alternatives Bindemittel enthalten. Gemischt sind zum Beispiel:

- Flohsamen
- Guarkernmehl
- Johanniskernbrotmehl
- Lupinenmehl

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

- Pfeilwurzelmehl
- Tapiokastärke
- Xanthan

### **Gnocchi alla romana**

Die Gnocchi alla romana („Nocken auf römische Art“) sind ein sehr typisches Gericht der Küche der Region Latium, speziell der römischen Küche. Es besteht natürlich aus gratinierten Nocken aus Hartweizengrieß und wird wie Pasta als erster Gang (primo) serviert. Das beliebte Gericht wird manchmal mit Gnocchi di patate („Gnocchi aus Kartoffelteig“) verwechselt.

Für den Teig wird der Grieß übrigens mit der doppelten Menge Salzwasser oder der vierfachen Menge Milch für zehn Minuten aufgekocht, etwas abgekühlt, dann mit geriebenem Pecorino oder Parmesan und Eigelb vermischt und mit Muskat gewürzt. Die entstehende Paste wird danach fingerdick auf einem Tisch oder Blech verteilt und völlig abgekühlt, wobei sie sich etwas verfestigt. Daraus werden mit einem Glas oder ähnlich Rondellen ausgestochen, die in einer gebutterten Gratinform ziegelartig aufgeschichtet werden. Danach werden die Gnocchi natürlich mit Pecorino oder Parmesan, Butterflocken und bei manchen Rezeptvarianten mit Salbei bestreut und gratiniert.

### **Gnocchi di patate**

Die Gnocchi di patate sind in der italienischen Küche beliebte kleine Klößchen (Nocken) aus gekochten Kartoffeln, Hartweizen- oder Weizenmehl und je nach Rezept Ei oder auch geriebenem Parmesan. Die Gnocchi werden wie Pasta in Italien üblicherweise als erster Gang eines Menüs gegessen. Sie stammen übrigens ursprünglich aus den norditalienischen Regionen Lombardei, Piemont und Veneto und es existieren natürlich unzählige lokale Varianten.

Für die Zubereitung der Gnocchi di patate werden in Italien fest kochende Kartoffeln bevorzugt. In vielen deutschen Rezepten werden fälschlicherweise mehlig kochende Kartoffeln empfohlen. Die noch heißen Kartoffeln werden zerdrückt und mit den übrigen Zutaten verknetet und zu Rollen von 15 bis 20 Millimeter Durchmesser geformt, die dann in Scheiben geschnitten werden. Traditionell werden diese dann mit dem Finger oder der Gabel an eine bemehlte glatte Fläche gedrückt und dabei in der Mitte etwas eingedellt oder gerillt, um die Oberfläche zu vergrößern. Eine andere Möglichkeit ist natürlich die Verwendung eines geriffelten Holzbrettchens.

Die Gnocchi gibt es aber überall in Italien und zunehmend auch in den deutschsprachigen Ländern als Halbfertiggerichte aus der Kühltheke.

### **Gnocchi-Kartoffeln - gnocchi a la piemontaise - potato dumplings**

Für Gnocchi-Kartoffeln schält man gegarte Pellkartoffeln und drückt sie durch eine Kartoffelpresse. Dann knetet man zerlassene Butter, Weißmehl und Parmesan in die Kartoffelmasse, würzt die Masse mit Pfeffer und Tafelsalz und knetet alles gute 5 Minuten zu einem elastischen Teig. Anschließend formt man dünne Rollen aus dem Teig, schneidet sie in Scheiben, drückt die Rollen flach und drückt eventuell mit einer Gabel Rillen ein.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zum Schluss lässt man die Gnocchi-Kartoffeln in kochendem Salzwasser ziehen und nimmt sie mit einer Schaumkelle aus dem Topf sobald die Gnocchi-Kartoffeln an der Oberfläche schwimmen.

## **Goji Beere**

Goji, Goji-Beere oder Wolfsbeere ist die Frucht von dem Lycium barbarum oder dem Lycium chinense, zwei eng verwandten Arten von Buchsdorn in der Familie der Nachtschattengewächse, Solanaceae. Die Früchte von diesen Bäumen sind ähnlich, unterscheiden sich jedoch durch Unterschiede im Geschmack und im Zuckergehalt.

Beide Arten sind in Asien beheimatet und werden seit langem in der traditionellen asiatischen Küche verwendet.

Die Frucht ist seit mindestens dem 3. Jahrhundert n. Chr. auch Bestandteil der traditionellen chinesischen, koreanischen, vietnamesischen und japanischen Medizin. Die Pflanzenteile werden in modernen offiziellen Arzneibüchern mit den lateinischen Namen lycii fructus (Frucht), herba lycii (Blätter) usw. bezeichnet.

Seit etwa 2000, Goji - Beere und daraus abgeleitete Produkte wurden in der entwickelten Ländern als gemeinsame Biokost oder alternative Medizin Heilmittel, von übertriebenen und unbewiesenen Behauptungen über ihre gesundheitlichen Vorteile erstrecken.

Die Goji-Beeren aus China gehören übrigens zu den neuen Superfoods in den Regalen der Bio-Supermärkte. Sie sollen sehr gesund, schön und schlank machen.

Durch den hohen Gehalt an Zink hat unreine Haut keine Chance – natürliches Anti-Aging. Ihr Cocktail aus einer Reihe von B-Vitaminen (B1, B2, B3 und B6) sorgt für starke Nerven und Vitamin C peppt das Immunsystem auf.

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung jedoch "gibt es keine Hinweise auf schädliche Wirkungen" von Gojibeeren in den üblichen Verzehrsmengen. Das dürfte täglich nicht mehr als eine Handvoll sein, zumal die Trockenfrüchte leider teuer sind.

Galten die Früchte der Pflanze lange Zeit als giftig, wurde in aktuellen Untersuchungen nachgewiesen, dass die Goji-Beere mit sehr vielen gesunden Inhaltsstoffen aufwartet. Neben Vitamin C und Eisen sind es vor allem B-Vitamine und Carotinoide, die in den Goji Beeren enthalten sind.

Kaufen Sie diese Früchte am besten im Einzelhandel oder in gut sortierten Online Shops. Die Goji Beeren sind inzwischen in Reformhäusern und in Bio-Läden erhältlich.

Geschmack:

Goji Beeren haben einen süßen, säuerlicher und herber Geschmack.

Vom Aussehen und der Form ähneln die Beeren ein wenig den länglichen, roten Rosinen. Das Aroma jedoch ist durchaus eigenwillig und anders. Die Beeren schmecken je nach Anbaugbiet und Sorte eher süß, säuerlich oder gar herb.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Verwendung:

Man verwendet die Goji Beeren getrocknet, als Marmelade oder Kapseln.

### **Goldbarsch**

siehe auch Rotbarsch

### **Goldbrasse**

Die Goldbrasse ist eine Dorade oder Sackbrasse. Es ist „der“ typische Mittelmeerfisch, Seefisch (siehe auch Meerbrasse). Er kommt in küstenregionen von Atlantik und Mittelmeer vor. Die Goldbrasse wird maximal 70 Zentimeter lang und 1,5 – 2,5 Kilogramm schwer. Ihr Fleisch ist aromatisch, fest, grätenarm, mager und weiß.

Achtung:

Bei den Goldbrassen gibt es keine männliche und weiblichen Tiere, denn sie gilt als Zwitter.

### **Goldbutt**

siehe auch Scholle.

### **Golden Tofu Nuggets (vegan)**

GOLDEN TOFU NUGGETS VON LORD OF TOFU

Die Golden Tofu Nuggets von Lord of Tofu sind der Nachfolger vom beliebten Drachentofu, nun in anderem Format. Die frittierten Tofu-Nuggets mit 2 Esslöffel heißem Speisöl (zum Beispiel Olivenöl) einfach in der Pfanne anbraten, grillen oder im Backofen erhitzen (zusammen mit Rosmarin-Kartoffeln). Dazu passt eine (feurige) Tomatensauce. Mit dem Gerinnungsmittel Kombucha, welches für die besondere Konsistenz und den guten Geschmack verantwortlich ist. Der Kombucha-Teepilz fällt das Soja-Eiweiß durch einen Fermentationsprozess aus und hebt den nussigen Eigengeschmack der Sojabohne hervor. Der Tofu bleibt beim Braten saftig. Die ätherischen Öle der verwendeten Kräuter und Gewürze kommen so besser zur Geltung.

### **Golden Delicious**

Der Golden Delicious ist eine Tafelobstsorte des Kulturapfels. Golden Delicious gilt als die wichtigste gelbgrüne Apfelsorte im Welthandel.

Er ist ein süßaromatischer Apfel, dessen Baum sehr ertragreich ist. Ursprünglich stammt der golden Delicious aus West Virginia, wird aber seit der Mitte des 20. Jahrhunderts weltweit angebaut. In Deutschland wird der golden Delicious übrigens erst am Ende der Wachstumsperiode reif und benötigt klimatisch günstige Bedingungen, um voll auszureifen. Erst im 20. Jahrhundert kamen in Deutschland, insbesondere in der DDR, zahlreiche Äpfel dieser Art in den Handel, die nicht voll ausgereift waren und deshalb stark an Geschmacksqualität einbüßten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Vor allem aufgrund seines hohen gleichmäßigen Ertrags ist der Golden Delicious eine Lieblingssorte der Apfelzüchter. Das Golden Delicious Erbgut ist mittlerweile in zahlreiche im Handel erhältliche Sorten eingeflossen. Von der Apfelsorte stammen außerdem mehrere andere Sorten ab, die ebenfalls global im kommerziellen Anbau angebaut werden, darunter zum Beispiel Elstar, Jonagold, Gala, Cripps Pink, RubINETTE und auch Pinova.

In Deutschland hat die Elstar schon lange Golden Delicious als beliebteste Sorte im Anbau abgelöst. Der golden Delicious steht noch auf 3,5 Prozent der Fläche, auf der Äpfel angebaut werden. In der Schweiz war der golden Delicious bis 2009 die beliebteste Sorte im Anbau. Auch in Südtirol war der golden Delicious die am meisten verbreitete Sorte mit abnehmender Anbaufläche in den letzten Jahren. Betrug noch im Jahre 1992 die Neuanpflanzung von Golden Delicious 73 Prozent, waren es 2016 nur noch 9 Prozent, überholt von Gala mit 39 Prozent, Pink Lady mit 14 Prozent und Red Delicious. In Frankreich und Italien ist der Golden Delicious übrigens durch mehrere geographische Herkunftsbezeichnungen geschützt.

Verwendung:

Der golden Delicious ist ein Tafelapfel. Er zerfällt beim Kochen und Backen kaum und eignet sich deshalb sehr gut für kulinarische Verwendung, bei der der Apfel noch als solcher erkennbar sein soll. Benutzt wird der Golden Delicious für Apfelmus und Babynahrung. Aus den golden Delicious wird ein Obstbrand hergestellt, der ebenso wie etwa Williams-Christ-Brand über ein schön unverkennbares Aroma verfügt.

Der Apfel wird zusammen mit den Apfelsorten Braeburn, Gala, Granny Smith und Jonagold im Verhältnis zu anderen Sorten natürlich besonders häufig als für Apfelallergiker unverträglich genannt. Dieser Apfel passt außerdem sehr gut zu Fleischgerichten.

### **Goldmarie (Kartoffelsorte, mittelfrühen Kartoffel, einkellerungsfähig)**

mittelfrühe festkochende Salatkartoffel

### **Gordons alkoholfrei**

Beim Gordon's Alkoholfrei handelt es sich natürlich um ein alkoholfreies Getränk mit destillierten Pflanzenextrakten und anderen natürlichen Aromen mit Süßungsmitteln.

Wie auch bei den anderen Gins aus dem Hause Gordon's wird der Gordon's Alkoholfrei übrigens auch mit Tonic zusammen genossen. Hierzu nehmen Sie am Besten 50 Milliliter vom Gordon's Alkoholfrei und kombinieren ihn mit einem favorisierten Tonic und Garnierung.

Gordons 0,0 % wird außerdem durch die Destillation der gleichen botanischen Substanzen erzeugt, die in Gordons London Dry Gin verwendet werden.

Diese pflanzlichen Stoffe werden dann einzeln in Wasser getaucht, erhitzt und danach destilliert, bevor sie zum Schluss professionell gemischt werden.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nach dem Öffnen soll der Gordon's Alkoholfrei möglichst im Kühlschrank aufbewahrt werden und innerhalb von 2 Monaten verbraucht werden. Bitte bewahren Sie das Getränk an einem kühlen Ort vor direktem Licht geschützt auf.

Aufgrund der Beschaffenheit der Inhaltsstoffe können sich bei diesem Getränk leichte Ablagerungen bilden.

### **Gorgonzola**

Gorgonzola ist ein italienischer Weichkäse (geschützte Herkunftsbezeichnung) mit relativ dicker rötlicher Rinde. Sie ist oft von einige blaugrünen und Marmorierungen (daher auch Innenschimmelkäse) durchzogen. Der Geschmack ist würzig pikant, je nach Sorte auch manchmal scharf pikant oder mit süßlichem Akzent. Gorgonzola hat einen Fettanteil von etwa 28 % (Fett i Tr. Etwa 48 %)

### **Götterspeise Instand im besonders praktischen Aufreißbeutel (vegane Kaufempfehlung)**

Hinweis: Andere Sorten Götterspeise enthalten Gelatine. Nur diese Instant-Götterspeisen sind vegan!

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Götterspeise Instand Kirsch-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Wer es besonders schnell und einfach mag, wird die Götterspeise Instant lieben! Sie wird ohne Kochen zubereitet und lediglich mit heißem Wasser übergossen. Auch der Zucker ist bereits enthalten. Nach nur 2 Stunden Kühlzeit steht dem erfrischenden Dessertspaß nichts mehr im Wege!

### **Götterspeise Instand Waldmeister-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Wer es besonders schnell und einfach mag, wird die Götterspeise Instant lieben! Sie wird ohne Kochen zubereitet und lediglich mit heißem Wasser übergossen. Auch der Zucker ist bereits enthalten. Nach nur 2 Stunden Kühlzeit steht dem erfrischenden Dessertspaß nichts mehr im Wege!

### **Gouda**

Gouda ist ein holländischer Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch mit einer gelben, glatten und trockenen Lochung. Sein Fettanteil ist 15 – 30 % (Fett i. Tr. 20-50 %). Reifungszeit: – junger Gouda: 4-8 Wochen, Geschmack: mild und sahnig – Mittelalter Gouda: 2-6 Monate, Geschmack herzhaft und würzig – Alter Gouda: länger als 6 Monate, Geschmack: kräftig, pikant und würzig.

### **Grahambrot**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Grahambrot ist Brot nach dem Originalrezept des amerikanischen Arztes Silvester Graham. Es wird aus Weizenvollkornschrot und Wasser, ohne Hefe und Salz hergestellt. Heute wird es jedoch mit Hefe und etwas Salz sowie eventuell einem Teigsgäuerungsmittel gemacht.

### **Grammelknödel**

Die Grammelknödel sind übrigens eine Knödelvariation der österreichischen Küche, deren Grundzutat meistens ein Erdäpfelknödelteig ist, der natürlich mit gehackten Grammeln gefüllt wird. Die Knödel werden als Hauptspeise serviert. In Oberösterreich werden die Grammelknödel übrigens mitunter auch mit einer Mischung aus Eiern und Sauerrahm in einer Auflaufform im Backofen gebacken. Die Salzburger bereiten die Knödel als Mehlknödel oder oft auch aus Brandteig zu. Sie werden dann in Salzwasser gekocht und mit Sauerkraut serviert.

### **Grammelpogatscherl**

Das Grammelpogatscherl (ungarisch Tepertős pogácsa, burgenlandkroatisch Pogačice s ocvariki) ist ein burgenländisches und ungarisches Festtags- und Weingebäck aus Germteig und Grammeln (Grieben). Die Gebäcke (übrigens auch oft Pogatschen genannt) sind im Österreichischen Lebensmittelbuch als Feine Hefeteigbackwaren kategorisiert.

Für die Zubereitung von Grammelpogatscherl wird feiner Germteig (mit süßer Sahne oder Wein verfeinert) mit klein gehackten oder grob gehackten (faschierten) Grammeln vermischt, ausgerollt und ähnlich wie bei einem Blätterteig mehrere Male übereinander geschlagen und danach nochmals daumendick ausgerollt. Anschließend werden runde Plätzchen ausgestochen, mit Ei bestrichen und im Backofen gebacken. Es gibt außerdem auch regional süße und salzige Varianten.

### **Granat**

siehe auch Garnele.

### **Granatapfel**

Der Granatapfel ist eine natürliche Kreuzung aus Pampelmuse und Orange oder Bitterorange. Sie taucht zum ersten Mal 1814 in Jamaika auf, ist leuchtend gelb und kann stellenweise leicht rosa Stellen aufweisen. Der Granatapfel enthält sehr viel Vitamin C.

Er wird meistens roh, halbiert, eventuell mit Zucker bestreut ausgelöffelt. Granatäpfel werden auch in Sorbets und Eis oder als Saft verwendet.

#### **Achtung:**

Einige Bestandteile der Granatäpfel können Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen, die unter anderem folgende Substanzen enthalten: Cyclosporin A, Östradiol, Nifedipine oder Verapamil. Deshalb sollte man bei häufigem Genuss von Granatäpfeln den Arzt oder Apotheker konsultieren. Granatapfel-Saft wirkt stark antimikrobiell (nachgewiesene Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze) und senkt

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

den Cholesterinspiegel

### **Grande Cuisine**

Die Grande Cuisine (deutsch „große Küche“, „große Kochkunst“) ist in der französischen Küche die Kochkunst der gutbürgerlichen Küche.

### **Grand Marnier**

Grand Marnier ist eine französische Marke für verschiedene Liköre der Familie TripleSec/Curaçao. Die Curaçao-Liköre werden aus karibischen Bitterorangen hergestellt. Die bekannteste Sorte ist übrigens der auf Cognac basierende Cordon Rouge, deren Flaschen mit einem roten Band verziert sind. Sie wurde schon 1880 von Alexandre Marnier-Lapostolle entwickelt und weist einen Alkoholgehalt von 40 Volumenprozent auf. Der Grand Marnier kann pur getrunken werden, wird aber auch sehr häufig in Mix-Getränken oder zum Kochen verwendet.

In Deutschland und auf zahlreichen weiteren Märkten wird der Grand Marnier durch den Getränkekonzern Diageo vertrieben.

Im Jahr 2016 erwarb die italienische Campari-Gruppe für 684 Millionen Euro (8,05 Euro pro Aktie in bar) die Kontrolle über die Markeninhaberin Société des Produits Marnier-Lapostolle (SPML), die 2015 einen Umsatz von 152 Millionen Euro erzielte.

### **Granita**

Granita (auch Granité) ist eine beliebte gefrorene sizilianische Süßspeise mit einer Sorbet-ähnlichen Konsistenz.

Der Begriff leitet sich übrigens vom Lateinischen granum für Korn ab, was natürlich auf die körnige (kristallene) Substanz der Süßspeise hinweist.

Die gängigste Variante wird sehr oft aus Zuckersirup und viel frisch gepresstem Zitronensaft zubereitet. Diese Mischung wird erst unter oftmaligem Rühren nach und nach eingefroren, wobei eine körnige Masse entsteht, die im Kelchglas mit Strohalm und einem Löffel serviert wird.

Daneben gibt es selbstverständlich eine Vielzahl anderer Varianten, bei denen der Zitronensaft zum Beispiel durch geröstete und gemahlene Mandeln oder Kaffee ersetzt wird.

Granita wird sehr häufig mit Gebäck, etwa mit Brioche, eingenommen, unter anderem auch als erfrischendes Frühstück an heißen Sommertagen.

### **Granny Smith**

Die Apfelsorte Granny Smith (Großmutter Smith) hat ihren Ursprung in Australien. Granny Smith ist ein Zufallssämling und wurde 1868 von Maria Ann Smith (1799–1870) aus

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eastwood bei Sydney in Australien entdeckt.

Sorteneigenschaften:

Die Granny Smith Frucht hat eine leicht gesprenkelte grüne Haut. Granny Smith benötigt heißes Klima und einen langen Wachstumszeitraum, um vollständig auszureifen.

Der säuerliche Granny Smith wird sehr gern zum Backen und Kochen verwendet.

Der starke Säuregeschmack von Granny Smith entsteht übrigens nicht durch einen Mangel an Zucker, sondern durch eine erhöhte Menge an Fruchtsäuren. So hat die Apfelsorte etwa gleich viel Grad Brix (Maßeinheit für den Zuckergehalt) wie der süße Golden Delicious, aber einen etwa dreimal so hohen Säuregehalt.

Der Granny Smith wird zusammen mit den Apfelsorten Braeburn, Gala, Golden Delicious und Jonagold im Verhältnis zu anderen Sorten sehr häufig als für Apfelallergiker unverträglich genannt.

Der Apfel ist ein grüner, saftiger Tafelapfel mit festem Fleisch. Er wird gern im Backen und Kochen verwendet.

### **Granvegano Keil**

Mit dem „Granvegano Keil“ gibt es nun auch eine Parmesan-Alternative für Veganer:innen UND Vegetarier:innen, denn das originale Vorbild ist durch Zusetzen von Lab nicht vegetarisch. Beddas vegane Version soll sich Reiben und Streuen lassen und basiert auf raffiniertem Kokosöl. Bedda garantieren auf ihrer Website, dass das verwendete Kokosöl pestizidfrei produziert wurde und dass weder Kinder noch Affen bei der Ernte beschäftigt werden.

### **Grapefruit**

Grapefruit, selten auch Adamsapfel oder Paradiesapfel genannt, ist eine Frucht des Grapefruitbaumes, einer Zitruspflanze, die ein subtropischer Baum aus der Familie der Rautengewächse ist. Die Grapefruit ist eine große, runde Zitrusfrucht mit dicker, schön gelber Schale und sehr saftreichem, süß-säuerlich schmeckendem Fruchtfleisch. Die Grapefruit ist eine Kreuzung, die aus der Orange (*Citrus × sinensis*) und Pampelmuse (*Citrus maxima*) entstanden ist. In der Umgangssprache (besonders in Norddeutschland) wird sie deswegen auch sehr oft als Pampelmuse bezeichnet. Der Name Grapefruit ist eine Zusammensetzung der englischen Wörter "grape" für Traube und "fruit" für Frucht. Er bezieht sich auf die weinrebenartige Form, in der die Früchte am Baum wachsen. Weitere Bezeichnungen sind zum Beispiel Kürbisorange und Melonenorange.

### **Gratinieren**

Gratinieren heißt ein Gericht bei Oberhitze zu überbacken, so dass es eine braune Kruste bekommt. Mit oder ohne Sauce Béchamel; mit Käse, Käsesauce etc. Gemüse, Fleisch, Toast, Fisch etc. mit Sauce überziehen und im Backofen goldgelb überbacken.

Julienne ist in der Küche der Fachbegriff für eine beim Kochen verwendete Schneideart

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

von Gemüse. Hierbei wird das Gemüse in sehr feine, rechteckige Streifen (1,5 Millimeter breit, 3–5 Zentimeter lang) geschnitten.

Die Julienne sind zum Beispiel als Einlage, als Gemüsebett, etwa beim Dünsten, oder auch einfach als dekorative Beilage oder Garnitur für Saucen, Suppen und Fisch- oder Fleischspeisen geeignet.

### **Gratiniertes Kartoffelpüree**

Für gratiniertes Kartoffelpüree lässt man Speck in einer beschichteten Pfanne (ohne Speiseöl/Fett) aus, bis er schön gebräut ist. Dann gibt man abgezogene und gewürfelte Zwiebeln dazu und schwitzt sie glasig. Danach vermischt man die Zutaten mit Käse und Creme fraiche. Danach verquirlt in der Zwischenzeit mit Kartoffelpüree und schmeckt das Püree mit Pfeffer, Muskat und Tafelsalz ab. Sobald der Speck gebräut ist, gibt man das Kartoffelpüree mit in die Pfanne, verrührt die Zutaten und streicht sie glatt. Danach wird das Ganze bei geringer Hitze in der Pfanne gebraten, bis das Püree auf der Unterseite durchgehend gebräunt ist.

Wenn das Püree gebräunt ist wird es vorsichtig mit einem Pfannenwender gewendet und die andere Seite gebraten. Danach geben Sie das Püree auf einen feuerfesten Teller, bestreichen es mit der Käse-Masse und gratinieren das Kartoffelpüree im Backofen bei starker Oberhitze.

### **Grauhai**

Grauhai oder Grönlandhai ist ein Seefisch (Knorpelfisch). Er ist durchschnittlich 3-4 Meter lang, bis maximal 8 Metern. Grauhaie kommen im Nordatlantik und in der Nordsee vor. Ihr Fleisch ist sehr geschmackvoll.

Grauhaie verwendet man in Teilen und auch geräuchert. (siehe auch Speckfisch)

### **Graupen**

Graupen sind geschälte oder geteilte polierte Gerstenkörner (selten auch Weizenkörner) Sie werden in Suppen verwendet.

### **Graupensuppe** für Elmshorn (Kreis Pinneberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Suppengemüse  
4 Kartoffeln (festkochend)  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Speiseöl  
100 Gramm Perlgraupen  
1,2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Lorbeerblatt  
4 Zweige Petersilie, glatt

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie das Suppengemüse, spülen Sie es mit kaltem Wasser ab, reiben Sie das Gemüse kurz trocken und schneiden Sie es in kleine Würfel beziehungsweise Ringe. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten das Suppengemüse sowie die Kartoffeln und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren (mit einem Kochlöffel) kurz an. Anschließend geben Sie die Graupen dazu und dünsten sie mit. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe dazu und geben das zerdrückte Lorbeerblatt (das Sie einfach in der Hand zerdrücken) mit in den Topf. Nun lassen Sie die Zutaten bei kleiner Hitze mit einem Deckel etwa 30 Minuten köcheln.

Während die Suppe kocht spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken die Blätter mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Dann schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und heben die gehackte Petersilie unter. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **GRAUSAME TÖTUNG**

In den meisten Ländern gibt es keine gesetzlichen Bestimmungen zur Tötung von Fischen. Viele sterben, während sie aus großer Tiefe nach oben gezogen werden: Der schnelle Druckunterschied lässt ihre inneren Organe und Augen platzen. Andere werden auf den Fangschiffen durch das Gewicht der vielen anderen, auf ihnen liegenden Fische erdrückt.

Größere Fische, wie Thunfische, werden erschlagen oder erstochen. Dabei kommt es vor, dass die Tiere nicht sofort sterben, sondern schwer verletzt und bei vollem Bewusstsein langsam und qualvoll verenden.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

## **Gravensteiner Apfel**

Ist eine alte Sorte neu entdeckt. Sie schmeckt ehr säuerlich. Der Gravensteiner wird seit Jahrhunderten für seinen Geschmack gelobt. Er ist wohl eine der wohlschmeckendsten europäischen Apfelsorten mit einem typischem, aromatischem Geschmack und stark duftenden Früchten. Dabei ist Gravensteiner deutlich süßer als die meisten anderen Sommeräpfel. Der Farbatlas Obstsorten kommt übrigens zum Fazit "feinfruchtig, würzig, einmaliges Aroma, betonter Apfelduft, ausgezeichnete Qualität." Ebenfalls untypisch für

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

einen Sommerapfel ist auch das grobzellige Fruchtfleisch das sehr saftig und knackig im Biss ist. Bei längerer Lagerung wird das Fruchtfleisch von Gravensteiner mürbe. Der Apfel ist übrigens sehr anfällig gegen Stöße, das Fruchtfleisch wird an diesen Stellen leider leicht detschig.

Im Schweizer Biolandbau ist der der Apfel zusammen mit Cox Orange eine der beiden beliebten Archetypen für die Geschmacksklassifikation "kräftig-würzig", die neben den Geschmacksgruppen "mild bis süßlich" (zum Beispiel Golden Delicious) und "säuerlich-aromatisch" (zum Beispiel Boskoop) besteht.

### **Green Thai Currypaste von Sanchon (vegan)**

eine hocharomatische Würzpaste mit einer feinen Koriandernote für authentisch thailändische Currygerichte.

### **GREEN DATES veredelte Datteln 3 Sorten (vegane Kaufempfehlung)**

Die Datteln sind schon ein purer ein Genuss. Aber veredelt mit Erdnüssen oder Schokolade wie diese von GREEN DATES sind sie ein Gedicht.

Es gibt sie in den Sorten

- Datteln mit Erdnüssen, 120 Gramm
- Datteln mit belgischer Schokolade, 120 Gramm
- Datteln mit Kokos, 150 Gramm



### **Green Seasoning**

Die Green Seasoning ist eine Würzsauce der trinidadischen Küche und natürlich eine zentrale Komponente des Imbissgerichts Bake and Shark.

### **Gremolata**

Die Gremolata oder Gremolada ist natürlich eine Kräuter-Würzmischung der lombardischen Küche (Italien). Die klassische Form besteht aus glattblättriger Petersilie, Zitronenschale (Zesten) und meistens auch Knoblauch, die gehackt und zusammen erst gegen Ende der Garzeit auf warme Gerichte gegeben werden, um die frischen Aromen zu erhalten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Je nach Rezept und Verwendungszweck werden übrigens weitere Kräuter wie Rosmarin, Salbei und Thymian, Orangenschale oder auch Peperoncini, eingesalzene Sardellen und Parmesan zu der Gremolata hinzugefügt.

Gremolata ist übrigens obligatorischer Bestandteil von Ossobuco, wird aber natürlich auch für Fischgerichte verwendet.

### **Grenadiermarsch**

Der Grenadiermarsch (ungarisch Gránátos kocka, tschechisch grenadírmarsš) ist ein beliebtes Gericht der österreichischen und ungarischen Küche aus Kartoffeln, Fleckerln beziehungsweise Nudeln, Zwiebeln und meistens auch Speck beziehungsweise Wurststücken. Sehr oft werden auch Reste von gebratenem Fleisch und Knödeln bei der Zubereitung verwendet.

Grenadiermarsch wird in Österreich übrigens auf unterschiedliche Weise zubereitet. Das Gericht ist allgemein eine Hauptspeise, wobei je nach Wahl Speck, Wurst- oder Fleischstücke direkt mitvermengt werden.

Für die ungarische und burgenländische Zubereitung von Grenadiermarsch werden abgezogene gehackte Zwiebeln mit Kartoffeln in heißem Speiseöl angeröstet. Das Ganze wird dann mit Paprikapulver angestäubt (papriziert) und gegart. Die zuvor in Salzwasser gekochten Nudeln werden nach dem Garen darunter gemischt. Typische Beilagen zu Grenadiermarsch sind übrigens gebratene Würstchen, Speck und Spiegeleier. Das Gericht wird entweder alleine oder auch als Beilage zu Hauptgerichten serviert.

### **Grenadine - Sirup**

Grenadine (oder Grenadinesirup, bei Verwendung von echtem Granatapfelsaft natürlich auch Granatapfelsirup) ist ein alkoholfreier, mit Zucker gesüßter Fruchtsirup der eine intensiv rote Farbe hat. Der Grenadine-Sirup wird besonders zum Aromatisieren und Färben von Cocktails verwendet. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist der Tequila Sunrise.

Am Anfang wurde Grenadine aus dem Saft von Granatäpfeln, etwas Zucker und Wasser hergestellt, woraus sich auch der Name ableiten lässt. Heute werden unter dem Namen Grenadine auch sehr unterschiedliche Produkte angeboten, die sich geschmacklich und qualitativ sehr stark unterscheiden. Ihnen gemeinsam ist lediglich ein hoher Zuckergehalt, die rote Farbe und ein im weitesten Sinn fruchtiges Aroma. In Anhang oder anstelle des Granatapfelsaftes wird eine Mischung verschiedener Beerenfrüchte wie Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Holunder verwendet, weiterhin Aromen (neben Fruchtaromen sehr oft auch Vanille), Farbstoffe (wie zum Beispiel Tartrazin (E102), Azorubin (E122), Anthozyane (E163), Cochenillerot A (E124), Zuckercouleur (E150d), Säuerungsmittel (zum Beispiel Zitronensäure oder Weinsäure) und, bei Verwendung von echten Fruchtsäften, auch Konservierungsmittel (wie zum Beispiel Natriumbenzoat (E211) und Antioxidationsmittel (wie um Beispiel Ascorbinsäure). Der Fruchtsaftgehalt kann übrigens bis zu 38 % betragen, ist aber eigentlich erheblich niedriger. Viele handelsübliche Grenadines enthalten leider überhaupt keine Fruchtsäfte mehr, sondern neben Wasser und viel Zucker nur noch Farb- und Aromastoffe und Säuerungsmittel. Einige Hersteller

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

bieten neben einer Grenadine auch einen Granatapfelsirup an, der noch etwas Granatapfelsaft oder Konzentrat enthält, im Geschmack ist er jedoch oft herber und saurer.

### **Greyerzer Käse**

Greyerzer Käse ist ein Schweizer Hartkäse aus Rohmilch mit rötlich-brauner Rinde. Er reift langsam bei niedrigen Temperaturen. Greyerzer Käse wiegt 20-50 Kilogramm und das Innere des Käseleibes ist gelblich mit erbsengroßer Lochung. Der Geschmack von Greyerzer Käse ist herzhaft mit einem ausgeprägtem vollen Aroma. Greyerzer Käse hat einen Fettanteil von etwa 28 % (Fett i. Tr. Etwa 45 %).

### **Griebenschmalz**

siehe auch Schmalz

### **Griechischer Joghurt**

Griechischer Joghurt und auch Joghurt griechischer Art hat eine ganz besonders cremige Konsistenz und unterscheidet sich so von herkömmlichem Joghurt, der meistens leider sehr flüssig oder sehr fest (stichfest) ist.

Griechischer Joghurt ist außerdem kohlenhydratärmer als normaler Joghurt. Allerdings enthält der griechische Joghurt fast 10 Prozent Fett. Dabei handelt es sich aber um gute Fette und on top gib es mittlerweile auch griechischen Joghurt mit 4 Prozent, 2 Prozent und sogar 0,2 Prozent Fett.

### **Grieß**

Grieß ist ein körniges Produkt aus dem vermahlendem Mehlkörper (Mehlkern). Es wird meistens aus Hartweizen gewonnen und ihre teilchengröße ist zwischen 0,15-0,85 Millimeter . Grieß wird in Brei und Suppen verwendet.

### **Grießbrei**

Ein Grießbrei (auch Grießkoch) ist ein aus Grieß (Weichweizengrieß) gekochter Brei, der natürlich mit Milch, leicht gesalzener Milch oder einer Mischung aus Milch und Wasser zubereitet wird. Serviert wird das Gericht meistens mit Zucker, Kakaopulver, Zimt, Rosinen, Obst, Kompott, Apfelmus oder Fruchtsirup. Wahlweise können Sie auch durch mehr Zugabe von Grieß ein festerer Brei herstellen, aus dem Sie in der Pfanne Grießschmarrn ausbacken.

Grießbrei wird übrigens auch als industrielles Fertig- und Halbfertigprodukt angeboten, sehr häufig werden dann süße Sahne, Vanille, Früchte, Gewürzmischungen oder Aromen hinzugefügt. Manche dieser Produkte müssen aber noch entweder mit Milch oder auch nur mit Wasser zubereitet werden. Bei letzterer Variante gehört Milchpulver zu den Zutaten des Fertigproduktes.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Grießbrei nach klassischer Art (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Zaubern Sie im Nu die gute alte Zeit auf den Mittagstisch, denn Dr. Oetker Süße Mahlzeit Grießbrei ist in nur 5 Minuten zubereitet! Sie kochen 500 Milliliter Milch auf, nehmen diese von der Kochstelle und geben den Grießbrei hinein - umrühren - 5 Minuten abgedeckt stehenlassen und schon ist er fertig. Kein Anbrennen und kein Überkochen der Milch!

Genießen Sie Dr. Oetker Süße Mahlzeit Grießbrei warm oder kalt mit Dr. Oetker Fruchtgrützen aus dem Kühlregal, frischen Beeren oder Kirschkompott.

Ob als Hauptmahlzeit oder für Zwischendurch: Dr. Oetker Süße Mahlzeit schmeckt so gut wie selbst gemacht!

### **Grießbrei Vanille-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Eine süße leckere Hauptmahlzeit - einfach in nur fünf Minuten zubereitet

Welches Gericht lässt Sie sofort an Ihre Kindheitstage denken? Selbstverständlich der Grießbrei Vanille-Geschmack. Duftend, süß und lecker - so haben Sie ihn bestimmt in Erinnerung.

Mit dem Grießbrei Vanille-Geschmack von Dr. Oetker können Sie sich schnell und gelingsicher ein Stück kindheitliche Schlemmerei auf den Teller zaubern. Dazu kochen Sie einfach 500 Milliliter Milch auf, nehmen diese anschließend von der Kochstelle und rühren den Grießbrei Vanille-Geschmack ein. Dann decken Sie den Topf mit dem Deckel ab. Nach nur fünf Minuten ist die süße Mahlzeit fertig zum Genießen.

Dr. Oetkers Grießbrei Vanille-Geschmack können Sie auf vielfältige Weise genießen. Er schmeckt kalt und warm, pur oder mit Früchten. Probieren Sie doch den Grießbrei Vanille-Geschmack zum Beispiel gekühlt mit Mandarinenfilets oder fruchtiger Himbeergrütze.

### **Grießbrei weniger süß (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Klassisch mit Zimt-Zucker, fruchtig mit Roter Grütze oder frischem Obst - jeder hat bei Grießbrei seine Vorlieben. Nun gibt es den beliebten Klassiker von Dr. Oetker auch mit 30 Prozent weniger Zucker: Dr. Oetker Süße Mahlzeit Grießbrei weniger süß. Die zuckerreduzierte Variante schmeckt dezent süß und lässt sich ganz individuell verfeinern. Selbstverständlich ist der Grießbrei weniger süß wie gewohnt einfach mit 500 Milliliter kochender Milch zuzubereiten.

### **Grießklößchen**

Die Grießklößchen oder die Grießnockerl sind Klöße aus Grieß, Milch, Eiern und natürlich Butter. Die Klöße werden als sättigende Suppeneinlage oder überbacken serviert. Gesüßt sind Grießklößchen übrigens auch als Nachtisch bekannt.

Zur Zubereitung von Grießklößchen wird zuerst Milch mit Tafelsalz aufgeköcht und Grieß in die nicht mehr kochende Flüssigkeit eingerührt. Danach gart man den Grieß unter ständigem Rühren (da er sich sonst am Topfboden absetzt) bei mittlerer Hitze und lässt ihn nicht anbrennen. Je nach Verwendung wird der entstandene Teig mit Muskat,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zitronenschale oder Zucker gewürzt und anschließend glattgerührt. Dazu kommen Butterflöckchen und Eier, je nach Rezept auch nur das Eigelb. Dann werden mit zwei Esslöffeln kleine Klöße abgestochen die danach in Salzwasser oder besser Gemüsebrühe gegart werden, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Grießklößchen können natürlich auch in einer Pfanne gebraten werden.

Salzige Klöße können Sie auch als Suppeneinlage verwenden oder im Backofen mit Käse überbacken. Süße Klöße werden meistens in einer Schale mit Zimt, Zucker oder Kompott serviert. Analog zur Suppeneinlage können Sie die Grießklößchen auch in einer Fruchtsuppen oder warme Kompotte geben.

### **Grießnockerlsuppe** für Eutin (Kreis Ostholstein, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1,2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

1 Bund Suppengemüse

100 Gramm Grieß (zum Beispiel Dinkelvollkorngrieß)

50 Gramm weiche vegane Margarine (zum Beispiel Alsan bio)

Eiersatz für 1 Ei laut Packung angerührt (zum Beispiel MyEy)

etwas Tafelsalz

etwas Schnittlauch

Kneten Sie aus dem Grieß, der Margarine, dem Eiersatz und dem Tafelsalz einen Nockerlteig und lassen Sie ihn in einer Schüssel, die Sie mit einem sauberen Küchentuch abdecken, für mindestens 10 Minuten ruhen.

Währenddessen spülen Sie das Gemüse ab, schälen es nötigenfalls und schneiden das Gemüse in mundgerechte Stücke. Außerdem setzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf auf und erhitzen sie mit großer Hitze.

Anschließend geben Sie das Gemüse in die Gemüsebrühe, formen mit 2 Teelöffeln Nockerln und setzen diese in die köchelnde Suppe. Nun lassen Sie die Zutaten für 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten ohne Deckel ziehen. Dann richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an, bestreuen sie mit Schnittlauch und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Grießnockerlsuppe**

Die Grießnockerlsuppe ist ein beliebter Klassiker der Wiener Küche (Österreich) und zählt auch zu den typischen Gerichten der Bayerischen Küche. Sie setzt sich übrigens aus Rindsuppe, Grießnockerln und Schnittlauch zusammen und zählt natürlich zu den klaren Suppen. Als Grießklößchensuppe sind zum Beispiel solche Suppen mit Grießeinlagen auch im übrigen süddeutschen Raum verbreitet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Grießsuppe mit Gemüse** für Fehmarn (Kreis Ostholstein, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 große Möhre  
1 Stück Sellerie  
1 Stange Lauch/Porree  
etwas Grieß, (je nach Belieben)  
1 Esslöffel Speiseöl  
2 Teelöffel Gemüsebrühe (vegan)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen beziehungsweise putzen Sie zuerst die Möhre und den Sellerie, spülen sie beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und hobeln Sie die beiden Zutaten mit einer Küchenreibe fein. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn in kleine Streifen. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und rösten das Gemüse darin leicht an. Anschließend geben Sie den Grieß hinzu (Menge je nach Belieben, ob Sie die Suppe dünner oder dicker haben möchten) und rösten ihn etwas mit. Nach dem Rösten gießen Sie den Pfanneninhalt mit etwa 3/4 Liter Wasser auf und würzen das Ganze und mit Gemüsebouillon, Tafelsalz und Pfeffer. Dann lassen Sie die Suppe mit Deckel auf niedriger Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Grießsuppe**

Die Grießsuppe ist natürlich eine Getreidesuppe, deren Basis eine mit Grieß gebundene Brühe bildet. Zur Zubereitung kann Hartweizengrieß oder Vollkorn Grieß verwendet werden. Als Suppeneinlage wird übrigens das mitgekochte Suppengemüse verwendet.

### **Griffiges Mehl**

In Deutschland ist den meisten Menschen natürlich beim Mehlkauf die Typennummer geläufig, die für den Mineralstoffgehalt steht und außerdem Anhaltspunkte für die Feinheit liefert. So enthält ein Weizenmehl Type 550 übrigens kaum mineralstoffreiche Getreiderandschichten (es ist sehr fein und hell). Für ein Weizenvollkornmehl dagegen wird das komplette Korn vermahlen und es ist natürlich grob und dunkel. Vor allem in Österreich gebräuchliche Bezeichnungen wie "griffiges Mehl Type 550" geben Auskunft über den Vermahlungsgrad. So fühlt sich ein griffiges oder gar ein doppelgriffiges Mehl tatsächlich gröber zwischen den Fingern an als ein glattes Mehl. Die Struktur wirkt sich außerdem auch auf die Fähigkeit zur Flüssigkeitsaufnahme aus. Ein griffiges Mehl bindet selbstverständlich mehr Wasser oder Milch als ein glattes Mehl. Wer das weiß und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

deshalb die Bezeichnung "griffiges Mehl + Type-Nummer" entschlüsseln kann, greift für seine Rezepte mit Mehl logischerweise stets zur optimalen Sorte.

Unser Tipp:

Griffiges Mehl ist gröber als das glatte Mehl und benötigt deshalb länger, um Flüssigkeit aufzunehmen. Daher ist griffiges Mehl übrigens gut für Teige geeignet, die Zeit zum Quellen brauchen. Es eignet sich natürlich auch gut zum Ausrollen von Teig, dem Betreuen der Arbeitsfläche und dem bemehlen von Kuchenformen.

### **Grill a l'Anglaise**

Kleine Steaks, Koteletts (Hammel), Nieren und Speckscheiben kurz gegrillt. Gegrillte Tomaten und gedämpfte Bohnen.

### **Grillen**

Grillen ist Braten durch direkte Wärmeeinwirkung. Die Kunst hierbei ist die richtige Temperatur und den richtigen Abstand einzuhalten.

Anfänger stellen sich häufig die Frage, welches Fleisch sie nicht grillen dürfen. Zum einen natürlich Fleisch, das nicht mehr gut ist und zum anderen geräuchertes Fleisch oder Würste mit Nitritpökelsalz! Alle Wurstspezialitäten die gepökelt sind sollten Sie nicht auf den Grill legen, weil durch das Pökeln und die sehr hohen Grilltemperaturen giftige Substanzen entstehen können. Das betrifft insbesondere regionale Wurstspezialitäten wie Würste oder ähnliche.

Ansonsten können Sie eigentlich alles bedenkenlos auf den Grill werfen.

### **Grillen (Tofu, vegan)**

Tofu (oder besser Räuchertofu) schneiden Sie beim Grillen am besten in Scheiben, marinieren ihn nach Belieben und lassen ihn im Kühlschrank gut und lange durchziehen. Marinieren können Sie den Tofu zum Beispiel mit Sojasoße; Chili; Curry; Paprika; Ingwer und Kräuter nach Belieben und einem Schuss Speiseöl.

### **Grillieren**

Fleisch- oder Fischstücke und andere auf dem Rost braten.

### **Grillkäse von SimplyV (vegane Kaufempfehlung)**

Wir haben gestern den Grillkäse probiert. Anfangs dachten wir, das kann nicht schmecken. Aber wir wurden überrascht. Der Käse bekommt von uns 8/10 Punkten. Eine super Alternative und wirklich lecker.



Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### Grillknödel von MEGGLE (vegane Kaufempfehlung)

Eine innovative rein pflanzliche Ergänzung beim tierfreundlichen Grillen sind die neuen veganen Grillknödel von MEGGLE, die in den Geschmacksrichtungen „Klassik“ und „Röstzwiebel“ erhältlich sind.

Die neuen Produkte sind während der Grillsaison von April bis September erhältlich.



5 Tipps für den perfekten Grillabend

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/vegan-grillen/>

Quelle:

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/vegane-produkte-meggle/>

(unbezahlte Werbung)

### Grissini (italienische Gebäckstangen)

Die Grissini sind dünne, mürbe Brotstangen aus Hefeteig. Sie sind etwa fingerdick mit einer variablen Länge von etwa 30 Zentimetern oder mehr. Als Appetithäppchen sind Grissini traditioneller Bestandteil der Küche Piemonts (Italien), besonders Turins. Ihr Ursprung ist leider unklar – es wird das 14. Jahrhundert genannt, einer Legende nach sollen die Grissini jedoch der Bäcker Antonio Brunero 1675 für den an Verdauungsproblemen leidenden Vittorio Amedeo II. von Savoyen erfunden haben.

Der Teig für Grissini besteht aus Hartweizenmehl, etwas Wasser, etwas Hefe, Olivenöl und Salz und teils noch Malz. Um Grissini haltbar zu machen, werden sie nach dem Backen noch getrocknet, bis die Restfeuchtigkeit verfliegen ist. Die traditionellen Grissini torinesi werden übrigens von Hand geformt und sind an ihrer typischen verdrehten Form zu erkennen. Die seit dem 18. Jahrhundert maschinell hergestellten Grissini sind dagegen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

in der Regel gleichmäßig rund.

Neben den einfachen Grissini gibt es auch Varianten, die vor dem Backen mit Oregano, Sesam, etwas Kümmel oder auch anderen Gewürzen bestreut werden.

Heute sind Grissini über das Piemont hinaus in ganz Italien verbreitet und finden sich auf sehr vielen Restauranttischen. Mit der weltweiten Verbreitung italienischer Restaurants wurden Grissini auch in anderen Ländern bekannt.

### **Grobsortiment**

Grobsortiment ist die Bezeichnung für ganze Tiere (siehe auch Kalb oder Schwein), oder Tierviertel (Rindervorderviertel, Rinderhinterviertel).

### **Grog**

Mischung von heißem Wasser, Kognak, Rum oder Arrak und Zucker.

### **Grönlandhai**

siehe Grauhai.

### **Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)**

Große Kapuzinerkresse ist eine Zierpflanze und Nutzpflanze. Die weitkriechende und gelegentlich kletternde, krautige Pflanze ist ausdauernd, wird aber sehr häufig einjährig kultiviert, da sie frostempfindlich ist. Die große Kapuzinerkresse ist die Arzneipflanze des Jahres 2013.

Verwendung in der Küche:

Die Blätter, Knospen, Blüten und die Samen der großen Kapuzinerkresse sind essbar und erinnern übrigens mit ihrem leicht pfeffrigen Geschmack an Brunnenkresse. Die Knospen und die unreifen Samen können als Gewürz verwendet werden, mariniert oder in Essig eingelegt werden sie wie Kapern verwendet. Außerdem werden die Blätter und die Blüten meistens als Salat angerichtet.

### **Großer Roter Drachenkopf**

Große Rote Drachenkopf (*Scorpaena scrofa*), wird gerne auch Meersau genannt, ist ein träger Bodenfisch des Mittelmeeres und des nordöstlichen Atlantik. Der Große Rote Drachenkopf gehört der Familie der Skorpionfische (*Scorpaenidae*) und der Unterordnung der Drachenkopfverwandten (*Scorpaenoidei*) an.

Ernährung:

Die Art der Großen Roten Drachenköpfe jagt während der Dämmerung und nachts. Als Lauerjäger verlässt sie sich hauptsächlich auf seine perfekte Tarnung und wartet, bis potenzielle Beute – kleine Fische und Krebstiere – nahe genug an ihn herangekommen ist. Anschließend stößt der Große Rote Drachenkopf blitzschnell darauf zu.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Großer Thunfisch**

siehe auch roter Thunfisch.

## **Großfrüchtige Moosbeere (Cranberry)**

Die Großfrüchtige Moosbeere – niederdeutsch Kraanbeere oder auch Kranbeere – ist vor allem unter der englischen Bezeichnung Cranberry bekannt.

Unser Tipp:

Proanthocyanidine der Cranberry können natürlich vorbeugend gegen Herz- und Kreislauferkrankungen wirken. Cranberries enthalten übriges auch Anthocyanin. Dieser Stoff gehört zu den Antioxidantien und schwächt die Wirkung freier Radikaler ab, wirkt Zellschäden entgegen und kann so außerdem helfen, Herz- und Kreislauferkrankungen vorzubeugen.

## **Grouper**

siehe auch Zackenbarsch.

## **Grubenfeuer**

Das Getränk Grubenfeuer wird alleinig in Schlettau im Erzgebirge erzeugt und ist deshalb außerhalb Sachsens leider kaum bekannt. Der Zuckergehalt und die Tatsache, dass das Gebräu brennend (also warm) serviert wird, überdecken den hohen Alkoholgehalt. Dadurch ist Grubenfeuer auch für Leute, die keine Schnapsliebhaber sind, durchaus schmackhaft. Er wird in der Regel in kleinen, tönernen Brennpfännchen serviert, angezündet und bei gewünschter Temperatur dann wieder gelöscht.

## **Grümmel (-kandis)**

Grümmel ist klein gebrochener Kandis mit besonders ausgeprägtem Karamellgeschmack. Grümmel verwendet man zum Süßen von Heißgetränken wie Glühwein, Grog oder Tee. Außerdem verwendet man sie zum Aromatisieren von Desserts und Früchten oder als Backzutat.

## **Grundmischung für Obstkuchenteig (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Sommerzeit, Obstkuchenzeit. Hier ist die richtige Mischung, geeignet für Obstböden und Obstkuchen gleichermaßen. Einfach zubereitet, vielfältig zu variieren und ein Genuss für jeden Gaumen. Und dank dem in der Schachtel enthaltenem Obstboden-Garant gibt es garantiert kein Durchweichen! Mit der süßen Teigmischung von Dr. Oetker macht das Backen so richtig Freude: Die Herstellung wird zum gelingsicheren Vergnügen, so dass viel Freiraum für die Weiterverarbeitung besteht. Dabei helfen die Rezeptvorschläge auf der Packung, doch wer will, kann den Teig auch mit seinem persönlichen Lieblingsrezept kombinieren.

## **Grundmischung für Pizzateig Italienischer Art (unbezahlte Produktwerbung für Dr.**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Oetker)

Ein Klassiker: Mit der Backmischung von Dr. Oetker backen Sie einen herrlich knusprig-dünnen Pizzateig, den Sie - wie in Ihrer Lieblingspizzeria - mit den leckersten Auflagen kombinieren können.

Zusätzliche Rezeptalternativen finden Sie auf der Packungsinnenseite.

## Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan)

Menge: 8 Portionen

4 Salatgurken

2 Äpfel, grüne ungeschälte (Boskop)

100 Gramm Spinat, frischer

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Salat (Römervalatherzen), alternativ 2 Handvoll Eichblatt oder Rucola,

25 Milliliter Essig (Jerez-Essig, alter)

1 Bund Zitronenmelisse oder Minze (kleiner Bund), gehackte  
nach eigenem Belieben Croûtons (Weißbrotroutons)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Meersalz

eventuell etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Liter Wasser

Schälen Sie die Gurken, schneiden Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser ab und schneiden Sie die Salatgurken mit dem Küchenmesser in Scheiben. Danach schälen Sie die Äpfel, vierteln sie mit dem großem Küchenmesser, entfernen die Kerngehäuse und schneiden die Äpfel in Stücke. Dann ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel.

Nun schneiden Sie den Stielansatz vom Römervalat mit einem großen Küchenmesser ab und geben die Blätter in ein Sieb. Dann lassen Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken, tauchen das Sieb hinein, nehmen es wieder aus und wiederholen den Vorgang bis Sie meinen das Ihr Salat keine Verunreinigungen mehr hat. Danach lassen Sie die Römervalatherzen im Sieb über einer Schüssel gut abtropfen. Nach dem Reinigen des Salates schneiden Sie ihn bitte grob mit dem großem Küchenmesser in Stücke.

Wenn Sie frischen Salt verwenden zupfen Sie anschließend die Blätter in kleinen Stückchen von den Stielen. Dann füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, geben die Spinatblätter dort hinein und spülen sie gut mit beiden Händen durch um Erdreste und Schmutz zu entfernen ohne die zarten Blätter des Spinates zu beschädigen. Eventuell müssen Sie übrigens das Wasser 1-2 mal erneuern.

Jetzt füllen Sie einen Topf mit 2 Liter kaltem Wasser auf, geben den Spinat tropfnass und die anderen Zutaten die Sie gerade vorbereitet haben hinein und stellen den Topf am besten über Nacht - mindestens 12 Stunden - mit einem Deckel abgedeckt kalt (wenn Sie einen großen Kühlschrank haben können Sie den Topf dort hinein stellen, ansonsten tut

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

es auch ein Keller oder Balkon.

Am nächsten Tag pürieren Sie die Zutaten im Topf sehr fein mit einem Pürierstab (bitte gießen Sie das Wasser nicht ab) und schmecken das Gazpacho mit dem Jerez-Essig, Meersalz und eventuell auch gemahlenem Pfeffer ab. Danach stellen Sie die Zutaten nochmals kalt.

Vor dem Servieren schneiden Sie das Weißbrot mit einem großem Küchenmesser in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die Weißbrotcroupons darin knusprig an. Außerdem spülen Sie die Zitronenmelisse oder Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Blätter mit dem großem Küchenmesser in Streifen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren das Gazpacho mit der Zitronenmelisse oder Minze und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Nebenbei:

Zwar bin ich, Marcus Petersen-Clausen, Hamburger SV Fan (und unsere Vereine haben eine tiefe Abneigung gegeneinander), möchte aber mit meiner Internetseite und meinen Rezepten etwas für den ganzen Norden machen. Abgesehen davon hat mich die Fangfeindschaft schon immer gestört. Zum einen möchte ich nur ein gutes Fußballspiel sehen (und mich nicht mit den gegnerischen Fans anlegen), zum anderen denke ich mir: "was denkt eigentlich ein 10 Jähriger Fußballspieler wenn er von einem Fußballfan Sachen wie 'werder verrecke' oder ähnliches hört?" Das habe ich auch desöfteren einigen HSV Fans gesagt, ich denke so und es ist mir als ehemaliger Amateursportler egal ob es einigen anderen Fans meines favorisierten Vereins passt oder nicht (ich bitte die HSV Fans allerdings um Verständnis!

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

## **Grüne Bohnen**

siehe auch Gartenbohnen.

## **Grüne Currypaste**

Grüne Currypaste ist eine sehr scharfe Paste, die bis zu 50 Prozent aus grünen thailändischen Chili bestehen kann. Hinzu kommt in der Regel Knoblauch, Schalotten, Galangawurzel, geröstete Koriander-Samen, Koriander-Wurzel, geriebene Limonen-Schale, Zitronengras, und auch Garnelenpaste.

## **Grüner Spargel**

Grüner Spargel entwickelt Chlorophyll, da er überirdisch geerntet wird. Er muss nicht geschält werden und eignet sich zum Rohverzehr besser als weißer Spargel. Außerdem ist grüner Spargel vitaminreicher und geschmacksintensiver als weißer Spargel. Grüner

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Spargel wird wie weißer Spargel verwendet.

### **Grüner Speck**

Grüner Speck ist unbehandelter frischer Speck aus dem Schweinerücken. Er wird zum Bardieren und Spiecken verwendet.

### **Grüner Tee**

In grünem Tee ist Tein enthalten, es ist eine alte Bezeichnung für Koffein. Jedoch wird das "Tee-Koffein" durch seine Bindung an die Gerbstoffe des Tees langsamer an den Organismus abgegeben und wird dadurch milder und länger.

### **Grüne Sauce**

Als Grüne Sauce bezeichnet man übrigens verschiedene kalte Saucen der klassischen Küche. Ebenso werden umgangssprachlich die verschiedenen Saucen mit einer grünen Farbe aufgrund von Kräutern so genannt. Unter den Bezeichnungen wie Sauce verte (französisch), Green sauce (englisch), Salsa verde (italienisch und spanisch) beziehungsweise Bagnet verd im Piemont sind sie in vielen Ländern bekannt.

### **Grüne Soße (Sauce verte)**

Die "grüne Sauce" besteht aus Mayonnaise, süßer Sahne, Joghurt, etwas Zitronensaft und frischen grünen Kräutern.

### **Grünkern**

Grünkern oder Grünkorn wird halbreife geerntet mit noch grüne Dinkelkörner (daher auch die Bezeichnung). Durch Trocknung (schwaches Rösten) bei etwa 170 Grad Celsius entwickelt sich ein ausgeprägtes würziges Aroma.

Er wird als ganze Körner, Grünkornmehl, -schrot, -grieß verwendet. Auch wird Grünkern zu Graupen, Flocken, für Aufläufe, Soßen, Bratlinge und vor allem für Suppen (Grünkernsuppe) verarbeitet.

### **Grünkernschrot**

Das Grünkernschrot wird aus ganzem Grünkern geschrotet. Das Ausgangsprodukt für den Grünkern ist hierbei der Dinkel, ein Verwandter des Weizens. Das noch grüne Dinkelkorn wird erst in der beginnenden Reife geerntet und dann sofort über Buchenholzfeuer gegart. In der Küche sind Grünkernsuppe oder die Grünkernküchle sehr bekannt und beliebt, es kann auch wie Reis serviert werden.

### **Grünkernsuppe für Flensburg (kreisfreie Stadt, [vegan](#))**

Menge: 4 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 Tassen Grünkern, ganze Körner  
2 Liter Wasser  
2 Bund Suppengrün  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
eventuell Gemüsebrühe, instand oder selbst gekocht (vegan)

Lassen Sie als erstes den Grünkern über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag geben Sie den Grünkern in einen Topf, fügen das Suppengrün und etwas Tafelsalz hinzu und lassen die Zutaten etwa 60 Minuten kochen. Nach dem Kochen entfernen Sie das Suppengrün mit einer Schaumkelle und schmecken die Suppe mit etwas Pfeffer und Tafelsalz ab bevor Sie das Gericht in vorgewärmten Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:  
Statt des Suppengrüns können Sie übrigens auch gekörnte oder selbst gekochte Gemüsebrühe verwenden.

Unser Tipp:  
<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Grünkohl**

Grünkohl wird auch Braunkohl genannt. An einem Stil kräuseln sich hellgrünen bis blaugrünen, längliche Blätter zu einer offenen Rosette. Grünkohl enthält viel Calcium, Karotin und Vitamin C.

Grünkohl wird gedünstet oder geschmort zu deftigem, fetten Fleisch oder Würsten gereicht. „Grünkohl mit Pinkeln“ ist ein Beispiel

Achtung:  
Erst nach Frost entwickelt Grünkohl seinen süßlich-herben, würzigen Geschmack, da in den Blättern Stärke zu Zucker umgebaut wird. (In der industriellen Produktion nach dem Ernten künstlich durch Frosten).

## **Grütze**

Grütze sind geschälte Getreidekörner die fein, mittel oder meistens grob zerkleinert (gemahlen) sind. Sie wird als Brei oder zu Suppen verwendet.

## **Gruyere-Käse**

Gruyère ist ein Hartkäse mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung. Gruyere-Käse wird seit dem zwölften Jahrhundert in der Umgebung der Stadt Gruyères, die ebenso sein Namensgeber ist, im schweizerischen Kanton Freiburg produziert. Im Deutschen wird die Käsesorte auch sehr oft Greyerzer genannt. Der Käselaiab des Gruyere-Käse hat im Durchschnitt einen Durchmesser von etwa 55 bis 65 Zentimetern und wiegt etwa

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

35 Kilogramm.

Die Reifungsdauer von Gruyere-Käse beeinflusst auch den Geschmack. So werden im Einzelhandel verschiedene Varianten angeboten, die sich zum Beispiel folgendermaßen unterscheiden:

- Der klassische Gruyère reift zwischen sechs und neun Monaten und sein Geschmack wird deshalb als mild und fein beschrieben.
- Der Gruyère Réserve reift mindestens zehn Monate und verfügt über ein pikantes und würziges Aroma.
- Es werden allerdings auch besondere Spezialitäten angeboten, wie beispielsweise der höhlengereifte Gruyère, der mehrere Monate in einer feuchten Steinhöhle heranreift.

Verwendung von Gruyere-Käse in der Küche

Gruyere-Käse kann als Dessert, klassisch auf einer Käseplatte oder als Imbiss zu frischem Brot gereicht werden. Auch warm als Käsefondue oder als Reibekäse für Gratins und Quiches eignet sich Gruyere-Käse sehr gut.

### **Guanciale**

Guanciale ist ein aus der Schweinebacke (italienisch: „guancia“) oder dem Schweinenacken hergestellter luftgetrockneter, ungeräucherter Speck aus dem Latium und angrenzenden Regionen Italiens.

In der Liste der traditionellen und typischen Produkte der Region Latium sind übrigens zwei Sorten geschützt.

- Der Guanciale amatriciano wird in den Gemeinden Amatrice und Accumoli hergestellt und ein bis drei Monate gereift. Er wird mit schwarzem Pfeffer oder Peperoncino gewürzt.
- Der Guanciale dei Monti Lepini wird aus dem Backenspeck der seltenen Schweineart Nero dei Monti Lepini in der Gemeinde Carpineto Romano hergestellt.

Verwendet wird Guanciale meistens in Streifen oder Würfel geschnitten und angebraten als Kochzutat, zum Beispiel zu Spaghetti all'amatriciana, Spaghetti alla carbonara oder den Fave col guanciale, einem traditionellen und sehr beliebten Gericht aus Saubohnen und Speck. Guanciale kann natürlich durch die ähnlich hergestellte Pancetta ersetzt werden, die allerdings aus dem Bauchspeck des Schweins hergestellt wird. Guanciale hat einen höheren Fettgehalt, etwa 70 % gegenüber 50 % bei Pancetta und einen intensiveren Geschmack.

Eine geräucherte Variante von der Guanciale wird in Ploaghe auf Sardinien (Italien) hergestellt; die verwendeten Schweine sind eine Kreuzung aus Wildschweinen und frei laufenden Weideschweinen.

### **Guarkernmehl (E 412)**

Das Guarkernmehl wird aus den Samen der Goarpflanze, einer Hülsenfrucht aus Indien, gewonnen und als Verdickungsmittel und Geliermittel verwendet. Guarkernmehl ist Mehl der Guarbohne mit hoher Quellfähigkeit, der zugelassene Zusatzstoff ist E 412. Bei der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Herstellung von veganer Wurst reicht schon sehr wenig Guarkernmehl für eine bessere Bindung der Wurstmasse, sowohl mit als auch ohne Kochen. Verkauft wird das Guarkernmehl in Bioläden und Reformhäusern.

Es wird als Gelier- und Quellmittel für Brot und Backwaren, Soßen und für Salate verwendet.

Achtung:

Guarkernmehl kann bei übermäßigem Genuss zu Blähungen und Bauchkrämpfen führen! Guarkernmehl steht im Verdacht, Allergien auszulösen.

Unser Tipp:

E 412 gilt zum Glück als unbedenklich. Es ruft allerdings bei empfindlichen Menschen allergieähnliche Symptome hervor, besonders bei solchen, die allergisch auf Soja reagieren.

### **Guave (oder Guava)**

Guave ist eine exotische Frucht (Beerenfrucht). Die gelbliche Frucht ist birnen-, eiförmig oder rundlich mit einem Durchmesser zwischen 2,5 bis 12 Zentimeter und quittenähnlich im Geschmack. Das Fruchtfleisch ist fest, weiß-grünlich gelblich bis lachsfarben. Es ist säuerlich, aber saftig mit vielen Kernen (weiße, rote oder gelbe). Guave enthält besonders viel Vitamin C, ist reich an Vitamin A und B, Eisen, Calcium, Phosphor und Pektin Sie wird in Südamerika und Südafrika, Indien und der Mittelmeerregion angebaut.

Man verwendet Guave als Dessertfrucht, Gelee, Kompott, als Konfitüre, zu Obstsalaten oder für Saft.

Achtung:

Guave schält man als rohe Frucht wie Äpfel und Birnen.

### **Gugelhupf**

Der Gugelhupf ist natürlich ein Napfkuchen aus Rührmasse, Biskuitmasse oder Hefeteig, sehr oft marmoriert oder mit Rosinen. Gugelhupf ist besonders in Österreich und den Nachfolgestaaten der österreichisch-ungarischen Monarchie, dem Elsass, in Süddeutschland, in der Schweiz und in Polen sehr beliebt, sowie bei den Pennsylvaniendeutschen (als Deitscher Kuchen).

Ursprünglich wohl in einem rundlichen Napf oder kleinen Kessel zubereitet, wird der Gugelhupf heute in einer typischen, hohen Kranzform aus Metall, Keramik, Glas oder Silikon mit einer kaminartigen Öffnung in der Mitte gebacken, die klassischen Puddingformen ähnelt und den Teig gleichmäßiger garen lässt. Besonders in Österreich ist Gugelhupf allerdings keine Bezeichnung für einen bestimmten Teig, sondern für die charakteristische Form. Der Kuchen wird sehr oft als Geburtstagskuchen gebacken.

### **Gulasch**

Gulasch (das oder der) ist ein Ragout des ungarischen Ursprungs. Hierzu wird das Fleisch

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

in längliche Streifen geschnitten. Nur in Ungarn ist ein gulyás eine Suppe Gulasch gilt übrigens als das Nationalgericht Ungarns

Original zubereitet gehört Gulasch natürlich zu den gedünsteten Fleischspeisen, was bedeutet, dass zuerst die Zwiebeln in 2 Esslöffel heißem Speiseöl angedünstet und darin die Fleischwürfel mitgedünstet werden, um zuletzt das Gericht mit Fond (Flüssigkeit) fertig zu dünsten. Leider wird jedoch in der Praxis sehr oft das Fleisch angebraten. Für Gulasch werden grobe Würfel aus Fleisch mit fester Struktur (Hesse, Bug, Hals) vorzugsweise vom Rind, Kalb oder Schwein verwendet. Außerdem wird es mit Zwiebeln und Gewürzpaprika zubereitet und typischerweise mit Kümmel, Zitronenschale und etwas Knoblauch gewürzt. Fleishteile mit einem hohen Anteil an Bindegewebe (von der Schulter oder vom Wadschinken) sind übrigens besonders für Gulasch geeignet, da sie sehr gut gelieren (und die Suppe binden). Das Verhältnis Fleisch zu Zwiebeln sollte ungefähr 2:1, aus dem oft praktizierten Verhältnis 1:1 würde ein zu süßer Geschmack des Gulaschs resultieren.

### **Gulaschsuppe** für Friedrichstadt (Kreis Nordfriesland, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

2 Gemüsezwiebeln  
2 Stangen Stangensellerie  
4 Möhren  
2 Stangen Lauch/Porree  
400 Gramm Tomatenmark  
2 Dose Tomaten, gehackt  
2 Paprika, rot  
2 Paprika, gelb  
2 Paprika, grün  
2 Chili  
300 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
400 Gramm Räuchertofu  
4 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)  
2 Esslöffel braunen Zucker  
700 Milliliter Rotwein, bio, halbtrocken (oder roten Traubensaft)  
2 Teelöffel Schmalz, vegan  
2 Esslöffel Speiseöl zum Anbraten  
Kräuter, zum Beispiel Majoran, Petersilie, Thymian  
nach eigenem Belieben Fondor  
etwas Tafelsalz  
1.200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
4 Zehen Knoblauch  
nach eigenem Belieben Zuckercouleur  
nach eigenem Belieben Speisestärke

Wir empfehlen Ihnen die Zutaten vor der Zubereitung zu putzen und zu schneiden und erst nach der Schnippellei mit dem Kochen anzufangen. Die Vorbereitung ist durchaus zeitaufwendig.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren Sie sie längs und schneiden Sie die Zwiebeln quer in dünne Streifen. Dann spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab, halbieren den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus, entfernen die Stielansätze und schneiden den Lauch in halbe Ringe. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Möhren in mundgerechte Stücke. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Außerdem schneiden Sie den Sellerie bitte in sehr kleine Stücke. Nun schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln roh in etwa 0,5 Zentimeter kleine Stücke. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in grobe Stücke schneiden (diese können gerne etwas größer sein).

Danach erhitzen Sie das Speiseöl und das vegane Schmalz in einen Topf, geben die Zwiebelstücken hinzu und dünsten sie glasig. Dann geben Sie die Möhren, den Lauch, den Knoblauch und den Sellerie hinzu und braten die Zutaten unter Rühren (mit einem Kochlöffel) mit. Dabei müssen Sie bitte immer schön rühren und die Zutaten in Bewegung halten.

Jetzt schieben Sie das Gemüse an den Topfrand und geben das Tomatenmark in die Mitte wo Sie es maximal eine Minute anbraten. Dann löschen Sie die Zutaten mit dem Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit rotem Traubensaft ) ab und lassen die Flüssigkeit einkochen. Dieser Vorgang kann übrigens durchaus 10 Minuten dauern. Dabei müssen Sie bitte immer schön rühren.

Danach geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und fügen die kleine Dose Tomaten, die Paprikastücke, den in etwa ein Zentimeter gewürfelten Räuchertofu, die Kartoffeln, die Gemüsebrühe und die Gewürze (Zucker, Tafelsalz, Paprikapulver, gehackte Chili, Kräuter, Fondor etc.) hinzu. Dann lassen Sie den Topfinhalt so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Kartoffeln gar sind (das dürfte etwa 30 Minuten dauern).

Nach eigenem Belieben können Sie die Suppe mit etwas Speisestärke abbinden und/oder mit etwas Zuckercouleur abdunkeln und mit Tafelsalz abschmecken.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit einem Baguette oder Brot als Beilage

Unser Tipp:

Die Suppe kann gut wieder aufgekocht werden und schmeckt gefühlt nach jedem Aufwärmen besser.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Gulaschsuppe**

Gulaschsuppe ist eine beliebte Suppe die in Ungarn ihren Ursprung hat. Sie gehört natürlich zu der traditionellen Küche Ungarns und wird übrigens aus Fleischstückchen,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

meistens Rindfleisch oder Schweinefleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Tomatenmark und Paprikapulver hergestellt, was der Suppe die schöne typische tiefrote Farbe verleiht.

### **Gummibären**

Das Gummibären leider nicht vegetarisch sind, ist Ihnen sicher bekannt. Vielleicht hatten Sie ja auch schon davon gehört. Denn so lecker die Haribo Goldbären auch sind, sie enthalten Sie leider tierische Gelatine. Demnach sind die Gummibärchen also leider nicht vegetarisch und auch nicht vegan.

Alternative:

Es gibt viele Gummibärchen, die wenigstens vegetarisch sind. Beispielsweise die Vegetarischen Bären von Original Bärengarten.

### **Gurke**

Gurken können bis zu 40 Zentimeter lang und bis zu 10 Zentimeter dick werden. Ihr Wasseranteil beträgt bis zu 98 %. Eingeteilt wird das sehr vielseitige Gemüse in Essiggurke, Salatgurke und Schälgurke oder Schmorgurke. Gurken enthalten sehr viel Vitamin C, Folsäure und Kalium. Gurken werden unter anderem frisch in Salaten, geschmort, in Salzlake oder Essig eingelegt.

Achtung:

Gurken wirken harntreibend und abführend.

### **Gurkenkaltschale** für Garding (Kreis Nordfriesland, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Salatgurken

500 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Bund Dill

1 Schuss Mineralwasser

nach eigenem Belieben Knoblauchpulver, oder frischer Knoblauch

Spülen Sie die Salatgurken mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schälen Sie die Gurken bevor Sie sie grob in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Dazu geben Sie bitte noch einen Schuss Mineralwasser und den Sojajoghurt. Dann mixen Sie die Zutaten einmal gut durch, bis keine Stücke mehr vorhanden sind.

Danach spülen Sie auch den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill klein bevor Sie ihn zusammen mit Tafelsalz und Pfeffer mit in den Mixer geben. Wenn Sie möchten, geben Sie jetzt noch etwas Knoblauchpulver dazu (frischer geht natürlich auch). Anschließend mixen Sie die Zutaten noch einmal kurz durch, richten die Kaltschale in tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Menge reicht übrigens entweder für 4 Personen als kleine Zwischenmahlzeit oder Vorspeise. Soll das Ganze als Suppe gegessen werden, reicht es leider nur für 2 Personen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Gurkenkraut**

Gurkenkraut ist die Bezeichnung für die folgenden Nutzpflanzen: Borretsch (*Borago officinalis*) sowie Dill (*Anethum graveolens*)

### **Güteklassen**

Güteklassen sind Gruppeneinteilungen/Kategorien zum Beispiel beim Wein: Tafelwein, Landwein, als gehobener Tafelwein, Qualitätswein bestimmter Anbaugebiete oder Qualitätswein mit Prädikat.

### **gute Öle**

Das Arganöl – gilt natürlich als flüssiges Gold Marokkos, sehr exquisit Erdnussöl und hoch erhitzbares Hanföl. Es besteht zu 90 Prozent aus den gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Nur für die kalte Küche Kürbiskernöl ist mit einer guten Fettzusammensetzung. Leinöl stärkt das Immunsystem, ist köstlich zum Verfeinern von Quark Sojaöl und ist bekannt als Salatöl. Wallnusöl in guter Qualität (kaltgepresst) ist auch sinnvoll, ist gut für die Nerven und die Konzentrationsfähigkeit und sollte möglichst im Kühlschrank aufbewahren und schnell verwendet werden.

### **Gute Suppeneinlagen**

Da Köche-Nord.de in diesem Lebensmittellexikon auch viele Rezepte für Suppen eingegeben hat möchten wir Ihnen auch eine gute und schnelle Suppeneinlage empfehlen: Croûton (in Deutschland meistens "Cruton" ausgesprochen). Das sind entrindete und gewürfelte Weißbrotwürfel von denen Sie pro Portion etwa 1 bis maximal 2 Esslöffel in einer trockenen Pfanne bei geringer Hitze erwärmen können (ohne Speiseöl) und als Einlage in die Suppe kurz vor dem Servieren geben können.

Da der Autor als Single in einer WG wohnt hat er übrigens in einem örtlichem Supermarkt zu einer Packung fertig Weißbrotwürfel gegriffen. Das einzige was wir im Nachhinein an dem Produkt von LEIMER (unbezahlte Werbung) zu beanstanden haben ist das dass Unternehmen leider das kostengünstigere Palmöl verwendet. Dafür haben die Croûton allerdings weniger als 1.- Euro gekostet.

Nebenbei:

Von allen gereinigten Speisefetten hat Palmöl leider den höchsten Gehalt an Glycidol-Fettsäureester und kann bei der Verdauung daraus Glycidol abspalten. Den Stoff stuft die BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) übrigens als krebserregend ein!

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Abgesehen davon:

Zur Anlage von Palmölplantagen wird leider artenreicher Regenwald gerodet. Das hat natürlich massive Auswirkungen auf Klima, Tiere und Menschen. Die Tiere wie der Orang-Utan verlieren ihren Lebensraum durch die Umwandlung von Regenwald in Palmölplantagen, deshalb kauft der Webmaster von Köche-Nord.de das Produkt erst wieder wenn die Firma auf Palmöl verzichtet (dafür dürfen sie auch gerne den Preis etwas erhöhen)!

## **Gyros**

Das Gyros (Kreisel, Runde, gedrehter Grillspieß) bezeichnet eine griechische Zubereitungsart für Fleisch und ist dem türkischen Döner Kebab sehr ähnlich.

Für die Zubereitung des klassischen Gyros werden altüberliefert Fleischstücke vom Schwein verwendet.

## **H**

### **Haarwild**

Haarwild sind jagdbare Tiere der Untergruppen Niederwild (zum Beispiel Hase oder Wildkaninchen), Hochwild (zum Beispiel Bär), Rotwild/Damwild ( zum Beispiel Reh oder Hirsch) und Schwarzwild (Wildschwein). Jagdzeiten: Rotwild/Damwild wird von Juni bis Februar gejagt, Rehwild wird von Mai bis Februar gejagt, Hasen werden von Oktober bis Januar gejagt, Schwarzwild wird vom Juni bis Januar gejagt (mit regionalen Abweichungen) Rotwild/Damwild werden von Juni bis Februar gejagt,

Alle Wildarten sind fettarm, dunkel-fleischig und würzig im Geschmack. Die Qualität ist abhängig von der Befleischung, dem Alter und dem waidgerechtem Schuss, Blatt- oder Kopfschuss, daher Kernfleischteile wie die Keule und Rücken sind unverletzt.

Achtung:

Aus hygienischen Gründen ist die Lagerung und Bearbeitung von Wild strikt getrennt von anderen Lebensmitteln durchzuführen. Siehe auch HACCP

### **HACCP**

HACCP Steht für Hazard Analysis of Critical Control Points. Das heißt frei übersetzt „Gefahrenanalyse und Überwachung an kritischen Lenkungspunkten“. Ein Beispiel: für die Zubereitung von Lebensmitteln werden Temperaturen festgelegt und für deren Einhaltung sowie Kontrolle gesorgt, um eine Salmonelleninfektion zu vermeiden. Seit dem 01.01.2006 unterliegen alle Lebensmittelunternehmen hinsichtlich der Lebensmittelhygiene den HACCP-Vorschriften der EU.

### **Hackepeter**

Hackepeter ist rohes entsehntes Skelettmuskelfleisch vom Schwein (Bug/Schulter). Gewürzt und zerkleinert wird Hackepeter unter der Berücksichtigung der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hackfleischverordnung. Siehe auch HACCP.

### **Hackfleisch**

Hackfleisch ist der Sammelbegriff für jede Art von roh zerkleinertem Fleisch wie Schabefleisch, Gehacktes/Gewiegtes ohne Zusätze. Bei Zusätzen wie Kräuter, Würzmitteln oder Zwiebeln spricht man von zubereitetem Hackfleisch wie zum Beispiel Mett oder Thüringer Mett. Die Herstellung unterliegt der Hackfleischverordnung. Siehe auch HACCP.

### **Hackfleisch-Verordnung**

Die Hackfleischverordnung gilt nur für die Herstellung, Behandlung und das Inverkehrbringen von rohem beziehungsweise nicht durchgegartem zerkleinertem Fleisch von Warmblütern (also keine Fische!) und Erzeugnissen daraus. Siehe auch Hackepeter, Geschnetzeltes, Tatar, Bratwurst, Frikadellen, Filets, Schnitzel oder Schaschlik.

Achtung:

Derartige Zubereitungen aus Wild- oder Geflügelfleisch dürfen nur tiefgefroren in den Verkehr gebracht werden.

Siehe auch HACCP

### **Hafer**

Hafer ist Rispengras mit im Vergleich zu anderen Getreidekörner ungleichen Korngrößen. Er hat einen besonders hohen Fettanteil von 4-8 % (mit vielen essenziellen Fettsäuren). Hafermehl ist nicht allein backfähig. Bei Haferbrot beträgt der Haferanteil mindestens 20 %.

Hafer wird zu Brei, Grütze, Haferflocken, Hafermehl, Klee und Tierfutter verarbeitet.

### **Hafer-Cuisine (bekommen Sie im Bioladen)**

Hafer Cuisine ist eine cremige Creme basierend auf Hafer. Hafer Cuisine eignet sich wunderbar zum Kochen und Verfeinern von Suppen und Aufläufen. Hafer Cuisine kann übrigens sowohl in kalten und warmen Gerichten verwendet werden, allerdings ist es nicht schlagfähig. Hafer Cuisine ist 100% vegetarisch und enthält keine Laktose oder Soja. Es ist arm an gesättigten Fettsäuren, kochsalzarm und zuckerfrei.

Die Oat Cuisine kann dagegen sowohl in kalten und warmen Gerichten verwendet werden, es ist auch nicht schlagfähig.

### **Haferflocken**

Haferflocken sind das wichtigste Produkt aus Hafer (siehe auch Flocken).

### **Haferkleie oder auch Haferspeisekleie**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Haferkleie oder auch Haferspeisekleie, sind ein spezielles Mühlenerzeugnis, das aus Haferkernen für die menschliche Ernährung hergestellt wird. Haferkleie sind nicht zu verwechseln mit den Spelzen, die ein Nebenprodukt im Mühlenbetrieb darstellen. Haferkleie entsteht übrigens, wenn vom Haferkorn vorrangig die Aleuronschicht (dünne Haut, die den inneren Mehlkörper umschließt), Kornrandschichten (Samenschale, Fruchtschale) und der Keimling verarbeitet werden.

## Hafermehl

Das Hafermehl besteht aus fein gemahlenem Haferschrot. Hafermehl selbst herstellen können Sie, indem Sie Haferflocken in einem Mixgerät fein zerkleinern. Das Hafermehl kann allergische Reaktionen beziehungsweise Symptome bei jenen Menschen, die an einer Glutenunverträglichkeit oder einer Zöliakie erkrankt sind, auslösen.

## Hafermehlsuppe für Geesthacht (Kreis Herzogtum Lauenburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel Hafermehl  
1/4 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz  
1 kleine Zwiebel  
2 Esslöffel Margarine  
2 Scheiben Brot  
1 Bund Petersilie

Spülen Sie die Petersilie ab und schütteln Sie sie kurz trocken bevor Sie die Blätter von den Stängeln zupfen und sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein hacken (die Stängel müssen Sie bitte aufbewahren). Danach rühren Sie das Hafermehl in einem Topf mit einem Schneebesen und 1/4 Liter kaltem Wasser an und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Anschließend rühren Sie 3/4 Liter Wasser nach und nach ein, bis die Suppe kocht (dabei müssen Sie bitte ständig rühren). Nun fügen Sie die Petersilienstängel und das Tafelsalz hinzu, reduzieren die Hitze und lassen die Hafersuppe etwa 20 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze köcheln.

Während des Kochens ziehen Sie die Zwiebel ab und hacken sie in feine Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem weiterem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach schneiden Sie das Brot in Würfel und rösten es im Topf goldbraun. Anschließend geben Sie die gehackte Petersilie in den Topf, rühren die Suppe mit einem Kochlöffel kurz durch, richten sie in vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstück oder als Vorspeise.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## Hafermilch

Hafermilch ist eine beliebte Form der Getreidemilch aus Saat-Hafer. "Hafermilch" ist

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

übrigens die im allgemeinen Sprachgebrauch übliche Bezeichnung. Als Handelsbezeichnung werden aber andere Begriffe wie "Haferdrink" verwendet, denn Milchersatz darf in der EU leider nicht mit der Bezeichnung "Milch" in Verkehr gebracht werden. Nach Verordnung (EU) Nummer 1308/2013 ist der Begriff Milch "ausschließlich dem durch einmaliges oder mehrmaliges Melken gewonnenen Erzeugnis der normalen Eutersekretion, ohne jeglichen Zusatz oder Entzug, vorbehalten".

Eingesetzt wird Hafermilch natürlich unter anderem auch von Veganern, Ovo-Vegetariern sowie Menschen mit Laktoseintoleranz, MilchEiweiß-Allergie oder Sojaallergie. Falls bei der Herstellung auf Erhitzen verzichtet wurde, ist die Hafermilch auch bei einer Rohkost-Ernährung geeignet.

Da Hafermilch parve (als parve werden Lebensmittel bezeichnet, die weder milch- noch fleischhaltig sind) ist, kann sie im Kontext der jüdischen Speisegesetze auch problemlos mit fleischigen Speisen verzehrt werden. Auch die Industrie setzt zum Glück zunehmend auf vegane Produkte: Seit 2020 gibt es zum Beispiel Tafelschokoladen von Lindt mit Hafermilch.

Wie gesund ist Hanfmilch?

Neben mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind das vor allem Kalium, Magnesium und essentielle Aminosäuren. Wie bei vielen Milchersatz-Produkten (wie auch Hafermilch oder Mandelmilch) gilt auch für die grundsätzlich sehr gesunde Hanfmilch, dass Calcium leider fehlt.

### **Haferwurzel**

Die Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*), wird auch Purpur-Bocksbart, Habermark oder Austernpflanze genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Bocksbärte (*Tragopogon*) innerhalb der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Die Nutzpflanze Haferwurzel kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo sie übrigens seit der Antike als Gemüse verwendet wurde.

Verwendung:

Sie wird vorwiegend als Wurzelgemüse verwendet, aber auch die Blätter lassen sich sehr gut als Salat oder Spinat zubereiten. Die süßlich schmeckende, milchsafthaltige "Wurzel", deren Geschmack an Austern erinnern soll, ist sehr nahrhaft, was natürlich auch ein alemannisches Sprichwort besagt: "Habermark macht die Bube stark". Diese Pfahlwurzeln werden im Herbst des ersten Jahres geerntet, geschält und dann gedünstet, gebraten oder auch frittiert. Haferwurzeln können auch über den Winter eingemietet werden.

### **Hagebutte**

Als Hagebutten bezeichnet man übrigens die ungiftigen Sammelnussfrüchte verschiedener Rosenarten, besonders der Hunds-Rose (*Rosa canina*). Als Hagebutten werden landläufig natürlich auch die Wildrosen oder Heckenrosen selbst bezeichnet, an denen die Früchte wachsen.

Eigentlich sind die Hagebutten aller Rosen essbar. Die Früchte von Wildrosen beziehungsweise für die Hagebuttenernte gezüchteten Sorten sind aber größer und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

schmackhafter. Die 'Hunds-Rose' (Rosa canina), ist die mit Abstand häufigste wild wachsende Rosenart in Mitteleuropa.

Verwendung in der Küche:

Hagebutten können roh gegessen werden, nachdem die Nüsschen entfernt wurden. Je später Sie sie pflücken, desto süßer sind die Hagebutten. Die Früchte bleiben sehr oft den ganzen Winter am Strauch und sind meist auch noch im Frühling nach dem Durchfrieren problemlos genießbar.

Die Früchte können übrigens zu Mus oder Konfitüre (Hagebuttenmark, Hiffenmark) verarbeitet werden. Traditionell werden mit dem Mus oder der Konfitüre die fränkischen Krapfen gefüllt. Aber auch zum Würzen von Wildgerichten eignen sich Hagebutten sehr gut. In Schweden wird Hagebuttensuppe auch als süße Suppe genossen.

Hagebutten lassen sich natürlich auch zu Fruchtwein, Likör und Aufgussgetränken verarbeiten; die im Lebensmittelhandel erhältlichen Fruchteeemischungen enthalten außerdem oftmals einen großen Anteil an Hagebutten. Da reiner Hagebuttentee nicht stark gefärbt ist, enthält die „Teemischung Hagebutte“ meistens einen Anteil Malve, besonders Hibiskus, als stark rotfärbende Komponente.

Hagebutten enthalten je 100 Gramm etwa 38,2 Gramm Kohlenhydrate (davon 2,6 Gramm Zucker), 0,3 Gramm Fett und 1,6 Gramm Eiweiß. Der Energiegehalt beträgt 678 Kilojoule (die Abkürzung ist Kj. Hagebutten enthalten also 162 Kilokalorie, die -abkürzung ist kcal). Außerdem enthalten die Hagebutten 24,1 Gramm Ballaststoffe, was im Vergleich zu anderen Obstsorten und Beerensorten außergewöhnlich hoch ist.

### **Hagelzucker**

Hagelzucker wird aus vielen Zuckerkristallen zusammengewachsener, grobkörniger Zucker gemacht. Hagelzucker wird zum Dekorieren von Gebäck und Kuchen verwendet.

### **Hahn**

Der Hahn ist ein Männliches, hellfleischiges Hausgeflügel, etwa 1800 Gramm schwer. Er wird, gemästet, bis zu 2 Kilogramm schwer und dann etwa 12 Wochen alt. Kastriert wird der Hahn als Kapaun bezeichnet. Das Fleisch ist hell und zart. Zerlegt oder im Ganzen wird Hahn zum Braten, Grillen oder Schmoren verwendet.

### **Hähnchen auf jüdische Art**

Ein beliebtes Gericht sind auch Hähnchen auf jüdische Art. Man nehme Gemüsezwiebeln, viele frische Knoblauchzehen, etwas Paprikapulver (edelsüß), etwas Rapsöl, Tafelsalz, Pfeffer und 4 Hähnchenkeulen.

### **Hähnchen**

Hähnchen sind etwa 7 Wochen alte männliche oder weibliche Tiere mit etwa 1200 Gramm Schlachtgewicht. Werden Hähnchen mit Mais gefüttert, werden die Tiere als Maishähnchen bezeichnet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hähnchen werden oft im Ganzen oder halbiert gegrillt. Ihr Fleisch ist zart, hellfleischig und für Diäten und Seniorenkost geeignet.

## **Hai**

Haie oder Haifische sind der Sammelbegriff für alle Haiarten. Es gibt Dornhaie, Grauhaie, Grönlandhaie, Heringshaie und Hundshaie. Sie gelten als Knorpel- und Raubfisch. Haie kommen in allen Meeren vor. Ihr Fleischarten sind zwar sehr schmackhaft, der WWF rät aber davon ab Haie zu verzehren (einige Arten sind schon vom Aussterben bedroht). Sie werden filetiert gebraten und auch für Haifischflossen-Suppe genutzt, haben aber er in Asien als in Europa wirtschaftliche Bedeutung.

Achtung:

Auch der Tigerhai, der Hammerhai, sowie der Dornhai, der in der Nordsee und im Nordatlantik lebt, gelten als gefährdet. Haie werden vor allem durch die Fischerei bedroht und durch die Politik, die keine entsprechenden Gesetze zum Schutz der Tiere verabschiedet.

## **Halbbitterschokolade**

Siehe auch Schokoladensorten

## **Halbfester Schnittkäse**

Siehe auch Schnittkäse

## **Halbfettmargarine**

Halbfettmargarine hat einen Fettanteil von nur 39 bis 41 %. Siehe auch Margarine  
Halbfettmargarine wird als Brotaufstrich verwendet.

Achtung:

Wegen der Spritzgefahr sollten Sie Halbfettmargarine nicht zum Backen oder Braten verwenden.

## **Halbgefrorenes**

Als Halbgefrorenes bezeichnet man mehrere unterschiedliche gefrorene Lebensmittel.

Eisparfait, auch als abgekürzt Parfait, ist eine feine Eiszubereitung, die sich von Speiseeis dadurch unterscheidet, dass sie nicht in der Eismaschine hergestellt wird. Für die Zubereitung füllen Sie eine mit Schlagsahne vermischte Parfait-Masse in Formen und friert diese danach ein. Der Begriff und die Herstellung der Parfaits werden der Französischen Küche zugeschrieben.

Andere Quellen führen die Herkunft übrigens auf die italienische Eisspezialität Semifreddo zurück. Dafür bereiten Sie aus Sahne, Früchten, Kakao oder anderen geschmacksbestimmenden Zutaten eine Masse zu, die Sie anschließend unter ständigem

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Rühren zu halbfester Konsistenz frieren.

In der DDR verstand man unter Halbgefrorenem übrigens gehärtetes, lockeres, schnittfähiges vorgeformtes und tiefgefrorenes, lagerfähiges Eis. Die wesentlichen Zutaten waren aufgeschlagene Sahne oder als Ersatz Schlagkrem aus Margarine. In der Bezeichnung unterschieden sich diese beiden Varianten als Halbgefrorenes Sahne-Rahm-Eis (18 Prozent Milchfett) und Halbgefrorenes mit Pflanzenfett (mindestens 18 Prozent Fett). Diese Grundmassen verwendete man meistens beispielsweise für die Herstellung von Eisbomben oder Parfait in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Sehr verbreitet war die Kombination Fürst-Pückler-Eis, die eine bekannte Eisspezialität nachbildete.

Für die Zubereitung stellte man früher erst eine Basis aus aufgeschlagenem Ei und Zucker her, der nach dem Abkühlen geschlagene Sahne hinzugefügt wurde. Mangels Tiefkühltechnik kühlte man dieses Halbgefrorene dann auf Wassereis so lange, bis es mit Temperaturen in der Nähe des Frostpunktes erstarrte.

### **Halloumi oder Challúmi**

Halloumi ist ein halbfester Käse, der sich sehr gut zum Grillen und Anbraten eignet, weil er nicht schmilzt. Halloumi stammt aus Zypern und wird traditionell auch in Libyen, Griechenland sowie dem Libanon hergestellt. Halloumi ähnelt dem Mozzarella, weil er auch in Salzlake eingelegt wird und eine faserige Struktur besitzt. Halloumi ist jedoch kräftiger als Mozzarella, fester und knirscht auch zwischen den Zähnen. Er wird aus einer Mischung aus der Milch von Schafen, Ziegen oder auch Kühen hergestellt, es gibt jedoch auch Halloumi aus reiner Schafsmilch oder Ziegenmilch. Wegen seinem recht hohen Salzgehaltes von etwa 2-3 % ist Halloumikäse bis zu ein Jahr haltbar. Denn Halloumi aus reiner Kuhmilch hergestellt wurde, ist er dagegen nicht so lange haltbar.

Die Besonderheit von Halloumi ist, dass der Käse beim Erhitzen nicht schmilzt und sich deshalb besonders zum Grillen und Anbraten eignet. Käser, der schmelz-fähig ist, besitzt einen pH-Wert von unter 5,9. Dem Halloumi wird dagegen zum Eindicken keine Milchsäurekultur zugefügt, außerdem wird dem Halloumi beim Kochen in Molke die Enzymaktivität des Labs gestoppt. So bleibt der pH-Wert des Halloumi über 5,9 und der Halloumikäse kann nicht schmelzen.

Verwendung:

Halloumi schmeckt kalt auf Brot, zu Salaten und sogar in Suppen. Er ist sehr vielseitig einsetzbar, zum Beispiel mit Fleisch oder in vielen vegetarischen Gerichten. In Zypern isst man Halloumi zum Frühstück, zum Beispiel mit Spiegelei oder in Omlet. Mittags und Abend ist man dort den Halloumi als Dattelfüllung oder Raviolifüllung, frisch zu einer Wassermelone oder auch als Reibekäse. Je nach Herkunft ist Halloumi weich oder fest, mild oder auch salzig. In Deutschland ist der industrielle hergestellte Halloumi im türkischen oder den arabischen Lebensmittelmärkten und auch in den meisten Supermärkten erhältlich.

### **Hamburger Aalsuppe**

Aalsuppe ist eine beliebte Suppe oder ein beliebter Eintopf der norddeutschen Küche aus

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Aal, Gemüse und weiteren Zutaten wie Kräutern sowie Mehlklößchen. Überregional bekannt ist natürlich die besonders reichhaltige Hamburger Aalsuppe, die Backobst enthält und dadurch eine süßsäuerliche Note erhält. Diese Suppe wird übrigens als Hauptgericht serviert.

Es wird sehr häufig behauptet, die Hamburger Aalsuppe enthielte traditionell keinen Aal, sei vielmehr eine Art Resteessen gewesen, bei dem allens hineinkommt was sich in der Küche befand, daher stamme auch der Name. Der Aal sei ein Zugeständnis an Gäste der Stadt, um sie nicht zu enttäuschen. Dabei handelt es sich aber um eine Legende mit volksetymologischer Begründung, für die es leider keine Belege gibt. Es gibt allerdings eine ähnlich zubereitete Suppe ohne Aal, die suur Supp ("saure Suppe") genannt wird.

### **Hammel**

Hammel sind etwa zweijährige Tiere mit einem festen, dunklem Fleisch und kräftigem Beigeschmack. Hammel wird selten gastronomisch verwendet. Das Fleisch von jüngeren Tieren wie Milchlamm (6 Monate) oder Mastlamm (bis 12 Monate) bietet zartes würziges Fleisch. Alle Tiere über zwei Jahren werden als Schafe bezeichnet und haben auch kaum gastronomische Bedeutung.

### **Hammelchops**

Sehr dicke Hammelkoteletts.

### **Handelsklassen**

Handelsklassen sind Einteilungsnormen für Agrarprodukte mit dem Ziel, die Qualität zu verbessern und auch für den Verbraucher überschaubarer zu machen. Es besteht nebeneinander die auf deutschem Recht gründenden Handelsklassen (Extra, A, B und C) und die auf EU-Recht basierenden Güteklassen (Extra, I, II und III).

### **Hands Off My Chocolate Caramel Seasalt Hazelnut Praline (vegane Kaufempfehlung)**

Hands Off My Chocolate Caramel Seasalt Vegan ist der faire Schokoladengenuss auf rein pflanzlicher Basis. Die leckere Tafel sieht mit ihrer einzigartigen Form nicht nur köstlich aus, sondern weiß auch geschmacklich zu überzeugen. Eine Kombination aus Kakao, Haselnusspaste und knackigen Karamellstückchen sorgt für reichlich Genuss. Eine Prise Meersalz rundet das Geschmackserlebnis ab.

Der dabei verwendete Kakao wurde unter fairen Bedingungen von Farmerinnen aus Afrika angebaut, die für ihre Arbeit eine besondere Unterstützung erhalten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



### **Hanfmehl**

Das Hanfmehl hat einen schön nussigen Geschmack, so geben Sie Ihren Speisen eine besondere schöne Note. Hanfmehl eignet sich zum backen – ob für Brot, Kekse, Kuchen oder um Saucen zu binden.

Unsere Tipps:

Im Vergleich zu Getreidemehl liefert Hanf übrigens deutlich mehr Eiweiß und Ballaststoffe. Außerdem enthält Hanf reichlich Mineralstoffe: zum Beispiel Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Die Verpackung verspricht, dass das Hanfmehl unglaublich gesund und vielseitig ist.

Angeboten wird Hanfmehl zum Beispiel von der Firma Seitenbacher (nicht bezahlte Werbung)

### **Hanfmilch**

Hanfmilch oder Hanfsamenmilch, ein Pflanzenmilch von aus Hanfsamen, die in Wasser eingeweicht und gemahlen werden. Das Ergebnis ähnelt übrigens in Farbe, Textur und Geschmack Kuhmilch. Hanf ist förderlich für den biologischen Anbau und die Kennzeichnung. Reine Hanfmilch kann außerdem gesüßt oder aromatisiert werden.

Im Vergleich zu Sojamilch soll Hanfmilch dazu in der Kaffeekultur eine bessere Latte Art produzieren und eine eher kuhmilchähnliche Textur aufweisen.

Produktion:

Die Herstellung von Hanfmilch erfordert natürlich Hanfsamen, Wasser und einen Mixer oder Entsafter. Viele Rezepte verlangen gemahlene Vanille oder Vanilleextrakt, um den Geschmack zu verleihen, und außerdem eine Art Süßungsmittel. Sobald alle Zutaten miteinander vermischt sind, gießen einige Leute die Hanfmilch durch ein Käsetuch und ein Sieb, um eine glattere und raffiniertere milchige Textur zu erhalten, aber dieser Vorgang ist Ihnen überlassen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Ernährung:

In einer Portion von 100 Millilitern liefert Hanfmilch 46 Kalorien aus 3 Gramm Kohlenhydraten, 3 Gramm Fett und 2 Gramm Protein. Hanfmilch enthält keine Mikronährstoffe in nennenswerten Mengen. Obwohl es eine begrenzte Geschichte der Herstellung von Hanfmilch gibt, werden Hanfsamen übrigens seit langem gegessen, und Hanfmilch ist sicher für diejenigen, die sich Sorgen um Soja- oder Milchallergien machen.

## Hanfsamen

Die kleinen Samen (etwa 3 Millimeter Durchmesser) wachsen an der Hanfpflanze und sind eigentlich kleine Nüsse. Hanfsamen zeichnen sich besonders durch ihre Inhaltsstoffe aus: So stecken in ihnen alle essentiellen Aminosäuren. Als Eiweißquelle sind die kleinen Kraftpakete übrigens bestens geeignet.

## Hanfsamenöl

Hanföl ist ein fettes Pflanzenöl, das natürlich aus den Samen des Nutzhanfs (*Cannabis sativa*) gewonnen wird.

Dieses Speiseöl wird sehr oft mit anderen öligen Hanfprodukten verwechselt, von denen es abgegrenzt werden muss. Hanföl ist ein Speiseöl und darf daher nicht mit dem ätherischen Hanföl (gewonnen aus destillierten Blättern und Blüten) oder dem Haschischöl (ölarziger, stark THC-haltigem Harzextrakt) verwechselt werden.

Die Hanfsamen enthalten – anders als das Harz der Pflanze – keine nennenswerten Mengen an Tetrahydrocannabinol (THC). Daher haben die Samen keine berauschende psychoaktive Wirkung, was dementsprechend auch für das daraus produzierte Speiseöl gilt.

## Hansen Präsident oder Hanse Rum

Hansen Präsident war eine lange Zeit das Premiumprodukt (Rum-Verschnitt) mit 42 % Alkohol aus dem traditionellen Flensburger Rumhandelshaus Hansen und später Dethleffsen. Nach dem Niedergang der Flensburger Rumhäuser wurde die Marke jedoch Anfang der 2000er zusammen mit Bommerlunder an das Spirituosenunternehmen Berentzen aus Haselünne in Niedersachsen verkauft.

## Haricots verts

Feine grüne Bohnen.

## Harissa

Harissa ist Püree, eine Gewürzmischung auf Basis roten Chilis und Cayennepfeffer. Hinzu kommt noch Speiseöl, Knoblauch, Minzblättern und bis zu 20 weiteren Gewürzen.

Harissa ist das Nationalgewürz in Tunesien, aber auch in ganz Nordafrika und im Nahen Osten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Harndrang**

Blasenschwäche ist ein häufiges Problem, besonders für Frauen nach den Wechseljahren. Die speziellen Pflanzenhormone von Kürbiskernen hemmen den Harndrang zusätzlich. Natürlich stärken auch die B-Vitamine stärken das Nervensystem, die die Blasenfunktion steuert. Gute Quellen dafür sind zum Beispiel auch Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Vollkornbrot und Naturreis. Betacarotin aus Karotten, Paprika oder Spinat stärken übrigens die Schleimhaut der Blasenwand.

Wichtigster Tipp: Ausreichend Wasser trinken

Sie sollten bei Blasenschwäche übrigens ausreichend Wasser trinken, weil wenig trinken die Blase zusätzlich reizt. Der Grund: Das Organ wird leider nicht mehr ständig durchgespült, der Urin wird konzentrierter. Das verstärkt natürlich nicht nur den Harndrang, sondern erhöht auch die Gefahr für andere Erkrankungen wie Blasenentzündung und Nierensteine.

Außerdem beugen Sie mit einer Kombination aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten Verstopfungen vor, das ist sehr wichtig, denn bei Darmproblemen wird Druck auf die Blase ausgeübt. Allerdings sollten Sie Spargel, Tomaten, Rotkohl und Zwiebeln sowie Zitrusfrüchte, Kirschen und Wassermelone meiden! Positiv wirken hingegen zwei Esslöffel Kürbiskerne täglich.

## **Hartkäse**

Hartkäse ist die Sammelbezeichnung für schnittfeste Käsesorten aus pasteurisierter Milch (je nach Sorte auch aus Rohmilch), mit einem Fettgehalt i. Tr. Von 34-50 % und einen Wassergehalt bis maximal 56 %. Für Schnittkäse gibt es verschiedene Angebotsformen: Käseblock, Käseleib und Käsekugel. Die Reifezeit beträgt mindestens drei Monate und Hartkäse ist sehr lange haltbar und lagerfähig. Bekannte Hartkäsesorten sind zum Beispiel: Allgäuer Emmentaler, Appenzeller, Bergkäse, Chester, Emmentaler, Greyerzer und Parmesankäse.

## **Hartweizen**

Hartweizen ist sehr Proteinreich. Hartweizenmehl hat jedoch ein geringes Klebebildungsvermögen (siehe auch Kleber). Für die Brotherstellung ist es ungünstig. Hartweizen ist die Basis für Grieß (Hartweizengrieß). Es wird auch zur Herstellung von Teigwaren (zum Beispiel Nudeln) verwendet. Weichweizen hingegen eignet sich besser zur Herstellung von Brot und Backwaren.

## **Haschee**

Haschee ist Fleischmus aus fein gehacktem, gekochtem Fleisch

## **Haschieren**

Feinhacken.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Hase**

Hasen sind Wildhasen oder Feldhasen mit rotbraunem Fell und würzigem, dunklem Fleisch. Sehr beliebt sind jüngere Tiere mit zarter Fleischstruktur.

Achtung:

Bei erlegten Junghasen lassen sich die Löffel (Ohren) leicht einreißen und die Vorderläufe leicht brechen, bei älteren jedoch nicht.

## **Haselnüsse gehackt**

Um Haselnüsse selber zu hacken brauchen Sie ein großes Kochmesser mit abgerundeter Klinge. Dann halten Sie mit der leeren Hand die Nüsse ganz leicht an Ort und Stelle fest und setzen jetzt den vorderen Teil der Klinge, also die Spitze, auf das Brett auf. Dabei halten Sie das Messer bitte über die Nüsse und bewegen nun die Klinge auf und ab.

## **Haselnüsse gemahlen**

Gemahlen sind die gemahlene Haselnüsse sehr vielseitig einsetzbar, zum Beispiel eingebacken und als Kuchenbelag.

Unsere Tipps:

Die abgelaufene, schlechte Haselnuss schmeckt übrigens ranzig und hat ein sehr seifiges, unangenehmes Aroma. Wenn Sie bereits einen Schimmelpilz an den Haselnüssen erkennen können, sollten Sie die Nüsse nicht mehr probieren. Diese sind leider definitiv schlecht. Durch die Schimmelpilze an den Nüssen können übrigens Aflatoxine entstehen.

Wenn Sie gemahlene Haselnüsse oder Mandeln nicht vertragen oder gerade keine zur Hand haben, können Sie statt dessen die gleiche Menge Haferflocken nehmen, denn der nussige Geschmack der Flocken ähnelt sehr dem von Haselnüssen.

## **Haselnuss (Gemeine Hasel)**

Die Gemeine Hasel (*Corylus avellana*), auch Haselstrauch oder auch Haselnussstrauch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Birkengewächse (Betulaceae). Die Haselnuss ist ein meistens rund fünf Meter hoch werdender sommergrüner Strauch, der in Europa und Kleinasien heimisch und in Mitteleuropa sehr häufig ist. Bekannt ist der Haselnussstrauch für ihre essbaren, schon seit Jahrtausenden vom Menschen genutzten Früchte, die Haselnüsse. Der Großteil der im Handel erhältlichen Haselnüsse stammt allerdings von der nahe verwandten Lambertshasel (*Corylus maxima*).

Das Art-Epitheton *avellana* bezieht sich auf die antike italienische Stadt Abella, heute Avella, in der heutigen Provinz Avellino in Kampanien nahe dem Vesuv. Die Region ist sehr bekannt für ihren Haselnussanbau (schon seit dem Altertum).

Nährwert pro 100 Gramm Haselnusskerne

Brennwert 2685 kJ (650 kcal)

Eiweiß 12 Gramm

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kohlenhydrate 11 Gramm  
- davon Zucker 1 Gramm  
- Ballaststoffe 8,6 Gramm  
Fett 62 Gramm  
- gesättigte Fettsäuren 4,5 Gramm  
- einfach ungesättigt 46 Gramm\*  
- mehrfach ungesättigt 8 Gramm\*

Vitamine und Mineralstoffe  
Vitamin A 5 Mikrogramm  
Vitamin B1 0,6 Milligramm\*  
Vitamin B2 0,11 Milligramm\*  
Vitamin B3 1,8 Milligramm\*  
Vitamin B6 0,6 Milligramm\*  
Vitamin B9 113 Mikrogramm\*  
Vitamin C 3 Milligramm\*  
Vitamin E 26,6 Milligramm\*  
Calcium 114 Milligramm\*  
Eisen 4,7 Milligramm\*  
Natrium 2 Milligramm\*  
Phosphor 290 Milligramm\*  
Kalium 680 Milligramm\*

### **Haselnusskartoffeln**

Haselnusskartoffeln sind eine Beilage der klassischen Küche aus gebratenen Kartoffeln. Haselnusskartoffeln sind gegarte und gepellte Kartoffeln die in der Pfanne in heißer Butter mit Haselnüssen goldbraun geröstet werden. Anschließend werden die Kartoffeln in der Haselnussbutter geschwenkt und mit Tafelsalz gewürzt.

### **Haselnuss Krokant (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Knackig, goldgelb geröstet mit feiner Haselnuss-Note: Unser Haselnuss Krokant eignet sich zum Dekorieren und geschmacklichen Verfeinern von Eis, Desserts und Gebäck.

### **Haselnussmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Haselnussmilch ist eine beliebte Pflanzenmilch, die aus Haselnüssen gewonnen wird. Vom Fettanteil her ist sie etwa vergleichbar mit Kuhmilch.

#### **Zubereitung:**

Weichen Sie die Haselnüsse mindestens 3 Stunden (gerne auch über Nacht) in Wasser ein. Danach gießen Sie das Einweichwasser ab und pürieren die Haselnüsse mit frischem Wasser im Standmixer, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht und die Nüsse fein zermahlen sind (die Dauer variiert je nach Leistungsfähigkeit des Mixers).

#### **Unser Tipp:**

Beim Aufschäumen entsteht ein relativ fester Schaum, jedoch nicht so feinporig wie der Schaum der Dinkelmilch. Die Haselnussmilch ist bestens für einen aromatischen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Cappuccino oder Latte Macchiato geeignet – meistens auch eine gute Alternative zum häufig verwendeten Sirup.

### **Haselnussöl**

Das Haselnussöl ist ein aus Kernen (Nüssen) des Haselnussstrauches durch Pressung gewonnenes fettes Pflanzenöl. Das Speiseöl ist klar, hellgelb bis gelbbraun und hat einen sehr nussartigen Geruch und Geschmack. Haselnussöl wird an der Luft etwas konsistenter, ohne auszutrocknen und löst sich in 350 Teilen kaltem Alkohol.

Es ist chemisch ein Triglycerid, also ein Triester, der sich von Glycerin ableitet. Das Haselnussöl besitzt eine Peroxidzahl von maximal 10,0 Mikrogramm/Kilogramm und enthält zusätzlich Vitamin E.

Abzugrenzen ist Haselnussöl von dem Avellanaöl von der Chilenischen Haselnuss welches eine andere Zusammensetzung aufweist.

Haselnussöl wird als Speiseöl, in der Lebensmittelindustrie als geschmacktragendes Backöl, als Haut- oder Massageöl und Zusatz in vielen Nahrungsmitteln und als Inhaltsstoff diverser Kosmetika gerne verwendet.

Dieses Speiseöl ist leider nicht lange haltbar.

### **Hasenkeule**

Hasenkeule ist vom Rückgrat abgetrennte Keule.

Sie wird zum Braten oder Schmoren verwendet. Die Zubereitungsart ist immer vom Alter der Tiere abhängig.

### **Hasenläufe**

Hasenläufe sind vom Rumpf beidseitig abgetrennte Teile. Sie werden als Ragout oder Hasenpuffer (gleichnamiges Gericht) verwendet.

### **Hausen**

Hausen ist der größte Fisch der Familie Stör. Er ist bis zu 9 Meter lang und 1400 Kilogramm schwer. Hausen leben im Kaspischen und schwarzen Meer und deren Zuflüssen. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft.

Hausen werden für alle Zubereitungsarten verwendet, geräuchert sind sie eine sehr beliebte Delikatesse. Ihr Rogen ist die Basis für den begehrten Beluga-Kaviar.

Achtung:

Wie bei allen Störarten ist auch der Hausen durch Überfischung stark gefährdet! Ihre Schwimmblase ist weit über 100 Jahre sehr teuer und begehrter Ausgangsstoff für unter anderem für Klärmittel bei der Bier- und Weinherstellung. Außerdem nutzt man sie für Leim für den Instrumentenbau und für in der Restauration von Möbel und Gemälden. Hausgeflügel Hausgeflügel sind für den Verzehr gezüchtete Geflügelarten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Hausenblase**

Eine feine Gelatine-Sorte. Durch Trocknen der Innenhaut des Störfisches gewonnen.

### **Haushaltszucker**

siehe auch Raffinade.

### **Haute Cuisine**

Die Haute Cuisine (deutsch „obere Küche“, „hohe Kochkunst“) ist in der französischen Küche natürlich eine Epoche mit hochwertiger Kochkunst und gehobener Küche, die vor allem in Restaurants durch Spitzenköche kreiert wird und sich übrigens international etabliert hat.

### **Hautgout**

Hautgout ist Überreife, beginnende Fäulnis bei Wild, daher ist sie vom Standpunkt der Ernährungsphysiologie abzulehnen. Vereinzelt wird sie aber noch sehr geschätzt.

### **Hecht**

Der Hecht ist ein Süßwasserfisch (Raubfisch). Er kommt in größeren Bächen, Flüssen und Seen in Asien und Mitteleuropa und Nordamerika vor. Er hat eine maximale Länge von 100 Zentimeter und wiegt bis zu 25 Kilogramm. Jüngere Hechte werden 2-3 Kilogramm schwer. Das Fleisch ist fest, grätenarm, weiß, zart und sehr schmackhaft. Außerdem ist es sehr proteinreich (etwa 18-20 %) und fettarm (etwa 1 %).

Jüngere Hechte verwendet man als Speisefisch. Ältere Hechte mit trockenem Fleisch werden gedünstet, gebraten oder gegrillt. Es werden aus dem Fleisch Frikadellen, Hechtklöße und Pasteten gemacht.

Unser Tipp:

Für den Hecht gelten die Schonzeiten vom 15. Februar bis zum 31. Mai. Die gleiche Schonzeit besteht für Fische der Gattung Zander.

### **Hechtbarsch**

siehe auch Zander.

### **Hechtdorsch**

siehe auch Seehecht.

### **Hefe**

Hefen sind einzellige Lebewesen (Pilze), die Wärme benötigen. Sie ernähren sich vorwiegend von Kohlenhydraten (Einfachzucker) in Kombination mit Wasser und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

vermehren sich durch Spaltung oder Sprossung. Für ihre Vermehrung benötigen Hefen neben Wärme (keine Hitze, da sie sonst absterben) auch Zeit (der „Hefeteig muss gehen“). Typisch für die Lebenstätigkeit der Hefezellen (Kulturhefe) ist die alkoholische Gärung, verbunden mit der Kohlenstoffdioxidbildung. Hefen werden folgendermaßen verwendet. a) zur Lockerung von Hefeteigen (der entstehende Alkohol verdunstet beim Backprozess), b) zur Herstellung von alkoholischen Getränken, c) zur Alkoholgewinnung. Wilde Hefe befindet sich in der Natur auf Früchten.

### **Hefeextrakt**

Hefeextrakte sind dickflüssige braune Pasten aus Reformhäusern und Bioläden. Sie werden aus Hefe gewonnen und enthalten reichlich Eiweiß und Vitamine der B-Gruppe. Der Extrakt schmeckt nicht nach Hefe, sondern nach kräftiger Brühe und gibt den veganen Würsten das besondere Extra an Würze.

### **Hefeflocken**

Hefeflocken auf der Basis von Hefe, Getreide und Salz sind mit ihrem hohen Gehalt an B-Vitaminen und Folsäure natürlich ideal bei veganen Ernährungen. Sie schmecken sehr würzig und sind damit perfekt zum Binden von veganen Käsemassen und Wurstmassen.

Unser Tipp:

Wir nutzen Hefeflocken für veganen Parmesan Ersatz und käsige Soßen.

### **Hefenstück**

Vorteig

### **Hefeteig**

Hefeteig ist ein durch Hefe gelockerter Teig aus Mehl, Wasser und Salz. Er wird eventuell noch durch Zutaten wie Backmittel, Fett, Früchte, Milch und Zucker ergänzt.

### **Hefeteig Garant**

Oetker Hefeteig Garant ist Trockenbackhefe mit Backpulver, zum Backen von Kuchen und Hefebackwaren, für süße und herzhafte Teige. Dieses Produkt ist vegan

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-vegane/> (unbezahlte Werbung)

### **Hefe (Umrechnungstabelle)**

Trockenhefe Frische Hefe

1 Gramm = 3 Gramm

2 Gramm = 6 Gramm

3 Gramm = 9 Gramm

4 Gramm = 12 Gramm

5 Gramm = 15 Gramm

7 Gramm = 18 Gramm

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

7 Gramm (1 Packung) = 21 Gramm (1/2Würfel)  
8 Gramm = 21 Gramm  
9 Gramm = 27 Gramm  
10 Gramm = 30 Gramm  
11 Gramm = 33 Gramm  
12 Gramm = 36 Gramm  
13 Gramm = 39 Gramm  
14 Gramm (1 Packung) = 42 Gramm (1 Würfel)

### **Heidegeist**

Der Heidegeist (wird auch guter Heidegeist genannt) ist ein Kräuterschnaps, der insbesondere in der Lüneburger Heide verbreitet ist.

Heidegeist enthält insgesamt 31 Heidekräuter und hat einen Alkoholgehalt von 50 Prozent. Heidegeist ist klar in der Farbe und kräftig im Geschmack.

Ursprünglich von C.W. Baland & Langebartels aus Celle hergestellt, wird der Heidegeist heute genau wie Ratzeputz von Schwarze & Schlichte in Oelde produziert. Heidegeist ist in sechs verschiedenen Flaschengrößen erhältlich.

Der Schnaps wird gut gekühlt natürlich auch pur getrunken oder auch in Cocktails und zum Kochen verwendet. Besonders in der Lüneburger Heide ist eine Mischung mit dem Ingwerschnaps Ratzeputz unter der Bezeichnung 108er sehr verbreitet, was sich auf die Addition der Alkoholgehalte von 50 Prozent beziehungsweise 58 Prozent zurückführen lässt.

### **Heidelbeeren/Blaubeeren**

Heidelbeere, regional auch Bising, Bickbeere, Blaubeere, Schwarzbeere, Mollbeere, Moosbeere, Wildbeere, Waldbeere, Zeckbeere oder (besonders auch Schweiz und Süddeutschland) Heubeere genannt, ist eine Art aus der Gattung der Heidelbeeren. Sie kommt aus der Familie der Heidekrautgewächse. Ihre Verwendung als Beerenobst beziehungsweise Waldfrucht färbt Zähne und Zunge blau. Eine weitere Bezeichnung ist Besinge.

Die häufig im Supermarkthandel erhältlichen Kulturheidelbeeren stammen stattdessen nicht von der in Europa heimischen Heidelbeere ab, sondern von der Amerikanischen Heidelbeere und anderen nordamerikanischen Arten. Sie erzeugen keine Blaufärbung im Mund.

Achtung:

Schwarzer Stuhlgang kann ein Anzeichen für ernste Erkrankungen sein. Manchmal verursachen aber auch intensiv färbende Lebensmittel wie Blaubeeren/Heidelbeere, Lakritz oder Rotwein eine dunkle Stuhlfarbe. Außerdem können auch Nahrungsergänzungsmittel wie Eisenpräparate an der schwarzen Farbe schuld sein.

### **Heidschnucke**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Heidschnucken sind Schafe aus der Lüneburger Heide. Sie haben einen würzigen Geschmack der bedingt durch das Heidegras ist.

### **Heilbutt**

Heilbutt sind Seefische (Knochen-, Platt- und Raubfisch). Es gibt schwarzen Heilbutt und weißen Heilbutt.

Achtung:

Der Heilbutt gilt als stark gefährdet und sollte deshalb nicht mehr gegessen werden!

### **Heilwasser**

Heilwasser ist Mineralwasser, dessen heilende Eigenschaften während einer Testphase nachgewiesen werden konnte. Alle Heilwasser unterliegen dem Arzneimittelgesetz.

### **Helgoländer Wind**

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Nordseekrabben, frisch, gepult  
40 Gramm Butter oder Margarine  
25 Gramm Weizenmehl  
375 Milliliter Pilz Fond  
etwas Tafelsalz  
125 Milliliter Schlagsahne  
eventuell etwas Muskat (vorsichtig)

Außerdem:

4 Scheiben Toastbrot

Zerlassen sie das Fett (die Margarine oder die Butter) in einem Topf und rühren Sie das Weizenmehl ein. Dann erhitzen Sie das Mehl so lange, bis es hellgelb ist. Danach löschen Sie das Mehl mit dem Pilz Fond (Pilzbrühe) ab und schlagen die Mischung gut mit eine Schneebesen durch. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Nun bringen Sie die Sauce zum Kochen und lassen sie etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, geben die Krabben hinein und verrühren die Sauce noch einmal gut. Jetzt dürfen Sie die Sauce bitte nicht mehr kochen lassen (sonst werden die Krabben bitter)!

Die Krabbensauce schmecken Sie dann noch mit dem Tafelsalz und dem Muskat ab und geben sie zum Schluss auf die getoasteten Toastbrotstücken.

### **Hellmann's Mayo (vegane Kaufempfehlung)**

Hellmann's Vegan Mayo ist frei von Gluten. Die Zutaten sind zu 100% pflanzenbasiert. Aus nachhaltig gewonnenem hochwertigem Rapsöl (72%) und ohne dem Zusatz von künstlichen Geschmacksverstärkern und Farbstoffen hergestellt. Hellmann's Vegan Mayo

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

überrascht mit ihrem ausgewogenen, cremigen Geschmack. Eignet sich besonders gut zum Dippen und Verfeinern von Burger, Sandwiches, Pommes & Co.

Empfehlen möchten wir auch die HELLMANN'S VEGAN MAYO BACONNAISE (unbezahlte Werbung)!



### **Helmbohne**

Helmbohne (*Lablab purpureus*), auch Indische Bohne oder Ägyptische Bohne, Hyazinth-ohne, früher auch Faselbohne genannt, ist die einzige Pflanzenart der Gattung Lablab in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder auch Leguminosae). Diese Nutzpflanze ist nahe verwandt mit einer Reihe anderer, Bohnen genannter Feldfrüchte.

### **Hemicellulose**

Hemicellulose ist ein Zellbaustoff von Pflanzen. Er gehört neben der Cellulose zu den Ballaststoffen.

### **Herbes (Likör)**

Herbes (katalanisch, zu Deutsch: Kräuter) ist ein mit verschiedenen Kräutern mazerierter Anislikör. Herbes enthält Kräuter und Heilkräuter, die auch in der Pflanzenheilkunde verwendet wurden oder werden. Herbes gilt (wie auch der Palo) als ein typisches Produkt der Baleareninsel Mallorca. Früher wurde der Herbes in Hausbrennereien hergestellt.

#### **Sensorische Eigenschaften**

"Herbes de Mallorca" ist von grünlicher bis bräunlicher Tönung. Die Intensität und der Geschmack variieren. Der Süßegrad der verschiedenen Liköre variiert sehr stark.

#### **Likörsorten Herbes de Mallorca**

Je nach Zuckerzusatz und Alkoholgehalt unterscheidet man zwischen drei Sorten beziehungsweise Geschmacksrichtungen (jeweils katalanisch/spanisch):

- süß (Herbes de Mallorca dolces/Hierbas de Mallorca dulces):

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Mit einem Alkoholgehalt von mindestens 20 Prozent und Saccharosegehalt mindestens 300 Gramm/Liter

- trocken (Herbes de Mallorca seques/Hierbas de Mallorca secas):

Mit einem Mindestalkoholgehalt von 40 Prozent, Saccharose maximal 100 Gramm/Liter.

- halbtrocken (Herbes de Mallorca mesclades/Hierbas de Mallorca mezcladas):

Mit einem Mindestalkoholgehalt von 25 Prozent und Zuckergehalt 100 bis 300 Gramm/Liter.

Früher sollen Kellner trockenen und süßen Herbes in das Trinkglas des Kunden geschüttet haben, um so eine vom Kunden gewünschte Mischung zu erhalten.

### **Herbstmilchsuppe** für Glinde (Kreis Stormarn, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Sojajoghurt

6 Esslöffel weißes Mehl

1.000 Milliliter Wasser

400 Milliliter Sojasahne

2 Teelöffel Tafelsalz

800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem Küchentuch trocken und halbieren Sie sie bevor Sie die Kartoffeln in 20 Minuten als Salzkartoffeln mit Tafelsalz gar kochen.

Während des Kochens rühren Sie den Sojajoghurt und das Mehl in einer Schüssel mit einem Esslöffel glatt.

Dann bringen Sie in einem weiteren Topf das Wasser zum Kochen und rühren unter ständigem Rühren die Joghurt-Mehl-Masse ein und. Danach lassen Sie den Topfinhalt einmal aufkochen und rühren dabei weiter kräftig, damit sich die Zutaten am Boden des Topfes nichts anlegen. Nachdem die Suppe aufgeköcht und abgebunden hat fügen Sie bitte die Sojasahne und das Tafelsalz unter Rühren hinzu, richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Als Suppeneinlage können Sie die gekochten Kartoffeln verwenden und als Beilage noch etwas Brot servieren.

Diese Suppe ist übrigens ein gutes Gericht für kältere Tage.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Herbstmilchsuppe**

Herbstmilchsuppe (oft auch Hirgstmilchsuppe oder Herbstsuppe) ist eine beliebte Suppe

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

der bayerischen Küche aus gestockter Milch.

### **Herbsttrompete, Toten-Trompete (Craterells crnucoioides)**

Die Herbsttrompete ist trotz seines zweiten Namens (Toten-Trompete) ein hervorragender Speisepilz. Er hat zwischen August und November Saison und der Hut dieses Pilzes ist 2-6 Zentimeter lang, tief trichterförmig, nicht vom Stiel abgesetzt und schwarzbraun oder schwarzgrau. Außerdem ist der Hut tief schwarz, manchmal mit etwas bläulichem Ton. Der Stiel dieses Pilzes ist 4-8 Zentimeter lang, 0,4-0,8 Zentimeter breit und nahtlos in den Hutteil übergehend. Das Fleisch der Herbsttrompete ist dünn, im frischen Zustand bruchartig, alt eher elastisch bis zäh und schwärzlich. Die Herbsttrompete ist in Laubwäldern zu finden, vor allem unter Buchen, auf nicht zu sauren, etwas nährstoffarmen Böden.

Die Herbsttrompete ist wegen ihrer auffälligen Farbe, Form und fehlender Leistenstruktur nahezu unverwechselbar. Nur einige ebenfalls essbare Pfifferlings-arten können der Herbsttrompete ähnlich sehen, zum Beispiel der Graue Leistling (Craterellus cinereus). Der Graue Leistling der oft gemeinsam mit der Herbsttrompete wächst wird nicht selten unerkant mitverwendet.

### **Hering**

Der Hering ist ein Seefisch (Knochen- und Schwarmfisch). Er lebt im Nordatlantik, dem Nordpazifik und der Nord- und Ostsee. Heringe sind 30-40 Zentimeter lang, ihr Fleisch ist aromatisch, grätenarm und Hell. Das Fleisch hat einen Proteinanteil von etwa 17 % und einen Fettanteil von etwa 17 %, (je nach Art und Reife, etwa 2-19 %). Die Fangzeiten vom Hering sind in den Monate Februar bis Mai.

### **Heringshai**

Heringshaie sind Seefische (Knochen- und Raubfische), sie werden etwa 3,5 Meter lang. Heringshaie kommen im Atlantik, dem Mittelmeer und der Nordsee vor. Ihr Fleisch ist fest, grätenfrei, zart und sehr schmackhaft. Der Geschmack ähnelt dem von Kalbsfleisch. Es ist sehr proteinreich (etwa 22 %) und fettarm (etwa 1 %). Nach der Roten Liste der Weltnaturschutzunion IUCN gilt der Heringshai als „gefährdet“.

Er ist für alle Garmethoden geeignet; enthäutet, filetiert und in Scheibenform.

Achtung:

Haie werden vor allem durch die Fischerei bedroht und durch die Politik, die keine entsprechenden Gesetze zum Schutz der Tiere verabschiedet.

### **Heringskönig**

siehe auch Petersfisch

### **Heringsmilch**

Heringsmilch ist Samen von männlichen Heringen, die vor dem Ablaichen gefangen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

werden. Sie wird traditionell (und auch in der Lebensmittelindustrie) bei Fischgerichten für die Herstellung von Marinaden und Saucen verwendet, kann aber auch für kleine Gerichte gedünstet oder gebraten werden.

Heringsmilch wird zum Beispiel zur Zubereitung von Heringsalat oder anderen Heringsstip verwendet.

### **Herkunftsbezeichnung, geschützte**

Die Herkunftsbezeichnung ist eine rechtlich geschützte Bezeichnung, wie zum Beispiel Appenzeller Käse, Fetakäse, Lübecker Marzipan oder Aachener Printen und Dresdner Stollen. Die Zusätze „original“ oder „echt“ weisen immer darauf hin (zum Beispiel original Karlsbader Oblaten), Anders ist es hingegen bei den Gattungsbezeichnungen.

### **Herrengedeck**

Ein Herrengedeck (ab und an auch kurz Gedeck) ist eine bestimmte Kombination zweier alkoholischer Getränke. Es unterscheidet sich immer vom Damengedeck, das in der Regel Sekt mit einem alkoholfreien Getränk kombiniert.

#### Regionale Varianten

Wird in einer Kneipe ein Herrengedeck bestellt, so wird in den meisten Regionen Deutschlands ein Bier – ein Pils (in Bayern ein Helles Bier, in Köln ein Kölsch, in Düsseldorf ein Altbier oder in Flensburg ein Flensburger) – und ein Korn (in Düsseldorf ein Killepitsch) serviert, also ein so genannter „Langer“ und ein „Kurzer“.

In manchen Teilen Deutschlands wird als Herrengedeck ein Bier-Cocktail bezeichnet. Es besteht meistens aus Pils mit Sekt. Eine Flasche Pilsner wird mit einer 0,2-Liter-Flasche trockenen oder halbtrockenen Sektes serviert. Zuerst wird das Bier in das Bierglas eingeschenkt, der Sekt wird danach vorsichtig eingelassen.

In Hamburg wurde aber früher auch unter einem Herrengedeck eine Flasche Bier und eine 0,2-Liter-Flasche trockenen oder halbtrockenen Sektes verstanden. In vielen Bars rund um die Reeperbahn galt ein Herrengedeck bis in die 1970er-Jahre natürlich als obligatorischer Mindestverzehr, wenn mit freiem Eintritt geworben wurde. Der Preis für diese Erstbestellung lag grundsätzlich zwei- bis viermal so hoch wie der für das Zweitgetränk oder auch die Nachbestellung. Diese waren auf den Getränkekarten ausdrücklich als solche gekennzeichnet.

#### Trivia

In einem Text des Dresdner Kabarettisten Tom Pauls als Ilse Bähnert wird das Herrengedeck als ostdeutsches beziehungsweise speziell sächsisches Kultgetränk gepriesen. Dabei wird die Kombination von Bier und Sekt als originäre DDR-Kreation dargestellt. Tatsächlich war in vielen Restaurants der gehobenen DDR-Gastronomie kein Bier separat erhältlich, sondern nur als Herrengedeck (also mit einer kleinen Flasche Sekt).

### **Herrenpilze**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

= Steinpilze

### **Herrenschokolade**

Der Ausdruck "Herrenschokolade" für Bitterschokolade ist ein Marketingbegriff. Die Schokolade wird seit dem 19. Jahrhundert vor allem als Produkt für Kinder und Frauen wahrgenommen, deshalb werden die herberen dunkle Variante auch als Herrenschokolade vermarktet.  
Siehe auch Schokoladensorten

### **Herz**

Das Herz gehört zu den Innereien der Schlachttiere und Geflügelarten. Es wird gekocht verwendet, Kalbsherz ist auch zum Braten oder Grillen geeignet.

### **Herzmuschel**

Die Herzmuschel ist eine herzförmige Meeresmuschel, bevorzugt wird die Gemeine Herzmuschel. Sie lebt in der Nordsee und wird etwa 24 Zentimeter groß. Das Fleisch der Herzmuschel ist sehr aromatisch und orangefarben.

Sie wird gekocht, gedünstet und ist auch kalt genussfähig. Man verwendet sie zum Beispiel für Meeresfrüchtesalat, Ragouts, Suppen und sie sind auch in Konserven im Angebot.

### **Herzoginkartoffeln**

Die Herzoginkartoffeln (französisch pommes duchesse) sind eine bekannte Beilage der klassischen französischen Küche.

Zur Zubereitung wird das Kartoffelpüree mit Ei, Tafelsalz und Pfeffer, je nach Rezept auch mit Petersilie vermischt und zu runden Plätzchen geformt, die in Butter goldbraun gebraten werden.

Alternativ können Sie die Masse mit dem Spritzbeutel dekorativ auf eine feuerfeste Anrichteplatte verteilt, mit Eigelb bestrichen und im Backofen bräunen. Mittels Spritzbeutel zubereitete Herzoginkartoffeln werden sehr oft auch als Krönchen bezeichnet und außerdem unter dieser Bezeichnung vorgefertigt als Tiefkühlkost vom Einzelhandel angeboten.

### **Hey Kokos Mango-Vanille Söbbeke (vegane Kaufempfehlung)**

Joghurt-Alternative: HEY! KOKOS Mango – Vanille ist eine Joghurt-Alternative mit dem neuen Geschmack, "100% pflanzlich".

### **Hibiskus**

Hibiskus (Hibiscus) – auch gerne Eibisch genannt – ist eine Pflanzengattung in der Unterfamilie Malvoideae innerhalb der Familie der Malvengewächse (Malvaceae). Die je

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

nach Autor 200 bis 675 Arten gedeihen übrigens hauptsächlich in den subtropischen bis tropischen Gebieten der Erde.

Hibiskus ist eine Vitamin-C-Bombe!

Vitamin-C braucht der Körper für ein funktionierendes Immunsystem. Auch bei bereits ausgebrochenen Infekten wirkt der Hibiskustee sehr heilsam, da die Pflanze zusätzlich entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften hat.

Der Straucheibisch ist eine beliebte Nationalblume Südkoreas, seine Blüten und Blätter finden dort, roh oder gegart, oft eine breite Verwendung in der Küche. Die Wurzeln, Blüten und Blätter dieser Hibiskus-Sorte werden außerdem auch roh und gegart als Lebensmittel verwertet.

Für was sind Hibiskusblüten gut?

Die Pflanze unterstützt natürlich den Körper auch gegen Bakterien und hilft dabei, Entzündungen zu hemmen. Im Grunde genommen empfiehlt es sich die den Hibiskus als Heilkraut bei Erkältungen, Kreislaufbeschwerden, Ekzemen sowie zur Appetitanregung.

Unsere Tipps:

Welche Hibiskusblüten sind essbar?

- Bildergebnis für Hibiskusblüten
- Chinesischer Roseneibisch (*Hibiscus rosa-sinensis*)
- Essbare Hibiskus-Blüten
- Garteneibisch (*Hibiscus syriacus*)
- Roselle (*Hibiscus sabdariffa*)
- Sumpfeibisch (*Hibiscus moscheutos*)

Die Blüten verbreiten leider einen etwas eigenartigen Geruch. Der Geschmack von Hibiskusblüten ist außerdem etwas säuerlich.

### **Hierbas Ibicencas (Kräuterlikör)**

Der Kräuterlikör Hierbas Ibicencas (Katalanisch Herbes Eivissenques) ist ein alkoholhaltiges und anishaltiges Getränk mit Extrakten aus Aromen verschiedener Pflanzen und von unterschiedlicher Süße, der auf Ibiza hergestellt wird. Das naturreine Alkoholgetränk mit geographischer Angabe ist übrigens von bernsteingelber bis grünlicher Farbe.

### **High Protein Mahlzeit Grießbrei (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Ideal für Sportler und ernährungsbewusste Genießer! Die Dr. Oetker High Protein Mahlzeit - Grießbrei ist ein cremiges Geschmackserlebnis mit köstlichem Grieß und 30 Gramm hochwertigem Protein (in der zubereiteten Packung) für langanhaltende Energie. Und natürlich ohne Zuckerzusatz\* und fettarm! Verfeinern Sie die Dr. Oetker High Protein Mahlzeit nach Belieben: Ob mit Zimt, Dr. Oetker Fruchtgrütze oder frischen Früchten: Die Dr. Oetker High Protein Mahlzeit gelingt und schmeckt immer! Dr. Oetker High Protein Mahlzeit - Grießbrei ist ganz einfach zubereitet: in nur 5 Minuten ist das aus Kindertagen bekannte Gericht fertig. Kein Anbrennen und kein Überkochen der Milch!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

\*Enthält von Natur aus Zucker

### **High Protein Mahlzeit Milchreis (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Kompromisslos lecker! Die Dr. Oetker High Protein Mahlzeit - Milchreis ist ein wahrer Hochgenuss für ernährungsbewusste Liebhaber dieses süßen Klassikers. Mit 30 Gramm Protein in der zubereiteten Packung, ohne Zuckerzusatz\* und fettarm ist sie die perfekte Ergänzung zu einem aktiven Lifestyle. Verfeinern Sie die Dr. Oetker High Protein Mahlzeit nach Belieben: Ob mit Zimt, Dr. Oetker Fruchtgrütze oder frischen Früchten: Die Dr. Oetker High Protein Mahlzeit gelingt und schmeckt immer! Dr. Oetker High Protein Mahlzeit - Milchreis ist ganz einfach zubereitet: in nur 10 Minuten ist das aus Kindertagen bekannte Gericht fertig. Kein Anbrennen und kein Überkochen der Milch!

\*Enthält von Natur aus Zucker

### **High Protein Pudding Grieß (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Die High Protein Pudding-Pulver zaubern im Handumdrehen proteinreiche Cremepuddinge, die nicht nur fettarm, ohne Zuckerzusatz und ballaststoffreich, sondern auch richtig lecker sind. Die Zubereitung mit warmer Milch lässt die Herzen der Liebhaber von warmem Puddinggenuss höher schlagen. Nur in 300 Milliliter kochende Milch einrühren – brennt garantiert nicht an. Für 2 Portionen in der beliebten Sorte Grieß.

### **High Protein Pudding Schokolade (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Die High Protein Pudding-Pulver zaubern im Handumdrehen proteinreiche Cremepuddinge, die nicht nur fettarm, ohne Zuckerzusatz und ballaststoffreich, sondern auch richtig lecker sind. Die Zubereitung mit warmer Milch lässt die Herzen der Liebhaber von warmem Puddinggenuss höher schlagen. Nur in 300 Milliliter kochende Milch einrühren – brennt garantiert nicht an. Für 2 Portionen in der beliebten Sorte Schoko.

### **High Protein Pudding Vanille-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Die High Protein Pudding-Pulver zaubern im Handumdrehen proteinreiche Cremepuddinge, die nicht nur fettarm, ohne Zuckerzusatz und ballaststoffreich, sondern auch richtig lecker sind. Die Zubereitung mit warmer Milch lässt die Herzen der Liebhaber von warmem Puddinggenuss höher schlagen. Nur in 300 Milliliter kochende Milch einrühren – brennt garantiert nicht an. Für 2 Portionen in der beliebten Sorte Vanille- Geschmack.

### **Hijiki**

Hijiki ist eine der mineralreichsten Algen mit einem 12-mal höherem Calciumgehalt als Kuhmilch. In Japan werden Algen übrigens unter dem Sammelbegriff Kombu angeboten.

### **Himbeeren (Rubus idaeus)**

Himbeeren (Rubus idaeus) sind eine Pflanzenart aus der Untergattung Idaeobatus in der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Gattung Rubus innerhalb der Familie der Rosengewächse. Die vielgestaltige Nutzung der Pflanze durch den Menschen spiegelt sich in abwechslungsreichen regionalen Volksbezeichnungen wider.

### **Himbeergeist**

Himbeergeist ist ein sehr beliebter Obstgeist (ein Branntwein aus Himbeeren)

Himbeergeist wird durch Destillation einer Mischung aus Neutralalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs und frischen, unvergorenen Himbeeren erzeugt. Der Mindestalkoholgehalt von Himbeergeist liegt bei 40 Vol.-%. Dem Himbeergeist dürfen dabei keinerlei Aromen oder Farbstoffe zugesetzt werden. Einen sehr aromatischen Himbeergeist erhält man übrigens bei der Verwendung von Waldhimbeeren.

Da Himbeeren wegen des geringen Zuckergehaltes von 4,5 bis 6,0 Prozent wenig Alkohol ergeben, wird meistens ein Geist daraus hergestellt. Die Mischung aus Himbeeren und Alkohol wird wenige Wochen mazeriert (von lateinisch macerare zermürben, mürbe machen, quälen), damit der Geschmack und der Duft sich auf den Alkohol übertragen kann. Das Ganze wird dann in einem Feinbrand abgetrieben (die Trennung der Feststoffe vom Alkohol).

### **Himbeer-Sahne-Creme (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Herrlich cremiger Dessertgenuss mit dem typisch leckeren Himbeer-Sahne-Geschmack des Tortenklassikers

Die Himbeer-Sahne-Creme hat Raffinesse: Wenn Sie die Himbeer-Sahne-Torte mögen, dann werden Sie diese Süßspeise lieben. Sie kombiniert den typischen Geschmack des Tortenklassikers mit der cremigen Machart eines Desserts. Erfreuen Sie Ihre Freunde oder Ihre Familie mit der feinen fruchtigen Note von Himbeeren. Und dafür müssen Sie gar nicht viel Zeit mit der Zubereitung verbringen. Die Himbeer-Sahne-Creme von Dr. Oetker ist schnell und einfach gemacht: Sie müssen nur das Dessertpulver mit etwas kalter Milch aufschlagen und anschließend kalt stellen. Nach der kurzen Kühlzeit ist die Himbeer-Sahne-Creme zum Genießen bereit. Runden Sie das Dessert mit Himbeeren oder anderen Beerenfrüchten ab. Dies verleiht der Himbeer-Sahne-Creme von Dr. Oetker eine zusätzliche frische Nuance.

Die Creme bietet viele Rezeptideen. Dem italienischen Dessertklassiker Tiramisu geben Sie mit Dr. Oetkers Himbeer-Sahne-Creme einen fruchtig-leckeren Geschmack.

Wie auch immer Sie das Dessert genießen: Die Himbeer-Sahne-Creme ist stets ein besonderer Genuss.

### **Himbeersuppe mit Vanillegrieß für die Arche (vegan)**

Menge: 4 Portionen

1 Vanilleschoten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

500 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Reismilch (Reisdrink)  
1 Esslöffel Margarine  
125 Gramm braunen Zucker  
1 Prise Tafelsalz  
150 Gramm Hartweizengrieß  
750 Gramm Himbeeren  
750 Milliliter Apfelsaft  
1 Liter Wasser  
2 Esslöffel Zucker  
1 Teelöffel Zimt zum Bestäuben  
4 vegane Dinkel Amaretti (siehe Tipps)

Schneiden Sie die Vanilleschote längs mit einem kleinem Küchenmesser (Gemüsemesser) auf und kratzen Sie das Mark mit dem Messer heraus. Dann geben Sie das Vanillemark, die vegane Milch, 1 Esslöffel Margarine, 50 Gramm braunen Zucker und etwas Tafelsalz und die ausgekratzte Vanilleschote in einen Topf und bringen die Zutaten zum kochen. Wenn der Topfinhalt kocht entfernen Sie mit einer Schaumkelle die Vanilleschote und rühren den Grieß ein bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen. Danach lassen Sie die Zutaten zu einem dicken Brei quellen lassen und lassen sie etwas abkühlen.

Während der Topfinhalt abkühlt geben Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Himbeeren in einem Sieb über einer weiteren Schüssel gut abtropfen. Außerdem legen Sie bitte einige Himbeeren zum Verzieren beiseite.

Dann geben Sie 75 Gramm braunen Zucker und 2 Esslöffel Wasser in einen weiteren kleinen Topf und lassen den Zucker goldbraun karamellisieren. Sobald der Zucker karamellisiert ist geben Sie die Himbeeren und Apfelsaft hinein, kochen den Zucker bei großer Hitze los, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen den Topfinhalt etwa 5 Minuten köcheln. Anschließend gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb (passieren).

Nebenbei kochen Sie für den Vanillegrieß 1 Liter Wasser in einem dritten Topf mit 2 Esslöffel braunem Zucker auf. Dann formen Sie aus der Grießmasse mit 2 Esslöffeln Nocken, lassen sie ins Wasser gleiten lassen und lassen die Nocken bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen.

Nun richten Sie die Himbeersuppe und die Grießnocken mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern an und bestäuben die Grießnocken mit dem Zimt. Außerdem zerbröseln Sie die Dinkel Amaretti und bestreuen die Suppe damit. Zum Schluss verzieren Sie die Himbeersuppe mit den restlichen Beeren und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe, Vorspeise oder Dessert.

Unsere Tipps:

Wir haben uns für dieses Rezept Dinkel Amaretti (vegan) von foodz.de gekauft, müssen das allerdings als unbezahlte Werbung kennzeichnen!

**Weitere Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Himmel und Erde**

Himmel un Äd – Himmel und Erde – ist eine rheinische Spezialität aus Äpfeln, Kartoffeln und natürlich Blutwurst oder Leberwurst. Früher galt das Gericht als Arme-Leute-Essen, heute ist es ein sehr beliebter Klassiker, das sich vor allem in rheinischen Brauhäusern natürlich großer Beliebtheit erfreut.

Seinen Namen erhielt dieses Gericht von der früher verbreiteten und auch heute noch in verschiedenen Regionen gängigen Bezeichnung Erdapfel für Kartoffel, so dass "Himmel" für die Äpfel an den Bäumen und "Erde" für die Kartoffeln in der Erde als Hauptbestandteile des Gerichts steht.

## **Hirn**

Hirn von Kalb und Schwein wird gebraten, frittiert oder zur Wurstherstellung verwendet.

Hirn Seit der BSE-Krise hat Hirn nur noch von untergeordnete Bedeutung. Hirn ist sehr Eiweißhaltig, daher ist eine schnelle Verarbeitung erforderlich.

Achtung:

Hirn hat einen hohen Cholesteringehalt!

## **Hirsch**

Rothirsch ist bis zu 200 Kilogramm schwer, mit dunkelbraunem, würzigem Fleisch. Die Jagdzeit ist von Juni bis Februar.

## **Hirschkalb**

Hirschkalb ist ein Jungtier, männlich oder weiblich bis zu 2 Jahren alt und mit einem Gewicht von etwa 50 Kilogramm. Das Fleisch dieser Tiere ist zart, rotbraun und sehr schmackhaft.

## **Hirschkeule**

Hirschkeule wird auch Hirschschlegel genannt.

Hirschkeule wird zum Braten im ganzen, als Schnitzel oder Steaks verwendet und die Knochen für Brühe oder Saucen.

## **Hirschkornsalz**

siehe auch ABC-Trieb.

## **Hirschrücken**

Hirschrücken wird im Ganzen gebraten.

Achtung:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hirschrücken sollte mit einem Metallspieß stabilisiert werden, damit er nicht verbiegt.

## **Hirse**

Hirse sind kleine, rundliche, spelzige Körner (2 bis 5 Millimeter) die allein nicht backfähig ist. Es gibt Fingerhirse, Kolbenhirse, Mohrenhirse, Perlhirse, Rispenhirse und Zwerghirse. Sie wird in tropischen Regionen (daher trockenen Gebieten) angebaut und in Flocken, Grieß oder Mehl gehandelt.

Das ganze Korn wird für Brei, Grütze und Fladen verwendet. Außerdem nutzt man Hirse zur Gewinnung von Alkohol, Stärke oder nimmt sie als Vogelfutter.

## **Hirse Milch (vegane Kaufempfehlung)**

Hirse Milch hat einen süßlichen Geschmack und man kann ein Glas gekühlter Hirse Milch pur genießen (viele Kinder mögen diesen Drink).

Hirse schmeckt nicht nur gut, sie ist auch sehr gesund:

Durch ihren hohen Gehalt an Eisen, Magnesium und Silicium ist dieser Milchersatz sehr gut für Haut, Haare, Knochen und Nägel.

Geschmack:

Der Hirsedrink schmeckt leicht süß und milchähnlich.

Vorteile:

1. Hirse Milch enthält natürlich weniger Fett als Kuhmilch, außerdem ungesättigte Fettsäuren
2. Hirse enthält außerdem wertvolle Antioxidantien
3. Hirse punktet natürlich mit Magnesium, Kupfer, Vitamin B1, B3, B5, B6, Eisen und Kieselsäure
4. Hirse schützt die Darmschleimhaut
5. Sie enthält sekundäre Pflanzenstoffe
6. Hirse wächst auch in der Region und muss deshalb bis zu uns keine langen Transportwege hinter sich legen.

Nachteile:

1. Hirse Milch hat einen hohen Preis
2. ist in den meisten Supermärkten nicht zu finden
3. Hirse Milch hat kaum Protein (0,7 Gramm auf 100 Milliliter)
4. in vielen Hirsedrinks sind Zusatzstoffe, Konsistenzgeber, Aromen, jedoch kaum Hirse enthalten. Schauen Sie deshalb bitte beim Kauf von Hirse Milch erst mal auf die Zutatenliste.

## **H-Milch**

H-Milch ist Haltbare oder Ultrahoch erhitzte Milch (UHT-Milch = Ultra High Temperature). Bei 135 bis 150 Grad Celsius wird Milch für mindestens eine Sekunde erhitzt, danach schnellst möglich abgekühlt. Sie ist etwa 4-6 Wochen ohne Kühlung haltbar. Trotz den

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

hohen Temperaturen gibt es kaum geschmackliche Veränderung und die Vitamin-Verluste sind relativ gering.

### **Hochrippensteak**

Hochrippensteak oder Rib Eye Steak ist ein Ochsenkotelett aus dem besten Stück der Hochrippe mit Knochen, marmoriert mit Fettaugen. Hochrippensteak ohne Knochen heißt Delmonico Steak.

Hochrippensteak wird gegrillt oder Gebraten, nach den gewünschten Bratstufen blutig bis rosa (Rare, Medium, Medium rare oder Medium well) verwendet.

### **Hochtemperaturlinie Kartoffeln**

Zur Hochtemperaturlinie gehören mehligkochende Kartoffeln, die wärmer gelagert werden und darum weniger Zucker ausgebildet haben. Damit sind sie natürlich speziell für Zubereitungen mit heißen Temperaturen wie etwa Braten und Frittieren geeignet, um der Acrylamidbildung vorzubeugen.

Zu den hochtemperaturlinie Kartoffeln zählen:

- Agria
- Lady
- Felicia
- Victoria
- Bintje
- Jelly

Sie haben eine rote Verpackung, außerdem sind sie zum Braten und Frittieren bei Hochtemperatur geeignet. Die Konsistenz dieser Kartoffelsorten ist schön feinkörnig und Sie können sie deshalb als Rösti, Bratkartoffeln oder Pommes frites verwenden.

### **Hochzeitssuppe für Glücksburg (Kreis Schleswig-Flensburg, vegan)**

Menge: 3 Portionen

- 50 Gramm Linsen, rote
- 25 Gramm Bulgur, fein
- 30 Gramm Margarine
- 1/2 Zwiebel
- 0,88 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1/2 Teelöffel Paprikamark
- 50 Gramm Champignons oder andere Pilze
- 2 Esslöffel Mehl
- 1/2 Teelöffel Minze, getrocknet
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas Pul Biber oder ein paar Chilliflocken  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
etwas Kreuzkümmel

Spülen Sie die Linsen und den Bulgur in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser ab und lassen Sie beide Zutaten gut abtropfen. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel.

Danach zerlassen Sie etwa die Hälfte der Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend rühren Sie das Tomatenmark und das Paprikamark ein und lassen beide Zutaten etwas anrösten. Nun rühren Sie die Linsen und den Bulgur unter und gießen den Topf mit der heißer Gemüsebrühe auf. Dann fügen Sie die Minze hinzu und würzen das Ganze mit etwas Pfeffer bevor Sie die Suppe auf kleiner Hitze ungefähr 30 Minuten köcheln lassen und dabei ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren.

Während des Kochens putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in feine Scheiben. Dann zerlassen Sie den Rest der Margarine in einer Pfanne und braten die Pilze darin an bevor Sie sie in die Suppe geben.

Jetzt schmecken Sie die Suppe noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern (wenn die Linsen zerfallen sind und der Bulgur körnig ist aber noch Biss hat) an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, geben Sie zusammen mit der Minze auch Pul Biber (oder Chilliflocken) und Kreuzkümmel hinzu und schmecken die Suppe zusätzlich mit Paprikapulver ab.

Pilze (außer Pfifferlinge und Steinpilze) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Hohe Rippe**

Die hohe Rippe ist Teil vom Rindervorderviertel hinter dem Kamm oder Nacken des Rindes. Die hohe Rippe wird zum Kochen, Braten oder Grillen verwendet.

## **Höhlenkäse**

Höhlenkäse reift in den über 1000 Jahren alten Kalksteinhöhlen von Mønsted (in Dänemark), denn er seinen unverwechselbaren, vollmundig-aromatischen Geschmack verdankt. Den einzigartigen natürlichen Reifebedingungen bekommt er in den Höhlen.

## **Hoisin-Sauce**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hoisin-Sauce ist dickflüssige, dunkle Sauce aus der chinesischen sowie vietnamesischen Küche, die vor allem für Fleischgerichte verwendet wird. Hoisin-Sauce schmeckt süßlich und sehr kräftig.

### **Hoki**

Der Hoki, "Neuseeland-Hoki", "Neuseeländischer Hoki", "Blauer Seehecht" oder auch "Neuseeländischer Langschwanz-Seehecht" (wissenschaftlich: *Macrurus novaezelandiae*, englisch.: „blue grenadier“ oder auch "blue hake") ist ein pazifischer Fisch, der übrigens mit dem atlantischen Seehecht (*merluccius*) verwandt ist.

Junge Fische leben in höheren Bereichen (200–600 Metern), ältere in Bodennähe bis 1500 Meter Tiefe. Die Hokis leben in Schwärmen und ernähren sich von kleinen Fischen, wie etwa den Leuchtsardinen, aber natürlich auch von Krebsen und Tintenfischen. Der Hoki wird ganzjährig in Tiefen von 400 bis 1000 Metern mit Schwimmschleppnetzen und Grundschleppnetzen als Speisefisch gefangen. Hauptfanggebiete sind die Westküste der Südinself Neuseelands, die Cookstraße und auch der Chatham Rise östlich von Neuseeland.

Das weiße Fleisch des Hokis wird roh häufig für Sushi verwendet. In Deutschland wird der Hoki meistens in Form von Tiefkühlfilets vertrieben.

Laut Greenpeace sollte der Verzehr möglichst vermieden werden, da die Bestandszustände schlecht oder unklar seien, Hoki langlebig und langsam wachsend sei, spät die Geschlechtsreife erreiche und zerstörerische Grundschleppnetzfisherei oder pelagische Schleppnetzfisherei mit Beifang an Hoki-Jungtieren sowie bedrohten Seevögeln, Haien und Rochen betrieben werde.

Die Gesamtfangzahl (TAC-Level) für 2001 lag bei 200.000 Tonnen, für 2008/09 bei 90.000 (metrischen) Tonnen laut MSC.

Größe: 60 bis 130 Zentimeter

Gewicht: > 1,5 Kilogramm

Alter: > 20 Jahre

### **Hokkaido-Kürbis**

siehe auch Kürbis.

### **Holländische Soße (Sauce Hollandaise)**

Die holländische Soße besteht aus Weißwein, Essig, Eigelb, geklärter Butter und Zitronensaft. Man reicht diese Sauce zum Beispiel gerne zu Spargelgerichten.

### **Holunderöl**

Das Holunderöl oder Holundersamenöl oder auch Holunderkernöl, ist ein Pflanzenöl welches aus den Samen von Arten des Schwarzen Holunders gewonnen wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Das Holunderbeerenöl ist nicht das Gleiche, denn es wird aus den Beeren des Roten Holunders gewonnen! Auch verschieden ist das ätherische Holunderblütenöl.

Die Beeren des Schwarzen Holunders sind aufgrund der in ihnen vorkommenden geringen Mengen an cyanogenen Glykosiden schwach giftig und leider erst nach dem Abkochen oder Vergären essbar, da die Glykoside durch Erhitzen zerfallen und die Beeren dadurch ihre leichte Giftigkeit verlieren. Daneben finden sich in ihnen Fruchtsäuren, Polysaccharide, verschiedene Vitamine und Spurenelemente, außerdem auch Lectine, und Flavonoide sowie Anthocyane.

Die Samen der Holunderbeeren enthalten unter anderem etwa 22–32 % Fett mit größtenteils mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Dieses Speiseöl eignet sich für Tee-Getränke, das Holunderöl ist sehr gut zum Braten verwendbar, aber auch um andere Speiseöle zu verfeinern. Aufgrund des starken Eigengeschmacks sollte Holunderöl nur vorsichtig dosiert eingesetzt werden!

### **Holz Schneidebrett reinigen**

Wenn Sie ein Holzbrett benutzen sollten Sie, um stark riechende oder besonders färbende Lebensmittel zu entfernen, das Schneidebrett unmittelbar nach der Verwendung sofort unter kaltem Wasser abspülen und danach mit ca. 60 Grad Celsius heißem Wasser abspülen. Dabei bürsten Sie das Schneidebrett bitte in Richtung der Maserung mit Essig, einem Geschirrspülmittel, Soda und / oder Kochsalz ab, um Keime zu entfernen. Sobald das Holz trocken ist, können Sie ihr Schneidebrett mit wenig Speiseöl ganz dünn einreiben, dadurch verhindern Sie, dass das Holz spröde wird und die Keime tiefer in das Holz eindringen. Außerdem sollten Sie in regelmäßigen Abständen das Schneidebrett mit einer Messingbürste oder einem Bandschleifer abschleifen lassen oder selbst abschleifen.

### **Homard a l'Armoricaïne**

Gedünsteter Hummer in Sauce armoricaïne.

### **Homard Cardinal**

Warmer Hummer in Sauce Cardinal, mit Käse bestreut und gratiniert.

### **Hominy**

Hominy ist ein Lebensmittel aus getrockneten hergestellt Mais (Mais) Kerne, die mit einem behandelt wurden Alkali in einem Prozess genannt, nixtamalization (nextamalli ist das Nahuatl Wort für "hominy"). "Ley Hominy" ist eine Art von Hominy, die immer aus Lauge hergestellt wird.

### **Rezepte:**

In Mexiko und der mittelamerika Küche, kochen Menschen "masa nixtamalera" mit Wasser und Milch ein dickes, machen einen Haferschleim -ähnlichen Getränke namens "atole". Wenn sie das Gericht mit Schokolade und Zucker machen, wird es zu Schokoladenatole. Durch die Zugabe von Anis und Piloncillo entsteht Champurrado, ein

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

beliebtes Frühstücksgetränk.

Der englische Begriff hominy leitet sich übrigens vom Powhatan- Sprachwort für zubereiteten Mais ab (vergleichbar mit Chickahominy). Viele andere indigene amerikanische Kulturen machten ebenfalls Hausaufgaben und bauten sie in ihre Ernährung ein. Cherokees, beispielsweise aus hominy Körnungen von Mais in einer schwachen Einweichen Lauge durch hergestellte Lösung Auslaugen mit Wasser aus Hartholz, Asche und schlagen sie dann mit einem Kanona oder Mais beater. Sie verwendeten die Grütze, um eine traditionelle Hominy-Suppe herzustellen, die sie fermentieren ließen, cornbread, Knödel, oder, in post-Kontaktzeiten, mit gebratenem Speck und grünen Zwiebeln.

Hominy-Rezepte umfassen "Pozole" (ein mexikanischer Eintopf aus Hominy und Schweinefleisch, Hühnchen oder auch anderem Fleisch), Hominy-Brot, Hominy-Chili, Hog 'n' Hominy, Aufläufe und gebratene Gerichte. In Lateinamerika gibt es eine Vielzahl von Gerichten, die als "Mote" bezeichnet werden . Hominy kann man grob für Grütze oder zu einem feinen Maischeteig (masa) mahlen, der in der lateinamerikanischen Küche sehr häufig verwendet wird. Viele Inseln in Westindien, insbesondere Jamaika, verwenden ebenfalls Hominy (bekannt als Maismehl oder Polenta, obwohl es sich von der italienischer Polenta unterscheidet), um eine Art Brei mit Maisstärke oder Mehl herzustellen, um die Mischung und die Kondensmilch, Vanille und auch Muskatnuss zu verdicken.

Rockihominy, ein im 19. und frühen 20. Jahrhundert sehr beliebtes Lebensmittel, wird aus getrocknetem, goldbraun geröstetem Mais zu einem groben Mahl gemahlen, das fast wie Maisgrieß aussieht. Maisbrei wird natürlich auch als Tierfutter verwendet.

## Honig

Honig ist eine klebrige Flüssigkeit mit etwa 75 % Zucker. Honig wird von Bienen aus gesammelten Blüten-Nektarsäften hergestellt. Der Geruch, der Geschmack und die Farbe sind je nach Herkunft unterschiedlich. Blütenhonig ist zum Beispiel hell, Waldhonig dagegen dunkel, die Farbskala reicht von weiß über verschiedene Gelb- und Rottöne bis hin zu fast schwarz. Nach der Art der Gewinnung unterscheidet man zwischen Schleuderhonig, Senkhonig, Tropfhonig und Presshonig. Außerdem gibt es Wabenhonig und Scheibenhonig (das ist die reinste und teuerste Qualität). Verwendet wird Honig zum Beispiel als gesundes Süßungsmittel für Getränke und Süßspeisen. Aber auch als Kräftigungsmittel für Genesende wird er verwendet. In hohen Dose wirkt Honig abführend.

Honig wird manchmal trüb oder es bildet sich Schaum an der Oberfläche, was an der Aufbewahrung liegen kann. Honig zieht Feuchtigkeit aus der Luft an und dadurch kann eine Oberflächengärung einsetzen. Honig daher immer trocken, kühl und möglichst luftdicht aufbewahren.

### Achtung:

Honig darf nur unter dieser Bezeichnung verkauft werden, wenn er von Bienen stammt und ihm weder Inhaltsstoffe entzogen noch Zusatzstoffe hinzugefügt wurden. Für die Herstellung von 1 Kilogramm Honig werden etwa 5 Kilogramm Nektar benötigt – soviel wie ein Bienenvolk mit 30.000 bis 60.000 Bienen an einem guten Tag produzieren kann.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Honig im Backferment für Backwaren**

Vor allem in Bio-Brotten wird Backferment oft als Inhaltsstoff angegeben. Nicht aber, dass die im Backferment verwendeten Hefen häufig aus Honig stammen. Streng genommen ist Backferment also oft nicht vegan. Wenn ihr sichergehen wollt, nehmt lieber Brot und Brötchen aus Natursauerteig oder Hefeteig.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

## **Honigmelone**

Honigmelonen zählen zu den Zuckermelonen. Sie haben eine leuchtend grüne, glatte oder marbige, gerippte Schale und ein weißlich bis zartgrünes Fleisch. Honigmelonen sind sehr süß und wohlschmeckend. Sie enthalten wie alle Zuckermelonen viel Vitamin C, Folsäure und Kalium. Man verwendet Honigmelonen roh, als Dessert oder als Zwischenmahlzeit.

Achtung:

Die reife Honigmelone erkennen Sie am sehr angenehmen, aromatischen Duft und dem hohlen klang, wenn Sie mit den Fingerknöcheln leicht gegen das Stielende klopfen.

## **Honigtauhonige**

Honigtauhonige sind aus dem Sekret lebender Pflanzen. Es ist hellbraun bis grünlich- schwarz. Der Name leitet sich von dem Ausgangsstoffen ab.

## **Horchata**

Der Begriff Horchata wird im spanischen Sprachgebrauch im weiteren Sinne für alle Erfrischungsgetränke verwendet, die auf zerstampften, zerdrückten Früchten, Nüssen oder Samen basieren. Der Name stammt natürlich aus dem valencianischen "Orxata de Xufes" (=Erdmandelmilch).

Das Wort horchata leitet sich aus dem lateinischen Wort hordeata ("aus Gerste gemacht") ab. Die Römer stellten aus Gerste neben Gerstenbier übrigens auch ein süßes Getränk namens hordeata – ähnlich dem Agua de Cebada – her. Die Gerste wurde dann wohl je nach Nahrungsangebot gegen andere Früchte, Nüsse und Knollen sowie Samen ausgetauscht; der Begriff hordeata wurde aber weiter für das Getränk verwendet. Diese Horchatas trank man in Spanien bis ins 19. Jahrhundert hinein.

Horchatas werden heute selbstverständlich im Allgemeinen aus kleingeschnittenen, getrockneten Früchten, Nüssen oder Samen hergestellt. Diese werden etwa 24 Stunden in Wasser eingeweicht. Anschließend werden die verbleibenden, festen Bestandteile durch ein Sieb gefiltert oder im Mixer kleingehackt. Die rohe Horchata wird danach je nach Geschmack mit Zucker und Gewürzen versetzt und zum Beispiel in einer Sorbetmaschine gekühlt. Frische Horchatas sind etwa einen Tag haltbar.

Horchatas lassen sich zum Beispiel auch aus folgenden Zutaten zubereiten:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

- Mandeln, siehe unter Mandelmilch
- Melonensamen
- Reis oder Reismehl, oft auch mit Zimt, Limetten und Mandeln
- Erdmandeln (siehe Horchata de Chufa)
- Kürbis
- Kokosnuss-Fleisch, die Kokosmilch ist eine Art Horchata
- Gerste
- Gerstenmalz (siehe Agua de Cebada)
- Mais
- Weizen

Für jede Zutat gibt es übrigens Spezialrezepte.

Unser Tipp:

Der Horchata ähnlich ist das in Arabien und der Türkei verbreitete Sahlab, welches außerdem auch aus Kernen und Zucker zubereitet wird. Jedoch wird es mit warmer Kuhmilch getrunken.

### **Horngurke**

Horngurke oder die Hornmelone (*Cucumis metuliferus*) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Die Früchte der Horngurke sind in Europa unter der Handelsmarke Kiwano bekannt.

### **Horsd'œuvre**

Horsd'œuvre oder Hors d'œuvre (französisch „außerhalb des Werkes“) bezeichnet in der klassischen französischen Küche eine beliebte Art Vorspeise. Diese Vorspiesen sind in der Regel sehr kleine Portionen, die kalt oder warm serviert werden können.

Heutige Praxis ist es übrigens, Horsd'œuvre vor dem Beginn einer Mahlzeit zu servieren um den Appetit anzuregen.

### **Hors d'oeuvre**

Kleine, pikante Gerichte: Kaviar, Austern, kleine Pastetchen, marinierten Fisch, meistens in reichhaltiger Zusammenstellung, die vor der Suppe gereicht werden, um den Appetit anzuregen.

### **HP Sauce**

Die HP Sauce ist eine sehr beliebte britische Würzsauce, die aus den Schoten des Tamarindenbaums hergestellt wird. Früher wurde die Sauce von der Firma HP Foods, einer Tochterfirma der Danone Group in Aston, Birmingham, England produziert. Im Jahr 2006 kaufte die H. J. Heinz Company aber die Firma HP Food auf. Seit März 2007 wird die braune Sauce in Elst in den Niederlanden hergestellt. Mit einem Marktanteil von 71 % ist HP Sauce übrigens die bekannteste Brown Sauce im Vereinigten Königreich. Sie wird natürlich vorzugsweise zu Fleischgerichten oder als Zutat in Suppen beziehungsweise

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eintöpfen verwendet.

### **Huchen**

Huchen sind Süßwasserfische, auch Donaulachs. Sie haben eine Länge von etwa 100-120 Zentimetern und sind bis zu 30-35 Kilogramm schwer (Verzehrgewicht 2-4 Kilogramm). Huchen leben nur in der Donau und deren Nebenflüssen. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft.

Huchen werden gebacken, gebraten, gedünstet oder gegrillt zubereitet.

### **Hüftsteak**

Das Hüftsteak gilt als das günstigste der klassischen Steaks, ist doch von bester Qualität und sehr schmackvoll. Geschnitten aus der Hüfte (oder Blume), welche hinter dem Roastbeef liegt und natürlich ein Teil der Keule darstellt verfügt diese Steak-Art über einen schön intensiven Fleischgeschmack, der sich durch das magere Fleisch ergibt. Geschnitten in einer Dicke von bis zu 3 Zentimeter eignet sich das Hüftsteak perfekt für die Zubereitung auf dem Grill oder auch in der Pfanne.

Obgleich überall in der Welt als klassische Steakvariante angesehen, verfügt dieses Steak über keine anerkannten weiteren Bezeichnungen. Diese Tatsache begründet sich übrigens auf der Wertigkeit des verwendeten Fleisches im direkten Vergleich mit anderen Steak Arten, denn die Hüfte gilt natürlich als weniger hochwertige Fleischpartie des Rindes, wenngleich die Qualität des Fleisches und somit des Hüftsteaks sicherlich nicht geringer ist, als andere Steak Arten.

Gewicht: 150 bis 300 Gramm

Geschmack: sehr kräftiger Geschmack

Weitere Bezeichnungen: keine

### **Hüftstück**

Hüftstück ist ein Teil der Schweinekeule, es wird auch Schinkenspeckstück genannt. Man verwendet das Hüftstück zum Braten und Grillen.

### **Hügel-Erdbeere**

Hügel-Erdbeere (*Fragaria viridis*), auch Knackelbeere oder Knack-Erdbeere genannt, ist eine der vier mitteleuropäischen Erdbeerarten. Ihren deutschen Trivialnamen erhielt die Hügel-Erdbeere, weil durch das Pflücken der reifen Früchte ein hörbares Knacken entsteht.

### **Huhn**

Legehuhn und später als Suppenhuhn. Hühner sind weibliche Tiere und werden bis zu 2 Kilogramm schwer. Siehe auch Poularde (Masthuhn).

Huhn ist für Diätangebote und Seniorenmahlzeiten gut geeignet. Suppenhuhn: Wegen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

seines festen Fleisches und dem Fettansatz nimmt man es für Eintöpfe und Suppen oder zum hell dünsten.

## **HÜHNER**

Hühner sind nach Fischen die Tiere, die weltweit am meisten gegessen werden. Die Fleischindustrie züchtet und tötet mehr Hühner als Schweine, Kühe und Lämmer zusammen. Ihr gesamtes Leben verbringen sogenannte Masthühner in dunklen, dreckigen Ställen mit oftmals zehntausenden Artgenossen. Bis zu 26 Hühner leben hier auf nur einem Quadratmeter. Sie werden heutzutage ganz gezielt so gezüchtet, dass sie in kürzester Zeit möglichst viel Gewicht zulegen. Ihre Beine und Organe sind mit der unnatürlichen Gewichtszunahme jedoch völlig überfordert: Herzinfarkt, Organversagen und schmerzhaftes Beinfehlstellungen sind die Folge.

Ein Huhn, das diese grausamen Bedingungen überlebt, wird im Alter von maximal 42 Tagen im Schlachthof getötet. Weil es so häufig zu Fehlbetäubungen kommt, müssen viele Tiere bei vollem Bewusstsein miterleben, wie ihnen die Kehle durchgeschnitten wird, oder sie bei lebendigem Leib verbrüht werden.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

## **Hühnerei**

Hühnerei ist der wertvollste Eiweißlieferant. Siehe auch Eier-Gewichtsklassen oder Eier-Güteklassen.

Zur Verwendung siehe auch Eier.

## **Hühnerei-Verordnung**

Die Hühnerei-Verordnung ist eine Verordnung über die Bezeichnung, Lagerung, Produktion und Vermarktung von Hühnereiern. Siehe auch Hühnerei.

## **Hühnersuppe** für Glückstadt (Kreis Steinburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Möhren

300 Gramm Lauch/Porree

100 Gramm Sellerie

1 Gemüsezwiebel

300 Gramm Brokkoli

200 Gramm Linsen, rote

1 Stück Ingwer, daumengroßer Kuppen

4 Zehen Knoblauch

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Teelöffel Chili, ersatzweise Cayennepfeffer  
1 Teelöffel Currypulver  
1/2 Teelöffel Kurkumapulver  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Lorbeerblätter  
1 Teelöffel Pimentkörner  
3 ½ Liter Gemüsebrühe, instant (vegan)  
eventuell Tafelsalz  
1 Bund Petersilie

Außerdem:  
etwas Küchenkrepp

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien Sie sie von dem grünen Stielansatz und schneiden Sie die Möhren in mundgerechte Stücke. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien ihn von den Stielansätzen und schneiden den Lauch mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe. Nun befreien Sie den Sellerie mit dem Messer von der Schale, spülen ihn ebenfalls einmal mit kaltem Wasser ab, lassen den Sellerie in einem Sieb abtropfen und schneiden ihn in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Würfel. Dann halbieren Sie den Brokkoli, schneiden ihn in kleine Röschen und spülen die Röschen mit kaltem Wasser ab. Anschließend putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp). ziehen den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Scheiben.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf, geben das Gemüse und die Linsen hinzu und schwitzen es unter Rühren kurz bei großer Hitze an. Danach fügen Sie den Knoblauch und den Ingwer hinzu. Je frischer der Ingwer, desto größer ist übrigens seine Würzkraft. Eventuell stocken Sie also besser die Ingwerdosis im Laufe des Kochens langsam auf. Dann würzen Sie den Topfinhalt mit Chili und Currypulver und bestäuben die Zutaten mit Kurkumapulver. Danach füllen Sie das Ganze mit Wasser oder besser der Gemüsebrühe auf.

Außerdem zerdrücken Sie die Lorbeerblätter in der Hand und fügen sie mit den Pfefferkörnern und den Pimentkörner hinzu. Um die Suppengewürze später leicht entfernen zu können ist es übrigens sinnvoll, die Gewürze dafür in ein Tee-Ei oder in einen Teefilter zu geben und ihn in den Topf zu hängen.

Nun lassen Sie die Suppenzutaten zusammen auf mittlerer Hitze etwa 20-30 Minuten kochen. Je weniger Flüssigkeit Sie verwenden, desto geschmacksintensiver und eintopfähnlicher wird die Suppe übrigens. Falls nach dem Kochen zu viel Flüssigkeit verdampft ist, können Sie noch einmal etwas Gemüsebrühe oder Wasser nachgießen.

Wenn Sie Fettaugen auf der Suppe nicht mögen, können Sie das überschüssige Fett mit einem Küchenkrepp entfernen. Dazu legen Sie einfach das Krepp breitflächig auf die nicht mehr kochende Suppe und ziehen es wieder ab. Erkältungspatienten sollten die Fettaugen aber ruhig mitessen. Fieber und Husten verbrauchen die aufgenommenen Kalorien sehr schnell und spenden eine Extraportion Energie.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Während des Kochens spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Dann bestreuen Sie die Suppe mit der kleingehackten Petersilie, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Huhn Marengo**

Das Huhn Marengo (französisch Poulet Marengo, italienisch: Pollo alla Marengo) ist ein beliebtes Schmorgericht der klassischen französischen Küche aus Masthuhn (Poularde) mit Tomaten, Champignons, Weißwein, eventuell ein paar Garnelen oder Flusskrebse, frittierten Eiern und Croûtons oder gerösteten Weißbrotscheiben. Das ursprüngliche Rezept war übrigens wesentlich einfacher, wurde aber im Laufe der Zeit verfeinert und variiert. Das Huhn Marengo ist heute auch Bestandteil der italienischen Küche.

In der österreichischen Küche wurde das Gericht natürlich mit Hinblick auf den historischen Hintergrund auf "Marengo-Kalbsschnitzel" abgewandelt.

### **Hülsenfrüchte (Leguminosen)**

Hülsenfrüchte ist die Bezeichnung für getrocknete, reife Samenkerne von Bohnen, Erbsen, Linsen sowie Sojabohnen.

Achtung:

Neben hochwertigem Protein und Kohlenhydraten sind Hülsenfrüchte reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Außerdem enthalten sie Vitamin A und B. Vor dem Garen sollten Sie die Hülsenfrüchte im Wasser aufquellen lassen.

### **Hummer**

Der Hummer ist ein Zehnfüßiger Meereskrebs (Langschwanzkrustentier). Er kommt in den europäischen Küstenbereichen vom Mittelmeer, in der Nordsee und im nordamerikanischen Meeresregionen vor. Der Hummer ist etwa 30-60 Zentimeter groß und etwa 1-15 Kilogramm schwer.

Sein Fleisch ist sehr aromatisch, fest und weiß. Es ist proteinreich (etwa 16 %) und fettarm (etwa 2 %). Verzehrt wird das Fleisch der Scheren und vom Schwanz.

Achtung:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Erst beim Kochen verfärbt sich der dunkel marmorierte Hummer rötlich. Die Tiere werden lebend kopfüber in kochendes Wasser gegeben und sterben bei diesem Vorgang.

### **Hummer und ihre faszinierende Fakten**

Hummer verfügen über ein komplexes Nervensystem und können Schmerz empfinden. Die Tiere können sich auch an Schmerzen erinnern und Angst empfinden. Trotzdem werden Hummer und andere Krebstiere immer noch lebendig gekocht und minutenlangen Todesqualen ausgesetzt. Die Tiere versuchen verzweifelt, aus dem kochenden Wasser zu entkommen – leider vergebens. Bitte streicht daher Hummer und andere Tiere von eurem Speiseplan.

Der Hummer: 7 faszinierende Fakten über die Krebstiere

[www.PETA.de/themen/hummer/](http://www.PETA.de/themen/hummer/)

(unbezahlte Werbung)



### **Hummer und Krebstieren**

Das Kochen von Hummern und Krebstieren ist sehr qualvoll weshalb wir an dieser Stelle eine Stellungnahme aufnehmen:

Wir sind im Jahr 2022 und erst jetzt wurde anerkannt, dass Hummer, Krabben und andere Krebstiere Schmerzen spüren können. Es wurde eine Untersuchung veröffentlicht, die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

besagt, dass die Krebse, welche bei lebendigem Leibe gekocht werden, die Hitze- und somit auch den Schmerz für mehrere Minuten vor dem Tod spüren.

Und was wird dagegen unternommen?- Gar nichts!

Die Tatsache des Schmerzempfindens wurde lediglich festgestellt. Es ist weiterhin erlaubt die Tiere lebendig zu kochen, zu vergasen, sie einzufrieren und ihr Gehirn zu durchstechen.

Weltweit werden jährlich rund 16 Millionen Tonnen Krebse, Garnelen und Hummer gezüchtet oder gefangen. Transport und Lagerung erfolgen überwiegend lebend, in engen Kisten und mit zusammengeschnürten Scheren. Danach werden die Tiere oft wochenlang gelagert. Sie in dieser Zeit zu füttern, würde durch die entstehenden Exkremete das Wasser verschmutzen. Deshalb wird die Fütterung schlichtweg unterlassen.

Zucht, Fang, Transport, Lagerung und Tötung unterliegen keinen verbindlichen Vorschriften, die geprüft oder kontrolliert werden.

Wenn Sie auch heute Ihre Stimme für die Tiere erheben wollen bitten wir Sie einmal die Seite <https://anmaha2015.activehosted.com/index.php?action=social&chash=7fe1f8abaad094e0b5cb1b01d712f708.509&s=277a84a222caa20d5c92d043d508a602> zu besuchen und die Petition zu unterschreiben!

## **Hummus**

Hummus ist eine sehr beliebte orientalische Spezialität, die aus pürierten Kichererbsen oder Ackerbohnen, Sesammus (Tahina), Olivenöl, Zitronensaft, Tafelsalz und Gewürzen wie Knoblauch und Kreuzkümmel hergestellt wird.

Hummus ist beliebt als Vorspeise, die mit dem dünnen, lappenartigen Fladenbrot Pita aufgestippt und mit anderen sogenannten Mezze (levantinische Vorspeisen, zum Beispiel Kibbeh, Baba Ghanoush, Fatousch, Taboulé) serviert wird. Es zählt vor allem im Libanon, den palästinensischen Autonomiegebieten, Israel und Syrien zu den National Speisen, ist aber im gesamten Vorderasien als Speise verbreitet. In der Türkei ist Hummus besonders in der Region Hatay zu finden.

## **HUNDE**

In Korea und China werden Hunde als "Nutztiere" angesehen, genauso wie Kühe, Schweine, Hühner und andere Tiere hierzulande. Viele werden von der Straße oder aus Familien entführt und unter erbärmlichen Bedingungen gehalten.

Einige der Tiere werden in winzige Käfige gesperrt, in denen sie sich kaum bewegen können. Andere werden gemeinsam mit unzähligen Artgenossen in dunklen Hallen gehalten, in denen sie sich nicht zurückziehen oder vor aggressiven Artgenossen verstecken können. Für die Hunde gibt es dort keinerlei Gesetze, die sie schützen – sie sind den Arbeiter\*innen hilflos ausgeliefert.

Köche-Nord empfiehlt:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **Husarenkrapferl**

Die Husarenkrapferln sind beliebte kleine Mürbteig-Kugeln mit einem „Marmelade-Auge“, sie gehören natürlich zur traditionellen Weihnachts- und Teebäckerei der österreichischen Küche.

Für die Krapferln füllt man die Kugeln mit beliebiger erwärmter, festen Marmelade. Einige Rezepte geben übrigens das Einfüllen der Marmelade vor dem Backen - andere nach dem Backen an. In den Mürbteig können Sie fein geriebene (geschälte, gebrannte) Haselnüsse einarbeiten.

### **Hüttenkäse**

Hüttenkäse wird auch als Cottage Cheese bezeichnet. Er ist ein Frischkäse mit körniger Struktur (Korngröße 2-5 Millimeter) und fettarm (4-5 %). Die Trockenmasse liegt bei 20-22 % Fett.

I

### **Idared**

Die Sorte Idared wurde etwa um 1935 von der Idaho Agricultural Experiment Station (IAES), die zum Campus der University of Idaho in Moscow (Idaho) gehört, in den USA gezüchtet. Sie ist seit 1942 im Handel erhältlich. Die Sorte der Äpfel ist eine Kreuzung aus Jonathan und Wagenerapfel.

Hauptsächlich ist Idared für den Frischverzehr geeignet, das heißt für Obstsalate, fürs Kochen und Backen. Der Idared ist eine Sorte, die nicht selbst fruchtbar ist.

### **Igelstachelbart**

Igelstachelbart, Yamabusitake, Löwenmähne, Pom-Pom blanc, Affenkopfpilz  
Der Igelstachelbart ist ein Speisepilz der eigentlich von Ende August bis Ende Oktober Saison hat, er wird aber oft auch gezüchtet und ist deshalb das ganze Jahr bei Züchler zu kaufen. Igelstachelbart ist wegen seinem fischigem Geschmack gut als vegane Alternative für Fisch, Meeresfrüchte oder Muscheln zu verwenden.

Verwechslungsgefahr:

Tannenstachelbart, Ästiger Stachelbart, Nördlicher Stachelseitling, Weißes Stachelspitzchen.

Wir empfehlen:

<https://www.123pilzsuche-2.de/daten/details/Igelstachelbart.htm>

(unbezahlte Werbung)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Illipebutter / Reingebuttert**

Illipebutter ist ein Pflanzenfett, das aus den Samen verschiedener Pflanzenarten stammt. Der Begriff hat erhebliche Verwirrung verursacht, da er sich auf mehr als eine botanische Art beziehen kann. Die Europäische Schokoladenrichtlinie (Europäische Union, 2000) definiert speziell die Illipebutter von Shorea-Arten (*Shorea stenoptera* und *Shorea macrophylla*) mit den alternativen Namen Borneotalg oder Tengkawangfett. Die andere Art von Illipebutter stammt von Varietäten der Art *Madhuca longifolia*, dem Indischen Butterbaum, sie trägt den allgemeinen Namen Mowrahbutter (Mahua-, Mohuaöl), sehr ähnlich ist die Phulwarabutter.

Illipe von den Shorea-Arten (Borneotalg) unterscheidet sich etwas in der Zusammensetzung und den chemischen Eigenschaften von der Mowrahbutter. Die Hauptfettsäuren des Triglycerids der beiden Pflanzenfette sind die Palmitinsäure, die Stearinsäure und die Ölsäure.

Der Borneotalg von Illipebutter wird aufgrund seiner ähnlichen Eigenschaften mit Kakaobutter als Kakaobutteräquivalent verwendet. Die Fette werden beide als Speisefett, zur Seifenfabrikation, in der Kosmetik und in medizinischen Anwendungen verwendet.

Der rohe Borneotalg ist anfangs gelblich-grünlich (daher englisch "Green Butter"), später bei Lagerung an der Luft gelblich, die salbig, schmalzige Mowrahbutter ist roh gelblich, raffiniert sind beide Fette weiß-gelblich.

### **Importhonig**

Importhonig trägt nur dann den Namen des Herkunftsland oder des Herkunftsgebiet auf dem Etikett, wenn er ausschließlich aus diesem Land beziehungsweise Gebiet stammt. Bei erfolgter Gütekontrolle durch den Deutschen Imkerbund wird der Importhonig in einheitlichen Gläsern mit grünem Gewährsstreifen auf dem Etikett angeboten. Siehe auch Honig.

### **Indian**

Truthahn

### **Indienne**

Ein Gericht mit Reis und Curry.

### **INDUSTRIELLER FISCHFANG**

Der industrielle Fischfang hat ungeheure Ausmaße angenommen: Jedes Jahr werden etwa 1 bis 2,7 Billionen Tiere getötet. Fangschiffe so groß wie Fußballfelder setzen als Fangmethoden Langleinen und Kiemennetze ein. So verursachen sie enorme Mengen ungewollten Beifangs.

Die Langleinenfischerei bestückt bis zu 130 Kilometer lange Leinen mit tausenden

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ködern, um die Tiere anzulocken. Kiemennetze hängen senkrecht im Wasser und lassen so eine riesige Netzwand entstehen. Für die Fische unsichtbar, verhaken sich die Tiere mit ihren Kiemendeckeln darin. Sie ersticken oder verbluten dann langsam und qualvoll.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

## **Ingrid Marie**

Ingrid-Marie, auch Hoed Orange, ist eine bekannte traditionellen Apfelsorte aus dem Alten Land (Niedersachsen).

## **Ingwer**

Ingwer ist eine getrocknete, meistens geschälte gelbliche Wurzel der gleichnamigen süd-ostatlantischen Gewürzpflanze mit einem scharfen, brennenden Geschmack. Angeboten wird Ingwer frisch, getrocknet, gemahlen, kandiert oder in Essig eingelegt. Die Anbauggebiete sind Brasilien, Süd-ostasien und Westafrika. Ingwer enthält viele Mineralstoffe und Vitamine, Enzyme und ätherische Öle.

Ingwer wird zum Würzen von asiatischen, salzigen und süßen Speisen wie zum Beispiel Suppen und Soßen, Fisch sowie Schlachttieren, Fleisch und Geflügel, Reis, Marinaden, Früchten oder Getränken verwendet. Ingwer wird traditionell zum Backen von Ingwerkuchen und Ingwerplätzchen, Honigkuchen und Lebkuchen verwendet sowie kandiert als Knabberartikel.

Siehe auch Gewürzmischungen.

Nicht nur, dass Ingwer zum Beispiel frischen Erdbeeren eine wunderbare Note gibt, man sagt ihr auch nach, dass sie stimmungsaufhellend ist. Sie trinken sicher viel und gerne Wasser, das macht eine schöne Haut und ist gut für Körper und Gesundheit. Geben Sie immer eine Scheibe Ingwer dazu, das schmeckt gut und tut gut. Außerdem hilft er auch, Küchengerüche zu reduzieren. Nach dem Kochen ½ Liter Wasser aufstellen, zwei Scheiben Ingwer hinein und aufkochen lassen. Das zieht Gerüche ab.

Achtung: Ingwer regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, wirkt antiseptisch und hilft außerdem gegen Verdauungsstörungen. Er schützt des weiteren vor Übelkeit und erbrechen und auch bei Reisekrankheiten und während der Schwangerschaft. Nicht zu vergessen: Ingwer wirkt fiebersenkend. Der enthaltenen Antioxidanzien schützen vor allem den Verdauungstrakt.

## **Ingwer schälen**

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Innereien**

Innereien sind zum Beispiel Bries, Hirn, Herz, Lunge, Leber, Nieren und Zunge.

Achtung:

Alle Innereien sind sehr Eiweißreich, mineralreich und vitaminreich, aber auch reich an Harnsäure und Cholesterin und sollten deshalb nicht zu häufig verzehrt werden!

## **Insektenhaltige Lebensmittel**

Essbare Insekten kommen leider in die deutschen Lebensmittelmärkte. Leider, weil die Tierschutzpartei (Tierschutzpartei.de) sich gegen den Konsum von Tieren, Kleintieren, also jedes Lebewesen ausspricht! Während gegrillte Käfer und schokolierte Heuschrecken in vielen Ländern schon Alltag sind, gibt es auch hierzulande einige wenige Insekten-Produkte in Supermärkten und Restaurants.

Insektenhaltige Lebensmittel können krankmachende Keime enthalten. Damit sie ohne Bedenken gegessen werden können, sollten die eingesetzten Speiseinsekten entweder erhitzt oder einem anderen Verfahren, wie einer Hochdruckbehandlung, unterzogen werden.

Insekten sind Lebewesen und daher stellen sich Fragen zur artgerechten Haltung, zu geeignetem Futter und zur Tötung. Generell besteht hier jedoch noch hoher Forschungsbedarf. Es existieren bisher keine Haltungsvorschriften für Insekten in Deutschland – zum Beispiel dazu, wie viel Platz welche Insektenart benötigt. Klärungsbedarf gibt es auch zum Einsatz von Arzneimitteln wie Antibiotika oder Fungiziden und einer möglichst schonenden Tötung. In Nachbarland Österreich sind hierfür zwei Verfahren möglich:

Tieffrieren bei mindestens -18 Grad Celsius

Kochendes Wasser oder Dampf bei mehr als 100 Grad Celsius (nur bei nicht flugfähigen Entwicklungsstadien wie Larven oder Mehlwürmern). Laut jetzigem Forschungsstand haben Insekten übrigens angeblich kein Schmerz- oder Leidempfinden wie Säugetiere. Ob das, was im Nervensystem von Insekten passiert, mit dem menschlichen Verständnis von Schmerz vergleichbar ist, lässt sich derzeit aber noch nicht beantworten.

Bisher wurden Zulassungsanträge gestellt für:

Europäische Wanderheuschrecke: im November 2021 als Lebensmittel in der EU zugelassen

Mehlwürmer (Larven des Mehlkäfers): im Mai 2021 als Lebensmittel in der EU zugelassen

Heimchen, Hausgrille (House cricket): ab März 2022 als Lebensmittel in der EU zugelassen

Bufallowurm (Larve des Glänzendschwarzen

Getreideschimmelkäfers), ganz oder gemahlen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Tropische Hausgrille, getrocknet

Honigbienenendrohnbrut (männliche Larve der Honigbiene)

Larve der schwarzen Soldatenfliege *Hermetia illucens*

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/insekten-essen-eine-alternative-zu-herkoemmllichem-fleisch-33101>

und:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/insekten-essen-eine-alternative-zu-herkoemmllichem-fleisch-33101#4>  
(unbezahlte Werbung)

### **Instant-Gemüsebrühe und Instant-Suppen**

Achtung bei Instant-Pulvern wie Gemüsebrühe und verschiedenen Fertigsuppen! Manchmal befinden sich Tierqual-Produkte wie Eiklar, Milchpulver oder HühnerEiweiß in Instant-Gemüsebrühe und Co. Auch Aromastoffe aus Rinderfett sind manchmal zu finden. Ziemlich absurder Gedanke der Industrie, dass Gemüsebrühe tierische Stoffe beigemischt werden.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Instantkaffee**

Instantkaffee gibt es seit mehr als 80 Jahren. Aufgrund der außergewöhnlich großen Kaffeeernte beauftragte die brasilianische Regierung 1930 eine Schweizer Firma, nach einem Konservierungsverfahren für Kaffee zu suchen. Vorher kippte man ihn nämlich tonnenweise ins Meer, um die Weltmarktpreise nicht ins Bodenlose fallen zu lassen und zu gefährden. Nur 8 Jahre später gab es den ersten Instantkaffee, dem mehrmals 10 verschiedene Sorten (unter anderen koffeinfrei, Cafe-au-lait, mit Schokoladenzusatz und Capuccino) folgten, und der mittlerweile in mehr als 150 Ländern der Welt ein sehr beliebtes Heißgetränk geworden ist. Trotz fortlaufender Verfeinerung des Herstellungsverfahrens werden grundsätzlich immer noch verschiedene Rohkaffee-Sorten geröstet, gemischt und schließlich aufgebriht. Anschließend entzieht man dem Instantkaffee die Flüssigkeit, und zurück bleibt das Kaffeepulver oder (heute) Granulat. 1965 gab es den ersten gefriergetrockneten Instantkaffee und 1994 wurde das „Full Aroma“-Verfahren entwickelt und auf den Markt gebracht.

### **Instantmehl**

Instantmehl ist ein durch ein besonderes Benetzungsverfahren verballen (oder verkleben) die feinen Mehlbestandteile miteinander zu größeren Teilchen (Partikeln), sie bilden ein Granulat (feinkörnige Struktur). Ihr Vorteil sind keine Klumpenbildung, das es staubfrei ist, das man es besser verarbeiten kann und das Instantmehl eine höhere Wasseraufnahme hat.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Instantmehl wird als Bindemittel, der Lebensmittelindustrie und im Haushalt verwendet.

### **Invertzucker**

Invertzucker ist Hauptbestandteil von Honig. Er entsteht durch Spaltung von Saccharose in Fruchtzucker und Traubenzucker.

Man verwendet Invertzucker zum Frischhalten von feinen Backwaren sowie Pralinenfüllungen (siehe auch Praline).

### **Invertzuckercreme**

Invertzuckercreme oder Kunsthonig besteht hauptsächlich aus Rohrzucker oder Rübenzucker. Ihm dürfen auch Stärkezucker, Glucosesirup oder Stärkesirup sowie zugelassene Farbstoffe, Honigaroma und auch Honig hinzugefügt werden. Invertzuckercreme spielt heutzutage aber keine Rolle mehr.

### **Involtini alla siciliana**

Involtini alla siciliana sind ein sehr typisches Hauptgericht der sizilianischen Küche (Italien). Involtino ist übrigens das italienische Wort für Roulade.

Im Grundrezept werden für die Rouladen natürlich dünne Kalbfleischscheiben verwendet. Für die Füllung wird dann eine dicke Béchamelsauce mit Schinken- und Käsewürfeln, Pinienkernen und Brotbröseln angereichert und mit Lorbeer gewürzt. Die Kalbfleischscheiben werden danach kurz in Olivenöl angebraten, mit der Béchamelsauce bestrichen und anschließend aufgerollt. Dann werden die Rouladen mit geriebenem Käse und angerösteten Brotbröseln bedeckt und im Backofen überbacken.

Je nach Region werden statt des Kalbfleischs übrigens auch Schwertfisch- oder Auberginenscheiben verwendet. Serviert werden die „Involtini alla siciliana“ meistens mit frischem Salat und frischem Brot.

### **In welchen Lebensmitteln sind viele Kohlenhydrate enthalten?**

Große Kohlenhydrat-Lieferanten sind diverse Getreidesorten, aus denen wir Lebensmittel machen – zum Beispiel Weizen, Roggen, Hafer, Reis, Mais. Übrigens sind auch Mehl und Zucker Kohlenhydrate pur! Viele Kohlenhydrate stecken deshalb beispielsweise in Brot, Nudeln, Kuchen und so weiter. Bei den Hülsenfrüchten zählen zum Beispiel Linsen, Erbsen und Bohnen zu den Kohlenhydrat-Lieferanten.

Da Kohlenhydrate auch in Nudeln, Brot, Reis und Kartoffeln drin sind sollten Sie diese aufgezählten Lebensmittel bei einer Diät möglichst meiden (Kohlenhydrate machen dick)!

### **irdene Schüssel**

irdene Schüsseln werden aus Ton gefertigt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Ischler Törtchen**

Die Ischler Törtchen (nicht zu verwechseln mit Ischler Oblaten) sind eine beliebte österreichische Confiserie-Spezialität und zählen natürlich zum Teegebäck und Weihnachtsgebäck. Diese Törtchen wurden im 19. Jahrhundert in der Konditorei Zauner in Bad Ischl kreiert. 1958 wurde das Teegebäck von Richard Kurth, dem damaligen leitenden Konditor der Konditorei Zauner bei der Weltausstellung in Brüssel präsentiert und dann mit der Goldmedaille prämiert. Bald wurden die „Ischler“ nicht nur in Bad Ischl, sondern auch im ganzen Salzkammergut und darüber hinaus bekannt. Die Törtchen fehlen übrigens in kaum einem österreichischen Backbuch.

1959 komponierte Eugen Brixel zu dieser Spezialität außerdem eigens den Konzertwalzer „Ischler Törtchen“.

### **Islandmuschel**

Islandmuscheln (*Arctica islandica*) sind eine von den Küsten Nordamerikas bis zur Ostsee verbreitete heterodonte Muschel aus der Ordnung der Venerida. Sie ist die einzige rezente Art der Gattung *Arctica* Schumacher, 1817. Die Gattung *Arctica* ist wiederum die einzige rezente Gattung der Familie Islandmuscheln (*Arctidae* Newton, 1891). Die Islandmuschel gehört zu den Tieren mit der längsten Lebenserwartung und kann mehrere Jahrhunderte alt werden.

#### **Nahrungsmittel**

In Island, den USA und Kanada gilt die bis zu 12 cm große Islandmuschel als Delikatesse; in Europa spielt sie in der Fischereiwirtschaft keine Rolle.

### **Ist Kaffee nicht vegan?**

Nein, leider ist Kaffee nicht immer vegan. Auch dann nicht, wenn man bereits bewusst vermeintlich luxuriöse Kaffeesorten meidet, die vorher eine Katze oder ein Elefant ausgeschieden hat. Wie bei Obst und Gemüse werden Bienenwachs (Titel: Was ist so schlimm an Bienenwachs?) und Schellack auch bei ganzen Kaffeebohnen benutzt, um die Oberfläche zum Glänzen zu bringen und sie so interessanter für Käufer zu machen. Außerdem soll durch die glattere Oberfläche die Verarbeitung leichter sein. Zum Glück werden die meisten in Deutschland gehandelten Kaffeesorten mit pflanzlichen Wachssorten behandelt.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Ist Margarine immer vegan?**

Nein, leider nicht. Oft ist Buttermilch oder Molke mit drin, oder Aromen von der Butter. Deshalb nutzen viele veganer die vegan Margarine von Alsan (die aber leider Palmöl enthält und deshalb nicht umweltfreundlich ist. Wir von Köche-Nord.de schwören dagegen seit kurzem auf Vega Block!

### **Ist Obst immer vegan?**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Obst glänzt durch Bienenwachs, Läusekot und Garnelenschalen. Nicht alles, was glänzt, ist auch Gold, oft steckt ganz klar Tierleid dahinter. Vor allem Schalenobst wie Äpfel, Pfirsiche, Melonen, Birnen und verschiedene Zitrusfrüchte wie Orangen werden mit Bienenwachs oder Schellack überzogen. Schellack (Kennzeichnung E904) ist übrigens nichts anderes als der Kot von Läusen, der zu Harz wird und zusammen mit vielen der noch lebenden Tiere verkocht wird. Ein Überzug aus Schellack oder Bienenwachs soll das Obst einerseits davor schützen zu schrumpeln und erzeugt andererseits einen unnatürlichen Glanzeffekt. Für Bienen ist es grausam, wenn ihnen das selbstgemachte Wachs gestohlen wird, denn sie nutzen es, um ihren Larven Kinderzimmer zu bauen, in denen sie geschützt aufwachsen können. Bienenwachs ist auf Inhaltsstofflisten unter der Kennzeichnung E901 zu finden.

Bananen enthalten manchmal auch Tierleid: Manche Hersteller besprühen die grüne Frucht mit einem Pflanzenschutzmittel, in dem Chitin enthalten ist. Die Banane soll damit langsamer reifen. Chitin wird aber aus den Schalen von Garnelen und anderen Krebsarten hergestellt, die die Tiere niemals freiwillig abgeben würden. Wer hier auf Nummer sicher gehen will, kauft Bio-Bananen.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Ist Wein eigentlich vegan?**

Nein, viele Hersteller nutzen Eiklar oder Gelatine zum Klären des Weines. Ist gemein, wenn man es nicht weiß. Fällt meistens erst auf, wenn man sich plötzlich fragt, warum auf dem Wein vegan steht.

### **Ivan Schokoriegel**

Ivan Schokoriegel gibt es als Crispy Corn Flakes, Erdbeer Waffel Crunch und Milch Crème heißen, von denen sogar zwei vegan sind und eine Sorte auch ein soziales Projekt unterstützt!

Diese Riegel gehören außerdem zum VIVANI-Sortiment:

- VIVANI Black Cherry (vegane)
- VIVANI Dark Nougat Croccante (vegane)
- VIVANI White Nougat Crisp (vegan, Rice Choc)
- VIVANI Mandel Orange (vegan, Rice Choc)
- VIVANI Creamy Caramel
- VIVANI Espresso Biscotti

### **Izarra**

Izarra (baskisch für Stern) ist ein ursprünglich aus Bayonne stammender baskischer Kräuterlikör, welcher seit 1906 produziert wird. Heute wird der Izarra Likör in Angers hergestellt.

Unter den deutschen Touristen ist der er auch als "der Teufel aus der Flasche" bekannt, in einigen Surfer-Gebieten auch als "Grüne Welle".

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## J

### **Jackfrucht**

Der Jackfruchtbaum (*Artocarpus heterophyllus*) ist eine Pflanzenart in der Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*). Die Jackfrucht wird auch Jackbaumfrucht, Jakobsfrucht, im brasilianischen Portugiesisch Jaca und auf übrigens Malaiisch Nangka genannt.

Ähnliche Früchte stammen auch vom Cempedakbaum (*Artocarpus integer*), *Artocarpus rigidus* und *Artocarpus odoratissimus*, aber natürlich auch von vielen wilden *Artocarpus*-Arten können die Früchte genutzt werden; *Artocarpus lakoocha* wird gelegentlich kultiviert.

#### Nutzung

Die Jackfrüchte werden in der südasiatischen und südostasiatischen Küche verwendet. Die unreifen Jackfrüchte werden geschält und wie Gemüse in diversen gekochten Gerichten zubereitet oder auch als indisches Pickle eingelegt. Eine bekannte javanische Spezialität ist "Gudeg", ein mild schmeckendes Gericht mit Kokosmilch, Hühnerfleisch und Gewürzen. Ebenfalls werden die unreifen Jackfrüchte seit 2016 vermehrt als veganer Fleischersatz exportiert, da die Konsistenz durch die Fasern in der Frucht nach dem Kochen Ähnlichkeit mit niedrigtemperaturgegartem Braten besitzt.

Die in der Sonne getrockneten Jackfrüchte kommen auch oft als Jackfruit-Chips in den Handel. In vielen Provinzen Thailands werden prämierte Produkte im Rahmen des Programms One Tambon One Product für den Export hergestellt. Übrigens auch in rohem, reifen Zustand wird die Frucht gepflückt und als Süßspeise verzehrt. Das innere gelbliche Fleisch der Jackfrucht wird herausgenommen und dann entkernt.

Die Samen der Jackfrucht (Jacknüsse) sind gekocht oder geröstet genießbar und finden zum Beispiel als Einlage in Currys Verwendung. Geröstete und getrocknete Samen der Jackfrüchte werden unter anderem auch zu Mehl verarbeitet und zum Backen verwendet; sie schmecken ähnlich wie Esskastanien (Maronen).

Unser Tipp zu Jackfrucht:

Siek können die genauso verwenden wie alle anderen Jackfruit dosen auch. Es sind ja auch nur die unreifen Früchte. Der Zusatz "grüne" heißt nur das sie eben noch unreif sind. Das sparen sich die anderen Hersteller nur einfach und schreiben stattdessen "unreif" drauf wenn überhaupt.

### **Jagdwurst**

Siehe auch Bratwurst, sie haben eine unterschiedliche Form und Größe. Jagdwurst wird auf Schweinefleischbasis mit erbsengroßen Fleischstücken hergestellt Jagdwurst wird als Aufschnitt verwendet.

### **Jägermeister**

Jägermeister ist ein bekannter Kräuterlikör, der im niedersächsischen Wolfenbüttel

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

hergestellt und abgefüllt wird. Dort befindet sich natürlich auch der Stammsitz der Firma Mast-Jägermeister SE. Weitere Abfüllanlagen gibt es außerdem im sächsischen Kamenz und im steirischen Graz.

Jägermeister enthält 35 Prozent vol. Alkohol. Der Kräuterlikör wird entweder pur, oft auch eisgekühlt oder gemixt getrunken. Sehr häufig sind Longdrinks mit Orangensaft, Cola, Energydrinks, Tonic Water, Eistee und weiteren Softdrinks, seltener wird mit Kakao oder auch Milch kombiniert oder der Kräuterlikör als eine von mehreren Zutaten für Cocktails verwendet.

### **Jakobsmuschel**

Als Jakobsmuscheln beziehungsweise Pilgermuscheln werden zwei nahe verwandte Arten von Muscheln bezeichnet, die zur Gattung der Pecten gehören. Pecten jacobaeus, die Mittelmeer- Pilgermuschel, lebt nur im Mittelmeer. Das Verbreitungsgebiet der Jakobsmuscheln (Große Pilgermuschel) reicht von den nördlichen Britischen Inseln entlang der gesamten atlantischen Küste bis hin nach Südportugal. Die beiden Jakobsmuschelnarten gehören zu den größten und schmackhaftesten essbaren Muscheln.

Frische Jakobsmuscheln sollten schwer und geschlossen sein. Zum Öffnen legen Sie die flache Schale nach oben und schneidet mit dem Messer innen an der oberen Schale entlang und klappen dann die flachere Schale hoch. Alle schwarzen Innereien sowie der Bart müssen Sie entfernen. Verwendet Sie nur der zylinderförmige, weiße Muskelstrang zwischen den Klappen – der auch Nuss genannt wird – und den orangerote Rogen (Corail). Das Fleisch der Jakobsmuschel besitzt einen nussigen, leicht süßlichen Geschmack.

Die Jakobsmuschel wird auch Pilgermuscheln genannt.

### **Jalapeño**

Der Jalapeño beziehungsweise Jalapeña ist eine kleine bis mittelgroße, scharfe Paprikasorte, die natürlich nach der mexikanischen Stadt Xalapa (früher Jalapa) benannt ist. Sie ist übrigens eine Zuchtform des Spanischen Pfeffers (Capsicum annum) aus der Gattung Capsicum. Die geräucherte Form heißt "Chipotle".

Peperoni sind meistens etwas größer, die Jalapeno besitzt eine abgerundete Spitze. Die Abgrenzung zu anderen Chili Sorten ist übrigens eine zusätzliche Herausforderung. Letztendlich macht es geschmacklich natürlich kaum einen Unterschied, ob Sie bei der Zubereitung eines Gerichts zur Jalapeno oder zur Peperoni greifen.

Unser Tipp:

Frische Jalapenos erreichen auf der Skoville-Skala eine Schärfe von 2.500 und 8.000 Einheiten. Grün geerntete Jalapenos werden sehr gerne für Salsas, Gemüsegerichte und scharfe Salate verwendet.

### **Jamswurzel - igname - yam**

Die Jamswurzel kommt in vielen Arten vor. Bei der am meisten angebauten Art erreichen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

die unterschiedlichen Knollen der Jamwurzeln übrigens eine Länge von bis zu zwei Metern. Der Geschmack von Jams ist süßlich und ähnelt dem von Esskastanien sowie von Kartoffeln. Sie haben eine dunkelbraune bis schwarze Haut und sind sehr reich an Provitamin A sowie Kalium. Man verwendet die Jamswurzel gekocht (als Püree), als Stärkebeilage, für Chips und auch für Suppen.

### **Japanische Hiyamugi**

Japanische Hiyamugi sind mittelstarke Nudeln, natürlich aus Weizenmehl.

### **Japanische Ramen**

Die japanischen Ramen sind dünne, lange Faden-Nudeln aus Weizenmehl, die in Brühe als Suppe gereicht werden.

### **Japanische Shirataki**

Die japanischen Shirataki werden aus dem Mehl der Konjakwurzel hergestellt und sind daher sehr gut für eine kohlenhydratarme Ernährung geeignet. Japanische Shirataki ähneln in Aussehen und Konsistenz den asiatischen Glasnudeln, sind aber natürlich etwas dicker.

### **Japanische Soba-Nudeln**

Die japanische Soba-Nudeln bestehen aus Buchweizenmehl und sind manchmal mit grünem Teepulver gefärbt. Sie werden gerne auch kalt gegessen.

### **Japanische Somen**

Die japanischen Somen sind dünne, lange und leicht süßlich schmeckende Faden-Nudeln aus Weizenmehl, die sehr oft kalt gegessen werden.

### **Japanische Udon**

Japanische Udon Nudeln sind dickere beziehungsweise breitere Nudeln aus Weizenmehl.

### **Japanische Wollmispel**

Japanische Wollmispel (*Eriobotrya japonica*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Wollmispeln der Kernobstgewächse (Pyrinae) in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Japanische Wollmispel ist auch als Japanische Mispel, Wollmispel, Mispero, Nespolo, Nispero oder Loquat sehr bekannt. Im Japanischen heißt die japanische Wollmispel "Biwa" und im Chinesischen Pipa. Obwohl es ihr Name nahelegen scheint, gehört die Wollmispel nicht zur Gattung der Mispeln.

### **Geschmack**

Die dünne, ledrige und gelbe bis orange Haut der japanischen Wollmispel ist mehr oder weniger fein behaart und kann sehr leicht abgezogen werden. Das Fruchtfleisch der japanischen Wollmispel ist gelblich bis orangefarben und je nach Sorte fest oder auch

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

weich. Es ist saftig und erfrischend und hat außerdem einen süßsauren Geschmack. Unreif schmeckt die Frucht leider sehr sauer.

### **Jardinière**

Klein ausgestochenes oder würfelig geschnittenes Gemüse, das separat gekocht wird.

### **Jasmin Reis**

Jasmin Reis wird oft auch Duftreis genannt und ist natürlich ein Langkornreis aus dem Nordosten Thailands.

Unser Tipp:

Das blumige Eigenaroma und das leicht klebriges Korn machen den Jasmin Reis zum Perfekten Begleiter von Currys und anderen asiatischen Gerichten.

### **Jasmin Reis (Bio)**

Jasmin Reis (Bio) ist ein schön lockeres Langkorn mit blumigem Aroma der biologisch in Thailand angebaut wird. Dank der blumigen Duftnote wird der Jasmin Reis (Bio) auch Duftreis genannt.

Unser Tipp:

Die Körner des Jasmin Reis (Bio) sind schön weich und locker und somit perfekt zu Fisch, Fleisch und Gemüse.

### **Jerusalem-Artischocke**

siehe auch Topinambur

### **Jiaozi**

Jiaozi, in Japan als Gyōza sehr populär, in Korea als Mandu bekannt, ist ein chinesisches Teiggericht, das Maultaschen, osteuropäischen Piroggen und russischen Pelmeni ähnelt.

Unterschiede zwischen Wan Tan und Jiaozi

Wan Tan sind länglich, sie werden in der Suppe „mitgetrunken“, wohingegen Jiaozi übrigens trocken gegessen werden.

Mandu heißt die koreanische Teigtaschenvariante. Als Schriftzeichen wird das koreanische Wort für Mandu gleich geschrieben wie der chinesische Mantou, ein gedämpfter Hefekloß meistens ohne Füllung, und beide sollen nicht miteinander verwechselt werden.

### **Jod**

Pflanzliche Lebensmittel enthalten relativ wenig Jod. Um den Tagesbedarf an Jod mit Gemüse und Obst zu decken, müssten Menschen die sich vegan ernähren deshalb Unmengen an Champignons, Brokkoli, Erdnüssen, Spinat oder Kürbiskernen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

konsumieren. Tofu, Tempeh, Miso und Sojasauce, Gemüse wie zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Pok Choi, Grün- und Weißkohl, aber auch Samen, Nüsse und Obst wie vor allem Erdnüsse, Leinsamen, Pinienkerne, Süßkartoffeln, Hirse, Spinat, Erdbeeren, Birnen und Pfirsiche sind vegane Lebensmittel in denen Jod enthalten ist.

### **Jodsalz**

Jodmangel kann auch zu steigendem Körpergewicht, Müdigkeit und auch Empfindlichkeit gegen Kälte führen. Bei Kindern und Jugendlichen soll es sogar das Wachstum sowie die körperliche und geistige Entwicklung hemmen! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gesunden Menschen rät, Jodsalz zu verwenden und ein bis zweimal pro Woche Seefisch zu essen.

Um einen Jodmangel auszugleichen, versucht die Schilddrüse außerdem, das Defizit durch eine Vergrößerung auszugleichen. Die sichtbaren Vergrößerungen treten aber sehr oft nur in einzelnen Arealen auf – es entstehen Schilddrüsenknoten. Im schlimmsten Fall muss die Schilddrüse sogar operiert werden.

Die täglich benötigte Menge wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) übrigens auf 180-200 Mikrogramm bei Erwachsenen angegeben. Für Kinder und Jugendliche empfiehlt sie eine tägliche Zufuhr von 40-200 Mikrogramm.

Der WHO wiederum zufolge ist eine lebenslange Jodzufuhr außerdem von bis zu 1000 Mikrogramm pro Tag für gesunde Erwachsene gesundheitlich unbedenklich.

### **Joghurt**

Joghurt wird durch den Einsatz spezieller Joghurtkulturen gesäuerter Milchprodukte in unterschiedlichen Fettgehaltsstufen hergestellt: Magermilchjoghurt aus entrahmter Milch (0,3 % Fett), fettarmer Joghurt (1,5-1,8 % Fett), Joghurt (3,5 % Fett), Sahnejoghurt und Rahmjoghurt (mindestens 10 % Fett). Je nach eingesetzter Säurekultur ist in der Geschmack mild bis hin zu kräftig säuerlich.

Siehe auch Biojoghurt oder Fruchtjoghurt.

### **Joghurtbutter**

Joghurtbutter von MEGGLE ist eine leckere Kombination aus MEGGLE Butter und frischem, reinem Joghurt. Joghurtbutter überzeugt durch ihren frischen, zarten Geschmack bei 20 % weniger Fett als herkömmliche Butter. Dabei hat die Joghurtbutter übrigens keine Zusatzstoffe. Sie können die Joghurtbutter in Biomärkten kaufen aber auch in einem gut sortiertem Supermarkt

### **Joghurts**

Kalorienarmer Joghurt ist meistens sehr schön cremig! So lecker das am Ende auch sein mag, liegt es vor allem an der beigemengten Gelatine. Damit ist Joghurt leider nicht immer automatisch vegetarisch.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Alternative:

Achten Sie einfach auf die Vegan-Siegel auf einem Joghurt (oder stellen Sie Ihren Joghurt selbst her). Auf manchen steht übrogens auch ausdrücklich, dass er keine Gelatine enthält – und damit ist im Regelfall zumindest vegetarisch.

### **Johannisbeere**

Die Johannisbeeren (Ribes), in Österreich und Südtirol die Ribisel(n), in der Schweiz auch Meertrübeli, Trübeli oder Ribiseli, sind die einzige Pflanzengattung in der Familie der Stachelbeergewächse (Grossulariaceae). Die Johannisbeere umfasst die im Deutschen als Johannisbeere und Stachelbeere bezeichneten Arten. Einige Arten und ihre Sorten werden als Beerenobst, andere als Zierpflanzen genutzt.

### **Johannisbeerlikör**

Der Johannisbeerlikör ist ein schön aromatisches und alkoholisches Getränk mit relativ hohem Zuckergehalt. Der Alkoholgehalt liegt in der Regel zwischen 15 bis 40 Prozent Volumen. Hier handelt es sich um einen Ansatzlikör mit einer Frucht. Die hausgemachten Liköre lassen sich sehr gut mit Perlweinen kombinieren. Er ist für Likörliebhaber und zum Parfümieren von Süßspeisen geeignet. Außerdem ist Johannisbeerlikör ein idealer Likör zu einem Kir oder Kir Royal. Dieses Rezept stammt übrigens aus einem Kochbuch (1930) des schwäbischen Frauenvereins Stuttgarts und wurde von uns umgearbeitet.

Zutaten:

1 Kilogramm rote Johannisbeeren

500 Gramm schwarze Johannisbeeren

1,5 Liter Weinbrand (Achtung, kann Alkohol oder Spuren von Alkohol enthalten!)

Cognac Achtung (kann Alkohol oder Spuren von Alkohol enthalten!)

etwas Armagnac )Achtung, kann Alkohol oder Spuren von Alkohol enthalten!)

oder Arrak (Achtung, kann Alkohol oder Spuren von Alkohol enthalten!)

### **Johannisbrotkernmehl**

Johannisbrotgummi (LBG, auch sehr bekannt als Johannisbrotkernmehl, Johannisbrotgummi, carobin, E410) ist ein Galactomannan Pflanzengummi aus den extrahierten Samen des Johannisbrotbaums und wird als Verdickungsmittel in der Lebensmitteltechnologie verwendet (Geliermittel).

Unser Tipp:

Diese 3 Alternativen können Sie anstelle von dem Johannisbrotkernmehl Ersatz in Rezepten verwenden:

Xanthan als Ersatz. Auch Xanthan wird als gutes Verdickungsmittel eingesetzt und kann natürlich anstelle von Johannisbrotkernmehl genommen werden, da es in wässriger Lösung aufquillt.

Guarkernmehl als Ersatz.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gelatine / Agar-Agar als Ersatz.

### **Johannisbrotkernmehl (E 410)**

Aus dem Englischen übersetzt-Johannisbrotkernmehl ist ein Verdickungsmittel, das auch in der Lebensmitteltechnologie verwendet wird.

Grundsätzlich gilt das Johannisbrotkernmehl als unbedenklich, es ist uneingeschränkt als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen. Allerdings steht dieses Mehl leider im Verdacht, Allergien auszulösen. Besonders bei Soja-Allergikern kommt es manchmal zu unschönen Kreuzreaktionen.

### **Johannsen Rum**

Johannsen Rum (die offizielle Firmenbezeichnung ist „A.H.Johannsen“) ist das älteste unabhängige Rumhaus in der Rumstadt Flensburg und leider eines der letzten von ehemals über 200 Rumhäusern der Stadt, die im 20. Jahrhundert schlossen oder abwanderten. Das Rumhaus wurde schon 1878 vom Großvater des jetzigen Firmenbesitzers in Flensburg gegründet. Der Sitz des Familienunternehmens einschließlich eines Ladengeschäftes, die Hökerei (Kleinhandel), befindet sich in der Marienstraße in Flensburg in der sogenannten Marienburg, die eine Station auf der Flensburger Rum & Zucker Meile ist.

Trotz der Konkurrenz von Großkonzernen konnte sich der Johannsen Rum im norddeutschen Raum und darüber hinaus behaupten. Die Produktpalette wurde hierbei im Laufe der Zeit erweitert und reicht von Rum über Likören, Aquavit, Rumtopf und anderen Produkten. Hierbei ist auch ein gewisser „In“-Faktor sowie Lokalpatriotismus sehr hilfreich. So stellt das Rumhaus einen Likör mit Lakritzgeschmack namens Swattes Swien (plattdeutsch für schwarzes Schwein) her, in Anlehnung zur Sage vom Grönen Keel und dem schwarzen Schwein. Außerdem wird für die alljährlich stattfindende Rum-Regatta der auch als Preis vergebene „Regatta Rum“ hergestellt. Die Sonderabfüllung für den Museumshafen Flensburg besteht übrigens aus einem Jamaica-Rumverschnitt. Die älteste Rummarke des Unternehmens wiederum nennt sich 1878, ein 40 % iger Rumverschnitt, der natürlich nach dem Gründungsjahr benannt ist.

### **Jonagold**

Jonagold ist eine Sorte des Kulturapfels (*Malus domestica*). Im Handel verbreitet ist sie auch unter dem Namen der Farbmutante Jonagored und unter dem Markennamen Red Prince. Jonagold wurde 1943 in der Versuchsstation der Cornell University in Geneva, New York, USA aus Golden Delicious und Jonathan gezüchtet und kam 1968 in den Handel.

Jonagold gehört zu den sechs am häufigsten angebauten Apfelsorten weltweit. Sie wird vor allem in Nord- und Osteuropa angepflanzt. Mutanten mit einer deutlichen Rotfärbung, wie beispielsweise 'Jonica', 'King', 'Jonagored', 'Rubinstar', 'Novajo', 'Red Prince' und 'Jomured', werden im Anbau bevorzugt. Diese Mutanten weichen in ihrem Aussehen teilweise vom typischen Jonagold-Erscheinungsbild ab.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Jonagold schmeckt ehr süß mit ein wenig Säure.  
Die Jangold-Äpfel werden meistens als Tafeläpfel oder zum Rohverzehr verwendet.

### **Jostabeere**

Die Jostabeere ist eine Kreuzung zwischen der schwarzen Johannisbeere und der Stachelbeere. Sie ist größer und milder im Geschmack als die Johannisbeere. Die Jostabeere wird für Obstsalate, Konfitüre und zum Beispiel für Rote Grütze genutzt.

Achtung:

Die Jostabeere enthält reichlich Vitamin C.

### **Jota (Eintopf)**

Die Jota (oft auch iota, friaulisch jote) ist eine beliebte eintopfartige Suppe, die teilweise auch als minestra beziehungsweise maneštra (mediterrane Gemüsesuppe) angesehen wird. Verbreitet ist diese Suppe in zahlreichen Varianten im Gebiet von Friaul im Nordosten Italiens über den slowenischen Karst bis ins kroatische Istrien. In fast allen Varianten findet man übrigens eine Basis aus Bohnen, Kartoffeln, dazu Selchfleisch und als Gewürze Knoblauch, Lorbeer, Tafelsalz und Pfeffer. Hauptzutat kann natürlich, je nach Region, Sauerkraut (zum Beispiel in Triest) oder saure Rüben (zum Beispiel Friaul) sein.

### **Jourgebäck**

Das Jourgebäck bezeichnet Ausführungen von Kleingebäck mit deutlich geringerer Masse und wird natürlich auch als Partygebäck bezeichnet. Ein Vertreter ist zum Beispiel die Partysemmel oder auch die Minisemmel.

Der Begriff ist übrigens besonders in Österreich verbreitet, leitet sich vom französischen jour ab und deutet natürlich auf die Verwendung an besonderen Tagen im alten Wien hin.

### **Judasohr (Mu-Err-Pilz)**

Das Judasohr (*Auricularia auricula-judae*, Syn.: *A. auricula*, *A. sambucina*, *Hirneola auricula-judae*) ist ein nahezu weltweit verbreiteter Pilz. Eine sehr ähnliche Art mit ostasiatischer Verbreitung (*A. polytricha*) wird als Mu-Err (Pinyin mù ěr ‚Holzohr, Baumohr‘), Black Fungus, Holunderpilz oder Holzpilzschwamm, Ohrlappenpilz oder Wolkenohrenpilz bezeichnet, der in vielen Gerichten der asiatischen und natürlich speziell auch der chinesischen Küche verwendet wird.

Beim Quellen in Wasser erreichen die Mu-Errpilze ein Vielfaches ihrer Größe! Mu-Errpilze werden hauptsächlich für die asiatische Küche verwendet.

### **Jujube (Chinesische)**

Die Chinesische Jujube (*Ziziphus jujuba* Mill.), auch Chinesische Dattel (oder Kumulattel), Rote Dattel, Azufaifa oder Brustbeere genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kreuzdorngewächse (Rhamnaceae). Sie stammt aus Nordchina und Nordostchina und wird heute weltweit kultiviert. Die Jujube bringt im europäischen Spätherbst kleine,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ovale und essbare Früchte hervor, der Geschmack des wenigen Fruchtfleisches ist süß-säuerlich, das Aroma erinnert übrigens je nach Sorte und Reifegrad an Bratäpfel oder auch Stachelbeeren.

### **Jujube (Indisch)**

Die Indische Jujube oder auch Filzblättrige Jujube (*Ziziphus mauritiana*) ist ein Obstbaum aus dem Nahen Osten und auch aus Südasien. Sie wird weltweit in tropischen und subtropischen Gebieten angebaut, in Indien ist sie übrigens eine der häufigsten Obstbäume. Die Jujubefrüchte sind eiförmige bräunliche oder gelbe, seltener rötliche bis schwarze Steinfrüchte.

Die Jujubefrüchte sind reich an Karotin, Vitamin A und Vitamin C. Sie werden mit der Schale als Obst gegessen, gedünstet, getrocknet, kandiert oder zu Saft verarbeitet. Jujubefrüchte dienen zur Herstellung von Chutneys, unreife Früchte werden ähnlich wie Gemüse eingelegt. Das getrocknete und gemahlene Jujube-Fruchtfleisch wird als Gewürz verwendet. In Indonesien werden junge Blätter auch als Gemüse zubereitet. Die Borke des indischen Jujube wird zum Gerben und Färben verwendet. Die Früchte, die Blätter, die Rinde und die Wurzeln werden zur Behandlung von Wunden eingesetzt und sollen übrigens eine verdauungsfördernde Wirkung haben und bei Darmbeschwerden und Magenbeschwerden helfen. Das Laub des Jujube wird als Viehfutter benützt, die Blätter dienen zur Zucht der Lackschildlaus (*Kerria lacca*).

Es werden zahlreiche Sorten Jujube angebaut, deren Früchte sich durch ihre Größe, ihren Geschmack, ihrer Farbe und Form unterscheiden. Von ausgewachsenen Bäumen ertragreicher Jujube Sorten können jährlich bis zu 150 Kilogramm an Früchten gewonnen werden. Die Jujubefrüchte werden geerntet, wenn sie eine gelbe Farbe annehmen, sie lassen sich dann mehrere Tage, gekühlt auch bis zu einem Monat lagern. Die Vermehrung erfolgt entweder durch Samen, wobei die jungen Bäume danach veredelt werden, oder seltener durch Wurzelschösslinge und Absenker.

### **Julienne**

Julienne ist in der Küche der Fachbegriff für eine beim Kochen verwendete Schneideart von Gemüse. Hierbei wird das Gemüse in sehr feine, rechteckige Streifen (1,5 Millimeter breit, 3–5 Zentimeter lang) geschnitten.

Die Julienne sind zum Beispiel als Einlage, als Gemüsebett, etwa beim Dünsten, oder auch einfach als dekorative Beilage oder Garnitur für Saucen, Suppen und Fisch- oder Fleischspeisen geeignet.

### **Juliennesuppe** für Heide (Kreis Dithmarschen, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

4 mittelgroße Möhren

1 kleiner Kohlrabi

2 mittelgroße Pastinake

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 mittelgroßer Knollensellerie  
2 Stangen Lauch/Porree, (nur den weißen Teil)  
½ kleiner Kopf Wirsing  
2 Schalotten, fein gewürfelt  
2 Salatherzen  
100 Gramm Margarine  
2 Liter Gemüsefond, oder lösliche Gemüsebrühe (vegan)  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
4 Scheiben Toastbrot, Sandwich- für die Croutons  
1 Teelöffel Margarine, zum Anrösten der Croutons

Für die Dekoration:

nach eigenem Belieben Petersilie  
nach eigenem Belieben Schnittlauch

Spülen Sie zuerst die Petersilie ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Blätter von den Stängeln und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Danach spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn auch kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem Messer in feine Röllchen.

Nun schneiden Sie die "Juliennes" (Stifte). Dazu schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Dann schneiden Sie vom Kohlrabi die Schale mit dem Messer ab, schneiden ihn ebenfalls in Streifen und entfernen die Schale von den Pastinaken mit dem Messer und schneiden die Pastinaken auch ebenso in Streifen. Danach befreien Sie den Sellerie von der Schale, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser ab, lassen den Sellerie in einem Sieb gut abtropfen und schneiden ihn in Streifen bevor Sie den Porree halbieren, ihn gründlich mit kaltem Wasser ausspülen (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), den Lauch von den Stielansätzen befreien und ihn in Streifen schneiden. Jetzt spülen Sie noch den Wirsing und die Salatherzen mit kaltem Wasser ab, lassen die beiden Zutaten getrennt in einem Sieb abtropfen, befreien den Wirsing von der Schale und schneiden die beiden Zutaten auch in feine Streifen

Die Streifen sollen übrigens in etwa zwischen 3 und 5 Zentimeter lang werden. Die Dicke sollte in etwa der Höhe einer liegenden 1 €-Münze entsprechen.

Bei dem Wurzelgemüse empfehlen wir übrigens einen sogenannten 'Julienne-Schneider'. Das ist natürlich eine Art Sparschäler, der aber gleich die entsprechenden Stifte aus dem Gemüse schneidet (es geht aber auch mit einem großen Küchenmesser).

Nun zerlassen Sie in einem großen Suppentopf die Margarine und bringen sie auf mittlere Hitze. Dann geben Sie die klein gehackten Schalotten und die Juliennestreifen in die Margarine und dünsten die Zutaten etwa 3 Minuten in der Margarine an (dabei müssen Sie bitte häufig mit einem Kochlöffel umrühren). Danach füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe soweit auf, bis das Gemüse etwa 1 Fingerbreit bedeckt ist. Dann lassen Sie die Zutaten einmal kurz aufkochen und lassen sie danach unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten mit Deckel ziehen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Während der Ziehzeit schneiden Sie das Sandwichtoast in kleine Würfel, zerlassen wieder etwas Margarine in einer Pfanne und rösten die Toastwürfel darin goldbraun und kross an bevor Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer würzen.

Wenn die Suppe fertig gezogen hat füllen Sie sie bitte mit der übrigen Gemüsebrühe bis zur gewünschten "Flüssigkeit" auf und schmecken das Gericht nochmal mit (wenig) Tafelsalz und frisch gemahlenem Pfeffer ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe vorgewärmten tiefen Tellern an, bestreuen Sie mit den Croutons (den Toastbrotwürfeln) und der Petersilie sowie Schnittlauch und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Julischka**

Julischka ist eine bekannte kroatische Likörspezialität.

Die Julischka ist eine Mischung aus zwei alkoholischen Getränken: dem Pflaumenbranntwein Sliwowitz und dem Birnenlikör Kruškovac.

Der Alkoholgehalt des nach traditioneller kroatischer Rezeptur hergestellten Julischka beträgt 25 Vol.-Prozent. Die Farbe von Julischka ist klar golden, der Geschmack vergleichsweise mild und fruchtig-süß. Getrunken wird Julischka pur oder auch auf Eis.

Julischka wird auch als Aperitif, im Kaffee oder erwärmt serviert.

### **Jus**

Jus ist klarer Saft, Bratensaft, Fleischsaft (kräftige braune Fleisch- oder Bratenbrühe.)

### **Juwel-Zackenbarsch**

Juwelbarsch oder Grouper ist ein rot leuchtender Raubfisch. Er lebt in Küstengebieten des Indischen Ozeans. Der Juwel-Zackenbarsch wird bis zu 50-70 Zentimeter groß. Der Fisch wird etwa 1 Kilogramm schwer und hat ein festes Fleisch das hervorragend im Geschmack ist.

Juwel-Zackenbarsch wird zum braten, Backen, dünsten, für Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte verwendet.

Achtung:

Bei der Zubereitung verschwinden die schönen Zeichnungen der Haut. Nach der Eiablage verwandeln sie die Weibchen der Juwel-Zackenbarsch in Männchen.

## **K**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Kabeljau / Dorsch**

Der Kabeljau ist ein Seefisch, (Knochenfisch und Raubfisch). Er ist in Skandinavien und der Nordsee sowie in der Ostsee beheimatet. Als Jungfisch wird er auch als Dorsch bezeichnet. Der Kabeljau hat eine Länge von etwa 100 bis 150 Zentimetern und ist bis zu 53 Kg schwer. Sein Fleisch ist fest, weißlich und Zart, ist proteinreich (etwa 18 %) und fettarm (unter 1 %). Kabeljau wird als Räucherfisch, Stockikfisch oder als Klippfisch, für Fischkonserven, Fischstäbchen, Tiefkühlprodukte verwendet und sein Rogen nutzt man als Kaviarcreme. Er ist für alle Garmethoden geeignet; vorwiegend aber gebacken oder gedünstet.

### **Achtung**

Aus der Leber vom Kabeljau wird Lebertran hergestellt und die Abfälle (Kopf, Haut, Gräten et cetera) nutzt man für die Verarbeitung zu Fischmehl.

## **Kaffee**

Man unterscheidet nach Gebieten und Lage zwischen Hochlandkaffee (*coffea arabica*) und Tieflandkaffee (*coffea robusta*). Der Hochlandkaffee deckt etwa 90 % des weltweiten Verbrauches ab.

Einige grundsätzliche Kaffeesorten sind: – Koffeinarmer Kaffee (sein Restkoffeingehalt liegt bei 0,2 %). Den Bohnen wird vor dem Rösten das Koffein ganz oder teilweise entzogen. – Reizstoffarmer Kaffee (Reizstoffgehalt etwa 0,2 %) – Aromatisierter Kaffee. Nach dem Rösten werden natürliche Aromen wie Vanille oder Amaretto hinzugefügt – Kaffeesmischungen. Hier werden mehrere Kaffeesorten gemischt, und unterschiedliche Eigenschaften wie Säuregehalt oder Aroma zu optimieren. – Sortenreicher Kaffee. Er besteht nur aus Bohnen einer Plantage. Kaffee-Extrakt. Er wird überwiegend in getrockneter oder auch gefriergetrockneter Form angeboten. Kaffee-Extrakt ist aber auch in konzentrierter flüssiger Konsistenz für Kaffeeautomaten erhältlich.

Im Kaffee enthalten ist der Stoff Koffein. Koffein ist ein Alkaloid, das gefäßerweiternd wirkt und leicht aufputschend wirkt.

### **Achtung:**

Kaffee stammt wahrscheinlich vom arabischen kahwa oder vom Namen der äthiopischen Provinz Kaffa ab, in der angeblich der Kaffeestrauch entdeckt wurde. Nachdem 16. Jahrhundert arabische Kaffeepflanzen durch das Kaffeemonopol reich geworden sind, begannen die Niederländer, die Franzosen und die Spanier im 17. Jahrhundert, in ihren Kolonien Kaffee anzubauen. Dadurch breitete sich Kaffee in Windeseile auf der ganzen Erde aus. Seine Bedeutung wird wirtschaftlich gesehen nur vom Öl übertroffen – im Notfall nimmt die Weltbank sogar Kaffeebohnen als Ersatzwährung.

## **Kaffee-Ersatz**

Kaffee-Ersatz oder Surrogat besteht aus gerösteten Pflanzenteilen (Getreide, Getreidemalz, Zichorie und so weiter), die durch Aufzug mit heißem Wasser ein kaffeeähnliches Getränk ohne Koffein ergeben. Ein Beispiel dafür ist Malzkaffee.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Kaffeesatz lesen wollen wir hier nicht, aber all jene, die noch dem guten alten Filterkaffee frönen, werden erstaunt sein, was man mit dem Abfallprodukt "Kaffeesatz" noch alles bewerkstelligen kann. Garantie können wir keine geben, aber probieren Sie es einfach einmal aus!

Für die Schönheit

- a) Etwas Reinigungsmilch und 1 TL Kaffeesatz vermischen und als Peeling auf die Gesichtshaut auftragen leicht ab-rubbeln Danach die Pflege wie gewohnt fortsetzen.
- b) Gegen dunkle Augenringe am besten BIO Olivenöl und 1 TL Kaffeesatz mischen und auf die Augenringe auftragen; nach einigen Minuten vorsichtig runter waschen und eincremen.
- c) Gegen Cellulite ordentlich Kaffeesatz und Olivenöl vermischen und auf die betroffenen Stellen auftragen.
- d) Nur bei dunklem Haar - Etwas BIO Olivenöl mit Kaffeesatz vermengen und ins Haar massieren, das soll einen schönen Glanz ergeben.

### **Kaffeesahne**

Kaffeesahne wird auch Kaffeerahm, Trinkrahm oder auch Trinksahne genannt. Sie ist ein Sahneerzeugnis mit mindestens 10 % Fett.

### **Kaffirblätter (Limettenblätter)**

Die Kaffirblätter sind die ledrigen Blätter der Kaffir- oder Kaffirlimette. Kaffirblätter haben einen starken, sehr intensiven Zitronengeschmack, obwohl die Kaffirlimette selbst mit den bekannten Zitrusfrüchten botanisch nur weit entfernt verwandt ist.

Das Kaffirblatt ist vor allem in Thailand sehr angesehen. Das traditionell Zitronengras ähnelnd appetitlich verstärkende Gewürz, wird aber natürlich auch in der malaysischen und indonesischen Küche sehr gerne verwendet.

Das Aroma des Kaffirblatts lässt sich sehr schwer ersetzen. Am besten lassen Sie es bei Nichtverfügbarkeit einfach weg oder geben dem Gericht noch einen zusätzlichen Schuss Zitronensäure bei.

### **Kahlúa**

Der Kahlúa ist eine mexikanische Kaffeelikör-Marke. Der Likör besteht aus Kaffee, Zuckerrohr und Vanille. Der Likör hat einen moderaten Kaffeegeschmack, und wird in der "Original"-Version in Deutschland seit 2004, so wie in allen anderen Ländern, außer dem US-Bundesstaat Ohio, nur noch mit 20 Prozent Alkoholgehalt verkauft. In Ohio beträgt der Alkoholgehalt 21,5 Prozent. Der Koffein-Gehalt von Kahlúa beträgt 100ppm, was in etwa dem Koffein-Gehalt von Coca Cola entspricht. Seit 2005 gehört der Hersteller von Kahlúa zum Konzern Pernod Ricard.

Kahlúa wird für viele Cocktails wie zum Beispiel den White Russian, den Black Russian oder den B-52 gebraucht und ist übrigens auch Standardbestandteil vieler Cocktailbars.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Der Hersteller hat in den letzten Jahren außer dem Original eine Reihe weiterer Liköre auf den Markt gebracht:

Chili Chocolate Liqueur  
Pumpkin Spice Liqueur  
Salted Caramel Liqueur  
Peppermint Mocha Liqueur  
Hazelnut Liqueur  
Mocha Liqueur  
French Vanilla Liqueur  
Midnight Coffee Liqueur  
Cinnamon Spice Liqueur  
Especial Coffee Liqueur

### **Kaiserfleisch**

Kaiserfleisch ist übrigens eine Bezeichnung für verschiedene, meistens gepökelte und gegarte Fleischerzeugnisse die natürlich vom Rücken oder Rumpf des Schweins geschnitten werden. Das Wort entstammt der österreichischen und süddeutschen Küchensprache und kann sich auch auf verschiedene Teilstücke des Schweinefleisches beziehen.

Die Vorsilbe „Kaiser-“ soll natürlich ein besonders gutes Fleisch bezeichnen, das vergleichbar mit Kaisersemmel, Kaiserschmarrn, Kaiserbirne und ähnlichen Ausdrücken ist.

### **Kaisergranat**

Kaisergranat ist Kaiserhummer, ein norwegischer Hummer, ein Schlankhummer. Er ist ein Zehnfüßiger Krebs und kommt in der Nordsee, dem Atlantik und dem Mittelmeer vor. Weibliche Tiere können bis zu 20 Zentimeter groß werden, männliche Tiere bis zu 24 Zentimeter. Die übliche Fanggröße ist jedoch maximal 15 Zentimeter. Nur das Fleisch des Hinterleibes ist essbar und es ist sehr schmackhaft und gilt als Delikatesse.

### **Kaiser-Kümmel**

Der Kaiser-Kümmel ist ein leicht gesüßter Kümmel-Branntwein aus Kümmel-Öl, Zucker und 38- Prozentigem Alkohol. Hersteller von Kaiser-Kümmel ist das Unternehmen J. A. Gilka.

Angehörige der Familie Gilka produzierten das Getränk seit etwa 1836. Laut einigen Quellen wurde Gilka auch im deutschen Kaiserhaus getrunken und verschaffte den Produzenten mehrere Kommerzienratsanteile und Hoflieferantentitel; in Theodor Fontanes Roman Frau Jenny Treibel wird der Schnaps allerdings eher abschätzig als Getränk für eine kleine Hausschneiderin erwähnt. Auch in Joachim Ringelnatz' Lied aus einem Berliner Droschkenfenster wird der Genuss von Gilka eher den unteren Volksschichten zugeschrieben.

"Kaiser-Kümmel" wurde dennoch beim Wiener Hofe gerne konsumiert. Die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Inhaber der Liqör-Fabrik J. A. Gilka, Theodor und Hermann Gilka, erhielten dafür den k.u.k. Hoflieferantentitel.

### **Kaiserschmarrn nach klassischer Art (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Probieren Sie den Klassiker der österreichischen Mehlspeisen von Dr. Oetker Süße Mahlzeit. Der Dr. Oetker Kaiserschmarrn ist herrlich locker und schmeckt besonders saftig. Fruchttige Rosinen, die nach klassischer Art nicht fehlen dürfen, sind in der Mischung bereits enthalten. Er gelingt garantiert und ist schnell und einfach zubereitet. Die Mischung nur in 200 Milliliter Milch einrühren und ein Ei hinzufügen, dann in der Pfanne ausbacken. In nur 10 Minuten ist der leckere Kaiserschmarrn von Dr. Oetker Süße Mahlzeit fertig.

Servieren Sie ihn mit Puderzucker bestäubt oder mit Dr. Oetker Fruchtgrützen aus dem Kühlregal.

Ob als Hauptmahlzeit oder für Zwischendurch: Dr. Oetker Süße Mahlzeit schmeckt so gut wie selbst gemacht.

### **Kaiserschoten**

Siehe auch Zuckererbsen

### **Kaisersemmel**

Kaisersemmel (oft auch Kaiserweck oder Kaiserwecken, Kaiserbrötchen oder Sternsemmel) ist ein krustenreiches, knuspriges, sternförmig eingeschnittenes (im Original entsteht der Stern übrigens durch eine spezielle Einschlagtechnik des Teiges) Weißgebäck ursprünglich aus Österreich. Das Mindestausbackgewicht beträgt wie bei anderem Weißgebäck 46 Gramm, kleinere Formen werden Jourgebäck genannt. Es werden natürlich auch Varianten mit einem Gewicht bis zu 80 Gramm angeboten. Im Gegensatz zur handgearbeiteten Wiener Kaisersemmel sind auch allgemein kürzere Produktionsschritte, der Einsatz von Maschinen und die Zugabe von Roggenmehl zum Weizenmehl möglich.

### **Kaiserteil**

Als Kaiserteil bezeichnet man in Österreich übrigens verschiedene Fleischteile. Beim Schweinefleisch wird natürlich die Schale als Teil des Schinken so bezeichnet, beim Kalbfleisch dagegen die Nuss als Teil der Hinterkeule. Aufgrund des hohen Wertes wird das Kaiserteil üblicherweise nicht gebraten, stattdessen wird es natürlich erstmals zu Schnitzel oder anderen Fleischwaren verarbeitet.

### **Kakao**

Die Kakaobäume werden seit mehr als 3000 Jahren in den feuchtheißen Ländern man Äquator angebaut. Man unterscheidet sie aufgrund ihres Geschmacks in Edelkakao (er ist besonders aromatisch und mild) aus Mittelamerika und Südamerika und den Konsumkakao (er ist etwas herber) aus Asien und Afrika.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Kakaopflanze wird für Kakaoerzeugnisse verwendet.

### **Kakaobutter**

Kakaobutter wird beim Auspressen der Kakaomasse gewonnen und ist helgelb. Sie hat einen mild-aromatischen Geschmack.

Kakaobutter wird zum Verdünnen von Kuvertüre und zum Abglänzen von Marzipanerzeugnissen verwendet. Kakaobutter ist ein wichtiger Rohstoff für Schokolade und Pralinen. Außerdem wird sie in der Kosmetik und Pharmaindustrie verwendet.

### **Kakaoerzeugnisse**

Siehe auch Kakaobutter

Siehe auch Kakaomasse

Siehe auch Kakaopulver

Siehe auch Kuvertüre

Siehe auch Schokolade

### **kakaohaltige Fettglasur**

Siehe auch Fettglasur, kakaohaltig

### **Kakaomasse**

Kakaomasse entsteht durch wiederholtes Erwärmen der gerösteten, zerkleinerten Kakaobohnen, wobei das Fett (siehe auch Kakaobutter) schmilzt. Kakaomasse enthält neben der Kakaobutter unter anderen Aromen, Gerbstoffe und das leicht anregende Theobromin sowie etwas Koffein.

### **Kakaopulver, schwach entölt**

Schwach entöltes Kakaopulver ist der Restbestand (Presskuche) der Kakaomasse. Es wird nach dem Abfließen der Kakaobutter vermahlen und zu Kakaopulver gesiebt.

Außerdem enthält es mindestens 20 % Kakaobutter und ist kalorienvermindertes Kakaopulver. Siehe auch Kakaopulver, stark entölt

Schwach entöltes Kakaopulver wird beim Backen, für Schokoladeneis, für Süßspeisen, als Dekor zum Bestäuben, mit Milch oder Wasser zu der Herstellung von heißem oder kaltem Kakaotrink oder auch als Trinkschokolade verwendet.

Siehe auch Schokoladenpulver oder Trinkschokoladenpulver

### **Kakaopulver, stark entölt**

Stark entöltes oder „mageres“ beziehungsweise „fettarmes“ Kakaopulver, enthält mindestens 10 %, höchstens aber 20 % Kakaobutter.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Kaki**

Kaki wird auch Götterpflaume genannt. Sie ist eine exotische Frucht, ist gelb bis kräftig rot. Die Kakifrukt wird 6-10 Zentimeter im Durchmesser, wiegt 100-300 Gramm schwer und hat im überreifen Stadium einen süßen, an Birne oder Aprikose erinnernden Geschmack. Kaki ist reich an Glucose (13-19 %), Vitamin C und insbesondere an Beta-Carotin (Provitamin A).

Die Kakifrukt wird roh zum Auslöffeln, für Obstsalate, Kompott und für Konfitüre verwendet.

Achtung: Die Kakifrukt muss zum Genuss weich, glasig und innen geleeartig sein, sonst schmeckt sie unangenehm pelzig! Nachzüchtungen wie die Sharonfrucht kann man auch essen, wenn sie fest und knackig ist.

Wegen des besonders hohen Gehaltes an Vitamin A und C stärkt die Kakifrukt die Widerstandskräfte bei Erkältungen.

Siehe auch Antioxidanzien.

## **Kaktusfeige (Stachelfrukt)**

Die Kaktusfeige gilt als verhältnismäßig exotisches Obst obwohl sie sehr köstlich schmeckt. Außerdem ist gesund und lässt sich auch zuhause anbauen. Zudem wird aus der Kaktusfeigen ein erstaunlich teures Speiseöl gewonnen.

Die rohe Kaktusfeige (Kaktusbirne, Stachelfrukt, Stachelfeige, Stachelbirne) ist eine süße, exotische Frucht

Der Geschmack der Kaktusfeige ist eher süßlich mit leicht säuerlichen Anklängen. Das weiche Fruchtfleisch ist ähnlich gebaut wie das der Melone und außerdem sehr erfrischend. Die Farbe des Fruchtfleisches ist leuchtend gelb, orange oder rot und lässt sich leider von den Kleidern schwer entfernen. Die Kaktusfeigen schmecken nach einer Kombination aus Melone, Feige und Birne, erinnern aber auch an Gurke. Das Fruchtfleisch der Stachelfrukt enthält außerdem pfefferkorn-große, genießbare Kerne.

Die Schale der Kaktusfeigen ist übrigens nicht giftig, hat aber feine, kaum sichtbare Stacheln mit Widerhaken. Ungeschützt sollten Sie die nicht behandelte Schale nicht berühren, denn die ganz feinen Stacheln können tagelang sehr unangenehm in der Haut verbleiben.

Für die Zubereitung ist es am einfachsten, wenn Sie die Kaktusfeige auf eine Gabel stechen. Das obere und untere Ende der Frucht schneiden Sie ab, nehmen einen weiteren Schnitt quer bis zum Fleisch vor und rollen dann die weiche Schale mit dem Messer ab. Sie können aber auch die Kaktusbirne aufstellen und die dicke Schale von oben nach unten mit einem Messer entfernen (das ist etwas umständlicher).

Außerdem können Sie auch Handschuhe anziehen, um die Frucht zu bearbeiten. Es ist sehr ratsam, die Kaktusfeige mit einer Bürste von den Widerhaken zu befreien. Das ist

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

zwar eine mühsame Arbeit, Sie sollten deshalb schon beim Einkauf darauf achten, dass Sie die Früchte ohne Glochidien (Stacheln mit Widerhaken) kaufen.

Nach Entfernung der Schale haben Sie nur noch das wunderbare Fruchtfleisch der Kaktusbirne zur Verfügung, Sie können es in Würfel schneiden und weiterverarbeiten - oder gleich mit Gabel und Messer essen.

Das Fruchtfleisch der Kaktusfeigen ist roh, püriert, blanchiert oder eingekocht genießbar. Das rohe Fruchtfleisch, schneiden Sie bitte in Würfel, es gibt einem frischen Fruchtsalat eine exotische Note. Mit eingekochtem Fruchtfleisch können Sie feine Chutneys oder Konfitüren herstellen. Kochen Sie den Saft der Kaktusfeigen zusammen mit dem Saft von Zitrusfrüchten ein, bekommen Sie eine noch aromatischere, süß-säuerliche Sauce, die Sie für eine Vinaigrette oder für spezielle Salatsaucen verwenden können.

Die Kaktusfeigen eignen sich natürlich auch zur Herstellung von durstlöschenden Drinks. Der Saft aromatisiert viele Süßspeisen und Nachspeisen, Cocktails und Cremes und sogar Bier. Die Kaktusfeige können Sie fast überall anstelle von Gurken Anwenden, so auch in Salaten. Am Grill lassen sich die Kaktusfeigen übrigens auch wie Kartoffeln zubereiten. Legen Sie sie an den Rand der Glut und lassen Sie die Schale verkohlen. Das Fruchtfleisch bekommt so ein wunderbares, karamellisiertes Aroma.

Pflanzensegmente, besonders Jungtriebe, können Sie jederzeit ernten, doch sind diese leider roh nicht essbar, sondern Sie müssen sie vorher garen.

### **Kalamata-Oliven**

Kalamata-Olive ist eine große, dunkelviolette Olive mit einer glatten, fleischigen Textur, die übrigens nach der Stadt Kalamata auf dem südlichen Peloponnes in Griechenland benannt ist. Sehr oft werden Kalamata-Oliven als Tafeloliven verwendet, sie werden normalerweise in Weinessig oder Olivenöl konserviert. Kalamata-Oliven sind in der Europäischen Union übrigens gU- geschützt. Die Oliven der gleichen Sorte, die an anderer Stelle angebaut werden, werden auch als Kalamon-Oliven vermarktet.

### **Kala Namak**

Das Speisesalz aus indischen Vulkanminen wird wegen seiner dunklen Farbe auch als Schwarzsatz oder Schwefelsatz bezeichnet. Die in Kala Namak enthaltenen Schwefelverbindungen sorgen für einen Geschmack nach gekochtem Ei – deshalb eignet es sich sehr gut, um dem veganen Ersatz von Eierstich, Eierlikör oder Mayonnaise den typischen Eisgeschmack zu verleihen. Sie finden Kala Namak in Bioläden, Reformhäusern und im Internet.

Unser Tipp:

Wir nutzen bei Kala Namak für den Eisgeschmack, Rauchsalz, Gluten, Sojamehl, Sojasoße, Hefeflocken für einen käsigen Geschmack.

### **Kalb**

Ein Kalb ist ein Jungtier vom Rind. Es ist etwa 10 Wochen alt und bis zu 150 Kilogramm

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

schwer. Kälber werden noch gesäugt, haben eine rosa Fleischfarbe und eine zarte Zellstruktur. Das Fleisch von Kälbern ist reich an essenziellen Eiweiß (etwa 22 %) und ist leicht verdaulich. Außerdem ist es fettarm und reich an Mineralstoffen.

Kalbsfleisch wird zur Diät- und Kinderkost verwendet.

### **Kalbfleisch**

Kalbfleisch sind heiß geräucherte Stücke von wenige Wochen bis Monate alten Kälbern (Rindern). Es ist zarter und heller als Rindfleisch und, je nach Alter sowie Art der Aufzucht und Fütterung, hat es eine hellrote, rosa beziehungsweise auch weißliche Farbe. Bei Weidehaltung und reinem Grünfutter der Kälber färbt sich das Kalbsfleisch rot, bei Stallmast ist es heller. Bei der Mast der Tiere gibt es verschiedene Stufen: in der ersten Stufe werden die Kälber aufgestallt in Einzelboxen, um sie gut beobachten zu können und um sie dabei an-zufüttern. Bei dieser Stufe können sich die Kälber einander sehen. Im Alter von sechs Wochen werden die Kälber in Gruppen von mindestens drei Tieren gehalten. Es ist die übliche Praxis, dass die Tiere genügend Licht haben. Das soll sicher stellen, dass sie sich gut entwickeln können. Mit Futtermitteln, die wenig Eisen beinhaltet, lässt sich „weißes“ Kalbfleisch herstellen, weil Eisen das Fleisch rötlich färbt. Sehr helles Fleisch ist bei Feinschmeckern sehr beliebt.

Alle Kälber werden in Deutschland in der Regel schon im Alter von etwa 22 Wochen geschlachtet. Das entspricht rund 2 % ihrer natürlichen maximalen Lebenserwartung von 20 Jahren. Bei ihrer Schlachtung haben Kälber ein Schlachtgewicht von etwa 150 Kilogramm. Wiegt ein noch nicht ausgewachsenes Rind mehr, bezeichnet man es als Jungrind. Bis jetzt gibt es dafür in den maßgeblichen Handelsklassen für Rindfleisch allerdings noch keine gesetzliche Festlegung. Doch im Juni 2007 hat die Europäische Union für die gesamte EU festgelegt, welches Fleisch als „Kalbfleisch“ bezeichnet werden darf. Demnach dürfen die Kälber maximal acht Monate alt sein, zwischen acht und zwölf Monaten gelten sie dann als „Jungrinder“. Man verwendet Kalbsfleisch zum Beispiel als Kalbshackfleisch oder im Ofen beziehungsweise gegrillt.

### **Kalbsgrundsoße (Veloute de veau) und ihre Ableitung Deutsche Soße (Sauce allemande)**

Für die Kalbsgrundsoße bereitet man eine Mehlschwitze zu und gießt sie unter ständigem Rühren mit Kalbsbrühe aus. Bei der Ableitung (der deutschen Soße) ergänzt man zusätzlich Eigelb, süße Sahne und Champignonfond.

### **Kalbshaxe**

Kalbshaxe ist als Vorderhaxe oder Hinterhaxe im Angebot. Kalbshaxe wird zum Braten als Osso buco verwendet.

### **Kalbshirn**

Siehe auch Hirn.

Kalbshirn wird mit Zwiebeln und Ei in Butter gebraten zubereitet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Kalbskeule**

Kalbskeule ist der Schlegel von kräftiger Struktur. Durch das Abtrennen der Haxe und das Auslösen der Knochen enthält man das Frikandeau, die Oberschale, die große Nuss und die kleine Nuss. Die Kalbskeule wird für Steaks, Schnitzel oder auch als Kalbsbraten verwendet. Im Ganzen zubereitet wird sie für besondere Ereignisse und Feste.

### **Kalbskopf en Tortue (auf Schildkroeten-Art)**

In braunem Ragout mit Croutons oder Fleurons garniert.

### **Kalbsmilch**

Kalbsmilch ist eine Bezeichnung für Bries, Brieschen, Bröschen, Midder oder Thymus genannt. Kalbsmilch ist die Wachstumsdrüse vom Kalb, es wird wie Hirn verwendet und sitzt an der Brustspitze des Kalbes.

### **Kalbsnieren**

Kalbsnieren sind Innereien. Sie sind paarweise im unterem Rücken (dem Sattelstück) zu finden. Kalbsnieren verwendet man zum Braten oder Grillen und als Füllung im Kalbsnierenbraten.

Achtung: Kalbsnieren sollte man erst nach dem Zubereiten würzen, damit sie nicht trocken und hart werden.

### **Kalbs-Pörkölt**

Mit Speck gebratener Gulasch.

### **Kalbsrücken**

Kalbsrücken verwendet man ausgelöst als Kalbsrückensteaks und die Knochen für Suppen sowie Saucen.

### **Kalbssteak**

Kalbssteaks sind Scheiben von 125 Gramm bis 150 Gramm aus der Oberschale der Keule oder von dem ausgelösten Kalbsrücken.

### **Kalbsvögel**

Kleine Kalbfleischrouladen.

### **Kalbszunge**

Eine Kalbszunge ist eine frisch oder gepökelte Innerei.

Man serviert Kalbszunge mit Rotweinsauce warm, ganz oder in Scheiben. Außerdem kann

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

man Kalbszunge als Aufschnitt mit Champignons und Spargel auf Canapes servieren.

### **Kalettes, Kohlröschen, Wilder Rosenkohl oder Flower Sprout**

Kalettes sind ein neues Gemüse, eine Art Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl, sie sind auch unter den Namen Kohlröschen, Wilder Rosenkohl oder Flower Sprout im Handel und werden manchmal in Anspielung auf ihr Petticoat-ähnliches Aussehen auch "Pettikohl" genannt. "Kalettes" ist übrigens der eingetragene Markenname der Firma Tozer Seeds Ltd, die dieses Gemüse erstmals schon 2010 kommerziell im Vereinigten Königreich eingeführt hat.

Kalettes enthalten doppelt so viel Vitamin C und B6 enthalten wie Rosenkohl. Das Gemüse enthält außerdem große Mengen an Ballaststoffen, Eisen, Antioxidantien sowie die Vitamine A, K und Kalzium. Es schmeckt schön nussig und entwickelt bei der Verarbeitung kaum den typischen Kohlgeruch. Die Erntezeit von Kalettes reicht von November bis März.

Zubereitung:

Das Gemüse lässt sich sehr gut in einer Gemüsepfanne mit Zwiebeln, Roten Beten, Knoblauch, Mandeln und Rosinen verarbeiten. Außerdem kann das Gemüse auch zwei bis drei Minuten gedünstet, fünf bis sechs Minuten etwa im Wok gebraten oder gekocht werden sowie als Zutat für Salat dienen. Gekocht passen Kalettes auch gut zu Nudelgerichten und in einem Eintopf.



Bild: **Kalettes**

### **Kaldaunen**

Kaldaunen sind Flecke, Pansen oder Klutten, Vormagen des Rindes. Man verwendet Kaldaunen in Suppen, aber regional auch in süß-sauer.

### **Kaliumcarbonat**

Siehe auch Pottasche

### **Kalmar**

Ein Kalmar ist ein zehnamiger Tintenfisch.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Kalte Ente**

Eine kalte Ente besteht aus Wein, Portwein mit zugesetzter Kohlensäure, Schaumwein, Zitrone beziehungsweise Zitronensaft. Sie zählt zu den weinhaltigen Getränken.

## **Kaltschale Erdbeere (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Wer Erdbeeren gerne mag, sollte Dr. Oetker Kaltschale Erdbeere probieren. Eine fruchtige Sommer-Erfrischung für alle Erdbeer-Fans. Dr. Oetker Kaltschalen sind fruchtige Erfrischungen für die Sommertage, die man gerne anstelle einer Mahlzeit isst. Ohne Kochen wird Dr. Oetker Kaltschale einfach in 0,5 Liter kaltes Wasser eingerührt und fertig ist Ihre erfrischende Speise!

## **Kaltschale Himbeer-Johannisbeer (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

An dieser beliebten Sorten-Kombination von Dr. Oetker kommen Sie im Sommer nicht vorbei: Himbeer-Johannisbeer! So fruchtig, so erfrischend, so lecker!

Dr. Oetker Kaltschalen sind fruchtige Erfrischungen für die Sommertage, die man gerne anstelle einer Mahlzeit isst. Ohne Kochen wird Dr. Oetker Kaltschale einfach in 0,5 Liter kaltes Wasser eingerührt und fertig ist Ihre erfrischende Speise.

## **Kaltschale mit Beeren für Heiligenhafen (Kreis Ostholstein, vegan)**

Menge: 3 Portionen

1 Liter Wasser  
45 Gramm Sago  
1/2 Kilogramm Beeren (Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)  
60 Gramm braunen Zucker  
1 Tüte Vanillezucker  
1/2 Vanilleschoten, aufgeschlitzt

Geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu spülen).

Geben Sie das Wasser mit dem braunen Zucker, dem Vanillezucker, der halbierten und mit einem kleinem Küchenmesser ausgekratzten Vanilleschote (mit Mark und Schote) und den Perlsago in einen Kochtopf und lassen Sie die Zutaten aufkochen. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu kochen, reduzieren Sie die Temperatur auf die niedrigste Stufe und lassen sie etwa 20 Minuten unter ständigem Rühren (Wichtig, sonst brennt es an!) leicht köcheln. Dabei quillt der Perlsago nach und nach auf und die Suppe wird langsam schön sämig.

Erst danach geben Sie die Früchte dazu und lassen die Obstsuppe etwa 5 Minuten weiter köcheln. Dann lassen Sie das Gericht abkühlen, richten es in tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unser Tipp:  
Diese Suppe ist ein ideales Gericht für warme Sommertage.

Unser Tipp:  
<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Kamaboko**

Als Kamaboko werden japanische Nahrungsmittel aus verarbeitetem Fischfleisch bezeichnet.

Kamaboko sind eine spezielle Art von Surimi, für die weißes Fischfleisch (oft vom "Alaska-Seelachs") püriert und zu charakteristisch geformten Laiben geformt wird, die anschließend gedämpft werden, bis sie gar sind und eine schöne feste Textur haben.

Die Laibe der Kamaboko werden dann in Scheiben geschnitten und kalt (oder gekühlt) mit verschiedenen Dip-Saucen oder als Einlage in heißen Suppen, Eintöpfen und Nudelgerichten serviert.

Sie werden typischerweise in halbzyklindrischen Stangen verkauft. Einige Kamaboko sind so gemacht, dass die Scheiben die Form eines bestimmten Gegenstandes haben. Geschnittener Kamaboko wird sehr oft fälschlich als Naruto bezeichnet; tatsächlich handelt es sich bei Naruto (eigentlich Narutomaki, Strudelrolle) um eine andere Form von Surimi, die nicht gedämpft, sondern gekocht und praktisch immer in Scheiben serviert wird.

Kamaboko mit roter Haut und weißer Kamaboko werden sehr oft zu Festmahlen serviert, da die Farben Rot und Weiß als glückbringend angesehen werden.

Sie werden in Japan seit dem 14. Jahrhundert hergestellt und sind heute nahezu weltweit verfügbar. Das simulierte "Krabbenfleisch" (kanikama für kani-kamaboko), die bekannteste Form von Surimi im Westen, ist eine Form von Kamaboko. In Japan wird chikama (Käse und Kamaboko) in Läden für Fertignahrungsmittel als abgepackter Snack verkauft.

### **Kammuschel**

Kammuscheln (Pectinidae) sind eine Familie der Ordnung Pectinida innerhalb der Muscheln (Bivalvia).

### **Kamschatka-Krabbe**

Siehe auch Königskrabbe

### **Kanadarenette**

Die Kanadarenette oder Kanada-Reinette ist eine alte Sorte des Kulturapfels, die zur Sortengruppe der Renetten gezählt wird. Das Fruchtfleisch ist mittelweich, ziemlich saftig,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

säuerlich mit einem sehr angenehmen Aroma. Der regional sehr beliebte Winterapfel ist vermutlich in Frankreich oder England entstanden – die erste Beschreibung erfolgte übrigens 1771 – und hat eine weite Verbreitung erfahren. Geerntet wird sie Ende Oktober, lagerbar bis Februar, im CA-Lager bis Ende April.

### **Kanadischer Zander**

Kanadische Zander (*Sander canadensis*, Syn.: *Stizostedion canadensis*), englisch Sauger, ist eine im Süßwasser lebende Art der Familie der Echten Barsche, die dem nahe verwandten Glasaugenbarsch sehr ähnelt. Der Kanadische Zander gehört zu den am weitesten verbreiteten Fischen Nordamerikas und unter den nordamerikanischen Barschen zu denjenigen, bei denen das Wanderverhalten am stärksten ausgeprägt ist.

#### **Gefährdung**

Befischung, Flusskanalisierungen, Schwankungen der Wassermenge, Migrationsbarrieren, Verlust von Laichplätzen und Aufwuchslebensraum sowie Umweltzerstörung haben zu einem Rückgang des Lebensraumes und der Bestände im gesamten Verbreitungsgebiet geführt. Durch das ausgeprägte Wanderverhalten und die Notwendigkeit vielfältiger Lebensräume während ihres Lebenszyklus sind Kanadische Zander eine der empfindlichsten Barscharten bezüglich der Änderung ihres Lebensraumes. Die IUCN sieht die Bestände allerdings als stabil oder nur langsam abnehmend. Darüber hinaus hat die Art ein großes Verbreitungsgebiet und eine große Anzahl an Subpopulationen. Der Bestand an adulten Tieren ist relativ groß, genaue Zahlen sind aber leider nicht bekannt. Lokale Bedrohungen können vorhanden sein, insgesamt sind aber keine großen Bedrohungen bekannt, Erhaltungsmaßnahmen oder Schutzmaßnahmen sowie weitere Überwachungsmaßnahmen oder auch Forschungsmaßnahmen sind derzeit nicht notwendig. Die IUCN stuft den Kanadischen Zander deshalb als nicht gefährdet (Least Concern, LC) ein.

#### **Unser Tipp:**

Für den Hecht gelten die Schonzeiten vom 15. Februar bis zum 31. Mai. Die gleiche Schonzeit besteht für Fische der Gattung Zander

### **Kanarische Kapuzinerkresse (*Tropaeolum peregrinum* L.)**

Einjährige Kletterpflanze, wird als Zierpflanze genutzt.

### **Kandieren**

Früchte und anderes in kochenden Zucker tauchen oder darin kochen. Auf ölbestrichenem Blech oder Marmorplatte trocknen lassen, bis sich eine harte Kruste gebildet hat.

### **Kandierte Früchte**

Zum Kandieren eignen sich Kirschen, Ananas, Pflaumen, Erdbeeren, Mandarinen, Kumquats, Scheiben von Zitronen, Orangen und Kiwis, Chilischoten, die Schale der Cedrat und Pomelo, Stücke von Melonen, Birnen, Kürbis, Papaya, Kokosnussscheibchen, aber auch Lotossaat oder -wurzeln, Ingwer, Angelika (Engelwurz) oder auch Veilchen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Unsere Tipps:

Wenn Sie die Nährwertdeklaration analysieren, könnte Sie die kandierten Früchte mit Süßigkeiten gleichsetzen. Denken Sie nur daran, dass kandierte Ananas zu 75-80% aus Einfachzucker besteht, während weitere Nährstoffe wie Fett, Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine fast nicht vorhanden sind.

### **Kandisfarin**

Kandisfarin ist brauner Kandiszucker mit kleiner Kristallgröße. Er hat eine geringere Reinheit als Kandis.

### **Kandiszucker**

Kandiszucker ist prismenförmig. Er hat unterschiedlich große Zuckerkristalle, die durch langsames Auskristallisieren konzentrierter Rohrzuckerlösungen entstehen. Brauner und gelber Kandis enthält Zuckercouleur (das ist eine bittere dunkle Zuckermasse, die zum Einfärben verwendet wird). Weißer Kandis dagegen ist das reinste Produkt der Zuckerraffination. Hierfür wird nämlich nur besonders reine, „klare“ Zuckerlösung verwendet. Diese Zuckerraffination wird von Teetrinkern bevorzugt.

Man verwendet Kandiszucker zum Süßen von Glühwein, Grog, Tee und zur Herstellung von selbst gemachten Likören sowie Rumtopf.

Achtung: Kandiszucker ist ein bewährtes Mittel bei nervösen Einschlafstörungen, zum Hustenlösen sowie bei Halsschmerzen. Er wird dann in heißer Milch aufgelöst.

### **Kaneel (Stange Zimt)**

Eine Zimt Stange wird auch als Caneel, Kaneel oder Kanehl bezeichnet. Die preiswerte und herber schmeckende Zimt Stange stammt meistens aus China, während die qualitativ hochwertigere Ceylon Zimt Stange blumiger und aromatischer schmeckt. Die getrocknete Rinde von Zimtbäumen rollt sich von beiden Seiten zur Mitte hin ein, so dass die Zimt Stange entsteht. Sie wird in Glühwein, Holunder Beer Suppe, Punsch, Pflaumen Suppe oder Kompott mitgekocht. Die Zimt Stangen halten trocken, dunkel und verschlossen im Glas gelagert etwa 3 bis 4 Jahre.

### **KANINCHEN**

Nach Hühnern sind Kaninchen die Tiere, die europaweit am meisten getötet werden – mehr als 320 Millionen jedes Jahr. Über 90 % der Tiere werden in überfüllten, engen Metallkäfigen gehalten. Zustände, die so grausam sind, dass sie etwa in der Hühnerhaltung bereits verboten wurden.

Im Schlachthaus erfolgt die Betäubung der Kaninchen meist durch einen stumpfen Schlag auf den Kopf. Diese Methode ist jedoch höchst ineffektiv. Viele der Tiere sind bei Bewusstsein, wenn die Arbeiter\*innen sie an ihren Hinterbeinen packen und kopfüber aufhängen, um ihnen die Kehlen durchzuschneiden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Köche-Nord empfiehlt:  
<https://animalequality.de/>  
<https://loveveg.de/>

### **Kaninchen**

Kaninchen sind hellfleischige Hauskaninchen. Sie werden im Ganzen gebraten, die Keulen, die Läufe und der Rücken wird wie beim Hasen zubereitet.

### **KANNIBALISMUS**

Die beengten Haltungsbedingungen führen zu Stress, Frustration und Verhaltensstörungen. Hühner sind eigentlich äußerst soziale Tiere, doch in der Massentierhaltung verletzen sie sich gegenseitig durch Picken. Teilweise kommt es sogar zu Kannibalismus.

Köche-Nord empfiehlt:  
<https://animalequality.de/>  
<https://loveveg.de/>

### **Kann Spuren von ... enthalten**

Auf Produkten wie Milch, Schokolade oder Gebäck steht manchmal "Kann Spuren von Milch und Eiern enthalten", aber auf der Zutatenliste stehen keine tierischen Produkte? Sind die Produkte dann Vegan? Ja! Wenn ein Produkt den Hinweis "Kann Spuren von..." enthält, sind diese in der Zutatenliste nicht enthalten. Der Hinweis richtet sich vor allem an Allergiker\*innen! Trotz aufwendiger Hygienemaßnahmen können winzige Spuren von tierischen Produkten aus derselben Produktionsanlage auf eigentlich vegane Produkte gelangen. Für Allergiker\*innen ist das sehr gefährlich!

Für Veganer\*innen bedeutet das:  
Gerade Produkte mit dem Hinweis "Kann Spuren von Milch und Eiern enthalten" sind trotzdem vegan! Für diese Aufklärung bedankt sich Köche-Nord.de bei AnimalEquality Germany.

### **Kapaun**

Der Kapaun ist ein speziell gemästeter, kastrierter Hahn, mit einem Schlachtgewicht von etwa 2 Kilogramm.

Er wird, wegen des hohen Fleischanteils der Brust, gerne gefüllt und zu Galantinen (Rollpasteten) verarbeitet.

### **Kapelan (Lodde)**

Der Kapelan oder die Lodde (*Mallotus villosus*) ist ein kleiner Fisch aus der Familie der Stinte, der in großen Schwärmen im Arktischen Ozean lebt. Im Handel ist der Kapelan auch unter ihrem englischen Namen Capelin zu finden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Kapern**

Kapern sind olivgrüne, runde bis ovale Blütenknospen des Kapernstrauches, sie werden mit Tafelsalz in Essig oder in Wein eingelegt und als Gewürz für zum Beispiel Eier-, Fisch- oder Fleischgerichte wie Ragouts, Soßen und Salaten verwendet.

Achtung: Kapern regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Kapernersatz werden als falsche Kapern bezeichnet. Das sind die Knospen von Besenginster, Kapuzinerkresse oder der Sumpfdotterblume.

## **Kappes**

Siehe auch Weißkohl

## **Kapstachelbeere (*Physalis peruviana*)**

Kapstachelbeere, nach dem botanischen Gattungsnamen sehr oft verkürzt Physalis, aber auch Andenbeere, Andenkirsche und Peruanische Blasenkirsche, etwas seltener Judenkirsche, genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Blasenkirschen in der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae).

Die Kapstachelbeere wird vor allem in Afrika, Südamerika, Indien und auch auf der indonesischen Insel Java angebaut und in die ganze Welt exportiert. Weitere Anbauländer sind zum Beispiel Australien, Kenia, Neuseeland, die Vereinigten Staaten und Südfrankreich. Die Haupterntezeit ist Dezember bis Juli. In Deutschland wird die Kapstachelbeere meistens unter dem Gattungsnamen Physalis gehandelt. Die Früchte reifen nach der Ernte nicht nach, sie zählen zu den nichtklimakterischen Früchten. Die Früchte enthalten Vitamin C, B1, Provitamin A, und Eisen. Geschmacklich vereinigen Kapstachelbeeren – ähnlich wie Ananas – Süße mit deutlicher Säure; ihr Aroma ist jedoch eigenständig und intensiver als bei vielen anderen Früchten. In Afrika werden die Blätter traditionell als Pflaster zur Wundbehandlung verwendet und unterschiedliche Teile der Pflanze auch zur Behandlung von Durchfall.

## **Kapuzinerkresse**

Kapuzinerkressen (*Tropaeolum*) sind die einzige Pflanzengattung der Familie der Kapuzinerkressengewächse (Tropaeolaceae) innerhalb der Ordnung der Kreuzblütlerartigen (Brassicales). Arzneipflanze des Jahres 2013 ist die Große Kapuzinerkresse.

Im Englischen wird die Gattung der Kapuzinerkresse gemeinhin als "Nasturtium" bezeichnet, wodurch es zu Verwechslungen mit der gleichnamigen Gattung der Brunnenkressen, botanisch *Nasturtium*, kommen kann.

Charakteristisch für die Familie sind Senfölglykoside und Myrosinzellen, erucasäurehaltige Samenöle und Oxalatstoffwechsel, der mit dem der Kreuzblütengewächse übereinstimmt.

Etwa acht Arten werden als Zierpflanzen kultiviert, eine Art wird zu Nahrungszwecken

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

angebaut.

Die Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus* L.): Zierpflanze. Benzylsenfölder Art wirkt antibakteriell und durchblutungsfördernd, deshalb arzneiliche Nutzung. Auch zum Verzehr geeignet: junge Blätter als würzende Zutat für Salate, Blüten als essbare Verzierung, geschlossene Knospen sowie unreife Samen eingelegt in Essig und Salzlake als Kapernersatz.

### **Karambole**

Karambole oder Sternfrucht stammt aus Malaysia. Im reifen Zustand sind sie gelbe bis orangefarbene, im Querschnitt sternförmige exotische Früchte. Karambole hat ein säuerlich-aromatisches Fruchtfleisch.

Karambole werden als Frischverzehr, in Obstsalaten, auf Torten oder als Dekoration auf kalten Platten zu Eis verwendet.

Achtung: Karambole sind reich an Vitamin A und C, Calcium und Eisen, aber auch an Oxalsäure, deshalb sollten Personen mit Nierensteinen die Karambolefrucht meiden! Karambole wirkt Fieber senkend, hilft gut bei Durchfall und Kopfschmerzen. Die gemahlene Samen der Karambole werden zur Beruhigung, gegen Asthma und auch bei Koliken verwendet. Aufgrund des hohen Oxalsäure-Gehaltes benutzen die Einheimischen auf Malaysia die Karambole zum Metall polieren.

Siehe auch Sternfrucht

### **Karamell**

Zucker mit oder ohne Butter goldgelb bräunen.

### **Karamellzucker**

Karamellzucker ist schwarzer Zucker.

Karamellzucker wird zum Färben von Getränken, Suppen und Soßen verwendet.

### **Karausche**

Karausche oder Schneiderkarpfen ist ein Süßwasserfisch (karpfenartig), es gibt zahlreiche Arten. Karauschen haben eine Länge von etwa 30-50 Zentimeter und werden bis zu 2,5 Kilogramm schwer (selten bis zu 4 Kilogramm). Karausche haben ein sehr wohlschmeckend Fleisch, haben aber aufgrund der vielen kleineren Arten als Speisefisch nur eine geringe wirtschaftliche Bedeutung.

Unter anderen werden Karauschen zum backen, braten, grillen oder in Folie garen verwendet.

Achtung: Auch Goldfische zählen zu den Karauschen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Karbonadenfisch**

Siehe auch Katfisch

## **Karcasse / Karkasse**

Karcasse sind Knochengerüste, Gerippe des Geflügels, von Schlachtfleisch, Wild; auch Panzer von Krustentieren.

## **Kardamom**

Kardamom sind blassgelbe bis grünliche strohige Kapseln mit dunkelbraunen Samenkörnern. Sie haben einen brennend-würzigen und süßlichen Geschmack. Kardamom wird in Indien und auf Sri Lanka angebaut. Die Kapseln werden als ganze Frucht, als Pulver (je dunkler das Pulver ist, desto höher ist der Samenanteil) und in Gewürzmischungen angeboten.

Man verwendet Kardamom für Süßspeisen, für Honig und Lebkuchen, für Stollen, für Spekulatius und in der indischen Küche auch zum Würzen von Fisch- und Gemüsegerichten. Kardamom verleiht dem türkischen Kaffee sein unvergleichliches Aroma.

Achtung: Kardamom regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Der schwarze Kardamom ist milder als der grüne Kardamom, der beim Trocknen weißlich wird.

## **Kardamonöl**

Kardamonöl ist hellgelbes, duftendes ätherisches Speiseöl. Es wird in der Likörfabrikation sowie in der Parfümerie verwendet.

## **Karde**

Karden (*Dipsacus*) sind ein Stielgemüse, eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Kardengewächse (*Dipsacoideae*) innerhalb der Familie der Geißblattgewächse (*Caprifoliaceae*). Die etwa 20 Arten sind in Eurasien und Nordafrika sehr weitverbreitet.

Auch die Karden gehören zu den leicht bitteren Gemüsesorten, die man hier schon öfter auf gut sortierten Wochenmärkten kaufen kann. Ein Grund also, die Karden einmal vorzustellen.

Die Karde wird etwa 100 und 150 Zentimeter hoch, Sie schmeckt sie wirklich gut, ein wenig bittersüß, ähnlich wie Artischockenböden. Bloss dass der Artischockenboden immer nur die kleine Belohnung im Inneren einer großen stacheligen Knospe bleibt, während die Stängel der Karden insgesamt sehr gut schmecken.

Die Kardenstauden werden ab dem Spätsommer gestutzt, immer eng gebunden und vor Sonnenlicht geschützt. So bleiben die inneren Stängel und Blätter hell und bilden nicht zu viele Bitterstoffe. Die Staude im Gemüseladen sieht später aus wie eine Selleriestaude. Die Farbe ist silbergrau mit blassen grünen Schattierungen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

In der Küche schneiden Sie zuerst alle stacheligen Blattreste vorsichtig ab. Dann können Sie die Stängel schälen und so die faserigen Randschichten entfernen. Oder Sie kochen die Stängel ein paar Minuten lang, bis Sie diese Randschichten mit einem kleinen Messer leicht abziehen können - das ist die einfachere Methode. Danach schneiden Sie die Stängel in fingerlange Stücke und kochen sie, das dauert eine ganze Weile. Anschließend können Sie die Karden entweder mit etwas Thymian, Olivenöl und Knoblauch als Gemüse anschwanken, mit Käse und Kräutern überbacken oder als Salat servieren.

Man mit sie auch mit Frikadellen hacken und mit Parmesan, Bröseln und Ei zu kleinen Frikadellen formen. Wenn eine Zedrat-zitrone für einen schönen Zitronen-Salat noch herum liegt, passt das auch perfekt!

### **Kardinalschnitte**

Eine Kardinalschnitte ist eine mit Sahnecreme gefüllte Mehlspeise der österreichischen Küche. Zwischen den Schichten ist natürlich manchmal Ribiselmarmelade. Die Kardinalschnitte ist eine Kreation der Wiener Konditorei L. Heiner und wurde zuerst anlässlich des Katholikentages 1933 geschaffen, um an die Farben des Vatikans (weiß/gelb) und der Kardinalswürde (rot) zu erinnern. Für diese Schnitte werden Streifen aus Biskuit- und Baisermasse gebacken, gestürzt, mit Marmelade bestrichen, danach werden sie Saufeinandergeklappt. Anschließend wird die Schnitte in Backpapier eingeschlagen, dann lässt man sie abkühlen und schneidet sie in Stücke. Die Kardinalschnitten sind leider nur sehr begrenzt haltbar und schmecken frisch übrigens am besten.

### **Kardonen / Cardy**

Karden oder Cardy (*Cynara cardunculus*), weitere Trivialnamen sind Spanische Artischocke, Gemüseartischocke und Kardone (englisch Cardoon), bezeichnet eine distelartige, kräftige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Diese Sortengruppe wird wegen ihrer fleischigen Blattstiele, die als Gemüse genutzt werden, gerne angebaut. Ebenfalls zu *Cynaracardunculus* zählt die Artischocke.

Sie ähnelt der Artischocke in Form und Geschmack – und ist dennoch kaum bekannt: Kardonen auch spanische Artischocke, Distelkohl, Kardone oder Gemüseartischocke genannt, sind ein echter Geheimtipp. Die Pflanze, die im Dezember bis Januar Saison hat, gilt als echte Delikatesse.

Kardon sieht übrigens aus wie Rhabarber mit Stacheln und viel Blättern in hellgrün und im Geschmack hat sie eine leichte Ähnlichkeit mit der Artischocken. Leider sind Kardonen in Deutschland kaum erhältlich. Sie werden gerne in Frankreich oder Italien verarbeitet.

Ein Kardononen Rezept: Kardonen mit Parmesan:

Die abgeschütteten Kardonen pyramidenförmig anrichten, jede Lage mit einigen Esslöffeln feiner Demiglace begießen und mit Parmesan bestreuen. Mit derselben Sauce bedecken, mit Parmesan bestreuen und glacieren.

### **Karfiol**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

oder Blumenkohl

Bevor Sie das Gemüse verarbeiten, legen Sie es für ca. 20 Min. in Salzwasser. Das hilft, Ungeziefer zu entfernen.

### **Karmin**

Karmin wird auch Carmine, Cochinille, Cochineal, Karminsäure, E 120, CI 75470, Karminrot oder Karmin bezeichnet. Es wird auch echtes Karmin, Cochenille oder Koschenille genannt, ist ein aus Cochenilleschildläusen gewonnener roter Farbstoff, dessen Hauptbestandteil die Karminsäure ist.

Der Farbstoff ist übrigens verwandt mit Kermes (unechtes Karmin), das aus Schildläusen aus dem Mittelmeerraum gewonnen wird, dem Lac Dye aus der indischen Lackschildlaus, der Polnischen Cochenille (auch Wurzelkermes oder Johannisblut) aus der Polnischen Karminschildlaus *Porphyrophora polonica* und der Armenischen Cochenille aus der Schildlaus *Porphyrophora hameli*. manchmal wird der Begriff Karmin für alle aus Schildläusen gewonnenen Farbstoffe verwendet.

Zur Gewinnung der Farbe werden die Läuse getrocknet und in Wasser unter Zusatz von etwas Schwefelsäure ausgekocht. Karmesin wird dann unter Anwendung von Alaun und etwas Kalk ausgefällt, ausgewaschen und getrockneter Natural Red 4 genannt. Durch die Verkollerung ist es anschließend möglich, Karmin auch als Pigment zu verwenden (Farblacke).

Verwendung:

Karmin ist natürlich ein – vergleichsweise hochwertiger – Ersatz für den Purpur der Schnecken und ergibt scharlach- bis karminrote oder purpurrote Farbtöne.

Der Farbstoff wird zum Färben von Textilien und bei kosmetischen Artikeln, beispielsweise Lippenstiften, sowie auch für Malerfarben eingesetzt. Cochenille ist als Lebensmittelfarbstoff E 120 zugelassen und wird zum Beispiel in farbigen Getränken und Süßigkeiten verwendet. So erhielt früher auch Campari seine rote Farbe von den Cochenille-Läusen. Ein preisgünstiges Surrogat ist Cochenillerot A, ein unter E 124 als Lebensmittelzusatzstoff zugelassener Azofarbstoff.

Übrigens:

Ketchup enthält zwar nicht direkt Läuseblut, dafür aber getrocknete, gemahlene Schildläuse. Der Farbstoff Karmin ist jedoch nicht nur in Ketchup enthalten, sondern auch in anderen roten Lebensmitteln wie Wurst, Campari oder Marmelade.

Unser Tipp:

Um das Karmin als Farbstoff zu nutzen, werden die weiblichen Läuse leider gezielt gezüchtet und getötet. Karmin ist also nicht vegan oder vegetarisch, sondern besteht aus unzähligen kleinen toten Tieren!

Manche Hersteller nutzen Karmin zum Beispiel in Bier (das sind dann meistens ausländische Brauereien die sich nicht an das Reinheitsgebot halten müssen) oder auch in Zuckerwatte um ihrem Produkt eine "schönere" Farbe zu geben.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wir empfehlen an dieser Stelle den Artikel <https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/was-der-rote-farbstoff-karmin-mit-toten-laeusen-zu-tun-hat/> (unbezahlte Werbung)

### **Karob**

Karob oder Johannisbrot, ist benannt nach dem Apostel Johannes dem Täufer, der die Früchte des Baumes gerne aß. Die langen Karobschoten wurden schon in der biblischen Zeit – ohne harte Samen – zu dem braunen, sehr süßen Karobmehl oder Karobpulver vermahlen. Karobmehl erinnert in seinem Geschmack an Kakao. Aus den Bohnen gewinnt man Carubn.

Man verwendet Karob in Milchshakes, Desserts, Gebäck, Quarkspeisen und Süßigkeiten, sowie in Karobschokolade und als Ersatz für Kakao.

### **Karotte / Möhren**

Karotten sind kürzere Sorten der Möhre (Mohrrübe, Wurzel).

### **Karpfen**

Karpfen sind Süßwasserfische, sie werden bis zu 100 Zentimeter lang und bis zu 15 Kilogramm schwer. Karpfen kommen in Europa, Japan und Mittelasien, vorwiegend in Teichanlagen vor. Ihr Fleisch ist gelbrot, sehr grätenreich, mittelfest, sehr saftig, schmackhaft, weich und zart. Außerdem ist Karpfenfleisch proteinreich (18 %) und fettreich. Besonders beliebt ist Karpfen zu Karfreitag und Silvester. Da ist man Spiegel- und Lederkarpfen (weil diese weniger Schuppen haben). Karpfenfleisch wird mit allen Garmethoden zubereitet.

Achtung:

Zur Verbesserung der Fleischqualität von Karpfen und des Geschmackes sollten Sie Teichzuchtfische lebend wässern. Karpfen gilt als Gefährdet und sollte deshalb (wenn er nicht aus privater Zucht kommt) nicht mehr gegessen werden!

### **Karree**

Fleischstück vom Schwein, Kalb und Hammel, das zwischen Rücken und Keule sitzt.

### **Kartoffel**

Kartoffeln haben ihre ursprüngliches Anbaugebiet in Südamerika und sind Grundnahrungsmittel mit weißen bis gelben Fruchtfleisch. Kartoffeln werden mit zunehmendem Stärkegehalt in fest kochend, vorwiegend fest kochen und mehlig kochend eingeteilt. Kartoffeln sind in der Zubereitung äußerst vielseitig, es gibt kaum zählbare Möglichkeiten wie backen, kochen, in Eintöpfen, für Salate oder als Püree.

Die frühreifen Kartoffelsorten (Frühkartoffeln) weisen eine Vegetationsperiode von 90 bis 110 Tagen auf. Meistens kann man die Knollen im Juni/Juli ernten (wenn die Knollen im März/April gepflanzt worden sind). In Gebieten, welche schon früher frostfrei sind, sind

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

sogar noch eine frühere Ernte möglich. Damit die frühreifen Kartoffeln bereits im Juni/Juli geerntet werden können, muss schon früh die Anlage für die Knollen gebildet werden sowie auch das Wurzelwachstum schnell erfolgen. Dabei wird übrigens nicht nur der Ertrag, sondern auch die Stärkeeinlagerung in die Knollen reduziert, da diese verzögert zum Volumenwachstum erfolgt.

Beispiele: Agata, Amandine, Birte Derby, Frühgold, Lady Christl, Lady Felicia

Die mittelfrühreifen Kartoffelsorten weisen eine Vegetationsperiode von etwa 120 bis 140 Tagen auf. Beispiele: Gourmandine, Bintje, Blaue St. Galler, Victoria, Ditta, La Ratte, Nicola, Urgenta, Pamela, Naturella, Désirée, Agria, Eden, Allians

Die mittelfrüh-späten Kartoffelsorten weisen übrigens eine Vegetationsperiode von etwa 140 bis 160 Tagen auf. Beispiele: Ackersegen, Atlanta, Lady Jo, Lady Claire, Innovator, Lady Rosetta, Marlen, Fontane, Hermes, Eba, Markies, Panda

Achtung:

Besonders in der genießbaren Kartoffelschale und direkt darunter befinden sie sehr viele Mineralstoffe und Vitamine.

Kartoffeln sind eigentlich nur "neu" wenn sie wirklich gerade frisch aus der Erde sind. Je früher, desto köstlicher. Das helle kommt auf die Sorte an! Es gibt Kartoffeln mit höherem Stärkegehalt oder auch niedriger (je niedriger desto mehlig...). Nicht jede festkochende Kartoffel ist allerdings automatisch eine Pommekartoffel! Das mit dem sandigen / nicht sandigen kommt darauf an, ob der Boden an sich sandig oder lehmig war, ob die Kartoffeln gewaschen wurden (nicht unbedingt schonend für die empfindliche Knolle) etc.

Wir persönlich freuen uns immer auf die "Neuen Kartoffeln", weil die des Vorjahres halt irgendwann unter der Lagerung (und sei sie noch so optimal) leiden. Die neu geernteten schmecken noch so "richtig" Kartoffelig legga... Da brauchen wir persönlich nicht viel bei zu geben, die reichen wir einfache Pellkartoffeln. Die Kartoffeln des Vorjahres ertränken wir schon mal gern in Soße... Die alten Kartoffeln sind nicht minderwertig - liegen halt nur schon einige Monate.

Die optimale Lagerung für Kartoffeln ist dunkel und kühl - aber nicht Kühlschrankskalt am besten (soweit vorhanden) ab in den Keller damit! Wenn sie zu lang liegen passiert das obengenannte. Wenn sie zu kalt lagern, werden sie auch ungenießbar.

Unsere Tipps:

Wenn irgendwie möglich, sollten Sie Kartoffeln frisch beim Bauern kaufen, oder auf dem Markt - ruhig schauen, was man kauft - und nicht unbedingt auf jeden Cent gucken. Kochen Sie Kartoffeln immer mit wenig Kochwasser, mit Tafelsalz und Kümmel, dan schmecken sie besonders gut!

## **Kartoffelchips**

Kartoffelchips, auch oft Chips genannt, in der Schweiz auch Pommes-Chips, in (Ost-)Österreich früher, heute nur noch gelegentlich, Rohscheiben genannt, sind beliebte

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

scheibenförmige Snacks. Sie bestehen aus dünnen, frittierten oder gebackenen Kartoffelscheiben. Kartoffelchips werden weltweit von unterschiedlichen Herstellern in verschiedenen Geschmacksvarianten angeboten.

Zur Zubereitung werden rohe Kartoffeln (wir nehmen gerne Süßkartoffeln) in Scheiben geschnitten, in Salzwasser gewässert, getrocknet und in heißem Pflanzenöl schwimmend ausgebacken. Nach dem Abtropfen (auf einem Küchenpapier) werden die Kartoffelchips gesalzen und je nach Geschmack noch mit anderen Gewürzen (wie zum Beispiel Paprikapulver edelsüß) vermischt. Durch den fast vollständigen Wasserentzug sind die Chips, luftdicht verpackt, längere Zeit haltbar.

### **Kartoffelgaletten (Sautieren)**

Für Kartoffelgaletten schält man Kartoffeln, spült sie kurz mit kaltem Wasser ab und hobelt sie in dünne Scheiben. Dann verquirlt man Ei mit Sahne in einer Schüssel und würzt die Mischung mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach legt man ein Backblech mit Backpapier aus und legt die Kartoffelscheiben auf dem Backblech in 2-3 Schichten aus. Zwischen jede Schicht gibt man übrigens etwas von der Eiersahne.

Nun heizt man den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze, Umluft 175 Grad Celsius) vor und backt die Kartoffeln etwa 30 Minuten. Vor dem Servieren spült man ein Strauch Thymian mit kaltem Wasser ab, schüttelt es trocken und bestreut die Kartoffelgaletten mit den Thymianblättchen.

### **Kartoffel-Gemüse-Schmelzkäsesuppe für Stadtteil Mitte (Bremen, vegan)**

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Bund Möhren  
2 Stangen Lauch/Porree  
1 Kopf Brokkoli  
1 Zwiebel  
700 Gramm Mühlen Hack (Rügenwalder)  
1 Portion veganen Schmelzkäse nach Cheddar Art (siehe Tipps)  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)  
etwas Petersilie oder Schnittlauch, fein gehackt, zum Garnieren

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße mittelgroße Stücke. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von dem grünen Stielansatz und schneiden die Möhren in Scheibchen. Danach halbieren Sie

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

den Lauch/Porree, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich Manchmal etwas Erde), befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Scheibchen. Nun teilen Sie den Brokkoli in gleichgroße Röschen, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Röschen in einem Sieb abtropfen. Während des Abtropfens ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einer großen Pfanne und braten das Mühlen Hack ab bevor Sie es mit den Gewürzen würzen, die Zwiebeln dazugeben und die Zutaten bei großer Hitze sehr kräftig braten bevor Sie die Pfanne von der Kochstelle ziehen und beiseite stellen. Mit viel Paprikagewürz bekommt das vegane Hackfleisch übrigens eine schöne Farbe (wird besser braun) beim Anbraten.

Danach geben Sie die Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf geben, fügen die Kartoffeln und Möhren hinzu, lassen die Suppe bei großer Hitze aufkochen, reduzieren dann die Hitze um die Hälfte und lassen den Topfinhalt danach etwa 10 Minuten köcheln. Nach den 10 Minuten geben Sie den Lauch/Porree und die Brokkoliröschen mit in den Topf und lassen die Suppe weitere 10 - 15 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln. Anschließend rühren Sie den veganen Schmelzkäse (siehe Tipps) mit einem Kochlöffel in die Suppe (am besten kleine Stücke abzupfen) und rühren sie vorsichtig mit einem Kochlöffel um, bis der vegane Käse geschmolzen ist. Jetzt fügen Sie noch das angebratene Mühlen Hack in die Suppe und rühren sie nochmal vorsichtig mit dem Kochlöffel um.

Dann spülen Sie die Petersilie oder den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln das jeweilige Kraut kurz trocken und schneiden es fein oder in Röllchen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren sie mit der gehackten Petersilie oder den Schnittlauchröllchen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Am besten schmeckt unseren Gästen die Suppe, wenn sie ein paar Stunden ziehen kann.

Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art

Menge: 1 Portion

50 Gramm Möhren

1 1/2 Esslöffel Cashewkerne

150 Milliliter Wasser

1/2 Teelöffel, gestrichen Suppengewürz

75 Milliliter Kokosmilch mit 75 % Kokosanteil

40 Milliliter Kokosöl

1/4 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz

3 1/2 Esslöffel Hefeflocken (Edelhefeflocken)

Die Cashews lassen Sie etwa 45 Minuten in Wasser einweichen und danach abtropfen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Karotte schälen Sie in der Zeit und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Die Karotte, die Cashewkerne, das Suppenwürze, etwas Salz und das Wasser geben Sie in einen Topf und lassen alles aufkochen. Nach etwa 2 Minuten geben Sie die Kokosmilch zu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme weiterkochen, bis die Möhren weich sind.

Zusammen mit dem Kokosöl und den Hefeflocken geben Sie nun alles in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe 2-3 Minuten cremig. Es sollten keine Cashewstücke mehr sichtbar sein.

Für Aufläufe können Sie diesen Schmelzkäse als eine Art Käsesauce oder als Brot-Aufstrich zu verwenden. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und schmeckt auch für Nichtveganer wie Käse.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Kartoffelkäse**

Der Kartoffelkäse, oft auch Erdäpfelkäse, ist ein beliebter Brotaufstrich aus dem bayerisch-österreichischen Raum.

### **Kartoffelgratin - gratin dauphinois - potato gratin**

Gratin dauphinois oder Kartoffeln Dauphiner Art ist eine beliebte Variante des Kartoffelaufbaus (Kartoffelgratin).

Für die klassische Form werden rohe Kartoffeln (mit kaltem Wasser abgespült) in Scheiben geschnitten, in eine Auflaufform mit Sahne übergossen und ohne weiteren Belag im Backofen gegart und gratiniert. Auch die Zugabe von Knoblauch, Milch und Käse ist in Frankreich und Norddeutschland üblich.

### **Kartoffelkloß**

Kartoffelklöße oder auch Kartoffelknödel, in Bayern oft auch Reibeknödel oder Reiberknödel (natürlich von „reiben“), in Schwaben Gleeß und Gneedl, in Franken oft auch Gniedla oder Klüeß und in Österreich natürlich Erdäpfelknödel genannt, sind Klöße, die übrigens aus gekochten Kartoffeln oder einer Mischung von rohen und gekochten Kartoffeln (Thüringer Klöße) oder auch einer Mischung von rohen Kartoffeln und Grießbrei (sogenannte Vogtländische Klöße) zubereitet werden.

### **Kartoffelkroketten**

Die als Beilage typischen Kartoffelkroketten (Croquettes de pommes de terre) werden bekanntlich aus einer Masse von gekochten und zerstampften Kartoffeln bereitet, die mit Eigelb und eventuell Butter vermischt und mit Muskatnuss gewürzt werden.

Von der Lebensmittelindustrie werden übrigens diverse teilfertige oder verzehrfertige Fertigprodukte vom Pulver für die Massenbereitung bis hin zu fertig panierten,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

tiefgekühlten Kroketten angeboten (die aber wegen ihren Zusatzstoffen nicht so gut schmecken wie selbst zubereitete Kartoffelkroketten).

### **Kartoffelpuffer**

Als Kartoffelpuffer (oft auch verkürzt Puffer), Kartoffelpfannkuchen oder auch Reibekuchen bezeichnet man einen schmackhaften gebackenen Kartoffelfladen. Kartoffelpuffer werden als eigenständiges Gericht, Sättigungsbeilage oder als Bestandteil für andere Speisen verwendet. Man serviert sie zum Beispiel mit Apfelmus oder Sauerkirsch-Sauce.

### **Kartoffelschmarrn**

Ein Kartoffelschmarrn, Kartoffelwirler, Brölschmarrn oder auch Bröselbart ist ein beliebtes einfaches Gericht der niederbayerischen und oberpfälzischen Küche, das natürlich auch in der österreichischen Küche (als Erdäpfelschmarrn) bekannt ist. Teils wird der Schmarrn auch als Beilage vor allem zu Fleischgerichten gereicht.

Zur Zubereitung von Kartoffelschmarrn werden zunächst am Vortag gekochte Kartoffeln gestampft oder auch gerieben und mit weißem Mehl und Tafelsalz zu einer bröseligen Masse verarbeitet. Die Masse wird in erhitztem Butterschmalz oder Pflanzenöl in einer Pfanne knusprig gebraten und dabei in mundgerechte Fetzen zerrissen. In einigen Rezepten wird die Kartoffelmasse übrigens mit Eiern verfeinert und zusätzlich mit Pfeffer und Muskat gewürzt oder es werden auch gehackte, angedünstete Zwiebeln mitgebraten. Übliche Beilagen sind zum Beispiel grüner Salat, Sauerkraut, Weißkohl, Wirsing, Steckrüben oder aber auch Apfelmus.

In Oberbayern heißt außerdem ein sehr ähnliches Gericht Bröselhafer. Der Teig wird natürlich durch Zugabe von etwas Wasser oder Milch geschmeidiger gemacht und vor dem Braten mit den Händen ähnlich wie Spätzle oder Schupfnudeln schön geformt.

Unsere Tipps:

Den Kartoffelschmarrn würden wir entweder in mundgerechte Stücke zerrissen in einer sauren Rahmsauce servieren oder wir würden ihn mit Apfelmus oder Vanillesauce servieren. Alternativ können Sie den Kartoffelschmarrn auch einfach als Beilage zu Rindfleisch servieren.

### **Kartoffelmehl**

siehe auch Kartoffelstärke

### **Kartoffeln (mehlig kochend oder festkochend)**

Immer wieder wurde ich gefragt wann man mehlig kochende und wann man festkochende Kartoffeln verwendet, die Antwort ist ziemlich einfach:

Mehlig kochende (oder vorwiegend mehlig kochende) Kartoffeln nimmt man wenn die Kartoffeln mit Flüssigkeit (nicht Wasser) gegart werden. Zum Beispiel in Suppen oder Aufläufen soll das Mehl der Kartoffeln die Flüssigkeit mithelfen zu binden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Festkochende Kartoffeln verwendet man für Beilagen oder Gerichte: Für Bratkartoffeln, Kartoffelbeilagen (wie Petersilienkartoffeln oder Salzkartoffeln) nimmt man die festkochenden damit der Gast beim Verzehr der Beilage keinen mehligem Geschmack auf der Zunge hat.

### **Kartoffelspezialitäten**

Agata  
Charlotte  
Lady Christl  
blaue St. Galler  
Ratte  
Achtwochennüdeli

Diese Kartoffelsorten haben in Deutschland eine braune Verpackung und sind festkochend bis mehlig kochend Sie sind übrigens schön feinkörnig. Man verwendet diese Sorte für Raclettekartoffeln, Baked Potatoes, Frühkartoffeln, Püree und natürlich als Schalenkartoffeln.

### **Kartoffelstärke**

Kartoffelstärke ist aus der Kartoffel gewonnenes Stärkemehl. Es wird zum Binden von Soßen und Suppen, aber auch beim Backen verwendet.

### **Kartoffelstock** (Sieden oder Dämpfen)

Kartoffelstock (auch Kartoffelpüree) ist eine beliebte Beilage aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, Frankreich und der USA. Für Kartoffelstock werden geschälte Kartoffeln mit kaltem Wasser abgespült und in große Stücke geschnitten. Danach kocht man die Kartoffeln in reichlich Salzwasser in etwa 20-25 Minuten und gießt das Wasser dann durch ein Sieb ab. Anschließend wird der Topf mit den Kartoffeln nochmals auf die warme Kochstelle gestellt, abgedeckt und das restliche Wasser verdampft, bis die Kartoffeln trocken sind. Danach gibt man Milch und Butter in eine Pfanne, gibt die Kartoffeln dazu und rührt die Zutaten auf kleiner Hitze kräftig durch, bis der Kartoffelstock luftig und heiß ist. Zum Schluss wird die Beilage mit wenig Tafelsalz und Muskat abgeschmeckt und serviert.

### **Kartoffelsuppe** für Husum (Kreis Nordfriesland, **vegan**)

Menge: 5 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Bund Suppengemüse (Möhren, Lauch, Sellerie und Petersilie)  
1 ½ Liter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Gramm Räuchertofu  
1 Gemüsezwiebel

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

3 Esslöffel Sonnenblumenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle  
etwas Thymian, gerebelt  
etwas Knoblauch, aus der Mühle  
etwas Sojamilch (Sojadrink), ( Natur + Calcium)  
4 Esslöffel Hefe (Edelhefeflocken)  
3 Esslöffel weißes Mehl

Außerdem:  
etwas Küchenpapier

Vorbereiten:

Schälen Sie als Erstes die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit dem Küchentuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Nun schälen Sie den Sellerie, spülen ihn ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden den Sellerie in kleine Stücke oder Würfel. Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken, befreien ihn mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden den Lauch dann in Ringe. Danach spülen Sie auch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Dann tupfen Sie den Räuchertofu eventuell mit dem Küchenpapier trocken, schneiden ihn in kleine Würfel, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Kochen:

Beim Kochen erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einem großen Topf, geben den Räuchertofu hinein und braten ihn knusprig an. Nebenbei können Sie die Gemüsebrühe anrühren. Dann fügen Sie die Zwiebeln hinzu und dünsten sie mit dem Räuchertofu zusammen an bis die Zwiebeln glasig sind. Danach geben Sie die Kartoffeln und das Gemüse (außer der Petersilie) in den Topf und füllen die Zutaten mit der Gemüsebrühe auf bis alles gut bedeckt ist. Jetzt bringen Sie die Suppe zum Kochen, reduzieren danach die Hitze etwas und lassen das Gericht etwa 30 Minuten mit Deckel kochen.

Würzen:

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, entfernen den Deckel und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab leicht und kurz. Die Kartoffeln müssen dabei übrigens nicht ganz zu Brei werden und der Tofu sollte nicht zu stark mit püriert werden. Danach ziehen Sie den Topf wieder auf die Kochstelle und rühren einen Schuss Sojamilch, das Mehl und die Edelhefeflocken mit einem Kochlöffel ein bevor Sie das Gericht nochmal kurz aufkochen lassen.

Je nach gewünschter Dicke und Sämigkeit der Suppe können Sie natürlich mehr oder weniger Sojamilch, Mehl und Edelhefeflocken dazugeben. Außerdem können Sie die Suppe je nach Geschmack mit Tafelsalz, Thymian, Pfeffer (weiß und bunt) und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

abgezogenem und gewürfeltem Knoblauch (oder Knoblauchpulver) würzen und die Petersilie unterrühren.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Die Edelhefeflocken, die Sojamilch und das Mehl ersetzen bei diesem Gericht Schmand, Milch, Schmelzkäse oder sonstige Tierprodukte ausgezeichnet.

Der Räuchertofu schmeckt angebraten wie knuspriger würziger Speck.

Somit ist diese Suppe auch ein sehr köstliches Gericht für jeden, der sich eine Kartoffelsuppe nicht ohne deftigen Speck und cremige Sahne vorstellen kann.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Kartoffelsuppe**

Kartoffelsuppe (in Österreich und Teilen Süddeutschlands natürlich auch Erdäpfelsuppe oder Grumbeeresuppe) ist eine bekannte und beliebte Suppe der traditionellen deutschen und österreichischen Küche. Ihre Hauptzutat sind Kartoffeln (bei Suppen immer mehlig kochend). Ist die Konsistenz relativ dickflüssig, spricht man übrigens von einem Eintopf.

## **Kartoffeltypen**

Nicht alle Kartoffeln sind für alle Gerichte geeignet, deshalb bezeichnet man Kartoffeln "vorwiegend festkochend", "fest kochend", "mehlig kochend" und sehr mehlig kochend. Die Köche haben für diesen Bezeichnungen Kochtypen gegeben, die wir Ihnen hier auflisten möchten.

Kochtyp A: fest kochend

Das sind feste Kartoffeln, die auch bei längerem Kochen nicht zerfallen (deshalb: fest kochend). Die Konsistenz ist schön fest, schnittfest und natürlich nicht mehlig.

Kartoffeln des Kochtyps A sind Ideal für: Kartoffelsalat, Salzkartoffeln, Schalenkartoffeln

Geeignet für: Bratkartoffeln (roh) und Kartoffelsuppe

Weniger geeignet für: Rösti, Kartoffelgratin oder Saucenkartoffeln.

Außerdem sind sie nicht geeignet für: Pommes frites, Kartoffelstock (Puree),

Gerichte aus Kartoffelteig (zum Beispiel Gnocchi, Knödel) oder Baked Potatoes

Sorten des Kochtyp A-B sind : Charlotte, Nicola, Stella, Lutetia und Bettina

Kochtyp B: vorwiegend fest kochend

Die Schale dieser Kartoffeln springt beim Kochen gerne auf. Die Kartoffeln sind sehr schwach mehlig und haben meistens eine feste Konsistenz.

Kartoffeln des Kochtypes sind Ideal für: Rösti und Bratkartoffeln

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sie sind geeignet für: Schalenkartoffeln (Gschwellti), Salzkartoffeln, Kartoffelsalat und Kartoffelsuppe

Weniger geeignet sind sie für: Pommes frites, Kartoffelstock, Gerichte aus Kartoffelteig oder Baked Potatoes

Sorten des Kochtypes B sind: Sirtema, Ostara, Urgenta, Granola, Ukuma, Draga, Spunta, Mona Lisa, Rikea und Bionta

Kochtyp C sind: mehlig kochend

Die Schale der Kartoffeln springt beim Kochen sehr stark auf. Ihr Fleisch ist mehlig, trocken und sehr locker.

Kartoffeln des Kochtypes C sind Ideal für: Kartoffelstock, Pommes frites, Gerichte aus Kartoffelteig (zum Beispiel Gnocchi, Knödel) oder Baked Potatoes. Außerdem sind sie gut geeignet für: Kartoffelgratin, Saucenkartoffeln, Bratkartoffeln (roh) oder Kartoffelsuppe.

Weniger geeignet diese Kartoffeln für: Rösti, Salzkartoffeln, Schalenkartoffeln (Gschwellti) und Kartoffelsalat

Sorten Kochtyp B-C sind : Bintje, Agria, Matilda, Désirée, Christina und Majestic

Kochtyp D: sehr mehlig kochend

Diese Gruppe ist im Handel leider nicht vertreten und eignet sich nur für Fütterungszwecke

oder auch für die industrielle Verarbeitung (zum Beispiel Speiseflocken oder Pommes Chips).

Sorten des Kochtyp C-D sind zum Beispiel: Erntestolz, Eba und Saturna

### **Kartoffelverwandte Pflanzen**

Kartoffelverwandte Pflanzen sind zum Beispiel Süßkartoffel / Bataten - patates douces - sweet potatoes. Diese Kartoffeln sind in verschiedenen Formen wie länglich, rundlich, walzenförmig oder natürlich auch spiralförmig auf dem Markt erhältlich. Die Schalen variieren von purpurrot über bräunlich oder sogar gelblich bis weißlich. Das Fruchtfleisch ist übrigens leicht mehlig und variiert ebenfalls in der Farbe zwischen rot, bräunlich, gelblich und weißlich-hell. Sie können die Süßkartoffeln gekocht (als Püree), als Stärkebeilage, für Chips und auch für Saucen verwenden.

### **Kascha (Gretschnewaja Kascha)**

Kascha oder Buchweizengrütze ist ein Brei der osteuropäischen Küche aus Buchweizen. Als eine Variante der Zubereitung wird die Kascha angeröstet, mit Butter und heißem Wasser vermischt und im Backofen gegart. Typische Beilagen für die Kascha sind saure und süße Sahne sowie zerlassene Butter. Eine bekannte Variante aus Smolensk ist auch die Smolensker Kascha, bei der die Grund-Masse mit Eiern und Milch zubereitet wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

In Polen wird die Kasza gryczana im offenen, in Russland im geschlossenen Topf gekocht. Die Körner werden immer mit Wasser im Verhältnis 1:2 vermischt und solange erhitzt, bis der Buchweizen das Wasser aufgesaugt hat (ähnlich der Zubereitung von Risotto). Am Ende wird die Kascha-Grütze mit Butter abgeschmolzen. Diese Masse wird als Beilage zu Fleischgerichten serviert oder auch bei der Zubereitung von Kohlrouladen als Füllung verwendet. Sehr gerne wird der gekochte Kascha-Brei auch mit Milch – und je nach Geschmack Zucker oder auch Salz – vermischt gegessen.

In vielen slawischen Sprachen bezeichnet man mit dem Wort Kascha allgemein Brei und Grütze. Gretschnewaja Kascha wird sehr oft nur Kascha oder Gretschka genannt. Im deutschen Sprachgebiet wurde das Gericht durch die Erzählungen von Kriegsteilnehmern der beiden Weltkriege und die Versorgung durch die Rote Armee nach 1945 bekannt.

9 Rezepte für Kascha finden Sie im Forum von Köche-Nord.de!  
<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Kascha>

## **Käse**

Käse ist ein hochwertiges, leichtverdauliches Nahrungsmittel aus verschiedenen Milchsorten (zum Beispiel von der Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch). Er wird durch Lab (ein Enzym) oder durch Säuerung (Säuremikroben) hergestellt. Dabei wird das Milchprotein (siehe auch Kasein) durch Dicklegen (Gerinnen) von der Molke getrennt. Die Fettgehaltsstufen der Milch die verwendet wird entscheiden über den Fettgehalt des Käse. Man unterscheidet zwischen Frischkäse, Labkäse, Molkenkäse und Sauermilchkäse.

## **Käsealternative von Veeze (Camembert & Blauschimmelkäse)**

Heute haben wir den Käse von Veeze getestet. Einmal den Camembert und einmal den Blauschimmelkäse. Beide sehr cremig und auch der Blauschimmel eher mild. Vielleicht würden sie noch nachreifen im Kühlschrank, aber solange überstehen sie nicht bei uns.

Beide schmecken recht knoblauchlastig, was aber wirklich lecker ist. Ich würde den Käse definitiv wieder kaufen! Es dauert halt seine Zeit bis zur Lieferung, aber die Wartezeit lohnt sich.



Auf dem Bild ist ein weißer Teller mit einem angeschnittenen Blauschimmelkäse und einem angeschnittenen Camembert.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Käseersatz / Analogkäse**

Käseersatz bezeichnet verschiedene Lebensmittel, die geschmacklich und auch in der Verwendung Käse ähneln sollen, jedoch nicht oder nur zu einem Anteil aus Milch oder Milchprodukten hergestellt werden. Dabei wird das MilCHFett leider durch andere tierische oder pflanzliche Fette ersetzt, zum Teil auch das MilchEiweiß durch solches anderer Herkunft. Der Käseersatz wird meistens aus wirtschaftlichen, ethischen, religiösen oder gesundheitlichen Gründen eingesetzt. Entsprechend werden natürlich auch die Begriffe Kunstkäse, Analogkäse, Käseimitat, Käsesurrogat, bei völligem Verzicht auf tierische Bestandteile auch veganer Käse oder vegane Käsealternative verwendet. Die allgemeinen Begriffe Käseersatz und Kunstkäse sind übrigens im Lebensmittelrecht nicht definiert. Üblicherweise bezeichnen sie Produkte, die nicht durch die deutsche Käseverordnung abgegrenzt sind.

## **Käsefladen**

Ein Käsefladen ist eine beliebte Käsespezialität aus Vorarlberg (Österreich) und der Schweiz.

### Niedersächsischer veganer Käsefladen

Für den Teig:

100 Gramm weißes Mehl, Typ 405

35 Gramm Margarine

2 ½ Gramm Tafelsalz

50 Milliliter Wasser

Für die Füllung:

35 Gramm weißes Mehl, Typ 405

250 Milliliter pflanzliche Milch

1 Esslöffel Kichererbsenmehl (mit etwas Wasser verrührt)

100 Gramm veganer Camembert (siehe Tipp), gerieben

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

etwas Tafelsalz

Stellen Sie aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig her und lassen Sie ihn abgedeckt mit einem sauberen Küchentuch 60 Minuten ruhen.

Danach stellen Sie für die Füllung einen Omeletteteig her und geben anschließend den geriebenen veganen Käse (siehe Tipp) dazu.

Nun fetten Sie eine Tarteform mit dem Speiseöl ein oder legen die Form mit dem Backpapier aus und kleiden diese mit dem Teig aus. Nun stechen Sie den Teig rundherum mit der Gabel ein (damit er nicht beim Backen nach oben geht) und geben die Füllung darauf.

Zum Schluss backen Sie den veganen Käsefladen bei etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) 30 Minuten im Backofen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Unser Tipp:  
Veganer Camembert

Menge: 4 Laibe

700 Gramm Cashewkerne  
10 probiotische Kapseln  
3/4 Teelöffel vegane Weißschimmelkultur  
4 Teelöffel Meersalz

Außerdem:  
etwas Frischhaltefolie

Die Cashewkerne lassen Sie besser über Nacht, in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie sie ab und spülen die Kerne unter fließendem, kaltem Wasser ab. Dann kochen Sie 200 Milliliter Wasser auf und lassen sie wieder komplett abkühlen. Dann rühren Sie die Weißschimmelkultur ein. Nun brechen Sie die Probiotischen Kapseln auf, pürieren das Pulver zusammen mit den Cashewkernen und dem Wasser in einem Mixer oder High-Speed-Blender sehr fein.

Die Käse-Masse füllen Sie in ein sauberes Käse- oder Mulltuch und lassen ihn etwa 8 Stunden abtropfen. Den abgetropfte Masse geben Sie in eine saubere Schüssel, decken ihn mit einem Küchentuch ab und lassen ihn etwa 24 Stunden bei Zimmertemperatur reifen.

Die Masse vierteln Sie jetzt, kleiden eine Käse- oder Kunststoffform mit etwa 10 Zentimeter Durchmesser mit Frischhaltefolie aus, füllen je ein Viertel der Cashewmasse hinein und schlagen die Folie ein. Dann pressen Sie alles vorsichtig in Form.

Anschließend heben Sie die Camembertlaiber aus der Form, falten die Folie vorsichtig auf, damit der Käse atmen kann und stellen die Laiber in das obere Fach des Kühlschranks, wo es in der Regel mit 8-10 Grad Celsius am wärmsten ist.

Den Käse decken Sie vorsichtig zum Beispiel mit Backpapier ab. Die Abdeckung sollte die Laiber aber nicht berühren.

Die nächsten 5 Tage wenden Sie den Käse täglich vorsichtig mit Hilfe eines Tellers auf der Folie. Die Folie sollte dabei natürlich an der Unterseite bleiben.

Bitte achten Sie darauf, das Sie den Käse nicht mit den Händen zu berühren. Keime könnten das Wachstum des Edelpilzes stören.

Die Folie entfernen Sie danach und bestreuen den veganen Camembert von allen Seiten mit Tafelsalz. Den Käse legen Sie nun auf ein sauberes Kuchengitter oder eine Bambusmatte und lassen ihn für weitere 8 Tage abgedeckt im obersten Fach des Kühlschranks reifen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Dabei sollten Sie den veganen Camembert weiterhin jeden Tag mit Hilfe wenden, bis alle Seiten komplett mit Edelschimmel überwuchert sind.

Die Laibe können jetzt in sauberes Käse- oder Butterbrot Papier eingewickelt und im Kühlschrank gelagert werden. Nach etwa 2 1/2 - 3 Wochen ist der vegane Camembert fertig gereift.

### **Käsefondue**

Ein Käsefondue, fondue au fromage (aus französisch fondue, «geschmolzen», von fondre) oder eine fonduta al formaggio (italienisch) ist ein beliebtes Gericht aus geschmolzenem Käse, das aus den Westalpen – der französischsprachigen Schweiz, Savoyen und dem Piemont sowie dem Aostatal – stammt. Mittlerweile wird der Begriff übrigens Fondue auch für ähnliche Gerichte verwendet.

### **Kasein**

Kasein ist der Hauptanteil des MilchEiweißes, es gerinnt durch die Zugabe von Milchsäurebakterien, das ist ein wichtiger Vorgang bei der Käseherstellung.

### **Kaspressknödel**

Die Kaspressknödel sind eine beliebte westösterreichische Spezialität von flach gepressten Knödeln die aus Knödelbrot und Käse bestehen, die natürlich als Suppeneinlage oder in Butterschmalz ausgebacken als Hauptgericht mit Sauerkraut serviert werden.

Als Käse wird übrigens jeweils eine regionale Sorte verwendet. So werden die Knödel in Salzburg meistens mit Bierkäse, in Tirol mit Bergkäse oder Graukäse zubereitet, während in Vorarlberg natürlich Sura Kees verwendet wird.

### **Käseknödel**

Ein Käseknödel oder Kasknödel (oft auch Kasknedl) sind eine traditionelle Speise der österreichischen Küche. Insbesondere die Südtiroler Küche kennt natürlich eine Vielzahl an Varianten der Kasknödel: Die Grundmasse kann übrigens die von Semmelknödel, die von Kartoffelknödeln oder die von Mehlknödeln sein, die mit zerkleinertem Käse vermengt wird. Auch die Grundmassen können natürlich jeweils wiederum durch Beifügen von gekochten, passierten Erdäpfeln, Topfen oder gerösteten Zwiebelwürfeln abgewandelt werden.

Je nach Region sind die Käseknödelrezepte unter verschiedenen Namen üblich (zum Beispiel Paznauner Kasknödel, Pinzgauer Kasknödel, Walser Käseknödel oder Oberinntaler Kasknödel).

### **Käsekrainer**

Käsekrainer (volkstümlich auch Eitrige) sind natürlich leicht geräucherte Brühwürste mit grobem Brät aus Schweinefleisch und auch einem Anteil von 10 bis 20 % Käse (zum

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Beispiel Emmentaler) in kleinen Würfeln. Die Würste gehören übrigens in ganz Österreich zum Standardangebot der Würstelstände. Sie sind eine beliebte Variante der Krainer Wurst. Erfinder der Käsekrainer waren selbstverständlich zwei Oberösterreicher, der Buchkirchner Fleischhauermeister Herbert Schuh in Zusammenarbeit mit Franz Thalhammer Ende der 1960er Jahre.

### **Käsekuchen (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Der Käsekuchen oder Quarkkuchen ist eine feine Backware, die zu Hauptteilen aus Quark oder einem anderen ungesalzene Frischkäse, Eiern, Milch und Zucker gebacken wird. Käsekuchen werden in offener, gedeckter oder gefüllter Form hergestellt. Nach den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuchs werden auf 100 Gramm Teig mindestens 150 Gramm Käsemasse, und für die Käsemasse mindestens 30 Prozent Speisequark (Frischkäse) verwendet.

Käsesahnetorte (in Österreich Topfenoberscremetorte) zählt zu den zusammengesetzten Sahnetorten, während Quarktorte (in Österreich: Topfentorte) zu den gebackenen Käsetorten gehört.

Käsepulver in Knabbereien

Muss das sein? Man muss doch nicht überall Tiersekrete reinhauen.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Käse-Lauch-Suppe mit Grünkern** für Itzehoe (Kreis Steinburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Grünkernschrot  
4 Esslöffel Speiseöl  
2 Stangen Lauch/Porree  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
300 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine)  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Esslöffel braunen Zucker  
4 Esslöffel Hefeflocken  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Thymian  
2 Teelöffel Muskat  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, dünsten Sie das Grünkernschrot darin kurz etwas an, bis er nussig riecht und gießen Sie den Topf mit 500 Milliliter Gemüsebrühe auf. Danach lassen Sie den Grünkernschrot im Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte mit

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

einem Deckel abgedeckt etwa 30-40 Minuten quellen, bis er eine angenehme Konsistenz hat (manche mögen das Schrot ein bissfester, manche weicher). Nach dem Ziehen gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb (absieben) und stellen das Schrot zur Seite.

Jetzt halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus, befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn in halbe Ringe. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen im gleichen Topf wieder 2 Esslöffel Speiseöl und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie den Lauch zu den Zwiebeln, ziehen die Knoblauchzehen ab und pressen sie durch eine Presse (oder schneiden den Knoblauch in Scheiben) in den Topf.

Anschließend dünsten Sie die Zutaten kurz an, bis der Lauch zusammenfällt. Dann geben Sie 2 Esslöffel braunen Zucker hinzu und lassen ihn kurz karamellisieren (bitte fassen Sie nicht mit den Fingern in den Karamell, Karamell wird bis zu 250 Grad Celsius heiß!). Danach löschen Sie die Zutaten mit 500-600 Milliliter Gemüsebrühe ab und lassen sie mit Deckel etwas 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Nach der Kochzeit geben Sie die Pflanzensahne, das Paprikagewürz, die Muskatnuss und den Thymian hinzu und lassen die Suppe noch mal etwa 5 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle ziehen (mit Restwärme). Wenn die Suppe nicht mehr kocht rühren Sie bitte die Sojasoße, den Grünkernschrot und die Hefeflocken unter und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer nach eigenem Geschmack ab.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen

Unser Tipp:

Wenn Sie es cremiger mögen, können Sie natürlich mehr Pflanzensahne, wenn Sie es flüssiger mag, mehr Gemüsebrühe hinzugeben, je nach Geschmack.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Käse-Sahne-Creme (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Cremiges Dessert nach Art der beliebten Käse-Sahne-Torte

Wenn Sie den Tortenklassiker lieben, dann ist die Käse-Sahne-Creme genau das richtige Dessert für Sie. Die Creme hat den typischen, leckeren Geschmack einer Käse-Sahne-Torte. Gleichzeitig besticht die Dr. Oetker Käse-Sahne-Creme durch eine herrlich cremige Konsistenz.

Genießen Sie die Käse-Sahne-Creme mit Ihren Freunden als Nachtisch. Aber auch als kleine süße Versuchung für Zwischendurch kann die Creme überzeugen, denn sie ist ganz einfach und gelingsicher zuzubereiten. Dazu schlagen Sie das Dessertpulver der Käse-Sahne-Creme mit kalter Milch und Quark auf. Anschließend stellen Sie die Creme kurz kalt. So schnell können Sie ein leckeres Dessert kreieren.

Sie können die Käse-Sahne-Creme pur servieren oder geben ihr Früchte zu. Besonders

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

gut schmeckt das Dessert zum Beispiel mit Mandarinen. Aber auch für Back-Kreationen lässt sich die Dr. Oetker Käse-Sahne-Creme ganz einfach verwenden. Auf Torteletts bildet die Creme eine genussvolle Kombination mit verschiedenen Früchten.

### **Käsesahnetorte**

Eine Käsesahnetorte (auch Quark-Sahnetorte) oder österreichisch Topfenoberscremetorte ist natürlich eine Sahnetorte mit einem Boden aus heller Biskuitmasse oder heller Wiener Masse. Ihre typische Füllung ist übrigens eine Sahnecreme mit Quark (österreichisch Oberscreme mit Topfen). Laut der Leitsätze für Feine Backwaren sind in Käsesahntorten immer mindestens 20 Prozent Sahne enthalten. Ausnahmsweise ist die Bezeichnung als „Sahnecremetorte“ rechtlich nicht gefordert, was sonst eigentlich für die Bezeichnung von Sahnetorten mit einem Sahneanteil von weniger als 60 Prozent der Fall wäre. Die Holländische-Käse-Sahnetorte hat außerdem einen Boden aus Blätterteig und die Oberfläche ist mit Fondantglasur dekoriert.

### **Käsesorten**

Nach der Käseverordnung werden Käse in zwei große Gruppen eingeteilt: 1 nach dem Fettgehalt in der Trockenmasse (= Fett i. Tr.) und 2 nach dem Wassergehalt in der fettfreien Käsemasse. Nach folgenden Fettgehaltsstufen unterscheidet man: - Magestufe (weniger als 10 % i. Tr.) - Viertelfettstufe (mindestens 10 %, weniger als 20 % i. Tr.) - Halbfettstufe (mindestens 20 %, weniger als 30 % i. Tr.) - Dreiviertelfettstufe (mindestens 30 %, weniger als 40 % i. Tr.) - Fettstufe (mindestens 40 %, weniger als 45 % i. Tr.) - Vollfettstufe (mindestens 45 %, weniger als 50 % i. Tr.) - Rahmstufe (mindestens 50 %, weniger als 60 % i. Tr.) - Doppelrahmstufe (mindestens 60 %, höchstens 85 % i. Tr.)

Man unterscheidet folgende Käsegruppen nach ihrem Wassergehalt: - Hartkäse (bis maximal 56 % Wassergehalt), - Schnittkäse (zwischen 54-63 % Wassergehalt), - Halbfester Schnittkäse (61-69 % Wassergehalt), - Sauermilchkäse (60-73 % Wassergehalt), - Weichkäse (mehr als 67 % Wassergehalt), - Frischkäse (mehr als 73 % Wassergehalt).

### **Käsespätzle**

Käsespätzle, regional auch oft als Chäschnöpfli (Schweiz), Käsknöpfle (Vorarlberg), Kasspatzln (Tirol) oder Kässpätzle/Kässpatzâ/Kässpatzn (Schwaben) bezeichnet, sind natürlich ein Gericht aus den Gebieten Oberschwaben, Baden, Allgäu, der Schweiz, Liechtenstein, Tirol und Vorarlberg.

### **Käse-Streusel Kuchen (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Wer kennt ihn nicht, diesen Lieblingskuchen, aufgelegt als Backmischung von Dr. Oetker: Käse-Streusel Kuchen.

Der Streusel-Boden wird mit Butter oder Margarine und einem Ei zubereitet. Für den Belag Joghurt, Quark, Milch und Eier hinzufügen und nach Zubereitung auf den Boden geben. Anschließend noch Streusel vom Boden auf dem Kuchen verteilen und Backen. Vor dem Servieren mit Dekorzucker bestreuen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Käsesuppe**

Zur Käsesuppe wird natürlich eine Suppe, die mit Käse zubereitet ist. Grundlage bildet eine schöne Mehlsuppe, eine Gemüsesuppe, eine Biersuppe, eine Brotsuppe oder eine andere Suppe. Eine besondere Art ist übrigens die überbackene Käsesuppe.

Eine althergebrachte Frühstückskost aus Österreich ist in Kärnten die „Kassuppe“ aus kochender Magermilch mit Suppenkäse (vergorener, gekochter, gewürzter, gepresster und geräucherter Quark), die über altbackenes Bauernbrot gegossen wird. In der Steiermark besteht eine Käsesuppe natürlich aus einer mit Ei und Sahne gebundenen Mehlsuppe, mit geriebenem Käse, gebähtem Brot und Schnittlauch, oder einfach nur süßer Milch und Schotten. Ähnlich in der Schweiz die Chässuppe mit Gruyère-Käse und Brot.

In den Vereinigten Staaten sind außerdem insbesondere eine Brokkoli-Käsesuppe und eine Cheddar-Käsesuppe bekannt. In Italien ist die Zuppa alla pavese eine Käsesuppe mit auf Brotscheiben überbackenen Eiern. In Frankreich wird die Soupe au fromage (auch Soup l'oignon gratinée genannt) aus einer gewöhnlichen Zwiebelsuppe zubereitet, die dann in einer ofenfesten Schüssel über in Schichten angeordnete geröstete, mit geriebenem Käse bestreute Brotscheiben gegossen, wiederum mit geriebenem Käse und geschmolzener Butter bestreut und anschließend im Backofen gratiniert wird.

## **Käsewähe**

Eine Käsewähe, oft auch Käsekuchen oder Käseküchlein, ist ein beliebtes Gebäck aus der Schweiz und dem Vorarlberg (Österreich).

## **Kasseler**

Kasseler ist die Kurzbezeichnung für Kasseler Rippenspeer. Das ist Schweinekarree gepökelt und geräuchert.

Achtung: Zum Grillen ist Kasseler ungeeignet!

In höheren Temperaturbereichen bilden sich im Kasselerfleisch krebserregende Nitrosamine.

## **Kasserolle**

Eine Kasserolle ist ein Stieltopf (Stielkasserolle) mit einem steilen Rand. Die Kasserolle eignet sich zum Beispiel zum Braten oder Schmoren (mit einem Deckel).

## **Kassia**

Kassia ist Chinazimt, er ist billiger als Ceylozimt und schärfer im Geschmack. Siehe auch Zimt.

## **Kastanie**

Kastanien (Castanea) oder Edelkastanien sind eine Pflanzengattung in der Familie der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Buchengewächse (Fagaceae). Die Gattung der Kastanie ist mit etwa zwölf Baumarten und Straucharten in der nördlich gemäßigten Zone verbreitet. In Europa ist übrigens nur die Edelkastanie (*Castanea sativa*) heimisch.

Die Rosskastanien (*Aesculus*) sind eine von den Kastanien verschiedene Gattung, die in die Familie der Seifenbaumgewächse (Sapindaceae) gestellt wird. Die teilweise Namens-übereinstimmung beruht auf der oberflächlichen Ähnlichkeit der Früchte mit dem Fruchtstand der Kastanien (brauner Kern in stacheliger Hülle) und nicht auf botanischer Verwandtschaft.

Nutzung:

Die drei Arten Edelkastanie, Japanische und Chinesische Kastanie werden meist als Schalenobst angebaut.

### **Kastanienpüree**

Siehe auch Esskastanie

### **Kastanienreis**

Ein Kastanienreis, Maronireis, Maronipüree oder in Ungarn auch Gesztenyepüré/Kastanienpüree, ist natürlich eine in Österreich, Südtirol und Ungarn verbreitete Süßspeise. Der Name dürfte wahrscheinlich auf eine gewisse Ähnlichkeit zum Reis im Aussehen zurückzuführen sein und stammt übrigens aus der Altwiener Küche.

Zum Kastanienreis werden Edelkastanien gekocht und danach den Fleischwolf gedreht (faschert – alternativ können Sie auch mit gekauftem Kastanienpüree arbeiten –). Anschließend vermischen Sie die Kastanien mit Puderzucker und Rum, eventuell auch mit etwas Vanillezucker. Serviert wird das Dessert / die Süßspeise mit Schlagsahne oder mit Vanilleeis, und eventuell mit Amarenakirschen garniert.

### **Kastenkuchen**

Der Kastenkuchen zählt in seiner Grundform übrigens zu den eher einfachen Backrezepten. Natürlich ist es jedem selbst überlassen, ob er seinen Kuchen durch das Hinzufügen weiterer Zutaten aufwändiger herstellt. Ein klassischer Kastenkuchen benötigt jedoch nicht mehr als 20 Minuten Zubereitungszeit und wird daher sehr gerne gebacken, wenn es mal schnell gehen muss. Um ein schnelles Kastenkuchen-Rezept zu backen, müssen Sie den Backofen vorheizen und ein Rührteig vorbereiten.

### **Katfisch**

Katfisch ist die Sammelbezeichnung für verschiedene sehr begehrte Seefische wie den gefleckten Katfisch, den gestreiften Katfisch und den Seewolf. Außerdem ist Katfisch eine andere Bezeichnung für Austernfisch, Karbonadenfisch, Steinbeißer und Wasserkatze. Katfische werden zwischen 60-70 Zentimeter lang und sie kommen im Nordatlantik vor. Katfischfleisch ist sehr wohlschmeckend, hell, proteinreich (etwa 16 %) und fettarm (etwa 3 %).

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Katfische werden frisch, auch geräuchert sehr vielseitig verwendet. Leider ist Katfisch sehr teuer.

### **Katholische Hilfswerke**

Da der Autor von <http://www.köche-nordde/> hat sein Seelenheil in der katholischen Kirche gefunden hat möchten wir in unserem kostenlosem Werk auch mal an die Hilfsorganisationen der beiden Kirchen denken!

Sicher sagen die meisten Atheisten: "ich spende nicht für Kirchen, der Ablasshandel wurde abgeschafft!"

Dem ist auch so: Unsere beiden Kirchenorganisationen sammeln nur noch für soziale Organisationen (3 mal im Monat) und selten Spenden die für die Gemeinde bestimmt sind (ein mal im Monat - zum Beispiel um die Oblaten zu bezahlen, neue Blumen am Kirchenvorplatz anzuschaffen und was wissen wir noch?! Kein Priester (die werden übrigens in der katholischen Kirche Kaplan und Propst genannt) steckt sich auch nur einen einzigen Cent Ihrer Spende in die eigenen Tasche (es sei denn Sie sind in einer Sekte gelandet)! Auch die Erhaltung der schönen Apostelstatuen oder ähnlichem muss bezahlt werden: Dafür ruft unsere Kirche (evangelisch wie katholisch) einmal im Monat zu einer Spende auf und kennzeichnet die als "für die Gemeinde bestimmt" (es steht Ihnen frei ob Sie da etwas einzahlen oder nicht, der Autor dieses kostenlosem Lebensmittellexikon macht es!). Ansonsten werden in der katholischen Kirche in der Regel folgende Organisationen bedacht (die wir über diese unbezahlte Werbung erwähnen und verlinken möchten):

Internationale Katholische Missionswerk missio  
<https://www.missio-hilft.de>

Bischöfliches Hilfswerk Misereor E. V.  
<https://www.misereor.de/>

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ E. V.  
<https://www.sternsinger.de/>

Bischöfliche Aktion Adveniat E. V.  
<https://www.adveniat.de/>

Caritas international  
<https://www.caritas-international.de/>

Renovabis - Hilfe für Menschen im Osten Europas  
<https://www.renovabis.de/>

Ageh  
<https://www.agemondo.de/>

Katholischer Akademischer Ausländer-Dienst: KAAD  
<https://www.kaad.de/>

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Quelle:

[https://www.staatslexikon-online.de/Lexikon/Katholische\\_Hilfswerke](https://www.staatslexikon-online.de/Lexikon/Katholische_Hilfswerke)

### **Katjes Vitaminis Fruchtgummi+Vitamine mit Furchtsaft (vegetarisch, 175 Gramm)**

Katjes produziert jetzt auch eigene Fruchtgummis für Lidl (und sogar Klimaneutral!): Vitaminis. Die Zuckerbomben kommen in einem querformatigen Beutel, den wir schon von den EDEKA-Katjes kennen, daher.



### **Kaufland Brötchen (vegane Kaufempfehlung)**

Die Produkte sind übrigens gluten-, weizen- und laktosefrei, sind vegan und enthalten zum Glück kein Palmöl. Außerdem werden die Brötchen von Kaufland in der 100 % glutenfreien Bäckerei der Firma Weizen- frei in Österreich gebacken, tiefgefroren und dann in einer speziellen Backfolie verpackt, um den Kontakt zu konventionellen Backwaren auszuschließen.

### **Kaviar**

Als Kaviar darf nur der Rogen von echtem Kaviar verschiedenster Störarten wie Beluga, Hausen, Osietra und Sevruga bezeichnet werden. Der Kaviarrogen unterscheidet sich in der Farbe, dem Geschmack und der Größe. Sein Proteinanteil liegt bei 26 % und sein Fettanteil liegt etwa bei 16 %. Kaviar wird auf (mit Toastbrot) Butter, eventuell mit etwas Zitronensaft, gebackenem Eigelb, Zwiebeln und auch zu Dekorationszwecken zubereitet.

Achtung:

Je größer und voller das an der Oberfläche trockene Kaviarkorn ist, desto höher ist die Qualität. Der Geschmack und der Geruch müssen fisch- beziehungsweise austernartig sein. Der Stör ist vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden!

### **Kaviarersatz**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kaviarersatz hat eine geringere Qualität und ist preiswerter als echter Kaviar. Er wird aus dem Rogen von Forellen, Heringen, Lachs und vor allem von Seehasen gewonnen. Kaviarersatz wird wie echter Kaviar verwendet.

Achtung:

der feinkörnige und schmackhafte Kaviar vom Seehasen wird gefärbt und als deutscher Kaviar bezeichnet.

### **Kaviar-Limette (*Microcitrus australasica*)**

Die Kaviar-Limette, auch Australische Fingerlimette oder Fingerförmige Australische Limette, Finger Lime, Fingerling, Limetten-Kaviar, Lime Caviar, Limepearls genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Microcitrus* in der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Diese exotische Zitrus-Fruchtpflanze ist jetzt in aller Munde. Das Innere der Frucht lässt sich aus der aufgeschnittenen Frucht der Kaviar-Limette raus drücken und sieht übrigens aus wie Kaviar! Der Limetten-Kaviar ist eine Delikatesse und wird wegen seinem sehr leckeren Limetten-Aroma seit neuestem rund um die Welt sehr geschätzt.

Verwendung:

Man presst die Kaviar-Limette aus und gibt die Kügelchen zum Beispiel in ein Glas Sekt oder zu einer Weißweinschorle. So tanzen die Kügelchen auf und ab und geben dem Getränk einen Hauch zitroniger Frische. Im Mund platzen sie, wenn der Gast sie gegen den Gaumen drückt. Die Kügelchen sind allerdings nicht so weich wie echter Kaviar. Außerdem passen die kleinen Perlen auch über Salate, sie verleihen Fisch den letzten Deko-Schliff und verfeinern Sushi oder Sorbets. Sie können zum Beispiel auch ein Basilikum-Pesto zubereiten und den Limettenkaviar unterheben. Selbstverständlich schmecken Kaviar-Limetten auch zu Pasta mit Fisch.

### **Kefir**

Kefir ist ein rahmartiges Sauermilcherzeugnis (wird meistens aus Vollmilch hergestellt), entsteht durch spezielle Mikroben (Kefirknöllchen), die den Milchzucker in der Milch vergären (siehe auch Gärung). Dadurch entsteht ein kleiner Anteil an Alkohol und Kohlensäure durch Hefen. Deshalb schmeckt Kefir mildsauer, wirkt erfrischend und regt die Verdauung an. Kefir verwendet man wie Jogurt, mit oder ohne Früchten, mit und ohne Müsli, Cerealien und so weiter.

Achtung:

Ursprünglich stammt Kefir aus dem Kaukasus, Sibirien und Südrussland, wo er aus Stutenmilch hergestellt wird.

### **Keimling**

1) Keimling ist ein Bestandteil eines Getreidekorns, ist reich an löslichen Proteinen, essenziellen Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen. Mit Ausnahme von Vollkornmehl und Vollkornschrot wird der Keimling für alle anderen Mehlsorten (siehe auch Mehltypen) abgetrennt.

Man verwendet Keimlinge beispielsweise als/für Weizenkeimöl.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Achtung:

Alle Mehle, die den fettreichen Keimling enthalten, werden schneller ranzig (siehe auch Vollkornmehl).

2) Gekeimte pflanzliche Samenkörner, zum Beispiel Getreidekeimlinge (siehe auch Gerste, Hafer, Roggen, Reis und Weizen), Hülsenfruchtkeimlinge (wie Linsen, Mungbohne oder Soja), grüne Keimlinge (wie Kresse oder Luzerne). Keimlinge sind für die Ernährung sehr gut und wertvoll, da sie sehr viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Keimlinge werden frisch als Salatbeigabe oder als Gemüsebeilage beziehungsweise als Keimlingbestandteil vorwiegend in asiatischen Gerichten verwendet.

Achtung:

Rohe Keimlinge von Getreide, Linsen und Mungbohnen sind unbedenklich, die von Erbsen, Kichererbsen und Soja sollten Sie wegen der gesundheitsschädlichen Substanzen vor dem Verzehr etwa 3 Minuten blanchieren. Keimlinge von Gartenbohnen sollten Sie aus diesem Grund gar nicht verzehren!

### **Keimöl**

Für Keimöl wird meistens der wertvolle Mais-Keim aus dem Korn gelöst, schonend gepresst und nicht extrahiert. Während der Raffination wird das Speiseöl gefiltert und gereinigt. Dies garantiert die höchste Qualität und den neutralen Geschmack Keimöl.

Wir nutzen Maiskeimöl in den Rezepten, in denen Speiseö statt Butter im Teig verwendet wird, für Muffins beispielsweise, da ist es meistens auch so und es gibt auch ein paar normale Kuchenrezepte, die Speiseöl verwenden. Gerade weil es sehr geschmacksneutral ist und auch nicht so aufdringlich gelb färbt wie es Sonnenblumenöl tut, mögen wir das. Andere Öle schmeckt man manchmal raus und das geht im Bereich Kuchen und Kleingebäck unserer Meinung nach gar nicht. Andere sehen das aber durchaus anders und nutzen auch Olivenöl zum Backen.

### **Keks**

Kekse sind Getreideerzeugnisse, flache Dauerbackwaren aus fetthaltigen Teigen.

Zutaten: weißes Mehl und/oder Stärke, Butter, Eier, Fett (pflanzlich), Gewürze Lockerungsmittel, und Milch. Bei trockener Aufbewahrung sind Kekse sehr lange lagerfähig.

Es gibt zum Beispiel: Butterkekse, Hartkekse, Milchkekse und Mürbekekse.

### **Kellergatsch**

Der Kellergatsch, oft auch Weinviertler Kellergatsch beziehungsweise Kellergeheimnis, ist ein beliebter Brotaufstrich, der in Weinviertler Heurigen serviert wird.

Gatsch (österreichisch für Schlamm, Matsch) wird natürlich üblicherweise aus allerlei Resten zubereitet. Fixer Bestandteil sind Wurstreste und auch eingelegtes Gemüse wie

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Essiggurken, Pfefferoni oder Silberzwiebel. Hinzu können Sie weitere Zutaten wie ein hartgekochtes Ei oder etwas Gemüse (Paprika) geben. Danach werden alle Zutaten klein geschnitten und mit Topfen, Sauerrahm, Frischkäse und/oder Mayonnaise sowie Gewürzen schön vermengt. Auf Grund seines Ursprungs als Resteessen sind die verwendeten Zutaten und Rezepte übrigens sehr variabel.

### **Kellogg® by Kids**

Die leckeren Cerealien von Kellogg® by Kids mit Erdbeere, Apfel und Möhre in verschiedenen Formen sorgen bei Kindern für Spaß beim Frühstück. Sie sind vegan, reich an Ballaststoffen und kommen ohne zugesetzten Zucker oder künstliche Farb- und Aromastoffe aus.

### **Kellogs Toppas\***

Wenn Sie es nicht ganz so süß mögen, sollten Sie diese Weizenkissen mit Traubenfüllung probieren. Aufgepasst: Die anderen Toppas-Sorten enthalten leider Gelatine und sind somit nicht vegan!

### **Keniabohnen**

Die Keniabohnen sind eine besonders feine Unterart der grünen Bohnen und gehören damit zu den Gartenbohnen. Besser gesagt, sind die Keniabohnen Buschbohnen. Die Hülsen der Keniabohnen sind fast stricknadeldünn und samenlos. Außerdem weisen Keniabohnen keine Fäden auf, was ihre Verarbeitung unkompliziert macht.

Die Keniabohnen sollten immer noch etwas Biss haben, wenn Sie sie servieren. Deshalb werden die Keniabohnen meistens nur in sprudelndem kochendem Wasser mit ausreichend Tafelsalz blanchiert und danach in Eiswasser abgeschreckt (damit die Bohnen nicht weiter garen). Kurz vor dem Servieren erhitzen Sie lediglich die Keniabohnen in einer Pfanne mit heißem Speiseöl und salzen sie ein wenig.

Keniabohnen passen als Beilage gut zu Lammkarre oder Steaks.

Obwohl die Keniabohnen nicht die gleiche Farbintensität wie andere Bohnen aufweisen, ist ihre Färbung doch ein großer Indikator für ihre Frische. Die Oberfläche sollte keine Flecken aufweisen und die Keniabohnen sollten insgesamt satt und gleichmäßig gefärbt sein. Ein weiterer Anhaltspunkt ist die "Bruchprobe". Wenn Sie die Keniabohnen biegen, sollten Sie brechen und nicht zu sehr nachgeben. Die entstandene Bruchstelle sollte immer saftig und leicht feucht sein.

### **Kenntlichmachung**

Siehe auch Kennzeichnungspflicht

### **Kennzeichnungspflicht**

Die Verwendung bestimmter Zusatzstoffe (zum Beispiel Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Trennstoffe) muss bei Lebensmitteln angegeben werden, das ist gesetzlich festgelegt (Deklarationspflicht). Siehe auch Lebensmittelkennzeichnungsverordnung.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Kerbel**

Kerbel ähnelt der Petersilie.

Kerbel wird als Suppenkraut, als Gewürz für Vinaigrettes, für Soßen, Suppen, Eintöpfe und zu Fisch verwendet.

Achtung:

Als Tee wirkt Kerbel blutreinigend, magenstärkend und entwässernd.

## **Kernobst**

Kernobst ist die Sammelbezeichnung für zum Beispiel Äpfel, Birnen und Quitten.

## **Kesselfleisch**

Das Kesselfleisch oder das Wellfleisch, im Schwäbischen natürlich auch Siedfleisch, in Norddeutschland auch Steg oder Stegfleisch (übrigens von Plattdeutsch steken, „stechen“), nennt man natürlich das gekochte Bauch- und Kopffleisch sowie teilweise auch die Innereien vom Schwein (sofern diese nicht bereits für die Wurstherstellung verwendet werden). Kesselfleisch wird traditionell unmittelbar nach der Schlachtung in einem Kessel in Metzelsuppe zubereitet. Weitere Bestandteile der Schlachtplatte sind zum Beispiel frische Blutwurst und Leberwurst.

Die zum Kesselfleisch verwendeten Fleischsorten und Innereien sind:

- Bauchfleisch
- Schweinskopf oder Backenfleisch (Backerl)
- Zunge
- Herz
- Leber
- Nieren
- Kronfleisch (das Muskelfleisch im Zwerchfell des Rinds. Es wird vor allem in Bayern und Österreich verwendet)

Die Zutaten werden erst je nach Gardauer nacheinander in leicht siedendes (kochendes) Wasser gegeben und nach dem Garen auf dem Teller gewürzt (mit Tafelsalz, Pfeffer, Zwiebelpulver, Majoran und eventuell Knoblauch).

Je nach Region und Geschmack wird Kesselfleisch mit mehligkochenden Kartoffeln und Sauerkraut (zum Beispiel in Franken oder Sachsen als Krautfleisch) oder nur mit Brot (zum Beispiel in Oberbayern) serviert. Als weitere Beilage empfehlen wir Senf oder Meerrettich.

Unser Tipp:

Wenn Sie Kesselfleisch einfrieren möchten, kochen Sie bitte eine größere Menge (was übrigbleibt können Sie einfrieren und zum Beispiel als Basis für Suppen und Eintöpfe verwenden).

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Keta-Kaviar**

Keta-Kaviar oder Roter Kaviar, rötlicher (ungefärbter!) Kaviar von Lachs, darf nur als Kaviarersatz bezeichnet werden, da er nicht vom Stör stammt.

## **Ketchup**

Ketchup wird auch als Ketschup bezeichnet. Er stammt ursprünglich wohl aus China oder Malaysia. Gegen Ende des 17. Jahrhunderts bekam Henry John Heinz in England ein Ketchup-Rezept auf der Basis von Tomaten in die Hände und produzierte von da an Ketchup in seinem Betrieb „H. J. Heinz Company“. Ketchup ist heute aus keiner Küche in Deutschland mehr weg zu denken. Er besteht im Wesentlichen aus Tomaten, Essig, Piment, Gewürznelken, Zimt, Salz und Zucker. Dazu kommen je nach Geschmacksrichtung weitere Gewürze, Sellerie und Zwiebeln.

## **Ketjap Manis (indische Sojasauce)**

Ketjap Manis ist süße Sojasoße und ist eine gesüßte aromatische Sojasoße mit Ursprung in Indonesien, die eine dunklere Farbe hat, um eine viskose sirupartige Konsistenz und Melasseartigen Geschmack durch die spendabellen Zugabe von Palmzucker . Kecap Manis ist bei Satay sehr weit verbreitet. Es ähnelt der chinesischen süßen Bohnensauce, hat aber einen feineren Geschmack als diese. Ketjap Manis ist mit Abstand die beliebteste Sojasauce, die in der indonesischen Küche verwendet wird entfallen schätzungsweise 90 Prozent kommt auf der gesamten Sojasaucenproduktion des Landes.

## **Khorasan-Weizen (Kamut)**

Khorasan-Weizen (*Triticum turgidum* × *polonicum*) ist eine alte bekannte Sorte des Sommerweizens, die nach genetischen Untersuchungen eine natürliche Hybride aus Hartweizen (*Triticum durum*) und einer Weizen-Wildform (*Triticum polonicum*) ist. Wie der Name der Weizensorte ("Khorasan-Weizen") schon andeutet, wird nach dem gegenwärtigen Stand der genetischen Forschung natürlich von einem Ursprung in Chorasán, einem historischen Gebiet, welches aus der gleichnamigen Nordostprovinz des Irans und dem heutigen Afghanistan besteht, ausgegangen. Erstmals beschrieben wurde die Sorte Khorasan-Weizen bereits im Jahre 1921. Die Anbauggebiete waren ursprünglich der Fruchtbare Halbmond (Ägypten, Levante, Anatolien, Irak, Iran) und der Kaukasus (Armenien, Aserbaidschan, Russland, Usbekistan). Charakteristisch für Kamut sind die schwarz gebrannte Ähre und ein Korn, das deutlich länger ist als das des Hartweizens. Die Sorte eignet sich wie Hartweizen besonders gut zur Herstellung von Teigwaren.

Landwirte aus Montana (USA) ließen sich übrigens das altägyptische Wort "Kamut" für den biologischen Khorasan-Weizenanbau als Marke schützen und vermarkten ihn unter dieser Bezeichnung. Dadurch bürgerte sich "Kamut" auch in Deutschland als Synonym für den Khorasan-Weizen ein.

Khorasan-Weizen ist wie alle Getreide ein ausgesprochen nahrhaftes und gesundes Lebensmittel. Im Vergleich zu modernen Weizensorten hat das Urgetreide aber noch einige Pluspunkte zu bieten: Es enthält bis zu 40 % mehr Proteine.

Vor allem mit Blick auf Ihren Proteinhaushalt kann Khorasan-Weizen gut punkten.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zusätzlich punktet Khorasan-Weizen mit seinem hohen Anteil an Magnesium, Zink, dem Spurenelement Selen sowie Folsäure. Und auch die vielen B-Vitamine sowie Vitamin E wirken sich sehr gut auf Ihre Gesundheit aus.

### **Kicherebsen-Abtropfwasser**

Die Flüssigkeit von Kichererbsen aus der Dose, die normalerweise weg geschüttet wird, lässt sich auch mithilfe weniger Zutaten problemlos in standfesten veganen „Eischnee“ verwandeln. Diese können Sie dann sehr gut für alles, was luftig aufgeschlagenes Eiweiß benötigt, einsetzen. Das gelingt übrigens auch mit dem Abtropfwasser von Bohnen und Linsen!

### **Kichererbse**

Kichererbsen (*Cicer arietinum*), auch Echte Kicher, Römische Kicher, Venuskicher oder Felderbse genannt, sind eine Pflanzenart aus der Gattung der Kichererbsen (*Cicer*) in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (*Faboideae*) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*). Mit der Erbse (*Pisum sativum*) ist sie natürlich nicht näher verwandt. Sie sind alte Nutzpflanzen.

#### **Verwendung:**

Kichererbsen werden im Wesentlichen zur Ernährung des Menschen angebaut. Hauptanbauggebiete der Kichererbse sind heute die Türkei, Nordafrika, Mexiko, Afghanistan, Indien, Australien, Pakistan und auch Spanien. In Mexiko und Indien sind die Kichererbsen nach wie vor ein wichtiges Grundnahrungsmittel. In der Küche finden besonders zwei Kichererbsensorten Anwendung: die kleinen, runzeligen Samen aus Indien und die größeren rundlichen, beige-gelben Samen aus dem Mittelmeerraum, die in Europa übrigens bekannter und verbreiteter sind.

Die Kichererbse können sie fertig gekocht in Dosen oder als getrocknete Samen kaufen (ähnlich wie bei grünen Erbsen). Die getrockneten Samen werden kalt eingeweicht (12 bis 24 Stunden und länger) und anschließend beispielsweise als Eintopf, Brühe oder Püree zubereitet. Im Vorderen Orient und in Nordafrika werden Kichererbsen unter anderem auch geröstet und dann wie Nüsse verzehrt. Aus gewürztem Kichererbsen-Brei wird auch der im Nahen Osten und Nordafrika weitverbreitete Falafel hergestellt. In der orientalischen Küche ist übrigens eine Paste unter anderem aus Kichererbsen und Sesam, genannt "Hommos we Tahini" oder auch nur kurz "Hummus" (Schreibweise im lateinischen Alphabet variiert), sehr beliebt. Eine andere Zubereitung aus Kichererbsenmehl ist die italienische "Farinata", die auch in der französischen Stadt Nizza unter dem Namen "Socca" bekannt ist. Außerdem kennt man in Spanien Speisen mit Kichererbsen (dort Garbanzos), zum Beispiel ist "Cocido madrileño" ein gekochtes Nationalgericht. Im Orient ist ein Gebäck aus vergorenen Samen als Schmitt sehr bekannt. In der Türkei kennt man zweimal geröstete Samen unter der Bezeichnung "Leblebi", die wie Nüsse verzehrt werden, landesweit verbreitet ist auch ein Eintopf mit Fleisch. In der Provence wird ein Gebäck aus einer Mischung aus Kichererbsen- und Weizenmehl hergestellt. In Indien bereitet man aus jungen Kichererbsen-Pflanzen einen Salat oder verzehrt die gekochten Kichererbsen unter dem Namen "Chana Masala". Auch Kichererbsenmehl wird in der Küche Indiens verwendet, so im Ausbackteig für Pakora, in den süßen Kugeln namens "Laddu", die unter anderem dem Gott Ganesha geopfert

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

werden, und in verschiedenen Beilagen und Keksen. Es ist sehr Eiweißreich und anders als Weizenmehl auch glutenfrei. Darüber hinaus verwendet man es zusammen mit Joghurt als Peeling. Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl sind außerdem auch in Italien, besonders in Ligurien, als Farinata bekannt, und in Andalusien zusammen mit Shrimps als Tortillitas de camarones.

### **Kichererbsenmehl**

Das glutenfreie, hellgelbe Mehl mit einem dezent nussigen Geschmack wird aus geschälte Kichererbsen hergestellt. Auf Grund der guten Bindeeigenschaften kommt Kichererbsenmehl in Teigen zum Einsatz. Ganz nebenbei versorgt Kichererbsenmehl uns reichlich mit Eisen, Magnesium Vitamin B1 und Vitamin B6 sowie Folsäure und Lysin.

### **Kidneybohne**

Kidneybohne wird auch als Indianerbohne bezeichnet. Sie ist Nierenförmig, hellrot bis kastanienbraun und wird aus Amerika importiert. Die Kidneybohnen sind Bohnen, die auch nach dem Kochen ihre Form und ihr Aussehen behalten. Kidneybohnen werden vorzugsweise für Eintopfgerichte (wie zum Beispiel Chili con carne), aber auch für Salate verwendet.

Achtung:

Wie alle Bohnen sind auch Kidneybohnen ein wichtiger Eiweißlieferant.

### **Kieler Sprotte**

Siehe auch Sprotten.

### **Killepitsch**

Der Killepitsch war zunächst ein nur im Raum Düsseldorf bekannter Kräuterlikör, der in lokalen Kneipen ausgeschenkt und auch im Einzelhandel in der Region käuflich zu erwerben war, ist dieser heutzutage über die Grenzen von Düsseldorf hinweg bekannt und wird weltweit in 14 Länder exportiert, zum Beispiel in die USA und nach Japan.

In Düsseldorf wurde der Killepitsch insbesondere in der kleinen Probierstube "Et Kabüffke" im Haus Goldener Helm in der Flinger Straße gegenüber dem Brauhaus Uerige bekannt und kann dort noch heute verkostet werden. Darüber hinaus betreibt der Hersteller eine weitere Schankstube im Carsch-Haus.

Die Rezeptur ist nach Angaben des Herstellers übrigens ein noch heute gehütetes Familiengeheimnis. Verwendet werden 98 verschiedene Essenzen aus Kräutern, Beeren und auch Früchten aus aller Welt. Nach dem Mischen der Extrakte muss der sogenannte Killepitsch-Premix noch ein Jahr in alten Tongefäßen lagern. Nach der Lagerung wird die Kräutermischung durch Zugabe von Alkohol, Wasser, Zucker und auch Karamell zum fertigen Likör verarbeitet. Auf Grund seiner Zutaten ist der Killepitsch sehr dunkel, geschmacklich ist er bitter-süß, wobei der süße Eindruck überwiegt. Jährlich werden etwa 1 Million Liter Killepitsch produziert (Stand 2005).

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Kilojoule (kJ) und Kilokalorie (kcal)?**

Der Energiegehalt von Lebensmitteln in zwei Einheiten angegeben auf der Verpackung angeben: Kilojoule (kJ) und Kilokalorie (kcal), meistens auch mit einem Prozentwert. Der Unterschied: Die Kalorie ist eine veraltete Einheit und wurde übrigens in der Wissenschaft von der neuen Einheit Joule abgelöst.

Die Maßeinheit Kalorie (cal) ist zwar schon 1978 durch Joule ersetzt worden, wird aber im allgemeinen Gebrauch leider noch sehr häufig verwendet. Im wissenschaftlichen Gebrauch wurde sie also schon lange durch Joule (J) ersetzt. Dabei entspricht eine Kalorie in etwa 4,2 Joule. Eine Kilokalorie (kcal) entspricht dementsprechend 1000 Kalorien und ein Kilojoule entspricht 1000 Joule.

Unser Tipp:

Wenn Sie wissen wollen ob das Lebensmittel energiereich ist (also dick macht wenn Sie nach dem Verzehr kein Sport treiben) achten Sie auf den Kilojoule- (kJ) und Kilokalorien- (kcal) -wert auf der Verpackung: Ist der hoch (was man oft auch an einer Prozentangabe sehen kann) sollten Sie sich überlegen ob Sie dieses "schlechte" Lebensmittel wirklich konsumieren wollen.

## **Kilokalorie**

Kalorie war früher die Maßeinheit für die Messung der Energie. Nach dem heute gültigem SI-System ist die Bezeichnung aber amtlich nicht mehr zulässig. Verbraucher/Gäste rechnen und denken allerdings weiterhin in dieser Größe. Ein für die Praxis ausreichender Umrechnungsfaktor ist: 1 kcal = 4,2 kJ .

## **Kinderportionen**

Gemüse und Blattsalat: 2 Kinderhände voll

Obst, Nudeln, Reis, Müsli, Kartoffeln: 1 gewölbte Kinderhand voll

Brot: 1 Scheibe sollte etwa so groß wie die Handfläche sein

Fleisch, Fisch, Wurst- und Käseaufschnitt: 1 Portion sollte etwa so groß wie der Handteller sein

Fett (zum Beispiel Butter oder Öl), Snacks (z.B. Chips) und Süßigkeiten: höchstens so groß wie der Daumen

## **Kipfel**

Das Kipfel (oder auch Hörnchen beziehungsweise in Südtirol Gipfele) ist ein gewöhnlich aus Hefeteig bereitetes Gebäck.

## **Kipferlkoch**

Kipferlkoch ist natürlich eine österreichische Spezialität. Diese Mehlspeise kann zum

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Beispiel aus altem Gebäck, Butter, Zucker, Äpfeln, Eiern und Rosinen hergestellt werden. Aus den genannten Zutaten und den in Milch vorgequollenen Kipferln wird ein geschmeidiger Teig hergestellt, der danach in einer feuerfesten Schüssel im Backofen gebacken wird.

Kipferlkoch hat übrigens eine ähnliche Rezeptur wie die ebenfalls aus Österreich stammende Mehlspeise Scheiterhaufen.

### **Kipper**

Kipper sind Räucherfische. Es sind schwach kalt geräucherte Heringe/Salzheringe, die ohne Kopf und Gräten, plattgedrückt, der Länge nach gespalten, jedoch nicht getrennt werden. Kipper sind beliebter Bestandteil eines englischen Frühstücks.

Zubereitet wie Kipper wie angeboten. Durch ein Kurzgarverfahren (zum Beispiel Braten) wird Kipper genussfähiger.

### **Kirchtagssuppe**

Kirchtagssuppe, oft auch „Saure Suppe“ genannt, ist eine beliebte regionale Spezialität aus Österreich. Die Kirchtagssuppen können übrigens schon in Schriften des 17. Jahrhunderts nachgewiesen werden.

### **Kirsch-Mandel Schnitte (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Diese Schnitten sind einfach zum Anbeißen! Fruchtig lecker, schnell zubereitet und mit praktischer Backform – das sind die neuen Backmischungen Dr. Oetker Kuchenschnitten.

Erst recht, weil sie so schnell und unkompliziert zubereitet werden kann: Die praktische Backform muss nicht eingefettet werden und ist zudem hervorragend für den späteren Kuchentransport geeignet.

Mit nur 30 Minuten Backzeit ist die Kirsch-Mandel SCHNITTE schnell gebacken und gelingt jedem!

Einfach Teig anrühren, Kirschen hinzugeben und mit Mandeln verzieren – schon ist die schnelle Kirsch-Mandel SCHNITTE für viele Anlässe genussbereit!

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Kirsche (Cherry)**

Eine Kirsche ist die Frucht vieler Pflanzen der Gattung Prunus und ist natürlich eine fleischige Steinfrucht (Steinfrucht).

Kommerzielle Kirschen werden aus Kulturvarietäten verschiedener Arten erhalten, wie zum Beispiel der süßen Prunus avium und der sauren Prunus cerasus. Der Name "Kirsche" bezieht sich übrigens auch auf den Kirschbaum und sein Holz und wird manchmal auf Mandeln und optisch ähnliche blühende Bäume der Gattung Prunus

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

angewendet, wie in "Zierkirsche" oder "Kirschblüte". Wildkirsche kann sich auf jede der Kirscharten beziehen, die außerhalb des Anbaus wachsen, obwohl *Prunus avium* auf den britischen Inseln oft speziell mit dem Namen "Wildkirsche" bezeichnet wird.

### **Kitro aus Naxos**

Der Kitro aus Naxos (griechisch Κίτρο Νάξου Kitro Naxou) ist ein bekannter griechischer Likör.

Der Kitro aus Naxos gilt als Likör mit gesetzlich geschützter Herkunft auf der Kykladeninsel Naxos, wo er ausschließlich produziert wird. Die Destillerie "Vallindra" im Ort Chalkio gilt als erster Hersteller. Hergestellt wird Kitro aus Naxos aus den Blättern des Zedratbaumes. Da von diesen lediglich etwa 2000 Exemplare auf der Insel wachsen, ist die Produktionsmenge beschränkt, und es existiert kein regulärer überregionaler Vertrieb.

Kitro aus Naxos gibt es in drei verschiedene Variationen. Grüner Kitro ist im Geschmack sehr süß und enthält 30 Prozent Alkohol, etwas weniger als der etwas stärkere klare Zitron. Der Gelbe Kitro ist der stärkste mit dem höchsten Alkoholgehalt und der geringsten Menge an Zucker. Der Unterschied beruht auf der Zugabe unterschiedlicher Farbstoffe, die übrigens keinen Einfluss auf den Geschmack haben.

### **Kiwano (Horngurke)**

Die Kiwano, Horngurke oder Hornmelone (*Cucumis metuliferus*) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Die Früchte sind in Europa unter der Handelsmarke Kiwano bekannt.

Der Geschmack der Kiwano ist sehr erfrischend, leicht herb und stellt eine Mischung aus Banane, Limette, Gurke und auch Melone dar. Verfeinern lässt sich der Geschmack noch durch die Beigabe von Zitronensaft.

### **Kiwi**

Kiwi kommt ursprünglich aus Fernost, ist seit etwa den 80er Jahren auch in Europa heimisch. Sie ist groß, länglich-oval, hat eine braune, hartige Haut und grünes Fruchtfleisch. Kiwis sind unglaublich vielseitig verwendbar: Roh, in Salaten, als Topping, für Mixgetränke oder zum Beispiel als Dekoration für kalte Platten.

Achtung:

Kiwis enthalten ungefähr den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Außerdem wirken Kiwis auch als Zartmacher, wenn Sie Fleisch kurz vor dem Braten mit dem Fruchtfleisch einreiben.

### **Klachsuppe**

Die Klachsuppe (oft auch Klachlsuppe) ist eine beliebte kulinarische Spezialität der Steiermark und Kärntens (Österreich), die natürlich aus Schweinshaxe, Wurzelwerk und verschiedenen Gewürzen hergestellt wird. Die Klachsuppe wurde früher übrigens insbesondere an Schlachttagen zubereitet und in der Südost-Steiermark und auch im

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kärntner Jauntal (Österreich) mit Heidensturz serviert. Das Wort „Klachel“ ist übrigens eine regionale österreichische Bezeichnung für die Schweinshaxe, die ursprüngliche Bedeutung lautet Glockenschwengel.

Die Klachelsuppe ist eine mit einer Mehlschwitze (Einbrenn) gekochte Suppe aus klein geschnittenem Schweinefleisch und Gemüse. Sie wird in der Regel auch aus in Scheiben geschnittenen Schweinshaxen sowie Zwiebelscheiben und Gewürzen wie Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und auch Gewürznelken zubereitet. Serviert wird die Klachelsuppe auch mit gekochten Kartoffeln, geriebenem Kren oder gebähten Brotwürfeln.

### **Klaffmuschel**

Die Klaffmuschel ist eine Meeresmuschel die bis zu 15 Zentimeter groß wird. Sie kommt im Nordatlantik, der Nordsee, der Ostsee und an der amerikanischen Pazifikküste vor. Klaffmuscheln haben eine geringe wirtschaftliche Bedeutung.

### **Klären**

Klären ist das entfernen aller trübenden Bestandteile bei Kraftbrühen und Gelees. Mit Hilfe von Eiweiß und feingehacktem Fleisch oder Fisch werden diese Bestandteile gebunden oder entfernt.

### **Klärfleisch**

Klärfleisch ist ein beliebtes Hilfsmittel zum Klären von Brühen und Fonds. Es besteht natürlich aus fettarmem, magerem Fleisch, welches sehr reich an Proteinen ist. Zur Vorbereitung wird das Fleisch grob gewolft (mit dem Fleischwolf) und mit Gemüse, Gewürzen und natürlich Eiklar vermennt. Zur Verlängerung des Klärvorgangs kühlt man die Masse dann durch die Zugabe von Eiswürfeln.

### **Klarkochen**

Eine Flüssigkeit unter fleißigem Abschäumen, Befreien von Fett und Unreinheiten langsam auf der Seite des Herdes kochen, bis sie klar ist; je nach Rezept auch unter Beifügung von gehacktem rohem Fleisch oder geschlagenem Eiweiß.

### **Kleber**

Siehe auch KleberEiweiß

### **KleberEiweiß**

KleberEiweiß des Weizenmehls besteht aus zwei unterschiedlichen quellfähigen Komponenten: aus Glutenin (Gluten) und aus Gliadin. In gequollenem Zustand, zum Beispiel durch Wasserzugabe, binden sie durch die Klebewirkungen den so genannten Kleber (= das Teiggerüst) und bilden etwa das Doppelte ihres Gewichtes an zugegebenem Wasser. Für eine gute Backfähigkeit von Weizenmehl sind primär die besonderen Eigenschaften des Weizenproteins verantwortlich.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Klebreis**

Klebreis wird auch Süßreis genannt, stammt natürlich aus Thailand und ist ein beliebter Langkornreis.

Unsere Tipps:

Das süßliche Aroma dieses Reises macht den Klebreis perfekt für Nachspeisen. Außerdem klebt das Korn dieser Reissorte sehr stark und hat einen weichen Biss.

## **Kleie**

Kleie sind wertvolle, unverdauliche Schalenteile des Getreidekorns. Sie sind reich an Ballaststoffen, Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen. Vor der Vermahlung zu hellem Mehl werden die Kleie entfernt.

Speisekleie (zum Beispiel zur Erhöhung des Ballaststoffanteils in Lebensmitteln) oder Viehfutter verwendet.

## **Kleiner Feigling**

Kleiner Feigling ist eine von der Waldemar Behn GmbH aus Eckernförde seit 1992 hergestellte klare Spirituose mit Wodka, Feigenaroma und einem Alkoholgehalt von 20 Prozent. Durch ihren hohen Zuckeranteil zählt der kleine Feigling zu den Likören.

Kleiner Feigling zählt laut Herstellerangaben zu den bekanntesten und beliebtesten deutschen Markenartikeln. Unterstützt wird dies durch eine Vielzahl an Merchandising-Produkten wie zum Beispiel T-Shirts, Bollerwagen und so weiter und durch Veranstaltungen (zum Beispiel Kleiner-Feigling-Tourbus).

## **Klieben**

Klieben = Klöße

## **Kliebensuppe** für Kaltenkirchen (Kreis Segeberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Sojamilch

5 Esslöffel braunen Zucker

etwas braunen Zucker (2)

1 Stange Zimt

etwas Zitronenschale

7 Gramm Ei-Ersatzpulver (1, RUF, unbezahlte Werbung)

50 Milliliter Mineralwasser

2 Esslöffel Wasser

150 Gramm weißes Mehl

21 Gramm Ei-Ersatz (2, RUF, unbezahlte Werbung)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

4 Esslöffel braunen Zucker  
1 Handvoll Rosinen, (Korinthen)  
1 Prise Tafelsalz

Ei-Ersatzpulver (1) in einer Schüssel mit Mineralwasser anrühren.

Verrühren Sie das gesiebte Mehl in einer Schüssel mit dem Ei-Ersatzpulver (2), dem braunen Zucker (1), etwas Tafelsalz und den Rosinen zu einem zähflüssigen Teig. Dann kochen Sie in einem Topf die Sojamilch mit den Gewürzen und dem braunen Zucker (2) auf, tauchen mit zwei Teelöffeln zuerst in die kochende Suppe und stechen dann Klößchen vom Teig ab. nun lassen Sie die Klößchen nach und nach in die Suppe gleiten. Dabei lassen Sie die Löffel immer einen Augenblick in der kochenden Suppe, sonst löst sich der nächste Kloß nicht vom Löffel.

Anschließend garen Sie die Klößchen etwa 20 Minuten ohne Deckel in der kochenden Suppe, schmecken das Gericht nochmal mit den Gewürzen ab, richten es in vorgewärmten Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Kliebensuppe**

Die Kliebensuppe, natürlich auch Klackerklieben, Klackerklüten und so weiter, ist eine schön süße, mit Zimt gewürzte Milchsuppe mit Mehklößen, die so hergestellt werden, dass Sie den Kloßteig in die kochende Suppe fließen lassen können. Die vielfältigen landschaftlichen Namen stammen übrigens aus dem Niederdeutschen und leiten sich einerseits ab von Klieben (feminin, Einzahl Klief oder Kliebe), Klüten und so weiter – hiermit werden kleine Klößchen bezeichnet – andererseits von klackern oder klickern (hochdeutsch „kleckern“, „herabtropfen“). Die „Pommersche Kliebensuppe“ gehört zur traditionellen Pommerschen Küche.

### **Kliesche**

Der Kliesche ist ein Seefisch (Knochen, Plattfisch) der etwa 40 Zentimeter lang wird. Kliesche kommen an der europäischen Atlantikküste, in der Nordsee und in der Ostsee vor. Sein Fleisch ist sehr grätenreich und weniger aromatisch als zum Beispiel Scholle. Kliesche haben eine geringe wirtschaftliche Bedeutung. Sie werden meistens als Filet verwendet.

### **Wirtschaftliche Bedeutung**

Die Klieschen sind Speisefische, als solche tauchen sie auf Fischmärkten auf, frisch oder tiefgefroren, getrocknet oder geräuchert. Kliesche sind nicht so teuer wie beispielsweise Seezungen. Sie können gut vom Ufer aus beangelt werden.

### **Klippfisch**

Klippfisch ist ein ausgenommener, kopfloser Fisch, ohne Rückengräte. Er wird gesalzen durch Lufttrocknung haltbar gemacht. Verwendete Klippfischarten sind: Kabeljau,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Lengfisch, Lumb, Seelachs und Shellfisch. Das Fleisch von Klippfischen ist fest, hellgelb, hellbeige bis weißlich und hat einen Wasseranteil von etwa 40 %. Klippfische werden für Aufläufe, Ragouts und Suppen verwendet.

Achtung:

Klippfisch muss vor der Zubereitung etwa 30 Stunden gewässert werden.

Siehe auch Stockfisch.

### **Kloß**

Der Kloß oder der Knödel ist eine aus Teig hergestellte Speise, die als Hauptspeise, Beilage oder auch als Suppeneinlage serviert wird. Die Klöße und Knödel bezeichnen eigentlich die gleiche Beilagen (in Süddeutschland vor allem die Bezeichnung Knödel). Runde Formen werden oft Klöße genannt, andere Formen Knödel. Man unterscheidet je nach Rohstoff übrigens verschiedene Arten von Klößen: Kartoffelklöße, Grießklöße, Semmelklöße und Mehlklöße, dann noch Fleischklöße und Fischklöße.

Klops ist dagegen ein kleiner Kloß aus Hackfleisch, Fisch oder anderen Zutaten.

### **Kluntje-Kandis**

Kluntje-Kandis sind besonders große, klare Zuckerkristalle.

In Ostfriesland sind Kluntje-Kandis besonders beliebt zum Süßen von Tees.

Achtung:

Wenn die Kluntje-Kandis-Kristalle in heißen Tee zerspringen, hört man ein leichtes Klingeln.

### **Knäckebrot**

Knäckebrot ist Trockenflachbrot oder Flachbrot. Es enthält höchstens 10 % Wasser und wird aus Roggen, Weizen und/oder anderen Getreidearten, meistens aus Backschrot oder dunklen Mehlen hergestellt. Der Teig wird mit Hefe und/oder Sauerteig oder durch eingeschlagene Luft (=physikalische Lockerung) gelockert und dann flach in dünne Schichten heiß und kurz gebacken. Knäckebrote haben eine mürbe-splittrige Beschaffenheit und sind bei trockener Lagerung sehr lange haltbar.

### **Knacksalat**

Siehe auch Eisbergsalat

### **Knackwurst**

Als Knackwurst (die Kurzform ist "Knacker") werden in Deutschland natürlich Brühwürste und Rohwürste bezeichnet. Sehr ähnlich ist die Bockwurst. In Österreich ist eine Knackwurst übrigens eine Brühwurstsorte, die der Extrawurst ähnelt.

### **Knieküchle**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Das Knieküchle, oft auch Kiachl oder Auszogne (bairisch, zu hochdeutsch Ausgezogene), sind ein beliebtes traditionelles Gebäck der süddeutschen, österreichischen und Südtiroler Küche. Die Knieküchle sind insbesondere in Bayerisch-Schwaben, Altbayern, Franken, Österreich, Südtirol und Thüringen weit verbreitetes Schmalzgebäck.

### **Knoblauch**

Knoblauch sind Zwiebelgewürze die eiförmig und walnussgroße Zwiebeln sind. Sie haben etwa 10-20 dicht zusammen hängende Tochterzwiebeln (Brutzwiebeln, Zehen). Knoblauch verwendet man als Würzmittel für zum Beispiel Fleisch (wie fettes Schweinefleisch oder Lamm), Gemüse, Salat oder Knoblauchbutter.

Achtung:

Das schwefelhaltige ätherische Knoblauchöl (Allicin) wird nach dem Verzehr über die Haut und die Schleimhäute ausgeschieden und führt zum unangenehmen Knoblauchgeruch. Es beeinflusst aber auch positiv den Cholesterinspiegel sowie das Herz-Kreislaufsystem. Knoblauch wirkt außerdem abführend und hilft unter anderem bei Bronchitis, Bluthochdruck, Koliken, Magen- sowie Verdauungsbeschwerden.

### **Knoblauch im Alkohol**

Man nehme eine saubere Flasche, fülle 1/4 l Alkohol ein und gebe 8 klein gehackte Knoblauchzehen dazu. Die Flasche muss jeden Tag gut geschüttelt werden und an einem warmen Ort lagern.

Nach zwei Wochen filtriere man den Alkohol durch ein Tuch oder eine Filtertüte, fülle ihn in kleine Fläschchen und schon hat man eine Knoblauchwürze zur Hand.

### **Knoblauchkartoffeln**

Für Knoblauchkartoffeln werden geschälte, mit kaltem Wasser abgespülte und gespachtelte Kartoffeln mit kalt gepresstem Olivenöl in tiefes Backblech gegeben und mit etwas Zitronensaft, geschälten und gewürfeltem Knoblauch, etwas Oregano, Tafelsalz und Pfeffer vermischt. Dann wird das Backblech auf der oberen Schiene in den vorgeheizten Backofen geschoben und für etwa 60 Minuten gebacken, bis die Kartoffeln außen goldgelb und knusprig sind. Dabei ist zu beachten dass die Kartoffeln von Zeit zu Zeit gewendet werden müssen und - falls nötig etwas kaltes Wasser dazu gegeben werden muss.

Unser Tipp:

Knoblauchkartoffeln kann man als Beilage oder als Snack mit etwas Zitronensaft beträufelt servieren.

### **Knoblauchsatz**

Ein feines Aroma hat Knoblauchsatz und man kann es ganz leicht selbst herstellen. Man presst etliche Knoblauchzehen durch die Presse und vermischt den Saft etwa im Verhältnis 1:3 mit feinem Salz. In ein gut verschließbares Gefäß füllen und 24 Stunden ziehen lassen. Dann lässt man das Salz 15 Minuten im heißen Backrohr nachziehen, rührt

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

gut durch und lässt es nochmals 15 Minuten ziehen. Es darf im Rohr aber nicht dunkel werden. Nun das Salz leicht stoßen und durch ein feines Sieb drücken. In gut verschließbare Gläschen oder Gewürzdöschen abfüllen. Schon ein kleine Prise genügt, um den Speisen eine aromatische Knoblauchnote zu verleihen.

## **Knoblauchsuppe mit Petersilienwurzel** für Kappeln (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Knollen Knoblauch  
2 Stücke Petersilienwurzeln  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Dinkelmehl (1 gehäufter Esslöffel), auch Weizenmehl möglich  
1 Liter Wasser  
2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühe, instand (vegan)  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
4 Teelöffel Kräuter, italienische oder andere gemischte Kräuter, Tiefkühlware

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie in in feine Würfel. Dann schälen Sie die Petersilienwurzel mit einem großen Küchenmesser, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Petersilienwurzel kurz abtropfen und schneiden sie in Würfel. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, geben beide gewürfelte Zutaten hinein, schwitzen sie kurz im Olivenöl an, geben das gesiebte Mehl dazu und verrühren die Zutaten (nicht bräunen). Abgelöscht wird das Ganze mit Wasser. Dann rühren Sie das Gemüsebrühpulver dazu und verrühren die Suppe nochmal bevor Sie sie etwa 15 Minuten köcheln und anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Nun geben Sie die Kräuter mit in die Suppe und schmecken das Gericht mit Tafelsalz ab. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Suppe eignet sich sehr gut als Vorsuppe oder Frühstück.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Knoblauchsuppe**

Eine Knoblauchsuppe ist in den Küchen vieler Länder traditionell und beliebt und wird auf unterschiedlichste Weisen zubereitet; dieser Suppe wird natürlich viel Knoblauch zugesetzt.

Ein frühes Rezept zur Herstellung einer Knoblauchsuppe ist übrigens in einem Nürnbergischen Kochbuch von 1734 erhalten.

## **Knödelbrot**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Knödelbrot (oft auch Semmelwürfel) bezeichnet natürlich zerkleinerte Weißgebäcke, die in der Küche zur Herstellung von Knödeln verwendet werden. Die Bezeichnung kommt übrigens vor allem im süddeutschen Raum vor. Bei der industriellen Herstellung von Knödelbrot wird eigentlich immer originalverpacktes oder einwandfreies Weißgebäck, das der unmittelbaren Berührung durch den Käufer nicht zugänglich gewesen ist, verwendet.

### **Knollengemüse**

Siehe auch Wurzel- und Knollengemüse

### **Knollensellerie**

Knollensellerie oder Wurzelsellerie sind braune, bis zu 20 Zentimeter große Knollen. Sie werden bis zu 1 Kilogramm schwer und haben ein weißes Fleisch. Siehe auch Bleichsellerie. Knollensellerie enthält sehr viel Kalium, Vitamin C, Eisen sowie Magnesium. Knollensellerie wird in der Küche als Wurzelgemüse oder auch als Suppengrün verwendet.

Achtung:

Knollensellerie verfärbt sich beim Schälen sehr schnell braun (oxidiert), deshalb sollten Sie ihn mit Zitronensaft beträufeln. Knollensellerie wirkt appetitanregend, harntreibend und magenstärkend.

### **Knollen-Ziest**

Knollen-Ziest (*Stachys affinis* Bunge), auch Chinesische Artischocke, Japanknolle, Japanische Kartoffel, Knollenkartoffel beziehungsweise Stachy genannt, ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Der Knollen-Ziest ist ursprünglich im nördlichen China beheimatet. Außerhalb Chinas, Japans, Indiens und Neuseelands wird der Knollen-Ziest in nennenswerten Mengen in Frankreich, Belgien und neuerdings auch in der Schweiz angebaut.

In Frankreich gilt der Knollen-Ziest unter dem Namen "Crosne du japon" als beliebte Delikatesse. Obwohl der Anbau nicht besonders schwierig ist, wurde der Knollen-Ziest zur fast vergessenen Rarität in unseren Gemüsegärten. Dabei ist er ein sehr köstliches Wintergemüse, das ab Ende Oktober durchgehend bis Ende Januar frisch geerntet werden kann.

Geerntet werden kann ab Oktober übrigens nach dem Absterben der Stängel und Blätter.

Verwendung in der Küche

Der Knollen-Ziest muss nie wegen seiner sehr dünnen, unverkorkten Haut geschält werden. Allenfalls können Sie die vorhandene Haut mit einem Küchentuch leicht abreiben. Der Knollen-Ziest ist zum Schälen auch zu klein und unhandlich. Er wird zum Beispiel gekocht, in Fett/Speiseöl gebraten oder auch roh in Salaten gegessen. Die Rhizomknollen schmecken übrigens wie eine Mischung aus Artischocke, Blumenkohl und Haferwurzel. In China und Japan, wo der Knollen-Ziest schon seit Jahrhunderten angebaut wird und auch auf den Wochenmärkten zu finden ist, werden die Knollen roh gegessen, im Wok gedünstet, in Essig eingelegt, oder man isst die Knollen gezuckert mit einer Spezial-Soße.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sie können die Wurzel aber auch in Butter oder wie in Italien in Speiseöl braten. Alternativ können Sie etwas Zucker in Butter karamellisieren, dann den Knollen-Ziest darin kurz anbraten, und dann unter einem Deckel mit wenig Wasser in etwa 10 Minuten fertig kochen.

Der Knollen-Ziest erinnert im Geschmack zum Beispiel an Artischocken, Schwarzwurzeln oder den Blumenkohl.

### **Knollige Kapuzinerkresse (*Tropaeolum tuberosum* Ruiz & Pav.)**

Knolle dient in Südamerika als Nahrungsmittel.

### **Knurrhahn**

Knurrhahn oder Seehahn beziehungsweise Petermann ist ein Seefisch (Knochenfisch, Stachelflosser). Er kommt aus der Fischfamilie der Panzerwangen. Längs der Atlantikküste leben der Graue und der Rote Knurrhahn. Er wird etwa 30 Zentimeter lang und wird etwa 200-500 Gramm schwer. Sein Fleisch ist sehr aromatischem fest und sehr schmackhaft. Knurrhahn wird meistens als Filet gebraten, gedünstet, gegrillt, geräuchert oder pochiert. Man verwendet sie für Ragouts und Suppen (siehe auch Bouillabaisse).

Achtung:

Knurrhahne können wie viele Panzerwangen mithilfe der Schwimmblase knurrende Töne von sich geben, daher auch der Name.

### **Knusprige Pommes Frites**

Pommes frites blanchieren: Hier werden sie im heißen Speiseöl bei ca. 140 Grad Celsius vorgebacken, abgekühlt und bei 180-190 Grad Celsius fertig gebacken. Dadurch werden sie schön knusprig.

### **Kochbanane**

Kochbananen haben eine dickere Schale als die Obstbananen und sind nicht so süß. Siehe auch Banane. Kochbananen enthalten sehr viel Kalium und Magnesium, sowie Vitamin C und B 6. Kochbananen sind roh ungenießbar und werden daher nur gekocht verwendet.

Achtung:

Die Kochbananen eignen sie geschält auch gut zum Einfrieren.

### **Kochbeutelreis**

Kochbeutelreis ist portionierter abgepackter Reis (meistens Langkornreis). Er wird im Kunststoffbeutel (Kochbeutel) gegart. Der Vorteil: er hat eine geringe Garzeit, ist leicht zu entnehmen und es ist eine sichere Garmethode da er nicht anbrennen kann.

### **Kochen/Sieden**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kochen ist Garen von Speisen in heftig sprudelnder Flüssigkeit bei annähernd 100 Grad Celsius. (Ganz im Gegensatz zum Sieden oder Pochieren bei denen das Wasser keine wahrnehmbaren Bläschen entwickelt und die Temperatur immer kurz unterhalb des Siedepunktes bleibt.

### **Kochkäse**

Kochkäse ist ein beliebter Sauermilchkäse, der durch die Zugabe von Natron und Erwärmen übrigens eine dauerhaft zähflüssige, streichfähige Konsistenz hat und dadurch zu den Schmelzkäsen zählt. Der Käse gleicht der in Lothringen hergestellten Käsesorte Cancoillotte (dort auch Kourion), die in der Franche-Comté früher natürlich auch als Fromagère bezeichnet wurde, und in Frankreich allgemein auch als ein Fromage fondu gilt. Im südwestlichen Odenwald ist die Bezeichnung Brennkäse geläufig, die auch in die gastronomische Literatur Eingang gefunden hat. In Kärnten ist dieser beliebte Käse als Glundner Käse sehr weit verbreitet.

### **Kochlehre/Küchenmeister (Lehrbücher)**

An dieser Stelle möchten wir mal eine Produktempfehlung (unbezahlte Werbung) für die Lehrbücher der Kochlehrlinge und Küchenmeister mit aufnehmen. Wenn ein Lehrling eine Kochlehre beginnt liest er in deutschen Berufsschulen grundsätzlich das Buch **"der junge Koch/Die junge Köchin"** von Frank Brandes, Hermann Grüner, et al. aus dem Pfanneberg Verlag Nach diesem Buch wird auch die Prüfung zusammen gestellt und wenn der Lehrling das Buch als Abendlektüre drei Jahre gelesen hat sind die Aussichten das er seine Berufsausbildung besteht gut! Sicherheitshalber möchten wir Ihnen aber auch die Bücher **"Prüfungsvorbereitung aktuell Koch/Köchin"** und **"Arbeitsheft Koch/Köchin"** vom gleichem Autor und dem gleichen Verlag empfehlen.

Die Gesellen können bekanntlich nach 5 Jahren bestandene Gesellenprüfung in den Berufsschule ihren Meister machen. Sie werden mit dem **"Lehrbuch der Küche"** von Philipp Pauli und dem **"Rezeptbuch der Küche"** vom gleichem Autor unterrichtet. Im **"Rezeptbuch der Küche"** werden die Rezepte die ein Küchenmeister können muss genau nach Gramm zahlen angegeben damit die Rezepte auch immer gleich gut schmecken. Wichtig ist es dass Sie die Bücher auswendig lernen! Wenn Sie in der Prüfung 1-2 Gramm am Gewürz umändern bestehen Sie die teure Prüfung nicht und die knapp 10.000 Euro Prüfungsgebühr für den Küchenmeister sind flöten. Wir empfehlen Ihnen also die beiden Bücher direkt nach der Gesellenprüfung zu kaufen und sie 5 Jahre lang zu lernen, dann können Sie die Rezepte im Schlaf.

P.s.

Anfängern und Fortgeschrittenen empfehlen wir übrigens **„Das blaue Kochbuch“** (das Koch- und Backbuch für Anfänger und Fortgeschrittene) von der VDE Verlag GmbH. Außerdem kann **„die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle (GU Tabellenwerk Gesundheit)“** von der Gräfe und Unzer Verlag GmbH sicher nicht schaden.

### **Kochschinken**

Kochschinken sind entbeinte Teile der Schweinekeule in unterschiedlichen Formen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

(Block- Birnen- und Naturform). Kochschinken wird gepökelt, eventuell kurz geräuchert und anschließend gekocht. Bei Teilen von Schulter oder Bug wird der Schinken als Vorderschinken bezeichnet.

### **Kochwurst**

Kochwurst wird überwiegend aus gekochten Zutaten hergestellt und ist meistens nur in kaltem Zustand schnittfähig (zum Beispiel Blutwurst).

### **Koffein**

Koffein ist in der Kaffeebohne, der Colanuss und im Mate enthaltenes Genussgift. Es wirkt ähnlich wie das im Tee enthaltene Tein in vielfältiger Weise auf den menschlichen Organismus: So stimuliert Koffein das zentrale Nervensystem, erweitert die Blutgefäße, hilft vorübergehend bei geistiger sowie körperlicher Erschöpfung und wirkt harntreibend.

Achtung:

Größere Mengen können zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Herzrasen und Schweißausbrüchen führen. Außerdem können zu starke Dosen Lähmungserscheinungen hervorrufen.

### **Köfte**

Köfte sind meistens kräftig gewürzte, gebratene, gebackene oder gegrillte Hackfleischbällchen, Hackfleischröllchen oder Hackfleischfladen, vor allem aus Lamm oder Rind (auch gemischt), die übrigens in zahlreichen Varianten in der gesamten orientalischen Küche von Nordafrika über Südosteuropa bis nach Indien verbreitet sind.

Nach einer Untersuchung, die der Fleischwarenhersteller Pınar Et 2005 türkeiweit durchführen ließ, gibt es in der türkischen Küche etwa 290 Köfte-Sorten. Bekannte Sorten sind İnegöl-Köfte (kaum bis wenig gewürzt in Röllchenform – ähnlich den Čevapčići auf dem Balkan), Tekirdağ-Köfte (mit Zwiebeln und Petersilie gewürzte İnegöl-Köfte), Akçaabat-Köfte (mit Knoblauch gewürzt in Schiffchenform), Akhisar-Köfte (aus magerem Hackfleisch und Zwiebeln), İzmir-Köfte (Köfte mit Kartoffeln in Tomaten-Sauce), Misket-öfte (ähnlich Köttbullar), Odun-Köfte oder Cızbız-Köfte (rund und flach, gegrillt) und Satır-beziehungsweise Tire-Köfte (aus zerkleinertem Fleisch, kein Hack). Benannt sind Köfte meistens nach ihrem Ursprungsort.

Typische Gewürze sind natürlich Oregano, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer, Zimt oder Nelkenpulver sowie eine Gewürzzubereitung namens Köfte Baharatı (Köfte-Gewürz) und Tafelsalz. Zutaten wie Brot, Paniermehl oder Ei werden selten verwendet.

### **Kohl**

Der Kohl (Brassica) bildet eine Gattung der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Sehr viele wichtige Kulturpflanzen gehören zu dieser Gattung.

### **Kohlehydrate**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kohlenhydrate bestehen aus den drei chemischen Elementen Wasserstoff, Sauerstoff und Kohlenstoff.

### **Kohlenstoffdioxid**

Kohlenstoffdioxid oder auch Kohlendioxid ist ein Gas, das zum Beispiel bei der alkoholischen Gärung (durch Hefen) und auch beim Zerfall von chemischen Lockerungsmitteln (wie ABC-Trieb, Backpulver oder Pottasche) entsteht.

### **Köhler**

Der Köhler oder auch Kohlfisch (*Pollachius virens*) gehört zur Familie der Dorsche und damit zu der Ordnung der dorschartigen Fische. Fischer und Angler nennen den Fisch in der Regel "Köhler". In der Werbung wird der Fisch aber aus verkaufsfördernden Gründen als Seelachs fälschlich mit der Familie der Salmoniden ("Forellenfische", "Lachsfische") assoziiert. Die Art wird übrigens im Englischen auch als "pollack" oder "pollock" bezeichnet und ist zu unterscheiden von dem als Alaska-Seelachs verkauften Pazifischen Pollack (*Gadus chalcogrammus*, Syn.: *Theragra chalcogramma*), und dem im Nordost-Atlantik und Mittelmeer vorkommenden Pollack (*Pollachius pollachius*; auch Steinköhler, Kalmück oder natürlich Kohlmaul), die beide natürlich ebenfalls zu der Familie der Dorsche gehören.

Die Nutzung, "Seelachs"

Der Köhler ist in Deutschland der achtwichtigste Speisefisch (etwa 2 Prozent des Fischangebotes im Jahr 2016) und kommt als Frischfisch, Salzfisch oder Trockenfisch, gefärbt als Seelachs in Speiseöl und als gefrorene Filets auf den Markt.

Der Name "Seelachs" ist (ebenso wie "Alaska-Seelachs") eine Erfindung der Lebensmittelindustrie und beruht auf der (aus der Zeit vor Einführung der Lachszucht stammenden) Verwendung des Fleisches als rot eingefärbter "Lachsersatz". Für solchen entstand historisch zunächst ein Bedarf durch den einbrechenden Import echten Lachses im Ersten Weltkrieg, dann durch den zurückgehenden Lachsfang in Mitteleuropa. In Deutschland starb der Lachs in den 1950er Jahren leider aus. Das Köhlerfleisch soll schon im Ersten Weltkrieg als Lachsersatz rot eingefärbt worden sein, üblicher wurde das Verfahren und die Bezeichnung als "Lachsersatz" vielleicht erst später, um den zuerst unbefriedigenden Absatz des Köhlerfleisches zu verbessern. In den 1930er Jahren ersetzte der Handel die Bezeichnung "Köhler" oder auch "Kohlfisch" durch "Seelachs", sei es zur Betonung seiner Bedeutung als Lachsersatz, oder sei es zur (scheinbaren) Aufwertung des Produkts gewesen. Die Vermarktungs-Methoden gewannen an Erfolg und behielten ihn selbst, als echter Lachs durch die Aquakulturzucht wieder verfügbar wurde. Ende der 1990er Jahre war der Köhler/Seelachs übrigens seinerseits überfischt.

### **Kohlfisch**

Siehe auch Seelachs

### **Kohlgemüse**

Kohlgemüse ist die Sammelbezeichnung für Gemüsepflanzen wie Broccoli, Blumenkohl,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Chinakohl, Grünkohl, Kopfkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Rosenkohl, Weißkohl oder Wirsing. Der Geschmack von Kohlgemüse ist aufgrund schwefelhaltiger Inhaltsstoffe zum Teil etwas streng. Kohlgemüse haben einen hohen Ballaststoffanteil, weshalb sie eine längere Garzeit haben.

### **Kohlrabi**

Kohlrabi stammt wahrscheinlich aus Nordkorea und ist heute in Deutschland Hauptanbauggebiet und Deutschland ist auch das größte Verbraucherland. Die Kohlrabiknolle wird im Durchmesser bis zu 20 Zentimeter groß und sind weißlich, grün, rot bis violett. Sie schmecken süßlich, leicht nussartig und weniger nach Kohl.

### **Kohlrübe**

Siehe auch Steckrübe

### **Kohlrübeneintopf**

Kohlrübeneintopf ist ein beliebtes, wärmendes und einfaches Wintergericht aus der DDR. Sie wird mit Schweineschmalz, Steckrüben, Kartoffeln (mehlig kochend), Knoblauch, Lorbeer, Fleischbrühe, Majoran, Zucker, Tafelsalz, Pfeffer, etwas Gänseschmalz und weißem Mehl hergestellt. Kohlrübeneintopf servierte man in der DDR übrigens sehr gerne als Hauptspeise.

### **Kohl**suppe für Kellinghusen (Kreis Steinburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kopf Weißkohl  
400 Gramm Ajvar, scharf  
600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
1 mittelgroße Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
150 Milliliter Kokosmilch  
1 Teelöffel, gehäuft Kokosfett  
1 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Tafelsalz

Halbieren Sie den Kohlkopf, schneiden Sie eine Hälften in etwa 1,5 Zentimeter große Scheiben und schneiden Sie diese wiederum in 1,5 Zentimeter große Würfel bevor Sie den Kohl einmal gründlich in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Kokosfett in einem ausreichend großen Topf und braten die Kohlwürfel solange an, bis diese minimal bräunlich schimmern. Dann reduzieren Sie die Hitze um die Hälfte, geben die Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazu und braten beide Zutaten etwa 5 Minuten mit. Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, geben den Ajvar und die Kokosmilch dazu und lassen das Ganze nochmal aufkochen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Anschließend fügen Sie den Zitronensaft hinzu, decken die Suppe mit einem Deckel ab und lassen sie auf geringer Hitze etwa 45 Minuten vor sich hin köcheln. Nach dem Kochen schmecken Sie das Gericht mit den Gewürzen ab und würzen es eventuell nochmal mit Chili und Tafelsalz nach.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Ohne Kokosmilch ist dieses Gericht übrigens fettarm und diätgeeignet.

Diese Suppe lässt sich sehr gut am Vortag herstellen, denn sie schmeckt nach einem Tag fast noch besser.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Kokkoh**

Kokkoh ist ein beliebter breiförmiger Milchersatz der aus der Makrobiotik auf Reis basierender stammt. Neben braunem Reis werden für Kokkoh Adzukibohnen, Sesam, Kombu, Gerste, Hafer und Soja als weitere Zutaten verwandt. Zum Süßen kommt meistens ein Reis- oder Gerstensirup zum Einsatz.

Achtung:

Wird Kokkoh als Ersatz für die Muttermilch bei Säuglingen verwendet, besteht leider die Gefahr, dass zu große Gewichtszunahmen sowie Eisen- und Vitamin-B12-Mängel auftreten.

### **Kokos Aminos**

Kokos Aminos ist übrigens ein Sammelbegriff für Würzsoßen auf Basis von fermentiertem Kokosblütennektar.

### **Kokos-Chips**

Kokoschips (Kokosraspeln) werden immer aus dem getrockneten, frischen Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt. Außerdem wird der Wassergehalt von ursprünglich etwa 45 bis 50 Prozent auf 5 Prozent reduziert. Das getrocknete Fruchtfleisch nennt man übrigens Kopra. Der Fettgehalt beträgt jetzt etwa 63 bis 70 Prozent.

Außerdem dient die Kopra auch als Ausgangsstoff zur Gewinnung von Kokosöl, Kokosfett, Margarine sowie als Paste, die zum Kochen verwendet wird. Geraspelte Kopra übrigens auch wird in der Süßwarenindustrie verwendet.

### **Kokosfett**

Kokosfett wird aus der Kokosnuss gewonnen und ist sehr reich an gesättigten Fettsäuren. Bei Zimmertemperaturen ist das Kokosfett (Plattenfett) fest. Kokosfett eignet sich

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

hervorragend zum Backen, Braten und Kochen. Außerdem eignet es sich gut zum Ausbacken von Fettgebäcken, für die Herstellung von Glasuren, Konfekt sowie Kuvertüren.

Achtung:

Kokosfett ist bei kühler Lagerung sehr lange haltbar.

### **Kokosflocken**

Kokosflocken sind getrocknete Raspeln des Fruchtfleisches der Kokosnuss. Kokosflocken werden als Backzutat verwendet.

Achtung:

Wegen ihres hohen Fettgehalts können Kokosflocken nicht länger als 3 Monate gelagert werden, da sie sonst schnell ranzig werden.

### **Kokos Himbeere (Dessert, vegan)**

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Himbeeren frisch  
150 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Agar-Agar

Kokos-Pudding

400 Milliliter Kokosmilch aus der Dose  
15 Gramm Speisestärke  
40 Gramm brauner Zucker  
50 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Vanilleextrakt

Topping

1 Esslöffel Pistazien gehackt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Als erstes geben Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Himbeeren danach abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen).

Nun nehmen Sie von den Himbeeren etwa 12 Stück (3 für jedes Glas) ab und stellen Sie sie für das Topping zur Seite. Dann geben Sie 150 Milliliter kaltes Wasser in einen Topf, rühren das Agar-Agar ein und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Danach lassen Sie die Zutaten im Topf bitte für 3 Minuten im köcheln lassen.

Währenddessen können Sie die Himbeeren im eigenen Saft pürieren und dann mit in den Topf zum Agar-Agar geben und unterrühren.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Das Himbeer-Püree verteilen Sie anschließend bitte auf 4 Gläschen und lassen es im Kühlschrank für 30-60 Minuten fest werden. Wenn das Püree leichtem Druck mit dem Finger oder Stürzen des Glases standhält, ist das Püree übrigens ausreichend fest geworden.

Jetzt rühren Sie die Speisestärke in einer kleinen Schüssel in 50 Milliliter Wasser glatt. Dann geben Sie die Kokosmilch in einen weiteren Topf, rühren den braunen Zucker, das Vanilleextrakt und das Wasser-Speisestärke-Gemisch ein und bringen die Zutaten zum Kochen. Dabei müssen Sie bitte immer wieder umrühren. Dann lassen Sie den Topfinhalt unter ständigem Rühren für etwa 2 Minuten köcheln.

Zum Schluss füllen Sie den Pudding auf die Beerenschicht in die Gläser, lassen ihn für 30-60 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank erkalten und garnieren das Dessert vor dem Servieren mit zur Seite gestellten Himbeeren sowie den Pistazien.

### **Kokosmilch**

Kokosmilch ist eine Milchige, zähe, wohlschmeckende weiße Flüssigkeit. Fruchtfleisch wird für die Kokosmilch fein püriert, mit heißem Wasser verrührt und durch ein Tuch gepresst. Dann wird sie Ultrahoch erhitzt und in Konserven weltweit versandt.

Man verwendet Kokosmilch als Zusatz zu Fleisch- und Fischgerichten, Suppen sowie Saucen. Außerdem ist es Bestandteil von Cocktails und Pina Colada.

Unser Tipp:

Als "Kokosmilch" wird leider irrtümlich auch das Kokoswasser oder der Saft bezeichnet, der sich im Inneren unreifer Früchte befindet.

### **Kokosmilchreis mit Quitten-Lavendelgelee und Blüten von der Felsenbirne (vegane Kaufempfehlung)**

Menge: 6 Personen

0,6 Liter Hafermilch (oder Mandelmilch und so weiter)

1 Dose Kokosmilch

250 Gramm Milchreis

70 Gramm Zucker

1 Prise Tafelsalz

1 Paket Vanillezucker

Lassen Sie die Zutaten in einem Topf einmal aufkochen und lassen Sie sie dann bei kleinster Hitze und gelegentlichem Umrühren weich kochen. Der Klecks Quitten-Lavendelgelee und Blüten von Felsenbirnen als Garnitur!

Nebenbei:

Dieses Rezept hat Helmut Sauerländer bei Köche-Nord.de gepostet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Kokosmilch und andere Kokosprodukte**

Was an Kokosmilch und anderen Produkten wie Kokosöl nicht vegan sein soll? In manchen Regionen in Thailand werden angekettete Affen dazu gezwungen, auf Palmen zu klettern und die Kokosnüsse herunterzuholen. Viele Affenbabys werden dazu direkt aus der Natur gerissen und ihren Familien weggenommen. Sie werden an Ketten gelegt, oft mit Schlägen und Gewalt trainiert und dazu gezwungen, Kokosnüsse zu pflücken, um daraus Kokosprodukte wie Kokosahne, Kokosmilch und anderes herzustellen. Vor allem viele Eigenmarken haben jedoch auch tierleidfreie Kokosprodukte im Sortiment.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

## **Kokosnuss**

Kokosnuss ist eine Steinfrucht der asiatischen Kokospalme mit weißem faserigem Fruchtfleisch (siehe auch Kokosflocken) und einer süßlichen Flüssigkeit (siehe auch Kokoswasser). Sie wird von dressierten Makkaken-Affen geerntet.

Kokosnuss wird roh verzehrt (Kokosfleisch und Kokosmilch). Sie ist wichtiger Bestandteil in der asiatischen Küche und wird weiterverarbeitet zu Kokosfett und Kopra.

Achtung:

Kokosnuss enthält viele Ballaststoffe, Mineralstoffe sowie Spurenelemente und hilft bei Verdauungsstörungen. Außerdem wirkt Kokosnuss harntreibend.

## **Kokosöl**

Kokosöl wird aus dem Kernfleisch der Kokosnuss gewonnen. Es hat einen niedrigeren Schmelzpunkt und sehr wenig ungesättigte Fettsäuren (etwa 10 %). Kokosöl wird zum einen zur Margarine- und Süßwarenherstellung genommen, zum anderen wird es aber auch wegen der haut-pflegenden Eigenschaften in der Kosmetikindustrie eingesetzt.

## **Kokossirup**

Bei Kokossirup oder dem Kokosnusssirup werden dem Zuckerwasser Kokosnuss-flocken und auch Kokosmilch zugemischt, bevor der Sirup eingekocht wird. Kokossirup wird größtenteils in der Cocktail-Bar verwendet. Hier dient er übrigens zur Herstellung von karibischen Cocktails, die übrigens mit oder auch ohne Alkohol sein können.

Ein Kokossirup entsteht aus einer zuckerhaltigen Flüssigkeit, die zum Beispiel durch Kochen reduziert wird, so dass der Wasseranteil reduziert wird. Je mehr Wasser dem Sirup entzogen wird, desto dickflüssiger wird der Kokossirup. Das hat einerseits den Sinn, dass sie besser zu transportieren sind und man aus ihnen die ursprüngliche Flüssigkeit wieder herstellen kann, indem man die Menge auch an entzogenem Wasser wieder hinzufügt, zum anderen kann man den Kokossirup mit anderen Flüssigkeiten strecken, um den Geschmack der Flüssigkeit mit dem Geschmack des Sirups zu vermischen. Das macht den Sirup bei der Herstellung von Cocktails zu einer wichtigen Zutat.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Kokossuppe** für Stadtteil Häfen (Stadtbezirk Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Möhren  
½ Glas Bambussprossen, geschnitten  
250 Gramm Champignons, braun  
2 Esslöffel weißes Mehl  
4 Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Zentimeter Ingwer  
1 Chilischote, rote, zum Beispiel Birds Eye  
1 Dosen Kokosmilch  
500 Milliliter Gemüsebrühe oder Fond (vegan)  
1 Teelöffel Erdnussbutter, cremige  
½ Limette, der Saft  
1 Teelöffel, gehäuft Currypaste, rot  
1 Esslöffel, gehäuft Thai-Currypulver oder normales Currypulver  
2 Teelöffel Kurkumapulver  
2 Teelöffel Zitronengraspulver oder 1 - 2 frische Stängel  
2 Teelöffel braunen Zucker  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
eventuell Chilipulver zum Abschmecken  
1 einige Stiele Koriandergrün oder Petersilie für die Dekoration  
2-3 Esslöffel Erdnussöl, Woköl oder Rapsöl zum Braten

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie die einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz trocken und befreien Sie sie von dem grünen Stielansatz bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden. Danach lassen Sie die Bambussprossen in einem Sieb gut abtropfen und schneiden sie mit dem großem Küchenmesser in Streifen. Nun putzen Sie die Champignons (siehe Tipps) und schneiden sie in viertel. Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie einmal gründlich mit kaltem Wasser aus, befreien den Lauch von dem Stielansatz und schneiden den Lauch leicht schräg in Ringe. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und schälen den Ingwer (siehe Tipps) bevor Sie ihn in Scheiben oder Würfel schneiden. Danach halbieren Sie die Chilischote, entfernen eventuell die Scheidewände und die Samen (wenn Sie die Suppe etwas schärfer haben möchten können Sie die Kerne auch in der Schote lassen) und schneiden die Schote in Streifen.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und rösten die Currypaste bei mittlerer Hitze etwas an, bis es schön aromatisch duftet. Anschließend geben Sie den Knoblauch, den Ingwer und die Chili mit in den Topf und lassen die Zutaten kurz mitbraten. Danach erhöhen Sie die Hitze bitte etwas, geben die Möhren mit in den Topf und dünsten sie zusammen mit dem Rohrzucker. Zwischendurch rühren Sie das Gemüse gut mit einem Kochlöffel durch, damit die Zutaten, vor allem der Curry, nicht anbrennen. Nach etwa 3 Minuten fügen Sie das restliche Gemüse (Bambus, Lauchzwiebeln und Champignons) hinzu und lassen es einige Minuten unter Rühren mitdünsten, bis die Bambussprossen und die Möhren etwas weicher sind.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Abgelöscht wird der Topfinhalt danach mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe, dann lassen Sie ihn etwa 1-2 Minuten bei großer Hitze aufkochen. Danach reduzieren Sie die Hitze um die Hälfte und rühren die Gewürze (Zitronengras, Kurkuma, Pfeffer, eine ordentliche Prise Tafelsalz und etwas Rohrzucker) ein. Außerdem halbieren Sie die Limette und pressen eine Hälfte, etwa 2 Esslöffel, Limettensaft über der Suppe aus. Danach rühren Sie noch den Teelöffel Erdnussbutter mit dem Kochlöffel ein und lassen die Suppe etwa 12 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln.

Während die Suppe kocht spülen Sie bitte das Koriandergrün oder die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Blätter kurz trocken, zupfen eventuell die Petersilienblätter von den Stängeln und schneiden die Blätter mit einem großen Küchenmesser klein.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chilipulver und Limettensaft ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren die Suppe mit einigen Blättern Koriandergrün oder Petersilie und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps und Hinweise:

Wer einen etwas intensiveren Kokosgeschmack möchte, ersetzt Teile der Brühe einfach mit mehr Kokosmilch. Die Schärfe kann man durch mehr Currypaste oder 1 Chili mehr am Anfang ganz einfach erhöhen. Das Rezept hat so wie es hier steht eine angenehme Thai-Schärfe, die aber nicht zu extrem ist. Nach oben sind aber keine Grenzen gesetzt. Wer hat, kann auch 1 - 2 Teelöffel Galgantpulver hinzufügen.

Die Suppe ist tatsächlich vegan, kann aber durch Hinzugabe von gebratener Hähnchenbrust in Streifen oder gebratenen Garnelen erweitert werden.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

**Unser Tipp, kostenlose Kochbücher für Bremen:**

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

**Kokoswasser**

Kokoswasser fast 1 Liter in einer reifen Frucht. Bei geschlossener Kokosnuss ist es steril und kann daher im Notfall bei Durchfallpatienten oder starkem Blutverlust auch als Bluterumersatz direkt in die Vene injiziert werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kokoswasser dient in den Ernteländern bei Wassermangel als Trinkwassersatz und wird auch zu Kokoswein vergoren.

## **Kolanuss**

Als Kolanuss werden die gesamten oder die einzelnen, aufgetrennten Kotyledonen der Samen von in den Tropen, vor allem in Westafrika und Zentralafrika, beheimateten Kolabäumen (Cola) bezeichnet. Die Kolanusse stammen hauptsächlich von *Cola acuminata* und *Cola nitida*, aber seltener auch noch von den anderen Cola-Arten. Besonders kultiviert wird die Kolanuss unter anderem in Nigeria.

Wirkung/Verwendung:

Ursprünglich wurden Extrakte von ihr und des Cocastrauchs zur Herstellung von Erfrischungsgetränken wie Cola verwendet, mittlerweile sind die fast alle Hersteller jedoch auf das deutlich billigere Koffein umgestiegen, das bei der Herstellung von entkoffeiniertem Kaffee abfällt.

Colagetränke, die heute noch Extrakte der natürlichen Kolanuss enthalten, sind zum Beispiel Fever-Tree Premium Cola, Fritz-Kola, Club-Mate Cola, Mio Mio Cola, das Schweizer Produkt Vivi Kola oder auch Red Bull Cola. Auch die Energie-Schokolade Scho-Ka-Kola enthält 1,6 Prozent Kolanusspulver. Die Kolanuss findet zum Beispiel auch als Zutat von Kräutertees und Früchtetees Verwendung.

In Afrika ist die Nuss schon seit Jahrhunderten ein gängiges und sehr beliebtes Genussmittel. Dort werden die leicht bitteren, erdig schmeckenden, etwa walnuss-großen Samen entlang der Naht aufgebrochen, in kleinere Teile zerbrochen, etwa eine Stunde gekaut und dann anschließend ausgespuckt.

Die Kolanuss entfaltet übrigens aufgrund ihres hohen Koffeingehaltes unter anderem stimulierende Wirkung. Das Koffein ist in ihr anders gebunden als im für Koffein bekannteren Kaffee und entfaltet deshalb auch eine andere Wirkungsweise als letzterer. Die infolge von Kaffee-konsum sehr oft auftretenden Nebenwirkungen wie beispielsweise Herzrasen und Nervosität treten bei der Kolanuss deshalb weniger auf. Weitere Wirkungsweisen sind zum Beispiel eine verdauungsanregende und schmerzstillende Wirkung. Die Kolanuss regt die Darmperistaltik an. Es wird auch von aphrodisierender Wirkung berichtet, die wohl auf das für Koffein und Theobromin übliche gesteigerte Adrenalin-niveau und Serotonin-niveau zurückzuführen ist.

In vielen afrikanischen Kulturen kommt der Nuss eine besondere kulturelle Bedeutung zu. So ist es in manchen Volksgruppen üblich, als Geschenk an Gäste Kolanüsse zu überreichen, sie gelten als Symbol von Gastfreundschaft. Dem Konsum der Nüsse kommt dabei ähnliche Bedeutung zu wie dem Friedenspfeife-rauchen in uramerikanischen Kulturen. Auch ist es natürlich mancherorts üblich, dass der Bräutigam vor der Hochzeit den Eltern der Braut einen Korb Kolanüsse überreicht.

## **Kolatsche**

Kolatsche, oft auch Golatsche, Koláč (tschechisch, slowakisch), Kolač (slowenisch,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

serbisch, bosnisch und kroatisch) Kołacz (polnisch), Калáч/Колáч (russisch und ukrainisch), Kalács (ungarisch), Klo:tsch (siebenbürgisch) oder auch Koiletsch (jiddisch) ist ein spezifischer runder Kuchen altslawischen Ursprungs mit Mohn-, Quark- oder Pflaumenmusfüllung (österreichisch Powidl), der eine Rolle im Hochzeitsritual spielt(e) und heute natürlich auch im Alltag verspeist wird.

## **Kombu**

Kombu, oder auch Konbu bekannt, ist ein essbarer Seetang, der in Nordostasien eine weite Verbreitung als Nahrungsmittel gefunden hat. Der weitaus größte Teil des Kombu stammt übrigens von der Art *Saccharina japonica*.

Kombu wird hauptsächlich für Brühen (Kombubrühen) verwendet. Eine Garzeit von 10-15 Minuten ist empfehlenswert.

Über 90 Prozent des japanischen Kombu stammen natürlich aus kultiviertem Anbau, ein Großteil wird vor der Küste von Hokkaido in recht kaltem Wasser geerntet, wo übrigens auch heute noch der beste Kombu herkommt. Kulturen gibt es aber auch südwärts bis zu der Seto-Inlandsee. Noch weiter südwärts ist das Wasser leider zu warm.

Der Kombu hat im Vergleich zu fast allen anderen Lebensmitteln – und sogar auch im Vergleich zu anderen essbaren Algen – einen wesentlich höheren Jodgehalt.

Verwendung:

Es gibt mindestens ein Dutzend Zubereitungsarten für den Kombu. Gewöhnlich wird der Kombu in getrockneter Form oder als getrocknete Flocken, auch Oboro Kombu genannt, verkauft.

In der japanischen Küche wird der Kombu vor allem als einer der drei Hauptanteile des Dashi, einer Suppengrundlage, verwendet. Dazu wird dann entweder ein Streifen frischer Kombu mitgekocht und auch in der Suppe serviert, oder auch die Brühe wird mit Pulver aus getrocknetem Kombu zubereitet. Des Weiteren wird dem Kochwasser für Sushi-Reis ein Stück Kombu zur Aromatisierung zugegeben. Der Kombu-tsukudani, in Sojasauce gekochter Kombu, wird meistens als Beilage zu Reis serviert. Der Verzehr von frischem Kombu ist auch möglich. Verbreitet ist auch das süß-saure Einlegen von 5–6 Zentimeter langen und 2 Zentimeter breiten Streifen, die als Snack zu grünem Tee gereicht werden. Spezialitäten aus Osaka sind "oboro kombu" und "tororo kombu", die aus in Reissessig mariniertem, halbgetrocknetem und sehr dünn geschnittenem oder auch gehobeltem Kombu bestehen.

In der koreanischen und chinesischen Küche wird der Kombu beim Kochen von Bohnen zugesetzt, um die Speise mit Nährstoffen anzureichern und auch die Verdaulichkeit zu verbessern.

In Japan wird aus dem Kombu und weiteren Zutaten natürlich auch ein salzig schmeckender Tee zubereitet, der Kombucha heißt und als typische Krankenkost gilt. Was im Westen unter dem Namen "Kombucha" verkauft wird, hat damit aber leider nichts zu tun, enthält keinen Kombu und hat seinen Namen wahrscheinlich durch eine Verwechslung erhalten.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

In Deutschland gehandelter Kombu ist übrigens mit einem Warnhinweis versehen, da der hohe Jodgehalt für Bewohner traditioneller Jodmangelgebiete problematisch ist. Das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz empfiehlt deshalb einen sehr kontrollierten Konsum jodreicher Algen wie Kombu und ihrer Zubereitungen.

### **Konfekt (lateinisch: „angefertigt“)**

Konfekt ist die Sammelbezeichnung für Naschwerk wie kleine Backwaren, getrocknete, kandierte oder glasierte Früchte, Marzipan, Pralinen oder auch Süßwaren.

Achtung:

Ursprünglich was Konfekt keine Nascherei, sondern sollte für die Gesundheit förderlich sein. Es wurde vom Apotheker und von Nonnen hergestellt und galten als Erste Hilfe bei Magen-, Kreislauf- und Verdauungsproblemen! Erst viel später gehörte es zum Aufgabenbereich des Konditors und wurde „Labsal der Satten“ oder heute zur „Gefahr für die Linie“.

### **Kombucha**

Kombucha ist bekanntes ein Gärgetränk, das durch die Fermentierung gesüßten Tees, zum Beispiel Grünen Tees, mit einer Kombuchakultur (der sogenannter Kombuchapilz beziehungsweise Teepilz) hergestellt wird. Durch die alkoholische Gärung baut der Kombucha-Pilz den Zucker vollständig zu Kohlenstoffdioxid und Ethanol ab. Der Alkoholgehalt variiert dann dabei zwischen 0,5 und 2 %. Der Kombucha-Pilz ist doch bestimmt kein eigenständiger Pilz, sondern eine mutualismus verschiedener Hefen (einzellige Pilze), genauer gesagt Ascomycota und der Essigsäurebakterien. Die Hefen vermehren sich im Kombucha nur vegetativ durch Knospung oder Spaltung. Sie bilden dabei eine weißliche, gallertartige Schicht an der Teeoberfläche, wodurch sich obenauf immer wieder neue Schichten hergestellt werden. Die Farbe kann natürlich abhängig von der verwendeten Teesorte von hellgrau über rosa bis dunkelbraun variieren.

Zu Kombucha fermentierter Tee ist ein fein moussierend Tee und schmeckt übrigens ein wenig süßsauer und gärig. Das Getränk wird kalt getrunken.

Das Kombucha-Getränk wird immer traditionell aus starkem, gezuckertem Schwarz- oder Grüntee hergestellt.

Wie bei allen gezielten Vergärungen ist auch bei der Herstellung von Kombucha bestimmte Hygiene nötig. Sonst können sich unerwünschte, schädliche Mikroorganismen vermehren und auch ein gesundheitsschädliches Endprodukt produzieren. Bei einer ungewohnten Veränderung von Farbe und Geruch oder erkennbarer Schimmelpilzbildung muss die gesamte Kultur immer weg geschmissen werden, um Gesundheitsrisiken auszuschließen.

Die Kombucha-Kultur kann sich durch eine Gasbildung aus der Flüssigkeit heben. Zur Vermeidung von Schimmelbildung muss der Pilz andauernd Kontakt zur Flüssigkeit haben. Anders als bei der Essigherstellung, wo die Essigmutter regelmäßig untergerührt wird, drücken Sie bitte den Kombuchapilz leicht "unter Wasser".

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Das in der Kombucha-Kultur vorkommende Bakterium *Gluconobacter oxydans* wird in einem Verfahren dazu benutzt, die Maltose zu Gluconsäure zu fermentieren, um das Getränk Bionade herzustellen.

### **Köm (Getränk)**

Der Köm (auch genannt Kööm) ist ein gelber oder heller Aquavit aus Norddeutschland. Er wird entweder kalt getrunken oder auch als Grundlage für Teepunsch (ein Grog-ähnliches Heißgetränk) verwendet.

Mit Klötenköm oder Klütenkööm (plattdeutsch Klöten, Klüten = Klumpen, Kloß, auch Hoden) bezeichnet man im Verbreitungsbereich des Niederdeutschen den Eierlikör.

Der gelbe (geele) Köm ist ein Korn (mit 32 Vol.-% Alkohol), der mit Kräutern und Gewürzen wie Kümmel und teils auch einer Prise Anis verfeinert ist. Er wird sowohl in Nordfriesland als auch in Ostfriesland meist für Teepunsch verwendet, aber auch pur getrunken. In Nordfriesland bildet die Arlau traditionell die Grenze: Nördlich wird gelber Köm getrunken, südlich weißer (witte).

### **Kondensmilch**

Die Kondensmilch oder evaporierte Kondensmilch, auch als Dosenmilch oder Büchsenmilch bekannt, wird aus Milch durch Reduktion des Wassergehaltes hergestellt. Sie wurde ab etwa der Mitte des 19. Jahrhunderts als Konserve hergestellt und vertrieben, weil frische Milch nur kurze Zeit gelagert werden konnte. Das ursprüngliche Herstellungsverfahren von Kondensmilch beinhaltete die Zuführung von bis zu 45 Prozent Zucker nach dem eigentlichen Kondensierungs-Vorgang, wodurch die sehr dickflüssige gezuckerte Kondensmilch entstand. Etwa 30 Jahre danach gelang die industrielle Herstellung ungezuckerter, ebenfalls haltbarer Kondensmilch, die bis heute vor allem als Zugabe in Filterkaffee sehr beliebt ist.

### **Konditorei und Bäckerei (Lehrbücher)**

Wie für die Köche möchten wir von Köche-Nord.de Ihnen auch einige Lehrbücher der Konditorei und Bäckerei ans Hertz legen (unbezahlte Werbung). Leider hat Marcus Petersen-Clausen keinen der beiden Berufe gelernt und kann ihnen deshalb nicht genau sagen ob die Prüfungen nach diesen Büchern geschrieben werden. Doch ist sich der Autor eigentlich sicher, mit diesen Buchempfehlungen lernen Sie die Hartwerke richtig und bestehen wahrscheinlich auch die Prüfung (sollten Sie oder Ihr Heranwachsende eine Lehre anstreben).

Wir empfehlen (als unbezahlte Werbung) die Bücher:

**"Lehrbuch der Bäckerei - Ausgabe für Deutschland + digitales"** von Hans Ludwig Janssen

**"Technologie der Backwarenherstellung"** von Stefan Creutz und Michael Meißner

**"Das Bäckerbuch: Grund- und Fachstufe in Lernfeldern"** von Josef Loderbauer  
sowie **"Das Verkaufsbuch Bäckerei und Konditorei: in Lernfeldern"** von Josef Loderbauer.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Konditoren empfehlen wir das **"Buch Konditorei, Patisserie, Bäckerei: Mit Lesebändchen"** von Erich Breiteneder, das **"Lehrbuch der Konditorei: Mit dem Leitfaden zum deutschen Lebensmittelrecht"** von Edith Auinger-Pfund und Erich Breiteneder sowie die Bücher **"Fachmathematik: Bäckerei und Konditorei"** und **"Das Konditorbuch: in Lernfeldern"**. Sollten Sie noch nicht genug haben empfiehlt sich natürlich auch das **"Grundbackbuch: Alle wichtigen Backtechniken..."** von Dr. Oetker von dem Marcus Petersen-Clausen übrigens sehr begeistert ist!

P.s.

Anfängern und Fortgeschrittenen empfehlen wir übrigens **„Das blaue Kochbuch“** (das Koch- und Backbuch für Anfänger und Fortgeschrittene) von der VDE Verlag GmbH. Außerdem kann **„die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle (GU Tabellenwerk Gesundheit)“** von der Gräfe und Unzer Verlag GmbH sicher nicht schaden.

### **Konfitüre**

Konfitüre ist eine durch Einkochen hergestellte streichfähige Zubereitung aus frischen Früchten oder Fruchtpulpen, Einmachzucker, Weinsäure, Milchsäure oder Zitronensäure. „Konfitüre einfach“ besteht aus etwa 35 % Fruchtanteil und mindestens 50 % Gesamtzuckergehalt, „Konfitüre extra“ dagegen hat mindestens 45 % Fruchtanteil je 100 Gram und einen Gesamtzuckergehalt von mindestens 60 %. Der höhere Zuckeranteil ist wichtig für die längere Haltbarkeit.

Achtung:

Entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen darf zur Herstellung raffinierte Weißzucker, Halbweißzucker, Traubenzucker oder Invertzuckersirup verwendet werden. Siehe auch Marmelade oder Fruchtaufstrich.

Knollige Kapuzinerkresse

Die Knollige Kapuzinerkresse, auch Mashua, Añu, Ysaño oder Cubio (*Tropaeolum tuberosum*) ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Kapuzinerkressengewächse (*Tropaeolaceae*).

Nutzung:

Die Knollige Kapuzinerkresse wird oft zusammen mit Olluco, Knolligem Sauerklee, dort Oca genannt, und den dort heimischen Kartoffel-Sorten angebaut. Es wird geschätzt, dass die peruanische Produktionsfläche etwa 6.000 Hektar beträgt. Dort sollen etwa 4 bis 12 Tonnen pro Hektar geerntet werden. Unter optimalen Bedingungen sollen Erträge von bis zu 70 Tonnen pro Hektar zu erzielen sein.

Aus landwirtschaftlicher Sicht ist die Knollige Kapuzinerkresse deshalb auch eine interessante Nahrungspflanze, weil sie auf armen Böden angebaut werden kann und übrigens weder Pflanzenschutzmittel noch besondere Düngemittel erforderlich sind.

Schon die Inkas haben der knolligen Kapuzinerkresse antiaphrodisierende Wirkung zugeschrieben und ihren Soldaten regelmäßige Rationen verabreicht. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Testosteron-spiegel männlicher Ratten durch den Verzehr von

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

knolliger Kapuzinerkresse auf unter 50 Prozent des Normalwerts gesenkt werden konnte.

In den Gegenden, in denen die Kartoffel aus klimatischen Gründen nicht mehr angebaut werden kann, liefern die Knollige Kapuzinerkresse das Hauptnahrungsmittel. Die Knollen der Knolligen Kapuzinerkresse haben in rohem Zustand einen unangenehmen Geruch und einen scharfen Geschmack, die beide jedoch verschwinden, wenn die Knollen der knolligen Kapuzinerkresse dem Frost ausgesetzt werden.

Knollige Kapuzinerkresse hat vor allem in ländlichen Gebieten der Hochanden eine sehr große Bedeutung für die Ernährung der dortigen armen Bevölkerung. Die Knollen der knolligen Kapuzinerkresse werden als Brei oder in gerösteter Form verzehrt. Aus den Knollen wird außerdem auch ein Trockenprodukt hergestellt, das "taicha" genannt wird und sich jahrelang hält.

Trotz ihrer Verbreitung als Nahrungspflanze für den Menschen wird die zukünftige Nutzung der knolligen Kapuzinerkresse anders als Oca oder Ulluco wegen ihres eigenartigen, als unangenehm empfundenen Geruchs und Geschmacks vor allem in der Nutzung als Viehfutter gesehen.

### **Königsberger Fleck**

Königsberger Fleck ist eine beliebte Suppe aus Kutteln, Bacon, Zwiebeln, Kapern und Rinderbrühe. Außerdem bereitet man die Suppe mit Petersilie, Dill, Lorbeer, Pfeffer, Apfelessig und nach eigenem Belieben etwas Tafelsalz zu.

### **Königsberger Klopse**

Königsberger Klopse, oft auch Saure Klopse, Kapernklopse oder Soßklopse sind ein beliebtes Gericht das aus Ostpreußen stammt und aus gekochten Fleischklößen in weißer Sauce mit Kapern zubereitet wird. Benannt sind die Klopse nach der früheren Haupt- und Residenzstadt Königsberg (heute Kaliningrad) und dem Wort "Klops" für "kleiner Kloß".

Unser Tipp:

Alb Beilage empfehlen wir unseren Rote Bete - Apfel - Salat (vegan, steht in diesem Lebensmittellexikon).

### **Königsberger Klopse ohne Tierleid (vegane Kaufempfehlung)**

Menge: 5 Portionen

700 Gramm Tofugehacktes  
1 Brötchen, in Wasser eingeweicht  
1 kleine Zwiebeln  
1 Esslöffel Maisstärke  
1 Teelöffel, gehäuft, Senf, mittelscharf  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
1 Spritzer Worcestersauce (vegane)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

140 Gramm Pankomehl (oder Paniermehl)

Für die Brühe:

2 Liter Gemüsebrühe  
1 große Zwiebel  
2 Lorbeerblätter  
6 Körner Piment  
6 Körner Pfeffer

Für die Sauce:

75 Gramm Margarine  
60 Gramm Weißmehl  
100 Milliliter hellen Traubensaft  
375 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
3 Esslöffel Kapern, eingelegt  
2 Esslöffel Flüssigkeit, von den eingelegten Kapern  
1 Esslöffel Zitronenschale, abgerieben  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1/2 Esslöffel Zucker  
1 Prise Pfeffer, schwarzer  
1 Bund Petersilie

Für die Klopse:

Bröseln Sie das Tofugehackte in eine Schüssel und vermischen Sie es mit 180 Milliliter Wasser. Dann rühren Sie in einer weiteren kleinen Schüssel die Maisstärke mit 40 Milliliter Wasser glatt. Jetzt geben Sie das Stärke-Gemisch, das eingeweichte und ausgedrückte Brötchen, die fein gehackte Zwiebel sowie den Senf zu dem Tofu und verkneten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig. Diesen Teig würzen Sie bitte mit Tafelsalz, Pfeffer und einem kleinen Spritzer Worcestersauce bevor Sie ihn mit dem Pankomehl (oder Paniermehl) binden und aus der Masse Klopse formen.

Für die Brühe:

Ziehen Sie nun die Zwiebel ab, hacken Sie sie in kleine Würfel und geben Sie die Zwiebelwürfel mit den Gewürzen in die Brühe geben. Dann lassen Sie die Gemüsebrühe kurz aufkochen und geben die Klopse in die Brühe geben. Die Klopse kochen Sie anschließend bitte 10 Minuten, reduzieren die Temperatur danach und lassen die Klopse weitere 10 Minuten gar ziehen. Nach dem Kochen nehmen Sie die Klopse mit einer Schaumkelle aus der Brühe und stellen sie mit einem Deckel oder Teller abgedeckt warm.

Für die Sauce:

Spülen Sie für die Sauce als erstes die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und reiben Sie danach die Schale mit einer Küchenreibe von der Zitrone ab. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem weiteren kleinem Topf, streuen das Weißmehl ein und rösten es kurz etwa an. Danach löschen Sie die Mehlschwitze (das angeröstete Weißmehl) mit dem hellen Traubensaft und 1200 Milliliter von der Brühe ab und lassen die Sauce etwa 7 Minuten ohne Deckel kochen. Danach reduzieren Sie die Temperatur, gießen die Sojasahne hinzu und geben die Kapern, die Kapernflüssigkeit, die Zitronenschale und den Zitronensaft zu der Sauce. Nun schmecken Sie die Sauce bitte noch mit einer Prise Zucker und Pfeffer ab.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Klopse in der Sauce servieren Sie zum Schluss bitte mit kalt ab gespülter, gehackter Petersilie. Als Beilage serviert man traditionell Salzkartoffeln und eventuell eingelegte rote Bete (siehe Tipp).

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir unseren Rote Bete - Apfel - Salat (vegan, steht in diesem Lebensmittellexikon)

### **Königsberger Marzipan**

Königsberger Marzipan ist keine geschützte Herkunftsbezeichnung wie Lübecker Marzipan, sondern nur eine Gattungsbezeichnung für hochwertiges Marzipan mit wenig Puderzucker, dessen Oberfläche meistens bei hoher Hitze abgeflammt (gebräunt) wird. Selten wird es auch nach altem Brauch mit Rosenwasser abgeschmeckt.

### **Königskrabbe**

Königskrabbe oder Kamtschatka-Krabbe ist ein Königskrebs. Sie kommt im Barentsee, im Beringmeer, im Japanischen See und im Nordpazifik vor und lebt am Meeresboden. Der Rückenpanzer der Königskrabbe wird bis zu 25 Zentimeter groß und sie wird etwa 5-6 Kilogramm, bis zu 10 Kilogramm schwer. Das Fleisch kommt insbesondere aus Beinen, Scheren und dem Schwanz. Königskrabben werden als Crab meat (Krabbenfleisch) gekocht, kalt und vorwiegend für Cocktails oder Salate verwendet.

Achtung:

In Norwegen dürfen nur ausgewachsene männliche Tiere gefangen werden, damit will man den Bestand schonen und gewährleisten. Weil die erwachsenen Tiere keine natürlichen Feinde haben und sich daher sehr schnell ausbreiten würden, vermutet man andererseits, dass sie das ökologische Gleichgewicht gefährden und stören können.

### **Königssuppe für Kiel (kreisfreie Stadt, vegan)**

Menge: 4 Portionen

1 Teelöffel Piment  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
1/2 Teelöffel Muskatnuss, geriebene  
1/4 Teelöffel Safranfäden  
1/4 Teelöffel Kardamom  
40 Milliliter Olivenöl  
2 Zwiebeln, gehackt  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Dose Tomaten, stückige, 400 Milliliter  
1 große Möhre  
2 Stängel Staudensellerie  
30 Gramm Koriandergrün

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

30 Gramm Petersilie  
150 Gramm Berglinsen  
50 Gramm rote Linsen  
1 Dose Kichererbsen, 400 Milliliter  
3 Lorbeerblätter  
1 Gewürznelke  
2 Zimtstangen  
1 Zitrone, Saft davon  
nach eigenem Belieben Meersalz  
1 Teelöffel Pfeffer (Timut Pfeffer)  
200 Gramm Pasta (Vermicelli)

Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel den Piment, 1 Esslöffel Meersalz, 1 Teelöffel Timut Pfeffer, den Kurkuma, die Muskatnuss, den Safran und den Kardamom.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Dann schälen Sie die Möhre, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhre kurz trocken, befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhre in mundgerechte Würfel schneiden. Danach spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, befreien ihn von den Enden und dem Grün und schneiden ihn in mundgerechte Stücke. Außerdem spülen Sie das Koriandergrün mit kaltem Wasser ab und hacken es mit einem großen Küchenmesser klein. Dann spülen Sie die Petersilie auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Danach erhitzen Sie in einem großen Suppentopf das Olivenöl und dünsten die Zwiebeln etwa 3 Minuten an, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Nun geben Sie den Knoblauch hinzu und braten ihn etwa 1 Minute mit an, bis er goldgelb ist. Anschließend rühren Sie mit einem Kochlöffel das Tomatenmark unter, lassen es kurz tomatisieren (tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten), verrühren es danach gut mit dem geputzten Gemüse und garen die Zutaten weitere 4 Minuten. Danach fügen Sie die Tomaten hinzu und garen sie etwa 5 Minuten mit. Nun geben Sie die Möhren und den Sellerie hinzu und dünsten beide Zutaten etwa 5 Minuten mit, bis sie weich sind. Dann bestreuen Sie das Ganze mit Koriandergrün, Petersilie und der Gewürzmischung und garen das Gericht noch etwa 4 Minuten weiter, bis es zu duften beginnt. Dann gießen Sie 2 Liter Wasser hinzu und lassen die Suppe 5 Minuten kochen. Danach reduzieren Sie die Temperatur, geben das Meersalz, die Linsen, die Kichererbsen, die in der Hand zerdrückten Lorbeerblätter, die Gewürznelke und die Zimtstangen hinzu, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe etwa 90 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dabei müssen Sie die Zutaten bitte ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren.

In den letzten 5 Minuten geben Sie die Vermicelli hinzu, fügen den Zitronensaft hinzu, rühren die Suppe nochmal kurz mit dem Kochlöffel um und lassen sie kurz weiter köcheln. Dann schmecken Sie das Gericht nochmal mit den Gewürzen ab, richten es in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Konjakmehl**

Das Konjakmehl ist in der Diätindustrie bereits sehr gut bekannt. Es enthält den unverdaulichen Ballaststoff Glucomannan, der mit Flüssigkeit um ein mehrfaches aufquillt. In den Konjaknudeln ist das Glucomannan bereits aufgequollen - sie bestehen zu etwa 97 Prozent aus Wasser; die Knolle macht nur einen kleinen sehr Anteil aus.

### **Konservieren**

Haltbarmachen

### **Konservierungsmittel, Konservierungsstoffe**

Konservierungsmittel sind natürliche (zum Beispiel Essig) und chemische Stoffe (siehe auch Zusatzstoffe).

Konservierungsmittel verwendet man um Lebensmittel (auch Getränke) aller Art haltbar zu machen.

Achtung:

Alle zugelassenen Konservierungsmittel müssen mit E-Nummern (E 200 bis E 252) in der Zutatenliste vermerkt sein.

### **Konsumfisch**

Konsumfische sind weichfleischige Fischarten wie Hering, Rotbarsch, Kabeljau, Schellfisch oder Edelfisch.

### **Kopffüßer**

Die zoologische Klasse der Kopffüßer (Cephalopoda, von "Kopf" und "Fuß") ist eine Tiergruppe, die zu den Weichtieren (Mollusca) gehört und nur im Meer vorkommt. Es gibt sowohl pelagische (freischwimmende) als natürlich auch benthische (am Boden lebende) Arten. Derzeit sind etwa 30.000 ausgestorbene und 1.000 heute lebende Kopffüßer-Arten bekannt. Zu den Kopffüßern gehören übrigens die größten lebenden Weichtiere. Der größte bisher gefundene Riesenkalmar war ganze 13 Meter lang. Die ausgestorbenen Ammoniten erreichten eine Gehäusegröße von bis etwa zu zwei Metern.

Der Name "Cephalopoda" wurde 1797 von Georges Cuvier eingeführt und ersetzte die ältere, von antiken Autoren wie Aristoteles und Plinius überlieferte Bezeichnung "Polypen" ("Vielfüßer"), die Réaumur 1742 auf die Nesseltiere übertragen hatte und die in der modernen Zoologie natürlich ausschließlich in dieser Bedeutung gebraucht wird.

Zu den Kopffüßern gehören die größten meereslebenden Wirbellosen, die es auf dieser Erde gibt. Ihr Nervensystem ist übrigens viel höher entwickelt als das anderer Weichtiere und so sind sie zu komplexem Verhalten fähig, das diese Weichtierklasse mit den

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Wirbeltieren eigentlich vergleichbar erscheinen lässt.

Ihr Bauplan lässt die Kopffüßer übrigens als Weichtiere erkennen. Kopffüßer haben kein Skelett, weder ein inneres noch ein äußeres. Wie bei anderen Weichtieren ist auch bei ihnen der Körper in Kopf, Eingeweidesack und Fuß eingeteilt, wobei der Mantel der Kopffüßer den Eingeweidesack schützt.

Die meisten rezenten Kopffüßer haben übrigens keine äußere Schale, wie die übrigen Weichtiere. Nur die urtümlichsten lezenden Kopffüßer, die Gattung Nautilus, schwimmen immer noch mit einer dauerhaften äußeren Schale durch die Ozeane. Ebenso verfügten die fossilen Kopffüßer, beispielsweise Ammoniten und Belemniten, über eine äußere Schale.

Die übrigen modernen (oder rezenten) Kopffüßer haben außerdem in unterschiedlichem Grade reduzierte Schalen:

Die so genannten "Tintenfische" aus der Ordnung der Sepien haben eine innere Schale, die man als Schulp bezeichnet. Dem Vogel-Liebhaber sind Sepiaschalen als Kalkstein für Käfigvögel sicher bekannt. Meistens sind außer ihren Laichpaketen die Schulpe die einzigen Bestandteile von Kopffüßern, die ans Ufer gespült werden und die der Strandwanderer finden kann.

### **Kopfsalat**

Kopfsalat ist eine aus Südeuropa/Vorderasien stammende Salatsorte. Die saftigen, großlappigen Blätter bilden eine bis 40 Zentimeter große offene, nach innen hellgrüne Rosette. Sie ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen, ist im Geschmack angenehm mild bis leicht herb. Kopfsalat enthält viel Wasser, wenig Kalorien und relativ viel Folsäure sowie Vitamine.

Man verwendet Kopfsalate meist roh, einzeln und ist mit anderen Salaten und Gemüsesorten kombinierbar.

### **Kopra**

Kopra ist getrocknetes Fruchtfleisch der Kokosnuss.

Man verwendet Kopra als Basis für die Gewinnung von Kokosfett, Kokosöl, Kokospaste sowie getrockneten Kokosflocken, die zum Kochen benutzt werden.

### **Koriander**

Koriander ist eine zweijährige Gewürzpflanze aus dem Mittelmeerraum.

Man verwendet die frischen Korianderblätter wie Kerbel oder Petersilie. Außerdem würzt man mit ganzen oder gemahlene Koriandersamen Meeresfrüchte und Fisch, Marinaden sowie Chutneys, Brot, Kuchen und Gebäck.

Achtung:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Koriander fördert die Verdauung und wirkt antirheumatisch. Außerdem hilft Koriander bei Gelenkschmerzen und Erkältungen.

### **Kotelett**

Kotelett ist bei Fischen die allgemein übliche Bezeichnung für Tranche.

### **Köttbullar ohne Tierleid (vegane Kaufempfehlung)**

Menge: 24 Stück  
(4 Portionen)

1 Zwiebel  
4 Esslöffel Rapsöl mit Buttergeschmack  
100 Gramm Pankomehl  
2 Teelöffel Tafelsalz  
1/2 Teelöffel Thymian  
1 Prise schwarzen Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Currypulver  
600 Gramm pflanzliches Hackfleisch

Außerdem:  
etwas Klarsichtfolie

Für die Sauce  
4 Esslöffel Weizenmehl Type 505 oder Dinkelmehl Type 630  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Hafersahne  
1 Teelöffel Tafelsalz  
½ Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Oregano  
1/2 Teelöffel Thymian  
3 Esslöffel Tomatenmark

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Zwiebeln leicht abkühlen.

Anschließend geben Sie die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Pankomehl und den Gewürzen in eine Schüssel, fügen das vegane Hack dazu und gut vermengen die Zutaten gut. Dann formen Sie aus der Masse gleichgroße Bällchen mit je etwa 25–30 Gramm Gewicht, decken sie auf einem Teller mit der Folie ab und lassen die Bällchen etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Nun erhitzen das restliche Rapsöl in der gleichen Pfanne und braten die "Fleischbällchen" bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 10–12 Minuten rundherum goldbraun. Dann nehmen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sie die Bällchen aus der Pfanne, legen sie auf ein mit Küchenkrepp belegten Teller und stellen die Bällchen beiseite .

Danach geben Sie das Tomatenmark in die Pfanne zum Bratensatz, rösten es etwas an (das heißt Tomatisieren um einen besseren Geschmack durch Röststoffe zu erzielen) und geben das Mehl in die Pfanne um es 2 Minuten unter häufigem Rühren mitzurösten. Danach löschen Sie das Mehl mit Gemüsebrühe und Hafersahne ab, würzen die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer, Oregano und Thymian, lassen sie aufkochen und bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten eindicken.

Dann geben Sie die Bällchen in die Sauce, wärmen sie kurz auf und servieren die veganen Köttbullar auf vorgewärmten Tellern klassisch mit Kartoffelpüree, Gurkensalat und Preiselbeersauce Ihren Gästen.

### **Kouign amann**

Kouign-amann ist ein sehr beliebter französischer Kuchen, eine regionale Spezialität der Stadt Douarnenez in der Bretagne (Frankreich) wo er in vielen Bäckereien/Konditoreien und auf Märkten angeboten wird.

Der Kouign-amann ist übrigens eine Art runder und dicker Fladen. Er besteht aus einem schön groben Blätterteig, der abwechselnd aus Schichten von Brot-Teig, etwas gesalzener Butter und etwas Zucker besteht. Während des langsamen Backens durchdringen die Butter und der Zucker die einzelnen Teigschichten und geben ihnen eine zart schmelzende Textur. Der Zucker und die Butter, die sich am Boden sammeln, karamellisieren dort natürlich und bilden eine köstliche Kruste.

### **Koum Kouat aus Korfu**

Das Koum Kouat aus Korfu ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung für einen Likör aus Kumquats von der griechischen Insel Korfu.

Dieser Likör wird aus dem Fruchtextrakt gewonnen und mit verschiedenen Kräutern verfeinert. Koum Kouat gilt übrigens als milder Likör mit süß fruchtigem Geschmack ("Orangen und Erdbeeren ähnelnd") und enthält etwa 20 bis 25 Prozent Alkohol. Er wird vorwiegend pur oder auf Eis getrunken, findet sich aber natürlich auch in der einheimischen Küche wieder, wo der Koum Kouat häufig zum Verfeinern von Süßspeisen und Nachspeisen genutzt wird.

Eine Info:

Wann genau die Kumquat auf Korfu kultiviert wurde, dazu gibt es sehr verschiedene Angaben. Der Legende nach brachte ein britischer Botaniker in den Jahren um 1846 und 1860 die Frucht aus dem asiatischen Raum auf die Insel. Hauptsächlich im nördlichen Teil der Insel wird die Frucht heutzutage angebaut. Bei einer jährlichen Ernte von etwa 140 Tonnen werden unter anderem auch Marmelade, Süßwaren und der Likör hergestellt, der in Deutschland auch bekannt ist als Kumquatlikör aus Korfu.

### **Krabbe**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Krabben (Brachyura) sind zehnfüßige Kurzschwanzkrebse, wie Dreieckskrabbe (siehe auch Seespinne), Landkrabbe, Süßwasserkrabbe, Strandkrabbe (es gibt insgesamt 4500 Arten), Taschenkrebs (Nordsee).

Krabben kommen weltweit vor und ihr Fleisch ist sehr schmackhaft.

Das Fleisch der Krabben in den Beinen und im Körper wird frisch, gekocht (geschält oder ungeschält) verwendet. Oft wird es auch tief gefroren angeboten. Auch der Rogen wird für Salate oder Cocktails verwendet.

Achtung:

In der Umgangssprachen benutzt man den Begriff „Krabbe“ fälschlicherweise für die Nordseegarnele.

### **Krachsalat**

Siehe auch Eisbergsalat

### **Krainer Wurst**

Krainer Wurst (slowenisch "kranjska klobasa") ist eine in weiten Teilen Österreichs und in Slowenien beliebte und verbreitete Wurstsorte. Der Name stammt übrigens von der historischen Region Krain im ehemaligen Altösterreich, im heutigen Slowenien.

### **Krakauer (Wurst)**

Als Krakauer (polnisch "krakowska") bezeichnet man natürlich direkt oder als Verkürzung unterschiedliche Wurstsorten in Mitteleuropa. Der Name bezieht sich übrigens auf die polnische Stadt Krakau (polnisch "Kraków").

### **Krake**

Krake oder Oktopus beziehungsweise Pulpo sind Weichtiere (Kopffüßer) mit sackförmigem Körper und acht Fangarmen, die mit vielen Saugnäpfen besetzt sind. Die Krake zählt zu den Tintenfischen. Je nach Art werden Kraken etwa 0,50 bis 3 Meter, maximal 9 Meter lang. Manche Arten werden bis zu 25 Kilogramm schwer. Kraken kommen in felsigen Küstenregionen von Atlantik, Mittelmeer und Pazifik vor. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft und zart. Junge Tiere schmecken am besten, sie gelten als Delikatesse.

Man verwendet Kraken blanchiert, frittiert, gegrillt, gebacken, geschmort, auch mariniert, pochiert und als ganzes zubereitetes Tier. Außerdem verwendet man sie als Tintenfischringe und als Bestandteil von Meeresfrüchtesalat („frutti di mare“).

Achtung:

Bei älteren Kraken muss das Fleisch geschlagen (geklopft) werden, damit es ausreichend zart wird. Das ist bei tiefgefrorenen Kraken nicht erforderlich. Kraken werden nur 1 bis 2 Jahre alt. Die Männlichen Tiere sterben häufig schon während der Begattung.

### **Helfen Sie uns, die erste Kraken-Farm der Welt zu stoppen**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Auf Gran Canaria soll die erste Intensivtierhaltung für Kraken entstehen! Laut den Plänen des betreibenden Unternehmens würden in der kommerziellen Anlage jedes Jahr Hunderttausende der hochintelligenten Tiere in beengten Becken gezüchtet und getötet werden. Ihr Fleisch soll vermarktet werden. Doch die Wissenschaft warnt: Eine solche Haltung würde für die Tiere extremes und anhaltendes Leid bedeuten. Bitte helfen Sie uns, diese grausamen Pläne zu stoppen!



Kraken sind intelligent, komplex und faszinierend

Kraken sind empfindsame Lebewesen, die Freude, Neugierde, Schmerz und Angst fühlen können. Die ausgesprochen intelligenten Tiere nutzen beispielsweise Muscheln als Schutzschilde, stehlen Köder aus Fischfallen und befreien sich aus Aquarien. Es gibt sogar Kraken, die ihr Zuhause hübsch dekorieren. Die Tiere kommunizieren mittels Farbwechseln und Farbsignalen miteinander – bis heute ist der Mensch nicht in der Lage, ihre Sprache genau zu verstehen.

Kraken in der Aquakultur einzusperren, würde zu unnatürlichen Verhaltensweisen wie Aggressionen, Kannibalismus, Verletzungen und zum Tod führen. Die auf engstem Raum gehaltenen Tiere würden miteinander kämpfen und versuchen, zu entkommen.

Eine artgerechte Versorgung ist nicht möglich

Derzeit gelten in Spanien keine gesetzlichen Vorgaben zum Schutz von Kraken. So sind die Tiere skrupellosen Firmen ausgeliefert, die sie unter allen denkbaren Bedingungen halten dürfen. Sie können ihnen Schmerzen und Leid zufügen, ohne je dafür belangt zu werden. Am Ende ihres qualvollen Lebens werden die Kraken getötet – vermutlich ohne Betäubung. Wenn man ihnen das Gehirn aufschneidet oder den Kopf einschlägt, werden sie bei vollem Bewusstsein in nackte Panik verfallen und quälende Schmerzen erleiden. Die Wissenschaft ist sich einig: Kraken sind empfindsame Lebewesen. Es ist schlichtweg unmöglich, sie in solchen Anlagen zu halten, ohne ihnen dabei Leid zuzufügen. Faszinierende Kraken oder andere Tiere in ein kahles Becken zu sperren, ist Tierquälerei.

Kraken-Farm schädlich für die Umwelt

Eine Kraken-Farm ist jedoch nicht nur grausam für die Tiere, sondern schadet auch der Umwelt. Um die Kraken zu ernähren, müssten wild lebende Meerestiere gefangen werden, was die Überfischung der Meere vorantreibt. Fischpopulationen werden weiter dezimiert und das Ökosystem des Meeres wird immer mehr gestört.

Helfen Sie uns, die Pläne zu stoppen

Fordern Sie von der Ministerin für Landwirtschaft, Nutztiere und Fischerei der Kanaren,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

die geplante Kraken-Farm nicht zu genehmigen. Unterschreiben Sie jetzt unsere Petition!

<https://www.peta.de/aktiv/krakenfarm-gran-canaria-petition/#petition>

(unbezahlte Werbung)

### **Krambambuli (Getränk)**

Krambambuli (auch bekannt als Crambambuli) ist eine Spirituose mit sehr intensiver roter Farbe, bestehend aus Branntwein und Auszügen von Wacholderbeeren. Der Name Krambambuli setzt sich übrigens aus dem Wort Krandewitt (Kranichholz, das ist ein anderer Name für Wacholder) und dem rotwelschen Wort Blamp (ein alkoholisches Getränk) zusammen.

Krambambuli wurde ursprünglich in der Likörfabrik von Isaak Wedel-Links und Eydam Dirck Hekker in Danzig hergestellt, aus der auch das noch berühmtere Danziger Goldwasser kam. Später wurden beide Produkte von der Gräflich von Hardenberg'schen Kornbrennerei produziert und auch vertrieben.

### **Krause Glucke (Sparassis crispa)**

Die krause Glucke ist ein auffällig wie ein Badeschwamm aussehender Pilz. Er ist ein sehr guter Speisepilz. Die krause Glucke sticht durch ihren verzweigten, ockergelben Fruchtkörper hervor. Auch fette Henne genannt, erinnert die krause Glucke an einen Badeschwamm – oder eben einer unter dem Baum sitzenden Glucke.

Der Pilz kann bis zu 30 Zentimetern breit und fünf Kilogramm schwer werden. Er ist sehr würzig und schön aromatisch, besonders wenn er gebraten oder als Suppenpilz verwendet wird. Aufgrund seiner verzweigten Form muss die krause Glucke vorher besonders gründlich von Schmutz und Insekten gereinigt werden.

Die krause Glucke finden Sie von Juli bis November an Nadelbäumen, vor allem Kiefern. Verwechselbar ist sie übrigens mit dem ästigen Stachelbart oder dem Klapperschwamm, die aber beide zu den essbaren Pilzen zählen.

Ihr Fruchtkörper ist zwischen 20-40 Zentimeter groß, badeschwammartig, unregelmäßig kugelig und mit vielen dichtstehenden, bandartig gewundenen Ästen, die aus einem kurzen dicken Stunk entspringen, grauweißlich. Außerdem ist der Fruchtkörper der krausen Glucke blass, mit cremefarbenem Ton. Die Ränder der Ästchen sind umgebogen und sehr oft bräunlicher. Das Fleisch der krausen Glucke ist weiß bis blass graucreme, durchwässert und etwas marmoriert. Alt ist das Fleisch etwas gummiartig-zäh. Der Geschmack der krausen Glucke ist mild mit starkem aromatischen Geruch.

Giftige Doppelgänger:

Der krausen Glucke ähneln können junge Fruchtkörper der giftigen Bauchweh-Koralle, insbesondere wenn die Spitzen von Wildtieren angefressen wurde.

### **Kräuter der Provence**

Kräuter der Provence ist eine bekannte Kräutermischung der französischen Küche.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Sie besteht natürlich aus verschiedenen Küchenkräutern, die in der Provence in Südfrankreich wild gedeihen. Die Kräutermischungen auch können unterschiedlich zusammengesetzt sein.

- In der Regel werden immer Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian verwendet.
- Häufig werden Lavendel, Oregano und Majoran hinzugegeben.
- Gelegentlich werden diese um Basilikum, Estragon, Fenchelsamen, Kerbel, Lorbeer oder Wacholderbeeren ergänzt.
- Einzelne Hersteller fügen Liebstöckel, Petersilie und Salbei hinzu.

### **Kräuteressig**

Kräuteressig sind verschiedene Kräuter oder Kräuterextrakte (wie zum Beispiel Dill, Estragon, gemischte Kräuter, Thymian oder Kräuter der Provence). Sie werden in Weinessig oder Brandweinessig eingelegt und geben Kräuteressig den typischen Geschmack.

Man verwendet Kräuteressig für Salatmarinaden, zum Einlegen von Fisch sowie für Geflügelgerichte.

### **Kräuterkartoffeln (Sieden oder Dämpfen)**

Für Kräuterkartoffeln werden ungeschälte und rohe Kartoffeln kurz mit kaltem Wasser und einer Bürste abgebürstet und etwa 15 Minuten in einem Topf mit Salzwasser gekocht, bis sie gar sind. Dann wird etwas Essig, Speiseöl, Senf, Tafelsalz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrührt und gehackte Kräuter (Ihrer Wahl) dazugegeben. Danach werden die Kartoffeln durch ein Sieb abgossen und mit der Kräutermasse vermengt.

Unser Tipp:

Wir nehmen als Kräuter für Kräuterkartoffeln immer Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Majoran und Basilikum.

### **Kräutertee**

Die Kräutertees werden wie Früchtetees als Tee bezeichnet, dürfen aber natürlich nach dem Lebensmittelrecht nur als teeähnliche Erzeugnisse deklariert werden. Hierunter versteht man aromatische Aufgussgetränke, die aus frischen oder auch getrockneten Pflanzenteilen, zum Beispiel Blättern, wie Pfefferminzblättern, Fruchtteilen, wie Fenchelsamen, oder auch Blüten, wie Lindenblüten oder Kamillenblüten, hergestellt und anschließend mit kochendem Wasser aufgegossen werden.

### **Krautfleckerl**

Die Krautfleckerl sind ein beliebtes Gericht der österreichischen, böhmischen und natürlich kroatischen Küche.

Die Hauptzutaten sind übrigens Fleckerl, eine traditionelle Nudelsorte, und Weißkraut. Zuerst rösten Sie Zwiebelwürfel in 2 Esslöffel Speiseöl leicht an, geben Zucker dazu und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

lassen ihn karamellisiert. Dann geben Sie blättrig geschnittenen Weißkraut dazu und würzen die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer (frisch aus der Mühle), Kümmel und gegebenenfalls Essig. Danach gießen Sie den Topfinhalt mit einer leeren Bouillon, einem Fond, einer klaren Suppe, Wasser oder Weißwein (beziehungsweise hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen) auf und dünsten die Zutaten. Zum Schluss geben Sie noch gekochte Fleckerln mit in den Topf, richten die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Krautfleckerl zum Beispiel mit mit gehackten Kräutern und Brot.

## **Krautsalat**

Der Krautsalat ist ein Salat, der meistens aus Weißkraut, seltener aus Blaukraut beziehungsweise Rotkraut zubereitet wird, hierbei steht Kraut als alternative Bezeichnung für Kohl. Der Krautsalat kann sowohl warm als auch kalt zubereitet werden. Als eine der ältesten Kulturpflanzen in Europa gab es Salat aus Weißkraut wahrscheinlich schon bei den Römern. In manchen Regionen wurde der Kopfsalat früher übrigens auch als Krautsalat bezeichnet.

### Deutsche Krautsalat

In Deutschland wird kalter Krautsalat typischerweise aus Weißkraut (Weißkohl) oder Blaukraut (Rotkohl) hergestellt. Dafür wird das Gemüse fein gehobelt, dann geschnitten oder geraspelt. Das ganze wird mit einer Essig-Öl-Marinade abgeschmeckt und auch mit Äpfeln oder Zwiebeln ergänzt. "Warmer Krautsalat" wird nach dem Zerkleinern kurz in Gemüsebrühe gegart und danach mit der Essig-Öl-Marinade abgeschmeckt. Typisch ist die Zugabe von Speck oder auch Schinken. Gerne wird dem deutschen Krautsalat auch Kümmel beigelegt.

Ein bekanntes Rezept gibt folgendes Grundrezept für die Zubereitung an: "Der fein geschnittene Kohl wird mit Meersalz und Pfeffer gewürzt, mit Essig und Speiseöl angemacht und dann zusätzlich mit etwas Pfeffer und Kümmel (bei Weißkohl) bestreut. In dieser Form wird der Salat warm oder kalt gegessen. Der kalte Krautsalat ist eine Gastspeise, und es wird derselbe zu sehr vielen Speisen, als: Eyern, Eyerkuchen, Salzfisch und Bratfisch, rohen und gekochten kalten Schinken, kaltem Pökelfleisch und auch Räucherfleisch, Knackwurst, Ochsentunge, warmen, nur simpel gekochten Rindfleisch, und allerley Braten, aufgesetzt und gegessen."

Für eine gehobene Version empfiehlt man, das fein geschnittene Kraut zu salzen und anschließend in zerlassener Butter oder in Gänseschmalz anzuschwitzen, Essig zuzugießen und etwas Speck zuzugeben. "Dieser warme Krautsalat kann mit Carbonnade und Bratwürsten garniert, und zu eben denjenigen Speisen, wie der kalte, gegessen werden. Der Salat ist ebenfalls eine Gastspeise, und wird am liebsten am Abend mit Salzfischen gegessen." Sie können den Krautsalat mitunter auch mit Weintrauben oder mit Pflaumen garnieren.

Auch ein bekanntes Rezept gibt ein Rezept für Krautsalat aus Blaukraut oder Weißkraut an, ihn mit Essig anzumachen und Speiseöl, Sauerrahm und Zwiebeln hinzu zu geben.

### Griechischer Krautsalat

Die griechische Küche serviert den Krautsalat als Beilage zu vielen Gerichten.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Bei der Zubereitung wird das Weißkraut kleingeschnitten und blanchiert. Nach dem Abtropfen wird es dann mit Olivenöl, Essig, Zitronensaft, etwas Meersalz, Pfeffer und weiteren Gewürzen, häufig Kümmel vermengt. Bekannte Varianten ergänzen das Weißkraut mit Streifen von Möhren und auch Zwiebeln.

#### Libanesischer Krautsalat

Der Salata "Malfuf" der libanesischen Küche ist ein Krautsalat mit einer Sauce aus Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch. Typische Gewürze sind Meersalz, Kreuzkümmel und Minze.

#### **Kreatin (Nahrungsergänzungsmittel, Monohydrat)**

Kreatin steigert in Kombination mit Krafttraining Ihre Kraft und fördert den Muskelaufbau. Außerdem kann Kreatin die Erholung nach hartem Training fördern

Kreatin ist natürlich eine Kohlenstoff-Stickstoff-Verbindung, die im Körper in der Leber und der Niere mit Hilfe mehrerer Aminosäuren gebildet wird. Es spielt übrigens eine Hauptrolle im Energiestoffwechsel der Skelettmuskulatur, vor allem bei kurzzeitiger Muskelarbeit.

#### Achtung:

Die Einnahme von Kreatin kann zu Krämpfen, Bauchschmerzen oder Dehydrierung führen. Hunderte Studien jedoch, bei denen Probanden Kreatin Monohydrat eingenommen haben, erbrachten zum Glück bisher keinen wissenschaftlichen Beweis für die Verursachung von Nebenwirkungen.

#### **Krebsbutter**

Krebsbutter darf nur aus schalenfreiem oder scherenfreiem, abgekochtem Fleisch von Flusskrebsarten mit mindestens 50 % (von der Gesamtmasse) Butterfett hergestellt und in den Handel gebracht werden.

#### Achtung:

Für die Herstellung von Krebsbutter darf nur Butter verwendet werden, außerdem ist das künstliche Färben verboten.

#### **Krebsnasen**

Krebsnasen sind die Körper (ohne Schwanz) von gekochten Krebsen. Sie werden sehr gerne als Dekoration von Speisen verwendet.

#### **Krebssuppe**

Krebssuppe war früher eine sehr beliebte Vorspeise der deutschen und der französischen Küche, vor allem auch in der Fastenzeit. Für das Grundrezept werden pro Person etwa ein Dutzend lebende Flusskrebse unter fließendem Wasser gesäubert und mit dem Kopf zuerst in einen Topf mit kochendem Salzwasser gegeben, worin sie etwa 15 Minuten kochen. Danach werden die Krebse entdarnt. Bei der französischen Variante Écrevisses à la nage werden die Krebse übrigens im Sud schwimmend serviert, zu dem Weißwein, gehackte Möhren, Zwiebeln, Lorbeer und Thymian gegeben werden. Dazu wird

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

selbstverständlich Brot gereicht. In der deutschen Küche besteht der Sud aus Wasser, Kümmel und Dill.

In älteren Rezepten werden die Krebse nach dem Kochen noch in einem Mörser mit Butter zu Krebsbutter zerstoßen, die in einer Pfanne angeröstet und dann mit Fischbrühe aufgefüllt und gekocht wird. Anschließend wird die Butter mit einer Schaumkelle abgeschöpft und aufbewahrt, in die Brühe kommen eine Mehlschwitze sowie Eigelb und süße Sahne. Diese Suppe hat eine kräftige rote Farbe. Bei Krünitz werden der Suppe übrigens statt Ei und Sahne Zitronensaft und Muskat zugesetzt.

### **Krebstiere**

Siehe auch Krustentiere

### **Kren**

Siehe auch Meerrettich

### **Kresse**

Die frischen Blätter von Kresse haben einen scharfen Geschmack. Sie ist reich an Vitamin A und C sowie vielen Mineralstoffen. Man verwendet Kresse zum Würzen von Eierspeisen und Salaten.

Siehe auch Bunnenkresse und Gratenkresse.

Achtung:

Kresse wirkt anregend und harntreibend, außerdem regt Kresse den Appetit an.

### **Kressesuppe mit Zitrone** für den Landesjugendring Hamburg (**vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Kartoffeln (mehlig kochend)

1 Zwiebel

1 Esslöffel Margarine

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

60 Milliliter Wermut

125 Milliliter Schlagfix

2 Esslöffel Zitronensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

200 Gramm Kresse

Außerdem:

etwas Fladenbrot oder Naan Brot

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze an. Wenn die Zwiebelwürfel glasig werden löschen Sie sie mit der Gemüsebrühe ab, geben die Kartoffelwürfel dazu und legen einen Deckel auf den Topf bevor Sie die Zutaten etwa 20 Minuten köcheln.

Währenddessen spülen Sie die Kresse mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Kresse dann mit einem großem Küchenmesser vom Beet. Anschließend geben Sie zwei Drittel der Kresse in den Topf, lassen die Suppe kurz bei großer Hitze kochen und pürieren sie anschließend.

Nun fügen Sie den Wermut und das Schlagfix hinzu, lassen die Suppe nochmals aufkochen und würzen sie danach mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Dann hacken Sie die restliche Kresse mit einem großen Küchenmesser fein, geben sie mit in die Suppe und lassen den Topfinhalt kurz aufkochen.

Zum Schluss füllen Sie die Kressesuppe mit einer Schaumkelle in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit Fladenbrot oder Naan Brot.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür.  
Amen.

[https://xn--kche-nord-07a.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://xn--kche-nord-07a.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

### **Kreuzkümmel**

Kreuzkümmel wird auch Cumin genannt. Sie ist eine im Mittelmeerraum beheimatete Würzpflanze. Es gibt weißer, brauner und schwarzer Kreuzkümmel. Der schwarze Kreuzkümmel schmeckt pfeffriger als die anderen arten.

Man verwendet Kreuzkümmel in Gewürzmischungen wie Chilipulver oder Curry. Hauptsächlich verwendet man Kreuzkümmel in der nordamerikanischen, -südwestamerikanischen, indischen und kreolischen Küche. Außerdem ist Kreuzkümmel ein unverzichtbares Gewürz für Couscous.

Achtung:

Als Tee entwässert Kreuzkümmel, wirkt beruhigend und fördert die Verdauung.

### **Kristallzucker**

Weißzucker, sehr oft auch Haushaltszucker, Kristallzucker oder natürlich normaler Zucker genannt, ist eine sehr häufig verwendete Zuckerart, die entweder aus Rübenzucker oder Rohrzucker hergestellt wird und der einem Raffinationsprozess unterzogen wurde. Dieser

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zucker wird aus Rüben oder Zuckerrohr hergestellt.

### **Kritharaki**

Die Kritharaki sind kleine Nudeln in Getreidekornform beziehungsweise in Reisform, die sehr häufig Verwendung in der griechischen Küche finden.

Kritharaki sind auch unter den Namen Orzo oder Manestra, in der italienischen Küche unter den Pasta-Namen Risoni beziehungsweise Risi bekannt. In den deutschsprachigen Ländern werden Kritharaki oft einfach als Griechische Nudeln oder Nudelreis bezeichnet.

Die oft gehörte Bezeichnung dieser griechischen Nudelspezialität als „Reisnudeln“ ist leider missverständlich. Kritharaki werden nicht aus Reis, sondern aus Hartweizengrieß und Wasser hergestellt.

### **Kroepoek**

Ein Kroepoek ist einfach nur ein Krabbenbrot. Für ein büsumer Krabbenbrot geben Sie einfach auf eine Scheibe Butterbrot (am besten Vollkornbrot oder Schwarzbrot) 20 Gramm Butter oder Margarine, legen 150 Gramm Nordseekrabben auf das Brot und krönen es mit 2 Spiegeleiern. Eventuell können Sie das Brot noch nach Geschmack mit geschnittenen Dillröllchen und etwas Salz würzen.

### **Krokant**

Krokant ist eine Mischung aus gehackten Nüssen, meistens Mandeln, Haselnüssen oder Walnüssen, und karamellisiertem Zucker. Zusätzlich kann Krokant Butter oder andere Fette enthalten. Auch der Zusatz von Milchpulver, Glucosesirup, Sahnepulver, Honig und Trockenobst ist möglich.

Verwendet wird Krokant als Zutat oder Dekoration für Eiscreme, Süßspeisen und Backwaren (zum Beispiel Florentiner und Torten wie Frankfurter Kranz). Mundgerechte Stücke Butterkrokant werden auch als Konfekt gereicht. Das Krokant wird je nach Konsistenz in die drei Sorten Hartkrokant, Weichkrokant und Blätterkrokant oder Mürbekrokant unterschieden.

### **Kronfleisch**

Das Kronfleisch ist das kernigste Stück vom Rind – und leider zu Unrecht noch einer der unbekannteren Cuts. Wegen seiner intensiven Marmorierung ist das Skirt Steak, wie dieses Stück vom Rind im Englischen genannt wird, besonders kräftig und sehr intensiv im Geschmack und besticht mit herben, nussigen und vollmundigen Noten.

### **Kruiden**

Kruiden ist ein Kräuterbitter, der von verschiedenen Herstellern im ostfriesischen Leer hergestellt wird. Der aus Natur-Kräutern erstellte Kruiden mit 32 Vol.- Prozent erfreut sich im ostfriesischen, emsländischen und teilweise auch nordwestdeutschen Raum vor allem vor und nach schwerem und üppigem Essen zum Beispiel aus der ostfriesischen Küche

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

sehr großer Beliebtheit, auch wenn der Alkohol keine physiologischen Auswirkungen auf die Verdauung hat.

### **Kruke**

Eine Kruke (eigentlich Krug) ist ein Vorrats- beziehungsweise Abgabegefäß des Apothekers. Sie können sie hauptsächlich für halb feste Zubereitungen wie Salben, Pasten und Cremes, aber auch für feste Stoffe verwendet werden (nicht für Flüssigkeiten).

### **Krume**

Krume ist die Bezeichnung für den inneren, unterhalb der Kruste liegenden Teil von Backwaren.

### **Krupnik**

Der Krupnik ist ein traditioneller Honig-Nalewka, der übrigens vor allem in Polen und Litauen populär ist. Krupnik besteht aus Alkohol (Neutral-Alkohol, Wodka oder Kornbrand), Wasser, Zucker und/oder Honig und wird mit bis zu 50 unterschiedlichen Kräutern gesüßt und auch aromatisiert. Liegt der Alkoholgehalt über 37,5 Prozent und wird als alkoholische Basis ausschließlich Wodka verwendet, so kann Krupnik auch als "Honig-Wodka" verkauft werden.

Der Krupnik wird sowohl kalt als auch heiß und sogar mit Bier vermischt getrunken und wird außerdem in Cocktails vermischt, zum Beispiel im "Krupnik Sour".

### **Kruškovac**

Kruškovac (man spricht es Kruschkovatz aus) ist ein Birnenlikör (nicht zu verwechseln mit dem slowakischen/tschechischen Birnenschnaps "Hruškovica"/"Hruškovice") aus dem Gebiet des ehemaligen Jugoslawien, dessen Alkoholgehalt bei etwa 25 Vol. Prozent liegt. Seine Farbe ist klar golden, der Geschmack vergleichsweise mild und süß.

### **Krustade**

Eine Krustade ist übrigens ein aus einem Mübteig, einem Blätterteig, einer Herzoginkartoffel-Mischungen, etwas Grieß, etwas Reis oder ausgehöhlten Broten hergestelltes Teigkörnchen, das im Backofen gebacken oder erhitzt wird. Es wird natürlich gefüllt mit Salpicon, Ragouts, Pürees oder auch Gemüse, das mit einer geeigneten reduzierten Sauce gebunden und dann teils noch überbacken wird. Die Krustaden werden als heiße Vorspeise (Hors d'œuvre) serviert oder auch als Teil von Schupplatten verwendet.

### **Krustentiere**

Krustentiere oder Krebstiere, sind die Sammelbezeichnung für Tiere mit einem chitinartigem, oft durch Kalkeinlagerung verfestigtem Außenskelett. Dazu zählen die Garnelen, Hummer, Krabben, Kaisergranat und Langusten. Das Fleisch hat einen sehr hohen Gehalt an biologisch wertvollem Protein. Der Geschmack hängt von der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Wasserqualität und der Nahrungsfülle ab.

Achtung: Am besten schmecken Krustentiere in den Sommermonaten Mai bis August.

### **kubanische ajiaco (Ajiaco Cubano)**

Das kreolische Ajiaco ist ein sehr leckeres Gericht, das fast alle Kubaner bei Gelegenheit zubereiten.

Vor allem, wenn man ein Familienfest vorbereiten, ist darf dieses Rezept schlechthin nicht fehlen! Wir möchten Ihnen dieses etwa 500 Jahre alte Rezept empfehlen, das eine exotische Geschmacks Mischung aus der Vereinigung mehrerer Kulturen entstanden, die die typisch kubanische Gastronomie hervorgebracht haben.

Man nutzt für kubanische ajiaco (Ajiaco Cubano) ¼ Kilogramm Dörrfleisch (gesalzene Fleisch), 1 kleine kreolische Henne, ½ Kilogramm Schweinefleisch, 80 Gramm Speck, 2 Ähren Babymais, ¼ Kilogramm Süßkartoffel, 2 grüne Bananen, ¼ Kilogramm Maniok, ¼ Kilogramm Süßkartoffel, ¼ Kilogramm Kürbis, 1 Gemüsezwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 Zitronen, 1 Tasse Tomatensauce oder Salsa Criolla, 5 Liter Wasser, 2 Esslöffel Schmalz und Tafelsalz nach Geschmack.

### **Küchenkräuter**

Küchenkräuter und Gewürzpflanzen sind Kulturpflanzen und Wildarten, von denen Bestandteile wegen ihres Aromas in der Küche und in der Nahrungsmittelindustrie (zum Beispiel für Süßspeisen sowie Liköre) regional oder weltweit als Gewürze verwendet werden. Sie werden in einer einfachen botanischen Systematik, insbesondere Systematik der Bedecktsamer dargestellt.

Sehr oft kann man aus der Zugehörigkeit zur gleichen Pflanzenfamilie oder Pflanzengattung auf ein ähnliches Erscheinungsbild, einen ähnlichen Geschmack oder ähnliche Wirkstoffe schließen. Zu den häufiger vertretenen Pflanzenfamilien unter den Gewürzpflanzen zählen in Deutschland Lippenblütler (zum Beispiel Basilikum, Thymian, Majoran, Rosmarin, Bohnenkraut, Salbei, Lavendel, Minze und Zitronenmelisse), Doldenblütler (wie zum Beispiel Anis, Kümmel, Koriander, Dill, Petersilie, Liebstöckel, Kerbel sowie Sellerie und andere) und Lauchgewächse (wie Knoblauch, Porree, Schnittlauch und Bärlauch).

Ein paar dieser Pflanzen sind auch Heilpflanzen, entfalten also auch pharmakologische Wirkungen. Als Aphrodisiakum gelten unter anderem Muskat und Petersilie.

### **Küchenzwiebel**

Küchenzwiebeln haben eine Größe von etwa 4-6 Zentimeter mit weißer, gelber roter oder brauner Schale. Sie sind meistens scharf.

Siehe auch Frühlingszwiebel, Speisezwiebel oder Zwiebel.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **KÜHE**

Kühe werden nicht nur für ihre Milch ausgebeutet, sondern auch ihres Fleisches wegen. Rinder in der Mast werden kaum älter als ein Jahr, obwohl sie unter natürlichen Bedingungen 25 Jahre oder älter werden können. Kälber, die zu Kalbfleisch verarbeitet werden sollen, werden kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt. Die meisten müssen weite Reisen überstehen, um zu den verschiedenen Mastbetrieben in Europa zu gelangen.

Die Trennung von ihren Müttern und anderen Mitgliedern ihrer Herde, löst bei den Tieren Angstanfälle und Stress aus. Sie sind sehr soziale Lebewesen, die sich gegenseitig wiedererkennen und starke Familienbünde eingehen können, welche meist ein Leben lang halten.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

## **Kukuinussöl**

Kukuinussöl, Lichtnussöl oder Candelennussöl, Bankelnussöl, Lumbangöl, Kerzennussöl, ist ein pflanzliches Speiseöl, das aus dem Samen des Kukuinussbaumes gewonnen wird. Es gehört wie das Tungöl zu den sogenannten Holzölen. Kukuinussöl wird im englischen Sprachraum auch als candlenut- oder lumbang-oil bezeichnet.

Neben der Verwendung in der Küche kennt man Kukuinussöl in der noch Verwendungen in Industrie, Pharmazie und Kosmetik.

Kukuinussöl enthält relativ wenig Linolsäure, aber dafür viel Carotin und ist weniger oxidationsempfindlich. Kukuinussöl hat eine orangefarbene Farbe und ein leicht nussartiges Aroma. Kukuinussöl wird schnell ranzig.

Man verwendet Kukuinussöl zum backen, braten und Frittieren.

Achtung:

Kukuinussöl enthält vorwiegend gesättigte Fettsäuren und wird bei Zimmertemperatur fest.

## **Kukuruz**

Siehe auch Mais

## **Kulebjak**

Ein Kulebjak (auch Kulebjaka; russisch кулебяка, polnisch kulebiak) ist eine beliebte gefüllte Pastete aus Hefeteig von der ungefähren Größe eines Brotlaibs. Die Pastete gehört zu den traditionellen Gerichten der russischen Küche und ist auch innerhalb der polnischen Küche traditionell verbreitet und beliebt.

Kulebjak mit Lachs

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Blätterteig  
400 Gramm Lachsfilet  
150 Gramm Blattspinat (Tiefkühlware)  
1/2 Schalotte  
75 Gramm Basmatireis  
3 Eier (Größe M)  
2 Zentiliter Schlagsahne (süß)  
1 Eigelb (Größe M)  
etwas Tafelsalz

Außerdem:  
etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie den Spinat am besten über Nacht in einem Sieb über einer Schüssel auftauen.

Am nächsten Tag spülen Sie den Lachs mit kaltem Wasser ab und entfernen Sie die Haut sowie gegebenenfalls die Gräten. Danach decken Sie den Fisch mit der Folie ab und lagern ihn erstmal im Kühlschrank.

Nun putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und vierteln sie. Danach ziehen Sie die Schalotte ab, halbieren sie und schneiden die halbe Schalotte in Würfel. Anschließend braten Sie die Schalotten mit 2 Esslöffel heißem Olivenöl in einer Pfanne an, fügen die Champignons hinzu und braten sie auch etwa 3 Minuten lang an. Währenddessen rühren Sie die Zutaten in der Pfanne bitte regelmäßig mit einem Holzkochlöffel um (gehen Sie niemals mit Metall rein, das zerkratzt die Pfanne und die Stücke die sich lösen sind krebserzeugend).

Dann geben Sie die Schlagsahne in die Pfanne, würzen die Zutaten mit den Gewürzen und ziehen die Pfanne von der Kochstelle. Die Mischung verrühren Sie jetzt noch einmal gut und lassen sie erkalten.

Danach lassen Sie den Reis in einem Topf nach Packungsangabe bei mäßiger Hitze kochen. Außerdem kochen Sie in einem weiteren Topf die Eier und schälen sie.

Nun heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor

Den Teig breiten Sie bitte auf einer mit Weißmehl bestäubten Arbeitsfläche aus und formen zwei Teigberge. Dann breiten Sie den einen Teigberg auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech aus. Danach geben Sie den Reis darauf und lassen jeweils 4 Zentimeter Platz bis zum Rand. Jetzt geben Sie den Lachs, die Champignons und die Eier hinzu.

Das Ergebnis bedecken Sie mit dem zweiten Teig und rollen die klebrigen Teigenden zusammen ein. Danach bestreichen Sie den Kulebjak mit einer Mischung aus Eigelb und kaltem Wasser.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gebacken wird das Gericht etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (Oberhitze/Unterhitze).

Zum Schluss servieren Sie den Kulebjak Ihren Gästen in Scheiben mit geschmolzener Butter und Dill.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

### **Kulturpilze**

Kulturpilze werden in Spezialzuchtbetrieben gezüchtet und daher – anders als die Waldpilze oder die Wiesenpilze – frei von Schwermetallen oder Radioaktivität. Es gibt zum Beispiel die Austerseitlinge, die Champignons, Brauner Egerling, den Riesenträuschling, Shitakepilze und den Wiesenchampignon.

### **Kümmel**

Kümmel zählt zu den ältesten Gewürzen Europas. Er hat ein kräftiges, leicht scharfes Aroma. Man verwendet Kümmelsamen im Ganzen oder gemahlen zum Würzen von Gemüse, vorwiegend Sauerkraut und Kohl, Fleischgerichten, aber auch zum Würzen von Brei und Brötchen.

Achtung:

Kümmel macht fette und blähende Speisen bekömmlicher, wenn er mitgekocht wird. Kümmel Fördert die Verdauung und hilft bei Blähungen und Magenproblemen.

### **Kümmelkartoffeln (im Ofen gebacken)**

Kümmelkartoffeln sind mit kaltem Wasser gründliche Kartoffeln (nicht schälen) die der Länge nach halbiert werden und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech gegeben werden. Danach werden die Kümmelkartoffeln mit ausreichend Olivenöl, etwas Kümmel und Tafelsalz gewürzt und mit der Schnittfläche nach unten auf der Form / dem Blech verteilt. Zum Schluss wird noch etwas Olivenöl auf den Kartoffeln verstrichen, etwas Kümmel und Salz darauf verteilt und die Kümmelkartoffeln im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) gebacken. Wenn es schneller gehen soll schneidet der Koch die Kümmelkartoffeln vor dem Backen kleiner.

Unser Tipp:

Diese Beilage passt sehr gut zu gegrilltem oder kurzgebratenem Fleisch und Kräuterquark passt auch sehr gut dazu.

### **Kümmelsuppe für Krempe (Kreis Steinburg, [vegan](#))**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel Margarine  
3 Esslöffel Kümmel, ganz  
3 Esslöffel weißes Mehl  
1,2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
3 Blätter Liebstöckel  
2 Scheiben Brot (Roggenmischbrot)  
2 Esslöffel Margarine (zum Braten/Rösten)

Erhitzen Sie die Margarine in einen Topf und rösten Sie den Kümmel darin kurz an. Dann sieben Sie das Mehl in den Topf und lassen es leicht anbräunen. Danach löschen Sie die Zutaten unter Rühren mit der Gemüsebrühe ab und geben den Liebstöckel hinzu. Anschließend lassen Sie die Suppe aufkochen, reduzieren die Hitze etwas und lassen das Gericht etwa 20 Minuten köcheln. Die Suppe rühren Sie dabei bitte immer wieder mit einem Kochlöffel um und lassen sie nicht aus den Augen, sie kocht leider sehr schnell über.

Zwischendurch schneiden Sie das Brot in kleine Würfel, erhitzen etwas Margarine in einer beschichteten Pfanne und rösten die Brotwürfel darin an.

Nach dem Kochen geben Sie die Suppe durch ein Sieb, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen. Die Brotcroutons können Sie als Einlage in der Suppe servieren.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Kümmelsuppe**

Als Kümmelsuppe bezeichnet man eine beliebte Suppen, die stark mit Kümmel gewürzt werden.

In der österreichischen Küche ist die Kümmelsuppe eine einfache Einmachsuppe, die gewöhnlich nur aus einer Mehlschwitze (Einbrenne), Tafelsalz, Kümmel und Wasser (oder besser Gemüsebrühe) gekocht wird. Meistens reicht man zu dieser Suppe Schwarzbrotsschnitten oder geröstete Brotwürferln.

Varianten

- Eine Wassersuppe aus Schwarzbrot, Wasser und natürlich Kümmelsamen, welche zu einer breiigen Suppe gekocht werden. Danach gießt man die Suppe durch ein Sieb (passieren) und bindet die Suppe mit Butter, Eigelb oder Sahne (einer Leison) ab.

- Eine Wassersuppe aus einer hellen Mehlschwitze (Einbrenne) und Wasser. Nach der halben Garzeit geben Sie verschiedene zerkleinerte Wurzelgemüse hinzu, und garen diese in der Suppe, bis eine feinsämige Konsistenz erreicht ist. Abschließend gießen Sie die Suppe durch ein Sieb (passieren). Typische Gewürze sind übrigens Kümmel, Tafelsalz, Pfeffer (frisch aus der Mühle) und Petersilie. Daneben rösten Sie ein paar

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Schwarzbrotsscheiben, geben diese in eine Suppenterrine oder tiefen Tellern und gießen die Suppe darüber.

### **Kümmerling**

Kümmerling ist der Markenname für einen Kräuterlikör aus der Gruppe der Halbbitter.

Der Magenbitter mit 35 % vol. Alkohol wird seit 1963 in Bodenheim bei Mainz nach einem Rezept von 1938 produziert. Dort werden täglich etwa eine Million der typischen 0,02-Liter-Fläschchen (Miniatur) abgefüllt.

### **Kumquat**

Kumquat sind Zwergorgane. Sie sind maximal pflaumengroß, stammen aus China und werden heute weltweit in wärmeren Regionen angebaut. Kumquat enthält sehr viel Vitamin C und ist reich an Mineralstoffen.

Verwendet wird Kumquat im Frischverzehr im Ganzen (daher mit Schale), für Obstsalate, für Konfitüren und eingelegt in Sirup.

Achtung:

Da die Schale von Kumquat unbehandelt ist und die Kerne essbar sind, kann man Kumquat im Ganzen einfrieren und zum Beispiel für Cocktails anstelle von Eiswürfeln benutzen.

### **Kunsthonig**

Kunsthonig oder Invertzuckercreme ist eine zähflüssige bis feste, aromatisierte Masse aus invertierter Saccharose, die ähnlich aussieht und so ähnlich schmeckt wie Bienenhonig und als ein (heutzutage allerdings unbedeutendes) Ersatzprodukt für echten Honig als Brotaufstrich sowie zur Herstellung von Lebkuchen und anderen Backwaren dient. Im Warenverkehr war die Bezeichnung "Kunsthonig" in der BRD bis Ende 1977 durch Rechtsverordnung vorgeschrieben, ist seitdem jedoch unzulässig – stattdessen wird in der Produktkennzeichnung der Ausdruck "Invertzuckercreme" verwendet.

So nahe Kunsthonig dem tierischen Produkt zumindest chemisch kommt: Er ist bestenfalls der vegetarischen, sicher aber nicht der veganen Kost zuzurechnen.

### **Kürbis**

Kürbis sind aus Südamerika stammende, einjährige, kräftig rankende Pflanzen mit einer unüberschaubaren Vielfalt an Farben und Formen. Kürbisse können über 50 Zentimeter Durchmesser erreichen und können mehr als 100 Kilogramm schwer werden. Das Fleisch von Kürbissen ist sehr saftig gelb und besitzt nur sehr wenig Eigengeschmack.

Man verwendet Kürbisse zum Beispiel für Kompott, Kuchen sowie Suppen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Kürbis-Cashew-Apfel-Suppe für Lauenburg (Kreis Herzogtum Lauenburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Hokkaidokürbisse  
80 Gramm Apfel, Boskoop  
30 Gramm Knollensellerie  
300 Milliliter Wasser  
1 Chilischote, nach Geschmack  
1 Prise Kardamompulver  
1 Teelöffel, gehäuft Agavensirup  
2 Gramm Tafelsalz  
1/2 Würfel Gemüsebrühe (vegan)  
2 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Prise Kümmel  
1 Prise Piment  
½ Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Gramm Ingwer  
50 Gramm Cashewnüsse

Halbieren Sie den Kürbis, schneiden Sie ihn in Spalten und entfernen Sie nach und nach mit einem Esslöffel die Fasern und die Kerne. Danach schälen Sie die Kürbisspalten mit einem Sparschäler und legen sie beiseite. Nun spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen, entfernen mit einem großen Küchenmesser den Blätteransatz und schälen den Sellerie mit dem Sparschäler bevor Sie ihn in Stücke schneiden. Dann schälen Sie die Äpfel, befreien sie von den Kerngehäusen und schneiden die Äpfel ebenfalls in Stücke. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Würfel. Das Gleiche machen Sie bitte mit dem Knoblauch (abziehen und in Würfel schneiden).

Anschließend geben Sie den Kürbis, den Sellerie, die Äpfel, die Zwiebel, die Cashews und den Knoblauch mit den Gewürzen in einen Topf mit etwa 250 Milliliter Wasser und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten mit Deckel köcheln. Die Zutaten sind übrigens fertig gekocht, sobald der Kürbis beim Einstechen leicht von einer Gabel rutscht.

Jetzt lassen Sie die Suppe etwas abkühlen und geben dann 80 Milliliter kaltes Wasser dazu. Dann zerkleinern oder mixen Sie das Gericht vorsichtig mit dem Stabmixer oder vergleichbarem Gerät und lassen es weitere 10 Minuten köcheln bevor Sie die Suppe gegebenenfalls noch etwas mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern und reichen dazu am besten mit frisch gebackenem Brot.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Kürbiscremesuppe** für Lübeck (kreisfreie Stadt, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Hokkaidokürbis  
1 Gemüsezwiebel  
2 große Möhren  
2 kleiner Lauch/Porree  
1 kleiner Sellerie  
8 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Teelöffel Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Muskat  
1 Teelöffel gemahlener Ingwer  
1/2 Teelöffel Zimt  
2 Esslöffel Olivenöl

Halbieren Sie den Kürbis, schneiden Sie ihn in Spalten und entfernen Sie nach und nach mit einem Esslöffel die Fasern und die Kerne. Danach schälen Sie die Kürbisspalten mit einem Sparschäler und legen sie beiseite. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren und den Sellerie, spülen beide Zutaten mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde), befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn in halbe Ringe. Außerdem schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit dem Küchentuch trocken und schneiden sie in Würfel

Nun erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig und geben den Lauch mit dazu den Sie dann mit anrösten. Danach geben Sie den Kürbis und die Kartoffeln zum Gemüse in den Topf und füllen alles mit so viel Wasser auf, bis das Gemüse gerade so bedeckt ist. Dann geben Sie das Tafelsalz hinzu und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Danach pürieren Sie die Suppe und geben die restlichen Gewürze hinzu bevor Sie das Gericht in vorgewärmten Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipp:

An Gewürzen passen gut Muskat, Chili, Curry, Zimt und Kardamom. Wer gerne eine etwas fruchtigere Suppe möchte, kann noch Äpfel mitkochen oder Orangensaft zugeben. Die hier angegebene Menge reicht als Hauptgericht für 2 Personen.

Dazu passt zum Beispiel ein kräftiges Brot als Beilage.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Kürbiskerne**

Ein Kürbiskern, in Nordamerika auch unter "Pepita" bekannt, ist der essbare Samen eines Kürbisses oder bestimmter anderer Kürbissorten. Die Samen werden in der Regel flach und asymmetrisch oval, sie haben eine weiße äußere Schale und haben nach dem Entfernen der Schale eine schön hellgrüne Farbe

### **Kürbiskernmilch**

Kürbiskernmilch hat eine pastellgrünen Farbe die sehr appetitlich aussieht. Zudem ist sie sehr lecker und gesund. Im Gegensatz zu Pistazienmilch ist die Kürbiskernmilch allerdings milder im Geschmack und hat ein weiches, nussiges Aroma - eine Mischung aus Cashewnussmilch und Walnussmilch - mit einem Hauch von Süße.

Durch ihren neutralen Geschmack passt Kürbiskernmilch sehr gut zum Kaffee. Auch die gesundheitlichen Vorteile sind groß: Kürbiskerne sind eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren. Dazu sind sie ausgezeichnete Quellen für Phosphor, Magnesium, Mangan und Kupfer und liefern auch eine große Menge an Eisen und Zink.

Zubereitung:

Die Nuss oder die Saaten werden eingeweicht, gemixt mit Wasser und durch ein Passiertuch gegeben (nur ohne Mandeln, Cashews und Co. und stattdessen mit Kürbiskernen!) Nehmen Sie Kürbiskerne, Wasser, nach Bedarf etwas Süße und für die Farbe etwas Kürbiskernöl – fertig ist die Kürbiskernmilch.

Kürbiskernmilch kann den Blutzuckerspiegel senken. Dies ist für Menschen mit Diabetes ein großer Vorteil, da sie häufig Schwierigkeiten haben, den Blutzuckerspiegel erfolgreich zu regulieren.

Inhaltsstoffe:

Die Kürbiskernmilch hat viele Ballaststoffe.

Die Kürbiskerne sind eine große Quelle für Ballaststoffe. In einer einzigen 30-Gramm-Portion geschälter Samen sind etwa 1,1 Gramm Ballaststoffe enthalten. Eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen fördert deshalb eine gute Verdauung. Zugleich gehen ballaststoffreiche Diäten mit einem reduzierten Risiko für Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen einher.

Wenn Sie Schlafstörungen haben, sollten Sie vor dem Schlafengehen ein Glas Kürbiskernmilch trinken. Sie enthält eine natürliche Quelle der Aminosäure Tryptophan, die helfen kann, den Schlaf zu fördern.

Kürbiskernmilch ist natürlich auch eine ausgezeichnete Magnesiumquelle. Ausreichende Magnesiumwerte werden ebenfalls mit einem besseren Schlaf in Verbindung gebracht.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Verwendung;

Sie können diesen Milchersatz auch einfach zur Ernährung hinzufügen, die Kürbiskernmilch ist vielseitig einsetzbar. Gekaufte oder hausgemachte Kürbiskernmilch eine sehr köstliche cremige und nussfreie Alternative zur Mandelmilch und kann selbstverständlich in vielen Rezepten verwendet werden. Sie können Kürbiskernmilch pur oder im Kaffee und auch zu Smoothies und griechischem Joghurt konsumieren. Außerdem verfeinern einige Esslöffel im Salat oder Suppen auch herzhaftere Gerichte mit einem angenehmen Aroma.

### **Kürbiskernöl**

Das Kürbiskernöl wird aus den gerösteten Kernen des Kürbis gewonnen. Es besitzt reichlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, zum Beispiel Ölsäure und Linolsäure (das beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor).

Geschmack:

Dieses Speiseöl ist ideal zum Verfeinern von Saucen, Suppen und Salaten (auch Wurstsalat). Sie sollten Kürbiskernöl übrigens am besten nur kalt verwenden, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen. Auch ist dieses Speiseöl sehr gut zu Salzkartoffeln oder pur auf Brot zu genießen. Es hält sich übrigens etwa 1 Jahr.

Verwendung:

Man verwendet Kürbiskernöl als Salatöl.

Qualität:

Kürbiskernöl gibt es als geschütztes "Steirisches Kürbiskernöl g. g. A.". Das Zeichen bedeutet "geschützte geografische Angabe" und garantiert eine traditionelle wie hochwertige Herstellung in der Steiermark.

Achtung:

Kürbiskernöl zählt aufgrund seines feinen Geschmacks zu den „Speziellen Ölen“ in der gehobenen Gastronomie.

### **Kürbissuppe** für Wahlstedt (Kreis Segeberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Kürbis (Hokkaido)  
4 Kartoffeln (mehlig kochend)  
4 Möhren  
1 Stück Ingwer, daumengroß  
1 Zwiebel  
2 Orangen, den Saft davon oder  
nach eigenem Belieben Orangensaft (100 % Frucht)  
1/2 Dose Kokosmilch  
etwas Gemüsebrühe, instant (vegan)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ein paar Chili flocken  
etwas Speiseöl

Halbieren Sie den Kürbis und kratzen Sie die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Dann legen Sie den Kürbis mit der flachen Seite auf ein Schneidebrett und schneiden mit einem großem Küchenmesser die Schale stückchenweise ab. Danach schneiden Sie den Kürbis mit dem Messer in mundgerechte Stücke.

Nun schälen Sie die Kartoffeln und die Karotten, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln und die Möhren auch in mundgerechte Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Danach putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn mit einem kleinem Küchenmesser in schmale Stifte.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einen großen Topf, dünsten die Zwiebeln darin glasig, geben dann die klein geschnittenen Zutaten (Kürbis, Kartoffeln, Möhren und Ingwer) dazu und braten sie unter kurzem verrühren einmal kurz an. Abgelöscht werden die Zutaten anschließend mit soviel Wasser, dass das Gemüse fast bedeckt ist. Danach schieben Sie das Gemüse mit einem Kochlöffel von der Mitte zum Rand, sodass ein Loch entsteht. Dort rühren Sie in das Wasser 1-2 Esslöffel Gemüsebrühe und verteilen sie dann im ganzen Topf.

Dann legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen den Deckel so lange geschlossen, bis die Suppe sprudelnd kocht. Danach legen Sie den Deckel etwas schräg auf den Topf, damit es nicht überkocht und reduzieren die Hitze etwas. Außerdem rühren Sie die Suppe bitte ab und zu mit dem Kochlöffel um.

Nun lassen Sie das Gericht etwa 20 Minuten köcheln, ziehen den Topf dann von der Kochstelle und geben den Orangensaft dazu und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. An der Stelle können Sie jetzt entscheiden, wie sämig Ihr Gericht sein soll oder ob noch das eine oder andere Kabinettstückchen bleiben dürfen.

Nach dem Pürieren schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili (je nach Schärfewunsch) und der Kokosmilch ab.

Zum Schluss füllen Sie die Kürbissuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Sie können zum Beispiel auch Zitronengras oder noch ein paar Apfelwürfel mit in die Suppe geben. Einfach ausprobieren.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Kürbissuppe**

Die Kürbissuppe ist eine meistens mit einer Mehlschwitze (Enbrenne) gebundene Suppe mit Kürbis als Hauptzutat. In Varianten ist diese Suppe in vielen europäischen Ländern sowie den USA, anderen Teilen Amerikas und in Australien bekannt.

## **Kurkuma**

Kurkuma oder Gelbwurz (gelber Farbstoff: Curcumin E 100). Die getrockneten und gemahlene Kurkuma-Wurzelstöcke sind ein wichtiger Bestandteil der Curry-Gewürzmischung. In Südostasien ist Kurkuma auch als Einzelgewürz sehr beliebt.

Man verwendet Kurkuma zum Würzen und Färben von Soßen, Suppen, Salaten und Reis. Vorsicht, es ist intensiv Gelb.

### **Achtung:**

Kurkuma sollte wegen des sehr intensiven Aromas sparsam verwendet werden. Als Tee oder Sud wirkt Kurkuma bei Lebererkrankungen, Magenerkrankungen und Nierenerkrankungen. Kurkuma fördert die Wundheilung und stärkt den Cholesterinspiegel, wirkt antimikrobiell, fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Die enthaltenen Curcuminoiden sind starke Antioxydanzien, die unter anderem freie Radikale fangen. Man vermutet das dass auch vor Krebs, Mukoviszidose und Rheuma schützt.

### **Verwendung in der Küche:**

Es spricht nichts dagegen, die Kurkumawurzel auch roh zu verzehren. Außerdem kann sie so wie Ingwer verwendet werden. Das heißt, Kurkuma können Sie gerieben oder in kleine Stücke geschnitten Gerichten beigemischt oder als Tee trinken. Im Mörser fein püriert findet Kurkuma auch als Würzpaste Verwendung

## **Kurkumapulver**

Die aus Südostasien stammende Kurkumawurzel, auch als Gelbwurz bekannt, gehört zu der Familie der Ingwergewächse. Für die gelbe Färbung ist der in Kurkumawurzel enthaltene Stoff Kurkumin verantwortlich, der verdauungsanregend und entzündungshemmend wirkt. Die Kurkumawurzel wird erst geschält, dann getrocknet und als Gewürz oder Farbstoff verwendet. Vielen veganen Gerichten mit Ei-Ersatz, wie Saucen oder Salaten, verleiht Kurkuma die typische, hellgelbe Ei-Farbe.

## **Kurkuma schälen**

Die Schale von Kurkumawurzeln können Sie roh wie Kartoffelschalen eigentlich mit essen. Allerdings enthalten die Schalen viele Bitterstoffe die beim Kochen in die Speise. Deshalb schälen wir Kurkumawurzeln immer mit einem Sparschäler bevor wir sie mit einer Muskatnussreibe als Gewürz in das Gericht reiben. Aber Achtung: Bitte verwenden Sie beim Kurkumaschälen Einweghandschuhe weil die Wurzeln das Curcumin in dem Gewürz stark abfärbt und Sie die gelbe Farbe nur schwer von den Fingern abbekommen!

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Kutteln**

Kutteln, Flecke oder auch Kaldaunen (in Baden Sulz, im Saarland Flauzen, in Sachsen Piepen, in Teilen Frankens auch Schnickerli genannt) sind die küchensprachlichen Bezeichnungen für den gewöhnlich in Streifen geschnittenen Pansen von Wiederkäuern. Kutteln gehören zu den Innereien. Neben Kutteln vom Hausschaf und vom schon selbst fressenden Rindskalb ("Fresser") werden vor allem gerne Kutteln vom Hausrind verwendet.

### **Verarbeitung und Geschichte**

Um die Kutteln genießbar zu machen, müssen sie gründlich gereinigt, von anhaftendem Talg befreit, mehrere Stunden gewässert und schließlich etwa zehn Stunden in Salzwasser gegart werden. Die Kochzeit kann stark variieren und hängt immer vom Alter des Tieres ab. So vorbereitete Kutteln sind in Süddeutschland auch beim Metzger erhältlich und können nach Rezept weiterverarbeitet werden. Ungereinigte "grüne" Kutteln geben ein gutes Hundefutter ab, haben aber für Menschen einen sehr ungewohnten Geruch nach Kuhstall.

Neben dem Pansen werden in Italien und auch in Frankreich übrigens auch die anderen drei Mägen der Kuh zu Kutteln verarbeitet: Netzmagen, Blättermagen und Labmagen.

Bekannte Kuttelgerichte sind zum Beispiel "Saure Kutteln", "Tripes à la mode de Caen", "Tripas à moda do Porto", "Trippa alla fiorentina", "Lampredotto", "Callos a la Madrileña", "Morzello" (Morzeddhu alla catanzarese) und "Kuttelsuppe". Varianten von Kuttelsuppe gehören zu den Spezialitäten verschiedenster Länder. In französischen Metzgereien sind natürlich auch Wurstzubereitungen mit Kutteln erhältlich (Zum Beispiel "Andouillette"). Auch in der italienischen Mortadella sind die Kutteln übrigens enthalten.

### **Küche**

Eine Tasse Kaffeesatz in den Kühlschrank stellen und Gerüche werden neutralisiert. Als "Reinigungspeeling" für Töpfe und Pfannen nehmen Sie etwas Kaffeesatz und rubbeln Sie die Oberflächen vom Kochgeschirr ab. Auch für Grillrost und Backrohrrost geeignet.

### **Garten**

Kaffeesatz ist als Dünger für Garten- und Topfpflanzen bestens geeignet.

Für viele schneckengeplagte Gartenbesitzer kommt hier ein wertvoller Tipp: Streuen Sie Kaffeesatz am Beetrand entlang und ins Beet, denn Schnecken sollen diesen Geruch abscheulich finden. Auch Ameisen mögen Kaffeesatz nicht leiden.

Bei Wespen Kaffeesatz in Schale geben und anzünden - das soll sie verlässlich vertreiben.

Katzen und Hunde haben oft Flöhe - Beim Waschen Kaffeesatz in das Fell einreiben, das soll den lästigen Insekten den Garaus machen.

## **Kuttelsuppe**

Die Kuttelsuppe oder Flecksuppe, teils auch Kuttelflecksuppe, ist eine meistens mit Essig gesäuerte, leicht gebundene Suppe aus Kutteln, regional Fleck oder Flecke genannt, die in Varianten in zahlreichen Ländern verbreitet ist. Bekannt ist diese Suppe unter anderem

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

in Deutschland, Österreich, Frankreich, Tschechien, Slowakei, Polen, Ungarn, Rumänien sowie den Balkanländern und in der Türkei. In Tschechien und der Slowakei wird die Kuttelsuppe allerdings nicht mit Essig gesäuert, sondern mit süßem oder scharfem roten Paprika zubereitet.

### **Kuvertüre**

Kuvertüre heißt auf deutsch „Überzug“. Kuvertüre besteht laut Kakaoverordnung aus Kakaomasse, mindestens 31 % Kakaobutter und mindestens 30 %, höchstens aber nur 50 % Zucker. Kuvertüre ist etwas dünnflüssiger als Schokolade.

Man verwendet Kuvertüre zum Überziehen von Torten, Gebäck, Kuchen und Eis. Bei der Pralinenherstellung und bei Kuvertüretorten verwendet man sie auch.

Achtung:

Kuvertüre sollten Sie nicht mit der preiswerteren kakaohaltigem Fettglasur verwechseln, da ihr der typische Schokoladengeschmack fehlt.

Kuvertüresorten

- Kuvertüre (Zartbitterkuvertüre) mit einem hohen Anteil an Kakaomasse, sie ist dunkelbraun.
- Vollmilchkuvertüre mit weniger Kakaomasse, dafür aber mehr Kakaobutter sowie Zucker und Vollmilchpulver (siehe auch Milchpulver). Sie ist mittelbraun.
- Weiße Kuvertüre ohne Kakao, aber mit sehr viel Kakaobutter und Zucker sowie Vollmilchpulver (siehe Milchpulver). Sie ist weiß.

## **L**

### **Lab**

Lab ist Ferment (siehe auch Enzym) aus dem Kälbermagen oder von Mikroben gebildet. Es sorgt für die Gerinnung der Milchproteine (siehe auch Kasein) bei der Käse- oder Joghurtherstellung.

### **Laberdan**

Laberdan ist gesalzener Dorsch, beziehungsweise Kabeljau, der in Fässern verpackt wird.

### **Labkäse**

Labkäse wird auch Süßmilchkäse genannt. Das ist die Bezeichnung für alle Käsesorten, die durch die Labgerinnung (siehe auch Lab) aus Milch hergestellt werden.

### **Labskaus**

Labskaus ist ein beliebtes Kartoffelgericht mit Rindfleisch und Roter Bete, das in Norddeutschland, Norwegen, Dänemark, Schweden und (in stark veränderter Form) in der Region um Liverpool (dort als Scouse) serviert wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Lachs**

Lachs wird auch als Salm bezeichnet, es ist ein Wanderfisch (Knochenfisch, Raubfisch) und es gibt mehrere Arten. Lachse leben im Jugendstadium (etwa 5 Jahre) im Süßwasser (in Flüssen), wandern dann ins Meer und kehren zum Ablaichen in die Oberläufe der Flüsse zurück. Sie werden bis zu 2 Meter lang und bis zu 45 Kilogramm schwer; für Ernährungszwecke werden sie um 4 Kilogramm schwer. Lachse kommen im Nordatlantik und heute meistens in Zuchtbetrieben (zum Beispiel Irland, Island, Schottland und Norwegen) vor. Das Fleisch der stromaufwärts zur Eiablage ziehender Tiere ist sehr fest und sehr zart, rötlich und sehr fettreich. Außerdem hat es einen vorzüglichen Geschmack und einen Proteinanteil von etwa 20 %. Hauptsächlich wird Lachs als Räucherlachs, kalt geräuchert meistens als Aufschnitt, heiß geräuchert als Stremellachs, aber auch alle anderen Garmethoden verwendet. Der Rogen von Lachs wird auch als Kaviarersatz, Keta-Kaviar angeboten (siehe auch Kaviar).

### **Achtung:**

Aufgrund der starken Überfischung des Lachses mit Beginn des 20. Jahrhunderts und der einsetzenden starken Wasserverschmutzungen wurde der Bestand von Lachsen stark dezimiert. Auf die daraus resultierende, gesetzlich festgelegte Schonzeit reagierte man mit Lachsfarmen, aus dem heute der größte Teil der Lachse stammen. Seit 1997 gab es im Oberrhein wieder Lachse!

## **Lachsersatz**

Lachsersatz besteht überwiegend aus gesalzenem, in dünne Scheiben geschnittenem Seelachs, der nach-gefärbt, nach-getrocknet und nach dem Räuchern über Buchenholzspänen in Speiseöl eingelegt als „Seelachs in Öl“ - Lachsersatz – beziehungsweise „Seelachsschnitzel“ in den Handel gebracht.

### **Achtung:**

Seelachs als Lachsersatz gibt es schon seit mehr als 100 Jahren. Seit 1938 ist er deklarationspflichtig. Als Halbkonzerve ist er auch gekühlt nur begrenzt haltbar.

## **Lachsforelle**

Lachsforelle ist zwar irreführend, ist aber die übliche Bezeichnung für Meeresforelle und Wanderfisch (siehe auch Lachs). Die Jungfische leben etwa 5 Jahre in Süßwasser (Flüssen) und verbringen danach die gleiche Zeit im Salzwasser, um zum Ablaichen wieder in die Flüsse zurück zu kehren. Ihr Fleisch ist hellorange (lachsfarben).

Lachsforellen werden im Ganzen gebraten, gegrillt oder auch geräuchert.

Lachsforelle ist die Verkehrsbezeichnung für die Regenbogenforelle aus Zuchtbetrieben, die durch Karotinzusatz (ein Farbstoff) zum Futter eine ausgeprägte Rotfärbung erhält.

## **Lachskaviar**

Siehe auch Keta-Kaviar oder Kaviarersatz

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Lachsschinken**

Lachsschinken sind ausgelöste Teile vom Filetkotelett des Schweins. Er wird auch Lachs genannt und kann mit dünnen Speckscheiben umwickelt (Pariser Lachsschinken) oder in Naturdarm/Folie umhüllt werden. Dann wird der Lachsschinken mild gepökelt und warm oder kalt geräuchert.

## **Lackerlverwertung**

"Lackerlverwertung" - Wenn vom Rot- oder Weißwein etwas übrigbleibt, habe wir einen guten

Unser Tipp:

Nehmen Sie Eiswürfelbehälter oder Eiswürfelsäckchen und füllen Sie diese mit dem Wein. Auf diese Weise haben Sie immer Wein zum Verfeinern von Speisen wie z. B. Geschnetzeltes, Sabayon, Kompotte etc.

## **Lactobacillus acidophilus**

Die Lactobacillus acidophilus ist eine stäbchenförmige Bakterienart, die zum Beispiel zur Herstellung von verschiedenen Sauermilchprodukten verwendet wird.

Lactobacillus acidophilus wird zur Produktion von mildem Joghurt ("Bioghurt") und auch der Acidophilusmilch, einem Milchgetränk mit einem erhöhtem Milchsäureanteil, eingesetzt. Außerdem wird das Bakterium bei der Herstellung von Sauerkraut, Sojajoghurt und Kimchi, einem traditionellen koreanischen Gericht, verwendet.

## **Lactose**

Lactose oder Milchzucker besteht aus Galactose und Traubenzucker (Glucose). In der Milch liegt der Anteil von Lactose bei etwa 5 %, sein Geschmack ist weniger süß als der von anderen Einfach- und Doppelzuckern. Beim Sauerwerden der Milch bildet sich zum Beispiel aus Lactose beeinflusst durch Milchsäurebakterien Milchsäure.

## **Lady Christl (Kartoffel)**

Lady Christl ist eine sehr frühe Kartoffel-Speisesorte mit hervorragenden Speiseeigenschaften: sie hat eine sehr schöne ovale bis langovale Form, eine helle, sehr glatte Schale, ist gelbfleischig und hat einen sehr guten Geschmack. Die Knolle ist übrigens sehr gut geeignet zum Waschen und Abpacken und gut geeignet für die Direktvermarktung.

## **Lagerzwiebeln**

Siehe auch Küchenzwiebeln

## **Lakka**

Lakka (auch Suomuurain-Likör und Lakkalikööri genannt) ist der Name einer Spirituose

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

aus Finnland.

Der Lakka gehört neben Minttu zu den bekanntesten Spirituosen aus Finnland. Es handelt sich übrigens um einen Likör aus Moltebeeren, finnisch Lakka. Die Beeren werden zwischen zwei und sechs Monaten vor der Weiterverarbeitung in Alkohol eingelegt. Dieser Likör wird meistens pur oder im Kaffee getrunken. Produziert wird Lakka zum einen vom Unternehmen V&S Finland, einer Tochtergesellschaft der V&S Group, zum anderen aber auch vom Familienunternehmen Lignell & Piispanen, die zudem Wein aus Lakkabeeren produzieren.

### **Lakritzlikör**

Lakritzlikör (auch Salmiak-Likör) ist ein dunkler, schwarz-brauner und fast undurchsichtiger Likör, der stark nach Lakritz schmeckt. Lakritzlikör ist vor allem in Norddeutschland und Skandinavien sehr beliebt und wird häufig als Kurzer konsumiert. In Deutschland wird er wegen seiner für eine Spirituose ungewöhnlichen Farbe umgangssprachlich auch als Schwarze Sau, Gabelöl, Altöl, Betontod, Dachpappe, Pech oder Schlick bezeichnet.

### **Herstellung**

Der Lakritzlikör wird oft selbst hergestellt, indem Bonbons mit Salmiak-Füllung (zum Beispiel Türkisch Pfeffer) in Wodka oder Korn aufgelöst werden. Ein einfaches und verbreitetes Mischungsverhältnis sind etwa 250 Gramm Türkisch Pfeffer auf einen Liter Wodka. Der an sich mehrtägige Lösungsvorgang kann durch regelmäßiges Schütteln deutlich verkürzt werden. Als Ersatz für Lakritz- oder Salmiak-Bonbons werden gelegentlich auch Salmiakpastillen und Zucker verwendet. Der Lakritzgeschmack des fertigen Likörs entsteht durch das in den Salmiak-Bonbons enthaltene Ammoniumchlorid innisches Salmiakki Koskenkorva In Finnland ist der Salmiakki Koskenkorva sehr weit verbreitet. Es ist ein Mischgetränk auf Basis von Koskenkorva Viina („Kossu“), eines wodkaähnlichen finnischen Schnapses, und Türkisch Pfeffer. Traditionell selbst angesetzt durch Auflösen der Salmiak-Bonbons, ist Salmiakki Koskenkorva seit 1993 auch als Fertigprodukt erhältlich. Die tiefschwarze Spirituose hat einen Alkoholgehalt von 32 Volumenprozent.

### **Anbieter in Deutschland**

Mittlerweile gibt es das Getränk natürlich auch von dem Türkisch-Pfeffer-Hersteller Trimex unter dem Namen Türkisch Pfeffer Vodka Shot mit 30 % vol. fertig gemischt. Ein ähnliches Getränk mit 21,5 % vol. bietet der Spirituosenhersteller Berentzen unter dem Namen Dirty Harry an. Unter dem Namen Black Power bietet Heydt einen Lakritzlikör mit 15 % vol. an. Seit Ende 2014 ist ein Lakritzlikör mit 25 % vol. und kräftiger Salmiaknote namens Kettenfett auf dem deutschen Markt erhältlich.

### **Laktose**

Lactose, Milchzucker oder Laktose (von lateinisch lac, Genitiv lactis Milch) ist ein in Milch enthaltener Zucker. Das Disaccharid besteht aus den beiden Molekülen D-Galactose und D-Glucose, die über eine  $\beta$ -1,4-glycosidische Bindung miteinander verbunden sind. Nach IUPAC wird Lactose als 4-O-( $\beta$ -D-Galactopyranosyl)-D-glucopyranose bezeichnet; sie wurde erstmals um 1615 von Fabrizio Bartoletti aus Milch isoliert. Sie kommt als Hauptenergieträger in der Milch der Säugetiere vor. Lactose wird im menschlichen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Dünndarm vom Enzym Lactase verdaut, daher in Glucose und Galactose gespalten. Lactasemangel kann bei Erwachsenen zu einer Laktoseintoleranz führen. Der Transport und Abbau von Lactose in Bakterien wird über das lac-Operon gesteuert.

#### Verwendung

Lactose ist Ausgangsprodukt zur Herstellung von Milchsäure. Bei Tiefkühlkost wird sie übrigens zur Texturveränderung eingesetzt. Durch Hydrolyse erhält man einen Glucose/Galactose-Sirup. Sie bewirkt als Zusatzstoff sehr vieler Produkte eine cremige Konsistenz. Lactose wirkt in größeren Mengen auch abführend, da sie den osmotischen Druck im Darmlumen erhöht. Aufgrund des sehr geringen Preises, der hohen Verfügbarkeit und nahezu inexistenten Schädlichkeit findet sie in der Galenik zur Herstellung von Arzneimitteln Verwendung.

Wegen ähnlichen Aussehens, wird Laktose häufig auch als Streckmittel gängiger Rauschdrogen wie Kokain, Amphetamin oder Heroin eingesetzt.

#### Lamm

Lamm sind Jungtiere der Schlachttiergruppe Hammel/Schaf. Das Milchlamm ist 6 Monate alt und hat ein hellfleischiges Fleisch. In der Osterzeit ist Lamm ein beliebtes Angebot. Das Mastlamm hat dagegen zartes, kräftiges, rotes Fleisch, da es mit der Herde auf der Weide gegrast hat. Mastlämmer werden bis zu 12 Monate alt.

#### Lammfleisch

Lammfleisch, Hammelfleisch und Schaffleisch (regional auch Schöpsernes oder Lämmernes) bezeichnet das Fleisch von Schafen. Die unterschiedlichen Bezeichnungen kennzeichnen das Alter: Lammfleisch stammt von Tieren, die jünger sind als ein Jahr, Hammelfleisch von solchen, die jünger sind als zwei Jahre, Schaffleisch von mindestens zwei Jahre alten Tieren.

#### Qualitäten

Lämmern werden geschlachtet, bevor sie zwölf Monate alt sind. Unterschieden wird weiter zwischen: Milchlämmern, Tieren, die mindestens acht Wochen alt, aber nicht älter als sechs Monate sind. Ihr Fleisch ist besonders hell. Mastlämmern, die bis zu einem Jahr alt sind. Ihr Fleisch ist dunkelrosa und nur leicht mit Fett durchwachsen. Jungschaf wird ein Lamm, geschlachtet im zweiten Lebensjahr, genannt. Hammel sind nicht älter als zwei Jahre. Es kann sich um kastrierte männliche oder weibliche Tiere ohne Nachwuchs handeln. Hammelfleisch ist kräftig im Geschmack, dunkelrot, fest und deutlich marmoriert. Schafe sind über zwei Jahre alte weibliche oder männliche kastrierte Tiere. Ihr Fleisch ist dunkelrot, stark durchwachsen und grobfasrig. Böcke sind männliche nicht kastrierte Tiere, die älter als ein Jahr sind. Ihr Fleisch hat einen sehr strengen Geschmack. In Deutschland wird heute übrigens nur noch zwischen Lammfleisch (jünger als ein Jahr) und Schaffleisch (älter als ein Jahr) unterschieden. In den Lebensmittelhandel kommt fast ausschließlich Lammfleisch, meistens von Milchlämmern.

#### Schlachtteile

#### Nacken

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hals oder Kamm- Das Fleisch ist mit feinem, weißem Fett durchzogen und sehr saftig. Nacken wird im Stück, mit oder ohne Knochen zum Kauf angeboten. Es ist geeignet zum Schmoren von Gulasch oder Nackenbraten und zum Kochen von Suppen, Eintöpfen.

#### Brust

Brust wird als Brust und Brustspitze im Handel angeboten. Das Fleisch ist mit Fett durchwachsen und saftig. Brust ist im Stück, mit oder ohne Knochen im Angebot. Es ist geeignet zum Kochen von Suppen und Eintöpfen, sowie zum Schmoren von Gulasch und gefüllter Lammbrust.

#### Schulter

Die Schulter wird im Handel auch als Bug oder Blatt angeboten. Schultern ergeben zarte, saftige Fleischstücke. Im Angebot sind sie als Stück, mit oder ohne Knochen, und in gerollter Form erhältlich. Geeignet ist die Schulter zum Kochen von Eintöpfen, zum Schmoren von Gulasch, für Rollbraten, Tiroler Lammbraten und zum Grillen von Fleischspießchen.

#### Haxen

Das Haxenfleisch ist sehr saftig, kräftig und kernig im Geschmack. Im Handel wird Haxe im Stück mit Knochen angeboten. Es ist ideal zum Braten und Schmoren. Lammhaxe wird bei Köchen als Lammstelze bezeichnet.

#### Koteletts

Es gibt Stielkoteletts aus dem vorderen Teil des Rückens mit den Rippenenden, und es gibt Lendenkoteletts (mit anhaftendem Filet) aus dem hinteren Teil. Das Fleisch beider Arten ist übrigens sehr saftig und zart. Die Scheiben vom ausgelösten Kotelettstrang nennt man auch Lamm-Chops. Die sehr kleinen Lendenkoteletts werden meistens nur doppelt, als so genannte Schmetterlingskoteletts angeboten. Die Stielkoteletts sind einzeln erhältlich. Koteletts sind ideal zum Kurzbraten und Grillen.

#### Rücken

Rücken wird auch Lammkarree oder Lammlachs genannt und enthält das zarteste Fleisch vom Lamm. Er liefert sowohl Lammkoteletts als auch saftige Bratenstücke. Im Angebot ist der Rücken als Stück, mit oder ohne Knochen, als Lammkarree, Lammrückenfilets und Lammfilets. Lammkarree ist Bestens geeignet zum Kurzbraten, Grillen, Braten im Backofen und zum Schmoren von Lammrückenfilet. Lammkrone ist eine festliche Zubereitungsform.

#### Dünnung

Die Dünnung ist der Bauchlappen, ein flaches, durchwachsenes Fleischstück. Zu kaufen gibt es die Dünnung im Stück, mit oder ohne Knorpel und Rippen, sie ist auch als Rollbraten zu bekommen. Dünnung ist geeignet zum Kochen von Ragouts, Eintöpfen, Suppen, zum Schmoren von Gulasch und Rollbraten.

#### Keule (Gigot)

Die Lammkeule (Schlegel) ist mager, zart und fleischig. Das beste Bratenstück vom Lamm. Die Keule wird im Stück, mit oder ohne Knochen und in Scheiben geschnitten zum Verkauf angeboten. Sie ist bestens geeignet zum Grillen von Steaks und Fleischspießen, zum Braten und als Gulasch.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Lammkarree**

Lammkarree ist oberes Rippenstück.

Es wird im Ganzen rosa gebraten und in Kräuterkruste verwendet.

### **Lammkeule**

Lammkeule wird auch Lammschlegel genannt. Man verwendet sie zum Braten im Ganzen oder ausgelöst zu Steaks.

### **Lammkotelett**

Lammkotelett verwendet man rosa gebraten oder gegrillt. Als Portion werden sie wegen der geringen Größe in 3-4 Stücke gereicht.

### **Lammkrone**

Aus dem gespaltenen Lammrücken biegt man beide Stücke des Rippenkoteletts und steckt es mit Spießern fest.

Man verwendet Lammkrone gut mariniert und bereitet sie gefüllt im Ofen, für besondere Gelegenheiten.

### **Lammrücken**

Lammrücken gibt es mit Ganzen Sattelstück und Rippenstück ab 2 Personen.

### **Lammsattel**

Lammsattel ist der untere Teil des Lammrückens.

Man verwendet Lammsattel im Ganzen, kräftig gewürzt und rosa gebraten. Aus dem Lammsattel werden auch die Mutton chops, Scheiben von etwa 200 Gramm geschnitten.

### **Lammschulter**

Lammschulter wird auch als Lammschulter oder Lammbug bezeichnet.

Man verwendet Lammschulter als Eintöpfe, Ragouts oder als typisches Schmorfleischstück. Sehr bekannt ist das braune Lammragout mit viel Gemüse (Navarin).

### **Lampredotto**

Das Lampredotto ist eine kulinarische Spezialität aus der toskanischen Stadt Florenz. Das Gericht ist natürlich mit den Kutteln (italienisch Trippa) verwandt, besteht aber natürlich nicht wie diese aus Pansen, Netz- und Blättermagen, sondern aus dem dunkleren und zarteren Labmagen des Rindes.

Die kulinarische Verwendung dieser Innerei beschränkt sich übrigens in Italien fast

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ausschließlich auf die Stadt Florenz. Der Labmagen wird in einer Rinderbrühe mit Tomaten, Zwiebeln und Petersilie gekocht. Danach wird er entweder in der Art des Bollito misto angerichtet, oder, auf typisch florentinische Art, als Zwischenmahlzeit gegessen. Diese wird in Florenz sehr gerne traditionell von den Kuttelverkäufern (trippai), neben dem Hauptgericht Kutteln auf Florentiner Art angeboten. Der Lampredotto wird dann kleingeschnitten und in runde Brötchen (Panino) gefüllt. Als Würze kann der Gast in der Regel zwischen grüner Kräutersauce oder scharfer Sauce wählen. Ein guter Begleiter ist ein Glas junger Chiantiwein.

In der Florentiner Innenstadt gibt es heute etwa 10 trippai.

### **Langflossen-Thunfisch**

Siehe auch weißer Thunfisch.

### **Langkornreis**

Langkornreis ist Brühreis oder Patna (Patnareis) mit hohem Klebegehalt. Man bezeichnet ihn auch als parboiled veredelter Reis (siehe auch Parboiled-Reis). Langkornreis verwendet man als Beilage, in Eintöpfen, Salaten oder Suppen.

Achtung:

Etwa  $\frac{3}{4}$  des Reisverbrauches in Deutschland ist Langkornreis.

### **Languste**

Langusten werden auch als Stachelhummer bezeichnet. Sie leben am Meeresboden, sind scherenlose Speisekrebse wie Ritterkrebse (siehe auch Krustentier) oder Panzerkrebse. Langusten werden etwa 30-50 Zentimeter lang und bis zu 8 Kilogramm schwer. Sie kommen in Küstenregionen vom Mittelmeer und im Ostatlantik vor.

Das Fleisch stammt vom Hinterleib der Tiere (Langustenschwänze) und ist sehr wohlschmeckend. Langusten werden frisch oder tiefgekühlt angeboten.

Man verwendet Langusten gegrillt, gekocht, in Ragouts und Salaten.

Achtung:

Bei lebenden wie gekochten Langusten muss der Schwanz immer gekrümmt sein, sonst ist das Tier nicht genießbar!

### **La Ratte (Kartoffel)**

Die La Ratte ist eine alte französische Kartoffelsorte deren Staude rosa bis violett blüht. Die verhältnismäßig kleinen, mittelfrüh reifenden Kartoffeln haben eine dünne gelbe Schale sowie gelbes Fleisch mit einem schön nussigem Geschmack und sind länglich bis hörnchenförmig. Die Sorte war übrigens lange Zeit vom Markt verdrängt, da sie wenig ertragreich ist und recht anfällig für Schädlings- und Pilzbefall ist, etwa durch Phytophthora.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

La Ratte gilt als eine geschmacklich sehr hochwertige Speisekartoffel, daher wird die Knolle als hochpreisiges Produkt seit den 1990er Jahren wieder in kleinen Mengen für den Feinschmeckermarkt angebaut. Die Anbaugelände der La Ratte liegen vorwiegend in Nordfrankreich, hauptsächlich in der Bretagne, aber mittlerweile auch in Dänemark und Deutschland. Ein geschützter Markenbegriff ist La Ratte du Touquet aus der Umgebung der nordfranzösischen Gemeinde Le Touquet-Paris-Plage.

Diese festkochende Sorte ist besonders als Beilage zu Spargel, aber auch als herzhaft Kombination zubereitet als Bratkartoffel oder Pellkartoffel mit angemachtem Quark, Camembert oder Münsterkäse und für Kartoffelsalate sehr gut geeignet.

La Ratte ist eine eigensinnige Hörnchenform, hat eine dünne, gelbe Schale und einen feinen Geschmack: Sie ist bei Feinschmeckern sehr beliebt und kann mit Schale gegessen werden. Die Knolle eignet sich deshalb zum Beispiel für frische Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen oder für feine Kartoffelhälften aus der Bratpfanne.

### **Lardo**

Lardo ist ein gut gereifter, fetter Speck der italienischen Küche. Die bekanntesten Sorten kommen übrigens aus dem Aostatal und aus Colonnata in der Toskana.

Lardo di Colonnata ist natürlich eine geschützte geografische Angabe (g.g.A.) – im Italienischen Indicazione geografica protetta (IGP) EU-Gemeinschaftszeichen ggA.svg.

### **Lätta**

Mit ihrem typisch frischen sorgt Lätta für einen perfekten frischen einstig in den Tag. Das Streichfett wird mit Rapsöl und Buttermilch zubereitet. Die Halbfettmargarine enthält 39% Fett und ist sowohl in der 500-Gramm- als auch in der 250-Gramm-Packung erhältlich. Lätta wird, auch wie die Marken Rama und Becel, in der Unilever-Margarinefabrik in Wittenberg hergestellt Dieses Produkt enthält leider Bestandteile tierischen Ursprungs (Buttermilch), weil das Produkt der Kategorie "Margarine & Margarineaufstriche" zugeordnet wurde. Von Lätta gibt es allerdings jetzt ebenso eine vegane Alternative (siehe auch: Butteralternative von Lätta)

### **Latte macchiato**

Latte macchiato ist eine Kaffeespezialität die aus 1/3 Milch, 1/3 Milchschaum und 1/3 Espresso zubereitet wird.

### **Lattich (Römersalat)**

Der Lattich (auch bekannt als Römersalat) ist knackig: eine halbe Stunde in der Salatsauce können ihm wirklich nichts anhaben; er ist auch dann noch schön frisch. Langes Rüsten (putzen) fällt übrigens ebenfalls weg: Die äußeren Blätter entfernen reicht.

Der Lattich ähnelt ein wenig einem jungen Kopfsalat - die Blätter des Lattichs sind jedoch von schöner festerer Konsistenz und werden weniger rasch welk - sie haben einen sehr süßlichen Geschmack. Der Lattich hat in Schweiz von Mai bis Oktober Saison. Die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Lattiche lassen sich nach kurzem Blanchieren tiefkühlen. Der ovale, längliche Salat ist dank seiner dickeren Blätter länger haltbar als ein Kopfsalat. In den letzten Jahren wurden auch Mini-Lattiche immer beliebter bei den Konsumenten.

Sie können Lattich im Gemüsefach des Kühlschranks problemlos vier bis fünf Tage aufbewahren. Nach kurzem Blanchieren lässt sich der Lattich übrigens auch tief frieren.

Und selbstverständlich ist er auch gesund. Lattich enthält reichlich:

- Vitamin A
- Vitamin C
- Kalium

### **Lauchkartoffeln** (Schmoren)

Für Lauchkartoffeln werden die Kartoffeln geschält, mit kaltem Wasser abgespült und der Lauch (nach dem Putzen) in Ringe geschnitten. Dann bringt man die Kartoffeln in reichlich Salzwasser zum Kochen, gibt etwa 10 Minuten vor Garzeitende den Lauch dazu und lässt ihn mitkochen. Anschließend gießt man die Kartoffeln durch ein feines Sieb und rührt saure Sahne sowie Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und gepressten Knoblauch unter (bitte kräftig abschmecken).

Unser Tipp:

Diese Beilage können Sie zum Beispiel zu Kurzgebratenem servieren.

### **Lauch-Käse-Suppe** für Stadtteil Neustadt (Bremen Stadtbezirk Süd, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

- 2 mittel-große Zwiebeln, rot
- 1 große Lauchstangen / Porree
- 500 Milliliter Wasser
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Pakete veganes Hackfleisch, à etwa 180 Gramm (zum Beispiel von Sojade oder Rügenwalder)
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 500 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine)
- 1 Teelöffel Majoran
- 3 Esslöffel Hefeflocken
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die roten Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in 8 Teile. Dann halbieren Sie den Lauch / Porree, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien den Lauch mit dem großen Küchenmesser von den Stielansatz und schneiden den Lauch in etwa 1 Zentimeter breite Stücke.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Gemüsebrühe zubereiten.

Anschließend erhitzen Sie in einem ausreichend großen Topf 2 Esslöffel Pflanzenöl, dünsten die Zwiebelstücke an und braten danach das vegane Hackfleisch an. Nun geben Sie die Lauchstücke hinzu. Dann mischen Sie die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch, gießen das Wasser in den Topf und geben den Esslöffel Gemüsebrühe hinzu bevor Sie die Suppe bei großer Hitze aufkochen lassen.

Wenn die Suppe aufgekocht wurde geben Sie den Majoran und die Hefeflocken in den Topf und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach lassen Sie die Suppe etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, je länger die Suppe ziehen kann, desto schmackhafter wird sie natürlich.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Lauch/Porree**

Lauch wird auch Porree genannt. Die enthaltenen ätherischen Öle geben den typischen aromatisch würzigen Lauchgeschmack.

Man verwendet Lauch in Aufläufen, Eintöpfen, als Suppengrün oder als Rohkost.

Achtung:

Lauch enthält sehr viel Eisen und Folsäure sowie Mineralstoffe. Er wirkt unter anderen abführend und harntreibend.

### **Lauchzwiebel (Frühlingszwiebel)**

Die Lauchzwiebel (Winterzwiebel, Jungzwiebel, Frühlingszwiebel, Zwiebelrohr, Schlottenzwiebel, Schnitzzwiebel) ist ganzjährig im Handel zu erwerben. In der Regel wird sie als Bund angeboten. Lauchzwiebeln schmecken frisch, mild und würzig. Sie sind aus der Gruppe der Zwiebelgewächse, mit mehreren kleinen, länglichen, nebeneinander stehenden Zwiebeln, sonst der Hauszwiebel ähnlich. Die Lauchzwiebel ist der Zwiebelersatz in der asiatischen Küche. Sie ist allerdings milder als die Hauszwiebel und kann inklusive des Grüns komplett verwendet werden.

Die Lauchzwiebel kann sehr gut im Garten gezogen und über das ganze Jahr hinweg das Zwiebelgrün geerntet werden, sie wächst immer nach, auch im darauffolgenden Jahr. Der grüne Anteil der Zwiebel ist etwas kräftiger im Geschmack als Schnittlauch.

Die Erntezeit der Lauchzwiebel aus heimischem Anbau ist von Mai bis Oktober

### **Laugengebäcke**

Laugengebäcke sind vorwiegend Weizenkleingebäcke wie Laugenbrötchen,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Laugenbrezel, Laugensemmel, Laugenstange oder Laugenzöpfe. Die Teigstücke werden vor dem Backen kurz in höchstens 4 %ige Natronlauge getaucht und meistens mit grobkörnigem Salz bestreut. Typische Gebäckmerkmale sind der laugige Geschmack, wattige weiche Krume und eine leicht glänzende kupferbraune Kruste.

### **Lauterbacher Tropfen**

Lauterbacher Tropfen ist ein Magenbitter, der im erzgebirgischen Lauterbach, einem Ortsteil von Marienberg, hergestellt und abgefüllt wird. Bekannt ist der Magenbitter für seinen sehr würzigen Geschmack und die dunkelgrüne Farbe; das Rezept ist Firmengeheimnis. Laut Firmenangabe ist die Spirituose ungesüßt.

Der Lauterbacher Tropfen enthält 40 % Vol. Alkohol. Er wird gut gekühlt getrunken. Der Kräuterauszug wird durch Mazeration und Destillation gewonnen.

### **Läuterzucker**

Der Zucker ist gereinigt = geläutert durch das Abschöpfen der Schmutzteilchen. °Reaumur

1. Schwacher Faden 83°
2. Starker Faden 84°
3. Kleine Perle
4. Große Perle
5. Blase
6. Schwacher Flug 90°
7. Starker Flug 93°
8. Bruch 115°
9. Karamell >115°

Ad 1. und 2.

Man streicht zur Probe mit dem Zeigefinger ein wenig Zucker vom Schaumlöffel, den man eben aus dem Kessel gehoben hat, und zieht ihn mit Beihilfe des Daumens ein wenig auseinander. Wenn er einen kleinen Faden gibt, der sogleich bricht und einen Tropfen auf dem Daumen zurück lässt, so ist er zum Faden gekocht. Ist dieser Faden aber kaum zu bemerken, so ist es die Probe des kleinen Fadens. Zieht sich hingegen der Faden etwas weit auseinander, ohne sogleich zu zerreißen und ohne dass er zäh ist, so hat man den Zucker zum großen Faden gekocht. Diese Probe wird auch in der Art angestellt, dass man den Schaumlöffel aus dem Zucker nimmt und beobachtet, ob der Zucker in breiten Tropfen abfließt. Man sagt alsdann, er sei zum Breitlaufen gekocht.

Ad 3. und 4.

Wird der zum großen Faden gekochte Zucker noch ein wenig weiter gekocht, und findet man, dass bei der Probe der Faden an beiden Fingern, wenn man dieselben ein wenig öffnet sich, ohne zu zerreißen spinnt, so ist er zur Perle gekocht. Öffnet man die Finger gänzlich, ohne dass der Faden dabei zerreißt, so ist er zur großen Perle gekocht. Dieser Ausdruck rührt eigentlich daher, dass der Zucker, sobald er diese Probe erreicht hat, im Kessel runde, erhabene Perlen kocht.

Ad 5.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Lässt man den Zucker sobald er diesen Grad erreicht hat noch einmal aufkochen, rührt ihn mit dem Schaumlöffel durcheinander und bläst hierauf in den Schaumlöffel, so zeigen sich auf der anderen Seite desselben Blasen, weshalb man sagt, der Zucker sei zur Blase gekocht.

Ad 6. und 7.

Hat der Zucker die Probe zur Blase erreicht, so lässt man ihn noch einmal aufwallen, bläst dann auf die Löcher kleine Blasen davonfliegen, ist der Zucker zu Fluge gekocht. Man lässt ihn noch einmal aufkochen, bläst dann abermals auf die Löcher des Schaumlöffels und wird die Feststellung machen, dass die Blasen häufiger und größer davonfliegen. Der Zucker hat alsdann die Probe des starken Fluges erreicht.

Ad 8.

Um diesen Grad zu erkennen, muss man einen Topf mit frischem Wasser bei der Hand haben, in welchen man einen glatten, runden Stab steckt. Mit diesem Stab oder auch mit den Fingern, den man vorher in kaltes Wasser getaucht hat, fährt man in den Zucker und sogleich ins kalte Wasser. Löst sich der Zucker vom Stab oder Finger und bricht, so ist er, wie man sagt, zum Bruche gekocht. Ist dieser Grad erreicht, so probiert man ihn noch auf folgende Weise: Man nimmt ihn, nachdem er im Wasser erkaltet ist, zwischen die Zähne, und hängt er sich wie Pech an sie, so ist er noch nicht zum Karamell gekocht, sondern muss noch einmal aufkochen. Sobald man den Stab mit dem Zucker ins kalte Wasser bringt, kracht der Zucker und hängt sich nun auch nicht mehr an die Zähne. Man muss sich aber bei dieser Probe ganz besonders in Acht nehmen, dass der Zucker nicht verbrennt, was sehr leicht geschehen kann, sobald er ein wenig über die Probe kocht. Da der Zucker jetzt gern an die Pfanne oder den Kessel spritzt und anbrennt, muss das Angespritzte mit einem reinen, nassen Schwamm sorgfältig abgewischt.

### **La vache qui rit**

La vache qui rit (französisch „Die lachende Kuh“; wörtlich: „die Kuh, die lacht“) ist der Markenname eines beliebten französischen Schmelzkäses der Firma Fromageries Bel.

### **L-Cystein in Brot, Brezeln und anderen Backwaren**

Was ist L-Cystein (E920)? Kurz: Eine Aminosäure, die in allen möglichen Haararten vorkommt, egal ob Mensch, Schwein, Pferd oder Katze: Ja, unsere Haare bestehen alle aus L-Cystein. Hörner, Fingernägel, Krallen und Federn übrigens auch. Ziemlich eklig, dass gerade dieser tierische Baustein ab und zu in Teigwaren wie Brot und Brötchen (Titel: Ist Brot vegan?) vorkommt und Teige „elastischer“ werden lassen soll. Das passiert aber auf Kosten der Tiere, die ihre Haare und Federn niemals freiwillig hergeben.

Brezeln sind übrigens auch nicht immer vegan: Traditionell werden sie in manchen Regionen immer noch mit Schweineschmalz hergestellt. Dabei ist Pflanzenfett deutlich tierfreundlicher. Fragt bei eurem nächsten Bäckereibesuch lieber nach, ob die Brezeln auch wirklich vegan sind.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Lebensmittel**

Lebensmittel sind alle Speisen und Getränke, die für den menschlichen Genuss geeignet sind. Zu Lebensmitteln zählen auch Wasser und Kaugummi, nicht jedoch Arzneimittel, Kosmetika und Rauschgifte.

### **Lebensmittel die reich an Omega–3 Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) sind:**

Lebensmittel in 100 Gramm Gehalt an Omega-3 Fettsäuren in Milligramm

Leinöl 52.800 Milligramm

Perillaöl 50.000 Milligramm – 60.000 Milligramm

Walnussöl 12 200 Milligramm

Rapsöl 9 600 Milligramm

Walnuss 7.830 Milligramm

Weizenkeimöl 7.800 Milligramm

Sojaöl 7.700 Milligramm

Pekannuss 757 Milligramm

Aal 660 Milligramm

Erdnuss 540 Milligramm

Lachs 356 Milligramm

Mandel 260 Milligramm

Makrele 250 Milligramm

Thunfisch 213 Milligramm

Hering 210 Milligramm

Cashewnuss 150 Milligramm

Haselnuss 109 Milligramm

### **Lebensmittel gegen Falten**

Bei der Ernährung gegen Falten würden wir grünes Gemüse wie zum Beispiel Spinat, Brokkoli, Salatgurken und Rucola oder grüne Salate beziehungsweise Hülsenfrüchte empfehlen. Sie sorgen durch ihren hohen sehr Vitamin B Anteil für intakte Hautzellen, die übrigens für einen strahlenden Teint sorgen. Aber auch Pilze, Kartoffeln, Möhren und Rote Beete sind voll mit Vitamin B.

### **Lebensmittelhygiene**

Lebensmittelhygiene ist gesetzlich geregelt bei der gewerblichen Lebensmittelbearbeitung beziehungsweise der Lebensmittelverarbeitung (siehe auch LMHV und HACCP). Sie umfasst folgende Teilbereiche:

- Reinigung und Desinfektion von Räumen, Einrichtungen und Geschirr, persönliche Kleidung, Toiletten und Garderoben, - Behandlung und Verarbeitung von Lebensmitteln sowie - Behandlung fertig zubereiteter Speisen und der Speisenausgabe.
- Grundvoraussetzung für die gewerbliche Mitarbeit ist die gesundheitliche Eignung.

### **Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV)**

Die Lebensmittelhygiene-Verordnung hat einen Mindesthygienestandard geschaffen. Sie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

betrifft alle Unternehmen, die gewerbsmäßig im Anschluss an die Urproduktion Lebensmittel herstellen, behandeln oder in den Verkehr bringen. Die EU-Verordnung ist seit 2006 anzuwenden und löste die nationale Lebensmittelhygiene-Verordnung ab.

### **Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (LMKV)**

Die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung gilt nur für Fertigpackungen, daher die Ware wurde in Abwesenheit des Käufers verpackt und kann ohne Öffnen der Packung nicht verändert werden. Laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung müssen auf der Verpackung der Ware folgende Angaben zu finden sein: Preis, Verkehrsbezeichnung (rechtlich festgelegter, für den Käufer verständlicher Name der Ware), Name und Anschrift des Herstellers, Verzeichnis der Zutaten, Mengenkennzeichnung (Volumen oder Gewicht), Mindesthaltbarkeitsdatum, Alkoholgehalt (bei Getränken mit mehr als 1,2 Volumenprozent).

### **Lebensmittelkontrolleure**

Lebensmittelkontrolleure gehören zum gesundheitlichen Verbraucherschutz und unterstehen staatlichen Ämtern. Siehe auch Lebensmittelüberwachung.

### **Lebensmittelrecht**

Seit 2005 ist das LFGB (Gesetz zur Neuordnung des Lebensmittel- und Futtermittelrechts) Grundlage für das nationale Lebensmittelrecht. Es ist an die Stelle des LMBG getreten, auf dem eine Vielzahl von Einzelgesetzen und Verordnungen basierten, wie – die Produktübergreifende (zum Beispiel Zusatzstoff-Zulassungsverordnung, Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung) oder - die produktspezifische (zum Beispiel Hackfleischordnung, Mineral- und Tafelwasserordnung). Das LFGB besteht aus elf Abschnitten, wobei sich der 2. Abschnitt mit dem Verkehr von Lebensmitteln beschäftigt.

### **Lebensmitteltechnik (Lehrbücher)**

Auch die Lebensmitteltechniker möchten wir in unserem kostenlosem Lebensmittellexikon von Köche-Nord.de nicht vergessen und möchten Ihnen im Falle einer angestrebten Ausbildung die Bücher "**Buch Grundzüge der Lebensmitteltechnik**", das "**Lexikon Lebensmitteltechnik**" sowie das „**Kombi-Paket Fachkraft für Lebensmitteltechnik - Lernkarten**“ ans Herz legen (unbezahlte Werbung). Wenn Sie nach diesen Begriffen bei einer Suchmaschine suchen werden Sie sicher fündig und bestehen vielleicht sogar eine drei jährige Ausbildung. Was Studenten der Lebensmitteltechnik angeht hat der Autor leider keine Erfahrung, würde sich aber immer über Anregungen an [marcuspc1981@gmail.com](mailto:marcuspc1981@gmail.com) freuen!

### **Lebensmittelüberwachung**

Seit 2004 gilt die „Allgemeine Verwaltungsvorschrift über Grundsätze der Durchführung der amtlichen Überwachung lebensmittelrechtlicher und weinrechtlicher Vorschriften“. Zuständig sind staatliche Ämter (zum Beispiel Lebensmittelüberwachungsamt, Veterinäramt und Gesundheitsamt), die Betriebskontrollen (Wirtschaftskontrolldienst) oder

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Probeentnahmen veranlassen. Die Überprüfung muss von fachlich ausgebildeten Lebensmittelkontrolleuren durchgeführt werden. Beanstandungen können mit Belehrungen (bei geringfügigen Mängeln) bis hin zur Schließung des Betriebes und dem Einleiten von Ermittlungsverfahren oder auch Strafverfahren (bei gravierenden Mängel oder Verstößen) gehandelt werden.

### **Lebensmittelunternehmen**

Lebensmittelunternehmen sind alle Unternehmen, die eine mit der Produktion, der Verarbeitung und dem Vertrieb von Lebensmitteln zusammenhängende Tätigkeit ausüben. Lebensmittelunternehmer sind natürliche oder juristische (zum Beispiel AG, GmbH, oder Genossenschaft) Personen, die ein Lebensmittelunternehmen gemäß den Anforderungen des Lebensmittelrechts führen.

### **Lebensmittel vs. Nahrungsmittel**

Lebensmittel und Nahrungsmittel sind nicht das selbe: Ein "Lebensmittel" ist ein Mittel das Sie lebendig macht, Ihnen Leben und Energie gibt und Sie gesund macht. Nahrungsmittel sind unserer Auffassung nach dagegen Dinge die Sie satt machen und Sie eine gewisse Zeit sättigen (so das Sie keinen Hunger mehr haben) die aber keinen wirklichen gesundheitlichen Nährwert bieten, Ihnen mehr Energie geben (damit Sie besser durch den Tag kommen und sich besser konzentrieren können).

Lebensmittel sind vor allem Produkte die natürlich wachsen (wie Obst und Gemüse) und Nahrungsmittel sind vor allem verarbeitete Dinge wie Brot, Chips, Schokolade oder auch fertig-lasagne. Auch Dinge die auf der Zutatenliste angegeben werden und oft nicht einmal aussprechbar sind (wie Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und künstliche Aromen könnte man eigentlich zu den Nahrungsmitteln zählen.

Wenn Sie nun wissen wollen wie Sie sich am Tag am besten ernähren sollen empfehlen wir Ihnen: 80 Prozent der Nahrung sollten Lebensmittel sein (frisches und möglichst unverarbeitetes Obst, frisches Gemüse oder Dinge die Sie selbst zubereiten). 20 Prozent dürfen dann auch gerne verarbeitete Nahrungsmittel sein, das kann Ihr Körper locker ab weil die Mehrheit Ihrer Ernährung frisch ist und Ihnen Energie, Vitamine, Mineralstoffe gibt. Das Bedeutet für Sie das Sie sich besser konzentrieren können und weniger Müde sind.

Zu diesem Beitrag in diesem Lebensmittellexikon wurde Köche-Nord.de übrigens durch ein YouTube Video von **Giuliano Vegano** angeregt. Das Video finden Sie unter <https://youtu.be/cifvsf3GG6c> (unbezahlte Werbung)

### **Leber**

Leber sind Innereien vom Kalb, Rind, Geflügel, Schwein oder Kaninchen. Die Leber vom Rind ist kräftig dunkel und sehr würzig im Geschmack. Die Kalbsleber ist etwas kleiner, heller und zarter. Häufiger im Angebot ist die Schweineleber, die neben auch zu Knödel und Klößchen verarbeitet werden kann. Schmackhafte Speisen werden auch aus Geflügel- und Kaninchenleber zubereitet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Leberhorst

Die erste bio vegane Leberpastete von Goldblatt (<https://www.goldblatt.at/shop/leberpastete/> - unbezahlte Werbung) ist nach eigenen Angaben "besser als Leberpaste- auf Bohnenbasis". Sie ist wie grobe Leberpastete mit drei Sorten Edelschimmelpilzen und ist nicht wie süße Leberwurst.

## Leberkäse von Hiel "LEKA" (vegane Kaufempfehlung)

Eine neue Generation des veganen Leberkäse mit 140 Gramm.

Quelle: <https://www.bioveganversand.at/lebensmittel/fleisch-wurstalternativen/1481/hiel-leka-vegane-leberkaese-140g?c=258> (unbezahlte Werbung)



## Leberknödel

Die Leberknödel sind ein beliebtes traditionelles Gericht besonders der deutschen, österreichischen und natürlich tschechischen Küche. Sie bestehen übrigens hauptsächlich aus Leber, die zu Knödeln geformt wird.

## Lebertran

Lebertran ist die Bezeichnung für das aus frischen Fischleber gewonnenes Speiseöl, besonders von Kabeljau (aber auch von Schellfisch, Heilbutt oder Dorsch). Lebertran enthält überwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren und die Vitamine A und D. Der sehr unangenehme Geschmack wird meistens durch Aromatisieren überdeckt.

## Leberwurst

Leberwurst ist Kochwurst aus Schweinefleisch und Innereien, mit Leber vom Kalb oder Schwein beziehungsweise Geflügel, Zwiebeln, Fett, Gewürzen und auch Trüffelstücken. Angeboten werden zum Beispiel: Delikatesslerleberwurst, Geflügellehrleberwurst, Hausmacherleberwurst, Kalbslerleberwurst und Kasselerleberwurst, fein bis grob, frisch oder geräuchert.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Leberwurst von Veganz (vegane Kaufempfehlung)

Wir wundern uns jedes mal wie unglaublich lecker diese Vegane Leberwurst von Veganz schmeckt... einfach ein Traum!

Zutaten:

Wasser, Rapsöl, Stärke, Erbsenprotein (3,0 %), Inulin, Stabilisator: Cellulose; Salz, Aroma, Zucker, Verdickungsmittel: Carrageen; Erbsenfasern, Gewürze, Farbstoffe: Anthocyane, Eisenoxide und Eisenhydroxide, Beta-Carotin.



## Lebkuchen

Lebkuchen wird auch als Pfefferkuchen bezeichnet. Das sind Dauergebäcke aus Teigen oder Massen, mit mindestens 50 % Zucker beziehungsweise Süßungsmittel (bezogen auf die Gesamtmehlmenge) mit Zusätzen von speziellen Lebkuchengewürzen (wie zum Beispiel Anis, Ingwer, Koriander, Kardamon, Macis, Nelken, Piment oder Zimt – in verschiedenen Kombinationen). Je nach Geschmack können Sie auch weitere Zutaten wie zum Beispiel Eierzeugnisse, Milch, Mandeln und Kokosraspeln hinzugeben. Als Lockerungsmittel können Sie ABC-Trieb oder Pottasche hinzufügen. Gebäckarten: Braune Lebkuchen aus Teigen (zum Beispiel Basler Leckerli, Honigkuchen, Dominosteine, Aachener Printen oder Spitzkuchen); Oblatenlebkuchen (zum Beispiel Elisen-, Nuss-, Mandellebkuchen oder Weiße Lebkuchen).

## Lebkuchenteig

Siehe auch Lebkuchen

## Leerdamer Käse

Der Leerdamer Käse ist ein seit 1978 in den Niederlanden industriell hergestellter Schnittkäse aus Kuhmilch, der als Marke geschützt ist. Der Geschmack von einer von Cees Boterkooper und Bastian Baars erfundenen Käsesorte, der die Qualitäten der beliebten Sorten Gouda und Emmentaler kombinieren sollte, wird vom Hersteller als "nussig mild" beworben.

Besonders in Deutschland, Österreich, Italien und Frankreich ist Leerdamer Käse verbreitet.

Den Leerdamer Käse gibt es unter anderem in den Geschmacksvariationen Leerdamer original, Leerdamer Lightlife (2011 abgelöst von 20 % dünner geschnittenen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Scheiben Leerdamer Léger), Leerdamer Yoghu, dem Leerdamer Caractère und den Leerdamer Delacrème.

Leerdamer Käse wurde 2002 von den Fromageries Bel übernommen.

Das Werk, in dem Leerdamer Käse hergestellt wird, befindet sich in Schoonrewoerd, das Teil der Gemeinde Leerdam gewesen ist und nun übrigens Vijfheerenlanden angehört.

### **Legieren**

Legieren heißt eine Suppe oder Soße mit Eigelb eindicken (binden).

### **Leguminosen**

sind Hülsenfrüchte

### **Leichte Rotweine**

Leichte Rotweine passen hervorragend zu Gerichten wie Fisch und hellem Fleisch.

### **LEIDEN UNTER WASSER**

Ob aus Zucht in Aquakulturen oder als Fang aus Gewässern macht keinen Unterschied: In den meisten Ländern gibt es keine gesetzlichen Bestimmungen, wie Fische zu behandeln und zu töten sind. Und das, obwohl die Wissenschaft längst bewiesen hat, dass Fische auf ähnliche Weise wie Säugetiere, Vögel und Reptilien Stress und Schmerz empfinden. Die sensiblen Tiere leben in komplexen Beziehungen, zeigen hohe soziale Kompetenzen und verwenden sogar Werkzeuge. In der Fischindustrie werden sie trotzdem wie Waren behandelt.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **Leinöl**

Leinöl wird durch Kalt- oder Warmpressung aus Leinsamen gewonnen. Es enthält reichlich Vitamin A und E, mehr als 90 % ungesättigte Fettsäuren, darunter auch Omega-3-Fettsäuren. Wegen des gewöhnungsbedürftigen Geschmacks von Leinöl, aber seines hohen Omega-3-Fettsäuregehaltes wird es inzwischen auch in Kapsel- oder Tablettenform angeboten. Leinöl ist ein sehr wertvolles Speiseöl, ein technisches Öl.

Achtung:

Leinöl kann nur kurzzeitig gelagert werden, da es sonst schnell ranzig wird. Deshalb sollten Sie Leinöl unbedingt im Kühlschrank lagern.

### **Leinsamen**

Leinsamen sind Samen der Flach- oder Leinpflanze. Sie sind etwa 4-6 Zentimeter

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

einfrörmig lang, flach, glänzend, braun und mit einer glatten Oberfläche. Leinsamen werden in Kanada, den USA und in Mitteleuropa angebaut.

Man verwendet Speise-Leinsamen (zum Verzehr) und Öl-Leinsamen (zur Ölgewinnung).

Achtung:

Leinsamen sind reich an essenziellen Fettsäuren und Ballaststoffen.

### **Leinsamenmilch**

Der Leinsamendrink ist eine vegane und gute Alternative zur Tiernilch. Die neueste vegane Alternative ist Milch aus Leinsamen.

Leinsamenmilch wird aus Leinsamen hergestellt. Die Hauptbestandteile sind natürlich Leinsamen und Wasser. Die Leinsamen und das Wasser werden mithilfe eines Mixers zerkleinert. Danach werden die festen von den flüssigen Bestandteilen mit einem Sieb getrennt, damit keine Rückstände in der Milch bleiben.

Leinsamen sind die Samen des Flachses und werden übrigens auch Leinsaat genannt. Es gibt verschiedene Sorten, die durch die unterschiedliche Färbung der Schale erkannt werden können. Doch egal ob braune oder gelbe Schale: Leinsamen sind sehr gesund. Sie sind nährstoffreich und sind eine gute Quelle für gesunde Fette.

Die gesunden Inhaltsstoffe befinden sich auch in der Leinsamenmilch. Die Leinsamen sind nussig im Geschmack mit einer leichten Bitternote. Werden Leinsamen zu lange gelagert bevor sie verarbeitet werden, schmecken sie leider bitterer. In der Regel schmeckt Leinsamenmilch leicht nussig. Ist die Milch sehr bitter, ist sie leider verdorben.

Viele Menschen kaufen bewusst Produkte, die nicht von oder mithilfe von Tieren hergestellt wurden. Leinsamenmilch ist die perfekte Alternative für diese Menschen. Sie schmeckt zwar nicht wie klassische Kuhmilch, kann glücklicherweise genauso gut und vielfältig eingesetzt werden. Leinsamenmilch kann übrigens zum Kochen von Pudding oder als Kaffeemilch verwendet werden. Der leicht nussige Geschmack der Milchalternative eignet sich außerdem auch für das morgendliche Müsli.

Verdauung:

Leinsamen liefern pro 100 Gramm etwa 39 Gramm Ballaststoffe und unterstützen somit die Verdauung. Ballaststoffe sind Kohlenhydrate, die nicht aufgespalten werden können, da der Körper nicht über die notwendigen Enzyme verfügt. Dadurch gelangen diese Stoffe unverarbeitet in den Dün- und Dickdarm. Dort fungieren die Stoffe als Nahrungsmittel für gute Darmbakterien, die für ein gesundes Darmmilieu verantwortlich sind. Außerdem regen Ballaststoffe die natürliche Bewegung des Darms (Peristaltik) an, wodurch der Nahrungsbrei schnell transportiert wird. Somit kann Leinsamenmilch gut eingesetzt werden, um eine Verstopfung zu beseitigen. Dieser Effekt wird verstärkt, da die Leinsamenschale auch Schleimstoffe enthält, wodurch der Stuhl weicher wird.

### **Leipziger Allerlei**

Leipziger Allerlei ist eine sächsische Beilagenspezialität aus Spargel, Möhren,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Blumenkohl, Erbsen und Morcheln.

### **Leipziger Lerchen**

Leipziger Lerchen sind Gebäcke aus Mürbeteig, mit Makronenmasse gefüllt.

### **Lemon, Lime and Bitters**

Lemon, Lime and Bitters (sehr oft auch als LLB abgekürzt) ist ein annähernd alkoholfreier Longdrink. Er wird mit Limonade (Zitronenlimonade), Limettensaft (alternativ Lime Juice Cordial) und einigen Spritzern aromatischen Bitters (Angosturabitter) hergestellt.

#### **Angosturabitter**

enthält gewiss 44,7 % Vol. Alkohol, durch die geringe Menge – einige Spritzer – liegt der Alkoholgehalt des fertigen Getränks aber selbst bei großzügiger Dosierung deutlich unter 1 % Vol. (zum Vergleich: reife Banane hat bis zu 1 % Vol., Traubensaft hat bis zu 0,6 % Vol., alkoholfreies Bier hat bis zu 0,5 % Vol.).

Lemon, Lime and Bitters stammt eingangs aus Australien und wird dort besonders nach einer Golfpartie getrunken. Im Durchschnitt werden pro Jahr etwa 50 Millionen "LLB" alleine in Australien konsumiert. In Australien und Trinidad und Tobago ist Lemon, Lime and Bitters als fertiges Erfrischungsgetränk auch in Flaschen

### **Lende**

Lende oder Filet ist zart und bei richtiger Reife mürbe und sehr schmackhaft. Die Lende kommt vom Kalb, Rind, Schwein sowie vom Lamm, Hirsch, Reh und Wildschwein. Man verwendet Lende als Kurzbratgerichte wie Filetsteak vom Rind, für Geschnetzeltes oder im Ganzen (zum Beispiel bei Filet Wellington).

### **Lengfisch**

Lengfisch oder Leng ist ein Seefisch (Knochenfisch, kabeljauartig). Er wird bis etwa 2 Meter lang und etwa 20-25 Kilogramm schwer. Lengfische kommen in der europäischen Atlantikküste und in der nördlichen Nordsee vor. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft, zart, proteinreich (etwa 19 %) und fettarm (etwa 1 %).

Lengfische werden meistens filetiert gebacken, geräuchert, gegrillt oder pochiert.

#### **Achtung:**

Lengfisch gelten als stark gefährdete und sollten deshalb nicht mehr gegessen werden!

### **Le Pitchou**

Der Le Pitchou ist eine beliebte französische Käsespezialität, bei der Laibe des Saint-arcellin natürlich in kleinen Gläsern eingelegt werden und dann mit einer Marinade aus Traubenkernöl sowie Kräutern der Provence übergossen wird. Dabei entwickelt der ursprünglich etwas milde und leicht säuerliche Käse einen schön kräftigen und würzigen Geschmack. Für diesen Käse werden nur solche Saint-Marcellin verwendet, die aus

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

pasteurisierter Kuhmilch hergestellt werden. Rohmilchkäse aus Ziegenmilch – natürlich ebenfalls eine Variante des Saint-Marcellin – eignen sich leider nicht.

Die Käsespezialität wird zu Brot serviert. Der passende Wein ist übrigens ein Côtes du Rhône.

### **Lezithin**

Lezithin (griechisch Eigelb) ist ein natürlicher Farbstoff, ist in jeder Zelle vorhanden, also auch zum Beispiel in Eigelb, Gehirn und ölhaltigen Pflanzensamen. Es besteht aus Glycerin, Fettsäuren, Phosphorsäuren und Cholin. Lezithin wirkt unter anderen als Emulgator und ist als Zusatzstoff zugelassen (E 322).

### **LFGB**

Siehe auch Lebensmittelrecht

### **Liaison (Verbindung)**

Liaison ist das zum Legieren verwendete Bindemittel (zum Beispiel Eidotter, Milch oder Sauerrahm)

### **Licor 43 Horchata (vegane Kaufempfehlung)**

Der Licor 43 Horchata ist ein köstlicher seidig-weicher Likör, der zugleich süß und temperamentvoll schmeckt. Das Besondere: Es handelt sich um einen veganen Likör, der zum Glück ohne Milch und Sahne auskommt und deshalb auf 100% pflanzlicher Basis hergestellt wird.

Licor 43 Horchata

- ist ein leichter, erfrischender Likör
- ist auch für Veganer geeignet

Er wird von der Zamora Company vertrieben.

### **Liebstöckel**

Liebstöckel oder „Maggikraut“, weil sein Geschmack der Maggiwürze ähnelt. Maggiwürze enthält aber selbst kein Liebstöckel.

Man verwendet die Liebstöckelblätter als Gewürz in Salat, Suppen, Soßen und Fisch. Liebstöckelwurzel und Samen sind Bestandteil der Heilkunde.

Achtung:

Wegen seines sehr intensiven Aromas sollte man Liebstöckel sparsam verwenden.

Unser Tipp:

Die Liebstöckelblätter schmecken sehr gut zu Fleisch und Fisch. Außerdem lässt sich Liebstöckel gut in Suppen oder Eintöpfen gut mitkochen. Besonders köstlich schmeckt

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

das Kraut übrigens auch zu Gemüse wie Tomaten und Salat.

### **Light- und Diät-Lebensmittel**

Light- und Diätprodukte versprechen dem Konsumenten zwar oft, weniger Energie, Zucker oder Fett zu enthalten, sehr oft wird der reduzierte Nährstoff aber durch einen anderen ersetzt und am Ende unterscheiden sich die Kaloriengehalte kaum voneinander. Damit Lightprodukte und Diätprodukte schmecken, setzen die Hersteller leider Geschmacksverstärker, Aromen und Süßstoffe ein.

Besser als industriell verarbeitete Light- und Diätprodukte sind übrigens unverarbeitete Produkte. Probieren Sie doch beispielsweise anstelle eines Light-Fruchtjoghurts mal einen Naturjoghurt (möglichst vegan) mit frischen Früchten aus.

### **Like Bratwurst (vegane Kaufempfehlung)**

Die vegane Bratwurst auf Basis von Soja ist unser absolute Highlight auf jedem Grill und schmeckt sogar echten Fleischfans. Außen knackig und innen saftig steht die herzhaft Grillwurst dem Original in nichts nach.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 Gramm

Energie 600 kJ/140 kcal

Fett 8,3 Gramm

davon gesättigte Fettsäuren 5,1 Gramm

Kohlenhydrate 2,7 Gramm

davon Zucker 0 Gramm

Ballaststoffe 6,5 Gramm

Eiweiß 12 Gramm

Salz 1,2 Gramm

Unser Tipp:

Erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten Sie die Bratwurst von allen Seiten bei großer Hitze an.

### **Like Bratwurst - Mühlen Bratwurst**

(Mühlen Rostbratwürstchen, **vegane Kaufempfehlung**)

Rügenwalder Mühle Veganes Erzeugnis nach Art einer Rostbratwurst auf Basis von Weizen, gegart.

### **Like Chicken (von der Firma „like Meet“, **vegan**)**

Like Chicken ist veganes Hähnchen aus Bio-Soja. Jeder Biss besitzt laut Hersteller die vertraute Textur und den würzigen Geschmack des Original Hähnchen. Nur eben ganz ohne Fleisch. Dank der pflanzlichen Proteine und Ballaststoffe eignet sich das vegane Like Chicken übrigens perfekt als Teil einer Hauptmahlzeit.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 Gramm

Energie 477 kJ/114 kcal

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Fett 2,2 Gramm  
davon gesättigte Fettsäuren 0,3 Gramm  
Kohlenhydrate 1,4 Gramm  
davon Zucker 0 Gramm  
Ballaststoffe 6,1 Gramm  
Eiweiß 18 Gramm  
Salz 1,3 Gramm

Unsere Tipps:

Wir kennen diesen Geschmack und das Like Chicken hat ähnlich geschmeckt. Es war eine Mischung aus zu weich und ein wenig zu süß. Dazu kam, dass die einzelnen Stücke leider nicht "faserig" waren, wie gewöhnliches Hähnchen (faserig ist mit Sicherheit der falsche Ausdruck).

Für Like Chicken erhitzt man übrigens erst 2-3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, gibt den (mit viel Geflügelgewürzpulver gewürzten) Fleischersatz hinein und brät ihn dann etwa 3-4 Minuten bei großer Hitze unter Wenden an. Danach können Sie (je nach Rezept) weiter verfahren. Röstaromen geben den besonderen Geschmack (deshalb große Hitze – aber bitte nicht schwarz werden lassen).

### **Like Schinken Bratwurst (vegane)**

Die "Like Schinken Bratwurst" ist eine köstlich deftige vegane Schinken Bratwurst. Mit ihrem rauchigen Aroma und dem knackigen Biss ist die Bratwurst eine gute Fleischalternative. Egal, ob in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet, die vegane Schinken Bratwurst auf Basis von Erbsenprotein können wir mit ihrem Geschmack nur empfehlen!

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 Gramm  
Energie 770 kJ/190 kcal  
Fett 11 Gramm  
davon gesättigte Fettsäuren 6,1 Gramm  
Kohlenhydrate 7,6 Gramm  
davon Zucker 1,3 Gramm  
Ballaststoffe 7,0 Gramm  
Eiweiß 11 Gramm  
Salz 1,5 Gramm

### **Likör**

Liköre sind Spirituosen aus Alkohol und Wasser, dem Zusatzstoffen wie Stärkesirup, Zucker, Honig, Früchte, Kräuter, Fruchtsäfte oder ätherische Öle beigefügt werden. Die gängige Unterteilung ist:

- Liköre mit Fruchtsaft, wie zum Beispiel Cherry Brandy (mit Kirschen) oder Kroatzbeeren (mit Brombeeren) - Liköre mit Auszügen aus Früchten, wie zum Beispiel Grand Marnier (Orangenschalen), Cointreau (Pomeranze), Apricot Brandy (Aprikose) oder Maraschino (Maraskirsche). - Liköre mit Kräutern und Gewürzen, wie zum Beispiel Anisette (Anis), Allasch (Kümmel) oder Pfefferminzlikör (Pfefferminze). - Honigliköre, wie zum Beispiel

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bärenfang, Drambuie (Honig und Malt Whisky) oder Irish Mist (Honig, Kräuter und Whisky).

### **Likörwein**

Likörwein ist ein gesetzlich festgelegter Begriff), oder Dessertwein, Süßwein. Trockene Arten (1) werden vor dem Essen als geschmacks- anregender Aperitif gereicht. Süße Arten (2) trinkt man nach dem Essen als verdauungsfördernde Digestif. Portwein aus Portugal, Madeira von der Insel Madeira, Sherry aus Spanien, Malaga aus Spanien, Vermouth aus Italien, Samos aus Griechenland und Tokajer aus Ungarn.

Griechenlands Likörweine

Der Likörwein aus Griechenland heißt Samos.

Italiens Likörweine

Der Likörwein aus Italien heißt Marsala.

Spanische Likörweine

Die Likörweine aus Spanien heißen Sherry und Malaga

Portugiesische Likörweine

Die Likörweine aus Portugal heißen Portwein und Madeira

Ungarns Likörwein

Der Likörwein aus Ungarn heißt Tokajer

### **Lila Reis (Bio)**

Lila Reis (Bio) gehört auch zur Familie des Langkornreis und stammt ebenfalls aus Thailand. Die feine nussige Note dieses Reis und sein leicht klebriges, weiches Korn machen den Lila Reis (Bio) zusammen mit seiner außergewöhnlichen Farbe zu einem echten Hingucker auf dem Teller.

### **Limabohne**

Limabohne wird auch Birma- oder Mondbohne genannt. Sie ist eine relativ große Bohne und ist schwarz oder rot geädert.

Man verwendet die Limabohne als Gemüse oder für Salate, aber auch in der Kosmetikindustrie wegen ihrer Feuchtigkeit spendenden Eigenschaften.

Achtung:

Die Limabohne enthält wie alle Bohnen sehr viel Eiweiß und darf wegen schädlicher Substanzen nicht Roh gegessen werden!

### **Limande (Echte Rotzunge)**

Die Echte Rotzunge oder Limande ist ein rechtsäugiger Plattfisch mit breit-ovalem Körper, kleinem Kopf und kleiner Mundöffnung. Die Färbung der sehr glatten Haut ist oben rötlich

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

bis gelb-braun mit brauner bis dunkeloraner Marmorierung. Auf der Blindseite ist sie weiß.

Das Seitenlinienorgan ist fast gerade, nur über der Brustflosse bildet sie einen schwachen Bogen. Die Rotzunge wird 60 Zentimeter lang und bis zu knapp 3 Kilogramm schwer.

Die Echte Rotzunge ist im gesamten Nord-Ost-Atlantik verbreitet, sie kommt vom Weißmeer über die Küste Norwegens, die Nordsee bis zur Biskaya vor und lebt natürlich auch rund um die Britischen Inseln, bei Island und im Skagerrak und Kattegat.

Die Limande lebt überwiegend auf steinigen Böden in Tiefen von 10 bis 200 Metern. Ihre Nahrung besteht hauptsächlich aus kleinen wirbellosen Tieren, überwiegend Borstenwürmern.

So genannte Echte Rotzungen, auch Limande genannt, sind die besten. Ihr lateinischer Name: *Microstomus kitt*. Ihre Haut zeigt übrigens rote und orangefarbene Muster auf bräunlichem Grund. Die Unterseite ist weiß. Sie werden bis zu 60 Zentimeter lang und bis zu drei Kilo schwer.

Im Gegensatz zur Echten Rotzunge wird die "andere" Rotzunge auch Hundszunge genannt und heißt mit wissenschaftlichem Namen *Glyptocephalus cynoglossus*. Manche kennen sie auch als Aalbutt. Diese Rotzunge ist kleiner als die Echte und sieht mehr wie eine Scholle aus. Dann gibt es noch den Fisch, der auf Latein *limanda limanda* heißt, aber keine Limande ist.

### **Limburger Käse**

Limburger Käse ist ein Weichkäse mit gelbbraunem, leicht schmierigem Rotschimmelüberzug. Er ist matt glänzend, hat einen gelblich-weißem Kern und wenig Bruchlöcher. Sein Geschmack ist würzig bis pikant aromatisch. Limburger Käse hat einen Fettgehalt von 8-26 % (Fett i. Tr 20-50 %).

### **Limequat**

Limequat sind grüne Zwerglimetten, die Neuzüchtungen aus der Kumquat sind. Sie enthalten viel Vitamin C und reichlich Mineralstoffe. Außerdem stärken Limequat die Abwehrkräfte.

Man verwendet Limequat wie Kumquat.

### **Limes (Getränk)**

Limes (*laɪmz*) ist ein alkoholisches Getränk auf der Basis von Fruchtputee. Im Handel erhältliche Limes bestehen zumeist aus Wodka mit bis zu 60 % Fruchtanteil. Der Alkoholgehalt liegt bei etwa 10 bis 20 % Vol. Am bekanntesten ist natürlich der klassische Erdbeerlimes, aber es gibt auch beispielsweise Mango-, Sauerkirsch- und Himbeerlimes.

### **Limette**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Limetten sind echte Tropenfrüchte, daher sind sie sehr kälteempfindlich. Limetten sehen aus wie eine kleine grüne Zitronen. Obwohl sie kleiner sind als eine Zitrone, enthalten sie doppelt soviel Saft. Die Anbauggebiete von Limetten sind Afrika, Brasilien und der Mittelmeerraum. Limetten enthalten viel Vitamin C und haben reichlich Mineralstoffe. Sie stärken die Abwehrkräfte. Man verwendet die Schale der Limetten zum Würzen und den Saft der Limetten für Salate, Cocktails (wie zum Beispiel Caipirinha), Saucen und Obstsalate.

### **Limonade**

Limonade besteht aus Fruchtsaft, natürlichen Essenzen, Genussäuren, mindestens 7 % Zucker und Wasser mit Kohlensäure (Trink oder Tafelwasser). Hinweise auf eine besondere Geschmacksnote (zum Beispiel Orangenlimonade) sind erlaubt. Ist auf dem Etikett der Bestandteil Fruchtsaft prozentual angegeben, müssen die folgenden Fruchtanteile enthalten sein: Kernobst (mindestens 18 %), Trauben (mindestens 15 %), Zitrusfrüchte (mindestens 3 %) und andere Früchte mindestens 5 %.

Zu den Limonaden gehören auch: - Cola-Limonaden, die je nach Sorte 6,5 bis 25 Milligramm Koffein (aus der Cola-Nuss) pro 100 Milliliter enthalten müssen. - Chininhaltige Limonaden, deren Bittergeschmack überwiegend (bis 85 Milligramm/Liter) aus: Chinin stammen, zum Beispiel Bitter Lemon oder Tonic Water. - Kräuterlimonaden, deren Auszüge aus der Ingwerwurzel zugesetzt wurden, zum Beispiel Ginger Ale

Achtung:

Zuviel zuckerhaltige Limonade kann abführend wirken.

### **Limoncello**

Limoncello ist ein Likör aus Zitronen, der am Golf von Neapel und entlang der Amalfiküste sowie auf Sizilien hergestellt wird. Eine Variante, die in Ligurien hergestellt wird, nennt sich übrigens Limoncino. Zur Herstellung werden die Aromen in der Form von ätherischen Ölen aus der Zitronenschale mit Alkohol extrahiert und der aromatisierte Alkohol dann mit einer Wasser-Zucker-Lösung verdünnt.

Herstellung und Verwendung

Der Limoncello wird in einem mehrstufigen Arbeitsgang hergestellt. Zuerst werden die Zitronen gewaschen und geschält. Dabei darf natürlich nur die äußere gelbe Schale abgeschält werden, da die darunterliegenden weißen Teile (das Mesokarp) sonst für einen bitteren Geschmack sorgen. Anschließend werden die Schalen für drei bis vier Wochen in ein Gefäß mit 95%igem Alkohol gegeben. Am Ende der Einweichzeit wird ein Aufguss aus heißem Wasser mit Zucker zu den eingeweichten Zitronenschalen und dem Alkohol gegeben. Nach etwa einer Woche wird der Likör gefiltert und kann getrunken werden.

Der Limoncello wird eiskalt serviert. Er wird auch als Zutat für Torten, Eiscreme und andere Süßspeisen verwendet, beispielsweise für das ligurische Tiramisù al Limoncino.

### **Limone**

Als Limette (wörtlich kleine Limone) bezeichnet man mehrere Arten von Zitrusfrüchten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Verwendung

Limetten werden wegen ihres intensiven sauren Geschmacks üblicherweise nicht pur verzehrt, sondern finden meistens Verwendung als Zutat, um zubereiteten Speisen einen saureren Geschmack zu verleihen. Die wichtigste Anwendung dabei sind Cocktails wie Caipirinha, Mojito, Daiquiri, Margarita, Cuba Libre oder auch Cosmopolitan. Limettensaft ist auch Hauptbestandteil von Lime Juice Cordial, einem Getränkezusatz klassischer Cocktails wie Gimlet.

In Rezepten, die übrigens in der Karibik oder den USA entstanden sind, wurde Limettensaft schon lange eingesetzt. In Europa ist das erst seit den 1990er Jahren üblich, als Limetten das ganze Jahr über leicht verfügbar und preiswert wurden. Darüber hinaus finden auch Limettensirup und Lime Juice Cordial zum Mixen Verwendung.

Zum Kochen und Backen werden Limetten vor allem in der mexikanischen, arabischen und südostasiatischen Küche eingesetzt. Neben den frischen Früchten finden hier auch getrocknete Limetten und die Blätter der Limettenpflanzen Anwendung. Auch die Spezialität Key Lime Pie aus Florida wird mit Limettensaft hergestellt. Des Weiteren werden aus Limetten ätherische Öle hergestellt.

Nachdem im 18. Jahrhundert erkannt worden war, dass frisches Obst Skorbut verhindern oder heilen kann, wurde vor allem Zitronensaft erfolgreich dazu verwendet. Als man in der britischen Seefahrt auf Limetten und Limettensaft umstellte, brach die Krankheit erneut aus, da Limetten deutlich weniger Vitamin C enthalten als Zitronen.

## Lindenblütenhonig

Dieser Honig, den die Bienen aus dem Nektar der Lindenblüten bereiten, nennt sich Lindenblütenhonig. Auffallend ist am Lindenblütenhonig die gelb oder auch gelb-grünliche Farbe und sein guter Geschmack, er ist vor allem aromatisch, kräftig, (fast schon pikant und erinnert ganz entfernt an Minze). Außerdem sagt man Lindenblütenhonig nach, dass er, genau wie auch die Lindenblüten, eine schweißtreibende Wirkung hat.

## Lindt Schokolade "HELLO VEGAN" (vegane Kaufempfehlung)

Die Lindt Schokolade "HELLO VEGAN" hat uns übrigens auch überzeugt: Sie schmeckt, wird mit Hafer-Drink hergestellt und wird als "salted Caramel", "Cookie", "sweet'n salty Popcorn" sowie "Rosted salty Almonds" angeboten. Hier ist für viele Geschmäcker sicher etwas dabei!

## Linguine

Die Linguine oder Linguini (italienisch für kleine Zungen) ist eine Pasta-Art, die Spaghetti ähnelt, aber flach ist.

Anfänglich stammen Linguine aus der italienischen Region Kampanien. In der Gegend um Genua heißen Linguine "Trenette" oder natürlich auch Bavette.

Linguine werden meist mit Pesto alla Genovese serviert. Die einzelne Linguine ist

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

übrigens im gegartem Zustand etwa vier Millimeter breit.

### **Linolsäure**

Siehe auch Omega-3-Fettsäuren.

Die Linolsäure, wissenschaftlich-Octadeca-9,12-diensäure, ist natürlich eine zweifach ungesättigte Fettsäure mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört aufgrund der Lage ihrer zweiten Doppelbindung übrigens zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren und ist von Linolensäure zu unterscheiden.

### **Linse**

Linsen sind Hülsenfrüchte (Leguminose) mit einem hohen Anteil an hochwertigem Protein. Bei der Ernte sind Linsen 3-7 Millimeter groß und olivengrün. Je nach Dauer der Lagerung werden Linsen rot oder braun. Angebotsformen von Linsen sind: Nach Größe unterschieden, geschält und ungeschält.

Linsen enthalten viel Eiweiß und Zink und sind leichter verdaulich als Erbsen und Bohnen. Linsen stehen für Geld und Reichtum, daher soll man zu Silvester reichlich Linsen essen. Man verwendet Linsen als Gemüsebeilage oder für Eintopfgerichte.

Achtung:

Linsen enthalten viel Eisen und auch reichlich andere Mineralstoffe sowie sehr viel Folsäure und Kalium. Die Geschmacksstoffe und Ballaststoffe der Linse sitzen in der Schale.

**Linsen-Curry-Suppe** mit Quinoa für Stadtteil Obervielan (Bremen Stadtbezirk Süd, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

1 kleine Zehe Knoblauch  
80 Gramm Zwiebeln  
40 Gramm Möhren  
1/2 Knollensellerie  
120 Gramm Pardina Linsen oder rote Linsen  
14 Milliliter Rapsöl  
40 Gramm Tomaten, passierte  
20 Gramm Tomatenmark  
20 Gramm Currypaste  
2 Teelöffel braunen Zucker  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
50 Gramm Quinoa, roh  
10 Gramm Kokosdrink aus der Dose  
etwas Meersalz  
4 Esslöffel Petersilie, getrocknet

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ebenfalls ab und schneiden sie auch in Würfel bevor Sie die Möhren schälen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, trocken reiben, von den grünen Stielansätzen befreien und auch in Würfel schneiden. Danach spülen Sie Knollensellerie mit kaltem Wasser gründlich ab, schneiden mit dem großem Küchenmesser den Blattansatz und gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste vom Sellerie ab und schneiden das Fruchtfleisch auch in Würfel. Außerdem geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie unter fließendem kaltem Wasser ab und lassen die Linsen gut abtropfen.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel etwa 3 Minuten bei niedriger Temperatur an. Danach geben Sie den Knoblauch, den Knollensellerie und die Möhren hinzu, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und lassen sie weitere 5 Minuten anbraten. Während dem Anbraten verrühren Sie die passierten Tomaten, das Tomatenmark, die Currypaste, den braunen Zucker und die Gemüsebrühe in einer Schüssel und geben die Hälfte von dem Gemisch in den Topf geben. Die andere Hälfte stellen Sie bitte beiseite und verwenden sie, sobald die Suppe nach einiger Zeit andickt.

Jetzt geben Sie die Linsen mit in den Topf, lassen die Suppe aufkochen, reduzieren die Hitze danach um die Hälfte und lassen die Suppe etwa 10 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Nach den 10 Minuten können Sie den Quinoa und die Kokosmilch in die Suppe geben und sie weitere 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen bevor Sie die Suppe mit Tafelsalz abschmecken.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättern von den Petersilienstängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Danach spülen Sie noch die Zitrone mit heißem Wasser ab und schneiden sie in dünne Scheiben.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, verteilen etwas Kokosmilch auf der Linsen-Quinoa-Suppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Linseneintopf**

Linseneintopf ist ein beliebtes Eintopfgericht. Hauptzutat sind natürlich Linsen, die meistens mit Suppengrün, Kartoffeln (mehlig kochend) und Speck, Bauchfleisch oder Kochwurst zu einem Eintopf gekocht werden.

Die Linsen sind eines der zuerst kultivierten Gemüse und Eintopfgerichte mit dieser Hülsenfrucht sind bereits aus der altbabylonischen Küche um etwa 1700 v. Chr. Bekannt. Frühe Kochrezepte für Linseneintopfgerichte finden sich unter anderem um 200 n. Chr. Im ausgehenden antiken Griechenland bei Euthymus und im 1. Jahrhundert n. Chr. Beim römischen Feinschmecker Apicius. Auch das Alte Testament erwähnt ein Linsengericht. Verglichen mit anderen Nahrungsmitteln waren Linsen zu allen Zeiten natürlich verhältnismäßig preiswert und demzufolge galten Linsengerichte noch im Mittelalter

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

als "Armennahrung".

Linseneintopfgerichte gibt es in Indien und anderen asiatischen Ländern, wo vor allem jene in Europa wenig verbreitete Linsensorten, wie zum Beispiel rote Linsen, verwendet werden. Außerdem wird eher scharf oder süß-sauer gewürzt. In Europa sind die braunen Tellerlinsen am gebräuchlichsten.

Entgegen einem verbreiteten Irrtum müssen die Linsen übrigens vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Sie sind nach einer Kochzeit von etwa 45 Minuten gar, im Schnellkochtopf reduziert sich die Garzeit auf gut 10 Minuten. Durch vorheriges Einweichen, das früher bei Früchten aus lange zurückliegender Ernte üblich war, lässt sich jedoch die Kochzeit deutlich verringern. Vor der Verwendung wurde das mit kaltem Wasser abspülen der Linsen empfohlen, was heute jedoch weitgehend überflüssig ist, da Verunreinigungen in industriell hergestellten Verpackungen praktisch nicht mehr auftreten. Lediglich bei Bioware ist abspülen zu empfehlen.

In einigen deutschen Regionen werden Linsen außerdem mit geschnittener Blutwurst, zusätzlichem Essig und Zucker zum Würzen nach persönlichem Geschmack serviert. Andere übliche Beilagen sind Rauchfleisch, Knackwurst, Bockwurst, Bregenwurst oder Wiener Würstchen, aber auch Frankfurter. Bei den schwäbischen Linsen mit Spätzle werden die Linsen außerdem mit wenig Flüssigkeit als Gemüsebeigabe zubereitet.

In Indien ist übrigens ein Eintopf als Dal weit verbreitet, der sehr oft aus Linsen besteht.

### **Linsensuppe** für Lütjenburg (Kreis Plön, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Linsen, rote  
10 Esslöffel Tomatenmark  
1 Gemüsezwiebel  
2 kleine Knoblauchzehen  
1.400 Milliliter Wasser  
4 Teelöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)  
250 Gramm Tofu  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Sojasauce  
etwas Zitronensaft  
etwas Currypulver  
1/2 Esslöffel Kreuzkümmel  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Tabasco oder Chilipulver

Außerdem:  
etwas Küchenpier

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie auch in Würfel.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die klein geschnittene Zwiebelwürfel darin an (die Würfel dürfen ruhig etwas braun werden, das gibt ein besseres Aroma). Anschließend rühren Sie das Tomatenmark ein, lassen es etwas tomatisieren (tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten), geben den klein geschnittenen Knoblauch und die Linsen hinzu und braten die Zutaten zusammen kurz an bevor Sie sie mit dem Wasser ablöschen. Abgeschmeckt wird das Gericht nun mit etwas Curry, Kreuzkümmel, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft. Vorsicht mit Kreuzkümmel, der ist sehr intensiv! Sie können lieber noch mal nachwürzen.

Jetzt schärfen Sie die Suppe noch mit Tabasco oder Chilipulver nach eigenem Geschmack. Wichtig: Sie sollten erst zum Schluss salzen, da sonst die Linsen nicht weich werden. Dann lassen Sie das Gericht nochmal bei großer Hitze aufkochen und pürieren es mit einem Pürierstab kurz durch. Danach lassen Sie die Suppe etwa 10-15 Minuten mit Deckel köcheln.

Während die Suppe kocht tupfen Sie bitte den Tofu mit dem Küchenpapier ab, schneiden ihn in kleine Würfel und geben die Tofuwürfel zum Schluss mit in die Suppe (das Gericht schmeckt aber auch ohne Tofu). Danach schmecken Sie die Suppe noch einmal mit der Instant-Gemüsebrühe und der Sojasauce ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:  
Dazu servieren wir immer Baguette.

Weiterer Tipp:  
<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Linsensuppe**

Die Linsensuppe ist eine weltweit beliebte Suppe aus gekochten Linsen, die je nach Rezept natürlich aus verschiedenfarbigen Linsen hergestellt und übrigens dick- oder dünnflüssig sein kann. In der Regel wird in der Suppe auch Gemüse mitgekocht. Für einen besseren Geschmack gibt man dem Gast eine Flasche Essig (oder Basamico Essig) an den Tisch, er gibt dann einen Schuss davon in die Suppe.

In Deutschland ist die Frankfurter Linsensuppe natürlich eine hessische Regionalsuppe, sie wird übrigens als eine gebundene, mit Essig abgeschmeckte Suppe gekocht, die Einlage sind Frankfurter Würstchen, dazu wird Apfelsmus serviert.

### **Linzer Auge**

In Österreich zählen die Linzer Augen zum Teegebäck und Weihnachtsgebäck.

Brauner Linzer Teig ist natürlich ein Mürbeteig und besteht aus weißem Mehl, Zucker, Butter (oder Margarine), Ei sowie Mandeln oder Nüssen. Der Teig wird dann mit Zimt und Nelken abgeschmeckt. Linzer Teig wird sehr häufig als Mandel- oder Nussmürbeteig bezeichnet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Weißer Linzer Teig ist dagegen eine in Österreich verbreitete Art des Linzer Teiges aus weißem Mehl, Zucker, Butter (oder Margarine), Eigelb und geriebener Zitronenschale. Mit geschälten Mandeln entsteht natürlich weißer Teig, mit ungeschälten brauner.

Bei der Zubereitung wird auf den unteren kreisförmigen Boden eine dünne Schicht Ribiselmarmelade (Johannisbeerenkonfitüre) aufgetragen, darauf geben Sie eine weitere Lage Teig, dem kreisförmige Löcher, die „Augen“, stechen Sie bitte aus. Wahlweise besitzen Linzer Augen auch ein Loch in der Mitte oder drei, die oft in Dreiecksanordnung angeordnet sind. Nach dem Backen werden der Boden und die Decke zusammengefügt und mit Puderzucker bestreut.

Eine Abwandlung ist auch das Ochsenauge oder Ochsenäuglein: Hierfür wird in einen Boden aus Mürbeteig kreisrund eine Linzer Masse oder Makronenmasse aufgespritzt, in dessen Mitte natürlich Konfitüre gefüllt wird, bevor die Linzer Augen gebacken werden. Eine Dekoration aus Hagelzucker oder Mandeln sind eigentlich oft üblich.

### **Linzer Torte**

Die Linzer Torte ist eine Torte aus nusshaltigem oder mandelhaltigem Mürbeteig, mit Johannisbeerkonfitüre gefüllt.

### **Liste der Fleischersatzprodukte**

Diese Liste ist eine Liste von Fleischersatzprodukten. Ein Fleischersatz, oft auch Fleischanalog genannt, nähert sich bestimmten ästhetischen Eigenschaften (hauptsächlich Textur, Geschmack und Aussehen) oder den chemischen Eigenschaften eines bestimmten Fleisches an. Die Ersatzstoffe basieren sehr oft auf Sojabohnen (wie Tofu und Tempeh), Gluten oder Erbsen. Ganze Hülsenfrüchte werden oft als Proteinquelle in vegetarischen Gerichten verwendet, sind aber hier nicht aufgeführt.

Auf Milchbasis:

- Glamorgan Wurst ist eine traditionelle vegetarische Welsh Wurst nach der genannten historischen Grafschaft von Glamorgan in Wales.
- Paneer ist zum Beispiel in solchen Gerichten wie Paneer tikka

Von Pilzen abgeleitet:

- Speisepilze
- Mykoprotein ist eine Form des einzelligen Proteins, natürlich auch bekannt als Pilzprotein. Es ist in der Lage, eine größere Sättigung zu bieten als herkömmliche Proteinquellen wie Hühnchen, ist aber natürlich auch proteinreich und kalorienarm.
- Fistulina hepatica ist ein gewöhnlicher Pilz, bekannt als Beefsteak-Pilz.
- Laetiporus ist ein Pilz, der auch Waldhuhn genannt wird.
- Lyophyllum decastes ist ein Pilz, der als gebratener Hühnerpilz bekannt ist.

Fruchtbasiert:

- Brotfrucht wird ähnlich wie Jackfrucht in herzhaften Gerichten verwendet.
- Kokos- Burger wird hergestellt aus Sapal, den Kokosnuss-Fruchtfleisch-Nebenprodukten der traditionellen Kokosmilch- Extraktion in der philippinischen Küche.
- Aubergine ist eine semitropische/tropische Pflanze mit stark strukturiertem Fruchtfleisch.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

- Grapefruit: während der Wirtschaftskrise der Sonderperiode bereiteten Kubaner Steaks aus paniertes und frittiertes Grapefruitschale zu, die als "bistec de toronja" sehr bekannt sind.
- Jackfrucht ist eine Frucht, deren Fruchtfleisch beim Kochen eine ähnliche Textur wie Pulled Pork hat.

#### Hülsenfrüchte:

- Burmesischer Tofu wird hergestellt aus Wasser, Kichererbsenmehl und Kurkuma.
- Falafel ist ein traditioneller Bohnenkrapfen aus dem Nahen Osten, von dem angenommen wird, dass er von den alten Kopten als Fleischersatz während der Fastenzeit hergestellt wurde.
- Ganmodoki ist ein traditionelles japanisches Gericht auf Tofu-Basis, das Veggie-Burgern ähnelt.
- Härkis ist eine Marke für verarbeitete gemahlene Ackerbohnen.
- Koya-dofu ist gefriergetrockneter Tofu aus Japan, der bei der Zubereitung einen fleischähnlichen Geschmack und eine fleischähnliche Textur hat und ist üblich in der buddhistischen vegetarischen Küche.
- Oncom ist eine der traditionellen Grundnahrungsmittel von West Java (Sundanese) Küche von Indonesien. Es gibt Oncom in zwei Arten: rot oncom und schwarz oncom. Oncom ist ein eng verwandter Fleischersatz der mit Tempeh verwandt ist; beides sind natürlich mit Schimmelpilzen fermentierte Lebensmittel.
- Soja Protein ist ein Protein, das aus isoliert Sojabohnen, Sojabohnenmehl, das geschälten und entfettet wurde hergestellt.
- Sojabrei verwendet man für Veggie-Burger und Kroketten.
- Tempeh ist ein traditionelles indonesisches Sojaprodukt in Kuchenform, hergestellt aus fermentierten Sojabohnen.
- Texturiertes Pflanzenprotein ist ein entfettetes Sojamehlprodukt, das ein Nebenprodukt der Extraktion von Sojabohnenöl ist. Es wird sehr oft als Fleischanalogon oder Fleischverdünner verwendet. Texturiertes Pflanzenprotein ist schnell zu kochen, mit einem Proteingehalt, der mit bestimmten Fleischsorten vergleichbar ist.
- Tofu wird in Asien traditionell nicht als Fleischersatz angesehen, aber ist in der westlichen Hemisphäre zu diesem Zweck weit verbreitet.
- Tofurkey ist Faux Pute, ein Fleischersatz in Form eines Laibs oder Auflaufs aus vegetarischem Protein, normalerweise aus Tofu (Sojaprotein) oder Seitan (Weizenprotein) mit einer köstlichen Füllung aus Getreide oder Brot, mit Brühe aromatisiert und mit Kräuter und Gewürze gewürzt.
- Vegetarischer Speck wird manchmal aus Tempeh hergestellt.
- Vegetarischer Hotdog
- Vegetarische Wurst
- Veggie Burger

#### Andere Fleischersatzprodukte:

- Möhren-Hotdog
- Blumenkohl wird mit Weißmehl überzogen und gebacken oder gebraten, um Hühnerflügel oder Steak zu imitieren.
- Gezüchtetes Fleisch
- Blattproteinkonzentrat
- Fleischverdünner – manchmal, aber nicht immer auf Sojabasis
- Falsche Ente (Mock Duck)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

- Nussbraten
- Weizengluten

### **Litchi**

Die Litchi wird seit mehr als 2000 Jahren in China gezüchtet, sie gilt dort als Liebesfrucht. Litchis sind taubeneigroße Früchte mit rauer, schuppenartiger, rosa Schale und weißem, perlmuttartigem schimmernden Fruchtfleisch. Es umschließt das Fruchtfleisch ein dunkler, glatter, ungenießbarer Kern. Der Geschmack von reifen Litchis erinnert an reife Weintrauben. Sie sind kalorienarm und reich an Vitamin A sowie C.

Man verwendet Litchis roh (wie Eier pellen) oder gegart mit Reis, Gemüse oder Saucen. Konservenfrüchte verwendet man als Dessert oder Cocktails.

Achtung:

Litchis reifen nach der Ernte nicht nach. Das Erkennungsmerkmal der reifen Litchi ist der relativ starke, angenehme Duft.

### **L-Milchsäure**

L-Milchsäure ist organische Säure, die rechtsdrehend ist. Sie kann im Gegensatz zur D-Milchsäure vom Organismus gut aufgenommen werden.

Zur Herstellung von Biojogurt verwendet man die Milchsäurebakterien, die L-Milchsäure bilden. Siehe auch Milchsäure.

### **Lobster**

Lobster ist die englische Bezeichnung für Hummer.

### **Löffel**

1 Teelöffel (gestrichen) entspricht 4 Gramm Zucker, 5 Gramm Salz und 3 Gramm Backpulver. 1 Teelöffel (gehäuft) entspricht 8 Gramm Zucker, 10 Gramm Salz und 6 Gramm Backpulver. 1 Esslöffel (gehäuft) entspricht 15 Gramm Mehl, 20 Gramm Zucker und 20 Gramm Salz. 1 Teelöffel Butter entspricht etwa 5 Gramm.

### **Löffelerbsen**

Die Löffelerbsen sind eine besonders üppige, dickflüssige Variante der Erbsensuppe aus der Berliner Küche.

Zur Zubereitung werden natürlich ungeschälte gelbe Erbsen in reichlich Wasser eingeweicht und danach mit der gleichen Menge Schweineohren und Schweineschnauze, in Varianten auch mit Kasseler oder Räucherspeck, aufgekocht, gesalzen und halb gegart. Anschließend werden abgezogene kleingeschnittene Zwiebeln und Suppengrün in Schweineschmalz angebraten, zur Suppe gegeben, mit Tafelsalz, Pfeffer, Majoran und Lorbeerblatt gewürzt, und alles weiter gegart. Sind die Erbsen fast weich, wird das Fleisch mit einer Schaumkelle herausgenommen, geputzt und gewürfelt mit ebenfalls gewürfelten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kartoffeln wieder dazugeben. Ist die Suppe fertig, sollte sie so dickflüssig sein, dass ein Esslöffel "drin stehen bleibt".

In einer weiteren Variante werden Löffelerbsen ohne Fleisch gekocht und am Ende gebratener Speck und Bockwurst hineingegeben.

Serviert werden Löffelerbsen übrigens mit Schwarzbrot oder Graubrot.

### **Loganbeere**

Loganbeere (*Rubus × loganobaccus*) ist eine amerikanische Kreuzung aus einer Brombeerenart und der Himbeere. Sie entstand durch einen Zufall in Kalifornien und ist heute eine geschätzte Kulturpflanze

Verwendung:

Heute ist die Loganbeere wegen ihrer essbaren Beeren eine geschätzte Kulturpflanze, die übrigens auch kommerziell angebaut wird. Es existieren einige Sorten, wichtig sind unter anderem 'Phenomenal', 'Thornless Logan' sowie 'Thornless Young'. Die Sorte 'Phenomenal' ist neben *Rubus flagellaris* 'Lucretia' ein Elternteil der Youngbeere. Geschätzt wird auch die stachellose, wohlschmeckende 'LY654'.

Die Früchte der Loganbeere werden unter anderem zu Konserven oder Wein verarbeitet. Hauptanbaugebiete sind die Staaten Oregon und Washington. Auch in England und auf Tasmanien wird die Loganbeere angebaut. Der Standort sollte gut durchfeuchtet, aber nicht staunass sowie halbschattig bis sonnig sein.

In West-Australien ist die Loganbeere verwildert und wächst dort entlang von Bächen und an ungestörten Standorten.

### **Lollo Bionda**

Der Lollo Bionda ist eine weißlich bis grünliche Sorte des Lollo Rosso. Lollo bionda (im deutschen Sprachraum auch Lollo bianco) oder Lollo grün ist Salatarten mit einem lockeren Kopf und stark gekrausten Blättern. Die Blätter sind zart und vom Geschmack her sehr neutral. Dieser dekorative Salattyp kommt ursprünglich aus Italien.

Er hat grüne Blätter und ist stark gekraust und bildet eine dichte Rosette.

### **Lollo Rosso oder Lollo Rossa**

Lollo Rosso stammt aus Italien und ist Pflücksalat mit nachwachsenden Blättern und knackfrischen, leicht nussartigem Geschmack. Er ist etwas bitter. Die am Strunk grünen Blätter werden nach außen immer rötlicher und kräuseln sich am Blattrand.

Man verwendet Lollo Rosso als Mischsalat oder wegen seines attraktiven Aussehen als Dekoration.

### **Longane**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Der Longan-Baum (*Dimocarpus longan*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Dimocarpus* innerhalb der Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*).

### Verwendung

Man verwendet die Longan-Früchte frisch für Suppen, süß-saure Speisen, Snacks und Nachspeisen, sie können aber auch sehr gut konserviert werden. Hierfür wird der Longans meistens in der Sonne, zum Teil aber auch mit Rauch, getrocknet. Durch den Trocknungsvorgang löst sich das Fruchtfleisch von der Schale und legt sich um den Kern. Zum Essen der getrockneten Früchte wird die dann brüchige Schale entfernt und der Kern mit dem getrockneten Fruchtfleisch gelutscht. Aus in der Sonne getrockneten Longans wird übrigens auch Limonade hergestellt.

Neben frischen Früchten werden in Europa Longans von der Schale befreit und entkernt in Dosen angeboten. Die Süße der in 'Light Sirup' konservierten Dosenfrüchte entspricht der von frischen Früchten, wenn sie auch deren Geschmack leider nicht ganz erreichen. Hierbei ist zu beachten, dass je nach Fall konservierte Longan Dosenfrüchte zusätzlich durch Zugabe von Zucker gesüßt werden können.

### Longdrink

Longdrinks sind Milchgetränke von mehr als 5 Zentiliter. Der Anteil an Mineralwasser oder Schaumwein steht im Verhältnis zu den anderen Zugaben überwiegt. Die Alkoholkonzentration wird durch die Beigabe bestimmter Zutaten (wie Säfte) geschmacklich abgeschwächt.

### Loomi

Als Loomi bezeichnet man in den Ländern der arabischen Halbinsel ein Würzmittel, das durch Kochen reifer Limetten in Salzwasser und deren anschließender Trocknung in der Sonne gewonnen wird. Diese getrockneten Limetten sind im Iran als limo omani oder limo amani bekannt und heißen in der deutschen Literatur übrigens sehr oft „schwarze Zitronen“.

Die Loomis werden oft in langschmoredenen Eintöpfen angebohrt oder leicht zerdrückt und in Reisgerichten verwendet, denen sie einen schönen strengen Zitrusduft und ein erfrischend säuerliches Aroma verleihen, zum Beispiel im persischen Gericht ghorme sabzi.

### Lorbeer

Lorbeer ist ein Immergrüner, nicht frostharter Baum des Mittelmeerraums.

Man bevorzugt getrocknete Lorbeerblätter, weil sie sonst oft bitter schmecken. Sie werden im Ganzen oder in Stücken zum Würzen für Fleisch- und Fischgerichte, Soßen, Gemüse, Suppen und Marinaden.

### Achtung:

In größeren Mengen genossen kann der Echte Lorbeer – wie von den Priesterinnen des Orakels von Delphi genutzt – zu Bewusstseinsstörungen und Trance führen. Seit dem Altertum ist Lorbeer das Symbol für Ruhm und Sieg (Lorbeerkranz). Er sollte angeblich

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

vor Zauber, Blitz, Feuer und ansteckenden Krankheiten schützen. Außerdem sollte Lorbeer sogar Wahnsinnige besänftigen.

### **Lorette-Kartoffeln**

Für Lorette-Kartoffeln kocht man erst geschälte und mit kaltem Wasser abgespülte Kartoffeln in reichlich Salzwasser. Danach wird für den Brandteig aus Wasser, Butter, einer Prise Tafelsalz in einem weiteren Topf aufgekocht. Dann wird Weißmehl eingesiebt (damit es keine Klumpen gibt) und mit einem Kochlöffel so lange gerührt, bis sich auf dem Topfboden ein weißer Belag bildet. Nun rührt der Koch den Teig zu einem Kloß und zieht den Topf von der Kochstelle. Dann wird ein ganzes Ei (Große M) mit in den Topf gegeben und so lange gerührt, bis wieder ein Kloß entsteht. Dann gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb, drücken sie durch eine Presse und kneten etwas Parmesan unter. Für Lorette-Kartoffeln füllen Sie jetzt den Teig in einen Spritzbeutel mit Sternhülle und spritzen lange Streifen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Dann erhitzt man Speiseöl auf 175 Grad Celsius in einer Fritteuse. Während des Erwärmen des Speiseöls schneidet man den Teig in Stücke, formt ihn zu einem Bogen und backt den Teig portionsweise kurz in der Fritteuse aus. Zum Schluss werden die Lorette-Kartoffeln vorsichtig aus der Fritteuse gehoben und auf Küchenpapier abgetropft.

### **Lotte de mer**

Siehe auch Seeteufel.

### **Louche**

Die Louche ist eine Schöpfkelle für Bowlen, Soßen und Suppen.

### **LoVE it! Pudding Bourbon-Vanille (von Dr. Oetker, unbezahlte Werbung) Dr. Oetker LoVE it!**

Bourbon-Vanille Pudding ist eine pflanzliche Alternative zum klassischen Sahnepudding. Die pflanzliche Rezeptur mit cremigem Mandelmark, kommt ganz ohne Verwendung von Milch aus und verspricht dennoch einen schön cremigen & Bourbon-vanilligen Geschmack. Der vegane Pudding überzeugt natürlich durch die Verwendung echter Bourbon-Vanille, den wenig süßen Geschmack und lässt sich außerdem hervorragend mit Früchten oder unseren veganen Fruchtgrützen kombinieren. Dr. Oetker LoVE it! Pudding gibt es im Handel im 400 Gramm Becher und ist eine laktose- und glutenfreie Ernährung geeignet.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Löwenzahn**

Löwenzahn wird umgangssprachlich auch Pusteblume genannt. Sie ist mit leuchtend gelber Blüte, die sich später in viele Schirmchen wandelt und gezackten, lanzettenförmigen Blättern. Löwenzahn enthält viel Vitamin A und C sowie einige Mineralstoffe.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Man verwendet junge Löwenzahnblätter mit ihrem feinherben Geschmack als Salat.

Achtung:

Sein französischer Name Pisse en lit deutet auf seine harntreibende Wirkung hin. Löwenzahn regt den Appetit an, wirkt krampflösend und blutreinigend. Außerdem wird er unter anderem bei der Behandlung von Geschwüren und Juckreiz eingesetzt.

### **Löwenzahn (weiß)**

Das allerbeste für den Stoffwechsel – Weißer Löwenzahn!

Geschmacklich nicht jedermanns Sache, wir geben nur selbstgemachten, leicht süßen Holunderessig darüber. Als leichtes Zwischengericht heute Mittag.



### **Lübecker Marzipan**

Lübecker Marzipan ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung für Marzipan aus Lübeck. Es hat meistens eine sehr gute Qualität mit wenig Puderzucker.

### **Lübecker Marzipan Rohmasse (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Unser vielseitiger Klassiker eignet sich hervorragend zum Modellieren von Dekoren und zum Einbacken. Mit unseren Back- & Speisefarben lässt sich die Marzipan Rohmasse außerdem individuell bunt einfärben.

### **Luganiga**

Luganighe gehören zur der betanken traditionellen Tessiner Küche und sind Bratwurst aus Venetien. Der Geschmack ist übrigens dank feiner Noten von Knoblauch, Pfeffer, Zimt und auch Muskatnuss sehr schön charakteristisch. Diese Würste passen zum Beispiel sehr gut zu einer Ratatouille oder einem feinen Risotto. Nach wenigen Minuten auf dem Grill oder in der Pfanne sind die schön würzigen Luganighe Ticinesi schon servierbereit.

### **Lump**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Siehe auch Seehase.

## **Lunge**

Lunge wird in Bayern als Lüngerl und in Österreich als Buscherl bezeichnet. Lunge ist eine Innerei vom Kalb und Schwein.

Sie wird zu regionalen Gerichten verwendet. Lunge wird überwiegend im würzigem Sud gekocht, zerkleinert und (gewollft) mit Saucenbindung zubereitet.

## **Lupine**

Lupinen (*Lupinus*; von althochdeutsch *luvina*, zu lateinisch *lupus* ‚Wolf‘), selten auch Wolfsbohne oder Feigbohne genannt, sind eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Zur gleichen Familie gehören zum Beispiel die Erbse, die Kichererbse und die Erdnuss. In Mitteleuropa trifft man am häufigsten die Vielblättrige Lupine (*Lupinus polyphyllus*) an. Die Lupinen gibt es als Gemüsepflanze, Futterpflanze, Zierpflanze und Wildpflanze.

Die Samen insbesondere wilder und Gartenlupinen enthalten Lupinin, einen giftigen Bitterstoff, der übrigens den Tod durch Atemlähmung verursachen kann. Bestimmte Zuchtformen hingegen sind ungiftig und nicht bitter. Sie können jedoch für Allergiker problematisch sein.

## **Verwendung**

Lupinensamen können in unterschiedlicher Form verwendet werden. Zur menschlichen Ernährung werden die Samen weiterverarbeitet. Der giftige Bitterstoff kann durch Kochen alleine leider nicht zerstört werden. Traditionelle Verfahren zur Verwendung der alten bitterstoffhaltigen Sorten legen die Samen bis zu 14 Tage in Meer- oder Salzwasser, um die Bitterstoffe zu entfernen und die Samen genießbar zu machen. Die neueren bitterstoffarmen Sorten müssen nicht mehr so lange eingeweicht werden, es genügen 1–2 Tage. Die Garzeit der eingeweichten Samen beträgt ungefähr zwei Stunden. Im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten werden die Lupinensamen beim Kochen nicht mehlig, sondern behalten eine schön feste Konsistenz.

Die eingelegten Samen (italienisch *Lupini*, portugiesisch *Tremoços*, spanisch *Altramuces*) sind im Mittelmeerraum ein sehr beliebter Bier-Snack in Gaststätten. Sie werden aber auch zu *Lopino*, einem Tofu-ähnlichen Produkt, Lupinenmehl (welches meist etwa 40 % Eiweiß enthält) sowie zu Lupinenmilch weiterverarbeitet und sind so Bestandteil vegetarischer Ernährungsformen. Außerdem kann aus den gerösteten Früchten ein kaffeeähnliches Getränk gewonnen werden (zum Beispiel *Altreier Kaffee*). Getrocknete Lupinensamen sind übrigens auch unter der Bezeichnung „*Tirmis*“ im Handel. Geschmacklich ist das Mehl der geschälten Samen der Süßlupine immer noch sehr auffällig, so dass zum Beispiel geraten wird, den Anteil von Lupinen-Mehl in Backwaren unter 15 % zu halten. Dem Fraunhofer-Institut IVV ist es mit einem patentgeschützten Verfahren gelungen, das Lupinenmehl von seinen unerwünschten Bitterstoffen zu befreien und ein geschmacksneutrales Lupinenproteinisolat herzustellen. Mit diesem Verfahren kann die in Deutschland und Mitteleuropa angebaute Lupine mit ihren sehr guten

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Eigenschaften zur Bodenverbesserung verwendet werden, um Milch- und Fleischersatzprodukte aus nachhaltiger lokaler Landwirtschaft zu erzeugen.

### **Lupinenmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Da Lupinen Hülsenfrüchte sind, werden für die Lupinenmilch natürlich die runden, an Erbsen erinnernden Samen der blau blühenden Lupine geerntet und getrocknet. Der Milchersatz wird danach entweder fermentiert oder aromatisiert, kann aber auch zu Lupinentofu oder anderen Lupinen-Produkten weiterverarbeitet werden.

Herstellungsweise:

Lupinenmehl entsteht natürlich aus Lupinensamen. Um ihnen das Wasser zu entziehen, werden sie erst gepresst. Die dabei entstandenen Flocken werden anschließend wieder gewässert, so löst sich das Eiweiß aus der Faserstruktur der Samen heraus.

Geschmack von Lupinenmilch?

Lupinenmilch ist eine der neueren pflanzlichen Milchalternativen. Diese Milchalternative kommt übrigens dem Geschmack von Kuhmilch näher, als die meisten Alternativen.

### **Lüttje Lage**

Lüttje Lage ist ein im Raum Hannover sehr verbreitetes und beliebtes Mischgetränk aus dem speziellen obergärigen Lüttje-Lagen-Schankbier und Kornbrand. Eng verbunden mit der Lüttje Lage ist natürlich eine spezielle traditionelle Trinkweise.

Trinkweise:

Es gibt verschiedene Arten, Lüttje Lage zu trinken. Ursprünglich goss man sich den Schnaps auf die Zunge und spülte ihn dann mit Bier hinunter. Etwa in den 1920er-Jahren kam die heute übliche und beliebte Trinkweise auf, die Lüttje Lage aus zwei speziellen Gläsern gleichzeitig zu trinken. Ein kleines, niedriges Glas (5 Zentiliter) mit Lüttje-Lagenier (3 Vol.-% Alkohol) wird zwischen Daumen und Zeigefinger genommen. Der Mittelfinger und der Ringfinger derselben Hand halten ein mit Korn gefülltes Schnapsglas (1 Zentiliter, 32 Vol.-% Alkohol). Beim Trinken werden die Gläser so angesetzt, dass das Schnapsglas über dem Bierglas liegt und der Kornbranntwein dann zusammen mit dem Bier in einem Zug getrunken wird. Da bei Ungeübten meistens etwas Schnaps daneben geht, liegen häufig spezielle Schürzen oder Lätzchen bereit.

### **Lütt un Lütt**

Lütt un Lütt (Plattdeutsch für „klein und klein“) ist ein in Norddeutschland beliebtes Getränk, bei dem die beiden Komponenten Köm und Bier während des Trinkvorgangs miteinander vermischt werden.

Herkunft und Verbreitung

Lütt un Lütt, also Kümmel und Bier, wird in zwei kleinen Gläsern, die sonst natürlich in Gaststätten keine Verwendung finden, ausgeschenkt, und zwar 10 Zentiliter Bier und 1 Zentiliter Kümmel. Das Getränk hat seinen Ursprung wahrscheinlich im Hamburger Hafen und war ein sehr beliebter Schluck zum Schichtende der Hafendarbeiter. Jede Kneipe am Hafen, aber auch fast alle im übrigen Stadtgebiet, boten Lütt un Lütt an. Der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Preis lag damals immer unter dem eines normalen Glases Bier. Varianten gibt es unter ähnlichem Namen aber auch in anderen Städten. Statt Köm (Kümmel) dann aber meistens Kornbranntwein ausgeschenkt. In Norddeutschland werden heutzutage bei der Bestellung „Lütt un Lütt“ oft ein kleines Bier (0,2 oder 0,3 Liter Pils) und ein Korn (2 Zenttiliter, 32 Vol.-% Alkohol) serviert und dann getrennt getrunken.

Trinkweise:

Lütt un Lütt wird mit einer Hand aus den beiden Gläsern gleichzeitig getrunken – ähnlich wie Lüttje Lage. Das kleine Bierglas wird dabei mit dem Daumen und dem kleinen Finger gehalten. Das kleine Schnapsglas wird mit dem Mittel- und dem Ringfinger so über dem Bierglas gehalten, dass beim Trinken der Korn zuerst in das Bier und damit zusammen dann in den Mund läuft.

## **Luzerne**

Luzerne (*Medicago sativa*), auch Saat-Luzerne, Alfalfa, Schneckenklee oder Ewiger Klee, englisch lucerne (britisches Englisch) oder alfalfa (amerikanisch) genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Schneckenklee (*Medicago*) in Unterfamilie Schmetterlingsblütler (*Faboideae*) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*). Sie ist auch eine Nutzpflanze.

## **Lyoner**

Lyoner oder Fleischwurst ist natürlich eine Brühwurst ohne Einlage. Das Rezept stammt übrigens ursprünglich aus der französischen Stadt Lyon, dort wird sie auch Cervelas genannt.

## **Lyoner Kartoffeln**

Die Lyonnaise Kartoffeln sind ein Französisch - Teller mit geschnittenen Bratkartoffeln und dünnen Scheiben geschnitten Zwiebeln, gebraten in Butter mit Petersilie. Lyonnaise bedeutet "aus Lyon" oder "Lyon-Stil" nach der französischen Stadt Lyon. Die Kartoffeln sind sehr oft angekocht vor sauteeing, sonst roh in der Pfanne zubereitet. Neuere Variationen haben sich im Laufe der Jahre unter Verwendung von Techniken wie Karamellisierung entwickelt zur Verbesserung der Bräunung und des Geschmacks.

## **M**

### **Maasdamer Käse**

Maasdamer Käse ist ein beliebter Schnittkäse aus den Niederlanden mit 45 % Fett in Trockenmasse. Maasdamer ist ein Schnittkäse aus Kuhmilch. Er wurde in den 1980er Jahren in den Niederlande unter dem Markennamen Leerdammer als Alternative zum Emmentaler entwickelt. Seinen Namen hat der Maasdamer von der holländischen Gemeinde Maasdam, etwa 14 km südlich von Rotterdam. Der Käse weist einen nussigen, mild-würzigen Geschmack auf. Besonders auffallend sind die großen Löcher im Maasdamer Käse.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Herstellung entspricht weitestgehend der des Gouda, wobei beim Maasdamer andere Säurewecker zum Einsatz kommen. Nach der Portionierung des Bruchs schließt sich eine sechswöchige Reifephase an. In dieser nimmt der Käse an Volumen zu und bildet die sortentypische Lochung mit Öffnungen von 2-3 Zentimeter Durchmesser. Diese sollen genauso wie der Teig glänzend und natürlich strohfarben sein. Der Geschmack wird als nussartig und leicht süßlich beschrieben, wobei auch fruchtige Noten als Hintergrund zugelassen sind. Im Gegensatz zu Gouda und Emmentaler hat er einen wesentlich geringeren Salzanteil, welcher durch die mildere Behandlung während der Reifephase begründet wird. Die Laibe des Maasdamer Käses sind flachzylindrisch mit einem Durchmesser von etwa 30 Zentimeter Das Gewicht beträgt etwa 6 bis 12 Kilogramm. Nach der Reifephase haben die Laibe des Käses eine helle glatte Rinde. Diese wird zum Schutz mit einem sortentypisch gelben Paraffinüberzug oder einem Plastiküberzug geschützt.

### **Macadamiamilch (vegane Kaufempfehlung)**

Die Macadamiamilch ist ein veganer Milchersatz, der schnell selbst hergestellt werden kann. Die Pflanzenmilch ist besonders cremig und von Natur aus natürlich soja- und laktosefrei.

Aus Umweltschutz- und Tierschutzgründen wird Kuhmilch zum Glück immer häufiger durch pflanzliche Milchalternativen ersetzt. War ursprünglich vor allem Sojamilch erhältlich, gibt es heute viele verschiedene Alternativen zu herkömmlicher Tiermilch. Unter diesen Milchdrinks ist vor allem die Macadamiamilch aus Macadamianüssen als Milchersatz außerordentlich beliebt.

#### **Zubereitung:**

Die Macadamianüsse weichen Sie für mindestens vier Stunden in reichlich Wasser ein. Durch den Einweichvorgang werden die unerwünschten Phytine, Tannine und Enzyminhibitoren aus der Nuss gelöst. Danach spülen Sie die Nüsse gründlich und mit kaltem Wasser ab und pürieren sie in einem Mixer gemeinsam mit Datteln fein. Anschließend werden die restliche feste Stoffe in einem Nussmilchbeutel, oder mit einem feinen Sieb abgetrennt. Die Macadamiamilch ist übrigens in Flaschen gefüllt im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar.

#### **Geschmack:**

Die Macadamiamilch schmeckt fast wie Kuhmilch mit Honig. Durch den hohen Fettgehalt ist sie übrigens cremig und schmeckt leicht buttrig. Die süße Note entsteht durch das Süßen mit Datteln, Honig oder Ahornsirup.

### **Macadamianuss**

Die Macadamia ist eine Pflanzengattung in der Familie der Silberbaumgewächse (Proteaceae). Sie ist vor allem durch die Frucht, die Macadamianuss der beiden Arten *Macadamia integrifolia* sowie *Macadamia tetraphylla* und ihren Sorten bekannt.

#### **Nutzung:**

Wirtschaftlich bedeutend sind nur zwei Arten: Die *Macadamia tetraphylla* (ihre Nüsse haben eine raue Schale und sind nicht geeignet zum Rösten) und die *Macadamia*

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

integrifolia (mit glatter, aber etwas dünnerer Schale). Nur diese beiden Arten bringen direkt essbare Nüsse hervor; die Nüsse der anderen Arten sind leider zu bitter, um genießbar zu sein, wurden aber historisch von den Ureinwohnern Australiens, einigen Aborigines-Stämmen, durch Zermahlen und längeres Auslaugen nutzbar gemacht. Die wildwachsenden Nüsse sind eine sehr gute Eiweiß- und fettreiche Nahrungsquelle.

Die Macadamianüsse gelten als sehr feine und wohlschmeckende Nüsse. Zudem gehören sie aufgrund des schwierigen Anbaus, der komplizierten Weiterverarbeitung und insbesondere der gestiegenen Nachfrage zu den teuersten Nüssen der Welt – daher auch die Bezeichnung „Königin der Nüsse“.

Das Macadamiaöl findet auch in der Kosmetikindustrie Verwendung, beispielsweise als exklusives Körperöl.

#### Nährwert und Inhaltsstoffe

Nährwerte je 100 Gramm (essbar, natur, ohne Salz)

Brennwert 3005 Kilojoule (718 Kilokalorie )

Eiweiß 7,79 Gramm

Fett 72,64 Gramm, davon

16 % gesättigte Fettsäuren

2 % Omega-6-Fettsäuren

1 % Omega-3-Fettsäuren

81 % einfach ungesättigte Fettsäuren

Kohlenhydrate 13,3 Gramm

#### Mineralstoffe

Kalium 363 Milligramm

Phosphor 198 Milligramm

Magnesium 118 Milligramm

Calcium 70 Milligramm

Natrium 4 Milligramm

Zink 1,29 Milligramm

Eisen 2,65 Milligramm

#### Vitamine

Niacin (B3) 2,27 Milligramm

α-Tocopherol (E) 0,57 Milligramm

Pantothensäure (B5) 0,60 Milligramm

Thiamin (B1) 0,71 Milligramm

Pyridoxin (B6) 0,35 Milligramm

Riboflavin (B2) 0,08 Milligramm

Folsäure (B9) 10 Mikrogramm

#### Giftigkeit

Macadamia-Nüsse sind leider giftig für Katzen und Hunde. Die Wirkmechanismen sind unbekannt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Bei Hunden zeigt sich die Wirkung nach Aufnahme von Macadamianüssen in Mengen über 2 Gramm/Kilogramm zunächst als Lethargie und Schwäche, insbesondere der Hinterbeine. Des Weiteren können Erbrechen, Standunsicherheit und Gangunsicherheit (Ataxie) sowie Muskelzittern und erhöhte Körpertemperatur auftreten. Die meisten Hunde erholen sich von der Intoxikation innerhalb 24 Stunden, ungeachtet der Behandlung, und sind nach 48 Stunden zum Glück völlig genesen.

Achtung:

Bei Katzen können Muskelzittern, Lahmheit, Gelenksteifigkeit und hohes Fieber auftreten.

### **Macadamianussöl**

Macadamiaöl ist ein veganes Pflanzenöl, welches aus den Samen der Macadamiabäume gewonnen wird. Kaltgepresst besitzt dieses Speiseöl eine hellgelbe bis goldene Farbe und einen schwach nussigen Geruch.

Die Macadamianuss besitzt einen Fettanteil von etwa 75 %. Die enthaltenen Triglyceride – also Trifettsäureester des Glycerins – sind vor allem Derivate einfach ungesättigter Fettsäuren, besonders der Ölsäure.

Man verwendet Macadamiaöl bei der Haarpflege als Ersatz für Nerzöl. Durch den hohen Gehalt an Palmitoleinsäure wirkt sich Macadamiaöl zudem pflegend auf die Haut aus. Außerdem verwendet man dieses Speiseöl gerne auch in der veganen Ernährung.

Da Macadamiaöl hitzebeständig ist, eignet es sich in der Küche auch zum Braten.

### **Macairekartoffeln**

Macairekartoffeln, auch Macaire-Kartoffeln genannt, sind eine Kartoffel-Spezialität der französischen Küche, die als Beilage vor allem zu Fleischgerichten serviert werden. Es sind Kartoffelküchlein, die ähnlich wie Rösti beidseitig schön knusprig gebraten werden.

Zubereitet werden die Macairekartoffeln aus großen Kartoffeln, die ungeschält im Backofen gebacken und anschließend halbiert werden. Die Kartoffelhälften werden mit einem Esslöffel bis zur Schale ausgehöhlt; die ausgehobene Kartoffelmasse wird mit einer Gabel grob zerdrückt, mit etwas zerlassener Butter vermischt, gesalzen, gepfeffert und danach in einer Pfanne beidseitig zu Küchlein gebraten. Zum Formen kann die Kartoffelmasse natürlich auch zu einer Walze gerollt werden, von der dann Scheiben abgeschnitten werden.

Die Zugabe von Eigelb verbessert die Konsistenz, während die Zugabe von gehacktem Schinken, Zwiebeln oder Schnittlauch natürlich andere geschmackliche Nuancen bietet. Die französische Bezeichnung „pommes de terre à la Macaire“ lässt sich übrigens bereits für das Jahr 1866 durch die Menükarte eines Restaurants belegen. Der Name „Macaire“, nach dem diese Beilage benannt wurde, bezieht sich auf „Robert Macaire“ – eine fiktive Figur aus dem Melodram L’Auberge des Adrets, das in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Frankreich sehr beliebt war.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Macaron**

Das Macaron (französisch Lehnwort, Plural die Macarons) ist ein französisches Baisergebäck das aus Mandelmehl, dessen Herkunft bis ins Mittelalter zurückreicht, hergestellt wird. In Frankreich werden übrigens sehr viele Varianten von traditionellen Macarons gebacken, davon ist heute natürlich das bunte Macaron in Form einer kleinen Doppelscheibe mit einer Cremeschicht dazwischen am weitesten verbreitet.

### **Macédoine**

Das Macédoine ist in der französischen Küchensprache natürlich die Bezeichnung für eine Mischung von rohem oder gekochtem Gemüse oder Obst, die heiß oder kalt serviert werden kann. Der Name macédoine leitet sich übrigens von dem Landesnamen Makedonien ab, das aus Kleinstaaten gebildet war, die der berühmte Alexander der Große erobert hatte.

### **Macis**

Mit der Macis oder dem Mazis wird der auch „Muskatblüte“ genannte Samenmantel der Frucht des Muskatnussbaums bezeichnet. Getrocknet oder auch gemahlen wird der Macis zum Würzen von Gebäck, Fleischgerichten sowie einigen Wurstsorten verwendet. Der Macis hat wie die Muskatnuss einen aromatisch-harzigen und leicht bitteren Geschmack, ist aber etwas milder.

Der Macis wurde von arabischen Händlern im 11. Jahrhundert nach Europa gebracht. Hier wurde sie irrtümlich für die getrocknete Blüte des Muskatnussbaumes gehalten wurde. Der Macis fand im Mittelalter bei durch Erkrankungen der Leber, der Milz und des Magens gedachten Leiden als Arzneidroge Verwendung und ist auch in der ayurvedischen Medizin und in der indonesischen Volksmedizin ein Heilmittel. Gehandelt wurde die Macisware mit dem Maß Sankal oder nach dem Troy-Gewicht.

Macis wird auch zur Zubereitung von Seifen, Salben und Parfüms verwendet. Heute spielt Macis in der westlichen Küche nicht mehr die ausgeprägte Rolle, die sie noch im 18. Jahrhundert spielte. In der bayerischen Küche wird Macis jedoch bei der Herstellung von Weißwürsten und Leberkäse verwendet. Auch in der niederländischen Küche spielt Macis eine gewisse Rolle.

Siehe auch Muskatblüte

### **Madeira (Madeirawein)**

Der Madeirawein, sehr oft auch nur kurz "Madeira" genannt, ist eine bekannte Spezialität, die auch in der guten Küche genutzt wird. Mindestens genauso bekannt wie das Ausgangsprodukt ist die auf seiner Grundlage zubereitete Madeirasauce.

Nach der verwendeten der Rebsorte werden folgende vier Arten unterschieden: vom trockenen Sercial über den Verdelho (halbtrocken) und dem Boal (Bual) (halbsüß) zu dem süßen Malvasia (Malmsey). Daneben findet man selten auch noch die Rebsorte Terrantez, die sehr ähnlich wie die Verdelho als halbtrocken einzuordnen ist. Die Lese des Weins beginnt Mitte August und dauert etwa sechs Wochen. Abgefüllt werden pro Jahr etwa

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

5,3 Millionen Flaschen. Die alkoholische Gärung wird erst mit hochprozentigem Alkohol (Weinbrand) gestoppt, dadurch bleibt eine gewisse Restsüße im Wein erhalten. Danach wird der Wein durch Erhitzen in sogenannten Estufas weiterbehandelt und für mehrere Jahre im Fass gelagert, dieses gilt jedoch nur für die Weinqualitäten die älter als 5 Jahre sind. Bei den dreijährigen Qualitäten wird das Estufa Verfahren im Edelstahltank herbeigeführt. Im Unterschied zu dem Sherry, der oft im Solera-Verfahren weiter veredelt wird, bleibt der Wein eines Jahrgangs unangetastet. Als voroxydierter Wein gewinnt der Wein nicht durch die anschließende Flaschenlagerung, kann aber sehr gut 100 Jahre gelagert werden, wenn der Korken alle 15 Jahre gewechselt wird.

Auch eine geöffnete Flasche Madeira ist sehr haltbar und kann selbstverständlich noch nach einem Jahr ohne Qualitätsverlust getrunken werden. Der Alkoholgehalt liegt etwa zwischen 18 und 21 Vol.-%.

### **Maggi-Würze**

Maggi-Würze ist übrigens eine vegane Würzsaucе, die nach ihrem Schweizer Entwickler Julius Maggi benannt ist. Das Produkt eignet sich natürlich wegen seines fleischigen Geschmacks besonders zum Würzen von Suppen oder Eintöpfen.

### **Magnum (vegane Kaufempfehlung)**

Magnum vegan (veganes Mandeleis mit Schokolade) Der Autor ist absolut verliebt in dieses Eis! Obwohl ich normalerweise keine Nüsse vertrage und meide, schmeckt mir dieses Eis übertrieben gut! Zutaten: Trinkwasser, Zucker, Kakaobutter<sup>1</sup>, Kakaomasse<sup>1</sup>, Glukosesirup, Kokosfett, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Erbsenprotein, Emulgator (Lecithine (Sonnenblume)), natürliche Vanillearomen, vermalene Vanilleschoten, Stabilisatoren (Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl), Meersalz, Karottensaftkonzentrat, Apfelsaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma. Kann Mandeln, Haselnuss, Milch und Soja enthalten. Glutenfrei. <sup>1</sup>Rainforest Alliance-zertifiziert. (Kann Soja und Milch enthalten. Auf dem Bild ist ein Magnum vegan zu sehen, wir kennzeichnen das hiermit als unbezahlte Werbung!)



### **Mahlerzeugnisse**

Siehe auch Getreidemahlerzeugnisse

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Maifisch**

Maifisch, Alewife oder Alse sind Seefische (Knochenfische, heringsähnlich). Der einheimische Maifisch lebt auch im Süßwasser. Maifische werden etwas größer als Heringe (mehr als 40 Zentimeter) und leben im Atlantik und im Mittelmeer. Ihr Fleisch ist fettreich und zart.

Man verwendet Maifische meist geräuchert als ganzer ausgenommener Fisch.

Achtung:

In Deutschland ist der Maifisch vom Aussterben bedroht und sollte nicht mehr gegessen werden!

## **Mais**

Mais ist Kolbengetreide, das bereits vor mehr als 8000 Jahren in Zentralamerika bekannt war. Maismehl ist alleine nicht backfähig. Mais enthält sehr viel ungesättigte Fettsäuren, viel Folsäure, sehr viel Mineralstoffe und ist reich an Ballaststoffen.

Folgende Maisarten gibt es:

Gemüsemais, Popcornmais, Hartmais, Zuckermais und Zahnmais.

Mais wird hauptsächlich in Amerika angebaut.

Man macht aus Mais zum Beispiel Cornflakes, geröstete, gegrillte Maiskolben, Maisgrieß (feiner Grieß = Polenta; grober Grieß = Kukuruz), Gemüsemais (roh oder eingelegt), Maiskeimöl, Maisstärke, Popcorn oder Viefutter.

## **Maishähnchen**

Maishähnchen werden innerhalb von 7 bis 10 Wochen mit Mais gemästet (siehe auch Hähnchen). Sie sind erkennbar an der gelben Hautfarbe und dem Unterhautfett. Die Bezeichnung Maishänchen wird für Kenner aufgeführt, gilt aber nicht als Verkehrsbezeichnung. Man verwendet Maishähnchen gebraten, gegrillt und in Wein hellbraun gedünstet.

## **Maiskeimöl**

Maiskeimöls wird aus den fettreichen Keimen des Maiskorns hergestellt. Es enthält viele ungesättigte Fettsäuren, davon mehrfache ungesättigte, essenzielle Fettsäuren (die beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor). Es ist unraffiniert bernsteinfarbend bis dunkelgold, ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Außerdem enthält dieses Speiseöl Vitamin E (das macht freie Radikale im Körper unschädlich).

Geschmack:

Dieses Speiseöl hat einen feinen-milden Geschmack und ist ein hellgelbes Öl.

Verwendung:

Maiskeimöl ist ideal zu kalten Speisen wie Salat, Salatmarinaden, Mayonnaisen und Dips. Raffiniertes Maiskeimöl verwendet man zum Dünsten, Braten und Backen da es

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

sehr hitzebeständig ist. Außerdem passt es hervorragend zu Gemüsegerichten und Reisgerichten.

Qualität:

Gentechnisch veränderter Mais muss in Deutschland kenntlich gemacht werden, zum Beispiel mit dem Hinweis "gentechnisch veränderter Mais" oder "aus gentechnisch verändertem Mais".

Achtung:

Maiskeimöl verträgt hohe Temperaturen. Aufgrund des hohen Anteils an Antioxidanzien ist Maiskeimöl ein wichtiger Schutzfaktor vor Herzerkrankungen und trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Maiskeimöl wird auch bei Leber-, Galle-, Darm- und Magenkrankungen sowie bei Diabetes mellitus empfohlen.

### **Maisstärke (lat. Amylum Maydis)**

Mais weicht man vier- bis fünfmal je 24 Stunden in Wasser von 35 Grad Celsius ein, wäscht ihn und lässt ihn anschließend durch zwei Mahlgänge gehen. Das Mehl fällt in eine mit Wasser gefüllte Kufe mit Flügelrührer und gelangt aus dieser auf Seidengewebe, das nur die grobe Kleie zurückhält. Das mit Stärke beladene, durch das Gewebe hindurchgegangene Wasser gelangt in Tröge, dann durch zwei feine Gewebe und danach auf wenig geneigte, 80–100 Meter lange Schiefertafeln, auf welchen sich die Stärke ablagert. Das abfließende, nur noch Spuren von Stärke enthaltende Wasser lässt man stehen und presst den Absatz zu Kuchen, um ihn als Viehfutter zu verwenden.

Die Bezeichnung "Speisestärke" wird ausschließlich für Maisstärke verwendet.

### **Maiswürzsauce**

Die Maiswürzsauce oder Maissauce, wird auch fermentierte Mais(würz)sauce genannt, wird durch Fermentation von Maisstärke als wichtigstem Ausgangsstoff hergestellt, wodurch auf natürliche Weise ein runder, würziger Geschmack entsteht. Diese Sauce wird als Würzsauce und Lebensmittelzutat, sowohl als Paste als auch in Pulverform, verwendet. Mais(würz)saucen werden, natürlich ähnlich wie Sojasaucen, angewandt, um verschiedenen Produkten und Gerichten (zum Beispiel Suppen, Brühen, Saucen und so weiter) einen herzhaften Geschmack zu verleihen.

### **Majonäse**

Majonäse ist eine kalte Sauce (Emulsion) auf der Grundlage von Pflanzenöl mit Eigelb, Essig, Zitronensaft und Salt.

Man verwendet Majonäse für kalte Platten und Salate, als Grundlage für andere Saucen wie Remouladensauce, Grüne Sauce, Dill-Senf-Sauce oder Cocktailsauce.

Unser Tipp:

Statt Maisstärke können Sie natürlich auch Kartoffelstärke verwenden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Majoran**

Majoran hat ein würzig-kräftigen Geschmack und ist ein typisches Wurstgewürz. Siehe auch Oregano.

Man verwendet Majoranblätter frisch, gemahlen oder getrocknet zum Würzen von Fleisch, Geflügel, Fisch, Kartoffelgerichten, Salat und Wurst.

Achtung:

Majoran hat selbst im getrocknetem Zustand eine starke Würzkraft. Es hilft als Tee oder im Sud gegen Magen- und Darmbeschwerden, Koliken und Blähungen. Außerdem wirkt Majoran krampflösend, wird daher auch bei Asthma empfohlen, wirkt schleimlösend, Schweiß und harntreibend und hilft als Dampfbad bei unreiner und fettiger Haut.

## **Makrele**

Die Makrele ist ein Seefisch (Knochen- und Raubfisch). Sie wird bis zu 50 Zentimeter lang und bis 1 Kilogramm schwer. Makrelen kommen im Mittelmeer, dem Nordatlantik, der Nordsee und der Ostsee, aber auch an Flussmündungen von Elbe und Weser vor. Ihr Fleisch ist rötlich, aromatisch, saftig und sehr Schmackhaft. Es hat einen Proteinanteil von etwa 19 % und ist fettreich (etwa 12 %).

Man verwendet Makrelen als Ganze, ausgenommene Fische oder Fischstücke geräuchert beziehungsweise zu Räucherfisch verarbeitet. Sie werden auch gebraten, gegrillt oder für Saucen, in Gelle als Kochmarinade oder auch als Konserve verwendet.

## **Malibu (Likör)**

Malibu ist ein klarer Kokoslikör (Englisch coconut liqueur), hergestellt mit weißem Rum, Zucker und Kokosnussaromen. Dieser Likör hat einen Alkoholgehalt von 21 Volumenprozent.

Das Produkt wurde in den 1980er Jahren von dem englischen Geschäftsmann Tom Jago konzipiert, dem Mann der auch Bailey's Irish Cream entwickelte. Der Malibu sollte die Herstellung von Piña Coladas vereinfachen. Der Name nimmt mutmaßlich auf den Strandort Malibu in Kalifornien Bezug (was das Unternehmen nicht davon abhält, seinen Werbekampagnen einen karibischen Anstrich zu geben). Die Marke ist seit 2005 im Besitz von Pernod Ricard und wird unter anderen in Spanien hergestellt.

Malibu ist ein Bestandteil vieler Cocktails. Er wird selten pur getrunken, meistens mit Ananas-, Orangen-, Maracuja- oder Kirschsafft gemischt, manchmal aber natürlich auch mit Zitronenlimonade (zum Beispiel Sprite). Ebenso kann Malibu mit Milch vermischt werden, um dieser einen Kokosgeschmack ähnlich Kokosmilch zu verleihen. Zusammen mit Bacardi 151 und Ananassaft wird daraus ein „Caribou Lou“.

Das Malibu-Sortiment umfasst mittlerweile neben dem auch als Malibu Original oder Malibu Coconut bezeichneten Likör weitere Spirituosen und Mischgetränke mit „exotisch-arabischen“ Aromen und meistens einem Beigeschmack von Kokosnuss. Ein Konkurrenzprodukt ist Batida de Côco, das mit 16 Volumenprozent einen geringeren Alkoholgehalt hat und gezuckerte Kondensmilch enthält, um der Spirituose den optischen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Charakter von Kokosmilch zu verleihen.

### **Malossol**

Malossol wird auch Astrachan-Kaviar genannt, das ist feinsten Kaviar. Ebenfalls für Beluga-Kaviar.

### **Maltose**

Maltose ist Disaccharid aus zwei Glucosemolekülen. Es ist kein natürlicher Zucker, er entsteht sondern, wenn Getreide durch Wärme und Feuchtigkeit zum Keimen (Mälzen) gebracht wird, unter anderem beim Bierbrauen oder der Herstellung von Brandwein in der Maische.

Man verwendet Maltose in Malzbonbons (siehe auch Bonbons) und in der Bäckerei im Malzmehl.

### **Malz**

Malz (Mälzung) ist kurz gekeimtes und wieder getrocknetes Getreide (Gerste, Weizen, Roggen, Dinkel, Mais oder andere). Dieser Vorgang bildet und aktiviert Enzyme im Getreide, die zum Beispiel für das Bierbrauen notwendig sind. Ein Teil der Stärke wird dabei in kleinere Moleküle (Mehrfachzucker, besonders Disaccharide wie Maltose) zerlegt.

Verwendung:

Brauerei und Brennerei

Die bekannteste Verwendung von Malz ist natürlich das Bierbrauen. Durch unterschiedlich stark gedarrt (in einer Vorrichtung, Anlage -Darre- trocknen oder leicht rösten) Braumalze entstehen helle bis dunkle Biere. Aber auch bei der Herstellung von Spirituosen (zum Beispiel Whisky oder Korn) wird Malz verwendet. Zur Abrundung eines kräftigen Biergeschmacks werden übrigens bis zu 10 Prozent Karamell-Malze verwendet. Röstmalz wird zu höchstens 1 bis 2 Prozent zur Malzschüttung (Mischung der Malze beim Brauen) zugegeben und färbt das Bier schön dunkel zum Beispiel bei Röstmalzbier.

Karamellmalz wird hergestellt, indem man Darrmalz wieder auf etwa 40 Prozent Feuchtigkeit bringt und dieses sodann drei Stunden lang auf etwa 70 °C erhitzt. Danach wird es bei 160–180 Grad Celsius getrocknet und verleiht dadurch einem Bier seinen ausgeprägten Malzgeschmack. Karamellmalz trägt außerdem auch zur Schaumbildung bei.

Müllerei und Bäckerei

Wenn Weizenmehle zu triebarm sind, das heißt zu wenig Zuckerstoffe und/oder zu wenig Enzyme enthalten, kann man das Verhalten der Teige durch Zusatz von Malzmehl verbessern. Die darin enthaltenen Zuckerstoffe und Enzyme sorgen dafür, dass die Hefen im Teig mehr Nahrung bekommen und daher mehr Gärung bilden können.

Andere Verwendungen

Malzkaffee, natürlich auch Muckefuck genannt, wird als Kaffee-Ersatz verwendet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Malz ist auch ein wesentlicher Bestandteil von mehreren alkoholarmen oder alkoholfreien Getränken, wie Nährbier oder Malzbier. Daneben gibt es auch süße Getränke oder Süßigkeiten mit Malzanteil, zum Beispiel Bayrisch Blockmalz, Biomalz Bonbons oder Ovomaltine.

### **Malzkaffee**

Dem Namen entsprechend wird für Malzkaffee gemälzte Gerste verwendet. Es werden Gerstenkörner zum Keimen gebracht und anschließend getrocknet. Durch unterschiedliche Trocknungsdauer und Temperatur kann der Geschmack von Malzkaffee deutlich variieren. Die erste Verwendung wird auf das Ende des 18. Jahrhunderts datiert, als ab 1781 wegen des preußischen Kaffeemonopols und ähnlicher Regelungen in den Nachbarstaaten sowie der Kontinentalsperre ab 1806 Bohnenkaffee zum seltenen und teuren Luxusgut wurde. Daraus folgend wurde dann nach gleichwertigen Alternativen gesucht.

### **Mampe Halb und Halb**

Mampe Halb und Halb ist ein Magenbitter aus Bitterorangen. Der Kräuterlikör geht auf eine Rezeptur des Mediziners Carl Mampe aus dem Jahr 1831 zurück. Nach Gründungen von Firmen durch nachfolgende Familienmitglieder und einigen Verlegungen des Standortes schlossen sich 1965 die Hersteller des Gebräus eng zusammen und vertreiben das Erzeugnis seitdem weiter erfolgreich.

### **Manchego-Käse**

Der Queso Manchego (Manchego-Käse oder nur Manchego) ist ein bekannter Käse aus Spanien.

Manchego-Käse ist ein reiner Schafskäse, der je nach Alter einen ganz unterschiedlichen Geschmack aufweist. In seiner Jugend ist Manchego-Käse sehr mild, wird aber mit dem Alter würziger. So wird der Käse auch in diesen zwei Altersstufen angeboten:

- etwas gereift (semicurado, spanisch: halbreif (2-3 Monate gereift),
- mittelalt (curado, spanisch: reif (3-6 Monate gereift))

### **Mandarine**

Die Mandarine ähnelt einer kleinen Orange und stammt wohl aus China oder Südostasien, wo sie seit mehr als 300 Jahren angebaut wird. Nach Europa kam die Mandarine erst im 19. Jahrhundert. Sie enthält viel Vitamin C.

Man verwendet Mandarinen zum Rohverzehr, für Desserts, Salate, Eis, Gebäck, Torten, und Kuchen.

Achtung:

Inzwischen gibt es zahlreiche Mandarinsorten (mit und ohne Kern) wie: Clementinen, Tangerinen, Tangel, Satsumas, sowie Ugli.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Mandel**

Mandeln sind die Samenkerne des Mandelbaumes. Sie waren schon bei den Persern bekannt und wurde im altem Griechenland bereits systematisch angebaut. Man unterscheidet zwischen Süß- und Bittermandeln. Siehe auch Schalenobst.

Nährwerte:

Mandeln enthalten Mandelöl, Zucker sowie verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Der Gehalt an Calcium, Magnesium und Kalium ist höher als bei Nüssen.

Nährwerte je 100 Gramm Mandeln, ungeröstet

Brennwert 2.408 Kilojoule (575 Kilokalorie)

Eiweiß 21,2 Gramm

Kohlenhydrate 4,5 Gramm

Fett 49,4 Gramm

Ballaststoffe 12,2 Gramm

Wasser 25,9 Gramm

gesättigte Fettsäuren 3,80 Gramm

einfach ungesättigte Fettsäuren 31,55 Gramm

mehrfach ungesättigte Fettsäuren 12,33 Gramm

Magnesium 268 Milligramm

Calcium 264 Milligramm

Eisen 3,72 Milligramm

Kalium 705 Milligramm

Zink 3,08 Milligramm

Phosphor 484 Milligramm

Pantothensäure (Vitamin B5) 0,469 Milligramm

Pyridoxin (Vitamin B6) 0,143 Milligramm

Folsäure (Vitamin B9) 50 Mikrogramm

Thiamin (Vitamin B1) 0,211 Milligramm

Riboflavin (Vitamin B2) 1,014 Milligramm

Niacin (Vitamin B3) 3,385 Milligramm

Vitamin C 0 Milligramm

α-Tocopherol (Vitamin E)

26,22 Milligramm

Phyllochinon (Vitamin K1) 0 Mikrogramm

### **Mandeln und Gesundheit**

Epidemiologische Studien weisen darauf hin, dass ein regelmäßiger Nusskonsum (einschließlich Mandeln) im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung empfohlen werden kann, die Mortalität aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Eine mit Mandeln angereicherte Ernährung erhöht das α-Tocopherol im Plasma und verbessert die Gefäßfunktion, beeinflusst aber nicht die Marker für oxidativen Stress oder die Lipidspiegel. Auch enthalten Mandeln einen erhöhten Anteil an Folsäure, die vor allem in der Schwangerschaft sehr wichtig ist; 100 Gramm Mandeln decken 6,25 % des Tagesbedarfs an Folsäure einer Schwangeren.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Achtung:

Mandeln enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren und reichlich Mineralstoffe sowie viele Vitamine der Gruppen-B. Mandelmilch hilft bei Magen-Darmentzündungen.

### **Mandelcremesuppe mit Gemüse** für Marne (Kreis Dithmarschen, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Möhren  
170 Gramm Spitzpaprikaschoten, rot  
25 Gramm Knollensellerie  
80 Gramm Baby-Spinat  
1 große Knoblauchzehe  
500 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt  
1 Teelöffel, gehäuft Tafelsalz  
1 Teelöffel, gestrichen Currypulver, mildes  
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, schwarzer, gemahlen  
2 Esslöffel Zitronensaft

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken bevor Sie sie in mundgerechte Stücke schneiden. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und in Würfel schneiden. Dann spülen Sie den Knollensellerie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen mit einem großen Küchenmesser den Blätteransatz und schneiden den Sellerie auch in mundgerechte Stücke.

Nun geben Sie das gesamte Gemüse in einen ausreichend großen Topf und fügen die Mandelmilch sowie die Gewürze hinzu bevor Sie das ganze dann bei geschlossenem Topfdeckel zum Kochen bringen und so lange bei geschlossenem Topfdeckel köcheln lassen, bis die Zutaten weich gekocht sind (Vorsicht: am Anfang besteht durch die Mandelmilch Gefahr des Ausschäumens und Überkochens). Wenn das Gemüse nach etwa 10 Minuten (abhängig davon, wie klein Sie das Gemüse geschnitten haben) weich ist, pürieren Sie es mit einem Stabmixer, bis eine schöne cremige Konsistenz entsteht. Dann schmecken Sie das Gericht mit den Zitronensaft ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Für die Herstellung von Mandelmilch siehe Rezept "Grundrezept für Rohkost-Nussmilch und Rohkost-Nussmehl".

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Mandelmehl**

Mandelmehl, Mandelmehl oder gemahlene Mandeln werden natürlich aus gemahlene süßen Mandeln hergestellt. Dieses Mehl wird normalerweise aus blanchierten Mandeln hergestellt, wird aber auch aus ganzen oder blanchierten Mandeln hergestellt.

Der einzige und minimale Unterschied ist, dass Mandelmehl etwas feiner ist und eine mehligartige Konsistenz aufweist. Gemahlene Mandeln sind allerdings etwas gröber, können aber genauso zum Backen verwendet werden.

Mandelmehl ist eine sehr gesunde Alternative zu Weizenmehl. Mit seinem mild-nussigen Geschmack wird es übrigens beim Backen immer beliebter.

Unsere Tipps:

Vielleicht fragen Sie sich, was den genau der Unterschied zwischen Mandelmehl und gemahlene Mandeln ist? Der einzige und minimale Unterschied ist, dass Mandelmehl etwas feiner ist und eine mehligartige Konsistenz aufweist. Gemahlene Mandeln sind etwas gröber, können jedoch genauso zum Backen verwendet werden.

Zum selber machen von Mandelmehl legen Sie die Mandeln zunächst über Nacht in Wasser. Am nächsten Tag kochen Sie die Mandeln etwa zwei Minuten in heißem Wasser und entfernen die Mandelhaut. Benötigen Sie für Ihre Backwaren einen sehr trockenen Teig, entölen Sie die Mandel bitte vor der Weiterverarbeitung. Dazu geben Sie die Mandeln in eine Ölpressen.

## **Mandelmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Die Mandelmilch ist ein aus Mandeln und Wasser hergestelltes pflanzliches Getränk. Auch in diversen Pflegeprodukten findet die Mandelmilch gerne Anwendung.

Mandelmilch ist übrigens ein typisches Getränk auf Sizilien, wo sie als latte di mandorla erhältlich ist, wie auch in Kalabrien, Apulien und auch in der spanischen Küche. In der mallorquinischen Küche wird Mandelmilch zu Mandelsorbet verarbeitet, das traditionell gerne zu Mandelkuchen gereicht wird.

In den USA erhält man Mandelmilch übrigens in Supermärkten neben zahlreichen anderen Milchersatzprodukten und Milchvarianten, wie zum Beispiel laktosefreier Milch. Wussten Sie dass ab 2013 wurde Mandelmilch in den USA zum Trendgetränk wurde und der Absatz stark anstieg ? Mandelmilch wird seither zunehmend auch in Europa vertrieben.

Zur Herstellung von Mandelmilch übergießen Sie frisch gemahlene und dann angeröstete Mandeln oder eine Mandelpaste (auf Sizilien wird pasta di mandorla genutzt) mit warmem bis heißem Wasser und lassen sie mehrere Stunden ziehen. Die abgefilterte Mandelmilch kann je nach Geschmack gesüßt oder mit Gewürzen (zum Beispiel Vanille, Zimt oder Orangenblütenwasser) verfeinert werden.

## **Mandeln, Avocados, Kiwis und Co.**

Mandeln, Avocados, Kiwis und Co. von Bienen bestäubt

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Honigbienen bestäuben viele Blütenpflanzen weltweit. Nicht immer passiert das freiwillig: Besonders für Mandeln aus den USA werden teilweise Massen an Bienen mit dem LKW durchs Land transportiert, um eine Mandelbaumplantage nach der anderen zu bestäuben. Für die Bienen bedeutet das Stress und Leid. Die wichtigen Tiere werden allein auf ihren Nutzen für den Menschen reduziert – wie in allen anderen Bereichen der Massenzucht in der Tierindustrie auch. Vor allem Obst und Gemüse, das schwer von Natur aus anzubauen ist – oft in Gewächshäusern –, wird auf diese künstliche und für die Bienen ausbeuterische Weise bestäubt. Darunter fallen neben Mandeln auch Avocados, Kiwis, Melonen, Gurken, Kirschen und Butternuss-Kürbisse. Für die in Gewächshäusern eingesetzten Bienen bedeutet das, dass sie verhungern, sobald es nichts mehr zu bestäuben gibt.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Mandeln gehobelt**

Für gehobelte Mandeln werden ganze Mandeln blanchiert (geschält) und danach schonend gehobelt, so dass dem Kunden, trotz der Produktionsschritte und des Transports, ein schönes Produkt mit vernachlässigbarem Anteil an Bruch und Mehl zum Bestreuen zur Verfügung steht.

### **Mandeln gemahlen**

Vielleicht fragen Sie sich, was den genau der Unterschied zwischen Mandelmehl und gemahlene Mandeln ist? Der einzige und minimale Unterschied ist natürlich, dass Mandelmehl etwas feiner ist und eine mehmartige Konsistenz aufweist. Gemahlene Mandeln sind etwas gröber, können aber genauso zum Backen verwendet werden.

### **Mandeln gesplittert (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Gesplittert sind sie vielseitig einsetzbar, z.B. eingebacken und als Kuchenbelag.

### **Mandel-Nuss-Tofu**

Ein aromatisch gewürzter Tofu aus österreichischen Sojabohnen mit knackigen Mandel- und Haselnussstücken; Buchenholzrauch gibt dem Ganzen eine dezente Räuchernote. So schmeckt dieser Tofu in Suppen und Gemüsegerichten oder im Salat sowie – fein geschnitten – als pikanter Brotbelag.

### **Mandelöl**

Unter dem Namen Mandelöl, eigentlich als Mandelkernöl bekannt versteht man das sowohl aus den süßen als auch aus den bitteren Mandeln durch Kaltpressung gewonnene fette Pflanzenöl. Verwendung finden dabei die reifen Samen (Mandeln) von *Prunus dulcis* (Miller) D.A.Webb var. *dulcis* oder *Prunus dulcis* (Miller) D.A.Webb var. *amara* (D.C.) Buchheim oder eine Mischung von beiden.

Bei dem Bittermandelöl genannten Produkt handelt es sich dagegen um das ätherische Öl, welches ausschließlich aus den bitteren Mandeln gewonnen wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

In der Küche wird Mandelöl als Öl im Dressing eingesetzt, es ist zum Braten geeignet, jedoch unökonomisch. Natives Mandelöl eignet sich wegen seines leichten Mandelaromas auch sehr gut zur Zubereitung von Süßspeisen.

### **Mandelsplitter**

Mandeln sind eine sehr gute Quelle für gesunde Fette, pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Außerdem liefern sie eine Menge Magnesium, Vitamin E, B-Vitamine und zahlreiche Antioxidantien. Das Magnesium unterstützt zusätzlich die Reizweiterleitung zwischen Nerven und Muskeln.

### **Mandiokamehl**

Aus dem Englischen übersetzt heißt das Mandelmehl. Das Mandelmehl oder die gemahlene Mandeln werden aus den gemahlene süßen Mandeln hergestellt. Mandelmehl wird gewöhnlich mit blanchierten Mandeln hergestellt, im Gegensatz dazu wird Mandelmehl mit ganzen oder blanchierten Mandeln hergestellt. Die Konsistenz ähnelt eher Maismehl als Weizenmehl. Das Mandiokamehl sieht aus wie feine Semmelbrösel und schmeckt leicht süßlich.

### **Mangaroça Batida de Côco**

Mangaroça Batida de Côco ist ein Kokoslikör nach brasilianischem Originalrezept mit 16 % Alkohol und unter dem Marketingbegriff „Der Kuss der Kokosnuss“ bekannt.

Mangaroça Batida de Côco wird seit 1976 hergestellt und bereits seit 1978 auf dem deutschen Markt angeboten. Heute ist der Kräuterlikör in über 20 Ländern weltweit erhältlich. Dank seiner hohen Mischungsfähigkeit wird der Kokoslikör pur auf Eis, als Cocktail oder als Longdrink, zum Beispiel mit Maracuja- oder Kirschsafte gemixt, gerne genossen.

### **Mango**

Mango ist eine Steinfrucht des Mangobaumes und es gibt mehr als 1000 verschiedene Sorten, daher sind sie in Farbe, Form, Größe und Gewicht recht unterschiedlich. So gibt es grüne, gelbe, grüngelbe, orange und sogar rote Mangofrüchte. Die Form ist birnenbis eiförmig. Ihr Größenspektrum reicht von Pflaumengröße bis zu Melonengröße, die Gewichtsskala reicht von 200-2000 Gramm. Das Fruchtfleisch von Mangos wird von einer ungenießbaren Schale umgeben und ist mit dem Kern verwachsen. Außerdem ist das Fruchtfleisch sehr saftig, schmeckt süß-herb und pfirsichähnlich. Mangos sind reich an Vitamin A und C sowie Kalium. Anbauen tut man Mangos in Afrika, Ostasien, Mittelamerika und Südamerika. Sie gelten auch als exotische Früchte (siehe auch exotische Früchte).

Man verwendet Mangos im Frischverzehr, in Konfitüren, in Konserven, in Saft, in Obstsalaten, in Speiseeis, als Beilage zu Joghurt, zu Ente, zu Fisch, zu Fleisch und zu Schinken. Mangos sind ein wichtiger Bestandteil von Chutneys.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Achtung:

Mangos fördern die Verdauung und wirken leicht abführend.

### **Mangokernöl**

Das Mangokernöl, Mangokernfett oder Mangobutter ist ein Pflanzenfett das aus den Samen der Mango gewonnen wird.

Für die Ernährung wird es aufgrund des sehr milden Geschmacks und den mit der Kakaobutter vergleichbaren Eigenschaften vor allem in der Schokoladenproduktion eingesetzt. Dabei darf der Gesamtgehalt an Mangokernöl und anderen eingesetzten pflanzlichen Fetten nach der Kakaoverordnung in Deutschland und anderen Ländern nicht mehr als 5 % betragen, gleichzeitig müssen Mindestgehalte an Kakaobutter und Gesamtkakao eingehalten werden. Vor allem in Indien wird die Mangokernbutter zudem zur Herstellung von Backfett und Margarine verwendet.

### **Mangold**

Mangold oder Beißkohl bezeichnet man auch als Stielmus und es wird unterschieden zwischen Blatt oder Schnittmangold (da verwendet man die grünen Blätter). Außerdem unterscheidet man zwischen Stiel- oder Rippenmangold (da verwendet man die weißlichen Siele). Verwand ist Mangold mit der Roten Bete und dem Zuckermais.

Man verwendet Mangold wie Spinat, die Stiele wie Spargel.

Achtung:

Mangold war zu Urgroßmutter's Zeiten in Deutschland Zeiten ein sehr beliebtes Gemüse und erlebt inzwischen seine Renaissance. Mangold ist sehr Eiweiß- und mineralstoffreich und enthält auch sehr viel Vitamin B und C. Mangold ist nur kurz lagerfähig, da der Vitamin C recht rasch abgebaut wird. Außerdem wirkt Mangold gegen Darmträgheit und Blutarmut.

### **Mangold-Kokosmilch-Suppe** für Stadtteil Huchting (Bremen Stadtbezirk Süd, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

- 1 Mangold
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Liter Wasser
- 250 Milliliter Kokosmilch
- 2 Esslöffel Suppenpulver
- 1 Messerspitze Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver
- 1 Esslöffel Olivenöl oder Pflanzenmargarine

Spülen Sie den Mangold gründlich unter fließendem kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn gut in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie dann den möglichst hellen Wurzelansatz

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

(siehe Tipps) großzügig mit einem großem Küchenmesser ab. Danach schauen Sie nochmal ob sich an den Blättern noch Verunreinigungen an den unteren Blättern befinden (dann spülen Sie die Blätter natürlich nochmal mit kaltem Wasser ab).

Da die Stiele des Mangolds etwas fester sind und mehr Garzeit benötigen und die Blätter sehr weich sind und deshalb weniger Garzeit benötigen trennen Sie die Blätter jetzt mit dem großen Küchenmesser vom Stiel. Dafür schneiden Sie die Blätter keilförmig mit dem Messer ab (wenn Sie das genauer sehen möchten empfehlen wir Ihnen das YouTube Video "Küchenpraxis: Mangold richtig putzen und verarbeiten" von "Küchengötter" unter <https://youtu.be/uFuwynU4ZIM> - unbezahlte Werbung). Anschließend schneiden Sie die Stiele mit dem großem Küchenmesser in sehr feine Stücke (da die Stücke sehr faserige lange Fäden vorhanden sind die beim Verzehr etwas unangenehm sein können wenn sie zu lang sind).

Danach halbieren Sie die Mangoldblätter, entfernen eventuelle kleine Löcher (die Insekten oder Schnecken in die Blätter gefressen haben) mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Blätter mit dem Messer in etwas breitere Streifen.

Die Stiele und die Blätter legen Sie jetzt bitte getrennt zur Seite.

Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen mit dem großem Küchenmesser den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten zuerst die Frühlingszwiebeln und dann die Knoblauchwürfel an bis der Knoblauch glasig ist. Dann geben Sie die Stiele des Mangold hinzu und gießend den Topf mit Wasser auf. Danach lassen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze etwa 2-3 Minuten Köcheln, geben dann die Mangoldblätter hinzu, reduzieren die Hitze um die Hälfte und lassen das Gemüse noch 2-3 Minuten gar kochen.

Wenn das Gemüse gar ist geben Sie die Kokosmilch und die Gewürze mit in den Topf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab fein.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Die Suppe schmeckt unseren Gästen herrlich wenn sie schön warm ist, kann aber auch eiskalt serviert werden (zum Beispiel am nächsten Tag). Wenn Sie es schärfer lieben, können Sie auch eine Chilischote die Sie mit einem großem Küchenmesser in Ringe geschnitten haben mitkochen.

Wenn Sie vom Mangold möglichst gute Qualität kaufen möchten müssen Sie bitte auf den Wurzelansatz (Strunk) achten: umso heller der Ansatz ist desto bessere Qualität hat Ihr Mangold. Das sehen Sie dann natürlich auch an den Blättern: je heller der Wurzelansatz ist desto weniger finden Sie vertrocknete oder dunkle Stellen an den Mangoldblättern. Die Blätter sollten übrigens schön grün sein und nicht gelblich und zerfressen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Mango Pulp**

Mango Pulp besteht natürlich zu 100% aus pakistanischen Mangos, die geschmacklich übrigens eine der besten der Welt sind. Durch ihr intensives Aroma können wir mit Mango Fruchtfleisch exotische erfrischende Drinks oder verwenden das Fruchtfleisch zum Zubereiten von Desserts.

### **Mangopulver**

Das Mangopulver ist auch als Amchur oder Amchur-Pulver bekannt. Es wird aus herben, unreifen Mangofrüchten hergestellt. Zunächst werden diese geerntet, dann in der Sonne getrocknet und anschließend fein zerrieben.

Mangopulver verwendet man gerne in der indischen Küche zum Säuern von Curries und Chutneys so ähnlich wie Tamarindenmark. Es ist allerdings nicht süß, weil es aus unreifen Mangos gemacht wird. Verwenden Sie das Mangopulver an Ihren Currys wenn ihn ein wenig Säure fehlt. Gerichte mit Sahne oder Kokosmilch oder auch mit süßen Früchten können das auch oft gut gebrauchen. Nehmen Sie aber bitte nur wenig und tasten Sie sich langsam an den idealen Geschmack heran. Mangopulver bekommen Sie übrigens im Asialaden ihres Vertrauens.

### **Mangostane**

Mangostane (*Garcinia mangostana*), auch Mangostan, Mangostanbaum, Mangostin oder Mangostinbaum genannt, ist eine Pflanzenart der Gattung *Garcinia* in der Familie der Clusiaceae. Das Wort „Mangostan“ stammt übrigens aus dem Malaiischen. Die Frucht dieses tropischen Baumes, genannt Mangostanfrucht oder nur Mangostan, ist essbar und natürlich reich an Antioxidantien.

Nutzung als Obst:

Die Mangostanfrucht wird als sehr wohlschmeckendes Obst verzehrt; die Schale ist sehr zäh und schmeckt bitter. Das Fruchtfleisch hat einen angenehm säuerlichen Geschmack, der sich zwischen Trauben, Ananas, Grapefruit und Pfirsich bewegt. Eine Mangostanfrucht enthält bis zu 5 Gramm Ballaststoffe. Aus der gesamten Frucht wird meist ein Püree hergestellt – in ähnlicher Form werden auch Orangen samt Schale zu Orangenmarmelade verarbeitet.

Die in einigen Früchten vorhandenen Kerne gelten eigentlich auch als ungenießbar, werden allerdings von manchen Menschen zum Verzehr gekocht oder geröstet.

### **Maniok oder Cassava**

Der Maniok (*Manihot esculenta*) ist eine bekannte Pflanzenart aus der Gattung *Manihot* in der Familie der Wolfsmilchgewächse (Euphorbiaceae). Andere Namen für diese Nutzpflanze und ihr landwirtschaftliches Produkt (die geernteten Wurzelknollen) sind zum

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Beispiel Mandi'o (Paraguay), Mandioca (Brasilien, Argentinien, Paraguay), Cassava, Kassave oder im spanischsprachigen Lateinamerika Yuca. Neben Reis und der Kartoffel zählt der Maniok zu den wichtigsten Nahrungspflanzen der Welt. Für 500 Millionen Menschen ist die Pflanze ein sehr bedeutendes Grundnahrungsmittel. Dennoch ist diese "Kartoffel der Tropen" in Deutschland leider nur wenig bekannt. Dabei ist Maniok genauso vielseitig wie die Kartoffel und auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) perfekt geeignet.

Was ist Maniok?

Der Maniokstrauch ist natürlich vor allem in Afrika, der Karibik, Indien, Asien und Südamerika verbreitet. Grundsätzlich ist Maniok eine schön anspruchslose Pflanze und gedeiht auch auf trockenen Boden. Jedoch ist die Pflanze leider sehr kälteempfindlich. Deswegen ist das warme, humide Klima ideal zum Anbau geeignet.

Von dem Strauch werden die Blätter des Manioks zumeist als Viehfutter verarbeitet, wohingegen die Wurzel ähnliche Eigenschaften wie die Kartoffel aufweist und auch dementsprechend beliebt ist.

Aussehen und Geschmack

Die Wurzel des Maniokstrauchs kann bis zu 100 Zentimeter lang und bis zu 20 Zentimeter dick werden. Im Handel ist sie jedoch leider zumeist deutlich kleiner. Der Maniok besitzt eine rotbraune Schale und weißes Fruchtfleisch. Sein Geschmack reicht, abhängig von der Sorte, von mehlig neutral bis süßlich oder gar bitter.

Die Zubereitung von Maniok

Der Maniok wird, ähnlich wie die Kartoffel, zunächst geschält und mit kaltem Wasser abgespült. Anschließend müssen Sie die Wurzel der Länge nach halbieren, um die Mittelvene zu entfernen. Danach können Sie die Wurzel entweder kochen, backen, rösten oder auch braten. Der Verzehr ist dann auch vollkommen ungefährlich. Wir empfehlen jedoch bei der Zubereitung natürlich Küchenhandschuhe zu tragen, da die Milch der Knolle leider sehr klebrig ist.

### **Maniokwurzel - racine de manioc - manioc**

Der Maniok (*Manihot esculenta*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Manihot* in der Familie der Wolfsmilchgewächse (*Euphorbiaceae*). Andere Namen für diese Nutzpflanze und ihr landwirtschaftliches Produkt (die geernteten Wurzelknollen) sind übrigens Mandi'o (Paraguay), Mandioca (Brasilien, Argentinien, Paraguay), Cassava, Kassave oder im spanischsprachigen Lateinamerika Yuca. Der Anbau der Pflanze ist wegen ihrer stärkehaltigen Wurzelknollen übrigens weit verbreitet. Sie stammt ursprünglich aus Südamerika und wurde schon von den Ureinwohnern zur Ernährung verwendet. Mittlerweile wird der Maniok weltweit in vielen Teilen der Tropen und Subtropen angebaut. Auch andere Arten aus der Gattung *Manihot* werden als Stärkelieferant verwendet.

Der Maniok ist unter verschiedenen Bezeichnungen bekannt. Die Bezeichnung Maniok stammt vom Wort Maniot der ursprünglich an der brasilianischen Atlantikküste verbreiteten Tupi-Guarani-Sprache ab. Heute wird das Guarani-Wort mandí'o in Paraguay verwendet. In Brasilien wird Maniok heute als Mandioca bezeichnet, was vom Namen der Frau Mandi-Oca (oder mǎdi'og) abgeleitet ist – ihrem Körper soll, nach einer Legende der

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

brasilianischen Ureinwohner, die Maniokpflanze entsprungen sein. Der Name Cassava stammt vom Arawak-Wort Kasabi ab und das Wort Yuca entstammt der Sprache der Kariben.

#### Nahrungsmittel

Als Nahrungsmittel werden hauptsächlich die Wurzelknollen verwendet, gelegentlich auch die Blätter als Gemüse. Die 0,15 Meter bis 1 Meter langen und 3 Zentimeter bis 15 Zentimeter dicken Knollen können ein Gewicht von bis zu 10 Kilogramm erreichen. Sie werden von einer verkorkten, meist rötlich braunen äußeren Schicht umgeben, innen sind sie meist weiß, gelegentlich auch gelb oder rötlich.

Man verwendet Maniok wie Salzkartoffeln, als Stärkebeilage oder frittiert.

#### **Mannit**

Mannit wird auch Madelzucker genannt und ist ein süßlich schmeckender Zuckeraustauschstoff (E 421). Mannit kommt in Algen, Olivenöl sowie in Sellerie vor. Es ist etwa halb so süß wie Saccharose und ist hitzebeständig.

Man verwendet Mannit in der Diabetikerdiät und in Abführmitteln.

#### **Maracuja**

Die süß-säuerliche schmeckende Maracuja enthält unter anderen Vitamine des B-Komplexes sowie auch viel Vitamin C. In den Kernen der Maracujafrucht verbergen sich übrigens für den menschlichen Organismus sehr gesunde ungesättigte Fettsäuren.

Die tropische Maracujafrucht ist auch unter der Bezeichnung Passionsfrucht bekannt geworden und ist mittlerweile auch als Maracujasaft durchaus beliebt. In Maßen genossen ist der Maracujasaft eine sehr gesunde und schmackhafte Erfrischung.

Angebaut wird die gelbe Maracujafrucht im südamerikanischen Raum, vorwiegend in Brasilien. Einige Maracujafüchte kommen aus:

Australien, Hawaii, Indien, Kenia, Sri Lanka, Südafrika

Im Frühsommer und auch im Sommer ist die Saison der tropischen Maracujas!

Ist die Haut der Maracuja faltig, dann schmeckt sie am besten. Der wohlschmeckende Maracujasaft, der zahlreiche Vitamine sowie Nährstoffe enthält, kann übrigens durch das Pürieren des Fruchtfleisches gewonnen werden. Ein besonderes Aroma erhält der Maracujasaft außerdem durch die Zugabe von ein paar Spritzern Zitronensaft.

Der Saft der Maracuja findet sich dank des hohen Säuregehalts besonders in Bestandteil in Multivitaminsäften wieder. Aber auch in Gelees oder verschiedenen Marmeladen wird der Säuregehalf gern verarbeitet. Selbst als Ersatz für Essig in Salatdressings oder als fruchtige Soße zu Geflügelgerichten sorgt Multivitaminsaft mit Maracuja für eine exotische Note.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Maräne**

Siehe auch Renke

## **Maraschino (Likör)**

Der Maraschino ist ein Kirschlikör, der aus Maraska-Kirschen hergestellt wird, einer anfangs dalmatinischen, intensiv schmeckenden Sauerkirschsorte. Maraschino ist klar und farblos, hat einen Alkoholgehalt von etwa 30 % vol und ein würziges Kirscharoma mit einer deutlich wahrnehmbaren Bittermandelnote. Der Maraschino-Likör wird nicht mit Zusatz von Fruchtsaft hergestellt, allerdings erhält er sein Kirscharoma aus dem Destillat vergorener oder kalt ausgezogener Maraska-Kirschen. Der Bittermandelgeschmack von Maraschino soll auf die Mitverwendung zerkleinerter Kirschkerne zurückgehen.

Nach der europäischen Spirituosenverordnung hat er einen Mindestalkoholgehalt von 24 % vol und einen Mindestzuckergehalt von 250 Gramm pro Liter. Es dürfen nur natürliche Aromastoffe und Aromaextrakte verwendet werden, naturidentische Aromen sind leider unzulässig.

Der Maraschino wurde im 18. Jahrhundert in Zadar (dem heutigen Kroatien), damals eine venezianische Festung mit dem italienischen Namen Zara, zu einem industriellen Produkt entwickelt und kommerzialisiert. Anfänglich soll die Rezeptur aus dem Dominikanerkloster des Ortes stammen. Heute gibt es Hersteller von Maraschino in Zadar und Padua, aber auch außerhalb der traditionellen adriatischen Herkunftsregion. Typisches Gestaltungsmerkmal der Maraschिनoflaschen ist eine Hülle aus Bastfasergeflecht.

Maraschino ist übrigens Bestandteil zahlreicher klassischer Cocktails wie dem "Aviation", "Last Word" und "Prince of Wales". Außerdem wird Maraschino sehr oft bei der Zubereitung von Desserts oder auch zur geschmacklichen Verfeinerung von Speiseeis oder Obstsalat verwendet. Pur getrunken wird Maraschino dagegen sehr selten.

## **Margarine**

Margarine enthält 80 % Fettanteil aus Ölen und diversen Fetten wie zum Beispiel Baumwollsaatöl, Palmöl, Kokosfett, Sojaöl, und Sonnenblumenöl.

Achtung:

Pflanzenmargarine muss mindestens 97 % pflanzliche Fette und Öle enthalten. Ist dieser Fettanteil nur von einer Pflanze, so ist er mit angegeben (zum Beispiel Sonnenblumenmargarine).

## **Marillenknödel**

Die Marillenknödel sind eine beliebte traditionelle Mehlspeise der böhmischen und österreichischen Küche. Vor allem in den Marillen-Anbau-Gebieten wie der Wachau und im Vinschgau sind die Knödel verbreitet. Darüber hinaus sind die Marillenknödel auch in der bayerischen Küche bekannt.

## **Marinaden**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Marinaden bestehen aus verschiedenen Fleischteilen oder Fischen (jeweils frisch, gegart, gesalzen, gefroren und/oder grätenfrei beziehungsweise grätenhaltig), die mit Cremes, Essig, Majonäse, Genussäuren (zum Beispiel Milchsäure), Speiseöl, Tafelsalz als Würzungsmittel und/oder Soßen und eventuell Konservierungsstoffen hergestellt werden. Marinaden sind nur begrenzt haltbar. Vorwiegend wird Hering für Marinaden verwendet, zum Beispiel Hering in Marinade. Analog ändert sich die Handelsbezeichnung bei Verwendung anderer Fische. Geschmack und Geruch sind abhängig von den jeweiligen Zutatenmengen, der pH-Wert liegt unter 5. Die Fischeinwaage beträgt mindestens 50 %, bei der Verwendung von Gemüse oder anderen Beilagen liegt die Fischeinwaage bei mindestens 35 %.

Beispiele für Fischmarinadenerzeugnisse sind der Bismarckhering, die Bratheringe, Gabelrollmöpse, Heringsstipp, Kronsild, marinierte Heringe sowie Rollmöpse.

### **Marinieren**

Marinieren ist das Einlegen in der Marinade.

### **Mark**

Das Mark ist die beim zerteilen aus dem Rumpf von Hummern und Langusten austretende Flüssigkeit. Sie besteht aus cremigen Innereien und Meerwasser. Bei Jakobsmuscheln wird der orangefarbene Rogen ebenfalls oft Mark genannt.

### **Markenbutter**

Markenbutter wird im Hinblick auf folgende Qualitätsmerkmale getestet: Aussehen, Gefüge, Geschmack, Geruch, Konsistenz, pH-Wert und Streichfähigkeit. Wenn die Markenbutter mindestens 4 von 5 möglichen Punkten in jedem Merkmal erhält, wird sie als Markenbutter (oder auch „Deutsche Markenbutter“) bezeichnet. Siehe auch Molkereibutter.

### **Markknochen**

Markknochen sind Röhrenknochen vom Rind.

Markknochen verwendet man angesägt oder zersägt zur Bereitung von Suppen und Brühen.

Achtung:

Das im Knochen befindliche Rindermark können Sie zu Markklößchen verarbeiten.

### **Marmelade**

Marmelade war früher ein allgemein verwendeter Begriff für eine durch (Ein-)Kochen hergestellte Zubereitung aus Früchten, (Einmach-)Zucker, Geliermittel sowie Genussäure (zum Beispiel Weinsäure). Seit 1983 ist Marmelade aufgrund einer EU-Richtlinie nur noch die Bezeichnung für derartige Zubereitungen aus Zitrusfrüchten.

Siehe auch Konfitüre.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Wenn eine rote Marmelade zusätzliche Farbstoffe enthält, könnte es übrigens sein, dass es sich um ein nicht vegetarisches Lebensmittel handelt. Das intensive Rot erhält die Marmelade nämlich meistens nur durch den tierischen Farbstoff Karmin, der aus weiblichen Schildläusen gewonnen wird.

Alternative:

Auch bei Marmelade sollten Sie wieder einen genauen Blick auf die Zutatenliste werfen. Eine sichere und vegetarische beziehungsweise vegane Alternative ist zum Beispiel der Fruchtaufstrich Erdbeere von Alnatura (unbezahlte Werbung).

### **Marmelade und rote Lebensmittel**

Werft vor allem bei roter Marmelade wie Kirsch-, Himbeer- oder Erdbeermarmelade einen genaueren Blick auf die Zutaten: Um einen knalligeren Rotton zu erhalten, fügen manche Hersteller extra gezüchtete und getötete weibliche Läuse, bekannt als der Inhaltsstoff Karmin (E120), hinzu. Am besten ist es, wenn ihr euch generell einen Blick auf die Zutaten angewöhnt, wenn ihr das nicht sowieso bereits macht – denn Karmin versteckt sich nicht nur in vielen „roten“ Lebensmitteln wie rotem Weingummi, roten Likörs und Fruchtsäften, sondern auch in Kosmetika.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Marmor Kuchen (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Marmorkuchen ist ein Rührkuchen aus Rühr- oder Sandmasse. Ein Teil – meist etwa ein Drittel – der Masse wird mit Kakao dunkel gefärbt und schichtweise nur leicht mit der übrigen hellen Masse vermischt, wodurch ein an Marmor erinnerndes Muster entsteht. Er wird meist in einer Napf-, Kranz- oder Kastenform gebacken.

Gemäß dem deutschen Lebensmittelbuch muss Marmorkuchen als Handelsware mindestens ein Drittel kakaohaltige Sand- oder Rührmasse mit mindestens drei Prozent Kakao enthalten.

### **Marmor Muffins**

Marmoriert im Muffinförmchen: Die Marmor Muffins sind innen locker und saftig und außen mit einer knusprigen Haube versehen.

Im Handumdrehen verschönern die marmorierten Leckerbissen den Kindergeburtstag oder eine spontane Kaffeetafel. Als Kleine Back-Idee von Dr. Oetker lassen sich die Marmor Muffins schnell und einfach zubereiten.

Die Backmischung enthält neben der Teigmischung und der Mischung mit Kakao bereits die 12 Backförmchen.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-vegane/> (unbezahlte Werbung)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Marone**

Marone steht für:

- die essbaren Früchte der weiter gezüchteten Sorten der normalen Edelkastanie
- einen Röhrenpilz, siehe Maronenröhrling
- Marone (Lombardei), eine Gemeinde in der Lombardei, Italien

Siehe auch Esskastanie

## **Maronen-Püree**

Das Maronen-Püree kommt aus der Dose (können Sie aber auch selbst machen) und ist Esskastanien-Püree.

## **Maronen-Röhrling (Imieria badia)**

Der Maronen-Röhrling ist ein Speisepilz für Genießer und hat ein sehr charakteristisches Aussehen. Diesen Pilz finden Sie von Juni bis November in Laub- und Nadelwäldern. Hochgewachsen, mit dunkelbrauner Kappe und hellbraunem Stiel steht der Pilz aufrecht in bodensauren Nadelwäldern. Sein Hut ist beinahe halbkugelförmig. Darunter befindet sich übrigens ein gelblich heller, feiner Schwamm, der sich bei Berührung bläulich verfärbt. Nach dem Regen ist seine braune Kappe leider leicht schmierig. Eine Verwechslung des Speisepilzes mit dem bitteren Gallenröhrling ist übrigens möglich, dessen Röhren im Schwamm rosa sind und sich auf Druck nicht verfärben.

Der Maronenröhrling darf leider nicht roh gegessen werden! Sie sollten möglichst nur junge, festfleischige Pilze verwenden. Wenn Sie sie mit Wasser abwaschen saugen sie sich voll! Maronenröhrlinge werden mit einer speziellen Bürste oder mit einem Pinsel gereinigt.

Dieser leicht erkennbare Röhrling kann kaum mit Giftpilzen verwechselt werden, wenn Sie auf das Fehlen eines Stielnetzes achten. Der ungenießbare Doppelgänger dieses Pilzes ist übrigens der Gallen-Röhrling, der das ganze Pilzgericht verderben kann.

Man verwendet Maronen-Röhrlinge zum sautieren und dünsten für die meisten warmen Gerichte.

## **Marshmallows**

Marshmallows werden meistens mit Gelierzucker produziert. Dieser enthält natürlich in der Regel Pektin und ist demnach sogar vegan – doch dieser pflanzliche Vielfachzucker ist leider teuer. Deshalb wird er immer wieder Mal durch günstigere und leider tierische Gelatine ersetzt, wodurch das Lebensmittel streng genommen leider nicht einmal mehr vegetarisch ist.

Alternative:

Werfen Sie einen genauen Blick auf die Zutaten. Es gibt auch Marshmallows ohne Gelierzucker, mit denen Sie auf der sicheren Seite sind. Ansonsten hilft Ihnen nur, deine Frage an den Hersteller zu stellen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Marzipan**

Marzipan besteht aus zwei Dritteln Mandeln und einem Drittel Puderzucker. Die beste Qualität (MO) darf maximal 5 % Bittermandeln, die MI-Qualität bis zu 12 % Bittermandeln enthalten. Siehe auch Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz (LMBG, Leitsätze).

## **Massen**

Massen zählen zu den feinen Backwaren. Massen sind Gemische auf der Grundlage von Eiern (Vollei und/oder Eigelb und/oder Eiklar), Weizenmehl, Fett, Weizenpulver (beziehungsweise Mischungen aus Weizenmehl und Weizenpulver), Zucker sowie auch eines chemischen Lockerungsmittels (zum Beispiel Backpulver) oder mittels physikalische Lockerung (eingeschlagene Luft). Massen werden gerührt (zum Beispiel Baisermasse, Biskuitmasse, Wiener Masse, Schaummassen) oder geröstet (zum Beispiel Brandmasse). Die Konsistenz von Massen sind cremig, schaumig, weich fließend oder zähflüssig. Ferner unterscheidet man Massen zwischen leichten und schweren Massen, letztere enthalten mehr Fett und Zucker.

## **Masthahn**

Siehe auch Kapaun

## **Matelote**

Die Matelote ist ein beliebtes traditionelles Fischgericht der französischen Küche, das mit Rotwein oder Weißwein zubereitet wird. Der Begriff Matelote wird natürlich allgemein für Fischgerichte mit Süßwasserfischen und Wein verwendet, insbesondere bei Aalen, Karpfen, Hechten, Forellen und Barben. Normalerweise werden übrigens Zwiebeln, Pilze, Speckscheiben und ab und an auch Flusskrebse in einer Court-Bouillon gekocht und mit Croûtons, Brot oder Teigwaren serviert.

## **Matjeshering**

Matjeshering ist ein fetter, junger, noch nicht geschlechtsreifer, auf See oder Land gekehlter Hering (auch tiefgefroren). Er wird ganz oder filetiert und mild gesalzen angeboten. Das Fleisch des Matjeshering ist mild salzig, zart, hat einen Proteinanteil von etwa 16 % und einen Fettanteil von etwa 23 %. Wir empfehlen Matjesheringe tiefgekühlt zu lagern.

Man verwendet Matjesheringe als Hauptgericht mit Beilage (zum Beispiel Kartoffeln) oder in Fischbrötchen.

Achtung:

Das Fischgewebewasser vom Matjeshering darf nicht mehr als 20 % Salz aufweisen. Er schmeckt am besten im Mai bis Juni.

## **Maultasche**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Maultaschen (früher auch: Mauschellen, Laubfrösche) sind beliebte Taschen aus Nudelteig mit einer Grundfüllung aus Brät, abgezogene Zwiebeln und eingeweichten Brötchen oder auch rein vegetarischer Füllung mit Käse und Spinat und eine Spezialität der schwäbischen Küche. In vielen Restaurants gibt es spezielle Rezepte, die weitere Zutaten wie gekochten Schinken, Spinat, geräucherte Schinkenwurst, Hackfleisch oder Bratenreste vorsehen. Die Schwäbischen Maultaschen sind seit 2009 von der EU in ihrer Herkunftsbezeichnung geschützt und fallen in die Klasse "Geschützte geografische Angabe". Das bedeutet, mindestens eine der Produktionsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – wird im Herkunftsgebiet natürlich durchlaufen.

### **Maxime-Kartoffeln**

Für Maxime-Kartoffeln schält und spült man die Kartoffeln kalt ab und hobelt sie mit einer Haushaltsreibe in eine dünn gebutterte feuerfeste Form. Dann würzt man die Kartoffeln schichtweise mit Salz und Pfeffer, übergießt sie mit Hühner- oder Gemüsebrühe und gibt Butterflocken obendrauf. Danach werden die Maxime-Kartoffeln im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 45-55 Minuten gebacken, wenn am Ende der Backzeit die Kartoffeln braun werden, schaltet man den Backofen ab. Die Backzeit hängt natürlich von der Menge der Kartoffeln ab, gegebenenfalls können Sie die Kartoffeln mit einer Gabel in der Mitte einstechen und eine Garprobe mache.

Unser Tipp:

Maxime-Kartoffeln sind eine relativ kalorienarme Beilage, die gleichzeitig auch Gemüseersatz sein kann.

### **Mayonnaise (Sauce Mayonnaise)**

Mayonnaise besteht aus Eigelb, Tafelsalz, Zitronensaft und Speiseöl. Sie wird zum Beispiel zu Pommes oder im Kartoffelsalat gereicht. Egal, wozu man sie isst, selbst gemacht schmeckt sie immer noch am besten.

### **Mazola® Keimöl**

Für Mazola® Keimöl wird der wertvolle Mais-Keim aus dem Korn gelöst, schonend gepresst und natürlich grundsätzlich nicht extrahiert. Während der Raffination wird das Mazola® Keimöl gefiltert und gereinigt. Dies garantiert höchste Qualität und den neutralen Geschmack von Mazola®.

Mazola® Keimöl beherrscht alle Gerichte fließend!

### **MCT-ÖI**

Mittelkettige Triglyceride oder MCT-Öle sind eine effektive Möglichkeit Ihrem Körper im Zustand der Ketose Ketonkörper zu liefern. Sie enthalten Triglyceride, die mittelkettige Fettsäuren enthalten. Zu den mittelkernigen Fettsäuren zählen die Capronäre, besonders Caprylsäure und die Laurinsäure. Effektiv können die MCT Fettsäuren Caprylsäure C8 in Ketone umgewandelt werden. Der Zustand der Ketose hat den Vorteil, das Ihr Körper hierbei auf das körpereigene Fett als Energiequelle zurückgreift und Sie so abnehmen. MCT-ÖI gehört zu den gesündesten gesättigten Fettsäuren. Es hat sich mittlerweile die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Erkenntnis durchgesetzt, dass gesättigte Fettsäuren keine schädliche Auswirkungen auf das Herz und die Gefäße haben.

Qualität:

Die hochwertigste Form von MCT-Öl stellt übrigens reines Kokosöl dar. Diese reine Form hat zudem den Vorteil, dass es zu 100 Prozent aus pflanzlichen Erzeugnissen und damit komplett frei von tierischen Erzeugnissen (also vegan) ist. Es ist zu 100 Prozent aus Kokos!

Die besten MCT-Öle (Werbung):

Wir möchten Ihnen zum Beispiel das bioKontor MCT-Öl empfehlen, welches ohne Zusatzstoffe oder Gentechnik produziert wird und vielseitig einsetzbar ist, da es geruchsneutral und geschmacklos ist. Alternativ können wir Ihnen das WoldoHealth MCD Öl empfehlen, das auch ohne Zusatzstoffe und ohne Gentechnik produziert wird. Es ist ebenfalls vielseitig einsetzbar, da es auch geruchsneutral und geschmacklos ist.

Verwendung:

MCT-Öle können Sie zum Beispiel in Smoothies und Ihren Kaffee/Kakao geben (1 Esslöffel).

### **Mechitharine**

Mechitharine („Klosterlikör Mechitharine“) ist ein Kräuterlikör mit 30 Vol.-%, der seit 1701 von den armenisch-katholischen Mechitaristen aus Früchten, Kräutern, den Wurzeln und Gewürzen hergestellt wird. Seit 1811 wird er in Wien im dortigen Kloster der Mechitaristen erzeugt und ist seit 1889 im Handel erhältlich. Die Rezeptur ist nach dem Tod eines Mönches und der Demenz eines zweiten nicht mehr bekannt.

### **Medaillon**

Kleine rundgeschnittene Kalbsnusscheiben oder Fischeiben, gebraten (wird auch auf andere Fleischsorten angewandt).

### **Meeraal**

Der Meeraal (Conger conger) oder auch Seeaal genannt ist eine Art aus der Gattung Conger der Familie der Congridae. Mit einer maximalen Länge von bis zu 3 Meter gehört der Meeraal zu den größten Aalen der Welt.

Bedeutung

Die lokale Nachfrage nach Meeraal in der kommerziellen Fischerei ist in den vergangenen Jahren gestiegen. Jedoch wird diese Fischart nur selten aktiv befischt, sondern wird meistens als Beifang angelandet. Aufgrund geringer Nachfrage ist die Art auf der Roten Liste gefährdeter Arten als „nicht gefährdet“ eingestuft.

Für den Menschen ist der Meeraal ungefährlich. Jedoch wurde schon von Ciguatera-Fischvergiftungen nach Verzehr von Meeraal-Fleisch berichtet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Meeräsche**

Meeräschen sind Seefische und kommen in warmen Meeresregionen (wie dem Atlantik, im Mittelmeer oder dem Pazifik) vor. Ihr Fleisch ist weiß, zart und fett.

Meeräschen sind geeignet für alle Garmethoden; eingesalzen, geräuchert, mariniert. Der Rogen ist auch sehr beliebt.

### **Meerbarbe**

Meerbarbe ist ein Seefisch (Grätenfisch). Meerbarben werden etwa 30 Zentimeter lang und bis zu 0,5 Kilogramm schwer. Sie kommen in wärmeren Meeren wie dem Atlantik, dem indischen Ozean, Mittelmeer und Pazifik vor. Das Fleisch von Meerbarben ist grätenarm und sehr schmackhaft.

Achtung:

Meerbarbe zählt zu den teuersten Mittelmeerfischen und ist bei Feinschmeckern überaus begehrt. Meerbarben werden kalt und auch gebuttert warm verwendet.

Achtung:

Vor der Verarbeitung müssen Sie von der pelzigen Oberfläche Sand und andere Rückstände abreiben.

### **Meerbohnen**

Meerbohnen oder Meeresspaghetti ist eine dunkle, grüne Algenart mit hohem Mineralgehalt aus der Bretagne. Sie werden auch gezüchtet.

### **Meerbrassen**

Meerbrassen sind Seefische, es gibt etwa 200 verschiedene Arten, zum Beispiel Gold-, Rot- oder Streifenbrasse. Meerbrassen kommen im Mittelmeer und im Atlantik vor. Sie werden je nach Art etwa 50-70 Zentimeter lang und etwa 500 Gramm bis einige Kilogramm schwer. Die Fleischqualität von Meerbrassen ist abhängig von der Art und dem Lebensraum, insgesamt sind die Fische sehr wertvoll. Es gibt auch Brassen, die im Süßwasser leben.

Man verwendet Meerbrassen je nach Art und Größe sehr unterschiedlich.

### **Meeresfrüchte/Meeresfrüchtesalat**

Meeresfrüchte beziehungsweise Meeresfrüchtesalat wird auch als *frutti di mare* bezeichnet. Es ist eine Mischung aus essbaren Teilen von zum Beispiel Austern, Garnelen, Fischen, Kraken, Muscheln, Tintenfischringen (siehe auch Tintenfisch), Scampi (siehe auch Kaisergranat) sowie Tafelsalz, Pfeffer, Speiseöl, Weißwein, Zitrone und/oder Zwiebeln.

### **Meerfenchel (Bazillenkraut)**

Meerfenchel (*Crithmum maritimum*) ist schon seit der Antike bekannt. Bereits damals

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

galt er als beliebte Heilpflanze und Nahrungsmittel und wurde sehr gern auf Seereisen mitgenommen, um einem Vitamin-C-Mangel und somit auch Skorbut vorzubeugen.

Meerfenchel können Sie frisch gepflückt sehr gut in Salaten oder natürlich auch als Beilage verwenden. Zudem kann das Kraut auch hervorsagend in Speiseöl und Essig eingelegt und somit über viele Monate oder gar Jahre haltbar gemacht werden.

In Griechenland wird Meerfenchel vornehmlich in Salaten verwendet, in Spanien dagegen harmoniert das Kraut oftmals auch zu Reisgerichten. Im südlichen Italien wird der Meerfenchel (finocchio marino) vorrangig als Antipasto, also als Vorspeise, mit viel Knoblauch und Olivenöl gegessen, aber auch in Butter kurz gedünstet.

Meerfenchel kann übrigens ebenso als Aufguss und frisch gepresst gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt werden und zu Fisch- und Fleischgerichten als Beilage dienen.

Geschmack:

Das Kraut schmeckt von Natur aus ein wenig salziger, vergleichbar mit Kapern. Daher gibt das Kraut Salaten eine besondere geschmackliche Note. Als Beilage harmoniert Meerfenchel beispielsweise gut mit Frischkäse und gibt Eiergerichten ein sehr würziges Topping.

Ein Tipp von Andrea D. (Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt, Tier – Tierschutzpartei.de): Meine Mutter nannte Meerfenchel Bazillenkraut. Es ist wie wilder Fenchel.

### **Meerfisch**

Siehe auch Seefisch.

### **Meerforelle**

Siehe auch Lachsforelle.

Achtung:

Die Meerforelle ist wie die Seeforelle eine Form der Bachforelle, sie hat sich lediglich an einen anderen Lebensraum angepasst.

### **Meerrettich**

Frischer Meerrettich ist in den Wintermonaten, geriebener Meerrettich ist meist mit verschiedenen Zutaten, in Gläsern und Tuben das ganze Jahr erhältlich. Tafelfertiger Meerrettich enthält Zusätzlich Brandweinessig, Majonäse, Salz, Zucker sowie Zitronensäure.

Man verwendet die dicke, etwa 20 Zentimeter lange Meerrettichwurzel zum Würzen von Soßen und Salaten, Eiern, Kartoffel sowie Fisch- und (Rindfleisch-)gerichten.

Achtung:

Frisch geriebener Meerrettich schmeckt und riecht beißend scharf. Da das Aroma jedoch

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

sehr rasch verfliegt, sollte er schnell verbraucht werden. Meerrettich enthält sehr viel Vitamin C und wirkt unter anderem schleimlösend und entwässernd. Er hilft bei Gicht und lindert Rheuma.

### **Meersalat**

Meersalat (*Ulva lactuca*), auch Meerlattich genannt, ist eine mehrzellige Grünalge, die fast weltweit an den Meeresküsten verbreitet ist. Ihr Pflanzenkörper ähnelt einem schlaffen Salatblatt. Die Alge wird als Nahrungsmittel verzehrt und als Futtermittel und Düngemittel verwendet.

#### **Nutzung und Probleme**

Der Meersalat wird an vielen Küsten als Lebensmittel verzehrt, beispielsweise in Ostasien, an der Pazifikküste Nordamerikas, in Irland und Frankreich. Er wird roh als Salat oder zermahlen im Brot verwendet, um dieses länger feucht zu halten. Der Meersalat ist auch Bestandteil von Teigwaren und Würzmischungen. Er weist einen hohen Gehalt an Vitamin C, Proteinen, Eisen und Jod auf.

In der Landwirtschaft wird Meersalat als Futterergänzung für das Vieh und als Düngemittel verwendet.

Auf felsigem Untergrund kann der Meersalat auch in Kultur gehalten werden, wo er übrigens zum Teil zweimal pro Jahr geerntet werden kann.

An nährstoffreichen Standorten wird das Wachstum von Meersalat sehr stark gefördert. Durch Eintrag von Nitraten aus Düngern in die Meere kam es 2009 in der Bretagne zu massiver Vermehrung der Algen. Ihre verrottenden Reste verschmutzten die Strände und setzten Methan und giftigen Schwefelwasserstoff frei. Das schnelle Wachstum von Meersalat bei hohen Nährstoffkonzentrationen bietet aber auch mögliche Anwendungen in der Bioremediation. Er kann zum Beispiel im Rahmen von ökologischer Aquakultur in nährstoffreichem Abwasser von Fisch-, Muschel- oder Shrimp-Aquakultur kultiviert werden. Außerdem wird eine Nutzung von Meersalat als Quelle von Bioenergie und bio-basierten Kunststoffen erprobt.

### **Meersalz**

Das Meersalz ist aus dem Salzwasser in den Salzgärten oder durch andere Verfahren gewonnenes Salz. Entgegen seinem Namen wird das Meersalz nicht immer aus Meerwasser abgeschieden, sondern kann natürlich auch dem Wasser von Salzseen, daher natürlich salzigen Binnengewässern genommen werden.

Im Meersalz sind neben Natriumchlorid noch Spuren von anderen Stoffen enthalten, unter anderem Salze von Kalium, Mangan und Magnesium. Das Steinsalz ist nichts anderes als Meersalz, das vor Millionen von Jahren durch die natürliche Verdunstung und die daraus deutlich werdende Aufkonzentration des Meerwassers ganzer Binnenmeere oder abgeschnürter Meeresarme entstand.

### **Meggle**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Auch von Meggle gibt es mittlerweile vegane Butteralternativen ohne Tierleid.



## Mehl

Mehl ist fein pulverförmig und kann aus allen Arten von Getreidekörnern durch Vermahlung gewonnen werden. Helle Mehle werden aus der Kornmitte, dunklere Mehle aus der Kornmitte und Teilen Randschichten gewonnen. Keimlinge und die äußeren Randschichten werden nicht vermahlen. Bei den Vollkornmehlen wird dagegen das ganze Getreidekorn sehr fein vermahlen. Nur Mehle der Getreidearten Weizen und Roggen sind alleine backfähig.

## Mehlkörper

Ein Mehlkörper ist der innerste Teil eines Getreidekorns. Hier sind die Nährstoffe gespeichert, hauptsächlich Stärke (etwa 70 %) und Protein (etwa 10 %), die der Keimling zum Wachstum benötigt.

Mehltypen Im Handel erhältliche Mehle sind in Typen mit entsprechender Kennzahl eingeteilt, aus der die Merkmale des jeweiligen abgeleitet werden, zum Beispiel Backeigenschaften, Eignung, Helligkeit, Getreideart und Mineralstoffgehalt. Sie gibt außerdem an, wie viel Gramm Mineralstoffe in 100 Kilogramm wasserfreiem Mehl enthalten sind.

Folgende Typenzahlen für Mehle sind festgelegt:

Weizen: 405 (helles Mehl), 550, 812, 1050, 1600 und 1700 (Weizenbackschrot). Roggen: 815, 997, 1150, 1370, 1740 und 1800 (Roggenbackschrot). Dinkel: 630, 812, 1050.

## Mehlsuppe für Meldorf (Kreis Dithmarschen, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Sojamilch  
etwas Tafelsalz  
40 Gramm Mehl

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

20 Gramm Margarine  
1 Stange Zimt oder etwas Zitronenschale

Verrühren Sie die Sojamilch in einem Topf mit 1/4 Liter Wasser und etwas Tafelsalz bevor Sie die Zutaten zum Kochen bringen. Dann rühren Sie das Mehl mit 1/4 Liter kaltem Wasser in einer Schüssel an und geben das Gemisch zum Abbinden in die kochende Flüssigkeit. Nach etwa 10 Minuten Kochzeit fügen Sie die Margarine hinzu und verrühren die Suppe mit einem Schneebesen.

Nach eigenem Belieben können Sie auch den Zimt und die Zitronenschale mitkochen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Mehlsuppe**

Die Mehlsuppe ist eine beliebte einfache Suppe aus Mehl (meistens Weizen- oder Roggenmehl, bei der französischen Gaude natürlich Maismehl) und Wasser sowie je nach Verfügbarkeit weiteren Zutaten. Die Suppe wurde früher in armen Haushalten zum Frühstück verzehrt. Sie ist vor allem in der Schweiz und in Österreich sowie in Süddeutschland und Ostdeutschland sehr beliebt. Als traditionelle Fastenspeise wird die Mehlsuppe noch heute regional in der Fastnachtszeit serviert, vor allem in der Schweiz, wo sie übrigens als Basler Mehlsuppe bekannt ist.

Die Mehlsuppe gilt als „Armeleuteessen“, so wie auch die Grießsuppe und Brotsuppe.

### **Mehltypen**

Als Mehl wird in erster Linie ein Pulver bezeichnet, das bei einem feinen Mahlen von Getreidekörnern entsteht. Das Mehl wird aus den Getreidearten Weizen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Mais und Reis gewonnen.

### **Mehrkornbrot**

Mehrkornbrot ist eine Brotsorte aus mindestens einer Brotgetreideart sowie mindestens zwei Nichtbrotgetreidearten, die jeweils mindestens einen Anteil von 5 % haben müssen. Alle verwendeten Getreidearten können als Getreidemahlerzeugnisse beliebig kombiniert werden.

### **Mehrkornbrötchen**

Mehrkornbrötchen sind Kleingebäcke. Siehe auch Mehrkornbrot.

### **MEIN VEGGIE TAG**

Aldi Nord bietet unter dem Label "MEIN VEGGIE TAG" mehrere vegane Kochen an die wir hier erwähnen möchten! Sorten: - Veganer Müslikuchen, 450 Gramm - Veganer Apfel-

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

streusel-Kuchen, 500 Gramm - Veganer Kirsch-Streusel-Kuchen, 500 Gramm Außerdem bietet der Konzern unter dem Label zum Beispiel Pattys ("the wonder Burger"), veganes Hackfleisch ("The Wonder Hack), veganen Bio Tofu, Bio Aufschnitt, "veggie Fischstäbchen", vegane Bio-Streichcrem, Veggie Schnitzel, Veggie-Salate, veggie Snack mit Dipp und vegetarische Würsten an. Wir hoffen das die Auswahl noch ergänzt wird und möchten uns mit dieser Erwähnung in unserem kostenlosem Lebensmittellexikon revanchieren.

### **Melanzane ripiene**

Die Melanzane ripiene, gefüllte Auberginen, in Kalabrien „Melangiani chjini“ oder „Mulingiani chini“ genannt, ist natürlich ein typisches Gericht der kalabresischen Küche, das vor allem im Großraum Reggio Calabria (Italien) verbreitet ist. Es wird als Antipasto oder auch als Hauptgericht serviert und kann heiß, warm oder kalt serviert werden.

Das Gericht wurde übrigens vom italienischen Ministerium für Landwirtschafts-, Ernährungs- und Forstpolitik in die Liste der Prodotti agroalimentari tradizionali italiani (PAT), die „Liste der traditionellen Agrar- und Ernährungsprodukte“, aufgenommen.

### **Melanzani**

Melanzani ist die österreichische Bezeichnung für Aubergine. Siehe auch Aubergine.

### **Melasse**

Melasse ist ein zehflüssiger (hochviskoser) dunkelbrauner Zuckersirup, der als Nebenerzeugnis in der Zuckerproduktion aus Zuckerrohr, Zuckerrüben und auch aus Zuckerhirse anfällt. Melasse enthält neben etwa 60 Prozent Zucker (Saccharose oder Raffinose) noch organische Säuren, Betain, Vitamine und etwa drei Prozent anorganische Salze. Der Zucker kann nicht mehr kristallisiert werden.

Melasse sollte nicht mit Zuckerrübensirup verwechselt werden, der durch Einkochen von Zuckerrüben gewonnen wird. In Zuckerfabriken kann der Zucker aus Melasse mittels Chromatographie abgetrennt werden. Aus technischen Gründen muss die Melasse dazu mit Ionenaustauschern enthärtet werden. Traditionell wird diese Methode in Deutschland nicht angewandt, ist aber in den USA, Frankreich oder Österreich nicht selten.

Man verwendet Melasse als Viehfutter. Außerdem ist Melasse das Ausgangsprodukt der Brandwein- und Spiritusherstellung.

### **Melieren**

Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse vor dem Braten in Mehl wenden, um eine knusprige Konsistenz oder Bräunung zu erzielen.

### **Melisse**

Siehe auch Zitronenmelisse.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Melone**

Melonen sind aus den Tropen stammendes Gemüse, zählen zu den Kürbisgewächsen und kommen in unterschiedlichen Farben, Formen und Strukturen vor. Die meisten großen Früchte haben ein saftiges Fleisch mit hohem Wasseranteil. Melonen werden eingeteilt in Wassermelonen und Zuckermelonen.

## **Melonenkerne**

Die Samen der Melone enthalten eine Menge gesunder Nährstoffe für den Körper - vorausgesetzt Sie wissen, wie Sie sie richtig essen. Die schwarzen Kerne der Wassermelone sind für Kompost und Mülltonne natürlich viel zu schade.

Die Melonenkerne enthalten zum Beispiel Vitamine A, B und C, Magnesium, Eisen, Kalzium und andere ungesättigte Säuren. Es reicht auch nicht sie einfach herunterzuschlucken, sondern sie müssen zerkaut werden – nur so entfalten sie ihre Wirkung.

Unser Tipp:

Das Trocknen und Rösten der Melonenkerne macht unserer Meinung nach leider zu viel Mühe. Aber wenn Sie in Zukunft eine Melone essen, sollten Sie die Kerne nicht mehr rauspulen, sondern einfach mitessen und gut kauen. Denn die Kerne sind sehr gesund, auch wenn sie kein absolutes Wundermittel sind.

## **Menü**

Ein Menü ist eine Zusammenstellung von mindestens drei Speisen. In der Regel serviert man in einem Menü eine Suppe, ein Hauptgericht und ein Dessert. Die Hauptbestandteile stehen hierbei im Mittelpunkt und bestimmen den Charakter des Menüs. Bei einem 4 Gänge Menü wird in der zwischen der Suppe und dem Hauptgericht ein Zwischengericht oder vor der Suppe eine kalte Vorspeise serviert. Bei einem sechs Gänge Menü wird in der Regel eine kalte Vorspeise, eine Suppe, dann etwas Fisch, ein Hauptgericht, anschließend eine Nachspeise und zum Schluss ein Kaffee serviert.

Qualitätsweine und Prädikatsweine (Anbaugebiete in Deutschland) Anbaugebiete von Qualitätsweinen und Prädikatsweinen in Deutschland sind Ahr, Baden, Franken, die hessische Bergstraße, der Mittelrhein, Mosel, Nahe, die Pfalz, der Rheingau, Rheinhessen, Saale-Unstrut, Sachsen und Würtemberger.

## **Merguez**

Die Merguez ist natürlich eine scharf gewürzte Hackfleisch-Bratwurst aus der maghrebinischen Küche. Ursprünglich nur aus Lammfleisch, besteht Merguez mittlerweile meistens aus durchwachsenem Lamm- und Rindfleisch. Die Masse wird sehr stark gewürzt, typische Gewürze sind Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch, Harissa und Pfeffer.

Die Wurst stammt übrigens aus Nordafrika. Durch den Zuzug von Piedsnoirs aus Nordafrika (in der Nachkriegszeit wurde sie in Frankreich populär). Von Frankreich aus verbreitete Merguez sich im restlichen Europa als Bestandteil der maghrebinischen Küche

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

oder auch eigenständig als Grillwurst (vor allem in Frankreich benachbarten Gebieten, wie zum Beispiel der Pfalz, dem Saarland und in Südbaden).

Unser Tipp:

Wir schwören auf vegan Merguez aus Seitan (unbezahlte Werbung)!

### **Merlan**

Merlan ist eine Fischart der Familie der Dorsche (Gadidae). Sie kommen im Nordost-Atlantik von der Barentssee und den Gewässern vor. Merlane leben von Island bis Portugal, in der Nordsee, dem Kattegat und der westlichen Ostsee. Außerdem lebt Melan im nördlichen Mittelmeer und im Schwarzen Meer.

Merlan haben ein sehr zartes Fleisch von feinem Geschmack. Siehe auch Wittling.

### **Merlot**

Merlot Noir oder Merlot ist eine Rotweinsorte. Sie stammt natürlich aus Frankreich aus der Gegend um Bordeaux. Die Sorten Merlot und Cabernet Sauvignon haben in den letzten Jahrzehnten übrigens fulminant an Fläche zugelegt. Merlot ist hinter Cabernet Sauvignon und vor Tempranillo und Airén die Nr. 2 im weltweiten Flächenranking, mit einer Gesamtfläche von ganzen 266.440 Hektar.

### **Mett**

Mett ist aus Schweinefleisch zubereitetes gewürztes gehacktes Hackfleisch. Siehe auch HACCP.

Achtung:

Thüringer Mett darf neben Salz, Zwiebeln und Gewürzen keine sonstigen Zusätze enthalten!

### **Mettwurst**

Mettwurst ist eine streichfähige, würzige Rohwurst, aus gepökelten, fein zerkleinerten (gecuttertem) Rind- und Schweinefleisch.

Achtung:

Auch gekühlt ist Mettwurst nur kurz haltbar.

### **Meuniere**

In Butter gebraten mit Zitrone.

### **Meyer's Bitter**

Meyer's Bitter ist ein aus Stadthagen stammender Magenbitter, der in Familientradition seit 1853 gebrannt wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Midori (Likör)**

Midori melon liqueur ist ein schön fruchtig-aromatischer Likör mit Melonengeschmack, der vom japanischen Getränkehersteller Suntory produziert wird.

Midori wird außerhalb Japans nur noch in Mexiko produziert und seit einigen Jahren auch in Mitteleuropa angeboten. Seinem Vorgänger, einem Likör namens Hermes war zunächst nur mäßiger Erfolg beschieden, dies änderte sich aber, als Suntory den Geschmack an geschmackliche Vorlieben in den USA anpasste und schließlich 1978 den Nachfolger Midori im legendären New Yorker Club Studio 54 vorstellte. Das Getränk wird in mehr als 50 Staaten verkauft.

Midori zählt zu den Fruchtaromalikören und hat einen Alkoholgehalt von 20 % vol. Typisch ist seine auffallend schön kräftige grüne Farbe, von der sich auch der Name midori für ‚grün‘ ableitet.

### **Mie-Nudeln**

Mie-Nudeln sind südostasiatische Weizen-Nudeln, die in Europa in großer Vielfalt erhältlich sind.

### **Miesmuschel**

Miesmuschel wird auch Pfahlmuschel genannt. Sie ist die in Deutschland am häufigsten verspeiste Muschelart (siehe auch Muscheln) und stammt meistens aus Zuchtbetrieben. Miesmuscheln werden bis etwa 8 Zentimeter groß und kommen in dem Nordatlantik und der Nordsee vor. Ihr Fleisch ist in gegartem Zustand gelblich-orange bis weißlich. Miesmuscheln haben ein Proteinanteil von etwa 10 % und einen Fettanteil von etwa 1 %.

Miesmuscheln werden im Sud gegart, paniert, frittiert oder in Salaten (zum Beispiel frutti di mare) serviert.

Achtung:

Die Schalen der Miesmuscheln müssen vor der Zubereitung fest geschlossen und nach dem Garen geöffnet sein! Wenn sie das nicht sind, sind sie zum Verzehr ungeeignet, Vergiftungsgefahr!

### **Milanese**

Gerichte mit Käse zubereitet.

### **Milch**

Milch ist laut Lebensmittelrecht ausschließlich Kuhmilch mit unterschiedlichem Fettgehalt (Siehe auch Vollmilch, teilentrahmte Milch, Magermilch). Wenn es sich um Milch anderer Säugetiere handelt, muss die Tierart genannt werden, zum Beispiel Schafsmilch, Stutenmilch, oder Ziegenmilch. Zum Zweck der Haltbarmachung wird Milch wärmebehandelt und damit sie nicht aufrahmt, wird die Milch homogenisiert. Aus Milch werden recht unterschiedliche Milcherzeugnisse hergestellt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Milch ist aufgrund ihrer Inhaltsstoffe ein sehr wertvolles Lebensmittel. Durchschnittlich enthält ein Liter Milch etwa: 890 Gramm Wasser, 50 Gramm Milchzucker, 35-40 Gramm Fett, 35-38 Gramm Protein und 7 Gramm Mineralstoffe.

### **Milchbrötchen**

Milchbrötchen sind Kleingebäcke mit einem Vollmilchanteil von mindestens 50 Liter auf 100 Kilogramm Gesamtmehl. Anstelle von Vollmilch können Sie auch die entsprechende Menge Milchpulver (mit Wasser) verwenden.

### **Milchersatz: Pflanzliche Milch-Alternativen im Überblick (vegane Kaufempfehlung)**

| Pflanzlicher Milchersatz                                 | Produkte  |
|--|---|
| Sojamilch<br>Bio   | Alnatura, dm bio, Alpro, Provamel, Berief, real                           |
| Mandelmilch<br>Berief, Allos, Milsa                      | Alnatura, Provamel, dm bio, Dennree, EcoMil,                              |
| Hafermilch<br>Natumi, Provamel, Vitaquell, Sojana Swiss, | Oatly, Alpro, Alnatura, dm bio, Berief, Lima,<br>Dennree, Rewe Bio, Smelk |
| Reismilch<br>dm bio, Allos                               | Alnatura, Natumi, Alpro, Provamel, Dennree,                               |
| Kokosmilch   | Alnatura, Alpro, Morgenland, Milsa+                                       |
| Hanfmilch  | EcoMil, Good Hemp, Frenkenberger  |
| Haselnussmilch   | Alpro, Pacific Foods, Provamel, EcoMil                                    |
| Cashewmilch  | Alpro, Alnatura, Provamel   |
| Lupinenmilch   | Soyatoo, Made with Luve   |
| Erbsenmilch  | Princess and the Pea  |
| Dinkelmilch  | Alnatura, Berief, Natumi, Allos   |
| Hirseamilch  | Natumi  |
| Quinoamilch  | EcoMil  |
| Buchweizenmilch  | Natumi  |

### **Milchersatz (vegane Kaufempfehlung)**

Als Milchersatz, Milchersatzprodukt oder umgangssprachlich Pflanzenmilch werden Nahrungsmittel bezeichnet, die den geschmacklichen oder optischen sowie vom Fett- oder Eiweißgehalt her Milch oder Milcherzeugnissen ähneln, ohne aus dieser hergestellt zu sein. Im weiteren Sinn gehört zum Milchersatz natürlich auch Kulturmilch, die in Fermentationsprozessen mit Hilfe von Pilzen, Hefen oder Algen ohne den Einsatz von Tieren gewonnen wird.

Zusammensetzung:

In Deutschland ist Pflanzenmilch schon seit 1990 zugelassen. Charakteristisch für diese Produkte ist, dass sie frei von Cholesterin, tierischem Protein sowie Milchzucker sind.

Eine Untersuchung zur Zusammensetzung von Pflanzenmilch betrachtete übrigens 148 Varianten von drei Kontinenten. Davon waren:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

- 49 auf Basis von Samen und Nüssen
- 38 auf Basis von Getreide
- 36 auf Basis von Hülsenfrüchtlern
- 10 auf Basis von Kokosnuss und
- 15 Mischvarianten.

Alle Pflanzenmilcharten schnitten gut ab, was den Gehalt an Salz, Energie und gesättigten Fettsäuren anging. Der Proteingehalt variierte außerdem zwischen 0 und 10 Gramm pro Portion. Das Niveau der B12- und Vitamin-D-Anreicherung war leider eher gering. Über die Hälfte war dazu mit Kalzium angereichert. Insbesondere für die Zielgruppe der Veganer aber auch Vegetarier ist eine Anreicherung mit Vitamin D, B12 und Kalzium wichtig, da diese Nährstoffe beim Auslassen von Kuhmilch sonst in der Ernährung gering ausfallen könnten.

Es "wird auch an Milch aus dem Labor geforscht. Start-ups wie New Culture, Perfect Day oder Turtle Tree Labs züchten das MilchEiweiß Casein nach." Auf Basis der richtigen Mikroorganismen soll dann Casein auch ohne Kuh produziert werden.

#### Arten

- Buchweizenmilch
- Getreidemilch
- Dinkelmilch
- Hafermilch
- Reismilch
- Kokkoh
- Horchata
- Kokosmilch
- Mandelmilch
- Nussmilch
- Orzata de Xufa
- Sojamilch

Im weiteren Sinn:

Säuglingsmilchnahrung

Milchaustauscher in der Tiermast und für Heimtiere

#### **Milcherzeugnisse**

Milcherzeugnisse sind Dauermilch (zum Beispiel Kondensmilch); Käse, Milchmisch-; Molken-; Sahne- (zum Beispiel Kaffee oder Schlagsahne); Sauermilch- (zum Beispiel Dickmilch, Jogurt oder Kefir). Trockenmilcherzeugnisse sind zum Beispiel Magermilch-, Milch-, Molken- oder Sahnepulver.

#### **Milchfett**

Milchfett ist Bestandteil der Milch und Grundlage für die Herstellung von fetthaltigen Milcherzeugnissen. Der Milchfettanteil der jeweiligen Erzeugnissen ist ausschlaggebend

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

für ihre Bezeichnung, zum Beispiel Schlagsahne, Magermilch, Vollmilch oder bei den Käsesorten.

### **Milchkartoffeln (Sieden oder Dämpfen)**

Für die Milchkartoffeln (waren sehr beliebt in der DDR) werden geschälte Kartoffeln mit kaltem Wasser abgespült, gewürfelt und in reichlich Salzwasser gekocht. Dann werden die Kartoffelwürfel grob (!) gestampft, es sollen noch grobe Klumpen darin zu sehen sein. Anschließend werden die Kartoffeln in einer Schüssel mit Milch begossen (die Konsistenz soll etwa wie eine dicke Erbsensuppe sein). Danach lässt man die Masse kurz in einem Topf aufkochen, gibt Butter dazu und rührt die Butter ein.

Unsere Tipps:

In der DDR reichte man als Beilage Wurst (Salami oder Mettwurst - wenn vorhanden war) dazu, so kann sich der Gast nach Geschmack davon auf die Milchkartoffeln streuen. Dieses Gericht ist übrigens in der Regel bei Kindern sehr beliebt.

### **Milchlamm**

Ein Milchlamm ist ein Jungtier, das noch gesäugt wird, es sind bis zu 6 Monate alte Tiere. Ihr Fleisch ist hellfarbig und zart. Zur Osterzeit werden Milchlämmer speziell zubereitet.

### **Milchner**

Milchner ist ein geschlechtsreifer, männlicher Fisch, der mit seiner Milch die weiblichen Eier (Rogen) befruchtet. Siehe auch Rogener.

### **Milchnudeln Vanille-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Nur mit Milch zubereitet, bieten Ihnen Dr. Oetker Süße Mahlzeit Milchnudeln Vanille-Geschmack eine exklusive Abwechslung für den Speiseplan. Genießen Sie die Nudeln "pur" oder mit Zimt und Zucker, Fruchtgrützen oder Pflaumen. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie die Nudel neu! Übrigens: Die Milchnudeln sind genauso schnell und einfach zubereitet wie der Milchreis von Dr. Oetker Süße Mahlzeit. Sie kochen 500 Milliliter Milch auf, nehmen diese vom Herd und geben die Milchnudeln hinein - umrühren - 10 Minuten abgedeckt stehen lassen und schon fertig. Kein Anbrennen und kein Überkochen der Milch! Ob als Hauptmahlzeit oder für Zwischendurch: Dr. Oetker Süße Mahlzeit schmeckt so gut wie selbst gemacht!

### **Milchprotein**

Siehe auch Kasein.

### **Milchpulver**

Milchpulver wird meistens durch Sprühtrocknung gewonnen, daher die Milch wird durch feine Düsen gesprüht und dann mittels heißer Luft getrocknet. Trockenmilchpulver darf höchstens 5 % Wasser enthalten und ist deshalb sehr lange lagerfähig. Alle Milchsorten und Milcherzeugnisse gibt es auch getrocknet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Milchrahmstrudel**

Der Milchrahmstrudel (im Wienerischen Millirahmstrudel) ist ein beliebter Klassiker der Wiener Mehlspeisküche, der natürlich in der Zeit der österreich-ungarischen Monarchie in Mode kam.

Für die Füllung des Strudels werden erst kleinwürfelig geschnittene, mit Milch angefeuchtete Semmeln (Brötchen), Eidotter, Staubzucker, Butter, Vanille, geriebene Zitronenschale, Sauerrahm, passierter Topfen und auch Rosinen verwendet. Mit Kristallzucker steif geschlagener Schnee wird danach untergehoben. Der Überguss besteht außerdem aus Milch, Zucker und Ei. Außerdem brauchen Sie etwas Butter zum Bestreichen der Form und um den Teig geschmeidig zu halten.

Die Süßspeise wird immer warm, mit Vanillesauce, sogenannter 'Kanarimilch', übergossen, im gusseisernen, heute auch sehr oft irdenen oder gläsernen Kochgeschirr serviert.

## **Milchreis**

Milchreis (Rundkornreis) wird üblicherweise in Milch gegart und aufgrund seines relativ hohen Stärkeanteils durch das Kochen klebrig.

Man verwendet Milchreis als Brei, Klößchen oder als Süßspeise (süße Reisspeisen).

## **Milchreis (Bio)**

Milchreis (Bio) ist bekanntlich ein Mittelkorn der Sorte Arborio und stammt übrigens aus Italien. Das Korn dieses Reis hat ein süßliches Eigenaroma, nimmt beim Kochen die Milch perfekt auf und bleibt dabei übrigens cremig und zugleich bissfest. Perfekter Milchreis eben!

## **Milchreis nach klassischer Art (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Der Klassiker, den Sie nach Belieben verfeinern können. Ob mit Zimt und Zucker, Dr. Oetker Fruchtgrützen aus dem Kühlregal, frischen Früchten oder Apfelmus: Dr. Oetker Süße Mahlzeit Milchreis nach klassischer Art gelingt und schmeckt immer!

Dr. Oetker Süße Mahlzeit Milchreis nach klassischer Art ist ganz einfach zubereitet: in nur 10 Minuten ist das aus Kindertagen bekannte Gericht fertig. Kein Anbrennen und kein Überkochen der Milch!

Und eine exotische Milchreis Variante zaubern Sie, indem Sie 100 Gramm steif geschlagene Sahne unter den Milchreis heben und den Milchreis zum Beispiel mit Aprikosenstückchen und Rosinen servieren.

Ob als Hauptmahlzeit oder für Zwischendurch: Dr. Oetker Süße Mahlzeit schmeckt so gut wie selbst gemacht!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Milchreis Vanille-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Die beliebte Mahlzeit aus Kindertagen: Leckerer Milchreis

Der Dr. Oetker Milchreis Vanille-Geschmack ist ein Klassiker unter den süßen Mahlzeiten. Sicherlich ließen Sie sich diese süße Mahlzeit schon als Kind schmecken. Der Milchreis ist ganz einfach zubereitet: In nur zehn Minuten ist das aus Kindertagen bekannte Gericht fertig.

Sie können Dr. Oetker Milchreis Vanille-Geschmack auf verschiedene Weisen kalt und warm genießen, als Mahlzeit oder kleine Leckerei für Zwischendurch. Sowohl pur als auch in Kombination mit Früchten schmeckt er einfach lecker. Auch mit klassischem Apfelmus und der typischen Zucker-Zimt-Mischung ist dieser Mahlzeit kaum zu widerstehen.

Auf besondere Art können Sie den Milchreis Vanille-Geschmack genießen, wenn Sie diesen nach dem Erkalten mit 150 Gramm mildem Joghurt und 50 Milliliter Pfirsichsaft gut verrühren. Anschließend schichten Sie nach und nach Pfirsiche und Milchreis in eine Schale und streuen einen Esslöffel gehackte Pistazienkerne darüber.

### **Milchreis weniger süß (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Klassisch mit Zimt-Zucker, fruchtig mit Roter Grütze oder frischem Obst - jeder hat bei Milchreis seine Vorlieben. Nun gibt es den beliebten Klassiker von Dr. Oetker auch mit 30 Prozent weniger Zucker: Dr. Oetker Süße Mahlzeit Milchreis weniger süß. Die zuckerreduzierte Variante schmeckt dezent süß und lässt sich ganz individuell verfeinern. Selbstverständlich ist der Milchreis weniger süß wie gewohnt einfach mit 500 Milliliter kochender Milch zuzubereiten.

### **Milchsäure**

Milchsäure ist eine geruchslose und farblose, sirupartige Flüssigkeit. Sie entsteht durch Milchsäure-Gärung mit Milchsäurebakterien und Zucker. Je nach Bakterienkultur entsteht mehr oder weniger D- beziehungsweise L-Milchsäure. Milchsäure kommt in sauer gewordenen natürlichen Produkten wie Dickmilch und Sauerkraut vor. Siehe auch Antioxidanz (E270). Man verwendet Milchsäure zur Herstellung von Sauermilcherzeugnissen, als Ersatz der Wein- und Zitronensäure bei der Limonadenherstellung und als Emulgator (E 472 b). Außerdem verwendet man sie in der Gerberei und Färberei.

### **Milchsäurebakterien**

Milchsäurebakterien ernähren sich vorzugsweise von einfachen Kohlenhydraten und scheiden Milchsäure (D-Milchsäure und L-Milchsäure) aus. Je nach Bakterienart werden auch Aromastoffe, Alkohol sowie Essigsäure gebildet.

Man verwendet Milchsäurebakterien in der Lebensmittelindustrie, zum Beispiel bei der Herstellung von Sauerkraut, Käse, Sauermilcherzeugnissen oder Sauerteig.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Milchsäuregärung**

Milchsäuregärung ist der Abbau von einfachen Kohlenhydraten (Einfachzucker) durch Milchsäurebakterien.

## **Milchzucker**

Siehe auch Lactose.

## **Milchzucker in Chips**

Habt ihr das früher auch immer aus Chips herausgeschmeckt? Nein? Wir auch nicht.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

## **Mille-feuille**

Mille-feuille (meinchmal auch: Millefeuille) ist ein französischer Kuchen aus geschichtetem Blätterteig, der natürlich verschiedenartig gefüllt ist. Die Füllungen sind übrigens entweder aus Marmelade, aus süßer Schlagsahne (die aromatisiert sein kann) oder aus einer Creme mit Beeren. Die Oberseite bei diesem Kuchen wird mit Puderzucker, Fondantzucker, Zuckerguss, royal icing (Eiweißglasur) oder süßer Schlagsahne überzogen. Der Name bedeutet auf französisch wörtlich "Tausendblatt" (Schafgarbe, wissenschaftlicher Name: Achillea millefolium).

## **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird vom Hersteller oder Betriebsinhaber festgelegt und ist kein Verfallsdatum. Die Ware muss nicht nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum verdorben sein, aber die Frische wird nicht mehr garantiert.

## **Mineralwasser, natürliches Natürliches**

Mineralwasser kommt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Quellen und enthält Spurenelemente, Mineralstoffe sowie weitere für die Gesundheit wertvolle Bestandteile. Auf dem Weg vom Versickern des Regenwassers an der Oberfläche bis zur Quelle selbst wird das Wasser auf natürlichem Wege gefiltert, so dass es sauber und mit Mineralstoffen und/oder Kohlendioxid (CO<sup>2</sup>) angereichert ist. Mineralstoffe geben dem Wasser seine besondere Geschmacksnote und ergänzen außerdem den Mineralstoffbedarf des Körpers.

Achtung:

Die Kohlensäure (Kohlendioxid) löst dabei die Mineralstoffe. Sie wirkt erfrischend und regt die Verdauung an, das ist der Grund warum man vor der Mahlzeit ein Glas Mineralwasser zu sich nehmen sollte.

## **Minestrone mit Basilikumschaum für Mölln (Kreis Herzogtum Lauenburg, vegan)**

Menge: 6 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Salatgurke  
3 große Möhren  
8 Stangen Staudensellerie  
4 Knoblauchzehen  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Zweige Thymian  
16 Esslöffel Olivenöl  
4 Esslöffel Tomatenmark  
1.600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
800 Milliliter Botticelli Bohnen (Dose)  
800 Milliliter Tomaten, stückige (Dose)  
1 Esslöffel Oregano  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
nach eigenem Belieben Meersalz  
1 Teelöffel Pfeffer, bunter, zermörsert  
50 Gramm Basilikum, frisch  
400 Gramm Tofu, japanischer, frittierter (zum Beispiel von Taifun)

Außerdem:  
etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Salatgurke, entfernen Sie die Enden und schneiden Sie die Gurke mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Danach spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schneiden mit einem Messer den unteren Teil des Gemüses ab und trennen die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann entfernen Sie auch die feinen Blätter der Stiele und befreien den Sellerie falls nötig mit einem Sparschäler von den harten Fasern bevor Sie ihn in dünne Scheiben schneiden. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Außerdem spülen Sie den Thymian mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großen Küchenmesser klein.

Anschließend erhitzen Sie 6 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch darin an, bis die Zutaten goldgelb sind. Dann geben Sie den Staudensellerie, die Gurke und die Möhren hinzu und braten das Ganze unter starker Hitze unter rühren (mit einem Kochlöffel) an. Nun schieben Sie die Zutaten an den Toprand, geben das Tomatenmark hinzu, lassen es etwas tomatisieren (tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten) und vermischen die Zutaten danach wieder bevor Sie sie mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Danach gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab, lassen die Bohnen gut abtropfen und geben die Bohnen ebenfalls mit dem Bohnenkraut in den Topf. Dann rühren Sie noch den Oregano und die Tomatenstückchen ein, würzen die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer und lassen sie mit einem Deckel verschlossen etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Währenddessen tupfen Sie den Tofu eventuell mit dem Küchenpapier trocken, schneiden ihn in Würfel und geben die Würfel etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit mit dem Thymian in die Suppe.

Jetzt spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, hacken ihn mit dem großen Küchenmesser grob klein pürieren das Basilikum mit dem restlichen Olivenöl und 6 Esslöffel lauwarmem Wasser in einem Gefäß mit einem Pürierstab fein. Gewürzt wird das Püree mit einer Prise Tafelsalz.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab, richten sie auf vorgewärmten tiefen Tellern an, geben den Basilikumschaum über das Gericht und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Minestrone**

Die Minestrone (italienisch, etwa „große Suppe“) ist eine schön gehaltvolle Suppe aus Italien.

Diese Suppe zählt zu den ältesten Gerichten der italienischen Küche und wird übrigens als erster Gang vor der eigentlichen Hauptmahlzeit serviert. Es gibt die Minestrone in den unterschiedlichsten Varianten als dicke Cremesuppe, die zuvor mittels eines Pürierstabs gemixt wurde, oder mit klein gehackten Gemüsestücken. Wie in den nördlicheren Breitengraden gehören auch in Italien in den Wintermonaten eine warme Suppen zu den täglichen Gerichten, zu denen auch die Minestrone zählt.

Verschiedene Gemüse der Saison sind übrigens traditionell die wichtigsten Zutaten für eine Minestrone. Dazu zählen natürlich Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhren, mehligkochende Kartoffeln, Tomaten, Bohnen, Bohnenkraut und Petersilie. Alternativ können Sie auch noch Brokkoli, Zucchini, Spinat, Kürbis, Blumenkohl, Fenchel, Kichererbsen oder Linsen hinzugeben. Von Region zu Region unterschiedlich werden gerne noch Reis, Nudeln oder geröstete Weißbrotscheiben hinzugegeben. Serviert wird die Minestrone mit fein geriebenem Parmesan.

Auch bei der Suppe gibt es zahllose Kochrezeptvarianten, die sich selbstverständlich nach Ländern und Regionen unterscheiden. In Genua wird sie ohne Speck, aber dafür mit Auberginen, Pilzen und Pesto zubereitet. Weiter südlich, in den Abruzzen, enthält Minestrone dagegen gerne neben Speck auch Schweinskopf und Steckrüben, Weißkohl und Linsen anstelle von Wirsing und Bohnen.

Eine Suppe aus Gemüse bereiteten übrigens schon die Römer vor über 2000 Jahren zu. Gekocht wurde, was gerade im Garten und in den Wäldern wuchs: Zwiebeln, Möhren, Knoblauch, Pilze und Kräuter. Im Laufe der Jahrhunderte kamen neue Zutaten dazu, die die Römer und später die Nachfolger des (west-)römischen Reiches von ihren Reisen und Eroberungen mitbrachten, wie zum Beispiel die Tomate und die Kartoffel. Bereits im 15. und 16. Jahrhundert schaffte diese Suppe den Sprung über die Grenzen Italiens und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ist heute fast so bekannt wie Spaghetti oder Pizza.

### **Minze**

Minze wird auch Pfefferminze genannt. Sie hat einen frischen kräftigen Geschmack. Man verwendet Minze frisch oder getrocknet, zum Würzen von Fleischgerichten und Gemüsegerichten, zum Würzen von Süßspeisen, Soßen, alt Tee, zu Dekorationszwecken, in Bonbons und auch in Kaugummi.

Achtung:

Der frische Geschmack der Minze entsteht durch den wesentlichen Inhaltsstoff, dem Menthol. Er erfrischt und regt an, hilft bei Koliken und Krämpfen, beruhigt den Magen und löst Schleim. In Salben hilft Minze bei Muskelschmerzen und gegen Erkältungen.

### **Mirabeau**

Mit Sardellen oder Sardellenbutter garniert.

### **Mirabelle**

Die Mirabelle (*Prunus domestica* subsp. *syriaca*), auch gerne als Gelbe Zwetschge bezeichnet, ist eine Unterart der Pflaume. Die Mirabelle wird von Laien oft mit der ihr in Größe und Gestalt ähnlich sehenden Kirschpflaume verwechselt. Diese hat aber eine glattere und (vor allem nach dem Kochen) säuerliche Haut, ist meistens nicht steinlösend und blüht, im Gegensatz zur spätblühenden Mirabelle, sehr früh, fast als Erstes im Jahr.

Nutzung:

Die Mirabelle wird in Mitteleuropa und Südeuropa sowie Nordafrika als Obst angebaut. In Mitteleuropa liegen die Hauptanbauggebiete in Lothringen, am Mittelrhein, in der Pfalz und in Mainfranken. Allein in Lothringen wachsen rund 250.000 Mirabellenbäume, von denen jährlich 15.000 Tonnen der Früchte, 70 % der Weltproduktion, geerntet werden. Aus den Früchten wird unter anderem eine Spirituose produziert, der Mirabellenbrand.

### **Miracel Wipersatz im Nudelsalat (vegan)**

Als veganen Miracel Whipersatz im Nudelsalat würden wir zum Beispiel selbstgemachte Vegane Majonaise aus Sojamilch, Tafelsalz, Pfeffer, Senf und Speiseöl nehmen. Diese Zutaten mischen Sie 1:1 mit neutralem pflanzlichem Joghurt der Ihnen schmeckt.

### **Mirepoix**

Mirepoix ist Röstgemüse zum Würzen von Saucen. Es sind kleingeschnittenes Wurzelwerk, Zwiebeln, eventuell magerer durchwachsener Speck mit Kräutern und Lorbeer. Das Mirepoix wird leicht angeröstet um Röststoffe zu produzieren.

### **Mirin (Reiswein)**

Mirin ist ein köstlicher süßer Reiswein der japanischen Küche. Er wird aus Wasser, mit Kōji geimpftem Klebreis und natürlich Shōchū hergestellt. Der Alkoholgehalt von echtem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Mirin beträgt ca. 14 Volumenprozent.

Der Reiswein findet übrigens auch in der koreanischen Küche Verwendung und ist dort als Mirim bekannt.

Unser Tipp:

Mirin ist ein sehr vielseitiges Gewürz in der japanischen Küche. Er wird sehr gerne für Salatdressings, Marinaden für Fisch und Fleisch oder in Wokgerichten eingesetzt und verleiht den Speisen ein schönes Glänzen. Besonders bekannt ist die Verwendung von Mirin zur Herstellung der Teriyakisauce.

### **Mirto (Likör)**

Mirto ist ein Likör, der auf Sardinien, aber auch auf Korsika und einigen dalmatinischen Inseln erzeugt und getrunken wird. Es gibt zwei Varianten:

Der Mirto Rosso ‚roter Mirto‘, ist ein süßer Likör, er wird aus den Beeren der Myrte hergestellt. Der Mirto Bianco ‚weißer Mirto‘, ist ein trockener Likör, er wird aus den Blättern und Blüten der Myrte hergestellt.

In Italien im südlichen Teil der Toskana, in der Maremma, wird der süße und sehr aromatische Mirto di Maremma in Handarbeit hergestellt. Er hat einen Alkoholgehalt von 30 %. Am besten trinkt man diesen Likör kalt.

Auch auf einigen dalmatinischen Inseln wird von den Früchten der Myrte (kroatisch Martina) ein gleichnamiger Magenlikör hergestellt. Auf einen Liter Grappa werden etwa 70 Gramm ausgereifte Myrtenbeeren „aufgesetzt“. Nach einer Reifezeit von minimal drei Monaten wird aus dem ursprünglich klaren Lozovaca ein tiefschwarzer, teerfarbener Likör, wobei von dem ursprünglichen Alkoholgehalt ein Gutteil in den Beeren verbleibt, sodass die Martina in der Regel nicht mehr als 30 % Alkohol enthält.

### **Mischbrot**

Mischbrot besteht zu gleichen Teilen aus Roggenmahlerzeugnissen und Weizenmahlerzeugnissen.

### **Mischpilze**

Gesetzlich geregelt sind nur Mischungen aus folgenden Speisepilzen zulässig: Apfeltäubling, Austernpilz, Butterpilz, Elfenbeinröhrling, gefiederter Grüntäubling, Grauer Ritterling, Frauentäubling, Kaiserling, Körnchenröhrling, Kulturchampignon, Maipilz, Parasol, Perlpilz, Reifpilz, Reisstrohpilz, Schafporling, Schafchampignon, Speisetäubling, Waldchampignon und Wiesenchampignon.

### **Mischsalat**

Mischsalat ist eine Salatzubereitung aus mehreren Salatsorten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Mise en Place**

Mise en Place ist die Bereitstellung von allen Arbeitsgeräten und Instrumenten, sowohl in der Küche als auch im Service.

## **Miso**

Miso ist eine beliebte japanische Paste aus fermentierten Sojabohnen mit unterschiedlichen Zutaten. Auch bezüglich Geschmack (süß, herzhaft oder salzig), Konsistenz sowie Farbe gibt es große Unterschiede. Dunkles Miso schmeckt salzig während helle Misosorten, die eine kürzere Gärzeit haben, süßlicher und milder schmecken.

Man verwendet Miso zum Würzen von Soßen und Suppen, Fleisch und Geflügel, Eiern, Marinaden und Vinaigrettes.

Achtung:

Miso sollte nicht mitgekocht werden, da Kochen die im Miso enthaltenen Mikroorganismen zerstören würde. Miso wirkt sich positiv auf den Verdauungstrakt aus und soll vor Umweltgiften schützen.

Leider schmeckt die asiatische Miso-Suppe meistens nur so würzig, weil sich darin Dashi befindet. Diese Fischbrühe macht die Mido-Suppe dann streng genommen zu einer nicht-vegetarischen Mahlzeit.

Alternative:

Nicht jede asiatische Küche verwendet Dashi auf der Basis von Fisch – manchmal wird Dashi auch auf der Basis von Shiitake-Pilzen hergestellt. Wenn Sie ganz sicher sein wollen, fragen Sie einfach beim Restaurant-Betreiber oder dem jeweiligen Anbieter nach.

## **Misopaste**

Bei Vergären von Sojabohnen und Reis beziehungsweise Gerste zu Misopaste entstehen Misobakterien, die sich zum Fermentieren von veganem Käse eignen. Helle Misopaste schmeckt eher süß und mild, dunkle Misopaste schmeckt etwas bitterer und salziger. Für den veganen Käse-Reifungsprozess empfehlen wir die dunkle Paste – sie finden sie in Asialäden aber auch in Bioläden.

## **Miso-Suppe** für Neumünster (kreisfreie Stadt, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Möhren

1 Stange Lauch/Porree (dünne Stange)

200 Gramm Pilze (Shiitake, alternativ Austernpilze)

250 Gramm Räuchertofu

1 Esslöffel Speiseöl

900 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Gewürzpaste (Miso-Paste, Asia-Shop)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Bund Schnittlauch  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Möhre schälen und der Länge nach in dünne Streifen hobeln, dann quer in feine Streifen schneiden. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze sauber abreiben und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Tofu klein würfeln.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Suppentopf und braten die geputzten Pilze darin unter Rühren etwa 2 Minuten an. Dann gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und legen das vorbereitete Gemüse. Danach lassen Sie die Zutaten ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.

Anschließend rühren Sie die Miso-Paste unter die Suppe und legen den Tofu ein. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen die Suppe etwa 2 Minuten ziehen. Danach schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab, spülen den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden auf geben ihn in die Suppe.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:  
Sie können den Tofu durch Reismudeln ersetzen und Brokkoli in die Suppe geben.

Weiterer Tipp:  
<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Mitraillette**

Mitraillette ist ein beliebter belgischer Snack, der natürlich ursprünglich aus Brüssel kommt. Mitraillette besteht aus einem halben Baguette das belegt ist mit gebratenen Fleischstücken oder Tatar, belgischen Pommes frites und unterschiedlichen Soßen. Als Beilagen werden sehr oft Salate oder auch Käse verwendet, der in einigen Varianten auch überbacken wird. Mitraillette natürlich wird heiß oder kalt serviert.

### **Mixed Pickles**

Mixed Pickles ist eine Sauerkonserve. In Gewürzen, Kräutern, Essig, und Zucker eingelegte verschiedenen Gemüsearten, wie zum Beispiel Blumenkohl, Gurken, Möhren, Paprika und Zwiebeln.

### **MLS imitierte Fleischscheiben (vegane Kaufempfehlung)**

(als veganen Ersatz für Rindfleisch oder Schweinefleisch)

Zutaten:  
Sojamehl (82%), isoliertes Sojaprotein (11%), Weizenstärke, Weizengluten, Karamell.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Diesen Fleischersatz können Sie anstelle von Rindfleisch oder Schweinefleisch verwenden. Wir spülen es mit kaltem Wasser ab, lassen das Produkt in einem Sieb abtropfen und marinieren es manchmal mit BBQ Soße zum Braten, oder Chinesischen-Stil mit Sojasoße, Vegane Austernsauce, Zucker und übliche Gewürze, wenn wir Chinesische Gericht kochen.

### **Mock-Turtle-Soup**

Falsche Schildkrötensuppe.

### **Mohn**

Mohn ist der bereits im Altertum angebaute „Schlafmohn“. Aus den unreifen Samen der einjährigen Pflanze mit großen weißen oder roten Blüten werden Morphin und Opium sowie codeinhaltige Medikamente hergestellt. Die reifen Samen verlieren die narkotische Wirkung völlig. Man verwendet Mohn in der Küche zum Würzen für Brot, Brötchen und Kuchen.

Achtung:

Mohn entfaltet sein volles Aroma erst, nachdem er zerquetscht und mit kalter Milch abgebrüht wurde.

### **Mohnback**

Mohnback von Dr. Oetker ist eine fertige Mohnmischung, die Sie gleich verbacken können. Gemahlener Mohn ist das Ursprungsprodukt von Mohnback, Sie müssen ihn noch nicht einmal aufkochen. Geben Sie einfach Zucker dazu und nach dem abkühlen verquirltes ziehen Sie etwas Ei unter (gegebenenfalls auch ein etwas Mohn). Das Mohnback finden Sie in der Backwarenabteilung eines gut sortieren Supermarkt.

Mohnback gibt es übrigens als Fertigprodukt zu kaufen und erscheint als Zutat in diversen Kuchenrezepten. Eine solche Masse können Sie aber sehr schnell selbst zubereiten (sie schmeckt besser und enthält keine Konservierungsstoffe). Wenn Sie eine Mühle haben, mit der Sie Mohn mahlen können, sollten Sie ganzen Mohn bevozugen und frisch mahlen, dann ist der Geschmack auch noch intensiver. Häufig kommt der Mohn, den Sie im Handel erhalten, aus der Türkei, es gibt aber auch welchen aus Österreich.

### **Mohnmilch**

Mohnmilch ist ein traditionelles litauisches Getränk oder Suppe, eines der 12-Gerichte des Weihnachtsabendessens Kūčios. Normalerweise wird es zusammen mit kūčiukai gegessen, einem anderen traditionellen litauischen Heiligabendgericht. Es ist auch eine beliebte Zutat in Kutya, einer Mahlzeit, die während eines traditionellen russischen Weihnachtsfestes serviert wird. Dieses Getränk gilt als Dessert.

Vorbereitung:

Um Mohnmilch herzustellen, benötigen Sie ein oder zwei Gläser Mohnsamen. Die Mohnsamen lassen Sie etwa 24 Stunden lang in heißem Wasser einweichen, wobei Sie das Wasser im Laufe der Zeit wechseln müssen, bis die Samen weich werden. Danach

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

zerkleinern Sie die Mohnsamen in einer Küchenmaschine (oder mit einem Stößel im Mörser), bis eine weiße Flüssigkeit austritt. Nun fügen Sie etwas kaltes Wasser hinzu (vorzugsweise abgekochtes und abgekühltes Wasser), und sieben den Mohn noch einmal ab und zerkleinern ihn. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte mehrmals, um ein gutes Mohnmilchkonzentrat zu erhalten. Anschließend verdünnen Sie das Mohnmilchkonzentrat mit etwas kaltem abgekochtem Wasser (die Menge des verwendeten Wassers ist Geschmackssache und gewisse Familienpräferenzen, aber der Geschmack des Mohnsamens sollte ausgeprägt sein). Zum Schluss fügen Sie noch etwas Zucker oder Honig hinzu, um die Mohnmilch zu süßen.

#### Zusätzliche Verwendung

Obwohl es traditionell während der Weihnachtsfeiertage serviert wird, hat diese Mohnmilch in der Neuzeit zusätzliche Verwendungszwecke.

1. Es wurde als Einschlafhilfe vorgeschlagen. Es gibt nur begrenzte Informationen über die Wirkung von Mohnmilch, aber Studien zu Mohnsamen haben sich als vielversprechend erwiesen.
2. Mohnmilch wurde natürlich auch als Milchersatz verwendet. Die Verwendung von Mohnmilch als Milchersatz ist keine neue Anwendung, wird aber nicht häufig in Studien zu Milchalternativen einbezogen.

#### **Mohnnudel**

Die Mohnnudeln sind eine beliebte Spezialität der österreichischen und böhmischen Küche (tschechisch: Škubánky)

Als Basis dienen natürlich Nudeln aus Kartoffelteig ähnlich der schwäbischen Schupfnudeln. Mohnnudeln werden jedoch zusätzlich in Butter und Mohn geschwenkt und natürlich mit Puderzucker bestäubt.

#### **Mohnöl**

Mohnöl wird aus weißen oder blauen Mohnsamen meistens durch Kaltpressung gewonnen. Er ist hell und schmeckt zart, nussartig und hat einen milden, angenehmen Geruch. Häufig wird Mohnöl in der französischen Küche genutzt und ist selten in deutschen Küche zu finden. Mohnöl verwendet man in der kalten Küche. Auch als Hautpflegemittel und für Holz- und Lederpflege sowie zur Verdünnung von Acrylfarben ist es geeignet.

#### Achtung:

Mohnöl sollte nicht erhitzt und auf jeden Fall im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und senkt den Cholesterinspiegel.

#### **Mohnzelten**

Die Mohnzelten sind eine beliebte Waldviertler Spezialität der österreichischen Küche. Sie bestehen natürlich aus einem leichten Erdäpfel-Teig, der außerdem mit einer Mohn-Masse gefüllt und dann gebacken wird.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Möhre**

Die Möhre ist ein Wurzelgemüse mit mehr als 100 verschiedenen Sorten und verschiedenen Farben (weiß, gelb, rot bis zu violett). Sie hat einen süßlichen Geschmack und ist reich an Vitamin A (ist Fettlöslich, kann vom Körper also nur mit Hilfe von Fett verwertet werden!) sowie Kalium.

Man verwendet Möhren roh, konserviert, als Saft, in Suppen oder in Eintöpfen.

Achtung:

Kein anderes Gemüse hat einen so hohen Karotingehalt wie die Möhre. Es soll darmreinigend, entkrampfend und harntreibend wirken. Außerdem soll es gegen Anämie und Durchfall helfen sowie die Sehkraft erhalten. Möhrensaft wirkt stärkend und ist auch noch gut für die Leber. Bei reichlichem Genuss kann sich die Haut allerdings gelblich verfärben, das ist aber völlig harmlos.

## **Möhreneintopf**

Möhreneintopf ist zum Beispiel im Rheinland (aber auch in anderen deutschen Region) beliebt. Dieser Eintopf wird aus Möhren (Zuckermöhren), mehligkochenden Kartoffeln, Gemüsebrühe, Tafelsalz und Pfeffer sowie Butter oder (für veganer) mit Margarine zubereitet.

## **Möhren-Kokos-Suppe mit Mango** für Westerland (Kreis Nordfriesland, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Möhren

30 Gramm Ingwer

1 Gemüsezwiebel

3 Esslöffel Speiseöl, neutrales

750 Milliliter Gemüsebrühe, eventuell etwas mehr, je nach gewünschter Konsistenz (vegan)

1 Dosen Kokos creme oder Kokosmilch (400 Gramm)

1 Mango

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Chilischote

etwas Tafelsalz

1 Limette, Saft davon, zum Abschmecken

1 Bund Schnittlauch

Spülen Sei als erstes den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und schneiden Sie vom Schnittlauch mit einem großen Messer feine Röllchen.

Danach schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, befreien Sie die Möhren mit einem kleinen Küchenmesser von den grünen Stielansätzen und schneiden Sie die Möhren in Würfel. Dann schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn in

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Würfel. Danach ziehen die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, geben die Möhrenwürfel, die Ingwerwürfel und die Zwiebelwürfel hinein und dünsten die Zutaten an. Abgelöscht werden die Zutaten mit der Gemüsebrühe, dann lassen Sie die Suppe etwa 8 bis 10 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Hälfte der Möhren mit einer Schaumkelle heraus und pürieren die restlichen Möhren in der Brühe. Anschließend geben Sie die Möhrenwürfel und die Kokoscreme in die Suppe.

Nun schälen Sie die Mango:

Dafür schneiden Sie das Fruchtfleisch mit einem großem Küchenmesser vom Stein und schneiden noch einmal um den Stein rum (um das ganze Fruchtfleisch verwenden zu können. Dann schneiden Sie die Schale mit dem Messer vom Fruchtfleisch ab und schneiden es in Würfel.

Danach spülen Sie die Lauchzwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Lauchzwiebeln in Ringe. Jetzt halbieren Sie noch die Chilischote, kratzen eventuell die Kerne raus und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne der Chilischote auch drin lassen und sich das ausspülen sparen) bevor Sie die Chili in halbe Ringe schneiden. Dann erhitzen Sie die Chiliringe, die Lauchzwiebeln und die Mangowürfel in der Suppe.

Abgeschmeckt wird die Suppe danach mit Limettensaft und Tafelsalz. Zum Schluss gießen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestreuen die Suppe mit den Schnittlauchröllchen und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Möhren-Orangen-Suppe mit gebratener Banane** für Wedel (Kreis Pinneberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Möhren  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Stück Ingwerwurzel, etwa 12 Gramm  
3 Esslöffel Speiseöl, zum Braten  
1 Teelöffel Meersalz  
1 Teelöffel, gestrichen Currypulver, scharf  
1 Teelöffel, gestrichen Currypulver, süß

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Teelöffel, gehäuft Kurkuma  
1 Prise Cayennepfeffer  
400 Milliliter Gemüsebrühe, möglichst hefefrei (vegan)  
400 Milliliter Orangensaft, Bio  
400 Milliliter Kokosmilch  
2 mittel-große Bananen, reif  
2 Esslöffel Speiseöl, zum Braten  
eventuell Ahornsirup

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die grünen Stielansätze von den Möhren und schneiden Sie die Möhren in mundgerechte Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Nun schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und reiben ihn mit einer Küchenreibe fein.

Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebel mit dem Ingwer darin an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Danach geben Sie die Möhren hinzu und dünsten sie kurz mit. Jetzt fügen Sie die Gewürze hinzu, vermengen die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel und löschen sie mit der Gemüsebrühe ab. Danach lassen Sie Möhren etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen und pürieren die Suppe nach der Kochzeit mit einem Pürierstab. Nach dem Pürieren füllen Sie die Suppe bitte mit dem Orangensaft und der Kokosmilch auf und lassen sie noch einmal aufkochen lassen. Eventuell müssen Sie die Suppe jetzt noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Während des Aufkochens der Suppe erhitzen Sie bitte in einer beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Speiseöl. Nebenbei schälen Sie die Bananen, halbieren sie längs, geben die Bananenhälften in die Pfanne und braten sie kurz von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten pro Seite an. Die Bananen sollten möglichst eine leichte Bräune haben. Wenn Sie oder Ihre Gäste es gerne süß mögen, beträufeln Sie die Bananen noch mit etwas Ahornsirup. Wir lassen diesen Schritt jedoch weg, da die Bananen ja schon sehr süß sind.

Zum Schluss füllen Sie die fertige Suppe mit einer Schöpfkelle und vorgewärmte Teller oder Suppentassen und legen auf jede Portion eine Bananenhälfte.

Unsere Tipps:

Wenn Sie Bio-Orangensaft verwenden, können Sie sicher sein, dass der Saft nicht mit Gelatine geklärt wurde und die Suppe somit vegan ist.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

**Möhrensuppe** für Neustädt (Kreis Ostholstein, **vegan**)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 4 Portionen

6 Schalotten  
2 Zentimeter Ingwer  
etwas Speiseöl  
1.600 Gramm Möhren  
1.400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
400 Milliliter Kokosmilch  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Chilipulver  
etwas Curry  
etwas Kurkuma

Ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Danach putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn ebenfalls in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, dünsten die Schalotten und den Ingwer darin etwas an, geben dann die Möhren dazu und dünsten die Zutaten danach kurz weiter. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen ihn aufkochen. Danach reduzieren Sie die Hitze um etwa die Hälfte und lassen die Suppe etwa 20 Minuten köcheln.

Nach dem Kochen geben Sie die Kokosmilch dazu und pürieren das Gericht mit einem Pürierstab fein bevor Sie es mit Pfeffer, Chili, Tafelsalz, Curry und Kurkuma abschmecken

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Mokka**

Mokka stammt – wie der Kaffee selbst – aus Arabien. Die Mokkabohnen werden stark geröstet und dann zu feinem Pulver gemahlen. Der Mokkaaufguss wird doppelt so stark angesetzt und serviert wie der Kaffee /je nach Fassengröße nehmen Sie 8-15 Gramm Pulver).

## **Molke**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bei der Käseherstellung wird die Milch durch Lab und/oder Säuerung (siehe auch Milchsäurebakterien) dick gelegt (daher sie gerinnt). Mittels einer Käseharfe wird der sogenannte Käsestoff von einer wässrigen, schwach grünlichen Flüssigkeit – der Molke getrennt (Wasseranteil: etwa 94 %). Die Molke enthält die wasserlöslichen Inhaltsstoffe der Milch. Je nach Verwendung von Lab oder Säurebakterien entsteht Sauermolke oder Süßmolke.

Man verwendet Molke zur Gewinnung von Milchzucker und Molkenprotein, molkehaltigen Getränken, Molkenpulver, Molkenkäse, in der Kosmetikindustrie und als Viehfutter.

### **Molkenbutter**

Molkenbutter ist Butter einer bestimmten Qualitätsstufe: Nach Beurteilung der folgenden Beurteilungsmerkmale: Aussehen, Gefüge, Geschmack, Geruch, Konsistenz, pH-Wert, Streichfähigkeit erfolgt die Qualitätseinstufung. Bei mindestens 3 von 5 möglichen Punkten bei jedem Merkmal wird sie als Molkenbutter (oder auch „Deutsche Molkenbutter“) bezeichnet.

Siehe auch Markenbutter.

### **Molkenkäse**

Molkenkäse wird meistens in nordeuropäischen Ländern hergestellt. Frische oder konzentrierte Molke wird hierfür mit Milch oder Rahm vermischt und eingedickt (eingedampft). Der Geschmack ist er schwach süßlich bis karamellartig und leicht salzig.

### **Molkenprotein**

Molkenprotein wird aus Molke gewonnen, bedingt durch die besonders hohe biologische Wertigkeit (BW = 104), ein sehr wertvolles Protein.

Molkenprotein verwendet man vorwiegend in der Diätetik („Gesundheitsernährung“)

### **Molkereibutter**

Bei der Herstellung von deutscher Molkereibutter darf zum Beispiel anders als bei der Deutschen Markenbutter auch Molkerahm verwendet werden, jedoch muss auch diese Butter in der Molkerei hergestellt werden. Für die Handelsklasse „Deutsche Molkereibutter“ muss immer die Butterprüfung mindestens alle zwei Monate erfolgen. Dabei müssen in jeder geprüften Kategorie mindestens drei von fünf möglichen Punkten erzielt werden.

Molkenerzeugnis in Getränken und Süßmolkenpulver in Chips  
Wer denkt sich so etwas aus? Da gehört einfach keine Molke rein. Punkt.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Mollusken**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Siehe auch Weichtiere.

### **Mondamin (Markenname)**

Am 29. Januar 1896 wurde beim Deutschen Markenamt die Wortmarke Mondamin im Warenverzeichnis 30 (Mühlenprodukte) eingetragen.

In Europa wurde seit Ende des 19. Jahrhunderts aus Mais Stärke gewonnen. 1913 wurde die Mondamin GmbH in Berlin gegründet. Zu Beginn bestand ihre Produktion im Wesentlichen in Maisstärke, die mit der Zeit in immer mehr Maße Bedeutung beim Kochen erlangte, und unter dem Namen Mondamin vertrieben wurde. Der Name selbst wurde vom Wort für „Mais“ in der Sprache der Ojibwa (monda(u)min) entlehnt. Der Sage nach war der Gott Mondamin ein Freund der Menschen. Er starb im Kampf gegen den sagenhaften Häuptling Hiawatha, aus seinem beerdigten Körper wuchsen angeblich Maispflanzen.

1917 wurde der Lebensmittelhersteller Knorr Eigentümer der Mondamin GmbH, weil Knorr die vom Deutschen Reich enteigneten britischen Anteile an der Mondamin GmbH bekam. Dies war der Ausgleich dafür, dass die Niederlassungen von Knorr in Frankreich und Italien von den deutschen Kriegsgegnern beschlagnahmt wurden. Das Unternehmen Knorr wurde 1959 von Maizena übernommen. Maizena ist inzwischen im dem Unilever-Konzern aufgegangen.

### **Mondbohne**

Siehe auch Limabohne

### **Montieren**

Zu fertigen Saucen kalte Butterflocken begeben, um eine sämige und verfeinerte Konsistenz zu erzielen.

### **Moorhuhn**

Moorhuhn ist eine in Großbritannien beliebte dunkelfleischige Wildhuhnart. Erkennbar sind Moorhühner an der Befederung der Beine. Überwiegend werden sie mariniert und gebraten angeboten.

### **Moosbeere**

Die Moosbeeren sind eine Artengruppe in der Gattung der Heidelbeeren (Vaccinium). Sie werden meistens als Untergattung behandelt, manchmal aber auch als eigene Gattung Oxycoccus abgetrennt. Die Beerenfrüchte ihrer Vertreter sind essbar und haben einen süß-sauren, teilweise leicht faden Geschmack. Die Moosbeeren kommen übrigens in gemäßigten Regionen (zum Beispiel auch in Deutschland) im Wald, im Moor und auf der Heide vor.

Regional, beispielsweise im Salzburger Pinzgau oder auch in Tirol, werden die üblichen Heidelbeeren als Moosbeeren bezeichnet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Morchel - Speise-Morcheln (morilles - morels)**

Die Morcheln (Morchella) sind eine Gattung der Schlauchpilze. Sie sind von April bis Mai im Laubwald zu finden und ihr ähnlicher giftiger Doppelgänger ist die tödlich bis giftige Frühjahrs-Lorchel (dieser hat aber eine hirntartig gewundene, niemals gekammerte Hutoberfläche. Bei den Morcheln ist der Fruchtkörper übrigens auch deutlicher in Hut und Stiel gegliedert.

### **Bedeutung**

Einige Arten der Morcheln (zum Beispiel die Speise-Morchel) gehören zu den begehrtesten Speisepilzen. Sie sind prinzipiell auch kultivierbar, wobei dies bisher nur im experimentellen Rahmen erfolgte. Entsprechende Pilzzucht-Sets sind verbreitet im Internet erhältlich. Die Arten der Gattung sind in Deutschland übrigens durch die Bundesartenschutzverordnung (BartSchV) geschützt. Das Sammeln von Morcheln in freier Natur ist vorerst nur in geringen Mengen für den eigenen Bedarf erlaubt.

Alle Morchelarten sind übrigens im rohem oder ungenügend gegartem Zustand giftig! Diese Giftstoffe verschwinden beim trocknen und garen. Frische, und vor allem getrocknete, Morcheln müssen Sie mehrmals mit frischem, kaltem Wasser reinigen.

Man verwendet Morcheln für ein Pilzgericht und für alle erdenklichen Zubereitungsmöglichkeiten sowie als Einlage.

## **Morchelsuppe** für Stadtteil Woltmershausen (Bremen Stadtbezirk für **vegan**)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Morcheln  
2 Bund Petersilie  
30 Gramm Margarine  
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
100 Milliliter Mineralwasser  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Tafelsalz

Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel geben und mit dem Mineralwasser verrühren.

Die Morcheln halbieren, kurz waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Sorgfältig unter fließendem Wasser waschen. In wenig Wasser blanchieren, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Petersilie fein hacken. Die Margarine erhitzen, die Pilzscheiben und die Hälfte der Petersilie darin bei starker Hitze anbraten, bis alle austretende Flüssigkeit eingekocht ist. Die Brühe angießen, etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann zur Seite stellen.

Den Ei-Ersatz mit etwas Suppe verquirlen und in die Suppe rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die restliche Petersilie darüber streuen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Mortadella**

Mortadella ist eine Brühwurst aus fein gecutterten (zerkleinertem), gepökelten Kalb-, Rind-, und Schweinefleisch mit Speckanteilen, Knoblauch sowie anderen Gewürzen und Zusätzen wie Pistazien und Pilzen.

### **Most**

Most ist Saft von frisch gepressten Trauben (rot oder weiß) vor dem Gärprozess. Danach ist es Federweißer.

### **Mostaccino**

Der Mostaccino (oft auch Mustasì in Crema dialekt) ist natürlich ein süßes Gebäck aus Italien. Es ist eine beliebte Spezialität der lombardischen Stadt Crema und deren näherer Umgebung (Provinz Cremona). Der Mostaccino ist vor allem ein traditioneller Keks. Heute wird das Gebäck auch als Dessert mit Weißwein konsumiert.

### **Mostrich**

Siehe auch Senf.

### **Moules-frites**

Die Moules-frites, auch Moules Frites oder Moules et frites (französisch für Miesmuscheln mit Pommes frites), flämisch auch mosselen-friet, sind ein in Belgien und Frankreich sowie angrenzenden Gebieten sehr populäres Gericht.

Diese Speise besteht natürlich aus frischen, zumeist im Topf servierten Miesmuscheln in Gemüsesud, als Beilage serviert man Pommes frites.

### **Mousse**

Eine Mousse ist eine feine Schaumspeise aus farciertem Krebsfleisch, Fisch, Fleisch oder Geflügel. Auch Fruchtmark und Sahne.

### **Mousse au Chocolat**

Mousse au Chocolat (Französisch für Schokoladenschaum) ist natürlich eine klassische französische Nachspeise aus dunkler Schokolade, Ei, Zucker und Butter (deshalb ist sie leider nicht vegan).

Zur Zubereitung erst wird Eigelb über einem Wasserbad mit Zucker schaumig geschlagen und Bitterschokolade oder Blockschokolade mit Butter geschmolzen. Dann wird die Schokolade-Butter-Mischung unter die Eigelbmasse gezogen und schließlich das

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eischnee untergehoben. Nach einigen Stunden Kühlung kann die Mousse au Chocolat serviert werden.

Variieren lässt sich die Süßspeise übrigens durch die Verwendung von steifgeschlagener Sahne, anderen Schokoladensorten wie zartbitterer oder auch weißer Schokolade und durch die Zugabe von Spirituosen wie Rum, Cognac, Orangenlikör oder auch Kaffee.

Mousse au Chocolat wurde erstmals 1755 in einem Kochbuch von Menon schriftlich erwähnt.

Unser Tipp:

Wenn Ihre Mousse au chocolat bereits zubereitet ist, aber nach 3-4 Stunden noch nicht fest ist, können Sie versuchen, noch ein paar geschlagene Eiweiße unterzuheben, um die Konsistenz zu festigen oder Sie rühren noch etwas sofort Gelatine ein.

### **Mousse au Chocolat klassisch mit Schokoladen-Stückchen (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Luftig-lockeres Schokoladendessert mit einem intensiven Schokoladengeschmack und Schokoladenstückchen

Eine Mousse au Chocolat ist ein edles Dessert-Vergnügen für die ganze Familie. Der besonders kräftige Schokoladengeschmack und die lockere Konsistenz machen diese französische Süßspeise so unwiderstehlich. Veredelt wird die Dr. Oetker Mousse au Chocolat mit zartschmelzenden Schokoladenstückchen. Ein echtes Schokoerlebnis, für das beste Zutaten garantieren.

Die Zubereitung der Mousse au Chocolat ist mit Dr. Oetker einfach und gelingsicher. Sie müssen sich lediglich etwas gedulden, wenn Sie die angerührte Dessertcreme kühl stellen. Dadurch erhält die Mousse au Chocolat ihre einzigartige Lockerheit, und auch der Schokoladengeschmack kann so sein intensives Aroma entfalten. Aber die kurze Wartezeit lohnt sich, denn die Dr. Oetker Mousse au Chocolat wird nicht nur Ihrer Familie schmecken, sondern auch Ihre Gäste lassen sich bestimmt gern mit dem edlen Schokoladen-Genuss verwöhnen. Das Dessert kann außerdem schnell und unkompliziert mit vielen anderen Zutaten verfeinert werden. So ist die Mousse in Kombination mit frischen Orangen ein besonderes Erlebnis aus Frucht und Schokolade.

### **Mousseline**

Sauce Hollandaise mit Schlagrahm vermengt.

### **Mozartkugel**

Mozartkugel ist eine beliebte Süßware aus Schokolade, Pistazien, Marzipan und Nougat. Die Süßware wurde nach eigenen Angaben 1890 von dem Salzburger Konditor Paul Fürst kreiert und danach dem fast 100 Jahre zuvor verstorbenen Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart benannt. Der ursprüngliche Name war übrigens Mozart-Bonbon.

Die nach dem Originalrezept von Hand zubereiteten Original Salzburger Mozartkugeln

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

werden auch heute noch von der Konditorei Fürst hergestellt und nur in deren Geschäften verkauft sowie natürlich im Internet zum Versand angeboten. Mangels Schutzrechten der Firma Fürst gibt es auch zahlreiche Nachahmerprodukte, die vor allem industriell produziert werden.

### **Mozzarella**

Mozzarella ist frischer, weißer, ursprünglich italienischer Büffelmilchkäse. Mittlerweile in Deutschland häufig gekaufter Kuhmilchkäse.

Man verwendet Mozzarella zum Beispiel mit Tomaten, Basilikum und Aceto Balsamico.

Unsere Tipps:

Lesen Sie auch unsere veganen Lebensmittelalternativen auf den letzten Seiten dieses Lebensmittellexikons.

Wenn Sie Mozzarella lieben möchten wir von Köche-Nord.de Ihnen gerne einmal einen sehr lesenswerten Artikel von Aktiontier.org empfehlen! Klicken Sie doch bitte einmal: <https://www.aktiontier.org/themen/verbraucherschutz/bueffelmozzarella/>

### **Mozzarisella**

Eine sehr gute vegane Alternative zu Mozzarella auf Basis von gekeimten Vollkornreis ist übrigens Mozzarisella.

Dieser Käseersatz hat hervorragende Schmelzeigenschaften und ist gut in der kalten Küche (zum Beispiel für Salate) oder in der warmen Küche (zum Beispiel auf Pizza oder Pasta) zu verwenden. Das Produkt ist Soja-, Gluten- und laktosefrei, wurde ganz ohne Milch, Soja und Weizen produziert und ist wirklich eine perfekte vegane Alternative!

### **Muffelwild**

Muffelwild bezeichnet man auch als Mufflon. Das ist ein Wildschaf mit kräftigem Körperbau, dem Reh ähnlich, mit zartem, hellem und saftigem Fleisch. Das Fleisch hat einen geringen Fettanteil. In Deutschland ist Muffelwild im Harz anzutreffen. Das männliche Tier, der Widder, hat ein von Jägern hochgeschätztes Gehörn.

Muffelwild wird wie Hirsch und Reh verwendet.

### **Mühlen Bratwurst (vegane Kaufempfehlung)**

Die neue, vegane Rügenwalder Bratwurst ist eine echte Größe auf dem Grill. Und das ist auch gut so, denn wer einmal auf den typisch würzigen Bratwurst-Geschmack gekommen ist, bekommt so schnell nicht genug davon! Das gilt auch für alle, die mit der passenden Soße eine leckere Currywurst damit zubereiten.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre vegane Bratwurst Weizen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Burger Typ Rind (vegane Kaufempfehlung)**

Der vegane Burger schmecken verblüffend fleischähnlich und sind dabei rein pflanzlich. Die Zubereitung ist die gleiche wie bei Burgerpatties aus Rinderhack. Nur fünf Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, ob in der Pfanne oder auf dem Grill – fertig!

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre veganen Burger Soja sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Bei der von der Zeitschrift Lebensmittelpraxis (Ausgabe 19/2020) durchgeführten Wahl zum PRODUKT DES JAHRES 2021 sind die Veganen Mühlen Burger mit der Goldmedaille ausgezeichnet worden.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Cordon Bleu (vegane Kaufempfehlung)**

Vegetarisch war die Rügenwalder Cordon Bleu schon immer, jetzt ist es vegan. Denn auch die typische Schinken-Käse-Füllung ist jetzt rein pflanzlich. Jede Wette, dass auch Sie diesen modernen Klassiker mögen.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihr veganes Cordon Bleu Weizen und Soja sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3- Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Filet Typ Hähnchen (vegane Kaufempfehlung)**

Lust auf Fleisch? Das geht auch pflanzlich! Die Rügenwalder Veganes Mühlen Filet ähnelt einem klassischen Hähnchenfilet und lässt sich genauso lecker und vielfältig zubereiten. Ob auf dem Grill oder in der Pfanne. Ob mit Pasta oder Püree, als Club Sandwich oder im Salat.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihr veganes Filet Weizen und Soja sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Frikadellen Klassisch Minis (vegetarisch)**

Lecker zum Snacken! Die vegetarischen Mini-Frikadellen im praktischen Becher schmecken einfach immer und überall – ob beim Wandern in den Bergen, Baden im See

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

oder bei der Arbeit im Büro.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre vegetarischen Frikadellen Soja und Eier aus Freilandhaltung sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Frikadellen (vegane Kaufempfehlung)**

Die veganen Frikadellen können die Rügenwalder wärmstens empfehlen. Am besten gebraten oder gegrillt. Ob rein in die Pfanne oder drauf auf den Grill: Klecks Senf dazu, Scheibe Brot oder Kartoffelsalat – schon ist die Mahlzeit komplett. Schneller geht es kaum. Leckerer auch nicht.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre veganen Frikadellen Weizen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Hackröllchen Typ Cevapcici (vegane Kaufempfehlung)**

Die Veganen Mühlen Hackröllchen Typ Cevapcici hießen bisher Vegane Mühlen Griller. Neu ist nur der Name, die Rezeptur ist unverändert. Ob in der Pfanne oder auf dem Grill, die rein pflanzlichen Hackröllchen lassen sich im Handumdrehen zubereiten und schmecken richtig lecker.

Statt Fleisch verwendet Rügenwalder Mühle für ihre veganen Hackröllchen Soja sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl mit vielen guten Omega-3-Fettsäuren.

Als sie noch Mühlen Griller hießen, hat PETA Deutschland die Rügenwalder veganen Hackröllchen mit dem VEGAN FOOD AWARD 2020 als „Beste Fleischalternative“ ausgezeichnet.

Und bei der von der Zeitschrift Lebensmittelpraxis (Ausgabe 19/2020) durchgeführten Wahl zum PRODUKT DES JAHRES 2021 sind sie mit der Goldmedaille ausgezeichnet worden.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Hack (vegane Kaufempfehlung)**

Für alle, die gern selbst kochen, gibt es das vegane Hack. Es ist formbar wie rohes Hackfleisch und genauso vielseitig verwendbar. Für Lasagne, Spaghetti Bolognese, Tacos, Frikadellen, Hackbraten und vieles mehr. Bei veganem Hack von der

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Rügenwalder Mühle gibt es übrigens keine Bratverluste, man benötigt daher eine etwa 1/3 kleinere Menge.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihr veganes Hack Soja sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Bei der von der Zeitschrift Lebensmittelpraxis (Ausgabe 19/2020) durchgeführten Wahl zum PRODUKT DES JAHRES 2021 ist das vegane Mühlen Hack mit der Goldmedaille ausgezeichnet worden.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Nuggets (vegane Kaufempfehlung)**

Es muss nicht immer Huhn sein. Richtig köstliche Nuggets gibt es auch ohne Fleisch. Die veganen Nuggets von Rügenwalder sind einfach perfekt, wenn schnell mal was Warmes auf den Tisch soll. Und auch beim Kindergeburtstag kommen die knusprigen Leckerbissen immer sehr gut an. Klar, wenn man zum Essen die Finger nehmen darf.

Statt Fleisch verwendet Rügenwalder für die veganen Nuggets Weizen und Soja sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

### **Mühlen Rostbratwürstchen (vegane Kaufempfehlung)**

Ob aus der Pfanne oder vom Grill – unsere veganen Rostbratwürstchen passen eigentlich immer. Mit ihrer feine Kräuternote besonders zu klassischen Kartoffel-Gerichten. Da wird aus dem kleinen Hunger schnell großer Appetit.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre veganen Rostbratwürstchen Weizen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Salami Klassisch (vegane Kaufempfehlung)**

Vegetarisch war die Rügenwalder Salami schon immer, jetzt ist sie vegan. Die rein pflanzliche Alternative schmeckt richtig lecker und lässt sich genauso vielseitig verwenden wie eine klassische Salami – zum Beispiel auch als herzhafter Pizzabelag.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre vegane Salami Weizen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Übrigens: Auch wenn Sie schwanger sind, können Sie die vegane Salami unbesorgt genießen,

Quelle:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Salami Minis (vegetarisch)**

Die vegetarischen Salami-Minis schmecken nicht nur zuhause richtig lecker, im praktischen Becher kommen sie auch gern auf jede Reise mit. Ob im Auto, Zug oder zur nächsten Radtour.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder für ihre vegetarische Salami Weizen und Eier aus Freilandhaltung sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Übrigens: Auch wenn Sie schwanger sind, können Sie die vegetarische Salami unbesorgt genießen.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Salami mit buntem Pfeffer (vegane Kaufempfehlung)**

Vegan da ist Pfeffer drin, aber kein Fleisch. Und trotzdem schmeckt die Rügenwalder vegane Salami mit buntem Pfeffer wie eine richtig gute Pfeffersalami. Wie wir den typischen Salamigeschmack auch rein pflanzlich hinbekommen, das ist und bleibt unser gut gehütetes Geheimnis.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre vegane Salami mit buntem Pfeffer Weizen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Übrigens:

Auch wenn Sie schwanger sind, können Sie die vegane Salami unbesorgt genießen.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Schnitzel (vegane Kaufempfehlung)**

Kein anderes Gericht kommt in Deutschland so oft auf den Tisch wie Schnitzel. In jüngster Zeit auch gern mal ohne Fleisch. Daran ist Rügenwalder Mühle nicht ganz schuldlos. Denn die veganen Schnitzel sind von einem Schweine- oder Putenschnitzel kaum zu unterscheiden, weder optisch noch geschmacklich.

Statt Fleisch verwendet Rügenwalder Mühle für ihre veganen Schnitzel Weizen und Soja sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Würstchen Minis (vegetarisch)**

Die vegetarischen Würstchen gibt es auch als Minis. Im praktischen Becher sind sie der perfekte Snack für jede Gelegenheit. Ob zum Filme gucken, als Fingerfood auf der Party oder als kleiner Appetithappen beim Kindergeburtstag.

Statt Fleisch verwendet die die Rügenwalder Mühle für ihre vegetarischen Würstchen Eier aus Freilandhaltung sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Mühlen Würstchen (vegetarisch)**

Die vegetarischen Würstchen im wiederverschließbaren Becher sind der perfekte Snack für zwischendurch und unterwegs. Man kann sie kalt und warm genießen – zum Beispiel als leckeren Hot Dog, in einer deftigen Erbsensuppe oder ganz traditionell zum Kartoffelsalat.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre vegetarischen Würstchen Eier aus Freilandhaltung sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Müller Milch (vegane Kaufempfehlung)**

Die Molkerei Müller bringt seit neusten vier weitere vegane Produkte auf den Markt, darunter auch ein neues Produkt von Müller Milch.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/mueller-milchreis-vegan/>

### **Müllwerker**

Ein von uns erfundenes alkoholisches Getränk ist das Drink „Müllwerker“. Er besteht aus 6 Zentiliter Gin und wird mit Eistee (Pfirsich oder Zitrone, je nach Geschmack) aufgegossen. Erfunden haben wir den Drink für unsere heimische Müllabfuhrarbeiter denen wir mit diesem Rezept ein Dankeschön für ihre harte, wöchentliche Arbeit ausdrücken wollten. Serviert wird das Getränk in einem Longdrinkglas mit 2-3 Eiswürfeln.

Übrigens:

Wenn Sie unseren Müllwerkern den Drink in einem anderem Glas als einem Longdrinkglas servieren sagen die: „DAS IST SCHICKIMIKI“ und schmeißen das Glas an die Wand!

### **Multivitamingetränke**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Multivitamingetränke sind Fruchtsäfte, Fruchtnektare oder Fruchtsaftgetränke. Sie sind meistens aus mehreren Fruchtarten, mit erhöhtem Vitamingehalt zum Beispiel A, B1, B2, C oder D.

Achtung:

Stark gesüßte Multivitamingetränke können abführend wirken.

## **Mungbohne**

Die Mungbohne, auch Mungbohne, Jerusalembohne oder Lunjabohne genannt und auch sehr gut als Mung Dal oder Mung Daal bekannt, ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae).

Im deutschsprachigen Raum werden die Keimlinge leider oft auch fälschlicherweise als Sojasprossen bezeichnet. Diese Nutzpflanze ist eng verwandt mit einer Reihe anderer "Bohnen" genannter Feldfrüchte, besonders mit der Urbohne (*Vigna mungo*). Die Mungbohne wird seit einigen 1000 Jahren auch in Indien angebaut und ist heute in ganz Südostasien verbreitet.

Mungbohnen sind leichter verdaulich als die in Mitteleuropa verbreiteten Gartenbohnen und verursachen übrigens keine Blähungen. Die Bohnen haben nur leider auch deutlich weniger Eigengeschmack. Sie können die Bohnensprossen, die frischen Hülsen oder die getrockneten Bohnen verwenden. Die Mungbohnen keimen leicht. Diese Eigenschaft wird in vielen Haushalten dazu genutzt, die Keimlinge in speziellen Keimschalen selbst zu ziehen. Mungbohnenkeimlinge sind übrigens ein klassisches Wok-Gemüse, finden aber auch Verwendung in Salatmischungen. Aus ihrem Mehl werden unter anderem auch die asiatischen Glasnudeln hergestellt. In Indien ist die Mungbohne ein Grundnahrungsmittel und eine wichtige Proteinquelle. Sie wird zu Dal verarbeitet und auch als Snack gegessen. Hierzu werden die getrockneten Bohnen in Wasser eingeweicht, wieder getrocknet und dann anschließend in Speiseöl frittiert.

Man verwendet Mungbohnen wie Hülsenfrüchte, als Püree, die Sprossen (siehe auch Keimlinge) für Rohkost und zum Herstellen von Glasnudeln.

## **Mungbohnenprossen**

Mungbohnenprossen, im deutschen Sprachgebrauch irrtümlicherweise leider häufig Sojasprossen genannt, sind die kulinarisch weit verbreiteten Keimprossen der Mungbohne. Sie können übrigens aus den Samen der Mungbohne gezogen werden, indem man diese bewässert und im Schatten aufbewahrt, bis die Hypokotyle eine ausreichende Länge erreichen. Im Gegensatz zu den tatsächlichen Sprossen der Sojabohne, die in rohem Zustand leider giftig sind, müssen Mungbohnenprossen vor dem Verzehr nicht erhitzt werden, sondern können roh verzehrt werden und sind sehr schmackhaft. Mungbohnenprossen werden vor allem in Ost- und Südostasien kultiviert und konsumiert.

Verwendung:

In der chinesischen Küche finden Mungbohnenprossen in Gerichten wie Fried Rice,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

gebratenen Nudeln, Frühlingsrollen, Eierflockensuppe oder auch Pekingsuppe Anwendung. Sie können natürlich auch als Füllung für die chinesischen Teigtaschen Baozi verwendet werden.

In der kantonesischen Küche kommen die Mungbohnen sprossen in Gerichten wie Omelettes und in gebratenen Bandnudeln mit Rindfleisch vor.

### **Münster Käse**

Münster Käse ist Weichkäse mit gelblichroter, fester und etwas feuchter, leicht schmieriger Haut. Sie haben ein gelblich weißes Inneres ohne Bruchlöcher und sind pikant würzig im Geschmack. Ihr Fettgehalt liegt bei 20-23 %, (Fett i. Tr. 45-50 %).

### **Mürbeteig**

Mürbeteig besteht grundsätzlich aus einem Teil Zucker, zwei Teilen Fett und drei Teilen Mehl. Dazu werden, je nach Gebäckart, Aromen, Eigelb, Gewürze, Kakaopulver, geriebene Mandeln oder Nüsse, Salz, Milch und/oder volle verarbeitet. Bei Bedarf wird Backpulver als Lockerungsmittel eingesetzt. Die daraus entstehenden Gebäcke sind dann von mürber (= weich, zart) Beschaffenheit.

Man verwendet Mürbeteig zum Beispiel für Mürbeteigböden, Schwarz-Weiß-Gebäck, Strudel, Spekulatius oder Teegebäcke.

### **Murr-Err - Jaw's ear - Judasohr**

siehe auch Judasohr

### **Muschel**

Muscheln gehören zu den Weichtieren beziehungsweise Schalentieren (zwei miteinander verbundene Schalen). Man isst Muscheln am besten in den Monaten mit dem Buchstaben „r“ (September bis April). Bekannte Muschelarten sind: Austern, Herzmuschel, Miesmuschel, oder Pilgermuschel. Ihr Fleisch ist sehr mineralstoffreich und proteinreich.

Muscheln verwendet man im frischen Zustand roh, meistens jedoch gegart (gedämpft, gekocht, gratiniert, gegrillt oder pochiert).

Achtung:

Gegarte, nicht geöffnete Muscheln sind ungenießbar! Vergiftungsgefahr!

### **Muskat**

Ursprünglich auf den Banda-Inseln und den nördlichen Molukken beheimatet, werden Muskatnussbäume heute übrigens auch in anderen Gebieten im tropischen Asien, in Südamerika und in Afrika kultiviert. Die Muskatnüsse sind das Hauptexportprodukt Grenadas und eine Muskatnuss ist daher Bestandteil der Flagge Grenadas.

Besonders häufig wird das Gewürz natürlich für Kartoffelpüree und Kartoffelgratins

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

verwendet. Aber auch Suppen oder Eintöpfe, die Kartoffeln enthalten, können mit Muskatnuss verfeinert werden. Gemüse und verschiedene Gemüsesorten lassen sich auch durch Muskat würzen. Besonders bekannt ist wohl die Kombination mit Spinat.

Achtung:

Ab drei ganzen Muskatnüssen kann das Gewürz für Erwachsene leider lebensgefährlich werden, für Kinder bereits ab zwei Nüssen. Der Inhaltsstoff Myristicin wandelt sich hierbei in der Leber zu Amphetamin um, sodass die Muskatnuss ab den genannten Mengen Halluzinationen hervorrufen kann.

### **Muskatblüte**

Muskatblüte wird auch Macis genannt. Es ist ein Fruchtschalengewürz (siehe auch Gewürze). Sie haben einen getrockneten rötlichgelben, fleischigen Samenmantel, der die Muskatnuss umhüllt, der Duft erinnert an Pfeffer und Zimt. Ihr Geschmack ist etwas scharf, aber mild würziger als der von Muskatnuss. Die Muskatblüte wird in Indien und Indonesien angebaut.

Man verwendet die Muskatblüte zum Würzen von Curry- und Fischgerichten, Fleischwaren und Soßen. Außerdem würzt man damit Gebäcke und nutzt sie für Gewürzmischungen.

### **Muskatnuss**

Muskatnuss sind Samen des immergrünen Muskatnussbaumes. Sie wird in Indien, Indonesien und Sri Lanka angebaut. Muskatblüte wird angeboten: In ganzen Nüssen, gemahlen oder als Muskatblüte. Sie hat einen würzigen Duft.

Man verwendet Muskatnuss unter anderem für helle Soßen, Aufläufe sowie Pasteten (auch für Kartoffelpüree) Hackfleischgerichte und Geflügelgerichte.

Achtung:

Muskatnuss schmeckt am besten gerieben. Sie kam im 16. Jahrhundert mit den Portugiesen nach Europa und war sehr kostbar. Viele Getränke und Speisen wurden damit gewürzt.

Muskatnuss fördert die Verdauung und hilft bei Blähungen. Übermäßiger Genuss führt allerdings wegen der narkotisierenden Myristinsäure zu Kopf- und Magenschmerzen. Muskatnuss gilt als Gewürzdroge.

### **Müsli kann Gelatine enthalten**

Damit Zucker an Frühstücksflocken haften bleibt, ist Müsli ab und zu mit Gelatine versetzt. Für Gelatine werden Knochen, Häute und Sehnen von Kühen, Schweinen, Fischen oder Hühnern ausgekocht, um an das darin enthaltene Kollagen zu kommen. Kurz: Das Bindemittel Gelatine besteht durch und durch aus totem Tier und ist – leider – in allen möglichen Produkten enthalten. Um das massive Tierleid nicht zu unterstützen, hilft nur eines: Gelatine und Produkte mit anderen tierischen Inhaltsstoffen vermeiden und die Zutatenliste ganz genau durchsehen – oder aber im Zweifel direkt beim

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hersteller nachfragen.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Mutter Natur**

Tischlein deck dich mit Mutter Natur, denn sie schenkt uns so viele gute Sachen zum Essen und Trinken, man muss sie nur sehen. Hier einige Beispiele, wie man Gutes aus der Natur für die Küche bekommt und viel Geld einsparen kann. Äpfel – Beim Spaziergang im Herbst sieht man oft viele Äpfel auf der Wiese liegen, der Bauer wird vielleicht nichts dagegen haben, wenn sie einen oder zwei mitnehmen.

Unser Tipp:

In Obstplantagen bleiben nach der Ernte besonders viele Äpfel liegen. Hier lohnt es sich, nachzufragen, ob man einen Sack Obst zusammenklauben darf.

Apfelschalentee – Am besten von BIO Äpfeln

Bärlauch – März, April ist Erntezeit. Wird auch Wilder Knoblauch oder Wilder Lauch genannt.

Bärlauchsuppe, aber auch als Aufstrich, Pesto oder Gemüse sehr schmackhaft.

Beeren aus dem Wald

Brombeeren – August-September ist Erntezeit.

Brombeertorte, Kuchen, Gelee, Marmelade

Heidelbeeren – Juli-September Erntezeit

Sind ganz hervorragend im Geschmack und sehr gesund.

Heidelbeerknödel, Muffins, Schnitten, Creme, Schnitten, Pofesen

Himbeeren – Erntezeit im Sommer bis Spätherbst

Hocharomatische, feine Früchte, leuchtend rot

Himbeer-Cocktail, Biskuitroulade, Cocktail, Bowle, Tiramisu, Törtchen, Charlotte, Kuchen.

Holunderbeeren oder Hollerbeeren

Ab Mitte/Ende September findet man die dunklen Beeren besonders an Waldrändern, aber auch im Wald.

Verwendung:

Holunderbeerencreme, Holunderbeerenlikör, Holunder-Topfensoufflee, Holunder-Buttermilchtorte mit Erdbeergelee, Holunderpunsch, Holunderessig, Kirschenmarmelade mit Holunder, Marillenkompott mit Holundersaft

Preiselbeeren – ab September Erntezeit

Preiselbeer-Kürbissauce, Preiselbeer-Oberskren, Gewürzauflauf mit Weinschau und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Preiselbeeren

Brennessel – Ab März zu ernten.

Brennesselspinat, Brennesselsuppe, Pesto

Gänseblümchen – blühen schon im März. Als Salat sehr schmackhaft.

Holunderblüten oder Hollerblüten – Juni/Juli sind besonders an Waldlichtungen, aber auch im Wald Holunderblüten zu ernten.

Holunderblütensaft, Holunderblüten überbacken.

Walderdbeeren – Juli-September kann man die köstlich aromatischen Walderdbeeren ernten.

Unser Tipp: Die Blätter der Walderdbeere kann man trocknen und als Tee verwenden.

Kornelkirsche – August/September ist Erntezeit.

Kornellen werden auch Dürliitze, Hirlnuss, in Österreich auch Dirndl, Dirndling, Dirndlstrauch oder Gelber Hartriegel genannt.

Kornellen soll man im sehr reifen, das heißt dunkel- bis schwarzroten Zustand ernten. Dirndl in der Salzlacke, Dirndlmarmelade

Löwenzahn – Anfang März bis Mai sehr gut. An Wegrändern oder in Wiesen.

Löwenzahnsalat

Pilze – aus dem Wald, natürlich nur die, die man wirklich genau kennt, sind eine saisonale Köstlichkeit. Eierschwammerl (Pfifferlinge, Herrenpilze, Reizker, Parasol)

Aufstrich, Kürbis-Pilze Gratin, Pilze gedünstet oder gebacken

Walnüsse – Ab Mitte September fallen die reifen Walnüsse von den Bäumen. Nehmen Sie beim Spaziergehen ein Säckchen mit, denn es gibt in der freien Natur immer wieder Gelegenheit für den Eigengebrauch einige Nüsse mit nach Hause zu nehmen.

### **Mutterschaft: Das Leben einer Mutter in der Tierhaltungsindustrie**

Millionen der Tiere, die jedes Jahr in landwirtschaftlichen Betrieben auf der ganzen Welt gehalten und getötet werden, sind Mütter. Aber in der landwirtschaftlichen Tierhaltung wird ein weibliches Tier, das ein Kind zur Welt bringt, gar nicht als Mutter betrachtet.

Stattdessen wird eine solche Mutter als reine Gebärmaschine betrachtet, die nur einen einzigen Lebenszweck hat: immer und immer wieder (meist künstlich) befruchtet zu werden, um Kinder zu gebären, damit die Menschen ihre Milch oder das Fleisch ihrer Babys zu sich nehmen können. Sie werden also zum Kinderkriegern gezwungen.

### **MUTTERRINDER IN DER MILCHINDUSTRIE**

Alle Rinder, die in der Milchindustrie genutzt werden, sind Mütter. Und genau wie bei Menschen produziert ein Rind nur Milch, wenn sie ein Baby hat. Sobald sie schwanger ist,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

trägt sie ihr Baby neun Monate lang in ihrem Bauch, bevor sie es zur Welt bringt – im Schnitt etwa zwei Wochen länger als eine menschliche Mutter.

Nach der Geburt beginnt sie, Milch für ihr neugeborenes Kalb zu produzieren – Milch, die ihr Baby in den ersten 10 Monaten seines Lebens trinken würde. In Milchbetrieben darf sie die von ihr produzierte Milch jedoch nicht an ihr Baby weitergegeben; sie wird für den menschlichen Verzehr abgefüllt. Deshalb wird ihr Kalb von ihr getrennt – oft nur wenige Stunden oder Tage nach der Geburt – und gegen eine Melkmaschine ausgetauscht, die an ihre Zitzen angeschlossen wird.

Um eine unnatürlich hohe Milchproduktion andauernd zu gewährleisten, wird sie jeweils etwa drei Monate nach der Geburt eines Kalbs erneut befruchtet. Durch diesen wiederkehrenden Zyklus gibt ein Rind in der deutschen Milchindustrie im Jahr insgesamt fast 8500 Liter Milch – das sind im Schnitt über 23 Liter pro Tag. Das ist fast viermal mehr als noch vor hundert Jahren. Die durchschnittliche Milchproduktion pro Rind steigt immer noch jährlich weiter an. Die Milchindustrie versucht, jeden einzelnen Tropfen aus jedem einzelnen Tier herauszupressen. Dieser Zyklus wird im Durchschnitt drei- oder viermal wiederholt, bis das Rind – erschöpft von den wiederholten Schwangerschaften, Geburten und der unnatürlichen Milchproduktion – getötet und etwa als billiges Hackfleisch verkauft wird.

Die Trennung von Rindern und ihren Kälbern stellt sowohl für die Mutter als auch für ihr Baby eine große Belastung dar. Bei mehreren von Animal Equality durchgeführten Recherchen wurden Mutterrinder und ihre neugeborenen Kälber dabei gefilmt, wie sie stundenlang verzweifelt nacheinander riefen oder vergeblich nacheinander suchten. Diese Szenen können nur als herzerreißend bezeichnet werden.

#### MUTTERSCHWEINE IN DER FLEISCHINDUSTRIE

Die Fleischindustrie nutzt weibliche Schweine, um Ferkel für den menschlichen Verzehr zu gebären. Das bedeutet, dass diese Schweine während ihres gesamten Lebens mehrmals im Jahr (meist) künstlich befruchtet werden. Auch sie werden zum Kinderkriegen gezwungen.

Die Schweine dürfen in Deutschland vor und nach der Geburt in winzige Kastenstände eingesperrt werden, in denen sie nicht einmal die einfachsten Verhaltensweisen ausführen können, wie etwa laufen oder sich umdrehen. In diesen elenden, unnatürlichen Umgebungen gebären sie und sind gezwungen, ihre Ferkel zu säugen, während sie hinter Gittern eingesperrt sind. Vom Moment der Befruchtung bis zum Ende des Säugens vergehen bei Schweinen etwa 21 Wochen. Bis zu 10 Wochen davon dürfen die Tiere in Deutschland in Kastenständen eingesperrt werden – im Schnitt werfen sie pro Jahr 2,3 Mal. Insgesamt verbringen sie also bis zu fünf Monate im Jahr in solchen engen Kastenständen. Das betrifft etwa 90 % der fast 1,8 Millionen Schweine, die in Deutschland Ferkel nur für die Fleischproduktion auf die Welt bringen müssen. Im europäischen Ausland sieht die Situation für die Schweine ähnlich aus.

Es wurde 2020 zwar vom Bundesrat beschlossen, dass die Kastenstandhaltung auf maximal fünf Tage pro Geburt reduziert werden soll. Der Beschluss tritt jedoch nach einer langen Übergangsphase erst im Jahr 2035 in Kraft.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## MUTTERHÜHNER IN DER EIERINDUSTRIE

Untersuchungen haben gezeigt, dass Hühner ihre Mutterrolle ernst nehmen und sehr beschützende Mütter sind. Wenn die Küken in Not sind, reagiert ein Huhn darauf körperlich und einfühlsam: Ihr Herzschlag erhöht sich und sie beginnt, nach ihren Küken zu rufen. Den Hühnern in der Eierindustrie wird die Möglichkeit, Mütter zu sein, verwehrt, da ihr einziger Lebenszweck darin besteht, Eier für den menschlichen Verzehr zu produzieren.

Seit Langem wurden Hühner dafür gezüchtet, möglichst viele Eier zu produzieren. Die Stammform, von der alle heute in der landwirtschaftlichen Tierhaltung genutzten Hühner abstammen – das Bankivahuhn – legt im Jahr nur 20 bis 30 Eier. Die fast 44 Millionen Hühner auf Eierbetrieben in Deutschland legen mittlerweile im Schnitt jeweils über 300 Eier im Jahr – über zehnmal mehr. Es spielt auch kaum eine Rolle, ob es sich dabei um 'Bio-Eier' (im Schnitt 293 Eier im Jahr pro Huhn) oder Eier aus Käfighaltung (im Schnitt 310 Eier im Jahr pro Huhn) handelt. Das verursacht den Tieren chronischen Calcium-Mangel, der sich vermutlich insbesondere auf ihre Knochen auswirkt: Eine Studie mit 150 Hühnern über zehn Monate hat kürzlich ergeben, dass fast alle Tiere sich in dieser Zeit das Brustbein gebrochen hatten, im Schnitt hatten sie insgesamt drei Knochenbrüche. Einzelne Tiere hatten bis zu elf Knochenbrüche – mehr als einen Bruch pro Monat. Betroffen waren alle Haltungsformen.

Die Hühner leben in der Regel nicht länger als zwei Jahre, weil dann die sogenannte "Legeleistung" nachlässt, sie werden durch "rentablere" Tiere ersetzt. Sonst könnten Hühner bis zu 10 Jahre alt werden.

weiblichen Küken nehmen also den Platz ihrer Mütter ein, damit die Eierproduktion unbegrenzt weitergehen kann. Männliche Küken hingegen, die keine Eier produzieren können, sind für die Industrie entbehrlich, sie werden getötet. Deshalb werden sie kurz nach dem Schlüpfen in Müllsäcke geworfen, wo sie ersticken oder erdrückt werden. Viele werden mit CO<sub>2</sub> vergast, durch Stromschläge oder Genickbruch getötet, oder geschreddert und bei lebendigem Leibe zerfetzt. So werden weltweit pro Jahr bis zu 7 Milliarden Küken getötet. Deutschland und Frankreich haben sich mittlerweile dazu verpflichtet, diese Praktiken zum 01.01.2022 zu verbieten und stattdessen die In-ovo-Sexing-Technologie einzusetzen. Diese Technologie ermöglicht es, das Geschlecht der Küken vor dem Schlüpfen zu bestimmen und die Eier mit männlichen Embryonen zu vernichten und in der Tierfutterproduktion zu verarbeiten, bevor die Küken zur Welt kommen. Und obwohl Frankreich und Deutschland auch die anderen EU-Ländern zu einem Verbot aufforderte, und dieser Vorstoß von Irland, Luxemburg, Österreich, Portugal und Spanien unterstützt wurde, bleibt diese Praxis in vielen anderen Ländern nach wie vor legal. Auch in Deutschland sind die konkrete Umsetzung sowie die Auswirkungen des Verbots, und damit das Schicksal der Küken, derzeit noch ungewiss. Teilweise werden männliche Küken ins Ausland exportiert und dort getötet oder Eier aus dem Ausland importiert, wo männliche Küken getötet werden dürfen.

Wie Menschen sind auch Tiere in der Lage, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, ihre Babys zu säugen und einander zu lieben und Liebe zu zeigen. Aber landwirtschaftliche genutzte Tiere haben nicht die Freiheit, über ihr eigenes Leben oder die ihrer Kinder zu entscheiden. Stattdessen trifft die Tierhaltungsindustrie diese Entscheidungen für sie, trennt sie, verstümmelt sie und tötet sie.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Helfen Sie uns, diese Mütter zu schützen, indem Sie eine Spende tätigen. Eine Spende, egal wie hoch, hilft uns, gemeinsam einen großen Einfluss auf ihre Leben zu nehmen. Sie bringt uns der Welt näher, die wir uns vorstellen: Eine Welt, in der alle Tiere respektiert und geschützt sind. Eine Welt, in der Müttern ihre Kinder nicht weggenommen werden.

Unser Tipp:

Die Videos zu diesem Beitrag gibt es unter

<https://animalequality.de/blog/mutterschaft-das-leben-einer-mutter-in-der-tierhaltungsindustrie/>

Danke an [animalequality.de](https://animalequality.de) für diesen Beitrag!

## N

### **Nacken**

Als Nacken wird der Hals oder auch der Kamm von Schlachttieren bezeichnet.

Man verwendet Nacken als Nackensteaks, zum Braten oder als Ragout.

### **Nahrungsergänzungsmittel**

Nahrungsergänzungsmittel sind speziell zusammengestellte Produkte, die die tägliche menschliche Nahrung ergänzen sollen, um eine bessere Nährstoffversorgung zu gewährleisten (zum Beispiel Mineralstoffpräparate oder Vitaminpräparate).

Folgende Nahrungsergänzungsmittel sind für folgende Gruppen sinnvoll):

- Schwangere (Polsäure und Eisen)
- Senioren (Vitamin D, Vitamin B12 und Kalium)
- Diabetiker (Vitamin B12)
- Veganer und Vegetarier (Omega 3, Vitamin D, Vitamin B12 und Eisen)

Bitte klären Sie eine eventuelle Ergänzung mit Ihrem Hausarzt (durch einen Bluttest um den Bedarf zu bestimmen) ab!

### **Nahrungsmittel**

Nahrungsmittel sind alle pflanzlichen und tierischen Lebensmittel, die für die menschliche Ernährung bestimmt sind.

### **Nahrungsmittelallergie**

Die Nahrungsmittelallergie oder Lebensmittelallergie ist eine besondere Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit. Sie ist gekennzeichnet durch eine spezifische Überempfindlichkeit (Allergie) gegen bestimmte Stoffe, die in der Nahrung enthalten sind und mit ihr aufgenommen werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Symptome und Beschwerden

Das Ausmaß der allergischen Reaktion kann interindividuell stark variieren.

Nahrungsmittelallergien äußern sich in Reaktionen der Schleimhaut, zum Beispiel in Form von Schleimhautschwellungen im gesamten Mund-, Nasen- (allergische Rhinitis) und Rachenraum und Anschwellen der Zunge. Symptome im Magen-Darm-Bereich sind zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfall. Nahrungsmittelallergien können aber auch zu Reaktionen der Atemwege mit Verengung der Bronchien (allergisches Asthma) und der Haut (atopisches Ekzem, Juckreiz und Nesselsucht) führen. Im Extremfall kann es zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock kommen.

## Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und Kleinkindalter

Besonders Säuglinge und Kleinkinder mit Nahrungsmittelallergien können unter heftigem Erbrechen und Durchfällen leiden, was in weiterer Folge auch die normale Entwicklung (Größenwachstum, Gewichtszunahme) beeinträchtigen kann. Typische Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und Kleinkindalter sind Allergien gegen Milch, Eier, Fleisch, Fisch, Nüsse und in zunehmendem Ausmaß Soja. Bei starken Sensibilisierungen kommt es auch zu allergischen Reaktionen auf die Muttermilch, die alle Allergene derjenigen Nahrungsmittel enthalten kann, welche die Mutter zu sich nimmt.

Laut einer Studie werden Nahrungsmittelallergene wie beispielsweise Milchbestandteile, Haselnüsse, Meeresfrüchte, Ovalbumin oder Fischallergene in vitro durch Simulierung der sauren Magenverdauung mit Pepsin innerhalb von wenigen Minuten komplett verdaut, bei pH-Wert-Anhebung allerdings nicht. Daraus folgerten die Forscherinnen, dass Nahrungsmittelallergieprobleme mit einem erhöhten pH-Milieu des Magens in Zusammenhang stehen könnten. Säuglinge hätten erst am Ende des zweiten Lebensjahres Magensäurewerte wie Erwachsene. Auch Personen mit verminderter Magensäuresekretion oder nach Einnahme von Antazida, Sucralfat, H<sub>2</sub>-Rezeptor-Blockern oder Protonenpumpeninhibitoren haben erhöhte pH-Werte im Magen.

Die optimale Ernährung für Neugeborene ist das ausschließliche Stillen

während mindestens der ersten vier Lebensmonate, wobei zu beachten ist, dass Kuhmilch-Allergene und Ei-Allergene [und andere?] über die Muttermilch übertragen werden und die stillende Mutter dann auch diese Risiko-Nahrungsmittel vermeiden sollte. Spätestens ab dem sechsten Lebensmonat sollte mit der Zufütterung begonnen werden. Für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, die entweder nicht gestillt werden können und ein erhöhtes Allergie-Risiko haben oder die unter Nahrungsmittelallergien leiden, gibt es eine Reihe von Spezialprodukten. Hypoallergene Formula Nahrung (oder HA-Nahrung) besteht aus stark hydrolysierten Molken- oder Vollmilchproteinen. Hier liegen sämtliche Proteine nur noch in sehr kleinen Bruchstücken vor, die von IgE-Antikörpern nicht mehr erkannt werden können und somit auch keine allergischen Reaktionen mehr auslösen können. Ein Nachteil von hydrolysierten Babynahrungen ist ihr sehr bitterer Geschmack. Die Möglichkeit, Kuhmilch zu vermeiden, bietet Babynahrung auf Basis von Soja-Proteinen oder auf Basis von Reis-Proteinen. Nahrungen auf Soja-Basis sind jedoch ebenfalls sehr allergisierend und enthalten zusätzlich Phytosterole, die andere unerwünschte Wirkungen haben können. Nahrungen auf Soja-Basis sind deshalb für Säuglinge, insbesondere bei erhöhtem Allergie-Risiko, nicht empfehlenswert, 20–30 % der Säuglinge, die eine Kuhmilchallergie haben, haben gleichzeitig eine

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Sojamilchunverträglichkeit.

Die meisten Kinder „wachsen“ aus der Nahrungsmittelallergie bis zu ihrem 5. Lebensjahr heraus. Da diese Kinder aber offensichtlich eine Prädisposition für allergische Erkrankungen haben, kann es dann oft zu neuen Sensibilisierungen kommen, zum Beispiel gegen Pollenallergene, die sich dann auch in anderen Krankheitsformen (Asthma bronchiale, allergische Rhinitis) äußern können. Dieses Phänomen wird auch mit allergic march bezeichnet.

## Nahrungsmittelallergien im Jugend- und Erwachsenenalter

Nahrungsmittelallergien im Jugend- und Erwachsenenalter sind häufig keine genuinen Allergien im Sinne einer ursprünglichen Sensibilisierung gegen bestimmte Nahrungsmittel. Vielmehr handelt es sich um sekundäre Nahrungsmittelallergien infolge von Kreuzallergien, bei denen die ursprüngliche Sensibilisierung gegen zum Beispiel ein Inhalationsallergen gerichtet ist. Meist sind es hier das oral allergy syndrome (OAS) bei Birkenallergikern, bei denen eine Sensibilisierung gegen das Hauptallergen im Birkenpollen vorliegt. Aufgrund der Kreuzreaktivität der Antikörper mit einem ähnlichen Protein im Apfel, können bei Birkenpollenallergikern beim Verzehr von Äpfeln allergische Symptome – typischerweise an der Mundschleimhaut – auftreten. Als im Verhältnis zu anderen Sorten besonders häufig unverträglich sind die Sorten Braeburn, Gala, Golden Delicious, Granny Smith und Jonagold zu nennen.

Dennoch gibt es auch im Jugend- und Erwachsenenalter „echte“ Sensibilisierungen gegen Nahrungsmittel.

Besonders schwerwiegend ist die Erdnussallergie (lat. *Arachis hypogaea*). Hier kann es besonders häufig durch Erdnussallergene zu heftigen allergischen Reaktionen und zum anaphylaktischen Schock kommen. Deshalb muss auf Lebensmitteln deklariert werden, wenn Erdnüsse enthalten sind. Es ist oft nicht auf den ersten Blick ersichtlich, ob ein Lebensmittel Erdnüsse beziehungsweise Erdnussbutter enthält (Eiscremes, Dessertcremes, Müsli-Mischungen, Schoko-Riegel etc.).

## Ursachen

Zu unterscheiden ist die Lebensmittelallergie von Intoxikation und abnormen Reaktionen, die nicht immunologischer Natur sind, sogenannte Intoleranzreaktionen wie Pseudoallergien oder Enzymopathien. Die echte Lebensmittelallergie (auch Lebensmittelhypersensitivität) beruht auf einer Antigen-Antikörper-Reaktion. Sie ist eine Überreaktion des Immunsystems gegen natürliche und harmlose Lebensmittelbestandteile. Auslöser sind Proteine oder Glykoproteine mit einem Molekulargewicht von 19 bis 90 kDa. Bei der Typ I Reaktion (auch Soforttyp-Reaktion) treten IgE auf. Es handelt sich um die "echte" Lebensmittelallergie. Antikörperabhängige zytotoxische Überempfindlichkeit sind allergische Reaktionen des Typ II. Bei Typ III (auch Immunkomplexreaktion) sind die Immunglobulinklasse G und M involviert. Mit dem Reaktionstyp IV wird die Kontaktallergie beschrieben, die auf der Ausbildung immunreaktiver Lymphozyten basiert.

## Kreuzreaktionen

Die Haselnussallergie tritt häufig in Kombination mit einer Allergie gegen Baumpollen (Heuschnupfen) auf. Grund hierfür kann das pflanzliche Panallergen Profilin sein, das

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

sowohl in Haselpollen als auch Haselnussextrakten gefunden werden kann.

#### Verbreitung

Bei Erwachsenen treten Nahrungsmittel-Allergien in etwa 1 bis 5 % der Fälle auf, bei Kindern etwas öfter mit etwa 5 bis 10 %. Nahrungsmittelintoleranzen kommen mit durchschnittlich etwa 30 % hingegen deutlich öfter vor. Allergien gegen Nüsse sind dabei sehr häufig. Dies hängt mit der Resistenz gegenüber der menschlichen Verdauung und der Thermostabilität einiger Speicherproteine zusammen.

#### Auslöser

Grundsätzlich kann jedes Lebensmittel – beziehungsweise dessen Inhaltsstoffe – allergen wirken, jedoch sind die allergischen Potenziale unterschiedlich.

Die EU-Richtlinie 2007/68/EG vom 27. November 2007 schreibt vor, dass folgende 14 Zutaten (und daraus gewonnene Erzeugnisse) als mögliche Auslöser von Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten auf verpackten Lebensmitteln angegeben werden müssen, da sie am häufigsten zu Reaktionen vom so genannten Soforttyp führen:

01. Eier
02. Erdnüsse
03. Fische
04. Krebstiere
05. Lupinen
06. Milch (einschließlich Laktose)
07. Schalenfrüchte, d. h. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Makadamianüsse und Queenslandnüsse
08. Glutenhaltige Getreide (z. B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel)
09. Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, ausgedrückt als SO<sub>2</sub>.
10. Sellerie
11. Senf
12. Sesamsamen
13. Sojabohnen
14. Weichtiere (zum Beispiel Muscheln, Schnecken, Tintenfische)

#### Kennzeichnung

Seit dem Inkrafttreten der Lebensmittelinformationsverordnung müssen die oben aufgeführten allergenen Lebensmittel zwingend im Zutatenverzeichnis genannt werden, sobald sie als Zutat enthalten sind. Die kennzeichnungspflichtigen allergenen Zutaten müssen bei Ware in Fertigpackung im Zutatenverzeichnis durch einen Schriftsatz hervorgehoben werden, etwa durch die Schriftart, den Schriftstil oder die Hintergrundfarbe. Ist kein Zutatenverzeichnis vorgesehen, so muss die Angabe mit dem Wort „Enthält“ gemacht werden. Für ungewollte Kreuzkontamination existiert keine Regelung. Die Spurenkennzeichnung erfolgt im Sinne der Produkthaftung freiwillig durch den Lebensmittelunternehmer.

In der Gastronomie muss die Informationen über die allergenen Stoffe auf einer schriftlichen Dokumentation beruhen. Zudem muss stets ein geschulter Mitarbeiter mündliche Auskunft geben können. Des Weiteren können die Allergene auf der

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Speisekarte mittels Codes, Farben oder Piktogrammen gekennzeichnet werden.

### Lebensmittelüberwachung

Die behördliche Lebensmittelüberwachung kontrolliert die Kennzeichnung auf den Etiketten und führt bei begründetem Verdacht auch Laboranalysen durch. Mittels ELISA lassen sich allergene Proteine direkt nachweisen. Alternativ kann durch die PCR ein indirekter Nachweis der DNA erfolgen, aus der Proteine synthetisiert werden (Zentrales Dogma der Molekularbiologie). Die Interpretation der Ergebnisse durch Sachverständige ist erschwert, da verbindliche Schwellenwerte fehlen.

### Chylomikronen als Antigen-Vehikel

In einer Studie an Mäusen konnte erstmals gezeigt werden, dass die Resorption der unverdauten Nahrungsproteine hauptsächlich über den Chylomikronen-Transport geschieht, insbesondere wenn die Nahrung viel Triglyzeride enthält, wie zum Beispiel bei Erdnüssen, Eiern und Milch. Zusätzlich besitzen Protein-Antigene entsprechende Emulgator-Eigenschaften, wodurch sie eine hohe Affinität zu Chylomikronen haben.

### Diagnose

Die einfachste und effektivste Methode ist das Führen eines Ernährungs- und Beschwerdentagebuches, mit dessen Hilfe der zeitliche Zusammenhang zwischen Aufnahme der potenziell unverträglichen Nahrungsmittels und den Symptomen aufgedeckt werden kann. Am besten geht man von einer Basisdiät mit einigen – vermutlich verträglichen – Lebensmitteln aus und erweitert die Ernährung alle paar Tage um ein weiteres Lebensmittel. Mit dieser Methode können andere, nicht-immunologische Nahrungsmittelreaktionen (zum Beispiel Nahrungsmittel-Intoleranzen) zwar nicht abgegrenzt, aber doch erfasst werden.

Wird ein bestimmtes Lebensmittel als unverträglich beziehungsweise allergen verdächtigt, sollte eine mehrwöchige Ausschlussdiät (auch Eliminationsdiät) mit Nahrungsmittelkarenz sowie einer anschließenden Provokationsdiät erfolgen. Ausschlussdiät und Provokationsdiät werden für die einzelnen Lebensmittel jeweils nacheinander durchgeführt, zum Beispiel Milch, Schalentiere etc. Eine andere empfohlene Methode ist eine Rotationsdiät, bei der potenziell allergieauslösende Lebensmittel in einem bestimmten Turnus gegessen werden.

Weitere ärztliche Diagnoseverfahren:

- Hauttests mit verschiedenen Nahrungsmittelextrakten (zum Beispiel Prick-Test)
- Bestimmung des Gesamt-IgE im Serum
- Bestimmung von allergenspezifischen IgE-Antikörpern im Serum (zum Beispiel RAST-Test)
- Bestimmung von allergenspezifischen IgE-Antikörpern in verschiedenen Abschnitten des Verdauungstraktes (z. B. Gastrointestinale Lavage)
- Methylhistamin-Bestimmung im 24-Stunden-Urin während einer üblichen Ernährung und danach zum Vergleich während einer mehrtägigen, wenig allergenen Kartoffel-Reis-Diät (siehe unten).

Es gibt Anbieter von nicht geeigneten Testverfahren zum Nachweis von angenommenen Nahrungsmittelallergien. Beispielsweise ist ein IgG-Test nicht generell zur Diagnose einer

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nahrungsmittelallergie geeignet. Der IGeL-Monitor des MDS (Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen) bewertet die Immunglobulin-G-Bestimmung zur Diagnose einer Nahrungsmittelallergie als „negativ“. Nach der Auswertung der wissenschaftlichen Literatur zeigten sich keine Hinweise auf einen Nutzen, da eine hohe Konzentration an IgG nicht mit Allergie-Symptomen einhergehe. Zudem sei für Allergien ein anderer Typ von Immunglobulinen verantwortlich. Gleichzeitig gebe es Hinweise auf erhebliche Schäden, falls der Test zu einer unnötigen Einschränkung der Ernährung oder im Extremfall sogar zu einer Mangelernährung führe. Allergologenverbände sowie das Deutsche Ärzteblatt sind diesbezüglich ebenfalls kritisch (siehe auch ALCAT-Test).

Vorbeugung:

Zur Vorbeugung von Lebensmittelallergien ist es sinnvoll, nicht zu oft und vor allem nicht täglich die gleichen Lebensmittel zu essen. Grundsätzlich ist bei Allergien der häufige Kontakt ein weitverbreiteter Auslöser. Zum Beispiel sollte nicht jeden Tag die gleiche Gemüsemischung in Salaten gegessen werden, weil hier viele potenziell allergieauslösende Stoffe zusammen aufgenommen werden.

Stillen ist eine gute vorbeugende Maßnahme. Kinder, die ausschließlich gestillt werden, leiden deutlich seltener an Nahrungsmittelallergien als Kinder, die nicht gestillt wurden.

### **Nahrungsmittelunverträglichkeit**

Als Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Nahrungsmittelunverträglichkeitsreaktion (englisch: adverse food reaction) werden nach Definition der European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) im Jahre 1994 folgende Reaktionen nach Nahrungsaufnahme bezeichnet:

- toxische Reaktionen: Lebensmittelvergiftungen
  
- nicht-toxische Reaktionen
- nicht-immunologische Reaktionen
- enzymatische Intoleranzen
- pharmakologische Intoleranzen
- Intoleranzen auf Nahrungsmittelzusatzstoffe
  
- immunologische Reaktionen
- IgE-vermittelt: Nahrungsmittelallergie
- IgE-unabhängig (IgA oder IgG-vermittelt): Zöliakie

Im engeren Sinn erfasst der Begriff und insbesondere die synonym gebrauchte Bezeichnung Nahrungsmittelintoleranz nur Unverträglichkeitsreaktionen ohne toxischen und/oder allergischen Hintergrund.

Epidemiologie

Es wird geschätzt, dass ungefähr ein bis zwei Prozent aller Menschen an einer Nahrungsmittelintoleranz leiden. Abweichend von dieser Zahl geben bei Befragungen 10–20 % der Menschen an, dass sie selbst denken, an Nahrungsmittelintoleranzen zu leiden.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Pathophysiologie

### Toxische Reaktionen

Toxische Reaktionen nach Nahrungsaufnahme begründen sich in einer für den Körper generellen Giftigkeit einzelner Nahrungsbestandteile.

### Nicht-toxische Reaktionen

Nicht-toxische Reaktionen beruhen auf einer individuellen Empfindlichkeit des Körpers für Nahrungsbestandteile. Man unterscheidet immunologische und nicht-immunologische Reaktionen.

### Immunologische Reaktionen

Immunologische Reaktionen, gewöhnlich als Nahrungsmittelallergie bezeichnet, sind individuell vorkommende Unverträglichkeitsreaktionen, deren Symptome nach wiederholtem Allergen-Kontakt (Sensibilisierung) auftreten. Nach den zugrundeliegenden Pathomechanismen unterscheidet man zwei Formen:

#### - IgE-vermittelte Reaktionen

Siehe auch Nahrungsmittelallergie

#### - Nicht-IgE-vermittelte Reaktionen

Die Gluten-Intoleranz (Zöliakie; im Erwachsenenalter auch als einheimische Sprue bezeichnet) gehört zu den immunologisch bedingten, nicht IgE-vermittelten Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

### Nicht-immunologische Reaktionen

Nach den zugrundeliegenden Pathomechanismen werden drei Arten von Unverträglichkeitsreaktionen unterschieden, die weder einen toxischen noch einen allergischen Hintergrund haben.

#### - Resorptionsbedingte Intoleranzen (Transporterdefekte)

Ursache der resorptionsbedingten Intoleranzen sind vermindert ausgebildete oder vermindert funktionierende Transporter die es den betroffenen Personen unmöglich machen, bestimmte Nahrungsbestandteile (vollständig) zu resorbieren. Die Transporterdefekte können entweder angeboren oder erworben sein.

##### - Fructosemalabsorption (intestinale Fructoseintoleranz)

#### - Enzymatische Intoleranzen (Enzymopathien)

Ursache der Enzymopathien sind bestimmte Enzymmangel oder Enzymdefekte, die es den betroffenen Personen unmöglich machen, bestimmte Nahrungsbestandteile (vollständig) zu verdauen. Die Enzymmangel oder Enzymdefekte können entweder angeboren oder erworben sein.

Folgende Enzymopathien sind bekannt:

- Laktoseintoleranz
- Hereditäre Fruktoseintoleranz
- Galactose-Intoleranz (siehe auch Galaktosämie)
- Histamin-Intoleranz
- Saccharoseintoleranz

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

- Sorbitintoleranz

- Pharmakologische Nahrungsmittel-Intoleranzen

Bestimmte Substanzen in Nahrungsmitteln sind pharmakologisch aktiv und können, wenn sie in großen Mengen verzehrt werden, zu Symptomen der Nahrungsmittel-Intoleranzen führen (relative Intoleranz):

- Biogene Amine (Tryptamin in Tomaten, Phenylethylamin in Schokolade, Tyramin in reifem Käse und Schokolade, Serotonin in Bananen und Nüssen)
- Glutamate (Glutamatunverträglichkeit)
- Koffein

- Pseudoallergische Reaktionen auf Nahrungsmittelzusatzstoffe

Pseudoallergien gleichen Allergien in ihrem klinischen Bild, zeigen sich also mit ähnlichen Symptomen. Bei den Pseudoallergien kommt es zu einer unspezifischen Aktivierung und Degranulierung von Mastzellen.

Typische Auslöser sind:

- Lektine (enthalten z. B. in Bohnen)
- Salicylate in Äpfeln oder Aprikosen, aber auch die in Schmerzmitteln verwendete Acetylsalicylsäure
- Konservierungsstoffe (z. B. Benzoesäure)
- Säuerungsmittel (z. B. Zitronensäure, Essigsäure)
- bestimmte Medikamente (siehe dazu Intoleranz (Medizin))
- Farbstoffe (z. B. Tartrazin),
- Emulgatoren (z. B. Lecithin),
- Sulfite

Symptome

Meistens zeigen sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten an Haut und Schleimhäuten. Aber auch Lunge, Gastrointestinales System (20 %) und Herzkreislaufsystem (10 %) können betroffen sein.

Hauptsymptome sind:

- Juckreiz, Flush, Urtikaria, Angioödem
- Rhinokonjunktivitis, Heiserkeit, Hustenreiz, Asthma
- Juckreiz und Schwellungen der Mundschleimhaut oder im Larynx
- Übelkeit, Erbrechen, Koliken, Diarrhoe
- Tachykardie, Hypotonie, Extrasystolie
- Aufflammen einer atopischen Dermatitis

Therapie, Vorbeugung

Die Therapie der Wahl ist das Vermeiden der verantwortlich gemachten Lebensmittel. Bei Hochrisiko-Säuglingen, die aus verschiedensten Gründen nicht ausschließlich an der Mutterbrust gestillt werden können, gibt es eingeschränkte Hinweise, dass eine verlängerte Verabreichung von Säuglingsnahrung aus hydrolysierten Eiweißen Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Allergien im Säuglings- und Kindesalter im Allgemeinen und das Auftreten einer Kuhmilchallergie im Besonderen) reduzieren kann. Allerdings sind weitere gut geplante Studien zur endgültigen Klärung erforderlich. Im

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Krankenhausbereich sind die (empirisch nicht belegbar wirksamen) organbezogenen Schonkostformen (Darm-, Galle-, Leber-, Magen- und Pankreasdiäten) zugunsten der heute üblichen leichten Vollkost (oder gastroenterologischen Basisdiät) verlassen worden. Nach einer 1978 von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung und Diätetik an über 2000 nicht-selektionierten Klinikpatienten durchgeführten Befragung wird auf jene Nahrungsmittel verzichtet, die bei über 10 % der Befragten Beschwerden auslösten.

Dies sind (in Klammer die Häufigkeit der Angaben):

- Hülsenfrüchte (30,1 %)
- Gurkensalat (28,6 %)
- frittierte Speisen (22,4 %)
- Weißkohl (20,2 %)
- kohlen säurehaltige Getränke (20,1 %)
- Grünkohl (18,1 %)
- fette Speisen (17,2 %)
- Paprika (16,8 %)
- Sauerkraut (15,8 %)
- Zwiebeln (15,8 %)
- Wirsing (15,6 %)
- hartgekochte Eier (14,7 %)
- Bohnenkaffee (12,5 %)
- Mayonnaise (11,8 %)
- Geräuchertes (10,7 %)

### **Napolitaine**

Mit Tomaten zubereitet.

### **Nappieren**

Nappieren heißt Speisen mit einer kalten oder warmen Sauce zu überziehen. Anders als beim Saucieren, bei dem die Sauce unter oder neben die Speise gegeben wird, wird die Speise mit der Sauce bedeckt.

### **Nashi-Birne**

Die Nashi-Birne (*Pyrus pyrifolia*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Birnen (*Pyrus*). Die Pflanzenart und ihre essbaren Obst-Früchte werden sehr oft auch als Japanische Birne, Koreanische Birne, Asiatische Birne, Chinesische Birne, Kumoi oder – wegen ihrer Form und des Geschmacks – als Apfel-Birne (Bapfel/Birpfel/Binapfel) bezeichnet. Die Bezeichnung Nashi-Birne ist eine Dopplung, denn nashi ist das japanische Wort für Birne.

### **Natron**

Natron wird auch als Natriumhydrogencarbonat, Natriumbicarbonat, Natrium bicarbonatum, Speisesoda oder Speisematron bezeichnet. Es ist ein Natriumsalz der Kohlensäure ( $\text{NaHCO}_3$ ) und Bestandteil von Backpulver.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Man verwendet Natron sehr vielseitig, unter anderem zum Backen, Kochen und Putzen. Natron macht außerdem Hülsenfrüchte leichter verdaulich, saure Früchte bekömmlicher, Käsefondue lockerer und reduziert den Kohlgeruch.

Achtung:

Natron ist nicht zu verwechseln mit der ungenießbaren Reinigungslösung Natriumkarbonat = Soda ( $\text{Na}^2\text{Co}^3$ ), den gefährlich Ätznatron (NAOH) oder der äußerst gefährlichen Natronlauge (NAOH +  $\text{H}^2\text{O}$ ).

### **Natto**

Natto ist ein traditionelles japanisches Lebensmittel aus vergorenen Sojabohnen.

### **NATURATA Reismudeln (vegane Kaufempfehlung)**

NATURATA Reismudeln werden natürlich in einem Handwerksbetrieb in Italien aus italienischen Rohstoffen hergestellt. Sie eignen sich übrigens für eine glutenfreie Ernährung und bringen auch sonst eine gute Abwechslung auf den Teller. Die bissfesten kleinen Röhrchen passen sehr gut zu allen Saucen oder vermengt mit Wok-Gemüse



### **Naturidentische Farbstoffe**

Naturidentische Farbstoffe sind denen in der Natur vorkommenden Farbstoffen chemisch völlig gleich, da sie „nachgebaut“ sind (siehe auch Farbstoffe).

Siehe auch Farbstoffe

### **Naturli Butter**

Den Vegan Block von NATURLI können Sie klassisch als vegane Butteralternative auf Brot und Brötchen verwenden oder auch beim Kochen und Backen in der rein pflanzlichen Küche einsetzen.

### **Natürliche Antioxidationsmittel**

Siehe auch Antioxidanzien

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Natürliches Zitronen Aroma 4er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Das bewährte Dr. Oetker Zitronen Aroma bringt herrliche Zitrusfrische in Gebäcke und Desserts. Ein Fläschchen Aroma ist ausreichend für 500 Gramm Mehl oder 0,5 Liter Flüssigkeit. Durch die tropfenweise Portionierbarkeit ist die Geschmacksintensität variabel.

Durch den praktischen Verschluss lassen sich die Dr. Oetker Aromaröhrchen besonders einfach öffnen und auch wieder verschließen. Einfach die Verschlusskappe seitlich abknicken und schon können Gebäcke und Desserts mit den köstlichen Dr. Oetker Aromen verfeinert werden.

### **Naturreis**

Naturreis ist Braunreis, Cargoreis oder Vollkornreis. Er ist der von Spelzen befreit Rohreis, aber noch mit Keimling und Samenschale (oder Silberhäutchen), daher ist er nicht so lange lagerfähig. Naturreis enthält aber mehr wertvolle Nährstoffe als Weißreis. Siehe auch Reis.

Naturreis (Bio) ist übrigens ein beliebter Vollkornreis aus Italien und zählt natürlich zu den Rundkörnern. Der Reis hat ein schön kräftiges, leicht süßliches Aroma und ein bissfestes Korn.

Unser Tipp:

Der Naturreis eignet sich sehr gut für ein Vollkorn Risotto.

### **Navarin**

Als Navarin (auch im französischen "Navarin de mouton") bezeichnet man ein Ragout aus Hammel- oder Lammfleisch.

### **Nduja**

Die 'Nduja ist eine sehr würzige, pikante, weiche, Rohwurst aus Italien. Ursprünglich wurde die Wurst in der südkalabresischen Ortschaft Spilinga und Umgebung hergestellt. Heutzutage ist die Nduja natürlich in ganz Kalabrien verbreitet. Das Wort „'Nduja“ stammt übrigens vom französischen Andouille ab, einer französischen Wurstsorte.

'Nduja kann zum Beispiel kalt als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Saucen verwendet werden. Um den schön vollen Geschmack zu entfalten, wird die Wurst erhitzt und mit geröstetem Weißbrot serviert. Auf dem Tisch des Gastes kann die Wurst mit einem scalda 'nduja (ähnlich einer Duftlampe) warmgehalten werden.

### **Nektarine**

Die Nektarine ist eine Mutation des Pfirsichs mit glatter anstelle der sonst leicht pelzigen Haut.

Sonstiges

Die Nektarine ist eine Kreuzung aus Nektarine und Aprikose. Sie wird als Nectacot

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

- Nektarine und Aprikose und Pflaume wird als Nectacotum
- Nektarine und Pflaume wird als Nectaplum bezeichnet.

## **Nelke**

Nelken werden auch Gewürznelken (Blütengewürz) genannt). Nelken sind die kurz vor dem Aufblühen geernteten rötlichen Knospen des immergrünen Nelkenbaumes. Sie enthalten 15-20 % ätherisches Öl (Eugenol) und verfärben sich beim Trocknen braun, dunkelbraun bis schwarzbraun. Nelken werden ganz, geschrotet oder gemahlen angeboten. Sie werden in Indonesien, Madagaskar und Sansibar angebaut. Der Geschmack ist kräftiger als der von Zimt und stark würzig.

Man verwendet Nelken zum Würzen von Desserts (besonders mit Äpfeln), Schmorgerichten sowie Soßen, Eintöpfen, Marinaden, Pickles, Kekse, Weinachtsgebäck, Lebkuchen und Glühwein oder in Gewürzmischungen.

Achtung:

Nelken sollten Sie, wegen ihres intensiven Aromas sparsam verwenden. Nelken wurden im Altertum nicht nur von den Chinesen für die Mundhygiene verwendet. Sie wirken verdauungsfördernd und helfen auch bei neuralgischen Schmerzen. Außerdem helfen Nelken bei Zahnschmerzen (auf einer Nelke kauen oder mit Nelkenöl spülen).

## **Nelkenpfeffer**

Piment oder Nelkenpfeffer bezeichnet eine Pflanzenart aus der Familie der Myrtengewächse (Myrtaceae). Zugleich ist das aus dieser Pflanze gewonnene Gewürz. Andere Namen für das Gewürz sind Jamaikapfeffer und Neugewürz (wegen der Herkunft aus der Neuen Welt). Veraltet wird es auch als Modegewürz bezeichnet. Der reichhaltige Geschmack erinnert gleichzeitig an mehrere andere Gewürze: Zimt, Pfeffer, Muskat und Nelken. Deshalb ist Piment auch als Allgewürz oder Viergewürz bekannt

Verwendet werden die unreifen Früchte, die ätherische Öle enthalten. Hauptkomponente des Öls ist Eugenol, das auch in der Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*) zu finden ist. Piment schmecken allerdings merklich schärfer als Gewürznelken.

Für die europäische Küche entdeckt wurde Piment auf den Antillen durch Christoph Kolumbus, der ihm auch den Namen gab. Bis heute ist das Hauptanbaugebiet Jamaika, von wo rund zwei Drittel der Welternte kommt.

In der karibischen Küche ist Piment allgemein durchaus beliebt, wobei dort neben den Früchten auch die frischen Blätter und das ebenfalls aromatische Holz (zum Grillen) verwendet werden. In Deutschland wird Piment vor allem bei der Wurst-Herstellung sowie in der Weihnachtsbäckerei verwendet. (englisch allspice).

Siehe auch Piment

## **Nematoden**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Nematoden sind Parasiten (Fadenwürmer), die unter anderem in Seefischen vorkommen, die sie als Zwischenwirt nutzen. Beim Verzehr von befallenen Fischen können sich im menschlichen Darm-Trakt Geschwüre bilden.

Gefährdete Fischarten sind: Hering, Kabeljau, Makrele und der Rotbarsch.

Achtung:

Die üblichen Behandlungsverfahren für Seefische (Frosten bei 20 Grad Celsius, Hitzebehandlung beim Zubereiten und Marinieren oder Salzen) gewährleisten einen recht guten Schutz gegen Nematoden.

### **Neohesperidin DC**

Neohesperidin DC ist ein Süßstoff. Er hat eine 300 bis 1500-fach höhere Süßkraft als Saccharose, wird aus Organenschalen gewonnen und hat einen ausgeprägten Beigeschmack. Der in Kombination mit anderen Süßstoffen gemildert wird. Man verwendet Neohesperidin DC in der Lebensmittelindustrie zum Süßen von Desserts, Milchgetränken und Speiseeis sowie Konfitüren.

Achtung:

Neohesperidin DC kann abführend wirken.

### **Neunauge**

Neunaugen werden auch Flussneunaugen genannt. Sie werden 30-40 Zentimeter groß und haben ein sehr wohlschmeckendes Fleisch. Andere Arten sind Meerneunaugen (*Petromyzon marinus*), Bachneunauge oder die Zwergbricke. Man verwendet Neunaugen gebraten oder mariniert.

Achtung:

Nach dem Waschen müssen Sie die Neunaugen unbedingt 5 Stunden salzen, damit das giftige Hautsekret unschädlich gemacht wird! Das Flussneunauge steht nach wie vor als gefährdet, das Meerneunauge als vom Aussterben bedroht auf der Roten Liste von NRW.

### **Neurodermitis**

Der Webmaster von Köche-Nord leidet an Neurodermitis, deshalb haben wir die Lebensmittel die man bei der Krankheit sehr heutig nicht verträgt / gut verträgt mit aufgenommen.

Häufig werden diese Lebensmittel bei Neurodermitis nicht vertragen:

- Weizen und Soja
- Milch und Milchprodukte
- Geflügel, Schweinefleisch, Fisch und Eier
- Möhren, Paprika, Sellerie, Tomaten und Soja
- Zitrusfrüchte
- Nüsse, Kerne, Erdnüsse
- Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee
- Scharfe Gewürze wie Chili, Ingwer, Schwarzer Pfeffer

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

- Nachtschattengewächse wie Tomaten, Kartoffeln, Auberginen
- Zucker zum Beispiel durch Süßigkeiten
- Fertignahrungsmittel aller Art
- Fast Food
- Farb- und Konservierungsstoffe

Sehr häufig werden diese Lebensmittel bei Neurodermitis gut vertragen:

- Biofleisch und Innereien
- Fisch aus Wildfang
- Obst und Beeren
- Grünes und buntes Gemüse
- Leinsamen, Chiasamen, Sesam, Kürbiskerne
- Glutenfreies Getreide in ganzen Körnern, z.B. Reis, Quinoa, Hafer, Hirse, Amaranth, Buchweizen
- Olivenöl und Kokosöl
- Grüner Tee (sehr wirksam: Oolong-Tee)
- Gefiltertes Trinkwasser
- Pilze
- Täglich 1 - 2 Tassen Kräutertee: Stiefmütterchenkraut, Klettenwurzel, Löwenzahn, Birkenblätter, Erdrrauch
- Milchsauer fermentiertes Gemüse wie Essiggurken, Kimchi, Sauerkraut

### **neutrales Speiseöl**

Ein neutrales Pflanzenöl hat natürlich wenig Eigengeschmack. Bei der Verwendung in der Küche soll möglichst ein solches Speiseöl nicht den Geschmack der anderen Zutaten überdecken. Rapsöl verfälscht den Geschmack von Mohn oder Vanille übrigens weit weniger als Olivenöl.

Unser Tipp:

Das beste Speiseöl zum Backen ist geschmacksneutral. Zum Backen eignen sich deshalb hoch erhitzbares Rapsöl und Sonnenblumenöl oder Bratöl sehr gut. Auch Maiskeimöl ist geeignet.

### **Nichtbrotgetreide**

Nichtbrotgetreide sind alle Getreidearten außer Roggen, Weizen und Dinkel. Sie sind alleine nicht backfähig (siehe auch Brotgetreide).

### **Niedrigtemperaturgaren**

Niedrigtemperaturgaren oder die Niedrigtemperaturmethode ist eine sehr schonende und einfache Art, Fleisch in einem Backofen zu garen. Die Ofentemperatur liegt dabei bei etwa 80 Grad Celsius, die Kerntemperatur des Fleisches erreicht etwa 55–70 Grad Celsius. Die Niedrigtemperaturmethode tritt an die Stelle des Bratens, vermeidet aber weitgehend die Austrocknung und mögliches Zäh-werden – das Fleisch bleibt dabei saftig und rosa. Die Garzeit ist beim Niedrigtemperaturgaren wesentlich länger als bei höheren Temperaturen, es benötigt aber keiner Aufsicht und sie kann ohne qualitative Einbußen deutlich

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

verlängert werden!

### **Niere**

Nieren sind Innereien von Kalb, Lamm, Rind und Schwein.

Man verwendet Nieren junger Tiere gegrillt oder gebraten, ansonsten geschmort oder gekocht.

### **No Fish Sauce von Arche Naturküche (vegan)**

Diese vegane Variante der südasiatischen Würzsauce verleiht Currys, Saucen und Dips den typisch salzig-würzigen Geschmack mit einem Hauch von Meer

Vegane No Fish-Sauce eignet sich mit ihrem milden maritimem Geschmack gut zum Würzen von Woks, Saucen, Reis, Nudeln oder Frühlingsrollen.

Unser Tipp:

Mit No Fish Sauce können Sie zum Beispiel Hummer Sauce, Bouillabaisse oder andere Gerichte in denen Sie Fischfond benötigen veganisieren.

### **Nocino**

Nocino ist ein dunkelbrauner Likör aus den Regionen Emilia-Romagna und Kalabrien in Italien sowie aus dem Tessin in der Südschweiz, der als Digestif getrunken wird. Nocino wird aus unreifen, grünen Walnüssen durch Mazeration oder Destillation hergestellt. Zur Mazeration werden die Nüsse übrigens einige Wochen in Grappa oder reinem Alkohol eingelegt und mit Gewürzen wie Zimt, Muskatnuss oder Kaffeebohnen verfeinert. Die Walnüsse werden traditionellerweise in der Johannisnacht (23. auf 24. Juni) gepflückt. Sie stehen damit in Verbindung mit den Kultan zur Sommersonnenwende, insbesondere dem Hexensabbat, der in Italien unter dem Walnussbaum vollzogen wurde. Das oben genannte Herstellungsverfahren kann natürlich von Ort zu Ort variieren, oft wird dieses auch über Generationen von Familie zu Familie weitergegeben. Der Ursprung des Nocino geht mindestens auf das Mittelalter zurück. Nur Mönche besaßen damals die Kenntnis zur Herstellung von Nocino und das Getränk wurde anlässlich der Besiegelung von wichtigen Verträgen konsumiert.

### **Nocken (Gericht)**

Nocken oder Nockerln, italienisch Gnocchi, sind eiförmige oder spätzleähnlich geformte Teigmassen der süddeutschen und Alpenküche. Sie sind aber auch in angrenzenden Ländern sehr bekannt. Die kleinen Klöße oder Schnitten werden natürlich hergestellt aus einem Teig aus Weißmehl, Grieß (Weizen oder Mais), festkochenden gekochten Kartoffeln, Kastanienmehl oder anderen Zutaten wie zum Beispiel Kürbis, Spinat und Ricotta, der meistens mit Ei gebunden wird. Gelegentlich werden übrigens auch Kräuter hinzugefügt. Die Nocken werden in der Regel gerne in Salzwasser gegart (wir garen sie wegen dem Geschmack in Gemüsebrühe) und dienen häufig als Suppeneinlage oder Beilage. Wenn die Nocken ein eigenes Gericht darstellen, werden sie auch gern mit Käse überbacken oder, besonders als Gnocchi in der italienischen Küche, als erster Hauptgang ähnlich wie Nudeln zubereitet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Nordseegarnelen**

Nordseegarnelen werden etwa 5-8 Zentimeter groß und kommen in Flachwasserbereichen der Nordsee, aber auch in der Ostsee (Ostseegarnelen) sowie der europäischen Atlantikküste vor. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft, proteinreich (19 %) und fettarm (2%). Angeboten werden Nordseegarnelen frisch, geschält oder ungeschält sowie in Form von Tiefkühlprodukten.

Man verwendet Nordseegarnelen mit Schale (daher sind sie auf See im Salzwasser gekocht) oder als „Krabbenfleisch“ für Cocktails, Salate oder Ragouts.

### **Nordseekrabbe**

Nordseekrabbe ist die umgangssprachliche Bezeichnung für Nordseegarnelen.

### **Nori Blätter von Porto Muiños (vegan)**

Für die Zubereitung von Maki, Temaki und Sushi. Die Algen werden mit kaltem Wasser abgespült, fein gemahlen und in dünnen Schichten zum Trocknen ausgelegt.

### **Nori**

Nori bezeichnet essbare Meeresalgen, die als getrocknete, später geröstete, quadratische und papierartige Blätter verkauft werden. Dazu werden meistens Purpurtange verwendet, also blattartige Rotalgen der Gattungen Porphyra und Pyropia, hauptsächlich Pyropia yezoensis und Pyropia tenera. Sie dienen unter anderem auch dazu, Sushi-Rollen herzustellen. Bestimmte grüne Sorten aus anderen Algenarten werden übrigens als Aonori bezeichnet.

Man verwendet Nori frisch, getrocknet (blattförmig) oder eingeweicht und verzehrt sie in Salaten, Suppen und Sushi.

### **Normannische Sauce**

Die Normannische Sauce (französisch auch sauce normande) ist eine beliebte kräftig gewürzte, hell gebundene Sauce aus der Küche der Normandie (Frankreich). Die Sauce wird natürlich vorwiegend zu Fisch, in einer Variante auch zu Fleisch und Gemüse serviert.

### **Nougat de Montelimar**

Nougat de Montelimar ist bekannt als weißes Nougat oder Türkischer Honig. Es wird völlig ohne Kakaoerzeugnisse hergestellt und ist deshalb eigentlich kein „echtes Nougat“. Möglicherweise kam Nougat de Montelimar mit den Griechen über über Marseille in die Provence. Ende des 17. Jahrhunderts wurde der Mandelbaum südlich von Montelimar heimisch, und damit begann der Siegeszug dieser Köstlichkeit. Richtig bekannt wurde Nougat de Montelimar zu Beginn des 18. Jahrhunderts, als der Bürgermeister von Montelimar König Philipp von Anjou, einem Enkel Ludwigs XIV, und seinen Brüdern davon einen Doppelzentner zum Geschenk machte. Die Hauptzutaten sind geröstete

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Mandeln, Haselnüsse und köstlicher Lavendelhonig aus der Provence, außerdem Zucker.

### **Nouvelle Cuisine**

Nouvelle Cuisine (zu deutsch „neue Küche“, „neue Kochkunst“) ist in der französischen Küche eine beliebte Bewegung, die sich auf die Bewahrung des Eigengeschmacks von Nahrungsmitteln konzentriert und dabei natürlich auf Leichtigkeit, Frische und Regionalität ihrer Produkte setzt.

### **Nudel (Lebensmittel)**

Nudel ist ein Oberbegriff für eine Vielfalt von gegarten Speisen aus einem Teig meistens auf der Basis von gemahlenem Getreide, von denen ein großer Teil heute unter Teigwaren eingeordnet wird. Nudeln können natürlich verschiedenste Form und Größe aufweisen und mit sehr unterschiedlichen Zutaten hergestellt sein.

Die Gemeinsamkeit aller Nudeln ergibt sich übrigens aus der gemeinsamen Entwicklung, die sich in der gemeinsamen Wortwurzel von Nudel und Knödel widerspiegelt. Das Wort „Nudel“ ist wahrscheinlich eine Abwandlung von „Knödel“ und somit Teil eines großen Stamms deutscher Wörter, die mit der Silbe kn- eine Verdickung ausdrücken (Knoten, Knolle, Knospe, Knauf, Knopf, Knut, Knute, Knüppel).

### **Nudeln mit Tomatensauce**

Nudeln mit Tomatensauce („pasta al pomodoro“ - 'Nudeln mit Tomate') sind ein beliebter erster Gang der italienischen Küche. In deutschsprachigen Speisekarten wird dieses Gericht sehr oft unter dem Phantasienamen „Spaghetti alla napoletana“ angeboten.

### **Nudelsuppe mit Kürbis** für Ortsteil Seehausen (Bremen Stadtbezirk Süd, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

160 Gramm Hokkaidokürbisse, vorbereitet  
140 Gramm Suppennudeln  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Olivenöl  
600 Milliliter Wasser  
5-6 Safranfäden  
etwas Tafelsalz  
1 Teelöffel Chiliflocken  
1 Bund Petersilie, zum Bestreuen

Befreien Sie einen Hokkaido mit einem Sparschäler von der Schale und schneiden Sie das Fruchtfleisch in kleinere Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneide sie in feine Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Anschließend geben Sie bitte das Wasser und die Safranfäden sowie ein wenig

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Tafelsalz mit in den Topf und lassen die Zutaten bei großer Hitze ohne Deckel aufkochen. Wenn die Suppe kocht geben Sie die Nudeln und den Kürbis dazu.

Der Kürbis sollte übrigens am Ende zwar weich sein, aber seine Würfelform noch behalten (deshalb nicht zu lange kochen und eventuell die Hitze nach etwas Zeit reduzieren damit der Kürbis nicht verkocht).

Nun spülen Sie das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein.

Nach dem Kochen schmecken Sie die Suppe bitte mit Tafelsalz und Chiliflocken ab und bestreuen sie mit der Petersilie. Zum Schluss richten Sie das Ganze mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren Ihren Gästen die Suppe als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Nudeln mit Tomatensauce**

Nudeln mit Tomatensauce („pasta al pomodoro“ - 'Nudeln mit Tomate') sind ein beliebter erster Gang der italienischen Küche. In deutschsprachigen Speisekarten wird dieses Gericht sehr oft unter dem Phantasienamen „Spaghetti alla napoletana“ angeboten.

### **Nugat**

Nugat wird auch Nougat genannt. Je nach Zusammensetzung handelt es sich um Mandel-, Nuss- oder auch Manel-Nuss-Nugat. Immer sind bis zu 50 % geschmolzener Zucker (auf die Gesamtmenge bezogen), Kakaerzeugnisse (Kakaomasse, Kakaobutter, Kakaopulver und Schokolade) und – wie der Name des jeweiligen Produktes sagt – Mandeln, Nüsse oder je zur Hälfte Nüsse und Mandeln enthalten. Die Farbe und der Geschmack von Nugat hängt von den einzelnen Bestandteilen und deren Vorbearbeitung ab. Schwach geröstete Nüsse oder Mandeln, nur geschmolzener, nicht karamellisierter Zucker und Kakaomasse plus, Kuvertüre ergeben eine dunkle Masse.

Man verwendet Nugat als Füllung für Gebäck, Pralinen und Schokolade und als Eis .

Achtung:

Eine Besonderheit ist das weiße Nugat. Es ist auch bekannt als Türkischer Honig oder „Nougat de Montelimar“:

### **Nuss**

1) Besonders feines Fleischstück vom Schlegel. 2) Die Nuss oder die Nüsschen sind bei Jakobsmuscheln das feste weiße Muskelfleisch

### **Nussbutter**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Nussbutter (beurre noisette) ist natürlich hell gebräunte und durch ein Tuch passierte flüssige Butter. Ihren namengebenden, nussähnlichen Geschmack erhält die Nussbutter übrigens durch den karamellisierten Milchzucker. Diese Butter wird anstelle einer Sauce vor allem zu Fisch und Gemüse serviert.

Die Braune Butter hält sich übrigens wie geklärte Butter (Butterschmalz) mehrere Wochen im Kühlschrank (bitte mit Folie abgedeckt!).

## **Nüsse**

Nüsse sind Schalenfrüchte, rund, oval oder länglich mit harter holziger Schale und ölhaltigem, meistens essbaren Kern. Als Beispiel dienen Haselnüsse, Macadamianuss, Buchecker und die Esskastanie (Marone). Biologisch gesehen sind Cashewnuss, Kokosnuss, Mandel, Pekanuss, Paranuss und Walnuss keine Nüsse, sondern Steinfrüchte, weil ihre harte Schale noch von einer weichen Außenschale umgeben ist. Die Erdnuss ist eine Hülsenfrucht, Pinienkerne sind Samen.

Nüsse und Kerne für veganen Käse

Eingeweicht und püriert lassen sich Nüsse und Kerne zu sehr würzigem gereiften Käse verarbeiten. Die Cashewkerne erweisen sich hierbei als sehr schön cremig. Mandeln erweisen sich dagegen eher körnig.

Achten Sie bitte auf die Qualität:

Nüsse, die ranzig riechen, verfärbt sind oder gar bitter schmecken sollten Sie nicht für veganen Käse verwenden!

## **Nussfrucht**

Nussfrüchte sind Schließfrüchte, bei denen alle drei Schichten der Fruchtwand (daher des Perikarps) verholzen. Meist wird dabei nur ein einzelner Samen umschlossen.

Schalenobst (auch Schalenfrüchte) ist die handelsübliche Bezeichnung für Obst, dessen Fruchtkerne von einer harten, meist holzigen Schale umgeben sind. Es handelt sich um Nüsse und Kerne, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind. Ihre Fruchtwand – die Schale beziehungsweise das Perikarp – ist dagegen nicht zum Verzehr geeignet.

## **Nusskartoffeln**

Nusskartoffeln sind gegarte Kartoffeln die in einer Pfanne in Butter gebraten werden. Dann werden Walnüsse mit Paprikapulver vermengt und zu den Kartoffeln gegeben. Anschließend werden die Nusskartoffeln gewürzt und mit Meerrettichcreme serviert.

## **Nussmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Nussmilch ist ein aus Nüssen hergestelltes beliebtes pflanzliches Getränk. Ihre Verwendungsmöglichkeit in der Ernährung des Menschen lässt sich mit der von Kuhmilch vergleichen, weshalb Nussmilch als Milchersatz gilt. Nussmilch ist übrigens ein flüssiger Extrakt aus ganzen Nüssen. Zur Herstellung werden Nüsse für einige Stunden in Wasser eingeweicht und danach mit frischem Wasser fein püriert. Zum Schluss werden die festen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bestandteile herausgefiltert, je nach Sorte werden noch Speisesalz, Süßungsmittel (zum Beispiel Agavensirup) oder Aromen beigemischt. Die Filtrerrückstände, ähnlich übrigens dem Trester beim Pressen von Früchten, sind ebenfalls zum Verzehr geeignet und lassen sich anderweitig weiterverwenden, etwa im Müsli. Da der Herstellungsprozess üblicherweise ohne Erhitzen auskommt, ist Nussmilch natürlich auch bei einer Rohkost-Ernährung geeignet. Übliche Nüsse zur Verarbeitung zu Nussmilch sind Haselnüsse und Walnüsse.

Da der Begriff Milch in der EU leider geschützt ist, werden kommerzielle Produkte alternativ auch als Nussdrink bezeichnet.

Eingesetzt wird Nussmilch etwa von Veganern, Ovo-Vegetariern sowie Menschen mit Laktoseintoleranz oder MilchEiweiß-Allergie. Da Nussmilch parve (weder milch- noch fleischhaltig) ist, kann es selbstverständlich auch im Kontext der jüdischen Speisegesetze relevant sein.

### **Nussmus**

Mandelmus schmeckt schön aromatisch nussig als Brotaufstrich, egal ob Sie es zum Frühstück oder als Snack zwischendurch verwenden. Wenn Sie dem Brot eine besonders süße Note verleihen möchten, können Sie über dem Mandelmus eine dünne Schicht Honig (oder Agaviendicksaft - wenn Sie sich vegan ernähren) auf das Brot streichen.

Erdnussmus enthält mit rund 590 kcal pro 100 Gramm und im Vergleich zu allen anderen Nussmus-Sorten am wenigsten Kalorien. Außerdem weist Erdnussmus den höchsten Eiweiß-Gehalt auf.

### **Nuss-Nugat-Creme**

Nuss-Nugat-Creme ist ein begehrtter kakaohaltiger Brotaufstrich mit Nugat, Magermilchpulver, Vanillin in unterschiedlichen Anteilen und Zucker.

Man verwendet Nuss-Nugat-Creme als Brotaufstrich und als Füllung für Gebäcke.

Achtung:

Das „Original“ aus Kakao und gerösteten Haselnüssen wurde 1940 von italienischen Konditor Pietro Ferrero unter der Bezeichnung „pasta gianduja“ erfunden und ist inzwischen außer in Europa auch in Australien, den USA, Japan und Hongkong erhältlich.

### **Nussöl**

Nussöl ist herausragend in Aroma und Geschmack und daher entsprechen teuer. Walnussöl und Haselnussöl eignet sich zum Verfeinern von Salaten. Das aromatische Mandelöl wird dagegen für Desserts und Süßspeisen verwendet sowie auch bei der Herstellung diverser Kosmetikartikeln genutzt.

Achtung:

Die meisten Nussöle werden schnell ranzig und vertragen außerdem keine starke Hitze.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Nussschinken**

Nussschinken wird auch regional als Mäuschenschinken bezeichnet. Er ist Teil der Schweinekeule (Nuss), wird durch Räuchern und Pökeln zu sehr zarten, schmackhaften und fettarmen Rohschinken.

Nussputz springt auf Springt die Nussputze beim Backen auf, so kann dies zurückzuführen sein auf: Die Fülle ist zu süß, dann treibt sie zu stark. Für 200 Gramm Nüsse, Topfen oder Mohn nehmen Sie maximal 60 Gramm Zucker. oder Die Fülle ist zu fast oder zu weich. Als Grundregel gilt: Die Fülle sollte die gleiche Konsistenz haben wie der Teig.

## **Nusstorte**

Die Nusstorte ist eine sehr beliebte feine Backware, deren Tortenböden meistens aus einer Wiener Masse mit Nusszusatz oder Mandelzusatz hergestellt werden. Die Torten aus Walnüssen und Mandeln sind insbesondere in der österreichischen Küche bekannt. Die Tortenböden werden natürlich entweder mit einer Fülle aus Sahne, Staubzucker und feingeriebenen Walnüssen oder mit Ribiselmarmelade zusammengesetzt und danach mit der gleichen Creme oder anderweitig überzogen. Zum Dekorieren werden meistens Walnusshälften verwendet. Verschiedene Rezepte wurden übrigens schon im 19. Jahrhundert veröffentlicht.

Die Niederegger Nusstorte wird dagegen mit Haselnüssen und Marzipan hergestellt.

## **Nutella**

Nutella (die Eigenschreibweise ist: Nutella) ist eine bekannte Nuss-Nougat-Creme des italienischen Herstellers Ferrero. Nutella besteht überwiegend aus Zucker mit Zutaten von Palmöl, gerösteten Haselnüssen, Milchpulver, Kakao, Sojalecithin und auch Vanillin. Nutella ist heute unter anderem in den meisten Ländern Europas, den USA, Kanada, Mexiko, China, Japan, den Philippinen, Türkei, Australien, Südafrika und einigen Ländern Südamerikas erhältlich. In Deutschland gibt es Nutella seit 1965.

## **Nutri-Score**

Der Nutri-Score ist ein einfaches System zur Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln. Eine fünfstufige Farbskala und Buchstabenskala liefert einen Überblick über die Nährwertqualität eines Produktes. Ziel des Systems ist es, eine verständliche Orientierung beim Kauf von Lebensmitteln zu geben und dadurch das Bewusstsein hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung zu vereinfachen. Es erleichtert hauptsächlich die Unterscheidung ähnlicher Lebensmittel. Der Europäische Verbraucherverband, deutsche Verbraucherzentralen, Foodwatch und auch andere befürworten den Nutri-Score.

Die Ermittlung des Nutri-Score erfolgt auf der Basis der Nährwertangaben für 100 Gramm. Zur Berechnung werden ungünstige und günstige Nährwerte eines Lebensmittels ermittelt und miteinander verrechnet. Ungünstig wirken sich zum Beispiel der Zuckergehalt, gesättigte Fettsäuren, Natrium und auch der Energiegehalt aus. Positiv schlagen Ballaststoffe, Proteine sowie generell Obst, Gemüse und Nüsse zu Buche. Jedem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Nährwertgehalt werden die Punkte zugeordnet: Ungünstige Nährwerte erhalten jeweils Punkte von null bis zehn, günstige Nährwerte erhalten jeweils Punkte von null bis fünf.

Nach der Verrechnung von ungünstigen und günstigen Nährwerte ergibt sich eine Gesamtpunktzahl zwischen -15 und +40. Diese wird dann in einer Stufe innerhalb des Nutri-Score-Systems zugeordnet. Die Palette reicht von "A" (grün) bis "E" (rot). Je niedriger der Nutri-Score ist, desto höher ist die Nährwertqualität eines Lebensmittels.

Der Nutri-Score ist auf alle verarbeiteten Lebensmittel außer aromatischen Kräutern, Tees, Kaffees und auch Hefen sowie auf alle Getränke außer alkoholische Getränke anwendbar. Die Marke "Nutri-Score" ist als Unionsmarke in allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union geschützt.

Ihre Verwendung ist leider noch nicht verpflichtend, sondern freiwillig und bedarf einer Anmeldung bei der Agence nationale de santé publique (Nationale Agentur für öffentliche Gesundheit), einer Organisation des französischen Gesundheitsministeriums. Sie hat den Standard für die Verwendung des Nutri-Score-Logos erlassen. Nach der Anmeldung haben Unternehmen zwei Jahre Zeit, alle Produkte mit dem Nutri-Score auszuzeichnen, das heißt ohne Ausnahme für Produkte mit einem ungünstigen Nutri-Score-Wert.

In der Community-Datenbank Open Food Facts, die sich zum Beispiel per App nutzen lässt, können Sie sich über den Nutri-Score von Produkten informieren.

### **Nutztiere: Warum Tiere nicht dazu da sind, dass wir sie nutzen**

Welche Tiere zählen zu den Nutztieren?

Der fälschliche Begriff „Nutztier“ wird vor allem in der Landwirtschaft verwendet, in der Tiere für die Produktion von Fleisch, Milch, Eiern und Honig ausgebeutet werden. Davon sind unter anderem folgende Tierarten betroffen.



Hühner  
Schweine  
Rinder

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Puten  
Enten  
Wachteln  
Ziegen  
Schafe  
Büffel  
Fische  
Krebse  
Kraken

Dabei sind all diese Tiere keine Nutztiere, sondern fühlende Lebewesen, die das Recht auf ein friedliches und selbstbestimmtes Leben haben. Es ist ethisch nicht vertretbar, dass die Tierwirtschaft mit dem Begriff des „Nutztiers“ das massive Tierleid und das Töten von Lebewesen für den Profit rechtfertigt.

Tiere sind nicht auf dieser Welt, damit wir sie nutzen, sondern weil sie unter anderem Teil eines funktionierenden Ökosystems sind. Zudem handelt es sich bei Tieren in der Landwirtschaft um gezielt gezüchtete Arten, oftmals sogenannte Qualzuchten, die in der Natur nicht vorkommen und nur darauf ausgelegt sind, Profit zu erwirtschaften.

Welche Produkte liefern uns „Nutztiere“?

Sogenannte Nutztiere werden für verschiedene Zwecke gezüchtet, ausgebeutet und getötet. In der Nahrungsmittel- und Bekleidungsindustrie werden sie vor allem für folgende „Produkte“ missbraucht:

Fleisch  
Milch  
Eier  
Honig  
Leder  
Daunen  
Wolle  
Seide  
Pelz

All diese Produkte geben die Tiere dem Menschen nicht freiwillig. So wollen Kühe, Schafe und Ziegen mit ihrer Milch ihre Babys ernähren. Hühner, Enten und Gänse legen Eier zur Fortpflanzung. Daunen, Fell und Haare sollen die Tiere wärmen. Honig dient Bienen als Nahrung, und Raupen spinnen einen Kokon aus Seidenfäden, um sich darin zu einem Falter zu entwickeln. Auch möchte kein Tier wegen seines Fleisches oder seiner Haut getötet werden.

„Nutztiere“ in der Ernährungsindustrie

Jedes Jahr werden in deutschen Schlachthöfen etwa 800 Millionen Hühner, Schweine, Puten, Rinder und andere Tiere getötet. Fast alle Tiere, die zur Nahrungsmittelproduktion gezüchtet werden, leben aus Gründen der Profitmaximierung in der industriellen Tierhaltung.

Die Lebens- und Haltungsbedingungen sind miserabel und verursachen unsägliches Leid.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Meist müssen die Tiere auf engstem Raum, in ihren eigenen Fäkalien oder auf Spaltenböden leben, die ihnen Schmerzen bereiten. In den kargen, überfüllten und verschmutzten Ställen und Käfigen infizieren sie sich regelmäßig mit Krankheiten. Für die Zucht werden sie gewaltsam zwangsbesamt. Kühen werden ihre Kälber kurz nach der Geburt entrissen – oft rufen Mutter und Kalb noch tagelang verzweifelt nacheinander.

Hierzu empfehlen wir ein Youtube Video:

<https://youtu.be/lajXO6AHA28>

(unbezahlte Werbung)

Für die Tötung im Schlachthof werden sie auf LKW eng zusammengepfercht und teilweise über hunderte Kilometer transportiert. Oft kommt es zu Fehlbetäubungen, sodass viele Tiere den tödlichen Schnitt durch die Kehle bei vollem Bewusstsein erleben.

Die Tötung von Meerestieren ist nicht weniger grausam: Da Fische an Land nicht atmen können, ersticken sie nach dem Fang meist langsam und qualvoll. Krebse und Kraken werden oft bei lebendigem Leib gekocht oder sogar lebend in Stücke geschnitten.

„Nutztiere“ in der Bekleidungsindustrie

Für Produkte wie Leder, Wolle, Pelz, Seide und Daunen leiden und sterben jährlich Millionen Tiere. Rinder werden für die Produktion von Leder unter schrecklichen Bedingungen gehalten und getötet. Schlangen und Alligatoren werden auf Farmen gezüchtet, damit ihre Häute als sogenanntes Exotenleder zu vermeintlichen Luxusprodukten verarbeitet werden kann. Füchse, Marderhunde oder Nerze werden auf Pelzfarmen in winzige Käfige gesperrt und per analem Elektroschock getötet oder vergast.

Aufgrund der wärmenden Eigenschaften von Daunen werden jedes Jahr allein in Deutschland 19 Millionen Enten und Gänse für ihre Federn getötet oder lebendig gerupft. Für die Herstellung von Wolle müssen Schafe, Kaninchen, Alpakas und Ziegen regelmäßig eine qualvolle Schur über sich ergehen lassen, und für Seide werden Raupen in ihrem Kokon bei lebendigem Leib in kochendes Wasser geworfen und getötet.

„Nutztiere“ in der Unterhaltungsindustrie

Einige Tierarten wie Elefanten, Tiger und Affen werden besonders oft zur Unterhaltung des Menschen missbraucht, eingesperrt und gequält. So werden Tiere in Zirkussen auf engstem Raum gehalten, rücksichtslos behandelt und mit Zwang und Gewalt dressiert. In Zoos, Tierparks und Meereszoos leben unzählige Tiere in lebenslanger Gefangenschaft. Viele werden dafür ihrem natürlichen Lebensraum entrissen. Im Zoo fristen sie ein trostloses Leben in viel zu kleinen und artwidrigen Gehegen; schwerwiegende Verhaltensstörungen sind eine häufige Folge.

In einigen Ländern gelten Stierkämpfe bis heute als „Tradition“. Bei dieser unsäglichen Tierquälerei werden die Stiere in einer Art „Show“ immer wieder verletzt, bis sie geschwächt sind und nach einem langen Kampf schließlich getötet werden. Ebenfalls als „Tradition“ werden Reitsport und Pferdekutschen erachtet, obwohl die Dressur von Pferden immer mit Stress und Schmerzen verbunden ist. Pferde, die Kutschen ziehen, müssen bei Kälte und Hitze oft stundenlang auf hartem Asphalt stehen oder die schweren Wagen durch den lauten und gefährlichen Straßenverkehr ziehen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

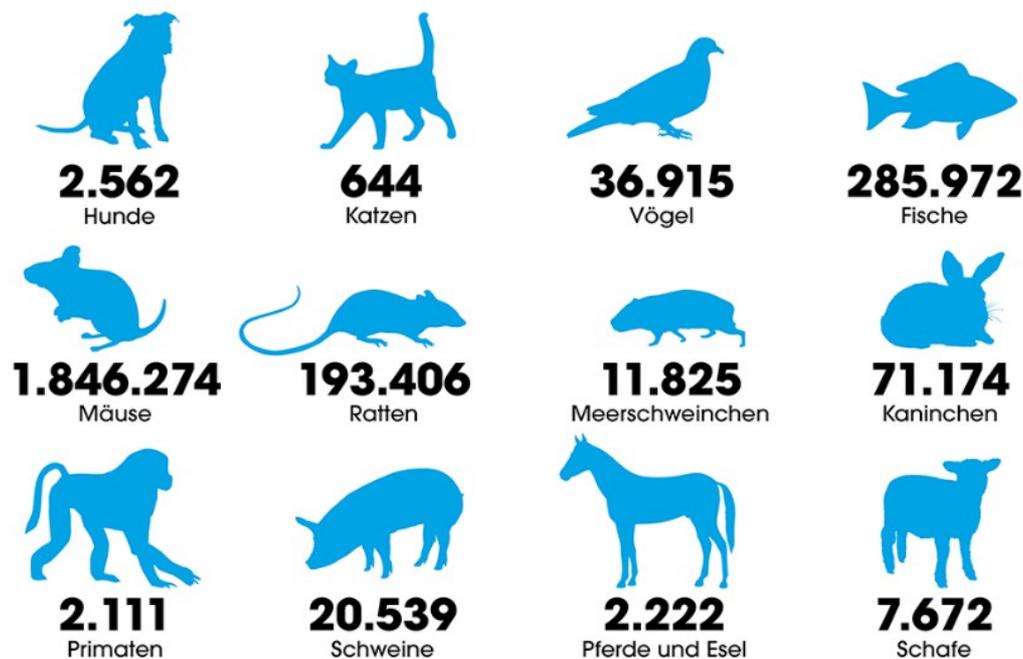
Und auch in der Tourismusbranche werden Tiere von skrupellosen Geschäftsleuten zur Unterhaltung von Urlauber:innen als „Touristenattraktionen“ ausgebeutet. Häufig werden sie in winzigen, trostlosen Käfigen oder Gehegen gehalten, sind ihr Leben lang angekettet, werden durch Unterdrückung und Gewalt gefügig gemacht oder mit Medikamenten ruhiggestellt.

„Nutztiere“ als Forschungsobjekte in Tierversuchen

Ein weiterer Bereich, in dem Tiere für menschliche Zwecke benutzt werden, sind Tierversuche. Tierversuche finden vor allem in der Grundlagenforschung und der Pharmaindustrie statt, werden aber auch für Kosmetika, Lebensmittel oder Getränke durchgeführt.

Die Ergebnisse von Tierversuchen lassen sich meist nicht auf den Menschen und seine komplexen Krankheiten übertragen. So scheitern 95 Prozent der Medikamente, die sich in Tierversuchen als wirksam und sicher erwiesen haben, in Studien am Menschen. Obwohl zahlreiche tierfreie Methoden heute bereits erfolgreich im Einsatz sind, werden noch immer Tiere in Versuchen gequält und getötet.

## ANZAHL DER FÜR WISSENSCHAFTLICHE ZWECKE MISSBRAUCHTEN TIERE IN DEUTSCHLAND (2020)



Gibt es eine „humane“ Möglichkeit, Tiere zu nutzen?

Es gibt keine „humane“ Möglichkeit, Tiere zu unserem Profit nutzen. Tiere leiden unter der Zucht und unter katastrophalen Haltungsbedingungen. Kein Tier will für die menschliche Unterhaltung, Ernährung, Bekleidung oder als Versuchsobjekt leiden und sterben.

Unterschied zwischen „Nutztieren“ und „Haustieren“

All diese Beispiele zeigen, dass die Einteilung von Tieren in sogenannte Nutz- oder

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Haustiere von Menschen vollkommen willkürlich festgelegt wurde. So gelten Hunde und Katzen beispielsweise in Europa als „Haustiere“, werden in China jedoch wegen ihres Fells getötet, das zu Pelz verarbeitet wird. Im Gegensatz dazu werden Kühe hierzulande als „Nutztiere“ ausgebeutet, in Indien hingegen gelten sie als heilige Tiere.

Mit dieser wahllosen Einteilung in Nutz- und Haustiere stellt sich der Mensch über die Tiere. Er nimmt sich das Recht, sie nicht nur in Kategorien einzuordnen, sondern sie nach seinen Vorstellungen zu züchten und zu halten, um einen möglichst großen wirtschaftlichen Nutzen zu erzielen. Dieser Ansatz, nach dem Tiere nur dazu da sind, die Bedürfnisse des Menschen zu erfüllen, nennt sich Speziesismus. Doch egal, ob Hund, Schwein oder Fisch – jedes Tier will in Ruhe gelassen werden.

Was können wir gegen Speziesismus tun?

Damit wir den Speziesismus ablegen können, müssen wir zunächst erkennen, dass Tiere Rechte haben, zum Beispiel das Recht auf ein unversehrtes Leben ohne Schmerz und Leid. Wir sollten verstehen, dass wir Menschen ihre Bedürfnisse respektieren müssen und Tiere eigene Interessen haben.

Dazu müssen wir uns Vorurteilen stellen, mit denen das unsagbare Leid in Versuchslaboren, Schlachthäusern, Zirkussen und anderen Bereichen der Tierausbeutung gerechtfertigt wird. Das Leid der Tiere muss ins öffentliche Bewusstsein gelangen, damit wir die Ausbeutung von Tieren beenden können.

Was Sie tun können

Entscheiden Sie sich gegen die Nutzung von Tieren – leben Sie vegan. Sie wissen ja: Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Daher kann das Leid der Tiere nur beendet werden, wenn keine tierischen Produkte mehr konsumiert werden.

Helfen Sie, diesen Prozess zu beschleunigen: Ernähren Sie sich pflanzlich, kaufen Sie tierleidfreie Kosmetik und entscheiden Sie sich für vegane, tierversuchsfreie Kleidung. Für die Tiere zählt jeder einzelne Schritt!

Wenn Sie Hilfe beim Einstieg in eine vegane Lebensweise brauchen, sind wir mit unserem kostenlosen Veganstart-Programm (<https://www.veganstart.de/>) für Sie da. Per App oder Mail unterstützen wir Sie 30 Tage lang mit Infos, Tipps und veganen Rezepten.

O

### **Obers**

Österreichischer Ausdruck für Rahm oder Sahne.

### **Obst**

Obst ist der Sammelbegriff für alle essbaren Früchte von mehrjährigen kultivierten oder wild wachsenden Pflanzen. Dazu zählen auch Nüsse und Mandeln.

Es gibt folgende Obstarten: Beerenobst, Exotische Früchte, Kernobst, Schalenobst,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Steinobst, Wildbeeren und Zitrusfrüchte.

### **Obstessig**

Obstessig wird meistens aus Äpfeln gemacht und hat einen fruchtigen Geschmack. Man verwendet Obstessig zum Würzen von Rohkost.

### **Obstkuchen von Aerzener (Kaufland, vegan)**

Der vegane Tiefkühl-Obstkuchen von Aerzener ist nur zu empfehlen (wenn man nicht selbst backen möchte)! Die Packung mit vier Stücken kostet etwa 2,50 € (2022) bei Kaufland. Geschmacklich hat der Rhabarber-Erdbeer-Johannisbeer-Kuchen uns sehr überzeugt, war nämlich total saftig - wir würden ihn also wieder kaufen, zumal wir auch das Preis-Leistungs-Verhältnis wirklich gut finden!

### **Obstler**

Obstbrand, Obstwasser oder Obstler bezeichnet eine Spirituose aus Früchten wie zum Beispiel Birnen, Äpfeln oder Zwetschgen. Die Früchte werden gemaischt und einer alkoholischen Gärung unterworfen. Daraus wird durch Destillation, man spricht vom Brennen, ein Schnaps gewonnen. Der Mindestalkoholgehalt beträgt 37,5 Volumenprozent. Die verschiedenen Arten von Obstbränden sind unter Spirituose aufgeführt. Bei Obstwasser/Obstbrand ist vorgeschrieben, die verwendeten Früchte in absteigender Reihenfolge (nach der verwendeten Menge) auf dem Etikett aufzuführen, zum Beispiel „Obstwasser aus Äpfeln und Birnen“. Ein Obstbrand wie Mirabellenbrand/Mirabellenwasser etwa wird aus nur einer, der namensgebenden, Frucht destilliert. Es dürfen natürlich keine weiteren Früchte zugesetzt werden. Enthält der Name eine Sorte, wie bei Williams-Christ Birnenwasser, darf der Obstbrand keine anderen Sorten beinhalten.

### **Obstsuppe für Ortsteil Strom (Bremen Stadtbezirk Süd, vegan)**

Menge: 4 Portionen

8 Granatäpfel  
12 große Orangen  
12 Pink Grapefruits  
8 Esslöffel braunen Zucker  
4 Schälchen Erdbeeren  
12 Kiwis  
4 Mangos  
4 Schälchen Weintrauben, blaue  
4 Netzmelonen  
4 Esslöffel Orangenblütenwasser  
ein paar Minzeblätter

Außerdem:  
etwas Frischhaltefolie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Viertel Sie die Granatäpfel und lösen Sie die Kerne mit einem Teelöffel heraus bevor Sie die weißen Häutchen mit einem kleinem Küchenmesser entfernen. Dann pürieren Sie 2/3 der Kerne in einem Mixer oder in einer Schüssel mit einem Pürierstab. Das restliche 1/3 stellen Sie bitte beiseite.

Dann pressen Sie 8 Orangen und 8 Grapefruits aus und gießen den Saft in eine Schüssel. Den Granatapfelsaft gießen Sie danach bitte durch ein feines Sieb dazu, rühren den braunen Zucker unter, decken die Schüssel mit Freischaltfolie ab und stellen sie im Kühlschrank kalt.

Nun schälen Sie die 4. Orange und die Grapefruit großzügig mit einem großem Küchenmesser und filetieren die Früchte danach mit dem scharfen Messer.

Außerdem putzen Sie die Erdbeeren (siehe Tipp) und schneiden sie in Viertel. Dann schälen Sie die Kiwis ebenfalls mit einem großem Küchenmesser und schneiden sie in etwa 5 Milliliter dicke Scheiben.

Danach befreien Sie die Mango mit dem großem Küchenmesser von der Schale, halbieren die Mango, entfernen den Stein und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Anschließend spülen Sie die Trauben in einem Sieb mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und halbieren die Trauben danach mit einem kleinen Küchenmesser (eventuell können Sie auch noch die Kerne mit einem kleinem Küchenmesser entfernen). Jetzt vierteln Sie die Melone, befreien sie von der Schale und trennen mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch in kleine Bällchen.

Dann geben Sie sämtliche Früchte in eine große Schüssel, vermengen sie mit dem Orangenblütenwasser und dem Fruchtsaft und füllen die Obstsuppe mit einer Schöpfkelle in Dessertschalen.

Zum Schluss hacken Sie die mit kaltem Wasser abgespülten und trocken geschüttelten Minzeblättern mit einem großem Küchenmesser klein, garnieren die Suppe damit und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Dessertsuppe oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Geben Sie die Erdbeeren in ein Sieb, füllen Sie eine Schale mit kaltem Wasser und tauchen Sie das Sieb dort hinein. Danach heben Sie das Sieb wieder aus dem Wasser, lassen die Erdbeeren in einem Spülbecken (oder über einer weiteren Schüssel) gut abtropfen und schneiden während des Abtropfens die grünen Stielansätze von den Erdbeeren ab. Das ist übrigens die schonendste Methode Beeren zu putzen.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

## **Obstwein**

Obstwein zählt wie der Beerenwein zu den weinähnlichen Getränken. Obstwein wird wie Wein hergestellt, aber nicht aus Weintrauben, sondern zum Beispiel aus Kirschen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Ochse**

Ochsen männliche, kastrierte Rinder, die mit 2 bis 3 Jahren ausgewachsen sind. Sie dienen als Fleischlieferant. Das Fleisch ist ziegelrot und marmoriert und hat eine gute Qualität.

## **Ochsen- oder Rindermark**

Das in den Röhrenknochen sitzende Fett.

## **Ochsenherztomaten**

Ochsenherztomaten sind eine weit verbreitete, aber leider im deutschen Raum relativ wenig gehandelte Fleischtomatensorte. Die Früchte sind bis zu 500 Gramm schwer, stark gerippt, sehr fleischig und meistens hellrot.

Es gibt aber auch dunklere rote, rosa und gelbe Fruchtformen. Allen gemeinsam ist natürlich die vielfach gefaltete Gestalt, die nicht nur im Aussehen, sondern übrigens auch in Volumen und Gewicht tatsächlich dem Herz eines Ochsen ähnelt und damit die üblichste Benennung der Sorte in mehreren Sprachen inspirierte.

## **Ochsenschwanz**

Ochsenschwanz wird regional auch als Ochsenflepp bezeichnet.

Man verwendet Ochsenschwanz zum Kochen für Suppen (zum Beispiel Ochsenchwanzsuppe) und Ragouts.

Achtung:

Wegen des kräftigen, sehnigen Fleisches vom Ochsenschwanz liegt die Garzeit bei 2 Stunden.

## **Ochsensteak**

Siehe auch Hochrippensteak

## **Oeufs a la coq**

Weichgekochte Eier.

## **Okara**

Okara ist ein geschmacksneutrales Nebenprodukt, das bei der Herstellung von Sojamilch anfällt. Es lässt sich in der Küche sehr vielseitig verwenden, zum Beispiel als geschmacksneutraler Teigbestandteil in Gebäck oder als Einlage in Suppen und Eintöpfen. Okara ist reich an Ballaststoffen, Stärke, vollwertigem Eiweiß und gut resorbierbarem Eisen. In der Schweiz fallen jährlich etwa 1.000 Tonnen Okara bei der Herstellung von Tofu etc. an, welches übrigens größtenteils als Futtermittel für Tiere oder zur Vergasung in Biogasanlagen verwendet wird. Nur vereinzelt werden im Schweizer

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Handel Lebensmittel mit Okara angeboten.

### **Okra**

Okra oder Gumbo (das ist der afrikanische Name). Das sind 5-15 Zentimeter lange Schoten (ähnlich der Peperoni) mit vielen kleinen Samen. Okra ist ein seit etwa 4000 Jahren bekanntes Gemüse, stammt aus Äthiopien und wird heute weltweit angebaut. Der Geschmack von Okra erinnert an Bohnen.

Unser Tipp:

Man verwendet Okra für Eintöpfe, als Gemüsebeilage und in Suppen. Besonders bekannt ist der Eintopf Gumbo.

Achtung:

Sie können nur die jungen bis maximal 10 Zentimeter langen Schoten verwenden, da die älteren hart und holzig sind. Beim Kochen sondert Okra Schleim ab, der zum Andicken der Speise benutzt werden kann. Um dies zu vermeiden, müssen Sie die Okras kurz in Essigwasser blanchieren oder nach dem Waschen in größere Stücke schneiden, scharf abratzen und dann erst weiter verarbeiten.

### **Oktopus**

Siehe auch Krake

### **Old Bay Gewürzmischung**

Old Bay ist eine sehr beliebte Gewürzmischung original aus den USA mit 18 Gewürzen und Kräutern. Diese Gewürzmischung ist eine amerikanische Gewürzmischung die man für Fischgerichte wie Shrimp Scampi oder Garnelen verwendet. Sie ist auch sehr gut zu Geflügel, Salaten, Gemüse, Burger, Suppen, Pommes und Fleisch.

Unser Tipp:

Versuchen Sie auch Old Bay Seasoning als Pizza Gewürz!

### **Oldenburger Mockturtle**

Am 21. November 1806 verhängte der Kaiser Frankreichs, Napoleon I., leider die Kontinentalsperre gegen England. Daraufhin durften keine Waren aus England und den britischen Überseekolonien mehr in den Häfen des Kontinents eingeführt werden. Dies hatte natürlich nicht nur immense Auswirkungen auf die Wirtschaft Englands, sondern auch auf die Feinschmecker im Oldenburger Land. Da es daraufhin so gut wie keine Überseeimporte mehr gab, mussten die Fürsten und Landvögte natürlich auf ihre geliebte Schildkrötensuppe verzichten. Doch findige Köche erfanden eine gute Nachahmung der Schildkrötensuppe, die Mockturtle (zu Deutsch: nachgeahmte Schildkröte). Zubereitet wird die Mockturtle noch bis heute aus zartem Fleisch, Herzen, Zungen, Klößchen, Champignons und Wein, vertrieben wird sie heute zum Beispiel von der Firma Bley.

Bis in die frühen Jahre des 20. Jahrhunderts kamen jedoch nur Adelige und Reiche in den Genuss der "nachgeahmten Schildkröte". Erstmals in den 1920er Jahren wurde die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Mockturtle von der Fleischerei Hartz in Konserven auf den Markt gebracht. Neben den Reichen und Adligen konnte nun auch die Bevölkerung die Hartz – Mockturtle, die zahlreiche Preise und Auszeichnungen erhielt.

Die Hartz – Mockturtle ist mittlerweile natürlich auch eng mit der Gemeinde Edewecht verbunden. Die Bley Fleisch- und Wurstwaren GmbH übernahm am 01.01.2003 das alteingesessene Oldenburger Fleischwarenunternehmen Hartz und führt die Mockturtle-Tradition fort.

### **Olive**

Die Olive ist eine Frucht des Olivenbaums oder Ölbaums, der bis zu 2000 Jahre alt wird. Grüne Oliven erntet man, sobald sie ihre Größe haben, aber noch hellgrün sind. Vorbehandelt lagert man sie dann – wie die schwarzen Oliven – mehrere Monate in einer Salzlake. Anschließend werden sie, mit oder ohne Stein, mit Paprika, Mandel, Knoblauch oder Feta gefüllt. So gelangen sie dann in den Handel.

Man verwendet Oliven als Appetithäppchen, in Salaten, auf Pizzen, gegart in unzähligen mediterranen Gerichten und zur Herstellung von Olivenöl.

Achtung:

Oliven wirken abführend, sind gut für die Leber und regen den Appetit an. Der Olivenbaum spielte auch als Symbol für Weisheit und Frieden schon in der Bibel, bei den Römern und den Griechen eine bedeutende Rolle.

### **Olivenkartoffeln**

Für vegane Olivenkartoffeln werden geschälte und mit kaltem Wasser abgespülte Kartoffeln in Viertel geschnitten. Danach werden geschälte Zwiebeln und geschälter Knoblauch grob in Würfel geschnitten und die Oliven geviertelt. Zum Schluss gibt der Koch die Zutaten zusammen mit Olivenöl, Gemüsebrühe, 1 Peperoni (scharf), etwas Tafelsalz, Oregano und Rosmarin in einen geschlossenen Topf und gart sie etwa 40 Minuten.

### **Olivenkraut**

Das Olivenkraut oder die grünblättrige, grüne Heiligenblume ist eine Pflanzenart in der Familie der Korbblütler.

Unser Tipp:

Sie können das mediterrane Kraut für Kräuterquark oder selbstgemachte Kräuterbutter verwenden. Olivenkraut eignet sich übrigens auch für Kräuterpesto. Die ganzen Blätter können Sie auch als Zutat für Salat verwenden. Außerdem können Sie Gemüsegerichte mit Olivenkraut würzen und es außerdem für Speisen mit Fleisch und Fisch verwenden.

### **Olivenöl**

Das Olivenöl ist die „Königin der Öle“. Es wird aus den Früchten des Olivenbaums gewonnen. Es enthält Ölsäure (das senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen), Vitamin E (das macht freie Radikale im Körper unschädlich) und auch Vitamin K (das ist

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

wichtig für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel).

**Geschmack:**

Olivenöl ist besonders für mediterrane Gerichte geeignet, etwa zum Beträufeln von Bruschetta, Carpaccio und für Salatdressings.

**Verwendung:**

Dieses Speiseöl ist für Salatdressings, zum Braten, Dünsten und Kochen einsetzbar. Zum süßen Backen ist Olivenöl leider nicht verwendbar, es verträgt nämlich keine hohen Temperaturen.

Man verwendet das Öl auch als Würze für Salate, Suppen (zum Beispiel Linsensuppe), Gemüse und Dips.

**Qualität:**

Bei hochwertigen Olivenölen gibt es unterschiedliche Qualitätsstufen: "Extra-vegine" oder auch "natives Olivenöl extra" ist natürlich die beste Qualität (kalt gepresst aus exquisiten Oliven hat ein starkes Aroma, ist teuer und eignet sich am besten für die kalte Küche bei zum Beispiel Salaten). Es folgen "natives Olivenöl" (2. Pressung, ähnlich wie die Extra-Qualität) und "Olivenöl" (3. Pressung, das ist das verbreitete Olivenöl weil es günstiger, hitzestabil und lange haltbar ist). Bei „Olivenöl“ (3. Pressung) darf auch mithilfe chemischer Lösungsmittel extrahiert und raffiniert worden sein. Aus Geschmacksgründen wird auch Olivenöl der ersten Pressung hinzugefügt.

**Achtung:**

Natürliches Antioxidant, wirkt gut gegen Krebs, enthält mehr als 80 % ungesättigte Fettsäuren und ist leicht verdaulich. Außerdem senkt Olivenöl den Cholesterinspiegel, wirkt vorbeugend gegen Herzerkrankungen und Kreislauferkrankungen und hilft bei Magen- sowie Darmerkrankungen. Anders als andere hochwertige, kalt gepresste Speiseöle wie Distelöl, Hanföl und Leinöl darf Olivenöl auch erhitzt werden.

### **Olivenöl - An Olivenöl klebt oft Vogelblut**

Olivenöl ist gesund. Aber wusstet ihr, dass bei der Olivenernte Millionen von Tieren sterben? Das liegt daran, dass viele Oliven nachts mit Saugmaschinen abgeerntet werden, um ein besonders gutes Aroma zu erhalten. Dabei fallen vor allem Singvögel, die nachts in den Olivenbäumen und darunter liegenden Büschen schlafen, den lärmenden Maschinen zum Opfer: Das plötzliche Donnern der Maschinen und die Lichtblitze schrecken die Tiere auf, sie verfallen in eine Starre. Manche Vögel werden einfach von den Maschinen mit aufgesaugt und dadurch getötet. Viele andere fliegen orientierungslos umher und verletzen sich dabei. Wenn ihr beim Olivenöl kein Tierleid unterstützen und auf Nummer sicher gehen möchtet, achtet beim Kauf darauf, dass die verarbeiteten Oliven per Hand gepflückt wurden. Entsprechende Produkte tragen das Siegel FAO GIAHS.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Olivensauce (vegan)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 4 Portionen

1 Glas Oliven, schwarze ohne Stein  
1 Glas Oliven, grüne ohne Stein  
2 Zwiebeln  
25 Gramm Kapern  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Paket Tomaten, in eigenem Saft  
1 Teelöffel Rosmarin  
1 Teelöffel Thymian  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Knoblauchzehen  
etwas Tafelsalz

Lassen Sie die Oliven in einem Sieb gut abtropfen und schneiden Sie sie in Scheiben schneiden. Dann lassen Sie die Kapern ebenfalls in einem Sieb abtropfen und schneiden sie in kleine Stücke.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und erhitzen 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf. Anschließend dünsten Sie die Zwiebelwürfel sowie die Olivenscheiben gut darin andünsten und geben dann die Tomatenstücke mit dem eigenen Saft dazu. Nun lassen Sie die Zutaten kurz aufkochen und rühren danach die Kapern, die Kräuter, das Tafelsalz und den Pfeffer unter. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab, drücken ihn durch eine Presse (oder schneiden den Knoblauch mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel) und rühren den Knoblauch ebenfalls unter.

Zum Schluss lassen Sie die Sauce noch etwa 8 bis 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir würden diese Sauce zum Beispiel zu Spaghetti oder jegliche Art von Pasta servieren.

**Olivensuppe** für Stadtteil Östliche Vorstadt (Bremen Stadtbezirk Ost, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Glas Oliven, grüne, ohne Stein, mit oder ohne Paprika  
1 Paprika, rot  
2 Fleischtomaten  
1 Möhre  
3 Knoblauchzehen  
1 kleine Zwiebel  
50 Gramm Margarine  
5 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Oregano  
1 Messerspitze Thymian  
1 Messerspitze Majoran  
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

nach eigenem Belieben Crèmefine (unbezahlte Werbung für Rama)  
1 Bund Petersilie oder Basilikum  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas pflanzlicher Feta-Käse, gewürfelt (siehe Tipp)  
einige Oliven, halbiert, zum Garnieren

Spülen Sie als erstes das Bund Petersilie oder Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie es kurz trocken und zupfen Sie die Blätter von den Stängeln. Dann schneiden Sie die Petersilienblätter beziehungsweise die Basilikumblätter mit einem großem Küchenmesser klein.

Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden die Tomaten in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen das Grün von den Möhren und schneiden sie in Scheiben. Außerdem gießen Sie die Oliven durch ein Sieb und fangen dabei die Flüssigkeit (den Sud) auf den Sie dann beiseite stellen.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in grobe Stücke. Anschließend erhitzen Sie etwa 10 Gramm Margarine in einem Topf und schwitzen die Zwiebelstücke und die Knoblauchstücke darin an bevor Sie den Topf mit Olivenöl aufgießen und es mit erhitzen.

Anschließend geben Sie das Gemüse zu dem Knoblauch-/Zwiebelgemisch in den Topf, lassen die Zutaten einige Minuten bei großer Hitze köcheln, reduzieren dann die Hitze und gießen den Topf danach mit der Gemüsebrühe und 6 Esslöffel Olivenflüssigkeit (Olivensud) auf. Danach geben Sie die restliche Margarine hinzu und lassen die Suppe etwa 30 Minuten mit Deckel auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dabei rühren Sie die Suppe bitte öfters mit einem Kochlöffel um.

Wenn das Gemüse schön weich ist und sich die Haut von den Tomaten löst, pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab fein und gießen sie dann durch ein Sieb (passieren). Danach verfeinern Sie das Ganze mit einem halben Becher Crèmefine und schmecken es mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Jetzt richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, geben noch einige pflanzlichen Fetakäsewürfel (siehe Tipp) oder einem Klacks Crèmefine als Dekoration, einigen halbierten Oliven sowie die Petersilie oder Basilikum darauf und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Außerdem können Sie pro Portion ein warmes Baguette mit Olivenöl und Tafelsalz bestrichen oder Knoblauchbaguette als Beilage reichen.

Unser Tipp:

pflanzlicher Feta-Käse

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln  
2 kleine Knoblauchzehen  
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Olivenöl  
100 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Weiterer Tipp:

Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Olla Potrida**

Spanischer Suppentopf aus Geflügel, Fleisch und Kichererbsen.

### **Ölsardinen**

Siehe auch Sardinen

### **Omega-3-Fettsäuren**

Omega-3-Fettsäuren werden auch Linolensäure genannt. Sie haben essenzielle

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Fettsäuren, die unter anderem in Salat, Spinat, Raps-, Lein-, Soja- sowie in Seefischöl und in Seefisch (zum Beispiel Hering, Lachs, Makrele, Sardine, Sardelle, Thunfisch sowie Tintenfisch) vorkommen. Früher wurden Omega-3-Fettsäuren irrtümlich als Vitamin F bezeichnet. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren führt auf Dauer unter anderem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Omega-3-Fettsäuren sind in kleinen Mengen gesund und lebensnotwendig. Sie verbessern natürlich die Fließeigenschaften des Blutes, hemmen die Blutgerinnung, wirken auch Blutdruck senkend, entzündungshemmend und beeinflussen den Triglycerid-Stoffwechsel positiv.

Die folgenden Lebensmittel enthalten übrigens besonders viel Omega-3-Fettsäuren und sollten in deinen Speiseplan integriert werden.

Leinöl und Leinsamen (53 und 20 Gramm pro 100 Gramm),  
Walnussöl und Walnüsse (12 und 10 Gramm pro 100 Gramm),  
Hering (2,3 Gramm pro 100 Gramm),  
Lachs (2,36 Gramm pro 100 Gramm),  
Thunfisch (4,21 Gramm pro 100 Gramm).

Achtung:

Ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren kann zur Normalisierung der Blutfettwerte und des Blutdrucks beitragen. Außerdem kann es entzündliche Hauterkrankungen, Arthritis und Rheuma positiv beeinflussen.

### **Omega-6-Fettsäuren**

Omega-6-Fettsäuren sind lebensnotwendig und müssen natürlich über die Nahrung aufgenommen werden. Sie sind wichtig für die Regulation der Energieproduktion (Teil des Stoffwechsels), Knochen, Haut und Haargesundheit. Sehr viele Lebensmittel enthalten Omega-6-Fettsäuren, insbesondere pflanzliche Öle und Nüsse.

Linolsäure (Omega 6-Fettsäuren) sind in Distelöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Sesamöl und Chia-Samen enthalten.

Arachidonsäure (Omega 6-Fettsäuren) sind in Schweineschmalz, Schweineleber, Eigelb, Thunfisch, Leberwurst, Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch, Camembert, Lachs und Makrele enthalten.

### **Omega-9 Fettsäuren**

Die Fettsäure ist natürlich als das „gute Cholesterin“ bekannt. Weiterhin sind Omega-9-Fettsäuren für die Nervenleitfähigkeit, für die Bildung von Hormonen und die Bildung von Zellmembranen verantwortlich.

Omega-9-Fettsäuren kommen in Olivenöl, Mandelöl, Walnüssen, tierischen Fetten, Fisch und Avocados vor.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Omelett**

Ein Omelett ist eine beliebte Eierspeise, die sich natürlich durch eine länglich-ovale Form mit glatter Oberfläche auszeichnet. Das Innere hat übrigens typischerweise eine saftig-weiche Konsistenz und außen darf keine Bräunung entstehen. Die Omeletts können mit Gemüse, Pilzen, Schinkenspeck, Ragouts, Käse und so weiter ergänzt werden – aber auch süße Varianten mit Früchten, Marmelade, Eiscreme oder Vanillecreme sind möglich. Beliebte Süßspeisen sind Omelette surprise, Omlette Stephanie oder Omelette Stephanie mit mazerierten Früchten.

Eine Abart des Omeletts ist übrigens das Auflaufomelett (omelette soufflée). Neben den Omeletten nur aus Eiern gibt es in Österreich außerdem noch Varianten mit Weißmehl aus Biskuitmasse oder Brandteig.

## **Omelette**

Feiner Schaumeierkuchen.

Ein Omelett ist eine Eierspeise, für die natürlich Eier, in Österreich und der Schweiz auch unter Zusatz von Mehl und Milch oder Wasser, zu einer Eiermasse angerührt werden, die dann in einer Pfanne zu einem Fladen gebraten wird. In Spanien nennt man das Omelett übrigens Tortilla.

### Zubereitung

Die Eier werden leicht aufgeschlagen, gegebenenfalls gesalzen und gepfeffert, je nach Rezept dann die weiteren Zutaten hinzugefügt, die Masse in eine heiße, gefettete Pfanne gegeben, langsam umgerührt und dann ohne Wenden zu Ende gegart. Das Omelett ist fertig, wenn seine Oberseite noch schön glänzend und saftig ist. Für gefüllte Omeletts wird die Pfanne schon etwas früher von der Hitzezufuhr gezogen, die vorbereitete Füllung daraufgegeben, das Omelett von beiden Seiten mit einem breiten Messer, einer Palette oder einem Omelettwender darübergeschlagen und noch kurz weiter gebraten.

Bei ungefüllten Omeletts können der Eiermasse natürlich je nach Geschmack zum Beispiel Zwiebeln, Gemüse, Pilze, Käse, Kompottfrüchten, Speck, Schinken, Wurst, Krabben, Muscheln oder Fisch hinzugegeben werden. In Spanien sind solche Omeletts als Tortilla, in Italien auch als Frittata bekannt. Vergleichbar ist natürlich auch das Bauernfrühstück.

Die meisten – häufig gefüllten – Omelett-Varianten entstammen der französischen Küche. Die Füllungen können übrigens sehr einfach sein oder auch aus aufwändigen Ragouts oder Pürees bestehen.

Das Omelette soufflée (Auflaufomelett, Schaumomelett) besteht aus luftig geschlagenem, gesüßtem Ei, das, im Backofen oder in der Pfanne einseitig goldgelb gebraten, eine schaumige Masse bildet. Es wird als Dessert serviert.

In der veganen Küche wird eine ähnlich zubereitete und servierte Speise auf Basis von Seidentofu, Kichererbsenpulver oder ähnlichem auch als Omelett bezeichnet.

## **Omelette Rothschild**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Mit Fruchtsalat.

### **Omelette soufflee**

Schaumspeise aus Eiern im Ofen aufgezogen.

### **Omelette Stephannie**

Mit Kompottfrüchten gefüllt.

### **Omelette surprise**

Gefüllte Omelette.

### **Onglet-Steak**

Eine zumindest in Europa leider eher unbekanntere Steak Art ist das sogenannte Onglet oder Butchers Steak. Es wird aus dem Zwerchfell – welches natürlich auch als Kronfleisch bezeichnet werden kann – geschnitten und kann zwischen 500 und 900 Gramm ausmachen. Das Onglet-Steak ist für seinen sehr kräftigen Geschmack und die wenig zarte Fleischkonsistenz bekannt, welche für viele Steak Liebhaber ein wenig zu sehr von Fett durchzogen ist. Auch die im Onglet-Steak enthaltene Sehne, die vor dem Verzehr entfernt werden muss, ist für viele Fleischliebhaber mehr Ärgernis denn Gaumenfreude, obwohl das Fleisch an sich natürlich die Mühen wert ist.

So findet man das Onglet-Steak vermehrt im amerikanischen Raum auf den Speisekarten wieder. Hier ist es durchaus beliebt, allem voran unter dem Begriff Butchers Steak. Die Fleischer wussten um den besonderen kräftigen Geschmack dieses Steaks und behielten das Fleisch nicht selten für sich. Denn einmal vorab mariniert und dann kurz und sehr scharf angebraten, entwickelt das Onglet-Steak einen überaus kräftigen und vollmundigen Geschmack der übrigens perfekt zu grünen Bohnen und Ofenkartoffeln passt.

Gewicht: 500 bis 900 Gramm

Geschmack: sehr kräftig Geschmack

Weitere Bezeichnungen: Hanger Steak, Skirt-Steak, Butchers Steak (Amerika), Bistro Steak,

Arrachera (Mexiko), Fajitas Arracheras (Texas)

### **Ööksensees (Amrumer Schafkäse)**

Ööksensees-Schafskäse ist Amrumer Schafskäse, den es nur in der „Seekiste“ auf Amrum gibt. Ööksensees wird zum Beispiel als Alternative zu Feta Käse verwendet. Weil das Weidegras der Amrumer Scharfe salzig ist, hat der Ööksensees auch eine salzige Note.

### **Opfern-Torte**

Die Opfern-Torte (französisch "gâteau opéra") ist ein beliebter französischer flacher Kuchen, der aus Mandel-Biskuitschichten (französisch "Joconde"), die mit Grand Marnier

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

getränkt sind, Ganache und Kaffee-Buttercreme besteht und danach mit Schokolade überzogen wird.

## **Orange**

Die Orange stammt wie andere Zitrusfrüchte aus China. Sie ist dort seit mehr als 4000 Jahren eine Kulturpflanze. Im 15. Jahrhundert brachte Kolumbus die Orange nach Europa, wo sie heute zu den beliebtesten Früchten zählt. Man unterscheidet: Die süße Valencia-Orange ohne Kerne, die kernlose, süße Navel-Orange (ist leicht zu schälen), die oft kernlose Blutorange mit rotem Fruchtfleisch und die Bitterorange. Orangen enthalten viel Vitamin C und Kalium.

Man verwendet Orangen im Rohverzehr, in Salaten, als gedünstete Beilage zum Beispiel zu Wild und Geflügel, sowie für Konfitüre.

Achtung:

Orangen wirken harntreibend, verdauungsfördernd und leicht abführend.

## **Orangeat**

Orangeat, in Österreich Aranzini genannt, wird natürlich durch das Kandieren der Schalen, dem Exokarp (auch Epikarp genannt) von Bitterorangen (Pomeranzen), die eine wesentlich dickere Schale als andere Orangenarten haben, gewonnen. In der DDR wurde übrigens mangels Verfügbarkeit von Zitrusfrüchten ein Ersatz aus Möhren namens Kandinat M entwickelt.

Der Zuckergehalt von Orangeat beträgt mindestens 65 Prozent. Insbesondere bei industriell hergestellten Produkten kommen ferner Spuren von Kochsalz und Schwefliger Säure (als Konservierungsmittel) vor. Weiterer Bestandteil von Orangeat kann Zitronensäure (E 330) sein. Orangeat findet unter anderem als Backgewürz Verwendung, zum Beispiel in Stollen, Striezel oder Fruchtbrot.

Das entsprechende Produkt aus Zitronatzitronen ist Zitronat.

Orangeat sind gewürfelte Schalen der Pomeranze (siehe auch Bitterorange). Sie sind in starker Zuckerlösung kandiert und anschließend glasiert.

Man verwendet Orangeat vorwiegend in Weihachsgebäcken wie Sollen, aber auch in Rührkuchen und Hefekuchen. Gelegentlich verwendet man Orangeat zur Dekoration, auch mit Zitronat.

## **Orange Back**

Orange Back ist ein natürliches Orangenschalen-Aroma zum Kuchenbacken und zur Verfeinerung von Desserts. Sie können es wie geriebene Orangenschale verwenden.

Unsere Tipps:

Der Inhalt eines Beutels Orange Back entspricht übrigens einer abgeriebenen Orange und ist ausreichend für etwa 1/2 Liter Milch oder bis zu 500 Gramm Mehl. Da Orange Back

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ohne Ei, Schlagsahne und Kuhmilch hergestellt wird ist dieses Produkt vegan!

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Orangenaroma**

Orangenaroma ist Orangenaroma aus Orangenöl in Pflanzenöl. Das Orangenöl wird aus den Schalen von Orangen gewonnen. Der wichtigste im Orangenöl enthaltene Aromastoff natürlich ist Limonen.

### **Orangensaft**

Sowohl Orangensaft, als auch andere Fruchtsaftgetränke werden leider in ihrer Produkten sehr häufig mit Gelatine geklärt. Diese besteht zum Beispiel auch roten Fischen und Schweineknöchel (sehr unappetitlich) und ist demnach natürlich weder vegetarisch und schon gar nicht vegan.

Alternative:

Da die Anbieter nicht verpflichtet sind, diesen Produktionsschritt auf dem Produktetikett anzugeben, hilft hier unserer Meinung nach auch nur die Nachfrage beim Hersteller.

### **Orecchiette (Ohrenmuscheln, ohne Ei)**

Orecchiette sind eine Pasta-Art, die aus Apulien in Italien stammt. Man nennt sie aus diesem Grund auch Orecchiette pugliesi. Orecchiette sind das Symbol der Stadt Bari, werden jedoch auch in allen anderen Teilen Apuliens verzehrt und sind wie ein Nationalgericht.

Die Orecchiette werden aus semola di grano duro (Hartweizengrieß) hergestellt und sind hutförmig. Sie haben einen Durchmesser von 2 bis 3 Zentimeter und haben einen verdickten umlaufenden Rand und eine leicht gerunzelte Oberfläche. In Apulien wird diese Pasta traditionell mit Stängelkohl, einem mit Broccoli verwandten Kreuzblütler oder auch mit einer Tomatensoße gegessen, wobei es aber viele andere regionale Zubereitungen auf Basis der Orecchiette gibt.

Ein Rezept für Orecchiette ohne Ei finden Sie übrigens unter dem folgenden Link: <https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=256&t=89952>

### **Oregano**

Oregano wird auch wilder Majoran oder echter Dost genannt. Oregano hat ein kräftiges, leicht pfeffriges Aroma und ist in der griechischen, italienischen sowie in der mexikanischen Küche äußerst beliebt.

Man verwendet Oregano unter anderem für Pizzen, Eintöpfe (zum Beispiel Bolognese), Suppen, Eiergerichten, Fleischgerichten und Gemüsegerichten. Außerdem nutzt man Oregano für Leberwurst, Käse, Kräuterbutter, Tomaten und Soßen.

Achtung:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Durch das mitkochen von Oregano werden fette Speisen leichter bekömmlicher. Oregano regt den Appetit an, hilft bei Atemwegserkrankungen und bei Husten, gegen Blähungen und bei Magen- sowie Darmbeschwerden. Außerdem wirkt es desinfizierend. Der Duft von Oregano soll bei Epilepsieerkrankungen helfen.

Im alten Griechenland bekränzte man Brautpaare mit dem dort auf Berghängen wachsenden Oregano. In Deutschland galt Oregano im Mittelalter als Teufel, Dämonen und Hexen vertreibendes Kraut. Außerdem legte man es der Braut zum Schutz in die Schuhe.

### **Original Pudding feinherbe Schokolade 3er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Intensiver Schokoladengeschmack und eine zarte Bitternote - das zeichnet den Dr. Oetker Original Pudding feinherbe Schokolade aus. Er wird mit 500 Milliliter Milch und 40 Gramm Zucker gekocht. Ein Genuss für Liebhaber dunkler Schokoladenpuddinge!

Dr. Oetker Original Puddinge sind die Klassiker unter den Dr. Oetker Puddingen und stehen seit 1894 für Erfahrung, Qualität und Genuss. Genießen auch Sie das Gefühl von Geborgenheit, Liebe und besten Puddinggeschmack mit Dr. Oetker Original Pudding feinherbe Schokolade.

### **Original Pudding Mandel-Geschmack 3er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Original Pudding Mandel-Geschmack schmeckt besonders fein. Gekocht wird er mit 500 Milliliter Milch und 40 Gramm Zucker. Dr. Oetker Original Puddinge sind die Klassiker unter den Dr. Oetker Puddingen und stehen seit 1894 für Erfahrung, Qualität und Genuss. Genießen auch Sie das Gefühl von Geborgenheit, Liebe und besten Puddinggeschmack mit Dr. Oetker Original Pudding Mandel-Geschmack.

### **Original Pudding Schokolade 3er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Wunderbar schokoladig schmeckt Dr. Oetker Original Pudding Schokolade, die beliebteste Geschmacksrichtung nach Vanille. Er wird mit 500 Milliliter Milch und 50 Gramm Zucker gekocht. Ein Hit für Schleckermäulchen. Dr. Oetker Original Puddinge sind die Klassiker unter den Dr. Oetker Puddingen und stehen seit 1894 für Erfahrung, Qualität und Genuss. Genießen auch Sie das Gefühl von Geborgenheit, Liebe und besten Puddinggeschmack mit Dr. Oetker Original Pudding Schokolade.

### **Original Pudding Vanille-Geschmack 3er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Original Pudding Vanille-Geschmack ist die älteste und beliebteste Geschmacksrichtung im Sortiment unserer Kochpuddinge. Er wird mit 500 Milliliter Milch und 40 Gramm Zucker gekocht. Ein Klassiker, den die ganze Familie mag.

Dr. Oetker Original Puddinge sind die Klassiker unter den Dr. Oetker Puddingen und stehen seit 1894 für Erfahrung, Qualität und Genuss. Genießen auch Sie das Gefühl von

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Geborgenheit, Liebe und besten Puddinggeschmack mit Dr. Oetker Original Pudding Vanille-Geschmack.

## **Orly**

Fleisch oder Fischfilet in Backteig.

## **Orxata de Xufa**

Die Orxata de Xufa (valencianisch/katalanisch, spanisch Horchata de chufa, auch Erdmandelmilch) ist ein Erfrischungsgetränk aus Erdmandeln, das übrigens aus der Region Valencia stammt.

Das in ganz Spanien sehr beliebte Getränk hat übrigens seinen Ursprung in der Ortschaft Alboraya. Dort wird die Erdmandel in großem Maße angebaut. Ihre Knollen werden hierbei gewaschen und gemahlen, aufgeweicht und in mehreren Durchgängen gepresst. Durch Hinzufügen von Zucker und Wasser zu dem daraus gewonnenen Extrakt entsteht danach die milchige Flüssigkeit, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Phosphor, Kalium, Vitamin C und Vitamin E ist.

In den Orxateries (Milchbars, Eisdieleen) wird die Orxata de Xufa immer frisch zubereitet und eiskalt serviert, da sie leider recht schnell verdirbt. Sehr Oft werden dazu warme Fartons, ein längliches Gebäck zum Eintunken, angeboten.

So, wie es in größeren deutschen Städten Brezelstände gibt, werden in Valencia übrigens an vielen Straßenecken mobile Verkaufsstände aufgebaut, an denen man die Orxata aus Bechern frisch trinken kann. Es ist außerdem möglich, die Erdmandelknollen in kleinen Stoffbeuteln zu erwerben, mit deren Hilfe man das Getränk auch zu Hause zubereiten kann.

## **Ossobuco**

Ossobuco (auch oft Osso buco) ist ein beliebtes traditionelles Schmorgericht der italienischen Küche. Der Begriff Osso buco bedeutet übrigens wörtlich „Knochen mit Loch“, nach dem Hohlknochen, der die im Gericht verwendete Kalbshachse durchzieht.

## **Oxalsäure**

Oxalsäure ist in höherer Konzentration eine giftige Substanz. Sie kommt zum Beispiel in Rhabarber, Sauerampfer sowie in Spinat, aber auch in Kaffee, Schokolade und Tee vor. Oxalsäure ist alkohol- und wasserlöslich und kann durch Kochen zerstört werden.

## **P**

## **Pacossieren**

Mit dem Pacojet System werden in der Gastronomie tief gefrorene Zutaten direkt zu einer einmalig schönen feinen Konsistenz püriert - ohne Auftauen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Paddyreis**

Paddyreis bezeichnet nur ein Stadium der Reisverarbeitung: Paddyreis ist Gedroschener, noch von Spelzen umhüllter (ungeschälter) Rohreis und ist noch ungenießbar.

### **Paella Reis**

Paella Reis ist ein Rundkornreis der Sorte Bomba und kommt übrigens aus Valencia. Das Korn dieser Reissorte ist weich, schön bissfest und leicht süßlich.

Unser Tipp:

Der Paella Reis eignet sich natürlich hervorragend für Paella, aber übrigens auch für Risottos oder Eintöpfe.

### **Pain**

Kalte Rahmfarce von Geflügel, Wild und so weiter.

### **Pain au chocolat**

Als Pain au chocolat werden in Frankreich zwei beliebte Gebäcke bezeichnet:

ein Baguette, das nach dem Backen mit einem

- Schokoladenriegel gefüllt wird
- eine Art Schokoladencroissant

### **Pak Choi Nudelsuppe und Pilzen** für Stadtteil Schwachhausen (Bremen Stadtbezirk Ost, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Reismudeln, breite  
2.4 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
4 Baby-Pak Choi  
2 Spitzpaprikaschoten, rot  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
8 Knoblauchzehen  
4 Teelöffel Fünf-Gewürz-Pulver  
2 Teelöffel Korianderpulver  
2 Teelöffel Ingwerpulver  
1 Teelöffel Cayennepfeffer  
2 Esslöffel Speiseöl

Für die Pilze:

600 Gramm Champignons, braun (oder andere Pilze)  
2 Esslöffel weißes Mehl  
8 Esslöffel Sojasauce

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

4 Esslöffel Weißweinessig  
2 Esslöffel Ahornsirup  
2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert

Außerdem:  
etwas Frischhaltefolie

Putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie sie in Scheiben bevor Sie die Pilze in eine Schüssel geben. Dann vermischen Sie die Sojasauce, den Weißweinessig, etwas Ahornsirup und etwas Paprikapulver in einer weiteren Schüssel zu einer Marinade, mischen die Marinade unter die Pilze und lassen die Pilze mit der Folie abgedeckt mindestens 30 Minuten marinieren.

Währenddessen spülen Sie die Pak Choi mit kaltem Wasser abspülen, lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen, entfernen die holzigen Enden mit einem großem Küchenmesser und schneiden die Pak Choi mit dem Messer in Streifen. Anschließend legen Sie den grünen Teil der Pak Chois beiseite. Danach entfernen Sie mit einem großem Küchenmesser von den Frühlingszwiebeln die Stielansätze, spülen die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebeln auch in Scheiben schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln geben Sie jetzt zum weißen Teil vom Pak Choi und legen den grünen Teil der Frühlingszwiebel ebenfalls beiseite. Jetzt ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in feine Würfel und geben die Knoblauchwürfel mit dem weißen Teil des Pak Chois und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser gründlich aus bevor Sie sie in Streifen schneiden und ebenfalls zu den Pak Chois hinzugeben.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem großen Topf und lassen die Pilze mit samt Marinade kochen, bis die Pilze die komplette Flüssigkeit aufgesogen haben.

Dann geben Sie den weißen Teil des Pak Choi, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, die Paprikastreifen und den Knoblauch in den Topf und lassen die Zutaten kurz andünsten. Danach rühren Sie die Gewürze unter und rösten sie etwa 1 Minute an. Nun löschen Sie die Zutaten im Topf mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie etwa 10 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit geben Sie die Nudeln bitte hinzu und lassen sie etwa 10 Minuten mitkochen. Nach 5 Minuten geben Sie außerdem den grünen Teil des Pak Choi.

Nach der Kochzeit verteilen Sie die Nudeln und die Suppe mit einer Schöpfkelle auf 4 vorgewärmte Suppenschüsseln oder Suppenteller und geben den grünen Teil der Frühlingszwiebeln darüber.

Wenn Sie möchten, können Sie die Schüsseln/Teller noch mit gehacktem Koriander und gehackten Erdnüssen garnieren.

Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen die Suppe als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

**Weiterer Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Pak-Choi-Kokos-Suppe mit Like Chickenstreife** für das ATP Tennisturnier Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Pak Choi  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Spitzpaprikaschoten, rot  
2 Knoblauchzehen  
6 Esslöffel neutrales Speiseöl  
400 Milliliter Kokosmilch  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
4 Teelöffel Limettensaft  
400 Gramm Like Chicken (Fleischersatz)  
2 Teelöffel Garam Masala  
etwas Tafelsalz  
1 Teelöffel Cayennepfeffer  
1 Teelöffel Koriander

Spülen Sie den Pak Choi mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Stauden gut in einem Sieb abtropfen. Dann entfernen Sie eventuelle Verunreinigungen oder schlechte Stellen am Pak Choi und schneiden danach den Stielansatz (Strunk) mit einem großem Küchenmesser ab (der ist meistens holzig und trocken). Danach schneiden Sie das weiße der Stauden bitte mit dem großen Küchenmesser in feine Streifen. Das grüne (die Blätter) des Pak Choi schneiden Sie bitte auch Streifen, bewahren es aber getrennt auf.

Anschließend halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und schneiden ihn dann ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in Ringe. Außerdem halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit dem großem Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken ihn ebenfalls in Würfel.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einem Suppentopf und dünsten die Pak Choi Stiele, Lauchzwiebeln, Spitzpaprikaschoten und den Knoblauch darin etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze an. Danach löschen Sie die Zutaten mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ab und würzen sie mit Tafelsalz und Cayennepfeffer bevor Sie den Topfinhalt aufkochen lassen. Anschließend decken Sie den Topf mit einem Deckel zu etwa lassen die Suppe

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

etwa 10 Minuten garen kochen. Nach der Kochzeit fügen Sie die Pak Choi Blätter hinzu und lassen sie weitere 3 - 5 Minuten mit garen.

Nebenbei schneiden Sie das Like Chicken in mundgerechte Stücke und würzen es mit dem Garam Masala, Tafelsalz und Cayennepfeffer. Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten das Like Chicken unter Wenden etwa 6 - 8 Minuten bei mittlerer Hitze.

Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit Limettensaft, Koriander und nach Bedarf nochmals mit Tafelsalz und Cayennepfeffer ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und geben das Like Chicken noch auf die Suppe. Zum Schluss servieren Sie die Pak Choi - Kokos - Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.

[https://xn--kche-nord-07a.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://xn--kche-nord-07a.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

### **Pak choi**

Pak choi ist ein enger Verwandter des Chinakohls mit dickeren Blattrippen. Er erinnert an Mangold und enthält viel Vitamin A sowie C, Kalium und Folsäure.

Man verwendet Pak choi roh für Salate, gedünstet, geschmort, als Beilage zu Fisch- und Fleischgerichten, für Suppen und Eintöpfe, sowie eingelegt. Die Blattrippen von Pak choi verwendet man wie Spargel.

### **Palatschinken**

Österreichischer Ausdruck für gefüllte Pfannkuchen.

### **Palmin**

Palmin ist eine Markenbezeichnung für ein bekanntes Kokosfett. Dieses Produkt für die Küche ist in Deutschland seit ungefähr 100 Jahren auf dem Markt.

### **Palmkernfett**

Palmkernfett stammt aus den fetthaltigen Samenkernen der Ölpalme.

Man verwendet Palmkernfett zur Margarineherstellung

### **Palmöl**

Palmöl enthält relativ wenig Linolsäure, aber dafür viel Carotin und ist weniger

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

oxidationsempfindlich. Palmöl hat eine orangerote Farbe und ein leicht nussartiges Aroma. Palmöl wird schnell ranzig.

Man verwendet Palmöl zum backen, braten und Frittieren.

Achtung:

Palmöl enthält vorwiegend gesättigte Fettsäuren und wird bei Zimmertemperatur fest.

### **Palo (Getränk)**

Palo (deutsch: „Stock“) oder auch Chinawein ist ein sehr süßer, sämiger, dunkler Kräuterlikör von Mallorca. Der Name Palo stammt übrigens von der Bezeichnung Palo Quina für die Chinarinde aus Südamerika ab.

### **Pampelmuse**

Die Pampelmuse ist die größte Zitrusfrucht und stammt aus Asien. Sie wird dort seit mehr als 4000 Jahren sehr geschätzt und ist bei uns in Deutschland sehr viel seltener als die Grapefruit, mit der sie häufig verwechselt wird. Je nach Art ist die Schale grün, gelb oder rosa. Das Fruchtfleisch ist entweder sehr süß oder sehr sauer. Pampelmusen können ein Gewicht von bis zu 6 Kilogramm erreichen! Sie enthalten sehr viel Vitamin C. Pampelmusen verwendet man selten roh, eher gekocht oder kandiert.

Achtung:

Pampelmusen wirken appetitanregend, magenstärkend und verdauungsfördernd.

### **Panade**

Mit Milch und Butter gekochter Mehl- oder Brotbrei, zum Binden von Farcen, Klößchen und Suppen.

### **Panadelsuppe** für Norderstedt (Kreis Segeberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 ½ Liter Wasser  
3 Semmeln (Brötchen)  
1 Esslöffel Petersilie, gehackt  
1 Messerspitze Muskat  
1 ½ Esslöffel Margarine  
etwas Tafelsalz  
1 Bund Petersilie

Weichen Sie die Semmeln in einer Schüssel in Wasser ein, mixen Sie sie danach und lassen Sie die Semmeln dann in einem Topf mit dem Wasser aufkochen. Anschließend geben Sie die Gewürze und die Margarine hinzu und erhitzen die Zutaten kurz.

Während des Erhitzens spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie klein. Dann richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an, bestreuen sie mit der gehackten Petersilie und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Panadelsuppe**

Die Panadelsuppe (oft auch Panadlsuppe) ist ein beliebtes Gericht der traditionellen österreichischen Küche, das übrigens im Wesentlichen mit Suppe, Brötchen (Semmeln) und Eiern zubereitet wird.

### **Pancetta**

Pancetta ist eine italienische Variante des Bauchspecks des Schweines. Pancetta wird regional unterschiedlich mit Kräutern wie Rosmarin und Salbei gewürzt, gesalzen und dann luftgetrocknet, gelegentlich aber auch leicht geräuchert.

Die fetteren Stücke der Pancetta werden im Ganzen verarbeitet und vor allem als Kochzutat verwendet (zum Beispiel für Spaghetti alla carbonara). Weniger fette Pancetta-Stücke werden gerollt und in Därme gefüllt. Diese Pancetta arrotolata wird dann auch als Aufschnitt serviert. Durch seine Herstellungsweise ist Pancetta natürlich sehr mild, aromatisch und zart.

Unser Tipp:

Als "Ersatz" zu Panacetta können Sie Parmaschinken nehmen. Er hat eine andere Konsistenz als Pancetta, aber ich verbinde mit ihm den leckeren mediterranen Geschmack, und man kann ihn zum Einrollen verwenden.

### **Pandoro**

Ein Pandoro (italienisch Pan d'oro = „goldenes Brot“) ist ein beliebter traditioneller italienischer Weihnachtskuchen. Der Pandoro ähnelt übrigens dem mailändischen Panettone und kommt ursprünglich aus Verona. Der Name des Pandoros kommt vermutlich von der charakteristischen goldgelben Farbe, die durch die Eier in seinem Rezept bedingt ist.

Pandoro wird natürlich aus Hefeteig gebacken und enthält im Gegensatz zum Panettone weder Rosinen noch kandierte Früchte. Typisch für den Pandoro ist außerdem die gezackte Kuppelform, die mit einer entsprechenden achteckigen, sternförmigen Backform erreicht wird. Der Pandoro wird meistens mit Puder- oder Vanillezucker bestreut, sodass der Kuchen einer verschneiten Bergspitze ähnelt. Horizontal geschnitten sehen die appetitanregenden Kuchenscheiben wie ein Stern aus.

### **Pane carasau**

Pane carasau ist ein traditionelles dünnes und knuspriges Fladenbrot aus der sardischen Küche, das aus Hartweizengrieß hergestellt wird. Dieses Fladenbrot zeichnet sich durch

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

einen geringen Wasseranteil und eine lange Haltbarkeit aus und wurde daher natürlich auch von Seefahrern verwendet. Pane carasau gibt es als Varianten mit Kräutern, zum Beispiel mit Rosmarin oder Oregano. Wird das Brot mit Olivenöl hergestellt, heißt es Pane guttiau.

### **Paneer**

Paneer, auch Panir geschrieben, ist ein weißer indischer Frischkäse aus Kuhmilch oder Büffelmilch mit krümeliger bis schnittfester Konsistenz. Da Paneer nicht schmilzt, können Sie ihn in Stücke geschnitten gut in Suppen und Currys einrühren, ohne dass er verschwindet. Paneer ist übrigens sehr mild im Geschmack.

### **Verwendung**

Ein beliebtes Gericht aus Nordindien ist zum Beispiel Palak Panir, ein Curry auf der Basis von Spinat mit gewürfeltem Panir. Der Frischkäse kann natürlich auch in einem Teig aus Kichererbsenmehl frittiert und als Snack serviert (Panir Pakoda) oder auch anderweitig verarbeitet werden. Panir ist auch in einigen indischen Süßspeisen wie Roshogulla ist Panir eine Hauptzutat. Er ist als haltbares Milchprodukt eine bedeutsame Quelle von tierischem Eiweiß.

### **Pane Sciocco**

Pane sciocco (italienisch für „dummes Brot“) ist ein einfaches, ohne Salz gebackenes Weizenbrot, das übrigens traditionell in runder Form (bozza) oder in länglicher Form (filone) gebacken wird. Pane Sciocco wird sehr häufig für Bruschetta verwendet, in der Toskana Fettunta genannt.

### **Panettone**

Panettone (lombardisch: panetùn) ist eine beliebte traditionelle Mailänder feine Backware, die natürlich vorwiegend in der Weihnachtszeit verzehrt wird. Die Produktspezifikation und die Herstellung sind übrigens durch eine offizielle Beschreibung festgelegt. Panettone ist außerdem eine eingetragene Marke der Handelskammer Mailand.

### **Panforte**

Der Panforte ist ein süßes Gebäck aus Italien. Es ist natürlich eine Spezialität der toskanischen Stadt Siena und deren näherer Umgebung (Provinz Siena und auch Massa Marittima, Italien). Panforte ist vor allem ein beliebtes traditionelles Weihnachtsgebäck. Er wird heute auch außerhalb der Weihnachtszeit als Dessert zusammen mit Vin Santo oder Espresso serviert.

Im Gegensatz zu dem in Norditalien verbreiteten Torrone ist Panforte übrigens ziemlich weich; von Lebkuchen unterscheidet er sich dadurch, dass die Zutaten natürlich nur grob zerkleinert und ohne Triebmittel gebacken werden.

### **Pangasius**

Der Pangasius (Pangasianodon hypophthalmus) ist ein Süßwasserfisch aus der Familie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

der Haiwelse oder Schlankwelse (Pangasiidae), der die Flusssysteme des Mekong und Mae Nam Chao Phraya (Chao-Phraya-Fluss) in Thailand, Vietnam, Laos und Kambodscha besiedelt.

Traditionell wird die Pangasiusart befischt, jedoch wird sie in Südostasien auch seit einigen Jahren zunehmend in Aquakulturen gezüchtet und weltweit als Speisefisch vermarktet. Die Gesamtproduktion beläuft sich auf über eine Million Tonnen im Jahr. Davon wird übrigens ein Großteil nach Europa exportiert, wo der Fisch aufgrund seines zarten, mild schmeckenden Fleisches und des niedrigen Preises sehr beliebt ist. Als deutscher Name wird übrigens der Name der Gattung Pangasius verwendet, der die Art früher zugeordnet wurde. Das Artepitheton hypophthalmus weist auf die tiefe Lage der Augen im Vergleich zum Maul hin.

#### Nutzung als Nahrungsmittel

Neben der traditionellen Befischung des Wildbestands wird der Pangasius zunehmend in Aquakultur gezüchtet. Die Hauptproduktionsländer sind Vietnam und Thailand, in geringerem Umfang auch China, Myanmar, Bangladesch und Indien. Seit einigen Jahren wird der Pangasius übrigens auch in den USA gezüchtet. Genutzt werden dabei vor allem überschwemmte Reisfelder.

Allein in Vietnam stieg die Produktion von Pangasius und einer der nah verwandten Art von 400.000 Tonnen im Jahr 2005 auf über eine Million Tonnen im Jahr 2007 mit einem Marktwert von über 700 Millionen US-Dollar.

Die Tiere werden in eigens ausgehobenen Teichen oder in Käfigen innerhalb bestehender Gewässer in Mono- oder Mischkultur gehalten und vorwiegend mit Neben- und Abfallprodukten der Land- und Fischwirtschaft wie Reis- und Fischmehl gefüttert. Teilweise wird in den Teichen auch durch Zugabe von Stickstoffdünger oder Fäkalien ein starker Algenwuchs angeregt. Im Rahmen der intensiven Zucht kommt aber auch vermehrt industriell gefertigtes Hochleistungsfutter zum Einsatz. Die Fische wachsen schnell und sind in sehr hohen Dichten von bis zu 150 Tieren je Kubikmeter haltbar, dann allerdings anfällig gegenüber verschiedenen Krankheiten und Parasiten, gegen die teilweise mit hohem Medikamenteneinsatz vorgegangen werden muss. Nach acht Monaten erreichen die Tiere das Schlachtgewicht von etwa einem Kilogramm. Da die Weibchen in Gefangenschaft nicht von alleine ablaichen, sind Hormoninjektionen zum Auslösen der Eiablage oder das Auffüllen des Bestands über Wildfänge notwendig.

Aus den Produzentenländern werden tiefgefrorene Filets in den Rest der Welt exportiert. Hauptabnehmer sind heute die Länder der Europäischen Union, wo die Art vorwiegend als „Pangasius“, im deutschsprachigen Raum seltener auch als „Schlankwels“ im Handel erhältlich ist. Das Fleisch ist weiß, wasserreich, fettarm, cholesterinarm und grätenarm und mild im Geschmack. Nach verbreiteter Auffassung weist der Fisch übrigens wenig bis keinen Eigengeschmack auf. Aufgrund des geringen Preises sind Filets von *P. hypophthalmus* zuweilen als teurerer Fisch, zum Beispiel Scholle oder als *Pangasius bocourti*, ausgegeben worden. Des Weiteren werden zuweilen bei Importfischen aus Südostasien in Europa verbotene Antibiotika oder auch Malachitgrün nachgewiesen, welche in der intensiven Zucht zur Behandlung von Erkrankungen verwendet werden.

#### Gefährdung

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Da der Pangasius die Geschlechtsreife erst mit über drei Jahren erreicht, wird angenommen, dass sich stark dezimierte Bestände nur langsam erholen können. Daher dürfte die Art sehr empfindlich auf Überfischung reagieren. Der Wildbestand wird vor allem in Kambodscha intensiv mit Netzen, Angeln und teilweise mit Explosivstoffen befischt und macht hier etwa 10 bis 15 % der Gesamtfangmenge an Süßwasserfischen aus. Als besondere Bedrohung gilt daneben der Fang der Fischbrut zur Bestückung der Aquakulturen. Hierzu werden Schwimmkörbe mit Nylonreusen und Moskitonetzen ausgestattet, um auch die sehr kleinen Larven abzufangen. Seit 1994 ist diese Art der Befischung in Kambodscha und seit 2000 in Vietnam verboten.

1999 wurde der Bestand des Pangasius in Kambodscha vom dortigen Fischereiministerium auf 20 bis 30 Millionen ausgewachsene Tiere geschätzt. Obwohl genaue Zahlen zur Bestandsentwicklung fehlen, weisen die Fangmengen auf eine Abnahme der Wildbestände im Mekong hin.

### **Panieren**

Fleisch, Fisch, Gemüse, Pilze etc. in Mehl, Ei, Paniermehl (oder Pankomehl) wenden, leicht andrücken und in heißem Fett heraus backen

### **Paniermehl**

Paniermehl ist kein Mehl im engeren Sinne, sondern eine grobe Vermahlung von Weißbrot oder Weizenbrötchen (zum Beispiel Brötchen- oder Semmelmehl).

Man verwendet Paniermehl zum Beispiel in Panade für Gemüse, Fisch oder Schweineschnitzel. Es wird auch Semmelbrösel oder Stoßbrot genannt.

### **Panino**

Panini (italienisch, die Mehrzahl von Panino) sind ein sehr typisch italienisches Gebäck. Es handelt sich dabei um kleine Brote (italienische pane), aber sind sie mit den deutschen Brötchen nur begrenzt vergleichbar.

Es gibt Panini regional in verschiedenen Formen und Größen, sehr gerne wird der Teig auch geknetet zopfartig oder auch in anderen Formen geschlungen. Meistens bestehen Panini aus Weizenmehl, manchmal aber natürlich auch aus Hartweizengrieß, Maismehl oder auch aus Mischungen.

Sie werden oft mit Schinken, Käse, Wurst und auch mit Salat belegt und dienen meistens als kleine Zwischenmahlzeit.

### **Panko, Panko-Mehl**

Panko („Brotmehl“) oder Panko-Mehl ist die asiatische Variante des Paniermehls aus Brotkrumen (ohne Rinde) und stammt ursprünglich aus der japanischen Küche. Panko wird aus einem Weißbrot hergestellt und ist deshalb heller als die meisten Panierungen unserer Küche. Panko ist etwas flockiger, die einzelnen Panko-Stücke sind etwas grober. Man sagt, Panko-Mehl soll lockerer und luftiger sein als solche aus Semmelbröseln. Mit

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Panko-Mehl panierte Speisen bekommen nach dem Frittieren oder Braten eine knusprige Schicht. Es eignet sich zum Beispiel zum Panieren von Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Hühnerfleisch und Schweinefleisch. In Japan wird Panko hauptsächlich für Tonkatsu (Schweineschnitzel) verwendet.

Neben dem geriebenen Pankobrot werden häufig auch die folgenden Zutaten in wechselnder Kombination unter das Pankomehl gemischt: Weizenmehl, Maisstärke, Backfett und Tapiokastärke. Außerdem werden häufig Salz, Zucker oder Trockenhefe unter das Panko-Mehl gemischt.

Der westliche gleichwertiger Ersatz dazu ist wohl mie de pain. Mie de pain wird aus (französischem) Weißbrot oder Toastbrot hergestellt. Dazu wird dieses entrindet und frisch oder gefroren in einem Mixer fein gekuttert. Es entstehen dabei feine Weißbrotkrümel (wie Semmelbrösel), nur sind diese reinweiß und frisch, also nicht getrocknet. Man kann mie de pain zum Panieren oder als Bindemittel und Lockerungsmittel in Massen verwenden.

200 Gramm Panko-Mehl kosten im Internet oder in Asialäden etwa 1,60 €.

### **Panna cotta**

Die Panna cotta (italienisch für „gekochte Sahne“) ist ein beliebtes puddingartiges italienisches Dessert, das aus Sahne beziehungsweise Schlagsahne, Zucker und heutzutage meistens auch Gelatine zubereitet wird. Traditionell wird übrigens lediglich die Sahne aufgekocht und reduziert, daher auch der Name.

### **Pansen**

Pansen ist ein Hohlorgan bei Wiederkäuern (zum Beispiel Kühen) und der größte der drei Vormägen. Pansen ist eine große Gärkammer, die dem eigentlichen Drüsenmagen (bei Wiederkäuern als Labmagen bezeichnet) vorgeschaltet ist. Im Pansen erfolgt der Aufschluss der Zellulose durch Mikroorganismen und die Resorption der dabei entstehenden Verbindungen. Zusammen mit dem Netzmagen sorgt er für die Einleitung der Rejektion (Hochwürgen in die Mundhöhle) grober Futterbestandteile zum Wiederkäuen beziehungsweise dem Weitertransport zerkleinerter und vorverdauter Nahrungsteile in den Blättermagen. Netzmagen und Pansen werden daher funktionell auch zum Ruminoreticulum zusammengefasst und gehen beim Embryo aus einer gemeinsamen Anlage hervor.

### **Panzanella**

Der Panzanella ist ein beliebter italienischer Salat aus salzlosem toskanischen Pane Sciocco oder anderen italienischen Brotsorten wie Pane pugliese oder Ciabatta.

Für Panzanella werden Scheiben von altbackenem Brot erst in Wasser eingeweicht, ausgedrückt und danach in Stückchen gerupft. In der Toskana wird das Brot mit frischen Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Kräutern wie Basilikum und wahlweise auch anderem kleingeschnittenen Gemüse sowie Olivenöl und Essig gemischt. Im Süden Italiens dagegen werden auch Anchovis, hart gekochte Eier und Knoblauch beigegeben. Das Brot nimmt übrigens die Aromen der Dressing- und Gemüsesäfte auf, so entsteht ein Gericht,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

dessen Konsistenz manchmal ähnlich dem spanischen Gazpacho ist. Panzanella eignet sich natürlich als Vorspeise oder auch als Beilage zu Grillfleisch. Die Zubereitung wird kalt serviert, aber nicht gekühlt.

### **Panzerotto**

Ein Panzerotto oder Panzarotto (von süditalienisch panza, Mehrzahl: Panzerotti) ist ein gefülltes, halbmondförmiges Siedegebäck aus den süditalienischen Regionen Apulien und Kampanien (Italien). Der Teig und die Füllung variieren übrigens je nach Region. Es gibt Panzerotti natürlich mit herzhaften oder süßen Füllungen.

### **Papadam**

Ein Papadam oder auch kurz Papad ist ein sehr dünner frittierter Fladen aus Urbohnenmehl. Papadams haben eine schön knusprige Konsistenz und werden in der indischen und singhalesischen Küche als Beilage oder Zwischenmahlzeit gereicht. Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Knoblauch und andere Gewürze und Kräuter geben Papadams sehr häufig eine pikante Würze. Es gibt auch Variationen aus Kichererbsenmehl oder Linsenmehl oder einer Mischung aus Linsenmehl und Reismehl.

Die portionsweise dünn ausgerollten Fladen werden traditionell in heißem Speiseöl ausgebacken, wobei der Fladen gleichmäßig aufgeht. Anschließend lassen Sie sie auf einem Gitter oder saugfähigem Papier abkühlen. Um ihren hohen Fettgehalt zu reduzieren, ist es natürlich auch möglich, Papadams mit einer Zange in einen heißen Lehmofen zu halten, sie auf einem Küchenrost zu grillen oder dünn mit Speiseöl zu bepinseln und kurz in der Mikrowelle zu erhitzen. Bei diesen Zubereitungsarten geht der Teig jedoch leider nicht so gleichmäßig auf wie beim Frittieren. Da Papadams leicht Feuchtigkeit aufnehmen, sollten Sie sie frisch, höchstens 60 Minuten vor dem Verzehr, zubereiten.

### **Papaya**

Papaya wird auch Baummelone genannt und zählt zu den exotischen Früchten. Sie ist eine Beerenfrucht mit süßem, zart aromatischem Geschmack, in Richtung Aprikose und Melone. Die grünen, gelbgrünen bis gelben Früchte haben eine länglich-eiförmige, runde Form. Papayas werden bis etwa 80 Zentimeter lang und sind – je nach Sorte – zwischen 0,4 – 9 Kilogramm schwer. Papayas enthalten sehr viel Vitamin A und C sowie Kalium. Importiert werden die Früchte bis maximal 1 Kilogramm. Angebaut wird die Papaya in Afrika, Indien und in Mittel- sowie Südamerika.

Man kann das rosa Fruchtfleisch der Papaya nach Entfernung des ungenießbaren Kerngehäuses auslöffeln. Verwendet wird Papaya zu Eisspeisen, Cremes, Obstsalaten oder für Fleischfüllungen.

Achtung:

Papaya wirkt harntreibend und Magen-stärkend.

### **Papiermanschette**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eine Papierhülle, die dazu dient, kahle Knochenenden an Koteletts, Geflügelschlegeln und so weiter zu umhüllen und das Gericht gleichzeitig zu verzieren.

### **Pappardelle (flache Nudel)**

Die Pappardelle sind meistens mindestens einen Zentimeter breite italienische Bandnudeln. Sie werden meist im Netz zusammen gedreht und dann als "Nudelnest" mit einem kräftigen Ragout serviert.

Die Herkunftsregion der Pappardelle ist vermutlich die Toskana, wo sie zum Beispiel mit Ragouts, wie zum Beispiel dem Ragù Cinghiale (mit Wildschweinhack) serviert werden.

Die Singularform ist übrigens pappardella. Die Begriffsherkunft ist leider unklar, möglicherweise ist der Begriff vom Italienischen pappare „futtern" oder vom Provenzalischen papard abgeleitet.

### **Paprika**

Die Pflanzengattung Paprika (Capsicum) gehört natürlich zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Sie ist vor allem wegen ihrer köstlichen Früchte bekannt, die als Gemüse und Gewürz verwendet werden können. Je nach Größe, Farbe und Geschmack sowie Schärfe werden die Schoten für viele Sorten besondere Namen wie Chili, Spanischer Pfeffer, Peperoni, Peperoncini oder auch Pfefferoni gebraucht. Die am weitesten verbreitete Art, zu der auch die meisten in Europa erhältlichen Paprikaschoten, Peperoni und Chilis gehören, ist Capsicum annum. Fast alle Paprika enthalten – in sehr unterschiedlicher Konzentration – übrigens den Stoff Capsaicin, der die Schärfe erzeugt.

Paprika und Chili wurden vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) zum "Gemüse des Jahres" in Deutschland gewählt.

### **Paprikamark, Paprikapaste**

Paprikamark ist eine beliebte aus Paprika hergestellte, konzentrierte Würzpaste, die natürlich vor allem in der türkischen und der Balkanküche Verwendung findet. Außer Salz enthält Paprikamark übrigens keine Gewürze. Es ist außerdem typischer Bestandteil türkischer Hackfleischgerichte und Eintöpfe.

Zutaten: Rote scharfe Paprika, Salz, Säuerungsmittel (E330).

Unsere Tipps:

Paprikamark sollten Sie kühl, lichtgeschützt und trocken lagern. Außerdem sollten Sie Unvakuumierte oder leckende Gläser nicht kaufen. Mit Paprikamark ist NICHT Ajvar oder Harissa gemeint!

### **Paprikapulver**

Paprikapulver wird aus der roten, süßen Paprikaschote gemacht. Daneben gibt es auch gelbe, grüne und violette Gewürzpaprikaschoten, zu den auch Paprikapfeffer und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Cayennepfeffer zählen. Sie haben ein milden bis fruchtigem Geschmack. Verschiedene Gewürzpaprikapflanzen wurden schon vor etwa 7000 Jahren in Mittelamerika angebaut. Siehe auch Chilischote.

Paprikapulver ist unverzichtbar in ungarischen Gulasch, aber auch in Suppen, Soßen, Eier und Reisgerichten.

Paprikapulver ist aus unserer Küche nicht wegzudenken, aber es gibt verschiedene Geschmacksvarianten.

Der bei uns beliebte edelsüße Paprika hat eine feurige, gut färbende Note. Der halbsüße Paprika färbt hingegen nicht sehr stark und hat eine geringere Schärfe. Der Rosenpaprika hingegen hat eine starke Schärfe, färbt auch wenig. Aus Spanien kennt man den Dulce, ein süßliches Gewürz mit geringer Färbung sowie den würzig-scharfen Picante, der gerne für Eintöpfe und herzhaft Gewürztes verwendet wird. Delikatess kommt aus Ungarn, ist mild und sehr gut färbend. Ein naher Verwandter ist Extra, ein Paprikapulver fast ohne jede Schärfe.

Achtung:

Paprikapulver verbrennt leicht und schmeckt dann bitter. Deshalb sollten Sie Paprikapulver immer erst nach dem Garen hinzufügen. Paprikapulver regt die Speichelbildung und Verdauung an.

### **Paprika, Rosenpaprika**

Rote Pfefferart, aus Paprikaschoten gewonnen.

### **Paprikaschnitzel**

Paprikaschnitzel ist ein Fleischgericht der internationalen Küche aus Kalbfleisch beziehungsweise Schweinefleisch und Gemüsepaprika beziehungsweise Gewürzpaprika. Für die Zubereitung verwendet man in Scheiben geschnittenes Fleisch aus der Keule.

### **Paprikaschote**

Die Paprikaschote ist eine Frucht des Gemüsepaprikabusches. Angebaut wird sie in der Türkei, in Spanien und Ungarn. Es gibt viele verschiedene Sorten von Paprikaschoten, daher auch eine Vielfalt in Größe, Form, Geschmack und Farbe der Schoten.

Paprikaschoten enthalten reichlich Kalium, Vitamin A und C.

Paprikaschote verwendet man sehr vielseitig: als Rohkost, zu Dips, in Salaten, gegart in Suppen wie Gazpacho, zu Fisch- und Fleischgerichten, in Eintöpfen wie Ratatouille, in Aufläufen und gefüllt oder eingelegt.

Achtung:

Paprikaschoten wirken harntreibend und fördern die Verdauung.

### **Paprizieren**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Paprizieren ist natürlich ein Ausdruck aus dem Bereich des Kochens. Damit wird übrigens der Vorgang des Röstens von Paprika in Pulverform beschrieben. Das Paprizieren erfolgt in erhitztem Fett (Speiseöl, Schweineschmalz und ähnlichem), indem das Paprikapulver eingestreut, kurz angebraten und danach mit einer Flüssigkeit abgelöscht wird. Als Löschmittel wird sehr oft Wein oder verdünnter Essig verwendet. Mit dem Paprizieren wird ein besserer Geschmack und eine schönere Farbe an eine Soße abgegeben.

Auch das Spicken von Gargut mit Paprikastreifen wird als Paprizieren bezeichnet.

### **Paradies Creme Sahne-Karamell-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Paradies Creme Sahne-Karamell-Geschmack ist ein köstliches Dessert, das die ganze Familie verwöhnt. Ein Dessert für jeden Tag, das locker-leicht und cremig schmeckt. Einfach nur in kalte Milch geben, drei Minuten aufschlagen, fertig ist es zum Verzehr! Ein wahrhaft paradiesisches Vergnügen. Mit aufgelöster Nougat-Schokolade kann die Paradies Creme verfeinert werden.

### **Paradies Creme Weiße Schokolade (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit der Sorte Weiße Schokolade bringt Dr. Oetker Sortenvielfalt in die Range der Creme-Desserts mit locker-leichtem Geschmack. Ein ganz besonderer Genuss und die Zubereitung ist gewohnt einfach: nur das Cremepulver in die kalte Milch geben, drei Minuten aufschlagen.

### **Paradies Creme Zitronen Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Paradies Creme Zitronen Geschmack schmeckt pur fruchtig-lecker. Ein Dessert für jeden Tag, das locker-leicht und cremig schmeckt. Einfach nur in kalte Milch geben, drei Minuten aufschlagen, fertig ist es zum Verzehr! Ein wahrhaft paradiesisches Vergnügen.

Dr. Oetker Paradies Creme Zitronen Geschmack kann wunderbar variiert werden, indem Orangenfilets mit etwas Saft unter die Paradies Creme gehoben und die Creme mit Pistazien garniert wird.

### **Paranuss**

Der Paranussbaum (*Bertholletia excelsa*) gehört zu den Topffruchtbaumgewächsen (Lecythidaceae).

Eine Paranuss enthält umgerechnet über 140 Prozent des täglichen Bedarfs. Deswegen sollten Paranüsse nur in kleinen Portionen konsumiert werden. Darüber hinaus enthalten Paranüsse viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe sowie die Spurenelemente Zink und Kupfer.

Bereits eine einzige Paranuss stillt im Normalfall übrigens den täglichen Selen-Bedarf. Aber aufgepasst: Eine Überdosierung mit Selen wirkt giftig! Es wird daher empfohlen, nicht mehr als 2 Paranüsse pro Tag zu essen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Durch ihr feines und tiefreichendes Wurzelgeflecht speichern Paranussbäume Radioaktivität sehr gut. Paranüsse enthalten deshalb etwas mehr davon, wie das Bundesamt für Strahlenschutz warnt. Aus diesem Grund sollten Sie möglichst nicht mehr als zwei pro Tag essen.

Bestandteil / Menge

Wasser 3,5 Gramm

Proteine 14,3 Gramm

Zucker 2,3 Gramm

Stärke 0,25 Gramm

Ballaststoffe 7,5 Gramm

Fette 66,4 Gramm

davon

gesättigte Fettsäuren 15,1 Gramm

ungesättigte Fettsäuren 25,5 Gramm

mehrfach ungesättigte Fettsäuren 20,6 Gramm

Mineralstoffe:

Natrium 3 Milligramm

Magnesium 376 Milligramm

Phosphor 725 Milligramm

Kalium 659 Milligramm

Calcium 160 Milligramm

Eisen 2,4 Milligramm

Selen 1,9 Milligramm

Zink 4,0 Milligramm

Vitamine:

Vitamin C 0,7 Milligramm

Vitamin B6 0,1 Milligramm

Vitamin B12 0 Milligramm

Vitamin E 5,7 Milligramm

### **Paranusmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Paranusmilch ist kräftig im Geschmack, reich an Magnesium und kann übrigens dem Körper die Aufnahme von Selen erleichtern. Wir empfehlen die Paranüsse für etwa 6 Stunden einzuweichen, um den Keimvorgang in Gang zu setzen und noch mehr Nährstoffe herauszukitzeln.

### **Paranussöl**

Das Paranussöl wird aus den getrockneten geschälten Samen gewonnen, normalerweise durch Kaltpressung. Kaltgepresstes Paranussöl ist hellgelb und sehr angenehm im Geruch. Die Fettsäurezusammensetzung besteht aus Palmitinsäure (14–16 %), Stearinsäure (6–10 %), Ölsäure (29–48 %), Linolsäure (30–47 %). Die physikalischen Kennzeichen sind Dichte (0,914–0,917 g/cm<sup>3</sup>), Erstarrungspunkt (0–4 Grad Celsius), Verseifungszahl (193–202), Iodzahl (94–106) und Unverseifbares

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

(0,5–1 %).

### **Parboiled-Reis**

Parboiled-Reis entsteht, wenn Paddyreis mit Wasserdampf, Wärme und Druck behandelt wird. Dadurch löst man ein Teil der im Silberhäutchen (=Samenschale) enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine und die wandern infolge des ausgeübten Drucks in Richtung Reiskern. So bleibt ein Großteil der wertvollen Nährstoffe erhalten. Nach dem Trocknen wird das Silberhäutchen dann entfernt. Vorteile: eine besseres Quellvermögen, dadurch ergiebiger. Außerdem eine verkürzte Garzeit und der Reis klebt nicht.

### **Pardina-Linsen (kleine Linsen)**

Die Pardina Linsen werden seit mehr als 800 Jahren im spanischen Norden angebaut. Bei uns in Deutschland ist diese Linsensorte auch als braune Linse bekannt und wird oft mit der äußerlich ähnlichen Tellerlinse verwechselt. Der Name Pardina ist vom spanischen "pardo" abgeleitet und bedeutet "braun".

Verwendung in der Küche:

Die sehr schmackhafte Pardina Linse lässt sich in der Küche vielseitig verwenden. Die Hülsenfrüchte behalten beim Kochen zum einen ihre Form und Struktur und auch ihre Farbe. Da diese Linsen nicht zerfallen, sind sie sehr gut in Salaten zu verarbeiten. Doch auch für jedes andere Linsengericht ist die Pardina Linse gut geeignet, etwa für Eintöpfe, Suppen, Brotaufstriche und Vorspeisen. Die Pardina Linse kann natürlich auch Bestandteil einer mediterranen Küche sein wie einer asiatischen.

In Spanien findet die Linse sehr oft in dem traditionellen Gericht Lentejas con chorizo Verwendung. Chorizo und spanische Blutwürste haben ihren traditionellen Ursprung auch im Tierra de Campos, der Heimat der Pardinalinsen.

Die Linsen schmecken ebenfalls in abgekühlten Zustand in einem frischen Salat mit feiner Vinaigrette sehr gut. In Kombination mit Couscous können sie ein toller Begleiter zu Geflügel- und Fleischgerichten oder Meeresfrüchten sein und lassen sich sehr gut mit Zwiebel, Knoblauch, Zitrone, Olivenöl und frischen Kräutern wie etwa Minze abschmecken.

Übrigens können Sie die Pardina Linsen auch keimen lassen und die Sprossen in Salaten verzehren.

### **Parfait**

Als Parfait (das ist französisch für „vollkommen, hervorragend“) werden übrigens sowohl würzige Pasteten, Terrinen und Sülzen als natürlich auch Halbgefrorenes bezeichnet.

Zur Herstellung von Parfaits gibt es die speziellen Kegelformen oder Pyramidenformen sowie lange Kastenformen in jeweils unterschiedlichen Größen.

### **Parfait Amour**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Parfait Amour, auch Parfait d'Amour (französisch für perfekte Liebe) ist ein violettfarbener Likör, der der Crème de Violette ähnelt und ein blumiges Aroma hat. Im Vergleich zu Crème de Violette ist der Parfait Amour meistens geschmacklich intensiver und weist über die floralen Blütenaromen hinaus oft deutliche Noten von Zitrusfrüchten und Gewürzen auf. Parfait Amour war vor allem im 19. Jahrhundert populär, wird aber noch heute in zahlreichen Varianten hergestellt, vor allem in Frankreich und den Niederlanden. Zu den verwendeten Gewürzen und Aromen zählen zum Beispiel Veilchenblüten und Rosenblüten, Vanille, Zitrone, Orange, Koriander und Anis, auch Gewürznelke und Muskat werden erwähnt. Die bekanntesten Parfait-Amour-Liköre produzieren De Kuyper (30% vol.), Bols (30% vol.) und Marie Brizard (25 % vol.).

Um 1900 war Parfait Amour eine beliebte Zutat in Cocktails und den farbenfrohen, aus mehreren Likörschichten gebauten Pousse Cafés, geriet aber im Verlauf des 20. Jahrhunderts zusehends in Vergessenheit und erlebte erst in den vergangenen Jahren eine kleine Renaissance. Es gibt nur übrigens wenige Cocktails mit Parfait Amour, die größere Bekanntheit erlangt haben, darunter zum Beispiel der Jupiter Cocktail (Gin, trockener (französischer) Wermut, Parfait Amour und Orangensaft). Auch der Aviation (Gin, Crème de Violette, Maraschino-Likör, Zitronensaft) und sein Verwandter, der Blue Moon Cocktail (wie Aviation, jedoch ohne Maraschino) sind mit Parfait Amour anstelle von Crème de Violette möglich.

### **Parieren**

Parieren heißt Meeresfrüchte, Fische und Fleisch von nicht eßbaren Teilen zu befreien und gleichmäßig zurechtzuschneiden.

### **Paris-Brest**

Ein Paris-Brest ist eine beliebte französische Süßspeise. Sie besteht natürlich aus einem waagrecht aufgeschnittenen Ring aus Brandmasse, der mit einer Haselnusskrokant-Buttercreme gefüllt wird und mit Mandelblättchen und Puderzucker bestreut ist.

### **Pariser Creme**

Siehe auch Canache

### **Pariser Kartoffeln**

Pariser Kartoffeln sind geschälte, mit einem Melonenstecher Kugel (Parisiennesausstechers) ausgestochene und vorgegarte Kartoffeln die in heißer Butter anschwemmen und mit Kerbel bestreuen werden.

### **Pariser Lachsschinken**

Siehe auch Lachsschinken

### **Pariser Schnitzel**

Das Pariser Schnitzel ist ein dem Wiener Schnitzel ähnliches Fleischgericht, wird jedoch

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ohne Paniermehl zubereitet. Die Bezeichnung der Zubereitungsart soll übrigens auf die Weltausstellung in Paris im Jahr 1889 zurückgehen.

### **Parisienne (Küche)**

Als Parisienne beziehungsweise à la parisienne bezeichnet man in der klassischen französischen Küche eine Relevé-Garnitur die aus Kartoffelkroketten und Artischockenböden besteht, die gefüllt sind mit Streifen aus Champignons, Pökelszunge und Trüffel.

Parisienne nennt man aber natürlich auch Gemüse, die wie zum Beispiel die pommes parisiennes mit dem so genannten Pariser Messer, einem Ausstecher mit halbkugelförmiger Kelle, zu Perlen ausgestochen wurden.

### **Parmaschinken**

Parmaschinken ist eine italienische Spezialität aus der Provinz Emilia. In speziellen Lagerräumen, bei gleichmäßiger Temperatur, Luftbewegung und besonderen Fensteranlagen reift der Parmaschinken etwa ein Jahr. Parmaschinken ist mit der Verleihung der Herzogskrone in Stempelform gesetzlich geschützt. Die Qualitätskontrolle übt das Consorzio Prosciutto di Parma aus.

Man verwendet Parmaschinken als Vorspeise mit Melone, auf kalten Platten und als Brotbelag.

### **Parmentier-Kartoffeln**

Die Kartoffelwürfel werden in Salzwasser blanchieren und dann in zerlassener Butter angebraten. Das Rezept geht zurück auf Antoine Parmentier (1737 - 1813), der übrigens an seiner Lebensaufgabe, den Franzosen die Kartoffel schmackhaft zu machen, wohl leider scheiterte.

### **Parmesankäse**

Dass italienischer Parmesan leider nicht vegan ist, war Ihnen aufgrund seiner Kuhmilch als Grundlage sicher schon bewusst. Doch leider ist der Käse in seiner Ursprungsform nicht einmal vegetarisch. Wie viele andere Sorten auch, wird der Parmesankäse mit Hilfe von tierischem Lab (meistens aus den Mägen von Kälbern) erzeugt, durch das die Milch übrigens gerinnt.

Alternative:

Es gibt auch in klassischen Supermärkten Hartkäse, die mit mikrobiellem Lab (Schimmelpilze sorgen dabei für Gerinnung der Milch) produziert werden. Er darf nur leider nicht als Parmesan verkauft werden, da der Begriff geschützt ist. Und selbstverständlich gibt es den Hartkäse auch in veganer Form.

### **Parmigiana**

Der Parmigiana (auch ... alla parmigiana „... auf Parma-Art“) ist ein italienischer

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Gemüseauflauf, der der neapolitanischen und sizilianischen Küche entstammt und in Süditalien sehr verbreitet ist.

### **Parüren**

Parüren ist der Fachausdruck für Sehnen und Fleischabschnitte (Fleischabfälle). Sie fallen beim Parieren (abschneiden) der Vorbereitung von Pfannen fertigen Fleischstücken zur Weiterverarbeitung an. Parüren haben neben den Knochen einen sehr großen Wert für Fonds, Jus, anderen Soßen und der Suppenherstellung.

### **Passieren**

Beim passieren gießt man eine Flüssigkeit durch ein feines Sieb (ein Haarsieb oder ein Spitzsieb) oder durch ein Tuch. Danach streicht oder drückt man die Reste im Sieb aus.

### **Passionsfrucht**

Passionsfrucht wird auch Granadilla oder Maracuja genannt und ist eine exotische Frucht. Die Früchte sind bei mehr als 400 Arten in Farbe (dunkelbraun, gelblich, rot und weinrot) und Größe (oval und rund) recht unterschiedlich. Das Fruchtfleisch schmeckt sehr aromatisch süß-säuerlich in Richtung Erdbeeren, Himbeeren und Pfirsich. Angebaut wird die Passionsfrucht in Australien, Neuseeland, Mittel- und Südamerika, Ostasien, Südamerika und den USA. Passionsfrüchte enthalten sehr viel Vitamin C, Kalium sowie Natrium.

Man verwendet die Passionsfrucht zu Eisspeisen, Liköre, Obstsalate, Quarkspeisen. Das Fruchtfleisch nutzt man zum Rohverzehr, nutzt den Saft zum trinken oder nutzt Passionsfrucht als Süßspeise.

Achtung:

Die Blätter und Blüten der Passionsfrucht wirken beruhigend, krampflösend und schlaffördernd.

### **Passoa**

Passoa ist eine Likörmarke des französischen Spirituosenherstellers Rémy Cointreau. Der ursprüngliche Passoa wird natürlich aus Passionsfruchtsaft sowie Frucht- und Kräuterextrakten hergestellt und hat 17 % Vol. Inzwischen gibt es übrigens auch weitere Geschmacksrichtungen (Mango, Ananas, Kokosnuss), die auch in der charakteristischen schwarzen Flasche angeboten werden.

Der Passionsfruchtlikör Passoa wurde 1986 von Cointreau S.A. (heute Rémy Cointreau) sehr bewusst als fruchtiger Likör mit geringem Alkoholgehalt entwickelt, um modernen Trinkgewohnheiten besser zu entsprechen. Es folgte dann die Geschmacksrichtung Passoa Mango sowie 2007 die Sorten Passoa Pineapple (Ananas) und Passoa Coco (Kokosnuss). Nach Unternehmensangaben trug Passoa im Geschäftsjahr 2006/2007 mit 10 % zum Umsatz der Likörsparte insgesamt bei.

Passoa wird pur genossen, harmoniert aber auch in tropischen Cocktails mit Spirituosen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

und Fruchtsäften. Eine Online-Umfrage unter jungen Schweizern ergab, dass Passoa bei Frauen beliebter ist und übrigens eher von dieser Gruppe (31 %) als von Männern (17 %) "häufig oder immer" zum Selbstmischen verwendet wird. Den größten Anteil von Verwendern hat Passoa nach dieser Umfrage in der jüngsten erfassten Zielgruppe: fast 40 % der 17–18-Jährigen mischen häufig oder immer mit Passoa (zum Vergleich Wodka: 64 %), aber nur noch 12,5 % der 25–26-Jährigen.

### **Pasta**

Pasta ist eine italienische Bezeichnung für Teigwaren. Im deutschen Sprachgebrauch ist Pasta gleich Teigwaren, somit ist die Frage: „Pasta oder Nudel?“ leicht zu beantworten. Wer in Deutschland Pasta sagt, meint natürlich italienische Nudeln. In Italien wird grundsätzlich unter pasta secca und pasta fresca unterschieden.

### **Pasta alla Norma**

Die Pasta alla Norma (auch Spaghetti alla Norma) ist ein beliebtes Pastagericht der sizilianischen Küche (Italien). Grundlage sind meistens Makkaroni, gelegentlich auch Penne oder Penne rigate oder Spaghetti. Weitere Zutaten sind übrigens Auberginen, Tomaten, frisches Basilikum und Ricotta salata, ein für Sizilien typischer Schafskäse.

### **Pasta con le melanzane**

Die Pasta con le melanzane ist ein typisches Nudelgericht der sizilianischen Küche (Italien). Wie bei der Pasta alla Norma sind auch Auberginen Hauptbestandteil der Soße. Sie werden natürlich gewürfelt und zusammen mit abgezogenen Knoblauch in Olivenöl angebraten.

Danach werden enthäutete, klein geschnittene Paprikaschoten sowie Tomaten und Oliven und Kapern untergerührt und gegart. Nach Belieben können anschließend auch Sardellenfilets zugegeben werden.

Die heiße Sauce wird am besten über Spaghetti oder Bucatini gegossen und mit frischem Basilikum und geriebenem Pecorino siciliano überstreut. Als Beilage wird frisches Brot serviert.

### **Pasta con le sarde**

Die Pasta con le sarde (italienisch für „Nudeln mit Sardinien“) ist ein beliebtes typisch sizilianisches Gericht (Italien). Vorzugsweise werden bei diesem Gericht in kürzere Abschnitte zerbrochene Bucatini, Spaghetti, aber natürlich auch andere Pastasorten verwendet.

### **Pasta fresca**

Wenn in Italien die Rede von Pasta fresca ist, ist die klassische, frische Eierpasta gemeint. Sie ist ein eher norditalienisches Phänomen und stammt traditionell natürlich aus der Gegenden, in denen Tiere zur Landwirtschaft dazugehören.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Pasta secca**

Pasta secca heißt wörtlich übersetzt „trockener Teig“. Als Pasta secca werden natürlich industriell hergestellte Nudeln aus Hartweizengrieß bezeichnet. Pasta secca wird immer traditionell ohne Eier produziert. Der Hartweizen wird zu Grieß gemahlen und mit Hilfe von Wasser zu Teig verarbeitet.

## **Pastete**

Eine Pastete ist in einer Teighülle gebackene Füllung/Farce. Die Füllung gibt der Pastete den Namen (zum Beispiel Geflügelpastete oder Rehpastete). Gebacken wird in einer speziellen Form, die mit Pastetenteig ausgelegt und mit grünen Speckscheiben belegt wurde. Siehe auch grüner Speck.

## **Pastete von Kips (vegane Kaufempfehlung)**

Kips Vegane Pastete wird aus Soja- und Erbsenproteinen hergestellt und ist zu 100% pflanzlich. Die Vegane Pastete schmeckt sehr gut auf frischem Brot.

Wir lieben die diese Pastete, das ist übrigens eine niederländische Marke, bei uns gibt es die im Edeka zu kaufen.

## **Pasteurisieren**

Pasteurisieren ist das Erhitzen auf 75 Grad Celsius.

## **Pastinake**

Die Pastinake wurde schon in der Steinzeit verzehrt. Sie hat einen süßlich-würzigen Geschmack. Pastinaken gehören zur Familie der Möhren und der Petersilie. Erntezeit ist der Herbst, jedoch kann man sie auch im Winter kaufen. Pastinaken haben einen feinnussigen, würzigen Geschmack und beinhalten u.a. Folsäure, Kalium, Vitamin C.

Pastinaken sind gebraten sehr bekömmlich, aber auch zu Suppen, Eintöpfen oder anderen Gemüsegerichten sind sie zu empfehlen. Als Salat, gerieben oder gehobelt oder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten schmecken sie hervorragend. Auch frittiert sind sie zum Beispiel als Fingerfood sehr gut.

Man verwendet die Blätter der Pastinake wie Petersilie als Gewürz, die Knolle wie Sellerie.

Achtung:

Pastinaken werden etwas süßer nach dem ersten Frost. Sie enthalten reichlich ätherische Öle, Kohlenhydrate, Kalium sowie Folsäure. Pastinaken wirken antirheumatisch, entkrampfend und harntreibend.

## **Pastinaken-Möhrensuppe für Nortorf (Kreis Rendsburg-Eckernförde, vegan)**

Menge: 4 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

200 Gramm Tofu, japanischer, frittiertes  
1 Gemüsezwiebel  
2 Esslöffel Margarine (Alsan)

Für die Suppe:

2 Esslöffel Olivenöl  
1 Bund Schnittlauch  
2 Schalotten  
1 Gemüsezwiebel  
200 Gramm Möhren  
200 Gramm Pastinaken  
2 Mairübchen  
200 Milliliter Weißwein, trockener (oder weißen Traubensaft)  
1.000 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
400 Milliliter Wasser  
2 Teelöffel Meersalz, nach Bedarf  
1 Teelöffel Szechuanpfeffer, frisch zermörsert

Spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und schneiden Sie den Schnittlauch mit einem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Dann ziehen Sie für die Suppe die Schalotte und die Zwiebel ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel danach schälen Sie die Pastinaken, die Möhren und die Mairübchen, spülen das Gemüse mit kaltem Wasser ab, lassen es in einem Sieb gut abtropfen und schneiden es in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einen Topf und dünsten die Zwiebel sowie die Schalotten darin glasig. Danach geben Sie das Wurzelgemüse hinzu, braten die Zutaten etwa 3 Minuten bei großer Hitze unter Rühren (mit einem Kochlöffel) an und löschen sie dann mit den Flüssigkeiten ab. Dann wird die Suppe noch gesalzen und gepfeffert und mit einem Deckel geschlossen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze gekocht.

Während die Suppe vor sich hinkocht tupfen Sie den Tofu mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn in Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Danach zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten beide Zutaten darin einige Minuten kross an.

Dann geben Sie den Schnittlauch und den Tofu an die Suppe, schmecken sie nochmal mit den Gewürzen ab, richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Pastrami**

Pastrami bezeichnet geräuchertes, gepökelt und gewürztes, meistens "rotes" Fleisch (sehr häufig das Schulterstück vom Rind, in den USA dagegen meistens Rinderbrust), das

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

in dünnen Scheiben als Brotbelag oder Sandwichbelag verzehrt wird. Figurbewusste können übrigens sich freuen, denn Pastrami hat eine sehr gute Makronährstoffverteilung: Fast keine Kohlenhydrate, wenig Fett, dafür aber eine ordentliche Portion Eiweiß.

Herkunft:

Pastrami ist sehr wahrscheinlich zum Ende des 19. Jahrhunderts aus Rumänien über die jüdische Küche in die USA eingeführt und dort sehr beliebt geworden. In den USA wird Pastrami in zwei Varianten angeboten: Pastrami New York Style ist üblicherweise etwas schärfer gewürzt als das mildere Pastrami American Style. Im Gegensatz zum Schinken ist Pastrami außerdem als Rindfleischprodukt vereinbar mit jüdischen (koscher) und islamischen (halāl) Speisevorschriften.

Herstellung:

Das rohe Fleisch wird eigentlich immer in einer stark mit Muskat, Knoblauch, Nelkenpfeffer, Pfeffer, Paprika und Salpeter gewürzten Lake gepökelt, danach natürlich geräuchert und meistens mit einer Kruste von Pfefferkörnern ummantelt. Ähnlich wie beim Corned Beef diente die Herstellungsmethode ursprünglich auch zur Verlängerung der Haltbarkeit des Fleisches, bevor es zuverlässige Kühlmöglichkeiten gab.

Unsere Tipps:

Leider kostet ein Pastrami Hot Sandwich aktuell um die 20 Dollar! In den USA sind die Pastrami Sandwiches sehr beliebt.

### **Pâté de campagne**

Pâté de campagne (zu deutsch „Landpastete/Bauernpastete“) ist ein beliebtes französisches Fleischgericht. Es handelt sich bei diesem Gericht um eine einfache Fleischpastete im Fettmantel. Die Farce besteht übrigens in der Regel überwiegend aus Schweinefleisch, darunter auch natürlich Schweineleber zu einem geringen Anteil. Ab und an wird der Farce aber auch etwas Kalbfleisch hinzugefügt. Die traditionellen Gewürze einer Pâté de campagne sind zum Beispiel Weinbrand, Knoblauch, quatre épices, Thymian, Lorbeer, Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle). Die Pastete wird für gewöhnlich in einem Wasserbad im Backofen zubereitet.

Die meisten französischen Metzgereien stellen übrigens eine eigene Pâté de campagne her. Mittlerweile gehört dieses Gericht aber natürlich auch zum Standardangebot von französischen Supermärkten.

### **Patisson**

Patisson, übrigens aufgrund seiner Form mit dem Spitznamen Ufo-Kürbis versehen, ist eine Sorte des Gartenkürbis. Charakteristisch für den Patissons ist ihre linsenförmig abgeplattete Form; sie haben einen Durchmesser von 10 bis 25 Zentimeter und sind meistens grün, gelb oder weiß gefärbt. Es gibt aber natürlich auch Sorten mit grünen Streifen oder gelb und grün geteilten Früchten.

Kultur und Verwendung

Die Patissons sind einjährig und werden daher natürlich jedes Jahr neu aus Samen im Warmhaus oder am Fenster ausgesät und nach den letzten Frösten ins Freie gepflanzt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Ernte erfolgt dann von Juni bis September. Das ständige Abernten der jungen Früchte regt die Pflanze zur Bildung immer neuer Blüten und Früchte an.

Patissons werden übrigens „unreif“ geerntet und sind jung geerntet am zartesten und auch am schmackhaftesten. Die Patissons können geschält und geschnitten als Gemüse zubereitet oder gefüllt werden. Sehr häufig werden sie geschmort, um dem geschmacksneutralen Gemüse mehr Aroma zu geben. Patissons können aber natürlich auch gedünstet oder gekocht werden. Außerdem werden sie wie Gurken sauer eingelegt oder konserviert. Für den Rohverzehr dagegen sind Patissons leider nur bedingt geeignet. Mini-Patissons werden im Ganzen zubereitet. Die Blüten sind ebenfalls essbar und können zum Beispiel in Backteig frittiert oder zur Dekoration genutzt werden.

### **Patnareis**

Siehe auch Langkornreis

### **Patranque**

Die Patranque ist ein beliebtes Gericht aus der Auvergne, genauer aus der Cantal (Frankreich). Dieses Brot-Käse-Gericht besteht immer aus Cantal oder Salers.

### **Patxaran**

Patxaran (Spanisch.: Pacharán) ist ein köstlicher Anis-Schlehen-Likör, der seit dem Mittelalter in Navarra weit verbreitet ist. Der Name leitet sich übrigens von Basaran ab, einem baskischen Wort für „Schlehe“. Der Likör ist heute in ganz Spanien sehr bekannt und erhältlich, Hauptverbreitungsgebiet bleibt aber Navarra, das Baskenland und Aragonien.

Patxaran ist von rötlicher Farbe, süß und besitzt einen Alkoholgehalt von 25 bis 30 %. Er wird meistens nach dem Essen, gekühlt oder mit Eiswürfeln, als Digestif getrunken.

#### **Zubereitung**

In Nordspanien ist es übrigens immer noch üblich, Patxaran zu Hause zuzubereiten. Dazu werden selbst gepflückte Schlehen mit süßem Anislikör aufgesetzt. Je nach persönlicher Vorliebe werden dem Patxaran ein paar Kaffeebohnen oder Zimtstangen hinzugefügt, manchmal wird statt Anislikör natürlich auch Tresterbrand (Orujo) verwendet. Der Aufgesetzte zieht sechs Monate mit den Früchten und reift dann weitere drei Monate gefiltert nach.

### **Paysanne**

Paysanne sind Gemüsescheiben

### **Pazifik-Tomcod (*Microgadus proximus*)**

*Microgadus proximus*, natürlich auch allgemein bekannt als Pacific Tomcod, ist eine Art von Kabeljau Fisch in nordamerikanischen Küstengewässern aus dem südöstlichen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

gefunden Beringsee zu zentralen Kalifornien. Diese Art kann übrigens eine Länge von 30,5 Zentimetern erreichen.

Ihre Nahrung für den pazifischen Tomcod umfasst Sardellen, Garnelen, Würmer und andere kleine wirbellose Meerestiere.

Pacific Tomcod werden gelegentlich von Freizeitanglern mitgenommen. Dies ist normalerweise ein Nebeneffekt des Fischfangs auf andere Fischarten, da diese relativ klein sind.

### **Pecorino Käse**

Pecorino Käse (Pecorinos) ist ein italienischer Käse, der ursprünglich aus reiner Schafmilch hergestellt wurde. Heute gibt es Pecorino Käse auch preisgünstigere Sorten, denen dann Kuhmilch oder Ziegenmilch beigemischt ist.

Bei Pecorino Käse handelt es sich um eine Sammelbezeichnung für verschiedene Schafmilchkäse. Jede Region Italiens kennt eigene Varianten des Pecorino Käse, einige davon können auf eine lange Geschichte zurückblicken; vier Typen (mit zum Teil verschiedenen Untersorten wie zum Beispiel Pecorino Romano del Lazio) unterliegen mit ihren jeweiligen Namen als geschützte Ursprungsbezeichnung besonderem Schutz und sind deshalb genau definiert.

Je nach Reifung und Typ eignet sich der Pecorino Käse zum Genuss auf vielerlei Arten. Jungen Pecorino Käse reichen wir gerne als Bestandteil einer Käseplatte oder verzehrt ihn mit Olivenbrot, Radicchio und auch Eiertomaten als Imbiss. In Seadas ist der Pecorino Käse Teil einer Süßspeise. In Scheiben geschnitten wird Pecorino Käse häufig mit Streifen von getrockneten Tomaten angerichtet und dann mit Olivenöl extra vergine beträufelt serviert. Gereifter Pecorino Käse dient vor allem als Reibkäse und findet in vielen Gerichten der süditalienischen Küche

Verwendung;

sein pikantes Aroma würzt übrigens unter anderem Füllmassen für Pilzen, Tomaten und anderes Gemüse. Ein gut ausgebauter Rotwein ist ein sehr beliebtes Begleitgetränk für alle Pecorino Käse.

### **Pekannuss**

Der Pekannussbaum ist eine Pflanzenart der Hickory (Carya) innerhalb der Familie der Walnussgewächse (Juglandaceae). Er ist in Nordamerika beheimatet und liefert die Pekannüsse.

Die bei Reife grün-bräunliche Frucht (eine Nuss oder öffnende Steinfrucht; Tryma, eine Scheinfrucht) ist bei einer Länge von 2,5–6 Zentimeter und einem Durchmesser von 1,5–3 Zentimeter fast rundlich oder meist eiförmig bis ellipsoid und nicht abgeflacht. Das holzige Endocarp ist eingehüllt in eine vierlappige, 3–4 Millimeter dicke, ledrig-faserige, raue Schale (Mesocarp, Exocarp). Die Schale öffnet sich mehr oder weniger stark in Richtung Basis, die einzelnen Lappen sind kurzflügelig gesäumt. Die Nuss (Endocarp) ist lohfarben bis braun mit schwarzen Flecken, sie ist fast rundlich oder meist eiförmig bis

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ellipsoid, beidseitig mehr oder weniger bespitzt und nicht abgeflacht, nicht kantig und glatt. Die etwa 0,6–1 Millimeter dicke Schale (Endocarp) ist dünn und leicht zu knacken, die dunkelbraune Samenschale ist papierartig und essbar, es sind jeweils zwei runzlige, furchige, hellbräunliche Samenkern (Kotyledonen) enthalten. Die Pecannuskern schmecken ähnlich wie die Walnuskern. Das Gewicht der „Nüsse“ liegt bei etwa 5 bis 10 Gramm.

Nährwerte von Pekannuss und Walnuss im Vergleich

Pekannüsse enthalten pro 100 Gramm etwa 721 kcal, 9,2 Gramm Eiweiß, 4,3 Gramm Kohlenhydrate und 72 Gramm Fett.

Ihr hoher Fettgehalt klingt vielleicht erst einmal abschreckend. Es handelt sich dabei jedoch größtenteils um ungesättigte Fettsäuren.

### **Pektin**

Pektin ist Vielfachzucker (Polysaccharid) mit sehr großem Quellvermögen (siehe auch Verdickungsmittel, E 440 a). Pektin wird aus Äpfeln, Quitten, Zitrusfrüchten und Zuckerrüben gewonnen.

Man verwendet Pektin als Verdickungsmittel für zum Beispiel Fruchtgelees, Konfitüren, Puddings, Speiseeis oder Tortenguss.

### **Pelamide**

Siehe auch Bonito.

Pelamide werden etwa bis zu 70 Zentimeter lang.

### **Pelati Tomaten**

Pelati Tomaten sind Dosentomaten - das Original kommt aus Italien!

Pomodori pelati bedeutet übrigens wörtlich übersetzt geschälte Tomaten. Bei dem Wort Pelati handelt es sich also natürlich um das italienische Kurzwort für geschälte Tomaten aus der Dose. Für Pelati werden deshalb klassischerweise längliche Flaschentomaten geerntet.

### **Penicillium roqueforti**

Penicillium roqueforti wird vor allem bei der Herstellung von Blauschimmelkäse eingesetzt. Zum Beispiel werden die Käsesorten Roquefort, Gorgonzola, Bavaria Blu, Bleu d'Auvergne und auch Blue Stilton mit Hilfe dieser Schimmelpilzart produziert.

### **Penne**

Penne sind natürlich Pasta in Form eines schiefen Zylinders. Penne ist übrigens der Plural des italienischen penna, abgeleitet von lateinisch penna, und ist selbstverständlich ein Verwandter des englischen Wortes pen = Feder. Die Enden der Penne sind ähnlich einem Schreibfederkiel immer schräg angeschnitten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Penne all'arrabbiata**

Die Penne all'arrabbiata oder all'arabbiata (im römischen Dialekt; zu deutsch übrigens „Nudeln auf scharfe Art“) ist ein beliebtes traditionelles Nudelgericht aus Latium und insbesondere aus Rom (Italien). Der Name stammt übrigens vom scharfen Geschmack im Vergleich zu anderen italienischen Pastasaucen.

### **Penne alla Vodka (von Marcus Petersen-Clausen veganisiert)**

Penne alla Vodka ist ein beliebtes Nudelgericht mit einer Soße aus Tomaten, Vodka, Sahne, Chili und Erbsen. Das Rezept wurde natürlich in Italien und in den USA in den 80er Jahre kreiert und sogar in Diskotheken angeboten. Marcus Petersen-Clausen hat dieses köstliche Rezept für Sie veganisiert!

Menge: 4 Portionen  
(die Mengen gelten für 4 große Portionen!)

260 Gramm veganer Schinken  
2 Dose Tomaten, (Pizzatomaten)  
4 Peperoncini, getrocknete, klein gehackt  
300 Milliliter vegane Schlagcreme, steif geschlagen  
16 Zentiliter Wodka  
etwas Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Dose Erbsen  
660 Gramm Penne Rigate oder feine Linguine  
etwas veganen Mandel-Parmesan (siehe Tipps)

Schneiden Sie den veganen Schinken in kleine Würfel und lassen Sie ihn in einem Topf bei mittlerer Hitze in etwas heißem Olivenöl (3 Esslöffel) aus. Dann geben Sie die Tomaten und die klein gehackten Peperoncini dazu und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer sehr würzig ab (das wird später durch die Sahne noch milder). Nun geben Sie einen ersten ordentlichen Schuss Wodka (etwa 16 Zentiliter bei 4 Portionen) dazu und lassen alles bis zu einer sämigen Konsistenz einkochen. Die Zeit ist natürlich abhängig vom Wassergehalt der Tomaten.

Dann schlagen Sie die vegane Schlagcreme in einer Schüssel mit einem Schneebesen steif und kochen nebenbei die Nudeln al dente und die Erbsen in einem weiteren Topf mit kochendem Wasser bissfest. Wichtig: Sie sollten bei der Pasta den ersten "Biss-Test" etwa 2 Minuten vor Ablauf der angegebenen Kochzeit machen - die Nudeln müssen aus dem Wasser, wenn sie noch sehr al dente sind. Anschließend lassen Sie die Soße weiter köcheln und rühren noch einen kräftigen Schuss Wodka ein. Dann nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und geben die abgegossenen und mit warmen Wasser abgeschreckten Nudeln dazu. Jetzt heben Sie die geschlagene veganen Sahne unter und lassen das Gericht auf einer leicht warmen Platte noch etwa 2-3 Minuten ruhen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an, bestreuen es nach Wunsch mit dem veganen Mandel-Parmesan und servieren es Ihren Gästen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unsere Tipps:

Wenn Sie es noch pikanter mögen, können Sie natürlich mit den Peperoncini großzügiger sein!

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln

jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

## **Peperonata**

Die Peperonata (von italienisch Peperone ‚Gemüsepaprika‘) ist ein sehr einfaches Schmorgericht der italienischen Küche aus Gemüsepaprika, Tomaten und natürlich Zwiebeln. Das Gericht wird warm als Gemüsebeilage – traditionell mit mehlig kochenden Kartoffeln –, kalt als Vorspeise oder zu kaltem Braten oder Geflügel serviert. Zur Zubereitung werden natürlich zuerst rote, grüne oder gelbe Paprikafrüchte (auch gemischt) und Tomaten enthäutet, entkernt und dann in Streifen beziehungsweise Würfel geschnitten und die Zwiebeln gewürfelt. Danach werden die Zutaten mit Olivenöl beziehungsweise einer Mischung aus Butter und Olivenöl im Topf gegart. Gewürzt wird das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer, Weinessig und eventuell abgezogenen und gewürfelten Knoblauch. Fertig ist die Peperonata übrigens, wenn die Paprikastücke gar, aber nicht zerfallen sind und die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft ist. Je nach Rezept kann außerdem auf die Zugabe von Tomaten und auch Zwiebeln verzichtet werden. Verwandte Gerichte sind übrigens die französische Ratatouille, der spanische Pisto und auch das ungarische Letscho. Letzteres ist jedoch meistens scharf gewürzt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Peperoncini (kleine längliche oder runde rote Schoten)**

Peperoncino ist der italienische Name für heiße Chilischoten, insbesondere einige regionale Sorten der Arten *Capsicum annuum* und *C. frutescens*. Die Paprika wird auf Italienisch Peperoni genannt. Wie die meisten Paprika ist die Frucht in jungen Jahren grün oder gelblich-grün und reift zu einer roten Farbe.

In der englischsprachigen Welt sind Peperoncini meistens eingelegt, vergleichsweise mild – meistens die Sorte, die in Italien als Friggittelibekannt ist, eine ziemlich süße Sorte von *C. Annuum* – und häufig als Gewürz auf Sandwiches, in Salaten und im italienischen Stil oder anderen mediterranen Gerichten verwendet werden.

### **Peperoni**

Peperoni wird auch Pfefferschote genannt. Siehe auch Chilli oder Paprika.

### **Pepino**

Die Pepino oder auch die Melonenbirne (*Solanum muricatum*, spanisch pepino dulce, pepino melón, pera melón, pepino de fruta, melón de árbol) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Ihre ursprüngliche Heimat natürlich ist Südamerika. Sie wird heute in Kolumbien, Peru, Chile, Kalifornien, Florida, der Schweiz und Südspanien angebaut.

Verwendung in der Küche:

Die Pepino schmeckt schön süß und erinnert an eine Mischung aus Melone und Birne, weshalb sie auch als Melonenbirne oder Birnenmelone bezeichnet wird. Reife Pepinos können wie Äpfel (mit Schale) gegessen oder wie Kürbisse zubereitet werden.

### **Perlgraupe**

Perlgrauen eignen sie vorzüglich als feine Beigabe für Suppen, Eintöpfe und Salate. Je nach Absiebung unterscheidet man große, mittlere und kleine Graupen. Die Perlgrauen haben eine Garzeit von etwa 30-40 Minuten.

### **Perlhuhn**

Perlhuhn ist ein gezüchtetes Kleinhuhn/Hausgeflügel mit dunklem Fleisch und fasanenartigem Geschmack. Der Name ist von dem gepunkteten Gefieder hergeleitet.

Man verwendet Perlhühner gefüllt oder nicht. Dann werden sie gebraten.

### **Perlsago**

Das Perlsago ist ein aus teilweise verkleisterter und besonders quellfähiger Stärke bestehendes feinkörniges Nahrungsmittel in Form von Körnern oder auch Perlen. Manchmal handelt es sich um Perltapioka, ein industriell aus Tapiokastärke beziehungsweise Maniokstärke gewonnenes Erzeugnis. Maniok ist eine tropische Pflanze, deren dicke Wurzel der Stärkegewinnung dient. Das Perlsago eignet sich sehr gut als Bindemittel für fruchtige Nachspeisen, zum Beispiel für Aufläufe, Grützen, Kaltschalen und süße Suppen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Streuen Sie das Perlsago direkt in die kochende Flüssigkeit ein, kochen Sie Alles kurz auf und lassen Sie es etwa 10 Minuten quellen.

### **Pernod (Anislikör)**

Pernod wird im Gegensatz zum Anisschnaps Pastis mit destillierten Kräuteresenzen hergestellt. Pastis dagegen ist ein "Aufgesetzter", es werden also Kräuter mit Alkohol ziehen gelassen (Mazeration). Außer mit Anisessenz wird Pernod übrigens auch mit Essenzen aus Minze, Fenchel, Koriander und anderen Kräutern gewürzt.

### **Persiko**

Persiko ist ein ursprünglicher Brandwein aus Obststeinen oder Bittermandeln, der auch Persico genannt wird. Er hat eine gewisse Ähnlichkeit zum Amaretto. In Deutschland ist Persiko außerdem die seit den etwa 1970er Jahren üblich gewordene Bezeichnung eines eigentlich „Sauern mit Persiko“ genannten Likörs aus Sauerkirschen. Dieser Likör hat etwa 16 bis 25 Volumenprozent Alkohol .

Persikolikör ist eine Unterform des Pfirsichlikörs. Für diesen Likör wurden ursprünglich Extrakte oder Destillate aus Pfirsichkernen, Kirschkernen, Pfirsichblättern und Bittermandeln. Zum Teil wurden natürlich auch ätherische Öle eingesetzt.

Laut Rezept von 1888 sollen zur Herstellung von Persiko-Likör

Bittermandelöl 4,0  
Kardamomöl 5 Tropfen  
Orangenblütenöl 2 Tropfen  
Zitronenöl 5 Tropfen  
Spiritus 4 Liter  
Zucker 2,5 Kilogramm und  
Wasser zu 10 Liter

verwendet werden. Selbstverständlich muss blausäurefreies Bittermandelöl verwendet werden!

Übrigens:

Persiko wurde Köche-Nord.de von einem Gast der Hamburger Sendung „Inas Nacht“ (ARD) empfohlen und ist in dieser Hansestadt seit dem ein sehr beliebter Likör.

### **Persipan**

Persipan wird aus erbitterten, geschälten und geriebenen Aprikosen- und Pfirsichkernen sowie bitteren Mandeln, Wasser (Höchstgehalt: 20 %) und Zucker (Höchstgehalt: 35 %) hergestellt. Man verwendet Persipan wie Marzipan.

Achtung:

Weil Persipan qualitativ und geschmacklich nicht so hochwertig wie Marzipan ist, ist es deklarationspflichtig. Siehe auch LFGB.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Pesto

Pesto ist eine ungekochte Paste, die in der italienischen Küche meistens mit Nudeln vermischt serviert wird. Die bekannteste Version davon ist der Pesto genovese.

## Petazwei (veganstart.de) - unbezahlte Werbung -



[www.veganstart.de](http://www.veganstart.de)

## Peterfisch

Peterfisch wird auch St. Petersfisch, St. Pierre oder Heringskönig genannt. Es sind ausgesprochen seltene Delikatessen. Peterfische werden bis maximal 70 Zentimeter groß und bis zu 8 Kilogramm schwer. In den Handel kommen Peterfische mit 30-40 Zentimeter und 0,8 – 1,5 Kilogramm. Ihr Fleisch ist fettarm, weiß, fest und sehr köstlich. Wegen des besonderen Geschmacks nennen die Franzosen den Peterfisch auch „Poule de mer“ (Meerhuhn).

Peterfische kommen im Mittelmeerraum, an der Atlantikküste bis Südamerika, aber auch in den nordischen Meeren und der Nordsee vor. Außerdem findet man Peterfische in Neuseeland und Japan, meistens im Gefolge von Heringsschwärmen. Peterfische bereitet man, je nach Größe, im Ganzen oder in Teilen gebraten, gegrillt, pochiert oder in Folie gedünstet zu.

### Achtung:

Der in vielen Sprachen zu findene Name „Peterfisch“ fußt auf einer Legende, nach der der Apostel Petrus dem Fisch ein Goldstück aus dem Maul gezogen haben soll, um für Jesus und sich die Steuern zu zahlen. Zurückgeblieben sein soll der Fingerabdruck von Petrus als runder schwarzer, gelb umrandeter Leck auf grau bis gelblich-brauner Haut dieses diskusförmigen Peterfisches mit großen Stachelschuppen auf dem Rücken.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Petermännchen**

Ein kleines Petermännchen ist etwa 10 Zentimeter groß und bis zu 120 Gramm schwer. Große Petermännchen werden fälschlich auch als Seeforelle bezeichnet. Sie sind 30-50 Zentimeter lang und bis zu 1 Kilogramm schwer.

Petermännchen kommen in der Nordsee und in der Ostsee, in flachen, sandigen Stellen im Atlantik, Mittelmeer und dem schwarzen Meer vor. Ihr Fleisch ist sehr wohlschmeckend und gilt als Delikatesse.

Petermännchen werden im Ganzen gebraten oder gegrillt.

Achtung:

Petermännchen zählen zu den gefährlichsten europäischen Gifttieren, sie haben ein starkes Herz- und Nervengift! Da sich Petermännchen gern im Sand eingraben und so unsichtbar sind, besteht Gefahr für Badegäste! Petermännchen besitzen Giftdrüsen verbundene Stacheln an der Rückenflosse und an den Kiemen, die äußerst schmerzhaft Verletzungen hervorrufen können. Außerdem können sie von Schwellungen, Brechreiz und Fieber begleitet werden. In dem Fall sofort einen Arzt oder die Giftinformationszentrale Bonn kontaktieren! Das Gift kann einige Zeit nach dem Fang noch durch die Flossenstacheln des Petermännchen austreten!

## **Petersilie**

Petersilie ist eine zweijährige Pflanze (siehe auch Kräuter) mit krausen oder auch glatten Blättern. Sie hat ein herb-würziges Aroma, wobei glatte Petersilie würziger als krause Petersilie ist. Petersilie enthält viel Vitamin C. Petersilie enthält neben Kalium, Kalzium und Eisen auch Mangan, das die Stimmung heben soll. Wenn sie grantig sind, nehmen Sie einen Esslöffel Petersilie zu sich, das deckt den Tagesbedarf.

Sie möchten Petersilie einfrieren? Zerkleinern Sie sie, füllen Sie sie in Eiswürfelschalen, lassen Sie Wasser obenauf laufen und ab in die Tiefkühlade. Im Winter brauchen Sie nur einen Würfel nach dem anderen heraus klopfen und schon haben Sie Ihre würzige Geschmacksverfeinerung bei der Hand.

Achtung:

Petersilie wirkt harntreibend, fördert den Appetit und die Verdauung.

## **Petersilienwurzel**

Petersilienwurzel sind weiß fleischige Wurzelgemüse, die Rüben der krausen Petersilie. Sie werden etwa 15 Zentimeter lang und haben ein würzig herben Geschmack. Petersilienwurzeln enthalten viel Vitamin C und sind kalorienarm.

Man verwendet Petersilienwurzeln als Püree für Cremesuppen und als Basis für klare Suppen.

## **Petit Four**

Petit Four (Plural: Petits Fours) ist ein beliebtes klassisches Feingebäck der französischen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Küche. Es wird übrigens zwischen frischen (petits fours frais) und trockenen Petits Fours (petits fours secs) unterschieden.

Die glasierte Petits Fours werden natürlich aus einem Biskuitteig ausgestochen oder geschnitten, mit Cremes und Marzipan gefüllt, danach dann mit Zuckerguss glasiert sowie abschließend reichhaltig und kunstvoll verziert.

### **Petits Fours**

Petits Fours sind sehr kleine fantasievolle garnierte Backwerke aus Biskuitteig mit verschiedenen feinen Cremefüllungen. Petits Fours werden mit oder ohne Alkohol, in unterschiedlichen Formen zubereitet.

Man verwendet Petits Fours zum Kaffee oder Mokka und auch nach einem Festessen.

### **Pfahlmuschel**

Siehe auch Miesmuschel

### **Pfannkuchen (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Sie wecken die schönsten Kindheitserinnerungen und zählen zu den beliebtesten süßen Gerichten bei Groß und Klein. Und nun gibt es Süße Mahlzeit Pfannkuchen neu von Dr. Oetker. Sie gelingen garantiert und sind schnell und einfach zuzubereiten: die Mischung nur in 400 Milliliter Milch einrühren, dann in der Pfanne goldbraun backen.

Servieren Sie die Pfannkuchen nach Belieben mit Zimt-Zucker bestreut oder mit Dr. Oetker Fruchtgrützen.

Ob als Hauptmahlzeit oder für Zwischendurch: Dr. Oetker Süße Mahlzeit schmeckt so gut wie selbst gemacht.

### **Pfannkuchen / Eierkuchen**

Pfannkuchen, Eierkuchen, Eierpfannkuchen oder Plinsen (bundesdeutsches Hochdeutsch) beziehungsweise Palatschinken (österreichisches Hochdeutsch) sind, wie Omeletts beziehungsweise Omeletten, Crêpes und Kaiserschmarrn, Eierspeisen aus Ei, Milch und Mehl, die natürlich in einer Pfanne gebacken werden. Durch ihre Bindung mit Mehl unterscheiden Eierkuchen beziehungsweise Pfannkuchen sich übrigens von Omeletts. Es gibt übrigens süße Pfannkuchen und herzhaftere Eierspeisen (zum Beispiel Schinken-Pfannkuchen).

### **Pfeffer**

Pfeffer ist ein Fruchtgewürz (siehe auch Gewürze). Außerdem ist sie eine beerenartige Steinfrucht (Pfefferstrauch). Die Früchte wachsen in Rispen mit etwa 20-30 Beeren, in der - rundliche Pfefferkerne (mit etwa 5 Millimeter Durchmesser) sitzen. Man unterscheidet zwischen: schwarzen Pfeffer: Unreife grüne Beeren trocknet man und darbe werden sie schwarzbraun. Ihr Geschmack ist brennend scharf und stark würzig. - Weißer Pfeffer:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Reife Beeren werden von der Fruchtschale befreit. Beim Trocknen werden sie dann gelblichweiß. Ihr geschmack ist würzig mild. - Grüner Pfeffer: Unreife grüne Beeren legt man in Salzlake oder Essiglösung ein. Ihr Geschmack ist wenig scharf und mild würzig. Pfeffer wird zum Beispiel in Brasilien, China, Indonesien, Indien, Malaysia, Thailand und Sri Lanka angebaut. Er wird ganz, geschrotet oder gemahlen angeboten.

Die Verwendung von Pfeffer ist sehr vielseitig, unter anderem für Fisch, Fleisch- und Wurstwaren, Soßen, Gemüse, Suppen, Ragouts und Gewürzmischungen.

Achtung:

Pfeffer regt die Verdauung an, hemmt Blähungen und wirkt stimulierend. Rosa oder roter Pfeffer stammt von einer anderen Pflanze. Pfeffer duftet köstlich, kann aber auch Allergien auslösen. Pfeffer wurde schon in der Antike bis ins Mittelalter teilweise mit Gold aufgewogen und galt damals als Gewürz der Reichen.

### **Pfefferkraut**

Siehe auch Bohnenkraut

### **Pfefferkuchen**

Siehe auch Lebkuchen

### **Pfefferminze**

Pfefferminze (*Mentha × piperita*) ist eine Heil- und Gewürzpflanze aus der Gattung der Minzen. Sie ist übrigens eine – vermutlich zufällig entstandene – Kreuzung von *Mentha aquatica* und *Mentha spicata*, wobei *Mentha spicata* wiederum eine Kreuzung von *Mentharotundifolia* und *Mentha longifolia* ist. Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Menthol- und niedrigen Carvongehalt beziehungsweise durch den schärferen Geschmack (daher auch der Name „Pfefferminze“).

Die Pfefferminze wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2004 gekürt.

Verwendung: Getränk

Nicht alkoholisch

Pfefferminztee ist als köstliches Erfrischungsgetränk verbreitet. Dabei werden frische oder getrocknete Blätter der Pflanze mit heißem Wasser übergossen. Der Geschmack wird durch die ätherischen Öle und die schwach adstringierende Geschmackswirkung der Gerbstoffe bestimmt. Auch bei Daueranwendung sind schädliche Effekte nicht zu erwarten.

Auch frische Pfefferminze aus dem Hausgarten verwenden, die dort oft jahrelang ohne besondere Pflege und teils verwildert gedeiht. Hierbei wird sehr häufig nicht zwischen den verschiedenen Minze-Arten unterschieden, die natürlich erheblich unterschiedlich schmecken können.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

In arabischen und nordafrikanischen Ländern ist (meist stark gezuckerter) Pfefferminztee ein beliebtes Nationalgetränk; aber auch in Europa wird er häufig als Genussmittel getrunken.

Alkoholisch

Pfefferminze kann für den kalt zubereiteten Mojito und andere Cocktails verwendet werden. Pfefferminzessenzen werden außerdem für die Zubereitung von Pfefferminzlikör benutzt.

Süßigkeiten Pfefferminze wird aber auch häufig zur Herstellung von Pfefferminz-Konfekt, Pfefferminz-Bruch, Pfefferminz-Taler (von Schokolade umhüllt), Pfefferminzbonbons, Pfefferminzkaugummis oder für Schokoladenfüllungen sowie als Eissorte verwendet.

### **Pfefferminzlikör**

Der Pfefferminzlikör (bei entsprechend hohem Zuckergehalt natürlich auch Crème de Menthe genannt) ist ein beliebter Likör mit einem Alkoholgehalt zwischen 15 und 25 %, der aus Wasser, reinem Alkohol, Zucker und Pfefferminzessenzen hergestellt wird. Es gibt Pfefferminzlikör in farblos und grün, wobei der Unterschied in einer Zugabe von Farbstoffen besteht, gleichwohl können sich natürlich die Liköre je nach Hersteller geschmacklich leicht unterscheiden.

Herstellung

Die Herstellung erfolgt übrigens über Mischung der nötigen Zutaten (Wasser, Alkohol, Minzextrakt, Zucker) oder über Mazeration (längerfristiges Einlegen der Kräuter in eine vorher neutrale Spirituose, damit wichtige Geschmacksstoffe aus den Pflanzen herausgelöst werden und so für den schön charakteristischen Geschmack sorgen).

### **Pfefferschote**

Siehe auch Chilis

### **Pfeilwurzel**

Die Pfeilwurzel ist eine essbare Stärke, die aus vielen tropischen Pflanzen gewonnen wird.

Die Pfeilwurzel war im viktorianischen Zeitalter ausgesprochen beliebt, und Napoleon sagte angeblich, der Grund für die britische Liebe zu der Pfeilwurzel sei die Unterstützung des Handels mit ihren Kolonien. Es kann in Form von Puddings, Keksen, Kuchen, Gelees, scharfen Soßen sowie auch mit Rindfleisch-Tee, Milch oder Kalbsbrühe verarbeitet werden. Kudzu-Pfeilwurzel (*Pueraria lobata*) wird zum Beispiel in Nudeln verwendet, in der koreanischen und vietnamesischen Küche. In der viktorianischen Ära wurde Kudzu-Pfeilwurzel, gekocht mit ein wenig Aroma, als leicht verdauliche Nahrung für Menschen mit diätetischen Einschränkungen und Kinder verwendet. In Birma werden Pfeilwurzelknollen, die "Artarlut" genannt werden, gedämpft oder gekocht und mit Tafelsalz und Speiseöl gegessen.

Die Pfeilwurzel macht ein klares, schimmerndes Fruchtgelee und verhindert die Bildung von

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eiskristallen in hausgemachtem Eis. Es kann übrigens auch als Verdickungsmittel für saure Lebensmittel wie asiatische süß-saure Soße verwendet werden. Pfeilwurzel-Gelee wird beim Kochen verwendet, um eine klare, eingedickte Soße wie eine Fruchtsoße herzustellen. Daher wird die Sauce nicht trüb wie Maisstärke, Mehl oder andere stärkehaltige Verdickungsmittel.

Der Mangel an Gluten in der Pfeilwurzmehl macht es außerdem nützlich als Ersatz für Weizenmehl für diejenigen mit einer Glutenunverträglichkeit. Pfeilwurzel ist allerdings relativ reich an Kohlenhydraten und Eiweißarm (etwa 7,7 Prozent) und bietet keinen vollständigen Ersatz für Weizenmehl bei der Brotherstellung.

Pfeilwurz verdickt übrigens bei einer niedrigeren Temperatur als Mehl oder Maisstärke. Es wird durch saure Inhaltsstoffe auch nicht geschwächt, schmeckt neutraler und es wird durch Gefrieren nicht beeinträchtigt. Pfeilwurzel mischt sich nicht sehr gut mit Milchprodukten und bildet eine schleimige Mischung. Wir empfehlen, Pfeilwurzel vor dem Hinzufügen zu einer heißen Flüssigkeit mit einer kühlen Flüssigkeit zu mischen. Die Mischung sollte außerdem nur so lange erhitzt werden, bis sie dickflüssig ist, und sofort entfernt werden, um eine Verdünnung der Mischung zu vermeiden. Überhitzung kann die Verdickungseigenschaft der Pfeilwurzel negativ beeinträchtigen!

Zur Dosierung können zwei Teelöffel Pfeilwurzel einen Esslöffel Maisstärke oder einen Teelöffel Pfeilwurzel einen Esslöffel Weizenmehl ersetzen.

### **Pfeilwurzmehl**

Das Pfeilwurzmehl wird aus den Wurzeln der tropischen Pfeilwurzpflanze gewonnen und ist natürlich für seine Reinheit und Qualität bekannt. Pfeilwurzmehl ist als feine Backzutat und zum Binden von Suppen, Saucen oder Pudding hervorragend verwendbar.

### **Pferd**

Pferd gehört zu den Schlachttieren, wird aber gesondert geschlachtet und verarbeitet. Siehe auch HACCP. Das Pferdefleisch ist dunkel- bis rotbraun mit geringen Fettanteilen. Pferdefleisch wird in Spezialitätenrestaurants und besonderen Verkaufseinrichtungen angeboten. Bei Kennern ist Pferdefleisch wegen des würzigen mürben Fleisches sehr beliebt. Pferdefleisch wird als Buletten oder Wurst verwendet.

### **Pfifferling / Eierschwammerl oder Rehling (*Cantharellus cibarius*)**

Der Echte Pfifferling, Eierschwamm oder Rehling (*Cantharellus cibarius*), auch Eierschwämmchen, in Österreich und Bayern Eierschwammerl und Reherl, in Franken Gelberle, in Sachsen Gelchen, in der Schweiz auch Eierschwämmli genannt, ist ein Pilz aus der Gattung der Pfifferlinge (*Cantharellus*).

Der Echte Pfifferling ist bereits seit dem Altertum ein sehr beliebter Speisepilz und wird in großen Mengen gehandelt. In Deutschland angebotene Pfifferlinge kommen meistens aus ostmitteleuropäischen, baltischen und osteuropäischen Ländern, doch auch aus dem Atlasgebirge.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Pfifferlinge werden meistens mit einer speziellen Bürste oder einem Pinsel mit Mehl gereinigt. Wenn Sie sie mit Wasser abwaschen saugen sie sich voll! Den Stielansatz können Sie übrigens allenfalls leicht abschneiden.

Je nach Wetter dauert die Saison für die kleinen, schön würzigen Pilze von Anfang Juli bis Ende Oktober. Mit ihrem leicht pfeffrigen Aroma schmecken die Pfifferlinge jetzt übrigens in vielen Gerichten.

Der Pilz ist meistens in Laubwäldern und Nadelwäldern auf sauren Böden zu finden und sein Fleisch ist fest, faserig, weiß bis blassgelb. Der Geruch von Pfifferlingen ist aromatisch, der Geschmack leicht scharf. Der Hut des Pilzes ist bei jungen Pilzen halbkugelrund bis gewölbt, später ausgebreitet und wellig-flattrig. Außerdem ist der Hut glatt und matt. Der sehr ähnliche Falsche Pfifferling ist ungenießbar.

Man verwendet Pfifferlinge für Pilzgerichte, sautiert, gedünstet oder als Garnitur für Fischgerichte und Wildgerichte.

Die giftigen Doppelgänger sind vor allem die jungen tödlichen und giftigen Rauköpfe und der meist büschelige an Holz wachsende Ölbaum-Trichterling. Der Ölbaum-Trichterling kommt in Mitteleuropa eher seltener vor, in wärmeren Gegenden häufiger und ist in Südeuropa sehr häufig.

### **Pfifferlinge verlesen und putzen**

Breiten Sie die Pilze auf einem sauberen Küchentuch vor sich aus, entfernen Sie die Pfifferlinge/Eischwämmel, die faulige Stellen haben oder die schon gummiartig sind (die sind nicht mehr gut). Gute Pfifferlinge sind übrigens immer schön gleichmäßig gelb. Dann schälen Sie die Stiele der Pilze mit einem kleinen Küchenmesser und entfernen trockene oder schwammige Stellen (oder geben sie in ein Sieb, tauchen die Pfifferlinge in kaltes Wasser und spülen die Pilze mit einer nicht zu hart eingestellten Wasserbrause 3-4 Sekunden mit kaltem Wasser ab. Die trockenen oder schwammigen Stellen müssen Sie bitte trotzdem entfernen).

Sollten Sie die Pfifferlinge mit Wasser putzen, müssen Sie sie danach bitte gut abtropfen lassen und die Pilze anschließend mit einem neuem Küchentuch oder Küchenkrepp gut trocken (sonst saugen sich die Pilze mit Wasser voll).

Wenn Sie Zeit haben und die Pfifferlinge mit dem Messer putzen, können Sie die Abschnitte natürlich für eine köstliche Sauce oder Suppe verwenden.

Jetzt erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein Speiseöl mit nicht zu viel Geschmack, das sehr heiß werden kann/darf) in einer Pfanne und braten die Pilze bei starker Hitze an (damit die restliche Flüssigkeit verdunstet und die Pilze keine durch Dünsten schwammige Konsistenz bekommen ).

Erwähnenswert ist außerdem, dass Pfifferlinge sehr gut mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Thymian und Oregano harmonieren!

Unser Tipp:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Pfifferlinge müssen am besten noch am gleichen Tag frisch verarbeitet werden da die köstlichen Pilze nur sehr kurz haltbar sind (um so länger Sie die Pfifferlinge zum Beispiel im Kühlschrank lagen desto mehr Geschmack verlieren die Pilze leider!)

Erwähnenswert ist außerdem, dass Pfifferlinge sehr gut mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Thymian und Oregano harmonieren!

Doppelgänger: Falscher Pfifferling

Werden große Mengen des Falschen Pfifferlings (wissenschaftlicher Name: *Hygrophoropsis aurantiaca*), verzehrt, kann der Pilz leider Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen. Ein einzelner falsche Pfifferling, versehentlich dazwischen geraten ist aber unschädlich.

### **Pfifferlingssuppe mit Hafermilch** für Oldenburg (Kreis Ostholstein, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Pfifferlinge  
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
400 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)  
1 Zwiebel  
etwas Petersilie, getrocknet  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Schuss Speiseöl

Geben Sie die Pfifferlinge in ein Sieb, spülen Sie sie unter heftigem Schwenken unter fließendem kaltem Wasser ab und säubern Sie die Pilze am unteren Stiel mit einem kleinen Küchenmesser bevor Sie sie grob hacken. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, dünsten die Zwiebeln darin glasig, geben die Pfifferlinge dazu und braten sie etwas an. Abgelöscht werden die Zutaten anschließend mit Gemüsebrühe und Hafermilch, dann lassen Sie sie etwa 5-10 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit geben Sie den Pfeffer und die Petersilie hinzu und schmecken die Suppe mit Tafelsalz ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Mit dem Mischungsverhältnis Gemüsebrühe-Mandelmilch können Sie nach Belieben variieren

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Pfirsich**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Pfirsich stammt aus China und soll durch Alexander den Großen nach Europa gelangt sein. Unter der dünnen flaumigen gelblichen Schale von Pfirsichen verbirgt sich das gelbe bis grünlich-weiße Fruchtfleisch. Es wird von einem stark gefurchten Stein umschlossen.

Man verwendet Pfirsiche roh, in Salaten, für Konfitüren und Kompotte, als Saft sowie als Likör oder Schnaps. Außerdem als Eis, für Sorbets, Souffles, oder gedünstet als delikate Beilage zu Fleisch- und Geflügelgerichten.

Achtung:

Pfirsiche mit weißem Fleisch verderben schneller, sie sind aber aromatischer. Pfirsich eignet sich ohne Stein gut zum Einfrieren. Sie enthalten viel Kalium und Beta-Carotin (das fettlöslich ist). Sie sind leicht verdaulich, wirken harntreibend und abführend.

### **Pflanzencreme**

Pflanzencreme ist besonders geschmeidiges Speisefett mit etwa 65 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren und einem höherem Wasseranteil als Margarine und nur bis zu 78 % Pflanzenfetten. Man verwendet Pflanzencreme wegen des hohen Wassergehaltes nur für die kalte Küche und nicht zum Braten.

Achtung:

Beim Erhitzen besteht Spritzgefahr.

### **Pflanzendrink (vegane Kaufempfehlung)**

Pflanzendrinks sind übrigens relativ einfach herzustellen: Gewöhnlich zerkleinern Sie Pflanzenteile wie Reiskörner oder Haferflocken zerkleinert und weichen sie in kaltem Wasser ein. Das Gemisch erhitzen Sie dann und filtern es durch ein Sieb. Hinzu geben Sie bitte noch etwas Pflanzenöl für eine cremige Konsistenz sowie etwas Tafelsalz für mehr Geschmack.

### **Pflanzenmilch und Pflanzensahne (vegane Kaufempfehlung)**

Pflanzenmilch und Pflanzensahne bietet der Handel unter Bezeichnungen wie Sojadrink, Reisdink und Haferdrink an. Der Sahne-Ersatz auf Basis von Soja, Hafer, Dinkel, Reis, Mandel oder auch Kokos ist meistens mit dem Zusatz „vegane Alternative zu Kochsahne“ oder „zu verwenden wie Sahne“ gekennzeichnet. Steht „Schlagcreme auf der Verpackung, lässt sich die Pflanzensahne natürlich auch aufschlagen. Die pflanzlichen Produkte gibt es mittlerweile in fast jedem größeren Supermarkt. Und wenn Sie im Supermarkt nicht fündig werden, bekommen Sie die pflanzlichen Produkte sicher im Bioladen.

### **Pflanzliche Ernährung**

Eine der wenigen Parteien die sich für rein pflanzliche Ernährung (vegane Kaufempfehlung) in Deutschland einsetzt ist bekanntlich die Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz, die Tierschutzpartei ([www.Tierschutzpartei.de](http://www.Tierschutzpartei.de)). Da der Webmaster Mitglied in der Partei ist möchte er hiermit klar stellen: wir wollen Ihnen nicht auf den Teller schauen und Ihnen unsere Lebensweise aufzwingen, wir möchten Sie nur anregen Ihre Ernährungsweise etwas positiver zu gestalten (wir ernähren uns vegan und möchten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas für das Klima, die Umwelt und unsere Mitgeschöpfe machen. Bitte geben Sie uns auch einmal eine Chance!

### **Pflaume**

Pflaumen sind uralte Kulturfrüchte und kamen mit den Kreuzrittern nach Europa. Die bekanntesten Arten sind: die Hauspflaume oder Zwetschge, die Reneklode, die Mirabelle, die Japanische Pflaume und die Schlehe.

Man verwendet Pflaumen als Rohverzehr (außer der Schale), als Kompott, als Konfitüre, Gelee, Desserts, Mus, Saft, Trockenobst, in Konserven, als Likör und als Obstwasser.

Achtung:

Alle Arten enthalten viel Kalium und wirken harntreibend. Bei starkem Genuss wirken Pflaumen auch abführend.

### **Pflaumenmus**

Pflaumenmus wird ausschließlich aus Pflaumen hergestellt. Weil sie durch das Kochen sehr zähflüssig werden, benötigen Sie nur sehr wenig Zuckerzusatz, sodass Pflaumenmus normalerweise nur etwa 30 % zugesetzten Zucker enthält.

Man verwendet Pflaumenmus als Brotaufstrich oder als Gebäck Füllung.

### **Pflaumensuppe** für Stadtteil Horn-Lehe (Bremen Stadtbezirk Ost, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Pflaumen, entsteint

750 Milliliter Wasser

1 Zimtstange

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Stärkemehl

1 Esslöffel Margarine

nach eigenem Belieben Weißbrot, gewürfelt

Geben Sie die entsteinten Pflaumen mit 750 Milliliter Wasser, einem Stück Zimt und 1 Esslöffel Zitronensaft in einen Topf und kochen Sie die Pflaumen bei großer Hitze (ohne Deckel) weich. Wenn die Pflaumen weich sind gießen Sie die Zutaten durch ein Sieb (passieren) und kochen die Suppe nochmals bei großer Hitze auf.

Nebenbei rühren Sie 1 Esslöffel Stärkemehl in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser an und binden die Suppe nach dem Aufkochen damit ab (nun muss die Suppe noch etwas weiter kochen damit die Stärke bindet).

Dann schneiden Sie das Weißbrot mit einem großem Küchenmesser in Würfel, zerlassen anschließend 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und rösten die Weißbrotwürfel darin an.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an. Zum Schluss verteilen Sie noch die Weißbrotwürfel über der Pflaumensuppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Weiterer Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Pharisäer (Kaffee Spezialität)**

Pharisäer ist ein alkoholisches Heißgetränk aus gesüßtem Kaffee, braunem Rum und einer Haube aus Schlagsahne. Er wird traditionell in einer Tasse, einem Becher oder Glas serviert. Von verwandten Kaffeegetränken wie Rüdeshheimer Kaffee und Irish Coffee unterscheidet sich der Pharisäer unter anderem durch die andere Spirituose: Rüdeshheimer Kaffee wird mit Weinbrand und Irish Coffee mit Irish Whiskey zubereitet. Der Pharisäer ist an der Nordsee, in Schleswig-Holstein und in Österreich verbreitet.

### **Phulwarabutter (vegane Kaufempfehlung)**

Die Phulwarabutter oder Fulwabutter, Fulwatalg, Gheebutter, auch Chiuributter oder Nepalbutter genannt, ist ein Pflanzenfett das aus den Samen des Indischen Butterbaums gewonnen wird. Phulwarabutter ist ein halbfestes, schmalziges und weißes, fast geruchloses Fett mit angenehmen Geruch. Es besitzt einen hohen Schmelzbereich, sehr ähnlich dem von Kokumbutter, und es wird fast nicht ranzig.

Das Fett der Phulwarabutter wird in der Kosmetik, als Ersatz für Kakaobutter, als Kakaobutteräquivalent, in der Schokoladenherstellung und als Speisefett verwendet. Es kann auch zur Kerzenherstellung und der Seifenherstellung, sowie in medizinischen Anwendungen verwendet werden. Die Presskuchen sind essbar.

Die Triglyceride der Phulwarabutter enthalten mehrheitlich Palmitinsäure und Ölsäure sowie in geringen Mengen Stearinsäure und Linolsäure.

Ähnlich ist auch die Illipebutter.  
Siehe auch Illipebutter

### **Physalis**

Physalis wird auch Kapstachelbeere genannt. Die ungenießbare äußere Hülle erinnert an einen Lampion. Im Inneren der Physalis findet sich die kleine gelbe, rote oder orangefarbene kugelartige Frucht mit vielen winzig kleinen, ebenfalls essbaren Samenkernen.

Man verwendet Physalis roh, in Salaten, Sorbets, Kuchen und als Saft. Wegen des hohen Pektingehaltes sind Physalis auch hervorragend für Gelees oder Konfitüren zu nutzen.

Achtung: Physalis enthält unter anderem Eisen, wirkt antirheumatisch, harntreibend und auch fiebersenkend.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Man kann die einjährige frostempfindliche Physalispflanze mit gutem Ernteerfolg auch selbst ziehen, indem man die Samenkerne einer Physalis wäscht, auf Küchenkrepp trocknet und dann in Blumenkästen oder Blumentöpfe oder im Freiland aussät. Im Garten kann die Physalispflanze bis zu 2 Meter hoch werden.

### **Picandou**

Der Picandou ist ein klassischer und französischer Ziegenkäse. Er besitzt einen milden, aromatischen Geschmack. Der Käse eignet sich zum Beispiel für den kalten Genuss aber auch erhitzt zusammen mit leckerem Salat.

### **Piccata**

Das Piccata (deutsch „kleines Stück“) ist ein Hauptgericht in der italienischen Küche aus einer feingeschnittenen Scheibe Kalbfleisch, die übrigens in der weiteren Zubereitung zumeist mit Zitrone und Petersilie in Butter gebraten wird.

### **Pico de gallo**

Pico de gallo ist eine frische Würzsauce aus gehackten Tomaten, Zwiebeln und Chili-Schoten (typischerweise Serrano-Chilis oder Jalapeños). Der Salsa können aber natürlich auch andere Zutaten beigefügt sein, wie Limetten- oder Zitronensaft, Korianderblätter, Avocado, Gurke und auch Radieschen.

In einigen Regionen Mexikos bezeichnet der Name Pico de gallo außerdem auch einen mit Limettensaft und einem salzigen Chilipulver gewürzten Obstsalat, während die Salsa dort eher Salsa picada („gehackte Sauce“) genannt wird oder auch Salsa Mexicana, weil sie die Farben der mexikanischen Flagge Rot (Tomate), Weiß (Zwiebel) und Grün (Paprika) enthält.

Pico de gallo kann übrigens wie andere mexikanische Salsas oder indische Chutneys verwendet werden. Da die Sauce jedoch dickflüssiger ist, kommt sie auch als Hauptzutat in Gerichten wie Tacos und Fajitas vor.

### **Picon**

Picon ist ein aus Frankreich stammendes, karamellfarbenes Aperitifgetränk, das übrigens zu den Bittergetränken, den sogenannten Amer Africain gehört. Geschmacksgebende Stoffe sind primär Orangen beziehungsweise Orangenschalen, daneben auch Enzian und Chinarindenbaum.

#### **Herstellung**

Der Picon wird aus frischen Orangen hergestellt, die zunächst getrocknet und dann anschließend mit Alkohol vermischt werden. Sein Geschmack wird während des Produktionsprozesses mit Enzian und Chinarinde verfeinert, die zu gleichen Teilen enthalten sind. Im letzten Schritt werden dem Picon Zucker, Sirup und Karamell hinzugefügt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Varianten

Mitte der 1990er Jahre entstanden auf Grundlage des klassischen Picon zwei weitere Aperitifs:

- der Picon Club, der natürlich mit Weißwein als Cocktail getrunken wird
- das Picon-Bier, bei dem der Picon in einem Bierglas mit mildem Bier aufgefüllt wird, sodass die Schaumkrone leicht bräunlich wird. Das Getränk kann mit einem Schuss Zitronensaft oder -sirup ergänzt werden. Picon-Bier hat Alkoholgehalt von 16 % Vol., Picon à l'Orange 18 % Vol., Picon Amer 21 % Vol. Alkoholgehalt.

## Pignolata

Die Pignolata ist eine Süßspeise in Form eines Schichtdesserts aus Sizilien (Italien).

Diese Süßspeise wird vor allem im Osten Siziliens hergestellt, ist aber natürlich auch auf dem benachbarten Festland an der Südspitze Italiens, in Kalabrien bekannt. Auf Sizilien ist Pignolata typisch für Messina. Das Dessert wird sehr oft zu Weihnachten zubereitet und verzehrt.

## Pilaw

Pilaw, Pilav, Plov, Pilau oder auch Palau ist ein beliebtes ursprünglich orientalisches Reisgericht. Es wird traditionell immer aus langkörnigem Reis, Zwiebeln, Gemüsebrühe sowie eventuell Fleisch, Fisch oder Gemüse zubereitet. Pilaw zeichnet sich übrigens durch eine besonders lockere und körnige Struktur aus. Nicht zu verwechseln ist dieses Gericht mit Biryani.

Für Pilaw wird Reis mit der doppelten Menge Gemüsebrühe aufgekocht und anschließend im abgedeckten Topf gedämpft. Je nach Zubereitungsart werden weitere Zutaten wie beispielsweise Fleisch, Fisch, Gemüse oder Nüsse und Trockenobst während des Kochvorgangs oder erst beim Servieren hinzugefügt.

## Pilchard

Pilchard ist ein Seefisch (Knochenfisch) der etwa 25-30 Zentimeter lang wird und heringsähnlich ist. Er kommt im Atlantik und im Mittelmeer vor. Sein Fleisch hat ein heringsähnlichen Geschmack, ist jedoch weniger aromatisch. Das Fleisch hat einen Proteinanteil von etwa 20 % und einen Fettanteil von etwa 7 %.

Achtung:

Bei Ersatz für den Hering ist die Bezeichnung „Heringsfisch“ zugelassen.

## Pilgermuschel

Pilgermuschel wird auch Jacobsmuschel genannt. Sie ist eine Muschel, die bis etwa 5-10 Zentimeter, maximal 15 Zentimeter groß wird. Ihr Fleisch ist nussartig, hat einen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas süßlichen Geschmack und ist cremig-weiß. Die Pilgermuschel zählt zu den größten und schmackhaftesten Muscheln. Sie kommt im Mittelmeer und im Ostatlantik vor.

**Verwendung:**

Der groß Schließmuskelstrang ist köstlich als Ragout, gebacken, gebraten und gegrillt. Die Pilgermuschel kommt in Konserven und tiefgekühlt in den Handel, in der Bretagne aber auch roh wie Austern. Der orange Rogen (siehe auch Corall) gilt als besondere Delikatesse.

**Achtung:**

Seit dem mittelalter gilt die Pilgermuschel als Erkennungszeichen der Jakobspilger auf ihrem Weg in Santiago de Compostela, sie lässt sich auch als Trinkschale benutzen. Die Pilgermuschel war auch Papstwappen von Papst Benedikt XVI. An der französischen Bretagne-Küste ist der Fang der Pilgermuschel streng limitiert: Nur von Ende Oktober bis Ende März dürfen diese Muscheln je 2-mal pro Woche während 45 Minuten von lizenzierten Fischbooten vom Meeresboden gesammelt werden, um den Bestand nicht zu gefährden. Das wird auch streng überwacht.

## **Pilze**

Pilze sind eigentlich nur die oberirdische „Fortpflanzungsorgane“ unterirdischer Pilzgeflechte (Myzel), die mehrere hundert Meter lang werden können. Um diese nicht zu zerstören, sollten Sie Pilze nicht aus dem Boden reißen, sondern abschneiden! Pilze vermehren sich durch Sporen. Sie bestehen überwiegend aus Wasser und sind hauptsächlich Mineralstofflieferanten. Siehe auch Waldpilze und Wiesenpilze (Wildpilze).

Man verwendet Pilze getrocknet, gebraten, gedünstet, sautiert und roh in Saucen, Suppen, Salaten, als Beilage und zu Pilzgulasch. Pilze werden auf verschiedene Weise konserviert: eingelegt in Essig, getrocknet, gesalzen, tief gefroren oder in Konserven.

## **Pilze, getrocknet**

Getrocknete Pilze sind Steinpilze, denen fast das gesamte Wasser entzogen wurde, die geschnitten und dann mit Luftzug getrocknet wurden. Um die empfindlichen Inhaltsstoffe zu schonen, trocknen Bio-Hersteller bei 30-40 Grad Celsius, allgemein üblich sind aber 60-80 Grad Celsius. Für 1 Kilogramm Trockenpilze benötigen sie 10 Kilogramm geputzte Frischware! Eine weitere Möglichkeit ist das Gefriertrocknen. Dabei wird den Pilzen noch mehr Wasser entzogen (Restgehalt: 3-6 %). Getrocknete Pilze sind bei trockener und dunkler Lagerung etwa 1-2 Jahre haltbar.

Pilze, milchsäurevergoren Milchsäurevergorene Pilze sind leichter verdaulich als Frischware. Das ist hauptsächlich in Osteuropa eine gängige Form der Haltbarmachung: Kurz gekochte Pilze werden mit Zucker, Tafelsalz und etwas saurer Milch eingestampft, mit Pilzsaft aufgegossen und zum Gären für zwei Wochen verschlossen. Unter Luftabschluss sind die Pilze dann etwa neun Monate haltbar. Pilze, tiefgefroren Die Rohware der Pilze muss frisch geerntet und völlig unbeschädigt sein. Nach kurzen Kochen werden sie dann bei -30 bis -40 Grad Celsius haltbar tiefgefroren und anschließend bei -18 Grad Celsius gelagert.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Achtung:

Die Pilze müssen nach den Auftauen sofort verwendet werden!

### **Pilzextrakt**

Pilzextrakt sind mit Kochsalz haltbar gemachte, wässrige Auszüge von Pilzen. Das Verfahren: geputzte Pilze werden gewaschen, sie nehmen dadurch bis zu 20 Prozent Wasser auf, werden maschinell zerkleinert und dann ausgepresst. Dieser Presssaft wird eingedickt und mit etwas Kochsalz und Konservierungsmitteln haltbar gemacht.

### **Pilzfond**

Pilzfond können Sie aus getrockneten Pilzen machen. Übergießen Sie zwei Hand voll getrocknete Pilze mit heißem Wasser und lassen Sie die Pilze 30 Minuten stehen.

Achtung:

Da einige Pilze giftig sind, sollten Sie sie zum sammeln sehr gut kennen! Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes verderben Pilze sehr schnell, deshalb sollten sie – wenn überhaupt – kühl und trocken gelagert werden.

### **Pilzkonserven**

Pilzkonserven dürfen nur einwandfreie, durch Salz oder Essig vorkonsevierte Pilze enthalten. Erlaubte Zusätze sind: Ascorbinsäure, Essig, Geschmacksverstärker, handelsübliche Gewürze und Kräuter, Milchsäure, Speisesalz, Zucker und Zitronensäure. Konservierungsstoffe sind verboten.

### **Pilzkonzentrat**

Pilzkonzentrat wird auf dreierlei Weise hergestellt: - Pilzpresssäfte (siehe auch Pilzextrakt) werden eingedickt, bis sie Streichfest oder fest sind, - aus Trockenpilzen - oder auch durch Trocknen von Pilzextrakten.

### **Pilzpulver**

Für Pilzpulver werden getrocknete Pilze zu würzigem Pilzpulver (Wassergehalt maximal 9 %, Sand maximal 0,2 %) vermahlen.

Einige Hersteller verfahren so, das sie dass Pulver durch kurze Dampfstöße ständig befeuchten und wieder trocknen. Dadurch wird das Pilzpulver später sehr aromatisch und gut löslich.

Man verwendet Pilzpulver zur geschmacklichen Verfeinerung von Soßen, Suppen, Pilzgerichten und Fleischgerichten.

Achtung:

Pilzpulver muss kühl, trocken und dunkel aufbewahrt werden, damit es nicht verdirbt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Pilzsuppe** für Pinneberg (Kreis Pinneberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Esslöffel Olivenöl  
500 Gramm Pfifferlinge (oder andere Pilze)  
etwas Zitronensaft  
2 Dosen Tomaten (Pizzatomaten)  
etwas Tafelsalz  
Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Chilipulver  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
etwas Basilikum

Geben Sie die Pfifferlinge in ein Sieb, spülen Sie sie unter heftigem Schwenken unter fließendem kaltem Wasser ab und putzen Sie die Pilze am Stiel mit einem kleinem Küchenmesser bevor Sie sie blättrig schneiden. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin an und geben die Pilze hinzu. Anschließend beträufeln Sie die Zutaten mit etwas Zitronensaft und dünsten sie etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze mit. Nach dem Dünsten schmecken Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer ab, geben die Tomaten und den Chili dazu, gießen die Gemüsebrühe mit in den Topf und lassen die Suppe etwa 15 Minuten köcheln.

Während des Kochens spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an, streuen noch das Basilikum darüber und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Pilzsuppe**

Die Pilzsuppe, in Österreich und Bayern Schwammerlsuppe, ist eine beliebte Suppe aus frischen oder getrockneten Speisepilzen, sehr häufig mit einer Mehlschwitze (Einbrenne) gebunden. Als Grundlage dienen übrigens in der Regel Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze, oft auch gemischte gesammelte nach Saison wie beispielsweise Maronen, Parasole, Wiesenchampignons und natürlich Schopftintlinge.

In Bayern wird als Schwammerlsuppe eigentlich eine mit Sahne und einer Mehlschwitze (Einbrenne) gebundene Suppe aus frischen Pfifferlingen mit einem Semmelknödel serviert.

Champignonsuppe oder Champignoncremesuppe (Velouté de champignons de Paris) ist übrigens eine mit Sahne und Eigelb legierte Suppe aus einer hellen Brühe und Champignonfond mit einer Einlage aus gedünsteten Champignonstücken.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eine russische Pilz-Soljanka ist ein Eintopf aus Weißkohl, Pilzen und natürlich weiteren Zutaten.

### **Pilztrockenkonzentrate**

Pilztrockenkonzentrate sind Trockenprodukte aus Auszügen von Speisepilzen mit einem maximalem Wassergehalt von 9 % und einem maximalem Kochsalzgehalt von 5 %.

### **Piment**

Piment nennt man auch Jamaikapfeffer, Nelkenpfeffer, Neugewürz, Allgewürz oder Fruchtgewürz (siehe auch Gewürze). Piment sind die Beeren des Pimentbaumes. Der Geschmack ähnelt einer Mischung aus Nelken, Muskat und Zimt.

Piment wird in ganzen Körnern (rot- bis dunkelbraun) oder gemahlen angeboten. Man baut Piment in Jamaika, Mexiko und in Mittelamerika an.

Piment nutzt man zum Würzen von Fisch-, Wild- und Eintopfgerichten sowie als Einmachgewürz, für Gebäck und Marinaden.

Achtung:

Piment enthält etwa 3-5 % ätherisches Öl (Pimentöl). Außerdem regt es den Appetit sowie die Verdauung an und hilft bei Blähungen und Rheuma.

### **Pimm's**

Pimm's ist eine bekannte Marke für Liköre und gehört heute zum internationalen Spirituosenkonzern Diageo. Der älteste und bekannteste Pimm's-Likör ist natürlich die Sorte Pimm's No. 1 (engl. „Pimm's Number One“ = Pimms Nummer eins), ein leicht bitterer, schön kräutrig-würziger Likör auf Gin-Basis mit einem Alkoholgehalt von 25 % vol. Er wird fast ausschließlich in Cocktails vermixt, überwiegend mit Limonade im Pimm's Cup, einem nach dem Likör benannten und vor allem in Großbritannien sehr beliebten Sommergetränk.

### **Pimpinelle**

Pimpinelle wird auch Bibernelle oder kleiner Wiesenknopf genannt und ist eine Gewürzpflanze. Die ganz jungen Blätter haben einen gurkenartigen Geschmack. Man verwendet von Pimpinelle nur die ganz jungen Blätter in Eier- und Quarkspeisen, Salaten, Frankfurter Grüner Soße, Salsa verde, auf Käse, in Mayonnaise, in Kräuterbutter und auch für Liköre.

Achtung:

Pimpinelle war im Mittelalter weit verbreitet, weil sie als Heilmittel gegen Pest galt. Pimpinelle ist vitaminhaltig und wirkt durch ihre adstringierende Eigenschaften positiv bei Entzündungen der Haut, zum Beispiel bei Sonnenbrand.

### **Pincandou (junger Ziegenweichkäse)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Der Picandou ist ein Frischkäse aus Ziegenmilch, der von kleinen Käserei Picandine im Périgord im Südwesten von Frankreich hergestellt wird. Picandou (der übrigens auch als Ziegentaler bezeichnet wird) ist die meistverkaufte Ziegenkäse-Spezialität in Deutschland.

Den Picandou sollten Sie nicht verwechseln mit dem Picadou (Ohne 'n'). Bei Picadou handelt es sich um eine Veredelungsform des Rocamadour, bei der der fertig gereifte Rocamadour in ein Walnussblatt oder Platanenblatt eingewickelt wird, das dann mit Pflaumenbranntwein besprüht wird. Danach wird der Käse in einem luftdicht verschlossenen Behälter gereift. Während dieser Zeit durchdringt der Branntwein den Käse und sorgt dabei für zusätzliches Aroma und Geschmack.

### **Pinienkerne**

Die Pinie (*Pinus pinea*) (italienische Steinkiefer, Mittelmeer-Kiefer, Schirm-Kiefer) ist eine Pflanzenart, die zur Gattung der Kiefern (*Pinus*) aus der Familie der Kieferngewächse (*Pinaceae*) gehört. Sie kommt im nördlichen Mittelmeerraum vor und wird zwischen 200 und 250 Jahre alt. Die Samen, Pinienkerne (ital. Pignoli), sind natürlich essbar.

Die Pinienkerne sind die geschälten Samen der im gesamten Mittelmeerraum kultivierten Pinie, der einzelne Zapfen kann übrigen auf über hundert Kerne enthalten. Die in schwarz eingehüllten Kerne können mit einem Nussknacker sehr leicht geöffnet werden. Geschälte Pinienkerne werden leider sehr schnell ranzig, da ihr Fettgehalt sehr hoch ist.

Pinienkerne sind in der mediterranen Küche sehr beliebt - zum Backen, in Salaten oder auch zum Knabbern. In der türkischen und arabischen Küche findet man sie häufig übrigens auch in Reisgerichten. Die Pinienkerne sind auch ein Bestandteil des sehr beliebten Pesto alla genovese aus der italienischen Küche, sowie der Torta della Nonna ("Torte nach Großmutterart").

Da die Pinienkerne leider sehr teuer sind, kommen in letzter Zeit auch häufig Importe aus der Volksrepublik China oder aus Korea nach Europa. Diese asiatischen Pinienkerne sind dann an ihrer eher dreieckigen Form und ihrer dunklen Spitze gut zu erkennen. Sie schmecken im Vergleich zu den südeuropäischen Kernen weniger aromatisch und leider sind noch fetthaltiger.

### Nährwertangaben

Menge pro 100 Gramm

Kalorien 673

Fettgehalt 68 Gramm

Gesättigte Fettsäuren 4,9 Gramm

Cholesterin 0 Milligramm

Natrium 2 Milligramm

Kalium 597 Milligramm

Kohlenhydrate 13 Gramm

Ballaststoff 3,7 Gramm

Zucker 3,6 Gramm

Protein 14 Gramm

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Vitamin C 0,8 Milligramm  
Kalzium 16 Milligramm  
Eisen 5,5 Milligramm  
Vitamin D 0 IU  
Vitamin B6 0,1 Milligramm  
Vitamin B12 0 Mikrogramm  
Magnesium 251 Milligramm

Unser Tipp:

Sollten Sie die Pinienkerne in der Pfanne rösten, empfiehlt sich die Zugabe von etwas Butter, da sie ohne die Butterschicht nur auf der Seite rösten, mit der sie aufliegen. Auch Schütteln nutzt hier leider wenig. Die heiße Butter umhüllt die Kerne und hindert sie daran, immer mit der gleichen Seite auf den Pfannenboden zu kommen.

Nachdem die Kerne die gewünschte Bräunung haben, geben Sie sie auf Küchenkrepp, das die überschüssige Butter aufnimmt.

### **Pinienmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Bei Pinienmulch handelt es sich um die Rinde von Pinien, auch Mittelmeerkiefer oder Schirmkiefer genannt, die aus Wäldern in Süd- oder Westeuropa stammt. Bei beiden Mulchen handelt es sich also um zerkleinerte, unfermentierte Baumrinde.

### **Pinsa**

Pinsa, natürlich auch genannt Pinsa romana, ist eine schön herzhaft italienische Focaccia mit Ursprung in der Region Latium.

### **Piperade**

Ein Piperade oder Piperrada ist ein beliebtes traditionelles baskisches (aquitanisches) Gericht, das natürlich aus Zwiebeln, Knoblauch, in Olivenöl sautierten Tomaten und Gemüsepaprika besteht und dann mit aufgeschlagenen Eiern übergossen wird und danach etwa die Konsistenz eines Omeletts hat.

### **Piri-Piri**

Piri Piri ist die portugiesische Bezeichnung für Chilischoten, außerdem ist Piri Piri ein Beinamen für scharfe Gerichte in Portugal sowie die Bezeichnung einer pikanten Gewürzsoße. Der Begriff wird auch oft in Ländern des afrikanischen Kontinents verwendet – dort auch als Peri Peri oder Pili Pili – und hat sich übrigens aus den vormals portugiesischen Kolonien heraus weit verbreitet.

Piri Piri als Gewürz:

Sehr oft werden in Portugal, in einigen Gebieten Spaniens und Teilen Afrikas die Chilischoten gebündelt, luftgetrocknet und dann erst als Gewürz verwendet. Die trockenen Chilis können dann übrigens zu Pulver weiterverarbeitet werden. Aus den geschroteten Früchten kann natürlich auch eine Würzpaste unter Zugabe von Zitronensaft und/oder

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

weiteren Gewürzen hergestellt werden. Diese Variante ist zum Beispiel in Westafrika verbreiteter als in Portugal.

Piri Piri als Gewürzsoße;

Eine feste Rezeptur existiert leider nicht. Lediglich die Grundzutaten frische Chilischoten, Zitrone, Speiseöl und Paprika sind dieselben. Je nach Region werden natürlich gerne zur Würzung Zwiebeln, Tafelsalz sowie Pfeffer, Nelkenpfeffer, Estragon und/oder Lorbeerblätter hinzugefügt. Auch die Schärfegrade können stark variieren. In Teilen Westafrikas gehört die Würzsoße übrigens zur Grundausrüstung der Küche. Mittlerweile sind diverse Variationen an Rezepten zur eigenen Herstellung in Küchen- und Rezeptportalen zu finden. Ebenso werden fertige Produkte über das Internet gerne vertrieben oder werden im Feinkostsortiment von Supermärkten außerhalb der Herstellungsländer zum Kauf angeboten.

### **Pisang Ambon**

Pisang Ambon ist ein niederländischer Fruchtlikör mit 20 %vol Alkohol.

Das Rezept des Likörs stammt natürlich ursprünglich aus Indonesien, wurde aber 1948 von einem Soldaten in die Niederlande gebracht. Nach einigen Rezepturänderungen wurde der Likör erstmals von der Destillerie Levert & Co vertrieben. Heute wird Pisang Ambon von Lucas Bols hergestellt.

Der Likör ist grün und schmeckt übrigens hauptsächlich nach Banane, hinzu kommt der Geschmack von Kräutern und Gewürzen. Er wird meistens als Cocktailzutat verwendet.

Das Wort Pisang bedeutet Banane, der Likör hat aber nichts mit der grünen Bananenart zu tun, die auf der Insel Ambon gedeiht.

### **Pissaladière**

Pissaladière ist eine Art Zwiebelkuchen und eine Spezialität aus Nizza (Italien), die über die Stadt hinaus auch im südlichen Frankreich und in Italien verbreitet ist.

Auf einem Teig ähnlich wie bei Pizza wird natürlich neben Tomaten und in Scheiben geschnittenen Zwiebeln das sogenannte Pissalat, feinpürierte Sardellen, ausgestrichen, dazu kommt dann eine große Zahl schwarzer Oliven. Alternativ können Sie auch ganze Sardellenfilets verwenden.

Die Pissaladière wird übrigens auf dem Markt und an vielen Ständen im Stadtgebiet täglich frisch hergestellt und verkauft. Der Kuchen kann warm oder kalt serviert werden.

### **Pissalat**

Pissalat ist eine beliebte Spezialität der französischen Küche. Die gesalzene pastöse Fischsauce enthält natürlich verschiedene Gewürze wie Thymian, Lorbeerblätter, Nelken, Majoran, Oregano, Pfeffer und Fenchel. Der Name ist übrigens abgeleitet von peis salat in Nissart und bedeutet "gesalzener Fisch".

In der Umgebung Nizzas wird die wahrscheinlich aus dem antiken Garum entstandene

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Sauce bis heute hergestellt und in der regionalen Küche auch vielfältig eingesetzt. Die Pissalat wird als Fischsauce zu Dressing oder auch andern kalten und warmen Speisen gegessen, teilweise nur mit Brot. Die Sauce ist eine typische Zutat der lokalen Küche, zum Beispiel als namengebende Zutat der Pissaladière. Die Herstellung ähnelt übrigens der des antiken Garum, Vietnamesisch Nuoc Mam und der thailändischen "nam pla", wobei Sardellen und Anchovis abwechselnd mit Salz in einem verschlossenen Tongefäß in der Sonne fermentiert werden.

## **Pistazie**

Pistazie ist eine Steinfrucht, keine Nuss (!) mit grünlichen Kern ( von zarter grüner Haut umgeben) in einer dünnen, relativ harten Schale. In reifen Zustand springt die Schale auf. Die Pistazie wird in der Türkei, dem Iran, in Palästina und in Syrien angebaut. Sie wird meistens geröstet und gesalzen, aber auch ungesalzen, im Ganzen, gehackt oder gemahlen angeboten.

Man verwendet Pistazien zu Salaten, Soßen, Füllungen, Pasteten, im Müsli, in Desserts, Eis Gebäck. Außerdem verwendet man die Pistazien in Marzipan, Nougat, Pralinen, Schokolade und als Knabberei.

### Nährstoffgehalt

100 Gramm Pistazien ohne Schalen enthalten

Energie 2.428 Kilojoule (518 Kilokalorie)

Eiweiß 18 Gramm

Kohlenhydrate 12 Gramm

Fett 52 Gramm

Ballaststoffe 10,6 Gramm

100 Gramm Pistazien ohne Schalen enthalten an Mineralstoffen und Vitaminen durchschnittlich:

Natrium 5 Milligramm

Calcium 1020 Milligramm

Phosphor 135 Milligramm

Eisen 160 Milligramm

Zink 500 Milligramm

β-Carotin 7,5 Milligramm

Vitamin B1 1,4 Milligramm

Vitamin B2 150 Mikrogramm

Vitamin B6 5,2 Milligramm

Folsäure 0,69 Milligramm

Vitamin C 5,60 Milligramm

### Achtung:

Pistazien enthalten viel ungesättigte Fettsäuren, sehr viel Kalium und Magnesium.

Außerdem enthalten sie noch Kupfer sowie Vitamin B1 und sind reich an Eisen, Phosphor und Ballaststoffen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Pistazien gehackt**

Pistazien schmecken natürlich auch pur, am besten geröstet und gesalzen, verfeinern aber auch Kuchen und Desserts, toppen Suppen und Salate.

Unsere Tipps:

Pistazien lassen sich sowohl im Backofen als auch in der Pfanne rösten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dabei vorgehen müssen! Vor dem Rösten entfernen Sie die Schale, sodass die grünlichen Kerne zum Vorschein kommen. Danach salzen Sie die Nusskerne und würzen sie mit anderen Gewürzen um die Pistazien zu aromatisieren.

Wie können Sie Pistazien mahlen?

Zunächst brauchen Sie die gerösteten Pistazien. Danach mahlen Sie sie in einem Blitzhacker ganz fein. Danach hacken oder raspeln Sie auch weiße Kuvertüre in feine Stücke und geben sie dazu.

## **Pistou**

Pistou, natürlich auch Sauce au pistou, ist übrigens eine kalte Sauce der provenzalischen Küche. Die Sauce entwickelte sich eigenständig neben dem italienischen Pesto und weicht in der Zusammensetzung sehr häufig ab, wird aber auch mit diesem gleichgesetzt.

Die Hauptzutaten sind übrigens frisches Basilikum, Knoblauch, ein paar Mandeln, Olivenöl und Gruyère. Je nach Rezept werden diese auch um weitere Zutaten wie Tomaten, Petersilie oder Chilischoten ergänzt. Typische Gewürze sind übrigens nur Speisesalz, Pfeffer und Zucker.

## **Pizokel**

Pizokel sind eine an Spätzle erinnernde Teigwarenspezialität aus Graubünden.

## **Pizza Belag Sehnde und Weidemark-Style**

Pizza 4 Ever

mit Schinken Spicker, Broccoli, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

Pizza 96 (von Fans von Hannover 96)

mit Thun Visch, roten Zwiebeln und veganem Weichkäse

Pizza 2022

mit frischen Fleischtomaten, Like Chicken, veganem Weichkäse und roten Zwiebeln

Pizza Agito

mit veganer Sucuk, veganem Eiersatz, Zwiebeln, Broccoli, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

Pizza Amore Mio

mit Like Chicken, Fleischtomaten, Basilikum-Pesto und pflanzlicher Mozzarella

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Pizza Ancona

mit Fleischtomaten, frischer Spitzpaprika, frischen Champignons, pflanzlichem Mozzarella und roten Zwiebeln

Pizza Asia

mit veganem Mühlen Hack, roten Zwiebeln, BBQ-Sauce und frischer Spitzpaprika

Pizza Atlantic

mit Like Chcken, Jalapeños, Spaghetti und veganer Sauce Hollandaise

Pizza Babak

mit Like Chicken, Broccoli, Peperoni, Mais und BBQ-Sauce

Pizza Bali

mit Spitzpaprika, Broccoli Champignons, Peperoni, Mais und Oliven

Pizza Bani

mit Thun Vish, Zwiebeln und veganem Weichkäse

Pizza Bianca

mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Rührei Ersatz, frischer Spitzpaprika, Peperoni und Oliven

Pizza Bombay

mit exotischer Curry-Sauce, Like Chicken und Ananas

Pizza Boston

mit Tomatensauce, Thun Visch, frischen Champignons, Zwiebeln, frischer Spitzpaprika, Oliven, veganem Weichkäse und veganem Käse Gouda Art

Pizza Brooklyn

mit roten Zwiebeln, Like Chicken, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

Pizza Buffalo Like Chicken

mit BBQ-Sauce, Like Chicken, roten Zwiebeln und pflanzlicher Mozzarella

Pizza Caba

mit Sim SALA MI, Schinken Spicker, frischen Champignons, frischer Spitzpaprika und Mais

Pizza Café Confus Flensburg (Jugendkulturhaus Exe)

mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Mais und frischer Spitzpaprika

Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat

mit Tomaten, Käse Hüttenkäse Art, come on bert, pflanzlicher Mozzarella und Spinat

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Pizza Caprese  
mit Tomatensauce, Spinat, veganem Käse Gouda Art, frischen Fleischtomaten und Like  
Chicken

Pizza Capri  
mit Tomatensauce, veganer Käse Gouda Art, Mais, Zwiebeln,  
Schinken Spicker, Thun Vish und frischen Champignons

Pizza Carpaccio e Rucola  
mit Tomatensauce, Käse Hüttenkäse Art, pflanzlicher Mozzarella, Rucola und Carpaccio  
Schinken Style

Pizza Cesar  
mit Tomatensauce, Sim Sala Mi, Schinken Spicker,  
frischen Champignons, Oliven, scharfen Peperoni,  
frischer Paprika und veganem Käse Gouda Art

Pizza Chef  
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, frischen Champignons, frischer Spitzpaprika, Oliven  
und Rührei Ersatz

Pizza Chorizo  
mit frischen Fleischtomaten, pflanzlicher Mozzarella, veganer Gan Chorizo (spanischer  
Paprikawurst), Mühlen Hack, veganem Käse Gorgonzola Art, Zwiebeln und veganem  
Käse Gouda Art

Pizza Classic  
mit Like Chicken, frischen Fleischtomaten, frischer Spitzpaprika, roten Zwiebeln und  
Jalapeños

Pizza Cujarati  
mit Like Chicken, Jalapenos und veganer Sauce Hollandaise

Pizza "Currywurst"  
mit veggie Bratwurst und Curryketchup

Pizza Deutschland  
mit Tomatensoße, Spitzpaprika, Oliven und Aubergine

Pizza Dollbergen  
mit veganer Sauce Hollandaise, Like Chicken und Broccoli

Pizza Donatello  
mit Fleischtomate, Ananas, veganem Käse Gouda Art und Mandel-Parmesan

Pizza Don Peppone  
mit Tomaten - Peperoni - Sauce, frischen Champignons, frischer Spitzpaprika und  
pflanzlicher Mozzarella

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Pizza Doppeldecker  
mit Mock Duck, Mais, Paprika und veganem Käse Gouda Art

Pizza Enzo  
mit Tomatensauce, Veganer Ofenkäse, Thun Visch,  
Champignons und veganem Schinken-Spicker

Pizza Etna  
mit Schinken Spicker und Jalapeños

Pizza falsche Ente Döner  
mit Mock Duck, Peperoni und Zwiebeln

Pizza Fiore  
mit Tomatensauce, Käse Gouda-Art, Artischocken,  
Zwiebeln und veganem Schinken Spicker

Pizza Greca  
mit veganem Gyros, roten Zwiebeln, Peperoni, Cashew-Kräuter-Weichkäse, schwarzen  
Oliven und vegenem Tzatziki (als Beigabe)

Pizza Greco Spezial  
mit Tomatensauce, veganer Ofenkläse, bedda Hirte, veganer pflanzlicher Feta-Käse,  
Zwiebeln, Sim Sala Mi und Peperoni

Pizza Hannover  
mit Schinken Spicker, Thun Visch, Like Chicken, vegenem Weichkäse und roten Zwiebeln

Pizza holi  
mit Röstzwiebeln, Currysauce, Ketchup und veganer Mayonnaise

Pizza Hollandaise  
mit grünem Spargel, Schinken Spicker und veganer Sauce Hollandaise

Pizza Istanbul  
mit Vegane Knoblauchwurst, frischen Fleischtomaten, frischer Spitzpaprika, Mais und  
Peperoni

Pizza Italia  
mit Tomatensauce, veganem Käse Gouda Art, Schinken Spicker, frischen Champignons  
und Sim Sala Mi

Pizza Königin Margherita  
mit pflanzlicher Mozzarella, Fleischtomaten, Olivenöl und frischem Basilikum

Pizza Lehrte  
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Thun Vish, Peperoni und roten Zwiebeln

Pizza Leonardo

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

mit Fleischtomaten, veganem Käse Gouda Art, Sim Sala Mi und Rührei Ersatz

Pizza Like Chicken  
mit Like Chicken und roten Zwiebeln

Pizza Mafia  
mit Like Chicken, sim Sala Mi, Zwiebeln und Jalapeños

Pizza Manhattan  
mit VEGANE SUCUK (Knoblauchwurst), Oliven, frische Spitzpaprika, frischen Champignons und roten Zwiebeln

Pizza Mellendorf  
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Peperoni, Mais und veganer Weichkäse

Pizza Memphis  
mit Tomatensauce, veganer Schnittkäse, Like Chicken und Ananas

Pizza Michelangelo  
mit Tomatensauce, Oliven, Mais, PlanTuna in Olivenöl und Mandel-Parmesan

Pizza Milano  
mit Sim Sala Mi, Mais, pflanzlicher Mozzarella Käse, Schinken Spicker und vegane Hollandaise

Pizza Mista  
mit Schinken Spicker, Sim Sala Mi, frischen Champignons, Rührei Ersatz und Peperoni

Pizza Mock Duck Spezial (falsche Ente)  
mit Sauce Hollandaise, Mock Duck, Zwiebeln und Peperoni

Pizza modo mio  
Spitzpaprika, Zwiebeln, PlanTuna in Olivenöl, schwarze Oliven, Schinken Spicker und pflanzlicher Mozzarellakäse

Pizza Molto  
mit Mühlen Hack, veganer Weichkäse, frischen Champignons und roten Zwiebeln

Pizza Mondo  
mit Fleischtomaten, veganem Schmelzkäse, Oregano und Rührei Ersatz und Ananas

Pizza nach Köche-Nord.de Art  
mit Schinken Spicker, Sim Sala Mi, Champignons, scharfen Peperoni, Oliven, Zwiebeln

Pizza Olga  
mit Like Chicken, Zwiebeln, Jalapeños und Sim Sala Mi

Pizza Pastore

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

mit Sim Sala Mi und veganen Weichkäse

Pizza Petra

mit Like Chicken, Wheaty VEGANES GYROS, Sim Sala Mi und Schinken Spicker

Pizza Pike As

mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Peperoni, Zwiebeln und Oliven

Pizza Pomodoro

mit Tomaten-Sauce und pflanzlicher Mozzarella

Pizza Prosciutto

mit Schinken Spicker

Pizza Prosciutto Funghi

mit Schinken Spicker und Champignons

Pizza Punjabi

mit Like Chicken, Ananas und Currysauce

Pizza Quattro Formaggi

mit veganem Käse Gouda-Art, veganem Käse Gorgonzola Art, veganer Weichkäse und pflanzlicher Mozzarella

Pizza Raphael

mit Fleischtomaten, Schinken Spicker und veganen Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co.

Pizza Regina vegano

mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Peperoni und Zwiebeln

Pizza Roma

mit Sim sala Mi und frischen Champignons

Pizza Rucola

mit Fleischtomaten, Schinken Spicker,  
pflanzlichem Mozzarellakäse, Mandel-Parmesan und Rucola

Pizza Salmone

mit geräuchertem LAX und Dillsauce

Pizza Saloniki

mit Spinat, Cashew-Kräuter-Weichkäse, Knoblauch und frische Fleischtomate

Pizza Schinken Spicker - Feta

mit veganem Schinken Spicker und veganen Feta-Käse

Pizza Sehnde

mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker und frische Spitzpaprika

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Pizza Sim Sala Mi - Schinken-Spicker  
mit Sim Sala Mi und Schinken Spicker

Pizza Small Road  
mit BBQ-Sauce, Hähnchenbrustfilet, frische Spitzpaprika, Mais und roten Zwiebeln

Pizza Spaghetti  
mit Schinken Spicker, Spaghetti und Rührei Ersatz

Pizza Spinaci  
mit Schinken Spicker, Spinat, veganer Käse Gorgonzola Art und Rührei Ersatz

Pizza Spinat  
mit Spinat, frischen Champignons, Mais und Weichkäse

Pizza Station  
mit schinken spicker mit Schnittlauch, frischen Champignons, frischer Spitzpaprika, Thun-  
Visch, roten Zwiebeln und Oliven

Pizza Steak  
mit Zwiebeln, Spitzpaprika, Olivenöl, Käse Blauschimmel Art, passierten Tomaten und  
veganes Virginia-Steak

Pizza Sucuk  
mit Wheaty Sucuk und Spinat

Pizza Thuna  
mit PlanTuna und Zwiebeln

Pizza Thunfisch Spezial  
mit veganer Sauce Hollandaise, Veganz Tunno, Zwiebeln und Peperoni

Pizza Tonno  
mit Thun-Visch, Zwiebeln, Cashew-Kräuter-Weichkäse, Kapern, Peperoni und Oliven

Pizza Toscana  
mit Sim Sala Mi, frischen Champignons und Peperoni

Pizza Vampira  
mit Wheaty vegane Sucuk (Knoblauchwurst), Peperoni, Veganer Weichkäse und Zwiebeln

Pizza Vegano  
mit Mais, Brokkoli, frischer Spitzpaprika, Zwiebeln, Oliven und pflanzlichem Mozzarella

Pizza vegano Mozzarella  
mit pflanzlicher Mozzarellakäse, vegane Chorizo und frischen Fleischtomaten

Pizza vegano Napoletana  
mit pflanzliche Mozzarella, Fleischtomaten, schwarzen Oliven, Peperoni, Kapern,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Knoblauch und Oregano

Pizza vegano Napoli

mit Tomatensauce, Fleischtomaten, Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co. und Oregano

Pizza Venezia

mit Tomaten-Sauce, Veganen Paprika-Käse, Schinken Spicker, pflanzlichem Mozzarellakäse und frischen Champignons

Pizza Vier Jahreszeiten

Tomaten, veganem Parmesan, Basilikum, Pilze, Artischocken, Schinken Spicker , Oliven

Pizza Vulkano

mit Vantastic foods SIM SALA MI, Veggy Friends veganer Aufschnitt nach Schinkenwurst Art, Like Chicken, Jalapeños und Spargel

Pizza Wedemark

mit veganem Mühlen Hack, Rührei Ersatz und veganer Sauce Hollandaise

Pizza Western

mit BBQ-Sauce, Schinken Spicker mit bunter Paprika, Mühlen Hack, Wheaty VEGANER BACON und sauren Gurken

### **Pizza richtig vorbereitet / zubereitet (mit Zeit)**

Für 1 Pizza zu je 30 cm Durchmesser:

75 Gramm Hartweizenmehl (sehr feines Hartweizengrieß, wir kaufen es im italienischen Supermarkt in der Stadt)

75 Gramm Weizenmehl Typ 550

90 Milliliter Wasser

2 Gramm Tafelsalz (oder Gewürzsalz)

1,5 Gramm Frischhefe

ein guter Schuss Olivenöl

Lassen Sie alle Zutaten in der Küchenmaschine gut durchkneten, zunächst auf niedriger Stufe mit dem Knethaken, danach auf hoher Stufe (beim Knethaken ist das meist die Stufe 2, auch wenn die Küchenmaschine noch viel höhere Stufen hat!) bis der Teig sich vom Rand löst und schön geschmeidig ist.

Nebenbei lösen Sie die Hefe in einer kleinen Schüssel mit Wasser auf, geben sie in die Knetschüssel und achten darauf das Gemisch nicht direkt auf das Salz gekippt wird.

Danach decken Sie die Schüssel mit dem Teig mit einem feuchten Geschirrtuch ab und packen das ganze in den Kühlschrank (für mindestens 48 Stunden, besser sogar 72 Stunden wenn Sie es rechtzeitig planen können). Wir achten darauf, dass das Geschirrtuch leicht feucht bleibt / feuchten es täglich nach, sonst bekommt der Teig eine

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Kruste.

Am Backtag holen Sie dann den Teig aus dem Kühlschrank. Danach formen Sie den Teig zu runden Kugeln und wickeln ihn nochmal im feuchten Küchentuch ein. Nun lassen Sie den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmal 2 Stunden temperieren und entspannen.

Anschließend ist die Technik des Teigausrollens wichtig. Bei Pizza arbeiten Sie bitte nicht mit einem Nudelholz sondern mit der Hand und drücken den Teig von innen nach außen. Dabei drehen Sie den Teig und ziehen ihn. Am besten schauen Sie sich hier ein Youtubevideo dazu an (unbezahlte Werbung, da sehen Sie wie Sie den richtig drücken.

[https://www.youtube.com/watch?v=8Kaf\\_IzGX9A](https://www.youtube.com/watch?v=8Kaf_IzGX9A)

Danach schalten Sie Ihren Backofen so heiß wie er geht an - optimal wären 350-400 Grad Celcius, die meisten normalen Backofen schaffen aber leider nur so 250 - 275 Grad Celsius. Auch das funktioniert! Am besten nehmen Sie einen Pizzastein (Schamotte) und lassen diesen vorher ordentlich aufheizen, dann wird der Boden perfekt.

Je nach Hitze, wenn Sie nicht auf über 300 Grad Celsius kommen, würden wir die Pizza so etwa 2 Minuten vorbacken und erst dann mit Tomatensauce und Belag belegen, wenn Sie es heißer hinkriegen, zum Beispiel da Sie einen Holzofen haben oder einen Grill benutzen, können Sie auch direkt belegen und dann backen.

Bei 275 Grad Celsius mit Pizzastein kommt die vorgebackene Pizza dann so etwa 7-9 Minuten in den Backofen.

Bei 350-400 Grad Celsius auf dem Pizzastein würden wir nicht vorbacken sondern direkt mit Belag rein, so 4-5 Minuten.

### **Pizzatomaten**

Pizzatomaten sind meistens billiger als Tomatenstücke und sind manchmal auch nicht stückig, sondern mehr oder weniger Mus!. Pizzatomaten gibt es fertig gewürzt und auch ohne Würzung.

### **Pizzoccheri**

Pizzoccheri (della Valtellina oder di Poschiavo) sind übrigens eine Teigwarenart aus Buchweizen- und Weizenmehl, die natürlich im lombardischen Veltlin (Valtellina) und im benachbarten bündnerischen Puschlav (Poschiavo) sowie am Comer See beheimatet ist (Italien). Die Pizzoccheri wird typischerweise vermischt mit Wirsing und Kartoffeln sowie Käse serviert.

### **Plant-based Burger von Green Mountain (vegane Kaufempfehlung)**

Der Green Mountain»-Burger sieht aus und schmeckt wie Fleisch. Nur eben ohne Fleisch. Sie bekommen ihn in diversen Supermärkten in einer 2 x Burgerpackung à 115 Gramm. Bei der Zubereitung auf dem Grill (je nach Typ) grillen Sie den Burger bei schwacher bis mittlerer Hitze 7-13 Minuten und wenden den Burger zwischendurch mit einem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Pfannenwender.

In der Pfanne erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Speiseöl bei mittlerer Hitze etwa 9-10 Minuten und wenden den Burger zwischendurch mit einem Pfannenwender.

Im Backofen erhitzen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze), geben den Burger 2 Minuten in den Ofen und wenden ihn nach der Hälfte der Garzeit einmal.

**NÄHRWERTE PRO 100 GRAMM:**

Energie in kJ ca. 1017

Energie in kcal etwa 244

Fett etwa 13 Gramm

davon gesättigte Fettsäuren etwa 10 Gramm

Kohlenhydrate etwa 8,3 Gramm

davon Zucker etwa 2,9 Gramm

Nahrungsfasern (Ballaststoffe) etwa 4,7 Gramm

Eiweiß etwa 21 Gramm

Salz etwa 2 Gramm

### **Plant-based Filet (wie Hähnchenfilet) von Green Mountain (vegane Kaufempfehlung)**

Plant-based Filet (2 x «The Green Mountain»-Filet à 140 Gramm) ist ein roh mariniertes Hähnchenbrustfilet - das gar keine ist! Diese Fleischalternative wird aus Weizen, Soja und Erbsen und einer Textur echt nah am Original hergestellt. Es wird gebraten oder gegrillt und überzeugt viele Nichtveganer! Gegrillt wird das Plant-based-Filet bei mittlerer Hitze und es wird natürlich zwischendurch gewendet.

Bei der Zubereitung in der Pfanne erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Speiseöl, braten das Filet bei mittlerer Hitze von beiden Seiten und wenden es mehrmals. Nach etwa 7 Minuten ist das Filet perfekt durchgebraten und kann mit Tafelsalz, Pfeffer und Hähnchengewürz gewürzt werden.

Das Filet von Green Mountain wird in 2 x Filets à 140 Gramm verkauft.

**NÄHRWERTE PRO 100 GRAMM:**

Energie in kJ etwa 669

Energie in kcal etwa 160

Fett etwa 7,4 Gramm

davon gesättigte Fettsäuren etwa 0,6 Gramm

Kohlenhydrate etwa 11 Gramm

davon Zucker etwa 0,7 Gramm

Nahrungsfasern (Ballaststoffe) etwa 0,5 Gramm

Eiweiß etwa 12 Gramm

Salz etwa 1,9 Gramm

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Plant-based Hack von Green Mountain (vegane Kaufempfehlung)**

Dieses vegane "Hackfleisch" ist ein echter Alleskönner mit dem Sie Ihre Lieblingsgerichte einfach in fleischlose Köstlichkeiten verwandeln können. Es hat einen hohen Proteingehalt und ist außerdem reich an Ballaststoffen und Vitamin B12. Das Plant-based Hack bekommen Sie in 1 x Hack à 250 Gramm.

Bei der Zubereitung erhitzen Sie erst 2-3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne (bei mittlerer Hitze) und braten das Hack, das Sie bitte zwischendurch mit einem Pfannenwender wenden, dann an. Selbstverständlich könne Sie das Hack beliebig verfeinern und Würzen, um Ihr Lieblingsgericht zubereiten.

NÄHRWERTE PRO 100 Gramm

Energie in kj etwa 786

Energie in kcal etwa 188

Fett etwa 8,8 Gramm

davon gesättigte Fettsäuren etwa 0,7 Gramm

Kohlenhydrate etwa 11 Gramm

davon Zucker etwa 3,5 Gramm

Nahrungsfasern (Ballaststoffe) etwa 4,4 Gramm

Eiweiß etwa 14 Gramm

Salz etwa 2,3 Gramm

### **planted.chicken - Kräuter & Zitrone Marinade (vegane Kaufempfehlung)**

Wie Hähnchen, aus Pflanzen.

Mariniertes pflanzliches Lebensmittel aus Erbsenprotein.

Planted.chicken Kräuter & Zitrone ist eine frische, kulinarische Leinwand, auf der Sie sich mit ihren Ideen und ganz nach ihrem Geschmack austoben können.

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **planted.chicken - Natur (vegane Kaufempfehlung)**

Planted.chicken Natur ist eine frische, kulinarische Leinwand, auf der Sie sich mit ihren Ideen und ganz nach deinem Geschmack austoben können.

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **planted.chicken (vegane Kaufempfehlung)**

Wie Hähnchen, aus Pflanzen.

Pflanzliches Lebensmittel aus Erbsenprotein, zum Braten. 100% Vegan.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Planted.chicken Natur ist eine frische, kulinarische Leinwand, auf der Sie sich mit ihren Ideen und ganz nach deinem Geschmack austoben können.

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **planted.kebab (vegane Kaufempfehlung)**

Wie Kebab, aus Pflanzen.

Pflanzliches Lebensmittel aus Erbsenprotein mit Marinade 20%, zum Gekochtesen

Der planted.kebab schmeckt wie saftiges Dönerfleisch. Kann jedoch auf verschiedenste Weise Zubereitet werden - der Kebabgenuss ist garantiert.

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **planted.limited Edition by Nenad (vegane Kaufempfehlung)**

Veganes mariniertes Lebensmittel auf Basis von Pflanzenproteinen, zum Gekochtesen.

Die neue planted Limited Edition by Nenad ist dank der leckeren Miso Marinade voller Umami - ein Geschmackserlebnis für alle Sinne.

Nenad Mlinarevic wurde 2016 vom Gault Millau als "Koch des Jahres" ausgezeichnet. Mit seinem Zürcher Restaurant Neue Taverne erhielt er den ersten Michelin-Stern für pflanzliche Küche in der Schweiz und wurde 2021 zum Besten "pflanzenbasierten Restaurant des Jahres" gekürt.

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **planted.pulled - BBQ Marinade (vegane Kaufempfehlung)**

Wie Schwein aus Pflanzen.

Veganes Lebensmittel auf Basis von Pflanzenproteinen mit Marinade SOYFREE.

Leckerer, pflanzlicher Pulled Pork für feine Burger, Tacos und Wraps. Die darin enthaltenen Sonnenblumenproteine werden aus nicht verwendeten Bestandteilen der Ölproduktion gewonnen – und sind deshalb doppelt nachhaltig. So macht Schlemmen gleich doppelt Spaß!

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **planted.pulled – Spicy Herbs (Chimichurri) (vegane Kaufempfehlung)**

Veganes Lebensmittel auf Basis von Pflanzenproteinen mit Marinade 25%, zum Garen

Leckerer, pflanzlicher Pulled Pork für feine Burger, Tacos und Wraps. Die darin enthaltenen Sonnenblumenproteine werden aus nicht verwendeten Bestandteilen der Ölproduktion gewonnen – und sind deshalb doppelt nachhaltig. So macht Schlemmen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

gleich doppelt Spass!

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **planted.pulled (vegane Kaufempfehlung)**

Veganes Lebensmittel auf Basis von Pflanzenproteinen.

Leckerer, pflanzlicher Pulled Pork für feine Burger, Tacos und Wraps. Die darin enthaltenen Sonnenblumenproteine werden aus nicht verwendeten Bestandteilen der Ölproduktion gewonnen – und sind deshalb doppelt nachhaltig. So macht Schlemmen gleich doppelt Spass!

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **planted.schnitzel nach Wiener Art (vegane Kaufempfehlung)**

Veganes Lebensmittel auf Basis von Pflanzenproteinen. Vorfrittiert.

Quelle: <https://shop.eatplanted.de/collections/products> (unbezahlte Werbung)

### **Plinia cauliflora / Baumstammkirsche**

Die Plinia cauliflora oder die Baumstammkirsche, auch Jaboticaba, ist ein kleiner Baum in der Familie der Myrtengewächse aus dem südöstlichen Brasilien bis Argentinien und Paraguay sowie aus Bolivien.

Verwendung:

Man verwendet die Früchte können roh zum Essen, verarbeitet sie zu Gelees, Sirupen, Likör und Konfitüren oder vergärt sie zu Wein.

### **Plastik Schneidebretter reinigen**

Ihr Plastikschnidebrett bekommen Sie am besten hygienisch sauber, wenn Sie es bei hohen Temperaturen in der Geschirrspülmaschine reinigen. Sie sollten allerdings beachten, dass der keimtötende Effekt hoher Temperaturen leider nur über einen gewissen Zeitraum anhält. Hat Ihr Brett tiefe Einschnitte, trocknen diese leider nicht mehr richtig, da Kunststoffe keine solche offenen Strukturen wie Holz hat.

Wenn Sie das Schneidebrett reinigen, gibt es also selbst nach einem Geschirrspülgang keine Hygiene-Garantie, auch wenn Sie das Plastikbrett regelmäßig mit einer "Ziehklänge" abziehen, um die Einschnitte zu glätten und Keimen keine Chance zu geben.

### **Plukkfisk**

Plukkfisk ist ein klassisches norwegisches Fischgericht, das sich ganz einfach zubereiten lässt. Ursprünglich wurden für dieses Gericht natürlich Fischreste verwertet. Heutzutage kommen allerdings keine Fischreste mehr in den Topf, sondern meistens Filets vom Kabeljau oder Schellfisch. Auf Island gibt es übrigens ein sehr ähnliches Gericht, dort

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

heißt es Plokkfiskur.

Es gibt die unterschiedlichsten Rezept-Varianten, aber die Grundidee ist eigentlich, dass gekochter Fisch in einer Béchamelsauce mit Kartoffeln (mehlig kochend) zu einer Art Brei verrührt wird. Das sieht vielleicht nicht so toll aus, ist aber wahnsinnig köstlich! Was dann noch so unter den Plukkfisk kommt, ist natürlich von Familie zu Familie recht unterschiedlich. Aber klassischerweise wird der Fisch-Kartoffel-Brei mit gekochten Möhren und Erbsen oder sautiertem Lauch/Porree vermischt. Und wie so oft in Norwegen darf auch der angebratener Speck nicht fehlen. Fisch und Speck sind eine viel geliebte Geschmackskombination.

### **Plunderteig**

Plunderteig ist Blättrig zubereiteter Hefeteig: Gebäcke aus Plunderteig sind zum Beispiel: Croissants, Hahnenkämmer (Kaiserkragen), Plunderhörnchen, Plunderschnecken und Plunderstriezel.

### **Poached egg (Pochierte Eier)**

Bestandteil der amerikanischen pochierten Eier – trendy Poached Eggs wie im Café sind Weißweinessig, kleine Eier (Größe S) und Salz.

Man füllt für Poached egg einen Topf mit Wasser, gibt den Essig dazu und lässt das Wasser aufkochen. Danach reduziert man die Hitze um die Hälfte, gibt zuerst ein aufgeschlagenes Ei in eine Schüssel und lässt es, sobald das Wasser anfängt zu kochen, ins Wasser gleiten. Dann gart man das Ei 3-4 Minuten, nimmt es mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser und gart jedes Ei nacheinander auf die gleich Art und Weise.

### **Pochieren**

Pochieren heißt dass Fleisch, Fisch, Eier in ausreichend Flüssigkeit am Siedepunkt ziehen zu lassen (nicht kochen). Das macht man zum Beispiel in Essigwasser oder in Salzwasser.

Pochieren wurde zuerst auf die Zubereitung von pochierten Eiern (französisch œufs pochés) angewendet: Nach geschicktem Hineingleiten lassen in das Wasser wird der Dotter vom geronnenen Eiklar wie von einer Tasche umhüllt (französisch poche = "Tasche"). Pochierte Eier werden auch als verlorene Eier bezeichnet.

Gemüse, Obst, zartes Fleisch und auch Innereien wie Kalbshirn oder Kalbsbries, aber auch Gepökeltes, Saucissons, Fisch und junges Geflügel können ebenfalls gut pochiert werden. Dabei dient das Pochieren häufig zur Vorbereitung einer weiteren Verarbeitung, oder Garziehen. Es ist eine sanfte Garmethode in heißer, aber nicht kochender wässriger Flüssigkeit (65 bis 75 Celsius).

### **Poelieren**

Poelieren im deutschen "hellbraun dünsten" genannt (aus dem französischen poêle für "Bratpfanne") gehört zur Kategorie der kombinierten Garmethoden. Das Gargut wird erst

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

auf Gemüse gesetzt und mit Fett (ausgelassene Butter, eigenes Fett) übergossen. Danach wird es im Ofen mit geschlossenem Deckel bei etwa 140–165 Grad Celsius langsam gar gezogen. Dabei wird das Gargut immer wieder mit dem eigenen Sud übergossen (arrosiert). Das Fleisch hat übrigens keinen stetigen Kontakt zum Fett (also zum Speiseöl). Kurz vor Ende der Garzeit wird das Gemüse und der entstandene Sud zum Vorbereiten einer Soße entnommen. Zum Abschluss wird der Deckel geöffnet, damit das Gargut bei einer Temperatur von 180 Grad Celsius blonde Farbe annimmt. Schnüre und Hilfsmittel können vor dem abschließenden Bräunen entfernt werden. Geeignet ist das Poelieren für zum Beispiel Kalbsfilet oder Galantinen.

Eine Geschmacksverbesserung können Sie erreichen, wenn das Gargut beim Ansatz mit hellen Wurzelgemüsen aromatisiert wird. Diese können dann anschließend zusammen mit dem Bratensatz für die dazugehörige Sauce verwendet werden. Angewendet wird diese Form des Garens übrigens fast ausschließlich bei hellem Hausgeflügel und zarten Fleischstücken wie zum Beispiel Filets, Koteletts oder Entrecôte.

### **Pökelrippchen**

Pökelrippchen sind dicke oder Schälerippchen vom Schwein, die gepökelt oder gekocht werden.

Man verwendet Pökelrippchen in Suppen, Eintöpfen und isst sie auch mit Sauerkraut.

### **Polenta e osei**

Polenta e osei (italienisch Polenta und Vögel) ist der Name zweier kulinarischer Spezialitäten aus Italien. Die Polenta e osei salata (italienisch Gesalzene Polenta und Vögel) ist natürlich das ursprüngliche Gericht aus Venetien (Italien), das aus gebratenen Wildvögeln mit Polenta besteht. Die Polenta e osei dolce (italienisch Süße Polenta und Vögel) hingegen ist übrigens eine aus Bergamo stammende Süßspeise, welche das Fleischgericht natürlich optisch nachahmt, jedoch weder Fleisch noch Polenta enthält.

### **Polenta (Maisgrieß)**

Polenta (deutsch Plente) ist ein meistens aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der im Norden Italiens, in der Provence, Spanien und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens, Moldaus und des Balkans zur regionalen Kochtradition gehört.

Siehe auch Mais.

### **Polentasuppe** für Ortsteil Borgfeld (Bremen Stadtbezirk Ost, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

100 Gramm süße Kokos-Polenta

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Esslöffel Margarine  
2 kleine Chilischoten  
1 großer Schuss Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)  
wenig Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann schneiden Sie die Chilischote mit einem großem Küchenmesser klein, zerlassen 1 Esslöffel Margarine in einem Topf und dämpfen die drei Zutaten darin etwas an.

Wenn die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel glasig sind gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Danach lassen Sie die Polenta einrieseln und lassen die Suppe köcheln, bis die Polenta gar ist. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte immer wieder mit einem Kochlöffel durch damit die Polenta nicht anbrennt.

Danach geben Sie einen Schuss pflanzliche Milch in die Suppe und schmecken sie mit Tafelsalz ab. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Polierter Reis**

Siehe auch Weißreis

### **Pollack**

Pollack ist ein Seefisch (Knochenfisch) der bis etwa 1 Meter lang und 1-8 Kilogramm schwer wird. Pollack kommt im Nordatlantik vor. Er wird wie der Köhler als Seelachs gehandelt.

Man verwendet Pollack wie Seelachs.

### **Pollo Cacciatore**

Das Pollo Cacciatore oft auch Pollo alla Cacciatora (Huhn nach Jägerart) ist ein beliebtes Geflügelrezept der Italienischen Küche, welches natürlich regional variiert. Es werden Huhn oder Poularde verwendet (sowohl das ganze Tier als auch lediglich Brust oder Keulen).

Allen Varianten ist übrigens gemeinsam, dass das Fleisch nach kurzem Anbraten in heißem Speiseöl zusammen mit abgezogenen und gewürfelten Knoblauch, Kräutern, Tomatensauce und Wein längere Zeit geschmort wird. Meistens wird Rotwein verwendet (sie können aber auch roten Traubensaft verwenden), in Apulien und Kampanien auch Weißwein (oder hellen Traubensaft). Je nach Region und Jahreszeit runden übrigens Waldpilze, Steinpilze, Zwiebeln, Oliven, Kapern oder Kartoffeln das Gericht schön ab.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Als Beilage zu diesem Gericht dienen Brot oder Polenta.

Ein fast identisches Gericht ist außerdem in Venetien und rund um den Gardasee unter dem Namen „pollastro in squaquaciò“ bekannt.

In der amerikanischen Variante "Chicken Cacciatore" wird meistens Hühnerbrustfilet verwendet und mit Spaghetti und Parmesankäse serviert. Eine moderne Weiterentwicklung dieses Gerichtes ist das „Chicken Cacciatore Sandwich“.

### **Pomelo**

Pomelo ist eine Kreuzung zwischen Grapefruit und Pampelmuse. Sie ist saftig, säuerlich mit gelbem oder rosa Fruchtfleisch.

### **Pomeranze**

Siehe auch Bitterorange.

### **Pommeau**

Ein Pommeau ist ein beliebter Aperitif (alkoholisches Getränk, das vor dem Essen) beziehungsweise Digestif (das nach dem Essen eingenommen wird) aus der Normandie. Das Pommeau wird aus natürlich frisch gepresstem Apfelsaft hergestellt, der übrigens durch Hinzufügen von jungem Calvados am Gären gehindert wird. Dadurch erhalten sich natürlich das volle Apfelaroma, Fruchtsüße und angenehme Säure.

### **Pommersche Apfel und Zwiebel (vegane Kaufempfehlung)**

Die Apfel- und Zwiebelstückchen in der Ruegenwalder Pommerschen waren schon immer pflanzlich, nun ist es auch die Wurst drum herum. Deren Vegane Pommersche mit Apfel und Zwiebel schmeckt wie eine richtig gute Leberwurst.

Statt Fleisch verwendet Ruegenwalder für ihre Vegane Pommersche mit Apfel und Zwiebel Erbsen, die ausschließlich aus Frankreich stammen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Pommersche Fein (vegane Kaufempfehlung)**

Sie sieht aus wie Leberwurst und schmeckt auch so. Die Ruegenwalder vegane Pommersche Fein ist die pflanzliche Alternative für alle, die's herzhaft mögen. Ob zum Frühstück oder Abendbrot, ob als Pausen- oder Schulbrot.

Statt Fleisch verwend Ruegenwalder für ihre vegane Pommersche Fein Erbsen, die ausschließlich aus Frankreich stammen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Pommersche Schnittlauch (vegane Kaufempfehlung)**

Geht Leberwurst eigentlich auch ohne Fleisch? Natürlich – wie die Ruegenwalder Vegane Pommersche mit Schnittlauch beweist. Die pflanzliche Alternative schmeckt, wie eine richtig gute Leberwurst schmecken muss. Sonst hätte sie den Namen Pommersche auch nicht verdient.

Statt Fleisch verwenden die Ruegenwalder für unsere Vegane Pommersche mit Schnittlauch Erbsen, die ausschließlich aus Frankreich stammen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Pommes frites**

Pommes frites ist wohl das berühmteste belgische Rezept! Während deutsche Konsumenten die Pommes meistens sehr dünn schneiden, lieben die Belgier dicke und mehliges Pommes. Dicke Pommes frites haben bei gleicher Menge eine kleinere Oberfläche und nehmen dadurch übrigens weniger Fett auf. Sie sind damit das genaue Gegenteil von den dünnen, geriffelten TK-Pommes aus deutschen Tiefkühltheken mit maximal großer Oberfläche. Die typischen belgischen Pommes haben einen Querschnitt von mindestens 12 Millimeter (½ Zoll). Wenn Sie wirklich gute Pommes nach belgischer Art zubereiten wollen, dann verwenden Sie bitte keine Tiefkühlware, sondern frische Kartoffeln.

Achtung:

Bei hoher Frittieretemperatur über 180 Grad Celsius kann das krebserregende Acrylamid entstehen.

### **Pommes frites wieder kross machen**

Wenn Sie Pommes frites wieder aufwärmen vom Vortag wieder wollen erhitzen Sie einfach etwas Speiseöl in einer Pfanne auf großer Hitze und braten die Pommes frites darin an. Wichtig, die Pfanne muss wirklich so heiß wie möglich sein Das dauert etwa 2-3 Minuten und funktioniert immer!

### **Pommes rissolées**

Rösten Sie für Pommes rissolées Kartoffelwürfel (ohne Schale) roh in heißem Rapsöl in einer Pfanne goldgelb, lassen Sie sie dann auf Küchentrepp abtropfen und salzen Sie die Beilage kräftig.

### **Pommes soufflées**

Pommes Soufflées sind eine Vielzahl von französischen Bratkartoffeln. Die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kartoffelscheiben werden zweimal gebraten, einmal bei 150 Grad Celsius und ein zweites Mal nach dem Abkühlen bei 190 Grad Celsius. Die Kartoffelscheiben blähen sich dann beim zweiten Braten zu kleinen Luftballons auf und werden goldbraun.

### **pont neuf kartoffeln**

Pommes pont-neuf (in Anlehnung an die Pfeiler der Seinebrücke Pont-Neuf in Paris) sind im Querschnitt von 1 Zentimeter<sup>2</sup> Pommes allumettes ("Streichhölzer"). Sie sind in Québec auch bekannt unter Pommes coupe julienne. Dieses Gericht hat einen Querschnitt von 0,5 Zentimeter<sup>2</sup>, oftmals werden sie im Fast Food-Bereich gebraucht.

### **Ponzu (Würzsauce)**

Ponzu ist eine Würzsauce auf Basis von Zitrusfrüchten, die in der japanischen Küche verwendet wird. Ponzu wird traditionell zu Tataki (kurz bei großer Hitze angebratenen und innen noch mit rohem Fleisch oder Fisch), Sashimi, Nabemono und Shabu-Shabu als Sauce zum Dippen gereicht.

Diese Sauce wird aus dem Saft von Zitrusfrüchten, Mirin (Reiswein) und Dashi, einem Fischsud aus Katsuobushi (getrockneten und geräucherten Fischflocken) und natürlich Kombu (essbarem Seetang), hergestellt. Als Basis wird übrigens der Saft von Zitronen, sehr häufig auch Yuzu, Kabosu, Orangen, Bitterorangen, Limetten oder anderer Zitrusfrüchte verwendet. Die häufige Variante von Ponzu mit Sojasauce, wird außerdem sowohl als Ponzu shōyu als auch wegen der Verbreitung einfach als Ponzu bezeichnet. Die Sauce ist schön dünnflüssig und hat eine dunkelbraune Farbe. Der Geschmack ist übrigens säuerlich-würzig.

Der Name Ponzu hat natürlich seinen Ursprung im niederländischen Wort pons (übersetzt „Schlag“ oder „Stanze“).

### **Popcorn**

Bei Popcorn werden helle Maiskörner in einem Topf oder einer Pfanne (mit Deckel) in heißem Speiseöl erhitzt. Sie platzen auf und werden flockig. Je nach Geschmacksrichtung werden sie dann süßlich mit Karamell, Schokolade, Zucker oder auch herzhaft würzig mit Käse, Salz oder Würzsoßen verfeinert.

### **Popps Eifreisalat**

Auch der Feinkost-Hersteller Popp erweitert sein veganes Angebot - und hat kürzlich ein eigene vegane Produkt-Range vorgestellt: Walter Popp's vegane Meistersalate, benannt nach dem Gründer des Unternehmens.

Der vegane "Eifreisalat" von Popp schmeckt bombastisch nach Ei. Die Konsistenz ist so authentisch, dass Anna und ich beim Probieren noch mal genau nach einem "Vegan"-Siegel geschaut haben.

Die Produktentwickler haben die Menge an Kala Namak genau richtig dosiert. Auch die Mayo ist super gelungen. Leicht süßlich und so wie es manche von euch vielleicht noch

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

aus vorveganen Zeiten erinnern.

Grundsätzlich ist das Prinzip hinter veganem Ei-Salat leicht nachzumachen. Es gibt auch einige vegane Rezepte für Eiersalat im Netz, die auf eine Kombi aus weichgekochten Nudeln (für die Konsistenz) und Kala Namak (Schwefelsalz) für den Ei-Geschmack setzen. Dazu vegane Mayonnaise.

### **Porchetta**

Die Porchetta ist eine beliebte kulinarische Spezialität Mittelitaliens, ein im Ganzen entbeintes und geröstetes junges Schwein von etwa 50 Kilogramm (kein Spanferkel). Die Porchetta ist in Umbrien und Latium (Italien) sehr beliebt, wo es auf Jahrmärkten und Volksfesten verkauft wird. Typischerweise wird die Porchetta mit wildem Fenchel gewürzt und in Brotbacköfen gebraten, die mit Holz geheizt werden. Normalerweise wird Porchetta immer kalt serviert.

Der Ausdruck „in porchetta“ kann übrigens auch auf andere, ähnlich zubereitete Fleischspeisen übertragen werden, zum Beispiel entbeinte geröstete Hühnchen (pollo in porchetta) oder Kaninchen (coniglio in porchetta). Die Porchetta kann außerdem auch am Spieß geröstet werden, oder wie es nur in Sardinien üblich ist, in einem Erdloch („in caraxiu“) gegart. In Sardinien heißt Porchetta übrigens porceddu.

### **Porree**

Siehe auch Lauch.

### **Porterhouse-Steak**

Porterhouse-Steaks sind etwa 1 Kilogramm schwer, aus dem gespaltenen Rinderrücken, mit Knochen und Filet. Sie werden 2 Personen serviert.

Gewicht: bis 900 Gramm

Geschmack: sehr kräftiger Geschmack

Weitere Bezeichnungen: Bistecca alla Fiorentina (Italien)

### **Portionsgrößen**

Eine klassische Hauptmahlzeit besteht generell aus Fisch oder Fleisch, Gemüse und einer Kohlenhydratbeilage und wiegt durchschnittlich zwischen 420 und 550 Gramm. Diese Menge sollte die meisten Menschen ausreichend und gesund satt machen.

### **TYPISCHE PORTIONSGRÖSSE**

Eine Portion Fleisch

Steak/Schnitzel vom Schwein/Rind/Kalb/Lamm: 180 bis 200 Gramm

Geflügel: 150 bis 190 Gramm

Fleisch mit Knochen: 200 bis 250 Gramm

verarbeitetes Fleisch (für Bolognese/Gulasch): 100 bis 120 Gramm

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eine Portion Fisch  
Fischfilet: 200 Gramm  
ganzer Fisch (mit Kopf, Gräten, Flossen): 300 Gramm  
Meeresfrüchte: 150 Gramm

Eine Portion Gemüse  
Gemüse als Beilage: 200 Gramm  
Gemüse als Hauptzutat: 400 bis 600 Gramm

Eine Portion Suppe  
Suppe als Vorspeise: 200 Milliliter  
Suppe als Hauptgericht: 400 bis 500 Milliliter

Eine Portion Nudeln/Reis  
Nudeln, ungekocht: 50 bis 80 Gramm  
Reis/Hirse/Couscous/Polenta, ungekocht: 60 bis 80 Gramm

Eine Portion Kartoffeln  
Kartoffeln: 150 bis 200 Gramm (2 bis 3 mittelgroße Kartoffeln)  
Kartoffelbrei: 150 Gramm  
Pommes Frites: 125 Gramm  
Eine Portion Salat  
Tomaten-/Gurken-/Kartoffelsalat: 150 Gramm  
Blattsalat: 80 Gramm

Eine Portion Wurst  
Scheibenwurst: 10 bis 25 Gramm  
Streichwurst: 30 Gramm  
Würste/Würstchen: 80 bis 100 Gramm

Eine Portion Käse  
Schnittkäse: 40 Gramm  
Frischkäse: 30 Gramm  
Weichkäse: 50 Gramm

Eine Portion Sauce/Dressing  
Saucen: 80 Gramm  
Pesto: 50 Gramm  
Dip und Dressings: 15 Gramm

#### TYPISCHE PORTIONSGRÖSSEN FÜR SÜSS

Eine Portion Kuchen/Gebäck  
Kuchen/Torte: 150 Gramm  
Gebäck: 120 Gramm  
Donuts/Krapfen: 90 Gramm

Eine Portion Dessert/Eiscreme  
cremigtes Dessert wie Pudding, Mousse und Tiramisu: 150 Gramm  
Kugel Eiscreme: 60 Gramm

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Eine Portion Müsli  
Cornflakes: 3 g pro EL  
Haferflocken: 6 g pro EL  
Fertigmüslis: 10 g pro EL  
Ganze Portion Müsli: ca. 60 g

Eine Portion Obst  
eine Portion Obst oder Nüsse entspricht üblicherweise der  
Angabe "Handvoll" (25 Gramm)  
eine Banane wiegt durchschnittlich 150 Gramm, ein Apfel etwa 200 Gramm

Unser Tipp:  
Wenn Sie richtig essen, setzt das Sättigungsgefühl nach 15 Minuten ein.

### **Portugiesischer Gazpacho** für den Hamburger Rugby-Club (vegan)

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Fleischtomaten, aromatische, abgezogen, entkernt und fein gehackt  
1 Paprikaschote, rote, geputzt und fein gewürfelt  
1 Paprikaschote, grüne, geputzt und fein gewürfelt  
1/2 Salatgurke, geschält, entkernt und fein gewürfelt  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
4 Esslöffel Essig (Weißweinessig)  
4 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Teelöffel Oregano, fein gehackt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
4 Scheiben Brote, festes vom Vortag ohne Kruste  
750 Milliliter Wasser, (Eiswasser)

Tomaten, Paprikaschoten und Gurke in eine Suppenterrine oder große Schüssel geben.  
Knoblauch, Essig, Öl, Oregano, Salz und Pfeffer verschlagen, dann mit den Brotwürfeln in  
die Tomatenmischung rühren. Soviel Eiswasser einrühren, dass eine dicke Suppe  
entsteht. Vor dem Servieren gut kühlen und dann mit etwas Fladenbrot oder anderem Brot  
servieren.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Viele kleine Fische  
schwimmen jetzt zu Tische,  
reichen sich die Flossen,  
dann wird kurz beschlossen,  
jetzt nicht mehr zu blubbern,  
sondern jetzt zu futtern.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Portulak**

Portulak ist ein Gemüse mit rötlichen Stängeln, an denen die fleischigen, gelbgrünen, eierförmigen Blätter wachsen. Portulak ist seit fast 3500 Jahren als Gemüse und Heilpflanze bekannt. Es enthält viel Vitamin A, Eisen und Kalium.

Man verwendet Portulak zu Kräuterquart, Omelettes, Salaten und Suppen. Die Stängel nutzt man wie Spinat, die jungen Blätter wie Brunnenkresse.

Achtung:

Portulak wirkt harntreibend und krampflösend.

### **Portwein**

Portwein (siehe auch Likörwein), stammt aus der portugiesischen Provinz Douro um Porto. Er wird meistens als roter Portwein (tinto), seltener als weißer (branco) Portwein angeboten. Unverschnittene beste Jahrgänge werden etwa 20 Jahre in Eichenfässern gelagert. Tinto wird mit Branco wird Raumtemperatur und Branco wird kellerkalt angeboten.

### **Pot-au-feu**

Pot-au-feu (das ist französisch für „Topf auf dem Feuer“) ist ein beliebter klassischer Eintopf der ländlichen Küche Nordfrankreichs. Er besteht aus Rindfleisch, Gemüse und einem Strauß Kräutern, bei dem natürlich auch eine Brühe entsteht.

### **Pottasche**

Pottasche ist ein chemisches Backmittel.

Pottasche klingt altmodisch und irgendwie sehr geheimnisvoll ? Stimmt, Pottasche hatte schon vor Jahrhunderten einen festen Platz in der Weihnachtsbäckerei. Bei Pottasche handelt es sich um nichts anderes als um Kaliumcarbonat – eine chemische Verbindung aus den Kaliumsalzen von Kohlensäure. Schon unsere Uralt-Vorfahren verwendeten Pottasche. Pottasche muss in bestimmten Fällen einfach sein, denn sie hat als Backtriebmittel eine ganz spezielle Wirkung.

Ähnlich wie Hefe und Sauerteig sorgt Pottasche dafür, dass auch sehr schwere Teige (wie zum Beispiel Lebkuchen- oder Brotteig) aufgehen. Anders als die beiden anderen treibt sie den Teig nicht in die Höhe, sondern eher in die Breite. Der Grund dafür ist die für Pottasche charakteristische Eigenart, Feuchtigkeit aus der Umgebung aufzunehmen und einen Teig durch Säure aufzulockern. Das ist vor allem bei Honigkuchen, Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen eine höchst erwünschte Wirkung, und genau da kommt das feine weiße Pulver auch seit Jahrhunderten zum Einsatz!

Pottasche kosten bei Amazon (1x20 Gramm) etwa 5.- Euro (unbezahlte Werbung).

Klassischerweise verwendet man Pottasche bei der Herstellung von traditionsreichem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Weihnachtsgebäck wie Honigkuchen, Pfefferkuchen und die „Bausteine“ für ein Lebkuchenhaus. Sie können das Backtriebmittel aber auch für andere Plätzchenteige verwenden oder statt Backpulver für Torten- und Kuchenböden nehmen, die locker, aber flach bleiben sollen.

Achtung:

Da Pottasche den Teig in die Breite gehen lässt, sollten Sie beim Backen genug Platz zwischen den Plätzchen oder Lebkuchen lassen und auch auf einen großzügigen Abstand zum Backblechrand achten!

### **Poularde**

Poularde ist ein Masthuhn, etwa 10 Wochen alt mit einem Gewicht von mindestens 1200 Gramm. Es ist ein hellfleischiges Hausgeflügel und ist als Diätkost geeignet. Aus Frankreich kommt die speziell gezüchtete Bressepoularde, sie ist kräftig vollfleischig. Die Merkmale sind graue Beine und der Herkunftsring.

### **Poule au pot**

Poule au pot (zu deutsch „Huhn im Topf“) ist in der französischen Küche ein beliebter Hühnereintopf, der aus Hühnerfleisch und Gemüse besteht.

### **Powidltascherl**

Die Powidltascherln (auch Powidltatschkerln oder Powidldatschgerl) sind natürlich in der österreichischen und böhmischen Küche mit Powidl (Pflaumenmus) gefüllte Teigtaschen.

### **Praline**

Pralinen sind mit Gelee, Likör, Marzipan, Pistazien, Nüssen, Weinbrand oder auch ähnlichem gefüllte Konfekte aus oder mit Schokoladenüberzug. Erfinder der Praline ist der Koch des französischen Grafen von Plessis-Praslin, ein Minister des Sonnenkönigs Ludwig XIV. Er benannte sie nach seinem Herrn.

Bekannte Pralinenarten sind zum Beispiel die belgische Meeresfuchte, Trüffel und die Mozartkugeln.

### **Prawn**

Prawn oder Tiger-Prawn, Riesengarnelen (siehe auch Garnelen). Prawn kommen in den südlichen Meeresregionen vor.

Achtung:

Prawn sind unter der falschen Bezeichnung „Hummerkrabben“ im Handel.

### **Preisangabenverordnung**

Die Preisangabenverordnung und Fertigpackungsverordnung vom Jahre 2000 bestimmt zum Schutz der Verbraucher die Angabe von Endpreis und Grundpreis.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Preiselbeere**

Die Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Heidelbeeren (*Vaccinium*). Sie ist in Eurasien und Nordamerika sehr weit verbreitet.

Die sogenannte „Kulturpreiselbeere“ ist keine Preiselbeere, sondern die Großfrüchtige Moosbeere (*Vaccinium macrocarpon*), auch Cranberry genannt, mit anderer, am Boden kriechender Wuchsform und deutlich anderem Geschmack. Allerdings werden daneben auch echte Preiselbeeren kultiviert und gärtnerisch angebaut.

### **Pre-sale (französisch)**

Pre-sale heißt auf deutsch: vorgesalzen. Das ist eine Bezeichnung für Schafe, die an der Küste auf Deichen und Dünen und auf Salzwiesen gezüchtet werden. Ihr Fleisch hat aufgrund des salzigen Grünfutters einen kräftigen würzigen Geschmack.

### **Presnitz**

Die Presnitz ist eine traditionelle Triestiner Kuchenspezialität aus einer Rolle von Blätterteig mit einer Füllung, natürlich aus gehackten Walnüssen und Mandeln, fein geschnittenen getrockneten Feigen, Zwetschgen und Aprikosen, Pinienkernen, Rosinen, Schokolade, Zucker, Zimt, Nelken und Rum. Die Zutaten können übrigens variieren.

### **Primäre Pflanzenstoffe**

Primäre Pflanzenstoffe sind die in Pflanzen enthaltenen Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Mineralstoffe und Vitamine.

### **Prinzessbohne**

Siehe auch Gartenbohne

### **Pro-Ana**

Pro-Ana (von pro: für und Anorexia nervosa: Magersucht) und Pro-Mia (Bulimia nervosa: Ess-Brechsucht) sind Bewegungen von Mager- beziehungsweise Ess-Brechsüchtigen im Internet. Sie entstanden Anfang des 21. Jahrhunderts in den Vereinigten Staaten und breiteten sich von dort auch nach Europa aus.

Die Anhänger von Pro-Ana, fast ausschließlich junge Frauen, idealisieren die Magersucht und sind zumeist selbst magersüchtig. Dabei sind sie sich ihrer Erkrankung bewusst. Statt dagegen zu kämpfen, versuchen sie, weiter abzunehmen – auch wenn dies mit Lebensgefahr verbunden ist. Die Betroffenen tauschen sich über spezielle Pro-Ana-Websites aus und stellen dort die Magersucht bildhaft als extremes Schlankeitsideal dar, dem sie sich mit radikalen Maßnahmen nähern, mit dem Ziel, Zufriedenheit mit sich und ihrem Aussehen zu erreichen. Die Magersucht erhält dabei den Anklang einer Art der Selbstverwirklichung, der Souveränität und der Macht über den eigenen Körper, die gegen eine feindselige Umwelt verteidigt werden muss. Die Assoziation von „Ana“ mit dem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Namen „Anna“ ist gewollt und steht für eine idealisierte Personifikation der Magersucht. Sie kommt insbesondere im „Brief von Ana“ zum Ausdruck, der sich auf den Webseiten der Bewegung als ein zentrales Manifest findet. Pro Ana ist insbesondere deswegen umstritten, weil sich die Betroffenen im Internet austauschen. Hierbei wird die Gefahr gesehen, dass sich die Betroffenen gegenseitig weiter dazu anspornen, mit allen Mitteln abzunehmen und dass Unbeteiligte so ebenfalls zur Magersucht inspiriert und daran erkranken könnten.

Die Zahl der Pro-Ana-Seiten im deutschsprachigen Raum wurde 2007 auf mehrere hundert geschätzt.

Wir empfehlen (Werbung):

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pro-Ana>

Oder eine PDF-Datei von der Bundesregierung:

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/93692/96f2606252083cf6c5017bd9673ae466/essstorerungen-ratgeber-pdf-data.pdf>

### Produkte von MEGGLE für die Grillsaison (vegane Kaufempfehlung)

Zum Start der Grillsaison launcht MEGGLE neue vegane Produkte: ein Baguette, eine würzige Creme und Knödel. Hier erfahrt ihr mehr dazu!

Vegan grillen mit neuen MEGGLE-Produkten: Steinofen-Dinkelbrot, Grillknödel und eine Barbecuecreme

MEGGLE bringt gleich drei neue vegane Produkte für tierfreundliche Grillfeste in die Supermärkte. Nachdem die Marke in den vergangenen Jahren bereits vegane Kräuterbaguettes, Aioli und Kräutercreme gelauncht hat, reiht sich nun unter anderem auch die vegane Creme MEGGLE BBQ in der Tube in die Reihe. Die würzige Creme passt zu Burgern, Pommes und Gegrilltem – eignet sich aber auch zum Kochen und Verfeinern.

Die neuen Produkte sind während der Grillsaison von April bis September erhältlich. 5 Tipps für den perfekten Grillabend

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/vegan-grillen/>



Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Quelle:

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/vegane-produkte-meggle/>

(unbezahlte Werbung)

### **Propionsäure**

Propionsäure ist eine organische Säure (E 280), ein Konservierungsstoff. Sie schützt abgepackte Brote vor Bakterien und Schimmelpilzen. Die Höchstmengen sind festgesetzt.

### **Proteinquellen / Nährstoffquellen (vegan)**

Bier (veganes)

Die Nährwerte pro 100 Milliliter Lagerbier und die empfohlene Tagesdosis (in Klammern) im Einzelnen:

B2: 0,03 mg (1-1,4 mg)

B3: 0,65 mg (11-16 mg)

B5: 0,06 mg (6 mg)

B6: 0,1 mg (1,2-1,6 mg)

Kalium: 35,55 mg (4000 mg)

Magnesium: 7,54 mg (300-400 mg)

Phosphor: 19,42 mg (700-1250 mg)

Bohnen

Kalorien: 33 kcal.

Kohlenhydrate: 5 Gramm

Fett: Spuren.

Eiweiß: 2,5 Gramm

Brennssesselsamen

100 Gramm Brennssesselsamen haben circa 4 Kcal (17kj).

Cashewnüsse / Cashewkerne pro 100 Gramm

Kalorien 575 kcal

Kohlenhydrate 30,7 Gramm

Eiweiß 21 Gramm

Fett 40,5 Gramm

Chia-Samen (pro 100 Gramm)

Energie 580 Gramm

Fett 31 Gramm

Kohlenhydrate 42 Gramm

Proteine 16 Gramm

Ballaststoffe 34 Gramm

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Erbsen pro 100 Gramm  
Energie 78 kcal/ 325 kJ

Fett 0,5 Gramm  
Kohlenhydrate 11,4 Gramm  
Eiweiß 6,4 Gramm  
Ballaststoffe 5,2 Gramm  
Kalium 244 mg

Erbsenmilch

100 Milliliter Erbsenmilch (ungesüßt) enthalten im Durchschnitt 39 Kilokalorien, etwa zwei Gramm Fett, 0,5 Gramm Kohlenhydrate und mehr als fünf Gramm Eiweiß.

Erdnussbutter pro 100 Gramm  
Kalorien 597 kcal  
Fett 50 Gramm  
Ballaststoffe 8 Gramm  
Kohlenhydrate 12 Gramm

Haferflocken Gehalt in 100 Gramm  
Haferflocken Deckung des Tagesbedarfs mit 40 Gramm  
Brennwert/Energie 368 kcal 7,4 %  
Protein/Eiweiß 13,5 Gramm 10,8 %  
Kohlenhydrate 58,7 Gramm 9,0 %  
- davon Zucker 0,7 Gramm 0,3 %

Haselnüsse pro 100 Gramm  
Kalorien 635 kcal  
Fett 61 Gramm  
Proteine 12 Gramm  
Kohlenhydrate 5,8 Gramm  
Ballaststoffe 7,4 Gramm

Humus pro 100 Gramm  
Kalorien 166  
Fett 9,6 Gramm  
Protein 7,9 Gramm  
Kohlenhydrate 14,3 Gramm  
Ballaststoffe 6,0 Gramm  
Magnesium 18 mg  
Eisen 2,4 mg  
Kalzium 38 mg  
Vitamin B6 0,2 mg

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

KARTOFFELN Geschält Gekocht PRO 100 GRAMM

Kalorien 69 kcal  
Eiweiß 2 Gramm  
Fett 0,02 Gramm  
Kohlenhydrate 14 Gramm  
Wasser 77 Gramm  
Ballaststoffe 1,56 Gramm

Kichererbsen 100 Gramm (getrocknet)

Kalorien 310 Kalorien  
Fett 6 Gramm  
Kohlenhydrate 44 Gramm  
Eiweiß 19 Gramm  
Ballaststoffe 16 Gramm  
Zucker 2 Gramm  
Mineralstoffe 2,9 Gramm

Kichererbsen 100 g (reif gegart)

Kalorien 119 Kalorien  
Fett 2 Gramm  
Kohlenhydrate 17 Gramm  
Eiweiß 9 Gramm  
Ballaststoffe 10 Gramm  
Zucker 1 Gramm  
Mineralstoffe 0,9 Gramm

Kidneybohnen (getrocknet) pro 100 Gramm

Kalorien 295  
Eiweiß 21 Gramm  
Fett 1 Gramm  
Kohlenhydrate 36,5 Gramm

Kürbiskerne pro 100 Gramm

Kalorien 565 kcal  
Eiweiß 25,5 Gramm  
Fett 45,6 Gramm  
Kohlenhydrate 14 Gramm

Leinsamen pro 100 Gramm

Kalorien 488 kcal  
Eiweiß 22,3 Gramm  
Fett 36,5 Gramm  
mehrfach ungesättigte Fettsäuren 26 Gramm

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Limabohnen  
Kalorien: 72 kcal  
Kohlenhydrate: 13,6 Gramm  
davon Zucker: 0,8 Gramm  
Ballaststoffe: 2,4 Gramm  
Eiweiß: 2,4 Gramm  
Fett: 0,4 Gramm  
18 mg Kalzium  
0,8 mg Eisen

Linsen pro 100 Gramm  
Kalorien 270 kcal  
Kohlenhydrate 40,6 Gramm  
Proteine 23,5 Gramm  
Fett 1,5 Gramm

Linsenmehl pro 100 Gramm  
Kalorien 324 kcal  
Eiweiß 23,2 Gramm  
Kohlenhydrate 52,5 Gramm  
Fett 1,5 Gramm  
Energie (Kilojoule) 1.357 kj

Nüsse  
Erdnuss 576 kcal 30 Gramm  
Haselnuss 650 kcal 16 Gramm  
Marone 212 kcal 3 Gramm  
Kokosnuss 361 kcal 5 Gramm

Macadamia-Nüssen pro 100 Gramm  
Kalorien 703  
Eiweiß 7,5 Gramm  
Fett 73 Gramm  
Kohlenhydrate 4 Gramm

Pekannüsse pro 100 Gramm  
Energie 2990 kJ / 725 kcal  
Eiweiß 9.0 Gramm  
Kohlenhydrate 12.0 Gramm  
davon Zucker 5.0 Gramm

Pistazien pro 100 Gramm

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Nährwerte

Kalorien 615 kcal

Eiweiß 15 Gramm

Fett 55 Gramm

Kohlenhydrate 10 Gramm

Quinoa pro 100 Gramm

Kalorien 360 kcal

Eiweiß 16 Gramm

Kohlenhydrate 60 Gramm

Fett 5 Gramm

rote Linsen Nudel pro 100 Gramm

Kalorien: 347,0 kcal

Eiweiß: 23,0 Gramm

Kohlenhydrate: 56,0 Gramm

davon Zucker: 2,2 Gramm

Seitan pro 100 Gramm

Kalorien 148

Eiweiß 28,5 Gramm

Fett 2 Gramm

Kohlenhydrate 2,5 Gramm

Skyr Natur 450 Gramm

Nährwertangaben pro 100 Gramm /Milliliter. Brennwert 269 kJ/63 kcal, Fett 0,2 Gramm davon gesättigte Fettsäuren 0,1 Gramm, Kohlenhydrate 4 Gramm davon Zucker 4 Gramm, Eiweiß 11 Gramm, Salz 0,14 Gramm.

Zutaten. Magermilch, Milchsäurekulturen, mikrobielles Lab.

Gewicht / Volumen. 450g.

Allergiekennzeichnung. Milch.

EAN-Code. 4016241030603.

Sojabohnen pro 100 Gramm (im Durchschnitt)

Kalorien 340

Eiweiß 38 Gramm

Fett 18 Gramm

Kohlenhydrate 6,3 Gramm

Spinat

Spinat enthält sehr viele verschiedene Mineralien und Spurenelemente, wie zum Beispiel 126 mg Kalzium, 54 mg Chlorid, 633 mg Kalium, 58 mg Magnesium, 65 mg Natrium, 0,47 mg Mangan, 45 mg Phosphor und 0,58 mg Zink.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### Süßkartoffeln

Süßkartoffeln enthalten 24 Gramm komplexe Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe und so gut wie kein Fett stecken in 100 g Süßkartoffeln – dazu nur 108 Kalorien! Bis auf Vitamin D und Vitamin B12 enthält die Süßkartoffel auch alle Vitamine.

### Süßmandeln pro 100 Gramm

Kalorien 589 kcal

Fett 53 Gramm

Gesättigte Fettsäuren 4,5 Gramm

Kohlenhydrate 5,7 Gramm

Eiweiß 24 Gramm

### Tahini pro 100 Gramm

Energie (Kilojoule) 2439 kJ

Fett 48000 mg

Kohlenhydrate 21190 mg

Eiweiß (Protein) 17810 mg

### Tofu pro 100 Gramm

Kalorien 144 kcal

Fett 8,7 Gramm

Proteine 15,7 Gramm

Kohlenhydrate 0,6 Gramm

### Tempeh pro 100 Gramm (Natur | Geräuchert)

Kalorien 147 | 237

Eiweiß 18 Gramm | 13 Gramm

Fett 7 Gramm | 8 Gramm

Kohlenhydrate 5,6 Gramm | 9 Gramm

### Veganes Proteinpulver:

75 % Protein

1,6 Gramm Kohlenhydrate

0,08 Gramm Zucker

### Vollkornbrot pro 100 Gramm pro 1 Scheibe (50 Gramm)

Kalorien: 204,0 kcal 102,0 kcal

Eiweiß: 7,8 Gramm 3,9 Gramm

Kohlenhydrate: 41,0 Gramm 20,5 Gramm

davon Zucker: 1,5 Gramm 0,8 Gramm

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Walnüsse pro 100 Gramm  
Energie: 662 kcal.  
Fett: 62 Gramm  
Kohlenhydrate: 11 Gramm  
Eiweiß: 14 Gramm  
Natrium: 2mg.  
Kalium: 545mg.  
Calcium: 85mg.  
Magnesium: 130mg.

### **Provolone**

Provolone oder auch Provola ist ein italienischer Schnittkäse/Hartkäse vom Typ Filata mit 44 % Fett i. Tr. Der Provolone Valpadana DOP genießt übrigens den Rang einer geschützten Herkunftsbezeichnung.

Der Provolone ist in sehr vielen verschiedenen Formen im Handel erhältlich, die mit eigenen Namen bezeichnet werden. Es gibt zum Beispiel zylindrische bis wurstförmige Arten namens Pancetta und Pancettone oder Salamino. Andere Formen heißen auch Gigante, Gigantino oder Gigantone und sehen aus wie eingeschnürte Konen.

### **Puderzucker**

Puderzucker ist staubfein gemahlener Zucker, die Kristalle sind zermahlen.

Man verwendet Puderzucker zum Überstäuben und Garnieren von Gebäck, Kuchen und Desserts.

### **Puffreiskuchen**

Puffreiskuchen ist ein flaches Hartfutter aus Puffreis. Gewöhnlich wird Puffreiskuchen als gesunder Snack gegessen oder auch als Basis für andere Zutaten verwendet.

Einige Reiskuchen sind aromatisiert. Übliche Aromen sind zum Beispiel Huhn, süßer Chili, Butter, Käse, Schokolade, Karamell, Salz und auch Essig oder Apfelzimt.

Reiskuchen sind oft in Sandwiches, vor allem, wenn sie von als Ersatz für höhere kalorienreiche Brote verwendet werden.

Die meisten Reiskuchen sind rund, obwohl auch quadratische Sorten erhältlich sind. Einige Hersteller stellen Mini-Reiskuchen her, die dann zum Knabbern vermarktet werden.

### **Pul Biber (geschrotete Pfefferschoten)**

Pul Biber (übersetzt etwa "Blättchenpfeffer") ist die türkische Bezeichnung für getrockneten und zerstoßenen milden oder scharfen Paprika (Chilis). Sehr oft handelt es sich um eine Würzmischung mit etwa einem Fünftel Salz, teils abgerundet durch Pflanzenöl und Gewürzextrakte.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Pumpernickel**

Pumpernickel ist Spezialbrot aus mindestens 90 % Roggenvollkornbrot (siehe auch Vollkornschrot) oder Roggenschrot (siehe auch Backschrot). Es wird in geschlossenen Kästen in Dampfbackkammern bei etwa 100 Grad Celsius für 16-20 Stunden gebacken. Die Merkmale sind: Krustenlos, durch den Malzanteil haben sie ein leicht süßlichen Geschmack, außerdem haben sie eine dunkle saftige Kruste.

## **Punsch**

Punsch gehört zu den heißen Wein-haltigen Getränken aus Weiß- oder Rotwein. Außerdem fügt man noch Arrak oder Rum, Gewürze, Zitronensaft, Zucker sowie Wasser hinzu. Deutsche Spezialitäten sind die Feuerzangbohle und der Glühwein.

## **Punschkrapfen**

Punschkrapfen (in der Verkleinerungsform natürlich auch Punschkrapferl) ist eine beliebte österreichische Süßspeise.

## **Pute**

Pute ist die Bezeichnung für weibliche Tiere aber auch eine Artbezeichnung für Truthähne, Turkey, Puter, Indian oder Dinde (französisch). Pute ist ein gezüchtetes Hausgeflügel.

Man verwendet sie als Babypute (etwa 3 Monate), als Weinachtsbraten (etwa 7 Monate und ca. 5 bis 8 Kilogramm schwer). Beide gart man im Ganzen, gefüllt oder nicht gefüllt, im Backofen. Zerlegeputen (etwa 12 Kilogramm) verarbeitet man Schnitzel, Steaks, Schinken und Wurstwaren weiter.

Achtung:

Pute ist ein traditionelles Essen in den USA zu Thanksgiving.

## **PUTEN**

Rund 12,4 Millionen Puten leben in Deutschland in konventioneller Tierhaltung. Die meisten von ihnen werden in überfüllten Mastbetrieben mit 10.000 anderen Individuen gemästet und in der Regel nach einer Lebensdauer von 15-22 Wochen geschlachtet. Die gezielte Züchtung von Puten mit einem hohen Brustfleischanteil hat dazu geführt, dass die Brustmuskulatur bei bestimmten Rassen heute bereits bis zu 40 % des Gesamtgewichts ausmacht. Unter diesem Ungleichgewicht und dem schnellen Wachstum leiden die Knochen und Organe der Tiere.

Puten sind sensible und intelligente Lebewesen, die enge Familienbindungen eingehen und sich an der Gesellschaft menschlicher Gefährt\*innen erfreuen und dennoch werden ihnen von uns Menschen all diese Grausamkeiten angetan.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

<https://loveveg.de/>

### **Putenbrust**

Putenbrust sind vom Brustbein abgelöste Brustfilets, ohne Haut. Das ist zartes helles, leichtverdauliches Fleisch der Pute mit hohen Anteilen essenzieller Eiweiße (etwa 23 %) und damit dem Kalbsfleisch und dem Rindfleisch gleichwertig.

Man verwendet Putenbrust als Schnitzel, Schnitzel, Steaks, Wurstwaren und zur Diätkost.

### **Putenkeule**

Putenkeule sind vom Rumpf der Pute abgelöste Keulen mit einem dunklem, festem Fleisch.

Man verwendet Putenkeule im Ganzen gebraten oder ausgelöst, gefüllt, dann gebraten und als Putenballotine (siehe auch Galantine).

### **Puy-Linsen (das sind französische Berglinsen)**

Die Puy-Linsen sind grün-schwarz gesprenkelte Linsen (auch französische Linsen genannt) und sind bissfest nach dem Kochen. Ursprünglich stammen Puy-Linsen aus den vulkanischen Böden um Le Puy in Frankreich,

## **Q**

### **Quappe**

Siehe auch Aalquappe.

### **Quark**

Siehe auch Speisequark.

### **Quarkfein Erdbeer-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Angenehm fruchtig schmeckt Quark mit Dr. Oetker Quarkfein Erdbeer-Geschmack.

Auch ein Milch-Mixgetränk lässt sich damit ganz einfach zaubern. Probieren Sie diesen unwiderstehlichen Genuss. Mit Dr. Oetker Quarkfein Erdbeer-Geschmack und Milch wird Speisequark zu einem cremigen und genussvollen Quarkdessert. Dr. Oetker Quarkfein verfeinert die Konsistenz und gibt Speisequark den besonderen Geschmack.

### **Quarkfein Vanille-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Raffiniert schmeckt Quark mit Dr. Oetker Quarkfein Vanille-Geschmack.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Probieren Sie diesen unwiderstehlichen Genuss. Mit Dr. Oetker Quarkfein Vanille- Geschmack und Milch wird Speisequark zu einem cremigen und genussvollen Quarkdessert.

Dr. Oetker Quarkfein verfeinert die Konsistenz und gibt Speisequark den besonderen Geschmack.

### **Quarkfein Zitrone (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

So richtig lecker schmeckt Quark mit Dr. Oetker Quarkfein Zitrone. Das Dessert aus Quark, Milch und Quarkfein hat eine herrliche zitronige Note!

Mit Dr. Oetker Quarkfein Zitrone und Milch wird Speisequark zu einem cremigen und genussvollen Quarkdessert.

Dr. Oetker Quarkfein verfeinert die Konsistenz und gibt Speisequark den besonderen Geschmack.

### **Quarkkeulchen, Quarkkälchen**

Quarkkälchen (mitteldeutsch Kaule "Kugel") oder Quarkkeulchen, vogtländisch als Gebackene Kließ oder Quarkkließe bezeichnet, sind natürlich flache, in der Pfanne gebratene Klößchen aus Quarkteig, die in Form und Größe flachen Frikadellen ähneln.

### **Quarkschmarrn nach klassischer Art (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Lassen Sie sich von Dr. Oetker Süße Mahlzeit Quarkschmarrn nach klassischer Art verwöhnen: Die österreichische Spezialität ohne Rosinen schmeckt herrlich frisch und locker.

Der Quarkschmarrn gelingt garantiert und ist schnell und einfach zubereitet. Die Mischung nur in 200 Milliliter Milch einrühren und ein Ei hinzufügen, dann in der Pfanne ausbacken. In nur 10 Minuten ist der leckere Quarkschmarrn von Dr. Oetker Süße Mahlzeit fertig.

Servieren Sie ihn mit Puderzucker bestäubt oder mit Dr. Oetker Fruchtgrützen aus dem Kühlregal. Ob als Hauptmahlzeit oder für Zwischendurch: Dr. Oetker Süße Mahlzeit schmeckt immer lecker, und ist schnell und einfach zubereitet.

### **Quatre-épices**

Quatre-épices (das ist französisch für „vier Gewürze“) oder Viergewürz ist eine beliebte traditionelle Gewürzmischung der französischen Küche. Sie besteht aus weißem Pfeffer, getrocknetem Ingwer, Muskat und Gewürznelken – sie gehörten übrigens lange Zeit zu den wichtigsten Gewürzen im Fernhandel. Varianten verwenden natürlich auch Zimt statt Ingwer, schwarzen Pfeffer statt weißen oder Piment anstelle eines der anderen Gewürze.

### **Quenelle (Gericht)**

Ein Quenelles ist eine kloßähnliche, aus Teig hergestellte Speise in runder oder ovaler Form, die meistens pochiert als Beilage oder Vorspeise serviert wird. Der Teig besteht

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

meistens aus Weißmehl oder Grieß mit Sahne, Paniermehl (oder Pankomehl) und Ei und fein passiertem Fisch, sehr oft Hecht (Quenelles de brochet), aber natürlich auch Geflügel (Quenelles de volaille) und Fleisch, sehr oft Kalbfleisch (Quenelles de veau). Sie sind ein Bestandteil der französischen und speziell der Lyoner Küche. Das Wort quenelle ist übrigens aus dem deutschen „Knödel“ entlehnt.

### **Quenelles**

Quenelles sind kleine Klößchen aus Fischfarcen oder Fleischfarcen.

### **Quiche**

Eine Quiche ist eine beliebte Spezialität der französischen Küche, die natürlich ursprünglich aus dem Raum Lothringen stammt. Es handelt sich bei diesem Gericht um einen in einer runden, flachen Form gebackenen herzhaften Mürbeteig mit einer würzigen Füllung beziehungsweise Auflage, die ein Gemisch aus Eiern und Milch enthält.

### **Quinoa**

Quinoa wird auch Inkakorn, Perureis, Reismelde oder „Pseudogetreide“ genannt und ist verwandt mit Spinat. Stärkereiche senfkörnergroße flache Samenkörner. Quinoamehl ist alleine nicht backfähig und wird in Südamerika (zum Beispiel in Peru schon vor mehr als 6000 Jahren) und den USA angebaut.

Quinoa enthält sehr viel Eisen, Magnesium, Kalium, viel Kupfer, Zink sowie Phosphor und reichlich glutenfreies Eiweiß.

Man verwendet Quinoa als Zusatz in Brot und Kleingebäcken (bis etwa 30 %), in Eintöpfen, Suppen und Müsli. Die Pflanzenblätter der Quinoa können zu Gemüse (zum Beispiel wie Spinat) oder zu Salat verarbeitet werden.

Achtung:

Aufgrund des hohen Gehaltes an wertvollen Inhaltsstoffen nannten die Inkas Quinoa die „gesegnete Frucht“. Sie bezeichneten sie als die „Mutter aller Saatzpflanzen“.

### **Quitte**

Die Quitte ist ein Kernobst und roh ungenießbar. Sie enthält sehr viel Pektin und stammt wahrscheinlich aus dem Iran. Die besten Sorten (Apfelquitte und Birnenquitte) werden nach dem ersten Frost geerntet.

Man verwendet Quitten als Gelee, Konfitüre, Kompott oder als Quittenbrot.

Achtung:

Quitten enthalten viel Kalium und wirken adstringierend, appetitanregend und verdauungsfördernd.

### **Quitten-Linseneintopf mit Kokosmilch für die Hamburger Tafel (vegan)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 4 Portionen

2 Quitten, à 180 Gramm  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
250 Gramm Tomaten, passierte  
400 Milliliter Kokosmilch  
450 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
180 Gramm Linsen, rote  
4 vegane Würste  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Zimt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

4 vegane Bratwürstchen  
3 Esslöffel Speiseöl

Schälen Sie die Quitten mit einem Sparschäler, vierteln Sie sie mit einem großem Küchenmesser und entfernen Sie das Kerngehäuse der Quitten. Dann schneiden Sie die Quitte mit dem großem Küchenmesser in schmale Spalten. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel.

Danach geben Sie die Linsen in ein grobes Sieb und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Linsen gut abtropfen lassen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf, geben 100 Milliliter Wasser hinzu und dünsten die Quitte etwa 7 Minuten bei großer Hitze. Nach den 7 Minuten geben Sie die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hinzu und dünsten beide Zutaten etwa 2 Minuten mit. Danach geben Sie die passierten Tomaten, die Kokosmilch, die Gemüsebrühe und die Linsen mit in den Topf.

Jetzt lassen Sie den Topfinhalt etwa 20 Minuten köcheln und schmecken ihn danach mit Tafelsalz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel ab.

Nebenbei erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die veganen Bratwürste darin an. Danach schneiden sie die veganen Würste in Stücke. Anschließend füllen Sie den Quitten-Linseneintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Suppenteller und geben die veganen Würste obenauf.

Zum Schluss servieren Sie den Eintopf Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Hauptgericht.

Anmerkung:

Wir versuchen mit diesem Rezept unbezahlte Werbung für die Hamburger Tafel (<https://Hamburger-tafel.de>) zu machen und würden uns freuen wenn Sie die Tafel unterstützen würden!

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Quittensuppe** für Ortsteil Oberneuland (Bremen Standbezirk Ost, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

4 Quitten  
1 Deziliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
1 Deziliter Wasser  
150 Gramm braunen Zucker  
1/2 Stange Zimt  
2 Esslöffel Margarine  
2 Semmeln, weiße (Brötchen)

Spülen Sie die Quitten gründlich mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schälen Sie die Quitten mit einem Sparschäler bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann schneiden Sie die Frucht in bitte dünne Scheiben. Das Kerngehäuse binden Sie nun in ein "Gewürzsäckchen" ein. Danach geben Sie den Weißwein (oder wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) und das Wasser in ein Topf, lassen beide Zutaten auf einer Kochstelle aufkochen und geben dann die Quitten, das Gewürzsäckchen, den Zucker und den Zimt hinzu. Jetzt kochen Sie die Suppenzutaten auf kleiner Hitze mit einem Deckel zugedeckt, bis die Quitten schön weich sind aber nicht zerfallen.

Nebenbei schneiden Sie die Semmeln mit einem Sägemesser in Würfel, zerlassen die Margarine in einer Pfanne und rösten die Semmelwürfel in der Pfanne an bis sie etwas braun sind.

Nach dem Kochen entfernen Sie das Gewürzsäckchen mit einer Schaumkelle und richten die Suppe mit einer Suppenkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen an.

Zum Schluss geben Sie die Semmelwürfel über die Suppe geben und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

**R**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Radicchio**

Ursprünglich ist Radicchio eine italienische Gartenpflanze. Der kleine, feste Kopf erinnert mit den purpurfarbenen bis rotviolettten Blättern an den Rotkohl. Besonders in den Blattenden befinden sich im Radicchio die Bitterstoffe, deshalb hat er einen herben, leicht nussigen Geschmack. Radicchio enthält Folsäure, Kalium und Vitamin C.

Man verwendet Radicchio roh für Salate, gekocht wie Chicorée oder auch als optisch attraktive Gemüsebeilage in Eintöpfen, zu Nudeln, Reis oder Omelettes.

Achtung:

Radicchio wirkt appetitanregend, harntreibend, magenstärkend und blutreinigend.

## **Radieschen**

Radieschen waren schon bei den Ägyptern und Babylonien bekannt und gehören zu den Rettichen. Die meistens roten 2-4 Zentimeter großen, rund bis ovalen Knollen wachsen unter der Erde und haben stets ein weißes Fruchtfleisch. Die ätherischen Senföle geben Radieschen ein scharfen Geschmack. Radieschen enthalten viel Vitamin C und Kalium.

Man verwendet Radieschen roh oder im Salat, gegart in Eintöpfen, in Suppen und Omelettes, oder die Blätter wie Spinat.

Achtung:

Radieschen wirken appetitanregend, antirheumatisch und fördern die Verdauung. Außerdem werden Radieschen auch zur Behandlung von Asthma und Bronchitis sowie Gallen- und Leberbeschwerden eingesetzt.

Die Radieschensamen keimen lassen und als delikaten Brotbelag, zu Kräuterquark, zum Würzen von Omelettes, Fisch, Suppen sowie Tofu verwenden.

**Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse** für Stadtteil Osterholz (Bremen Stadtbezirk Ost, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Bund Radieschen

6 Schalotten

2 Teelöffel Margarine

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

200 Gramm veganer Frischkäse (siehe Tipp)

4 Esslöffel Sojajoghurt

2 Kästchen Kresse

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Tafelsalz

Schneiden Sie von den Radieschen die Enden mit einem kleinem Küchenmesser ab und spülen Sie die Radieschen mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in einem Sieb gut

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

abtropfen lassen. Dann ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in feine Würfel.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, geben etwa 3/4 der Radieschen und die Schalotten hinein und dünsten die Zutaten bei schwacher Hitze etwas an. Abgelöscht wird der Topfinhalt anschließend mit der Gemüsebrühe, dann lassen Sie ihn knapp 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Dann geben Sie die restlichen Radieschen, den veganen Frischkäse (siehe Tipp) und den Sojajoghurt in den Topf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Danach erhitzen Sie die Suppe nochmals, lassen sie aber bitte nicht mehr kochen. Nach dem erneuten Erhitzen schmecken Sie die Suppe bitte mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Außerdem spülen Sie die Kresse mit kaltem Wasser ab, schütteln das Beet kurz trocken und schneiden die Kresse mit einem kleinem Küchenmesser vom Beet.

Nu verteilen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle auf vier vorgewarmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestreuen sie mit der Kresse und servieren die Suppe Ihren Gästen entweder als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Veganer Frischkäse 2

Menge: 6 Portionen

0,5 Liter ungesüßte Sojamilch (Natur)

Saft einer halben Zitrone (ersatzweise ein Schuss Apfelessig)

1 Prise Tafelsalz

Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Chili, Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Thymian usw.)

Alternativ Blüten (Ahorn, Löwenzahn, Gänseblümchen, Hundsveilchen, Kornblumen, Schlüsselblume)

Außerdem:

Mullwindel / Geschirrtuch

Sieb

Topf

Zitronenpresse

Kochlöffel oder Schneebesens

Lassen Sie die Sojamilch kurz aufkochen und geben Sie den Zitronensaft hinzu. Dabei müssen Sie so lange rühren, bis die Milch stockt. Sollte sich dieser Prozess nicht komplett vollziehen, müssen Sie alles noch einmal kurz aufkochen, umrühren und abkühlen lassen.

Nach etwa 15 Minuten sieben Sie die gestockte Masse mit Hilfe eines Geschirrtuchs oder einer Mullwindel ab. Wenn Ihnen dieser Vorgang zu lange dauert, können Sie das Tuch an den Enden zusammenlegen und auswringen. Die Gewürze geben Sie bitte nach Geschmack hinzu oder verwenden Blütenblätter.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Weitere Tipps:

Noch streichfähiger wird Ihr Frischkäse, wenn Sie etwas Speiseöl hinzu geben. Verwenden Sie bitte ein neutrales Speiseöl, wie zum Beispiel Maisöl.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Radikale (freie)**

Freie Radikale entstehen im Körper, können aber auch durch Essen, Trinken oder Einatmen (wie etwa Zigarettenrauch) aufgenommen werden. Bei einer Vielzahl biologischer Prozesse spielen freie Radikale eine wichtige Rolle, sind jedoch gelegentlich Ursache für Zellschäden, die unter anderen zur Entstehung von Arteriosklerose, der Alzheimerischen Krankheit und Krebserkrankungen beitragen.

Weil der Schutz vor freie Radikale lebensnotwendig ist, besitzt unser Körper wirksame Abwehr- und Reparaturmechanismen wie Hormone und Enzyme, die den Schaden minimieren. Zu diesen Abwehrmechanismen gehören unter anderen Antioxidanzien wie die Vitamine und E, Beta-Carotin (Pro-Vitamin A), Curcuminoiden (siehe auch Kurkuma) und das Hormon Melatonin sowie das Spurenelement Selen.

### **Raffinade**

Raffinade ist Zucker höchster und bester Qualität, aus sehr reinen Zuckerlösungen gewonnen. Raffinade sind in unterschiedlichen Körnungen und Formen erhältlich.

### **Raffinierte Sheabutter**

Raffinierte Sheabutter wird als Kakaobutteräquivalent für Kakaobutter bei der Schokoladenerzeugung eingesetzt, und auch als Zutat für biologische Brühwürfel. "Schwarze Sheabutter" findet hauptsächlich in der Küche Verwendung.

### **Ragout**

Als Ragout bezeichnet man alle Gerichte, bei denen Fisch oder Fleisch in Stücke geschnitten, mit oder ohne Gemüsebeigabe, lange in einer Sauce gegart wird.

### **Ragout fin**

Ragout fin (von französisch ragoût fin, „feines Ragout“) ist ein meistens als Vorspeise serviertes Ragout der klassischen deutschen, besonders der Berliner Küche aus hellem Fleisch und Innereien in einer weißen Sauce.

### **Ragù**

Ragù ist eine beliebte auf Fleisch basierende Sauce der italienischen Küche, die traditionell mit Pasta serviert wird. Die Palette der Ragù reicht übrigenns von dicklichen Hackfleischsaucen bis zu Saucen mit großen Fleischstücken, die nach der Zubereitung

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

natürlich teils als gesonderte Mahlzeit gereicht werden. Meistens stellen Tomaten das hauptsächliche Würzmittel und bestimmen die Farbe, es gibt aber auch sogenanntes weißes Ragù ohne Tomaten. Neben dem Fleisch vom Rind oder Schwein kommen auch Wild, Geflügel oder Fisch und andere Fleischsorten ins Ragù. Das Ragù alla bolognese und Ragù napoletano sind die bekanntesten Vertreter dieser Sauce. Es sind mittlerweile mehrere lokale Rezepte bei der Accademia Italiana della Cucina registriert, die das übrigens kulinarische Erbe Italiens bewahren möchte.

### **Ragù napoletano**

Das Ragù napoletano (auch Ragù alla napoletana) ist eine beliebte Fleischsoße der neapolitanischen Küche (italienisch auch: sugo di carne; Fleischsaft). Es wurde natürlich auch Sugo della guardaporta genannt, da aufgrund seiner langen Kochzeit ein portinai (Pfortner) ausreichend Zeit hat, das Ragù zu beaufsichtigen, während der portinai die Tür einer Villa bewacht.

Dieses italienische Ragù wird übrigens im Gegensatz zum Ragù alla Bolognese nicht aus Hackfleisch, sondern aus einem ganzen Stück Fleisch hergestellt, das natürlich stundenlang sachte in einer Tomaten-Wein-Soße geköchelt wird. Zu diesem Gericht verwendet man ein großes Stück Fleisch wie Rinderbrust, Tafelstück oder Schweinebraten. Manchmal werden aber auch mit Fenchel gewürzte Würste, Pancetta oder Guanciale, Salami-Endstücke, Fleischklößchen und anderes mitgekocht. Nach alter Tradition wird übrigens auch ein Kräuterbüschel in Schweineschwarte gewickelt beigegeben (Braciola di cotica): die Soße ist demnach sehr reichhaltig. Sie ist außerdem durch die große Menge an gehackten, pürierten und pastösen Tomaten glatt und eher dickflüssig, da das Fleisch beim Köcheln mit einem Deckel bedeckt sein muss. Das Ragùnapoletano erhält vom langen Schmoren, was traditionell in Tontöpfen geschieht, eine schön bräunlich-rote Farbe. Gewürzt wird die Soße unterschiedlich zum Beispiel bei Neapel für Rinderschmorfleisch mit Gewürznelken, Muskatnuss, Zimt, Knoblauch, Weiß- oder Rotwein (oder Traubensaft – wenn man keinen Alkohol verträgt oder mag -). In Kampanien werden zu Schweine- oder Rinderbraten für die Soße auch Zwiebelwürfel, Selleriestangenwürfel und Möhrenwürfel genommen.

Das Ragù napoletano ist übrigens ein zwei-Gänge-Essen, die traditionelle Pasta-Soße, die in Neapel zum Anrichten von Nudeln verwendet wird, wird mit geriebenem Ziegenhartkäse bestreut, während das Fleisch in Scheiben geschnitten separat serviert wird, manchmal auch am nächsten Tag, zum Beispiel mit Gemüse. Als Beilage wird Pasta auch verwendet, die raue „Kanten“ hat, woran die Soße besser hängen bleibt (Rigatoni, Ziti, Penne, Paccheri, Candeale oder andere kurze und breite Röhrennudeln). Das zartgekochte Fleisch kann auch zerkleinert und mit der Soße vermischt werden.

### **Rahm**

Rahm wird auch als Milchfett oder Sahne bezeichnet. Rahm wird durch Zentrifugieren von Rohmilch gewonnen, daher die Rohmilch wird in Rahm und Magermilch getrennt. Ein Teil des Rahmes wird der Milch wieder zugegeben, um den gewünschten Fettgehalt zu bekommen, der andere Teil wird weiter verarbeitet, zum Beispiel zu Butter oder Sahneerzeugnissen (zum Beispiel Kaffeesahne, saure Sahne oder Schlagsahne).

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Rahmfrischkäse**

Rahmfrischkäse ist Streichfähiger milchig weißer bis rahmgelber Frischkäse. Sein Fettgehalt liegt bei etwa 20 % (50 % Fett i. Tr.). Rahmfrischkäse wird in verschiedenen Geschmacksrichtungen (mit frischen Kräutern, mit Knoblauch oder mit Meerrettich usw.) angeboten.

### **Rahmschnitzel**

Als Rahmschnitzel bezeichnet man natürlich ein Kalbsschnitzel in Sahnesauce (französisch à la crème). Die Zubereitung der Rahmschnitzel ist übrigens eine Ableitung des Naturschnitzels.

Für die Vorbereitung schneiden Sie erst eine Scheibe Fleisch als Schnitzel aus der Kalbskeule zu (wir empfehlen 100-110 Gramm pro Scheibe). Diese Scheibe braten Sie von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in erhitztem Speiseöl, anschließend verkochen Sie den Bratensatz mit süßer Sahne (Rahm und nappieren (übergießen) das Schnitzel damit. Ein Schnitzel mit Sahnesauce (Rahmsauce) wird übrigens auch Rahmschnitzel genannt.

### **Raki**

Raki ist ein sehr beliebter türkisches Nationalgetränk, aus Weintrauben oder Rosinen gebrannter Anissee mit Anissamen zur Aromatisierung. Die Früchte werden für den Schnaps reif geerntet, getrocknet, vergoren und destilliert. Danach wird Anis zugesetzt und ein weiteres Mal destilliert. Der klare Schnaps hat einen Alkoholgehalt von 40 bis 50 % Vol, der Geschmack ist lakritzähnlich. Die bekanntesten Sorten sind Yeni Raki und der als besonders aromatisch geltende Tekirdağ Rakısı aus dem traditionsreichen Weinbaugebiet der Region Tekirdağ. Seit der Aufhebung des staatlichen Monopols für Tabak- und alkoholische Genusswaren in der Türkei gelangen vermehrt neue Marken in den Handel. Mit dem Einzug vieler weiterer Marken und Sorten wurden auch die Herstellungsmethoden von Raki verfeinert. Zwei- oder gar dreifach destillierte Raki sind keine Seltenheit, und sogar das Lagern in Eichenfässern wird nun angewendet.

### **Rama Sahne**

Rama Kochcreme 100% Pflanzlich ist eine neue vegane Sahne-Alternative von Rama. Auch sonst kann sie natürlich wie Sahne vielseitig in der Küche eingesetzt werden – sie gerinnt übrigens nicht und gibt den Zutaten eine schöne Bindung.

### **Ramazzotti**

Der Ramazzotti ist ein beliebter italienischer Kräuterlikör, ein Amaro, mit einem Alkoholgehalt von 30 % Vol. Der Handelsname lautet Amaro Felsina Ramazzotti.

#### **Varianten**

Getrunken wird der Ramazzotti pur, auf Eis oder mit Zitrone. Bekannte Longdrinks sind zum Beispiel Ramazzotti Ginger (mit Ginger Ale) und Ramazzotti Limonade (mit Zitronenlimonade). Erwähnenswerte Cocktails sind übrigens Ramazzotti Sour (mit Zitronen- und Orangensaft), Ramazzotti White Crush (mit Ananassaft, Sahne, Vanillesirup,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zimtpulver und Crushed Ice) sowie Ramazzotti Red Sun (mit Apfelsaft, Grenadine und Zitronensaft).

### **Rambutan**

Rambutan (*Nephelium lappaceum*) ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*). Diese tropische Pflanzenart ist übrigens mit dem Litschibaum (*Litchi chinensis*) verwandt. Der Trivialname Rambutan leitet sich vom malaiischen Wort rambat ab, das „Haar“ bedeutet und verweist auf die dicht mit weichen Stacheln besetzte Frucht. Daher wird die Frucht auch behaarte oder falsche Litschi genannt. Im Malaiischen Archipel ist der Rambutan einer der häufigsten Obstbäume.

Verwendung:

Frucht

Die Frucht ist ein besonders in Asien weithin geschätztes Lebensmittel. Sie wird sowohl roh als auch verschieden zubereitet gegessen. Bei Konservenware ist der Samen manchmal durch ein Stück Ananas ersetzt.

Samen

Die essbaren Samen der Pflanze, die übrigens Kakaobutter ähnliche Fette und Öle (Rambutanalg) – hauptsächlich Ölsäure und Arachinsäure – enthalten, finden zum Beispiel Verwendung in der Herstellung von Speisefetten, Kerzen und Seifen.

Sonstiges

Die Wurzeln, die Rinde und die Blätter des Rambutan werden sehr vielfältig als Heilpflanze in der asiatischen Volksmedizin gebraucht, finden aber auch als Farbstoff Verwendung.

### **Rapsöl**

Rapsöl wird auch als Rüböl bezeichnet. Es wird aus den säurearmen beziehungsweise säurefreien Früchten der heimischen Rapspflanze gewonnen. Rapsöl ist bekannt für seine gesunde, ausgewogene Zusammensetzung der Fettsäuren. Rapsöl enthält reichlich ungesättigte Fettsäuren, vor allem Ölsäuren und die essenziellen Linolsäuren sowie Linolensäuren (die beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor). Außerdem enthält dieses Speiseöl Vitamin E (das macht freie Radikale im Körper unschädlich) und Vitamin A (welches für den Sehvorgang verantwortlich ist).

Geschmack:

Rapsöl ist geruchsneutral und geschmacksneutral, kalt gepresst schmeckt es dagegen nussig, mit einer delikaten Note.

Verwendung:

Man verwendet dieses Speiseöl zum Backen und Braten (da Rapsöl sehr hoch erhitzenbar ist), zum Dünsten und Frittieren. Außerdem verwendet man dieses Speiseöl zur Herstellung von Margarine, Backfetten sowie Majonäse. Es ist bis zu 1 Jahr haltbar. Kalt gepresstes Rapsöl ist dagegen hitzeempfindlich, deshalb sollte es besser bei Salaten, Marinaden und Dips verwendet werden. Sie sollten Rapsöl kühl und dunkel lagern, dann

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ist es etwa ein halbes Jahr haltbar).

#### Qualität:

Beim Ölkauf sollten Sie auf das Rapsölsiegel achten. Es garantiert mindestens 50 Prozent Rapsöl im Öl/Fett, so erkennen Sie auf den ersten Blick, ob ein Produkt ein wertvolles Rapsöl enthält.

#### Achtung:

Neben Seefisch ist Rapsöl der wichtigste Lieferant an Omega-3-Fettsäuren. Es ist außerdem reich an Vitamin A und ungesättigten Fettsäuren.

### **Rapunzel**

Siehe auch Feldsalat.

### **Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)**

Ras el-Hanout ist eine Gewürzmischung, die im Maghreb ihren Ausgangspunkt hat und viele unterschiedliche Zutaten vereint. Diese Gewürzmischung ist geeignet für Couscous, Fleischgerichte und natürlich vieles andere aus der nordafrikanischen Küche. Die Zusammensetzung unterscheidet sich regional und von Laden zu Laden. Ras el-Hanout kann als "der Chef des Ladens" verstanden werden, weil sie nämlich die komplizierte Mischung nur vom Chef des Gewürzladens persönlich hergestellt werden kann.

Es finden sich je nach Herstellung von Ras el Hanout etwa 25 verschiedene Gewürze in der Gewürzmischung; einige davon sind im deutschsprachigen Raum leider nur sehr schwer erhältlich. Die Mischung kann süße, scharfe und bittere Aromen enthalten. Die üblichen Zutaten sind: Muskatnüsse, getrocknete Rosenknospen, Zimtstangen, Macis, Anis, Gelbwurz, Veilchenwurzel (eigentlich Schwertlilienwurzel), Lavendelblüten, Chilischoten, Weißer Pfeffer, getrocknete Ingwerwurzel, Pimentkörner, Gewürznelke, Kardamomkapseln und Galgantwurzel, Kümmel, Kreuzkümmel und Rosenpaprika.

In der Vergangenheit war auch die Spanische Fliege (das ist ein auch als Potenzmittel bekannter Käfer) Teil der Gewürzmischung; seit 1990 ist ihr Verkauf in Marokko aber verboten.

### **Raspel-Schokolade**

Raspelschokolade gibt es fertig im Handel zu kaufen, sie ist aber auch einfach selbst herzustellen.

### **Ratafia (Likör)**

Ratafia oder genauer Ratafia catalana ist ein beliebter katalanischer Kräuterlikör, der aus grünen Walnüssen und aromatischen Kräutern hergestellt wird. Die Walnüsse und die Kräuter werden zunächst im Allgemeinen mit einem Anisschnaps nach altem Brauch 40 Tage und 40 Nächte mazeriert. Danach wird die Flüssigkeit abgegossen und als Ratafia genossen. Viele katalanische Familien stellen noch ihren eigenen, hausgemachten Ratafia her. In Santa Coloma de Farners findet im November und in

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Besalú im Dezember jeden Jahres eine bedeutende Ratafia-Messe statt.

Im Burgund und in der Champagne hingegen bezeichnet der Begriff eine Mischung aus Traubenmost und Weinbrand, meistens als Aperitif genossen, vergleichbar dem Pineau des Charentes.

### **Ratatouille**

Ein Ratatouille ist ein beliebiger geschmorter Gemüseeintopf der provenzalischen und okzitanischen Küche (Frakreich) und gehört natürlich dort zu den klassischen Gerichten wie etwa auch der Fischeintopf Bouillabaisse beziehungsweise die passierte Fischsuppe à la Sétoise (auf die Art von Sète). Die Ratatouille wird übrigens heiß oder kalt verzehrt und traditionell als Vorspeise oder Zwischengang gereicht. Ab und an dient das Ratatouille als Beilage zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch oder Fisch, der ohne Sauce serviert wird.

### **Räucherfische**

Räucherfische sind alle geräucherten, frischen, gefrorenen oder gesalzene Fische. Die Art des Räucherns (Kalträuchern oder Heißräuchern) hat großen Einfluss auf die Farbe, den Geruch, den Geschmack, die Haltbarkeit und die Struktur des Rauchgutes. Das Kalträuchern (bei 25 Grad Celsius) dauert etwa 14 Tage, das Heißräuchern (bei etwa 80 Grad Celsius) dagegen dauert nur wenige Stunden.

Folgende Fische können geräuchert werden: Aal, Flunder, Katfisch, Heilbutt, Makrele, Rotbarsch, Seeaal, Schellfisch und Seelachs.

### **Räucherlocken aus Soja & Lupine (vegane Kaufempfehlung)**

Räucherlocken von Lord of Tofu - ideal für alle Fischliebhaber und solche, die es auch vegan bleiben wollen! Ob frisch angebraten oder gleich kalt - es bleibt euch überlassen, wie ihr diese unglaublich geschmacksintensiven Räucherlocken genießt!

### **Räuchertofu**

Als Räuchertofu besitzt der Tofu ein mildes Buchenholzraucharoma und schmeckt uns am besten als Topping im Salat. Der Tofu schmeckt heiß oder kalt, süß oder herzhaft, und er verträgt alle Zubereitungsarten: Man kann ihn natürlich roh essen, braten, frittieren, dämpfen, grillen oder auch kochen.

Naturbelassenen Tofu gibt es mittlerweile fast in jedem Supermarkt. Mehr Auswahl bieten die Naturkostläden oder die Reformhäuser. Hier bekommt man auch Räuchertofu, Seidentofu und gewürzten Tofu. Der Tofu wird meistens in Wasserlake eingelegt angeboten. Der geräucherte Tofu hat seine braune Farbe vom Rauch und erinnert geschmacklich ein wenig an Räucherspeck. Räuchertofu hat je nach Herstellung unterschiedliche Muster.

Bei vielen Menschen stößt Tofu nicht gerade auf Begeisterung - im Gegenteil, die meisten finden, dass dieses undefinierbare Etwas von wabbeliger Konsistenz ist und außerdem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

nach gar nichts schmeckt. Das kann man aber so nicht stehenlassen.

Naturbelassenen Tofu gibt es mittlerweile fast in jedem Supermarkt. Mehr Auswahl bieten Naturkostläden oder Reformhäuser. Hier bekommt man auch Räuchertofu, Seidentofu und gewürzten Tofu. Er wird meist in Wasserlake eingelegt angeboten. Der geräucherte Tofu hat seine braune Farbe vom Rauch und erinnert geschmacklich ein wenig an Räucherspeck. Er hat je nach Herstellung unterschiedliche Muster.

Als westlicher Tofu hat er eine leicht gummiartige Konsistenz, die sich gut schneiden lässt und bei uns üblicherweise als Fleischersatz zum Braten und Grillen angeboten wird. Als Räuchertofu besitzt er ein mildes Buchenholzraucharoma und schmeckt uns am besten als Topping im Salat. Tofu schmeckt heiß oder kalt, süß oder herzhaft, und er verträgt alle Zubereitungsarten: Man kann ihn roh essen, braten, frittieren, dämpfen, grillen oder kochen.

Durch Tofu Nierensteine zu bekommen, ist mehr als unwahrscheinlich. Die Gefahr, die von Sojaprodukten ausgeht, liegt woanders. Wer seinen Eiweißbedarf weit gehen über Tofu deckt – oder einfach gerne Soja-Erzeugnisse isst – muss aber keine Angst haben, ebenso wie He Dong eines Tages auf dem OP-Tisch zu liegen.

### **Rauchsalz und Liquid Smoke**

Für Hickory-Salz wird das Salz über dem amerikanischen Hickory-Walnussbaums geräuchert, für dänisches Rauchsalz verwendet man Buchenholz. Bei moderneren Verfahren wird das Salz meistens mit Raucharoma versetzt. Liquid Smoke wird zum Beispiel aus kondensiertem, gereinigtem Rauch gewonnen. Vegane Würste erhalten mithilfe dieser Zutaten einen typischen Rauchgeschmack. Sie bekommen Rauchsalz und Liquid Smoke in großen Supermärkten oder über das Internet.

Unser Tipp:

Nutzen Sie Liquid Smoke für BBQ Saucen und auch Eintöpfe, Seidentofu für cremige Saucen

### **Rauke**

Rauke wird auch als Rucola bezeichnet. Die jungen Blätter des bis zu 50 Zentimeter hohen Krautes ähneln den Löwenzahnblättern beziehungsweise den Rettichblättern und werden jung geerntet. Rauke hat einen angenehmen kräftig bis scharfen Geschmack. Aus ihren Samen wird ein sehr scharfer Senf hergestellt.

Man verwendet Rauke als Rohkost, in Salaten oder auch als Gemüsebeilage.

Achtung:

Rauke ist nicht lagerfähig und wirkt magenstärkend sowie harntreibend.

### **Ravioli**

Ravioli ist eine italienische Spezialität. Mit oder ohne Fleisch gefüllte Teigtaschen in unterschiedlichen Soßen (wie zum Beispiel Tomatensoße oder Käsesoße) gegart. Siehe auch Teigwaren.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Rebhuhn**

Rebhuhn ist ein zu den Feldhühnern zählendes Wildhuhn. Es lebt am Feldrain und am Waldrand. Rebhuhn ist kleiner als Fasan und erkennbar am braunen hufeisenförmigen Brustschild. Das Fleisch des Rebhuhnes ist dunkel fleischig und sehr schmackhaft.

Man bereitet Rebhuhn hauptsächlich im Ganzen zu und verwendet es als Vorspeise oder Zwischengericht.

## **Rechaud**

Ein Rechaud ist eine Wärmeplatte, -schrank oder -tisch, mit dem man Speisen vorwärmt und sie warmhält.

## **Red Thai Curry Paste von Sanchon (vegan)**

Die Currypaste Red Thai ist eine raffinierte Würzkompositionen nach originalem Rezept. Schnell und leicht lassen sich daraus köstliche und authentische Currygerichte zaubern.

## **Red Delicious**

Red Delicious (deutsch: rot köstlich), ursprünglich Delicious, ist eine bekannte Apfelsorte. Der Apfel war von der Mitte des 20. Jahrhunderts bis zum Beginn des 21. Jahrhunderts die weltweit beliebteste Apfelsorte und beherrschte in den Vereinigten Staaten über Jahrzehnte den Markt für Tafeläpfel.

Red Delicious ist übrigens der am besten erforschte aller Äpfel. Durch eine weite Verbreitung und sein einprägsames Aussehen stand Red Delicious in den USA lange für den typischen Apfel und seine Darstellung an sich. Der Apfel neigt leider zu Mutationen. Durch die weite Verbreitung und die Mutationsneigung gibt es von keiner anderen Sorte so viele verschiedene Varianten im Handel wie von Red Delicious. So war auch Red Delicious ursprünglich nur eine besonders rote Variante des Delicious.

Red Delicious ist eine der verbreitetsten Sorten auf dem Weltmarkt für Äpfel. Von den derzeit anderen dominierenden Sorten ist Fuji übrigens ein direkter Abkömmling, Gala ein Abkömmling in zweiter Generation.

### **Verwendung**

Man verwendet Red Delicious vor allem als Tafelapfel. Während er beim Saften sein Aroma behält, verliert er beim Kochen oder Trocknen leider stark an Form und Aroma und wird dafür kaum verwendet.

## **Redlove (Apfel)**

Redlove ist eine neue Apfelsorte und natürlich ein weltweit geschützter Markenname. Die Redloves sind rotfleischige Äpfel, die sich durch einen speziellen Geschmack, eine dunkelrote Fruchtfleischfarbe, pinke/dunkelrote Apfelblüten und aufgeschnitten durch ein herz-/sternförmige Musterung im Fruchtfleisch auszeichnen. Sie haben viel Zucker und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Säure, das ergibt den fruchtigen Geschmack der Redloves.

Unser Tipp:

Bewahren Sie die Redloves im Kühlschrank auf, nehmen Sie die Frucht 60 Minuten vor dem Verzehr heraus und lassen Sie sich klimatisieren.

### **Reduzieren**

Reduzieren ist das Einkochen bis zum gewünschten Konsistenz

### **Refraichieren**

Refraichieren heißt gekochtes Fleisch oder Gemüse mit kaltem Wasser abzukühlen

### **Regenbogenforelle**

Die Regenbogenforelle ist ein Süßwasserfisch (Wanderfisch, lachsartig und ähnelt der Bachforelle). Ursprünglich war die Regenbogenforelle in Amerika beheimatet und hat heute eine große wirtschaftliche Bedeutung durch Forellenzuchtbetriebe. Ihr Fleisch ist aromatisch, grätenarm, rosafarben bis weiß und proteinreich (etwa 20 %). Außerdem ist das Fleisch der Regenbogenforelle fettarm (etwa 2-3 %). In Handel gelangt die Regenbogenforelle frisch, tief gefroren und geräuchert (mit 250-300 Gramm).

Regenbogenforelle wird zum Beispiel gebraten, in Folie gegart oder blau gekocht. Siehe auch Forelle.

### **Reh**

Bei Reh siehe auch Haarwild. Männliche Tiere: Rehböcke mit Geweih, weibliche Tiere: Ricken. Jungtiere: Kitz, nach dem 2. Jahr Schmaltier. Gefragt sind bis 3 Jahre alte Tiere mit zartem, dunklen und schmackhaften Fleisch. Das Fleisch ist fettarm, Eiweißreich (etwa 21 %) und reich an Mineralstoffen.

### **Rehblatt**

Das Rehblatt ist die Schaufel oder der Bug mit Vorderhaxe vom Reh.

Man verwendet Rehblatt im Ganzen oder ausgelöst zu Schmorbraten. Siehe auch Raguts.

### **Rehhaxe**

Rehhaxe bezeichnet man auch als Rehschlegel.

Man verwendet Rehhaxe im Ganzen oder ausgelöst zu Rehsteaks oder als Rehbraten.

### **Rehnüsschen**

Bei Rehnüsschen werden beide Rückenfilets quer zur Faser in Scheiben von etwa 45 Gramm geschnitten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Man verwendet Rehnüsschen mit Speck umlegt und rosa gebraten auf Croutons angerichtet.

### **Rehpfeffer**

Rehpfeffer (französisch civet de chevreuil) ist ein beliebtes Wildgericht aus Rehfleisch, insbesondere Schulter-, Hals- und/oder Brustfleisch. Da es sich um Wildbret handelt, wird das Fleisch meistens vor der Zubereitung gebeizt. Zum Binden der Soße wird sehr oft Schweineblut als Ersatz für Wildblut verwendet und etwas Sahne untergemischt.

### **Rehrücken (Kuchen)**

Der Rehrücken ist ein beliebtes Gebäck der deutschen und österreichischen Küche. Den Namen erhielt der Kuchen übrigens aufgrund seiner Ähnlichkeit mit einem Rehrücken, einer Fleischspeise.

Rehrücken ist ein Kuchen, der in einer speziellen Backform, der Rehrückenform, gebacken wird. Diese ähnelt natürlich einer abgerundeten Kastenform. Der fertig gebackene Kuchen wird nach dem Backen mit Schokoladeglasur überzogen und mit geschälten, gestiftelten Mandeln gespickt. So wird die Optik eines mit Speck gespickten Rehrückens imitiert. Das Gericht wird sehr häufig mit Sahne serviert.

### **Reichs-Post Bitter**

Reichs-Post Bitter ist ein Kräuterlikör aus 43 Kräutern, der übrigens seit 1843 in Bad Homburg vor der Höhe hergestellt wird. Er gehört natürlich zu der Gruppe der Magenbitter.

### **Reinfolge der Weine im Menü**

Man reicht als erstes einen weißen vor einem Rose/Rotwein (Ausnahme: trockene Likörweine und bei einer Vorspeise vor Weißweinen). Natürlich serviert der Gastgeber einen leichten Wein vor einem schweren Wein und einen jungen vor einem alten. Eine weitere Regel in der Reihenfolge der Weine im Menü ist das man einen trockenen Wein vor einem lieblich/süßem Wein serviert.

### **Reinling**

Reinling (auch bekannt als „Reindling“) ist ein beliebter Napfkuchen der Kärntner Küche.

Der Reinling ist natürlich auch in Slowenien weit verbreitet, wo er Potica (sprich „Potiza“, regional – zum Beispiel im Kärntner Slowenisch – pogača, im Rosental als "pohača" ausgesprochen) heißt. In Unterkärnten wird der Reinling (vor allem von älteren Leuten) auch W(o)azas oder W(o)azanes genannt, wobei diese Variante meist ohne Füllung ist.

Es handelt sich beim Reinling um eine traditionelle und beliebte süße Osternspeise aus Germteig, die aber früher auch als Geschenk für verschiedene Anlässe verwendet wurde. Der Germteig wird natürlich mit einer Fülle von Zucker, Zimt, Rosinen und auch Butter

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

gerollt und in einer Keramikform im Backofen gebacken, in der Originalvariante ohne Loch. Die seltenere, aber nicht als wirklich traditionell verstandene Version des Reinlings mit einer aufwendigeren, teureren Walnussfüllung, jedoch ohne Rosinen, wird übrigens Nusspotize genannt. Um die Süßspeise auch äußerlich vom Reinling zu unterscheiden wird oft auch eine andere, eher flache Form verwendet.

Der echte Kärntner Reinling wird außerdem traditionsgemäß in einer alten runden Form gebacken, wobei die meisten Formen mit christlichen Symbolen verziert waren. Diese Form nennt sich natürlich Rein oder Reindl und gleicht einem Kochtopf. Heute wird der Reinling meistens der Einfachheit halber eine Guglhupfform verwendet.

Besonders in Unterkärnten wird diese Süßspeise zur Osterjause (Osterschinken, Eier, Kren oder ähnlichem) gegessen, allerdings wird der Osterreinling als Brotersatz für diesen Anlass weniger süß gefüllt als ein Reinling, der als Mehlspeise, zum Beispiel zum Kaffee, gereicht wird. Auch als Beilage zur Kirchtagsuppe hat der Reinling Tradition.

## **Reis**

Reis ist Süßgras und wächst auf sumpfigen Feldern, in feuchtwarmem Klima und benötigt sehr viel Wasser. Seit mehr als 10.000 Jahren ist Reis bekannt. Angebaut wird Reis in Ostasien, Amerika sowie in Südeuropa. Reis ist Grundnahrungsmittel für mehr als 50 % der Weltbevölkerung. Reismehl ist alleine nicht backfähig. Langkornreis und Rundkornreis sind die beiden Reisgrundsarten. Reis enthält sehr viel Magnesium und von allem Getreidearten am wenigsten Eiweiß.

Reis verwendet man als Beilage, Brei, Flocken, als Stärkemehl, Suppen und Süßwaren. Außerdem verwendet man Reis zu Reiswein oder Reisschnaps. Reis ist Hauptbestandteil chinesischer und japanischer Gerichte.

Achtung:

Gekochter Reis hilft gegen Durchfall.

## **Reisessig von Arche Naturküche (vegan)**

Die Reis-Würzsauce würzt nicht nur Sushi, sondern kann wegen seinen milden Säure u.a. in Salatsaucen, Marinaden und Dips wie Essig verwendet werden. Durch seine mild-säuerlichen Note rundet Genmai Su Linsen- und Bohnengerichte perfekt ab.

## **Reisfleisch**

Reisfleisch (oft auch Serbisches Reisfleisch) ist eine in österreichische Art des italienischen Risotto mit angebratenen Fleischstücken vom Schwein, Kalb oder Geflügel, auch Selchspeck, und weiteren Zutaten. Dazu kommen übrigens Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Zafelsalz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver (auch scharfes). Das Reisfleisch wird mit geriebenem Käse (Parmesan) angerichtet.

Das Gericht kann in der österreichischen Küche in einem handschriftlichen Kochbuch schon aus dem Jahr 1757 nachgewiesen werden unter dem Eintrag „Faschirte Reiß Speiß“ (aus den Zutaten „Hühner, Butter, Mehl, Muskatblüte, Möhren, Nelken, Suppe,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Bries, Euter, Reis, Butter, 3 oder 4 Eier, Schmalz“).

#### Zubereitung

In erhitztem Speiseöl oder Schweineschmalz werden die Zwiebeln (ein Teil zu 2 Teilen Fleisch) goldbraun angebraten, Rosenpaprika und Knoblauch werden zugegeben und kurz mitgeröstet. Das Fleisch wird im eigenen Saft halbweich gedünstet, Danach kommen die übrigen Gewürze und der Reis dazu, werden mit Wasser aufgegossen und auf kleiner Flamme weichgedünstet. Der Reis muss am Ende ganz trocken sein, quasi in die einzelnen Körner zerfallen.

#### **Reis-Kokosmilch-Suppe** für Plön (Kreis Plön, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

700 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

400 Milliliter Kokosmilch

150 Gramm Reis

2 Spitzpaprika, rot

½ Kopf Blumenkohl

1 Zwiebel

1 Zitrone, Saft davon

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

nach eigenem Belieben Kurkumapulver

nach eigenem Belieben Paprikapulver, edelsüß

nach eigenem Belieben Ingwerpulver oder frischer, gewürfelter Ingwer

nach eigenem Belieben Currypulver, scharf, optional

1 Stück Ingwer, ersatzweise Ingwerpulver

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und schneiden die Schoten in Würfel. Danach vierteln Sie den Blumenkohl, spülen ihn einmal mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz mit einem großem Küchenmesser und teilen den Blumenkohl und in feine Röschen.

Nun geben Sie den Reis und das Gemüse einen Topf, fügen die fertige Gemüsebrühe hinzu und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten fast gar kochen (der Blumenkohl sollte noch gut fest sein). Anschließend reduzieren Sie die Hitze und geben die Kokosmilch hinzu. Dann schmecken Sie das Gericht mit den Gewürzen und dem Zitronensaft ab und lassen das Gemüse in etwa 20 Minuten fertig köcheln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an, servieren sie Ihren Gästen und reichen als Beilage etwas Brot.

Unsere Tipps:

Der Ingwer kann auch frisch in kleinen Würfeln zugegeben werden, zusammen mit dem übrigen Gemüse.

Wer es scharf mag, kann auch Chilischoten mit verwerten.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Reismehl**

Das Reismehl ist ein sehr feines Mehl, das aus Bruchreis, größtenteils Langkornreis hergestellt wird.

Wenn Langkornreis fein zermahlen wird, dann entsteht das normale Reismehl. Bei Vollkornreis entsteht das braune Reismehl und bei Anwendung von Klebreis Klebreismehl.

In Japan wird Reismehl aus Rundkornreis oder auch Klebreis zur Herstellung verschiedener Süßigkeiten wie Mochi verwendet.

In der thailändischen Küche nutzt man Reismehl zur Herstellung der Reismudeln verwendet. In der Koreanischen Küche wird aus dem Reismehl sogenannter Reiskuchen, wie Tteok und Songpyeon hergestellt.

Das Reismehl ist auch dienlich als Bindemittel zum Andicken von Saucen und zum Zubereiten von Teig, der in der Thai-Küche und auch in vielen veganen Gerichten verwendet wird.

Als Ersatzmittel können Sie Maismehl oder Kartoffelstärke verwenden. Das Reismehl enthält im Gegensatz zu anderen Getreidemehlen keinen Kleber (Gluten). Das ist der Grund weshalb es nur bedingt für Gebäck und Brot geeignet. Reismehl wird übrigens bei glutenfreien Diäten benutzt.

## **Reismilch (vegane Kaufempfehlung)**

Die Reismilch ist eine Form der Getreidemilch. Sie wird aus Reis hergestellt und darf deshalb in der EU nicht als Milch verkauft werden, und wird außerdem unter anderem als "Reisdrink" vermarktet.

Reismilch wird aus Vollkornreis produziert, der dazu erst gemahlen, mit reichlich Wasser gekocht und dann vermaischt wird, so dass eine Masse von cremig-schleimiger Konsistenz entsteht, die danach fermentiert und gefiltert wird. Das so gewonnene Filtrat wird mit etwas Pflanzenöl versetzt und emulgiert.

Manchen Sorten werden übrigens Reisöl, Salz, Zucker (meist Roh-Rohrzucker) oder Aromen (zum Beispiel Vanille, Schokolade) beigemischt, meist auch noch pflanzliche Verdickungsmittel wie Guarkernmehl oder Carrageen.

Eine Vitaminanreicherung beziehungsweise Mineralstoffanreicherung (vor allem Calcium)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ist verbreitet, weil Reismilch im Gegensatz zu Kuhmilch sehr mineralstoffarm ist. Reismilch enthält nur wenig Eiweiß, kaum Fett, keine Laktose und auch kein Gluten.

In Europa wird Reismilch vor allem von Veganern und Menschen mit einer MilchEiweißallergie oder Laktoseintoleranz in der Küche verwendet. Für Säuglinge ist Reismilch als Ersatz für die Muttermilch dagegen leider ungeeignet, weil wichtige Nährstoffe nicht enthalten sind und Mangelerscheinungen wie Anämie und Rachitis drohen. Weitere alkoholfreie Reisgetränke sind übrigens Kokkoh und Amazake.

Verwendung:

Reismilch ist zum Glück vielfältig einsetzbar! Aufgrund seiner natürlichen Süße eignet sich Reisdink hervorragend zur Herstellung von Pudding, Milchreis oder Süßspeisen. Auch für die Herstellung vom Smoothies ist das Reisgetränk selbstverständlich gut einsetzbar. Gekühlt ist Reismilch außerdem eine perfekte Erfrischung an heißen Tagen.

### **Reismilch (vegane Kaufempfehlung)**

Die Reismilch ist eine Form der Getreidemilch. Sie wird aus Reis hergestellt und darf deshalb in der EU nicht als Milch verkauft werden, und wird außerdem unter anderem als "Reisdrink" vermarktet.

Reismilch wird aus Vollkornreis produziert, der dazu erst gemahlen, mit reichlich Wasser gekocht und dann vermaischt wird, so dass eine Masse von cremig-schleimiger Konsistenz entsteht, die danach fermentiert und gefiltert wird. Das so gewonnene Filtrat wird mit etwas Pflanzenöl versetzt und emulgiert.

Manchen Sorten werden übrigens Reisöl, Salz, Zucker (meist Roh-Rohrzucker) oder Aromen (zum Beispiel Vanille, Schokolade) beigemischt, meist auch noch pflanzliche Verdickungsmittel wie Guarkernmehl oder Carrageen.

Eine Vitaminanreicherung beziehungsweise Mineralstoffanreicherung (vor allem Calcium) ist verbreitet, weil Reismilch im Gegensatz zu Kuhmilch sehr mineralstoffarm ist. Reismilch enthält nur wenig Eiweiß, kaum Fett, keine Laktose und auch kein Gluten.

In Europa wird Reismilch vor allem von Veganern und Menschen mit einer MilchEiweißallergie oder Laktoseintoleranz in der Küche verwendet. Für Säuglinge ist Reismilch als Ersatz für die Muttermilch dagegen leider ungeeignet, weil wichtige Nährstoffe nicht enthalten sind und Mangelerscheinungen wie Anämie und Rachitis drohen.

Weitere alkoholfreie Reisgetränke sind übrigens Kokkoh und Amazake.

Verwendung:

Reismilch ist zum Glück vielfältig einsetzbar! Aufgrund seiner natürlichen Süße eignet sich Reisdink hervorragend zur Herstellung von Pudding, Milchreis oder Süßspeisen. Auch für die Herstellung vom Smoothies ist das Reisgetränk selbstverständlich gut einsetzbar. Gekühlt ist Reismilch außerdem eine perfekte Erfrischung an heißen Tagen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Reisnudeln

Reisnudeln sind nudelartige Lebensmittel, die natürlich aus Reismehl hergestellt werden. Die Reisnudeln, meistens in spaghettidünnere Form, gibt es in verschiedenen Durchmesser und unterschiedlicher Breite. Manchen Sorten wird auch das Tapiokamehl oder Maisstärke zugegeben, um die Transparenz zu erhöhen sowie das Aussehen und die Konsistenz zu verbessern. Die Reisnudel ist übrigens sehr verbreitet in den verschiedenen Küchen Ostasiens.

## Reisöl

Das Reisöl auch Reiskeimöl ist ein aus Reiskeleie hergestelltes Pflanzenöl.

Es wird als Reisöl, "Rice Bran Oil" (Reiskeleieöl) oder "Rice Germ Oil" (Reiskeimöl) angeboten; beide meinen dasselbe Produkt.

Sie können Reisöl wie Olivenöl für gekochte und rohe Nahrungsmittel verwenden oder einfach zum Würzen und Verfeinern von Salaten und Soßen.

In Japan gab es mehrfach Fälle von Massenvergiftungen, die sogenannte Yusho-Krankheit, durch mit polychlorierten Biphenylen verunreinigtes Reisöl.

## Reispapier

"Reispapier" ist die vorrangige Bezeichnung für Papiersorten, die den aus Pflanzenfasern wie zum Beispiel von der Reisplanze, dem Reispapierbaum, Bambus, Hanf und anderen produziert werden. Hier geht es aber um essbares Reispapier, das aus Reismehl, Wasser sowie Salz und meistens auch einer Beigabe von Tapiokastärke hergestellt wird. Dieses Reispapier ist abgepackt im asiatischen Lebensmittelhandel erhältlich, meistens unter der Bezeichnung Reisteigplatten.

Reispapier wird in der asiatischen und auch in der südostasiatischen Küche von Thailand bis China für Vorspeisen, Hauptspeisen und auch Desserts genutzt (vor allem für die beliebten Frühlingsrollen oder Teigtaschen). Dafür werden die Reisteigplatten ganz kurz in kaltem Wasser eingeweicht, auf einem feuchten Küchentuch ausgelegt.

## Reis von Müller (vegane Kaufempfehlung)

Der "Müller Vegan Reis" ist ein cremig-kerniger Milchreis auf pflanzlicher Reis- und Kokosbasis mit köstlichen Soßen und in vier beliebten Geschmacksrichtungen. So lässt es sich abwechslungsreich essen!

Dieses Produkt gibt es in "pur", "Schoko", Vanile", "Zimt", "Apfel", "Himbeere", Mango-Maracuja" und "Kirsche".

## Reiswein

Reiswein ist ein durch die Verzuckerung und alkoholische Gärung von Reis oder Reisstärke hergestelltes beliebtes alkoholisches Getränk mit einem Alkoholgehalt von etwa 5 bis über 20 %. Reiswein kann farblos, von goldgelber bis nussbrauner oder roter

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Farbe, und auch klar oder trüb sein.

Unser Tipp:

Wir gebrauchen als Ersatz zu Reiswein halbsüßen oder süßen, in jedem Fall nicht zu trockenen Weißwein. Das geht sehr gut: Da man leider nie besonders viel Reiswein gebraucht, schmeckt man den Unterschied so kaum.

### **Relish**

Relish besteht wie Chutney aus einer exotisch schmeckenden musartigen Kombination von Gemüse und Früchte. Abgeschmeckt wird Relish mit indischen Gewürzen, Genusssäuren und Zucker, meistens gekocht. Ursprünglich stammt Relish aus Indien und wurde von den Engländern nach Europa gebracht.

Man verwendet Relish als Beilage zu Eiern, Fisch- und Geflügelgerichten. Außerdem nutzt man Relish zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch und zu Krustentieren.

### **Remouladensoße (Sauce remoulade)**

Die Remouladensoße besteht aus Gewürzgurken, Kapern, Sardellen, Kräutern und mittelscharfen Senf. Remoulade ist ein mit Kräutern und weiteren Zutaten verfeinerte Version der Mayonnaise. Die Grundbestandteile von Remoulade sind Speiseöl, Weinessig oder Zitronensaft, Eigelb und Senf. Sie wird zum Beispiel zu Gerichten mit Eiern, Bratkartoffeln, Sandwich, Fisch, Nudeln und Kartoffelsalat verwendet/gereicht.

### **Reneklode**

Die Große Grüne Reneklode ist eine Sorte der Reneklode.

Die Mitte August bis Anfang September reifenden, runden, grüngelben und bereiften Früchte erreichen eine Größe bis etwa 4,5 Zentimeter. Das gelbe Fruchtfleisch ist süß und sehr wohlschmeckend. Die Früchte – die als die besten aller Renekloden gelten – werden entweder frisch verzehrt, konserviert oder auch zu Kompott gekocht.

Die Große Grüne Reneklode ist übrigens eine sehr alte Sorte, deren genaue Herkunft und Entstehung leider unbekannt ist – als Entstehungsgebiete werden Syrien oder Armenien vermutet – seit Mitte des 15. Jahrhunderts ist die Sorte in Frankreich bekannt.

Der selbststerile Baum wächst mittelstark und bildet schöne breite Kronen.

Die Sorte ist sehr weit verbreitet, wird meist in Hausgärten angebaut, findet sich jedoch häufig direkt vermarktet auf Märkten.

Aus einem Sämling der Reneklode entstand zwischen 1850 und 1860 'Graf Althanns Reneklode'.

### **Renke**

Renke wird auch Feichen, Maräne oder Schnäpel genannt. Die Renke ist ein

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Süßwasserfisch (Forellenfisch) und ein sehr beliebter Speisefisch. Es gibt zahlreiche Unterarten. Renke wird je nach Art 12-90 Zentimeter lang und kommt in Flüssen, Gebirgsseen, Küstengewässern und tiefen Seen der Nordhalbkugel vor. Das Fleisch der Renke ist aromatisch, wird im Handel Frisch, tief gefroren, ganz oder filetiert angeboten.

Man verwendet Renke gebraten, geräuchert, gegrillt oder mariniert. Der Rogen ist auch Kaviarersatz.

### **Rettich**

Rettich stammt wie das Radieschen aus Vorderasien. Seine Wurzeln sind rund, Spindel oder zapfenförmig, bis zu 30 Zentimeter lang und von weiß über rot bis schwarz. Rettich hat einen brennenden Geschmack und das Fleisch ist stets weiß. Es enthält sehr viel Vitamin C und Kalium. Man verwendet Rettich als Rohkost zu Brot und in Salaten. Auch nutzt man Rettich als Rettichauflauf oder für Suppen.

Achtung:

Rettich wirkt antireumatisch, appetitanregend und fördert die Verdauung. Außerdem hat Rettich positive Auswirkungen bei Gallen- und Leberleiden.

### **Revo Lachs, 80 Gramm (vegane Kaufempfehlung)**

Der Revo Räucherlachs schmeckt nicht nur besonders lecker, sondern ist auch gesund. Er versorgt dich mit Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen.

Hergestellt aus Algenextrakten (dem neuen Superfood), Erbsenproteinen und Pflanzenölen, wird es die Art und Weise, wie wir Meeresfrüchte essen, verändern.

Das junge Startup Unternehmen Revo Foods aus Wien, haben sich auf vegane Alternativen zu Fisch spezialisiert. Revo Lachs ist somit die erste rein pflanzliche Alternative zum Räucherlachs.

Frei von Schwermetallen und Giftmüll. Nachhaltig hergestellt in Europa, ohne Beteiligung an Überfischungsmethoden oder der Ausbeutung von Mensch und Tier.

Das Produkt ist nicht bio-zertifiziert, ist jedoch frei von künstlichen Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffen.

Größe: 80 Gramm

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



Quelle: <https://www.bioveganversand.at/lebensmittel/fleisch-wurstalternativen/2094/revo-veganer-lachs-80g> (unbezahlte Werbung)

## Rhabarber

Rhabarber stammt wohl aus der Mongolei oder aus Tibet, wo er als Heilpflanze angebaut wurde. Bei den Römern war Rhabarber als „Wurzel des Barbaren, der Fremdländischen“ (reubarbaum) bekannt und wurde erst im 18. Jahrhundert in Europa zur Kulturpflanze. Der saure Geschmack von Rhabarber wird durch Apfel- und Zitronensäure hervorgehoben. Die genießbaren grünen oder rötlichen Stiele werden bis zu 80 Zentimeter lang und 4 Zentimeter dick. Sie enthalten etwas Oxalsäure, die durch Kochen neutralisiert wird. Die großen Blätter des Rhabarbers sind wegen ihres hohen Oxalsäuregehaltes ungenießbar.

Man verwendet Rhabarber als einziges Gemüse in Europa nur zu Desserts oder in Kuchen.

Achtung:

Rhabarber ist reich an Kalium und wirkt blutreinigend. In Afghanistan wird Rhabarber auch als Gemüse gegessen.

**Rhabarbersuppe** Stadtteil für Hemelingen (Bremen Stadtbezirk Ost, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rhabarber

1 1/2 Liter Wasser

1 Stange Zimt

4 Esslöffel braunen Zucker

1 Paket Vanillezucker

1 Paket Puddingpulver, Vanille

14 Gramm Ei-Ersatz

Spülen Sie den Rhabarber als erstes gründlich mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie dann vorne und hinten die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Enden mit einem großem Küchenmesser ab. Danach schneiden Sie die Rhabarberstangen mit einem kleinen Küchenmesser unten ein und ziehen die Schale nach oben ab (siehe Tipp). Schälen sollten Sie den Rhabarber übrigens weil die äußeren Fäden ziemlich zäh sind und können zwischen den Zähnen hängen bleiben. Nun schneiden Sie den geschälten Rhabarber in kleine Stücke, geben ihn in einen Topf, ergänzen ihn mit der Zimtstange und zerkochen den Rhabarber den Sie bitte mit Wasser bedecken.

Während des Kochens verrühren Sie den braunen Zucker, den Vanillezucker, den Vanillepudding und den Ei-Ersatz und etwas Wasser in einer Schüssel und rühren die Zutaten in den Topf unter den Rhabarber.

Nun ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, lassen die Suppe erkalten, füllen sie danach in tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie sehen möchten wie man Rhabarber fachgerecht putzt empfehlen wir Ihnen das YouTube Video "Rhabarber putzen und zerkleinern" von den "Küchengötter"n (Link: [https://youtu.be/chs1-7K\\_wao](https://youtu.be/chs1-7K_wao) . Das ist allerdings unbezahlte Werbung was wir auch so kennzeichnen müssen!)

**Weiterer Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Rheder Ampel**

Die Rheder Ampel ist eine bekannte regionale Likör-Spezialität aus der Stadt Rhede, bestehend aus Schlehe (rot), Anis (gelb) und Pfefferminz (grün) mit 32 Volumenprozent Alkoholanteil. Die Idee geht übrigens auf die Haushälterin und Gastwirtin Anna Finke ("Tante Änne") und den Rheder Brennereibesitzer Josef Tebrügge zurück.

### **Rhöntropfen**

Der Meininger Rhöntropfen Magenbitter ist natürlich ein aus der südthüringischen Stadt Meiningen stammender Kräuterlikör. Er wird von der Edwin Schüerholz Nachfolger Destillerie- und Likörfabrik GmbH Meiningen hergestellt. Bekannt ist dieser Likör insbesondere im und rund um das Mittelgebirge Rhön sowie in den neuen Bundesländern, wo er übrigens Kultstatus besitzt. Bis Ende der 1990er Jahre in Meiningen produziert, wird er seitdem in der Nachbargemeinde Ritschenhausen abgefüllt.

Der Kräuterlikör

Er wird seit 1877 hergestellt und enthält 35 % Vol. Alkohol. Der Rhöntropfen ist ein milder Magenbitter. Destilliert wird der Likör nach einem geheimen Rezept aus rein natürlichen Kräutern und Gewürzen aus der Rhön. Jährlich werden etwa 150.000 Liter Rhöntropfen produziert, der in den Flaschengrößen 0,02 0,04 0,1 0,2 0,35 0,5 und 0,7 Liter sowie in zwei Bügelflaschengrößen und in einer Geschenkverpackung mit Gläsern erhältlich ist.

### **Rib-Eye-Steak**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Das Rib-Eye-Steak, marmoriert mit Fettaugen, ist aus der amerikanischen Küche bekannt. Siehe auch Hochrippensteak.

Wie brate ich ein Ripeye Steak?

Kaufen Sie ein gut abgehangenes Ripeye Steak (200 Gramm pro Portion).

Dann erhitzen Sie Speiseöl (kein Olivenöl) oder Butterschmalz in einer Pfanne (Olivenöl wird nicht heiß genug, deshalb ist es zum Steakbraten nicht geeignet).

Danach braten Sie das Steak von jeder Seite etwa 1 Minute scharf an (bei großer Hitzezufuhr), nehmen es nun aus der Pfanne und lassen es in Alufolie etwa 3 Minuten ruhen.

Anschließend braten Sie das Steak nochmals von jeder Seite nochmals etwa 1-2 Minuten, dabei müssen Sie die Hitzezufuhr etwas reduzieren (1 Minute = englisch, 1,5 Minuten = medium)

Nach dem Braten würzen Sie das Steak mit Pfeffer würzen und lassen es noch 1-2 Minute ruhen, danach können Sie es salzen und servieren.



Gewicht: 200 bis 550 Gramm

Geschmack: saftig und zart mit sehr schönen Eigengeschmack

Weitere Bezeichnungen: Hochrücken (Schweiz) oder Rostbraten (Österreich), Entrecôte (Frankreich), hohes Roastbeef oder auch rundes Roastbeef.

### **Riboflavin**

Riboflavin ist ein wasserlösliches und leider sehr lichtempfindliches Vitamin aus der Gruppe der B- Vitamine. Es ist auch als Vitamin B2 bekannt. Vitamin B2, auch Riboflavin genannt, ist ein sehr wichtiger Bestandteil von Enzymen, die im Energiestoffwechsel benötigt werden. Außerdem unterstützt Riboflavin die Reaktionen zur Entgiftung körperfremder Substanzen, zum Beispiel Medikamente.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Besonders viel Riboflavin enthalten natürlich Innereien wie Leber und Niere, aber auch veganer können es mit Getreidekeimflocken aufnehmen! Auch einige Käsesorten (zum Beispiel Molkenkäse, Camembert, Bergkäse, Emmentaler) sowie Fisch (Seelachs, Makrele) haben einen sehr hohen Riboflavingehalt.

### **Ribollita** für Preetz (Kreis Plön, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Bohnen, weiße  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
1 Gemüsezwiebel  
1 Stangen Staudensellerie  
1 kleiner Wirsing  
200 Gramm Möhren  
1 kleine Dose Tomaten, geschälte  
2 Esslöffel Tomatenmark  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Gemüsebrühe (vegan)

Schütten Sie die weißen Bohnen auf ein Sieb, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Bohnen danach gut abtropfen. Dann pürieren Sie die Hälfte der Bohnen mit einem Pürierstab.

Danach schneiden Sie vom Staudensellerie zuerst den unteren Teil des Gemüses mit einem großem Küchenmesser ab, trennen die einzelnen Blattstiele voneinander und spülen den Sellerie mit kaltem Wasser ab. Dann entfernen Sie auch die feinen Blätter der Stiele und befreien den Staudensellerie, falls nötig, mit einem Sparschäler von den harten Fasern bevor Sie den Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Nun lassen Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken, geben die Wirsingblätter hinein, bewegen sie vorsichtig mit den Händen und geben den Wirsing danach in ein Sieb. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte bis sich keine Erdreste mehr an dem Gemüse befinden. Dann schneiden Sie die Blätter in Streifen. Jetzt schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren in mundgerechte Stücke schneiden. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, vierteln die Tomaten, entfernen den grünen Stielansatz mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden die Tomaten etwas kleiner.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in kleine Würfel, erhitzen das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie das Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln, gießen den Topf danach nach Bedarf mit Gemüsebrühe auf und kochen es bei großer Hitze weich. Danach geben Sie die Bohnen (pürierte und ganze) mit dem Bohnenkraut zum Gemüse, würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und träufeln etwas Olivenöl darüber.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen mit gebackenem Ciabatta.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Ribollita**

Ribollita (übersetzt "kochen" und "wieder-", daher aufgewärmt) ist eine bäuerliche Gemüsesuppe der toskanischen Küche (Italien).

### **Richtglas**

In das Richtglas wird das Getränk für den Hauptgang eingeschenkt. Beim Einsetzen der Gläser wird stets mit dem Richtglas begonnen. Das Richtglas steht außerdem stets oberhalb der Messerspitze des Messers, das für den Hauptgang bestimmt ist.

### **Riebel**

Ein Riebel (Schweiz: Ribel), auch Stopfer, Pflutta oder Brösel (Montafon) genannt, ist ein einfaches und beliebtes Maisgericht aus dem Vorarlberger und St. Galler Rheintal, der Grenzregion von Liechtenstein, Österreich und der Schweiz. Seit August 2000 ist in der Schweiz übrigens der Rheintaler Ribel eine geschützte Ursprungsbezeichnung.

Riebel war früher – bis etwa 1970 – vor allem eine Mahlzeit der armen Leute und bäuerlichen Familien. Gegessen wurde das Gericht vor allem zum Frühstück. Es wird aus einer Mischung von hellem Mais- und Weizengrieß zubereitet und meist zusammen mit Kaffee oder Milch verzehrt.

In anderen Gebieten Österreichs kennt man auch ein ähnliches Gericht: Sterz (von stürzen) oder Türkensterz, weil der Mais in Österreich „Türkenmais“, „Türken“ oder die slawische Bezeichnung „Kukuruz“ hatte.

Für den typischen Riebel werden Maisgrieß und Weizengrieß in Milch mit etwas Tafelsalz aufgekocht, bis ein schön fester Brei entsteht. Früher wurde der Brei sehr oft schon am Vorabend zubereitet und über Nacht zugedeckt stehen (ruhen) gelassen. Danach wird der Brei in einer Pfanne mit zerlassener Butter oder Schmalz langsam (bis zu 60 Minuten) gebacken. Durch das ständige Stochern („Stören“) mit einem flachen Kochlöffel entsteht der Riebel (runde, leicht angebackene, unregelmäßige Grießklümpchen). In der einfachen und häufigsten Form wird das Gericht mit Kaffee oder Milch gegessen.

Mit ein wenig Zucker entsteht aus dem Riebel natürlich eine einfache Süßspeise. Oft wird sie zusammen mit Apfelmus oder Kompott verzehrt (früher auch Dörrbirnen). Eine andere Variante besteht außerdem darin, schon während des Backens frische Kirschen unterzumengen (Kriesi-Riebel).

Später wurde der Riebel durch das moderne Frühstück (Brötchen, Croissant, Cornflakes oder Müsli) etwas verdrängt. Riebel wird heute fast nur noch in Vorarlberg, Liechtenstein

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

und in der Ostschweiz (vor allem Rheintal) geschätzt, gegessen und manchmal auch angeboten und serviert.

Das Gericht bildet eine sättigende, vegetarische und preisgünstige Mahlzeit.

### **Riesenschirmling, Parasol (*Macrolepiota procera*)**

Auffällig an diesem Pilz ist vor allem sein Schirm (der auch als Regenschirm bezeichnet wird). Im jungen Stadium ist er noch etwas eiförmig und ähnelt mitsamt dem Stiel einem Paukenschlegel. Später spannt sich dann der Hut aber auf wie ein Regenschirm. Der Hut kann etwa 10 bis 30 Zentimeter breit werden. Typisch für den Riesenschirmling sind natürlich auch die großen bräunlichen Schuppen, die durch das Aufreißen der Hutoberfläche entstehen.

Den Riesenschirmling finden Sie sowohl einzeln als auch in Gruppen. Er kommt von Juli bis Oktober in Laubwäldern, Nadelwäldern und auf Lichtungen sowie Heiden vor. Der Schirm wird sehr gerne ähnlich wie ein Schnitzel zubereitet, während die Stiele eher nicht zum Verzehr geeignet sind.

Sein Hut ist etwa 10-25 (-40) Zentimeter groß und ist jung einem Paukenschlegel ähnlich (später flach mit Buckel). Der Hut des Pilzes ist außerdem hellbraun mit sparrig abstehenden, bräunlichen Schuppen und in der Mitte Braun und glatt. Das Fleisch des Parasol ist weich, zart, im Stiel zäh, weißlich und im Schnitt nicht verfärbend. Der Geruch und der Geschmack des Pilzes ist angenehm nussartig.

Giftige Doppelgänger:

Der giftige Doppelgänger des Parasol ist der spitzschuppige Stachelpilz, er ist kleiner und recht widerlich. Der sehr seltene Gift-Grünsporschirmling ist übrigens auch ein giftiger Doppelgänger, er wächst in wärmeren Gegenden in Gärten auf gut gedüngten Böden. Erkennbar ist er daran, dass sein Fleisch rötlich im Schnitt ist.

### **Riesling**

Riesling ist eine weiße Rebsorte und Weinsorte, die zu den hochwertigsten und kulturprägenden Gewächsen gezählt wird. Die besten Rieslinge werden natürlich in klimatisch kühleren Weinbaugebieten erzeugt. Vor allem wird die Sorte sehr gerne in Deutschland, aber auch in zahlreichen anderen Weinbauländern angebaut. Riesling-eine genießen ein hohes Ansehen auf internationalen Märkten. Viele Spitzenlagen sowohl in Deutschland als auch in anderen Weinbauländern sind mit Riesling bestockt. Vor allem in nördlichen Anbauländern wie Deutschland wird der Riesling fast ausschließlich in steilen Hängen angebaut.

Riesling wird in Deutschland nachweislich seit mehr als 600 Jahren kultiviert.

### **Rigaer Schwarzer Balsam**

(lettische Markenbezeichnung: Rīgas Melnais balzams, englische Markenbezeichnung: Riga Black Balsam, kürzere Bezeichnungen sind sehr gebräuchlich) ist ein traditioneller lettischer Likör aus Kräutern, Blüten, Ölen und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Beeren mit 45 % Alkoholgehalt.

#### Zutaten

Dieser Likör ist von schwarzer Farbe und bittersüßem Geschmack und wird übrigens nach einem Geheimrezept aus vielen (angeblich sind es 24) Zutaten hergestellt. Als bekannt gelten Lindenblüten, Birkenknospen, Honig, Arnika und natürlich Baldrian, Pfefferminze, Wermut, Kalmuswurzeln, Heidel- sowie Himbeeren, Eichenrinde und Orangenschalen, Ingwer, Muskat und auch Schwarzer Pfeffer. Die erste Lagerung erfolgt in Eichenfässern.

#### Verzehr und Verwendung

Rīgas balzams wird pur fast immer genossen, aber auch auf Eis, mit Säften, mit Obstbränden, Aquavit oder Wodka gemischt. Auch bekannt sind natürlich Rezepte, in denen der Balsam mit Zucker heiß aufgegossen oder Kaffee oder verschiedenen Teesorten zugegeben wird. Im Winter trinkt man diesen Likör oft mit heißem Johannisbeersaft. In Riga hat sich Rīgas balzams gemischt mit Cola zu einem sehr beliebten Szenegetränk entwickelt.

Dem Getränk werden verdauungsfördernde Wirkung und gegen zahlreiche Beschwerden hilfreiche medizinische Eigenschaften zugesprochen.

#### **Rigatoni**

Rigatoni sind eine Form von röhrenförmigen Nudeln mit unterschiedlicher Länge und Durchmesser mit Ursprung in Italien. Rigatoni sind größer als Penne und ziti und gelegentlich leicht gebogen, wenn auch nicht so gekrümmt wie Ellbogen Makkaroni. Rigatoni weisen übrigens charakteristischerweise Rippen auf, die sich manchmal spiralförmig um das Rohr erstrecken. Außerdem sind im Gegensatz zu Penne sind die Enden von Rigatoni nicht diagonal, sondern quadratisch (senkrecht) zu den Rohrwänden geschnitten.

Das Wort Rigatoni kommt vom italienischen Wort Rigato (die Rigatone ist das Augmentativ und Rigatoni die Pluralform), was "geriffelt" oder auch "liniert" bedeutet, und ist mit der Küche Süditaliens und Mittelitaliens verbunden. Die Rigatoncini sind eine kleinere Version, in der Nähe der Größe von pennt. Ihr Name erhält das Verkleinerungssuffix -ino, das ihre relative Größe angibt.

Rigatoni ist übrigens eine besonders beliebte Pastaform in Süditalien, besonders auf Sizilien. Die nach ihm benannten Rippen eignen sich auch besser als Klebeflächen für verschiedene Saucen und geriebenen Käse als Nudeln mit glatten Seiten wie Ziti.

#### **Rigatoni con la pajata**

Die Rigatoni con la pajata ist ein beliebtes traditionelles Pastagericht der italienischen Küche aus Rom. Namensgebender dieses Gerichtes ist übrigens der Hauptbestandteil die Pajata, der Darm von Milchkalb oder Milchlamm, der noch den Chymus enthält. Der Darm wird in etwa 15 Zentimeter lange Stücke geschnitten und zu Kringeln zusammengebunden. In römischen Metzgereien ist Pajata übrigens in der Regel fertig zubereitet zu bekommen. Die Pajata wird zu einer Sauce aus Tomaten, Zwiebeln, Sellerie und natürlich Pancetta gegeben und dann zwei Stunden gekocht. Anschließend wird die Sauce mit Rigatoni vermischt serviert.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Rillauds**

Ein Rillauds (auch als Rillons, Grillons oder Rillots bekannt) sind eine französische Delikatesse aus fettem Schweinefleisch mit Schwarte, natürlich speziell aus Anjou und Touraine. Sie werden übrigens als Vorspeise mit verschiedenen anderen Schweinefleischprodukten der Charcuterie serviert.

## **Rilletten**

Rillettes oder Rilletten sind ein der deutschen „Pottseuse“ und dem österreichischen Verhackert sehr ähnlicher französischer Brotaufstrich aus im eigenen Saft und Fett gekochtem und konserviertem Fleisch, welche natürlich insbesondere in der Gegend um Le Mans (Département Sarthe) hergestellt wird.

Bei der traditionellen Zubereitung von Rillettes werden Schweinefleisch, Gänsebrust oder Entenbrust sowie Tafelsalz und Pfeffer verwendet, sie werden aber auch aus Thunfisch, Lachs oder Wild (Hase) und Rind- oder Kalbfleisch (Kalbszunge: rillettes de langue de veau) hergestellt. Diese können übrigens auch gemischt werden. Das Fleisch wird mehrere Stunden mit viel Fett und Suppengrün gekocht, bis es von allein von den Knochen fällt. Es kann übrigens auch im geschlossenen Bräter im Backofen gegart werden. Die Fleischstücke zerdrückt man grob, die Fasern bleiben dabei erhalten und bilden mit dem erkalteten Fett eine feste, aber noch streichfähige Masse.

Die Masse wird dann in verschließbare Gläser gefüllt und mit einer Schicht des Fettes bedeckt. Es bleibt so für mehrere Monate bis zu einem Jahr haltbar. Vor allem in Frankreich erhältlich sind aber auch frische Produkte an Wursttheken oder in Kühlregalen, bei denen die Masse ohne oder mit nur sehr geringer Fettschicht verkauft wird. Die Haltbarkeit beträgt dann etwa vier Wochen.

Rillettes werden natürlich als Brotaufstrich auf Baguettes, häufig als Vorspeise, gereicht.

## **Rillettes**

Ein Rillettes oder ein Rilletten sind ein der deutschen „Pottseuse“ und dem österreichischen "Verhackert" ähnlicher französischer Brotaufstrich aus im eigenen Saft und Fett gekochtem und konserviertem Fleisch, welche natürlich insbesondere in der Gegend um Le Mans (Département Sarthe) hergestellt wird.

## **Rind**

Rind wird in Hoch- und Tieflandrassen unterschieden. Hochlandtiere zeichnen sich durch marmoriertes Fleisch, zum Braten und Grillen, aus. Tieflandtiere haben Fettabdeckung und kräftiges Muskelfleisch. Das französische Charolais- Rind ist wegen seines hohen Fleischanteils sehr geschätzt, es ist aber schwer zu züchten. Das Angus- Rind, eine englische Züchtung, weist feine Fleischmarmorierung auf.

Kategorien:

- Ochse, das kastrierte männliche Tier, Jungbulle das männliche bis 2 Jahre alte Tier; hat ein feinfaseriges, helrotes, marmoriertes Fleisch. - Färsen, weibliche Tieren, die noch

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

nicht gekalbt haben, hat ein zartes, ziegelrotes, marmoriertes Fleisch. - Kalbsfleisch, vom etwa 10 Wochen altem Tier, hat ein hellrosa und sehr zartes Fleisch. Rindfleisch hat etwa 20 % hochwertige Eiweiße, das Kalbfleisch liegt darüber bei 21 %. Aus Teilen vom Rind werden bei entsprechender Reife, die besten Steaks zubereitet.

### **Rinderfilet**

Rinderfilet ist Filet aus dem unteren Rücken. Es ist ein wenig beanspruchter, zarter Muskel fast ohne Fettanteil.

Man verwendet Rinderfilet gut gereift für Kurzbratgerichte wie Filetsteaks oder Tournedos. Aus rohem Rinderfilet macht man Carpaccio (eine italienische Spezialität).

### **Rinderhesse**

Rinderhesse ist vom Bug oder von der Keule unterhalb abgetrennte Hesse/Haxe. Es ist Kollagenreiches Fleisch.

Man verwendet Rinderhesse als Beinscheibe zum Kochen oder Klären von Suppen.

Achtung:

Die feste Zellstruktur erfordert eine längere Garzeit.

### **Rinderkeule**

Rinderkeule besteht aus: Blume/Hüftstück, der Kugel, dem Schwanzstück, der Oberschale und der Hinterhesse.

Aus der Blume der Rinderkeule werden Schmorsteaks oder Rumpsteaks zubereitet. Aus der Kugel, dem Schwanzstück und der Oberschale werden Rouladen oder Schmorbraten zubereitet und die Hesse wird zum Klären von Kraftbrühen verwendet. Aus der Oberschale wird tatar hergestellt.

Gewicht: 200 bis 400 Gramm

Geschmack: sehr intensiver Geschmack mit einer fester Konsistenz

Weitere Bezeichnungen: Striploin Steak (USA), New York Strip (USA), Club Steak (USA), Boneless Sirloin (Australien) oder Beiried (Österreich)

### **Rinderleber**

Rinderleber zählt zu den Innereien, sind das größte Organ von dunkelbrauner Farbe. Rinderleber ist reich an Vitamin- und Mineralstoffen und hat hochwertiges Eiweiß. Rinderleber ist kräftig würzig im Geschmack.

Man verwendet Rinderleber in Scheiben geschnitten als Kurzbratgericht.

Achtung:

Die Leber erst nach dem Braten salze, dann bleibt sie saftig. Wegen des hohem Cholesteringehaltes (320 Milligramm in 100 Gramm Leber) sollten sie nicht zu oft

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

gegessen/verzehrt werden.

### **Rinderniere**

Die Rinderniere zählt zu den Innereien. Sie gibt es paarweise rechts und links im unteren Rücken.

Man verwendet Rinderniere nur von Jungrindern, sautiert oder gebraten.

### **Rinderroulade**

Eine Rinderroulade oder Rindsroulade ist ein traditionelles gewickeltes Fleischgericht vor allem in Deutschland, Österreich, Polen und Tschechien. Für die Rouladen werden natürlich groß geschnittene Scheiben aus der Rinderkeule, meistens aus Oberschale, Unterschale, Dickem Bug, Eckschwanzstück oder Kugel verwendet.

Die Fleischscheiben werden mit Tafelsalz, Pfeffer und Senf (mittel scharf) gewürzt, meist mit Speck, Zwiebeln und saurer Gurke belegt und gerollt. Dann werden die Rollen bridert, daher mit Küchengarn zusammengebunden oder mit Rouladenklammern, Rouladennadeln oder Zahnstochern fixiert und, nachdem sie kurz und bei großer Hitze angebraten wurden, geschmort. Dadurch ergeben sich der typische Geschmack und eine würzige Sauce.

### **Rindfleisch**

Rindfleisch enthält viel Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine vor allem jene der B-Gruppe. Rindfleisch ist Fleisch von Färsen, Jungbullen oder Ochsen. Das Muskelfleisch hat hohe Anteile essenzieller Eiweiße (21 %), Mineralstoffe und Vitamine (A und B). Der Fettanteil bei mittelfettem Rindfleisch liegt bei 21 %.

#### **Unsere Tipps beim Kauf**

Rindfleisch sollte zart marmoriert sein, das heißt mit feinem Fett durchzogen, und an der Oberfläche eine leichte Fettschicht aufweisen, denn Fett ist natürlich der Geschmacksträger. Die Aromastoffe sind vor allem im Fett gebunden, was das Rindfleisch schmackhaft, zart und saftig macht.

#### **Zubereitung**

Rindfleisch wird häufig gekocht oder kurzgebraten, was dem Herausbacken vorzuziehen ist.

Beim Braten eines Rindsfilets ist die sogenannte Niedergarmethode zu empfehlen. Das gewürzte Fleisch wird bei starker Hitze rundum angebraten und bei 80 °C in das Rohr geschoben. Ein rund 1 Kilogramm schweres Filet benötigt rund 50 Minuten, wobei unbedingt die gleiche Dauer für die Nachrastzeit mit eingerechnet werden soll. Dadurch wird das Fleisch gleichmäßig rosa und zart.

Geheimtipp: Man muss nicht immer die teuersten Teile kaufen. Für Saucen und herzhafte Rindsuppen sehr gut geeignet sind zum Beispiel das Fette Meisel, das Dicke Kügerl, Brustkern, Beinfleisch oder Riedhüfel, der Dicke Spitz (Rippenspitz), das Hintere

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Ausgelöste oder auch das Mittlere Kügerl. Fragen Sie Ihren Fleischhauer, der wird Sie beraten!

### **Rindsgulasch**

Rindsgulasch stammt vom Rinderbug sowie von Sehnen befreiter Rinderhesse und wird in Würfel von etwa 3,5 Zentimeter Kantenlänge geschnitten.

Man verwendet Rindsgulasch als Schmorgericht.

### **Ringelbete (Chioggia-Rübe)**

Die rot-weiß geringelte Ringelbete ist eine mit der Roten Bete nah verwandte Rübe. Sie ist eine Unterart der Roten Rübe und gehört zur Familie der Gänsefußgewächse. Sie hat ihren Ursprung auf der Halbinsel Chioggia in der Region Venetien wo ihr Gesundheitswert sehr geschätzt wird. Aufgrund ihres hohen Folsäure-, Vitamin-A-, Magnesium-, Kalium- und Eisengehaltes ist Ringelbete sehr gesund.

Weitere Vitamine:

Vitamin C, Vitamin B, Vitamin K, Phosphor. Die Chioggia Rübe soll stärkend und appetitanregend sein, die Gallensekretion unterstützen und Erkältungen vorbeugen. Ihr hoher Eisengehalt unterstützt außerdem die Blutbildung. Sie schmeckt übrigens längst nicht so erdig wie Rote Bete. Die Rüben schmecken im Vergleich zu üblichen Roten Rüben leicht süßlich.

Ringelbete hat von August bis November Saison.

Verwendung:

Man verwendet Ringelbete gegart als Beilage oder roh als Salat.

### **Rippchen**

Rippchen sind flache von Brust und Bauch des Schweins ausgelöste Rippchen oder durchwachsene dicke Rippchen.

Man verwendet Rippchen frisch oder gepökelt für Suppen und Eintöpfe. Frische, marinierte Schälerippchen als amerikanische Spareribs zum Grillen.

### **Rippli**

Das Kasseler oder Kassler, in Österreich Selchkarree oder Geselchtes, in der Schweiz geräuchertes Rippli, ist ein gepökelt und leicht geräuchertes Schweinefleisch, veraltet (aber etymologisch inkorrekt) Kassler.

### **Risotto**

Der oder das Risotto ist ein norditalienisches Breigericht aus Reis, das in verschiedenen Variationen zubereitet wird. Auffallend für fast alle Zubereitungsarten ist, dass Mittelkornreis und Zwiebeln in Fett angedünstet werden und in Brühe gegart werden,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

bis das Gericht sämig ist, die Reiskörner aber noch bissfest sind. Je nach Rezept können Sie noch Wein, Meeresfrüchte, Pilze, Fleisch, Gemüse, Käse (meistens Parmesan) und Gewürze hinzugeben.

Der Reis ist seit der Renaissance in Italien bekannt und wird größtenteils in der Poebene angebaut. Die bekanntesten für Risotto geeigneten Sorten sind Arborio, Carnaroli und Vialone Reis. Bruchreis, der häufig als Milchreis verkauft wird, ist leider nicht geeignet, weil er bei der Zubereitung nicht die gewünschte Konsistenz erhält. Langkornreis ist, unabhängig von der Qualität, für Risotto auch ungeeignet, da er bissfest gegart zu wenig der für die sämige Konsistenz maßgeblichen Stärke freisetzt.

Risotto wird eigentlich wie Pasta als erster Hauptgang oder als Beilage zu einem Schmorgericht wie zum Beispiel Risotto alla milanese zu Ossobuco serviert.

Pilzrisotto mit Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan

Menge: 4 Portionen

650 Gramm Arborio (Reis)  
2 Esslöffel Rapsöl  
500 Gramm Champignons  
500 Gramm Steinpilze (eventuell getrocknet)  
3 Esslöffel Gemüsebrühe (vegane)  
3 Liter Wasser

Außerdem:

150 Gramm Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (siehe weiterer Tipp)

Füllen Sie als erstes den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und rühren Sie den Reis mit den Händen so lange durch, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis durch ein Sieb und füllen ihn wieder in die Schüssel. Danach bedecken Sie den Reis wieder mit kaltem Wasser und wiederholen den Vorgang so lange, bis das Wasser nicht mehr trübe wird (so putzt man Reis). Nun gießen Sie den Reis wieder in das Sieb und lassen ihn gut abtropfen.

Anschließend rühren Sie die Gemüsebrühe mit dem Wasser in einem Litermaß an. Dabei rühren Sie beide Zutaten bitte gut mit einem Schneebesen durch.

Außerdem putzen Sie bitte die Champignons (siehe Tipps) und reiben sie mit einer Küchenreibe (wegen einem gleichmäßigen Garzeitpunktes) in eine Schüssel

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Kochtopf und braten Sie die geputzten Champignonscheiben sowie die Steinpilze darin bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie den Reis dazu und braten ihn unter Rühren mit einem Kochlöffel etwa 30 Sekunden an. Anschließend geben Sie die Gemüsebrühe nach und nach (am besten mit einer Tasse) in den Kochtopf und lassen sie immer wieder einreduzieren (so das die Konsistenz des Risotto schön cremig ist). Dabei lassen Sie das Risotto bei mittlerer Hitze etwas einkochen und gießen immer wieder etwas Brühe hinzu.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern mit einer Schöpfkelle an, bestreuen das Risotto mit je 50 Gramm veganem Mandel-Parmesan (siehe Tipps) und servieren es Ihren Gästen

Unsere Tipps:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Weiterer Tipp:

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln oder gemahlene Haselnüsse

jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie sie (oder die gemahlene Haselnüsse in der Pfanne an. Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen Sie die Mandeln (oder Haselnüsse) abkühlen. Anschließend vermischen Sie die Zutaten aus der Pfanne mit den restlichen Zutaten und mahlen danach alles im Mixer kurz fein.

Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln oder Haselnüsse können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für unsere Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlene Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

### **Risotto Reis (Bio)**

Risotto Reis (Bio) ist ein Mittelkorn der Sorte Carnaroli und stammt übrigens aus dem italienischen Piemont. Diese Sorte zeichnet sich natürlich durch sein cremiges und zugleich schön bissfestes Korn und seinen leicht erdigen Geschmack aus.

Unsere Tipps:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Risotto Reis (Bio) können Sie sehr gut in Risottogerichten servieren.

Risottoreis ist übrigens ein Mittelkornreis (die Körnung liegt zwischen Langkornreis und Rundkornreis) und stammt aus Italien. Er gibt während des Garens seine Stärke ab und sorgt so für eine schöne Sämigkeit des Risotto.

### **Ritschert**

Das Ritschert ist ein in den alpinen Gebieten Sloweniens und Österreichs, auch Bayerns verbreiteter und beliebter Eintopf.

Ein Synonym für diesen Eintopf ist in Kärnten Gerstbrein, aus dem sich auch das im Slowenischen ebenfalls gebräuchliche ješprenj entwickelt hat.

Die Etymologie des Wortes Ritschert ist übrigens umstritten. Diskutiert wird eine Herkunft von schwäbisch Rutsch 'Kachel' (=flaches, irdenes Kochgerät), womit sich der Name, ähnlich wie beim Reindling vom Kochgeschirr ableiten würde, sowie eine Herkunft von rutschen, gleiten, was sich von der Rollgerste ableiten würde.

### **Roastbeef**

Roastbeef wird vom halbiertem Rinderrücken ausgelöst. Unterschieden werden das flache Roastbeef vom hinteren Teil und das hohe Roastbeef vom vorderen Teil.

Man verwendet Roastbeef im Ganzen als Roastbeef rosa, in Scheiben geschnitten als Rumpsteak oder Rostbraten.

### **Rogen**

Rogen sind Eier von Fischen oder Krustentieren. Gesalzener Rogen einiger Fischarten wird als Kaviar gehandelt.

### **Rogener**

Rogener wird auch als Rogner bezeichnet. Das sind weibliche geschlechtsreife Fische, dessen Eier (siehe auch Rogen) mit der Milch des männlichen Fisches (Milchner) befruchtet werden. Siehe auch Milchner.

### **Roggen**

Neben Weizen ist Roggen das zweitwichtigste Brotgetreide in Europa. Roggenkörner sind länglich spitz und haben eine schlanken Form. Sie sind 6-8 Millimeter lang und 2,5-3,5 Millimeter im Durchmesser. In gesäuerter Form haben sie eine gute Backfähigkeit. Der Schalenanteil bei Roggen ist höher als beim Weizen, daher sind Roggenmahlerzeugnisse auch ballaststoffreicher. Roggen wird in Mittel-, Nord- und Osteuropa angebaut.

Man verwendet Roggen als Brote (siehe auch Sauerteig), Kleingebäck oder Kornbrandwein.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Roggenbrot**

Roggenbrot enthält mindestens 90 % Roggenmehl und bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse. Außerdem dürfen neben Hefe und Salz noch Fett und/oder Zucker bis zu 11,1 % enthalten sein. Da Roggenmehl erst durch Säure backfähig wird, muss der Teig gesäuert werden (siehe auch Sauerteig). Roggenbrote haben einen mild bis intensiv säuerlichen, würzigen Geschmack.

## **Roggenbrötchen**

Roggenbrötchen sind Kleingebäcke mit mindestens 50 % Roggenmehl und meistens Weizenmehl beziehungsweise Weizenmahlerzeugnisse. Weitere Bestandteile: siehe auch Roggenbrot. Der Geschmack von Roggenbrötchen ist kräftig-aromatisch, würzig und mild säuerlich. Die Frischhaltung ist länger als bei Weizenbrötchen.

Gebäckbeispiele sind: Roggelchen, Schinkenbrötchen, Schuberl, Schusterjungen und Zwiebelbrötchen.

## **Roggenmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Roggenmilch ist ein vegane Milchersatz der anderen Art!

Die Getreidemilch ist derzeit in aller Munde und kann grundsätzlich auch aus jedem Korn den Milchersatz hergestellt werden – so auch mit dem Roggen. Während andere Getreidesorten natürlich schon lange in Form von Milch den Weg in die Supermärkte geschafft haben, ist die Roggenmilch jedoch leider vergleichsweise unbekannt. Das allerdings zu Unrecht!

Inhaltsstoffe:

Roggenmilch ist Ideal bei Laktoseintoleranz und zum Backen.

Wie so viele Milchalternativen ist auch diese ganz laktosefrei. Dadurch eignet sich Roggenmilch natürlich ideal für Personen mit einer Intoleranz. Darüber hinaus ist sie übrigens frei von jeglichem Cholesterin. Das macht Roggenmilch ebenso in gesundheitlicher Hinsicht zu einem sehr gutem Ersatz! Sie könnten sicher meinen, dass das fehlende Kalzium, welches in klassischer Kuhmilch vorhanden ist, ein Nachteil ist. In der Regel wird dieses allerdings auch abseits von Milch und Milchersatz ausreichend aufgenommen. In diesem Sinne ist die Milchalternative also eine geeignete Alternative für verschiedenste Ernährungsformen. Immerhin ist sie vegan, was sie im Zuge der immer ökofreundlicheren Ernährungswelle sehr beliebt macht. Hier offenbart sich übrigens eine kleine Besonderheit: Roggen verfügt über eine Menge Gluten. Die Roggenmilch kann also selbstverständlich ganz unbedacht in die Liste der Ersatzprodukte zum veganen und laktosefreien Backen aufgenommen werden.

Gesundheitlich ist Roggenmilch für eine bewusste Diät geeignet.

Dank des fehlenden Cholesterins ist dieser Milchersatz eine sehr gute Milchalternative für Personen mit Herzerkrankungen und Co. Außerdem sorgt der Mix aus Vitaminen und Nährstoffen für Freude bei allen ernährungsbewussten Menschen. Wäre dies nicht genug, wird der Roggenmilch übrigens außerdem eine antidepressive Wirkung nachgesagt. Lediglich Personen mit Glutenallergie sollten sich von diesem Milchersatz fernhalten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Geschmack:

Roggenmilch ist weniger süß, mehr herzhaft. In geschmacklicher Hinsicht hat sie mit der Kuhmilch nichts gemein. Während diese nämlich eher süß ist, ist bei der Roggenmilch ein herzhafter Geschmack zu schmecken. Unterstrichen wird der Geschmack von einem herben Geschmack des Getreides. So lässt sich die Roggenmilch natürlich auch mit herben Speisen oder Suppen kombinieren.

Verfügbarkeit:

Leider ist Roggenmilch selten und schwer zu finden. Trotz aller Vorteile hat sie auch ein Manko – man findet sie kaum. Roggenmilch wurde leider im Gegensatz zu anderen Ersatzprodukten in kaum ein Sortiment im Supermarkt aufgenommen. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass sie schlichtweg seltener hergestellt wird. Denn das Roggenkorn wird meistens zu Mehl und infolgedessen zu Backwaren verarbeitet. In diesem Sinne muss gezielt nach dem Milchersatz gesucht werden (oder er muss selbst hergestellt werden).

### **Roggenmischbrot**

Roggenmischbrot enthält mehr als 50 %, jedoch weniger als 90 % Roggenmehl beziehungsweise Roggenmahlerzeugnisse und Weizenmehl beziehungsweise Weizenmahlerzeugnisse. Bei hellen Roggenmischbroten ist das Verhältnis Roggen zu Weizen zum Beispiel 60:40. Bei dunklerem Roggenmischbrot ist der Roggenanteil, zum Beispiel 70:30 oder 80:20.

### **Roggenschrotbrot**

Roggenschrotbrot enthält mindestens 90 % Backschrot (Roggenbackschrot). Bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse (zum Beispiel helles Weizenmehl, Roggenmehl) sind erlaubt.

### **Roggenvollkornbrot**

Roggenvollkornbrot muss mindestens 90 % und bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse (meistens aus technologischen Gründen) enthalten. Roggenvollkornbrot gilt im Vergleich zu Roggenbrot oder Weißbrot als wertvoller für eine gesunde Ernährung, da es sehr ballaststoffreich ist und die Mineralstoffe und Vitamine des ganzen Getreidekornes enthält.

### **Rohmilch**

Rohmilch ist unbehandelte Milch. Nach entsprechender Reinigung und Kühlung darf Rohmilch (maximal einen Tag alt) direkt vom Erzeugungsbetrieb – unter Einhaltung bestimmter Anforderungen – an den Verbraucher abgegeben werden (wird als „Milch-ab-Hof“ bezeichnet).

### **Rohreis**

Siehe auch Paddyreis

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Röhrenknochen**

Siehe auch Markknochen

## **Rohrzucker**

Rohrzucker ist in vielen Früchten und Pflanzen (siehe auch Saccharose) enthalten. Wirtschaftlich interessant sind aber nur die Zuckerrübe und das Zuckerrohr. Rohrzucker besteht zu über 95 % aus Saccharose und kann noch Unreinheiten enthalten. Rohrzucker aus Zuckerrohr ist bräunlich, Rohrzucker aus Zuckerrüben ist gelblich. Er hat einen etwas herzhaften Geschmack als weißer Zucker (Raffinade), aber nur unwesentlich mehr Nährstoffe als dieser.

Man verwendet Rohrzucker unter anderen als Gebäck, Sirup, Desserts, Eiscreme und zur Herstellung von Zuckerrohrschnaps.

## **Rohschinken**

Rohschinken sind Schinkenarten, die roh gepökelt, getrocknet und geräuchert werden. Dazu zählen: Knochenschinken (wie etwa Holsteiner Katenschinken oder Westfälischer Schinken), Lachsschinken, Nusschinken, Rollschinken, Parmaschinken und Schinekspeck.

## **Rohwurst**

Rohwurst besteht aus zerkleinertem (gewolfem) Fleisch von Rind, Kalb und Schwein mit Speck, Pökelsalz und Würzmitteln. Rohwurst wird vor der Reife und dem Trocknen in Därme gefüllt. Anschließend wird die Wurst dann geräuchert und hängend gelagert. Sie trocknet und wird härter im Anschnitt (Hartwurst oder Dauerwurst wie Salami oder Plockwurst). Streichfähige Rohwurst (wie Mettwurst, Teewurst oder Knackwurst) ist kurzzeitig in Darm gereift.

## **Rollmobs**

Rollmobs ist ausgenommener, entgräteter Hering ohne Kopf und Schwanzflosse. Er wird um eine kleine Gurke, Zwiebelstücken und Gewürzen gerollt und mit einem Holzspieß (aus einwandfreiem Holz) oder Kunststoffstäbchen durchspießt und so zusammen gehalten.

Rollmobs werden gebraten, mariniert oder in Gelee angeboten.

## **Rollschinken**

Rollschinken sind ausgelöste, gewürzte und gepökelte Schinkenkeulen, mit Schnur in Form gerollt und nach Trocknen geräuchert. Der geringe Fettanteil und die Schwarte garantieren einen saftigen Schinken.

## **Romadur**

Romadur ist ein Weichkäse mit leicht schmierigem, gelbbraunem bis rötlichem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Rotschimmelüberzug und einem gelblichem Innerem mit wenig Bruchlöchern. Romadur hat einen milden würzigen bis leicht pikantem Geschmack. Sei Fettgehalt liegt bei 8-32 % (Fett i. Tr. 20-60 %)

### **Romana Salat**

Siehe auch Bundsalat

### **Romanesco**

Romanesco ist eine gelbgrüne bis violette Sorte des Blumenkohl. Romanesco ist nährstoffreicher als der weiße Blumenkohl und schmeckt weniger nach Kohl. Er enthält reichlich Vitamin C und Folsäure.

Man verwendet Romanesco wie Blumenkohl und Brokkoli.

Achtung:

Romanesco ist bekömmlicher als andere Kohllarten und soll wie diese vor Krebs schützen.

### **Römischer Salat**

Siehe auch Bundsalat.

### **Roquefort**

Roquefort ist halbfester Schnittkäse mit Blauschimmel (geschützte Herkunftsbezeichnung). Roquefort hat eine dünne orangegelbe Rinde und gelblich weißes bis elfenbeinfarbenes, mit graugrünlichen Schimmelgängen durchsetztes Inneres. Roquefort wurde ursprünglich aus Schafsmilch hergestellt und hat einen würzigen-pikanten bis scharfen Geschmack. Sein Fettgehalt liegt bei etwa 25 % (Fett i. Tr. Etwa 52 %).

### **Rosa Champignons**

Junge Lamellen des Wiesen-Champignons haben eine schöne fleischrosa Farbe. Der aufsteigende Ring am Stiel ist meistens flüchtig.

### **Rosenkohl**

Die walnussgroßen, hell bis dunkelgrünen Röschen vom Rosenkohl wachsen an einem steilen, bis 100 Zentimeter hohem Stängel. Rosenkohl enthält sehr viel Vitamin C, Folsäure und Kalium.

Man verwendet Rosenkohl meistens gedünstet als Gemüsebeilage oder Eintöpfe.

Achtung:

Die Garzeit kann verkürzt werden, indem Sie den Stielansatz vor dem Garen kreuzförmig einritzen. Rosenkohl wurde erstmals im 19. Jahrhundert in Belgien angebaut, der französische Name deutet darauf hin: „chou de Bruxelles“ (Kohl aus Brüssel).

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Rosenkohlcremesuppe** für Hamburg-Altstadt (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Rosenkohl, kleingeschnitten  
1 Teelöffel Margarine  
1 Esslöffel, gehäuft Zwiebeln, klein gewürfelt  
300 Milliliter Gemüsebrühe  
100 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben  
1 Esslöffel veganen Speck, gebraten  
etwas Petersilie

Befreien Sie den Rosenkohl unter fließendem kaltem Wasser vom äußeren groben Schmutz. Danach schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) großzügig mit einem Gemüsemesser ab und entfernen die äußeren Blätter des Rosenkohls bevor Sie die Röschen mit dem Gemüsemesser halbieren (damit sie schneller und gleichmäßiger garen).

Anschließend erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel und den veganen Speck darin an, löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe und pflanzlicher Sahne ab sobald die Zwiebelwürfel glasig sind und geben den Rosenkohl mit in den Topf. Danach lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit Muskat ab.

Zum Schluss richten Sie die Rosenkohlcremesuppe auf vorgewärmten Suppentellern oder in Suppentassen ab, bestreuen sie mit die veganen Speckwürfel und der Petersilie und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten, der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Rosenkohlsuppe** für Billbrook (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Rosenkohl, ersatzweise Tiefkühlware  
1 Zwiebel  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

100 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)  
4 Esslöffel Olivenöl  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben  
1 Bund Petersilie

Außerdem:

eventuell etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann befreien Sie den Rosenkohl unter fließendem kaltem Wasser vom äußeren groben Schmutz. Danach schneiden Sie den Sielansatz (Strunk) großzügig mit einem Gemüsemesser ab und entfernen die äußeren Blätter des Rosenkohls bevor Sie die Röschen mit dem Gemüsemesser halbieren (damit sie schneller und gleichmäßiger garen).

Außerdem Spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein.

Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einen ausreichend großem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben Sie den Rosenkohl mit in den Topf, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und dünsten das Gemüse etwa 1 - 2 Minuten weiter. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen den Inhalt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit nehmen Sie einige Röschen mit einer Schöpfkelle aus dem Topf und legen sie als spätere Einlage beziehungsweise als Dekoration beiseite.

Anschließend geben Sie die Hafermilch und 1 Esslöffel Olivenöl in die Suppe und pürieren die Rosenkohlsuppe mit einem Mixer oder Stabmixer cremig. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, können Sie noch etwas Hafermilch hinzugeben. Danach schmecken Sie den Topfinhalt noch mit Pfeffer und Muskatnuss ab.

Jetzt richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppenschalen oder Suppentassen an, dekorieren sie mit dem entnommenen Rosenkohl und geben etwas Petersilie darüber bevor Sie die Rosenkohlsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir immer etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles Dürsten, das wir stillen, stillen wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Rosenwasser**

Rosenwasser besteht aus Alkohol, Wasser, Zucker und etwa 4 Tropfen Rosenöl auf 1 Liter Wasser.

Man verwendet Rosenwasser zum Aromatisieren von Marzipan, Süßspeisen, in der Kosmetikindustrie.

## **Rosine**

Rosinen sind getrocknete Weintrauben. Etwa 100 Kilogramm frische Trauben ergeben etwa 20-30 Kilogramm Rosinen.

Man verwendet Rosinen in Müslis, Nussmischungen, Brot, Gebäck, Kuchen und in Alkohol eingelegt.

Achtung:

Um die Haltbarkeit von Rosinen zu verlängern, werden sie häufig geschwefelt.

## **Rosinenstuten**

Die Rosinenstuten sind eine mit Rosinen und Zimt aromatisierte Brotsorte. Es ist "normalerweise ein Weißmehlbrot oder Eiteigbrot". Rosinenstuten wird neben Weißmehl auch mit anderen Mehlen wie Allzweckmehl, Hafermehl oder auch Vollkornmehl hergestellt. Einige Rezepte enthalten auch Honig, braunen Zucker, Eier und/oder Butter.

## **Rosmarin - Agavendicksaft - Suppe** für Billstedt (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Schalotten  
160 Gramm Champignons oder andere Pilze  
2 Esslöffel weißes Mehl  
2 Teelöffel Margarine  
240 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Teelöffel Rosmarin  
240 Milliliter Schlagfix  
2 Teelöffel Agavendicksaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und dünsten die Schalotte darin bei mittlerer Hitze an. Nach etwa 3 Minuten geben Sie die gewürfelten Pilze dazu und gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Nun erhöhen Sie die Hitze auf das Maximum, geben

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

den Rosmarin dazu, lassen die Suppe einmal aufkochen und lassen den Topfinhalt dann etwa 10 - 15 Minuten köcheln. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und gießen die Schlagfix dazu.

Nun pürieren Sie die Rosmarin - Agavendicksaft – Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und rühren den Agavendicksaft mit einem Kochlöffel unter. Bei Bedarf können Sie die Suppe noch mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Allen gibt er Speise und Trank,  
für alle sage ich: Gott sei Dank!

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Rosmarin**

Rosmarin wird auch als Weihrauchkraut bezeichnet. Die mit kleinen, schmalen, an Nadeln erinnernden Blättern haben ein kräftig würzigen Geschmack mit leicht herben, bitteren Aroma. Zusammen mit Bohnenkraut, Oregano, Lavendel und Thymian ist es der Hauptbestandteil der beliebten Kräutermischung: Herbes de Provence (Kräuter der Provence).

Man verwendet Rosmarin zum würzen von Lammfleisch, Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Soßen und italienischen Gerichten.

Achtung:

Aufgrund seines sehr intensiven Geschmacks sollte man mit Rosmarin sparsam umgehen. Als Tee beruhigt Rosmarin den Magen und unterstützt die Leberfunktion. Rosmarin ist gut bei Rheuma und Blähungen. Außerdem ist Rosmarin ein ausgezeichnetes natürliches Konservierungsmittel und wirkt als Antioxidanz, Ein paar Zweige Rosmarin in normalem Speiseöl ruhen lassen, machen daraus ein besonderes aromatisches Öl.

## **Rosmarinkartoffeln** (im Ofen gebacken)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Für Rosmarinkartoffeln werden die Kartoffeln nur mit kaltem Wasser und einer Bürste abgespült (nicht schälen) und der Länge nach durchgeschnitten. Danach schneidet man die Kartoffeln in längliche Viertel. Anschließend spült man den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schüttelt ihn kurz trocken und hackt die Rosmarinnadeln mit einem großem Küchenmesser etwas kleiner. Nun mischt man den Rosmarin in einer Schüssel zusammen mit den Kartoffeln, etwas neutralem Speiseöl (oder Olivenöl), etwas Tafelsalz, einer gepressten Knoblauchzehe und etwas Chili oder Pfeffer gut durch. Danach legt man die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und würzt sie mit der Mischung aus der Schüssel.

Jetzt werden die Rosmarinkartoffeln etwa 20 Minuten im heißem Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) gegart und danach nochmal 5 Minuten bei 250 Grad oder unter dem Grill gebräunt. Die Garzeit hängt natürlich wesentlich von der Größe und Dicke der Rosmarinkartoffeln ab - ist also nur ein Richtwert.

Unsere Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie kurz vor Ende der Garzeit (etwa die letzten 5 Minuten) noch ein wenig Parmesan über die Rosmarinkartoffeln hobeln. Außerdem geht die Zubereitung natürlich auch ohne Knoblauch.

### **Rosmarinsuppe** für Borgfelde (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Margarine  
2 mittel-große Zwiebeln  
12 Zweige Rosmarin, mittelgroß  
2 ½ Deziliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
2 ½ Liter Gemüsebrühe (vegan)  
5 Deziliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
2 Teelöffel Speisestärke  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in grobe Würfel. Danach spülen Sie die Rosmarinzweige mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Nadeln von den Zweigen bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser etwas zerkleinern. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem ausreichend großem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze an. Anschließend geben Sie 10 Rosmarinzweige mit in den Topf, rösten sie kurz mit an und löschen den Topfinhalt dann mit dem Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab. Nun fügen Sie die Gemüsebrühe hinzu, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe rund 20 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit entfernen Sie die Rosmarinzweige mit einer Schaumkelle und geben die gehackten Rosmarinnadeln der beiden letzten Zweige mit in den Topf. Dann füllen Sie die Suppe noch mit der pflanzlichen Sahne auf und pürieren die Rosmarinsuppe mit dem

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.

Nebenbei rühren Sie bitte die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit etwas heißer Suppe an, geben die Flüssigkeit zurück in die Suppe und bringen den Topfinhalt nochmal zum kochen, bis die Suppe schön gebunden ist. Danach schmecken Sie die Rosmarinsuppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nun füllen Sie die Suppe in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen, garnieren sie eventuell mit etwas Sojasahne und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Diese Suppe schmeckt ziemlich intensiv nach Rosmarin, allenfalls können Sie die Menge reduzieren.

Wir bereiten die Suppe immer am Vortag zu und finden, aufgewärmt schmeckt sie noch besser. Eventuell können Sie noch geputzte Champignons oder Pfifferlinge als Einlage kurz mit kochen.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes Angesicht. Die Frucht der Erde aus Gottes Schein, lass Licht auch werden im Herzen mein.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Rostbratwurst**

Rostbratwurst ist eine Thüringer Spezialität, aus zerkleinertem und gewürztem Schweinefleisch, in Därme gefüllt, und frisch oder vorher gebrüht auf dem Grill zubereitet.

## **Rösten**

Rösten, ursprünglich „auf dem Rost braten“, bedeutet heute das Erhitzen von pflanzlichen Lebensmitteln ohne Zugabe von Flüssigkeit, um ihnen Feuchtigkeit zu entziehen, ihren Geschmack zu verändern, sie dunkler zu färben oder wegen des Feuchteentzugs ihre Haltbarkeit zu erhöhen. Die Lebensmittel werden dabei auf bis zu 300 Grad Celsius erhitzt, wobei sich kräftig schmeckende Aromen und Bitterstoffe bilden, die den Appetit anregen. Regional wird das Wort Rösten natürlich auch synonym zu Braten, Grillen, Sautieren verwendet. Rösten gilt als eine der Grundzubereitungsarten.

Geröstet werden zum Beispiel. Nüsse, Kerne (Sonnenblumenkerne, Pistazien und andere Kerne), Kaffee- und Kakaobohnen, Getreide, Malz oder Kichererbsen. Durch Rösten erhaltene Lebensmittel wären beispielsweise geröstetes Brot (Toast, Bruschetta, Croûtons, und so weiter), Gofio (geröstetes Getreide), Kaffeersatz und im erweiterten Sinn auch Röstzwiebeln, Rösti, Mehlschwitze oder Einbrenn und Popcorn.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eine der chemischen Reaktionen die beim Rösten auftreten können und Röstaromen entstehen lassen ist übrigens die ab einer lokalen Oberflächentemperatur von 150 Grad Celsius auftretende Maillard-Reaktion.

### **Rösti**

Für Rösti werden Kartoffeln geschält, mit kaltem Wasser abgespült und grob mit einer Küchenraspel geraspelt. Die Flüssigkeit wird mithilfe eines Tuches ausgedrückt. Dann wird die Masse mit einem Ei (Große M), etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer und einer guten Prise Muskat gemischt.

Danach gibt man die Zutaten in eine mit heißem Speiseöl benetzte Pfanne und drückt sie zu einem Fladen. Den Fladen brät man ohne Deckel an, bis die Unterseite gut gebräunt ist. Das Rösti wendet man jetzt mit Hilfe eines Pfannendeckels (oder Topfdeckels oder einem Teller), und bräunt die zweite Seite nun ebenso. Nach dem Bräunen teilt man den Rösti mittig ein- oder zweimal.

Unsere Tipp:

Wir servieren dazu immer gerne Geschnetzeltes, eventuell Züricher Art. Oder Sie bestreichen das Rösti mit Rübenkraut oder servieren ein bis zwei Spiegeleier dazu.

### **Rotaug**

Das Rotaug (Rutilus rutilus), auch die Plötze, Unechte Rotfeder oder auch der Schwal genannt, ist ein Fisch aus der Familie der Karpfenfische.

Es erreicht eine Länge von 25 bis 50 Zentimetern und ein Gewicht von bis zu 3 Kilogramm. Rotaug hat einen hochrückigen Körper mit grünlicher Ober- und weißer Bauchseite. Die Augen und die Flossen sind rötlich. Die Körperform und die Färbung der Rotaugen kann je nach Gewässertyp variieren. In Fließgewässern sind Rotaugen schlanker und haben eine silbrige Schuppenfärbung an der Seite. In Baggerseen sind Rotaugen beispielsweise hochrückig und haben eine leichte Goldfärbung. Ein besonders auffallendes Kennzeichen der Rotaugen ist die leuchtend rote Iris, daher rührt die Namensgebung. Außerdem hat das Rotaug keine Kieferzähne, sondern zerkleinert seine Nahrung mit den sogenannten Schlundzähnen.

### **Rotbarsch**

Rotbarsch wird auch als Goldbarsch bezeichnet, ist ein Seefisch (Knochenfisch) und kein Barsch! Es gibt zwei Arten: Flachseerotbarsch und Tiefseerotbarsch. Ihre Länge beträgt bis zu 1 Meter (durchschnittlich 40-60 Zentimeter). Rotbarsche werden bis zu 15 Kilogramm schwer und können bis zu 25 Jahre alt werden. Rotbarsch kommt in Küstenregionen von Grönland, Norwegen und Island vor. Das Fleisch von Rotbarsch ist sehr aromatisch, fest, grätenarm, rosa-weiß und sehr proteinreich (etwa 18 %). Außerdem ist Rotbarsch fettarm (etwa 4 %) und hat eine wirtschaftlich große Bedeutung.

Rotbarsch wird im Ganzen im Ofen gebacken, die Filets frittiert, gebraten oder gedünstet. Weiterverarbeitung von Rotbarsch auch zu Räucherfisch.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Achtung:

Der Rotbarsch gilt als vom Aussterben bedroht und sollte daher nicht mehr gegessen werden!

## **Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack für Finkenwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, [vegan](#))**

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Himbeeren, frisch oder eventuell auch Tiefkühlware

800 Milliliter Rote-Bete-Saft

4 Rote Bete, gekocht, vakuiert (oder aus dem Glas)

1 Stücke Ingwer

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

3 Spritzer Zitronensaft

etwas braunen Zucker

4 Esslöffel Margarine

2 Esslöffel weißes Mehl

8 Scheiben Baguettes

1 Portion veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipps)

etwas Pfeffer, grob, aus der Mühle

etwas Minze, zum Garnieren

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Geben Sie die frischen Himbeeren in ein Sieb, tauchen Sie sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser, heben Sie danach das Sieb aus dem Wasser und lassen Sie die Beeren über einer weiteren Schüssel gut abtropfen lassen (das ist die schonendste Methode Beeren zu säubern, wenn Sie Tiefkühlbeeren verwenden können Sie sie diesen Schritt sparen und lassen die Himbeeren nur über Nacht in einer Schüssel auftauen).

Danach ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Bete nicht abfärbt) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Bete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Welschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler.

Dann geben Sie die Himbeeren in eine Schüssel, kochen nebenbei den Rote-Bete-Saft in einem Topf auf und gießen ihn über die Himbeeren. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und reiben ihn fein. Danach alles vorsichtig mischen.

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Topf, rühren das weiße Mehl ein und erhitzen es etwas (um eine helle Mehlschwitze zum Binden herzustellen). Danach gießen Sie die Suppe durch ein Sieb in den Topf (passieren) und fügen die gewürfelte Rote Beete hinzu. Danach bringen Sie den Topfinhalt kurz auf großer Hitze zum Kochen, schmecken ihn mit Tafelsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker ab und lassen die Suppe aufkochen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

lassen . Dabei lassen Sie sie bitte unter Rühren mit einem Kochlöffel etwa 1 Minute köcheln lassen bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen.

Anschließend rösten Sie die Baguettescheiben bei mittlerer Hitze in einer Pfanne (ohne Speiseöl), verstreichen den veganen Frischkäse (siehe Tipps) darauf und überbacken die Baguettes kurz unter einem vorgeheiztem Grill überbacken. Danach würzen Sie die Baguettescheiben mit grobem Pfeffer aus der Mühle.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in tiefe vorgewärmte Teller oder Suppentassen an und garnieren sie mit der Minze bevor Sie die Suppe mit den Baguettescheiben (extra) Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecke Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer weißem Mehlcreme einen leicht säuerlichen Touch.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gott will uns speisen,

Gott will uns tränken,

nun lasst uns still die Augen senken

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Rote Bete – Orangen - Suppe** für die HafenCity (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
3 Knollen Rote Bete, mittelgroße (frisch)  
1 Orange (Abrieb davon)  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
2 Prisen Chilipulver  
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Milliliter Sojasahne  
100 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
200 Milliliter Orangensaft  
50 Gramm Sojajoghurt  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl

Außerdem:

ein Paar Einweghandschuhe  
etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Bete nicht abfärbt) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Bete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Welschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler. Danach schneiden Sie die Rote Bete bitte in gleichgroße Würfel (gleichgroß damit die Bete gleichmäßig gart).

Anschließend spülen Sie die Orange mit heißem Wasser ab (um Keime abzutöten weil die Schale in diesem Rezept verwendet wird), reiben die Orange kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reißen dann mit einem Zestenreißer (Küchenwerkzeug) die Schale in eine kleine Schüssel.

Nun erhitzen Sie die 3 Esslöffel Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze in einem Suppentopf, geben die Zwiebelwürfel hinein und dünsten sie glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben sie die gewürfelte Rote Bete hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und erhitzen sie etwas. Danach fügen Sie eine Prise Chili hinzu, lassen das Gewürz etwas anrösten und löschen die Zutaten mit Weißwein (oder wenn Kinder mitessen mit hellem Traubensaft) ab bevor Sie die Flüssigkeit verkochen lassen. Wenn der Wein/Traubensaft fast verkocht ist füllen Sie den Topf mit Orangensaft auf und lassen ihn ebenfalls fast verkochen. Anschließend füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, legen einen Deckel drauf und lassen die Suppe etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Rote Bete schön weich ist. Nach der Kochzeit fügen Sie die Sojasahne sowie das Ingwerpulver hinzu, lassen den Topfinhalt nochmals aufkochen und pürieren die Suppe im Anschluss mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.

Vor dem Servieren schmecken Sie die rote Bete - Orangen -Suppe noch einmal mit den Gewürzen ab und würzen sie bei Bedarf nach.

Anrichten:

Nun füllen Sie die fertige Suppe mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder tiefe Teller und geben einen Esslöffel Sojajoghurt in die Mitte. Dann legen Sie noch etwas von der

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Orangenschale als Garnitur über den Sojajoghurt darüber und streuen eventuell noch etwas Chili über die Suppentassen/Teller (für diejenigen, die es etwas schärfer mögen). Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen bitte zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,  
für alles Gute Lob und Dank.  
Du gabst, du willst auch künftig geben.  
Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Rote Bete-Süßkartoffel-Suppe** für Hamm (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm Süßkartoffeln  
200 Gramm Rote Bete, frisch  
140 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
70 Gramm Zwiebeln  
3 Esslöffel Kokosöl  
1 Orange  
2 Scheiben Ingwer, frisch  
1 Zehe Knoblauch  
1 Teelöffel Zimtpulver, optional  
1 Liter Wasser  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)  
1 Esslöffel Kokosflocken  
2 Esslöffel, gehäuft Cranberrys, getrocknete  
1 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Korianderpulver  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Kurkuma  
250 Gramm Kichererbsen, vorgekocht  
etwas Cayennepfeffer  
150 Milliliter Kokosmilch

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann schälen Sie die Süßkartoffel und die Kartoffeln, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie dann mit einem großem Küchenmesser in gleichgroße Würfel (gleichgroß

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

weil die Kartoffeln auch gleichmäßig garen sollen).

Danach ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Bete nicht anfärbt) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Bete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Welschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot anfärben), es geht aber auch ein Sparschäler.

Anschließend schneiden Sie die Schale von der Orange mit einem großen Küchenmesser ab (erst die beiden Spitzen, dann stellen Sie die Orange auf ein Küchenbrett und schneiden mit dem großen Küchenmesser rundherum die Schale ab) und filetieren die Orange dann mit einem Gemüsemesser (kleines Messer). Außerdem schälen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipp).

Nun erhitzen Sie die 3 Esslöffel Kokosöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an. Nach eigenem Belieben können Sie noch eine Prise Zimt mit in den Topf geben. Wenn die Zwiebeln schön glasig sind, geben Sie das Gemüse und den geputzten Ingwer hinzu (die Orange bitte noch nicht weil der Fruchtsaft die anderen Zutaten ablöschen würde), erhöhen die Hitze ein wenig und dünsten die Zutaten mit an. Danach löschen Sie den Topf mit dem Wasser ab, geben den Esslöffel Gemüsebrühe hinzu und geben auch die Orange mit in den Topf. Anschließend lassen Sie die Suppe bitte mindestens 40 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln.

Zwischendurch geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie einmal gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen gut abtropfen.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die rote Bete-Süßkartoffel-Suppe mit einem Mixstab oder Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz glatt, schmecken sie mit den angegebenen Gewürzen ab und geben die Kokosmilch mit in den Topf. Wenn die Suppe abgeschmeckt ist, fügen Sie außerdem die abgespülten Kichererbsen hinzugeben und Erhitzen die Suppe noch kurz.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit Kokosflocken und Cranberrys garniert.

Unsere Tipps:

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Tischgebet für die Kinderkirche:

O Gott, von dem wir alles haben,

wir danken dir für diese Gaben.

Du speisest uns, weil du uns liebst.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

O segne auch, was du uns gibst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Rote Currysuppe mit Kokosmilch und schwarzen Linsen** für Hammerbrook (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Teelöffel Ingwer, frisch gerieben  
1/2 Teelöffel Curry, roter  
2 Fleischtomaten  
100 Gramm Linsen, schwarz (alternativ rote)  
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
400 Milliliter Kokosmilch  
2 Zweige Koriandergrün  
2 Kaffir-Limettenblätter oder Zitronengras  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl

Spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie die Frühlingszwiebeln danach kurz trocken und befreien Sie sie mit einem Gemüsemesser von den Stielansätzen bevor Sie die Frühlingszwiebeln mit einem großem Küchenmesser in kleine Ringe schneiden.

Danach schälen Sie Ingwer (siehe Tipp) und schneiden mit dem Gemüsemesser (kleines Messer ihn in Würfel. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, vierteln die Tomaten und entfernen den grünen Stielansatz mit dem Gemüsemesser. Anschließend entfernen Sie das Kerngehäuse der Tomaten entweder mit einem großem Küchenmesser (so machen wir das immer) oder auch mit dem kleinem Gemüsemesser. Dann nehmen Sie sie das große Küchenmesser und schneiden das Fruchtfleisch der Tomaten bitte in grobe Würfel.

Nun geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab. Außerdem klopfen Sie das Zitronengras zum Beispiel mit einer Bratpfanne etwas an. Dann spülen den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie mit dem großem Küchenmesser klein.

Jetzt lassen Sie 3 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem Suppentopf heiß werden und dünsten die Frühlingszwiebeln darin etwas an. Dann geben Sie das Currypulver hinzu und lassen es auch kurz mit anrösten. Anschließend füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und fügen die Kokosmilch, die Linsen, den geputzten Ingwer und die Kaffirblätter beziehungsweise das Zitronengras hinzu bevor Sie die Hitze auf das Maximum erhöhen und die Suppe aufkochen lassen. Danach drehen Sie die Hitze wieder auf die Hälfte runter, legen einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe nun etwa 15 Minuten köcheln, bis die Linsen schön weich sind. Erst danach geben Sie den geschnittenen Koriander und die Tomatenwürfel hinzu und erwärmen beide Zutaten kurz.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Frischer Koriander schmeckt stark, leicht scharf, erfrischend und unverwechselbar. Das Gewürz passt zum Beispiel zu Suppen, Salat, Gemüsegerichten und Currys.

Ingwer schälen:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,  
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Rote Linsen-Curry-Suppe mit Kokosmilch** für Horn (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

1 Zwiebel  
4 Zehen Knoblauch  
500 Gramm Linsen, rote  
2 Dosen Tomaten, stückige  
2 Dosen Kokosmilch, ungesüßt  
1 Esslöffel Currypulver, gehäuft  
1 Esslöffel Kurkuma, gehäuft  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel brauner Zucker  
ein paar Chilischoten  
3 Esslöffel Olivenöl  
etwas Wasser

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie gründlich mit

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

kaltem Wasser ab und lassen die Linsen gut über einem Spülbecken abtropfen. Danach ziehen Sie bitte die Einweghandschuhe an und schneiden ein paar Chillischoten mit einem kleinem Küchenmesser (Gemüsemesser) in Würfel.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem großem Suppentopf und dünsten die fein gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend geben Sie das Currypulver und den Kurkuma hinzu und rösten die beiden Gewürze etwas mit. Dann geben Sie die Linsen, die stückigen Tomaten aus der Dose und die Kokosmilch mit in den Topf, spülen die Dosen von den Tomaten oder Kokosmilch mit etwas Wasser aus und geben 3 Dosen davon zur Suppe. Außerdem geben Sie den Esslöffel Gemüsebrühe, etwas Tafelsalz, Pfeffer und eine Prise Zucker mit in den Topf und lassen die Suppe noch 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln. Wenn die Linsen weich sind füllen Sie bitte eventuell nochmal etwas Wasser nach (die Suppe soll etwas dickflüssig sein).

Anschließend schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab und geben etwa 5 Minuten vor dem Servieren etwas fein gehackte Chillischote hinzu. Dabei sollten Sie übrigens sehr vorsichtig sein. Die Chilis gibt es in allen möglichen Schärfegraden. Wenn Sie es nicht so scharf mögen können Sie auch die Samen und die weißen Häutchen mit einem Gemüsemesser (kleines Küchenmesser) entfernen und die Schoten vor dem Würfeln gut mit kaltem Wasser ausspülen (die Samen sind sehr scharf). Alternativ könnten Sie auch Chilipulver verwenden, das schmeckt aber leider lange nicht so gut.

Unsere Tipps:

Falls die Suppe auf einer Party serviert werden soll wo nicht alle gleichzeitig essen können Sie auch ein Schälchen mit geschnittenen Chili dazustellen. Aber bitte warnen Sie die Gäste mit einem Schild, dass sie äußerst scharf sind.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir haben hier den Tisch gedeckt,  
doch nicht mit unsren Gaben.  
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,  
kommt alles, was wir haben.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Rote Linsen-Kokossuppe** für Kleiner Grasbrook (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Knoblauchzehen  
1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)  
3 Esslöffel Rapsöl  
175 Gramm Linsen, rote  
1 kleine Dose Tomaten, stückig (425 Milliliter)  
1 kleine Dose Kokosmilch (425 Milliliter)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

600 Milliliter Gemüsebrühe, instand (vegan)  
2 Teelöffel Chilipulver  
1 Teelöffel Kurkuma  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Korianderpulver

Geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen Sie sie gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Linsen dann gut abtropfen. Danach ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die 3 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten den Knoblauch und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze an. Anschließend geben Sie die Linsen mit in den Topf, verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel und dünsten sie unter Wenden kurz. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit den stückigen Tomaten aus der Dose, der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ab und lassen die Suppe bei großer Hitze einmal aufkochen. Nun reduzieren Sie die Hitze etwas, legen einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe etwa 20 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit zerdrücken Sie die Tomaten mit dem Kochlöffel. Außerdem schmecken Sie die rote Linsen-Kokosuppe bitte mit Chilipulver, Kurkuma, Tafelsalz, Pfeffer und Koriander ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat zu essen, jedes Blümlein trinkt von dir. Hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott, hab Dank dafür

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Rote Linsen-Kokos-Suppe** für Neustadt (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Pizzatomen (400 Gramm)  
1 Dose Kokosmilch (400 Gramm)  
1 Zwiebel  
175 Gramm Linsen, rote  
3 Teelöffel Chilipulver  
2 Teelöffel Kurkuma  
600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl  
etwas Tafelsalz

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser gründlich ab bevor Sie die Linsen gut abtropfen lassen. Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend geben Sie die roten Linsen, die Tomaten mit Saft und die Kokosmilch mit in den Topf und verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel. Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und lassen die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln.

Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Chili- und Kurkumapulver ab. Zum Schluss richten Sie die rote Linsen-Kokos-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Die Suppe schmeckt unseren Gästen am nächsten Tag doppelt so gut. Als Beigabe servieren wir zum Beispiel zwei Stücke Tandoori Naan Brot, Fladenbrot oder Baguette.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,  
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.  
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,  
was lebt, mit Segen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Rote Linsensuppe** für Neuwerk (Exklave, Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

80 Gramm Linsen, rote  
20 Gramm Reis, trocken  
1 Spitzpaprikaschote, rote  
1 Bund Suppengrün  
1 Dosen Tomaten, geschält  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (instand, vegan)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Cayennepfeffer  
1.5 Liter Wasser

Außerdem:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Geben Sie das Wasser in einen Suppentopf und kochen Sie es mit dem Gemüsebrühepulver bei großer Hitze auf.

Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser grob in Würfel schneiden. Außerdem schneiden Sie das Suppengrün mit dem großem Küchenmesser klein. Danach geben Sie die Paprikawürfel und das Suppengemüse mit den geschälten Tomaten zu der Brühe in den Topf. Anschließend geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab, lassen die Linsen kurz abtropfen und geben sie zur Suppe. Außerdem geben Sie den Reis in einer große Schüssel, füllen die Schüssel großzügig mit kaltem Wasser und rühren den Reis mit der Hand einige mal um (bis das Wassere von der Stärke milchig wird). Dann gießen Sie den Reis durch das Sieb ab und wiederholen den Vorgang so oft, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend geben Sie den Reis mit in die Suppe und würzen sie kräftig mit den Gewürzen. Nun lassen Sie die rote Linsensuppe etwa 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit einem Deckel verschlossen sämig kochen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir servieren die rote Linsensuppe unsere Gästen immer mit ein, zwei Stücken Fladenbrot oder Tandoori Naan (Indisches Fladenbrot).

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Rote Spitzpaprikasuppe mit weißen Bohnen** für Rothenburgsort (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Spitzparikaschoten, rot  
1 Dose Bohnen, weiße  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
2 Esslöffel Speiseöl  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
eventuell Chiliflocken

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl (wir nutzen immer Sonnenblumenöl) in einem Suppentopf und dünsten das Gemüse darin bei großer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an (bitte lassen Sie die Zwiebelwürfel nicht schwarz werden). Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und lassen ihn bei mittlerer Temperatur köcheln, bis das Gemüse weich ist (aber noch bis hat). Jetzt geben Sie die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu und erhitzen sie kurz mit. Wenn die Bohnen warm sind pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und schmecken sie mit Pfeffer und Paprikapulver.

Zum Schluss richten Sie die rote Spitzpaprikasuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Diese Suppe schmeckt unseren Gästen auch sehr gut mit Chiliflocken.

Die Menge reicht als Vorspeise für 2 Personen oder mit frischem Brot aus Hauptspeise für 1 Person.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Segne, Vater unser Essen

segne, Vater unser Brot.

Lass uns jene nicht vergessen,  
die da hungernd sind, in Not.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Rote Thai-Curry Gemüsesuppe** für St. Georg (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

3 Esslöffel Sesamöl

1 mittel-große Zwiebel

2 Spitzpaprikaschoten, rot und gelb

3 Frühlingzwiebeln

2 Möhren

200 Gramm Zuckerschoten

1 Glas Champignons

4 Esslöffel Thai-Currypaste, rot

800 Milliliter Kokosmilch

150 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

3 Esslöffel Sojasauce  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in grobe Würfel schneiden. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen mit einem kleinem Gemüsemesser die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln mit einem großem Küchenmesser in feine Ringe. Außerdem lassen Sie die Mini-Champignons bitte in einem Sieb gut abtropfen. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren mit dem großem Küchenmesser in Scheiben schneiden.

Nun erhitzen Sie das Sesamöl in einen mittelgroßen Topf und dünstern die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Currypaste dazu und braten die Zwiebelwürfel etwa 10 Sekunden unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Kokosmilch ab und geben dann noch die Gemüsebrühe hinzu. Jetzt lassen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten bei großer Hitze köcheln, geben dann das restliche Gemüse mit hinein und lassen die Suppe weitere 8 Minuten bei großer Hitze köcheln. Abgeschmeckt wird die rote Thai-Curry Gemüsesuppe nach den 8 Minuten mit Sojasauce, Tafelsalz und Pfeffer.

Zum Schluss richten Sie die Suppe bitte mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an und servieren sie Ihren Gäste zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstücksuppe.

Unsere Tipps:

Zu diesem Gericht passt Jasminreis, Basmatireis oder auch frisches Tandoori Naan Brot aus der Pfanne!

Tischgebet für die Kinderkirche:

Fröhlich sei s beim Mittagessen, jeder ist so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Rote Bete**

Rote Bete sind fleischige, runde bis birnenförmige Knollen, die bis zu 600 Gramm schwer werden können. Sie haben ein purpurrotes Fruchtfleisch.

Die Knollen verwendet man meistens als Rohkost, die Blätter wie Spinat. Der rote Farbstoff in den Knollen nutzt man als Lebensmittelfarbe (zum Beispiel bei Heringssalat).

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### Achtung:

Rohe rote Bete kann man nicht einfrieren, gekochte dagegen schon. Rote Beten enthalten unter anderen viel Kalium, Vitamin A und C sowie Eisen und wirken appetitanregend. Außerdem helfen Rote Bete bei Anämie und Kopfschmerzen. Urin und Stuhl verfärben sich nach dem Genuss von Rote Beten vorübergehend, das ist aber harmlos.

### Verwendung und Inhaltsstoffe

Die auffällige rote Farbe beruht hauptsächlich auf der hohen Konzentration des Glykosids Betanin aus der Gruppe der Betalaine. In der Vergangenheit wurde die Rote Bete auch als Färberpflanze eingesetzt. Betanin verwendet man als Naturfarbstoff für Lebensmittel (E162), es ist allerdings nicht sehr hitzebeständig. Aufgrund ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalts ist die Rote Bete ein gesundes Gemüse, das gegart als Beilage gereicht oder roh für Salate verwendet wird. Ferner ist die Rote Bete ein Bestandteil von Labskaus (Norddeutschland, Nordeuropa) und Borschtsch (Osteuropa). Die Blätter können gekocht gleichfalls verzehrt werden. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen (Calciumoxalat-Steine) neigen, z. B. Morbus-Crohn-Patienten, sollten Rote Bete und verwandte Gemüsesorten nur in Maßen genießen, da sie reich an Oxalsäure ist. Außerdem kann die Rote Bete, die nennenswerte Mengen von Nitraten einlagert, bei falscher Lagerung Nitrite bilden. Die in Frischpresssaft von Roter Bete enthaltenen Nitrate werden für einen blutdrucksenkenden Effekt insbesondere bei Männern verantwortlich gemacht. Beim Verzehr größerer Mengen können sich Urin und Darmausscheidungen durch das Betanin kurzzeitig rötlich färben, was aber völlig harmlos ist.

### **Rote Bete - Apfel - Salat** (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Rote Bete, (roh! Oder eventuell Ringelbete)  
2 Äpfel (Boskop)  
2 Teelöffel Sojajoghurt  
Etwas Tafelsalz  
Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
Etwas Essig, (Obstessig)  
1 Esslöffel Speiseöl  
eventuell Meerrettich

Schälen Sie die Rote Bete und schneiden Sie sie in ganz kleine Würfel (am besten mit Gummihandschuhen). Dann spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab (wir schälen sie wegen den Vitaminen nicht) entkernen sie und schneiden die Äpfel ebenfalls in ganz kleine würfeln. Danach mischen Sie die Zutaten in einer Schüssel, würzen den Salat mit Tafelsalz, Pfeffer, Essig und Speiseöl und mischen zum Schluss noch etwas Sojajoghurt unter.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



Unsere Tipps:

Ein wenig Meerrettich können Sie auch dazu geben. Außerdem können Sie die Rote Bete gegen Ringelbete ersetzen (wenn Sie die auf dem Markt bekommen haben). Wir servieren diesen Salat übrigens immer als Beilage zu unseren veganen königsberger Kloppensen (und die Kombination kommt sehr gut an). Das Rezept finden Sie auch in diesem Lebensmittellexikon!

### **Rote-Bete Saft**

Vegane Wurstmassen erhalten durch die Zugabe von Rote-Bete Saft eine fleischähnliche Farbe. Außerdem liefert der fruchtig-herbe Saft reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Nach dem Öffnen der Flasche sollten Sie den Rote-Bete Saft kühl lagern und innerhalb von 4-5 Tagen verbrauchen. Der Saft ist in größeren Supermärkten, Bioläden und Reformhäusern zu bekommen.

### **Rote Currypaste**

Die rote Currypaste ist eine Scharfe Paste aus roten thailändischen Chili (so genannte "Mäusekot-Chili"), Schalotten, Knoblauch, Galangawurzel, Zitronengras, Korianderwurzel, Garnelenpaste, geröstete Kreuzkümmel-Samen und grünen Pfefferkörnern.

### **Rote Grütze 3er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dr. Oetker Rote Grütze ist ein echter Süßspeisen-Klassiker, der bereits seit 1912 auf dem Markt erhältlich ist.

Lecker pur zubereitet oder mit Früchten verfeinert ist Dr. Oetker Rote Grütze nicht nur im Norden sehr beliebt!

Dr. Oetker Rote Grütze Himbeer-Geschmack wird mit Wasser und Zucker gekocht. Mit vielen Früchten verfeinert und einer leckeren Dr. Oetker Dessert-Soße Vanille-Geschmack serviert ist sie auf jedem Buffet gerne gesehen.

### **Röteli**

Der Röteli ist eine Likörspezialität aus dem Schweizer Kanton Graubünden, die ihren Ursprung im 19. Jahrhundert oder möglicherweise noch früher hat.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Tradition

Am Neujahrstag teilten die schulentlassenen Burschen untereinander das Dorf auf, jeder besuchte nun in seinem Teil alle Häuser und brachte Neujahrswünsche an. Bis zu Beginn des Hochamtes mussten sie ihre Pflicht natürlich beendet haben. Als Entgelt erhielten sie ein paar Rappen und ein Gläschen Röteli. Am Neujahrstag besuchten auch die Erwachsenen Pate und Patin und stießen mit einem Gläschen Röteli oder Schnaps auf das neue Jahr an. Auch die Wirte zeigten sich von der besten Seite und spendierten ihren Stammgästen natürlich einen Umtrunk (in der Regel einen Röteli).

Speziell während der Wintermonate wird heute noch in Graubünden mit Freunden und Verwandten das Wiedersehen mit einem zanign (romanisch für „Gläschen“) Röteli gefeiert. So findet sich in fast jedem einheimischen Haushalt eine größere oder kleinere Flasche Röteli.

## Rote Linsen-Nudel

Rote Linsen Nudel liefern leider etwas weniger Kohlenhydrate, aber dafür doppelt so viel Eiweiß wie herkömmliche Pasta. Diese Inhaltsstoffe machen Linsennudeln sind also eine idealen Sättigungsbeilage. Außerdem stecken in Linsen wertvolle Inhaltsstoffe wie Magnesium, Eisen und B-Vitamine.

Sie findet sie übrigens am häufigsten im Supermarktregal. Rote Linsen-Nudeln werden zu 100 % aus gemahlene Linsen hergestellt, haben ein mildes nussiges Aroma und einen hohen Eiweißgehalt (26 Gramm pro 100 Gramm). Hartweizennudeln ohne Ei (also vegan) kommen auf 13 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.

Übrigens:

Linsen-Pasta hat einen sehr guten Biss, schmeckt leicht süßlich mit einem Eigengeschmack nach Linsen. Auch Nudeln aus Kichererbsen haben einen sehr guten Biss. Ihre Konsistenz erinnert an Hartweizen, der Geschmack ist leicht nussig.

## Roter Jasmin Reis (Bio)

Roter Jasmin Reis (Bio) ist natürlich ein rotes Langkorn aus Kambodscha mit einem blumigen Eigenaroma und leicht nussigem Geschmack.

Unser Tipp:

Mit seinem lockeren, leicht klebrigen Korn ist diese Reissorte ein beliebtes Highlight zusammen mit Currys oder als Füllung in Gemüse.

## Roter Reis (Bio)

Roter Reis (Bio) ist ein beliebter Langkornreis mit erdigem Vollkornaroma und einer besonderen roten Farbe. Das Korn dieses Reis ist schön locker und fest im Biss.

Unser Tipp:

Roter Reis (Bio) passt zu Fisch, Fleisch und Gemüse.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Roter Thunfisch**

Roter Thunfisch bezeichnet man auch als großer Thunfisch. Siehe auch Thunfisch. Roter Thunfisch wird bis zu 3 Meter lang und mehr. Er wird 400 bis zu 450 Kilogramm schwer. Bauchfleisch mit bester Qualität verwendet man für alle Garverfahren, das übrige Fleisch vorwiegend für Konservenprodukte.

Achtung:

Roter Thunfisch ist stark gefährdet (Abnehmend). Beim Garen verfärbt sich das Fleisch rötlich, daher der Name.

### **Rote Rüben**

Siehe auch Rote Bete

### **Rote Zwiebel**

Die dünne Schale der roten Zwiebeln sind ebenso wie das Innere leuchtend rot bis rotblau. Rote Zwiebel ist milder als die Speisezwiebel.

Die rote Zwiebel wird wie die Speisezwiebel verwendet, Dekoration in Marinaden und Salaten.

Achtung: Rote Zwiebel enthält gegart genauso viele Mineralstoffe und Vitamine wie roh. Heilende Wirkung: siehe Speisezwiebel.

### **Rotfeder**

Rotfeder bezeichnet man auch als Rotkarpfen, ist auch als Unechtes Rotauge, Rötel oder Rotblei bekannt und ist ein Süßwasserfisch (Karpfen-, Knochenfisch). Rotfeder wird etwa 20-30 Zentimeter lang und wiegt etwa 1,5 Kilogramm. Sie kommt im Mittelasien und in Osteuropa vor. Das Fleisch der Rotfeder ist sehr schmackhaft.

Man verwendet Rotfeder wie Karpfen.

### **Rotkohl - Walnuss - Suppe** für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Walnüsse

30 Gramm Margarine

2 Teelöffel braunen Zucker

2 Esslöffel Balsamico

1 Apfel, säuerlich (Boskop)

400 Gramm Rotkohl

500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

200 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne)

1 Messerspitze Zimt

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Vierteln Sie den Rotkohl mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie den Stielansatz (Strunk) und entfernen Sie eventuell die äußeren Blätter. Dann schneiden Sie den Rotkohl mit dem großem Küchenmesser in feine Streifen oder reiben ihn auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Nun schälen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse, schneiden den Apfel ebenfalls in Viertel und schneiden die Apfelviertel danach mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Außerdem Hacken Sie Walnüsse bitte auch mit dem großem Küchenmesser grob klein.

Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und lassen den Zucker darin bei mittlerer bis großer Hitze karamellisieren. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit Balsamico ab (Vorsicht vor den Essigdämpfen). Danach geben Sie die Apfelwürfel und die Walnüsse (bitte behalten Sie ein paar Walnüsse für die Dekoration zurück) mit in den Topf, verrühre die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und lassen sie unter Rühren etwa 2 Minuten bei großer Hitze rösten.

Jetzt geben Sie den Rotkohl in den Suppentopf, gießen ihn mit der Gemüsebrühe auf und lassen die Suppe etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Rotkohl - Walnuss - Suppe bitte mit einem Stabmixer oder Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, gießen die pflanzliche Sahne dazu, verrühren den Topfinhalt nochmal mit dem Kochlöffel und lassen die Suppe nochmals kurz bei großer Hitze aufkochen. Abgeschmeckt werden die Zutaten danach mit Tafelsalz, Pfeffer und Zimt und eventuell noch mit etwas Essig.

Zum Schluss richten Sie die Rotkohl - Walnuss - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit den restlichen gehackten Walnüssen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Rotkohl**

Rotkohl wird auch als Rotkraut oder Blaukraut bezeichnet. Seit etwa 600 v. Chr. Ist der Rotkohl in Europa bekannt. Die eng anliegenden Blätter bilden einen festen, runden Kopf, dessen Farbe (vom pH-Wert abhängig) von rot bis blau variiert, daher auch die verschiedenen Bezeichnungen. Rotkohl hat einen etwas feineren Kohlgeschmack als der Weißkohl. Rotkohl verwendet man roh als Salat oder gekocht als Gemüsebeilage.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Achtung:

Rotkohl enthält mehr Ballaststoffe sowie Vitamin C als Weißkohl und kann gut gelagert werden.

## **Rotkohlsuppe** für St. Pauli (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Rotkohl  
4 Knoblauchzehen  
1 Gemüsezwiebel  
1 Liter Gemüsebrühe selbst gekocht oder instand (vegan)  
1 Schuss Balsamico  
1 Schuss Rotwein (oder roten Traubensaft)  
2 Teelöffel braunen Zucker, oder einige Spritzer Süßstoff

Außerdem:

3 Esslöffel Speiseöl oder 1 Esslöffel Margarine

Vierteln Sie den Rotkohl mit einem großem Küchenmesser, schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) in der Mitte heraus und entfernen Sie die äußeren Blätter entfernen, sofern die nicht mehr schön sind. Anschließend schneiden Sie den Rotkohl bitte mit dem großem Küchenmesser in dünne Streifen oder Stücke (oder reiben ihn grob auf einer Küchenreibe.

Danach Ziehen Sie die Knoblauchzehen und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in grobe Würfel. Dann erhitzen Sie das Sonnenblumenöl oder etwas Margarine in einem Suppentopf und dünsten die beiden Zutaten bei mittlerer Hitze darin glasig. Den Rotkohl geben Sie jetzt ebenfalls in den Topf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten den Rotkohl etwas mit an. Abgelöscht und aufgegossen wird der Topfinhalt danach mit der Gemüsebrühe (so das der Rotkohl nicht ganz bedeckt ist, außerdem geben Sie bitte einem Schuss Balsamico und etwas Rotwein mit in den Topf (wenn Kinder mitessen ersetzen Sie den Rotwein bitte durch roten Traubensaft). Danach lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze im mit einem Deckel verschlossenem Topf etwa 30 Minuten köcheln, bis das Kraut schön weich ist.

Nach der Kochzeit geben Sie noch einen Esslöffel Zucker oder ein paar Spritzer flüssigen Süßstoff mit in den Topf (nach eigenem Belieben). Anschließend pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und schmecken sie gegebenenfalls mit Rotwein ab.

Zum Schluss richten Sie die Rotkohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

in Ewigkeit. Amen

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Rotkohlsuppe** für St. Pauli (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Rotkohl  
4 Knoblauchzehen  
1 Gemüsezwiebel  
1 Liter Gemüsebrühe selbst gekocht oder instand (vegan)  
1 Schuss Balsamico  
1 Schuss Rotwein (oder roten Traubensaft)  
2 Teelöffel braunen Zucker, oder einige Spritzer Süßstoff

Außerdem:

3 Esslöffel Speiseöl oder 1 Esslöffel Margarine

Vierteln Sie den Rotkohl mit einem großem Küchenmesser, schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) in der Mitte heraus und entfernen Sie die äußeren Blätter, sofern die nicht mehr schön sind. Anschließend schneiden Sie den Rotkohl bitte mit dem großem Küchenmesser in dünne Streifen oder Stücke (oder reiben ihn grob auf einer Küchenreibe).

Danach Ziehen Sie die Knoblauchzehen und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in grobe Würfel. Dann erhitzen Sie das Sonnenblumenöl oder etwas Margarine in einem Suppentopf und dünsten die beiden Zutaten bei mittlerer Hitze darin glasig. Den Rotkohl geben Sie jetzt ebenfalls in den Topf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten den Rotkohl etwas mit an. Abgelöscht und aufgegossen wird der Topfinhalt danach mit der Gemüsebrühe (so das der Rotkohl nicht ganz bedeckt ist, außerdem geben Sie bitte einem Schuss Balsamico und etwas Rotwein mit in den Topf (wenn Kinder mitessen ersetzen Sie den Rotwein bitte durch roten Traubensaft). Danach lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze im mit einem Deckel verschlossenem Topf etwa 30 Minuten köcheln, bis das Kraut schön weich ist.

Nach der Kochzeit geben Sie noch einen Esslöffel Zucker oder ein paar Spritzer flüssigen Süßstoff mit in den Topf (nach eigenem Belieben). Anschließend pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und schmecken sie gegebenenfalls mit Rotwein ab.

Zum Schluss richten Sie die Rotkohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Rotkraut**

Rotkraut => Österreich

Blaukraut, Rotkohl => Deutschland

Kabis, Rotkabis => Schweiz

Das Rotkraut ist ein Wintergemüse und hat viele Vitamine und Mineralstoffe, die gut für unser Immunsystem sind. Rotkraut eignet sich besonders gut als Beilage zu Wildgerichten und natürlich auch zum Martinigansl.

### **Rotwein - Bananen - Suppe** für Waltershof (Bezirk Hamburg-Mitte, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

500 Milliliter Wein, rot, trocken (oder roten Traubensaft)

1 Prise Tafelsalz

1/2 Teelöffel Chilipulver

450 Gramm Bananen

1 Prise braunen Zucker

Geben Sie etwa 450 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft wenn Kinder mitessen) mit den Gewürzen in einen ausreichend großen Topf und lassen Sie den Topfinhalt einmal kurz aufkochen. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle. Nun ziehen Sie die Banane ab, schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in grobe Stücke, geben die Bananen in eine Schüssel, füllen die Schüssel mit etwa 50 Milliliter Rotwein/Traubensaft auf und pürieren den Schüsselinhalt mit einem Pürierstab. Nach dem Pürieren geben Sie das Bananen-Rotwein-Gemisch in den Topf und verrühren den Topfinhalt mit einem Schneebesen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die Rotwein - Bananen - Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

O Gott, von dem wir alles haben,

wir preisen dich für deine Gaben.

Du speisest uns, weil du uns liebst;

nun segne auch, was du uns gibst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Rotwein**

Passt zu hellem Fleisch und auch zu Fischgerichten.

## **Rotwein-Bananen-Suppe** für Quickborn (Kreis Pinneberg, **vegan**)

Menge: 3 Portionen

250 Milliliter Rotwein, trocken (oder roten Traubensaft)

1 Prise Tafelsalz

¼ Teelöffel Chilipulver

225 Gramm Bananen

1 Prise braunen Zucker

Lassen Sie etwa 250 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft wenn Kinder mitessen) mit den Gewürzen kurz in einem Topf aufkochen, ziehen Sie den Topf dann von der Kochstelle und geben Sie die mit etwa 50 Milliliter Rotwein (oder Traubensaft) pürierten Bananen dazu. Anschließend verrühren Sie die Zutaten und servieren die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern.

Unser Tipp:

Dieses Gericht ist gut als Vorsuppe oder Frühstück geeignet, jedoch mit Rotwein nicht für Kinder!

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Rotwild**

Rotwild sind Haarwildarten mit rotbraunen Fell wie Reh und Hirsch, allerdings mit Gabelgeweih. Rotwild ist größer als Damwild.

## **Rotwurst**

Rotwurst wird auch als Blutwurst bezeichnet und gehört zu den Kochwurstsorten.

## **Rougaille**

Rougaille besteht natürlich aus Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen, die zusammen zu einer Sauce verkocht werden. Die Schärfe und das Aroma werden übrigens stark von den Antillen-Chilis bestimmt, die hier typischerweise zum Einsatz kommen.

Verwendung:

Man isst Rougaille zu fast allen Fleischgerichten (zu Fisch wird es eher auf Mangobasis serviert), egal mit welcher Soße.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Rouille**

Rouille bezeichnet übrigens eine sämige Sauce, die die traditionelle Begleiterin der Bouillabaisse, aber auch anderer südfranzösischer Fischgerichte ist. Der Name Rouille (das ist französisch für Rost) bezieht sich übrigens auf ihre gelbrote Farbe. Meistens wird sie auf einer mit Knoblauch abgeriebenen (und sehr oft auch gerösteten) Weißbrotscheibe gereicht.

## **Roulade**

Roulade ist eine Scheibe (etwa 150 Gramm) aus der Oberschale der Rinderkeule, meistens mit Speck-, Gewürzgurken, Senf und Zwiebelstreifen gefüllt.

## **Roux**

Roux ist eine Mehlschwitze, eine Einbrenne. Die Roux ist die Grundlage für gebundene Suppen und Saucen. Einbrenn = braune Roux Einmach = weiße Roux

## **Royale**

Eierstich

## **Rübe**

„Rübe“ ist die botanische Bezeichnung für ein Speicherorgan einer Pflanze. Sie entsteht übrigens aus der Verdickung der Hauptwurzel einschließlich des untersten Sprossabschnittes (Hypokotyl). Die Rübe befindet sich meistens unterirdisch, kann aber auch zum Teil über den Erdboden hinausragen oder sich ganz darüber befinden (zum Beispiel beim Sellerie). Rüben kommen übrigens nur bei allorhiz bewurzelten zweikeimblättrigen Pflanzen vor.

## **Rübenkraut**

Siehe auch Rübensirup

## **Rübenmasse**

Rübenmasse hat im Vergleich zur Weizenmehl-/Weizenstärkemenge hohe Ei-, Fett und Zuckeranteile. Das Verhältnis der vier Grundzutaten ist bei schweren Rührmassen 1:1:1:1. Weitere Zutaten sind zum Beispiel Aromen, Rosinen, Sultaninen, Saltz, Marzipan, Orangeat, Vollmilch und/oder Zitronat sowie als Lockerungsmittel (bei Bedarf) Backpulver. Gebacken werden Rührmassen vorwiegend in Kastenformen, runde Formen (Kochform) oder auf Blechen.

Gebäckbeispiele: Englischer Kuchen, Sandkuchen, Königskuchen, Marmorkuchen und Zitronenkuchen.

## **Rübenöl**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Siehe auch Rapsöl

### **Rübensirup**

Rübensirup wird durch Kochen aus Zuckerrüben gewonnen.

Man verwendet Rübensirup als Brotaufstrich.

Achtung:

Rübensirup enthält mehr als 60 % Zucker, jedoch auch viele Mineralstoffe und Vitamine.

### **Rübenzucker**

Wie Rübenzucker Basis für den weißen Zucker.

Achtung:

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts ordnete Napoleon den Anbau der Zuckerrübe an, um sich vom Zuckerrohr unabhängig zu machen. In der ersten Rübenzuckerfabrik, die 1801 in Schlesien auf Geheiß des Königs von Preußen gebaut wurde, hat man schon im Gründungsjahr 250 Tonnen Zuckerrüben verarbeitet. Der ersten Zuckerraffinerie (1801) folgten in knapp 2 Jahren weitere 300 Tonnen, was dem Handel mit Rübenzucker einen wahren Aufschwung brachte. Heute liegt der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland bei etwa 30 Kilogramm im Jahr.

### **Rübe, Weiße**

Die Herbstrübe oder die Weiße Rübe (auch Krautrübe, Ackerrübe, Wasserrübe, Stoppelrübe oder Räben genannt) ist eine Speiserübe, die übrigens mit der Mairübe und der Bayerischen Rübe verwandt ist.

### **RubINETTE-Apfel**

RubINETTE ist eine heute vor allem von Direktvermarktern angebaute, sehr beliebte und saftig-knackig, feinsäuerlich schmeckende, aber vergleichsweise kleinfrüchtige Apfelsorte. RubINETTE ist übrigens eine Freie Abblüte (also eigentlich ein Zufallssämling) der Muttersorte Golden Delicious und der Vatersorte Cox Orange. Im Aroma ist die RubINETTE Cox Orange sehr ähnlich und damit ebenso als Tafelapfel verwendbar.

Die Sorte entstand übrigens 1966 und ist seit 1982 im Handel. RubINETTE steht unter Sortenschutz.

### **Rucolacremesuppe mit gerösteten Pinienkernen für Wilhelmsburg (Bezirk Hamburg-Mitte, [vegan](#))**

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Schalotten

1 kleine Knoblauchzehen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

30 Gramm Margarine  
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
300 Milliliter Sojasahne  
50 Gramm Sojajoghurt  
1 Bund Rucola  
3 Esslöffel Pinienkerne  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Speiseöl/Margarine vorsichtig goldgelb rösten. Danach auf einen flachen Teller geben und abkühlen lassen.

Schalotten und Knoblauch klein schneiden und in Margarine in einem Topf anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und einmal aufkochen lassen.

Sojasahne zufügen und einmal aufkochen lassen.  
Jetzt den Rucola putzen, klein schneiden und zufügen. Den Sojajoghurt dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat, je nach Geschmack, würzen und fein pürieren.

Die Suppe auf die Teller geben und die Pinienkerne hinein geben, anschließend servieren.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir, hast auch uns/mich nicht vergessen, lieber Gott wir/ich danke/n dir dafür.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Rucola**

Als Rucola (auch Rukola, Rauke, Arugula) werden verschiedene Pflanzenarten aus der Familie der Kreuzblütengewächse gehandelt. Rucola wird natürlich hauptsächlich als Salatpflanze angebaut. Im deutschsprachigen Raum ursprünglich als Rauke bekannt, aber in Vergessenheit geraten, wurden die Pflanzen unter ihrem italienischen Namen zum Glück wieder populär.

### **Verwendung**

Man verwendet die jungen Blätter als Salat. Ältere Blätter schmecken intensiv und scharf, sie werden eher als Würzkraut verwendet. Mit der Blüte werden die Blätter zur Verwendung leider zu bitter.

Für die Nutzung als Salat werden die grundständigen Blätter vor Austrieb des Stängels geerntet. Der intensive Geschmack erinnert übrigens an Kresse und Walnüsse. Rucola wird auch als Würze zum Beispiel in Nudelgerichten, Risotto, Suppen, Ragouts, in Pesto und auch auf Pizzen verwendet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Beimischung von Rucola in grünem Salat ist besonders für die Toskana sehr typisch. Von dort stammt auch die Bezeichnung Rucola. In anderen Regionen Italiens wird die Rauke sehr oft anders bezeichnet, zum Beispiel Ruchetta oder Rughetta.

### **RUF Agartine (vegane Kaufempfehlung)**

Agartine wird natürlich aus Algen gewonnen und ist eine gute pflanzliche Alternative zu Gelatine. Der typische Geruch von Agartine ist übrigens nur beim Aufkochen wahrnehmbar. In der abgekühlten Speise ist Agartine geruchs- und geschmacksneutral. Kann Spuren von EI, MILCH, SOJA und Schalenfrüchten enthalten. Das heißt aber nicht das Agartine nicht vegan ist: "kann spuren von ... enthalten" heißt das der Produzent Allergiker darauf hinweisen muss dass im Topf auch mal solche Spuren enthalten waren. Das ist eine reine Vorsichtsmaßnahme.

### **Rüdesheimer Kaffee**

Rüdesheimer Kaffee ist eine 1957 von Hans Karl Adam für Asbach erfundene Kaffeespezialität aus Rüdesheim am Rhein. Sie gilt als sehr beliebtes Getränk in Kaffeehäusern. In einem speziellen Gefäß, der Rüdesheimer Kaffeetasche, wird Asbach Uralt mit Würfelzucker erwärmt und dann flambiert. Anschließend wird starker Kaffee dazugegeben, mit einer Vanillezucker-Schlagsahnehaube bedeckt und zum Schluss mit darüber gestreuten Schokoladenstückchen serviert.

Zutaten:

Schwarzer, heißer Kaffee, Zuckerwürfel, Asbach, Schlagsahne mit Vanillezucker und Schokostreusel zum Bestreuen.

### **Rührei**

Rührei, in Österreich meisten Eierspeise oder auch Eierschmalz genannt, ist ein einfaches Gericht aus Eiern, die in einer Pfanne gegart werden. Zur Zubereitung werden rohe Eier aufgeschlagen, verquirlt und bei milder Hitze in Butter oder auch Pflanzenöl gestockt. ehr oft werden die geschlagenen Eier noch mit etwas Milch, süßer Sahne, Wasser oder Crème fraîche vermischt, um das Rührei cremiger und lockerer zu machen. Alternativ können Sie die Eier direkt in eine Pfanne mit zerlassener Butter schlagen und während des Garens mit weiteren Zutaten vermischen. Je nach Vorliebe können Sie die Eiermasse durch Rühren, Wenden oder Schaben mit einem Pfannenwender gleichmäßig garen. Durch dauerhafte Bewegung des Rühreis erhält es natürlich eine cremigere Konsistenz, durch selteneres Rühren ergeben übrigens sich größere Stücke und eine festere Konsistenz. Fertig ist das Rührei, wenn es gestockt, aber noch feucht und glänzend ist. Gepfeffert und gesalzen wird das Gericht im Nachhinein, damit es in der Pfanne nicht auswässert.

Übliche Ergänzungen für Rührei sind Kräuter, wie Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch, Brotwürfel, Käse, Pilze, Zwiebeln, auch Tomaten und andere Gemüse sowie Speck, Schinken, Nordseekrabben oder Garnelen (Shrimps).

### **Rum**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Rum (ist wahrscheinlich abgeleitet vom englischen Dialektwort rumbullion, „Aufruhr, Tumult“) ist ein alkoholisches Getränk. Er wird aus Melasse des Zuckerrohrs gewonnen, seltener auch aus frischem Zuckerrohrsaft. Abgewandelte Produkte sind Rum-Verschnitt und Inländer-Rum. Der Mindestalkoholgehalt beträgt 37,5 Volumenprozent.

Der Rum wird in der Karibik, in Mittelamerika, Südamerika sowie den Philippinen, Australien, Madagaskar, Mauritius, Indien, Réunion, den Kanaren, Kap Verde und in einigen anderen Ländern produziert.

In Norddeutschland und Skandinavien beruht die frühe Popularität von Rum übrigens auf den intensiven Handelsaktivitäten der sogenannten dänischen Westindienflotte, die ihren Haupthafen im 18. Jahrhundert in der damals dänischen Rumhandelsstadt Flensburg hatte und durch Handelsschiffe Rum aus der Karibik und insbesondere von den Jungferninseln (Dänisch-Westindien) nach Europa importierte.

#### Bezeichnungen

- Original Rum – ist importierter originaler Rum, unverändert verkauft (bis zu 74 %).
- Echter Rum – ist wie Original Rum, hier jedoch mit Wasser auf Trinkstärke (min. 37,5 %) herabgesetzt.
- Overproof Rum – ist Rum mit einem Alkoholgehalt über 57,15 %, wird hauptsächlich zum Mixen von Cocktails verwendet.
- Blended Rum – ist eine Mischung verschiedener Original-Rums.
- Ruhm Agricole – ist Rum sogenannter ‚landwirtschaftlicher Herstellung, der auf den französischen Antillen (Martinique, Guadeloupe) und auch auf Haiti, in Französisch-Guayana und im Indischen Ozean auf Réunion und Mauritius produziert wird. Er unterscheidet sich übrigens von normalem Rum vorrangig durch seine Herstellung aus frischem Zuckerrohrsaft und hat nur einen Anteil von etwa 3 % an der gesamten Rumproduktion.
- Rum-Verschnitt – ist eine Mischung aus Rum und neutralem Industrialkohol aus anderen Rohstoffen. In Deutschland müssen mindestens 5 % des Alkohols im Fertigerzeugnis aus Rum stammen.
- Kunst-Rum, in Österreich: Inländer-Rum – wird aus Rumalkohol der Zuckerrübe und Aroma hergestellt mit üblicherweise 38 % eines der zahlreichen Fabrikate. In Deutschland synonym für den Inländer-Rum ist der Stroh Rum mit auch 60 % und 80 %.
- Flavoured Rum – in entsprechendem Extraktionsverfahren aromatisierter Rum, mindestens 37,5 % – bei geringerem Alkoholanteil als „Spirituose“ beziehungsweise „Likör auf Rumbasis“ bezeichnet (Beispiele: Captain Morgan)

#### Qualität

Guter Rum zeichnet sich im Gegensatz zu den meisten anderen Zuckerrohrbränden durch eine lange Reifung in Holzfässern aus, ähnlich wie Whisky oder Cognac. Je länger das Destillat im Holzfass reift, desto abgerundeter erscheint sein aromatisches Geschmacksbild. Ein Nebeneffekt ist die erst gelbliche, dann braune Färbung, die das zunächst farblose Destillat dabei annimmt. Allerdings sollten Sie sich von der Farbe nicht täuschen lassen. Sehr viele Hersteller färben ihren Rum nachträglich mehr oder weniger stark mit Zuckercouleur (beispielsweise Bacardi Black), angeblich um eine gleichbleibende Färbung zu garantieren. Beabsichtigt ist wohl eher, dem mit diesem Zusatz nachträglich durchgehend dunkler gefärbten Produkt den Anschein einer längeren Reifung in Holzfässern zu geben. Andererseits kann auch farbloser „weißer“ Rum eine

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zeit lang in Edelstahlfässern gereift sein (typisch sind: 6–30 Monate). Falls in Eichenfässern gereift, entziehen ihm einige Hersteller durch Filtrierung die Farbe.

Übrigens:

Rum ist ein aus Zuckerrohr hergestellter Brandwein, der mehrheitlich aus Puerto Rico, Jamaika und Martinique stammt. Rum ist natürlich in brauner und weißer Variation erhältlich.

### **Rumpsteak**

Rumpstek stammt aus dem Zwischenrippensteak (etwa 150 bis 180 Gramm) aus der Hüfte/Blume oder aus den flachen Roastbeef.

Achtung:

Der Fettrand macht das Steak saftig! Vor dem Braten oder Grillen sollten Sie ihn einschneiden, damit der Fettrand sich nicht krümmt.

### **Rum Rosinen**

Rum können Sie nicht nur pur genießen oder in Cocktails und Punsch mischen, sondern natürlich auch zum Kochen und Backen benutzen. Bei uns kommt dabei meistens der Inländer Rum zur Verwendung. Ein Schuss Rum wird sehr häufig als Geschmacksgeber und Würzmittel verwendet.

Unser Tipp:

Weichen Sie die Rosinen mindestens 30 Minuten in Rum ein (besser lassen Sie die Rosinen 1-2 Stunden einweichen). Sie können die Rosinen auch über Nacht ziehen lassen und sie anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

### **Rundkornreis**

Siehe auch Milchreis.

### **Russischer Zupfkuchen (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker**

Nicht nur zu "Onkel Mikael's Geburtstag", sondern auch am Wochenende ist der Russische Zupfkuchen garantiert ein Star. Unglaublich beliebt ist diese Backmischung aus Knetteig und Quarkfüllung mit der originellen Zupfenoptik und heute so gut wie damals.

Ein Russischer Zupfkuchen ist die Krönung jeder Kaffeetafel, so lecker wie damals, soviel Freude am Backen wie heute. Dr. Oetker Familienkuchen - Vielfältiger Kuchengenuss für jeden Anlass mit den Liebsten!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



## **Rüsten**

Rüsten heißt eigentlich soviel wie putzen, gar fertig machen. Bei Zucchini zum Beispiel den Stielansatz entfernen und eventuelle Stellen in der Haut entfernen.

## **S**

### **Saarländische Bohnensuppe "Bibbelches Bohnesupp"**

Die "Bibbelches Bohnesupp" ist eine beliebte saarländische Spezialität die meistens als Vorspeise gereicht wird. Sie besteht aus grünen Bohnen, 1/2 Esslöffel Bohnenkraut Möhren, Lauch/Porree, Gemüsebrühe, Wasser, Speiseöl, Schweinebauch, Zwiebeln, Weißmehl, Tafelsalz, Pfeffer, Petersilie, eventuell etwas Maggi und nach eigenem Belieben etwas süße Sahne.

### **Saccharin**

Saccharin (E 954) ist ein synthetisches Süßungsmittel, das etwa 300-700 mal stärkere Süßkraft hat als Rohrzucker, aber ohne Kalorien ist. Saccharin hat einen leicht bitteren Nachgeschmack und ist nicht kochbeständig. Es wird vom Körper unverändert ausgeschieden. Der Süßstoff Saccharin verursacht keine Karies. Saccharin ist außerdem farblos, wird vom menschlichen Körper schnell aufgenommen. Anders als der neuere künstliche Süßstoff Aspartam bleibt Saccharin bei Erhitzung immer stabil, auch wenn Säuren präsent sind. Außerdem reagiert Saccharin nicht chemisch mit anderen Stoffen und lässt sich gut lagern. Angeboten wird Saccharin flüssig oder als Pulver.

In Zahnpflegeprodukten (zum Beispiel Zahnpasta, Zahnpflegetabletten) ist Saccharin als süßender, nicht kariesfördernder Süßstoff enthalten.

Man verwendet Saccharin in diätetischen Lebensmitteln, in Light-Produkten und Saccharin wird auch als Geschmacksverstärker eingesetzt. Außerdem verwendet man Saccharin als Zuckerersatz.

Bei der Herstellung von Futtermitteln für Ferkel wird Saccharin auch als Süßmittel, wohl aber nicht zur Stimulierung des Appetits der Tiere, eingesetzt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Wirkung

Neben der bekannten süßenden Wirkung des Saccharin werden noch Auswirkungen auf Hungergefühl und auch Insulinausschüttung diskutiert. Saccharin wirkt im Reagenzglas als Carboanhydrase (CA) Hemmer, am stärksten wird CA vom Typ VII gehemmt. Die CA ist ein Enzym, das im Körper an zahlreichen physiologischen Prozessen beteiligt ist, CA- II ist im Gehirn lokalisiert. Das Saccharin wirkt außerdem antibiotisch auf die Darmflora, was auf die Sulfonamideinheit zurückgeführt wird. Studien haben gezeigt, dass Saccharin Übergewicht und Diabetes auslösen kann, man vermutet die veränderte Darmflora als Ursache. Saccharin wird verdächtigt, die Entstehung der Alzheimer-Krankheit zu fördern.

## Achtung:

Saccharin gilt in großen Mengen konsumiert als gesundheitsschädlich!  
Abgesehen davon können große Mengen von Saccharin abführen wirken.

## Saccharose

Saccharose ist eine Verbindung aus Glucose und Fructose. Saccharose findet sich in fast sämtlichen Früchten und besonders in Zuckerrüben und Zuckerrohr.

## Achtung:

Bis heute ist es nicht gelungen, Saccharose künstlich herzustellen.

## Sachertorte

Die Sachertorte ist eine beliebte Schokoladentorte aus Sachermasse mit Marillenmarmelade und natürlich Schokoladenglasur. Die Torte gilt übrigens als eine Spezialität der Wiener Küche und ist als diese auch im Register der Traditionellen Lebensmittel eingetragen.

## Sächsisches Warmbier

Sächsisches Warmbier ist eine Suppe die aus dunklem Bier, Milch, Eigelb, Stärkemehl, Zucker und eventuell etwas Zitronenschale sowie Zimt hergestellt wird. Diese Suppe ist in Sachsen übrigens sehr beliebt und wird auch als Punsch serviert.

## Sadri Dudi Reis

Sadri Dudi Reis ist geräucherter Sadri Reis der aus dem Iran stammt. Dieser Reis hat ein intensives Räucheraroma.

## Unser Tipp:

Das lange Korn des Sadri Dudi Reis ist schön locker und weich und passt zu einer Vielzahl von Gerichten.

## Sadri Reis

Sadri Reis ist ein wertvoller Langkornreis der übrigens aus dem Iran stammt. Diese Reissorte hat ein blumiges Eigenaroma und einem lockeres, weiches und cremiges Korn.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Unser Tipp:

Sadri Reis eignet sich sehr gut zu Fisch, Fleisch, Gemüse und auch zu persischen Spezialitäten.

### **Saflor**

Saflor ist „frischer Safran“. Saflor ist ein anderer Name für die Färberdistel, deren gelber Farbstoff früher zum Färben von Seide verwendet wurde.

Achtung:

In der orientalischen Küche ist Saflor ein preiswerter Ersatz für Safran, der Touristen auch gerne als echter Safran verkauft wird.

### **Safran**

Safran ist ein Würzmittel und gelber Pflanzenstoff aus den Samenfäden des Safrankrokus (griechisch Krokos – Safran). (Safran macht den Kuchen gelb ...“). Angeboten wird Safran in ganzen Fäden oder gemahlen. Safran gilt als teuerstes Gewürz der Welt. Um ein Kilogramm Safran zu gewinnen, benötigt man etwa 80.000 bis 100.000 Safranblüten aus einer Anbaufläche von etwa 1000 Quadratmetern, die von Hand aus den Blüten gezupft werden müssen!

Man verwendet Safran zum Färben und Würzen von Suppen wie Bouillabaise, Eintöpfen oder Reisgerichten wie Paella. Außerdem verwendet man Safran für Currys, in Likören und Käse.

Achtung:

Safran wirkt krampflösend und Magen stärkend. Außerdem fördert Safran die Verdauung. Bei hoher Dosierung (ab 10 Gramm) kann Safran tödlich wirken! Safran ist ein Verwandter der giftigen Herbstzeitlosen!“ Auch heute ist das Fälschen von Safran (wurde früher hart bestraft) nicht ungewöhnlich, deshalb sollten Sie grundsätzlich kein Pulver, sondern nur Safranfäden kaufen, andernfalls kann es Ihnen passieren, dass Sie für viel Geld Kurkuma oder Selfor erwerben.

### **Safransuppe** für Altona-Altstadt (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln, geschält und gewürfelt (mehlig kochend)

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

1 Messerspitze Safran

2 Esslöffel Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)

14 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)

100 Milliliter Mineralwasser

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Bund Schnittlauch, fein gehackter

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel. Dann geben Sie die Gemüsebrühe in einen Topf und lassen Sie sie aufkochen. Wenn die Brühe kocht geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Mixstab oder einem Pürierstab und streichen die Suppe durch ein Sieb. Danach geben Sie den Safran in die Suppe und verrühren die Zutaten nochmal gut mit einem Kochlöffel.

Anschließend verquirlen Sie die Pflanzliche Sahne mit dem Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel (mit einer Gabel können Sie die beiden Zutaten am besten verrühren) und gießen eine Tasse von der Suppe dazu bevor Sie den Schlüsselinhalt nochmal gut vermischen. Jetzt geben Sie das pflanzliche Sahne-Ei-Ersatz-Gemisch in den Topf zur Suppe zurück und erhitzen die Suppe nochmals bei mittlerer Hitze.

Während Sie die Suppe erhitzen spülen Sie bitte den Bund Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit einem großem Messer in feine Röllchen. Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an, bestreuen sie mit den Schnittlauchröllchen und servieren die Safransuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Sago**

Die Sago-stärke ist ein geschmacksneutrales Verdickungsmittel aus granulierter Stärke, das aus dem Mark des Stammes der Sagopalme gewonnen wird. Dies geschieht durch ein mechanisches Nassverfahren. Das Sagomehl wird durch trockene Vermahlung aus dem Mark der Sagopalme gewonnen. Sago-Mehl enthält neben Stärke auch noch Faserbestandteile, Eiweiße und andere Verunreinigungen.

Weil Sago-Stärke in feinen Kugeln von etwa 1 Millimeter bis 3 Millimeter Durchmesser angeboten wird, nennt man es auch "Perlsago". Sago wird zum Beispiel zum Andicken von Suppen und zum Herstellen süßer Kaltschalen, Fruchtgrützen und Puddings benutzt.

## **Sahne**

Als Sahne (österreichische Bezeichnung Obers) bezeichnet man den fetthaltigsten Teil der Milch (Rahm). Der Begriff ist übrigens auch als Kurzform für Schlagsahne beziehungsweise (österreichisch) Schlagobers in Gebrauch.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Sahneerzeugnisse**

Sahneerzeugnisse werden aus Milchrahm oder Sahne (siehe auch Rahm) hergestellt. Der Fettanteil von Sahneerzeugnissen muss bei mindestens 10 % liegen. Siehe auch: Kaffeesahne, saure Sahne oder Schlagsahne.

### **Sahnemeerrettich**

Dem frisch geriebenen Meerrettich werden bei Sahnemeerrettich Brandwein, Guarkermehl, Sahne und Majonäse hinzugefügt.

Man verwendet Sahnemeerrettich zu kalten Bratenplatten und Fischplatten.

### **Sahnestandmittel (Sahnesteif)**

Ein Sahnestandmittel (oft geläufig auch unter den Markennamen Sahnesteif oder Sahnefest, in der Schweiz als Rahmhalter bekannt) ist ein beliebtes Hilfsmittel für die Zubereitung von Schlagsahne, das den Sahne-Schaum fester macht und natürlich das Absetzen von Wasser verhindert. Wichtigster Inhaltsstoff ist meistens ein ohne Erhitzung wirksames Bindemittel wie kaltbindende Gelatine oder modifizierte Stärke.

### **Saibling**

Saibling wird auch Bachsaibling genannt. Die Saiblinge sind eine Gattung aus der Familie der Lachsfische und sind bachforellenähnliche Süßwasserfische (Raubfische). Je nach Art wird Saibling von 100 Gramm bis 10 Kilogramm schwer. Ihre Durchschnittsgröße liegt bei etwa 35-55 Zentimetern, Saiblinge werden bis zu 1 Kilogramm schwer. Saibling kommt in sauerstoffreichen Alpenseen, Binnenseen in Kanada, Skandinavien, Schottland und in Nordrussland vor. Das Fleisch von Saibling ist sehr aromatisch, fest und rosafarben. Außerdem hat das Fleisch von Saibling einen Proteinanteil von etwa 19 % und einen Fettanteil von etwa 2 %. Saibling ist ein ausgezeichnete Speisefisch.

Man verwendet Saibling je nach Größe ganz oder in Teilen gebeizt, in Butter gebraten, in Folie gegart, mariniert oder pochiert.

Achtung:

Der Saibling gilt als gefährdete Rasse und sollte deshalb nicht mehr gegessen werden!

### **Saint-Honoré-Torte**

Als Saint-Honoré-Torte (französisch für "Saint-Honoré") bezeichnet man übrigens eine Torte der französischen Küche. Grundlage ist natürlich ein Boden aus Mürbeteig (manchmal auch Blätterteig) mit einem aufgebracht Rand aus Brandmasse. Der Rand wird immer mit gefüllten oder ungefüllten karamellisierten Profiteroles besetzt, und in der Mitte wird dann die Torte mit einer leichten Vanillecreme gefüllt, die auch Saint-Honoré- Creme genannt wird.

Die Torte wurde übrigens nach dem Heiligen Honorius von Amiens (Bischof von Amiens)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

benannt, der Schutzpatron der Bäcker ist.

## Saint-Honoré-Torte

Menge: 1 Portion

Für den Mürbeteig:

200 Gramm weißes Mehl  
100 Gramm Butter  
2 Esslöffel braunen Zucker  
4 Esslöffel Wasser

Für den Teig: (Brandteig)

250 Milliliter Wasser  
25 Gramm Butter  
1 Prise Tafelsalz  
150 Gramm Weißmehl  
4 Eier (Größe M)

Für die Creme: (Schoko)

200 Gramm Schokolade, Zartbitter  
200 Gramm Sahne (süß)

Für die Creme: (Eierlikör)

200 Gramm Frischkäse  
2 Esslöffel Zucker  
100 Milliliter Eierlikör  
3 Blatt Gelatine  
300 Gramm Sahne (süß)  
1 Paket Sahnesteif  
50 Gramm braunen Zucker  
50 Milliliter Wasser

Außerdem:

etwas Backpapier

Bereiten Sie den Mürbeteig zu und legen Sie die Springform damit aus. Dann stechen Sie mehrmals mit einer Gabel in den Teig (damit er nicht hoch kommt) und stellen den Teig im Kühlschrank kalt.

Zwischendurch kochen Sie für den Brandteig Wasser, Butter und Tafelsalz in einem kleinem Topf auf. Dann fügen Sie das Weißmehl hinzu und rühren es zum Kloß ab, bis eine weiße Haut am Topfboden entsteht. Die Masse geben Sie jetzt in eine Schüssel und rühren sofort ein Ei sofort unter.

Danach lassen Sie die Masse bitte etwas abkühlen und rühren dann nacheinander die restlichen Eier unter. Den Brandteig geben Sie anschließend in einen Spritzbeutel und spritzen dann einen Rand auf den Mürbeteig. In der Mitte spritzen Sie bitte noch einen Ring von 10-11 Zentimeter im Durchmesser.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Danach backen Sie den Teig bei 225 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20-25 Minuten. Nach dem Backen lassen Sie den Teig bitte unbedingt auf einem Küchngitter auskühlen!

Den Rest spritzen Sie als Tuffs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen es bei gleicher Temperatur etwa 15 Minuten goldbraun backen. Dann schneiden Sie die heißen Windbeutel auf und lassen sie ebenfalls auskühlen.

Nun erhitzen Sie die Sahne etwas in einem weiteren Topf und schmelzen darin die Schokolade. Dann lassen Sie die Masse mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank gut durchkühlen und schlagen sie anschließend auf. Danach geben Sie die Masse in einen Spritzbeutel und spritzen einen äußeren und inneren Kranz auf den Boden.

Jetzt verrühren Sie den Eierlikör, die Frischkäse und den braunen Zucker in einer Schüssel. Dann weichen Sie die Gelatine in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser ein, lösen sie auf und verrühren die Gelatine mit der Creme. Danach stellen Sie die Creme kurz im Kühlschrank kühl.

Während der Kühlung der Creme schlagen Sie die Sahne in einer weiteren Schüssel mit dem Sahnesteif steif, heben sie danach unter die Creme und geben sie ebenfalls in einen Spritzbeutel. Dann spritzen Sie Eierlikörkränze auf den Boden und füllen mit der übrigen Eierlikörcreme die Windbeutel.

Danach lassen Sie den braunen Zucker in einem kleinem Topf goldbraun karamellisieren, löschen ihn mit dem Wasser ab und lassen die Zuckermischung etwas einkochen.

Die Windbeutel kleben Sie nun mit dem Karamell auf den Brandteigkranz, bestreichen mit dem restlichem Karamell die Deckel und spinnen zum Schluss Karamellfäden zwischen den Windbeuteln.

## **Sake**

Sake ist ein aus poliertem Reis gebräutes alkoholisches Getränk aus Japan. Das klare oder weißlich-trübe Getränk enthält etwa 15–20 Volumenprozent Alkohol.

Auf Deutsch wird für Sake leider oftmals auch der irreführende Begriff Reiswein verwendet. Herstellungstechnisch ist Sake natürlich einem Bier ähnlicher, weil die Stärke für die alkoholische Gärung erst zu Zucker aufgeschlossen werden muss. Außerdem ist der Alkoholgehalt von Sake höher als der von Wein aus Weintrauben. Steuerrechtlich gilt Sake in Deutschland als Zwischenerzeugnis, in Österreich jedoch als Obstwein. Sake macht etwa 4 % des japanischen Alkoholkonsums aus, mit leider fallender Tendenz – den größten Anteil haben Biere.

Der Begriff Sake wird außerdem in Europa unabhängig von der Herkunft des Produktes verwendet. Die Bezeichnung "Japanischer Sake" ist aber ein geschützter Begriff. Im Japanischen bezeichnet Sake – in Wortverbindungen auch Shu gelesen – auch allgemein alkoholische Getränke. Sake im engeren Sinne wird übrigens als Nihonshu ("japanisches Alkoholgetränk") oder als Seishu ("klares Alkoholgetränk") bezeichnet. Grobgefilterter

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sake, Nigorizake ("trübes Alkoholgetränk"), gehört steuerrechtlich übrigens ebenfalls zu Seishu.

### **Salade niçoise**

Der Name "Salade niçoise" (natürlich auch Nizza-Salat, Nizzaer Salat, Salat nach Nizzaer Art) bezeichnet einen köstlichen Salat, der allgemein der provenzalischen Küche und der Region um Nizza (Frankreich) zugerechnet wird. Quellenbelege für diese Auffassung fehlen aber leider, die ältesten bekannten Rezepte stammen übrigens aus Paris.

### **Salamander**

Profiküche, Arbeitsgerät zum Gratinieren

### **Salami**

Salami ist Rohwurst aus fettarmen Rind- und Schweinefleisch, gepökelt und kräftig gewürzt, in Därmen gereift. Spezielle Umhüllungen verhindern zu starkes Austrocknen. In Form und Hülle sowie Würze, Schnittfeste und Wurststärke unterscheiden sich Salamiangebote aus Dänemark, Italien, Frankreich und Ungarn. Koschere Salami besteht nur aus Rindfleisch.

Man verwendet Salami als Brotbelag oder für kalte Platten.

Unser Tipp:

Eine vegane Alternative zu Salami gibt es über das Internet und heißt Sim Sala mi!

### **Salat**

Salat, der zu lange gelagert wird, verliert Vitamine. Achten Sie beim Kauf auf wirklich frische Ware. Wenn der Strunk schon etwas braun ist, sollten sie vom Kauf Abstand nehmen.

Salatblätter zuerst waschen und dann erst zerkleinert werden. Salat nicht im Wasser liegen lassen. Kurz vor dem Servieren abmachen. Trocken schleudern hat den Vorteil, dass die Marinade besser an den Blättern haftet.

### **Salatgemüse**

Siehe auch Blattgemüse.

### **Salatgurke**

Die Salatgurke ist langwüchsig, schlank, dunkelgrün, bis zu 50 Zentimeter lang und 1,5 Kilogramm schwer.

Man verwendet Salatgurke als Rohkost in Salaten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Salat im Plastiksack

Oft haftet dem Salat ein seltsamer Geruch an, speziell Rucola ist sehr empfindlich. Wir plädieren für ein frisches, knackiges Produkt aus dem Gemüseregal oder, noch besser, direkt vom Bauern(markt).

## Salatsuppe für Blankenese (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

- 1 großer Kopfsalat
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Margarine (1)
- 500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 250 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
- 1/2 Teelöffel Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle
- 1 Tasse Schlagfix
- 21 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)
- 3 Scheiben Vollkornbrote
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Margarine (2)

Vierteln Sie den Kopfsalat mit einem großem Küchenmesser, Spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn gut in einem Sieb abtropfen lassen. Danach entfernen Sie mit dem großem Küchenmesser die Stielansätze und schneiden die Herzblätter des Salat in feine Streifen bevor Sie sie beiseite stellen. Nun überbrühen Sie die grünen Blätter des Kopfsalat mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser, geben die Blätter danach sofort in eine Schüssel kaltem Wasser zum abkühlen, holen den Salat nach dem Abkühlen aus dem Wasser und lassen ihn in einem Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine (1) in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen.

Anschließend schneiden Sie die erkalteten Salatblätter in feine Streifen, geben sie zu der Zwiebel, schieben den Topf wieder auf die Kochstelle und dünsten den Salat kurz mit. Nun gießen Sie die heiße Gemüsebrühe und der pflanzlicher Milch in den Topf und lassen die Zutaten kurz aufkochen. Danach schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer ab und pürieren sie mit dem Mixstab bis zur gewünschten Konsistenz. Danach vermischen Sie den Schlagfix in einer kleinen Schüssel mit dem Ei-Ersatz und binden damit die Suppe. Jetzt ziehen Sie den Topf wieder von der Kochstelle und lassen ihn bitte nicht mehr kochen.

Dann schneiden Sie noch das Vollkornbrot in feine Würfel, ziehen den Knoblauch ab und reiben eine beschichtete Pfanne mit der Knoblauchzehe aus. Anschließend zerlassen Sie

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

die Margarine (2) in der Pfanne und rösten die Brotwürfel darin goldgelb.

Zum Schluss richten Sie die Salatsuppe in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit den Brotwürfeln und den fein geschnittenen Herzblättern und servieren Ihren Gästen die Suppe zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Salatsuppe mit Radieschen** für Altona-Nord (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

Für die Suppe:

200 Gramm Kopfsalat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Esslöffel Rapsöl  
1 Prise Tafelsalz  
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Teelöffel braunen Zucker  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1/2 Teelöffel Muskat  
1 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem: (für die Radieschendeckel)

100 Gramm Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
100 Gramm Margarine  
4 Scheiben Vollkornbrot

Und: (für die Radieschenmaus)

4 Radieschen (pro Maus ein Radieschen mit frischem Blattgrün)

Viertel Sie für die Suppe den Kopfsalat mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie die Stielansätze und schneiden Sie die Salatblätter in gleichgroße Streifen. Dann geben

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Sie den Salt in ein Sieb, lassen kaltes Wasser in ein Spülbecken laufen und tauchen das Sieb immer wieder in das Wasser bis der Salat keine Verunreinigungen mehr vorweist.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Knollen grob in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf, dünsten die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig und geben danach die Kartoffeln hinzu. Jetzt verrühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel, geben den Salat dazu und rühren einen Esslöffel braunen Zucker mit dem Kochlöffel unter. Danach warten Sie bitte, bis der Salat zusammen gefallen ist bevor Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer würzen. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und geben die Muskatnuss und den Zitronensaft hinzu bevor Sie die Suppe für 10 Minuten bei großer Hitze kochen lassen.

Währenddessen spülen Sie für die Radieschendeckel die Radieschen mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen, raspeln die Radieschen mit einer Küchenreibe in eine Schüssel und drücken die geraspelten Radieschen dann in einem sauberen Küchentuch aus.

Anschließend spülen Sie den Schnittlauch und die Petersilie getrennt mit kaltem Wasser ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Dann schneiden den Schnittlauch mit einem großem Küchenmesser in Röllchen und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Danach geben Sie die Kräuter in eine Schüssel und vermischen sie mit der zerlassener Margarine. Außerdem stechen Sie bitte mit einem Glas aus dem Brot runde Deckel ausstechen.

Danach fertigen Sie die Radieschenmaus an:

Dafür schneiden Sie die Wurzeln der Radieschen bitte nicht ab (sie diese dient als Schwanz). Das Grün der Radieschen schneiden Sie bitte mit einem kleinem Gemüsemesser so ab, dass eine kleine Nase stehen bleibt. Oberhalb der Nase schneiden Sie danach die Radieschenkugel zweimal schräg an, sodass kleine Augenscheiben entstehen. Hinter jedem Auge ritzen Sie mit dem keinem Küchenmesser einen Spalt ein und schieben dort die Abschnitte von den Augen hinein. Jetzt stechen Sie noch per Zahnstocher Pupillen in die Augen ein und schieben in diese Löcher etwas vom Blattstängel schieben.

Nach der Kochzeit der Suppe pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab glatt. Dann lassen Sie die Salatsuppe abkühlen, füllen sie eventuell um (wenn der Topf nicht in den Kühlschrank passt) und lassen die Suppe im Kühlschrank kalt werden

Nach dem erkalten füllen Sie die Suppe in ein schönes Glas und verstreichen noch die Margarine auf dem Brotdeckel. Anschließend legen Sie den Radieschendeckel auf das Glas und platzieren vor dem servieren obendrauf das "Mäuschen".

Zum Schluss servieren Sie die Salatsuppe mit Radieschen Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Viele kleine Fische  
schwimmen jetzt zu Tische,  
reichen sich die Flossen,  
dann wird kurz beschlossen,  
jetzt nicht mehr zu blubbern,  
sondern jetzt zu futtern.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Salatsuppe mit Veganer Käse Gorgonzola Art** für Bahrenfeld (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

4 mittel-große Lauchzwiebeln  
100 Gramm Margarine  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
6 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)  
3 Möhren  
4 Knoblauchzehen  
2 Bund Kräuter, gemischte (was der Garten aktuell hergibt)  
800 Gramm Salat - Blätter nach Wahl, aber auch Kohlrabi blätter  
1 Teelöffel Tafelsalz  
2 Prisen Pfeffer, frisch aus der Mühle  
240 Gramm Veganer Käse Gorgonzola Art (siehe Tipp)

Außerdem:

1 großen Schuss Schlagfix  
2 Stangen Lauch/Porree, eventuell als Ersatz für die Lauchzwiebeln  
2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die 2 Esslöffel Margarine in einem Topf und schwitzen beide gewürfelten Zutaten darin an. Wenn die Zwiebel und der Knoblauch leicht gebräunt sind, löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Brühe bei großer Hitze aufkochen.

Währenddessen schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, entfernen den grünen Stielansatz von den Möhren und reiben beide Zutaten mit einem sauberen Küchentuch trocken. Danach schneiden Sie die Kartoffel und die Möhren in jeweils gleichgroße Stücke und geben die Stücke in den Topf.

Jetzt spülen Sie die Gartenkräuter und die Lauchzwiebel (sollte keine Lauchzwiebel greifbar sein, tut es natürlich auch eine kleine Stange Porree) mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, befreien die Lauchzwiebel von den Stielansätzen und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Ringe. Anschließend geben Sie die Lauchzwiebeln bitte ebenfalls in den Topf geben. Dann lassen Sie die Suppe etwa 15 bis 20 Minuten mit einem Deckel abgedeckt köcheln.

Währenddessen spülen Sie die gemischten Salatblätter unter fließendem kaltem Wasser ab, zupfen sie klein und geben den Salat anschließend zur Suppe. Dann lassen Sie die Salatsuppe noch einmal etwa 3 Minuten aufkochen und pürieren sie nach der Kochzeit mit einem Pürierstab fein.

Nach dem Pürieren schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, schneiden den veganen Käse (siehe Tipp) in kleine Stückchen (besser wäre raspeln) und lösen ihn in der Suppe auf.

Anschließend verfeinern Sie die Suppe mit einem Schuss Schlagfix und richten sie in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an bevor Sie die Salatsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstücksuppe oder Vorspeise servieren.

Hinweis:

Wenn die Suppe als Vorspeise gereicht werden soll, reichen die Mengen natürlich für die doppelte Anzahl an Personen.

Unser Tipp:

Veganer Käse Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion

250 Gramm Tofu (Natur)  
1 Esslöffel dunkle Misopaste  
1 Teelöffel scharfer Senf  
1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig.

Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen lassen.

Nach der Reifezeit füllen Sie den veganen Käse in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Weitere Tipps:

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Salat (Ungeziefer)**

Wer sich vor Ungeziefer im Salat fürchtet, kann einen Schuss Essig ins Wasser geben.

### **Salbei**

Die Salbeiblätter schmecken kräftig würzig bis leicht bitter.

Man verwendet Salbei zu Eintöpfen, Fleisch oder Fisch. Außerdem verwendet man Salbei bei Omelettes, Suppen und Soßen. Salbei ist auch ein wichtiges Gewürz zum Beispiel bei Osso buco,

Achtung:

Wegen seines intensiven Aromas sollten Sie Salbei nur sparsam verwenden! Salbeitee oder Salbeibonbons lindern Halsschmerzen, Blähungen und Menstruationsbeschwerden. Außerdem sind sie krampflösend und entzündungshemmend.

### **Salbeiküchlein**

Salbeiküchlein sind ein beliebtes traditionelles italienisches Gericht aus unzerkleinerten Salbeiblättern, die in einem Teig in Schmalz, Butter oder Speiseöl gebacken werden. Wegen ihrer Form, die mit dem aus dem Teig ragenden Salbeistengel an den Schwanz einer Maus erinnert, werden die Salbeiküchlein in Südtirol Salbeimaus, schwäbisch Mäusle und schweizerdeutsch Müsli(-chüechli) genannt.

### **Saliwnoje (Sülze oder Sulz)**

Die Sülze oder der Sulz (von althochdeutsch sulza „Salzwasser“) ist ein in Deutschland beliebtes kaltes Gericht unter anderem aus Fleisch oder Gemüse, das in Gelee eingelegt ist. Das Deutsche Lebensmittelbuch zählt sie übrigens zu den Sülzwürsten. Eine andere Bezeichnung dafür ist auch das jeweilige Lebensmittel in Aspik.

Zur Zubereitung von Sülze wird zum Beispiel Fleisch vom Schwein wie etwa Schweinskopf als sogenannte Maske oder gepökelt Kalbfleisch mit Suppengrün und Kalbsfuß in Wasser gegart, in Stücke geschnitten, die Brühe geklärt sowie anschließend mit Weißwein (je nach Rezept auch Essig) und, falls notwendig, mit Gelatine ergänzt.

### **Salm**

Siehe auch Lachs.

### **Salmis**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Salmis ist eine französische Wildgeflügelspeise und wird normalerweise natürlich aus Waldschneffe, Wildente, Fasan oder Rebhuhn hergestellt, es können aber auch Hausenten, Tauben oder Perlhühner verwendet werden. Der küchenfertige Vogel wird übrigens nur zu zwei Dritteln fertiggeröstet, danach zerteilt und das Fleisch dann in einem Topf mit Pilzen zu Ende gegart. Aus der Karkasse und dem mit Wein (am besten trockener Weißwein für Waldschneffe, Portwein für Perlhuhn, Chambertin für Ente) verdünnten Bratensaft wird eine Salmis-Sauce gekocht und anschließend über das Fleisch gegeben. Das Wort "Salmis" ist übrigens eine Abkürzung von Salmigondis (siehe auch Salmagundi).

### **Salmis de palombes**

Salmis de palombes ist ein beliebtes und traditionelles Fleischgericht der Französischen Küche.

Besonders häufig wird dieses Gericht im Südwesten Frankreichs zubereitet.

Verwendet werden für dieses Gericht gewöhnlich Ringeltauben, die ganz normal im Backofen gebraten werden. Die Besonderheit des Gerichts liegt allerdings in der Sauce, die zu den gebratenen Tauben serviert wird. Dabei werden übrigens die Innereien der Taube mit Gemüse wie Möhren und Zwiebeln in Gänsefett angebraten, mit Rotwein und Geflügelbrühe aufgegossen und für 120 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Die gebratenen Tauben werden dann mit dieser Sauce begossen und kurz vor dem Servieren mit Armagnac flambiert.

### **Salmonellose**

Salmonellose ist eine meldepflichtige Infektionskrankheit. Weltweit ist Salmonellose die häufigste Ursache von Lebensmittelvergiftung durch Salmonellen, die in Geflügel, Enteneiern und Hühnereiern, sowie in Hackfleisch, Kartoffelsalat, Majonäse, Softeis und Rohmilch gehäuft vorkommen. Bei unsachgemäßer Lagerung dieser Lebensmittel und bei mangelhafter Hygiene beim Umgang mit diesen Lebensmitteln kann es zu Salmonellose führen.

### **Salpicón**

Salpicón bezeichnet natürlich eine Zubereitung aus einer oder mehreren kleingeschnittenen, mit einer Soße gebundenen Zutaten. Diese können übrigens Fleisch, Fisch, Gemüse oder Früchte sein. Salpicón kann zum Beispiel als Vorspeise in Krustaden gefüllt werden. Das Wort leitet sich übrigens von salpicar, spanisch bespritzen, besprenkeln, beflecken ab, was sich wiederum von sal (Salz) und picar (zerhacken, zerkleinern) herleitet.

### **Salpikon**

Salpikon (französisch Salpicon) ist ein Ragout, bei dem gekochtes oder rohes Gemüse, Fleisch, Fisch oder Obst klein würfelig geschnitten und mit einer Sauce gebunden wird; auch Obst mit Sirup überziehen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Salsiccia**

Unter Salsiccia (italienisch Mehrzahl: salsicce) können Sie im deutschsprachigen Raum eine italienische, grobkörnige Rohwurst verstehen. Die Wurst ähnelt in Struktur und Geschmack oft einer deutschen, groben Bratwurst. Je nach Region wird die Salsiccia übrigens mit verschiedenen Fleischsorten hergestellt und mit Kräutern, Gewürzen (vor allem frisch geschrotetem schwarzen Pfeffer) und außerdem mit Aromen angereichert. Die verbreitetste Art der Wurst besteht nur aus Schweinefleisch. In Italien bezeichnet das Wort Salsiccia natürlich auch jede andere Art von Wurst.

## **Saltimbocca alla romana**

Saltimbocca alla romana („Spring in den Mund nach Art der Römer“ beziehungsweise im römischen Dialekt: Salt' im bocca!, „Spring in den Mund!“) ist eine international beliebte und bekannte Spezialität der römischen Küche. Diese Spezialität besteht natürlich aus gebratenem Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei.

## **Salvitxada**

Salvitxada ist eine würzige Sauce aus Katalonien.

Die Salvitxada ähnelt übrigens Romesco und wird üblicherweise zum katalanischen Zwiebelgericht Calçots gereicht.

## **Salz**

Salz ist eines der ältesten und bekanntesten Gewürze. Salz ist eine Verbindung aus Natrium und Chlorid und wurde früher mit Gold aufgewogen. Man unterscheidet zwischen Steinsalz und Meersalz. Steinsalz wird in unterirdischen Salzbergwerken gebaut und Meersalz wird durch Verdunsten von Meerwasser gewonnen.

Man verwendet Salz als Würzmittel und Konservierungsmittel.

Achtung:

Beim Kochen sollten Sie sehr sparsam mit Salz umgehen, da es versteckt bereits in vielen Lebensmitteln (wie Brühwürfel, Gemüsebrühe, gepökeltem oder geräuchertem Fleisch, Käse, Schinken, Wurst, Soßen, Knabberartikeln oder auch Ketchup) enthalten ist. Salz ist für den Wasserhaushalt im Körper lebenswichtig, zu viel Salz führt jedoch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Wassereinlagerungen und Nierenproblemen. Salzwasserfisch Siehe auch Seefisch.

## **Salzburger Nockerln**

Die salzburger Nockerln (auch: Nocken oder Nüdei) sind eine beliebte und typische Salzburger Süßspeise. Sie werden natürlich warm als Dessert serviert.

## **Salzkartoffeln**

Die Salzkartoffeln sind in Salzwasser gekochte Kartoffeln, die, im Gegensatz zu

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Pellkartoffeln, vorher geschält werden. Sie gehören natürlich zu den traditionellen Beilagen vor allem der deutschen Küche. Für diese sehr einfache Zubereitungsart werden die Knollen mit einem Kartoffelschäler oder Messer geschält, je nach Größe gestückelt, in kaltes Salzwasser gegeben, aufgekocht und etwa 20 Minuten im leicht kochenden Wasser gegart. Vor dem Servieren wird dann die Flüssigkeit abgegossen und man lässt die Kartoffeln dann im noch heißen Topf ausdampfen.

Werden die Kartoffeln anschließend in Butter geschwenkt, werden sie übrigens Schwenk- oder Butterkartoffeln genannt. In Restaurants werden die Salzkartoffeln übrigens auch oft mit Kräutern verfeinert und dann beispielsweise als Petersilien- oder Dillkartoffeln serviert.

Unser Tipp:

Marcus Petersen-Clausen kocht seine Kartoffeln nicht in Salzwasser sondern wegen einem besserem Geschmack in Gemüsebrühe!

### **Salzzitrone**

Salzzitronen bilden mit ihrem im Gegensatz zu uneingelegten Zitronen weniger säurelastigen Geschmack und ihrer gallertartigen Konsistenz eine der wichtigsten Geschmackszutaten der marokkanischen Küche. Ihr Anwendungsbereich erstreckt sich über die Aromatisierung von Salaten, Couscous sowie fisch- und fleischhaltigen Tajine-Gerichten. Durch den hohen Salzgehalt ist eine weitere Zugabe von Salz oftmals unnötig. Die Lake, die durch den Herstellungsprozess eine dickflüssige Konsistenz angenommen hat, kann ebenfalls zur Würzung oder als Essigersatz verwendet werden.

Verwendungszweck:

Salzzitronen sind eine Spezialität der nordafrikanischen Küche Marokkos. Die in Salzlake eingelegten Zitronen sind ein wichtiges Charakteristikum und eine tragende Zutat der marokkanischen Landesküche.

### **Sambal Oelek**

Sambal Oelek ist eine dickflüssige, indonesische Würzpaste auf Chilibasis. Teuflich scharf und feuerrot – das sind die besonderen Kennzeichen von Sambal oelek. Sie ist nicht nur in Malaysia und China ist sie sehr beliebt.

Erkennen können Sie Sambal Oelek an seiner leuchtend roten Farbe und den noch sichtbaren Chilikernen. Außerdem zeichnet sich das Würzmittel natürlich durch seine Schärfe aus. Basis für Sambal Oelek sind die frischen roten Chilischoten. Dazu kommen außerdem Salz und Essig. Alle Zutaten werden dann in einem Mörser zu einer Paste zermahlen. Die Kerne bleiben dabei in der Chilischote und verleihen dem Sambal Oelek seine ganz besondere Schärfe. Gut verschlossen ist diese Paste im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

In Indonesien, China und Malaysia wird Sambal Oelek vor allem als Dip verwendet, wo die scharfe Soße keinesfalls bei der berühmten Reistafel fehlen darf. In kleinen Schälchen wird es dem Gast auch zu Fisch, Fleisch, Nudeln und Gemüse gereicht, so dass er bei Tisch selbst nachwürzen kann.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Sambuca**

Sambuca ist ein in der Regel farbloser, klarer Likör mit etwa 38 bis 42 Volumenprozent Alkohol. Er wird mit Anis, Sternanis, Süßholz und anderen Gewürzen aromatisiert. Ursprünglich stammt der Likör aus dem Latium.

Wenngleich Sambuca ein Anislikör ist, wird er doch als eigenständig innerhalb der Anisgetränke angesehen. Daher gelten für Sambuca besondere gesetzliche Vorschriften. So muss er nach einer EU-Verordnung, die sich im Wesentlichen auf die Begriffsbestimmungen für Spirituosen konzentriert und sie in verschiedene Kategorien einteilt, übrigens mindestens 350 Gramm Zucker je Liter enthalten.

Möglich ist, dass der Name „Sambuca“ vom italienischen Wort Sambuco für Holunder abstammt. Der medizinische Gebrauch von Holunder als Volksheilmittel hat in Italien natürlich eine lange Tradition. Die Namensherkunft wird aber auch angezweifelt, weil Sambuca nicht unbedingt Holunder enthält. Es existieren weitere mögliche Erklärungen, zum Beispiel die Abstammung von den „Sambuco“ genannten Schiffen der Sarazenen, die im Mittelalter Gewürze aus dem Orient in Italien einführten.

Sambuca können Sie als Digestif servieren. Das Getränk wird häufig con la mosca, „mit Fliege“, das heißt mit hinzugegebenen Kaffeebohnen serviert. Die Bohnen werden beim Trinken zerkaut und kontrastieren mit ihrem bitteren Geschmack die Süße des Likörs. Vor allem außerhalb Italiens ist es üblich, Sambuca flambiert zu servieren.

Eine Legende liefert folgenden Grund für die Verwendung der Kaffeebohnen: Eine alte Dame aus Italien brannte den Sambuca vor Jahrhunderten das erste Mal, und als sie ihn ihrer Familie servieren wollte, setzten sich drei Fliegen, angezogen von der Süße, auf das Glas. Dies passierte leider immer wieder, wenn die Dame ihren Likör servierte. Daher werden drei Kaffeebohnen mit serviert, und damit die „Fliegen“ auch wirklich tot sind, wird der Sambuca beim Servieren angezündet, das heißt, die Bohnen werden im brennenden Sambuca für wenige Sekunden geröstet.

## **Samtfußrübling**

Der Gemeine Samtfußrübling ist eine Pilzart aus der Familie Physalacriaceae. Der Pilz ist ein Speisepilz, er wird in Ostasien auch kultiviert und dort als Enoki vermarktet. An natürlichen Standorten wachsen die kleinen, frostresistenten Fruchtkörper im Winterhalbjahr bei kühlen Temperaturen, weshalb die Art auch Winterpilz genannt wird. Dagegen beziehen sich die Trivialnamen Samtfuß oder Samtfußrübling auf den samtig beschaffenen Stiel.

Eine besondere Bedeutung besitzt der Samtfußrübling übrigens in der japanischen Küche, dort bekannt als "Enokitake" oder kurz "Enoki", wo er nach dem Shiitake der meistangebaute Speisepilz ist. Es werden insgesamt etwa 100.000 Tonnen dieses Pilzes produziert. Damit steht der Samtfußrübling weltweit an sechster Stelle in der Rangfolge der meistangebauten Speisepilze. Der Pilz zählt übrigens auch zu den Heilpilzen, das ist aber weniger bedeutend.

Auch in Europa ist der Samtfußrübling Pilzkennern gut bekannt als sehr

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

wohlschmeckender Speisepilz, der gerade in der kalten Jahreszeit auftritt, wenn die sonstige Pilzflora ihr Wachstum wegen der winterlichen Kälte weitgehend eingestellt hat.

### **Samtsauce**

Samtsauce (französisch Sauce velouté, Veloursauce) bezeichnet natürlich eine Gruppe der Weißen Grundsaucen in der klassischen französischen Küche.

Sie besteht immer aus heller Mehlschwitze, die mit Kalbsfond, Fischfond, Gemüsefond oder Geflügelfond aufgegossen wird und einige Zeit lang eingekocht wurde. Dabei erhält die Sauce ihre namensgebende samtige Konsistenz. Vor dem Servieren kann die Sauce mit einer Liaison aus Ei und süßer Sahne gebunden werden. Je nach verwendetem Grundfond sind die einzelnen Saucen wiederum selbstständige Grundsaucen:

- aus Geflügel: Velouté de volaille (vergleichbar mit Geflügelrahmsauce: Sauce suprême)
- aus Kalb: Velouté de veau
- aus Fisch: Velouté de poisson.

### **San-Daniele-Schinken**

Der San-Daniele-Schinken (italienisch Prosciutto di San Daniele, furlanisch Persut di Sant Denêl) ist ein beliebter luftgetrockneter Schinken aus Italien. Im Geschmack und Aussehen ähnelt der Schinken dem Parmaschinken. Er ist natürlich von rosabräunlicher Farbe mit einer schmalen, weißen Fettschicht, der Geschmack ist übrigens aromatisch-süßlich.

Benannt ist der Schinken nach seinem Herkunftsort San Daniele del Friuli nordwestlich von Udine in Friaul (Italien). Das dortige Zusammentreffen von trockener Luft aus den Alpen und feuchtwarmer von der Adria schafft ein besonders gutes Klima für die Reifung der Schinken.

### **Sanddorn**

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*), wird auch Fasan(en)beere, Haffdorn, Seedorn und sehr häufig „Zitrone des Nordens“ genannt, ist eine Pflanze, welche natürlich die Wuchsform eines Strauchs ausbildet. Die Früchte des Sanddorns als Nutzpflanze sind für ihren sehr hohen Vitamin-C-Gehalt bekannt und werden insbesondere zu Nahrungsmitteln und Getränken sowie zu Hautpflegeprodukten gern verarbeitet.

Verwendung in der Küche:

Für den Frischverzehr hat Sanddorn übrigens eher eine geringe Bedeutung. Ansonsten existieren ähnliche Verwendungsmöglichkeiten wie bei anderen Beerenfrüchten, wobei die Verwendung als Fruchtmus, Fruchtsaft und, in getrockneter Form, als Gewürz herausragt.

Als Getränk wird Sanddorn gerne als orangefarbener dicker Fruchtsaft, Nektar und als Bestandteil von Mixgetränken und Cocktails angeboten. Die Beeren werden natürlich auch zu alkoholischen Getränken wie Obstwein und Likör (Fasanenbrause) verarbeitet. Die Sanddornfrüchte werden traditionell auch als aromatische Zutat in Kräutertee und Früchtetees verwendet. In den letzten Jahren sind Kräutermischungen und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Früchteteemischungen mit Sanddornbeeren beliebter geworden. Der säuerliche Geschmack verleiht zum Beispiel auch dem Rooibos eine besondere Note. Auch Konfitüre oder Fruchtaufstrich kann aus Sanddorn hergestellt werden.

Die Kerne werden außerdem gleichermaßen zur Gewinnung von hochwertigem Pflanzenöl für Hautpflegeprodukte und Nahrungsergänzungsmittel verwendet, wie auch das aus Herstellersicht wertvollere Fruchtfleischöl.

Nebenwirkungen bei der Einnahme von Sanddornöl oder Saft, auch über lange Zeiträume, sind nach Studien der Universitäten Dresden und Sofia übrigens nicht bekannt.

**Geschmack:**

Der frische säuerlich-herbe Geschmack des Sanddorn passt hervorragend in herzhafte und süße Gerichte sowie leckere Getränke. Vor allem im Winter stärkt der Sanddorn unser Immunsystem. Sogar Zitrusfrüchte stellt er, was den Vitamin C-Gehalt angeht, weit in den Schatten.

**Unser Tipp:**

Der Sanddorn rundet die beliebte, süße Lakritz-Schokolade-Kombination mit einer frischen, ausgeprägten Säure ab und ist sehr zu empfehlen!

### **San-Marzano-Tomate**

Die San-Marzano-Tomaten (offiziell Pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese Nocerino DOP) sind längliche Tomaten, die übrigens auch als Flaschentomaten bezeichnet werden. Sie zeichnen sich durch ein schön intensives und fruchtiges Aroma aus. Die San-Marzano-Tomaten gehören wie alle Tomaten der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae) an und sind somit auch eng mit anderen Speisegewächsen wie der Kartoffel verwandt. Sie werden sehr häufig für die Herstellung von Ketchup und Tomatenmark verwendet. In Italien verwendet man die San-Marzo-Tomaten aber auch für Spaghetti Ragou (Spaghetti Bolognese)

### **Sarde a beccafico**

Sarde a beccafico sind natürlich gefüllte Sardinen und zählen zu den beliebtesten und typischen Fischgerichten der sizilianischen Küche.

Für Sarde a beccafico werden frische Sardinen geputzt, ausgenommen und wie ein Buch aufgeklappt. Grundstoff für die Füllung ist übrigens zerkleinertes Hartweizenbrot. Das Brot wird mit etwas Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch, frischer Petersilie oder Minze, Pinienkernen und Korinthen zu einer Farce verarbeitet und kann dann mit Marsala verfeinert werden. Die Sardinen werden mit dieser Farce bestrichen und wieder zusammengeklappt oder aufgerollt. Danach werden sie im Backofen gebacken oder auch in Mehl und Eigelb gewendet und dann goldgelb in der Pfanne gebraten.

Die Sarde a beccafico werden immer als Hauptgericht oder kalt als Antipasti serviert. Die Bezeichnung stammt übrigens von einem Vogel, dem Beccafico (deutsch Gartengrasmücke), der sich mit Feigen dick frisst. Genauso verleiten die gefüllten

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sardinen dazu, sich daran mehr als satt zu essen.

### **Sardelle**

Sardelle oder auch Anchovis genannt, sind Seefische (Knochenfische). Die Sardelle wird bis zu 15 Zentimeter lang und ist heringsähnlich. Sardellen kommen im Atlantik und dem Mittelmeer vor. Ihr Fleisch ist sehr fettreich.

Man verwendet Sardelle gesalzen als Sardellenpaste oder Sardelleringe (Sardellenfilets), Salzsardellen der in Öl eingelegt. Außerdem verwendet man Sardelle in Sardellenbutter (Butterfett mit einem Zusatz von 5-10 % Sardellenpaste oder Salzsardellen). In mariniertes Form (Würzsauce) sind sie als Anchovis im Handel.

### **Sardine**

Die Sardine gilt als Seefisch. Sardine wird handelsüblich als das Jugendstadium des Pilchard bezeichnet. Sardine hat eine Größe von etwa 15-25 Zentimeter und ihr Fleisch ist sehr Delikat und fettreich.

Man verwendet Sardine gebraten, gegrillt, meistens aber als Konservenfisch (zum Beispiel Ölsardinen). Vorwiegend kopfflos, ausgenommen und gegart.

Achtung:

Sardinen sind nicht zu empfehlen, die Lage ist laut WWF kritisch.

### **Sashimi**

Sashimi ist eine japanische Vorspeise. Sashimi ist roher Fisch, kunstvoll angerichtet, ohne Beilagen.

### **Satsuma**

Die Satsuma (Citrus × unshiu) ist eine aus SüdJapan stammende bekannte Zitruspflanze (Citrus). Sie bildet süße, fast kernlose und wenig saure Zitrusfrüchte. Die Satsuma ist übrigens nicht identisch mit der Mandarine (C. reticulata), obwohl ihre Früchte in Europa auch als kernlose „Mandarinen“ gehandelt werden. Die Satsuma-Bäume besitzen von den kommerziell wichtigen Zitrusfrüchten die größte Toleranz gegen niedrige Temperaturen und reifen außerdem relativ früh, ohne große Wärmesummen zu benötigen.

### **Saubohne**

Saubohne wird auch als Ackerbohne, Puffbohne oder als dicke Bohne bezeichnet. Saubohne ist aber keine Bohne, sondern eine Frucht einer Wickenart, Schmetterlingsblütler, Hülsenfrucht. Die Saubohne wurde schon vor mehr als 5000 Jahren als Nahrungsmittel angebaut. Die Schale der Saubohne ist nicht genießbar. Saubohne enthält sehr viel Folsäure, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Man verwendet Saubohne in Suppen, Eintöpfen, in Falafel, als Gemüse und als Viehfutter.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Achtung:

In der Pharmazie ist die Saubohne Ausgangsstoff von DOPA-Präparaten (Dopamin, ein Neurotransmitter).

### **Sauce béarnaise**

Die Sauce béarnaise oder die Béarner Sauce ist beliebte warme aufgeschlagene Buttersauce der klassischen französischen Küche. Die Sauce ähnelt übrigens der Holländischen Sauce, enthält aber weitere würzende Zutaten (Estragon, Lorbeerblatt und Schalotten kommen noch dazu).

Die Sauce béarnaise serviert man zu Fisch oder gegrilltem oder kurzgebratenem Fleisch wie etwa Chateaubriand, aber natürlich auch zu gedünstetem Fisch oder Spargel.

vegane Sauce Béarnaise

Menge: 4 Portionen

100 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)

½ Bund Estragon

1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)

1 Schalotte

1 Prise Tafelsalz

ein paar weiße Pfefferkörner, ganz

1 Prise braunen Zucker

3 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

200 Gramm Margarine, (lauwarm)

Spülen Sie die Estragonblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Blätter dann von den Stängeln und legen Sie sie erstmal beiseite. Die übrig gebliebenen Stiele kochen Sie danach mit dem Weißwein (wenn Kinder mitessen können Sie hellen Traubensaft verwenden), der abgezogenen und in Würfel gehackten Schalotte, dem zerdrücktem Lorbeerblatt, ein paar Pfefferkörner, etwas Tafelsalz und braunen Zucker in einem Topf auf die Hälfte ein.

Anschließend gießen Sie die Flüssigkeit durch ein feines Sieb (das nennt man passieren). Dann mischen Sie 160 Milliliter Wasser in einer Schüssel mit dem Johannisbrotkernmehl und schlagen es langsam in die Flüssigkeit die Sie danach auf einem Wasserbad schaumig schlagen. Danach rühren Sie die Margarine in einem feinem Strahl unter, bis die Sauce bindet.

Zum Schluss geben Sie die feingehackten Estragonblätter in die Sauce, rühren sie nochmal kurz durch und servieren die vegane Sauce Béarnaise.

### **Sauce Béchamel (vegan)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 4 Portionen

20 Milliliter Sonnenblumenöl  
25 Gramm weißes Mehl  
300 Milliliter Haferdrink  
1 mittel-große Muskatnuss  
etwas Tafelsalz  
1 Lorbeerblatt

Verrühren Sie das Sonnenblumenöl mit dem weißen Mehl im kalten Zustand zu einer homogenen Masse und erhitzen Sie die Zutaten in einem Topf. Wenn das Gemisch leicht anfängt zu kochen rühren Sie bitte den Haferdrink ein, sodass eine dickflüssige Soße entsteht. Danach zerdrücken Sie das Lorbeerblatt in der Hand, fügen es hinzu und lassen die Sauce etwa 10 Minuten unter Rühren köcheln. Zum Schluss reiben Sie die Muskat in die Sauce und schmecken sie mit Tafelsalz ab.

### **Sauce bordelaise**

Die Sauce bordelaise, Bordelaiser Sauce oder auch Bordeauxsauce ist eine aus dem Bordeaux stammende klassische warme Sauce der französischen Küche. In ihr ist der wesentliche Bestandteil Rotwein.

Sauce bordelaise

Menge: 4 Portionen

1 Schalotte  
1 Bund Suppengrün  
20 Gramm Butter  
6 Pfefferkörner, schwarz, zerdrückt  
1 Zweig Thymian  
250 Milliliter Rotwein, trocken (oder roten Traubensaft)  
375 Milliliter Sauce (braune Grundsauce), siehe mein Rezept in der Datenbank  
75 Gramm Rindermark, fein gewürfelt  
etwas Tafelsalz  
1 Esslöffel Petersilie, glatt, gehackt

Außerdem:

1 Mulltuch

Ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden Sie sie in sehr feine Würfel. Dann spülen Sie das Suppengrün kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden es ebenfalls in sehr feine Würfel. Danach zerdrücken Sie die Pfefferkörner mit dem Küchenmesser.

Nun zerlassen Sie die Butter in einem Topf und braten die Schalottenwürfel und das Suppengrün darin glasig. Dann geben Sie den mit kaltem Wasser abgespülten Thymian hinzu, löschen die Zutaten mit dem Rotwein (wenn Kinder mitessen würden wir roten Traubensaft nehmen) ab und lassen sie bei starker Hitze um die Hälfte einreduzieren. Dabei schäumen Sie den Topfinhalt bitte hin und wieder mit einer Schaumkelle ab. Wenn

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

die Sauce etwas einreduziert ist geben Sie die braune Grundsoße hinzu, verrühren sie und lassen die Sauce etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Anschließend legen Sie das Mulltuch in ein Spitzsieb, gießend die Sauce dadurch in eine Schüssel (entfetten) und schmecken sie mit Tafelsalz ab.

Jetzt geben Sie das Knochenmark in leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben, lassen es 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen (nicht kochen) und nehmen das Knochenmark danach mit einer Schaumkelle aus dem Wasser.

Die Soße servieren Sie zum Schluss mit dem Knochenmark und etwas mit kaltem Wasser abgespülten und gehackten Petersilie bestreut ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Sauce bordelaise können Sie zum Beispiel zu Roastbeef und Lamm servieren.

### **Sauce chien**

Sauce chien (französisch; auf Deutsch etwa „Hundesauce“) ist natürlich eine aus verschiedenen Gemüsen, Kräutern und Gewürzen bestehende grüne Sauce, die in der französischsprachigen Karibik und in Guyana sehr populär ist. Die Sauce wird zu Grilltem (Fisch oder Fleisch) sowie zu Meeresfrüchten serviert.

Sauce Chien nach Petersen-Clausen Art

Menge: 2 Portionen

Ergibt etwa 700 Milliliter Sauce

2 Knoblauchzehen

½ Teelöffel Tafelsalz, gegebenenfalls etwas mehr

1 Chilischoten, (Habanero),

2 kleine Schalotten, fein gehackt

2 Esslöffel Schnittlauch, frischer

2 Esslöffel Petersilie, frische

2 Esslöffel Koriandergrün

1 Teelöffel Thymian, getrockneter

etwas Pfeffer, schwarz, nach Geschmack

4 Esslöffel Zitronensaft, gegebenenfalls etwas mehr

4 Esslöffel Olivenöl

4 Esslöffel Wasser

2 Teelöffel Rotweinessig, optional

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Ziehen Sie die Knoblauchzehe ab und schneiden Sie sie mit einem Küchenmesser in feine Würfel bevor Sie die Knoblauchzehe und dem Tafelsalz zu einer Paste zerdrücken. Dann halbieren Sie die Chilischote, entfernen die Kerne mit einem kleinem Küchenmesser aus und spülen die Schote mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in kleine Ringe schneiden. Anschließend ziehen Sie die Schalotte ab, schneiden sie in kleine Würfel und geben die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zutaten in eine Schüssel. Nun spülen Sie den Schnittlauch und danach die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schneiden die beiden Gewürze in Ringe beziehungsweise hacken die Petersilie klein. Dann hacken Sie das Koriandergrün klein und geben es mit der Petersilie und dem Schnittlauch, dem Thymian, dem Pfeffer und dem Zitronensaft in die Schüssel. Danach rühren Sie das Ganze einmal kurz mit einem Schneebesen unter, fügen das Olivenöl unter Rühren hinzu und dann geben das Wasser, um eine flüssige Sauce zu bekommen, hinzu. Jetzt schmecken Sie die Sauce mit den Gewürzen ab, geben gegebenenfalls etwas mehr Tafelsalz und Zitronensaft hinein, decken die Sauce bis zum Servieren mit der Folie ab und lagern sie außerhalb des Kühlschranks.

Die Sauce kann übrigens auch einen Tag im Voraus zubereitet werden, dann bewahren Sie sie bitte abgedeckt im Kühlschrank auf.

Veränderung:

Für gegrilltes Fleisch fügen Sie bitte 1 Teelöffel Rotweinessig zu dem Zitronensaft hinzu.

Unser Tipp:

Diese Sauce chien können Sie zum Beispiel zu Roastbeef und Lamm servieren.

### **Sauce Colbert**

Sauce Colbert ist eine klassische Sauce aus der französischen Küche. Sie ist nach dem Staatsmann Jean-Baptiste Colbert (1619–1683) benannt und ist eine Abwandlung der Sauce Foyot, die wiederum auf der Sauce béarnaise basiert.

Die Sauce Colbert wird aus Bratensaft, -fond oder Demi-glace hergestellt, welcher natürlich mit Butter oder Margarine verfeinert wird. Einige Rezeptvarianten legieren die Sauce übrigens zusätzlich mit Eigelb, andere parfümieren sie mit Madeira. Die fertige Sauce wird dann mit Cayennepfeffer, geriebener Muskatnuss sowie Zitronensaft abgeschmeckt und mit gehackter Petersilie verfeinert.

Diese Sauce wird zu verschiedenen Fleischgerichten serviert.

Sauce Colbert

Menge: 2-4 Portionen

125 Milliliter dicke eingekochte Fleischbrühe (Fleischextrakt), eventuell mehr  
125 Gramm Margarine,  
etwas Zitronensaft,  
1/2 Bund Petersilie  
etwas Muskatnuss  
etwas Cayennepfeffer

Spülen Sie als erstes die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und zupfen Sie die Petersilienblätter von den Stängeln. Danach hacken Sie die Blätter mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein und legen sie beiseite.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Anschließend schlagen Sie die Fleischbrühe mit der Margarine auf, geben Sie etwas Zitronensaft hinzu und streuen Sie die gehackte Petersilie über die Sauce. Zum Schluss mischen Sie noch etwas Muskatnuss unter die Sauce, schmecken sie mit etwas Cayennepfeffer ab.

### **Sauce gribiche**

Sauce gribiche ist eine beliebte kalte Sauce der traditionellen französischen Küche natürlich mit betont pikant-würzigem, leicht säuerlichem Geschmack.

Die Sauce wird sehr gerne zu Kalbskopf oder Sülzen serviert. Sauce gribiche kann aber auch zu warmem oder kaltem Fisch, geschnittenen Roastbeef, Spargel und Gemüsegerichten Krebsen oder anderen Schalentieren serviert werden.

Sauce gribiche

Menge: 2 Portionen

6 Eier (Größe M)  
200 Milliliter Speiseöl  
2 Teelöffel Senf mittelscharf  
2 Esslöffel Weißweinessig  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Bund Schnittlauch (frisch geschnitten)

Kochen Sie die 6 Eier etwa 6-7 Minuten in einem Topf, nehmen sie sie danach mit einer Schaumkelle heraus und geben Sie die Eier zum abschrecken in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Dann Pellen Sie die Eier, halbieren sie und lösen das Eigelb mithilfe eines Teelöffels aus dem Eiweiß. Das Eiweiß schneiden Sie nun in feine Würfel. Dann verrühren Sie das Eigelb nach und nach in einer weiteren Schüssel mit einem Schneebesen und den 200 Millilitern Speiseöl. Dabei rühren Sie die Zutaten bitte cremig. Anschließend schmecken Sie die Sauce mit 2 Teelöffeln Senf, 2 Esslöffeln Weißweinessig, etwas Tafelsalz und Pfeffer ab und geben das gewürfelte Eiweiß sowie den mit kaltem Wasser abgespülten und in Ringe geschnittenen Schnittlauch dazu bevor Sie die Sauce Ihren Gästen servieren.

### **Sauce Lyonnaise**

Die Sauce Lyonnaise (auch Lyoner Soße genannt) ist eine Ableitung der Béchamelsauce, die natürlich mit feingehackten Zwiebeln hergestellt wird. Der Name leitet sich übrigens von der französischen Stadt Lyon ab. Sie wird zum Beispiel zu Boeuf Mireton serviert.

Sauce Lyonnaise

Menge: 2 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 Zwiebeln  
1/ Deziliter Weißweinessig, mild  
1 Deziliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft  
2 Deziliter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 Teelöffel Dijonsenf, scharf  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Tafelsalz  
etwas Margarine

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden Sie sie in kleine Würfel und dünsten Sie die Zwiebelwürfel in einem Topf mit zerlassener Margarine glasig. Dann gießen Sie den Essig und Weißwein (wenn Kinder mitessen würden wir hellen Traubensaft nehmen) hinzu und lassen die Flüssigkeit bei schwacher Hitze unter öfteren Rühren um etwa ein Drittel einkochen.

Anschließend gießen Sie die Brühe hinzu und rühren das Tomatenmark sowie den Senf unter bevor Sie die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken und nochmals etwa 15 - 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

### **Sauce mousseline (Schaumsoße)**

Die Sauce mousseline (das heißt übersetzt Schaumsauce) ist eine zur klassischen französischen Küche gehörige, durch Zugabe von Schlagsahne verfeinerte Variante der Holländischen Sauce.

Eine weitere Bezeichnung ist Sauce Chantilly, sie wird zu gegrilltem Fleisch oder Fisch serviert.

### Sauce mousseline (Schaumsoße)

Menge: 2 Portionen

2 Eigelb (Größe M)  
2 Teelöffel Senf, scharfer  
2 Teelöffel Zitronensaft  
300 Gramm Magerquark  
4 Esslöffel Schnittlauch  
2 Eiweiß (Größe M)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schlagen Sie das Eiweiß mit einem Schneebesen in einer Schüssel steif. Dann verrühren Sie in einer weiteren Schüssel das Eigelb mit dem Senf und Zitronensaft und fügen Löffelweise den Quark und die Schnittlauchröllchen hinzu. Danach schmecken Sie den Schlüsselinhalt mit dem Quark mit Tafelsalz und Pfeffer ab und heben zum Schluss das Eiweiß mit einem Schneebesen unter.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Saucenrahm**

Der Saucenrahm ist ein Spezialrahm und wird vor allem für Saucen verwendet, weil er ohne Zugabe von Mehl, Stärke und so weiter bindet. Er ist als Halb- oder Vollrahm erhältlich und kann übrigens problemlos mitgekocht werden, flockt also nicht aus und wird auch mit "Saucenkillern" wie Säuren (zum Beispiel von Zitronen, Wein und Essig) spielend fertig.

## **Sauce rouennaise**

Die Sauce rouennaise ist eine Spezialität der normannischen Küche (Frankreich), ist nach der Stadt Rouen benannt und stammt aus der Zeit um 1900. Die Sauce wird gerne zu Entengerichten und pochierten Eiern serviert und besteht zum Teil aus dem Blut und Fleischsaft einer Ente. Die Karkasse wird übrigens mit einer Entenpresse ausgepresst. Zugefügt wird dann ein Fond aus in Butter angebratenen Schalotten, der mit Apfelschaumwein (Cidre) abgelöscht wurde. Steht kein Entensaft zur Verfügung, müssen Sie Braune Grundsauce und fein gehackte Entenleber dazu geben.

Sauce rouennaise eignet sich vor allem zu gebratenem und gedünstetem Geflügel.

Sauce rouennaise nach Petersen-Clausen Art

Menge: 4 Portion  
für 500 Zentiliter Soße

Knochen einer Ente (klein zerhackt)  
1 Esslöffel Butter oder Margarine  
1 Esslöffel Speiseöl  
1 Liter Sauce bordelaise  
2 Entenlebern ( oder 3 Hühnerlebern )

Zerlassen Sie in einer Pfanne mit hohem Rand (möglichst Edelstahl) die Butter oder die Margarine, geben Sie das Speiseöl hinzu (damit die Butter nicht so schnell verbrennt) und braten Sie die Entenknochen darin bei großer Hiter kräftig an.

Dann geben Sie die die Sauce bordelaise dazu und kochen das Ganze etwa 30 Minuten bei großer Hitze ein. Danach dämpfen Sie die 2 Entenlebern auf Wasserdampf oder in wenig Wasser (wenn vorhanden Brühe) in etwa 20 Minuten weich. Anschließend streichen Sie die sehr fein zerhacken Lebern und durch ein feines Haarsieb und geben das Leberpüree in eine Sauteuse bevor Sie die mit den Entenknochen gekochte Sauce bordelaise durch ein Haarsieb langsam nach und nach zugießen. Dabei müssen Sie die Zutaten bitte immer mit dem Schneebesen aufschlagen. Sehr wichtig ist übrigens, dass die Sauce nicht mehr kocht, da sich sonst der Geschmack nachteilig verändert.

Die Sauce rouennaise wird heiß zu gebratenem und gedünstetem Geflügel serviert.

## **Sauce tartare**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Sauce tartare, Tartarsauce oder Tatarensauce ist eine beliebte kalte Sauce der traditionellen französischen Küche. Nach klassischer Definition handelt es sich bei dieser Sauce um eine mit hartgekochtem Eigelb zubereitete Mayonnaise, die mit fein gehackten grünen Lauchzwiebeln oder Schnittlauch vermischt wird.

Die Sauce tartare wird zu Pilzen, Fisch, Meeresfrüchten, Roastbeef, kaltem Braten oder ähnlichem serviert.

### Sauce Tartare (vegan)

Menge: 4 Portionen

50 Milliliter Sojamilch  
100 Milliliter Rapsöl  
1/2 Teelöffel Zitronensaft  
2 Teelöffel Senf, mittelscharf  
30 Gramm Essiggurken  
20 Gramm Kapern  
1 Esslöffel Petersilie (gehackte oder getrocknet)  
1 Teelöffel brauner Zucker  
eventuell etwas Knoblauch (frisch)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Hacken Sie für die vegane Sauce Tartare die Essiggurken und die Kapern mit einem großem Küchenmesser fein. Dann füllen Sie die Sojamilch, das Rapsöl und den Zitronensaft in einen Mixbecher und mixen die Zutaten mit einem Stabmixer so lange auf bis eine cremige Konsistenz erreicht ist (das dauert etwa 30 Sekunden).

Danach mischen Sie die Creme in einer Schüssel mit den Essiggurken, den Kapern, dem Senf, der gehackten Petersilie (oder getrocknete Petersilie), dem braunen Zucker und dem Pfeffer. Abgeschmeckt wird die Sauce zum Schluss mit dem Tafelsalz und dem Zucker, danach können Sie die Sauce Tartare zum Beispiel zu gebackenen Pilzen, Fisch, Meeresfrüchten, Roastbeef, kaltem Braten oder ähnlichem servieren.

### Sauce Villeroy

Die Sauce Villeroy, Villeroy sauce oder eine weiße Decksauce ist eine klassische französische Sauce zum Überziehen verschiedener Speisen. Sehr oft werden diese Speisen noch zusätzlich paniert und in Speiseöl gebacken (à la Villeroy).

Die Sauce Villeroy basiert übrigens auf einer dicken weißen Grundsauce, die mit Kalbsfond zubereitet wurde. Sie wird dann durch Zugabe von Eigelb und je nach Rezept noch gelatinösem Extrakt aus Kalbsfüßen, süßer Sahne und Butter legiert und mit weißem Pfeffer (frisch aus der Mühle) und Zitronensaft gewürzt.

Übliche Abwandlungen enthalten außerdem Tomatenmark, pürierte Gänseleber, pürierte Zwiebeln, fein gehackte Champignons oder geriebenen Käse.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Benannt sind Sauce und Zubereitungsform übrigens nach dem Marschall François Villeroy, der sie im 17. Jahrhundert erfunden oder besonders geschätzt haben soll.

## Sauce Villeroy

Menge: 2 Portionen

60 Gramm Butter  
60 Gramm weißes Mehl  
1.500 Milliliter Kalbsfond  
etwas Zitronensaft, abgeseihter  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle, schwarzer

Zerlassen Sie die Butter in einer Kasserolle, rühren Sie das weiße Mehl ein und erhitzen Sie die Zutaten 4 Minuten bei mittlerer Hitze unter rühren, um einen hellen Roux (Mehlschwitze) zu erhalten. Ständiges Rühren ist übrigens Pflicht, der Roux muss unbedingt hell bleiben. Danach schlagen Sie mit einem Schneebesen den Kalbsfond unter. Wenn Sie keinen Kalbsfond haben können Sie auch Geflügelfond oder Fischfond nehmen, er soll möglichst zum Geschmack des Gerichts passen.

Anschließend reduzieren Sie die Hitze stark und lassen die Sauce Villero etwa 30 Minuten sanft köcheln. Dabei schöpfen Sie den Schaum und andere Rückstände mit einer Schaumkelle von der Oberfläche ab und rühren die Sauce ab und zu um.

Danach gießen Sie die Sauce Villero durch ein Sieb (abseihen), schmecken sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Zitronensaft ab und servieren die Sauce Ihren Gästen.

## Sauciere

Eine Sauciere ist eine Seevierschüssel für Soßen.

## **sauer - scharf - suppe** für Othmarschen (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm planted.chicken  
60 Gramm Spitzpaprikaschoten, frische rote  
60 Gramm Bambussprossen  
60 Gramm Räuchertofu, frisch  
10 Gramm Morcheln, getrocknete, schwarze, chinesische  
14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
100 Milliliter Mineralwasser  
1 Bund Schnittlauch  
800 Milliliter Gemüsebrühe, (Instantprodukt, vegan)  
3 Teelöffel Essig - Konzentrat (25%)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

5 Esslöffel Sojasauce  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
1 klein Chilischoten, frische, fein gehackte, rote  
3 Esslöffel braunen Zucker  
2 Teelöffel Tafelsalz  
1 Zehen Knoblauch, frischer gehackter  
4 Esslöffel Kartoffelmehl / Tapiokamehl, mit 8 Esslöffel kalten Wasser verrührt  
2 Esslöffel Sesamöl

Außerdem:  
etwas Geflügelgewürzpulver  
etwas Küchenpapier

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit einer Gabel und dem Mineralwasser.

Dann lassen Sie die Morcheln in heißem Wasser mindestens 30 Minuten einweichen und schneiden sie danach in Stücke. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten das planted.chicke 3-5 Minuten von beiden Seiten an bevor Sie es mit dem Geflügelgewürzpulver würzen und danach zerkleinern.

Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprika mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Außerdem tupfen Sie bitte den Tofu mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn ebenfalls in Streifen.

Nun spülen Sie die Bambussprossen mit kaltem Wasser ab, zerkleinern sie etwas mit dem großem Küchenmesser oder kaufen am besten fertig geschnittenen Bambus im chinesischen Supermarkt. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe zusammen mit dem planted.chicken, Chili, Knoblauch in einem Topf zum Kochen. Wenn die Brühe kocht geben Sie die Morcheln, Bambus, Paprika und den Tofu und lassen das Ganze nochmals aufkochen.

Jetzt würzen Sie den Topfinhalt mit Essig, Sojasoße, Tafelsalz, Pfeffer und braunem Zucker und lassen die Suppe erneut aufkochen. Nebenbei verrühren Sie die Kartoffelstärke in einer Schüssel mit den 8 Esslöffel kaltem Wasser, geben die Stärke dann in den Topf, rühren dabei mit einem Schneebesen (damit sich keine Klumpen bilden) und rühren dann den Ei-Ersatz in die kochende Suppe. Je nach Geschmack können Sie anschließend die Suppe noch mal mit Essig, Sojasoße und braunem Zucker nachwürzen.

Dann geben Sie die sauer-scharfe Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Schälchen (am besten stilechte Reisschalen), streuen etwas getrockneten (oder frisch fein gehackten) Schnittlauch über jede Schale und träufeln danach ein paar Tropfen Sesamöl auf die Suppen bevor Sie sie zum Schluss Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipp:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Seien Sie vorsichtig mit der kleinen scharfen Chili, wenn Ihre Gäste es nicht so feurig mögen, können Sie die Kerne entfernen, allerdings muss diese Suppe schon ziemliches scharf sein. Für einen großen Topf für etwa 20 Portionen nehmen wir etwa 6 von diesen kleinen Chilischoten. Die sauer scharfe Suppe ist übrigens durch ihre Schärfe ein idealer Katerkiller und schmeckt sehr gut zum Ausklang einer Party weit nach Mitternacht.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr, du gibst uns Speise zur rechten Zeit. du öffnest deine Hand und erfüllst alles was lebt, mit Segen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Sauerampfer - Cremesuppe** für Lurup (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

100 Gramm Gemüsezwiebeln, gewürfelt  
30 Gramm Knoblauch, gewürfelt  
100 Milliliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Schlagfix  
2 Bund Sauerampfer  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
1 Esslöffel Margarine

Außerdem:

ein paar Rettichsprossen, rot, ersatzweise Rote-Bete-Sprossen

Geben Sie den Sauerampfer als erstes in ein Sieb, tauchen Sie es in ein mit kaltem Wasser gefülltes Spülbecken und nehmen Sie das Sieb immer wieder raus und geben sie das Sieb danach wieder ins Wasser. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte so oft bis der Sauerampfer Ihrer Meinung nach für den Verzehr geeignet ist. Alternativ können Sie auch 20 Minuten vor dem Zubereiten dieses Gerichtes kaltes Wasser in ein Spülbecken geben, den Sauerampfer dort hinein legen und ihn nach 20 Minuten in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend schneiden Sie das Wildkraut mit einem großem Küchenmesser klein.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Danach zerlassen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Nun löschen Sie den Topfinhalt mit dem Weißwein (oder wenn Kinder mitessen mit hellen Traubensaft) ab und geben die Gemüsebrühe sowie das Schlagfix mit in den Topf. Nun lassen Sie die Suppe bei großer Hitze aufkochen, reduzieren dann die Hitze und lassen die Suppe bei schwacher bis mittlerer Hitze um etwa 1/5 reduzieren.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nach der angegebenen Zeit schmecken Sie die Sauerampfer - Cremesuppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, ziehen dann den Topf von der Kochstelle und lassen ihn auf maximal 50 Grad Celsius abkühlen. Wenn die Suppe abgekühlt ist pürieren Sie sie bitte entweder im Mixer oder mit einem Pürierstab zusammen mit dem Sauerampfer fein.

Soll die Suppenbasis etwas früher vorbereitet werden, können Sie beim Mixen noch etwa 1/3 gehäuften Teelöffel Lezithin hinzugeben, um ein Trennen der Suppe zu verhindern.

Anschließend richten Sie die Sauerampfer - Cremesuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentassen oder Suppentellern an, garnieren sie mit den mit kaltem Wasser abgespülten Sprossen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Sauerampfer**

Die pfeilförmigen, grüne Blätter des Sauerampfer schmecken säuerlich und bitter. Sauerampfer ist verwandt mit dem Rhabarber und enthält genau wie dieser Oxalsäure, aber deutlich weniger. Daher ist Sauerampfer auch zum Rohverzehr geeignet. Sauerampfer enthält außerdem sehr viel Vitamin C.

Man verwendet Sauerampfer als Rohkost und wie Spinat.

Achtung:

Sauerampfer regt den Appetit an, reinigt das Blut und wirkt harntreibend.

### **Sauerampfersuppe** für Nienstedten (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Sauerampfer  
50 Gramm Kerbel  
2 alte Brötchen  
1 ½ Liter Gemüsesuppe (vegan)  
14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
100 Milliliter Mineralwasser  
1 Prise Tafelsalz

Geben Sie den Sauerampfer als erstes in ein Sieb, tauchen Sie es in ein mit kaltem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Wasser gefülltes Spülbecken und nehmen Sie das Sieb immer wieder raus und geben sie das Sieb danach wieder ins Wasser. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte so oft bis der Sauerampfer Ihrer Meinung nach für den Verzehr geeignet ist. Alternativ können Sie auch 20 Minuten vor dem Zubereiten dieses Gerichtes kaltes Wasser in ein Spülbecken geben, den Sauerampfer dort hinein legen und ihn nach 20 Minuten in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend schneiden Sie das Wildkraut mit einem großem Küchenmesser klein.

Als nächstes spülen Sie Kerbel mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken das Gewürz mit dem großen Küchenmesser ebenfalls klein.

Dann schneiden Sie die Brötchen mit einem Sägemesser in kleine Würfel (eventuell können Sie sie auch kurz im Backofen anrösten). Dann setzen Sie einen Topf mit der Gemüsebrühe auf, geben die Brötchenwürfel und den Sauerampfer sowie den Kerbel dazu und kochen die beiden Zutaten in der Brühe etwa 12-50 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze.

Nebenbei verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (das geht am besten mit einer Gabel). Danach geben Sie den verrührten Ei-Ersatz (zum Abbinden) in die Suppe, schmecken die Sauerampfersuppe mit Tafelsalz ab und passieren die Suppe dann noch durch ein Sieb. Letzteres ist übrigens nicht unbedingt erforderlich.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Für das ausgeprägte säuerliche Aroma von Sauerampfer sollten Sie nur junge Blätter verwenden, da die großen und alten Blätter unangenehm herb schmecken können.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür.  
Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Sauerampfersuppe mit Kichererbsen (vegan)**

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Sauerampfer (Aweluk)

100 Gramm Kichererbsen

2 Kartoffeln (mehlig kochend)

1 Zwiebel

20 Gramm Margarine

10 Gramm weißes Mehl

etwas Tafelsalz

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

100 Milliliter Sojajoghurt  
etwas Salzwasser, kochend

Den Sauerampfer grob hacken und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Falls man getrockneten Aweluk verwendet, diesen vorher eine Viertelstunde in warmem Wasser einweichen. Nach etwa fünf Minuten die vorgekochten Kichererbsen, die gewürfelten Kartoffeln und die fein gewürfelte, in Margarine angebräunte und mit weißem Mehl abgezogene Zwiebel zugeben. Weitere fünf bis zehn Minuten kochen.

Abschmecken und mit einem Klecks Sojajoghurt auf dem Teller servieren.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,  
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n  
uns deine Augen nach.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Sauerkirsche**

Die Sauerkirsche oder auch Weichselkirsche (*Prunus cerasus*), wird in Altbayern und Österreich sowie in der Schweiz oft kurz Weichsel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Sie wird als Obstbaum genutzt.

### **Sauerkraut**

Sauerkraut ist durch Salz und Milchsäuregärung lange haltbar gemachter Weißkohl. Er ist angenehm im Geschmack und wird in der Gastronomie mit Ananas gekocht. Delikatess-Sauerkraut enthält außerdem Kräuter, Gewürze und Zucker. 50 Gramm Wein-Sauerkraut enthalten 1 Liter Wein.

Man verwendet Sauerkraut meistens als Beilage. Sauerkraut ist Hauptbestandteil des Elsässer Sauerkraut.

Achtung:

Sauerkraut enthält sehr wenig Kalorien, ist reich an Mineralstoffen und Vitamin A, B sowie C.

Früher war Sauerkraut wichtiger Nahrungsbestandteil der Seeleute, um Skorbut zu verhindern.

**Sauerkrautsuppe** für Osdorf (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Gemüsezwiebel  
250 Gramm veganen Speck (zum Beispiel von Vivera)  
3 Zehen Knoblauch  
1 Dose Sauerkraut (etwa 1 Kilogramm)  
2 Esslöffel Tomatenketchup  
1 Esslöffel Tomatenmark  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Kümmel  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Petersilie, gehackte

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, braten den veganen Speckwürfel darin an, geben danach die Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazu und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch kurz mit an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Dabei verrühren Sie die Zutaten im Topf bitte ab und an mit einem Kochlöffel. Anschließend fügen Sie das Sauerkraut hinzu und füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Außerdem geben Sie das in der Hand zerdrückte Lorbeerblatt in den Topf, decken ihn mit einem Deckel zu und lassen den Topfinhalt zugedeckt etwa zwei Stunden bei mittlerer bis großer Hitze köcheln (dabei rühren Sie bitte immer mal wieder mit dem Kochlöffel um damit die Zutaten nicht anbrennen).

Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit den restlichen Zutaten ab, richten die Sauerkrautsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Schluss als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit geröstetem Brot oder Fladenbrot.

Varianten:

Sie können auch 2 bis 3 geraspelte Möhren kurz vor Ende der Kochzeit zugeben.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Im täglichen Mal, o Herr, erkennen wir deine Güte. Wir danken dir und loben dich in Ewigkeit.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## Sauerländer Potthucke

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Potthucke, wird auch oft Puffert genannt, ist ein typisches Kartoffelgericht aus dem Sauerland und dem Siegerland. Wörtlich bedeutet es: „das, was im Topf hockt“, da sich dieses Gericht leider sehr leicht am Boden festbackt. In vielen Kochbüchern wird es auch als "Sauerländer Potthucke" bezeichnet.

Eine Sauerländer Potthucke (für Dr. Friedrich Merz) bereitet Köche-Nord.de übrigens mit Kartoffeln, veganer Sahne (Hafer/Soja), Kichererbsenmehl, Pfeffer, Tafelsalz, etwas Muskat und Speiseöl sowie eventuell Blumenkohl und einer roten Zwiebel zu.

Für das Rezept empfehlen wir Ihnen:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=510&t=101381&p=112743>

## **Sauermilch**

Siehe auch Dickmilch.

## **Sauermilcherzeugnisse**

Sauermilcherzeugnisse werden aus Milch und/oder Rahm unter Zugabe von speziellen Milchsäurebakterien und anderen Mikrobenarten hergestellt. Sauermilcherzeugnisse sind dickflüssig, trinkfähig oder stichfest.

Erzeugnisse sind zum Beispiel Biogurt, Creme fraiche, Dickmilch (Sauermilch), Kefir, Jogurt oder Sauerrahmbutter. Sauermilchkäse wird aus Sauermilchquark (Magerquark) unter Zugabe von speziellen Reinkulturen (Mikroben) hergestellt. Alle Sauermilchkäsesorten sind Eiweißreiche und fettarm.

Es gibt folgende Sorten von Sauermilchkäse: - Rohmilchkäse oder Gelbschmierkäse, Gelbkäse, wie zum Beispiel Harzer Käse, Meinzer Käse, Olmützer Käse und Bauernkäse, Handkäse, Korbkäse, Spitzkäse sowie Sangenkäse. - Edelschmierkäse (weißer Camembertschimmel), zum Beispiel Handkäse, Korbkäse, Spitzkäse sowie Sangenkäse.

## **Sauerrahm**

Siehe auch saure Sahne.

## **Sauerteig**

Sauerteig entsteht durch Gärung eines Gemisches aus Roggenmehl und Wasser, indem man spezielle Milch und Essigsäurebakterien hinzufügt. Durch Zusatz von 30-50 % Sauerteig (bezogen auf die Gesamtmehlmenge) zu roggenhaltigen Teigen wird die Backfähigkeit des Roggenmehls verbessert beziehungsweise gewährleistet und sorgt außerdem für den charakteristischen mild-säuerlichen Geschmack von Roggenbrot.

## **Säuerungsmittel**

Säuerungsmittel sind Zusatzstoffe (zum Beispiel Genusssäuren) von Lebensmitteln, um sie zu säuern beziehungsweise haltbar zu machen. Man nimmt dazu zum Beispiel Zitronensäure oder Weinsäure. Wird Lebensmitteln ein Säuerungsmittel nur zugesetzt,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

um einen sauren Geschmack zu erreichen, so muss dies in der Zutatenliste mit „Säuerungsmittel“ vermerkt sein.

Achtung:

Zugelassene Säuerungsmittel und Säureregulatoren tragen die E-Nummern E330-341.

### **Sauger**

Die Sauger ( *Sander canadensis* ) ist ein Süßwasser perciform Fisch aus der Familie Percidae, die die seiner nahen Verwandten ähnelt walleye. Sie sind Mitglieder der größten Wirbeltierordnung, Perciformes . Diese Fische sind die am weitesten wandernden perciden Arten in Nordamerika. Sauger erhält zwei Rückenflossen, ist das erste stachelig und die posterioren Rückenflosse ist ein weichstrahlig fin. Ihre gepaarten Flossen befinden sich in der Brustposition und ihre Schwanzflosse ist abgeschnitten, was bedeutet, dass sie an den Ecken rechtwinklig sind, das ist ein Merkmal der Familie der Percidae. Ein weiteres physikalisches Merkmal von Saugern sind übrigens ihre Ctenoid- Skalen was bei fortgeschrittenen Fischen sehr häufig vorkommt.

Die Sauger haben eine fusiforme Körperstruktur, und als Ergebnis sind Sauger gut angepasste Raubfische, die in der Lage sind, mit minimalem Luftwiderstand in schnelle Strömungen zu schwimmen. Sie können sie von Zander durch die deutlich gefleckte Rückenflosse, durch das Fehlen eines weißen Flecks auf der Schwanzflosse, durch die raue Haut über ihrer Kieme und durch ihre im Allgemeinen messingfarbigere oder in einigen Fällen dunklere (fast schwarze) Farbe unterscheiden. Der durchschnittliche Sauger im Gatter eines Anglers ist 300 bis 400 Gramm (11 bis 14 Unzen) schwer.

### **Saumaise**

Die Saumaise (auch Schweinsmaise) ist ein beliebtes aus fein faschiertem (gehacktem) Pökelfleisch geformtes Laibchen, das mit einem Schweinsnetz umhüllt ist. Saumaise ist eine österreichische Spezialität aus der Region Waldviertel, aber auch aus Kärnten und ist natürlich im Register der Traditionellen Lebensmittel aufgeführt. Traditionell wurden Saumaisen übrigens bei Hausschlachtungen hergestellt und auch gleich beim Sautanz auf der bäuerlichen Tafel aufgetragen.

### **Säureregulator**

Säureregulator ist Zusatzstoff zur Regulation des Säuregrades (pH-Wert) von Lebensmitteln um den Geschmack zu verbessern. Man gibt Säureregulator auch zu um die Lebensmittel länger Haltbar zu machen.

Säureregulator werden in der Zutatenliste mit „Säureregulator“ vermerkt.

### **Saure Sahne**

Saure Sahne beziehungsweise Sauerrahm ist Sahne, die mit Milchsäurebakterien versetzt wurde. Hierdurch nimmt sie neben einem leicht säuerlichen Geschmack eine festere, cremige Konsistenz an. Sie wird in verschiedenen Fettgehaltsstufen zwischen 10 und 18 Prozent im Handel angeboten. Möchten Sie mageren Sauerrahm zum Kochen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

verwenden, sollten Sie etwas Stärkemehl oder Weizenmehl unter den Sauerrahm rühren. Dadurch flockt das Eiweiß nicht so schnell aus.

Saure Sahne mit einem Fettgehalt von ca. 24 % wird als Schmand bezeichnet.

### **Sautieren**

Beim sautieren brät man kleine Fleischstücke, Fischstücke oder Geflügelstücke in heißem Speiseöl rasch an.

### **Sautierte Kartoffelscheiben**

Für sautierte Kartoffelscheiben schält man zuerst die Kartoffeln, spült sie mit kaltem Wasser ab und schneidet sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Danach kocht man die Kartoffelwürfel etwa 10 Minuten in reichlich Salzwasser (sie sollten noch bissfest sein). Nach dem Garen gießt man die Würfel in einem Sieb ab, schreckt sie mit kaltem Wasser ab (damit die Kartoffelwürfel nicht weiter garen) und lässt sie in einem Sieb abtropfen. Dann spült man Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schüttelt ihn kurz trocken und hackt die Nadeln fein. Anschließend gibt man den Rosmarin in eine Schüssel, fügt die Kartoffelwürfel, etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer und etwas Olivenöl hinzu. Danach vermischt man die Zutaten mit den Händen und erhitzt nebenbei eine gusseisene Pfanne auf höchster Stufe. Jetzt gibt man die Kartoffelwürfel in die Pfanne und brät sie unter gelegentlichem Wenden in etwa 5-6 Minuten knusprig.

Zum Schluss gibt man die sautierte Kartoffelscheiben in eine vorgewärmte Schale, zupft die Rosmarinnadeln vom Zweig und gibt sie über vor dem Servieren über die Kartoffeln.

### **Savarin**

Ein Savarin ist ein mit dem Baba au rhum verwandter und sehr beliebter Kuchen, der als Dessert oder zum Kaffee serviert wird. Ihren Namen erhielt diese Süßspeise von einem Pariser Pâtissier namens Julien, der um 1840 mit dem elsässischen Baba au rhum experimentierte, zu Ehren des französischen Richters, Schriftstellers, Gourmets und Gastronomiekritikers Jean Anthelme Brillat-Savarin. Julien verwendete für seinen Savarin übrigens die gleiche Masse wie für den Baba, ließ jedoch die Trockenfrüchte weg und tränkte ihn mit einem „geheimen“ Sirup.

### **Savoyard Kartoffeln**

Savoyard Kartoffeln sind geschälte und gegarte Kartoffeln die in dicke Scheiben geschnitten werden, in eine mit butter ausgestrichene Auflaufform gegeben werden und mit Zwiebelwürfeln bestreut werden. Dann gießt man den Kartoffeln heiße Gemüsebrühe an und gart sie im Backofen bei 190 Grad Celsius etwa 45-60 Minuten. Zum Schluss werden die Savoyard Kartoffeln noch mit Parmesan bestreut, Butterflocken dazugegeben und überbacken. Die Savoyard Kartoffeln passen gut zu Steaks und kotletts

### **Savoyer Kartoffeln (Rezept)**

Für Savoyer Kartoffeln werden die Kartoffeln geschält, mit kaltem Wasser ab gespült und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

in dünne Scheiben geschnitten. Dann werden die Kartoffeln in eine mit Margarine eingefettete Form geschichtet.

Danach wird etwas Knoblauch abgezogen, durch eine Knoblauchpresse gedrückt (oder mit einem großem Küchenmesser in Würfel geschnitten und dann mit Tafelsalz zu einer Paste zerdrückt) und mit Gemüsebrühe (Gemüsefond) sowie Eiern verrührt. Außerdem wird das Gemisch mit Tafelsalz und Pfeffer gewürzt und der Fond (die Flüssigkeit) über die Kartoffelscheiben gegossen und verteilt. Nun bestreut man die Beilage noch mit Käse und Butterflöckchen und backt sie im vorgeheizten Backofen auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze, auf der mittleren Schiene) etwa 60 Minuten.

Die Savoyer Kartoffeln werden traditionel als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch wie zum Beispiel zu Medaillons, Schnitzel, Rumpsteaks, Rip-Eye-Steak oder als vegetatisches Hauptgericht mit Bratlingen serviert.

### **Sbrinz**

Sbrinz ist ein Hartkäse beziehungsweise Extrahartkäse aus der Innerschweiz, der übrigens zu den ältesten Käsesorten Europas zählt. Der Käse wird vor allem in den Kantonen Luzern, Obwalden und Nidwalden nach traditioneller Methode in Handarbeit in Kupferkesseln hergestellt.

#### Zutaten

Außer Rohmilch, Lab, Kulturen und Salz enthält der Sbrinz keine weiteren Zutaten oder Zusatzstoffe. Da er sehr trocken ist, ist der Sbrinz sehr gut haltbar. Sein Salzgehalt beträgt 12 bis 16 Gramm/Kilogramm. Zum Vergleich: Emmentaler hat einen Salzgehalt von 5 Gramm/Kilogramm.

### **Scàccia**

Die Scàccia ist ein beliebtes traditionelles Gericht der sizilianischen Küche. Scàccia zählt zu den Zwischenmahlzeiten oder Vorspeisen.

Das Gericht besteht natürlich aus einer rechteckigen, dünnen Teigschicht, die der Länge nach zusammengefaltet, je nach Region unterschiedlich gefüllt und im Backofen gebacken wird. Sehr häufig verbreitet ist übrigens die Scàccia câ cipudda e ricotta mit Zwiebeln und Ricotta.

Die gefaltete Teigdecke wird hierbei entlang der Längsseite gefüllt und zusammengedrückt. Die kurzen Seiten geben einen Blick auf die verschiedenen Füllungen frei und werden erst vor dem Backen geschlossen.

Die Scàccia ist etwa 25 Zentimeter lang und 10 Zentimeter breit. In Bars werden kleinere Variationen von 15 Zentimeter Länge und 8 Zentimeter Breite angeboten. Als Beilage werden Arancini serviert.

### **Scampi, Scampo**

Siehe auch Kaisergranat.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Schabefleisch**

Schabefleisch ist fettarmes (darf nicht mehr als 6 % Fett enthalten), zerkleinertes Fleisch aus der Rinderkeule, ohne Zusätze und nicht geformt. Schabefleisch muss nach den Grundsätzen der Hackfleisch-Verordnung hergestellt werden. Siehe auch HACCP. Schaf 1) Allgemeine Rassenbezeichnung, 2) Über 2 Jahre alte Tiere der Kategorie Hammel.

Achtung:

Zur Speisezubereitung sind Schafe ungeeignet. Sie werden für die Wollproduktion gehalten.

## **SCHAFE UND LÄMMER**

Wie andere Tiere in der sogenannten Nutztierhaltung werden Lämmer qualvollen Verstümmelungen unterzogen und auf grausame Art und Weise geschlachtet. Nur wenige Wochen nach der Geburt werden ihnen standardmäßig die Schwänze kupiert. Den Landwirt\*innen zufolge, soll diese Maßnahme eine Ansammlung von Fäkalien an den Hinterteilen der Tiere verhindern. Doch diese grausame und schmerzhafteste Verstümmelung erfolgt häufig ohne Betäubung und führt zu Infektionen, chronischen Schmerzen und Mastdarmvorfällen.

Schafe, die in den Bergen oder auf abgelegenen Weiden leben, mögen idyllisch wirken. Doch die Tiere sind allen möglichen Wetterextremen ausgesetzt: viele von ihnen müssen im Winter erfrieren oder sterben während besonders heißen Hitzeperioden an Dehydrierung.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

## **Schafskäse**

Schafskäse wird wie Ziegenkäse hauptsächlich in den Mittelmeerländern wie Frankreich, Spanien, Italien und Griechenland hergestellt, da dort – anders als bei uns in Deutschland - die Schafzucht ein wichtiger Bestandteil der Agrarwirtschaft ist. Geschmacklich ist Schafskäse herzhafter als Käse aus Kuhmilch. Schafskäse wird häufig aus Rohmilch, aber auch aus pasteurisierter Milch hergestellt, ebenso gibt es zahlreiche Sorten, bei denen der Schafsmilch Kuhmilch beigefügt wird. Im Handel erhältlich sind Frischkäse (zum Beispiel Feta), Hartkäse (zum Beispiel Pecorino) sowie Blauschimmelkäse (zum Beispiel Roquefort).

Man verwendet Schafskäse als Brotbelag, für Käseplatten und zum Gratinieren.

## **Schalenobst**

Schalenobst ist die Sammelbezeichnung für zum Beispiel Cashew-, Erdnüsse, Esskastanien, Haselnüsse, Kokosnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pistazien oder

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Walnüsse. Bei allen Arten ist jeweils nur der Kern essbar.

### **Schalentiere**

Schalentiere ist die Sammelbezeichnung für wirbellose Tiere mit einer schützenden kalkhaltigen Schale. Hierzu zählen zum Beispiel die Auster, Muscheln und Schnecken. Sie zählen zu den Weichtieren.

### **Schälgurke**

Siehe auch Schmorgurke.

### **Schalotte**

Die Schalotte gilt als aromatischste und feinste Zwiebelsorte und war bei den Griechen und Römern auch als Aphrodisiakum sehr beliebt.

Man verwendet die Schalotte roh, als Gemüsebeilage, für Salate, Suppen und Soßen. Siehe auch Speisezwiebel.

Achtung:

Schalotte darf nicht gebräunt werden, da sie sonst bitter schmeckt. Schalotten sind reich an Mineralstoffen, wirken appetitanregend und soll bei Insektenstichen helfen.

### **Schankbetrug**

Der Schankbetrug ist übrigens eine Form der Täuschung des Gastes durch den Schankwirt zum wirtschaftlichen Vorteil des Wirtes. Der Tatbestand des Schankbetrugs tritt natürlich dann ein, wenn der Wirt weniger als die auf der Speisekarte angegebene Menge eines Getränks ausschenkt.

Unser Tipp:

Sie sehen ja, was Sache ist, wenn Sie den Krug in Empfang nehmen. Sie können einfach ein Foto mit Smartphones schießen und mit dem Beweis zur Polizei gehen!

### **Scharbenzunge**

Die Doggerscharbe (*Hippoglossoides platessoides*), auch "Scharbenzunge" oder "Rauhe Scharbe" genannt, auf englisch "American plaice", "Long rough dab" oder "Canadian plaice", ist ein Plattfisch aus der Familie der Schollen und der Gattung *Hippoglossoides*.

Es werden zwei Unterarten unterschieden: "*Hippoglossoides p. platessoides*" im nordwestlichen Atlantik und "*Hippoglossoides p. limandoides*" im nordöstlichen Atlantik.

Das Fleisch der Doggerscharben ist leider nicht besonders schmackhaft und wässrig. Die Industrie verarbeitet sie deshalb zu Fischmehl. Die Doggerscharbe wird maximal etwa 83 Zentimeter lang. Das maximal publizierte Gewicht beträgt 6,4 Kilogramm.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **scharfe Bananensuppe** für Wilster (Kreis Steinburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Bananen  
50 Gramm Haselnüsse oder Erdnüsse  
2 Esslöffel braunen Zucker  
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
100 Milliliter Kokosmilch  
1 Teelöffel Currypulver  
3 Spritzer Zitronensaft (aus der Packung)  
1 Esslöffel Tomatenmark  
ein paar Chiliflocken  
etwas Cayennepfeffer

Schälen Sie als erstes die Bananen und zerdrücken Sie sie leicht mit einer Gabel in einer Schüssel.

Danach lösen Sie die Haselnüsse oder die Erdnüsse aus der Schale und hacken Sie die Nüsse mit einem großem Küchenmesser grob klein. Dann erhitzen Sie eine Pfanne, geben den braunen Zucker hinein und lassen ihn karamellisieren (bitte fassen Sie nicht mit den Fingern in das Karamell, es wird bis zu 250 Grad Celsius heiß!). Wenn der Zucker karamellisiert ist geben Sie die Nüsse dazu und rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel gut durch. Dann geben Sie erst das Tomatenmark und dann die zerdrückten Bananen mit in die Pfanne und rühren dabei mit dem Kochlöffel.

Nun gießen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe auf, lassen die Brühe etwas einkochen und gießen immer wieder etwas Wasser nach. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit den Gewürzen, der Kokosmilch und dem Zitronensaft ab. Wenn die Suppe eine sämige Konsistenz hat reduzieren Sie bitte die Hitze.

Zum Schluss richten Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle warm bis lauwarm in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, legen zur Garnitur Bananenscheibchen oben darauf und noch mahlen vor dem Servieren noch ein paar Chiliflocken darüber.

Unser Tipp:  
Das Rezept ist für 4 Personen als kleiner Gang bei einem Menü ausgerichtet.

Weiterer Tipp:  
<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Scharfe Maissuppe** für Rissen (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

3 Knoblauchzehen  
1/2 Chilischoten, eventuell 1 ganze  
2 Dosen Mais (Abtropfgewicht etwa 225 Gramm)  
5 Esslöffel Chiliöl oder Olivenöl  
1 1/2 Esslöffel Currypulver  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
100 Milliliter Schlagfix  
1/2 Limette, den Saft davon  
5 Stiele Koriandergrün  
etwas Tafelsalz  
eventuell 1 Esslöffel Zucker

Außerdem:

1 Esslöffel Trüffelöl  
etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Danach würfeln Sie auch die Chilischote würfeln, geben den Mais nebenbei in ein Sieb, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut abtropfen.

Dann erhitzen Sie 4 Esslöffel Chiliöl in einem Topf und dünsten den Knoblauch und die Chilischote darin kurz an. Anschließend geben Sie den Mais mit in den Topf, verrühren die Zutaten ein paar mal mit einem Kochlöffel und schwitzen den Mais ebenfalls mit an. Nach etwa 2 - 3 Minuten nehmen Sie 4 Esslöffel Maiskörner aus dem Topf und legen sie auf einem kleinen Unterteller beiseite.

Anschließend geben Sie etwas Tafelsalz und 1 – 1 1/2 Esslöffel Currypulver sowie die Gemüsebrühe mit in den Topf, ebenso den Schlagfix. Danach lassen Sie die die Zutaten bei niedriger Temperatur etwa 5-6 Minuten mit verschlossenem Deckel köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken die Suppe eventuell noch mal mit Tafelsalz, braunen Zucker und Limettensaft ab. Wenn Ihre Gäste Ihre Suppe etwas rustikaler mögen, können Sie die scharfe Maissuppe so lassen, ansonsten streichen Sie den Topfinhalt noch mal durch ein Sieb.

Jetzt spülen Sie die Korianderblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln bevor Sie sie gegebenenfalls mit einem großem Küchenmesser in Streifen schneiden. Dann füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in tiefe Suppenteller oder Frühstücksteller, geben jeweils 1 Esslöffel von dem beiseite gestellten Mais darauf und streuen das Koriandergrün über die Suppe. Zum Schluss beträufeln Sie die Maissuppe noch mit etwa 1 Esslöffel Trüffelöl und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir schlagen auch gern noch etwas Schlagfix an und geben einen Klecks davon auf die Suppe. Außerdem servieren wir als Beilage Fladenbrot oder Tandoori Naan.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr, segne uns und diese Gaben, die wir von deiner Güte nun empfangen, durch

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Christus unseren Herrn. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Scharfe Mitternachtssuppe** für die Sternschanze (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 10 Portionen

1 dünne Stange Lauch / Porree  
2 Knoblauchzehen  
1 Dose Sauerkraut (285 Gramm Abtropfgewicht)  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 kleine Chilischoten, getrocknet  
2 Fleischtomaten, geschält  
500 Milliliter Gemüsesaft  
1 Dose Kichererbsen (240 Gramm Abtropfgewicht)  
2 Kräuterwürfel  
2 Esslöffel Tomatenmark  
etwas Tafelsalz  
1 Schuss Tabasco

Halbieren Sie den Lauch und spülen Sie ihn in der Mitte gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) bevor Sie den Lauch mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen befreien und in halbe Ringe schneiden. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn feine Würfel. Danach lassen Sie das Sauerkraut gut in einem Sieb über einem Spülbecken abtropfen und schneiden ihn dann mit einem großem Küchenmesser etwas kleiner.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf und dünsten den Lauch sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an. Dann bröseln Sie die getrocknete Chili darüber, fügen das Sauerkraut hinzu und lassen den Topfinhalt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Zwischendurch rühren Sie die Zutaten bitte mit einem Kochlöffel um damit sie nicht anbrennen.

Nach der Kochzeit geben Sie die geschälten Tomaten mit in den Topf und zerdrücken die Tomaten mit dem Kochlöffel. Außerdem geben Sie bitte den Gemüsesaft und die Kichererbsen hinzu. Jetzt rühren Sie noch den Kräuterwürfel und das Tomatenmark mit dem Kochlöffel ein, füllen den Topf mit etwa 1,5 Liter Wasser auf und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Tabasco ab bevor Sie sie nochmal aufkochen lassen.

Zum Schluss richten Sie die scharfe Mitternachtssuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

"Wir haben genug zu essen,  
wir werden täglich satt.  
Hilf, dass wir den nicht vergessen,  
der nichts zu essen hat."

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Scharfe Mock Duck Suppe** für Sülldorf (Bezirk Altona, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Mock Duck (falsche Ente)  
3 Chilischoten, rot  
3 Frühlingszwiebeln  
100 Gramm Austernpilze  
2 Esslöffel weißes Mehl  
1/2 Bund Thai-Basilikum, ersatzweise normales Basilikum  
3 Zehen Knoblauch  
1 Dosen Kokosmilch  
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten  
3 Esslöffel Vegane No Fish Sauce  
2-3 Esslöffel Chilisauce, scharf

Außerdem zum Marinieren:

4 Esslöffel Sojasoße  
2 Teelöffel Majoran  
2 Teelöffel Kreuzkümmel  
2 Teelöffel Oregano

Spülen Sie das Mock Duck mit kaltem Wasser ab, lassen Sie den Fleischersatz in einem Sieb gut abtropfen und geben Sie ihn in eine Schüssel in dem Sie das Mock Duck marinieren (siehe Tipps). Danach schneiden Sie den Fleischersatz in feine Streifen schneiden, schneiden die Chilischoten in dünne Ringe. Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und befreien die Frühlingszwiebeln mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen bevor Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden (auch das Grüne).

Nun putzen Sie die Austernpilze (siehe Tipps) und schneiden sie in Streifen oder Würfel. Dann schneiden Sie auch das Thai-Basilikum (ersatzweise normaler Basilikum) in feine Streifen und ziehen die Knoblauchzehen ab bevor Sie den Knoblauch in Würfel schneiden.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten zuerst die falsche Ente (Mock Duck) darin bei großer Hitze portionsweise an und wenden ihn zwischendurch mit einem Kochlöffel. Wenn der Fleischersatz von allen Seiten angebraten ist nehmen Sie ihn bitte mit einer Schöpfkelle aus dem Topf und lagern das Mock Duck in einer Auflaufform im 80

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Grad Celsius warmen Backofen zwischen.

Jetzt mischen Sie den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit den Chilistreifen und 3 Esslöffel Vegane No Fish Sauce, geben die Zutaten in den Topf in dem Sie das Mock Duck angebraten haben und erhitzen sie.

Dann fügen Sie die Austernpilze, 2 - 3 Esslöffel scharfe Chilisauce, Kokosmilch (vor dem Öffnen kräftig schütteln), die Gemüsebrühe und das angebratene Mock Duck dazu und lassen die Zutaten im Topf bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln. Nach den 5 Minuten geben Sie die Basilikum streifen (etwas zum Garnieren aufheben) dazu und kochen den Topfinhalt nochmal etwa 1 Minute.

Nach der Zubereitung richten Sie die scharfe Mock Duck Suppe mit garniert mit den Basilikum streifen in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Unsere Tipps:

Wir servieren, obwohl es eine Suppe ist, gerne etwas Jasmin Reis (Duftreis) als Beilage dazu. Damit können Sie diejenigen, die nicht so scharf essen wollen, sich die Schärfe etwas mildern, indem sie ab und zu etwas von dem Reis essen.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Mock Duck ist leider sehr süß! Spülen Sie ihn deshalb am besten vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser ab, lassen Sie das Produkt in einem Sieb abtropfen und geben Sie es in eine Schüssel. Danach marinieren (mit Gewürzen mischen) Sie die 250 Gramm Fleischersatz mit 2 Esslöffel Sojasoße, 1 Teelöffel Majoran, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Oregano, decken den Mock Duck mit Klarsichtfolie ab und lassen ihn im Kühlschrank zwei Stunden gut Durchziehen. Danach braten Sie ihn in einer Pfanne mit heißem Speiseöl (2 Esslöffel) durch und verarbeiten das Produkt weiter.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Du gibst, o Gott, uns Speis und Trank,  
Gesundheit, Kraft und Leben.

Wir nehmen hin mit frohem Dank,  
auch was du jetzt gegeben."

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Scharfe Nudelsuppe** für Eidelstedt (Bezirk Eimsbüttel, **vegan**)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 3 Portionen

300 Gramm Nudeln (ohne Ei)  
50 Gramm Suppengemüse, auch gefroren  
1 Esslöffel Curryöl  
1 Esslöffel Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Petersilie  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Spülen Sie als erstes die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Petersilienblättchen von den Stängeln und schneiden Sie sie danach mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser grob klein.

Danach schneiden Sie das Suppengemüse mit einem großem Küchenmesser etwas kleiner, erhitzen Sie das Olivenöl und das Curryöl in einem Topf und braten Sie das Gemüse bei großer Hitze etwas an. Dabei verrühren Sie den Topfinhalt bitte ab und an mit einem Kochlöffel damit das Suppengemüse nicht verbrennt und überall angebraten wird.

Nun rühren Sie die zerkleinerte Petersilie mit einem Kochlöffel unter das Suppengemüse und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab bevor Sie die Nudeln in die Brühe geben. Dann würzen Sie die Suppe vorsichtig mit Tafelsalz und Pfeffer (Vorsicht mit dem Pfeffer, da das Curryöl schon sehr würzig ist!) Jetzt lassen Sie die Suppe so lange bei großer Hitze köcheln, bis die Nudeln al dente (weich) sind.

Zum Schluss richten Sie die scharfe Nudelsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
"Guter Gott, mit dem Essen, das du uns heute gibst,  
zeigst du, dass du uns liebst.  
Schenke allen Menschen auf dieser Welt,  
was ihnen zum Leben fehlt."

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Scharfe Rosmarinsuppe** für Eimsbüttel (Bezirk Eimsbüttel, **vegan**)

Menge 4 Portionen

1 mittel-große Zwiebel  
5 Zweige Rosmarin  
250 Gramm Knollensellerie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 kleine Möhren  
1 Knoblauchzehe  
100 Gramm Margarine  
40 Gramm weißes Mehl  
150 Milliliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Milliliter Schlagfix (Sahneersatz)  
1 Chilischote, grüne  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Muskat

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen sie einmal kurz ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in Würfel.

Dann entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser den Wurzelansatz und den Blattansatz von der ganzen Knollensellerie, vierteln die Knolle und legen 3/4 der Knolle für einen Gebrauch in anderen Gerichten beiseite. Ein viertel befreien Sie jetzt mit dem großen Küchenmesser von der Schale, spülen die Knolle danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schneiden Sie die Chilischoten bitte in Ringe.

Anschließend erhitzen Sie 100 Gram Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig (dabei sollten Sie gelegentlich mit einem Kochlöffel rühren damit die Beiden Zutaten nicht anbrennen). Jetzt geben Sie die Selleriewürfel und die Möhrenwürfel mit in den Topf und braten das Gemüse kurz mit an. Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe, verschließend den Topf mit einem Deckel und lassen die Suppe bei großer Hitze etwa 20 Minuten köcheln, bis der Sellerie und die Möhren weich sind aber noch Biss haben gar sind. Wenn der Topfinhalt droht überzukochen reduzieren Sie die Hitze bitte und entfernen den Deckel.

Während der Kochzeit spülen Sie den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Rosmarinnadeln von den Zweigen bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser sehr fein. Dann verrühren Sie das weiße Mehl mit etwas Weißwein (oder mit hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und rühren das Gemisch zur Bindung unter die Suppe. Den restlichen Weißwein (oder Traubensaft) gießen sie auch mit in den Topf und fügen den gehackten Rosmarin sowie die Chilistreifen hinzu. Dann lassen Sie die Rosmarinsuppe bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren mit dem Kochlöffel noch etwa 10 Minuten leicht köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Standmixer, bis sie schön sämig wird. Anschließend lassen Sie die scharfe Rosmarinsuppe bitte noch einmal kurz aufkochen lassen.

Nebenbei schlagen Sie den Schlagfix in einer Schüssel mit einem Mixer halb-steif und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

rühren den Sahneersatz nach den 10 Minuten unter die Suppe.

Jetzt richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die scharfe Rosmarinsuppe Ihren Gästen mit je zwei Stückchen frischen Fladenbrot oder Tandoori Naan als Frühstückssuppe oder Vorspeisensuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Kommt zu Tisch,  
froh und frisch  
essen wir das Brot.  
Gott hat uns beschert,  
was das Herz begehrt,  
leiden keine Not.  
Segne, Vater, uns das Brot!"

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Schattenmorelle**

Die Schattenmorelle (*Prunus cerasus* subsp. *acida*), auch Große Lange Lotkirsche oder Nordkirsche genannt ist eine Sorte der Sauerkirschen. Sie gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und ist die am meisten angepflanzte Sauerkirschsorte. Die Schattenmorelle ist eine spätreife Sorte und bringt hohe Erträge. Der Baum ist recht anspruchslos, wächst auch im Schatten gut und trägt viele Früchte.

### **Nutzung**

Man nutzt die Frucht gerne zu Konfitüren und Konserven. Sie ist übrigens die meistgenutzte Kirschsorte für Backwaren aller Art, so zum Beispiel für die weltbekannte Schwarzwälder Kirschtorte.

### **Schaumsoße (Sauce mousseline)**

Die Schaumsoße ist eine zur klassischen französischen Küche gehörige, durch Zugabe von süßer Schlagsahne verfeinerte Variante der Holländischen Sauce. Sie besteht aus aus geschlagener Sahne und etwas Zitronensaft.

### **Schaumsuppe von der Petersilienwurzel für Harvestehude (Bezirk Eimsbüttel, vegan)**

Menge: 4 Portionen

280 Gramm Petersilienwurzeln  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
60 Gramm Margarine

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

100 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
300 Milliliter pflanzliche Sahne  
1/2 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz

Schälen Sie die Petersilienwurzeln zuerst mit einem Sparschäler am unteren Ende und dann am oberen Ende rundherum gründlich ab. Danach entfernen Sie mit dem Sparschäler noch die Enden der Petersilienwurzeln und spülen das Gemüse kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Petersilienwurzeln gut abtropfen lassen. Anschließend schneiden Sie die Petersilienwurzeln mit einem großem Küchenmesser in Scheiben.

Dann ziehen Sie die Schalotte und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Topf und braten erst die Schalottenwürfel und dann die Petersilienwurzel leicht bei mittlerer Hitze an (bitte lassen Sie die Zutaten nicht braun werden und rühren Sie sie ab und an mit einem Kochlöffel um). Nun löschen Sie den Topfinhalt mit dem Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und der Gemüsebrühe ab, geben dann den Knoblauch hinzu und salzen die Suppe. Dann decken Sie den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe etwa 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer bis großer Hitze köcheln (wenn der Topf droht überzukochen reduzieren Sie die Hitze einfach. Nach der Kochzeit geben Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf.

Anschließend spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein hacken.

Jetzt pürieren Sie die Suppe schön schaumig und würzen sie wenn nötig nochmal mit den Gewürzen nach. Dann geben Sie 2/3 der Suppe mit einer Schöpfkelle in die Suppenschalen, in er restlichen Schaumsuppe geben Sie die klein geschnittene Petersilie und pürieren sie nochmal kräftig. Danach gießen Sie die jetzt leicht grüne Suppe vorsichtig mit der Schaumkelle auf die weiße Suppe und servieren die Schaumsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir haben zu dieser Suppe ein frisches, selbst gebackenes Weißbrot serviert.

Sie können bei der Schaumsuppe übrigens auch etwas Spinat mit zu pürieren, um die Farbe noch intensiver zu machen und das Süppchen nicht zu sehr nach Petersilie schmecken zu lassen.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Mal ess' ich Kartoffeln, mal esse ich  
pflanzlichen Quark, mit den Gaben der  
Natur werd' ich groß und stark.  
Drum bitt' ich dich Gott heut' um eines nur:  
Schütze und erhalte die Natur."

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Schaumwein**

Schaumwein ist der Oberbegriff für Erzeugnisse aus Wein, die durch einen festgelegten Kohlendruck entstehen und mindestens 9,5 % vol Alkohol enthalten. Schaumwein muss in Flaschen abgefüllt sein und bei +20 Grad Celsius einen Druck von 3 Bar aufweisen. Entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen der europäischen Union gelten die folgenden Gütekassen (Schaumweinbezeichnungen):

- Qualitätsschaumwein (siehe auch Sekt) - Inländischer Qualitätsschaumwein – bestimmter Anbauggebiete (Sekt aus bestimmten Anbaugebieten) – mit Jahresangabe – mit Rebsortenangabe - Deutscher Qualitätsschaumwein (Deutscher Sekt) – nur für Schaumwein, der ausschließlich zu Schaumwein verarbeitet wurde. - Fruchtschaumwein (wie zum Beispiel Erdbeerwein), schaumweinhaltiges Getränk, zählt zu den weinartigen Getränken. - Diabetikerschaumwein muss mit der Angabe „Für Diabetiker geeignet“ und dem Zusatz „Auf Befragen des Arztes“ gekennzeichnet sein. Er darf zulässige diätetische Werte nicht übersteigen und nur mit den für Diabetiker geeigneten zugelassenen Stoffen behandelt worden sein.

## **Schaumweine (Sekt und Champagner)**

Schaumweine werden hergestellt, indem Grundweine gemischt und einer zweiten Gärung unterzogen werden. Bei dieser Herstellung entsteht Kohlendioxid, die im Schaumwein verbleibt und dem Getränk seinen schönen Charakter verleiht.

Als Sekt wird selbstverständlich deutscher Qualitätsschaumwein bezeichnet. Champagner dagegen ist ein französischer Qualitätsschaumwein und kommt aus der Champagne.

Schellack auf Mandarinenschalen und um Süßigkeiten  
Schellack wird aus Ausscheidungen der Lackschildlaus hergestellt. Lecker? Eher nicht.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

## **Scheiterhaufen / Ofenschlupfer**

Scheiterhaufen ist natürlich eine in Altbayern, Österreich, Tschechien (als Žemlovka), der Slowakei (als Žemľovka) und Slowenien (als žemljina narastek) weit verbreitete Mehlspeise. Im Südwesten Deutschlands gibt es übrigens die verwandte Speise Ofenschlupfer.

Es gibt natürlich verschiedene Varianten der Zubereitung. Eine sehr gängige Art den Scheiterhaufen zu zubereiten ist die folgende: Schneiden Sie altbackene Brötchen (Semmeln) klein und weichen Sie sie in mit Eiern vermengter Milch ein. Dann geben Sie die Masse in eine mit Speiseöl oder Margarine eingefettete Auflaufform und füllen sie schichtweise mit geraspelten Äpfeln (Boskop), Zimt, Zucker, Mandeln und vorher in Rum eingeweichten Rosinen. Die letzte Schicht muss übrigens aus der Semmelmasse

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

bestehen. Die Speise geben Sie anschließend in den Backofen und backen sie bei mittlerer Hitze goldgelb. Währenddessen schlagen Sie etwas Eiweiß steif und überbacken den Scheiterhaufen danach mit einer Schneehaube Eiweiß sowie Kristallzucker (Haushaltszucker) nochmals.

Als Ofenschlupfer wird das Gericht natürlich meistens direkt nach dem Backen mit Vanillesauce serviert.

Ein sehr ähnliches Gericht ist auch der Kipferlkoch, jedoch ohne die Schneehaube. Die Speise Arme Ritter oder Pofesen ist ebenfalls sehr ähnlich, hingegen ohne Äpfel. Auch der Brotpudding wird ganz ähnlich zubereitet, aber mit Semmelbrösel bei der Teigerstellung gefertigt.

### **Schellfisch**

Der Schellfisch ist ein Seefisch (Knochen-, Rundfisch) und hat eine Länge bis zu maximal 1 Meter. Schellfisch wiegt maximal 12 Kilogramm und ist kabeljauähnlich. Er kommt in nördlichen europäischen Küstenregionen (hauptsächlich vor Island und Norwegen) und dem Atlantik vor. Schellfischfleisch ist fest, hell (weiß), mager und sehr fein im Geschmack. Außerdem ist Schellfisch proteinreich (etwa 18 %) und nahezu fettfrei.

Man verwendet Schellfisch vorwiegend gedünstet und gekocht (Kochfisch) oder auch gebraten beziehungsweise geräuchert.

Achtung:

Schellfisch gilt als überfischte und sollte nicht mehr verzehrt werden.

### **Schiaccia briaca**

Die Schiaccia briaca (italienisch für „betrunkenen Fladen“) ist ein für die Bauernküche (cucina povera) der toskanischen Insel Elba beliebtes typisches Weihnachtsgebäck.

Das Gebäck ist ein Teig aus schwerem Hefeteig, enthält Walnüsse und Sultaninen und wird natürlich mit Pinienkernen bestreut. Den Namen, den leicht säuerlichen Geschmack und die typische rosige Farbe erhält übrigens der Kuchen vom Aleatico, einem Dessertwein, und dem Alchermes, einem Likör.

### **Schichtkäse**

Schichtkäse ist formfester, gallertartiger Frischkäse. Sein Fettgehalt liegt bei 2-12 % (Fett i. Tr. 10-40 %). Schichtkäse ist milchigweiß bis rahmgelb und matt glänzend. Schichtkäse besteht aus mehreren Schichten mit unterschiedlichen Fettgehalt und hat daher kleine farbliche Unterschiede (die fettreichen Schichten sind gelblicher).

### **Schierker Feuerstein**

Der schierker Feuerstein ist ein bekannter Kräuterlikör (Halbbitter mit 35 Volumenprozent Alkoholanteil), dessen Rezeptur Anfang des 20. Jahrhunderts von Willy Drube, dem damaligen Inhaber der Apotheke „Zum Roten Fingerhut“ im Ort Schierke im Harz,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

entwickelt und 1924 zum Patent angemeldet wurde. Benannt ist dieser Kräuter-Halb-Bitter aufgrund seiner rotbraunen Farbe nach der rötlichen Färbung des Granits der Feuersteinklippen, einer Felsformation in Schierke.

## **Schill**

Siehe auch Zander

## **Schillerlocken**

1) Geräucherte Bauchlappen des Dornhai. Schillerlocken sind vom Dornhai, der vom Aussterben bedroht ist! 2) Gebäck aus Blätterteig, in Tütenform mit Schlagsahne oder Creme gefüllt. Meistens ist der erste Teil mit Schokoladenglasur (Kuvertüre) überzogen.

Achtung:

Dornhai gilt laut WWF als vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr gegessen werden!

## **Schimmelkäse**

Siehe auch Weichkäse

## **Schinken**

Schinken hat mehrere Bedeutungen. Das Wort bezeichnete ursprünglich das „Bein“ im Sinne von „Knochen“. Gemeinsam mit dem „Schenkel“ stammt es von der indoeuropäischen Wurzel keng für „schief, krumm“ ab (vermutlich wegen der Krümmung des Oberschenkelknochens). Der Name der Krankheit Skoliose (des „Buckels“) ist übrigens gleichen Ursprungs. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erhöht der Konsum von Schinken (verarbeitetes rotes Fleisch) leider das Krebsrisiko.

Schinken als Zubereitungsart

Der Begriff „Schinken“ wird für fertig zubereitete Fleischerzeugnisse verwendet, die meistens kalt gegessen werden und auch meist aus der Keule des Schweines bestehen. Dazu werden sie je nach Zubereitungsart gepökelt, gebrüht, gebraten, getrocknet oder auch geräuchert. Der Ursprung dieser Bezeichnung rührt eventuell daher, dass die Keule vom Schwein als Kochschinken, Luftgetrockneter Schinken oder Räucherschinken Bekanntheit erlangte und somit schließlich diesen „Zubereitungsarten“ den Namen gab.

Kochschinken

Kochschinken wird in der Regel mittels eines Spritzverfahrens gepökelt. Hierbei wird dem Erzeugnis zum Erhalt seiner Saftigkeit eine etwa acht- bis zwölfprozentige Salzlake (bestehend aus Trinkwasser, Nitritpökelsalz und Gewürzen) injiziert. Die Einspritzmenge beträgt etwa 20 % des Frischgewichts des Schinkens. Der gepökelt Schinken rötet innerhalb von 24 Stunden um und kann im Anschluss gebrüht werden. Teilweise wird das Erzeugnis vor oder nach dem Brühen kurz geräuchert. Aufgrund seines relativ hohen Wassergehaltes ist Kochschinken nur gekühlt lagerfähig und nur wenige Tage haltbar. Eine Variante des Kochschinkens ist übrigens der Prager Schinken, der geschmort oder im Brotteig gebacken auch für warme Gerichte verwendet wird.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Rohschinken

Der Rohschinken wird durch Salzen oder häufiger Pökeln und anschließendes Lufttrocknen oder Räuchern haltbar gemacht. Dabei reift das Fleisch durch enzymatische Prozesse unter Beteiligung von Milchsäurebakterien, wird mürbe und entwickelt ein typisches Aroma. Rohschinken können natürlich auch mit Knochen hergestellt werden und werden dann Knochenschinken (wie etwa Holsteiner Katenschinken oder Westfälischer Schinken) genannt. Für den Verbraucher nicht unterscheidbar kann Rohschinken übrigens auch mit dem Enzym Transglutaminase aus Einzelstücken zusammengeklebt werden. Solche nicht erkennbar zusammengefügte Produkte müssen zum Glück seit dem 13. Dezember 2014 in der EU bei der Bezeichnung des Lebensmittels mit dem zusätzlichen Hinweis „aus Fleischstücken zusammengefügt“ gekennzeichnet werden.

## Schinkenfleckerl

Schinkenfleckerl sind eine typische und beliebte Spezialität der österreichischen und böhmischen Küche. Als wichtigste Zutat gelten natürlich gekochte sogenannte Fleckerln und kleingeschnittener Schinken, Geselchtes oder auch Teilsames. Schinkenfleckerl sind übrigens ein elementarer Bestandteil typisch Wiener Küche und werden dort in Gaststätten, bei Heurigen und Buffets sowie in Fleischereien angeboten.

## Schinkenspeck

Schinkenspeck ist zugeschnittenes Hüftstück der Schweinekeule, gepökelt und geräuchert, weiter verarbeitet zu Frühstücksschinken. Siehe auch Speck oder Bacon.

## Schinken Spicker mit buntem Pfeffer (vegane Kaufempfehlung)

Den veganen Schinken Spicker gibt es auch mit buntem Pfeffer. Die Mischung aus schwarzen, weißen und grünen Pfefferkörnern vereint alle Geschmacksnuancen von kräuterhaft mild bis pfefferig scharf und verleiht dem Veganen Schinken Spicker von der Rügenwalder Mühle eine wunderbar würzige Note.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihren Veganen Schinken Spicker mit buntem Pfeffer Sonnenblumenkerne sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

## Schinken Spicker mit bunter Paprika (vegane Kaufempfehlung)

Der vegane Schinken Spicker mit bunter Paprika sieht nicht nur aus wie eine Paprika-Lyoner, auch der Geschmack ist verblüffend ähnlich. Die grünen, gelben und roten Stückchen, mit denen die vegane Wurst gespickt ist, entsprechen übrigens unterschiedlichen Reifegraden der Paprika.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihren Veganen Schinken Spicker mit bunter Paprika Sonnenblumenkerne sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Schinken Spicker mit Grillgemüse (vegane Kaufempfehlung)**

Den Schinken Spicker gibt es auch vegan, also rein pflanzlich. Er wird mit leckerem Grillgemüse verfeinert – namentlich Paprika und Zucchini – und erhält dadurch eine ganz besondere Geschmacksnote. Einfach mal probieren!

Statt Fleisch verwendet die die Rügenwalder für ihren Veganen Schinken Spicker Sonnenblumenkerne sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Schinken Spicker mit Schnittlauch (vegane Kaufempfehlung)**

Wer den Rügenwalder veganen Schinken Spicker mit Schnittlauch zum ersten Mal probiert, kann kaum glauben, dass er rein pflanzlich ist. Denn er sieht aus wie eine Schinkenwurst und schmeckt auch so: Herzhaft lecker – mit einer frischwürzigen Schnittlauchnote.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihren veganen Schinken Spicker Sonnenblumenkerne sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Schinken Spicker Mortadella (vegane Kaufempfehlung)**

Für kein anderes Produkt haben die von der Rügenwalder Mühle so viel Lob bekommen wie für unsere fleischfreie Wurst. Der Vegetarische Schinken Spicker kam Ende 2014 in den Sorten Mortadella, Bunte Paprika und Schnittlauch auf den Markt, etwas später folgte Bunter Pfeffer. Und es hieß: Endlich eine vegetarische Wurst, die schmeckt.

Aber sie können noch mehr beziehungsweise weniger: Die Sorten Schnittlauch und Grillgemüse sind schon vegan, jetzt folgen auch Mortadella, Bunter Pfeffer und Bunte Paprika. Damit ist das komplette Sortiment der fleischfreien Schinken Spicker ab sofort rein pflanzlich. Jetzt heißt es also: Endlich eine vegane Wurst, die schmeckt.

Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihren Veganen Schinken Spicker Mortadella Sonnenblumenkerne sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Schinken Spicker Salat Klassisch (vegane Kaufempfehlung)**

Der Veganer Schinken Spicker Salat von der Rügenwalder Mühle sieht aus wie ein klassischer Fleischsalat und schmeckt auch so. Dafür sorgen die vegane Schinkenwurst, knackige Gewürzgurken und leckere Salatcreme. Probieren Sie ihn einfach mal – ob zum Frühstück oder aufs Abendbrot.

Statt Fleisch verwendet Rügenwalder für die vegane Schinkenwurst Bambusfasern und Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **Schinken Spicker Salat Kräuter (vegane Kaufempfehlung)**

Der Veganer Schinken Spicker Salat von der Rügenwalder Mühle gibt es auch mit Kräutern. Ein herzhafter Brotaufstrich, bei dem sie ihre vegane Schinkenwurst mit Kräutern, Gurken und einer leckeren Salatcreme kombinieren.

Statt Fleisch verwendet Rügenwalder für die vegane Schinkenwurst Bambusfasern und Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

## **Schlachtfleisch**

Schlachtfleisch ist für den menschlichen Genuss als tauglich befundenes Fleisch von gezüchteten warmblütigen Schlachttieren. Siehe auch Hammel, Kalb, Rind oder Schwein.



## **Schladerer**

Schladerer, ist ein mittelständisches Unternehmen, das in Staufen im Breisgau beheimatet ist. Der Betrieb stellt hauptsächlich Obstbrände und Obstgeiste (zum Beispiel Schwarzwälder Himbeergeist) her.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Schlafbeere (Ashwagandha)**

Schlafbeere (*Withania somnifera*), im Sanskrit Ashwagandha (zu deutsch etwa ‚Geruch des Pferdes‘), auch als Winterkirsche beziehungsweise selten als Indischer Ginseng bekannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Withania* innerhalb der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*).

Diese Beere und ihre Wurzel gehören natürlich wegen ihrer vielseitigen Wirkungen und der sehr guten Verträglichkeit zu den am häufigsten genutzten Arzneimitteln in der ayurvedischen Medizin und können in ihrer Bedeutung mit der des Ginsengs für die chinesische Medizin verglichen werden. Schlafbeeren werden unter anderem bei Altersgebrechen, Impotenz, bei Entzündungen, als Tonikum und bei Schlaflosigkeit eingesetzt.

Traditionell wird die Beere auch als Aphrodisiakum, Amulett oder Zaubermittel genutzt. Ein Liebestrank, der aus der Wurzel bereitet wird, soll übrigens sexuell stimulierend wirken und gefügig machen. Außerdem wird die Schlafbeere bei tantrischen Ritualen zur Verlängerung der Erektionsdauer gebraucht.

In westlichen Ländern werden Extrakte der Schlafbeere unter anderem als kräftigende Nahrungsergänzungsmittel vermarktet, oft unter den Herstellerbezeichnungen „KSM-66“ oder „KSM-66 Ashwagandha“; mit Wirkungsversprechen ähnlich denen von Ginseng-Produkten.

Die wissenschaftliche Datenlage zur Wirkung ist leider schwach. Die Inhaltsstoffe könnten die Spermienqualität unfruchtbarer Männer verbessern. In einer randomisierten Studie verringerte Ashwagandha-Wurzelextrakt den Stress der Probanden besser als Placebo. Zahlreiche weitere positive gesundheitliche Wirkungen sind leider nur behauptet oder vermutet, aber nicht nachgewiesen.

## **Schlagcreme von Rama**

Rama Schlagcreme 100% Pflanzlich ist eine neue vegane Rahm-Alternative von Rama. Die vegane Schlagcreme hat einen schönen vollmundigen, cremigen Geschmack und lässt sich sehr leicht wie Sahne aufschlagen. Rama Schlagcreme ist 100% Pflanzlich und enthält mit 31% Fett fast genauso viel Fett wie herkömmlicher Sahne.

## **Schlagfix**

Schlagfix ist eine vegane Alternative zu Schlagsahne und wird zum Beispiel zum Kochen und Backen verwendet.

## **Schlagrahm**

Siehe auch Schlagsahne.

## **Schlagsahne**

Schlagsahne wird auch als Schlagrahm, süße Sahne oder als Schlagober bezeichnet. Schlagsahne ist ein milchigweißes bis cremgelbliches Milcherzeugnis (Sahneerzeugnis).

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Der Fettanteil von Schlagsahne beträgt mindestens 30 % (ideal: 32-34 %). Durch eingeschlagene Luft erhält die Sahne ihre lockere Beschaffenheit.

Man verwendet Schlagsahne zu Desserts, als „Haube“ auf Kaffeezubereitungen und Likören. Flüssige Schlagsahne verwendet man in Suppen oder Soßen.

Achtung:

Schlagsahne enthält neben Kalzium (wie alle Milchprodukte) sehr viel gesättigte Fettsäuren und Cholesterin.

Die Entstehung der Schlagsahne (französisch creme Chantilly) verdanken wir Fritz Karl Vatel, einem Franzosen Schweizer Herkunft. Er hat eines Tages auf Schloss Chintilly bei Paris Ludwig XIV. seine geschlagene, leicht gesüßte Sahne als Dessert serviert. Der König war begeistert, und so wurde die Schlagsahne bald an allen Höfen Europas serviert.

### **Schlegel**

Schlegel ist die Bezeichnung von Keulen vom Hirsch, Reh und Wildschwein.

### **Schlehdorn / Schlehe**

Schlehdorn (*Prunus spinosa*) wird auch Schlehendorn, Schlehe, Heckendorn, Schwarzdorn oder Deutsche Akazie genannt. Es ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Prunus*, der zur Tribus der Steinobstgewächse innerhalb der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) gehört.

Früher trugen Schlehen im obstarmen Winter noch zur Vitaminversorgung bei, heute kennt Schlehdorn kaum noch jemand. Das ist sehr schade, denn diese Wildfrüchte haben es wirklich in sich!

Die etwa 10-15 Millimeter großen, blauen Steinfrüchte des Schwarzdorns erinnern ein bisschen an Pflaumen. In Wirklichkeit sind sie auch entfernt mit ihnen verwandt und heißen in einigen Gegenden auch Schlehenpflaumen. Wesentlich bekannter sind die Schlehen allerdings unter den Namen Schlehdorn oder Dornschehen, die einen guten Hinweis darauf geben, dass Sie beim Pflücken besser Handschuhe tragen (die Zweige der Sträucher, an denen die Schlehen wachsen, haben sehr spitze lange Dornen).

Bei der Farbe der graublauen bis schwarzblauen Schlehdornes hört nebenbei bemerkt die Ähnlichkeit mit Pflaumen auch schon auf. Ihr grünliches Fruchtfleisch schmeckt sehr herb und auch sauer. Roh genießbar ist Schlehdorn erst nach den ersten Nachtfrösten! Dann wandelt sich die Stärke in den Steinfrüchten in Zucker um und sie werden weich und süß.

Schlehen werden in der Lebensmittelindustrie ab und an zusammen mit anderen Früchten für Saft und Marmeladen benutzt. Die größte Bedeutung hat Schlehdorn allerdings bei der Herstellung von Schlehengeist, Schlehenlikör und anderen alkoholischen Spezialitäten.

Herkunft

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Schlehen wachsen wild in ganz Zentraleuropa über Vorderasien und auch bis nach Sibirien sowie Nordafrika.

Saison

Die beste Zeit zum Ernten von Schlehen beginnt im Oktober und geht etwa bis Ende November.

### **Schlehenlikör**

Der Schlehenlikör, auch Sloe Gin (von engl. sloe = „Schlehe“) oder Schlehenfeuer, bezeichnet einen Likör aus den Früchten des Schlehdorns (Schlehen, Schlehenbeeren), einer mit den Zwetschgen verwandten Steinobstart.

Rezepte

Für die Herstellung von hausgemachtem Schlehenlikör sind viele Rezepturen überliefert. Meistens werden dafür reife Schlehenfrüchte, die nach dem ersten Frost geerntet werden, mit Zucker und Korn, Wodka, Gin oder Rum angesetzt. Als weitere Aromen werden natürlich auch manchmal Zimt, Nelken, Muskat oder Sternanis beigegeben. Dieser Ansatz wird für mehrere Wochen oder Monate gelagert, dann gefiltert und abgefüllt.

Bei der industriellen Herstellung werden die Schlehenfrüchte in Alkohol mazeriert; zusätzlich entzieht der Zucker den Saft aus den Früchten. Die in den Kernen der Schlehenfrüchte enthaltene Blausäure verleiht dem Schlehenlikören ein bittermandelähnliches Aroma.

Siehe auch Sloe Gin

### **Schleie**

Schleie werden auch als Schleihe oder Schuster bezeichnet und sind Süßwasserfische (Grundfische). Schleie werden bis etwa 70 Zentimeter lang und maximal 10 Kilogramm schwer. Schleie wachsen langsamer als zum Beispiel Karpfen und kommen in Europa als Nebenfisch in Karpfenteichen vor.

Das Fleisch von Schleien ist grätenreich, sehr schmackhaft und zart. Außerdem sind Schleie sehr proteinreich (etwa 18 %) und fettarm (etwa 1%)

Man verwendet Schleie gebraten, gegrillt oder gekocht als „Schleie in Blau“.

### **Schlemmerfilet (Schlemmerfilee Bordelaise Style) von Fisch vom Feld (vegane Kaufempfehlung)**

Das erste vegane Schlemmerfilee bietet ein gutes Gewissen!. Blumenkohl, Schwarzwurzel, Sellerie, Kartoffel, gutes Leinöl und Hanfsamenprotein werden zu einem veganen Produkt kombiniert, dessen dezente Geschmacksnote übrigens an Fisch erinnert und mit dem speziellen Topping die perfekte Alternative zum klassischen Schlemmerfilet darstellt.

"Fisch vom Feld" wird aus rein pflanzlichen Zutaten hergestellt und trifft damit gleich in

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

mehrfacher Hinsicht die Bedürfnisse unserer Zeit.



### Schlosskartoffeln (pommes châteaux)

Die Schlosskartoffeln sind eine Beilage der klassischen Küche aus gebratenen Kartoffeln.

Zur Zubereitung werden die rohen Kartoffeln in Größe und Form eines Taubeneis geschnitten, eventuell blanchiert und in Butter langsam goldbraun gebraten. Vor dem Servieren werden sie dann mit Tafelsalz und feingehackter Petersilie bestreut. Eine andere bekannte Form sind natürlich Halbmonde, welche aus Achteln von großen Kartoffeln tourniert werden.

### Schlutzkrapfen

Die Schlutzkrapfen, kurz auch Schlutzer (regional auch Schlickkrapfen, Schlierkrapfen oder natürlich Schlipfkrapfen) sind eine beliebte regionale Nudelspezialität aus Tirol. Sie ähneln übrigens den italienischen Ravioli und werden in Italien daher ravioli tirolesi oder mezzelune genannt. Ähnliche Teigtaschen finden sich übrigens auch in Nachbarregionen Tirols, wie zum Beispiel Kärntner Nudeln, Cjalzons (oder auch, je nach Schreibweise, Cjalzons oder Cjalsons) aus dem Friaul und Maultaschen aus dem Schwäbischen.

Die Schlutzkrapfen werden natürlich mit einer Mischung aus Roggen- und Weizenmehl hergestellt. Die Füllung besteht meistens traditionell aus Fleisch vom Kalb oder Rind oder Kartoffeln, in Südtirol vor allem aus einer Spinat-Topfen-Kombination oder Rohnen (Rote Bete). In letzterem Fall wird das Gericht auch mit Mohnstreuseln serviert, ansonsten meistens mit flüssiger Butter und Parmesan. Man findet übrigens auch Variationen mit Füllungen aus Zwiebeln, Muskatnuss und Ei. Ein Tiroler Klassiker sind außerdem Schlutzkrapfen mit Rüben-Speck-Füllung, und in Teilen Osttirols findet sich diese Spezialität auch mit einer Kartoffelfüllung als Schlipfkrapfen. Generell gibt es natürlich große regionale Unterschiede bei der Zubereitung.

In den ladinischen Tälern werden die Schlutzkrapfen Casunziei beziehungsweise Crafuncins genannt, im Italienischen werden die Nudelspezialität als Mezzelune (Halbmonde) bezeichnet. Die deutsche Bezeichnung leitet sich vom in Ost- und Südtirol (aber auch in Kärnten) gebräuchlichen Wort schlu(t)zen her, was so viel wie „gleiten“ „rutschen“ bedeutet. In Kärnten werden die Krapfen auch als Schlickkrapfen bezeichnet und dabei meistens als Suppeneinlage verwendet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Schmalz

Schmalz ist als Schweineschmalz, Flomenschmalz, Griebenschmalz und Gänseschmalz bekannt. Schweineschmalz entsteht durch Schmelzen von Bauchspeck oder Rückenspeck. Flomenschmalz entsteht durch das Schmelzen des Nierenfettes und Bauchfettes (Flomen). Grieben sind Rückstände bei der Schmalzgewinnung und verbleiben im (gewürzten oder ungewürzten) Griebenschmalz. Gänseschmalz entsteht beim Schmelzen des Brustfettes oder Eingeweidefettes der Gänse. Man verwendet Schmalz zum Backen und Braten, als Brotbelag und zur Geschmacksverstärkung zum Beispiel bei Grünkohl und Rotkohl.

## Schmalzkartoffeln

Für Schmalzkartoffeln werden Pellkartoffeln mit etwas Kümmel gekocht, dann abgedampft (einfach den Topf abgeißen und die Pellkartoffeln abdampfen lassen) und danach gepellt. Anschließend erhitzt man in einer Pfanne etwas Schmalz, gibt die ganzen Kartoffeln hinein gegeben und unter dauerndem Schütteln hellgelb gebraten. Zum Schluss gibt der Koch Puderzucker über die Kartoffeln und servierte die Beilage erst wenn der Zucker gebräunt ist.

## Schmelzkartoffeln - pommes fondantes - fondant potatoes

Für Schmelzkartoffeln wird Bacon in einer heißen Pfanne ohne Speiseöl/Fett gebraten. Währenddessen zerdrückt man gekochte Kartoffeln (vom Vortag) mit einer Gabel und vermischt sie in einer Schüssel mit Sahne und Butter. Danach wird die Masse gesalzen und mit Pfeffer gewürzt und auf dem Bacon verteilt, sodass ein großer Partoffelpuffer entsteht. Nun verquirlt der Koch in einer weiteren Schüssel zwei Eier, verteilt sie auf den Kartoffeln und lässt sie in der Pfanne stocken bevor er die Beilage serviert.

## Schmelzkäse - Gemüse - Suppe für Hoheluft-West (Bezirk Eimsbüttel, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

4 Zwiebeln, klein geschnittene  
3 Stangen Lauch/Porree  
500 Gramm Möhren  
500 Gramm Pilze (frische oder Dose), in Scheiben geschnittene  
2 Esslöffel weißes Mehl  
1 Liter Gemüsebrühe  
3 Portionen Veganer Schmelzkäse (siehe Tipps)  
2 Becher Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Rapsöl

Putzen Sie zuerst die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie sie in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden die Möhren in Würfel. Anschließend halbieren Sie die Lauchstangen, spülen sie einmal gründlich in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), entfernen mit einem großem Küchenmesser die Stielansätze von dem Lauch und schneiden die Stangen dann in Ringe. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie in Würfel bevor Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Danach geben Sie die Möhren, die Pilzwürfel und die Lauchringe mit in den Topf und mischen die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch bevor Sie sie etwas anbraten. Wenn die Zutaten etwas angebraten sind (aber nicht schwarz sind) gießen Sie die Gemüsebrühe in den Topf und lassen das Gemüse gar kochen (es soll möglichst noch etwas bis haben damit das Gemüse noch Nährstoffe enthält).

Sobald die Zutaten gar sind rühren Sie den veganen Schmelzkäse (siehe Tipp) und die pflanzliche Sahne mit einem Kochlöffel in den Topf ein und würzen die Suppe nach Bedarf mit Tafelsalz und Pfeffer.

Zum Schluss richten Sie die Schmelzkäse - Gemüse - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentassen oder Suppentellern an servieren sie Ihnen Gästen.

Unsere Tipps:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Veganer Schmelzkäse

schön klebrig, super aromatisch, auch als Käsesauce und zum Überbacken geeignet

Menge: 1 Portion

4 Mittel-große Kartoffeln, festkochende  
1 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
60 Gramm Cashewkerne  
2 Esslöffel Pflanzenmargarine  
6 Esslöffel, gehäuft Hefeflocken (Edelhefeflocken)  
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
Paprikapulver

Mahlen Sie die Cashewkerne sehr fein, bis das Fett austritt und sie anfangen zu pappen. Dann schälen Sie die Kartoffeln, die Zwiebel und den Knoblauch, schneiden alles klein und kochen es in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt sehr weich. Wenn nötig gießen Sie das Kochwasser ab.

Die Cashews geben Sie dazu und pürieren sie sofort noch heiß zu einer sämigen Masse. Die Margarine, den Senf und die Hefeflocken geben Sie dazu und mit schmecken das Ganze mit Pfeffer, Tafelsalz und Paprikapulver ab. Dann rühren Sie das Ganze gründlich

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

durchrühren, würzen eventuell nach und pürieren es nochmal kurz auf. Den Schmelzkäse müssen Sie vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Er wird etwas fester und gut streichfähig.

Mit etwas Kräutern, Tomatenmark, eingelegtem Pfeffer, Chilis oder noch mehr Knoblauch eignet sich der vegane Schmelzkäse ideal als herzhafter Brotaufstrich oder als Käsedip. Mit Sojasahne gestreckt ergibt er sogar eine sehr leckere Käsesauce.

Zum Überbacken nehmen Sie bitte 1 - 2 Esslöffel mehr Hefeflocken.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Heute habe ich doch vergessen,  
dir zu danken vor dem Essen!  
Magen voll - und Teller leer,  
so danke ich dir halt hinter her.  
Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **SCHMERZHAFTE VERSTÜMMELUNGEN**

Schmerzhafte Verstümmelungen, wie die Enthornung, sind gängige Praxis in der Milchindustrie. Dabei werden den erst wenige Wochen alten Kälbern die Hornanlagen ausgebrannt – zumeist ohne Betäubung.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>  
<https://loveveg.de/>

## **Schmoren**

Das Schmoren ist eine Kombination der Garmethoden Braten, Kochen sowie dem Dünsten. Sie wird meistens für die Zubereitung von Fleisch angewendet, weil es eher langfaserig und bindegewebshaltig ist, und deshalb beim Braten leider zäh werden würde. Außer Fleisch können Sie auch Gemüse und Pilze Schmoren.

Nachdem Sie das Schmorgut kurz und scharf scharf angebraten haben, damit sich die Röststoffe auf der Oberfläche bilden, wird das Schmorgut mit Flüssigkeit abgelöscht. Danach wird es mit weiteren Zutaten in einem geschlossenen Topf auf dem Herd, oder noch besser im Ofen, bei mäßiger Temperatur fertig gegart. Durch diese Garmethode gewinnt das Gargut wie Fleisch an Geschmack und wird mürbe. Die Flüssigkeit und der drucklosen Dampf bleibt im Topf und die Kerntemperatur automatisch im geeigneten Bereich (siehe auch Braten). Der Schmorprozess kann über mehrere Stunden aufrechterhalten werden. Das ist besonders wenn die Temperatur 80 bis 100 Grad Celsius nicht übersteigt, die genügt, um das Bindegewebe in Gelatine zu verwandeln. Es entsteht dabei eine besonders aromatische Sauce.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Dazu braucht man einen Bräter oder einen Schmortopf.

### **Schmorgurke**

Die Schmorgurke ist ein festeres, weniger wasserreiches Fleisch und eignet sich daher besser als die Salatgurke zum Garen.

Man verwendet die Schmorgurke zum Schmoren, Dünsten oder gefüllt.

### **Schnecken / Bauchfüßer**

Schnecken (Bauchfüßer), von althochdeutsch snahhan, ‚kriechen‘, sind eine Tierklasse aus dem Stamm der Weichtiere (Mollusca). Schnecken sind die artenreichste der acht rezenten Klassen der Weichtiere und die einzige, die auch landlebende Arten hervorgebracht hat. Die Körpergröße der adulten Schnecken variiert von unter 0,5 Millimeter (Ammonicera rota, Familie Omalogyridae) bis zu über 90 Zentimeter (Große Rüsselschnecke Syrinx aruanus).

### **Schnecke (Gebäck)**

Schnecken sind natürlich vor allem in Deutschland und Österreich ein bekanntes und beliebtes Gebäck, das schneckenförmig gewickelt ist. Die Schnecken werden mit süßen oder herzhaften Füllungen beziehungsweise süßen oder herzhaften Auflagen hergestellt. In Salzburg heißen die gefüllten Schneckennudeln aus Germteig übrigens auch Rohrnudeln.

In manchen Gegenden wird das beliebte Gebäck auch Schneckennudel genannt, oder Rollkuchen. Die Bezeichnung ist auch auf die Ähnlichkeit des fertigen Backstücks mit einem Schneckenhaus zurückzuführen. Grundsubstanz ist natürlich ein Plunder-, Hefe- oder süßer Hefefeinteig. Nach dem Ausrollen wird der Teig gewöhnlich mit unterschiedlichen Füllungen versehen und dann aufgerollt (gewickelt), danach in Scheiben geschnitten, gegebenenfalls mit einer Auflage belegt und gebacken. Nach dem Backen wird das Gebäck je nach Produkt gegebenenfalls aprikotiert (Aprikotieren bezeichnet das Bestreichen von meist backofenwarmen Gebäcken mit heißer Konfitüre aus Aprikosen) und glasiert (dem Gebäck eine glänzende Oberfläche zu gebe). Aufgerollt werden Schnecken entweder von einem zum andern Ende oder von beiden Enden zur Mitte hin, wodurch eine schöne Doppelschnecke entsteht.

### **Schneeball (Gebäck)**

Ein Schneeball, sehr häufig auch Schneeballen genannt, ist ein beliebtes Gebäck aus Mürbeteig, das in Österreich und in der Region Hohenlohe/Franken (Rothenburg ob der Tauber, Feuchtwangen, Dinkelsbühl) bekannt ist. Seinen Namen verdankt dieses Gebäck übrigens seiner kugeligen Form und der traditionellen Dekoration mit Puderzucker. Der Schneeballen hat übrigens einen Durchmesser von zirka acht bis zehn Zentimetern.

### **Schneekartoffeln**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Für Schneekartoffeln werden geschälte Kartoffeln mit kaltem Wasser ab gespült und in reichlich Salzwasser bei angewinkeltem Deckel etwa 20-25 Minuten gekocht. Inzwischen werden Basilikum, Kerbel und etwas Blatt Petersilie mit kaltem Wasser ab gespült, von den Stielen gezupft und grob gehackt. Dann werden die Kräuter in einer Schüssel mit Olivenöl gemischt, in einen Topf gegeben und Sahne angegossen. Nun werden die Zutaten aufgekocht und mit Pfeffer und Tafelsalz gewürzt.

Wenn die Kartoffeln gar sind werden sie durch ein Sieb abgegossen und ausgedämpft. Anschließend werden die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse auf eine Platte gegeben und mit dem Kräuteröl beträufelt.

Unser Tipp:  
Schneekartoffeln sind als Beilage sehr beliebt.

### **Schnellkochreis**

Schnellkochreis ist vorgekochter beziehungsweise wärmebehandelter getrockneter Weißreis. Schnellkochreis hat aufgrund dieser Vorbehandlung eine verkürzte Kochzeit/Garzeit von 3-5 Minuten.

### **Schnepfe, Bekassine**

Schnepfe wird auch als Waldschnepfe oder Unterschnepfe, oder Bekassine bezeichnet. Die Schnepfe ist ein Rehbuhnähnlicher Vogel mit auffällig spitzem Schnabel. Das Männchen ist immer in der Dämmerung aktiv. Sein träger langsamer Balzflug wird als Schnepfendreck bezeichnet. Man verwendet die Schnepfe gebraten in der Kasserolle, als Schnepfendreck oder auch rosa gebraten.

Siehe auch Salami.

Achtung:  
Früher waren Schnepfen vorrangig kulinarische Speisen für den Adel.

### **Schnittbohnsuppe** für Ratzeburg (Kreis Herzogtum-Lauenburg, **vegan**)

Menge: 3 Portionen

1 Dose Wachtelbohnen, etwa 240 Gramm Abtropfgewicht  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
1 Gemüsezwiebel, grob gehackt  
2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten  
2 Knoblauchzehen, gewürfelt  
2 kleine Frühlingszwiebeln, gehackt  
1 Teelöffel Chili, gern auch Chilischote, geschrotet, trocken oder frisch  
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel Currypulver  
1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Dose Kokosmilch, 60 % Fett, etwa 400 Gramm  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln mit einem großen Küchenmesser in Ringe. Dann erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem mittelgroßen Topf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin an. Danach streuen Sie das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, das Chilipulver und das Currypulver ein und rösten die Gewürze kurz mit.

Jetzt geben Sie die geschnittenen Frühlingszwiebeln mit in den Topf und dünsten sie etwas an. Dann gießen Sie die Bohnen und das Bohnenkraut dazu, rühren die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch und fügen die Gemüsebrühe hinzu. Dann lassen Sie die Suppe aufkochen, gießen die Kokosmilch dazu und lassen sie noch mal kurz aufkochen. Abgeschmeckt wird das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Schnittkäse**

Schnittkäse ist die Sammelbezeichnung für schnittfeste Käsesorten aus pasteurisierter Milch (Fett i Tr. Von 30 bis 60 %). Der Wasseranteil von Schnittkäse liegt bei 54 bis 63 % (Schnittkäse) beziehungsweise von 61 bis 69 % (halbfester Schnittkäse). Angeboten wird Schnittkäse im Käseblock, in der Käsekugel oder im Käselai. Bekannte Schnittkäsesorten sind zum Beispiel Edamer, Gouda, Geheimratskäse, Tilsiter, Trappistenkäse und Wilstermarschkäse. Bekannte halbfeste Schnittkäsesorten sind zum Beispiel Butterkäse, Edelpilzkäse, Gorgonzola, Roqufort, Steinbucher und Weißackerkäse.

### **Schnittknoblauch**

Der Knoblauch-Schnittlauch, kurz Knolau wird auch Chinesischer Schnittlauch oder Schnittknoblauch genannt, in deutschsprachigen Kochbüchern wird er auch als Thai Soi oder Buchu bezeichnet. Er ist eine Pflanzenart in der Gattung Lauch (Allium). Schnittknoblauch wird vor allem in der ostasiatischen Küche verwendet; geschmacklich ähnelt er etwa dem Knoblauch als dem Schnittlauch, ist dabei aber viel milder. Genutzt werden die Blätter von Schnittknoblauch, ähnlich wie beim Schnittlauch oder Bärlauch. Die Blätter werden übrigens nur frisch verwendet und schmecken nach Knoblauch. Verwendung findet der Schnittknoblauch unter anderem in Pfannengerichten, sehr oft mit Ei, und in Suppen. Beispiele dafür sind die chinesische Teigtaschen (Jiaozi) und das koreanische Jeon.

Auch die knospigen Blütenstände von Schnittknoblauch und die Wurzeln werden gerne roh oder gekocht gegessen. Aus den Samen wird dann ein genießbares

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Speiseöl gewonnen.

### **Schnittlauch**

Schnittlauch sind Liliengewächse wie die Zwiebel, der Knoblauch und Lauch. Schnittlauch hat einen zwiebelähnlichem, würziges Aroma und wächst häufig sogar wild.

Man verwendet Schnittlauch zum Würzen, verfeinern und Garnieren von Quarkspeisen, Eiergerichten und Kartoffelgerichten. Außerdem verfeinert man mit Schnittlauch Fleisch, Soßen und Suppen und Dips.

Achtung:

Schnittlauch sollten Sie nur frisch verwenden, weil er beim Kochen Geschmack und Vitamine verliert.

### **Schnittlauchsauce**

Als Schnittlauchsauce (Sauce civette) werden übrigens verschiedene Saucen mit Schnittlauch bezeichnet.

Warme Sauce:

Variante 1: Eine Kalbsvelouté mit gehacktem Schnittlauch

Variante 2: Eine Geflügelrahmsauce mit Krebsbutter und gehacktem Schnittlauch

Variante 3: Zwiebelwürfel und Selleriewürfel werden in Butter angedünstet, mit Fleischbrühe abgelöscht und nach dem Garen (Kochen) zuerst zerkleinert und danach durch ein Sieb gegeben (passiert). Nach dem Abschmecken mit Saurer Sahne, Tafelsalz, Pfeffer und Zitronensaft wird die Schnittlauchsauce mit Butter aufmontiert (mit Butter verfeinert). Vor dem Servieren werden natürlich Schnittlauchröllchen hinzugegeben.

Kalte Sauce

Als Schnittlauchsauce wird auch eine kalte Sauce der Österreichischen Küche bezeichnet.

Variante 1: In Milch eingeweichtes Weißbrot wird mit hartgekochten Eiern und gehacktem Schnittlauch vermischt.

Variante 2: In Milch etngeweichtes Weißbrot oder Semmeln werden mit pochierten Eidottern (in kochendem Wasser oder Essigwasser gegarte Eigelbe) passiert (durch ein Sieb gegossen), danach mit rohen Dottern vermischt und mit Speiseöl zu einer Mayonnaise aufgerührt. Abschließend wird die Sauce mit Tafelsalz, Weißen Pfeffer, Zucker und Essig abgeschmeckt und mit gehacktem Schnittlauch vermischt.

Variante 3: Wiener Schnittlauchsauce – hart gekochte passierte Eidotter und rohe Eidotter werden mit Tafelsalz, Pfeffer, Zucker, Zitrone und Essig gewürzt. Daneben weicht man entrindetes Weißbrot in Wasser ein, passiert es durch ein Sieb und mischt das Weißbrot

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

mit den Dottern. Dann verrührt man das Gemisch mit Speiseöl wie eine Mayonnaise. Abschließend mischt man es mit geschnittenem Schnittlauch. Bei Bedarf kann die Wiener Schnittlasuchsauce auch mit Essigwasser zur gewünschten Konsistenz verdünnt werden.

Variante 4: In kalter Milch entrindetes eingeweichtes Weißbrot, rohe und gekochte Eidotter, Tafelsalz, Pfeffer, Zucker und Essig werden mit Speiseöl zu einer Sauce gemischt. Abschließend gibt man ein gehacktes Ei und Schnittlauch dazu. Diese Variante zählt übrigens Ewald Plachutta zur Wiener Küche.

### **Schnittsellerie**

Schnitt- oder auch Würzsellerie (*Apium graveolens* var. *secalinum*), der mit einer nicht oder kaum ausgeprägten Knolle und an Petersilie erinnernden Blättern der Wildform am nächsten steht, dient als Gewürzkraut. Verwendet werden natürlich nur die Blätter, die 0,1 % ätherische Öle mit etwa 60 % Limonen und 10 % Seline enthalten und ihre Aromastoffe beim Trocknen nicht verlieren. Eine Mischung getrockneter Blätter mit Kochsalz wird als Selleriesalz angeboten.

### **Schnitzel Holstein**

Unter dem Schnitzel Holstein, auch à la Holstein, versteht man ein Kalbsschnitzel mit einer Garnitur aus Spiegelei, Räucherlachs, Ölsardinen, ein paar Kapern, Sardellenfilets und geröstetem Weißbrot. Als Beilagen reicht man in Schleswig-Holstein Bratkartoffeln, Rote Bete und Gewürzgurken.

Die Zubereitung von Schnitzel Holstein

Zur Zubereitung werden mehlierte Kalbsschnitzel in Butter gebraten und mit einem Spiegelei belegt, anschließend mit Kapern bestreut. Dazu werden Croûtons (in Form kleiner Würfel gerösteten Weißbrotes), belegt mit dem Räucherlachs und dann mit den Ölsardinen sowie Sardellen gereicht.

Es sind auch Variationen des Gerichts mit Kaviar sowie Prinzessbohnen als Beilage bekannt.

### **Schnitzel von Rügenwalder**

Die Rügenwalder Vegetarische Mühlen Schnitzel sind laktosefrei, vegan, ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern und außerdem zuckerarm. Sie bestehen aus Weizenmehl, Sojaproteinkonzentrat, Weizengluten, Rapsöl, Sojaproteinisolat und Aromen.

### **Schnitz / Schnitze**

Schnitze sind zum Beispiel klein geschnittenes gedörtes Obst (zum Beispiel Äpfel)

### **Schöberl**

Schöberl (Plural: Schöberl oder oft auch Schöberln) sind schnell und heiß gebackene Suppeneinlagen aus der österreichischen Küche. Die quadratischen oder auch rautenförmigen Plätzchen bestehen natürlich aus dünnem, mit verschiedenen Zutaten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

verarbeitetem salzigem „Biskuit“. Spezielle Beliebtheit genießen übrigens Schöberl in Wien. In manchen alten Kochbüchern heißen die Suppeneinlagen auch Pflanzel.

Die Schöberl serviert man separat zu einer klaren Suppe, wobei in der Regel auch klare Gemüse- oder Rinderbrühe verwendet wird. Reine Rinderbrühe wird übrigens in Österreich, im Unterschied zu Deutschland und zur Schweiz, auch als Rindersuppe oder Rindsuppe bezeichnet.

### **Schogetten mit cremig/flüssiger Füllung (vegane Kaufempfehlung)**

Die ersten veganen Schogetten im Papier-Pouch sind da! Ein herrlich leckeres Kakaoerzeugnis auf Haferdrinkbasis in drei leckeren Sorten: eine vegane Erdbeer-Vanille Füllung und kleine Erdbeer-Stückchen, eine vegane Füllung aus Cocoa Cookie oder eine vegane Karamell-Füllung und Salz-Stückchen! Einzeln verpackt und super lecker!



### **Schoko Dekor Schmetterlinge (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Schokoladige Schmetterlinge aus Zartbitter- und weißer Schokolade verschönern jegliche Kuchen, Torten, Muffins, aber auch Desserts und Eis und bringen Frühlingsstimmung auf den Tisch.

Unser Tipp:  
Auch zum Naschen geeignet.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Schokolade**

Schokolade ist ein abgeleitetes Wort vom aztekischen Wort tchocoatl. Es steht für ein seit mehr als 2000 Jahren sehr beliebtes Heißgetränk aus getrockneten, zerkleinerten Kakaobohnen und Paprikaschoten, gewürzt mit Honig sowie Vanille. Heute lässt man die Paprikaschoten weg und ersetzt den Honig durch Zucker. Den Zucker ergänzt man in unterschiedlichen hohen Anteilen und gegebenenfalls auch mit weiteren Zusätzen wie zum Beispiel Früchten, Nüssen, Mandeln, Geschmacksstoffen und inzwischen sogar Chili.

Achtung:  
1847 kam in England die erste Tafel Schokolade auf den Markt, heute ist die Schweiz Marktführer in diesem breit gefächerten Sektor.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Schokoladenkuvertüre**

Siehe auch Kuvertüre.

## **Schokoladenpulver**

Schokoladenpulver ist eine Mischung aus mindestens 32 % Kakaomasse und verschiedenen Zuckerarten.

Man verwendet Schokoladenpulver als Kakaopulver.

## **Schokoladensalami**

Die Schokoladensalami (oft auch Schokosalami oder Schokoladenwurst und andere Umschreibungen) ist eine beliebte italienische Zuckerware, die aufgrund ihrer Form und Aufmachung einer Salami ähnelt.

## **Schokoladensorten**

Je höher der Anteil der Kakaomasse, desto höher ist der Schokoladengeschmack (Bitterschokolade, Halbbitterschokoladensorten oder Zartbitterschokolade beziehungsweise Herrensokolade) in der Schokolade. Je mehr Zucker oder Milch (Milchpulver beziehungsweise Trockenmilchpulver), desto milder ist der Geschmack (Vollmilchschokolade). Weiße Schokolade enthält keinen Kakaoanteil, nur einen hohen Anteil an Kakao (Geschmacksträger) sowie Milchtrockenmasse (Milchpulver). Diese Unterscheidung enthält noch unzählige Unterarten durch Hinzufügen von Gewürzen, Früchten, Krokant, Mandeln, Nüssen, Nugat Geschmacksträgern und so weiter.

Siehe auch Kuvertüre.

## **Schokoladensuppe** für Lokstedt (Bezirk Eimsbüttel, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1.000 Milliliter pflanzliche Milch  
3 Esslöffel braunen Zucker  
1 Paket Puddingpulver (Schokoladengeschmack, vegan)  
1 Esslöffel Kakao  
1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

ein paar Minze oder Zitronenmelisse Blättchen (zum Ausgarnieren)

Geben Sie 100 Milliliter pflanzliche Milch in eine Schüssel und verrühren Sie sie mit dem Puddingpulver, dem braunen Zucker, etwas Kakao und Tafelsalz.

Dann geben Sie die restliche pflanzliche Milch in einen Topf und erhitzen. Danach ziehen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sie den Topf von der Kochstelle und rühren langsam das angerührte Puddingpulver mit Schneebesen in den noch kochend heißem Topfinhalt. Anschließend lassen Sie die pflanzliche Milch noch einmal kurz aufkochen.

Nebenbei spülen Sie die Minze oder die Zitronenmelisse mit kaltem Wasser ab, zupfen die Blättchen von den Stängel, legen sie auf das Küchenpapier und tupfen die Blättchen trocken.

Wenn die Suppe durch das Puddingpulver schön gebunden ist geben Sie sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller. Danach garnieren Sie die Schokoladensuppe mit der Minze oder der Zitronenmelisse aus (geben Sie je ein Blättchen auf die Suppe) und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Schokonudelsuppe** für Niendorf (Bezirk Eimsbüttel, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Suppennudeln  
1 1/2 Liter Wasser  
2 Esslöffel braunen Zucker  
200 Gramm vegane Zartbitterschokolade

Außerdem:  
eventuell Zimt, Kakao, Nüssen, Trockenobst oder frischem Obst (siehe Tipps)  
ein paar Minze Blättchen (oder Zitronenmelisse)

Geben Sie 1 1/2 Liter in einen Topf und bringen Sie das Wasser auf einer Kochstelle zum Kochen. Dann geben Sie den braunen Zucker dazu, rühren den Topfinhalt einmal mit einem Schneebesen durch und lassen lösen den Zucker auf. Nun geben Sie die Nudeln mit in den Topf und kochen sie darin etwa 3 Minuten länger als auf der Packung angegeben ist. Anschließend hacken Sie die Schokolade mit einem großem Küchenmesser klein, geben die Stücke in den Topf und verrühren die Zutaten noch einmal mit dem Schneebesen, bis eine dickflüssige Suppe entsteht.

Nun richten Sie die Schokonudelsuppe mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an. Dann spülen Sie schnell noch die Minze oder die Zitronenmelisse mit kaltem Wasser ab, tupfen sie mit dem Küchenpapier trocken und garnieren die Schokonudelsuppe mit den Blättchen aus bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unser Tipps:

Das Gericht können Sie noch mit Zimt, Kakao, Nüssen, Trockenobst oder frischem Obst (das Sie mit kaltem Wasser abspülen, trocken reiben und mit einem großen Küchenmesser klein schneiden) verfeinern. Vor allem Bananen eignen sich sehr gut.

Wenn Sie in wenig Wasser genügend wasserentziehende Zutaten verwenden, wird die Suppe logischerweise fest - es ergibt sich eine Art Nudelauflauf.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alle guten Gaben,  
alles, was wir haben,  
kommt, o Herr von dir.  
wir danken dir dafür!

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Scholle**

Scholle wird auch als Goldbutt bezeichnet und ist ein Seefisch (Knochenfisch, Plattfisch). Scholle hat eine Länge von etwa 20-50 Zentimetern, maximal 90 Zentimetern und wiegt bis zu 7 Kilogramm. Scholle kommt in europäischen Küstenregionen (auch dem Mittelmeer) und im Pazifik vor. Das Fleisch von Scholle ist saftig, schmackhaft, weiß sowie proteinreich (etwa 17 %). Außerdem ist Scholle sehr fettarm (etwa 1 %).

Man verwendet Scholle als ganzes gebraten, als Filetteile gebacken, gebraten, gedünstet und geräuchert.

Achtung:

Scholle ist besonders zart und sehr geschätzt in dem im Frühjahr gefangene als Maischolle.

### **Schomlauer Nockerl**

Die Schomlauer Nockerln, oft auch Somlauer Nockerln, sind eine beliebte traditionsreiche ungarische Süßspeise. Es handelt sich übrigens um zweierlei Biskuit mit Vanillepudding, Rum-Rosinen und Schokoladensoße. Die Schomlauer Nockerln werden oft auch in Österreich in vielen Gaststätten angeboten, insbesondere im Burgenland.

### **Schopftintling, Spargelpilz (Coprinus comatus)**

Jung ist der Schopftintling ein guter Speisepilz der kaum verwechselbar ist. Er kommt vor allem an grasigen Plätzen, in Gärten, an Parkanlagen und an Waldwegen vor. Der Schopftintling hat zwischen Mai und November Saison. Sein Hut ist 6-12 (-18) Zentimeter hoch und 3-6 Zentimeter dick. Außerdem ist der Hut zylindrisch bis walzenförmig, weiß mit groben, weichen, abstehenden Schuppen. Der Scheitel des Hutes ist bräunlich, im Alter vom Rand her aufgerollt und schnell tintenartig zerfließend. Das Fleisch des Schopftintling ist weich, dünn, jung weiß und der Geruch des Pilzes ist wie sein

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Geschmack sehr angenehm.

Der ungenießbare Doppelgänger des Schopftintlings ist der Graue Faltentintling. Er kommt an den gleichen Stellen vor, besitzt aber einen dunkler gefärbten, faltigen und eiförmigen Hut. Mit Giftpilzen ist der Schopftintling aufgrund seines Aussehens und seiner Größe kaum zu verwechseln.

### **Schorle**

Schorle besteht nur aus Wein, Perlwein oder Perlwein mit zugesetzter Kohlensäure sowie kohlensäurehaltigem Wasser (gespritzt) oder Zitronenlimonade (süß gespritzt).

### **Schottsuppe**

Die Schottsuppe ist eine beliebte österreichische Suppenspezialität mit Schotten (das ist übrigens eine Topfenvarietät) und Brot als Einlage.

### **Schröpfen**

Schröpfen ist das feine Einschneiden des Filets ohne dabei die Haut zu durchtrennen. Auf diese Weise verschwinden die Gräten bei Hitzezufuhr wie von selbst!

Die Fischfilets werden mit einem gut schneidenden Messer im Abstand von rund 5 Millimeter eingeschnitten. Dadurch werden die feinen Gräten in so klein geschnitten, dass sie sich beim Bratvorgang fast ganz auflösen.

Der Fischhändler Ihres Vertrauens wird das Schröpfen für Sie übernehmen.

### **Schrotbrot**

Schrotbrote sind Brote mit einem hohen Ballaststoffanteil.

### **S-chug (Sauce)**

Der S-chug beziehungsweise Saḥawiq ist eine beliebte jemenitische Würzsauce, welche besonders in der levantinischen und nahöstlichen Küche verbreitet ist. Über jemenitische Juden kam der S-chug übrigens nach Israel, wo er sich besonderer Beliebtheit erfreut. Je nach Rezept und Zubereitungsart unterscheiden sich die Zutaten übrigens leicht voneinander. Kernbestandteil sind aber immer Chilis, Knoblauch, Koriander und verschiedene Gewürze. Der S-chug adom (Roter S-chug) wird außerdem aus roten Chilis hergestellt und S-chug jarok (Grüner S-chug) aus grünen Chilis. Eine dritte Variante, S-hug chum (Brauner S-chug), besteht übrigens aus grünen Chilis und zusätzlich Tomaten. Allen gemeinsam ist die schön ausgeprägte Schärfe.

### **Schulter**

Die Schulter ist der Schweinebug mit Vorderhaxe.

Man verwendet Schulter unter anderem als Schweinegulasch, Hackfleisch sowie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Hackepeter, Krustenbraten und Schwärtelbraten (mit Schwanz).

### **Schupfnudel, badisch**

Schupfnudeln oder auch Fingernudeln sind ein beliebtes Gericht aus der süddeutschen und österreichischen Küche, die es in regional verschiedenen Namen, Rezepten und Variationen aus Roggenmehl und Weizenmehl, Ei sowie seit der Einführung der Kartoffel im 17. Jahrhundert auch mit Kartoffelteil gibt. Traditionell werden die Schupfnudeln von Hand geformt. Sie werden zum Beispiel häufig mit Sauerkraut serviert, es gibt aber zahlreiche, auch süße Variationen. Schupfnudeln sind vergleichbar mit den Nocken (italienisch gnocchi).

### **Schwabacher Goldwasser**

Der schwabacher Goldwasser ist ein Likör aus der Goldschlägerstadt Schwabach, dem Blattgold (22-karätig als Lebensmittelfarbstoff E 175) zugesetzt wird.

Der Schnaps wird übrigens mit Gewürzen (Kardamom, Koriander, Sternanis, Zimt, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Macis) sowie Zitronenschalen und Pomeranzenschalen und anderen angesetzt und anschließend filtriert. Dazu wird dann Blattgold gegeben, und etwas Speisestärke zugesetzt, um das Gold in der Schwebel zu halten.

Gold ist für den menschlichen Verzehr unbedenklich, und ein sehr häufig verwendeter Zierstoff bei Speisen und Getränken. In Schwabach werden zahlreiche Lebensmittel mit Blattgold als Souvenir angeboten. Beim Danziger Goldwasser handelt es sich übrigens um ein ähnliches Getränk. Auf den Geschmack hat das Gold natürlich keinen Einfluss.

Blattgold wird auch in anderen Getränken, wie zum Beispiel Likören, Absinth und in Champagner oder Sekt verwendet, auch Blattsilber findet Verwendung.

### **Schwäbische Riebelesuppe**

Die Riebelesuppe ist eine bekannte regionale Suppenspezialität aus dem Schwabenland. Als Einlage dienen die sogenannten Riebele, die ähnlich wie bei Spätzle, durch zwei unterschiedlichen Techniken gewonnen werden können.

### **Schwanzstück**

Das Schwanzstück ist das größte und feste Teil der ausgelösten Rinderkeule.

Man verwendet das Schwanzstück als Schmorbraten oder als Rouladen.

### **Schwarzbarsch**

Der Schwarzbarsch (*Micropterus dolomieu*) ist ein großer Vertreter der Sonnenbarsche (Centrarchidae). Der Fisch erreicht eine Länge von fast 70 Zentimeter und ein maximales Gewicht von 5,4 Kilogramm. Meistens bleibt er mit 30 bis 40 Zentimeter deutlich kleiner. Schwarzbarsche ernähren sich übrigens von Fischen, Krebstieren und Insekten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Verbreitung:

Die Heimat der Schwarzbarsche liegt im östlichen Nordamerika, im Gebiet des Sankt-Lorenz-Strom, der Hudson Bay und des Mississippi River. Dort leben die Fische über felsigem Untergrund in Seen und Flüssen. Die Schwarzbarsche wurden vom Menschen nach Europa eingeführt und kommen heute in den Niederlanden, Dänemark, Südfinnland und auch in einigen Seen in Deutschland südlich der Donau vor.

Verwertung:

In erster Linie züchtet man den Schwarzbarsch für die Sportfischerei, er gilt aber auch als beliebter Speisefisch. Sein Fleisch ist weiß, flockig sowie schön mild im Geschmack und eignet sich generell für alle Zubereitungsarten, im Speziellen für alle Garmethoden.

## **Schwarze Rettichsuppe** für Rotherbaum (Bezirk Eimsbüttel, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Esslöffel Rapsöl  
125 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
1 1/2 Rettiche, schwarze  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Schnittlauch, in Röllchen

Bei schwarzen Rettich (bis auf bei schwarzen Winter-Rettich) müssen Sie bei keinem Rettich vor der Zubereitung die Schale entfernen. Allerdings sollten Sie dann auf jeden Fall auf Bio-Qualität zurück greifen und die Schale vor dem Zubereiten gründlich mit kaltem Wasser und einer Gemüsebürste reinigen!

Wenn Sie keine Bio-Qualität gekauft haben Spülen Sie jetzt den schwarzen Rettich unter kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich ab und schneiden danach den Rettich in kleine Würfel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in klein Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind kein Gemüse sondern Knollen) mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und braten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel glasig. Wenn die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind fügen Die die Kartoffelwürfel hinzu, rühren den Topfinhalt nochmal gut durch und braten die Kartoffeln auch kurz an. Anschließend löschen Sie die Zutaten im Topf mit Weißwein (oder mit hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab und lassen sie etwas einkochen. Dann geben Sie die Gemüsebrühe mit in den Topf, verschließen ihn mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln bis die Kartoffeln weich sind. Nach der Kochzeit würzen Sie die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Rettichsuppe mit Pfeffer und Salz.

Nun geben Sie den Rettich in die Suppe geben und kochen den Topfinhalt nochmals 10 Minuten bei mittlerer Hitze bis der Rettich weich ist (aber noch bis hat damit noch Nährstoffe enthalten sind). Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, geben die pflanzliche Sahne hinzu und lassen die Rettichsuppe nochmal bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel (damit die Suppe nicht anbrennt) aufkochen. Außerdem schmecken Sie die Suppe bitte nebenbei mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Jetzt spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden mit einem großem Küchenmesser feine Schnittlauchröllchen ab.

Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an, geben zum garnieren die Schnittlauchröllchen auf die Suppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir bitten, Herr, sei unserm Haus ein steter Gast, tagein, tagaus, und hilf, dass wir der Gaben wert, die deine Güte uns beschert.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Schwarzer Rettich-Pastinaken-Blumenkohlsuppe** für Schnelsen (Bezirk Eimsbüttel, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rettiche, schwarz (eventuell BIO Qualität)  
2 mittel-große Pastinaken  
1/2 Kopf Blumenkohl  
2 Frühlingszwiebeln  
200 Milliliter Soja- beziehungsweise Hafersahne  
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
2-3 Esslöffel Rapsöl  
1 /2 Teelöffel Muskat  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell Kresse oder Crèmefine zum Garnieren

Bei schwarzen Rettich (bis auf bei schwarzen Winter-Rettich) müssen Sie bei keinem Rettich vor der Zubereitung die Schale entfernen. Allerdings sollten Sie dann auf jeden

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Fall auf Bio-Qualität zurück greifen und die Schale vor dem Zubereiten gründlich mit kaltem Wasser und einer Gemüsebürste reinigen!

Wenn Sie keine Bio-Qualität gekauft haben Spülen Sie jetzt den schwarzen Rettich unter kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich ab und schneiden danach den Rettich in kleine Würfel. Anschließend schälen Sie die Pastinake wie eine Möhre mit einem Sparschäler rundherum ab. Danach schneiden Sie mit einem kleinen Küchenmesser (Gemüsemesser) die Kappe (den oberen Teil der Pastinake) ab und spülen das Gemüse mit kaltem Wasser ab. Nun spülen Sie auch die Frühlingszwiebel mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebel mit einem großem Küchenmesser in Ringe.

Dann lösen Sie vom Blumenkohlkopf die Äußeren Blätter mit dem großem Küchenmesser ab, schneiden den Stielansatz (Strunk) am Ansatz ab und trennen den Blumenkohl in kleine Mundgerechte Röschen die sie danach bitte in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem ausreichend großem Topf und schwitzen das Gemüse darin bei großer Hitze unter öfteren Rühren mit einem Kochlöffel ein paar Minuten an. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit dem Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab und rühren so lange, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Wenn die Flüssigkeit im Topf verdampft ist geben Sie bitte die Gemüsebrühe dazu und lassen die Flüssigkeit wieder etwa 15 - 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist (aber noch etwas bis hat damit noch Nährstoffe vorhanden sind). Nach der Kochzeit gießen Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Danach schmecken Sie die Suppe noch mit Pfeffer, Tafelsalz und Muskat ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die schwarze Rettich-Pastinaken-Blumenkohlsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Eventuell können Sie die Suppe vor dem Servieren auch noch mit etwas kalt abgespülter und vom Beet geschnittener Kresse und einen Klecks Crèmefine servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten, der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Schwarzer Heilbutt**

Der schwarze Heilbutt ist ein Seefisch (Knorpelfisch, Plattfisch). Männliche Tiere werden bis zu 80 Zentimeter lang, 6-7 Kilogramm schwer und weibliche Tiere werden bis 100 Zentimeter lang und 18 Kilogramm schwer. Der schwarze Heilbutt kommt im Nordatlantik und dem Pazifik vor. Ihr Fleisch ist feinfaserig, grätenarm und hell.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Schwarzer Heilbutt ist fettreich (etwa 18 %) und proteinreich (etwa 15-16 %).

Achtung:

Heilbutt gilt als stark gefährdet und sollte nicht mehr gegessen werden.

### **Schwarzer Holunder**

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*), natürlich auch bekannt als südwestdeutsch-schweizerisch Holder(busch) oder bairisch-österreichisch Holler, in Norddeutschland oft auch als Schwarzer Flieder (Fliederbeeren) bezeichnet, ist ein Strauch aus der Gattung Holunder (*Sambucus*).

Der Schwarze Holunder ist eine der in Mitteleuropa häufigsten Straucharten. Seine Blüten und Früchte finden vielfach Verwendung als Heilmittel, Lebensmittel und Farbstoff.

Holunder als Lebensmittel

Sowohl die Blütenstände als natürlich auch die daran gereiften Früchte lassen sich zu Lebensmitteln verarbeiten.

### **Schwarzer Reis (Bio)**

Schwarzer Reis (Bio) ist ein beliebtes Mittelkorn mit natürlich unvergleichlich nussigem Aroma. Dieser Reis stammt aus dem italienischen Piemont und ist schön bissfest und locker.

Unser Tipp:

Durch diese Eigenschaft und durch seine Farbe macht dieser Reis sich perfekt in Salaten oder Wraps.

### **Schwarzer Trüffel (*Tuber melanosporum*, Perigord-Trüffel)**

Die schwarzen Trüffeln, sie werden auch Perigord-Trüffel genannt, sind aus Südeuropa stammende Trüffel. Die Ernte der schwarzen Trüffeln erfolgt von November bis März. Die zunächst weiße, später dunkle Fruchtmasse wird von weißen Adern durchzogen. Die knolligen, dunkelbraunen Fruchtkörper haben übrigens einen sehr stark aromatischen Geruch.

### **Schwarze Sesamsamen**

Der Schwarze Sesam wird hauptsächlich rund um den Himalaya angebaut und geerntet. Er gilt als die Urform des Sesams und beinhaltet sehr viele Nährstoffe. Schwarzer Sesam schmeckt kräftiger als der bekanntere, weiße Samen. Die Stammpflanze von schwarzen Sesamsamen ist *Sesamum indicum nigrum*, die Pedaliaceae. Zubereitet werden schwarze Sesamsamen in fetten, schwarzem Sesamöl. Die Inhaltsstoffe sind Proteine, Fettes Speiseöl, Kohlenhydrate und Mineralstoffe.

Verwendet werden schwarze Sesamsamen als Lebensmittel zur Zubereitung von Delikatessen. Erhältlich ist schwarzer Sesam am besten in Asialäden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Schwarzkohl (Palmkohl)**

Der Palmkohl (*Brassica oleracea* var. *palmifolia* DC.) ist eine Varietät des Gemüsekohls und gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*).

Weitere Namen der Pflanze im deutschen Sprachraum sind übrigens: Italienischer Kohl, Toskanischer Kohl und Schwarzkohl. Eine als Zierpflanze gezogene Sorte ist Negro Romano.

### **Verwendung**

Palmkohl ist im Geschmack natürlich milder als Grünkohl. Die fein geschnittenen Blätter werden für Salate oder Kochgemüse verwendet. Palmkohl eignet sich übrigens auch ausgezeichnet für toskanische Wintereintöpfe. Eine bekannte Verwendung des Palmkohls ist die portugiesische Kohlsuppe caldo verde. Er kann auch sehr gut für späteren Gebrauch blanchiert und danach tiefgefroren aufbewahrt werden. Die Pflanze hat als Kübelpflanze im Garten oder vor dem Haus auch rein dekorativen Wert. Früher wurde der lange holzige Trieb zur Fabrikation von Spazierstöcken verwendet.

## **Schwarzkümmel**

Schwarzkümmel ist nicht mit Kümmel oder Kreuzkümmel verwandt. Die Samen sind seit 2000 Jahren als pfefferartiges Gewürz mit einem außergewöhnlichen Geschmack bekannt. Die schwarzen Samen auf Fladenbrot sind Schwarzkümmelsamen.

Man verwendet Schwarzkümmel zum Würzen von Käse, Kuchen, Schwarzbrot, Pfefferersatz und in der Medizin.

### **Achtung:**

Schwarzkümmel enthält viele ungesättigte Fettsäuren, wirkt antiallergisch, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt krampflösend.

## **Schwarzkümmelöl**

Schwarzkümmelöl wird kaltgepresst aus den Samen des Schwarzkümmels gewonnen. Es hat die beste Qualität des ägyptischen Al-Baraka und ist sehr wohlschmeckend. Außerdem ist Schwarzkümmelöl reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Man verwendet Schwarzkümmelöl für Salate und kalte Zubereitungen von Lebensmitteln. Schwarzkümmelöl ist Hauptbestandteil in der Medizin und in der Kosmetik.

### **Achtung:**

Schwarzkümmelöl wirkt appetitanregend, lindert Allergien und Hauterkrankungen. Außerdem hilft Schwarzkümmelöl bei Asthma und Verdauungsbeschwerden, stärkt die Abwehrkräfte und hat tumorhemmende Eigenschaften.

## **Schwarzwerden von Champignons**

Beim Schneiden von Champignons kann es vorkommen, dass die Pilze schwarz werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Da haben wir einen Tipp: Nach dem Schneiden sofort in Zitronenwasser legen und 1 Teelöffel Speisesoda dazugeben. Zum Schneiden nehmen Sie einen Eierschneider, dann haben sie gleichmäßige Stücke und es geht schneller.

## **Schwarzwild**

Schwarzwild ist die Bezeichnung für Wildschwein.

## **Schwarzwurzel**

Schwarzwurzel ist der „Spargel des kleinen Mannes“. Es ist ein Wintergemüse mit brauner oder schwarzer Schale und weißem Fleisch. Das Wurzelgemüse wird bis zu 40 Zentimeter lang und 3 Zentimeter dick. Früher wurde die Schwarzwurzel als Heilpflanze genutzt, erst ab den 18. Jahrhundert als Gemüse kultiviert.

Man verwendet die Schwarzwurzel in Eintöpfen und Suppen, gedünstet; geschmort oder auch glaciert als Gemüsebeilage zu hellem Fleisch oder Fisch. Man kombiniert die Schwarzwurzel mit Lauch, Sellerie, Spinat oder Zwiebel.

Achtung:

Beim Verzehr beziehungsweise beim Schälen der Schwarzwurzel tritt ein Milchsäure aus, der bräunliche Flecken auf der Haut hinterlässt. Schwarzwurzel verfärbt sich schon beim Schälen dunkel, deshalb schnell in Essigwasser oder Zitronenwasser geben oder vor dem Schälen kochen. Schwarzwurzel enthält reichlich Kalium und Vitamin B6. Außerdem soll Schwarzwurzel blutreinigend wirken.

## **Schwarzwurzelsuppe** für Stellingen (Bezirk Eimsbüttel, **vegan**)

Menge: 3 Portionen

6 Esslöffel Zitronensaft  
450 Gramm Schwarzwurzeln, frisch oder aus dem Glas  
1 kleine Zwiebel  
1 Esslöffel Margarine  
500 Milliliter Gemüsebrühe, Instand (vegan)  
375 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)  
3 Esslöffel Crèmefine  
2 Esslöffel Walnüsse, gehackt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat  
2 Teelöffel braunen Zucker

Außerdem:

eventuell ein Paar Gummihandschuhe:

Schwarzwurzel putzen:

Wenn Sie frische Schwarzwurzeln verwenden ziehen Sie zum putzen bitte die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Handschuhe an (denn der austretende Milchsaft der Schwarzwurzeln verfärbt die Hände und hinterlässt klebrige Spuren). Danach schälen Sie die Wurzeln mit einem Sparschäler, schneiden sie in etwa 3 Zentimeter lange Stücke und geben die Schwarzwurzelstücke in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Außerdem geben Sie bitte in das Wasser 4 Esslöffel Zitronensaft (die Säure im Wasser verhindert das die weißen, geschälten Stangen schnell wieder braun werden).

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichen Rühren mit einem Kochlöffel glasig. Nun gießen Sie die Schwarzwurzeln durch ein Sieb über einem Spülbecken ab (legen ein paar Stücke zum späteren Garnieren beiseite), geben die Schwarzwurzelstücke zum kurzen mitdünsten mit in den Topf, rühren die Zutaten im Topf nochmal mit dem Kochlöffel durch und gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Jetzt lassen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze etwa 15-17 Minuten köcheln, bis die Schwarzwurzeln schön weich sind. Nach der Kochzeit fügen Sie die pflanzliche Milch und die Crème fine hinzu und pürieren das Ganze mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Anschließend erhitzen Sie die Suppe erneut und schmecken sie mit den restlichen 2 Esslöffel Zitronensaft, etwas Tafelsalz und Pfeffer sowie je 1 Prise Muskat und braunen Zucker ab.

Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, garnieren sie mit den Walnüssen und den beiseite gelegten Schwarzwurzelstücken und servieren die Schwarzwurzelsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles Dürsten, das wir stillen, stillen wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Schwedische Sauce (veganisiert)**

Menge: 4 Portionen

1 Becher Crème vega  
2 Teelöffel Meerrettich, gerieben  
1 Teelöffel Agaviendicksaft  
1 Esslöffel Preiselbeerkompott

Verrühren Sie alle Zutaten und servieren Sie diese Sauce Ihren Gästen zum Beispiel zu Endivien- und Chicoréesalat, Fondue und Rindfleisch.

## **Schwefeldioxid**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Schwefeldioxid ist ein Konservierungsstoff.

Man verwendet Schwefeldioxid für Gemüse- und Obsterzeugnisse. Zum Beispiel für Konfitüre, Trockengemüse, Trockenobst oder bei der Weinherstellung.

## **Schwein**

Edelschwein wird auch als Fleischschwein bezeichnet und ist ein Allesfresser. Schwein unterliegt der Trichinenschau. Ein Schwein hat in 6 bis 9 Monaten das Schlachtgewicht erreicht. Sein Fleisch ist rosa farbig, hat zarte Fleischfasern und hat Fettansätze als Einlagerung zwischen den Muskeln oder Abdeckungen. Der Eiweißgehalt von Schwein liegt bei 18 bis 20 %. Bevorzugt werden Ferkel (Spanferkel oder Milchschwein). Alte Tiere wie die Sau oder der Eber haben keine Bedeutung.

## **SCHWEINE**

Schweine sind sogar noch intelligenter als Hunde. Dennoch werden diese sensiblen, neugierigen Tiere zu Tausenden in überfüllte Ställe gepfercht. Dort können sie nie das Sonnenlicht sehen oder frische Luft einatmen.

Am meisten Leid erfahren wohl die weiblichen Schweine: Sie werden immer und immer wieder in engen Kastenständen geschwängert und in sogenannte Abferkelbuchten gesperrt, wo sie ihre Ferkel gebären müssen. In diesen Metallkäfigen können sich die Schweinemütter nicht einmal umdrehen, geschweige denn sich um ihre Kinder kümmern. Sie leiden nicht nur körperlich, sondern auch psychisch.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

## **Schweinebauch**

Als Schweinebauch werden die sehr gut mit Fett durchwachsenen und mit Rippen durchzogenen Stücke der hinteren (caudalen), unteren (ventralen) Brustkörbe der Hausschweine bezeichnet. Dabei werden die Rippenknochen (mit dem umgebenden Gewebe) natürlich des oberen Drittels (vergleichbar der Hochrippe beim Rind, verwendet zum Beispiel für Spareribs) als Schälrippe, Rippenspeer, Leiterchen und der Rest als Bauchfleisch angeboten, das als Bauchspeck auch zu durchwachsenem Speck verarbeitet wird. Der Schweinebauch kann übrigens gekocht, gebraten oder auch durch Pökeln und Lufttrocknen beziehungsweise Räuchern konserviert werden.

Unser Tipp:

Aus dem vorderen Teil der unteren zwei Drittel schneidet man natürlich den eigentlichen Schweinebauch, den man auch als Bauchfleisch, Bauchspeck, Wammerl (bayrisch), durchwachsener Speck oder Speck bezeichnet. Das Bauchfleisch ist übrigens das fetteste Teilstück vom Schwein, sein Fettgehalt beträgt bis zu 30%.

## **Schweinebraten**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Als Schweinsbraten (wird im Süden so bezeichnet) beziehungsweise Schweinebraten bezeichnet man natürlich gebratene und geschmorte Stücke des Hausschweins. Typische Bratenstücke sind übrigens Nacken (Schopf), Rücken (Karree), Schulter und Schinken.

Unser Tipp:

Der Grillschinken oder auch Krustenbraten ist ein Schweinebraten aus der Keule, der natürlich mit der Schwarte gebraten wird. Danach wird der Braten in Scheiben geschnitten und Ihnen im Deko-Topf, der beheizbar ist, mit Soße serviert.

### **Schweinedärme**

Schweinedärme gehören zu den Schlachtabschnitten.

Man verwendet Schweinedärme gereinigt, gesalzen und bei Bedarf gewässert zum Einfüllen/Stopfen von Wurst.

### **Schweinefleisch**

Beim Schweinefleisch sind sich die Experten nicht einig. Die einen loben es als wichtigen Vitamin B1 Lieferanten und die anderen verteufeln es, weil Schweinefleisch einen sehr hohen Fettgehalt hat. Auch mageres Schweinefleisch enthält viel Fett. Schweinefleisch hat auch einen extrem hohen Cholesteringehalt, was die Arteriosklerose in den Gefäßen verstärken kann. Aber in Maßen genossen, ist es sicher ein Genuss.

Kaufen Sie am besten Fleisch vom Biobauern, denn dann können Sie sicher sein, dass die Tiere artgerecht gehalten und so das Fleisch auch viel gesünder ist und besser schmeckt. Das Fleisch soll im Anschnitt marmoriert sein, das heißt, von feinen Fettäderchen durchzogen.



### **Schweinehaxe / Eisbein**

Eisbein – auch als Hachse, Haxe, Haxn beziehungsweise Schweinshaxe bezeichnet, ist ein beliebtes Fleischgericht. Es ist natürlich der Teil des Beins vom Schwein, der sich zwischen Knie- oder Ellenbogengelenk und den Fußwurzelgelenken befindet und beim Menschen dem Unterarm oder dem Unterschenkel entspricht.

Das Eisbein ist stark durchwachsen und von einer schön dicken Fettschicht umgeben. Das Fleisch ist sehr zart, köstlich und aromatisch, muss aber leider lange gegart werden. Das Eisbein sollte sich übrigens bei allen Garmethoden, gekocht oder gegrillt, leicht vom Knochen lösen lassen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Schweinekamm**

Schweinekamm wird auch als Nacken bezeichnet und ist der halbierte Schweinehals.

Man verwendet den Schweinekamm mit Knochen oder ausgelöst in Scheiben geschnitten zum Grillen oder zum Braten (Nackenkotelett). Die Fetteinlagerungen garantieren ein saftiges Fleisch.

### **Schweinekarree**

Schweinekarree ist offenes Rippenkotelettstück vom Schwein ohne Wirbelknochen.

Man verwendet Schweinekarree im Ganzen gebraten, kalt oder warm serviert.

### **Schweinekotelett**

Schweinekotelett ist gespaltener Schweinerücken, zerteilt in Stielkotelett mit Rippenknochen und Filetkotelett mit Wirbelknochen.

Man verwendet Schweinekotelett als Stielkotelettstück zu Kareebraten. Außerdem verwendet man Schweinekotelett als Stielkotelett, Filetkotelett (etwa 150 Gramm), paniert oder Natur gebraten. Auch ausgelöst zu Lachsschinken verwendet man Schweinekotelett.

### **Schweineleber**

Schweineleber sind Innereien vom Schwein.

Achtung:

Neben Vitaminen, Mineralien und Eiweißen enthält Schweineleber auch einen hohen Cholesterinanteil. Schweineleber ist zart, aber nicht so würzig wie Rinderleber.

### **Schweinenacken**

Der Schweinekamm, auch Hals, Nacken, Kernbraten, Halsgrat oder (österreichisch) Schopfbraten genannt, ist die vordere Verlängerung des Kotelettstrangs vom Schwein bis zur vierten oder fünften Rippe. Er ist zum Glück stark von Fett durchwachsen (Fettgehalt etwa 10 bis 15 Prozent) und daher besonders saftig und aromatisch.

Ohne Knochen wird der Schweinekamm als Bratenstück zum Schmoren oder in Scheiben als Steak zum Grillen oder Braten angeboten, mit Knochen auch als Kotelett. Sehr verbreitet ist das vorherige Marinieren der Steaks in Speiseöl, Zwiebeln und Gewürzen. Gepökelt kommt der Schweinenacken in Deutschland als Kasseler Kamm in den Handel, in Österreich als Surschopf, wurde das Fleisch noch zusätzlich geräuchert als Selchschopf. In den USA wird er neben der Schweineschulter zur Zubereitung des Barbecue-Gerichtes Pulled Pork verwendet.

### **Schweinerückensteak**

Schweinerückensteak ist eine Scheibe von 150 Gramm bis 180 Gramm aus dem ausgelösten Schweinekotelett.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Schweineschmalz im Laugengebäck**

Welcher Veganer liebt die veganen Laugenbrezeln von Ditsch nicht? Die sind perfekt. Schweineschmalz braucht kein Mensch.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Schweineschnauze**

Man verwendet Schweineschnauze für Eintöpfe. Es ist ein fetthaltiges Kochfleisch vom Scheinekopf.

Achtung:

Schweineschnauze wird mit Knochen gekocht, um das Kollagen auszulösen, was zum Gelieren von Sülzwurst und Sülze benötigt wird.

### **Schweinsbraten**

Als Schweinsbraten (süddeutsch, österreichisch, schweizerisch) beziehungsweise Schweinebraten bezeichnet man übrigens gebratene und geschmorte Stücke des Hausschweins. Typische Bratenstücke sind natürlich Nacken (Schopf), Rücken (Karree), Schulter und Schinken.

### **Schweinsohr (Gebäck)**

Die Schweinsohren oder die Schweineohren (französisch "palmiers" oder "cœurs de France", schweizerisch "Prussiens", "Dessertpreussen") sind ein süßes Kleingebäck aus Blätterteig.

### **Schweizer Käse**

Siehe auch Emmentaler

### **Schwertfisch**

Der Schwertfisch ist ein pfeilschneller (bis zu 100 km/h) Seefisch. Schwertfisch ist ein verwandter des Thunfisch und wird etwa 3-5 Meter lang. Schwertfisch wiegen etwa 500-300 Kilogramm. Sie kommen in wärmeren Meeren vor. Schwertfischfleisch ist mager, fest, würzig und hat einen kalbfleischartigen Geschmack. Schwertfisch ist eine sehr gefragte Delikatesse.

Man verwendet Schwertfisch gebraten, gegrillt, geräuchert, mariniert und in Pergament gebacken.

### **Scotch**

Scotch ist ein in Schottland hergestellter Whiskey (Whiskey = Brandwein aus Getreide), der meistens aus Gerste hergestellt wird und mindestens drei Jahre reift.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Seada**

Seada (in Logudoresisch) oder Sebada (in Campidanesisch) – je nach Region ab und an auch Seata oder Sevada – ist ein beliebtes typisches Gericht der traditionellen sardischen Küche (Italien). Die Seada wird momentan übrigens als eine Süßspeise gesehen, obwohl sie ursprünglich auch als secondo piatto der zweite Hauptgang sein konnte. Die in Olivenöl frittierten Teigtaschen werden natürlich aus Grieß, Schmalz, saurem Frischkäse (in Gallurisch Pischedda; typischerweise junger Pecorino) und Honig oder Zucker sowie eventuell etwas geriebener Zitronenschale hergestellt.

Seadas sind ein ursprünglich spanisches Gericht, das sich aber von seinen Ursprüngen sehr stark weiter entwickelt hat. Der Name „Seada“ kommt vom sardischen Wort seu (‚Talg‘), einem Tierfett zur Kerzenherstellung. Der Ursprung der Seadas als käsebasiertem Gericht liegt natürlich in Gebieten Sardinien, die traditionell mit Weidewirtschaft verbunden sind und wird durch die vier Regionen Barbagia, Ogliastra, Logudoro und Gallura begrenzt. Die Seada wird heute auf der ganzen Insel produziert, aber die eigene Herstellung spielt vor allem in ländlichen Gebieten immer noch eine große Rolle.

Das Gericht gibt verschiedene Interpretationen des Grundrezepts aber grundsätzlich gibt es zwei Arten: mit semicotto Käse und mit Rohmilchkäse gebacken (letzteres wird a sa mandrona "nach Hausmutterart" oder alla maniera della poltrona "Faulenzerinart" genannt). Seit einigen Jahren verbreitet sich übrigens in Italien auch eine „kommerzielle“ Version in großen Handelsketten.

## **Sechsämtertopfen**

Der Sechsämtertopfen ist ein in Deutschland hergestellter Likör.

### **Bestandteile**

Der Likör hat einen Alkoholgehalt von 33 % Vol. Seinen Geschmack erhält er durch Auszüge aus Heilpflanzen, Beeren und Wurzeln. Eine besondere Rolle spielt dabei übrigens die Vogelbeere, die Frucht der Eberesche. Seit 2008 gibt es auch den Sechsämter Waldbeerenlikör mit 28 % Vol.

## **Seeaal**

Siehe auch Dornhai.

### **Achtung:**

Seeaal ist vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht verzehrt werden.

## **Seebarbe**

Siehe auch Meerbarbe

## **Seebarsch**

Siehe auch Wolfsbarsch

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Achtung:

Seebarsch/Wolfsbarsch ist vom Aussterben wegen Überfischung bedroht und sollte daher nicht verzehrt werden!

### **Seefisch**

Seefische sind alle Meeresfischarten, auch Meerfisch oder Salzwasserfisch genannt. Siehe auch Süßwasserfisch oder Wanderfisch.

### **Seegurke**

Seegurke wird auch Seewalze oder Stachelhäuter genannt. Seegurke kommen weltweit vor. Seegurke wird zu Trepang verarbeitet.

Man verwendet die Seegurke vorwiegend in der asiatischen Küche.

Achtung:

Seegurke ist vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden!

### **Seehase**

Seehase wird auch Lump genannt und ist ein Seefisch (Knochenfisch). Seehasen werden bis zu 1 Meter lang und bis zu maximal 15 Kilogramm schwer. Seehasen kommen in dem Nordatlantik, der Nordsee und der Ostsee vor. Ihr Fleisch ist proteinreich (etwa 17 %) und sehr fettarm (knapp 1 %). Man verwendet den Seehase vorwiegend gebraten, geräuchert. Seehase ist auch als Frostfisch im Handel.

Achtung:

Laut Greenpeace gehört der Seehase zu den vom Aussterben bedrohten Fischen und sollte daher nicht verzehrt werden!

### **Seehecht**

Die Seehechte (Merluccius) oder auch Hechtdorsche sind eine Gattung und Familie in der Ordnung der Dorschartigen (Gadiformes). Seehechte werden als Speisefische gefangen.

Die Körperform der Seehechte ist schlank, der Kopf ist auffallend spitz. Die erste Rückenflosse bei den Seehechten ist kurz, während die zweite Rückenflosse und die Afterflosse lang sind. Die zweite Rückenflosse und die Afterflosse sind durch eine Einbuchtung in zwei Abschnitte zerteilt. Charakteristisch für Seehechte ist die schwarze Farbe ihrer Mundhöhle und Kiemenhöhle und der Zunge. Sie werden bis zu 1,30 Meter lang. Die Körperfarbe der Seehechte ist silbrig-grau. Im Gegensatz zu ihren Verwandten aus der Familie der Dorsche haben Seehechte keine Kinnbartel. Das Maul der Fische ist groß und endständig und mit langen Fangzähnen besetzt. Das Gaumenbein ist unbezahlt, das Pflugscharbein bezahnt. Pylorusschläuche fehlen.

Seehechte leben immer in weiten Teilen des Atlantiks. Seehecht ist vor allem im Südatlantik und fast im gesamten Mittelmeer anzutreffen; seltener in der Nordsee. Des

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Weiteren sind Seehechte im Süd-Pazifik (*Merluccius gayi*), vor den Küsten Südafrikas, vor der Küste Nordamerikas und vor der Küste Argentiniens und Uruguays anzutreffen. Der Schwarze Seehecht der antarktischen Meere ist jedoch nicht mit den Seehechten verwandt.

Seehechte sind Fischfresser, die sich hauptsächlich von Makrelen, Heringen, Sprotten und Sardinen ernähren.

### **Seeigel**

Seeigel sind kleine Stachelhäuter und kommen im Atlantik vor.

Man verwendet die Reifen Gonaden (Geschlechtsdrüsen) vom Seeigel, roh mit Gewürzen und Zitronensaft.

### **Seelachs**

Seelachs wird auch als Alaska-Seelachs, Blaufisch, Köhler beziehungsweise Kohlfisch oder Pollack bezeichnet. Seelachs ist ein dorschartiger Seelachs (Knochenfisch) und sind nicht mit dem Lachs verwandt. Die Fische werden 50-60 Zentimeter, maximal 1,20 Meter lang. Seelachs wiegt bis maximal 17 Kilogramm. Seelachs lebt im Nordpazifik und in der Nordsee. Er bevorzugt den Meeresboden bis in Tiefen von 1.000 Metern. Seelachs ist aber auch in der Nähe der Oberfläche zu finden, wohin er regelmäßig wandert. Das Fleisch ist fest, hellgrau bis rötlichgrau und hat einen pikanten Geschmack. Das Fleisch von Seelachs ist proteinreich (etwa 18 %) und fettarm (knapp 1 %).

Man verwendet die Seelachsfilets gebraten, gedünstet (wichtig: kurze Garzeit), in Kräuterkruste oder in Panade gegart. Außerdem verwendet man Seelachs als Fischspießchen, Fischstäbchen oder geräuchert. Ein Großteil vom Seelachs wird auch zu Lachsersatz wie Seelachsschnitzel verarbeitet.

Achtung:

Sie sollten Zitronensaft nur vorsichtig verwenden, weil sonst der Eigengeschmack von Seelachs überdeckt wird. Schnelfisch und Meeräsche ist auch der Seelachs wichtiger Jodlieferant: 100 Gramm Seelachs decken den täglichen Jodbedarf von einem Erwachsenen Menschen bei weiten ab und wirken so über die Schilddrüse gegen Antriebsschwäche sowie Müdigkeit. Außerdem ist der hohe Selengehalt Fitmacher für das Immunsystem.

### **Seelachsschnitzel**

Siehe auch Lachsersatz

### **Seelenwärmer Pudding Sahne-Mandel (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Seelenwärmer - der spontane, warme Puddinggenuss für 1-Portion. Die Seelenwärmer Cremepuddinge schenken durch reichhaltige Rezepturen, den cremig-vollmundigen Geschmack und die warme Zubereitung echte Verwöhnmomente und das gute Gefühl von Glück und Geborgenheit. In drei beliebten Sorten: Vanille-Geschmack, Schokolade

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

und Sahne-Mandel-Geschmack. Sie bieten das einfachste Rezept für warmen 1-Portionen-Puddinggenuss, durch die Zubereitung in der Tasse mit 150 Milliliter kochendem Wasser.

### **Seelenwärmer Pudding Vanille-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Seelenwärmer - der spontane, warme Puddinggenuss für 1-Portion. Die Seelenwärmer Cremepuddinge schenken durch reichhaltige Rezepturen, den cremig-vollmundigen Geschmack und die warme Zubereitung echte Verwöihnmente und das gute Gefühl von Glück und Geborgenheit. In drei beliebten Sorten: Vanille-Geschmack, Schokolade und Sahne-Mandel-Geschmack. Sie bieten das einfachste Rezept für warmen 1-Portionen-Puddinggenuss, durch die Zubereitung in der Tasse mit 150 Milliliter kochendem Wasser.

### **Seelenwärmer Familie Grieß (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Die Seelenwärmer Familien-Cremepuddinge schenken durch reichhaltige Rezepturen einen vollmundigen Geschmack mit ausgeprägter Cremigkeit. Die Zubereitung mit warmer Milch vermittelt echte Verwöihnmente und das gute Gefühl von Glück und Geborgenheit. Nur in 500ml kochende Milch einrühren – brennt garantiert nicht an. Für 4 Portionen in der beliebten Sorte Grieß.

### **Seeohr**

Siehe auch Abalone

Achtung:

Der kräftige, ovale Fuß der Schnecken, mit dem sie sich in Küstennähe an Felsen anhaften, gilt besonders in Ostasien als begehrte Delikatesse. Dieser Umstand trug wesentlich dazu bei, dass mehrere Arten der Seeohren inzwischen vom Aussterben bedroht sind.

### **Seespinne**

Seespinne wird auch Meerspinne, Gaspenserkrabbe, Teufelskrabbe oder Kriebstier (Krabbenart) genannt. Seespinnen werden maximal 18 Zentimeter groß und kommen im Atlantik, dem Mittelmeer und der Nordsee vor. Das Fleisch der Seespinne ist sehr fein im Geschmack. Besonders beliebt ist Seespinne in der Mittelmeerküche und in der Bretagne. Man verwendet Seespinne wie Hummer, Langusten und ähnlichen Tieren. Sie gibt man in Cocktails, nutzt Seespinne als Vorspeise und als Hauptspeise mit Reis und Gemüse.

Achtung:

Die größte Seespinne, gleichzeitig der größte lebende Krebs, ist die Japanische Riesenkrabbe mit einer durchschnittlichen Beinspanne von etwa 3 Metern. Als direkte Folge der gezielten Bejagung der heute bekannten Winterquartiere und als indirekte Folge der Schleppnetze, welche die Refugien der Jungtiere bedrohen, sind Seespinnen vom Aussterben bedroht. Im Mittelmeerraum gelten die Seespinnen schon als vom Aussterben bedroht. Seespinne sollten nicht mehr verzehrt werden!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Seeteufel**

Seeteufel wird auch als Angler oder Lotte bezeichnet. Die Seeteufel haben ein furchterregendes aussehen. Sie sind Seefische (Knochenfische) und werden etwa 60 Zentimeter, maximal 2 Meter lang und bis zu 40 Kilogramm schwer. Seeteufel haben einen sehr großen, flachen Kopf und kommen weltweit vor. Das Fleisch vom Seeteufel ist fest, grätenlos, sehr wohlschmeckend und hat einen hummerähnlichen Geschmack. Ihr Fleisch ist sehr proteinreich (etwa 18%) und fettarm (etwa 1%).

Man verwendet Seeteufel kurz gebraten, in Folie gegart, geschmort oder pochiert.

Achtung:

Seeteufel sind bereits vor dem Aussterben bedroht und sollten nicht mehr verzehrt werden!

### **Seewalze**

Siehe auch Seegurke

Achtung:

Seewalze ist vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden.

### **Seewolf**

Seewolf wird auch als Austernfisch bezeichnet und ist ein Katfisch. Seewolf wird bis zu 1,40 Meter lang und bis zu 20 Kilogramm schwer. Der Seewolf kommt im Nordatlantik vor und sein Fleisch ist sehr wohlschmeckend. Es ist ein preiswerter und guter Speisefisch.

Achtung:

Den Seewolf sollten sie nicht mehr verzehren, denn er ist nicht nur überfischt sondern teilweise sogar vom Aussterben bedroht!

### **Seezunge**

Die Seezunge wird auch Nordseezunge genannt und ist ein Seefisch (Knochenfisch, Plattfisch). Sie wird etwa 40 Zentimeter, maximal 70 Zentimeter lang und wird um die 250-300 Gramm schwer. Seezunge kommt in den Europäischen Küstengebieten vor. Das Fleisch der Seezunge ist fest, hell (schneeweiß), sehr schmackhaft und sehr teuer.

Man verwendet Seezunge für alle Garmethoden, vorzugsweise als ganzen Fisch.

Achtung:

Am besten kommt der köstliche Geschmack der Seezunge zur Geltung, wenn sie in Butter gebraten wird. Allerdings ist die Seezunge bereits regional vom Aussterben bedroht, weil in den Netzen auch die Jungfischbestände weggefischt werden. Deshalb sollten Sie Seezunge nicht mehr verzehren!

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Seidentofu**

Der weiche, cremige Tofu hat von allen frischen Tofusorten den höchsten Feuchtigkeitsgehalt. Aufgrund der Pudding-ähnlichen Konsistenz von Seidentofu eignet es sich gut als Basis für Rührei-Ersatz oder Eierstich-Ersatz oder auch Kaiserschmarrn und ergibt püriert eine leichte, gut bekömmliche Füllung für Quiches und Frittatas.

## **Seitan**

Seitan ist wie Tofu ein sehr beliebter Fleischersatz für Vegetarier und Veganer. Da Seitan im Handel relativ teuer ist, lohnt es sich, ihn selbst herzustellen. Die Zutaten sind günstig, und die Gewürze (die späteren Geschmacksgeber) sind auch frei wählbar. Verwenden können sie Seitan für alle Gerichte, die sonst mit Fleisch zubereitet werden. Durch das Einkochen im Glas wird der Seitan sehr kompakt und schön bissfest.

## **Seitansteaks (für Burgerpatties, Gyros- oder Kebabalternative, vegan)**

Menge: 2 Portionen  
(4 Steaks)

120 Milliliter Wasser (1)  
3 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel Olivenöl (gutes)

100 Gramm Seitan  
1 Esslöffel Sojamehl  
2 Esslöffel Knoblauchgranulat  
2 Esslöffel Hefeflocken  
2 Esslöffel Gewürzmischung  
1/2 Teelöffel Rauchpaprika

Außerdem:  
2 Esslöffel Rapsöl

200 Milliliter Wasser (2)  
2 Teelöffel braunen Zucker

Geben Sie die flüssigen Zutaten (vom ersten Wasser bis zum Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie sie mit einem Schneebesen. Danach geben Sie die trockenen Zutaten (von Seitan bis zum Rauchpaprika) in eine weitere Schüssel und vermischen sie ebenfalls mit einem Schneebesen (wir würden ihnen empfehlen einen trockenen Schneebesen zu verwenden um Klumpen zu vermeiden). Danach kippen Sie die flüssige Mischung in die trockene Mischung und verrühren die Zutaten mit einem Esslöffel. Den Teig kneten Sie anschließend mit sauberen Händen gut durch, decken ihn danach mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen den Teig etwa 20 Minuten ruhen.

Nach der Ruhezeit geben Sie die Masse auf ein Küchenbrett und zerteilen sie in 4 Stücke.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Aus diesen Stücken formen Sie nun mit den Händen Steaks die Sie danach weiter verarbeiten können.

Dann geben Sie das Wasser (2) in ein Glas, fügen den braunen Zucker hinzu und verrühren die beiden Zutaten mit einem Esslöffel.

Danach erhitzen Sie die 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten Sie die Seitansteaks etwa 3 Minuten von jeder Seite an (mittlere Hitze). Wenn die Steaks von beiden Seiten schön braun sind löschen Sie den Inhalt der Pfanne mit dem Wasser-Zucker Gemisch ab und übergießen die Seitansteaks damit. Jetzt legen Sie einen Deckel auf die Pfanne und lassen die Steaks etwa 3-4 Minuten in der Flüssigkeit schmoren. Zwischendurch wenden Sie die Steaks bitte immerwieder mit einer Fleischzange. Wenn der Sud (die Flüssigkeit) fast verdampft ist nehmen Sie die Seitansteaks mit der Zange aus der Pfanne und verarbeiten sie zum Beispiel als Burgerpatties, Gyros- oder Kebabalternative weiter.

## **Sekt**

Sekt stammt vom lateinischen Wort „siccus“ (seco = trocken). Anfang des 19. Jahrhunderts wurde in Deutschland komischerweise der spanische Sherry als Sekt bezeichnet. Die heutige Bedeutung „Sekt soll der Berliner Schauspieler Ludwig Devient bestimmt haben. Er trank jeden Abend am Gendarmenmarkt seinen Champagner. An einem Winterabend im Jahr 1825 bestellte er aber ungewöhnlicher Weise Sherry mit einem Zitat Shakespeares: „Bring er mit Sekt, Bube – ist keine Tugend mehr auf Erden?“. Der Kellner hatte nur leider nicht hingehört und brachte wie immer schäumenden Wein. So wurde der Sekt zur der Bezeichnung für Schaumwein gehobener Qualität, nur erst ab etwa dem Jahr 1890 im ganzen Deutschen Reich.

Heute muss Sekt unter anderen die folgenden Qualitätsmerkmale aufweisen:

- Mindestens 10 % Alkohol, - eine amtliche Prüf-Nummer, - der CO<sup>2</sup>-Druck muss durch die zweite Gärung entstanden sein, - Druck von 3,5 bar bei +20 Grad Celsius. – 180 Tage auf Hefe gelagert. – Sekt wird als belebendes und erfrischendes Getränk gerne mal zu Anlässen oder als Aperitif (Ein alkoholisches Getränk, das man meist vor dem Essen trinkt) pur oder gemischt (zum Beispiel mit Cassis als Kir Royal mit Zitronensaft, mit Orangensaft oder Angostura und Läuterzucker als Sektcocktail) angeboten.

## **Selbstgemachte Kartoffelchips**

Knusprige Kartoffelchips im Backrohr ohne Fett gemacht schmecken hervorragend! Nehmen Sie so viele Kartoffeln wie Sie möchten, schälen Sie sie roh, heizen Sie das Backrohr auf 200 Grad Celsius vor, schneiden Sie die Kartoffeln mit der Brotschneidemaschine oder mit einem Gemüsehobel ganz dünn. Geben Sie Backpapier auf das Blech, legen Sie die Kartoffelscheiben auf und backen Sie sie etwa 6 Minuten. Danach drehen Sie die Scheiben um und lassen Sie weitere 3-4 Minuten backen.

Unser Tipp:

Da die Chips ganz dünn sind, werden Sie schnell braun. Bleiben Sie bitte dabei und haben Sie ein Auge darauf.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Herausnehmen und ein wenig salzen. Auch eine Mischung aus Salz und Paprika schmeckt gut. Sie können Sie auch mit wenig Essig bespritzen.

Damit haben Sie knackige Chips ohne Fett, die nicht dick machen!

## **Selen**

Der Selengehalt von pflanzlichen Lebensmitteln ist extrem vom Anbaugebiet abhängig. Gute vegane Selenquellen sind zum Beispiel Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte und Paranüsse. Paranüsse sollten bei veganer Ernährung täglich auf dem Speiseplan stehen, weil sie die beste Selenquelle in der veganen Ernährung darstellen. Allerdings schwankt der Gehalt an Selen in Paranüssen so stark, dass eine einzige Paranuss je nach Ernteregion zwischen 11 % bis 288 % des Tagesbedarfs an Selen liefern kann.

## **Selenio (Reis)**

Selenio ist natürlich der typische Reis, der in Japan und auf der ganzen Welt am liebsten für Sushi verwendet wird und im Supermarkt übrigens auch unter der Bezeichnung Sushi-Reis zu finden ist. Der Reis hat eine leicht süßliche Note und entwickelt sein schönes volles Potential in Kombination mit Reisessig, Salz und Zucker. Außerdem besitzt der Selenioreis ein weiches Korn, was für die Zubereitung von Sushi besonders wichtig ist. Meistens kommt dieser Reis, den Sie in Deutschland kaufen können, aus Italien. Zwar kommt Selenio-Reis ursprünglich aus Japan, da die Japaner aber ihre eigene Ernte fast komplett verwenden, wird diese leider kaum exportiert.

**Sellerie-Maronen-Kichererbsensuppe** für die Davidwache  
(Spielbudenplatz/Davidstraße, St. Pauli, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Knollensellerie

600 Milliliter Wasser

10 Blätter Estragon

nach eigenem Belieben Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

1 Teelöffel Kardamompulver

1 Teelöffel Korianderpulver

200 Gramm Maronen (Esskastanien)

300 Gramm Kichererbsen

nach eigenem Belieben 1/2 Teelöffel Muskatnuss, frisch gerieben oder gemahlen

Schlitzten Sie die Maronen zuerst mit einem kleine Küchenmesser kreuzweise ein. Etwa 1/2 Zentimeter sollte der Einschnitt lang sein und natürlich bis an das Fruchtfleisch reichen damit die Maronen gleichmäßig gar werden. Dann geben Sie die Esskastanien in ein kleinen Topf, füllen den Topfinhalt mit so viel Wasser auf das die Maronen bedeckt sind und garen die Esskastanien für etwa 20 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze (sie können die Hitze beim kochen reduzieren damit das Wasser nicht überkocht). Sobald die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Schale der Maronen an den Einkerbungen weit aufgeplatzt ist sind die die Esskastanien gar und Sie können sie durch ein Sieb abgießen (abseihen) und mit kaltem Wasser abschrecken (damit die Maronen nicht weiter garen. Anschließend entfernen Sie die Schale bitte mit dem kleinen Küchenmesser.

Während der Kochzeit (oder danach) können Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser abspülen. Dann entfernen eventuelle Erdreste mit einer Gemüsereibe und reiben Sie die Knollen kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken. Danach entfernen die Schale mit einem großem Sparschäler und schneiden Sie den Sellerie mit einem großem Küchenmesser in Viertel und schneiden die Viertel in kleine Stücke. Nun geben Sie die Selleriestücke in einen großen Kochtopf und bedecken sie mit Wasser. Dann geben Sie noch den Estragon, das Tafelsalz und die Gewürze mit in den Topf und kochen den Sellerie etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel weich (er sollte aber noch etwas bis haben damit das Wurzelgemüse noch Nährstoffe hat).

Wenn die Maronen von der Schale befreit sind können Sie sie jetzt mit dem großen Küchenmesser in Stücke schneiden und, wenn der Sellerie weich ist, mit in den Topf geben. Dann pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und geben danach die Kichererbsen dazu, pürieren diese aber bitte nicht mit. Nun erhitzen Sie die Suppe noch einmal.

Anschließend richten Sie die Sellerie-Maronen-Kichererbsensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen die Vorspeise beziehungsweise Frühstückssuppe mit frisch geriebene oder gemahlene Muskatnuss und servieren sie Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Die Menge reicht übrigens für 4 Portionen/Personen als Vorspeise. Als Hauptgericht ist die Suppe für 2 Personen ausreichend.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes Angesicht. Die Frucht der Erde aus Gottes Schein, lass Licht auch werden im Herzen mein.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Sellerie**

Der beziehungsweise die Echte Sellerie (*Apium graveolens*) im bundesdeutschen und im Schweizer Hochdeutsch der Sellerie, regional auch heute noch Eppich, im österreichischen Hochdeutsch auch die Sellerie (mit Betonung auf der letzten Silbe) oder umgangssprachlich Zeller genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Sellerie (*Apium*) innerhalb der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Verwendung als Gemüse in der Küche finden ihre Varietäten Knollensellerie, Staudensellerie und Schnittsellerie.

**Selleriecremesuppe** für Alsterdorf (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Menge: 4 Portionen

1/2 Knolle Sellerie  
2 große Möhren  
1 kleine Petersilienwurzeln  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 mittel-große Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
etwas Selleriegrün  
1 Esslöffel Gemüsebrühe  
3 Esslöffel Sojacreme (oder anderen pflanzlichen Sahneersatz wie zum Beispiel Hafersahne)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Wasser

Spülen Sie den Sellerie zuerst mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie eventuellen groben Schmutz mit einer Gemüsereibe und reiben Sie die Knollen dann mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken. Danach schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser den Blattansatz ab (werfen ihn aber bitte nicht weg) und entfernen gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste. Die Schale können Sie anschließend mit einem großen Sparschäler entfernen bevor Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser halbieren und eine Hälfte für ein anderes Rezept zur Seite legen. Die andere Hälfte des Sellerie schneiden Sie bitte mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Wenn Sie mit dem Würfeln fertig sind spülen Sie bitte noch das Selleriegrün mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und schneiden es mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Nun schälen Sie die Petersilienwurzeln zuerst am unteren Ende, dann am oberen Ende mit einem Sparschäler rundherum ab. Danach entfernen Sie noch mit dem Sparschäler die Enden, spülen die Wurzeln mit kaltem Wasser ab und schneiden die Petersilienwurzeln mit einem großem Küchenmesser ebenfalls in Würfel.

Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben das Gemüse mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden die Möhren auch in Würfel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und würfeln beide Zutaten.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einen größeren Topf und dünsten darin die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig. Danach geben Sie erst den Sellerie, die Möhren und die Petersilienwurzel dazu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und lassen die Zutaten kurz bei großer Hitze schmoren. Anschließend füllen Sie den Topf mit Wasser auf, so dass das Gemüse gut 5 Zentimeter mit Wasser bedeckt ist und geben die Suppenwürze oder die Instandbrühe dazu.

Jetzt lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen, bis das Gemüse weich ist aber noch etwas Biss hat (damit noch Nährstoffe enthalten sind). Dann geben Sie das fein gehackte Selleriegrün dazu geben und pürieren die Suppe mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Sollte die Suppe zu dick sein können Sie übrigens einfach noch ein wenig Wasser dazu geben.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nach dem Pürieren schmecken Sie die Selleriecremesuppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab und rühren die Sojacreme mit einem Kochlöffel unter. Dann richten Sie den Topfinhalt in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Diese Suppe schmeckt recht deftig und sollte möglichst schön dickflüssig sein.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Allen gibt er Speise und Trank,  
für alle sage ich: Gott sei Dank!

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Selleriesuppe** für Barmbek-Süd (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Knolle Sellerie  
150 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)  
40 Gramm Margarine  
1250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Sellerie, das Grün davon  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1-2 Esslöffel Zitronensaft

Spülen Sie den Sellerie zuerst mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie eventuellen groben Schmutz mit einer Gemüsereibe und reiben Sie die Knollen dann mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken. Danach schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser den Blattansatz ab (bewahren ihn aber für die spätere Verwendung auf) und entfernen gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste. Die Schale können Sie anschließend mit einem großen Sparschäler entfernen bevor Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser achteil nun in grobe Stücke. Jetzt spülen Sie das Selleriegrün mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken das Grün mit einem großem Küchenmesser klein.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) in gleichgroße Würfel.

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Selleriestücke mit den in der Hand zerdrückten Lorbeerblättern an. Dann geben Sie die Kartoffelwürfel mit in den Topf und gießen den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe auf bevor Sie die Zutaten etwa 2-3 Minuten bei großer Hitze garen. Danach pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab und geben das gehackte Selleriegrün hinzu und rühren es mit

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

einem Kochlöffel unter die Suppe. Dann wird die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abgeschmeckt und mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen angerichtet.

Zum Schluss servieren Sie die Selleriesuppe bitte Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gott will uns speisen,  
Gott will uns tränken,  
nun lasst uns still die Augen senken

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Selleriesuppe mit Rotwein oder Traubensaft** für Dulsberg (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 5 Portionen

1 Knollensellerie, klein  
400 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)  
1/2 Becher Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
etwas Wasser  
etwas Tafelsalz oder 1 Gemüsebrühwürfel

Außerdem:

eventuell 3 Kartoffeln (mehlig kochend)

Spülen Sie den Sellerie zuerst mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie eventuellen groben Schmutz mit einer Gemüsereibe und reiben Sie die Knollen dann mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken. Danach schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser den Blattansatz ab und entfernen gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste. Die Schale können Sie anschließend mit einem großen Sparschäler entfernen bevor Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser achtel nun grob zerkleinern.

Nach der Vorbereitung geben Sie den Sellerie in einen Topf, bedecken ihn knapp mit Wasser und kochen das Gemüse, bis es weich ist aber noch bis hat (damit noch Nährstoffe im Gemüse sind). Während der Sellerie kocht geben Sie 400 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft wenn Kinder mitessen) in einen weiteren kleinen Topf und reduzieren ihn bei großer Hitze leicht siedend, bis noch etwa die Hälfte des Weins/Traubensaft vorhanden ist. Anschließend zerkleinern den Topfinhalt mit einem Pürrierstab etwas, geben den Wein/Traubensaft und die pflanzliche Sahne dazu und salzen die Suppe beziehungsweise geben den Gemüsebrühwürfel dazu.

Wenn Sie wollen können Sie die 3 geschälten und in grobe Würfel geschnittenen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Kartoffeln in der Suppe mitkochen und dann pürieren.

Zum Schluss richten Sie die Selleriesuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentassen oder Suppentellern an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Die Rotweinselleriesuppe kommt bei unseren Gästen verschieden gut an. Manche sind begeistert, anderen schmeckt sie gar nicht. Jedenfalls ist es ein sehr gesundes Gericht (vor allem wenn man den Alkohol weg lässt).

Tischgebet für die Kinderkirche:

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,  
für alles Gute Lob und Dank.

Du gabst, du willst auch künftig geben.

Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Semmelknödel**

Semmelknödel sind übrigens eine Spezialität der süddeutschen, österreichischen und böhmischen Küche. Die Knödel werden oft als Beilage zu Gerichten wie zum Beispiel Schweinsbraten (sehr oft gemeinsam mit Sauerkraut und/oder Rotkraut), Saurem Lünglerl (österreichisch Beuschel), Linsengerichten oder auch Pilzen in Sahnesauce serviert.

### **Semmelkren**

Der Semmelkren ist in der österreichischen Küche natürlich eine der klassischen Beilagen zu gekochtem Rindfleisch. Er wird übrigens im Wesentlichen aus Semmeln, Rindsuppe und gerissenem Kren zubereitet.

### **Semmelmehl**

siehe auch Paniermehl

### **Semmelstoppelpilz (*Hydnum repandum*)**

Auch der Semmelstoppelpilz ist ein guter Speisepilz. Sein Fleisch ist weiß, nach einiger Zeit gilbend und ziemlich brüchig. Der Geschmack des Fleisches ist mild, alt etwas bitter und der Geruch des Pilzes ist unspezifisch. Der Semmelstoppelpilz kommt im Juli bis November in Nadelwäldern und Laubwäldern vor, vor allem auf basischen Böden. Der Hut des Semmelstoppelpilz ist zwischen 5-12 (-15) Zentimeter lang, polsterförmig und mit welligem Rand. Manchmal ist der Hut mehrfach verwachsen, er ist ockergelb, creme- bis semmelfarben, glatt und trocken.

Der ungenießbare Doppelgänger des Semmelstoppelpilz ist der Orange Korkstacheling. Dieser Pilz ist der einzige der dem Semmelstoppelpilz farblich ähnelt. Ansonsten sind alle

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

auf dem Boden wachsende, creme und ockerfarbenen Stachelpilze essbar, wenn ihr Fleisch nicht korkig oder aufgrund des Alters bitter ist.

## **Senf**

Senf ist ein scharfes Gewürz, das aus den Samenkörnern des Weißen, Braunen sowie des Schwarzen Senfs hergestellt wird. Genutzt werden reine Senfkörner (ganze Samen), Senfpulver (gemahlene Samen) und vor allem auch die aus den mehr oder weniger fein gemahlene Samen. Außerdem kommen weitere Zutaten zur bereiteten Würzpaste, auch „Tafelsenf“ oder „Mostrich(t)“ genannt, hinzu.

Das Wort Senf ist ein Lehnwort aus dem lateinischen *sināpi*, das dem gleichlautenden altgriechischen *σίναπι* entstammt, dessen weitere Wortherkunft allerdings unbekannt ist.

Die Senfsamen enthalten etwa 20 bis 36 Prozent nussig-mildes Senföl, 28 Prozent Eiweiß und die Glykoside Sinalbin (Weißer Senf – bildet daraus Bisphenol F) beziehungsweise Sinigrin (Brauner und Schwarzer Senf), die für den scharfen Geschmack und damit auch für die appetitanregende sowie verdauungsfördernde Wirkung verantwortlich sind.

Senf kann bei falscher und schlechter Haltung erst nach geraumer Zeit schlecht werden. Doch selbst dann verdirbt er nicht wirklich. Der Grund dafür ist, dass bei des Senfes Essig benutzt wird – und Essig ist bekanntlich ein Konservierungsmittel. Deshalb wird Senf im eigentlich nicht schlecht – aber sein Geschmack kann sich verschlechtern! Umso länger Sie Senf im dunklen Kühlschrank aufbewahrt wird, desto länger ist er haltbar und auch schmackhaft. Wird Senf allerdings schlecht gelagert oder schlecht verschlossen gehalten, trocknet er von Ihnen aus und verliert Schärfe.

Senf kann also grundsätzlich nur durch falsche Lagerung „schlecht“ werden. Er verliert dann an Geschmack, Farbe und auch an Schärfe. Sie sollten ihren Senf jedoch immer mit einem sauberen Löffel entnehmen, denn sonst können Bakterien vom Besteck in den Senf geraten, und so im schlimmsten Falle Schimmel erzeugen. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen, sollten Sie ihren Senf nach dem Ablaufdatum (Mindesthaltbarkeitsdatum ) trotzdem entsorgen.

## **Senfkörner**

Senfkörner sind schwarze, braune, gelbe und weiße Senfkörner der Senfpflanze. Bei uns in Deutschland verwendet man meistens die milden gelben und weißen Körner.

Man verwendet Senfkörner zur Herstellung von Pickles und Relishes, für Chutneys und Marinaden, eingelegte Gurken und Kürbis, Sauerkraut sowie Sülzen und Senfpulver.

## **Senfsauce (vegan)**

Menge: 4 Portionen

30 Gramm Margarine

30 Gramm weißes Mehl

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

500 Milliliter Gemüsebrühe oder pflanzliche Milch oder halb und halb  
2 Esslöffel Senf, mittelscharf  
1 Spritzer Zitronensaft oder Essig  
etwas Tafelsalz  
etwas braunen Zucker

Zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, sieben Sie das weiße Mehl hinein und schwitzen Sie es etwas an. Dann löschen Sie das Mehl (die Mehlschwitze) mit der Gemüsebrühe und/oder der Milch auf und schmecken die Sauce vor dem Servieren mit Senf, Zitronensaft, Tafelsalz und braunen Zucker ab.

Unser Tipp:

Für einer englische Senfsauce verwenden Sie bitte englisches Senfpulver, geben noch 1 Esslöffel Essig und 3 Esslöffel Weißwein sowie ein paar Dillzweige in den Topf.

### **Senfsauce**

Als Senfsauce oder auch Mostrichsauce (französisch sauce moutarde oder sauce à la moutarde) bezeichnet man natürlich verschiedene Saucen, die mit Senf (Tafelsenf oder auch Senfpulver) als Hauptwürzmittel abgeschmeckt sind.

Senfsauce wird meistens zu hartgekochten Eiern, Rindfleisch, Speisefisch oder Blumenkohl serviert.

### **Senfsuppe** für Eppendorf (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Mühlen Hack  
2 Esslöffel Speiseöl  
2 Peperoni, feurig-scharfe  
1 Knoblauchzehen  
1 Paket Tomaten, gestückelte (zum Beispiel Tomato al Gusto arrabiata, 370 Gramm)  
300 Milliliter Tomatensaft  
200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 kleine Dosen Mais, (425 Milliliter)  
3 Esslöffel Senf, scharfer  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Lassen Sie als erstes die Peperoni in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie sie dann in Ringe. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig und geben das vegane Hack

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

(Mühlen Hack) hinzu. Nun verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten das vegane Hackfleisch im Topf bei großer Hitze krümelig. Dabei verrühren Sie den Fleischansatz bitte immer mal wieder mit einem Kochlöffel (damit der Topfinhalt nicht anbrennt).

Wenn das Mühlen Hack krümelig ist geben Sie die Peperoniringe, die gestückelten Tomaten, den Tomatensaft, die Gemüsebrühe und das Tomatenmark dazu, lassen die Suppe einmal aufkochen, reduzieren die Hitze etwas und garen die Senfsuppe etwa 15-20 Minuten mit geschlossenem Deckel.

Während der Kochzeit geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut abtropfen bevor Sie ihn in den Topf geben und kurz mit erhitzen. Anschließend schmecken Sie den Topfinhalt mit Senf, Agavendicksaft, Tafelsalz und Pfeffer ab und richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentassen oder Suppentassen an.

Zum Schuss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe Ihren Gästen und reichen nach Wunsch ein paar Stücke frisches Baguette , Fladenbrot oder Tandoori Naan als Beilage.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
O Gott, von dem wir alles haben,  
wir danken dir für diese Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst.  
O segne auch, was du uns gibst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Separatorenfleisch**

Unter Separatorenfleisch versteht man übrigens maschinell von Knochen gelöste Fleischteile, bei denen die Struktur der Muskelfasern verändert wird. Es fällt natürlich nicht mehr unter die lebensmittelrechtliche Definition von Muskelfleisch und muss deshalb gemäß Anhang VII Teil B Nr. 18 der europäischen Lebensmittel-Informationsverordnung entsprechend gekennzeichnet werden. Separatorenfleisch kann leider auch zur Herstellung vieler Produkte verwendet werden und stellt eine preisgünstige Alternative zur Verarbeitung anderen Fleisches dar. Das Fleisch ist nach der Herstellung pastös und sieht Hackfleisch beziehungsweise Faschiertem sehr ähnlich, ist jedoch von anderer Zusammensetzung.

Seit dem BSE-Skandal darf Separatorenfleisch von Rindern, Ziegen und Schafen zum Glück in vielen europäischen Ländern nicht mehr hergestellt oder verwendet werden, bei dem anderer Tiere besteht Kennzeichnungspflicht der Produkte. Es besteht aber dennoch der Verdacht das Separatorenfleisch in vielen Würsten untergemischt wird und falsch deklariert wird (was Betrug am Kunden wäre).

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Analog zum maschinellen Ablösen wird das überwiegend mit der Hand abgelöste Fleisch Knochenputz genannt.

Siehe auch:

<https://utopia.de/news/tonnies-wiesenhof-verdacht-auf-separatorenfleisch-wurst/>  
(unbezahlte Werbung)

### **Sepien (Sepia)**

Die Sepien oder Echten Tintenfische, abgedroschen Kuttelfische, bilden eine Ordnung innerhalb der Zehnarmigen Tintenfische, einer Teilgruppe der Tintenfische. Sie haben das ursprüngliche kalkige gasgefüllte Gehäuse in stark abgewandelter Form als Sepia-„Schale“ beibehalten.

Die Tintenfische sind nahrhaft und schmackhaft und werden deswegen als Speise zubereitet. Man nutzt sie vor allem in der mediterranen und asiatischen Küche.

Der Schwimmkörper (Rückenschulp) der Tintenfische wird sowohl als Gussform für Goldschmiedearbeiten als auch als Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise für Kanarienvögel, aber auch in der Terraristik (wichtige Mineralstoffe und Kalk) verwendet. Auch kann man ihn als sehr feines Schleifmittel nutzen. Er ist weißlich, porös sowie aus kalkhaltigem Material. Er wird nicht nur beim Tintenfischfang erbeutet, man kann ihn auch als Treibgut an Stränden finden.

### **Serbische Kartoffelsuppe** für Fuhlsbüttel (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

750 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend  
3 Spitzpaprikaschoten, rot  
2 Möhren  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
3 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)  
4 Gemüsezwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
500 Gramm Mühlen Hackfleisch(vegan)  
1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf  
1 Teelöffel Thymian  
etwas Tafelsalz  
3 Esslöffel Olivenöl

Außerdem:

etwas Fladenbrot, Tandoori Naan, frisches Landbrot oder Weißbrot.

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit dem großem Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in Würfel.

Anschließend geben Sie die vorbereiteten Zutaten in ein Topf, fügen die Gemüsebrühe hinzu und bringen den Topfinhalt zum kochen. Außerdem geben Sie die in der Hand zerdrückten Lorbeerblätter mit in den Topf, decken in mit einem Deckel ab und lassen die Suppe zugedeckt in etwa 25 Minuten gar kochen.

Während der Kochzeit ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Danach geben Sie das vegane Mühlen Hack hinzu und braten es bei großer Hitze krümelig. Dabei müssen Sie bitte immer mal wieder das vegane Hack mit einem Pfannenwender auseinander drücken.

Wenn der Fleischersatz beginnt braun zu werden bestäuben Sie ihn mit dem Paprikapulver edelsüß und rosenscharf und rühren die Gewürze mit dem Pfannenwender unter. 5 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie das Mühle Hack in die Suppe und schmecken den Topfinhalt noch mit Thymian und etwas Tafelsalz ab.

Zum Schluss richten Sie den deftigen Eintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren ihn Ihren Gästen an kalten Herbst- oder Wintertage als Hauptspeise.

Unser Tipps:

Als Beilage empfehlen wir etwas Fladenbrot, Tandoori Naan, frisches Landbrot oder Weißbrot.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,  
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Serviettenknödel**

Serviettenknödel beziehungsweise Serviettenklöße sind natürlich eine in ihrer Teigmasse den Semmelknödeln ähnliche Speise der mitteleuropäischen Küche, die übrigens vor allem als Beilage, aber selbstverständlich auch als Hauptgericht oder Nachspeise (diese meistens als süße Mehlspeise) serviert wird.

Es gibt in Österreich und Süddeutschland viele regional stark abweichende Rezepte, sowohl in der Zubereitungsart als auch in der verwendeten Teigmasse, die die ganze Spannweite der Kloßteige einschließt bezüglich Grundmasse, Treibmitteln und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

verwendeten Gewürzen.

### **Sesam**

Sesam (*Sesamum indicum*; Synonym: *Sesamum orientale*) ist eine bekannte Pflanzenart aus der Familie der Sesamgewächse (Pedaliaceae). Er ist eine weit verbreitete Kulturpflanze und sehr wahrscheinlich eine der ersten gezielt angebauten Ölpflanzen.

Die Samen, das Speiseöl und die Wurzel des Sesams werden natürlich für therapeutische und kulinarische Zwecke verwendet. Die beliebten ölreichen Samen des Sesams werden zu Sesamöl verarbeitet, das vor allem zum Kochen verwendet wird (aus gerösteten Samen gepresst wird Sesam auch als würzende Zutat, zum Beispiel japanisch Gomashio, koreanisch Kkaesogeum hergestellt). Die ganzen Sesamsamen dienen – sehr oft geröstet – zur Verfeinerung von Backwaren und zum Würzen von Speisen. Sesam gehört übrigens zu den selenreichsten Lebensmitteln (800 Mikrogramm/100 Gramm). Darüber hinaus enthält Sesam selbstverständlich mit über 700 Milligramm pro 100 Gramm eine sehr beachtliche Menge Calcium. Außerdem ist Sesam ein starkes Allergen und muss als deklarationspflichtiges Allergen bei verarbeiteten Lebensmitteln auch bei geringsten Mengen in der Zutatenliste angegeben werden.

### **Sesamöl**

Sesamöl wird seit mehr als 3000 Jahren auf verschiedene Weise hergestellt. Das bernsteinfarbene asiatische, sehr aromatische Sesamöl gewinnt man aus gerösteten Samenkörnern. Sesamöl wird aus den Samen der tropischen Sesampflanze extrahiert. Es ist reich an Eiweiß und hat einen hohen Anteil an mehrfachen ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure und Linolensäure (das beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor). Das geschmacksneutrale, hellgelbe, europäische Sesamöl wird dagegen aus ungerösteten Samenkörnern gewonnen.

Verwendung:

Man verwendet Sesamöl zum Kochen und Braten weil es gut hitzebeständig ist. Außerdem ist dieses Speiseöl ein fester Bestandteil der Asiatischen Küche und passt gut zu Salaten, Fisch, Geflügel und Gemüse. Natürlich nutzt man dieses Speiseöl auch zum Kochen und zur hauptsächlich Herstellung von Margarine. Sesamöl ist übrigens auch gut zum Abrunden von Süßspeisen und Desserts.

Qualität:

Neben diesem aus gerösteten Samen hergestellte Speiseöl gibt es auch ein geschmacksneutrales, helles Sesamöl. Dieses wird aus unbehandelten Samen kalt gepresst.

Achtung: Sesamöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren.

### **Sesampaste (Tahini)**

Die Tahina (Sesampaste), auch Tahini oder Tahin, ist eine Paste aus feingemahlenden Sesamkörnern. Sie stammt aus der arabischen Küche und ist eine Grundzutat des Hummus (Kichererbsenbrei). Sesampaste wird auch gerne als Beilage oder als Dip

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

gereicht, dazu wird die Paste mit Zitronensaft und Knoblauch vermischt, sehr oft mit Gewürzsumach leicht verziert.

Man unterscheidet Tahina aus geschältem und aus ungeschältem Sesam. Die Sesampaste aus ungeschältem Sesam ist dunkler, enthält aber mehr Vitamine, Nährstoffe und mit rund 10 Gramm pro 100 Gramm mehr Ballaststoffe. Häufig wird die Sesampaste aus einer Mischung beider Sesamsaaten hergestellt. Die Sesampaste aus ausschließlich geschältem Sesam nennt man weißes Tahina.

Sesampaste ist sehr vitaminreich (vor allem B1, B2 und B6), enthält viel Calcium und auch Eisen. Es ist daher bei Vegetariern und Veganern außerordentlich beliebt und wird als Alternative zu Brotaufstrichen wie Erdnussbutter oft in Bioläden, aber auch in türkischen oder arabischen Lebensmittelgeschäften angeboten.

Im Orient ist außerdem Baba Ghanoush verbreitet, ein Dip aus gegrillter, pürierter Auberginen und Sesampaste. Sesampaste kann natürlich auch für die Zubereitung von Halva verwendet werden.

In der chinesischen Küche wird eine derartige Paste als Zhimajiang bezeichnet und in der japanischen Küche als Nerigoma ("Sesampaste"), wo sie in Gerichten sehr oft zusammen mit Sojasauce eingesetzt wird. In Deutschland werden derartige Mischungen unter dem Namen Goma (japanisch für Sesam) angeboten.

### **Sesamsamen**

Sesamsamen sind seit über 4000 Jahren als Gewürzsamen und als Lieferant für das sehr begehrte Sesamöl bekannt.

Man verwendet Sesamsamen als Gewürz für Brot und Brötchen; geröstet oder nicht geröstet, zu Paste zermahlen wie Erdnussbutter oder auch als Tahine (etwas flüssiger), Außerdem nutzt man Sesamsamen sehr beliebtes Würzmittel für Hauptgerichte oder auch für Desserts in der asiatischen Küche.

Achtung:

Sesamsamen bestehen überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren, enthalten sehr viel Ballaststoffe sowie Mineralstoffe und fördern die Verdauung. Außerdem beruhigen Sesamsamen die Nerven.

### **Sève Feu de Joie**

Sève Feu de Joie ist ein bekannter Likör auf der Basis von – aus Wein destilliertem – Eau de vie, das auch als Grundstoff für die Herstellung von Cognac dient, und Mandelkernextrakten. Darüber hinaus werden wahrscheinlich auch andere Kräuterpflanzen sowie chemische Aromastoffe (Benzaldehyd) zur Abrundung des Aromas zugegeben – die genaue Rezeptur ist allerdings leider geheim. Zusammen mit dem Pineau des Charentes gehört Sève Feu de Joie zu den typischen Produkten der Charente. Der Likör ähnelt geschmacklich übrigens dem italienischen Amaretto mit zusätzlichen Pflaumen- und Vanillenoten, hat aber einen deutlich höheren Alkoholgehalt (32–35 Vol.-%).

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Grundrezeptur stammt aus dem Jahr 1847, seit 1898 wird der Likör in der speziell dafür gebauten Destillerie Léopold Brugerolles in Matha (Département Charente-Maritime) hergestellt. Über Lagerung und Reifezeit sind leider keine Informationen verfügbar.

### **Sevruga**

Für Sevruga siehe auch echter Kaviar. Er wird von der kleinsten Störart (siehe auch Stör) aus dem Rogen gewonnen und hat ein ausgeprägtes würziges Aroma.

Achtung:

Der Stör ist vom Aussterben bedroht und deshalb sollte auch Sevruga nicht mehr verzehrt werden!

### **Sfincione**

Sfincione ist eine beliebte Variation der Pizza in der Region Sizilien.

### **Sfogliatelle**

Sfogliatelle (von italienisch sfoglia = Blätterteig, Singular Sfogliatella) ist eine beliebte italienische Gebäckspezialität aus Neapel (Kampanien). Manchenorts ist das Gebäck natürlich auch unter dem Namen Aragostine bekannt. Das Gebäck stammt aus dem Kloster Santa Rosa in der Nähe von Salerno und besteht in der heutigen Form aus einer kegelförmigen Blätterteigtasche mit einer süßen Ricottafüllung mit Zimt und Orangenblütenaroma. Das besondere an der Blätterteigtasche ist übrigens, dass die Blätterteigschichten nicht wie bei einem Croissant parallel verlaufen, sondern aufgefächert sind. Dies wird dann durch eine spezielle Zubereitung des Blätterteiges erreicht.

In Italien existieren übrigens zwei Varianten der Sfogliatelle, die Sfogliatella riccia (von italienisch riccio = lockig), die als die originale Variante aus Neapel gilt und die typischen Blätterteigrippen hat, und die Sfogliatella frolla, die aus Mürbeteig statt Blätterteig bestehen und deswegen einfacher herzustellen sind. Zu speziellen Anlässen und insbesondere in der Ursprungsgemeinde gibt es natürlich noch die Variante Santa Rosa mit einer Fruchtfüllung. Außerdem existiert in den USA eine Abwandlung mit Blätterteig und einer Füllung aus Konditorcreme, die dort lobster tails (von englisch = Hummerschwanz) genannt werden.

### **Sfoglio**

Der Sfoglio (von italienisch sfoglia = Blätterteig), auch Sfoglio polizzano, ist ein aus Polizzi Generosa (Sizilien) stammender beliebter Käsekuchen. Der Kuchen besteht aus einem süßen Mürbeteig, der mit einer Mischung aus Tuma (einem sizilianischen, nicht ausgereiften Pecorino-Käse), Zartbitterschokolade, Zimt, Zucker und Eiweiß als Bindemittel gefüllt wird. Laut Schauspieler und Kochbuchautor Vincent Schiavelli wurde der Kuchen übrigens im 18. Jahrhundert im Benediktinerkonvent Santa Margherita in Polizzi Generosa entwickelt und wurde ursprünglich mit Kakao an Stelle von Zartbitterschokolade hergestellt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Sharon(frucht)**

Die Sharon ist eine israelische Neuzüchtung der Kaki(frucht). Sharon ist äußerlich und im Geschmack der Kaki sehr ähnlich, kann aber sowohl in festem als auch im weichem Zustand verzehrt werden.

Man verwendet Sharon zum Rohverzehr, in Quarkspeisen, Joghurtspeisen und anderen Süßspeisen wie zum Beispiel Eis, Sorbets, Torten oder Obstsalaten.

## **Sheabutter**

Aus der Kariténuss wird das Pflanzenfett gewonnen, dass als Sheabutter, daneben auch Schibutter, Galambutter, Karitébutter oder Bambukbutter bezeichnet wird. Zur Produktion dieses Fettes werden die Samen von aufgesammelten Früchten vom Fruchtfleisch befreit, auf verschiedene Weise getrocknet und auch zerkleinert. Nach Abtrennen der Schalenteile werden die Kerne dann hitzebehandelt und zu einer fettigen Masse zerrieben. Dieser wird dann zuletzt Wasser zugegeben und sie wird zeitaufwendig von Hand bearbeitet, um das Fett von allen unerwünschten Bestandteilen zu trennen. Die so gewonnene schmalzig, talgige Sheabutter ist fast weiß, leicht gelblich, elfenbeinfarben oder grün-gelblich, ihr eigentümlicher Geruch wird je nach Sorte als fettig, aromatisch, würzig und sehr ähnlich beschrieben, teils werden fruchtige, nussige, hölzerne oder rauchige Anteile wahrgenommen. Der Schmelzbereich von Sheabutter liegt bei 35 Grad Celsius bis 42 Grad Celsius.

Eine Variante ist die sogenannte „schwarze Sheabutter“, die man erhält, indem man die Kerne der Nüsse etwa 15–30 Minuten röstet. Dieses Fett ist von inhomogener gräulicher Farbe und hat einen sehr intensiven aromatischen, rauchigen Geruch.

Die Sheabutter ist in reinem Zustand bis zu vier Jahre haltbar, auch in tropischer Hitze. Das Besondere an der Sheabutter ist der hohe Anteil an unverseifbaren Bestandteilen (etwa 75 % Triterpene, daneben die Ölsäure, die Triterpenalkohole, Vitamin E, Beta-Carotin und auch Allantoin), der Anteil liegt zwischen 8 und 11 % – im Vergleich zu Avocadoöl 6 %, Sesamöl 1,5 %, Olivenöl 1,2 %. Sheabutter enthält hauptsächlich Triglyceride langkettiger, ungesättigter Fettsäuren. Unter den Fettsäureresten der Triglyceride dominieren Acylreste der Ölsäure (40–55 %), Stearinsäure (35–45 %), Linolensäure (3–8 %) und Palmitinsäure (3–7 %).

Für den Export wird Sheabutter jedoch häufig raffiniert:

Das so entstehende Fett ist geruchlos, zäh und in der Farbe weiß. Der Inhaltsstoff Beta-Carotin (gelbe Farbe) geht dabei leider verloren, weitere Untersuchungen bezüglich verloren gegangener Inhaltsstoffe sind nicht bekannt.

## **Sherry**

Sherry wird auch als Jerezwein oder Yerez bezeichnet. Sherry ist hell- oder dunkelbrauner Dessertwein (oder auch Südwein beziehungsweise Likörwein) aus Xerez de la Frontera in Süds Spanien. Sherry wird nach 3-4 Jahren Lagerung in Eichenfässern als Manzanilla (sehr hell, besonders trocken und leicht im Mandelgeschmack), Fine (hellgelb und trocken),

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Amontillado (bernsteinartig mit vollem Aroma) angeboten. Außerdem wird Sherry als Oloroso (rötlich-braun, mild würzig mit zarten Nussaroma) und als Cream (rotbraune Farbe und süß) angeboten. Alternative gibt es die englische Bezeichnung „very dry pale“ oder „very dry“ für „medium dry“ oder „medium“ für halbtrocken. Man serviert Sherry übrigens in einem Likörweinglas.

### **Shiitake Pilze - shiitakes - shiitakes**

Der Shiitake oder auch Shii-Take ist eine Pilzart aus der Familie der Schwindlingsverwandten (Marasmiaceae). Klassisch wurden die Shiitake Pilze unter den Ritterlingsverwandten eingereiht. Der japanische Name Shiitake bedeutet Pilz (take), der am Pasania-Baum (shii) wächst; der Pilz wird im Deutschen deshalb auch Pasaniapilz genannt.

Shiitake Pilze werden in der traditionellen chinesischen Medizin zu den wirksamsten Heilpilzen gezählt. Nach dem Champignon sind die Pilze der meistangebaute Speisepilz überhaupt; in Ostasien sind Shiitake Pilze die Nummer eins unter den angebauten Pilzen, auch in Russland sind sie inzwischen sehr verbreitet. Im Wesentlichen gibt es auf dem Markt zwei verschiedene Typen: der meistverkaufte Donggu, Donko, Tongku oder Tonggu, ein dickfleischige, feste Pilze mit kaum geöffnetem Hut, und Koshin, dünnfleischige Pilze mit weit geöffnetem Hut.

Shiitake Pilze besitzen die Geschmacksqualität umami. Die moderne Wissenschaft hat inzwischen Umami auch als fünfte über die Zunge wahrnehmbare Geschmacksqualität neben süß, salzig, bitter und sauer anerkannt. Umami entsteht durch das Vorhandensein von Glutamat und aktiviert spezielle Geschmacksrezeptoren auf unserer Zunge. Es ist mitbestimmend für den Geschmack von Eiweißreichen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Fleisch, Hülsenfrüchten oder auch einigen Pilzen.

Frisch schmecken diese Pilze übrigens sehr aromatisch und eignen sich auch zum Trocknen.

Man verwendet Shiitakes sautiert oder gedünstet für ein Mischpilzgericht, als würzige Beilage oder auch als Garnitur

### **Shito**

Shito ist eine beliebte sehr scharfe Pfeffersauce, die in der Küche Ghanas zu den verschiedensten Gerichten Verwendung findet. Die Konsistenz von Shito ähnelt übrigens dabei dem in Europa bekannten Pesto.

Es gibt frischen und fertig zubereiteten Shito. Die einzelnen Rezepte unterscheiden sich natürlich je nach Landesteil bestehen jedoch wesentlich aus Pfefferschoten, Speiseöl und Tomaten.

### **Short Drinks**

Short Drinks sind Mischgetränke bis 5 Zentiliter mit recht hohem Alkoholgehalt, zum Beispiel in Cocktails wie Manhattan, Whit Lady und so weiter.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Shrimps**

Es gibt keinen Unterschied zwischen Shrimps und Garnelen. Je nach Region werden Garnelen auch als Crevetten oder Shrimps bezeichnet. Die Langusten und Scampi (Kaisergranat) sind hingegen andere Tierarten. Bei Garnelen handelt es sich übrigens um Krebstiere, die typischerweise im Meer leben.

Achtung:

Süßwassergarnelen gelten wegen Überfischung als vom Aussterben bedroht und sollten deshalb nicht mehr verzehrt werden!

## **Siegburger Abtei-Liqueur**

Siegburger Abtei-Liqueur ist ein Kräuterlikör, der in der nordrhein-westfälischen Kreisstadt Siegburg in der Traditionslinie von mehr als 600 Jahren nach einer schriftlich überlieferten Benediktinerrezeptur destilliert und vertrieben wird.

## **Silberzwiebel**

Die Silberzwiebel ist eine haselnussgroße Zwiebelart, siehe auch Speisezwiebel.

Man verwendet die Silberzwiebel meistens für Eingelegtes oder auch für Mixed Pickles.

## **Simonsbrot**

Simonsbrot ist Spezialbrot, gesäuertes Roggenvollkornbrot und/oder Weizenvollkornbrot. Die ganzen Roggen- beziehungsweise Weizenkörner quellen vor der Teigbereitung zunächst in 50 Grad Celsius warmen Wasser auf und werden danach gequetscht. Anschließend wird der Teig etwa 12 Stunden in Kästen in Dampfbackkammern (siehe auch Pumpernickel) gebacken.

## **Sinbohntjesopp**

Mit Sinbohntjesopp (auch Sienbohnsupp, Bohntjesopp oder Kinnertön) wird in Ostfriesland ein regionaltypischer Likör bezeichnet. Außerhalb der Region ist diese Spezialität der ostfriesischen Küche auch unter dem Namen Friesische Bohnensuppe bekannt. Zudem wird die Sinbohntjesopp (plattdeutsch wörtlich übersetzt Rosinenensuppe) auch als Branntwien mit Rosinen (plattdeutsch, Branntwien mit Rosinen' oder ‚Rosinen in Branntwien‘) oder als Rosinenbranntwien bezeichnet.

Bestandteile der Sinbohntjesopp sind Rosinen, Läuterzucker aus Kluntje und Ostfreeske Brannwien (ein dem Weinbrand ähnlicher aromatisierter Branntwien). Diese Zutaten werden übrigens für mehrere Wochen in einem verschließbaren, traditionell irdenen Gefäß angesetzt. Wie bei vielen regionalen Rezepten gibt es auch in diesem Fall leider keine einheitliche Zubereitungsart, im Ergebnis handelt es sich aber immer um Rosinen, die sich mit einer Zucker-Branntwien-Lösung vollgesogen haben und zusammen mit dieser verzehrt werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Getrunken wird die Sinbohntjesopp traditionell aus Miniaturteetassen, den Brannwienskopjes (plattdeutsch für Brantweintäschen); die Rosinen werden natürlich mit dem beigelegten Teelöffel gegessen.

Nach ostfriesischem Brauch wird die Sinbohntjesopp anlässlich der bevorstehenden Geburt eines Kindes angesetzt. Freunde und Nachbarn stoßen schließlich mit diesem Kinnertön (plattdeutsch für Kinderzeh) auf die Geburt des Kindes an. Der Ausdruck "Kinnertön" leitet sich übrigens von der plattdeutschen Bezeichnung für "Kinderzeh" ab, da die eingelegten Rosinen wie kleine Kinderzehen aussehen.

### **Sirloin-Steak**

Das Sirloin-Steak ist das wohl größte Steak der Welt. Woher die Bezeichnung stammt, kann leider nicht mit Bestimmtheit gesagt werden, doch Experten vermuten den Ursprung dieser Steak Art in dem französischen Wortes Surlonge, welches übrigens „über der Lende“ bedeutet und auf den Zuschnitt dieses Steaks hinweist. Denn das Steak wird aus dem hinteren Ende, des sogenannten flachen, Roastbeef an der Hüfte geschnitten und ist somit natürlich ein vergleichsweise mageres Steak mit einer Dicke von bis zu 6 Zentimetern.

Das Sirloin-Steak ist dank seiner Zuschnitt Art als größtes Steak der Welt bekannt und das aus gutem Grund. Denn diese besondere Steak Art kann bis zu sage und schreibe 2.000 Gramm ausmachen und somit selbst Steak Liebhaber mit sehr großem Appetit zufriedenstellen. Zudem verfügt das Sirloin-Steak über einen sehr intensiven Geschmack, der perfekt hervorgehoben werden kann, wenn das Steak auf dem offenen Grill ohne Zugabe von Gewürzen schön langsam gegart wird.

Gewicht: bis zu 2.000 Gramm (je nach Zuschnitt)

Geschmack: sehr schön intensiver Geschmack

Weitere Bezeichnungen: keine

### **Siurana (Olivenöl)**

DOP Siurana ist die geschützte Ursprungsbezeichnung eines Olivenöls aus Katalonien (Spanien). Sie wird durch den Kontrollrat des Consell Regulador de la Denominació d'Origen Protegida (DOP) Siurana mit Sitz in Reus überprüft und ist auch die älteste geschützte Herkunftsbezeichnung für Olivenöl. Die Ursprungsbezeichnung nimmt Bezug auf den Ort Siurana und den gleichnamigen Fluss im Zentrum des Anbaugebiets.

### **Skiwasser**

Skiwasser ist übrigens ein alkoholfreies Erfrischungsgetränk, in der einfachsten und ursprünglichen Variante auf der Grundlage von Himbeersirup, Zitronensaft und natürlich Wasser. Seinen Ursprung hat dieses Getränk in den Wintersportorten Tirols, als Teil des Getränkeangebotes auf Skihütten. Aufgrund der guten Lagerfähigkeit und Ergiebigkeit ist dieses Erfrischungsgetränk dort bei Gastronomen besonders beliebt. Mittlerweile sind aber auch Sirupmischungen im Handel erhältlich, die nur mehr mit Wasser verdünnt werden müssen, ähnlich anderen Softdrinks in der Gastronomie. Daneben werden

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

außerdem auch gleichnamige Varianten aus frischen Früchten zubereitet und Cocktailkreationen mit Alkohol angeboten.

## **Skyr**

Skyr ist ein aus Island stammendes, traditionelles Milchprodukt und ist mit Quark oder dickflüssigem Joghurt zu vergleichen. Bestimmte Bakterienkulturen spielen ähnlich dem Joghurt eine große Rolle bei seiner Herstellung. In Deutschland wird Skyr als Frischkäse der Magerstufe bezeichnet.

Skyr hat einen geringen Fettgehalt von etwa 0,2 bis 0,5 %, da er aus entrahmter Kuhmilch hergestellt wird (früher auch aus Schafsmilch). Im Vergleich zu Joghurt besitzt Skyr einen hohen Proteingehalt von bis zu 11 %.

Zuerst wird Milch pasteurisiert (auf etwa 72 bis 75 Grad Celsius erhitzt), um die Bakterien abzutöten, anschließend wird die Milch dann auf 38 Grad Celsius abgekühlt mit etwas fertigem Skyr geimpft sowie ursprünglich mit Lab.

Traditionell wird er in Island mit Heidelbeeren gegessen, ist im Handel aber auch als fertige Zubereitung mit verschiedenen Früchten wie Birne, Banane, Erdbeer oder Zusätzen wie Schokolade erhältlich. Skyr kann zum Verzehr mit Milch und Zucker abgeschmeckt werden. Dazu wird zum Beispiel Fruchtgrütze gegessen. Inzwischen ist auch Trink-Skyr im Handel, der einem Trink-Joghurt ähnelt.

## **Sliwowitz**

Der Sliwowitz ist ein Obstbrand aus Pflaumen. Der Name ist übrigens vom slawischen Wort sliva für Pflaume abgeleitet.

### Ähnliche Getränke

- Zwetschgenwasser
- Klekovača, ein mit Wacholderbeeren aromatisierter Sliwowitz
- Auf dem Balkan ist auch der „Šumadijski čaj“ sehr bekannt, der ähnlich wie Glühwein im Winter zur empfundenen Aufwärmung des Körpers dienen soll. Hierbei wird Zucker in einer Pfanne gebräunt, mit Honig unterrührt, danach mit Sliwowitz übergossen und anschließend heiß getrunken.

## **Sloe Gin**

Im Deutschen wird der Sloe Gin auch als Schlehengin, Schlehenlikör oder auch als Schlehenfeuer geführt. Sein Alkoholgehalt ist eigentlich in der Regel deutlich niedriger als beim Gin, der mindestens 37,5 % vol. Trinkstärke besitzen muss. Darüber hinaus ist die Süße des Sloe Gin ausgeprägter als beim eher trockenen Gin.

Optisch hebt sich der Sloe Gin natürlich sehr deutlich durch seine rote Färbung von den übrigen Gin-Sorten ab, auch im Geschmack ist bei Slo Gin ein deutlicher Unterschied vorhanden. Durch die Beigabe der Schlehen, welche übrigens von Natur aus bereits einen hohen Zuckeranteil besitzen, wird der Gin sehr süß und beerig-fruchtig.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unser Tipp:

Pur, auf Eis oder mit Tonic Water kommt der Sipsmith Sloe Gin besonders gut zur Geltung. Oder Sie genießen diesen Schlehenlikör mal angewärmt! Besonders an kälteren Tagen schmeckt der warme Schlehenlikör ganz besonders gut.

### **Sodawässer**

Sodawässer sind alkalische Säuerlinge, die natürlicherweise in Mineralquellen vorkommen (Karlsbader, Selters). Sodawässer zählen zu ´der Gruppe der Tafelwässer.

### **Soffritto**

In der italienischen Küche verwendet man Soffritto (Partizip Perfekt von italienisch soffriggere ‚anbraten, sautieren‘) natürlich als Basis für Pastasaucen, wie Ragù, geschmorte Gemüsebeilagen, Fleischgerichte wie Schmorbraten, Fischgerichte oder als Brotbelag für Bruschetta.

Soffritto basiert übrigens auf fein gewürfelten Zwiebeln und Wurzelgemüsen wie Möhre, Petersilienwurzel und Sellerie, ähnlich dem Mirepoix der französischen Küche oder dem Suppengrün der deutschen Küche, oft auch Fenchel, Petersilie und Knoblauch sind typische Bestandteile. In der spanischen, portugiesischen und lateinamerikanischen Küche spanisch als Sofrito oder portugiesisch als Refogado bezeichnet, enthält die Mischung der Gemüsewürfel dort einen größeren Anteil an Knoblauch sowie zusätzlich auch Tomaten und Paprika und weist deshalb natürlich eine etwas andere Geschmacksrichtung auf. Die Verwendung entspricht der italienischen Küche.

Allen Sofrito- beziehungsweise Soffritto-Zubereitungen ist gemeinsam, dass die Mischung aus kleingeschnittenem Gemüse in wenig Fett angeröstet oder angebraten wird. Durch das feine Würfeln besitzen die Gemüsestücke natürlich eine im Verhältnis zur Gesamtmenge große Oberfläche, an der sich aufgrund der Maillard-Reaktion viele Röstaromen bilden können, die eine schön kräftige, herzhaft-würzige geschmackliche Grundlage für mit Sofrito- beziehungsweise Soffritto zubereiteten Gerichte bilden.

### **SoFisch von Sofine (vegane Kaufempfehlung)**

Bei den "SoFisch"-Burgern handelt es sich um köstliche panierte, runde Burger-Patties, die optisch von herkömmlichen Fisch-Produkten nicht zu unterscheiden sind und wie Lachs schmecken sollen. Wir haben die Burger bei Edeka für 2,99 Euro / 2 Stück erworben (= 160 Gramm, unbezahlte Werbung). Ein Preis, der durchaus in Ordnung ist!

Unser Tipp:

Eine Alternative zu SoFisch ist übrigens Fisch vom Feld

### **SoFish Filet Lachs Art (vegane Kaufempfehlung)**

Dieses Produkt ist pflanzlich und unterstreicht alle Argumente von Fischliebhabern: SoFish Filet – Lachs Art (einem rein pflanzlichen Filet auf der Basis von Bio-Sojabohnen, mit dem Geschmack und Bissgefühl von echtem Lachs).

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



## Softdrink

Softdrinks sind alkoholfreie Getränke, auch Mischungen aus alkoholfreien Getränken, mit als 0,5 % vol. Alkohol.

## Sojabohne

Bei den Chinesen ist die Sojabohne als „Schatz des Feldes“ eine der 5 heiligen Pflanzen. Sie ist seit mehr als 13000 Jahren ein wichtiger Bestandteil der Ernährung in Asien, heute ist die Sojabohne die global bedeutendste Wirtschaftspflanze. Die 7 Zentimeter langen und 1 Zentimeter dicken, hellen Sojabohnenhülsen wachsen an buschigen bis zu 100 Zentimeter hohen Sojapflanzen. Sojabohne beinhalten meistens cremeweiße Samen, die fast ohne Eigengeschmack sind und daher andere Geschmacksstoffe gut aufnehmen,

Man verwendet Sojabohne frisch oder getrocknet in Suppen sowie in Eintöpfen, wie Erbsen. Sojabohne sind in Entwicklungsländern und für Vegetarier Fleischersatz (siehe auch Sojafleisch) und sind außerdem Grundnahrungsmittel in Asien.

### Achtung:

Sojabohnen sind reich an Eiweiß und Mineralstoffen, ungesättigten Fettsäuren sowie Lezitin. Die Sojabohnen enthalten kein Cholesterin und beugen möglicherweise Krebserkrankungen vor. Ein viel größeren Marktanteil als die Sojabohnen haben übrigens Sojaprodukt wie Miso, Sojadrin, Sojafleisch, Sojamehl, Sojajogurt, Sojamilch, Sojaöl, Sojateigwaren, Sojasauce, Tempeh und auch Tofu.

## Sojabohnenpaste (Miso Shiro)

Miso ist eine japanische Paste, die insbesondere aus Sojabohnen mit veränderlichen Anteilen von Reis, Gerste, anderem Getreide oder auch Pseudogetreide und Speisesalz besteht.

Zur Herstellung wird eine Mischung aus der gedämpften Sojabohnen, je nach Sorte zusammen mit zum Beispiel gedämpftem Reis oder gedämpfter Gerste in mit Steinen beschwerten Fässern vergoren. Zur Gärung werden dann die K?ji-Schimmelpilze

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Aspergillus flavus var. oryzae sowie Aspergillus sojae verwendet. Dieses Herstellungsverfahren stammt wahrscheinlich ursprünglich aus dem Kaiserreich China. Heutzutage erfolgt die Herstellung in den Feststoff-Bioreaktoren. Sojabohnenpaste oder auch Miso ist wesentlicher Bestandteil der japanischen Küche und ist dienlich als Zutat in vielen traditionellen Gerichten wie zum Beispiel der Misosuppe.

### **SojaEiweiß (Sojaprotein)**

SojaEiweiß (Sojaprotein) wird bei der Verarbeitung von Sojabohnen in der Ölmühle nach dem Abtrennen des Sojaöls gewonnen. Die SojaEiweiße haben übrigens die Eigenschaft, Wasser und Fette zu binden und finden daher als Emulgatoren in der Lebensmittelherstellung breite Verwendung.

### **Sojafleisch**

Sojafleisch ist ein Kunstprodukt aus Sojabohnen. Das Sojafleisch hat einen hohen Proteingehalt (etwa 50 %) und eine faserige Struktur. Man verwendet Sojafleisch in der Industrie oft zur Streckung von Fleischprodukten und auch als Fleischersatz für Vegetarier.

### **Sojagetränke (vegane Kaufempfehlung)**

Besonders für Menschen mit Laktose-Intoleranz (MilchEiweiß-Allergie) sind Sojagetränke eine gesunde und verträgliche Alternative zu Milch. Sojagetränke werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten (zum Beispiel mit Fruchtsaft, Erdbeergeschmack, Vanille-Geschmack oder auch mit Schokoladengeschmack).

### **Sojagranulat**

Das Sojagranulat ist ein aus der Sojabohne gewonnener Fleischersatz und ähnelt vom Eiweißgehalt sowie der Konsistenz Hackfleisch. Sojagranulat wird aus rein mechanisch behandeltem Sojamehl verformt, vollentfettet, und erzielt so die fleischähnliche Konsistenz. Das Sojagranulat muss wegen des neutralen Geschmacks stärker gewürzt und aromatisiert werden als Fleisch. Es ist übrigens sowohl für Vegetarier und Veganer, als auch für jene, die einfach weniger Fleisch essen möchten, sehr gut geeignet. Das Produkt enthält viel hochwertiges Eiweiß, reichlich Ballaststoffe und überhaupt kein Cholesterin.

Die Nährwerte, insbesondere der Fettgehalt (etwa zwischen 2 Gramm und 25 Gramm), weichen je nach Hersteller stark ab. Auch die Ballaststoffangaben sind sehr unterschiedlich; das Granulat wird wohl nicht immer aus der ganzen Bohne hergestellt. Sie sollten also vor dem Kauf auf die Nährwerttabelle schauen, soweit die vorhanden ist.

Sojagranulat eignet sich sehr gut für Rezepte, welche ansonsten mit Hackfleisch zubereitet werden. So lassen sich aus dem Granulat vegetarische Burger, Hacksteaks, Sauce Bolognese, Chili sin Carne, Gemüsefüllungen, und vieles andere zubereiten. Vor der Verwendung wird das Granulat in kalter Gemüsebrühe oder einer frei (je nach Geschmack) wählbaren kalten Marinade eingeweicht, wobei das Granulat die Flüssigkeit aufnimmt und dann quillt. Anschließend lassen Sie das marinierte Granulat gut abtropfen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

und verarbeiten es je nach Rezept weiter.

### **Sojaisolat**

Sojaisolat ist angereichertes SojaEiweiß mit einem Proteingehalt von mindestens neunzig Prozent. Es wird übrigens vor allem in Lebensmitteln mit hohem Proteingehalt sowie in proteinreicher Spezialnahrung für Kinder, Ältere, Sportler und Kranke verwendet.

### **Sojajoghurt**

Sojajoghurt ist ein durch Fermentierung hergestelltes bekanntes Nahrungsmittel aus Sojamilch, das natürlich in seinen Eigenschaften Joghurt ähnelt.

Hersteller von Sojajoghurt:

- Berief Feinkost (Marke Sojafit)
- Alpro (Soja-Sparte von Danone)
- Joya (österreichischer Hersteller)
- Provamel (Bio-Sparte von Alpro)
- Savia (Soja-Sparte von Danone)
- Sojade (französischer Hersteller)

### **Sojakeimlinge**

Die Sojakeimlinge sind häufig als Sojasprossen bekannt und werden so sehr oft im Supermarkt verkauft. Man gewinnt sie im Zuge der Keimung von Sojabohnen, was etwa drei oder vier Tage in Anspruch nimmt. Dabei müssen sie abgedunkelt und in Wasser eingelegt werden, bis der Prozess der Keimung ganz vollendet ist. Hinterher enthalten die Sojakeimlinge eine sehr große Menge an Isoflavonen und sind außerdem eine sehr hochwertige Quelle für pflanzliches Sojaprotein.

Weil frische Sojakeimlinge einen auffallend hohen Nährwert haben und sich dadurch von anderen Sojaprodukten unterscheiden, sollten Sie sie dementsprechend schnell verbrauchen. Wir folgt lassen Sojakeimlinge sich optimal gebrauchen:

- zubereitet als Salat
- als Beilage oder als Zutat in einer Gemüsepfanne
- als Verfeinerung verschiedener Speisen

Sojakeimlinge verwenden Sie am besten, solange sie noch knackig und weiß-gelb in ihrer Farbe sind. Sollten bereits braune Stellen zu sehen sein, so ist das ein Zeichen für langsam schwindende Frische und Sie sollten die Sojakeimlinge zügig verbrauchen.

Besonders häufiger Anwendung finden Sojasprossen und -keimlinge in der vielfältigen Asiatischen Küche und ebenfalls als Beilagengemüse. Beispielsweise vermischt mit Knoblauch, Ingwer, gesalzenen kleinen Fischen oder Frühlingszwiebeln. Aber gewiss eignen sich die Keimlinge auch für die Zubereitung von den chinesischen oder den vietnamesischen Frühlingsrollen, und zwar in ungekochter Form. In Korea favorisiert man es allerdings, die Sojasprossen kurz zu kochen (meistens unter einer Minute) und sie anschließend mit kaltem Wasser abzukühlen (damit sie nicht weiter garen). Hinterher verfeinert man sie mit Knoblauch, Sesamöl, etwas Tafelsalz und anderen Gewürzen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Sojamehl**

Das aus den Sojabohnen hergestellte glutenfreie, feine Sojamehl kann in der veganen Küche gut in Kombination mit anderen Mehlsorten verwendet werden: Sojamehl verbessert die Backeigenschaften von Pfannkuchen, Frittatas und auch Quiches. Als Bindemittel und Ei-Ersatz wird 1 Esslöffel Sojamehl mit 2 Esslöffel Wasser verrührt. Sojamehl ist ein Produkt, das aus der Verarbeitung der Sojabohne gewonnen wird. Das Sojamehl ist ein Trockenprodukt, welches in verschiedenen Varianten hergestellt wird. Zum einen ist es erhältlich als Vollfettes Mehl. Bei dieser Version liegt dann aber ein Produkt mit etwa 20 % Fett vor, welches gleichzeitig über etwa 40 % Eiweiß verfügt. Sojamehl hat einen sehr ausgeprägten Eigengeschmack. Sojamehl sollte nicht ausschließlich verbacken werden, sondern als Ergänzung zum herkömmlichen Mehl (am besten Vollkorn) verwendet werden. Das Sojamehl soll sogar Eier ersetzen, denn es bindet die Flüssigkeit.

## **Sojamilch (vegane Kaufempfehlung)**

Sojamilch wird durch Ausmalen der eingeweichten Sojabohnen gewonnen. Die Sojamilch ähnelt in der Zusammensetzung der Kuhmilch, enthält jedoch wesentlich weniger Calcium.

## **Sojaöl**

Sojaöl wird aus der Sojabohne gewonnen.

Man verwendet Sojaöl für Salate, zum Backen und auch zum Braten sowie für die Margarineherstellung.

Achtung:

Sojaöl ist reich an Vitamin E und Lezihin sowie auch an ungesättigten Fettsäuren. Außerdem stärkt Sojaöl das Immunsystem und senkt den Cholesterinspiegel.

## **Sojasauce**

Gebraut wird Sojasauce nach einem traditionellen Rezept aus den vier reinen Zutaten Sojabohnen, Weizen, Wasser und Salz. Und das unverkennbare Merkmal von Kikkoman natürlich gebrauter Sojasauce ist die rehbraune, transparente Farbe sowie das unverwechselbare Aroma.

Die mikro-biologische Qualität war bei vielen Sojasaucen übrigens sehr gut. Der Testsieger unter den dunklen Sojasaucen „Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce“ und die „Ostmann Sojasauce“ erhielten sogar die Note „1,0“ für die biologische Qualität.

Unser Tipp:

Was können Sie statt heller Sojasauce nehmen?

Die besten Alternativen sind zum Beispiel Worcester-Sauce oder Maggi:

Worcester-Sauce eignet sich besonders zum Abschmecken von Suppen, Fleischgerichten oder Gemüsegerichten.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Maggi:

Die bekannte Suppenwürze wird nicht umsonst auch als "Sojasauce des Westens" bezeichnet.

## **Sojasoße 2**

Sojasoße ist eine salzige Soße aus der gegorenen Sojasoße, mit Wasser, Weizen und Salz. Die Sojasoße ist eine chinesische Soße, die dort seit etwa 2500 Jahren verwendet wird.

Man verwendet Sojasoße zum Würzen von Fisch, Fleisch, Geflügel, Suppen sowie Soßen. Auch würzt man mit der Sojasoße Gemüsegerichte, Reisgerichte und Nudelgerichte.

Achtung: Die bei uns angebotenen Sojasoßen sind meistens synthetisch hergestellt.

## **Sojasprossen**

Man kann die Bohnensprossen, die frischen Hülsen oder auch die getrockneten Bohnen verwenden. Aus unter anderem ihrem Mehl werden unter anderem auch die asiatischen Glasnudeln hergestellt. Die Mung-Sprossen sind in Deutschland leider fälschlich als "Sojasprossen" oder auch als "Sojakeime" bekannt, bestehen aber nicht aus Sojabohnen, sondern aus Mungbohnen. Die Mungbohnen sind leichter verdaulich als die in Mitteleuropaverbreitete Gartenbohne und sie verursachen übrigens keine Blähungen. Sie haben allerdings leider auch deutlich weniger Eigengeschmack. Die Mungbohne hat mit etwa 24 % (vom Trockengewicht) einen relativ hohen Eiweißanteil, der mit seinem hohen Lysingehalt als wertvoll gilt.

Man verwendet Sojasprossen in Salaten, als Gemüsebeilage und als Füllung von Frühlingsrollen.

## **Sojasteaks von Vantastic foods (vegane Kaufempfehlung)**

Wir marinieren sie, panieren sie oder hauen die Steaks auf den Grill.

Die Vantastic Big Steaks lassen sich zum Beispiel hervorragend mariniert in der Pfanne braten oder auf den Grill legen; oder bereite mühelos vegane Schnitzel zu, indem Sie die Sojasteaks mithilfe eines geeigneten veganen Ei-Ersatzes panieren. Auch in köstliche Rouladen lassen sich die veganen Bratlinge im Handumdrehen verwandeln. Einfach mal ausprobieren und begeistern lassen!

Vegane Fleischalternative aus Soja

- Einfach nach Anleitung in Brühe köcheln lassen und nach Bedarf weiterverarbeiten
- Praktisches und vielseitiges sowie gut haltbares Lebensmittel
- Geschmack nach Wahl: einfach nach Belieben würzen oder marinieren!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



### **Solist (Kartoffelsorte, Frühkartoffel)**

sehr frühe vorwiegend festkochende Speisekartoffel

### **Sommer-Steinpilz, Boletus reticulatus (Boletus aestivalis)**

Auch der Sommer-Steinpilz ist ein hervorragender Speisepilz, aber bald weich werdend und sehr oft von Maden befallen. Andere Steinpilz-Arten sehen dem Sommer-Steinpilz sehr ähnlich, sind jedoch essbar. Der Pilz hat zwischen Mai und Juni Saison und wächst im Buchenwald oder im Eichenwald. Sein Hut ist zwischen 6 und 30 Zentimeter groß, anfangs halbkugelig, später polsterförmig abgeflacht. Außerdem ist der Hut feinfilzig, bei Trockenheit sehr oft feldgrissig. Das Fleisch des Sommer-Steinpilz ist dicht, im Hut bald weich, weißlich und unter der Huthaube hellbraun. Im Schnitt ist der Pilz nicht verfärbend. Sein Geruch ist angenehm und sein Geschmack eher mild.

Der ungenießbare Doppelgänger des Sommer-Steinpilz ist der Gallen-Röhrling als dem Fichten-Steinpilz, weil er eine sehr ähnliche Huttönung und ein gröberes Stielnetz hat. Die Bezeichnung Steinpilz rührt übrigens daher, dass das Fleisch des Pilzes fester ist als das der meisten anderen Pilze.

Durch anschneiden werden wird der Schädlingsbefall des Steinpilzes überprüft. Getrocknete Steinpilze entwickeln übrigens ein intensiveres Aroma als die Frischen. Wenn Sie sie mit Wasser abwaschen saugen sie sich voll! Steinpilze werden mit einer speziellen Bürste oder mit einem Pinsel gereinigt.

#### **Gefahren**

Im Frühjahr 2009 wurde bekannt, dass die in freier Natur gewachsenen Steinpilze zum Schutz vor Schädlingen mit dem starken Nervengift Nikotin belastet sein können. Die Stiftung Warentest ermittelte daraufhin, dass in allen getesteten, vorwiegend aus China stammenden Steinpilzen Nikotin nachgewiesen werden konnte. Teilweise war der Gehalt aber sehr niedrig, einige Produkte zeigten jedoch auch sehr hohe Werte. Nikotin ist als Pflanzenschutzmittel in der Europäischen Union übrigens seit den 1980er Jahren verboten, und es ist unklar, woher die nachgewiesenen Kontaminationen stammten.

Man verwendet Steinpilze für ein Pilzgericht und für alle erdenklichen Zubereitungsmöglichkeiten sowie Einlagen.

#### **Übrigens:**

Der ungenießbare Doppelgänger des Steinpilz ist der Gallen-Röhrling, ansonsten gibt es keinen ähnlichen Giftpilz. Zu beachten ist das ein ganzes Pilzgericht mit der Bitterkeit des Gallen-Röhrling verdorben werden kann. Deshalb sollten Sie im Zweifelsfall einfach ein Stück des Hutfleisches probieren.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Sommersuppe** für Groß Borstel (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

3 große Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Stange Lauch/Porree  
2 Esslöffel Margarine  
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
100 Milliliter Schlagfix  
3 Esslöffel Dill, gehackter

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit einem großem Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch danach in halbe Ringe (sie haben den Lauch halbiert, deshalb schreiben wir nicht ganze Ringe).

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und braten erst die Kartoffelwürfel, dann den Lauch bei mittlerer Hitze leicht an. Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte mit einem Kochlöffel um (damit alle Zutaten leicht angebraten werden). Anschließend löschen Sie das Ganze mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Suppe etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen.

Zwischendurch spülen Sie bitte den Dill mit kaltem Wasser ab, zupfen die Dillspitzen von den Stängeln und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser klein.

Nach der Kochzeit können Sie die Suppe eventuell noch mit einem Pürierstab ganz leicht pürieren. Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Zutaten noch einmal etwa 5-6 Minuten im Topf ziehen bevor Sie die Suppe mit Schlagfix verfeinern und mit dem Dill bestreuen.

Zum Schluss richten Sie die Sommersuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Wir haben hier den Tisch gedeckt,  
doch nicht mit unsren Gaben.  
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,  
kommt alles, was wir haben.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Sommertrüffeln (Tuber aestivum)**

Die Sommer-Trüffel (Tuber aestivum (Franz Xaver von Wulfen) Curt Sprengel (1827) (Carlo Vittadini, nom. Illeg.), im Piemont auch Scorzone genannt, ist eine Pilzart aus der Familie der Trüffelverwandten und zählt zu den Echten Trüffeln. Molekularbiologische Untersuchungen ergaben, dass es sich bei der Sommer-Trüffel und der Burgunder-Trüffel um eine einzige Arthandelt.

Die Sommertrüffeln sind im September bis Februar in ganz Mittel- und Südeuropa zu finden. Der Geschmack dieser Trüffeln ist etwas milder als der anderer Trüffelarten, jedoch sehr schön angenehm.

### **Sommerzwiebel**

Siehe auch Gemüsezwiebel.

### **Sonnenblumenkerne**

Sonnenblumenkerne sind die Samen der Sonnenblume (Korbblüter) und enthalten etwa 45-50 % Öl. Man verwendet Sonnenblumenkerne für Sonnenblumen(kern)brot und Sonnenblumen(kern)brötchen. Beide müssen mindestens 8 % Ölsamen, bezogen auf die Gesamtmehlmenge, enthalten. Außerdem nutzt man Sonnenblumenkerne zur Speiseölgewinnung und als Margarine.

### **Sonnenblumenkernmilch**

Sonnenblumenmilch oder Sonnenblumenkernmilch ist eine recht unbekanntes vegane Milchalternative.

Ihr Ursprung hat die Sonnenblumenkernmilch wahrscheinlich in Mexiko. Die Sonnenblumenkerne werden in Broten und Müslis eingesetzt und in vielen Ländern auch einfach als Snack gereicht. Als Basis für Brotaufstriche und Dips sind die milden Kerne übrigens auch gut geeignet, da sie sich vielseitig mit anderen Geschmacksrichtungen kombinieren lassen. Im Vergleich zu anderen Kernen und Saaten sind Sonnenblumenkerne übrigens relativ preisgünstig im Handel erhältlich. Die schönen der Sonnenblumen werden in vielen Weltregionen angebaut und sind als Ölpflanze sehr beliebt. Seit etwa dem 17. Jahrhundert sind Sonnenblumenkerne in Europa ein beliebtes Lebensmittel. Ursprünglich stammen die schönen Blumen allerdings aus Mexiko und der Mississippi-Region. Hier wurden sie schon seit über 4500 Jahren angebaut und die Samen genutzt.

Herstellung:

Für die Sonnenblumenkernmilch zerkleinern Sie die Sonnenblumen in Wasser. Dann sieben Sie die Feststoffe ab. Wie in anderen Pflanzendrinks werden durch das Mixen die wertvollen Inhaltsstoffe im Wasser gelöst und können außerdem vielseitig eingesetzt werden.

Inhaltsstoffe: Mineralstoffreiche Kerne für eine ausgewogene Ernährung!

Die Sonnenblumenkerne besitzen zahlreiche Inhaltsstoffe, die sie zu einem wertvollen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung machen. Sie enthalten etwa 22 Gramm Eiweiß auf 100 Gramm und sind damit gerade für eine pflanzliche Ernährung sehr gut geeignet.

Durch ihren hohen Fettgehalt von fast 50 Gramm auf 100 Gramm werden die Kerne sehr oft zum Sonnenblumenöl verarbeitet. Einen großen Teil nehmen übrigens die ungesättigten Fettsäuren ein, die als besonders gefäßschonend gelten. Darüber hinaus enthalten die Kerne viele Vitamine und Mineralstoffe, wie zum Beispiel das Vitamin E. Die mineralstoffreichen Sonnenblumenkerne liefern 420 Milligramm Magnesium auf 100 Gramm. Auch der Eisengehalt ist mit 6,3 Milligramm eher hoch.

Die Sonnenblumenkerne sind eine wertvolle Eiweißquelle und sollten, wie andere Kerne und Saaten, Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Im Gegensatz zum Sonnenblumenöl enthalten die ganzen Kerne auch noch alle Bestandteile, wie beispielsweise hitzeempfindliche Vitamine. Im Gegensatz zu tierischen Fetten bestehen die Sonnenblumenkerne zu ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel niedrig halten.

Für die Muskelfunktion und Nervenfunktionen sind übrigens die Mineralstoffe aus den Sonnenblumenkernen besonders bedeutend:

Magnesium ist wesentlich für den gesamten Bewegungsapparat, aber auch die Nervenzellen. Das in den Sonnenblumenkernen enthaltene Calcium ist außerdem ein notwendiger Mineralstoff für die Entwicklung von Knochen und Zähnen. Ein Mangel an Calcium führt beispielsweise zu Osteoporose. Gerade Frauen und Menschen, die sich vegetarisch und vegan ernähren, sollten deshalb außerdem auf ihren Eisenhaushalt achten. Dazu sind Sonnenblumenkerne relativ eisenreich und damit einer von vielen Eisenlieferanten, die auf dem täglichen Speiseplan stehen sollten.

### **Sonnenblumenöl**

Sonnenblumenöl wird aus den Samen der Sonnenblume hergestellt und ist wohl das am häufigsten verwendete Speiseöl in deutschen Küchen. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren, vor allem an Ölsäure und der essenziellen Linolsäure (die senkt den Cholesterinspiegel), sowie Vitamin E (das macht freie Radikale im Körper unschädlich)

Geschmack:

Dieses Speiseöl schmeckt mild-neutral und hat eine klare, helle und goldgelbe Flüssigkeit.

Verwendung:

Man verwendet Sonnenblumenöl zur Zubereitung von Salatdressings oder Dips sowie zum Marinieren von Gemüse, zum Braten, zur Margarineherstellung und zum Braten von Geflügel. Gewürze wie zum Beispiel Rosmarin und Knoblauch harmonieren mit dem milden Speiseöl.

Qualität:

Sonnenblumenöl gibt es auch kalt gepresst. Es ist nährstoffreicher, aber leider auch empfindlicher, deshalb sollten Sie dieses kalt gepresste Speiseöl nicht erhitzen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Sorbet**

Sorbet, in älterer Form auch Sorbett beziehungsweise Scherbett, ist die Bezeichnung für ein eiskaltes Getränk oder eine halb gefrorene Speise aus Fruchtsaft, Fruchtpüree und Zucker. Es gibt natürlich auch Sorbets, die statt Fruchtsaft Champagner oder Wein enthalten. Klassisch ist Zitronensorbet.

Die Masse wird während des Gefrierens mehrfach umgerührt, um das Sorbet schön geschmeidig zu halten.

Saure Sorbets als Getränk werden sehr häufig als Zwischengang bei einem mehrgängigen Menü gereicht, da sie die Verdauung gut anregen und das Sättigungsgefühl verringern. Als halbgefrorene Speise sind sie übrigens ein Dessert. Zudem dienen sie der Neutralisation zwischen den Gängen.

## **Sorbinsäure**

Sorbinsäure ist ein geruchloser und geschmacksloser Konservierungsstoff. Sorbinsäure ist eine organische Säure, schützt vor Fäulnisbakterien und Schimmelpilzen. Gesundheitlich ist Sorbinsäure unbedenklich, die Höchstmengen sind allerdings festgesetzt.

## **Sorbit**

Sorbit ist ein Koch- und backfester Zuckeraustauschstoff (E420) in der Diabetikerdiät und kommt in den Früchten des Vogelbeerbaumes (Eberesche) vor.

Die Angebotsformen sind: kristallines Pulver oder Flüssigkeit.

Man verwendet Sorbit als Zuckerersatz und zur Geschmacksverbesserung in der Lebensmittelindustrie.

## **Sorghum**

Als Sorghumhirsen werden die Arten der Gattung Sorghum aus der Familie der Süßgräser (Poaceae) bezeichnet. Übrigens ist auch die Schreibweise Sorgum gelegentlich anzutreffen.

Wirtschaftlich bedeutendste Art dieses Taxons ist die Mohrenhirse (*Sorghum bicolor*), die das wichtigste Getreide in Afrika ist und auch in Südeuropa, Zentralamerika und Südasiens angepflanzt wird. Es wird natürlich vornehmlich für die Produktion von Mehl und als Futter für Vieh verwendet und ist das Getreide, das 2016 die fünftgrößte Anbaufläche weltweit aufwies – nach Weizen, Mais, Reis und Gerste. Sorghum stammt ursprünglich aus Ostafrika und ist an heißes und trockenes Klima angepasst. Eine weitere bekannte Art ist das vor allem als Futterpflanze, aber auch als Energiepflanze eingesetzte Sudangras. Als Vogelfutter wird ebenfalls die Mohrenhirse verwendet.

Verwendung

Nahrungs- und Futtermittel

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sorghum bicolor eignet sich kaum übrigens zum Backen, findet aber in Form von Brei, Grütze oder Fladen Verwendung als Lebensmittel. Auch zur Bierherstellung wird Sorghum genutzt, zum Beispiel für das traditionell hergestellte Umqombothi in Südafrika, Dolo in Westafrika, Pombe in Ostafrika und Merisa im Sudan. Für die industrielle Bierproduktion ist Sorghum auch von Bedeutung, da es für die Herstellung von glutenfreiem Bier für Menschen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) geeignet ist. Es kann auch ähnlich dem Mais gut als ganze Pflanze als Futter verwendet werden, muss aber entweder frisch verfüttert oder zur Senkung des Gehalts des cyanogenen Glycosids Dhurrin siliert oder getrocknet werden.

### **Sorten von Milchersatz (vegan):**

Hülsenfrüchte:

Sojamilch

Erbsenmilch

Lupinenmilch

(Pseudo-)Getreide:

Amaranthmilch

Buchweizenmilch

Reismilch

Hafermilch

Dinkelmilch

Roggenmilch

Hirseamilch

Quinoamilch

Nüsse:

Haselnussmilch

Cashewmilch

Macadamiamilch

Walnussmilch

Paranussmilch

Pekannmilch

Ölsamen:

Kürbiskernmilch

Leinsamenmilch

Mohnmilch

Sonnenblumenkernmilch

Pinienmilch

Andere:

Mandelmilch

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Kokosmilch  
Hanfmilch

### **Soßenzwiebel**

Siehe auch Schalotte.

### **Soße ohne Kochen Vanille-Geschmack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Schnell und einfach und dabei wunderbar cremig, das ist Dessert-Soße Vanille-Geschmack ohne Kochen. Einfach in kalte Milch einrühren und schon kann mit Dessert-Soße ohne Kochen jedes Dessert wunderbar verfeinern. Und dabei kann die Dessert-Soße ohne Kochen sowohl kalt, als auch warm serviert werden. Die besondere Rezeptur erlaubt die Erwärmung der Dessert-Soße in der Mikrowelle.

Einfacher geht es wohl nicht!

### **Soße zum Kochen Vanille-Geschmack 3er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Mit Dr. Oetker Dessert-Soße Vanille-Geschmack zum Kochen können Sie viele Desserts optimal verfeinern. Wahlweise heiß oder kalt serviert, ist die Dr. Oetker Dessert-Soße Vanille-Geschmack zum Kochen ein wahrer Genuss.

Sie wird mit 500 Milliliter Milch und 40 Gramm Zucker aufgekocht. Der feine Vanille- Geschmack gibt Desserts, Eis, Kuchen und Gebäck die ganz besondere Note.

### **Southern Comfort**

Der Southern Comfort ist ein amerikanischer Whiskeylikör mit Aromen beziehungsweise unter Verwendung von Bourbon Whiskey, Pfirsich, Orange, Vanille, Zimt und dunkler Schokolade.

Er wurde übrigens bis 2015 vom Spirituosenkonzern Brown-Forman hergestellt und in Deutschland über dessen deutsches Tochterunternehmen vertrieben. Anfang 2016 wurde die Marke Southern Comfort dann an Sazerac verkauft.

### **Zusammensetzung**

Ursprünglich war Southern Comfort ein Cocktail auf Whiskeybasis, heute wird der Likör jedoch aus Neutralalkohol mit Zusätzen wie Zuckerstoffen und Farbstoff sowie Auszügen von Whiskey, Pfirsichen, Orangen und aromatischen Kräutern beziehungsweise Gewürzen wie Zimt hergestellt. Whiskey statt Neutralalkohol wird in dem 40-prozentigen Southern Comfort Reserve verwendet, einer Mischung aus Southern Comfort und sechs Jahre altem Bourbon. Southern Comfort hat in Deutschland zurzeit 35 Volumenprozent Alkohol, es gibt den Likör aber auch in anderen Trinkstärken wie 21 %, 38 % und 50 %. Seit Mitte 2017 wird das Getränk übrigens unter Zusatz einer aromatisierenden Menge echten Whiskys nicht näher definierter Herkunft hergestellt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Spaghetti**

Spaghetti (gemäß des Dudens auch Spagetti) sind eine Form von Teigwaren und Nudeln aus Hartweizen mit rundem Querschnitt, etwa zwei Millimeter Durchmesser (gekocht) und etwa 25 Zentimeter Länge. In den deutschsprachigen Raum gelangten die Spaghetti aus Italien.

Die Bezeichnung Spaghetti wurde aus dem Italienischen übernommen. Besonders dicke Spaghetti werden Spaghettoni genannt, besonders dünne Spaghettini.

In Deutschland werden Spaghetti teilweise auch unter Zusatz von Eiern als Eierteigwaren angeboten. Ähnlich geformt, aber meistens kürzer als Spaghetti, sind Eiernudeln, die es auch als Bandnudeln gibt. Fadennudeln sind natürlich kürzer und dünner und werden meistens als Suppeneinlage verwendet. Eine Art Fadennudel gab es nach neuesten Funden bereits im 2. Jahrtausend v. Chr. im heutigen China. Sie wurden allerdings aus Hirsemehl hergestellt.

Spaghetti gelten übrigens als schwierige Speise in Bezug auf die Einhaltung der Tischsitten.

## **Spaghetti alla gricia**

Spaghetti alla gricia oder manchmal Spaghetti alla griscia ist ein einfaches, beliebtes und traditionelles Gericht der italienischen Küche aus dem Latium. Die Herkunft des Namens ist wahrscheinlich abgeleitet von Gricio. So wurden in Rom des 19. Jahrhunderts die Verkäufer von Brot und Lebensmittel genannt, einige von ihnen stammten aus dem Schweizer Kanton Graubünden (italienisch: Grigioni). Nach einer anderen Hypothese stammt das Gericht übrigens aus dem Bergdorf Grisciano, einem Ortsteil von Accumoli. Dort findet immer jedes Jahr am 18. August die Sagra della pasta alla griscia statt.

Zur Zubereitung dieses Gerichtes werden gekochte Spaghetti mit Würfeln von luftgetrockneter, gebratener Schweinebacke (Guanciale) oder Speck (Lardo oder auch Pancetta), reichlich Pecorino romano und natürlich frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer vermischt.

Die Pasta alla gricia entspricht somit übrigens einer Pasta cacio e pepe plus Speck. Durch die Zugabe von Ei ergeben sich die Spaghetti alla carbonara. Durch die Zugabe von Tomaten wurden die Spaghetti alla gricia natürlich zu den Bucatini all'amatriciana weiterentwickelt.

## **Spaghetti alla puttanesca**

Spaghetti alla puttanesca ("Spaghetti nach Hurenart"), ist ein aus Süditalien stammendes beliebtes Nudelgericht mit einer scharf-würzigen Tomatensauce.

Zur Zubereitung werden als erstes abgezogener Knoblauch und eingelegte Sardellen in Olivenöl angeschwitzt, bis die Sardellen zerfallen. Danach werden Tomaten und scharfe Peperoncini hinzugegeben, mit Pfeffer und Oregano gewürzt und anschließend die Sauce sämig gekocht. Zum Schluss werden entsteinte, zerkleinerte schwarze Oliven, Kapern und auch frische, gehackte Petersilie hinzugegeben und die Sauce mit separat gekochten

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Spaghetti vermischt.

### **Spaghetti alle vongole**

Spaghetti alle vongole (Italienisch für „Spaghetti mit Venusmuscheln“) sind ein in ganz Italien und besonders in den Küstenregionen beliebtes und verbreitetes Nudelgericht.

Zur Zubereitung werden natürlich frische, kleinere Venusmuscheln gereinigt und mit Weißwein, Olivenöl, Knoblauch, frischer Petersilie und eventuell Tomaten gekocht, bis sich die Schalen geöffnet haben. Gewürzt wird das Gericht mit Pfeffer oder scharfen Peperoncini, Salz ist meistens nicht notwendig. Zu den fertigen Muscheln geben Sie die zwischenzeitlich al dente gekochten Spaghetti, lassen das Gericht kurz ziehen und servieren es sofort, üblicherweise mit den Muschelschalen. Die Variante ohne Tomaten wird übrigens auch Spaghetti alle vongole in bianco genannt.

### **Spaghettikürbis**

Der Spaghettikürbis ist eine ertragreiche, frühe Kürbissorte des Gartenkürbis (Cucurbita pepo) aus der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae).

Die Fruchtform ist natürlich zylindrisch. Die Fruchtgröße (Durchmesser mal Höhe) beträgt 13 bis 16 Zentimeter mal 20 bis 30 Zentimeter. Er hat meist ein Gewicht von 1,5 bis 3,0 Kilogramm. Das Fruchtfleisch ist hellgelb und hat lange Fasern, die vage an Spaghetti erinnern und übrigens dem Kürbis seinen Namen geben. Die Anzahl der Früchte einer Pflanze beträgt 4 bis 8. Die Wuchsform ist rankend (Platzbedarf 3 m<sup>2</sup>). Er hat eine Reifezeit von etwa 100 Tagen. Da der Spaghettikürbis aufgrund seiner harten Schale gut lagerfähig ist, ist er von etwa Anfang September bis Anfang Januar im Handel.

Der Spaghettikürbis wird natürlich auch aufgrund seiner einfachen Zubereitung geschätzt: Er kann als Ganzes oder halbiert gekocht, gedämpft oder gebacken werden. Danach lässt sich das Fruchtfleisch in spaghetti-ähnliche Fäden zerzupfen.

Spaghetti mit Bärlauchpesto (vegane Kaufempfehlung)

Man muss nur wissen: Sie müssen die Pasta etwas abkühlen lassen bevor Sie das Pesto zufügen. Hitze verringert den Bärlauch-Geschmack erheblich!

Menge: 1 Portion

200 Gramm Spaghetti (vegan, ohne Ei)

1 Teelöffel Tafelsalz

Kochen Sie die Nudeln wie gewohnt nach der Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser al Dente (bissfest).

### **Bärlauch-Pesto Rezept**

Menge: 1 Portion

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

200 Gramm frischen Bärlauch

50 Gramm geröstete Kerne oder Nüsse (es geht auch mit gesalzenen Erdnüssen, muss nicht zwingend mit Pinienkernen gemacht werden, wichtig ist nur: geröstet. Wir haben heute Erdnüsse und Mandeln genommen)

50 Gramm veganer Reibekäse, gerieben

100 Milliliter bestes Rapsöl mit Buttergeschmack

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Tafelsalz

Spülen Sie den Bärlauch gut mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und kontrollieren Sie ihn auf Fäulnis und Schädlinge (die im Gericht nichts zu suchen haben). Dann geben Sie alle Zutaten in einen Mixbecher und Mixen sie fein.

Zum Schluss gießen Sie die garen Nudeln durch ein Sieb, schrecken sie kurz mit kaltem Wasser ab, richten die Spaghetti auf einem tiefen und vorgewärmten Teller an und geben das Pesto vor dem Servieren über das Gericht.

Unsere Tipps:

Abgefüllt in ein luftdichtes, sehr sauberes Glas hält sich das Pesto mindestens eine Woche im Kühlschrank. Wir verarbeiten auch oft größere Mengen und frieren das Pesto ein. Funktioniert.

Dieses Rezept und Bild hat Helmut "Sauerländer" uns über unsere Köche-Nord Facebookseite geschickt, danke.



### **Spaghettoni**

Spaghettoni sind dünner als Spaghetti, ansonsten gibt es kein Unterschied. Die Zubereitungen und Saucen sind identisch. Klassisch sind Tomatensoße und Pesto und Millionen anderer Soßen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Spanakopita**

Spanakopita ist ein gängiges Gericht der griechischen Küche, im Wesentlichen auf der Grundlage von Filoteig und Blattspinat. Es ähnelt damit sehr dem türkischen Spinatbörek oder dem deutsch-österreichischen Spinatstrudel, wobei sich jeweils Unterschiede in der Rezeptur der Füllung sowie des Teiges ergeben.

## **Spanferkel**

Spanferkel wird auch als Milchferkel bezeichnet, ist noch saugend, etwa 6-8 Wochen alt und wiegt etwa 20 Kilogramm.

Man verwendet Spanferkel gefüllt oder nicht gefüllt, im Ganzen am Spieß oder auch auf dem Rost gebraten. Außerdem verwendet man Spanferkel in einzelne Teile zerlegt. Spanferkel haben eine vielfältige Zubereitungsmöglichkeit.

## **Spanische Windtorte**

Spanische Windtorte ist ein sehr beliebtes historisches Dessert aus Österreich, das natürlich hauptsächlich aus Baiser und Schlagsahne besteht. Erste Rezepte für die Torten aus gezuckertem Eiweißschnee belegen österreichische Schriften des ausgehenden 18. Jahrhunderts, unter dem Namen Spanische Windtorte tauchen dann um 1800 detaillierte Rezepte auf. Auf der Ersten Wiener Konditoreiausstellung im Oktober 1932 präsentierte übrigens die K.u.K. Konditorei Ch. Demel's Söhne eine von der Presse als riesig bezeichnete Spanische Windtorte.

Während die Torte Mitte des 20. Jahrhunderts aus deutschsprachigen Kochbüchern verschwand, erlebte die Spanische Windtorte dank eines Kochbuchs des Journalisten Joseph Wechsberg aus der Time-Life-Kochbuchserie „Foods of the World“ zum Glücke ein Revival in den Vereinigten Staaten von Amerika. 2015 war die Spanische Windtorte außerdem Thema einer britischen TV-Sendung. Das Gebäck soll Vorbild für die in Australien und Neuseeland beliebte Baisertorte Pavlova gewesen sein.

## **Spannrippe**

Spannrippe wird auch als Querrippe bezeichnet. Es ist durchwachsenes Kochfleisch mit Knochenanteilen vom Rindervorderviertel.

Man verwendet Spannrippe für Suppen und Eintöpfe, da das Fett und das Fleisch im ausgewogenem Anteil die Fondbildung begünstigt.

## **Spareribs**

Spareribs sind eine amerikanische Spezialität aus dem zugeschnittenen Schweinebauch. Man verwendet Spareribs mariniert, mit kräftiger Würzung und anschließend gegrillt.

## **Spargel**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Vor etwa 3000 Jahren war Spargel bereits den Ägyptern als Delikatesse und Heilmittel bekannt. Es gibt weißen Spargel beziehungsweise grünen Spargel. Oder auch vereinzelt violetten Spargel. Im Ausland gibt es meistens kein weißen oder violetten Spargel, weil die meistens nicht wissen wie die Deutschen den so hinkriegen. Dazu wird auf den Spargel viel Erde aufgehäuft, da sich Spargel bei Sonneneinstrahlung grün verfärbt. Grüner Spargel schmeckt dagegen bitterer und ist deshalb im Ausland auch nicht so beliebt wie bei uns der weiße/violette Spargel. Im Handel wird Spargel meistens in 22 Zentimeter Länge und bis 3 Zentimeter Dicke verkauft. Spargel enthält viel Vitamine und Mineralstoffe.

Man verwendet Spargel traditionell mit zerlassener Butter, Kochschinken oder Sauce Hollandaise, aber auch in vielen neuen phantasiereichen Zubereitungen.

Achtung:

Die holzigen Spargelenden und die Schale dienen als Grundlage für die Spargelcremesuppe. Spargel wirkt harntreibend, abführend und krampflösend.

### **Spargelbohne**

Die Spargelbohnen sind Nutzpflanzen aus der Familie der Hülsenfrüchtler. Sie ähneln einer langgezogenen Gartenbohne. Spargelbohnen sind sehr eng mit der Augenbohne und der Catjangbohne verwandt. Sie werden tropischen Gebieten Asiens und in Südamerika gezüchtet und werden auch Schlangenbohnen genannt. Vermutlich stammt die Spargelbohne aus den tropischen Gebieten Afrikas. Sie ist sehr nahe verwandt mit einer Reihe anderer "Bohnen". Der Geschmack der Spargelbohne ähnelt dem der Gartenbohne, ist jedoch kräftiger und saftiger. Die Spargelbohne wird im Südwesten der USA (dort in Kombination mit Schweinefleisch), in der Karibik, in Afrika und in Asien gegessen.

Die Spargelbohnen sind von Frühjahr bis Herbst erhältlich, im Winter dagegen fast überhaupt nicht. Für 200 Gramm gekochte Spargelbohnen werden 200 bis 250 Gramm frische Bohnen benötigt. Das Gemüse sollten Sie nicht im Kühlschrank aufbewahren, das ist zu kalt und die Bohnen würden sich verfärben. Die ideale Aufbewahrungstemperatur beträgt 12-14 Grad Celsius. Dann sind die Spargelbohnen drei Tage haltbar.

### **Spargelcremesuppe** für Hohenfelde (Bezirk Hamburg-Nord, MIT BILD, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Spargel, weiß  
250 Gramm Spargel, grün  
1 1/2 Liter Wasser  
1 Teelöffel, gestrichen, brauner Zucker  
60 Gramm Margarine  
40 Gramm weißes Mehl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Weißwein oder Zitronensaft

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

7 Gramm Ei-Ersatz  
50 Milliliter Mineralwasser  
4 Esslöffel Soja Sahne (oder andere pflanzliche Sahne)

Außerdem:

150 Gramm Fregola Sepia (als Garnitur für einen schönen Farbkontrast)  
1/2 Zitrone

Schälen Sie den weißen Spargel vom Kopf her (aber bitte lassen Sie die Köpfe dran, die sind das beste am Spargel), schneiden Sie die holzigen Enden ab und spülen Sie die Stangen mit kaltem Wasser ab. Danach schälen Sie den Grünen Spargel vom Kopf bis zur Mitte (und lassen auch hier den Kopf ungeschält) und spülen auch die Stangen mit kaltem Wasser ab und entfernen die holzigen Enden mit einem großem Küchenmesser. Nun schneiden Sie die Spargelstangen in etwa 3 Zentimeter lange Stücke. Danach geben Sie die Spargelschalen und die Enden in einen Topf mit 1,5 Liter Wasser, lassen den Topfinhalt bei großer Hitze aufkochen und lassen ihn etwa 20 Minuten auskochen. Nach der Kochzeit gießen Sie den Sud (Flüssigkeit) durch ein Sieb ab (abseihen), entsorgen die Zutaen im Sieb, fangen den Sud aber bitte auf.

Nebenbei setzen Sie bitte einen kleinen Topf mit Salzwasser auf, bringen den Topfinhalt zum Kochen und kochen die Fregola Sepia nach Packungsanleitung al dente.

Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden eine Scheibe der Zitrone ab.

Dann schmecken Sie die Flüssigkeit mit Tafelsalz und braunen Zucker ab, geben die Spargelstückchen und die Zitronenscheiben hinein und lassen die Zutaten in etwa 20 Minuten weich kochen. Nach den 20 Minuten Kochzeit gießen Sie die Flüssigkeit wieder durch ein Sieb (Abseihen) und fangen dabei auch den Sud (die Flüssigkeit) auf.

Nebenbei zerlassen Sie 40 Gramm Margarine in dem gleichem Topf (aus der Sie die Flüssigkeit gerade abgegossen haben), sieben das weiße Mehl in die Margarine und braten es etwas an umd eine helle Einbrenne (Mehlschwitze) herzustellen.

Anschließend gießen Sie das Meiste des Spargelsudes (der Spargelflüssigkeit, etwa 1 Liter) unter Rühren mit einem Schneebesen zur Einbrenne und lassen die Suppe etwa 15 Minuten kochen. Nach der Kochzeit salzen und pfeffern Sie die Spargelsuppe, geben den Weißwein oder den Zitronensaft dazu und lassen den Topfinhalt nochmal kurz aufkochen bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen.

Jetzt verquirlen Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit der pflanzlichen Sahne (das geht am besten mit einer Gabel) und verfeinern die Suppe damit. Danach geben Sie die Spargelstücke wieder in den die Spargelcremesuppe. Außerdem zerlassen Sie noch etwa 20 Gramm Margarine in der Suppe und würzen sie bei Bedarf mit Tafelsalz und Pfeffer nach.

Dann gießen Sie die Fregola Sepia durch ein Sieb und schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Pasta nicht weiter gart). Danach füllen die Spargelcremesuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentasse, geben die Pasta als

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Topping in auf die Suppe und servieren sie zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.



Ein Dankeschön für das Bild geht an Helmut Schültke!

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Aller Augen warten auf dich, o Herr,  
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.  
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,  
was lebt, mit Segen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Spargelkohl**

Siehe auch Brokkoli

**Spargelsuppe mit süßem Senf** für Stadtteil Findorff (Bremen Stadtbezirk West, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Spargel  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Teelöffel braunen Zucker  
30 Gramm Margarine  
1 Spritzer Zitronensaft  
100 Milliliter Sojasahne  
200 Gramm Sojajoghurt  
1 1/2 Esslöffel süßen Senf

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
100 Gramm Fegola Sepia

Setzen Sie als erstes einen Topf mit Wasser auf und kochen Sie die Fegola Sepia nach Packungsanleitung mit etwas Tafelsalz gar.

Dann Schälen Sie den Spargel (lassen Sie den Kopf der Stangen bitte dran, der ist das beste am Spargel) und schneiden Sie die holzigen Enden mit einem großem Küchenmesser ab bevor Sie den Spargel in etwa 4 Zentimeter große Stücke schneiden. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, geben die Spargelstücke zusammen mit dem braunen Zucker und einem Spritzer Zitronensaft in einen Topf mit der Gemüsebrühe und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten bei großer Hitze kochen. Nach dem Kochen pürieren Sie den Spargel in der Brühe mit einem Pürierstab. Anschließend geben Sie die Sojasahne und den Sojajoghurt sowie den süßen Senf in den Topf und lassen die Suppe nochmals aufkochen. Nach dem erneuten Aufkochen schmecken Sie die Suppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren die Suppen mit der Fegola Sepia aus und servieren die Suppe Ihren Gästen entweder als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unser Tipps:

Um eine feinere Konsistenz zu bekommen, sollten Sie die Suppe zum Schluss noch durch ein Sieb gießen (passieren), damit die faserigen Spargelreste herausgefiltert werden.

**Weiterer Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.köche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Spätburgunder (trockener Rotwein)**

Spätburgunder können Sie zu gebratenem Schwein, gebratenen oder geschmortem Wild, zu gebratene Ente oder Gans, Fleischpasteten oder auch zu mildem Käse servieren.

### **Spätlese**

Bei der Spätlese werden die Trauben voll reif geerntet. Dies geschieht immer nach der Haupternte.

### **Spätzle**

Spätzle (Spätzla, Spatzen, Spätzli (im Schweizer Hochdeutsch) oder Spätzlich (im Hohenlohischen) sind schwäbische beziehungsweise alemannische Teigwaren in länglicher Form. Sie werden als Beilage oder mit weiteren Zutaten als eigenes Gericht serviert. Ähnliche Teigwaren in eher runder Form werden in Baden-Württemberg und in Bayerisch Schwaben übrigens auch Knöpfle beziehungsweise in der Schweiz Chnöpfli genannt.

Die Spätzle sind Eierteigwaren aus Frischei mit unregelmäßiger Form und rauer, poriger Oberfläche, bei welcher der zähe Teig direkt in kochendes Wasser/Wasserdampf eingebracht wird – wobei ihre Form zwischen dünn und dick, länglich und kurz variiert.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Als einzige Teigwaren werden die Spätzle bereits während der Produktion gekocht. Bei der klassischen Art der Herstellung wird ein Spätzlesbrett verwendet und der feuchte Teig in das Kochwasser geschabt. Bei Massenproduktion wird der Teig entweder durch Lochbleche gedrückt oder er tropft durch diese Bleche ins Kochbad.

#### Teigzutaten und Zubereitung der Spätzle

Der Spätzleteig wird natürlich aus Mehl, Eiern, lauwarmem Wasser, mancherorts auch mit Milch, und Tafelsalz zubereitet, wobei die Mengenangaben variieren können. Im Handel angebotenes Spätzlemehl ist meistens grobkörnigeres (doppelgriffiges) Weizenmehl Type 405, teilweise mit Dinkelmehl oder feinem Grieß gemischt. Dieses Mehl klumpt weniger als glattes Mehl.

#### **Speck**

Speck ist gepökelter und geräucherter Schweinerückenspeck.

Man verwendet Speck zum Beispiel zum Verfeinern von herzhaften Eintöpfen.

#### **Speckknödel**

Als Speckknödel (oft auch als Speckklöße bezeichnet) werden verschiedene Arten von Knödeln bezeichnet, die natürlich typische Speisen der süddeutschen, österreichischen und auch der Südtiroler Küche sind. Im Wesentlichen lassen sich übrigens zwei verschiedene Grundformen unterscheiden: Für die eine Grundform wird eine Knödelmasse mit klein gewürfeltem Speck vermengt, für die andere Grundform wird eine kleine Menge des gewürfelten Specks mit dem Teig umhüllt. Üblich ist das Sieden (Kochen) in Salzwasser (wie von Köchen-Nord.de nutzen wegen dem Geschmack Gemüsebrühe um die Knödel zu garen), aber auch das Backen im Backofen ist eine klassische Zubereitungsform. Die Knödel der ersten Grundform werden selbstverständlich sowohl als Beilage als auch als Hauptspeise oder Suppeneinlage verwendet, die zweite Grundform meistens als Hauptspeise, begleitet von zum Beispiel Sauerkraut, Krautsalat oder Kopfsalat.

Die Tiroler Knödel enthalten im Gegensatz zu den Speckknödeln mageres geräuchertes Schweinefleisch. Sie werden üblicherweise in einer Rindsuppe oder mit einem Salat beziehungsweise Sauerkraut serviert.

#### **Speisekartenarten**

Die Speisekarten werden in Arten unterschieden. Diese sind:

- Frühstückskarte
- Tageskarte
- Standardkarte
- Menükarte
- Aktionskarten oder Sonderkarte
- Spezialitätenkarte
- saisonale Karten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Speisekleie**

Speisekleie ist ein Getreideerzeugnis (siehe auch Kleie).

## **Speiseöl**

Speiseöl wird ausschließlich aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt. Wenn Speiseöl aus einer einzigen Pflanzenart besteht, trägt es ihren Namen, wie zum Beispiel Distelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl. Nicht jedes aus einer Pflanze hergestellte Speiseöl kann auch bedenkenlos erhitzt werden! Dieses trifft im Wesentlichen auf die Natur belassenen kalt gepressten Öle zu, deren Rauchpunkt relativ niedrig ist, und die beim Erhitzen einen Großteil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe verlieren würden. Gemischte Öle kommen aus Pflanzenölen, Speiseölen oder Tafelölen in den Handel, sind meistens preiswerter und können auch sowohl als Speiseöl wie zum Backen, Braten oder Frittieren verwendet werden.

Achtung:

Naturbelassene kaltgepresste Öle enthalten keine Konservierungsstoffe und müssen deshalb schnell verbraucht werden, weil sie sonst ranzig werden.

## **Speisepilze**

Siehe auch Pilze, Kulturpilze, Wald- und Wiesenpilze oder Wildpilze.

## **Speisequark**

Speisequark ist Frischkäse in verschiedenen Fettgehaltsstufen und entsteht durch Säuerung (spezielle Milchsäurebakterien und Lab) aus pasteurisierter Vollmilch, teilentrahmter Milch, Magermilch, Rahm beziehungsweise Sahne. Der Fettgehalt Magerquark liegt bei unter 10 % (i. Tr.), bei Halbfettstufe bei Halbfettstufe 20 % (i. Tr.) und bei Fettstufe bei 40 % (i. Tr.).

Man verwendet Speisequark als Brotbelag, im Käsekuchen (Quarkkuchen) und in Zubereitungen mit Kräutern und Obst.

## **Speiserübe**

Die Speiserübe ist eine Unterart innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Formen davon sind die Mairübe, Teltower Rübchen, Pfatterer Rübe, Gatower Kugel, Herbstrübe und die nahe verwandte Bayerische Rübe. Sie ist von den Kohlrüben oder Steckrüben (*Brassica napus* subsp. *napobrassica*; auch: *Brassica napus* subsp. *rapifera*) zu unterscheiden.

Verwendung

Die Speiserübe wird als Gemüse und als Viehfutter verwendet. Seltener nutzt man die jungen Blätter als Blattgemüse. Die Rüben können roh oder gegart verwendet werden, sie werden auch eingesäuert.

Die Entwicklung der Rübe erfolgt rasch, so dass es natürlich möglich ist, die Speiserübe noch nach der Getreideernte zu säen und bis zum Herbst erntefähige Pflanzen zu

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

erhalten (daher die Bezeichnungen Stoppelrübe, Herbstrübe). Im zeitigen Frühjahr ausgesät, ist eine Ernte im Mai möglich (Mairübe). Der Anbau ist sowohl in gemäßigttem Klima möglich als auch in tropischen Höhenlagen. Einige Sorten können schon 50 Tage nach der Aussaat geerntet werden, andere benötigen bis zu 100 Tage. Auch gibt es Sorten, die im Herbst gesät werden, überwintern und dann im Frühjahr geerntet werden.

### **Speisesalz**

Siehe auch Salz.

### **Speisezwiebel**

Speisezwiebel werden seit mehr als 5000 Jahren angebaut und waren bei den Ägyptern zeitweise sogar Zahlungsmittel. Die runde bis ovale bis zu 15 Zentimeter große Frucht (ist ein Gartengemüse) besteht aus einer fleischigen, weißen Verdickung der unterirdischen Blätter. Sie werden umhüllt von einer mehrlagigen Schicht bräunlicher, dünner Schalen. Das ätherische Öl allicin und der hohe Glucosegehalt (8 %) der Speisezwiebeln geben ihnen einen mild bis scharfen, leicht süßen Geschmack. Sie sind nach der Tomate das am häufigsten verzehrte Gemüse.

Man verwendet Speisezwiebeln als Gewürz, in Suppen, herzhaften Kuchen (wie zum Beispiel Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine), als Gemüse in Salaten und Frühlingszwiebel, Küchenzwiebel oder Zwiebel. Die oberirdischen Stängel der Speisezwiebel verwendet man als Ersatz für Lauch.

Achtung:

Speisezwiebeln enthalten viele Mineralstoffe und wirken unter anderem harntreibend, schleimlösend und entzündungshemmend. Außerdem hilft die Speisezwiebel gegen Darmparasiten, Erkältungen und Durchfall. Für das „Weinen“ beim Schälen der Speisezwiebel sind Schwefelverbindungen verantwortlich, die durch das Verletzen der Zwiebel beim Schneiden entstehen, aber auch den typischen Geschmack frischer Zwiebeln bedingen. Man sagt auch „die Zwiebel wehrt sich“.

### **Spelzen**

Spelzen feste, harte Hülsen (Getreideschale) um das Getreidekorn. Sie dienen zum Schutz vor Mikrobenbefall und unerwünschten Umwelteinflüssen. Da Getreide mit anhaftenden Spelzen (zum Beispiel Dinkel, Hafer oder Gerste) nicht vermahlbar ist, müssen sie vorher entfernt werden, wenn sie sich nicht beim Dreschen (ernten) lösen.

### **Spenden, Fördern und Stiften – EKD**

Weil der Autor Marcus Petersen-Clausen wegen diversen Krankheiten in einer evangelischen Einrichtung lebt (obwohl er sein Zuhause in der katholischen Kirche gefunden hat) möchte er sich mit seinen Mitteln für die Betreuung und seine Arbeit revanchieren. Deshalb hat <https://www.koche-nord.de> hier auch die Spendenorganisationen der evangelischen Kirche mit aufgenommen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Sollten Sie einmal etwas Geld übrig haben würden dir folgenden Organisationen sich sicher freuen wenn Sie an sie denken (unbezahlte Werbung):

Stiftung zur Bewahrung kirchlicher Baudenkmäler in Deutschland  
<https://www.stiftung-kiba.de>

Stiftung Orgelklang  
<https://www.stiftung-orgelklang.de>

Brot für die Welt  
<https://www.brot-fuer-die-welt.de>

Diakonie Katastrophenhilfe  
<https://www.diakonie-katastrophenhilfe.de>

Nah bei den Menschen

Mit einer Spende an Ihre Kirchengemeinden oder kirchliche und diakonische Einrichtungen in Ihrer Region unterstützen Sie die Arbeit vor Ort.  
<https://www.ekd.de/evangelische-kirche-in-deutschland-14272.htm>

**(WENN JEDER ETWAS GIBT, HABEN ALLE GENUG!)**

Quelle:  
<https://www.ekd.de/Spenden-Foerdern-und-Stiften-15570.htm>

### **Spezialbrot**

Spezialbrot unterscheidet sich von den normalen Brotsorten dadurch, dass:  
- es neben Roggen und Weizen auch andere Getreidearten (wie nichtbrotgetreide) enthält (zum Beispiel Mehrkornbrot); - besondere Getreidemalerzeugnisse verarbeitet werden (zum Beispiel Steinmetzbrot); - es durch eine besondere Teigbereitung hergestellt wird (zum Beispiel Simonsbrot) - ein besonderes Backverfahren angewendet wird (zum Beispiel Pumpernickel) - es unter Verwendung tierischer (zum Beispiel Buttermilchbrot oder - pflanzlicher Produkte hergestellt wird (zum Beispiel Gewürzbrot, Sonnenblumenbrot oder Zwiebelbrot); - es einen veränderten Nährwert hat (zum Beispiel kohlenhydratvermindertes Brot). Spelzen sind Dazu zählen auch „Diätetische Brote“ (wie zum Beispiel Diabetikerbrot oder glutenfreies Brot).

### **Spicken**

Mageres Fleisch (Fasan, Rindfleisch) mit einer Spicknadel mit Speckstreifen durchziehen.

### **Spicken mit Speck**

Lassen Sie die Speckstreifen anfrieren. Die Speckstreifen zum Spicken lassen sich leichter verwenden, wenn man sie im Tiefkühlfach anfrieren lässt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Spinat

Spinat ist ein Blattgemüse.

Man verwendet Spinat gegart unter anderen in Béchamel-, Käse- oder auch in Sahnesoße. Außerdem verwendet man Spinat in Suppen, Omelettes, überbacken, als Füllung und auch roh in Salaten oder als Brotbelag. Spinat wird meistens als Tiefkühlware verarbeitet.

Achtung:

Spinat ist reich an Vitamin C, Mineralstoffen, aber auch an Oxalsäure und Nitrat. Lassen Sie erwärmten Spinat stehen, können sich Bakterien vermehren, die das Nitrat in gesundheitsschädliches Nitrit umwandeln. Deshalb sollte Spinat schnell abgekühlt und möglichst bald verzehrt werden. Säuglingen und Kleinkindern sollten Sie aufgewärmten oder längere Zeit stehengelassenen Spinat nicht mehr geben, da es für sie gesundheitsschädlich ist. Besonders hohe Nitratmengen finden sich im Stiel, den großen Blattrippen und den äußeren Blättern, die entfernt werden sollten. Das Spinat sehr viel Eisen enthalten soll, basiert auf einem Rechenfehler und entspricht nicht der Realität.

Unsere Anmerkung:

Eisbergsalat, Fenchel, Kresse, Kopfsalat, Kohlrabi, Rettich, Rucola (Rauke), Rote Rüben sowie Radieschen haben ebenfalls einen hohen Nitratgehalt. Deshalb sollten Sie bei deren Verzehr wie auch bei Spinat achtsam sein.

## Spinatsuppe für Hoheluft-Ost (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

900 Gramm Spinat, Tiefkühlware  
2 Gemüsezwiebeln  
2 Stücke Ingwer, 3 Zentimeter pro Stück  
4 Knoblauchzehen  
2 kleine Chilischoten  
2 Esslöffel, gestrichen Currypulver  
400 Milliliter Kokosmilch  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Teelöffel Zucker  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Speiseöl

Lassen Sie den Spinat über Nacht in einem Sieb über einer Schüssel oder einem Spülbecken auftauen.

Am nächsten Tag ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Danach schneiden Sie die Chilischoten mit einem großem Küchenmesser in Ringe und schälen den Ingwer (siehe Tipps. Wir nehmen in der Regel ein daumengroßes Stück) bevor Sie den Ingwer mit einem kleinen Küchenmesser in

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Scheiben schneiden. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem ausreichend großen Topf und dünsten erst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch glasig. Anschließend geben Sie die Chilischoten, den Ingwer und das Currypulver mit in den Topf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und braten sie bei großer Hitze an. Wenn die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel beginnen braun zu werden geben Sie den Spinat (nicht aufgetaut), die Kokosmilch und die Gemüsebrühe mit in den Topf und lassen den Topfinhalt kurz aufkochen. Danach reduzieren Sie die Hitze etwas und lassen die Suppe 15 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen.

Nach den 15 Minuten pürieren Sie die Spinatsuppe mit einem Pürierstab und schmecken sie danach mit Tafelsalz, etwas Pfeffer und braunen Zucker ab.

Zum Schluss verteilen Sie die Spinatsuppe in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,  
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.  
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,  
was lebt, mit Segen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Spirituose**

Spirituose sind zum menschlichen Genus bestimmte Getränke, die mindestens 15 % Alkohol als Wert bestimmenden Anteil enthalten. Dieser Alkohol muss durch Brennen von zuckerhaltigen, vergorenen Grundstoffen (wie zum Beispiel Obst, Getreide oder Kartoffeln) entstanden sein.

## **Spirituosen (die als Digestif angeboten werden)**

Spirituosen die als Digestif angeboten werden sind zum Beispiel Cognac, Kräuterliköre (beispielsweise Underberg), Obstbrände, Obstgeist und Weinbrand.

## **Spirulina**

Spirulina (korrekter Arthrospira) ist eine Gattung der Cyanobakterien (früher als „Blualgen“ bezeichnet). Bis zu 35 Arten werden unterschieden (zum Beispiel

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Spirulina platensis, Spirulina fusiformis, Spirulina maxima), es ist jedoch unklar, ob nicht diese 35 Arten möglicherweise doch alle derselben Art angehören, da Spirulina ihre Gestalt in Abhängigkeit vom Nährstoffgehalt und pH-Wert des Wassers ändert. Spirulina ist im Handel auch in der Kategorie „Mikroalgen“ als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Jährlich werden etwa 3000 Tonnen Rohmasse Spirulina platensis aus kommerziellem Anbau als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Spirulina ist in Deutschland wie auch die Süßwasseralge Chlorella in Form von Pulver oder Tabletten als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich und wird in (Bio-)Lebensmitteln als nährstoffreiche Zutat verarbeitet (Nudeln, Fruchtriegel, Getränkepulver etc.). Spirulina ist übrigens auch Bestandteil vieler Fischfutter und einiger Katzenfuttermittel. Andere Verwendung findet man auch in der Biotechnologie und in der Biotechnik, wo Spirulina unter anderem als Biokatalysator in Fermentationsprozessen und zur Energiegewinnung verwendet wird.

#### Nahrungsergänzung

Bei Spirulina-Produkten als Nahrungsergänzungsmittel wird der Eiweißgehalt und Vitamin B12-Gehalt ausgelobt. Die Dosis, die über Nahrungsergänzungsmittel bei Einnahme der höchsten empfohlenen Dosis aufgenommen wird, ist jedoch so gering, dass sich die ergänzende Eiweißzufuhr in der Regel kaum bemerkbar macht. Das manchmal gesondert ausgezeichnete Chlorophyll findet sich in jedem Lebensmittel mit grünen Pflanzenteilen. Die Auslobung von Vitamin B12 gilt als irreführende Werbung, wenn mit krankheitslindernden Effekten geworben wird.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit kam übrigens nach Auswertung der vorgelegten Studien von Herstellern zu dem Schluss, dass Spirulina-Kapseln keine Auswirkung auf die Glucose-Konzentration im Blut bei Diabetikern besitzen. Nach der Health-Claims-Verordnung dürfen die Nahrungsergänzungsmittel diesbezüglich natürlich nicht mehr beworben werden.

#### Bedeutung als Nahrungsmittel

Spirulina wurde 1974 von der WHO als „Bestes Nahrungsmittel der Zukunft“ bezeichnet. Die FAO erinnerte 2008 an die Bedeutung von Spirulina und forderte alle Nationen auf, den Anbau weiterzuentwickeln und zu intensivieren. Die Vereinten Nationen haben übrigens die Organisation IIMSAM gegründet, die den Anbau von Spirulina weltweit zur Bekämpfung von Hunger und Unterernährung fördert.

Studenten der Technischen Universität Israel in Haifa haben eine neue Falafel-Art, die Algalafel aus Spirulina entwickelt. Damit gewannen sie 2018 den ersten Preis des Wettbewerbes des Europäischen Instituts für Innovation und Technologie.

### **Spitzpaprika - Safran - Suppe** für Stadtteil Vahr (Bremen Stadtbezirk Ost, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

3 Schalotten

500 Gramm Spitzpaprिकासchoten, rote

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 Esslöffel Olivenöl  
1 Dose Safranfäden  
2 Teelöffel braunen Zucker  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
50 Gramm Margarine  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Zitronensaft

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden. Danach ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Schalotten darin etwa 1 Minute glasig. Anschließend geben Sie die Paprikawürfel und den Safran dazu und dünsten die Zutaten unter Rühren mit einem Kochlöffel eine weitere Minute mit.

Nach dem Dünsten bestreuen Sie das Gemüse mit dem braunen Zucker, rühren die Suppenzutaten nochmal kurz mit dem Kochlöffel durch und lassen den Zucker leicht karamellisieren.

Jetzt gießen Sie die Brühe (kräftig und am besten vorher selbst zubereitet) in den Topf und lassen die Suppe etwa 15-20 Minuten bei großer Hitze köcheln, bis die Paprika schön weich gegart ist hat. Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Sabmixer oder mit einem Pürierstab.

Dann rühren Sie die Margarine unter und schmecken die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab. Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Sie können die Suppe auch mit einem Nest aus frittierten Zucchiniestreifen dekorieren und dann servieren.

**Weiterer Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

**Spitzpaprika - Schalotten - Suppe** für Langenhorn (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

5 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
5 Spitzpaprikaschoten  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Zweig Thymian  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel braunen Zucker  
4 Thymianzweige, zum Garnieren

Außerdem:

ein paar Stücke Fladenbrot, Tandoori Naan oder Baguette

Halbieren Sie die Spitzpaprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten ebenfalls in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf, schwitzen die Schalotten und den Knoblauch darin glasig und geben danach die Paprikawürfel dazu und rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel durch. Die Paprikawürfel dünsten Sie bitte farblos an, löschen die Zutaten danach mit 100 Milliliter Gemüsebrühe ab und lassen die Brühe bei großer Hitze etwas einkochen (damit der Geschmack der Zutaten in die Brühe übergeht). Nebenbei spülen Sie bitte den Thymianzweig mit kaltem Wasser ab und schütteln ihn kurz trocken. Dann zupfen Sie die Thymianblättchen von den Stängeln und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser etwas kleiner.

Anschließend gießen Sie den Topf mit der restlichen Brühe auf, fügen den Thymian hinzu, bedecken den Topf mit einem Deckel und lassen die Zutaten etwa 15 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken die Spitzpaprika - Schalotten - Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und braunem Zucker ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen an, garnieren sie eventuell noch mit etwas Thymian und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie zum Beispiel ein paar Stücke Fladenbrot, Tandoori Naan oder Baguette reichen.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## Spitzbein

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Spitzbein ist Schweinefuß oder Schweinepfötchen.

Man verwendet Spitzbein zum Kochen und zum bilden von Fonds für Eintöpfen. Wegen seines Kollagengehaltes verwendet man Spitzbein auch zur Herstellung von Geleespeisen und Sülzen.

### **Spitzbube**

Eine vor allem in der Schweiz, aber auch in Süddeutschland, Österreich und natürlich Südtirol vorkommende regionale Bezeichnung ist Spitzbub. Oft bilden die Ausschnitte beim Spitzbuben ein Gesicht. Das älteste bekannte Rezept findet sich übrigens im Kochbuch „Das Meisterwerk der Küche“ aus dem Jahr 1929. Im Unterschied zum Linzer Auge und auch zum Ochsenauge enthalten die Spitzbuben allerdings kein Eigelb. In der Pfalz, ist übrigens auch die Bezeichnung Pfauenauge bekannt. In Kärnten bezeichnet man einen Spitzbuben als Linzer Rad(l).

### **Spitzkohlsuppe** für Ohlsdorf (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Spitzkohl  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
3 Kartoffeln (mehlig kochend)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer  
1 Teelöffel Chilipulver  
1 Zwiebel  
etwas Kresse  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 Becher Crème fine  
1 Teelöffel Kümmel, zerstoßen

Schneiden Sie vom Spitzkohl als erstes den unteren Stielansatz mit einem großem Messer ab. Dann entfernen Sie eventuell die äußeren Blätter, vierteln die beiden Kohle der Länge nach und schneiden den Stielansatz mit dem großen Küchenmesser heraus. Danach hobeln Sie den Spitzkohl bitte mit einer Küchenreibe in eine Schüssel.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem ausreichend großem Topf, schwitzen die Zwiebelwürfel darin glasig und geben danach die gewürfelten Kartoffeln dazu. Nachdem Sie die Zutaten ein paar mal mit einem Kochlöffel umgerührt und dann angebraten haben geben Sie bitte 2/3 des gehobelten Spitzkohls hinzu und gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Außerdem würzen Sie den Topfinhalt bitte mit Tafelsalz, Pfeffer, Chilipulver und eventuell etwas zerstoßenem Kümmel. Danach bedecken Sie die Suppe

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

mit einem Deckel und lassen sie auf großer Hitze kochen. Nebenbei erhitzen Sie die restlichen 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne, braten den restlichen Spitzkohl darin hellbraun an und würzen ihn mit den Gewürzen..

Nach 30 Minuten geben Sie die Crèmefine bitte zur Suppe und schlagen den Topfinhalt mit einem Mixstab schaumig auf. Außerdem spülen Sie die Kresse mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit einem kleinen Küchenmesser vom Beet ab.

Jetzt richten Sie die Spitzkohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppenteller oder Suppentassen an und dekorieren sie mit der Kresse aus. Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen die Vorspeisensuppe beziehungsweise Frühstückssuppe mit einer kleinen vorgewählten Schüssel gebratenen Kohl.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Segne, Vater unser Essen  
segne, Vater unser Brot.  
Lass uns jene nicht vergessen,  
die da hungernd sind, in Not.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Spitzpaprika**

Spitzpaprika ist gelblich bis hellgrün; manche Sorten leuchten natürlich auch dunkelgrün. Die hellgrünen Schoten sind allerdings erst richtig reif, wenn sie leuchten und auch sich die Farbe dunkelrot verfärbt. Sie vertrat dann schon eher ihre Verwandtschaft mit den dickeren und rundlich geformten Vetter. Wenn Sie diese mögen, werden Sie Spitzpaprika bestimmt ebenfalls schätzen. Diese Paprikasorte ist übrigens nicht nur oft günstiger als die üblichen Früchte, sie schmeckt auch sehr gut!

Ursprüngliche kommt die Spitzpaprika wie die von Gemüsepaprika in Mittelamerika vor, von wo aus sie im 15. Jahrhundert nach Europa kamen. Heute kommt Spitzpaprika aus allen Ländern auf dem Balkan und aus dem Mittelmeergebiet nach Deutschland.

Spitzpaprika bekommen Sie inzwischen das ganze Jahr über frisch. Besonders aromatisch schmecken die Schoten aber im Sommer, wenn sie ordentlich Sonne bekommen haben und vom Freiland kommen.

Geschmack:

Im Vergleich zu den üblichen Gemüsepaprika schmeckt Spitzpaprika pfefferig-pikant, dabei aber (vor allem, wenn er rot ist) dennoch angenehm süßlich.

**Spitzpaprikasuppe** für Uhlenhorst (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 3 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 Spitzpaprikaschoten, rot, grob zerkleinert  
1 Zwiebel, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe  
2 Fleischtomaten, grob zerkleinert  
1 Esslöffel Tomatenmark  
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:  
2 Esslöffel Olivenöl

Halbieren Sie die Spitzpaprikaschoten mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden die beiden Zutaten ebenfalls in Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und schwitzen die Knoblauchwürfel, die Zwiebelwürfel sowie die die Paprikawürfel darin an

Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben Sie bitte die Tomaten, den Knoblauch und das Tomatenmark dazu, verrühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel und braten sie bei großer Hitze kurz mit, danach löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab. Außerdem zerdrücken Sie das Lorbeerblatt in der Hand und geben es mit in die Suppe.

Nach etwa 20 Minuten, wenn die Paprika weich ist aber noch biss hat (damit noch Nährstoffe in der Paprika sind), können Sie die Zutaten mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend schmecken Sie die Spitzpaprikasuppe mit den Gewürzen ab und lassen sie noch mal bei großer Hitze aufkochen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:  
Wir servieren zu dieser Suppe ein frisches Baguette und einen grünen Salat.

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Spitzpaprikasuppe mit Rosmarin** für Winterhude (Bezirk Hamburg-Nord, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

700 Gramm Spitzpaprikaschoten  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
2 Zweige Rosmarin, frisch  
2 Esslöffel Olivenöl  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
3 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf  
etwas Tafelsalz  
1 Esslöffel Tomatenmark, nach Belieben  
2 Esslöffel Crèmefine

Halbieren Sie die Paprikaschoten mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprikaschoten bitte in Streifen. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt von einander in feine Würfel. Außerdem spülen Sie den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Rosmarinnadeln von den Stielen und hacken sie mit einem großem Küchenmesser fein.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem ausreichend großen Topf und dünsten die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarin darin bei mittlerer Hitze unter Rühren an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Nun fügen Sie die Spitzpaprikastreifen hinzu und dünsten Sie unter Rühren (mit einem Kochlöffel) etwas mit.

Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Außerdem schmecken Sie die Suppe bitte mit den beiden Paprikapulversorten pikant ab. Dann legen Sie einen Deckel auf den Topf und garen die Paprikastreifen in der Suppe bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten. Die Paprika sollte aber noch bissfest sein (damit sie nach dem Kochen noch Nährstoffe hat).

Nachdem die Paprikastreifen gar sind schrecken Sie die Suppe eventuell noch mit Tafelsalz und Tomatenmark ab. Dann verteilen Sie die Spitzpaprikasuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Tellern oder Suppentassen und geben darauf noch einen halben Esslöffel Crèmefine (Sie können auch mehr darauf geben). Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wenn Ihre Gäste es lieber mögen, können Sie die Crèmefine auch vorher in der Suppe mit einem Schneebesen unterrühren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Spreewälder Gurken**

Spreewälder Gurken ist eine geschützte geographische Angabe für die eingelegten Gurken aus dem Spreewald/Brandenburg.

## **Sprossen**

Als Sprossengemüse oder auch Keimsprossen genannt, oft auch schlicht Sprossen, werden überwiegend junge Austriebe von Pflanzen oder aus Samenkörnern gekeimte Jungpflanzen bezeichnet. Die botanisch richtige Bezeichnung wäre allerdings Sämlinge. Echte Sprossengemüse sind zum Beispiel Spargel und Bambussprossen.

Die Sprossen sind ein traditionelles, gesundes Lebensmittel. Beim Keimvorgang werden im Samenkorn gespeicherte Nährstoffe und Vitalstoffe angereichert und verfügbar gemacht. Deshalb enthalten die Sprossen und Keimlinge besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Sprossen lassen sich perfekt in den täglichen Speiseplan integrieren und frischen frisch zubereitete Salate und andere Gerichte auf (zum Beispiel auch einfach in 2 Esslöffel heißem Speiseöl anbraten und mit Nudeln zubereiten) .

Kreuzblütler wie zum Beispiel Kresse, Rucola, Radieschen und auch Brokkoli gelten als besonders gesund. Sie enthalten sehr viele Senföle, die auch zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Dabei gelten natürlich vor allem Brokkoli-Sprossen als besonders gesund. Aus ihnen lässt sich das beliebte Senföl Sulforaphan gewinnen.

Unser Tipp:

Teilweise ist das Saatgut der Sprossen mit Erregern verunreinigt, die sich bei den warmen und feuchten Verhältnissen im Sprossenglas sprunghaft vermehren. Sie sollten Sprossen immer erhitzen um eventuelle Erreger abzutöten. Außerdem ist es natürlich wichtig, beim Umgang mit dem Saatgut und den Keimlingen immer auf ausreichend Hygiene zu achten.

Es gibt beispielsweise Alfalfa, Amaranth, Bockshornkleesamen, Brokkolisamen, Dinkel, Erbsensprossen, Gartenkresse, Kamut, Kichererbsen, Kürbissamen, Linsen, Mungbohnen, Quinoa, Radieschen, Rettich, Roggen, Rucola, Senf (gelb), Sesam und Sonnenblumenkerne. Nähere Informationen über die Sprossen finden Sie in diesem Lexikon unter den einzelnen Sprossen...

## **Sprossenkohl**

Siehe auch Rosenkohl

## **Sprotten**

Sprotten werden auch als Breitling, Brisling oder Sprott bezeichnet und sind Seefische (Knochenfische). Sprotten haben eine Länge von etwa 10-15 Zentimetern und sind ähnlich einem kleinen Hering. Sprotten kommen in mitteleuropäischen Küsten, der Nordsee und der Ostsee vor.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Man verwendet Sprotten meist geräuchert, aber auch frisch oder gesalzen, gegrillt oder gebacken. Sie sind in gesalzener Form als (unechte) Anchovis im Handel. Eine bekannte Delikatesse sind die „Kieler Sprotten“ (heiß geräuchert).

Die eigentliche Sprottensaison ist aber nur in den Monaten Oktober bis April, im restlichen Jahr werden gefrostete Sprotten geräuchert.

Achtung:

Sprotten enthalten sehr viel Protein (etwa 19 %) und Fett (etwa 18 %).

Außerdem haben Sprotten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B 12 und Vitamin D.

### **Sprudel**

Sprudel sind Sauerlinge (Wasser), die durch natürlichen Kohlendruck aus natürlichen oder künstlichen Quellen entweichen. Als Sprudel darf durch Mineralwasser deklariert werden, das unter Zusatz von Kohlensäure abgefüllt wird.

### **Sriracha-Sauce**

Der Geschmack der Sriracha-Sauce wird vor allem durch Chilischoten beherrscht

Die Sriracha-Sauce ist eine nach der Küstenstadt Si Racha in Thailand benannte scharfe Chilisauce. Sriracha-Sauce wurde dort als erstes produziert und dann in lokalen Fischrestaurants verwendet. Die Sauce wird aus Chilischoten, Essig, Knoblauch, Zucker und auch etwas Speisesalz hergestellt.

Sriracha-Saucen haben übrigens in vielen asiatischen Ländern und auch in den Vereinigten Staaten Verbreitung gefunden. In Kalifornien gibt es sogar mit Huy Fong Foods auch einen großen Hersteller.

Die Sriracha-Sauce wird sehr häufig als Dip verwendet, speziell für Meeresfrüchte. Durch die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten als scharfe Sauce taucht sie in verschiedenen Küchen auf, so zum Beispiel als Gewürz in asiatischen Suppen oder ersatzweise für Ketchup zu Pommes frites. Auch zu Döner Kebab und natürlich zu gebratenen Nudelgerichten wird die Sriracha-Sauce zunehmend verwendet.

### **Stachelbeere**

Die Stachelbeere ist eine Pflanzenart aus der Gattung Ribes innerhalb der Familie der Stachelbeergewächse (Grossulariaceae). Sie besitzt auch ein weites Verbreitungsgebiet in Eurasien und Nordafrika. Die Sorten liefern übrigens Obst.

### **Stachelbeersuppe** für Bergstedt (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 3 Portionen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Liter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)  
1 Glas Stachelbeeren  
7 Gramm Ei-Ersatz  
50 Milliliter Mineralwasser  
etwas weißes Mehl  
1 Esslöffel braunen Zucker

Als erstes verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (das geht am besten mit einer Gabel). Dann geben Sie die pflanzliche Milch mit braunen Zucker (so dass die Pflanzenmilch wie beim Pudding kochen angenehm süß ist) in einen Topf und bringen Sie den Topfinhalt zum Kochen.

Währenddessen entstielen Sie die Stachelbeeren mit einem kleinen Messer, geben die Beeren in ein Sieb, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und geben die Stachelbeeren dann mit in den Topf. Nun zerdrücken Sie die Beeren etwas mit einem Kochlöffel, damit die pflanzliche Milch gerinnt.

Danach rühren Sie den Ei-Ersatz mit einem Schneebesen in den Topf ein und rühren so viel weißes Mehl dazu bis es einen festen Brei entsteht. Den Brei stechen Sie anschließend mit zwei Teelöffeln so ab und geben ihn in die Pflanzenmilch, so dass schöne mundgerechte Klümpchen entstehen. Danach halten Sie die Teelöffel mit dem Brei einfach in die kochende pflanzliche Milch, so löst sich die Masse schön von alleine vom Löffel. Jetzt lassen Sie die Suppe noch etwa 3 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Stachelbeersuppe Ihren Gästen zum Beispiel als warme oder auch als kalte Vorspeise beziehungsweise Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt, und wir danken Gott, der hinter all dem steckt. Du bist ein Gott, dem man danken kann, und jetzt fangen wir zu essen an. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Stadt-Egerlinge, Stadt-Champignons (*Agaricus bitarouis*)**

Der Stadt-Champignon ist ein sehr guter Speisepilz der ab Mai bis Oktober Saison hat. Er wächst an Straßenrändern und Waldrändern und sein Hut ist 4-10 (-15) Zentimeter groß. Der Hut des Pilzes ist außerdem auffallend abgeflacht, in der Mitte niedergedrückt, weißlich bis grauweiß, manchmal ziemlich riesig und gilbend, sehr oft mit Erdresten bedeckt. Der Rand ist lange eingerollt, die Lamellen überragend. Das Fleisch des Stadt-Egerlings ist sehr fest, weiß und im Schnitt etwas rosa. Der Geschmack dieses Pilzes ist mild und nussartig.

Champignons werden entweder mit einer speziellen Bürste oder mit einem Pinsel

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

gereinigt. Wenn Sie sie mit Wasser abwaschen saugen sie sich voll! Die Champignons verfärben sich bei Wasserkontakt braun.

Man verwendet Champignons für Suppen, Saucen, Füllungen, kalte Gerichte, als Vorspeise oder als Garnitur.

Giftige Doppelgänger des Stadt-Champignons sind übrigens die Karbol-Egerlinge (sie haben beim Reiben einen unangenehmen Geruch nach Karbol, die Basis wird beim Reiben chromgelb) und der weiße Knollenblätterpilz. Der weiße Knollenblätterpilz hat auch im Alter weiße Lamellen.

## **Stängelkohl**

Stängelkohl ist eine dem Rübstiel sehr ähnliche Varietät des Rübsens aus der Familie der Kreuzblütler. Der Stängelkohl wird je nach Gegend auch Rappa, Cima di Rapa oder Broccoli raab genannt und wird als Gemüse genutzt.

Verwendung:

Stängelkohl gilt in Italien, Portugal und Galicien als typisches Wintergemüse. Das Gemüse riecht nach Kohl, hat auch ein leicht bitteres Aroma und schmeckt allerdings sanfter, solange die Blütenknospen noch geschlossen sind. Der Geschmack ist Stängelkohl jedoch deutlich intensiver als bei vielen anderen Kohllarten und wird teilweise als streng empfunden. Gehen die Blüten auf, wird der Geschmack noch stärker broccoliartig, schärfer und etwas bitterer. Danach nimmt die Intensität des Geschmacks übrigens weiter stark zu. In Deutschland wird der Stängelkohls nur regional oder gelegentlich auf Marktplätzen, oder zum Beispiel bei türkischen Gemüseläden unter dem Namen Rappa angeboten. Essbar sind vor allem die Blütenknospen, aber auch Blätter und Stiele. Der Stängelkohl wird natürlich gegart verwendet. Dazu wird er in Röschen und Stiele geteilt und kalt abgespült. In Apulien wird Rappa in Stückchen geschnitten und mit Orecchiette zubereitet. Weitere Zutaten für Stängelkohl sind übrigens gehackte Sardellenfilets, zerdrückter Knoblauch, Tafelsalz und Olivenöl. In Norditalien dagegen blanchiert man den Rappa, mischt ihn mit Essig und Speiseöl und gibt ihn als Beilage zu „Bollito misto“. In der internationalen Küche wird das Gemüse auch blanchiert mit Sahne verfeinert, mit geriebenem Käse sowie Semmelbröseln gemischt und als Gratin gebacken.

Die Sprossen aus den Samen des Stängelkohls schmecken angenehm scharf. Sie werden meistens unter Salate und Rohkost gemischt.

Lagerung

Nach Dumont ist der Stängelkohl bei Zimmertemperatur zwei Tage, im Plastikbeutel im Gemüsefach bei zwei bis fünf Grad Celsius bis zu sieben Tagen haltbar.

## **Stärke**

Stärke ist pflanzlicher Vielfachzucker (Polysaccharid), der in Früchten, Knollen, Samenkörnern(zum Beispiel Getreidekörnern oder Weizenstärke) und Wurzeln vorkommt.

Man verwendet Stärke zum Beispiel als Gelmittel oder Verdickungsmittel, für

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Stärkeprodukte (wie zum Beispiel Quellstärke).

### **Stärke der Kartoffelstifte**

Die französische Küche unterscheidet übrigens folgende Querschnitte der Kartoffelstifte, die natürlich auch auf die Garzeit einflussgebend sind:

- Pommes bâches: ("Holzscheit-Pommes"): Querschnitt von 2 cm<sup>2</sup>
- Pommes pont-neuf: (in Anlehnung an die Pfeiler der Seinebrücke Pont-Neuf in Paris): Querschnitt von 1 cm<sup>2</sup>
- Pommes allumettes ("Streichhölzer"), in Québec auch bekannt unter Pommes coupe julienne: Querschnitt von 0,5 cm<sup>2</sup>, oftmals gebraucht im Fast Food-Bereich
- Pommes pailles ("Strohhalme"): Querschnitt von 0,25 cm<sup>2</sup>
- Pommes cheveux d'or ("Goldhaare"), noch feiner geschnitten

### **Stauben**

Bei gedünstetem Gemüse, Fleisch Saft einreduzieren lassen, mit Mehl stauben, gut anrösten, und dann aufgießen mit Wasser, Suppe, Brühe.

### **Staudensellerie Creme - Suppe** für Bramfeld (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Staudensellerie

1 Bund Petersilie

125 Gramm Zwiebeln

50 Gramm Margarine

1 Liter Wasser

14 Gramm Ei-Ersatz

125 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)

3 Esslöffel Weißwein (oder hellen/weißen Traubensaft)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie als erstes den unteren Teil des Sellerie mit einem großem Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Stiele kurz trocken und entfernen auch die feinen Blätter der Stiele. Nun müssen Sie den Sellerie jetzt noch mithilfe eines Sparschälers von den harten Fasern befreien. Danach schneiden sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser in Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und erhitzen nebenbei die Gemüsebrühe in einem Topf.

Nun spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein hacken. Außerdem Verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit 100 Milliliter Wasser (das geht am besten mit einer Gabel) und stellen die Schüssel erst mal beiseite.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Anschließend erhitzen Sie die Margarine in einem weiteren Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig, geben den Sellerie dazu und lassen ihn etwa 7-8 Minuten mitdünsten.

Danach geben Sie die gehackte Petersilie mit in die heiße Brühe, verrühren sie mit einem Kochlöffel und gießen den Topf mit den Zwiebeln und dem Sellerie mit der Gemüsebrühe auf. Jetzt lassen Sie die Suppe etwa 35 Minuten im geschlossenen Topf kochen.

Nach der Kochzeit pürieren Sie das Gemüse (in der Suppe) mit einem Passierstab, geben den Ei-Ersatz, die Sojasahne und den Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) unter Rühren mit einem Schneebesen hinzu und binden die Suppe so ab. Eventuell können Sie die Staudensellerie Creme noch mit Tafelsalz und Pfeffer nachwürzen. Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie zum Schuss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
O Gott, von dem wir alles haben,  
wir preisen dich für deine Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst;  
nun segne auch, was du uns gibst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Staudensellerie**

Staudensellerie, auch Stielsellerie, Stangensellerie oder Bleichsellerie genannt, hat lange, fleischige Blattstiele und eine kleine Wurzelknolle. In den Handel kommen die Blattstiele, die pro Pflanze bis zu einem Kilogramm wiegen können. Sie werden natürlich für Salate oder als Gemüse verwendet. Die blasse Färbung kommt übrigens durch Aufhäufeln von Erde und Überstülpen mit Blechrohren zustande, was die Chlorophyllbildung durch Lichtmangel beeinträchtigt (Vergeilung). Die Blattstiele enthalten vergleichsweise hohe Mengen  $\beta$ -Carotin und zeichnen sich natürlich durch ein feines Selleriearoma aus.

### **Staudenselleriesuppe** für die Teilnehmer des Tanz Turnier Club Harburg (**vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Staudensellerie, grün  
30 Gramm Margarine  
40 Gramm weißes Mehl  
200 Milliliter Schlagfix  
800 Milliliter Gemüsebrühe, (Instand, besser frisch und selbst gemacht)  
etwas Tafelsalz

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie als erstes den unteren Teil des Sellerie mit einem großem Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Stiele kurz trocken und entfernen auch die feinen Blätter der Stiele. Nun müssen Sie den Sellerie jetzt noch mithilfe eines Sparschälers von den harten Fasern befreien. Danach schneiden sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser in etwa 1 Zentimeter große Stücke.

Dann geben Sie die Gemüsebrühe in einen Topf, bringen sie zum Kochen und geben die Selleriestücke hinein die Sie bitte etwa 15-20 Minuten kochen.

Während der Kochzeit stellen Sie in einem weiteren Topf aus der Margarine und dem weißen Mehl eine Mehlschwitze her. Dann nehmen Sie die gegarten Selleriestücke mit einer Schaumkelle aus die Gemüsebrühe und löschen die Mehlschwitze mit der Gemüsebrühe ab. Nun fügen Sie noch den Schlagfix langsam unter rühren mit einem Schneebesen hinzu und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach fügen Sie die Selleriestücke wieder hinzu, richten die Staudensellerie Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir, hast auch uns/mich nicht vergessen, lieber Gott wir/ich danke/n dir dafür.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Staudensellerie Suppe mit Birnen** für Duvenstedt (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

5 Stangen Staudensellerie  
1 Kartoffel (mehlig kochend)  
1 Gemüsezwiebel  
700 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Milliliter Schlagfix  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Birne (zum Beispiel Gieser-Wildeman-Birne, Griese Bern oder großer Katzenkopf)  
2 Esslöffel Margarine  
2 Teelöffel braunen Zucker

Schneiden Sie als erstes den unteren Teil des Sellerie mit einem großem Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Stiele kurz trocken und entfernen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

auch die feinen Blätter der Stiele. Nun müssen Sie den Sellerie jetzt noch mithilfe eines Sparschälers von den harten Fasern befreien. Danach schneiden sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser in Stücke. Anschließend schälen Sie die Kartoffel, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffel nun kleine Würfel. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebel und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Danach fügen Sie den Sellerie und Kartoffel hinzu, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie noch etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Nach den 5 Minuten löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe und dem Schlagfix ab und würzen ihn mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann lassen Sie die Suppe mit einem Deckel zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

Währenddessen spülen Sie die Birne mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Küchentuch trocken und schneiden die Birne dann in Viertel. Danach entkernen Sie die Birne bitte und schneiden sie in Spalten. Jetzt erhitzen Sie die restliche Margarine in einer Pfanne und braten die Birnenscheiben von beiden Seiten bei großer Hitze an. Danach streuen Sie den braunen Zucker darüber, lassen ihn etwas karamellisieren und ziehen die Pfanne dann von der Kochstelle.

Nach der Kochzeit der Suppe pürieren Sie sie bitte mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken die Staudensellerie-Suppe nochmals mit den Gewürzen ab. Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen mit den Birnen (die Sie auf einem kleinen Unterteller dazu reichen können).

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Steak**

Steak ist ohne genaue Bezeichnung Rindersteak, eine Scheibe aus dem Roastbeef oder der Lende. Steak anderer Tiere werden benannt, wie Kalbssteak, Putenbruststeak und andere.

Man verwendet Steak als Kurzbratstück in verschiedenen Garstufen: stark Blutig (französisch: bleu, englisch: rare), blutig (französisch: saignant, englisch: under-done), rosa (französisch: a point, englisch: medium) und durch (französisch: bien cuit, englisch: well-done).

Unser Tipp:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Wenn Sie nicht auf Steak verzichten möchten, sich aber vegan ernähren wollen empfehlen wir Ihnen die folgenden drei Fleischalternativen die Sie im Internet bestellen können:

Wheaty veganes Virginia-Steak  
Vivera veganes Steak  
die vegafit veganen Steaks (2 Stück)

### **Steak au four**

Ein Steak au four ist ein Schweinesteak, das mit Würzfleisch bedeckt und mit Käse überbacken ist. Es handelt sich hierbei um eine deftige, vor allem in der DDR bekannte Zubereitungsart. Es ist ein Klassiker der leider von den (west)deutschen Speisekarten fast verschwunden ist.

In der Regel wird für Steak au four Schweinenackensteak, seltener Schweinehüftsteak verwendet, welches zunächst in der Pfanne gebraten wird.

Ein Rezept von Helmut Sauerländer:

Als „Retter der alten Schule“ bin ich heute bei diesem lecker Essen gelandet.

Die Zutaten (für 4 Personen)

Je 100 Gramm gegartes Kalb- Rind und Schweinefleisch  
1 Bund Suppengemüse  
Etwas Piment  
1 Esslöffel Butter  
1 Esslöffel Weißmehl  
0,2 Liter Hühnerbrühe  
0,2 Liter Sahne  
1 Esslöffel Worcestersoße  
100 Gramm Champignons in feine Scheiben geschnitten  
1 Esslöffel Zitronensaft  
4 Kalbsrückensteaks  
8 Scheiben Käse (ich nehme immer kräftigen Käse)

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Butter, Weißmehl und Hühnerbrühe eine Mehlschwitze ansetzen. Das Ganze mit Fleischbrühe ablöschen. Dazu kommt Sahne und ein paar Tropfen Worcestersauce. Dann das klein geschnittene Fleisch und die geputzten Pilze dazu geben. Das ganze nach Geschmack mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dann leicht köcheln lassen. So erhält man ein Ragout Fin (Würzfleisch).

Die Steaks salzen und anbraten. In eine feuerfeste Form legen, mit Ragout Fin und Käse bedecken und im Grill oder Backofen (bei 180 Grad) überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

### **Steak von Green Mountain (vegane Kaufempfehlung)**

Die natürlichen, pflanzlichen Alternativen von The Green Mountain haben viel Gutes drin.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

So auch das vegane Steak (1 x «The Green Mountain»-Steak à 200 Gramm). Auf dem Grill grillt man das Steak bei mittlerer Hitze und wendet es Zwischendurch. In der Pfanne brät man es in 2-3 Esslöffel heißem Speiseöl etwa 9 bis 9 1/2 Minuten von beiden Seiten und wendet das Steak mehrmals. Nach etwa 9 1/2 Minuten ist das Steak perfekt durchgegart und kann anschließend mit Pfeffer und Tafelsalz gewürzt und serviert werden.

**NÄHRWERTE PRO 100 Gramm:**

Energie in kJ etwa 639

Energie in kcal etwa 153

Fett etwa 7,9 Gramm

davon gesättigte Fettsäuren etwa 0,6 Gramm

Kohlenhydrate etwa 6,6 Gramm

davon Zucker etwa 0,8 Gramm

Nahrungsfasern (Ballaststoffe) etwa 5,9 Gramm

Eiweiß etwa 11 Gramm

Natrium etwa 2,3 Gramm

Salz (berechnet aus Natrium) etwa 1,3 Gramm

### **Steckerlfisch**

Der Steckerlfisch (oft auch Steckerl, bairisch für „kleiner Stecken, Stab“) ist an einem Stab gegrillter Fisch, eine beliebte Spezialität aus dem bayerischen Alpenvorland, Oberösterreich (Stangerlfisch oder Staberlfisch im Salzkammergut) und natürlich dem Burgenland (ein traditionelles Gericht aus Burgenland beziehungsweise Ungarn, meistens aus dem Neusiedlersee), die vor allem in Biergärten und auch auf Volksfesten serviert wird. Der Steckerlfisch hat übrigens nichts mit dem getrockneten Stockfisch zu tun.

Traditionell wird der Fisch aus in den örtlichen Seen und Flüssen gefangenen Renken oder Weißfischen zubereitet. Heute wird Steckerlfisch eigentlich von Fischbratereien zubereitet, welche meistens Zuchtfische wie Forellen, Saiblinge sowie Makrelen und andere Seefischarten verwenden.

Zur Vorbereitung von Steckerlfisch werden die ganzen, ausgenommenen Fische mit einer kräftigen Marinade aus Speiseöl, Gewürzen und Knoblauch eingestrichen und der Länge nach vom Maul her auf etwa 60 Zentimeter lange, entrindete Weidenzweige, gewässerte Holzstäbe oder Metallspieße gespießt. Zum Grillen werden die Stöcke sehr oft so festgemacht, dass sich die Fische kopfunter schräg über oder neben der Holzkohleglut befinden. Während der Garzeit sollten die Fische möglichst gelegentlich mit der Marinade oder Butter bepinselt werden, damit ihre Haut knusprig wird. Generell wird der Fisch während des Grillvorgangs so wenig wie möglich gewendet, damit dieser nicht vom Spieß abfällt. Fertig ist der Fisch wenn seine Haut Blasen wirft und sich die Rückenflosse leicht lösen lässt.

Steckerlfisch wird auf dem Papier serviert, in das er nach dem Grillen eingewickelt wurde (oder auf einem Teller). Als Beilage serviert man meistens Brezen oder Semmeln (Brötchen).

Außerhalb Österreichs ist diese Spezialität vor allem auf bayerischen Volksfesten etabliert.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die bekannteste Steckerlfischbraterei ist übrigens die auf dem Münchener Oktoberfest ansässige Fischer Vroni.

### **Steckrübe**

Die Steckrübe wird auch als Kohlrübe bezeichnet. Sie hat gelbliche bis rote kopfgroße Knollen mit weißem bis gelblichem Fleisch. Steckrübe wiegt bis zu 1,5 Kilogramm und ist süßlich im Geschmack. Außerdem ist die Steckrübe reich an Kalium und Vitamin C.

Man verwendet die Steckrübe gekocht, geschmort oder gratiniert.

Achtung:

Steckrübe wirkt harntreibend. Berühmt-berüchtigt ist auch der Steckrübenwinter 1916/1917, als es außer Steckrübe kaum etwas anderes zu essen gab, deshalb haftet der Steckrübe heute auch noch der Ruf des „Arme-Leute-Essens“ an.

### **Steckrübensuppe mit Seidentofu** für Eilbek (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Steckrüben  
1 Zwiebel  
2 kleine Möhren  
4 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)  
200 Gramm Seidentofu  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
2 Esslöffel Rapsöl zum Braten  
1 Bund Petersilie oder Selleriegrün, gehackt

Außerdem:  
etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie dann in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und schneiden die Möhren danach mit einem großem Küchenmesser in Würfel oder Stifte. Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffel ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Nun spülen Sie die Steckrübe gründlich mit kaltem Wasser und einer Gemüsebürste (um groben Schmutz zu entfernen) ab, lassen sie kurz in einem Sieb abtropfen und entfernen den Stielansatz (Strunk mit dem großem Küchenmesser. Dann stellen Sie die Rübe auf ein Schneidebrett und befreien sie mit einem Schälmesser oder einen Turniermesser das Sie eng entlang der Steckrübe führen von der Schale. Wenn Sie damit fertig sind vierteln Sie die Steckrübe bitte mit einem großem Küchenmesser und schneiden sie auch mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Außerdem nehmen Sie bitte den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Seitentofu in Würfel

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Jetzt spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein hacken.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf und anschwitzen erst die Zwiebelwürfel glasig. Danach geben Sie den gewürfelten Seitentofu dazu und füllen den Topf nach kurzem Erhitzen (ohne das die Zwiebeln schwarz werden) mit Gemüsebrühe auf. Nun lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten mit Deckel köcheln, geben nach der Kochzeit die Sojasahne hinzu und pürieren den Topfinhalt danach mit einem Pürierstab fein.

Zum Schluss füllen Sie die Steckerübensuppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestreuen sie mit der Petersilie oder dem kalt abgespülten Selleriegrün und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir nutzen für diese Suppe Seitentofu weil er im Gegensatz zu Naturtofu oder Räuchertofu einen höheren Flüssigkeitsanteil hat. Der macht den Seitentofu natürlich schön cremig weshalb er besonders für Desserts, Kuchen aber auch zum Verfeinern von Suppen und Saucen geeignet ist.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Viele kleine Fische  
schwimmen jetzt zu Tische,  
reichen sich die Flossen,  
dann wird kurz beschlossen,  
jetzt nicht mehr zu blubbern,  
sondern jetzt zu futtern.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Steerstück**

Siehe Unterschale

### **Steinbeißer**

Siehe auch Katfisch

Achtung:

Der Steinbeißer ist auf Sachsens Roter Liste als vom Aussterben bedroht vermerkt und sollte nicht mehr verzehrt werden!

### **Steinbuscher Käse**

Steinbuscher Käse ist ein halbfester Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch. Der Steinbuscher Käse hat eine gelbbraunliche bis rötliche Oberfläche und ein gelbes Innere, fast ohne Lochung. Er ist mild bis dezent pikant im Geschmack. Steinbuscher

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Käse hat einen Fettgehalt von 14-28 % (Fett i. Tr. 30-50%). Steinbuscher Käse reift 4-8 Wochen.

### **Steinbutt**

Steinbutt ist ein Seefisch (Edelfisch, Knochenfisch, Plattfisch und Raubfisch) mit einer Größe von etwa 50-100 Zentimeter, maximal wird Steinbutt 1 Meter lang. Der Fisch wird maximal 20 Kilogramm schwer. Steinbutt kommt im mitteleuropäischen Küstengebieten, dem Nordatlantik und der Ostsee vor. Das Fleisch von Steinbutts ist fest, weiß, sehr wohlschmeckend und Zart. Außerdem ist Steinbutt sehr proteinreich (etwa 17 %) und fettarm (etwa 2 %).

Man verwendet Steinbutt gegrillt, kurz gebraten oder pochiert.

### **Steinfische**

Die Steinfische (Synanceiidae) sind eine Familie von den Meeresfischen aus der Ordnung der Barschartigen (Perciformes). Sie sind übrigens vor allem dadurch bekannt, dass einige ihrer Arten zu den giftigsten Fischen überhaupt gehören. Das in den Rückenflossenstacheln sitzende Gift ist extrem schmerzhaft und kann außerdem auch für den Menschen tödlich sein. Die Steinfische leben im tropischen Indopazifik und im Roten Meer.

### **Steinmetzbrot**

Steinmetzbrot ist ein Spezialbrot, wird in besonderen Formen (oval oder länglich) gebacken und enthält überwiegend Roggenvollkornschrot und/oder Weizenvollkornschrot.

### **Steinobst**

Steinobst ist die Sammelbezeichnung für zum Beispiel Aprikosen, Mirabellen und Nektarinen. Außerdem zählen zu der Sammelbezeichnung Steinobst noch Pfirsiche, Pflaumen, Renekloden, Sauerkirschen und auch Süßkirschen dazu.

Man verwendet Sternanis zum Würzen von Gebäck, Kuchen, Kompott, für Salate und Suppen. Außerdem würzt man Gemüse, Fisch, Fleisch und in der Weihachsbäckerei Tees und die Feuerzangenbowle mit Sternanis.

Achtung:

Als Tee ist Sternanis hilfreich bei Halsschmerzen, Bronchitis, Verdauungsproblemen und Hexenschuss. Gegen Mundgeruch kann man die Samenhüllen von Sternanis kauen.

### **Steinofen-Dinkelbrot (vegane Kaufempfehlung)**

Das neue Steinofen-Dinkelbrot von MEGGLE ist als veganes XXL-Baguette mit Kräuterfüllung und einer knusprigen Kruste die perfekte Beilage beim Grillen.

Die neuen Produkte sind während der Grillsaison von April bis September erhältlich.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

5 Tipps für den perfekten Grillabend

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/vegan-grillen/>



Quelle:

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/vegane-produkte-meggle/>

(unbezahlte Werbung)

### **Steinpilze putzen und lagern oder weiter verarbeiten**

Nehmen Sie zum Putzen eine Schale mit weißem Mehl und ein Pinsel und bestäuben Sie die Steinpilze mit dem weißem Mehl. Dann pinseln Sie das Mehl mit dem Pinsel ab (das Mehl kann ruhig wieder in die Schüssel gegeben werden). Danach legen Sie in das Gemüsefach aus dem Kühlschrank eine Seite Zeitungspapier und legen die Steinpilze die Sie noch nicht verbrauchen wollen luftig (damit die Pilze gut atmen können) hinein. So halten Ihre frischen Pilze etwa 2-3 Tage und fangen auch nicht an zu gammeln.

Alternativ können Sie die Pilze (wenn Sie genug davon haben) auch sehr gut nach dem Putzen in Scheiben schneiden und im Backofen bei 50 Grad (Oberhitze/Unterhitze) trocknen. Danach können Sie die Steinpilze noch gut lagern oder weiter verwenden. Wenn die Pilze richtig trocken geworden sind können Sie sie übrigens auch mit einer feinen Küchenreibe mahlen/reiben und das Pulver zum Würzen von Pilzgerichten verwenden.

Sie können die Steinpilze natürlich auch nach dem Putzen einfrieren:

Dafür empfehlen wir Ihnen erst mal einen Topf mit ausreichend Wasser zum kochen zu bringen, eine Prise Tafelsalz, etwas Thymian, ein in der Hand zerdrücktes Lorbeerblatt sowie ein Zweig Rosmarin hinein zu geben und die Pilze in etwa 1-2 Minuten vor zu kochen (Blanchieren, einmal kurz aufkochen lassen). Anschließend nehmen Sie die Pilze mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in eine weitere Schüssel mit kaltem Wasser und schrecken die Pilze damit ab (damit die Pilze nicht weiter garen). Das Lorbeerblatt und den Rosmarin entfernen Sie bitte auch wieder, da Sie die Gewürze nicht mehr benötigen. Wenn die Steinpilze wieder abgekühlt sind geben Sie sie in eine Auflaufschale (die Sie mit einem Küchentuch ausgelegt haben) und lassen die Pilze vor dem einfrieren gut abtropfen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Wenn Sie die Steinpilze nach dem Einfrieren zum Beispiel für eine Pilzsauce verwenden wollen, können Sie sie übrigens auch vor dem Einfrieren in Würfel schneiden (unser Tipp: bei Steinpilzen können Sie alles, den Stiel und den Hut, vollständig verwenden und klein schneiden. Sollte die Lamelle allerdings etwas dunkel sein würden wir sie vor dem Einfrieren oder weiter verarbeiten abschneiden!). So brauchen Sie die eingefrorenen Pilze nur aus dem Gefrierfach zu holen, eine gewürfelte Zwiebel mit einer Zehe gewürfeltem Knoblauch in einem Topf mit 2 Esslöffel erhitztem Speiseöl andünsten, die Pilzwürfel dazu geben und sie mit an zu braten. Abgelöscht werden die Zutaten dann mit 6 Esslöffeln Fleischbrühe, 6 Esslöffeln trockenem Weißwein (wenn Kinder mitessen können Sie auch hellen Traubensaft nehmen) und 200 Gramm süßer Schlagsahne. Danach lassen Sie die Sauce etwas einkochen, geben noch 1/2 Bund geputzte Petersilie und Tafelsalz sowie Pfeffer (nach Geschmack) hinzu und haben so eine köstliche vegane Pilzsauce für 4 Portionen die Sie zum Beispiel für Pastagerichte oder andere Gerichte verwenden können.

Übrigens:

Steinpilze wachsen in Norddeutschland ab dem Spätsommer und in Süddeutschland ungefähr ab Herbst. In der Regel kann man aber sagen das Sie mit dem Suchen von ende Juli bis November Glück haben könnten.

Der ungenießbare Doppelgänger des Steinpilz ist der Gallen-Röhrling, ansonsten gibt es keinen ähnlichen Giftpilz. Zu beachten ist das ein ganzes Pilzgericht mit der Bitterkeit des Gallen-Röhrling verdorben werden kann. Deshalb sollten Sie im Zweifelsfall einfach ein Stück des Hutfleisches probieren.

### **Steinpilzsuppe** für Hummelsbüttel (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

15 Gramm Steinpilze, getrocknete  
2 Esslöffel weißes Mehl  
750 Milliliter Gemüsebrühe, (Instand, vegan)  
50 Gramm Zwiebeln  
20 Gramm Margarine  
¼ Liter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
30 Gramm Kartoffelpüreepulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Petersilie

Putzen Sie als erstes die Pilze (siehe Tipps) und lassen Sie sie dann 60 Minuten in einem Topf mit heißer Gemüsebrühe einweichen.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem weiteren ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach gießen Sie die Steinpilze mit der Gemüsebrühe mit in den Topf, erhitzen die Zutaten und lassen sie etwa 20 Minuten kochen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nach der Kochzeit geben Sie die pflanzliche Sahne mit zur Suppe und lassen sie noch mal bei großer Hitze aufkochen. Anschließend streuen Sie das Kartoffelpüree ein und rühren dabei ständig mit dem Schneebesen um, damit sich keine Klumpen bilden.

Danach spülen Sie das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein hacken.

Jetzt können Sie die Suppe mit noch mit Tafelsalz und Pfeffer würzen und sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen verteilen. Zum Schluss geben Sie die gehackte Petersilie auf die Suppe und servieren Sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Steinsalz**

Steinsalz ist ein Evaporitgestein und Sedimentgestein, welches in der geologischen Vergangenheit auf natürlichem Weg durch Ausfällung aus konzentriertem Meerwasser entstanden und fossil überliefert ist.

Steinsalz wird nach chemischer und physikalischer Reinigung, bei der übrigens auch andere Salze wie beispielsweise Kalisalz anfallen, zu Speisesalz verarbeitet, indem es gemahlen wird. Speisesalz-Kristalle sind zum Erhalt der Rieselfähigkeit mit Natriumcarbonat umhüllt, wohingegen das zur Regenerierung der Wasserenthärtung in Spülmaschinen eingesetzte Steinsalz rein ist. Der überwiegende Teil (etwa 85 %) wird in der Industrie verarbeitet. Hier dient es zur Gewinnung von Chlor für die Chlorchemie und Natrium – beides Ausgangsstoffe für weitere Produkte (zum Beispiel Natronlauge, Polyvinylchlorid).

Der Rest des gewonnenen Steinsalzes verteilt sich auf die Produktion von Speisesalz (etwa 3 %), Auftausalz (etwa 5 %) und Gewerbesalz (etwa 7 %). Als ungereinigtes Produkt pakistanischer Herkunft wird es auch als Himalayasalz in den Verkehr gebracht.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Sterilisieren**

Entkeimen, erhitzen auf 100 Grad Celsius und luftdichtes Abschließen.

## **Sternanis**

Sternanis ist eine sternförmige Frucht.

## **Sternfrucht**

Die Sternfrucht (lateinischer Name: *Averrhoa carambola*), die auch oft Karambole, Karambola oder Carambola genannt wird, ist neben dem Gurkenbaum natürlich eine von zwei Arten aus der Gattung der Gurkenbäume (*Averrhoa*). Sie gehören übrigens zur Familie der Sauerkleegewächse (*Oxalidaceae*) und stammen aus Südostasien.

### Sternfruchtvergiftung

Bei Patienten mit Niereninsuffizienz (chronischem Nierenversagen) kommt es leider relativ häufig nach dem Genuss von Karambole zu Vergiftungserscheinungen mit Schluckauf, Erbrechen, Muskelschwäche, Taubheitsgefühl der Extremitäten, Paresen und auch Krampfanfällen. Patienten, die sofort dialysiert werden, erholen sich zum Glück ohne Folgen. Patienten, die nicht dialysiert werden, versterben leider häufig.

Siehe auch Karambole

## **Sterz**

Der Sterz (Muas) bezeichnet natürlich eine Zubereitungsart einfacher Gerichte in kleinbröckeliger Form aus Buchweizenmehl (Heidensterz), Maisgrieß (Türkensterz), Roggenmehl (Brennsterz), Weizengrieß (Grießsterz), Kartoffeln (Erdäpfelsterz) oder Bohnen (Bohnensterz), die übrigens in Bayern, Österreich, Kroatien und Slowenien verbreitet ist und bei manchen Zutaten, zum Beispiel Kartoffeln, auch einem Schmarrn verwandt ist.

Früher war der Sterz ein sehr typisches Armeleuteessen, und noch heute essen Bauern und Landarbeiter in Kärnten und der Steiermark oft Sterz mit Schweineschmalz und Grammeln als Gabelfrühstück. In früheren Zeiten war bei Holzarbeitern, den Holzknechten, im südlichen Oberösterreich, in der Obersteiermark, im Südosten von Österreich der Sterz, in Tirol, Salzburg und Bayern das „Muas“ das beliebte Standardessen, weil dafür bei den sehr oft monatelangen Aufenthalten in den Wäldern nur Mehl und Schweineschmalz als Proviant mitgenommen werden mussten. In Vorarlberg und Tirol wird übrigens ein ähnliches Gericht als Riebel bezeichnet. Der Riebel in Tirol entspricht auch in etwa dem Sterz, der Vorarlberger Riebel wird jedoch aus einer Mischung aus Maisgrieß und Weizengrieß zubereitet und weicht somit von der üblichen Definition ab. In Kroatien und Slowenien ist das Gericht unter "Žganci" verbreitet.

## **Stevia**

Stevia ist ein aus der Pflanze *Stevia rebaudiana* ("Süßkraut", oder auch "Honigkraut") gewonnenes Stoffgemisch, das als Süßstoff verwendet werden kann. Stevia besteht hauptsächlich aus Steviolglycosiden, wie dem Diterpenglycosid Steviosid. Die Anteile

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

der enthaltenen Steviolglycoside unterscheiden sich meistens nach Anbaugebiet und Pflanzensorte.

Dem lakritzartigen Geschmack der Pflanze wird bei der Herstellung des Süßstoffgemisches meistens durch Isolierung der süßenden Bestandteile und anschließende Komposition entgegengewirkt. Die Steviaprodukte können, als reines Rebaudiosid A, eine bis zu 450-fache Süßkraft von Zucker haben, sind nicht kariogen und für Diabetiker gut geeignet.

Steviolglycoside sind als E 960 in der europäischen Union seit dem 2. Dezember 2011 europaweit offiziell als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen. Es konnte für Stevia weder eine Genotoxizität noch eine krebserregende Wirkung nachgewiesen werden. Auch negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsorgane des Menschen konnten nicht festgestellt werden.

Das Besondere an diesem neuen Süßstoff:

Wie die herkömmlichen künstlichen Süßstoffe ist er praktisch kalorienfrei und zu diesen kommt Stevia nicht komplett aus dem Chemielabor, sondern wurde aus den Bestandteilen der Stevia-Pflanze entwickelt.

Damit Stevia wie Zucker verwendet werden kann, wurde besonders eifrig daran gearbeitet, eine ähnliche Konsistenz herzustellen. Für die dabei nötige Masse setzt man den Steviolglykosiden "Trägerstoffe" zu. Dabei entsteht ein feines Pulver, das ungefähr vier Mal so viel Süßkraft wie "echter" Zucker hat.

Wie gesund ist eigentlich Stevia?

In den von der europäischen Union zugelassenen Höchstmenge (4 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag) gelten Süßstoffe aus Stevia als gesundheitlich absolut unbedenklich. Für Figur und Zähne ist Stevia auf jeden Fall gesund, gesünder als zum Beispiel Zucker. Neuere wissenschaftliche Studien deuten außerdem darauf hin, dass Produkte aus Stevia auch auf den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck günstige Wirkung haben könnten. Außerdem ist die gesundheitliche Unbedenklichkeit in den angegebenen Grenzen ist nachgewiesen.

Nährwerte von Stevia pro 100 Gramm

|               |         |
|---------------|---------|
| Kalorien      | 0       |
| Eiweiß        | 0 Gramm |
| Fett          | 0 Gramm |
| Kohlenhydrate | 0 Gramm |
| Ballaststoffe | 0 Gramm |

Achtung:

Alle Allergiker sollten die Zutatenliste auf jeden Fall kritisch lesen, denn grundsätzlich werden Süßstoffen aus Stevia verschiedene "Füllstoffe" und "Trägerstoffe" zugesetzt, um sie besser dosierbar zu machen. Darunter können auch Substanzen wie zum Beispiel Laktose sein, die bei dafür Empfindlichen zu Unverträglichkeiten führen.

Geschmack:

Die Blätter der Stevia-Pflanze haben von Natur aus einen lakritzähnlichen Geschmack.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Er ist beim daraus hergestellten Süßstoff weitgehend verschwunden. Trotzdem empfinden einige Menschen einen gewissen Nachgeschmack beim Süßen mit Stevia. Manchmal liegt das allerdings auch an der mangelnden Qualität, die für einen unangenehm bitteren Beigeschmack sorgt.

Zubereitungstipps in der Küche:

Stevia ist bis zu etwa 120 Grad Celsius temperaturstabil und damit auch zum Backen und Braten von Keksen, Plätzchen, Kuchen oder Pfannkuchen bedingt geeignet. Stevia bräunt allerdings gesüßten Teig kaum, weil die Zuckerkristalle fehlen, die beim Erhitzen karamellisieren könnten. Desweiteren bringt Süßstoff aus Stevia weniger Volumen als Zucker, was zum Beispiel bei Biskuit- und Rührteigen zu einem schlechteren Backergebnis führen kann, die durch Zucker Volumen bekommen. Für Hefe- und andere Knetteige dagegen eignet sich der Zuckersatz gut.

Eine Einschränkung gibt es übrigens auch beim Kochen von Gelees und Konfitüren mit Stevia: Sie werden sehr viel schneller schlecht als solche mit Zucker.

Man verwendet Stevia zum Beispiel in Schokolade, Marmelade, Tee, Limonaden, Kaffee, Joghurts, Quarkspeisen, Obstsalate, Cremes, Smoothies, Milchreis, Puddings und Fruchtsäften.

Achtung:

Die EU-Kommission schreibt Höchstmengen bei der Dosierung für einen unschädlichen Verzehr vor. Stevia-Süßstoffe dürfen nicht mehr als 30 Prozent des Zuckers ersetzen. Für viele Produktbereiche wie Kekse oder Gebäck ist Stevia als Süßungsmittel von der EU-Kommission nicht zugelassen.

Außerdem Achtung:

Dosieren Sie sparsam, denn die Süße kann sonst schnell allzu intensiv werden!

### **Stichpimpulibockforcelorum**

Der Stichpimpulibockforcelorum ist ein seit 1893 hergestellter Kräuterlikör, der in den 1940er bis 1950er Jahren in der Likörfabrik Nicolai Lassoff (Fritz Lange) in Königslutter am Elm hergestellt wurde, die dann in der Brennerei des Klosters Walkenried aufging.

Der Name Stichpimpulibockforcelorum ergibt sich übrigens aus den Anfangsbuchstaben der verwendeten Zutaten:

- Sticho (Kräuterextrakt)
- Pimpernuss
- Pulque
- Liebstöckel und Ligusterstrauch
- Bocksdorn und Bockshornklee
- Forle (Saft junger Kiefern)
- Cerealien
- Lotus und
- Rum

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Stielmus**

Siehe auch Mangold.

## **Stint**

Der Stint ist ein Knochenfisch, er wird etwa 15-20 Zentimeter lang, maximal 30 Zentimeter. Stinte kommen in Flussmündungsbereichen Mitteleuropas und der Ostsee vor. Er hat von Ende März bis Mitte April Saison, noch mindestens bis Ostern kommen Feinschmecker also voll auf ihre Kosten. Stintfleisch ist geschmackvoll, fettreich und riecht nach grünen Gurken. Allerdings hat Stint kaum eine wirtschaftliche Bedeutung.

Man verwendet Stint im Ganzen frittiert, gebraten, gegrillt, geräuchert und mariniert.

Achtung:

Mit zunehmender Wasserqualität wird der Stint auch wieder in der Elbe um Hamburg herum und an der Weser um Bremen herum gefangen und gilt dort als saisonale Delikatesse. Stint wird mit Kopf und Schwanz serviert, kann zum Verzehr in die Hand genommen werden und wird mit Gräten gegessen.

## **Stockfisch**

Stockfisch wird auch als Dörrfisch oder Klippfisch bezeichnet. Stockfisch ist ungesalzener getrockneter Fisch wie Kabeljau, Lengfisch, Schellfisch oder Seelachs. Er wird ausgenommen ohne Kopf serviert und hat einen Wassergehalt von maximal 18 %. Das Fleisch vom Stockfisch ist weißlich bis hellbeige. Die ungespaltenen Fische heißen auch Titling, die gespaltenen (bis zum Schwanz) Rotscheer.

Man verwendet Stockfisch nach dem Wässern sehr vielfältig.

Achtung:

Vor der Zubereitung sollten Sie den Stockfisch etwa 1 Woche lang wässern, aber nicht in gechlortem Leitungswasser, weil er dadurch bitter wird. In Spanien, Portugal und Brasilien wird Stockfisch auf vielfache Art zubereitet, ist aber wegen des aufwändigen Trocknungsverfahren und Wässerungsverfahrens sehr teuer. Trotzdem ist Stockfisch dort sehr beliebt. In Russland und Skandinavien ist Stockfisch ebenfalls sehr begehrt und weit verbreitet. Stockfisch gilt als gefährdet und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden!

## **Stockschwämmchen: Verwechslungsgefahr!**

Die Stockschwämmchen haben einen halbrunden schönen Schirm und werden etwa 5 Zentimeter hoch. Die Hutoberfläche ist braun und feucht. Dieser Pilz hat einen angenehmen Geruch und kann gut für eine Pilzsuppe verwendet werden.

Allerdings ist die Gefahr einer Verwechslung sehr groß, da er dem „Gift-Häubling“ leider sehr ähnlich sieht. Der Hut der Stockschwämmchen und des Gift-Häublings sehen fast gleich aus, nur am Stiel können Pilzkenner die beiden Sorten unterscheiden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Stonsdorfer**

Der Stonsdorfer ist ein Kräuterlikör mit 32 Vol.-% Alkohol. Er wird aus Gewürzen, Kräutern und Früchten, hauptsächlich Heidelbeeren, hergestellt. Weitere Zutaten sind übrigens Johannisbrot, Sternanis, Bitterorange, Chinarinde, Bitterwurzeln, Enzianwurzeln und Nelken. Der Geschmack ist süß-bitter und fruchtig-herb. Farblich ist der Stonsdorfer überwiegt Rot.

## **Stopfleber**

Bei uns war die Hoffnung groß, dass der jahrelange Einsatz für die endgültige Abschaffung der Produktion des grausamsten Lebensmittel der Welt, der Foie Gras (Französisch für ‚fette Leber‘) oder Stopfleber durch Zwangsfütterung, endlich von Erfolg gekrönt werden würde. Der Ausschuss für Umweltfragen, öffentliche Gesundheit und Lebensmittelsicherheit des Europäischen Parlaments hatte die Europäische Kommission nämlich „erneut“ aufgefordert, endlich „Vorschläge für ein sofortiges Verbot der grausamen und unnötigen Zwangsfütterung von Enten und Gänsen zur Erzeugung von Stopfleber vorzulegen“. Als Gründe für diesen dringlichen Vorschlag führte der Ausschuss unter anderem an,

“...dass das Interesse der Verbraucher an der Herkunft, der Konservierung und der Qualität der gekauften Lebensmittel größer denn je ist und dazu führt, dass die Verbraucher nachhaltigere und gewissenhaftere Entscheidungen treffen [...];

...dass 94% der Unionsbürger\*innen die Ansicht vertreten, dass das Wohlergehen von Nutztieren wichtig ist, 82% der Meinung sind, dass Nutztiere besser geschützt werden sollten.”.

## **WAS SAGEN WISSENSCHAFT UND POLITIK ZUR ZWANGSFÜTTERUNG?**

Der Vorschlag an die EU-Kommission war schon lange überfällig, denn die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Veterinärmedizin zur gängigen Stopfleberproduktion sind eindeutig und lassen nur einen Schluss zu: Jede Form der Zwangsfütterung ist abzulehnen, weil sie den Tieren großen Stress, Schmerzen und Verletzungen zufügt. Die Zwangsfütterung bereitet den Enten und Gänsen nachweislich schwere Qualen und körperliche Schäden. Die Tiere leiden unter Atemproblemen und haben Schwierigkeiten beim Stehen und Gehen – wenn sie in ihren Käfigen überhaupt genug Platz haben, sich zu bewegen. Die Vögel können so schwer werden, dass sie nicht mehr an Wasserstellen gelangen können und an Dehydrierung sterben. Häufig kommt es auch zu Verletzungen und Infektionen der Speiseröhre. Dieser wissenschaftlich fundierten Einschätzung stimmt auch die Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) zu, die die Zwangsfütterung in der Stopfleberproduktion wegen starker Bedenken in puncto Tierschutz sogar offiziell missbilligt.

Und auch politisch stand die Stopfleberproduktion eigentlich schon sehr viel länger endgültig auf dem Abstellgleis: Die EU hat sie bereits im Jahr 1999 im Rahmen einer Richtlinie verboten. Dieses Verbot gilt auch in der absoluten Mehrzahl der Mitgliedsländer: Deutschland und 21 weitere EU-Länder haben die Richtlinie in nationales Recht übersetzt und damit die Stopfleberproduktion untersagt. Fünf EU-Länder umgehen dieses Verbot jedoch, indem sie den geltenden rechtlichen Rahmen der Europäischen Union ignorieren. Genauer gesagt: Sie beschönigen die Stopfleberproduktion unter dem Deckmantel eines

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

sogenannten nationalen Kulturerbes und verweisen auf die Bedeutung für ihre gastronomische Tradition – so zum Beispiel Frankreich, das Land, das weltweit den mit Abstand größten Anteil an Stopflebern produziert.

#### WAS HAT SICH JETZT GEÄNDERT?

Das EU-Parlament hat in einer Abstimmung am 15.02.2022 festgestellt,

“dass die Erzeugung von Stopfleber auf landwirtschaftlichen Verfahren beruht, bei denen die Tierwohlkriterien eingehalten werden, da es sich um eine extensive Produktionsform handelt, die überwiegend in landwirtschaftlichen Familienbetrieben stattfindet, in denen die Vögel 90% ihres Lebens im Freien verbringen und in der die Mastphase, die durchschnittlich zwischen zehn und zwölf Tage dauert, mit zwei Fütterungen pro Tag den biologischen Parametern der Tiere entspricht”.

Enten und Gänse sind wasserliebende Tiere, die einen Großteil ihrer Zeit damit verbringen, in und am Wasser mal mehr, mal weniger intensiv nach Futter zu suchen. Diesen Tieren zwei bis drei Mal am Tag innerhalb von 3 Sekunden bis zu 450 g Futter – etwa 95% Mais und 5% Schweineschmalz – mit einer 20-30 cm langen Metallröhre durch die Kehle direkt in den Magen zu pumpen entspricht nicht im Ansatz ihrer natürlichen Nahrungssuche. Diesen Prozess als mit “biologischen Parametern” übereinstimmende Fütterung zu bezeichnen, bei der “Tierwohlkriterien eingehalten werden”, ist deshalb nicht nur zynisch, sondern fachlich falsch.

Aber wie konnte das überhaupt passieren, nur acht Monate nach der Aufforderung, die Zwangsfütterung als “grausame und unnötige” Praxis schnellstmöglich zu verbieten? Parallel zu der Aufforderung an die EU-Kommission im Juni 2021 wurde dem Landwirtschaftsausschuss des EU-Parlaments ein Entwurf für einen Umsetzungsbericht über das Wohl landwirtschaftlich genutzter Tiere vorgelegt – dieser Bericht wurde nun verabschiedet. In diesem Entwurf war die Passage hinsichtlich der Einschätzung zur Stopfleber laut einem Bericht des Nachrichtenportals EURACTIV noch gar nicht enthalten. Sie wurde erst nachträglich durch zwei französische Politiker\*innen der liberalen Fraktion im EU-Parlament eingebracht und jetzt mit dem Rest des Berichts verabschiedet.

#### DIESE ENTSCHEIDUNG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS IST SKANDALÖS

Das Ergebnis der Abstimmung des EU-Parlaments ist auf mehreren Ebenen ein Skandal. Mit der Entscheidung, der Stopfleberproduktion die Einhaltung von Tierwohlkriterien zu bescheinigen, widerspricht das EU-Parlament nicht nur sich selbst – also der Entscheidung desselben Parlaments von vor etwa einem halben Jahr –, es widerspricht auch ausdrücklich wissenschaftlichen Erkenntnissen und allen vermeintlichen Werten, denen sich die Europäische Union mit ihrer Richtlinie zum Schutz landwirtschaftlich genutzter Tiere im Jahr 1999 verschrieben hat. Zusätzlich widerspricht sie, wie oben beschrieben, den Wünschen, Interessen und Moralvorstellungen ihrer Bevölkerung. Und besonders perfide: Zwischen der Vorlage der ersten Fassung des Berichts und der Einbringung der Änderungsanträge, haben laut EURACTIV nachweislich Treffen zwischen den beiden Politiker\*innen und landwirtschaftlichen Lobbyverbänden aus Frankreich stattgefunden. Dazu passt natürlich, dass Agrarverbände die Ergänzung begrüßt haben.

#### WIE GEHT ES WEITER?

Es gibt sehr viel zu tun! Die Bürger\*innen der Europäischen Union können diese

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Entscheidung sowohl gegen das Tierwohl, als auch gegen ihre eigenen Interessen nicht stillschweigend hinnehmen. Jetzt gilt es, gesellschaftlichen Druck auf die Entscheidungsträger\*innen auszuüben, um diese Entscheidung so schnell wie möglich zu korrigieren. Wir von Animal Equality werden daher unsere Arbeit in der nächsten Zeit besonders darauf fokussieren, das Leid der Enten und Gänse in der Stopfleberproduktion zu beenden und die Zwangsfütterung unschuldiger Lebewesen ein für alle Mal und endgültig abzuschaffen. Dabei bauen wir vor allem auf unsere Unterstützer\*innen.

Abonnieren Sie den Newsletter von Animalequality, um über das Schicksal der Enten und Gänse auf dem Laufenden zu bleiben. <https://animalequality.de/newsletter/>

## **Stör**

Der Stör ist ein Wanderfisch (Knochenfisch). Stör kommt hauptsächlich im schwarzen Meer und im Kaspischen Meer, der Pazifikküste, aber auch in Flüssen wie der Dnepr, der Donau, dem Rhein und der Weser vor. Während die Laichplätze im Süßwasser liegen, leben ausgewachsene Fische auch im Salzwasser. Störe werden je nach Art zwischen 1 Meter und 8 Meter (haiförmig) lang. Das Gewicht vom Stör liegt bis zu mehr als 25 Kilogramm. Sein Fleisch ist mager und wohlschmeckend.

Man verwendet Stör gebraten, gegrillt, geräuchert, gesalzen oder mariniert. Aus dem Rogen wird der Kaviar (Echter Kaviar) gewonnen.

Achtung:

Wegen starker Überfischung aufgrund der Kaviar-Nachfrage ist der Störbestand stark gefährdet. Etwa 85 Prozent der Störarten gelten als bedroht und sollten deshalb nicht mehr verzehrt werden!

## **Stosuppe** für Schenefeld (Kreis Pinneberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1/2 Liter Wasser  
1/2 Liter Sojamilch  
1/2 Liter Sojajoghurt  
20 Gramm weißes Mehl  
einige Kartoffeln (Erdäpfel)  
etwas Kümmel  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie als erstes die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel und kochen Sie sie in einem Topf mit kochendem Salzwasser. Nach dem Kochen gießen Sie die Salzkartoffeln durch ein Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Kartoffeln nicht weiter garen) und stellen sie beiseite.

Dann bringen Sie das Wasser mit dem Kümmel und dem Tafelsalz zum Kochen. Dann rühren Sie das Mehl in einer Schüssel mit der Sojamilch glatt (mit einem Schneebesen)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

und vermengen die Zutaten mit dem kochenden Wasser im Topf. Nun lassen Sie das Ganze einmal kurz aufkochen und rühren dann den Sojajoghurt mit dem Schneebesen ein.

Nun geben Sie die gekochten Kartoffeln in die Suppe und schmecken sie eventuell mit etwas Pfeffer ab. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen mit Schwarzbrot als Beilage.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Stosuppe**

Stosuppe (auch Stohsuppe oder Stoßsuppe) ist eine beliebte einfache Suppe der österreichischen Küche aus Sauermilch, Sauerrahm, Wasser und natürlich Mehl. Einige Rezepte nennen übrigens auch Erdäpfel (Kartoffeln) als Zutat. Gewürzt wird die Suppe meistens mit Kümmel, Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle. Für die Zubereitung wird erst Wasser mit Kümmel aufgekocht, dann Sauermilch und Sauerrahm mit dem Mehl in einer Schüssel glattgerührt, danach in das kochende Wasser mit einem Schneebesen eingerührt und zum Schluss wird die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer abgeschmeckt. Als Beilage ist außerdem Erdäpfelschmarrn (Kartoffelschmarrn) oder Kartoffelsterz sehr beliebt, wenn auf die Erdäpfel (Kartoffeln) in der Suppe verzichtet wird.

### **Stoven, stofen, stophen, gestoft, Gestoftes**

Stoven bedeutet, dass das Gericht mit einer Butter-Mehl-Milch-Soße (oder anstelle von Milch Sahne) zubereitet wurde. Es gibt da mehrere Schreibweisen, aber bei uns wird das so geschrieben. Es ist eine typisch norddeutsche Zubereitung. Früher machten die Menschen auch Sauerrahm rein anstatt Sahne da sie das eher zur Hand hatten.

Beispiel:

Gestofte Bohnen Grüne Bohnen (Menge je nach Hunger) mit Gemüsewasser und etwas Bohnenkraut aufkochen. Dann auf kleiner Stufe garen. Etwas Milch oder Sahne hinzugeben und wieder aufkochen lassen. Anschließend mit einer Mischung aus Mehl und Gemüsewasser je nach Geschmack binden. Man kann auch die fertige Helle Mehlschwitze zum Binden nehmen. In diesem Fall bitte kein Muskat hinzugeben, da es nicht dazu passt. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

### **Stracciatella-alla-Romana** für Jenfeld (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

14-21 Gramm Ei-Ersatz

100-150 Milliliter Mineralwasser

6 Esslöffel Veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps)

3 Esslöffel Grieß, feiner

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1/2 Teelöffel Muskat, frisch gerieben  
1 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz

Wenn Sie bei dem Begriff Stracciatella ausschließlich an Speiseeis denken, haben Sie etwas verpasst, denn Sie kennen weder die Käsespezialität Stracciatella di bufala noch diese einfache, jedoch sehr köstliche Suppe.

Die Gemüsebrühe sollte möglichst selbstgemacht sein. Außerdem schmeckt die Suppe mit Instantpulver leider nicht gut.

Vermischen Sie als erstes den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser. Das geht natürlich mit einer Gabel am besten. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen und schmecken sie mit etwas geriebenen Muskat und gegebenenfalls Tafelsalz nach eigenem Geschmack ab.

Anschließend vermengen Sie den Ei-Ersatz, den veganen Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps) und dem Grieß gründlich miteinander in einer großen Schüssel und lassen das Gemisch in dünnem Strahl unter ständigen Rühren mit einem Schneebesen in die köchelnde Brühe einlaufen. Normalerweise sollten Sie Einlaufsuppen dann sofort von der Hitze nehmen, damit das Ei nicht gerinnt. Hier haben Sie aber zum einen Ei-Ersatz hinzugefügt, zum anderen lassen Sie die Suppe unter Rühren weiter köcheln, damit vegane Ei-Käse-Grieß Fetzen entstehen (sehr ähnlich der chinesischen Eierblumensuppe). Daher auch der Name des Gerichts: Stracciatella, natürlich abgeleitet vom italienischen Adjektiv "stracciato", was soviel wie "zerfetzt" oder "zerrissen" bedeutet.

Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein hacken. Nach Wunsch können Sie jetzt die gehackte Petersilie in die Suppe geben und sie dann mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen heiß anrichten. Zum Schluss servieren Sie die Stracciatella-alla-Romana Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Der Ei-Ersatz, der vegane Käse und optional der Grieß sollten mengenmäßig etwa im gleichen Verhältnis zueinander stehen.

Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu  
3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht  
3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt  
1 Teelöffel Apfelessig  
1 Teelöffel Würzhefeflocken  
1/4 Teelöffel Tafelsalz  
Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann alles beiseite.

Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Tafelsalz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot.

Sie können den Veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Stracciatella (Gericht)**

Die Stracciatella (von italienisch stracciato, ‚zerrissen, zerfetzt‘) ist eine klassische italienische Einlaufsuppe aus Fleischbrühe und natürlich geschlagenem Ei sowie regional weiteren Zutaten. Anders als deutsche Einlaufsuppe wird diese Suppe mit dem Ei unter Rühren weitergekocht, wodurch sich die namengebenden Fetzen bilden.

### **Strandschnecke**

Strandschnecke wird auch als Uferschnecke oder Meeresschnecke bezeichnet. Die Strandschnecke kommt an Küstenbereichen Afrikas und Europas vor. Strandschnecken werden 2-3 Zentimeter und haben eine kugelige bis kegelartige Form.

Man verwendet Strandschnecken kalt, warm; gegrillt, in Weißweinsauce gegart und mariniert.

### **Strauben**

Strauben (nur Pluralform; Alemannisch "Strübli" oder "Striebele") sind ein beliebtes süßes Backwerk, das im Großteil des süddeutschen Raumes (Süddeutschland, Österreich und Südtirol) bekannt und verbreitet ist. Strauben wird zubereitet, indem flüssiger Teig – bestehend aus weißem Mehl, Butter, Milch, Eiern und Zucker – durch einen Trichter spiralförmig in eine Pfanne mit siedendem Speiseöl eingelassen und ausgebacken wird. Nach dem Abtropfen werden die Strauben dann mit Puderzucker bestreut und sehr oft mit Preiselbeermarmelade serviert; die Gebäcke werden noch warm serviert. Es handelt sich übrigens um eine Spezialität, die zu besonderen Anlässen zubereitet wird und (regional oft unterschiedlich) auf vielen Volksfesten und Wiesenfesten ihren Platz findet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Früher wurden übrigens auch herzhaft gebackene Strauben gebacken, zum Beispiel verzeichnet das Kochbuch "Küchenmeisterei" (Nürnberg, 1485) ein Rezept mit Salz und frischer Petersilie.

Vergleichbares gibt es zum Beispiel auch als Funnel Cake in den USA oder als Tippaleipä in Finnland.

### **Strega**

Der Strega oder Liquore Strega ist ein italienischer Kräuterlikör, der seit 1860 von der Distilleria Strega Alberti Benevento S.p.A. in Benevento, Kampanien hergestellt wird. Seine gelbe Farbe erhält der Likör natürlich durch die Verwendung von Safran. Der Strega hat einen Alkoholgehalt von 40 Vol.-%. Zu den etwa 70 verschiedenen Zutaten gehören übrigens auch Minze und Fenchel. Strega ist ein Digestif, man trinkt ihn also nach dem Essen um die Verdauung zu fördern.

Strega sieht dem Galliano sehr ähnlich, auch wenn das Gelb nicht ganz so kräftig wirkt. Es ist ein leicht süßlicher, nicht allzu strenger Likör mit einem schön vollen, komplexen Geschmack mit deutlichen Minze- oder Koniferennoten. Der Strega wird auch zum Aromatisieren einer Kuchenspezialität, der Torta Caprese, verwendet.

### **Streichwürste von Rügenwälder (vegane Kaufempfehlung)**

Beim Thema vegane Streichwürste empfehlen wir übrigens auch die Vegane Pommersche Schnittlauch von Rügenwälder! Dieses Produkt ist vollständig ohne Fleisch zubereitet worden, uns schmeckt die pflanzliche Alternative, wie wir eine richtig gute Leberwurst noch aus unseren nichtveganen Zeiten kenne. Statt Fleisch verwendet die Rügenwalder Mühle für ihre Pommersche Schnittlauch, Erbsen und Rapsöl (mit viel gutem Omega-3-Fettsäuren) enthält. Weitere Zutaten können Sie auf <https://www.ruegenwalder.de/produkte/vegane-pommersche-schnittlauch> (unbezahlte Werbung) nachlesen.

### **Streichwurst (vegane Kaufempfehlung)**

Der Bio vegane Bauernschmaus von dm ist ideal als Brotaufstrich. Es gibt ihn auf Basis von Räuchertofu und er ist auch noch vegan!

Produkteigenschaften: Bio, Laktosefrei, Ohne Aromastoffe, Ohne Farbstoffe, Ohne Konservierungsstoffe, Vegan, Vegetarisch

### **Stremel**

Im früheren Ostpreußen, in Königsberg, Danzig und Westpreußen schnitten Fischer schon im 18. Jahrhundert den Lachs in schmale Querstücke, bevor sie ihn heiß räucherten. Die Stücke nannten sie „Stremel“. Dieses alte ostpreußische Heißrauchverfahren verlieh dem Lachs oder der Meerforelle einen ganz besonderen charakteristischen Geschmack, denn normalerweise wird Lachs kalt geräuchert.

Achtung:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Beim Stremel bleiben die Mittel- und Stehgräten erhalten, damit das Fleisch des Fisches vor dem heißem Rauch geschützt wird.

### **Striezel**

Als Striezel (oft auch Strietzel) bezeichnet man in der deutschen und österreichischen Küche natürlich ein Gebäck aus Germteig (Hefeteig) sehr ähnlich dem französischen Brioche. Im ostdeutschen und mitteldeutschen Raum bezeichnet man damit längliche Backwaren aus Hefeteig. Das Gebäck steht als Synonym für Stollen, doch werden übrigens auch Kuchen wie Mohnstriezel so genannt. In Bayern und Österreich wird dagegen unter Striezel ein Hefezopf verstanden, während gefüllte Hefeteigrollen auch als Strudel bezeichnet werden.

### **Strohkartoffeln (vegan)**

Strohkartoffeln oder auch Kartoffelstroh (französisch pommes pailles) beziehungsweise Streichholzkartoffeln (pommes allumettes) sind eine Beilage der klassischen französischen Küche aus feingeschnittenen, in tiefem Fett ausgebackenen Kartoffeln.

Zur Zubereitung werden die geschälten Kartoffeln in sehr feine Streifen beziehungsweise streichholzgroß geschnitten, goldgelb frittiert und mit feinem Tafelsalz bestreut.

Die deutsche Kochbuchautorin Henriette Davidis beschrieb Strohkartoffeln 1845 übrigens folgendermaßen: "Gebackene Strohkartoffeln Hierzu schneidet man die rohen geschälten Kartoffeln streichholzartig und bereitet sie sonst wie Pommes frites."

### **Strozzapreti**

Strozzapreti (italienisch Priesterwürger) ist eine kurze geschwungene Pasta aus dem nördlichen Italien, die ihren Ursprung an hohen Fest- und Feiertagen hatte und mit den unterschiedlichsten Soßen und Ragù zubereitet wurde.

### **Struffoli**

Struffoli ist neben Cicherchiata eine weitere beliebte kulinarische Spezialität des Karnevals, typisch für die Region Kampanien, und besteht natürlich aus Dutzenden frittierten Teigbällchen, die in Honig gerollt und mit farbigen Zuckerstreuseln verziert werden. Der Teig aus Weißmehl, Eiern, Zucker, Fett, Backpulver, Tafelsalz und Zitronenschale wird zu Bällchen in der Größe von Murmeln geformt und dann frittiert. Die in Honig gewälzten Struffoli werden anschließend kegelförmig auf einer Servierplatte aufgeschichtet.

### **Stubenkücken**

Stubenkücken sind junge zarte Hühnerkücken von 250-500 Gramm Gewicht. Sie werden 3-5 Wochen alt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Achtung:

Der Name erinnert daran, dass früher die ersten Küken im Wohnzimmer (der Stube) aufgezogen und auch besonders gemästet wurden, damit sie früher (gerne um die Osterzeit) auf den Markt gebracht und mit gutem Erlös verkauft werden konnten.

### **Sucuk**

Sujuk ist eine trockene, würzige Wurst, die vom Balkan bis in den Nahen Osten und nach Zentralasien gegessen wird.

### **Südamerikanischer Fruchtsalat**

Südamerikanischer Fruchtsalat besteht meistens aus Bananen, Kiwis, Äpfel, eine Handvoll Walnüsse oder Macadamiannüsse, Kokosraspeln, Ahornsirup und Vanillejoghurt.

### **Südsee Tofu (veganer Hummer)**

SÜDSEE-TOFU (VEGANER HUMMER) VON LORD OF TOFU

Mit dem Südsee Tofu (veganer Hummer) hat sich Lord of Tofu wieder etwas geniales einfallen lassen. Fertig gewürzter Hummer-Ersatz-Tofu, der einfach in der Pfanne angebraten oder im Backofen erhitzt oder gegrillt werden kann. Cocktail-Sauce oder vegane Mayo passen sehr gut dazu.

### **Sukkade**

Succade oder Sukkade ist Zitronat. Es wird einfach durch Kandieren der Schalen der Zitronatzitrone hergestellt und besteht zum größten Teil aus deren Mesokarp.

Sukkade ist grün bis gelb, je nach Reife der Zitronatzitrone-Frucht. Der Zuckergehalt beträgt mindestens 65 %. Hauptsächlich bei industriell hergestellten Produkten kommen auch Spuren von Kochsalz und Schwefliger Säure (als Konservierungsmittel) vor. Weiterer Bestandteil können Zitronensäure (E 330) sein. Zitronat findet unter anderem als Backgewürz Verwendung, beispielsweise in Striezel, Christstollen, Honigkuchen, Lebkuchen oder Früchtebrot.

Die kleine Frucht mit dicker Schale, die auch unter dem Namen medischer Apfel bekannt ist, wurde bereits zu Frühzeiten in Indien und auch in subtropischen Ländern angebaut.

Im August beginnt die Erntezeit der Zitronen, die eine unebene, höckerige Oberfläche haben. Für die Weiterverarbeitung zu Sukkade wird die nach Citrus duftende Schale entfernt und dann in einer Zuckerlösung gekocht. Danach werden die kandierten Schalen getrocknet und gelangen als Sukkade in den Handel. Ähnlich wird Orangeat hergestellt. Der einzige Unterschied zwischen Sukkade und Orangeat ist, dass für Orangeat die kandierte Schale der Bitterorange verwendet wird. Das entsprechende Produkt aus Bitterorangen (Pomeranzen) ist Orangeat.

Verwendung von Sukkade

Im Einzelhandel treffen die Kunden oftmals auf mindere Qualität der Sukkade. In klein

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

geschnittener Form sind die kandierten Schalen leider weniger aromatisch als am Stück. Wer keine geschmacklichen Einbußen möchte, sollte die Sukkade Gewürze kaufen, die in erstklassiger Qualität angeboten werden. Die süß-säuerlichen Fruchtschalen duften nach Zitrone und sind nur leicht herb im Geschmack.

Gute Köche können das Zitronat auch eigenständig herstellen, doch ist die Zubereitung sehr zeitaufwendig. Hierzu wird die Zitronenschale vom Fruchtfleisch und der weißen Haut getrennt, weil diese besonders viele Bitterstoffe enthalten. Zuerst werden die Schalen in Salzwasser weich gekocht und anschließend eins zu eins mit Zucker vermischt. Mit ein wenig Wasser müssen die Zutaten nun 30 Minuten lang gekocht und dabei kandiert werden. Wenn die Zitronenschalen ein glasiges Aussehen besitzen, werden sie mehrere Tage getrocknet. Die Sukkade sollte immer kühl und trocken in einem verschließbaren Gefäß gelagert werden! Auf diese Weise sind sie mehrere Monate haltbar.

## **Sultaninen**

Sultaninen sind eine Sonderart der Rosinen

Die Sultaninen sind immer auch Rosinen. Aber nicht jede Rosine ist gleich eine Sultanine. Die Sultaninen sind nämlich eine ganz besondere Unterart der Rosinen und erfüllen auch bestimmte Anforderungen.

Charakteristisch ist der Unterschied die Farbe: ein helles Braun, das glänzt und im im Licht schimmert. Manche Sultaninensorten erreichen sogar eine goldgelbe Färbung, die einem sehr edel vorkommt.

Die Rosinen erhalten Sie, indem man Trauben lange genug trocknen lässt. Das geschieht entweder unter freiem Himmel an der Sonne oder auch in speziellen Anlagen, in denen den Trauben genügend Wärme zugeführt werden kann. Die Sultaninen erben ihren Namen von der Sultana-Traubensorte, die sich wie folgendermaßen kennzeichnet:

- Die Sultana-Trauben sind kernlos und haben eine dünne, helle Schale.
- Ein möglichst warmes, trockenes Klima bekommt den Sultaninen am besten, weswegen sie vor allem aus der Kalifornien, der Türkei, Australien und Südafrika kommen.
- Sultaninen werden hauptsächlich angebaut, um sie als Obst roh zu genießen, oder um eben Sultaninen daraus herzustellen.

Die auffällige Farbe der Sultaninen kommt erst dadurch zustande, dass man die Sultaninen mit bestimmten Stoffen behandelt. Sultaninen werden "gedippt". Das heißt, die Bio-Sultaninen besprüht man vor dem Trocknen mit Pottasche und Olivenöl.

**Achtung:**

Manche Hersteller benutzen dafür auch Schwefel. Dies muss natürlich nach dem Lebensmittelgesetz auf der Verpackung gekennzeichnet werden. Der Schwefel bekommt manchen Menschen gar nicht gut, doch andererseits bringt er auch gute Vorteile: Die Sultaninen sind nämlich anfällig dafür, schnell zu verderben, wenn Sie sie nicht richtig lagern. Der Schwefel wirkt dem entgegen und schützt auch vor Schimmel. Achten Sie beim Kauf von Sultaninen auf die Inhaltsstoffe. Die Sultaninen haben einen besonders süßen Geschmack, der uns an Honig erinnert. Außerdem sind sie gewöhnlich

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

weicher als Rosinen.

### **Sülze**

Sülze ist eine kalte, schnittfeste Zubereitung aus herzhaft gewürztem Aspik und je nach Qualität unterschiedlichen Fleischbestandteilen (von Schweinskopf bis Schinken) und gelegentlich auch bunten Gemüseanteilen. Sülze ist sehr dekorativ auf kalten Buffets.

Man verwendet Sülze als Aufschnitt, Fleischbeilage (kalt) oder für kalte Platten.

### **Sülzwurst**

Sülzwurst wird aus Schweinskopf, Schwarten, Eisbein, frisch oder gepökelt und hergestellte Kochwurst zubereitet. Das Kollagenreiche Fleisch sorgt mit für die Schnittfestigkeit der Sülzwurst.

### **Sumach**

Sumach ist ein Gewürz dass in der türkischen und orientalischen Küche unabdingbar ist. Leider ist das in Westeuropa weitestgehend unbekannt.

Sumach schmeckt angenehm frisch, säuerlich und leicht fruchtig und ist damit eine sehr gute Alternative zu Zitronensaft oder Essig.

Man verwendet Sumach sehr gerne mit Salz vermischt und es wird als Tischgewürz. Schmorgerichten mit Rind, Lamm oder anderem Fisch gibt Sumach eine herrliche frische Note und passt es auch sehr gut zu deftigen Bohnentöpfen und Reiseintöpfen. Cremige Dips wie Humus oder Baba Ghanoush lassen sich übrigen auch mit Sumach gut verfeinern. Natürlich gelingen auch Marinaden für Fisch und Fleisch mit dem feinem säuerlichen Gewürz und bekommen eine köstliche orientalische Note.

Unser Tipp:

Ersetzen können Sie Sumach auch mit etwas Zitronensaft oder mildem Essig.

### **Sun-Butter (vegane Kaufempfehlung)**

Sun-Butter ist ein Brotaufstrich. Sun-Butter ist eine gesunde, geschmacklich sehr ähnliche Alternative zur Erdnussbutter, weil zu der Herstellung anstelle der allergieauslösenden Erdnüsse Sonnenblumenkerne („Sunflower“) verwendet werden. Sun-Butter ist wegen der Sonnenblumenkerne reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E, Eisen, Magnesium, Kupfer sowie Zink.

### **Super Gelier Zucker 3:1 (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Dem Trend zur Zuckerreduzierung entspricht neben dem Dr. Oetker Extra Gelierzucker 2:1 auch Dr. Oetker Super Gelierzucker 3:1. Mit Super Gelierzucker können Sie noch weniger süße, dafür super fruchtige Marmeladen, Konfitüren und Gelees herstellen.

Für eine Packung Super Gelierzucker (500 Gramm) benötigen Sie 1.500 Gramm Früchte

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

beziehungsweise 1.250 Milliliter Fruchtsaft. Für die Herstellung eines Gelees ist es auch möglich, jeden im Handel erhältlichen Saft oder Nektar zu verwenden (mit Ausnahme von Traubensaft). Dr. Oetker Super Gelierzucker enthält das pflanzliche Geliermittel Pektin, das aus Äpfeln und Citrusfrüchten gewonnen wird. Da Geliermittel und Zucker bereits gemischt sind, ist die Zubereitung besonders schnell und einfach - ideal für Einsteiger.

Süße aber auch pikante Einmach-Genüsse gelingen mit Dr. Oetker Super Gelierzucker 3:1 garantiert.

### **Suppe / Brühe**

Als Hauptspeise sollten Sie 500 Milliliter Suppe pro Person rechnen. Ein Teller fasst etwa 250 Milliliter Flüssigkeit. Ein Liter Suppe reicht für etwa 2 Personen. Für 8 Personen brauchen Sie also 4 Liter Suppe.

### **Suppe von weißen Bohnen** für Lemsahl-Mellingstedt (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

1 Dose Bohnen, weiße, mit Suppengrün, 800 Gramm  
1 mittel-große Möhre  
1 mittel-große Zwiebel  
1/2 Porreestangen (Lauch)  
3 Knoblauchzehen, grob gehackt  
1 Stück Ingwer, frisch, haselnussgroß  
2 Morcheln, getrocknet  
5 Esslöffel Rapsöl  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Teelöffel Kümmel, ganze  
1 Esslöffel, gehäuft Bohnenkraut, gerebelt  
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Brantweinessig oder Balsamico Bianco  
1 Bund Petersilie

Für die Variante(n):

1 Esslöffel, gehäuft Lavendelblüten, getrocknet  
1 Esslöffel, gehäuft Minze, getrocknet  
2 Esslöffel Kürbiskernöl  
etwas Meerrettich, gerieben  
etwas Korianderpulver  
etwas Koriander (Korianderkraut) zum Bestreuen

Geben Sie die Bohnen in ein Sieb, lassen Sie sie gut abtropfen, fangen Sie die Flüssigkeit auf und spülen Sie die Bohnen bitte nicht ab. Dann teilen Sie die die Bohnen mit einem großem Küchenmesser in zwei etwa gleich große Hälften. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und befreien die Möhren von den

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren mit dem großem Küchenmesser in Würfel teilen. Anschließend putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn in Scheiben. Dann ziehen die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten ebenfalls in Würfel. Nun halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneide den weißen Teil des Lauch in halbe Ringe (Sie haben den Lauch ja halbiert, deshalb werden es keine ganzen Ringe mehr).

Danach erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem großem Topf und weichen darin die Morcheln ein.

Nebenbei erhitzen Sie einer hohen, beschichteten Pfanne das Rapsöl bei mittlerer Hitze.

Dann geben Sie in das heiße Rapsöl die frischen, zerkleinerten Zutaten sowie etwas Kümmelsaat und Cayennepfeffer. Jetzt braten Sie die Zutaten unter häufigem Wenden mit einem Kochlöffel (bitte nutzen Sie kein Metall, das zerkratzt die Pfanne und die Schwebeteilchen sind krebserregend) etwa 5-6 Minuten. Danach löschen Sie den Pfanneninhalt mit der Gemüsebrühe zusammen mit den Morcheln ab und geben eine Hälfte der Bohnen dazu. Nun lassen Sie die Zutaten in der Pfanne bei großer Hitze aufkochen und lassen danach die Suppe unter einem Deckel bei wenig Hitze etwa 30-35 Minuten leicht köcheln. Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit fügen Sie bitte das Bohnenkraut hinzu und rühren es mit dem Kochlöffel unter. Dann schlagen Sie die Suppe kräftig und ausdauernd mit dem Pürierstab sämig und pürieren sie fein. Danach geben Sie die zweite Hälfte der Bohnen hinzu, heben die Bohnen vorsichtig mit dem Kochlöffel unter und lassen sie nur warm werden. Das wird das „Stückige“ für ein schmackhaftes Mundgefühl in der Suppe.

Die Möhren und die ausgeschwitzte Zwiebeln bringen die schöne Süße mit, die Brühe das Salz und die Kräuter die leichten Bitterstoffe und das Aroma. Zur perfekten Balance fehlt jetzt natürlich nur noch etwas Säure. Dafür tasten Sie sie vorsichtig mit einem Esslöffel (Löffel für Löffel) mit dem Essig an die persönliche Wunschsäure heran und schmecken die Suppe dann noch mit Pfeffer und Tafelsalz endgültig ab. Falls Ihnen die Suppe jetzt noch etwas zu "dick" ist, können Sie sie einfach mit noch mit etwas zusätzlicher Gemüsebrühe auf den persönlichen Geschmack einstellen.

Nun spülen Sie noch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein und fein hacken. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit der gehackter Petersilie und servieren die Suppe von weißen Bohnen Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Variationen:

Falls Sie die Suppe etwas in Richtung „Orientalisch“ würzen möchten, können Sie einfach das Bohnenkraut gegen die gleiche Menge Minze tauschen. Mit Lavendelblüten ergibt die Suppe einen schönen Touch von „Toskana“. Mit frischem Meerrettich und Steirischem Kürbiskernöl geht sie ein wenig Richtung „Österreich“ und mit Koriandergrün nach „Asien“.

Unsere Tipps:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür.  
Amen.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Suppenhuhn**

Suppenhuhn ist ein 12-15 Monate altes Legehuhn mit einem Gewicht von etwa 1-2 Kilogramm. Sie werden bei nachlassender Legeleistung als Suppenhuhn geschlachtet.

## **Suppli**

Suppli (auch Suppli al riso oder Suppli alla romana, von französisch surprise "Überraschung") sind beliebte frittierte Reiskroketten aus der Küche des Latium. Diese Kroketten gehören zu den Antipasti und werden meist als Vorspeise oder Zwischenmahlzeit serviert. Sehr häufig ist in der Füllung auch Käse enthalten. Die Bezeichnung "Suppli al telefono" spielt übrigens auf die „Telefonkabel“ aus Mozzarella an, die beim Aufbrechen oder Abbeißen entstehen.

Zur Zubereitung vermengen Sie zunächst frisches oder übriggebliebenes Risotto mit Ei und etwas Fleischragù, setzen auf je einen Esslöffel Risotto ein kleiner Würfel Mozzarella, dann geben Sie einen zweiten Esslöffel Risotto darüber und formen das Ganze mit den Händen zu einer Kugel. Die Kugeln wälzen Sie danach in Paniermehl oder Pankomehl und frittieren sie anschließend. In der traditionellen römischen Küche besteht die Füllung übrigens aus Leber und Kalbsbries.

In Italien ist es üblich, die Suppli mit den Fingern zu essen. Ursprünglich wurden Suppli in den typischen römischen Imbissen (friggitorie) verkauft.

Ein sehr ähnliches Gericht sind die süditalienischen Arancini.

## **Surimi**

Surimi sind zerkleinerte Fischfleischteile. Nach dem Auswaschen der Proteinbestandteile mit Gewürzen, Geschmacksstoffen, Stärke, Salz, Zucker und Konservierungsmitteln werden sie zu einer Paste verarbeitet, aus der Fischteile und Meeresfrüchte tauschend echt nachgebildet werden. Diese werden dann günstiger als die Meeresfrüchte verkauft.

## **Sushi Ingwer von TerraSana (vegan)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eingelegter Ingwer wird zu Sushi zwischen den einzelnen Gängen gegessen. Das Aroma der eingelegten Ingwerscheiben sollen die Geschmacksnerven neutralisieren und auf den nächsten Gang vorbereiten. TerraSana Sushi Ingwer schmeckt aber auch als Pickles zu diversen Gerichten.

- köstlich als Beilage zu Sushi, Sandwich oder Salat
- hergestellt aus Bio-Ingwer von den Fidschi-Inseln
- biologisch & vegan

## **Sushi**

Sushi ist ein japanisches Hauptgericht. Es sind Häppchen aus in wenig Essig und Zucker gekochtem Rundkornreis, meistens mit rohem Fisch oder rohen Meeresfrüchten belegt. Dies wird in einem Blatt Seetang gerollt. Serviert wird das mit Ingwer (um die Geschmacksnerven zwischendurch zu reinigen) oder mit japanischem Wasabi-Gewürzpaste.

## **Sushi Reis**

Sushi Reis ist ein beliebter Rundkornreis aus original japanischem Saatgut und stammt aus Kalifornien (USA).

Unser Tipp:

Mit seinem feinen süßlichen Eigenaroma und seinem klebrig-weichen Korn ist der Sushi Reis perfekt geeignet für alle Sushi-Variationen.

## **Süße Pflaumensuppe mit Anis** für Marienthal (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Pflaumen, rot oder Zwetschgen  
125 Gramm braunen Zucker  
250 Milliliter Wasser  
2 Sternanis  
1 Zimtstange  
½ Zitrone, nur den Saft

Außerdem:

1 Kugel Vanilleeis pro Portion

Spülen Sie als erstes die Pflaumen mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie in einem Sieb gut abtropfen. Dann halbieren Sie die Pflaumen und entkernen sie. Danach geben Sie den Zucker mit der angegebenen Wassermenge, dem Sternanis und der Zimtstangen in einen Topf und bringen die Zutaten zum kochen. Sobald sich der Zucker komplett aufgelöst hat, geben Sie 700 Gramm der entkernten und halbierten Pflaumen mit in den Topf und lassen die Zutaten 5-6 Minuten ohne Deckel köcheln. Nach der Kochzeit entfernen Sie die Gewürze mit einer Schaumkelle, pürieren den Topfinhalt mit einem Pürierstab und streichen die Pflaumensuppe durch ein feines Sieb. Anschließend

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

schmecken Sie die süße Pflaumensuppe bitte mit dem Zitronensaft ab.

Nun schneiden Sie die verbliebenen Pflaumen in Streifen und geben sie als Einlage in die Suppe. Dann stellen Sie die Suppe einige Stunden im Kühlschrank kalt. Vor dem Servieren richten Sie die Pflaumensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückssuppe mit einer Kugel Vanilleeis.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,  
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n  
uns deine Augen nach.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Süßer Senf**

Süßer Senf wird auch als Bayrischer Senf oder als Weißwurstsenf bezeichnet. Süßer Senf wird mit Süßstoff, Zucker, Zuckeraustauschstoffen oder Apfelmus gesüßt.

Man verwendet Süßen Senf meistens zu Weißwürsten.

### **Süßigkeiten (vegane Kaufempfehlung)**

An dieser Stelle möchten wir auch einmal auf vegane Süßigkeiten hinweisen (weil es für vegane Umsteiger in der Anfangszeit meistens schwer ist einen Überblick zu erhalten). Da gibt es unheimlich viel, es hat uns anfangs auch sehr überrascht: Wir möchten zum Beispiel die Kekse von veganz empfehlen, liebsten den veganz bio Doppelkeks (ist ähnlich wie Prinzenrolle). Und die Schakalode-Produkte.

Ansonsten mögen wir natürlich die Lotus Biscoff Kekse, Oreos, Manner Neapolitaner, crazy sour skittles, Ahoi Brause, Ritter Sport Marzipan, Mr Tom Erdnussriegel, Mon Cheri, mamba, hitschler Drachenzungen, veganen Schokopudding aus dem Reformhaus (Name vergessen), Chio Popcorn, Kuhbonbon, Corny free Haselnuss, Nimm2soft, Apfelstrudel von Bofrost oder Coppenrath und Wiese, gefüllte Lebkuchenherzen zartbitter, Marzipankartoffeln und vieles mehr sind natürlich auch nicht zu vergessen.

Was wir nicht so mögen aber anderen vielleicht schmeckt ist chocolate mints von gut und günstig, Geleebananen von Edeka und Rewe. Ritter Sport Mandel Quinoa, oreo, Aldi Haferkekse Zartbitter (sind sehr köstlich obwohl wir zartbitter nicht so mögen), Puffreis, vegane Haribo und Aldi Bio vegane Gummibärchen, veganz Kekse bei dm und Rossmann. Dm eigenmarke Prinzenrolle Dinkel, Lindt salted caramel

Es gibt viel Süßkram der vegan ist aber nicht vegan gelabelt ist zum Beispiel Nimm 2 Soft, verschiedene Chips Sorten, Ritter Sport Marzipan, Oreos und so weiter.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Süßkartoffel - Curry - Suppe mit Ofenkürbisspalten** für Poppenbüttel (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

1 Kürbis (Hokkaido)  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Balsamico  
2 Esslöffel Kokosöl  
2 Zwiebeln  
5 Kartoffeln (mehlig kochend)  
5 Möhren  
1 Süßkartoffel  
etwas Ingwer  
etwas Kurkuma  
1 Schuss Ananassaft oder Mandarinensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Curry  
1 Teelöffel Chilipulver  
4 Esslöffel Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne  
etwas Crema di Balsamico, vegane

Putzen Sie als erstes den Kürbis:

Dafür nehmen Sie ein scharfes Sägemesser und schneiden die beiden Kappen des Kürbisses ab. Dann stellen Sie den Kürbis auf ein Schneidebrett und schneiden die Schale rundherum mit dem Sägemesser ab. Danach teilen Sie den Kürbis mit einem normalen großem Küchenmesser in zwei Hälften, entfernen die Kerne mit einem Esslöffel (bitte bewahren Sie die Kerne auf, die können Sie später zum Beispiel gut im Backofen trocknen und in der Pfanne rösten) und schneiden das Fruchtfleisch des Kürbisses mit dem großen Küchenmesser in Spalten.

Nun geben Sie den Kürbis mit 2 Esslöffel Olivenöl in eine Auflaufform und glasieren in mit Balsamicoessig. Nach eigenem Geschmack können Sie den Kürbis noch mit Tafelsalz, Pfeffer und Chili würzen bevor Sie ihn bei 180 - 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) auf einem Backblech backen, bis die Kürbisstücke schön weich und zart sind!

Während der Kürbis im Backofen ist schälen Sie die Kartoffeln spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Dann schälen Sie auch die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Möhren in Scheiben. Danach schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab und schneiden die Knollen ebenfalls wie die Möhren in feine Scheiben.

Außerdem ziehen Sie für die Suppe die Zwiebeln ab und schneiden sie in Streifen. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einem Topf und braten die Zwiebelstreifen darin an bis sie braun sind. Wenn die Zwiebeln schön braun sind geben Sie bitte die Kartoffelwürfel, die Süßkartoffeln und die Möhrenscheiben dazu. Dann gießen Sie den Topf mit so viel

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wasser auf, dass es insgesamt etwa 3 Liter ergibt und bringen den Topfinhalt zum Kochen.

Wenn das Gemüse weich ist (aber noch Biss hat damit noch Nährstoffe enthalten sind) gießen Sie die Suppe mit einem Schuss Ananassaft oder Mandarinsaft auf und schmecken sie mit Curry, Chili, Tafelsalz und Pfeffer ab.

Danach schälen Sie den Ingwer und den Kurkuma (siehe Tipps). Jetzt schneiden Sie den Ingwer und den Kurkuma in in dünne Scheiben und geben beide Zutaten mit in den Topf. Dann pürieren Sie die Suppe noch mit einem Pürierstab zu der gewünschten cremigen Konsistenz, richten die Süßkartoffel - Curry - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir verwenden nur Bio Zutaten um die Schale mitverwenden zu können und schneiden das Gemüse möglichst klein, damit es nur kurz kochen muss und so viele Nährstoffe erhalten bleiben. außerdem garnieren wir die Suppe gerne mit etwas Balsamico creme, Kernen (die können auch gerne kurz in einer trockenen Pfanne ohne Fett für ein besseres Aroma angeröstet) und natürlich den Kürbisspalten!

Ingwer Schälen:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Kurkuma schälen:

Die Schale von Kurkumawurzeln können Sie roh wie Kartoffelschalen eigentlich mit essen. Allerdings enthalten die Schalen viele Bitterstoffe die beim Kochen in die Speise. Deshalb schälen wir Kurkumawurzeln immer mit einem Sparschäler bevor wir sie mit einer Muskatnussreibe als Gewürz in das Gericht reiben. Aber Achtung: Bitte verwenden Sie beim Kurkuma schälen Einweghandschuhe weil die Wurzeln das Curcumin in dem Gewürz stark abfärbt und Sie die gelbe Farbe nur schwer von den Fingern abbekommen!

Tischgebet für die Kinderkirche:

Im täglichen Mal, o Herr, erkennen wir deine Güte. Wir danken dir und loben dich in Ewigkeit.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Süßkartoffel - Linsen - Suppe mit Kokosmilch** für Rahlstedt (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

1 Gemüsezwiebel  
2 Esslöffel Speiseöl

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

3 große Süßkartoffeln  
5 Kartoffeln (mehlig kochend)  
5 große Möhren, gewürfelt  
200 Gramm Linsen, rote und gelbe  
1 Stück Ingwer, daumengroß  
1 Mango, fein gewürfelt  
1 Dose Kokosmilch  
etwas Gemüsebrühe, instand (vegan)  
etwas Tafelsalz

Außerdem:  
eventuell Chili flocken  
eventuell Currypulver  
eventuell Gewürzmischung, asiatische

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann schälen Sie beide Kartoffelarten und schneiden sie ebenfalls in würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu, rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel durch und schwitzen alle Zutaten kurz an bevor Sie den Topf mit 1,5 Liter kochendem Wasser sowie der Kokosmilch aufgießen und bei großer Temperatur zum kochen bringen. Nebenbei geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Linsen gut abtropfen lassen. Sobald die Suppe kocht, geben Sie die Linsen mit in den Topf, danach die Möhren. Außerdem reduzieren Sie die Hitze bitte um die Hälfte. Danach schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden ihn in Scheiben bevor Sie den Ingwer in die Suppe geben.

Jetzt schneiden Sie die Mango mit einem großem Küchenmesser vom Stein weg und befreien sie mit einem Esslöffel vom Fruchtfleisch. Danach schneiden Sie das Fruchtfleisch bitte in Würfel.

Nach etwa 15 - 20 Minuten Kochzeit, wenn die Linsen weich sind, rühren Sie die fein gewürfelte Mango mit einem Kochlöffel unter die Suppe und schmecken sie mit Gemüsebrühe, Tafelsalz und nach eigenem Belieben mit ein paar Chili flocken und etwas Curry oder Asiagewürz ab.

Zum Schluss richten Sie die Süßkartoffel - Linsen - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir servieren die Suppen gern sämig, daher haben wir die Suppe kurz anpüriert, aber im Wesentlichen die Stücke belassen. Außerdem haben wir rote und gelbe Linsen gemischt, die haben eine ähnliche Kochzeit. Wenn Sie eine andere Sorten nehmen wollen, müssen Sie nur auf eventuelle längere Kochzeit achten!

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,du gibst uns Speise zur rechten Zeit. du öffnest deine

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Hand und erfüllst alles was lebt, mit Segen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Süßkartoffel**

Süßkartoffel wird auch als Batate bezeichnet und sind, aus Mittelamerika oder Südamerika stammende faustgroße, spindelförmige Knollen. Süßkartoffel haben eine bräunliche, gelbe oder purpurrote Schale und mehliges Fleisch. Durch den hohen Zuckeranteil schmecken Süßkartoffel süßlich. Sie sind botanisch nicht mit der Kartoffel verwandt und enthalten sehr viel Vitamin A und Kalium.

Man verwendet Süßkartoffel wie Kartoffeln.

Achtung:

Gekochte Süßkartoffel lassen sich gut einfrieren.

## **Süßkartoffel-Bananen Suppe** für Wandsbek (gehört seit 1938 zu Hamburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Süßkartoffeln  
400 Gramm Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln  
etwas Speiseöl  
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
3 Bananen  
1 Esslöffel Ingwerwurzel, gerieben  
400 Milliliter Kokosmilch  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Chilipulver  
etwas Currypulver  
1 Esslöffel Anis  
etwas Garam Masala  
einige Stiele Minze

Garen Sie zuerst die Süßkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser. Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und raspeln die Möhren in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, schütteln die Lauchzwiebeln kurz trocken, befreien sie mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Lauchzwiebeln klein bevor Sie sie zu den Möhren in die Schüssel geben. Danach schälen die Bananen und zerdrücken sie in der Schüssel mit einer Gabel. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und reiben ihn mit einer Küchenreibe in die Schüssel. Nun spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Minze klein. Dann mörsern oder mahlen Sie die Anissamen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Möhrenraspel sowie Lauchzwiebeln darin kurz an. Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie etwa 6 bis 10 Minuten ohne Deckel köcheln. Während der Kochzeit gießen Sie die gegarten und inzwischen gegarten Süßkartoffeln durch ein Sieb, lassen sie kurz ausdämpfen und schneiden die Süßkartoffeln dann in Würfel. Dann geben Sie die Süßkartoffelwürfel, die Bananen, den Ingwer und die gemahlene Anissamen in den Topf, lassen die Zutaten noch mal kurz aufkochen, ziehen den Topf danach von der Kochstelle und pürieren sie mit einem Mixstab. Dabei geben Sie bitte nach und nach die Kokosmilch dazu. Dann schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili, Curry und Garam Masala je nach Vorliebe mehr scharf oder lieber mild gewürzt ab und geben die gehackte Minze dazu. Danach lassen Sie die Suppe noch mal kurz aufkochen, richten das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefem Tellern an, dekorieren es vor dem Servieren mit gehackter Minze oder ganzen Minzeblättern.

Unsere Tipps:

Wir garen die Süßkartoffeln, indem wir sie vierteln und circa 15 Minuten dämpfen. Dann ziehen wir die Schalen einfach ab. Auf diese Weise bleibt der Geschmack übrigens am besten erhalten.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Süßkartoffel-Butterrüben-Suppe** für Stadtteil Walle (Bremen Stadtbezirk West, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Bund Suppengemüse  
400 Gramm Süßkartoffeln  
400 Gramm Butterrüben  
2 Esslöffel Margarine  
2 Esslöffel Senf (mittelscharf)  
700 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

150 Gramm Schlagfix  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer  
70 Gramm Walnusskerne  
0.25 Bund Koriander  
30 Milliliter Crema di Balsamico

Spülen Sie als erstes das Suppengemüse, die Süßkartoffel und die Butterrübe mit kaltem Wasser ab, lassen Sie die Zutaten gut in einem Sieb abtropfen, schälen Sie die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Süßkartoffel mit einem Sparschäler und schneiden Sie sie in walnussgroße Stücke. Danach schälen Sie die Butternübe ebenfalls und schneiden sie auch in walnussgroße Stücke.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem Topf und dünsten das Gemüse darin etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze an. Nach den 4 Minuten geben Sie den Senf mit in den Topf, rösten ihn nach kurzen Umrühren mit einem Kochlöffel mit und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Anschließend lassen Sie die Suppe bitte etwa 35 Minuten köcheln.

Nach dem Kochen geben Sie die Suppe in einen Mixer, pürieren sie schön cremig (wenn Sie keinen Standmixer haben können Sie auch einen einfachen Stabmixer nutzen) und füllen die Suppe mit Schlagfix auf. Jetzt erhitzen Sie die Suppe nochmal bei mittlerer Hitze, schmecken sie dann mit Pfeffer und Tafelsalz ab, hacken nebenbei die Walnusskerne mit einem großem Küchenmesser grob klein und rösten die Walnusskerne in einer fettfreien Pfanne bei großer Hitze an.

Dann löschen Sie den Pfanneninhalt mit Balsamico ab, schwenken (oder mit einem Kochlöffel verrühren) die Nüsse darin und lassen sie kurz karamellisieren.

Nun spülen Sie noch den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stielen die sie danach mit einem großem Küchenmesser fein schneiden. Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie mit Walnusskernen und Koriander garniert Ihren Gästen.

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Süßkartoffel-Kugeln**

Für Süßkartoffel-Kugeln werden Süßkartoffeln geschält, mit kaltem Wasser abgespült und in einem Topf mit Dämpfeinsatz gegart. Dann werden 100 Gramm Süßkartoffeln in eine Schüssel gegeben und etwa 5 Minuten abgekühlt. Alternativ können Sie auch eine ungeschälte Süßkartoffel im Backofen garen und dann 100 Gramm gebackene Süßkartoffeln aus der Schale nehmen. Anschließend wird eine Orange mit heißem Wasser abgespült, trocken getupft und je nach Größe der Orange die Hälfte oder die ganze Schale mit einer Küchenreibe abgerieben. Es sollen möglichst 1 Teelöffel Orangenabrieb ergeben.

Nun röstet man gemahlene und gehackte Haselnüsse vorsichtig in einer Pfanne ohne Speiseöl/Fett, bis die Haselnüsse anfangen zu duften. Dann nehmen Sie die Haselnüsse aus der Pfanne und lassen sie auf einem Teller einige Minuten abkühlen. Nach dem Abkühlen werden etwa 35-40 Gramm der Haselnüsse in einem Zerkleinerer fein gemixt oder fein gemahlen beziehungsweise in einer Nussmühle zerkleinert. Danach werden etwa 25 Gramm unzerkleinerte Haselnüsse auf einem Küchenbrett mit einem Messer grob gehackt.

Die abgekühlten Süßkartoffeln zerdrückt der Koch jetzt mit einer Gabel zu einem Mus und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

gibt Mandeln, Kokosblütenzucker, die Haselnüsse, die Schale der Orange dazu und vermischt die Zutaten in einer Schüssel. Dann wird mit einem Teelöffel (leicht gehäuft) Masse abgenommen und mit den Händen zu Kugeln geformt. Die Kokosraspeln verteilt man nun auf einem Teller und wälzt die Kugeln darin.

Unsere Tipps:

Da die Süßkartoffeln schon recht süß sind, reichen in der Regel wenige Gramm des Kokosblütenzuckers voll aus. Bitte probieren Sie die Masse, Sie können ohne Probleme weiteren Kokosblütenzucker dazugeben.

Die Kugeln können Sie übrigens am besten in einer fest verschlossenen Dose im Kühlschrank lagern. Sie sind etwa drei Tage haltbar, zu einer längeren Zeit können wir leider keine Angaben machen.

### **Süßkartoffelpüree** (Sieden oder Dämpfen)

Für die Süßkartoffelpüree werden die Süßkartoffeln mit kaltem Wasser abgespült und an einigen Stellen die Schale etwas eingeritzt. Dann werden die Süßkartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 30-40 Minuten gegart, durch ein Sieb abgeseigt und vor dem Schälen etwas abgekühlt.

Anschließend werden Milch und Butter mit Ahornsirup in einem Topf erhitzt, jedoch nicht gekocht. Dann zerstampft man die Süßkartoffeln und verarbeitet sie mit der Milchmischung zu einem glatten Püree. Zum Schluss wird das Süßkartoffelpüree mit Zitronensaft, Pfeffer und Tafelsalz abgeschmeckt und als Beilage serviert.

Unser Tipp:

Veganer können für Süßkartoffelpüree auch Margarine und Pflanzenmilch verwenden.

### **Süßkartoffelsuppe** aus Santa Fe für Sasel (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Kürbiskernöl

1 große Gemüsezwiebel

2 Süßkartoffeln

4 Zehen Knoblauch

1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

1 Teelöffel Oregano, getrockneter

1 Esslöffel Chilipulver

1 Stangen Zimt

6 Nelken

10 Körner Piment

etwas Tafelsalz

2 Chilischoten (Jalapeños), frische, entkernt, in feine Streifen geschnittene, als Garnitur

30 Gramm Sonnenblumenkerne, geröstet, gehackt (Pepitas), als Garnitur

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Außerdem:

120 Milliliter Crèmefine zum Garnieren

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Stücke. Dann schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Knollen (Süßkartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) ebenfalls in Würfel. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und zerteilen Sie einmal mit einem kleinen Küchenmesser.

Nun erhitzen Sie das Kürbiskernöl in einer Pfanne, braten die Zwiebelwürfel und darin etwa 10-15 Minuten an. Anschließend geben Sie die Süßkartoffeln und die Knoblauchzehen dazu und lassen die Zutaten weitere 10 Minuten braten, bis die Knoblauchzehen ebenfalls eine schöne Farbe angenommen haben.

Jetzt geben Sie den Pfanneninhalt in den Topf und gießen ihn mit der Gemüsebrühe auf. Dann decken Sie den Topf mit einem Deckel zu und lassen ihn 6 Stunden auf niedriger Temperatur kochen.

Nebenbei verarbeiten Sie bitte die Gewürze (Oregano, Chilipulver, Zimt, Nelken und Pimentkörner) in einem Mörser zu einem Pulver und geben dieses dieses nach den 6 Stunden zur Suppe. Dann lassen Sie die Suppe noch 60 Minuten weiter im Topf bei geringer Hitze weiter kochen. Danach pürieren Sie die Suppe mit dem Mixstab oder Pürierstab zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit Tafelsalz ab.

Nun richten Sie die Süßkartoffelsuppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren sie noch mit den frischen Chilischoten, einem Klecks Crèmefine und den Sonnenblumenkernen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Schluss zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr und Vater, wir danken dir für dieses Mahl. Du hast uns heute neu gestärkt. Hilf uns in deiner Kraft, dir und unseren Mitmenschen zu dienen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Süßmandeln**

Süße Mandeln und Bittermandeln sind zwei sogenannte Varietäten der Art: Die Süßmandel *Prunus dulcis* var. *dulcis* hat schön süß schmeckende Samen, die Früchte der Bittermandel *Prunus dulcis* var. Aufgrund dieses Aufbaus ist die Mandel keine echte Nuss, sondern eine beliebte Steinfrucht.

## **Süßmilchkäse**

Siehe auch Labkäse

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Süßstoffe**

Süßstoffe sind synthetische Zuckerersatzstoffe mit wesentlich höherer Süßkraft (200 bis 300 mal höher) als Zucker, aber ohne Nährwert. Daher haben sie ohne oder nur sehr wenig Kalorien. Süßstoffe sind deklarationspflichtige Zusatzstoffe. Angeboten werden Süßstoffe in Flüssigsüßstoff, Granulat, Pulver und Tabletten.

Zugelassene Süßstoffe sind: Acesulfam, Aspartan, Cyclamat und Saccharin. Sie müssen mittelamerikader E-Nummer in der Zusatzliste aufgeführt werden.

Man verwendet Süßstoffe für Diabetikerdiäten, diätetische Lebensmittel, energiearme Lebensmittel und für energieverminderte (kalorienverminderte) Lebensmittel.

Achtung:

Der übermäßige Konsum von Süßstoffen kann abführend wirken!

## **Süßungsmittel**

Süßungsmittel wird auch als Zuckerersatzstoff bezeichnet. Süßungsmittel sind sowohl Zuckeraustauschstoffe (natürliche Süßungsmittel) wie auch Süßstoffe (synthetische hergestellte Süßungsmittel).

## **Süßwasserfisch**

Süßwasserfisch ist die Bezeichnung für alle Fischarten, die in Gewässern mit einem geringen Salzgehalt (im Gegensatz zu Meerwasser) in Binnengewässern wie Bächen, Flüssen, Seen, Talsperren und Teichen leben. Zu den Süßwasserfisch zählen zum Beispiel Aal, Brasse, Forelle, Hecht, Karpfen und der Saibling. Außerdem zählen noch der Wels und der Zander, sowie einige Seefische und Wanderfische zu den Süßwasserfischen.

## **Suze (Likör)**

Der Suze ist ein vor allem in Frankreich und der Westschweiz sehr beliebter Enzian-Likör, der aufgrund seines bitter-süßlichen Geschmacks übrigens vor allem pur als Aperitif, aber auch in Cocktails vermixt genossen wird. Die Marke gehört heute zum französischen Spirituosenkonzern Pernod-Ricard.

## **Süßme Joghurt**

Süßme Joghurt ist stichfester Joghurt mit 10 Prozent Fett auf 1 Kilogramm

## **Szechuanpfeffer**

Szechuanpfeffer (*Zanthoxylum piperitum*), auch Japanischer Pfeffer, Chinesischer Pfeffer, Chinese prickly ash, Sichuan Pepper oder auch Anispfeffer genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Rautengewächse (Rutaceae). Der Pfeffer liefert ein pikant schmeckendes Gewürz und ist natürlich nicht mit dem Schwarzen Pfeffer (*Piper nigrum*) verwandt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Andere Arten der Gattung *Zanthoxylum* liefern auch ähnliche Früchte, zum Beispiel *Zanthoxylum schinifolium*, sie werden übrigens teils ebenfalls Szechuanpfeffer genannt. Weiter werden verwendet: *Zanthoxylum armatum*, *Zanthoxylum americanum*, *Zanthoxylum simulans* sowie *Zanthoxylum bungeanum*, *Zanthoxylum acanthopodium*, *Zanthoxylum avicennae*, *Zanthoxylum nitidum* und *Zanthoxylum rhetsa*.

Die Gattung *Zanthoxylum*, zu der die verschiedenen als Szechuanpfeffer bezeichneten Arten gezählt werden, gehört natürlich zur Familie der Rutaceae, ist also mit den Zitruspflanzen (*Citrus*) verwandt. Der Gattungsname lässt sich mit "Gelbholz" übersetzen und beschreibt so eines der charakteristischen Merkmale der Pflanzen; "Gelbholz" werden verschiedene Arten unterschiedlicher Gattungen genannt.

Der Name Szechuanpfeffer leitet sich von der zentralchinesischen Provinz Sichuan ab, wo er heimisch ist und sehr gern in der Küche verwendet wird. Wie bei der Provinz sind verschiedene Schreibweisen wie Sichuan-, Sechuan- oder Szetschuanpfeffer gebräuchlich. Im deutschen Sprachraum werden ebenso die Namen Bergpfeffer, Chinesischer Pfeffer oder Japanischer Pfeffer gebraucht.

Verwendung:

Als Gewürz werden meist die getrockneten und von den Samen befreiten Fruchtschalen verwendet. *Zanthoxylum schinifolium* weist aromatische Samen auf, die sehr gerne verwendet werden. Die Schalen sind von rotbrauner oder bräunlicher bis schwärzlicher Farbe und stark gerunzelt. Erntezeit der reifen Früchte des Szechuanpfeffers ist im August, die Früchte werden dann anschließend bei 40 bis 60 Grad Celsius getrocknet. Teilweise werden die Fruchtschalen gemahlen und als Gewürzpulver verwendet. Meistens werden jedoch die ganzen Fruchtschalen verkauft und erst vor der Zubereitung der Gerichte selbst vom Koch gemahlen.

Charakteristisch ist übrigens der prickelnde Geschmack, der ein Gefühl der Taubheit auf Lippen und Zunge bewirkt. Die für dieses Empfinden verantwortlichen Stoffe sind verschiedene Amide, die bis zu 3 % der Inhaltsstoffe der Samenkapseln ausmachen. Der Szechuanpfeffer wird sehr oft fälschlicherweise als scharf bezeichnet. Dies rührt wahrscheinlich daher, dass er häufig in Gerichten verwendet wird, die auch scharfen Paprika enthalten. Im Chinesischen wird die Geschmacksrichtung, die durch die Kombination von Szechuanpfeffer und scharfem Paprika entsteht, als "betäubend und scharf" bezeichnet. Diese Geschmacksrichtung gibt gerade der Sichuan-Küche ihre selbständige Prägung. Repräsentative Gerichte sind der Feuertopf, Dandan Mian (Nudeln mit scharfer Sauce), Würziges Rindfleisch und Mapo Doufu (Tofu mit Hackfleisch). Der Szechuanpfeffer ist außerdem auch Bestandteil der Gewürzmischung Fünf-Gewürze-Pulver.

Unreife Früchte, Blätter und Blüten der Pflanze werden vor allem in der japanischen Küche eingesetzt. Die jungen und frischen Blätter werden eingeweicht und mit Miso-Paste vermischt als Kinome bezeichnet. Kinome wird sehr oft als Garnierung auf Suppen und anderen Gerichten benutzt. Für die Würzpaste Misansho werden unreife Früchte mit Tafelsalz eingekocht. Diese Paste wird vor allem für die Zubereitung von Fisch verwendet, um den gegebenenfalls unangenehmen Fischgeruch zu mildern.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Szechuanpfeffer findet übrigens auch in der traditionellen chinesischen Medizin Verwendung. In Deutschland wird die Pflanze auch als Bonsai gestaltet verkauft. In den Samen, den Früchten und den Blättern der Art wurden Antioxidantien nachgewiesen.

## T

### **Tabasco**

Tabasco ist Chilischotenextrakt und zählt zu den schärfsten Würzmitteln

### **Tabil**

Tabil ist eine algerische und tunesische Gewürzmischung, die in der Regel aus gemahlenem Koriandersamen, Entwegsamen, Knoblauchpulver und Chilipulver besteht. Andere Zutaten können auch enthalten sein, wie Rosenblumenpulver, Kreuzkümmel, Minze, Lorbeer, Nelken oder Kurkuma. Der Begriff kann sich natürlich auch auf Koriander selbst beziehen.

### **Tafelessig**

Siehe auch Branntweinessig

### **Tafelsalz**

Tafelsalz, Speisesalz: Unter diesem Namen wird „normales“ Salz vermarktet. Dabei handelt es sich übrigens meistens um ein Siedesalz oder Meersalz, das raffiniert und gereinigt wurde.

Tafel-, Meer- oder Speisesalz ist mit unterschiedlichen Zusätzen erhältlich.

- Jod: Bei Jodsalz handelt es sich Kochsalz, welches mit Natrium- oder Kaliumjodat versetzt wurde. Jod hat eine vorbeugende Wirkung gegenüber Schilddrüsen-Krankheiten.
- Fluor: Teilweise wird dem Kochsalz Natrium- oder Kaliumfluorid hinzugegeben. Dies dient der Kariesprophylaxe.
- Folsäure: Enthält das Kochsalz Folsäure, sollte es den Speisen erst nach dem Kochen zugegeben werden, da Folsäure nicht hitzebeständig ist.
- Kräuter: Im Handel findet man neben dem „normalen“ Tafelsalz auch Produkte, die Kräuter und Gewürze enthalten. Beispiel: Tomatensalz, Knoblauchsatz, Kräutersatz. Diese Salze müssen 40 Prozent Salz und 15 Prozent Gewürze oder Kräuter enthalten.

### **Tafelspitz**

Tafelspitz wird auch als Tafelstück bezeichnet und ist eine österreichische Spezialität. Es ist ein aus der Blume oder der Rinderhüfte zugeschnittenes Fleischteil.

Tafelspitz wird im Sud mit Gemüse und Gewürzen gekocht und mit Kren (siehe auch Meerrettich) serviert.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gewicht: 200 bis 300 Gramm

Geschmack: zarter und ausgereifter Geschmack

Weitere Bezeichnungen: Hüftdeckel, Sirloin Cap Steak (USA)

### **Tafelwasser**

Tafelwasser ist hygienisch einwandfreies, aufbereitetes mineralhaltiges Trinkwasser. Zusätze wie Meerwasser oder Sole zur Geschmacksverbesserung sind vom Gesetzgeber erlaubt. Alle Inhaltsstoffe und Zusatzstoffe wie Calcium, Magnesium, Natrium oder Kohlensäure sind auf dem Etikett anzugeben. Außerdem muss erwähnt werden, ob Eisen entzogen wurde („enteisend“). Sodawasser ist wohl das bekannteste Tafelwasser.

### **Taggiasca - Oliven**

Aus Taggiasca-Oliven wird nicht nur ein hervorragendes Speiseöl gemacht, Taggiasca-Oliven sind auch als Speiseoliven außerordentlich beliebt.

"Taggiasca" ist übrigens die typische Olivensorte an der 'Blumenriviera' in Ligurien im Nordwesten Italiens. Die kleinen, fein-würzigen Oliven sind gut zu Salaten, als Antipasti, für typische ligurische Gerichte aber auch für Saucen und zum Aperitif

### **Tagliatelle**

Tagliatelle (von italienischem tagliare was übersetzt "schneiden" heißt) sind eine Variante von Bandnudeln. Sie gelten als klassische Pasta aus der Region Emilia-Romagna in Italien. Die einzelne Nudel ist immer wie ein langes flaches Band geformt, die den Fettuccine ähnlich sind, aber sie sind mit typischerweise ungefähr 5–10 Millimeter etwas breiter. Um Tagliatelle von Hand herstellen zu können, müssen Sie den Teig so ausrollen, dass dabei keine Löcher, Risse oder Unterschiede in der Stärke entstehen können.

Verwendung in der Küche:

Weil Tagliatelle in der Regel frisch bereitet werden, haben sie eine raue und poröse Konsistenz. Deshalb sind Tagliatelle ideal geeignet für dicke Saucen mit Rindfleisch, Kalbsfleisch oder Schweinefleisch, manchmal auch Kaninchenfleisch. Sehr beliebt ist auch die klassische Art, eine Fleischsauce ragù alla bolognese. Es gibt auch weniger gehaltvolle, meistens vegetarische Möglichkeiten wie briciole e noci (Brotkrumen und Nüsse), uovo e formaggio (Ei und Käse, das ist eine kalorienarme Variante von Carbonara) oder einfach pomodoro e basilico (Tomaten und Basilikum).

Das im deutschsprachigen Raum sehr beliebte Gericht „Spaghetti Bolognese“ ist so in Italien (insbesondere Bologna) nicht üblich, wird aber manchmal als "Spaghetti ragout" angeboten. Außerdem werden dort stattdessen "Tagliatelle al Ragù" serviert.

### **Tahini**

Tahina, auch Tahini oder Tahin genannt, ist eine Paste aus feingemahlenden Sesamkörnern. Die Tahina stammt aus der arabischen Küche und ist eine Grundzutat des Humus (Kichererbsenbrei). Tahini wird auch sehr gerne als

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Beilage oder als Dip gereicht, dazu wird es mit Zitronensaft und auch mit Knoblauch vermischt und oft mit Gewürzsumach leicht verziert.

Man unterscheidet Tahina aus geschältem und aus ungeschältem Sesam. Die Tahina aus ungeschältem Sesam ist etwas dunkler, enthält aber mehr Vitamine, Nährstoffe und mit etwa 10 Gramm pro 100 Gramm mehr Ballaststoffe. Sehr häufig wird die Tahina aus einer Mischung beider Sesamsaaten hergestellt. Die Tahina aus ausschließlich geschältem Sesam nennt man übrigens weißes Tahina.

Tahina ist auch sehr vitaminreich (vor allem Vitamin B1, B2 und B6), enthält sehr viel Calcium und auch Eisen. Die Paste ist daher bei Vegetariern und Veganern sehr beliebt und wird als Alternative zu Brotaufstrichen wie zum Beispiel Erdnussbutter sehr oft in Bioläden, aber auch natürlich in türkischen oder arabischen Lebensmittelgeschäften angeboten.

Im Orient ist außerdem Baba Ghanoush weit verbreitet, ein Dip aus gegrillten, pürierten Auberginen und Tahina. Die Tahina kann aber auch für die Zubereitung von Halva verwendet werden.

In der chinesischen Küche wird eine derartige Paste als Zhimajiang bezeichnet und in der japanischen Küche als Nerigoma (deutsch: "Sesampaste"), wo sie in Gerichten oft zusammen mit Sojasauce eingesetzt wird. In Deutschland werden derartige Mischungen unter dem Namen Goma (japanisch für Sesam) angeboten.

## **Talg**

Talg ist aus geschlachteten Wiederkäuern gewonnenes festes Fett. Dabei handelt es sich um eine feste, gelblich-weiße Masse, die hauptsächlich Triglyceride mit gesättigten Fettsäure-Resten gerader Anzahl von Kohlenstoff-Atomen enthält.

## **Tamarillo**

Die Tamarillo oder Baumtomate ist eine Art aus der Gattung der Nachtschatten. Bekannt ist die Tamarillo vor allem durch die kleine, eiförmige rote oder gelbe Frucht, wegen der sie kultiviert wird.

Die Früchte:

Die gelben bis orangefarbenen, roten oder violetten, etwas matten Früchte sind zweikammerige, schön feste Beeren (Panzerbeere) mit einer Größe von 4 bis 10 × 3 bis 5 Zentimeter, sind ellipsoid oder eiförmig und besitzen eine abgerundete bis bespitze Spitze. Ihnen haftet der beständige Kelch an und sie weisen sehr oft dunklere Streifen oder Flecken auf, sie sind kahl und mit einigen Steinzellen durchsetzt. In ihnen befinden sich übrigens viele abgeflachte, rundliche, teils fein weißlich behaarte, hell- bis rotbraune und harte, teils knapp geflügelte Samen, mit einer Größe von etwa 3 bis 4 Millimeter. Die Samen liegen in einer wäßrigen Mucilage, das sukkulente Fruchtfleisch, die Pulpe ist relativ dünn.

Tamarilloebäume erreichen außerdem ein Alter von drei bis vier Jahren, die erste Blüte entsteht in der ersten Verzweigung des Sprosses in etwa 1 bis 1,5 Meter Höhe in einem

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Alter von acht bis zehn Monaten.

### **Tamarinde**

Tamarinde sind indische Datteln oder Sauerdatteln. Tamarinde haben eine Länge von 10-15 Zentimeter und sind rote Schoten. Meistens sind Tamarinde nur in Asialäden als Paste oder als Instantwürfeln erhältlich. Enthalten sind in Tamarinde sehr viel Eisen, Vitamin C, Vitamin B2 sowie Kalzium.

Man verwendet Tamarinde zum Würzen von Soßen und Suppen, Fleischgerichten, Wildgerichten und Fischgerichten. Außerdem würzt man mit Tamarinde Eintöpfe und Marinaden sowie Kuchen und Süßspeisen. In Thailand wird Tamarinde mit Chili gewürzt und kandiert als ziemlich scharf schmeckendes Konfekt angeboten.

Achtung:

Tamarindenwürfel sollten vor der Zubereitung in Wasser eingeweicht werden. Die getrockneten Samen werden wie getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht eingeweicht. Tamarinde sind sehr gut bei Galle- und Leberbeschwerden und wirken leicht abführend.

### **Tandoori-Paste (Würzpaste)**

Tandoori ist eine bekannte Würzpaste aus Indien, die hauptsächlich aus Chili, Kreuzkümmel, Koriandersaat, Ingwer und natürlich Knoblauch besteht. Sie können sie fertig in Gläsern kaufen (zum Beispiel bei REWE) oder selbst herstellen. Für typisch indische Gerichte wie zum Beispiel Tandoori Chicken wird die Paste mit Joghurt und etwas Tafelsalz verrührt und das Fleisch darin für mehrere Stunden mariniert, bevor es gebraten wird.

Übrigens:

Viele fertige Tandoori-Pasten enthalten auch Lebensmittelfarbstoff, durch den das Fleisch eine sehr auffällig rote Farbe bekommt.

Unsere Rezepte mit Tandoori-Paste:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Tandoori-Paste>

### **Tangelo (Minneola Frucht)**

Die Sorte Minneola ist eine Hybride aus den Sorten Grapefruit 'Duncan' und der Mandarine 'Dancy' als Elternteile aus der Gattung der Zitruspflanzen (Citrus). Die Hybriden aus der Grapefruit und der Mandarine werden als Tangelos zusammengefasst. Die Sorte 'Minneola' wurde übrigens 1931 durch die United States Department of Agriculture Horticultural Research Station in Orlando (Florida) in den Handel gebracht.

### **Tangor**

Die Tangor ( *C. reticulata* × *C. sinensis* ) ist eine Zitrusfrucht Hybrid der Mandarine (*Citrus reticulata* ) und die süße Orange ( *Citrus sinensis* ). Der Name "Tangor" ist übrigens eine Formation aus dem "Tang" von Mandarine und dem "oder" von "Orange". Sie wird auch auch Tempelorange genannt . Ihre dicke Schale lässt sich schön leicht

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

schälen und ihr hellorangenes Fruchtfleisch ist schön säuerlich-süß und sehr vollmundig.

### **Tannia**

Die Tannia (*Xanthosoma sagittifolium*), auch Tania oder auch Malanga genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Aronstabgewächse (Araceae). Diese tropische Nutzpflanze ist ein wichtiger Stärkelieferant.

#### **Verwendung**

Man verwendet die Rhizomknollen (Tiquisque-Knolle) dieser tropischen Nutzpflanze als Stärkelieferant. Tannia ist übrigens nahe mit Taro verwandt und wird auch ähnlich wie dieser verwendet, ist aber besser an Trockenheit angepasst. Der Anbau erfolgt meistens für die Eigenversorgung. Außer der Art *Xanthosoma sagittifolium* werden mitunter die beiden Arten *Xanthosoma atrovirens* und *Xanthosoma nigrum* als Tannia bezeichnet und gleichermaßen genutzt.

Die Ernte erfolgt etwa 12 Monate nach dem Auspflanzen der Knollen. Die Erträge können 18 bis 20 Tonnen pro Hektar erreichen. Die Weltjahresernte wird auf etwa vier bis sechs Millionen Tonnen geschätzt.

Bei Tannia dienen leider nur die kleineren Nebenknollen dem menschlichen Verzehr, die Hauptknollen werden ausschließlich als Viehfutter, meist in der Schweinezucht, verwendet. Nach dem Schälen kochen Sie die Knollen einfach in Salzwasser. Wegen des Gehalts an Calciumoxalat müssen Sie das Kochwasser mehrfach wechseln. Weiter kann auch Tannia durch Grillen, Backen oder Frittieren zubereitet und ähnlich vielseitig wie Kartoffeln verwendet werden. Zur Mehlherstellung werden die in Scheiben geschnittenen Knollen in der Sonne getrocknet. Aus dem gewonnenen Stärkemehl werden meistens Brot und anderen Backwaren hergestellt. Außerdem eignet sich die Knolle wegen des hohen Stärkeanteils zur Herstellung alkoholischer Getränke („fufu“ in Afrika sowie „poi“ in Hawaii).

Als Karibenkohl werden die jungen Blätter und Blattstiele in den Anbauländern auch als Gemüse verwendet. Auch bei dieser Zubereitung muss das Kochwasser natürlich mehrfach gewechselt werden. In Brasilien als Taioba bekannt, werden die Blätter, nach Entfernen der Blattstiele, klein geschnitten und in der Pfanne mit Speiseöl und Zwiebel sowie Knoblauch und Salz gebraten, bis sie etwa das Aussehen von Spinat bekommen haben, und dann als Beilage zu Fleischspeisen serviert werden können.

### **Tapenade**

Die Tapenade ist eine aus der südfranzösischen Küche stammende sehr beliebte Olivenpaste. Hauptbestandteile sind natürlich entsteinte Oliven, Anchovis und Kapern (frankoprovenzalisch: tapenos). Diese Paste wird als Brotaufstrich oder Dip-Sauce verwendet.

### **Tapioka**

Die Tapioka oder auch Tapiokastärke ist eine beinahe geschmacksneutrale Stärke, die aus der bearbeiteten und getrockneten Maniokwurzel (Kassava) hergestellt wird.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Tapioka kann ähnlich wie die Kartoffelstärke, Maisstärke oder auch Sago als Zutat zum Kochen verwendet werden. Tapioka kommt in Form von feinen, weißen Stärke-Kügelchen (Perltapioka) oder auch als dünne, getrocknete Flocken in den Handel.

Die Kügelchen der Tapioka, die vor der Verwendung eingeweicht werden müssen, sind eine sehr oft eingesetzte Zutat in Westafrikanischen und in der ostasiatischen sowie südostasiatischen Küchen, besonders bei Süßspeisen. Einiger Beliebtheit erfreut sich in Asien auch der sogenannte Bubble Tea, eine Mischung hauptsächlich aus Milch, Tee und Tapiokakügelchen. In Brasilien wird Tapiokamehl übrigens in der Pfanne zu einem Fladen verarbeitet, der mit Butter, etwas Käse, Fleisch, gezuckerter Kondensmilch oder auch Kokosmilch gefüllt wird. Die Tapiokastärke außerdem wird häufig auch als Soßenbinder und als Bindemittel bei der Tablettenherstellung verwendet. Manchmal wird Tapioka auch in Knabbergebäck und auch Gummibonbons eingesetzt.

In der Futtermittelherstellung spielt Tapioka eine wichtige kohlenhydratliefernde Komponente. Unter hohem Druck verkleistert Tapioka bei der Herstellung von Futter-Pellets. Dadurch wird übrigens verhindert, dass die Pellets nach dem Auskühlen wieder zerfallen.

## **Taro**

Taro (*Colocasia esculenta*) ist eine Pflanzenart in der Familie der Aronstabgewächse (Araceae). Der Taro ist als Nutzpflanze für den Menschen von Bedeutung. Die stärkehaltigen Rhizome werden übrigens gekocht oder geröstet verzehrt.

Andere Bezeichnungen für Taro sind: Wasserbrotwurzel, Kolokasie, Taioba, Eddo, Eddoe, Eddro oder Dasheen. In alten Nachschlagewerken, wie etwa in Pierers Universal-Lexikon, findet sich übrigens auch die Schreibweise Tarro. In seinem Werk „The Naturalist in Nicaragua“ (1874, Kapitel V) gibt Thomas Belt den in Nicaragua üblichen Namen „Quequisque“ an. Inzwischen hat sich dort der Name Malanga über Quequisque durchgesetzt, was sich aber eigentlich auf die ähnliche Tannia bezieht. Auch im östlichen Ecuador werden diese beiden unterschiedlichen Gattungen im Volksmund mit dem Namen „Papa china“ bezeichnet. In Indien ist er als Albi und in Japan als Sato-imo bekannt. Er wird auch als Elefantenohepflanze bezeichnet. Auf den Philippinen wird der Taro Gabi genannt.

Auch andere Arten werden mit Taro oder Elefantenohepflanze bezeichnet das Riesenblättrige Pfeilblatt (*Alocasia macrorrhizos*), Tannia (*Xanthosoma sagittifolium*), *Cyrtosperma merkusii* und andere Arten der Gattung *Colocasia*.

## **Nutzung**

Der Taro wird auf der Malaiischen Halbinsel vermutlich seit mehr als 7000 Jahren als Nahrungspflanze kultiviert. Heute ist der Taro eine bedeutende Kulturpflanze. Im Jahr 1998 wurden weltweit 6,586 Millionen Tonnen Taroknollen produziert. Die weltweite Anbaufläche lag bei 1,07 Millionen Hektar. Über 80 Prozent der Anbauflächen liegen übrigens in Afrika.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Genutzt werden vorwiegend die stärkehaltigen Rhizome der Taro-Pflanze. Diese bestehen zu zwei Dritteln aus Wasser und etwa zu einem Drittel aus Kohlenhydraten, zumeist Stärke. Der Proteingehalt der Taroknollen beträgt sieben Prozent der Trockenmasse. In den Anbauländern werden aber auch fast alle anderen Pflanzenteile gegessen; besonders die Blattstängel und die Blätter sind proteinreich (23 Prozent der Trockenmasse). Vor allem die Rhizome enthalten Calciumoxalatkristalle (Raphiden), die beim Kochen oder Erhitzen aber zerfallen.

In Hawaii ist die dort Kalo genannte Pflanzenart eine der wichtigsten traditionellen Nutzpflanzen. Aus den Rhizomen wird Poi, eine Paste, hergestellt. In einigen Gegenden wird auch aus den Rhizomen auch Mehl hergestellt; dazu werden die Knollen mit schwefeliger Säure behandelt, getrocknet und dann gemahlen.

Auch als Viehfutter ist der Taro von Bedeutung; überschüssige oberirdische Pflanzenteile werden in der Regel an Vieh verfüttert, in Hawaii werden diese Teile übrigens auch siliert.

### **Tarte**

Ein Tarte bezeichnet in der französischen Küche einen beliebten Kuchen aus einer speziellen Art von Mürbeteig, der in der Regel völlig ohne Zugabe von Salz oder braunem Zucker, also geschmacksneutral, hergestellt wird. Der Kuchen kann sowohl herzhaft als auch süß belegt sein. Er wird natürlich in speziellen flachen runden Backformen mit geriffeltem Rand, manchmal auch in einer Springform gebacken. Es gibt übrigens verschiedene würzige Varianten mit Gemüse, teilweise auch Fleisch oder Fisch, die in der Regel mit einer Sahne-Ei-Masse übergossen werden. Die herzhaften Tartes können natürlich eine Hauptmahlzeit sein.

Sehr häufige Varianten sind:

- Tarte aux fromages, mit Käse (Quiche in verschiedenen Variationen)
- Tarte aux pommes, mit Äpfeln belegt
- Tarte aux cerises, mit Kirschen
- Tarte aux framboises, mit Himbeeren
- Tarte Tatin oder Tarte du Chef, ein „kopfüber“ gebackener Apfelkuchen
- Maid of honour tart mit Mandeln

In kleinen Tarte-Formen gebackene Küchlein nennt man Tartelettes.

### **Tartelette**

Die Tartelettes oder eingedeutscht Tarteletten<sup>[1]</sup> sind kleine Mürbeteig-Tortenböden, die sehr häufig für kleine Fruchtkuchen verwendet werden. Die Böden können gut trocken gelagert werden. Sehr oft werden sie neben Früchten mit einer schönen Schicht Pudding befüllt. Für herzhaftere Füllungen gibt es übrigens die Krustaden.

In Frankreich bieten Pâtisseries oft auch Tartelettes mit Zitronenfüllung, Flanfüllungen oder Schokoladenfüllung an, während in Deutschland meistens nur Tartelettes mit Obst (und Pudding) erhältlich sind.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Tarte Tatin**

Die Tarte Tatin, in Paris auch oft tarte du chef oder tarte des demoiselles Tatin genannt, ist ein traditioneller, beliebter französischer Apfelkuchen, der meistens als Dessert gereicht wird. Typisch für die Tarte Tatin ist eine Karamellschicht, die beim Backen auf dem Kupferboden oder Keramikboden der Tarteform entsteht.

### **Tartiflette**

Das Tartiflette ist ein Kartoffelauflaufgericht mit Reblochon-Käse. Tartiflette ist dabei natürlich trotz des vermeintlich typisch savoyardischen Images kein traditionelles Gericht. Um 1980 wurde das Rezept vom Syndicat interprofessionnel du Reblochon, also derjenigen Organisation, die die Interessen der Hersteller des Hauptbestandteils des Rezeptes, dem Reblochon-Käse vertritt, aus der Taufe gehoben.

### **Tartufo di Pizzo**

Tartufo di Pizzo ist eine beliebte italienische Eisspezialität, die den Trüffelpralinen nachempfunden ist und ihren Ursprungsort in Pizzo (Kalabrien) hat. Sie trägt übrigens die Herkunftsbezeichnung geschützte geografische Angabe (g.g.A.) EU-Gemeinschaftszeichen ggA.svg. Der Name basiert natürlich auf dem italienischen Wort für Trüffel.

Das traditionelle Tartufo-Eis wird immer aus Nuss- sowie Schokoladeneis hergestellt, welches mit einer Schokoladensoße gefüllt (danach wird es eingewickelt und in den Gefrierschrank gelegt) und vor dem Servieren in einer Mischung aus Kakaopulver und Zucker gewälzt wird.

### **Taschenkrebs**

Taschenkrebs sind zehnfüßige Meereskrebse (Kurzschwanzkrustentiere) und zählen zu den Krabben. Taschenkrebs werden von bis zu 30 Zentimeter breit und 6 Kilogramm schwer. Das Fleisch im Krebskörper und den Scheren der Taschenkrebse ist sehr schmackhaft. Es hat einen Proteinanteil von etwa 16-17 % und einen Fettanteil von etwa 1 %. Taschenkrebse kommen im Atlantik, der Nordsee und dem Mittelmeer vor.

Man verwendet Taschenkrebse gedämpft, in Bouillon gegart oder das kalte Fleisch für Füllungen und Salate.

### **Tatar**

Tatar ist nestartiges angerichtetes Schabefleisch. Es wird in der Mitte mit Eigelb, umlegt mit Sardellen, Gewürzgurken, Zwiebelwürfeln und Gewürzen. Für Tatarbeefsteak wird der Rinderfiletkopf verwendet. Siehe auch Hackfleischverordnung oder HACCP.

### **Taube**

Taube ist eine kleine hellfleischige Geflügelart.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Man verwendet zarte, junge Taubentiere (Nesthocker). Sie werden gebraten und teilweise gefüllt. Andere Taubentiere mit dunklerem, festerem Fleisch werden gekocht oder geschmort.

### **Taubnessel**

Taubnessel riecht kräftig und erdig. Von der Taubnessel werden Junge, frische Blätter wie Spinat zubereiten; getrocknete Blätter oder/und Blüten als Tee. Sie werden mit Pilzgerichte kombiniert und wachsen von Frühjahr bis Sommer.

### **T-Bone-Steak**

Das T-Bone-Steak ist das wohl mit Abstand bekannteste Steak der Welt. Geschnitten aus dem flachen Roastbeef und in der typischen und namensgebenden T-Form besticht die T-Bone-Steak-Variante vor allem durch die am Knochen anhaftenden Fleischanteile. Denn entlang des T-Knochenstücks befindet sich natürlich auf der einen Seite der Roastbeefanteil und auf der anderen Seite der (in der Regel leider etwas kleinere) Filetanteil des Steaks. Je nach Zuschnitt weist dieses Steak ein Gewicht von 500 bis 800 Gramm auf, jedoch kann es auch bis zu 1.500 Gramm wiegen. Diese Steak Zuschnittart bietet somit wohl für jeden Geschmack die passende Größe wie auch das passende Gewicht, wobei dieses in aller Regel natürlich auf den reinen Fleischanteil ohne das Gewicht des Knochens bezogen ist.

Obgleich das T-Bone-Steak zu den bekanntesten Steak Arten der Welt gilt, verfügt diese besondere Zuschnittvariante übrigens über keine regionale Namensgebung. Jedoch wird das T-Bone-Steak aufgrund der ähnlichen Schnittführung sehr oft mit dem Porterhouse Steak gleichgesetzt oder aber damit verglichen. Dieser Vergleich ist aber aufgrund der stärkeren Marmorierung falsch, denn dieses Steak verfügt über einen höheren Fettanteil und erfordert somit übrigens bei der Zubereitung weniger Hitze als das Porterhouse Steak.

Gewicht: 500 bis 800 Gramm

Geschmack: intensiver Geschmack

Weitere Bezeichnungen: keine

T-Bone-Steak T-Bone-Steak ist Steak aus dem Rinderrücken, ist etwa 1 Kilogramm schwer und reicht für 2 Personen. Der Name T-Bone-Steak ist von dem auf dem Kopf stehenden T-Knochen abgeleitet.

Man verwendet T-Bone-Steak blutig bis rosa gebraten oder gegrillt mit herzhaften Beilagen, wie zum Beispiel Grilltomaten, Meerrettich und frittierten Kartoffeln.

### **Technische Hilfsstoffe**

Unter den Zutaten gibt es jedoch auch die "technischen Hilfsstoffe". Das sind Zusätze die nicht angeführt werden müssen. Das häufigste ist Alkohol der genutzt wird um Aromen zu lösen. Bis 1.5% muss der Alkohol nicht deklariert werden. Ferrero hatte einen Shitstorm und verzichtet seitdem auf den Alkohol. Industrielles Brot beinhaltet sehr viele Hilfsstoffe, damit das Brot durch die Maschinen laufen kann und damit es kaum Ruhezeiten benötigt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Da die Hilfsstoffe nicht benannt werden müssen ist es unmöglich hier eine Auflistung aufzuführen. Alles was die Hersteller als "Hilfsstoff" deklarieren können wird nicht benannt.

## **Tee**

Tee ist ein Aufgussgetränk mit getrockneten, fermentierten, teilweise oder gar nicht fermentierten Blättern des Teestrauches. In China und Indien wird Tee schon seit Jahrtausenden als Arzneimittel und als Genussmittel getrunken. In Europa steht Großbritannien an der Spitze der Teetrinker. Beliebte Teesorten sind Schwarztee sowie Grüner Tee und Oolong-Tee in unterschiedlichen Qualitäten. Sie werden aromatisiert oder nicht, lose oder in Aufgussbeuteln zubereitet.

### **Achtung:**

Das im Tee enthaltene Tein ähnelt dem Kaffee enthaltenem Koffein, wirkt aber nicht auf das Herz-Kreislauf-System, sondern auf das Gehirn und das zentrale Nervensystem. Tiere vertragen kein Tein, mit Teebeuteln können Sie eine ganze Kuhherde ausrotten! Tee wirkt belebend, durstlöschend und harntreibend. Die Gerbstoffe im Tee und im Kaffee (Tannine) blockieren die Aufnahme von Eisen aus zahlreichen Lebensmitteln wie zum Beispiel Eiern, Früchten, Gemüse, Nüsse und Milchprodukten.

## **Teegebäck**

Das Teegebäck ist die Sammelbezeichnung für kleine Stücke mürber Backware. Der Name kommt allerdings nicht von einer Zutat, sondern natürlich vom Gebrauchszweck, da Teegebäcke ursprünglich zum Tee gereicht wurden. Der Begriff ist übrigens vor allem in Österreich gebräuchlich, (österreichisch auch Teebäckerei).

Üblicherweise werden Teegebäcke aus Mürbteigen hergestellt, aber natürlich auch aus Rührmassen, Biskuitmassen oder Makronenmasse, oft auch mit Beigabe von Marzipan, Schokolade, Nüssen (und so weiter). Gerührter Mürbteig eignet sich übrigens für Spritzgebäck, gekneteter Mürbteig für ausgestochenes Teegebäck (Beispielsweise Linzer Augen). Man unterscheidet des Weiteren auch eingelegtes Teegebäck (Schachbrettgebäck oder Schwarz-Weiß-Gebäck) sowie zusammengesetzte, glasierte und dekorierte Teegebäcke, sie werden oft in Sorten allein oder als Mischung angeboten. Die Teeplätzchen sind kleine ungefüllte, runde Biskuitplätzchen.

„Theegebäck“ wurde schon im 19. Jahrhundert bei Teegesellschaften zum Tee gereicht, üblich waren oft auch Butterbrote mit Schinken und „hartes Backwerk“, belegte Brötchen etc.

In der Ausgabe ihres Kochbuchs "Die Süddeutsche Küche" von 1906, veröffentlichte die Österreicherin Katharina Prato mehr als 120 Rezepte für Gebäcke zum Tee. Im 20. Jahrhundert wurden dann viele Sorten der Teebäckerei auch zur Weihnachtsbäckerei, wie Vanillekipferl, Ischler Törtchen, Makronen, Heidesand, Spitzbuben, Husarenkrapferl (und andere).

## **Teein**

Teein (gesprochen Tee-in) ist der Wirkstoff in Schwarztee und Grüntee enthalten ist. Er

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ist identisch mit dem Wirkstoff im Kaffee (Coffein), also enthalten Tee und Kaffee Koffein. Grüner und schwarzer Tee sind für den Start in den Tag geeignet, denn sie enthalten Teein.

### **Teewurst**

Teewurst ist streichfähige Rohwurst aus Schweinefleisch und Rindfleisch. Es ist zerkleinertes Fleisch mit Pökelsalz und Gewürzen vermengt, in Därme gefüllt und geräuchert.

### **Teewurst Fein (vegane Kaufempfehlung)**

Auf vielfachen Wunsch gibt es von Ruegenwalder jetzt auch eine Vegane Teewurst. Und wer könnte sie leckerer machen als die von der Rügenwalder Mühle! Die muss man einfach probieren!

Statt Fleisch verwendet Ruegenwalder für ihre Vegane Teewurst Fein Erbsen, die ausschließlich aus Frankreich stammen sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.

Quelle:

<https://www.ruegenwalder.de/vegetarische-und-vegane-produkte> (unbezahlte Werbung)

### **"Teewurst" & "Leberwurst" von Rügenwalder (vegane Kaufempfehlung)**

Diese "Teewurst" & "Leberwurst" schmecken aus unserer Sicht genauso wie eine Wurst mit tierischen Zutaten.

### **Teff**

Teff, Tef oder Zwerghirse ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Süßgräser (Poaceae). Das natürliche Verbreitungsgebiet von der Pflanze liegt in Äthiopien und Eritrea, doch wird die Art auch in anderen tropischen und subtropischen Gebieten angebaut, wo sie auch häufig verwildert ist. Die Samen sind glutenfrei und übrigens sehr reich an essenziellen Fettsäuren. Diese Hirseart ist das wichtigste Getreide Äthiopiens, wo es zu Fladenbrot sowie Bier weiterverarbeitet und als Viehfutter verwendet wird.

### **Teffmehl**

Teffmehl ist ein sehr gesundes Mehl das bei uns neu, in Äthiopien aber seit Jahrtausenden genutzt wird. Teffmehl bekommen Sie das gesamte Jahr über und es schmeckt schon aromatisch und leicht nussig.

Da dieses Mehl von Haus aus nur aus ungeschälten Körnern der Zwerghirse gemahlen wird, bringt Teffmehl natürlich alle Vorteile von Vollkornmehl mit sich: Es enthält viele Ballaststoffe, ist reich an Mineralstoffen und besitzt relativ große Mengen an Eiweiß.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Teig**

Teig ist durch Kneten oder Rühren entstandenes breiiges und/oder festes und/oder plastisches und/oder zähes Gemisch aus verschiedenen Rohstoffen/Zutaten. Neben den Grundzutaten Mehl (Weizen und/oder Roggenmehl), Wasser (und/oder Milch) Hefe und Salz können (je nach Gebäckart) noch Backmittel, Fett, Sauersteigzusätze sowie Zucker hinzugefügt werden. In einer Bäckerei werden Teige in Abhängigkeit der herzustellenden Gebäcke entsprechend bezeichnet: zum Beispiel Blätterteig, Brotteig, Brötchenteig, Lebkuchenteig, Mürbeteig, Plunderteig, Roggenteig oder Weizenteig. Außerdem zum Beispiel Gießteig oder Nudelteige.

## **Teigerl**

Etwas Mehl wird mit kalter Flüssigkeit abgerührt und in das Gericht eingekocht.

## **Teiglockermittel**

Teiglockermittel sorgen dafür, dass Teige durch entstandenes Kohlenstoffdioxid gelockert werden, daher sie treiben hoch (oder sie gehen auf). Bei den meisten Teigen werden Hefen verwendet (siehe auch Hefeteig). Bei roggenhaltigen Teigen ist es Sauerteig (und Hefen) oder stattdessen Teiglockermittel und Hefen. Chemische Lockermittel sind zum Beispiel ABC-Trieb, Backpulver oder Pottasche.

## **Teigsäuerung**

Teigsäuerung ist erforderlich, damit roggenhaltige Teige backfähig werden. Sie erreichen dieses durch Zugabe von zum Beispiel Sauerteig, Teigsäuerungsmittel oder auch eine Kombination aus Sauerteig und Teigsäuerungsmitteln.

## **Teigsäuerungsmittel**

Teigsäuerungsmittel sind flüssig, pastös oder pulverig und enthalten meistens Essigsäure und Milchsäure oder Salze, aber keine Hefe.

## **Teigwaren**

Teigwaren bestehen hauptsächlich aus einem Mehl-Wasser-Teig, dem neben Eiern auch verschiedene Farbstoffe und Geschmacksstoffe hinzugefügt werden können. Durch Schneiden, Formen und das Trocknen werden unterschiedlichste Produkte (zum Beispiel Nudeln oder Spätzle) hergestellt, die bei Bedarf auch zum Teil gefüllt werden können (zum Beispiel Maultaschen, Ravioli oder Tortellini). Teigwaren haben eine Monatelange Haltbarkeit.

## **Teilentrahmte Milch**

Siehe auch fettarme Milch

## **Teltower Rüben**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Teltower Rüben sind eine kleine, weiße bis goldgelbe Kohlrübenart mit einem würzigem, zarten Geschmack aus dem märkischen Teltow in Brandenburg. Im 18 und 19 Jahrhundert waren Teltower Rüben eine sehr begehrte Delikatesse – nicht nur für Goethe, sondern auch am französischen Hof. Die Teltower Rübchen werden auch als kleine Speiserübe, Märkische Rübe oder Mairübe Petrowski bezeichnet. Sehr nahe verwandt sind der Teltower Rübchen auch die Mai-, Herbst-, Stoppel- und Bayerische Rübe.

Von anderen Rüben unterscheiden sich die Rübchen durch ihre Größe (Länge etwa 5 Zentimeter, Durchmesser 1,5 bis 3 Zentimeter), schlanke Kegelform, eine erhabene Querstreifung, Nebenwurzeln, die besonders in zwei gegenständigen flachen Längsriefen angeordnet sind, und ihre grau- bis braunstichige weiße Färbung. Das Rübenfleisch der Teltower Rübchen ist gelblich. Das Saatgut ist etwa 4–5 Jahre keimfähig. Ein Gramm Samen sind etwa 370 Korn. Die Rübchen haben unter anderen einen rettichartigen Geschmack. Man verwendet Teltower Rüben meistens klein geschnitten, gedünstet oder gegart als Gemüsebeilage.

### **Tempeh**

Tempeh entsteht durch Impfen von gekochten Sojabohnen mit besonderen Schimmelpilzen. Tempeh ist leicht verderblich und muss deshalb schnell verbraucht werden. Außerdem ist Tempeh ein sehr beliebter, preiswerter Eiweißlieferant mit angenehm milden, nussigem Geschmack. Sein Geschmack erinnert an Pilze und hat eine gummiartige Konsistenz.

Man verwendet Tempeh in würziger Soße oder in Salzwasser mariniert und in heißem Speiseöl gebacken oder frittiert.

Temperatur zum Fritieren

Beim Frittieren kommt auch auf die richtige Temperatur an: Optimal sind ungefähr 150 bis 160 Grad Celsius.

### **Tentoura**

Tentoura ist ein schmackhafter griechischer Likör, der traditionell seit dem 15. Jahrhundert in Patras hergestellt wird. Das Getränk enthält Alkohol, Wasser, Zucker und fermentierte Extrakte von Nelken, Zimt, Muskatnuss und natürlich Zitrusfrüchten. Es hat einen Alkoholgehalt von etwa 25 %. Der Likör ist als griechisches Ursprungserzeugnis national und EU-rechtlich geschützt.

### **Teriyaki von Lima (vegan)**

Süß-saure Sauce und Marinade. Teriyaki ist ein Klassiker der japanischen Küche. Der Begriff Teriyaki setzt sich zusammen aus „Teri“, einem Wort, das Glanz bedeutet und dem Ausdruck „yaki“, der für Braten und Grillen steht. Um einen appetitlichen Glanz auf Speisen zu erzielen, werden in herkömmlichen Teriyaki-Saucen Zucker oder Karamell verwendet. Die biologische Teriyaki Version von Lima enthält Mirin und Reissirup, um diesen glänzenden Effekt zu erreichen. Als Grundlage verwendet die Firma Lima eine garantierte glutenfreie Sojasauce.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Teriyaki - Sauce**

Die Teriyaki-Sauce ist eine Mischung aus Sojasauce, Mirin oder Sake und ist für den Glanz, die Zartheit des Fleisches sowie den besonderen Geschmack der Gerichte verantwortlich. Teriyaki-Sauce ist als industrielles Produkt im Handel erhältlich.

Die klassische Teriyaki-Sauce wird zubereitet, indem man die Sojasauce, die Sake und den Zucker zu gleichen Teilen mischt und bei geringer Hitze auf etwa die Hälfte des ursprünglichen Volumens reduziert. Die geringe Hitze wird angestrebt, damit einerseits der Alkohol aus dem Sake nicht vollständig verdunstet (dies soll erst während des Bratens oder dem Grillen passieren) und andererseits der Zucker nicht karamellisiert. Je nach Zweck der Marinade können Sie statt Sake auch Mirin und statt Zucker auch Honig verwenden. Andere Zutaten können Paprika, Ingwer und Bestandteile von Zitrusfrüchten (der Saft, die Schalenabrieb, die Filets) sein. Knoblauch und auch Zwiebeln gehören traditionell nicht dazu.

Ein Rezept für Teriyaki-Sauce (mit Bild) finden Sie bei Köche-Nord.de unter dem folgende Link: <https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=49&t=89954>

## **Teufelssauce**

Die Teufelssauce ist eine scharfe Sauce, die charakteristisch mit Cayennepfeffer pikant oder scharf abgeschmeckt wird. Sie wird meistens zu Krustentier-, Geflügel- und Fleischgerichten serviert und kann natürlich entweder eine Ableitung der braunen Grundsauce (Fleischsauce) oder auch der Tomatensauce sein.

Vor allem in der englischen Küche wird die „devilled sauce“ (Teufelssauce) verwendet, sie unterscheidet sich aber etwas von der üblichen Zubereitungsart. So wird typisch zu devilled chicken (nach Art des Spatchcock zubereitet), zu Zunge (englisch: devilled tongue) oder Aal (englisch: devilled eel) eine devilled sauce serviert.

Die Zubereitungsart à la diable beziehungsweise devilled bedeutet Gerichte mit einer pikanten oder scharfen Marinade (typisch mit Senf, Cayennepfeffer, Paprika und Worcestershiresauce) zubereiten, aber auch das Servieren einer Teufelssauce, sauce diable beziehungsweise devilled sauce als Begleitsauce.

## **Texturiertes Soja**

Texturiertes Soja (auch Sojafleisch und Soja-Schnitzel genannt; englisch Textured Vegetable Protein, kurz TVP) ist ein industriell hergestellter Fleischersatz, der aus entfettetem Sojamehl, einem Nebenprodukt der Sojaölproduktion, hergestellt wird. Seit 1968 ist Textuiertes Soja als Lebensmittel unter dem Namen TVP in Deutschland erhältlich.

Es enthält viel Protein, wenig Fett und wie alle pflanzlichen Lebensmittel kein Cholesterin. Das Texturtiere Soja hat fast keinen Eigengeschmack. Die Zubereitung erfolgt in der Regel durch Einweichen, Würzen und anschließendes Erhitzen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sojabohnen werden erst gemahlen und dann mechanisch in mehreren Pressgängen bis knapp unter fünf Prozent Restfettgehalt ausgepresst. Das entfettete Sojamehl wird danach in einem Extruder in die gewünschte Form (üblicherweise eine fleischähnliche Form und Beschaffenheit) gebracht („gepufft“).

Handelsüblich ist dieser Fleischersatz in Steak-, Schnitzel-, Medaillon- und Würfelform sowie als Granulat erhältlich. So kann es unter anderem als Zutat für Saucen (Ragù alla bolognese), Bestandteil von Füllungen (gefüllte Paprika, Rouladen), Zugabe in Gemüsepfannen und Bratlingen genutzt werden.

### **Texturiertes Sojaweiß**

Durch maschinelle Bearbeitung unter Druck und Hitze (Extruder) bilden Sojaweißkonzentrate eine Faserstruktur aus und erhalten eine fleischähnliche Konsistenz. Dieses zumeist aromatisierte und gefärbte Sojaerzeugnis wird auch als TVP (Textured Vegetable Protein) bezeichnet. Es wird vor allem als Fleischersatz in „fleischlosen“ Fertigprodukten, Brotaufstrichen oder Fleischimitaten verwendet (Vegetarische / vegane Fleischersatzprodukte, Veggiburger).

### **Thai Chili-Paste von Arche Naturküche (vegan)**

Die asiatische Bio Würzpaste mit Chili gibt Reis-, Nudel- und Gemüsegerichten einen köstlichen scharf-würzigen Geschmack.

### **Thai Curry-Paste von Arche Naturküche (vegan)**

Die exotische Bio Würzpaste verleiht Suppen, Saucen und Currys eine angenehme Schärfe und eine fruchtig-frische Note. Besonders köstlich ist die vegane Bio Currypaste zum Abrunden von vegetarischen Curry-Gerichten mit Tofu, knackigen Gemüse und etwas Kokosmilch.

### **Thai-Curry Glasnudelsuppe für Stadtteil Burglesum (Bremen Stadtbezirk Nord, vegan)**

Menge: 3 Portionen

2 Pak Choi  
2 Knoblauchzehen  
1 Handvoll Korianderblätter  
1 Süßkartoffel  
1 Zwiebel, rot  
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
2 Esslöffel Currypaste, rot  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
100 Gramm Glasnudeln  
400 Milliliter Kokosmilch  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Limettensaft

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## 1 Handvoll Sojasprossen

Spülen Sie die Pak-Choi-Stauden gründlich mit kaltem Wasser ab, lassen Sie sie in einem Sieb gut abtropfen, schneiden Sie den Ansatz von den Pak-Choi-Stauden mit einem großen Küchenmesser ab und schneiden Sie außerdem eventuelle schlechte Teile der Blätter weg. Danach schneiden Sie die Stauden bitter in Streifen (siehe Tipp) und legen Sie den grünen Teil der Blätter beiseite.

Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in Würfel oder Scheiben. Nun spülen Sie den Koriander ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln das Gewürz kurz trocken und hacken es mit einem großen Küchenmesser klein. Dann spülen Sie die Süßkartoffel auch kurz mit kaltem Wasser ab und lassen sie auch in einem Sieb abtropfen bevor Sie die Süßkartoffel (die Knolle) in mit dem großem Küchenmesser in mundgerechte Würfel schneiden. Jetzt ziehen Sie noch die rote Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebel in Scheiben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem großen Topf und dünsten den Knoblauch darin glasig bevor Sie das Ingwerpulver und die Currypaste hinzugeben und ebenfalls mitschwitzen (anbraten). Abgelöscht werden die Zutaten danach mit der Gemüsebrühe, dann geben Sie die Süßkartoffelwürfel und den weißen Teil vom Pak Choi hinzu und garen die Zutaten etwa 5 Minuten.

Nach dem Garen fügen Sie die Kokosmilch, die Sojasauce und den Limettensaft hinzu und verrühren den Topfinhalt gut mit einem Kochlöffel. Anschließend geben Sie die Nudeln und den grünen Teil vom Pak Choi in den Topf und lassen die Suppe noch mal 3-4 Minuten bei großer Hitze aufkochen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Schüsseln an und garnieren die Vorspeise / die Frühstückssuppe mit Koriander, Sojasprossen und Zwiebelscheiben.

Unser Tipp:

Wenn Sie sehen möchten wie man Pak Choi fachgerecht putzt empfehlen wir Ihnen das beliebte YouTube Video "Pakchoi richtig putzen und verarbeiten" von "Küchengötter" (Link: <https://youtu.be/EVtaCljRvlc> )

**Weiterer Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:  
<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Thaumatococcus (E 957)**

Thaumatococcus ist ein in der Natur vorkommender Süßstoff. Dieser Zucker ist 2000- bis 3000-fach so süß wie Zucker und eignet sich als Süßstoff, da er – verglichen mit Fructose – bei 92 % Süßkraft nur 38 % des physiologischen Brennwertes besitzt.

Es ist ein Stoffgemisch aus sechs Proteinen in den Beeren der westafrikanischen Katamfe-Pflanze. Thaumatococcus hat einen Lakritze-artigen Nachgeschmack und wird zum Beispiel als Geschmacksverstärker eingesetzt. Thaumatococcus ist seit Anfang 1996 durch die EG-Süßungsmittelrichtlinie zugelassen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wie bei jedem Zucker (außer Dihydroxyaceton) gibt es zwei enantiomere Formen, die sich wie Bild und Spiegelbild verhalten.

Man verwendet Thaumatin in Süßwaren (oft in solchen auf Kakao- oder Trockenfruchtbasis), Diät- und Nahrungsergänzungsmitteln und Kaugummi. Thaumatin hat eine geringe wirtschaftliche Bedeutung. Durch das geringe Vorkommen in der Pflanze und den hohen Aufwand für den für Lebensmittel benötigten hohen Reinheitsgrad ist Thaumatin preislich nicht konkurrenzfähig. Außerdem ist Thaumatin nicht kochstabil und der Lakritzgeschmack schränkt die Verwendbarkeit zusätzlich ein.

Thaumatin wird als gesundheitlich unbedenklich eingestuft. Es wird, wie alle Proteine, vollständig in Magen und Dünndarm verdaut. Es wurde keine erlaubte Tagesdosis festgelegt. Es wird von den Einheimischen in Afrika seit langem verwendet.

### **Theobromin**

Theobromin ist der anregende Stoff, der im Kakao enthalten ist. Er ist ein Alkaloid und wirkt anregend auf den menschlichen Organismus. Der im Kakao enthaltene Stoff wirkt übrigens darüber hinaus harntreibend. Außerdem ist Theobromin in seiner anregenden Wirkung deutlich schwächer als das im Kaffee enthaltene Koffein.

### **Thibarine**

Thibarine ist ein bekannter Likör, der in Tunesien aus Datteln und Kräutern gewonnen wird. Er weist einen Alkoholgehalt von 40 Volumenprozent auf und wird seit Ende des 19. Jahrhunderts in einem gleichnamigen Kloster in der Region Thibar hergestellt.

### **Thousand Island**

Thousand Island ist ein Salatdressing aus Majonäse, Chilisauce, Paprika und klein geschnittenen roten sowie grünen Paprikastücken.

Thousand Island

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Mayonnaise  
200 Gramm Naturjoghurt  
6 Esslöffel Tomatenketchup  
6 Esslöffel Milch  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
8 Tropfen Tabasco  
4 Teelöffel Zitronensaft  
½ Spitzpaprika, grün  
½ Spitzpaprika, rot  
6 Cornichons

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 Eier, hart gekocht  
1 Bund Petersilie

Außerdem:  
etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie als erstes das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab. Dann schütteln Sie es trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein.

Danach rühren Sie die Mayonnaise in einer Schüssel mit dem Joghurt, dem Tomatenketchup und der Milch glatt. Gewürzt wird das Gemisch mit Tafelsalz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft.

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Spitzpaprikaschoten bitte mit einem großem Küchenmesser in Würfe. Anschließend schneiden Sie auch die Cornichons und das Ei in sehr feine Würfeln und fügen die Zutaten zu dem Gemisch in der Schüssel hinzu. Jetzt geben Sie noch die gehackte Petersilie in die Schüssel, decken das Dressing mit der Folie ab, lassen es im Kühlschrank etwa 30 Minuten ziehen und schmecken das Dressing zum Schluss nochmals mit den Gewürzen ab bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

### **Thunfisch**

Thunfisch ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Arten wie Gelbflossen-Thunfisch, Gestreifter Thunfisch (siehe auch Bonito), Roter Thunfisch oder Weißer Thunfisch. Thunfisch ist ein Seefisch (Knochenfisch, Raubfisch). Thunfische kommen im Atlantik, dem Mittelmeer und dem Pazifik vor. Thunfischfleisch ist aromatisch (hat einen kalbfleischähnlichen Geschmack), ist fest und Rötlich. Sein Proteinanteil liegt bei etwa 21 % und sein Fettanteil bei etwa 15 %.

Man verwendet alle Arten vom Thunfisch . Roher Thunfisch wird für Sashimi und Sushi genutzt.

Achtung:

Thunfisch ist wegen starker Überfischung stark gefährdet und sollte deshalb nicht mehr verwendet werden! Thunfisch schwimmt bis zu 90 km/h schnell.

### **Thun-Visch (vegane Kaufempfehlung)**

Garden Gourmet Sensational Thun-Visch ist eine gute vegane Alternative zu Thunfisch. Er sieht nicht nur aus und schmeckt wie echter Fisch, er ist auch komplett fisch-frei. Diese vegane Thun-Visch-Alternative besteht natürlich aus wenigen und ausgewählten Zutaten und enthält keine künstlichen Aromen und Farbstoffe. Mit dem Thun-Visch können Sie feine vegane Sandwiches, ausgewogene Salate und Bowls oder sommerliche Pasta Rezepte zubereiten.

Unser Tipp:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Der vegane Thunfisch kommt echtem Thunfisch sehr, sehr nahe. Er ähnelt echtem Thunfisch im Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz. Er schmeckt sehr gut.

### **Thun-Visch von Nestlé (vegane Kaufempfehlung)**

Der Garden Gourmet sensational Thun-Visch von Nestlé sieht aus und schmeckt wie echter Fisch, ist aber komplett fisch-frei. Die vegane Thunfisch-Alternative besteht aus lediglich sechs Zutaten. Als Proteinquelle verwendet Nestlé Erbsen- und Weizenprotein. Der Garden Gourmet Sensational Thun-Visch ist verzehrfertig und eignet sich zum Beispiel für Sandwiches, Salate, Bowls oder Nudelgerichte.

### **Thüringer Rostbrätl**

Ein Rostbrätel (wird auch Thüringer Rostbrätel, Brätel oder Brätl genannt) ist eine marinierte Scheibe vom Schweinenacken, die bekanntlich über Holzkohle gegrillt wird. Es handelt sich hierbei natürlich um eine Thüringer Spezialität, die neben der Thüringer Rostbratwurst die zweite beliebte Grillspezialität des Landes ist, die sehr gerne rustikal auf Volksfesten gegrillt wird.

Die Bezeichnung Rostbrätel ist übrigens vor allem in Westthüringen und Südthüringen verbreitet, in einigen Gebieten (zum Beispiel in Jena) hat sich die alte Bezeichnung Rostbrätchen erhalten. Umgangssprachlich wird in Thüringen "Rost" für "Grill" und "braten" (natürlich auch "bräteln") für "grillen" verwendet.

Zur traditionellen Vorbereitung werden übrigens die zwei bis drei Zentimeter dicken Nackenkoteletts (mit oder ohne Knochen) flach plattiert. Aus Pilsener Bier oder Schwarzbier wird dann mit abgezogenen Zwiebeln, abgezogenem Knoblauch, Senf, Kümmel, Majoran, Speisesalz und grobem schwarzem Pfeffer eine köstliche Marinade hergestellt. Die Rostbrätel werden für 12 bis 48 Stunden kalt mariniert. Dabei sind die Brätel selbstverständlich vollständig von Marinade bedeckt, damit diese an der Oberfläche nicht austrocknen.

### **Thüringer Schnippelsuppe**

Thüringer Schnippelsuppe ist eine beliebte thüringer Spezialität. Sie wird aus Fleischbrühe, Kartoffeln (mehligkochend), Kohlrabi, Möhren, Gemüseerbsen, frischen Sellerie, mageren Speckwürfeln, abgezogenen Zwiebeln, Wiener Würsten, Tafelsalz, Pfeffer und Petersilie zubereitet. Vegetarier und Veganer können natürlich Gemüsebrühe nutzen und den Speck sowie die Würstchen weg lassen.

### **Thymian**

Thymian ist ein mehrjähriger Strauch. Thymian gedeiht besonders gut in warmen Regionen und hat kräftig, würzige Blätter. Außerdem hat Thymian einen angenehmen Duft. Der Name ist vom griechischen Wort thumos (=Duft) abgeleitet. Es gibt mehr als 60 verschiedenen Thymiansorten.

Man verwendet Thymian zum Würzen von Fleischgerichten, Fischgerichten und Wildgerichten. Außerdem würzt man mit Thymian Suppen, Soßen, Kartoffelgerichte,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gemüse und Eintöpfe.

Achtung:

Thymian kann mitgekocht werden. Thymian wirkt entwässernd sowie krampflösend und reinigt den Darm. Außerdem hilft Thymian als Tee gegen Blähungen und bei Menstruationsbeschwerden. Die Ägypter verwendeten Thymian bei der Einbalsamierung ihrer Verstorbenen, die Griechen verbrannten Thymian in ihren Tempeln wie Weirauch.

### **Tia Maria**

Tia Maria ist ein beliebter Likör, der neben Wasser und Zucker unter anderem jamaikanischen Rum, Blue-Mountain-Kaffee und Vanille enthält und einen Alkoholgehalt von 20 % vol. aufweist. Der Likör gehört neben Kahlúa zu den in Deutschland bekanntesten Kaffeelikören.

Der Marketing-Legende des Herstellers zufolge soll die Rezeptur von Tia Maria auf ein altes Familienrezept aus Jamaika zurückgehen. Nach der Flucht einer aristokratischen Familie während des Kolonialkrieges im 17. Jahrhundert sei das Likörrezept angeblich in die Hände des Kindermädchens der Familie geraten, die es aufbewahrt und ihren Nachfahren vermacht habe. In den 1940er Jahren habe Dr. Kenneth Leigh Evans das Rezept schließlich wieder entdeckt; und er begann, den Likör kommerziell zu vermarkten.

Die Marke Tia Maria gehört heute übrigens zum italienischen Spirituosenkonzern ILLVA Saronno S.p.A., der unter anderem durch den Likör Amaretto Disaronno bekannt wurde.

Tia Maria wird pur auf Eis, mit Milch oder auch in Verbindung mit Kaffee getrunken sowie als Zutat für Cocktails verwendet. Die bekanntesten Cocktails mit Tia Maria sind übrigens der Tia Espresso Martini, Tia Mint Frappé und der Tia Americano.

### **Tiefseekrebs**

Siehe auch Königskrabbe.

### **TIERE IN DER FLEISCHINDUSTRIE**

Hühner, Schweine, Kühe, Fische und andere Tiere, die wegen ihres Fleisches gezüchtet und getötet werden, sind von bestehenden Gesetzen nur unzureichend geschützt. Doch diese Tiere sind individuelle Persönlichkeiten, die denken und fühlen und gerne leben. Sie besitzen ausgeprägte kognitive und emotionale Fähigkeiten. Dennoch sind sie überall auf der Welt zu einem elenden Dasein verurteilt.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **Tikka Masala Currysauce mit Sahne von Sanchon**

Currysauce Tikka Masala ist eine milde und verzehrfertige Currysauce. Genießen Sie diese originale Köstlichkeit pur oder zu gekochtem Reis oder Nudeln.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Currysauce Tikka Masala ist eines der beliebtesten indischen Gerichte und wird traditionell mit gebratenem Hähnchenbrustfleisch zubereitet oder als vegetarische Variante mit gebratenem Tofu oder Paneer Käse

### **Tilapia (Bundbarsch)**

Der Tilapia ist eine Gattung afrikanischer Buntbarsche. Der Gattungsname leitet sich übrigens von „thlapi“ ab, einer allgemeinen Bezeichnung für Fisch in den Bantusprachen.

In der biologischen Systematik zu Beginn des 20. Jahrhunderts galt Tilapia als die artenreichste Buntbarschgattung Afrikas. Im Zuge mehrerer Revisionen wurden zunächst die maulbrütenden Arten neuen Gattungen zugeordnet und Tilapia auf etwa 40 substratlaichende Arten beschränkt. Anfang 2013 wurden die Untergattungen Coptodon, Heterotilapia und Pematolapia zu Gattungen erhoben und Coelotilapia als neue Gattung für Tilapia joko aufgestellt, so dass nur noch vier Arten in der Gattung Tilapia im engeren Sinne verbleiben.

#### **Verbreitung**

Die Gattung Tilapia (Sensu stricto) kommt im südlichen Kongobecken vom Kwango bis zum Luvua, den Mwerusee und natürlich den Luapula vor. Im Süden reicht das Verbreitungsgebiet vom Kunene über den Okavango und den Sambesi bis zum Limpopo, im Osten zum Malawisee, zum sambischen Bangweulusee. Das Verbreitungsgebiet umfasst übrigens auch den Ngamisee südlich des Okavangodeltas, den Guinasee und Otjikotosee, zwei Karstseen im Norden Namibias und die nördlichen Nebenflüsse des Oranje. Außerdem kommt die Gattung auch im Süden Gabuns und der Republik Kongo vor.

### **Tilsiter**

Tilsiter ist Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch, mit glatter angetrockneter Rinde (rötlichgelbe, leicht schmierige Oberfläche). Tilsiter Käse hat ein hell- strohgelbes Innere mit ausgeprägtem gerstenkornartiger Lochung. Er ist leicht pikant im Geschmack, herb bis dezent säuerlich. Sein Fettgehalt liegt bei 15-17 % (Fett i. Tr. 30-60 %). Tilsiter reift 4-6 Wochen.

### **Tintenfisch**

Tintenfisch wird auch als Sepia, Kopffüßer (Weichtier) mit acht oder zehn Armen (Tentakeln) bezeichnet. Tintenfische haben eine Größe von einigen Zentimeter bis über 20 Meter. Die Tintenfische kommen in allen Meeren vor. Sie ernähren sich von Fischen, Krebsen und Muscheln. Tintenfischfleisch ist sehr proteinreich (etwa 15 %) und ihr Fettanteil liegt bei etwa 1 %. Angeboten werden Tintenfische in Größen bis etwa 30 Zentimeter mit einem Gewicht zwischen 500-700 Gramm.

Man verwendet den Tintenfischkörper gefüllt oder in Ringe geschnitten, gedünstet oder geschmort, geröstet oder vorzugsweise pochiert.

#### **Achtung:**

Einige Tintenfischarten werden seltener vor allem wenn sie mit Schleppnetz gefischt

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

werden. Die Sepia zum Beispiel gilt als schon als bedroht. Humboldtkalmare scheinen sich dagegen schneller zu vermehren. Tintenfisch darf nicht zu lange garen, weil er sonst zäh wird! Wegen der in einer Anhangsdrüse des Darmes gebildeten schwarzbraunen Flüssigkeit (Tinte) wird Tintenfisch auch Sepia genannt. Die Tinte wird unter anderen zum Scharzfärben von Nudeln verwendet.

### **Tiramisu**

Das Tiramisu (italienisch Tiramisù, wörtlich „zieh mich hoch“) ist ein beliebtes Dessert aus der italienischen Region Venetien, das weit über seinen Entstehungsort hinaus bekannt wurde. Es besteht natürlich aus abwechselnden Schichten von Löffelbiskuits und einer Creme aus Mascarpone, Eigelb, Eiweiß und Zucker.

Die Löffelbiskuits werden zum Beispiel mit kaltem Espresso beträufelt, der mit Marsala oder Amaretto, alternativ können Sie das Dessert auch mit Weinbrand oder einem anderen alkoholischen Getränk aromatisieren. Das Dessert wird dann geschichtet und dann mehrere Stunden gekühlt, so dass es fest wird. Vor dem Servieren des Dessert wird die abschließende Cremeschicht mit reichlich Kakaopulver bestäubt.

### **Tiroler Gröstl**

Tiroler Gröstl ist ein beliebtes und traditionelles österreichisches Pfannengericht, das normalerweise natürlich aus gekochten Kartoffeln und in Stücke geschnittenem Rindfleisch oder Schweinefleisch (Schulter oder Schopf) besteht, die dann gemeinsam mit gehackter Zwiebel und Champignons in Butterschmalz in einer Pfanne angeröstet werden. Gewürzt wird das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Petersilie.

Das Tiroler Gröstl wird sehr oft mit Spiegelei serviert. Beim Tiroler Gröstl handelt es sich übrigens im ursprünglichen Sinn um eine montägliche Resteverwertung des Sonntagsbratens.

Ähnliche Gerichte sind zum Beispiel Blunzengröstl, Wurstgröstl, das Herrenbrucker oder Innsbrucker Gröstl, das mit Kalbfleisch zubereitet wird, und in Deutschland als Bauernfrühstück bezeichent wird.

### **Tiroler Knödel**

Die Tiroler Knödel (oft auch Tirolerknödel genannt) sind natürlich Wiener Semmelknödel aus Knödelbrot, in die kleine Würfel aus (gekochtem) magerem Selchfleisch oder geräucherter Wurst, meinchmal auch Speck, eingearbeitet wurden. Die Semmelknödelmasse kann übrigens auch durch gehacktes Petersiliengrün oder Schnittlauch ergänzt werden.

Tiroler Knödel finden sich zum Beispiel in der österreichischen Küche, speziell der Tiroler Küche, als Suppeneinlage. Die Knödel werden oft auch als Beilage serviert, dann werden sie mit gebähten Semmelwürfeln gemacht und etwas größer geformt. Als Hauptgericht werden die Knödel zu süßem oder saurem Kraut serviert. Eine typisch österreichische Spezialität ist übrigens die Tiroler Knödelsuppe, eine Kraftbrühe mit Tiroler Knödeln.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Früher wurden die Tiroler Knödel als Mehlknödel bereitet (was regional noch in Gebirgsbauernhäusern üblich ist), man buk sie in heißem Schmalz, bevor man sie in die Suppe gab. Zur Fastenzeit lässt man das Geselchte heute weg; in diese sogenannten Fastenknödel (Faschtnknödel) kommen stattdessen in Butter angeröstete Zwiebelwürfel (ein Brauch, der seit Ende des 16. Jahrhunderts nachgewiesen werden kann).

Die Speckknödel unterscheiden sich auch von den Tiroler Knödel durch die Verwendung von durchwachsenem Speck mit erhöhtem Fettanteil.

### **Tiroler Speck**

Der Tiroler Speck ist eine beliebte Tiroler Spezialität, die natürlich immer noch auf traditionelle Weise von Tiroler Bauern hergestellt wird. Dieses traditionelle Lebensmittel wird übrigens durch eine europäische Ursprungsbezeichnung geschützt.

Nach dem Schlachten des Schweins wird der Bauchspeck und der Rückenspeck vom Schwein gelöst und danach mit kaltem Wasser gewaschen. Dann werden in einem Behälter verschiedene Gewürze vermischt. Die genaue Gewürzmischung ist natürlich von Hersteller zu Hersteller verschieden. Die Hauptbestandteile sind Tafelsalz, Kümmel und weißer Pfeffer. Der Speck wird anschließend mit den Gewürzen kräftig eingerieben, bis er mit einem Gewürzmantel umgeben ist. Der darauffolgende Herstellungsschritt ist das Selchen des Specks in der Selche. Damit der Speck einen schönen intensiven Geschmack erhält, wird er mit Sägemehl aus Tannenbäumen geselcht. In der Selche bleibt der Speck dann je nach Gewicht zwischen zwei und drei Monate, um danach in einem kühlen und dunklen Keller auszureifen.

Tiroler Speck wird übrigens zu Käse und Wein oder als Vorspeise serviert, aber auch in der Küche wie anderer geräucherter Speck verwendet.

### **Tischgebete**

Für die Gläubigen der Christlichen Kirchen in Mellendorf **St. Marien, Wedemark (katholische Kirche)** und **Georgs-Kirchengemeinde Mellendorf (evangelischen Kirchengemeinde Mellendorf-Hellendorf)** sowie die **Propsteikirche Basilika St. Clemens - Hannover** möchte Marcus Petersen-Clausen an dieser Stelle einmal Tischgebete für jeden Tag im Monat aufnehmen:

1:

Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat, Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen gehen uns deine Augen nach.

2:

Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür. Amen.

3:

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

4:  
Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.

5:  
Viele kleine Fische  
schwimmen jetzt zu Tische,  
reichen sich die Flossen,  
dann wird kurz beschlossen,  
jetzt nicht mehr zu blubbern,  
sondern jetzt zu futtern.

6:  
Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

7:  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

8:  
Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir, hast auch uns/mich nicht vergessen, lieber Gott wir/ich danke/n dir dafür.

9:  
O Gott, von dem wir alles haben,  
wir preisen dich für deine Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst;  
nun segne auch, was du uns gibst.

10:  
Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt, und wir danken Gott, der hinter all dem steckt. Du bist ein Gott, dem man danken kann, und jetzt fangen wir zu essen an. Amen.

11:  
Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

12:  
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen

13:  
Fröhlich sei s beim Mittagessen, jeder ist so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

14:

Segne, Vater unser Essen  
segne, Vater unser Brot.  
Lass uns jene nicht vergessen,  
die da hungernd sind, in Not.

15:

Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.

16:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,  
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.  
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,  
was lebt, mit Segen.

17:

Jedes Tierlein hat zu essen, jedes Blümlein trinkt von dir. Hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott, hab Dank dafür

18:

Wir haben hier den Tisch gedeckt,  
doch nicht mit unsren Gaben.  
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,  
kommt alles, was wir haben.

19:

Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,  
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

20:

O Gott, von dem wir alles haben,  
wir danken dir für diese Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst.  
O segne auch, was du uns gibst.

21:

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,  
für alles Gute Lob und Dank.  
Du gabst, du willst auch künftig geben.  
Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

22:

Gott will uns speisen,  
Gott will uns tränken,  
nun lasst uns still die Augen senken

23:

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes Angesicht. Die Frucht der Erde aus Gottes Schein, lass Licht auch werden im Herzen mein.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

24:

Allen gibt er Speise und Trank,  
für alle sage ich: Gott sei Dank!

25:

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles Dürsten, das wir stillen,  
stillen wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

26:

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten,  
der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

27:

Wir bitten, Herr, sei unserm Haus ein steter Gast, tagein, tagaus, und hilf, dass wir der  
Gaben wert, die deine Güte uns beschert.

28:

Alle guten Gaben,  
alles, was wir haben,  
kommt, o Herr von dir.  
wir danken dir dafür!

29:

Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise.

30:

Heute habe ich doch vergessen,  
dir zu danken vor dem Essen!  
Magen voll - und Teller leer,  
so danke ich dir halt hinter her.  
Amen.

Unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/>

<https://www.kirche-mellendorf.de/>

<http://www.st-clemens-hannover.de/>



Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Toastbrot**

Toastbrot hat eine feinporige Krume und praktisch keine Kruste, es wird in geschlossenen Kästen gebacken. Um die erwünschten Rösteigenschaften zu erzielen, werden dem Toastbrotteig (Grundlage: meistens Weizenteig) bis zu 11, % Fett und Zucker sowie etwas Milch zugegeben. Gebäckarten sind Butters toastbrot (als Fettzusatz dient ausschließlich Butter), Mehrkorntoastbrot, Roggentoastbrot, Schrottoastbrot, Vollkorntoastbrot und Weizentoastbrot.

## **Tofu**

Tofu wird auch als Doufu bezeichnet und ist Quark aus Sojamilch. Tofu ist seit mehr als 2000 Jahren Grundnahrungsmittel in China und später auch in Japan, Korea, Thailand sowie Vietnam. Man verwendet Tofu in Salaten, als Suppeneinlage, gebraten, frittiert, geräuchert oder als Süßspeise.

Naturbelassenen Tofu gibt es mittlerweile fast in jedem Supermarkt. Mehr Auswahl bieten die Naturkostläden oder die Reformhäuser. Hier bekommt man auch Räuchertofu, Seidentofu und gewürzten Tofu.

Tofu ist, freundlich gesagt, sehr neutral im Geschmack. Du kannst ihn in der Regel nicht einfach aus der Packung nehmen und so zubereiten, wie er ist. Das heißt, du musst beim Würzen Gas geben. Tofu saugt jeden Geschmack dankbar auf, sodass man viel mit ihm anstellen kann. Der Tofu schmeckt heiß oder kalt, süß oder herzhaft, und er verträgt alle Zubereitungsarten: Man kann ihn roh essen, braten, frittieren, dämpfen, grillen oder kochen.

Tatsächlich ist Tofu nichts anderes als Quark aus Sojamilch, Genauer gesagt entsteht aus Sojabohnen durch Einweichen in Wasser, Aufkochen mit Salz und Pressen eine zart beigefarbene „Milch“ – aus rechtlichen Gründen wird sie als „Drink“ bezeichnet. Dieser Soja-Drink wird erhitzt und mit Gerinnungsmittel versetzt.

Durch Tofu Nierensteine zu bekommen, ist mehr als unwahrscheinlich. Die Gefahr, die von Sojaprodukten ausgeht, liegt woanders. Wer seinen Eiweißbedarf weitgehend über Tofu deckt – oder einfach gerne Soja-Erzeugnisse isst – muss aber keine Angst haben, ebenso wie He Dong eines Tages auf dem OP-Tisch zu liegen.

**Achtung:**

Geschmacklich ist Tofu fast neutral. Deshalb lässt sich Tofu vielfältig kombinieren und ist beliebte Eiweißquelle und Fleisch- beziehungsweise Fischersatz für Vegetarier, Veganer und vorübergehend Fastende. Tofu enthält kaum Fett, viel Protein und Calcium sowie Vitamine. Außerdem enthält Tofu viel Eisen, kein Cholesterin, und das enthaltene Fett besteht überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren.

Durch Tofu Nierensteine zu bekommen, ist übrigens mehr als unwahrscheinlich. Die Gefahr, die von Sojaprodukten ausgeht, liegt woanders. Wer seinen Eiweißbedarf weitgehend über Tofu deckt – oder einfach gerne Soja-Erzeugnisse isst – muss aber natürlich keine Angst haben, eines Tages auf dem OP-Tisch zu liegen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Tofu Chunks Masala - wie veganes Huhn (vegane Kaufempfehlung)**

Tofu Chunks Masala von Lord of Tofu ist fertig gewürzt und eignet sich sowohl für die Zubereitung indischer Curry-Gerichte, als auch für Grillspieße und veganes Fleisch-Fondue. Mit dem Gerinnungsmittel Kombucha, welches für die besondere Konsistenz und den guten Geschmack verantwortlich ist. Aus regionalen, gentechnikfreien und gekeimten Sojabohnen, nach dem hohen Bio-Standard von Bioland zertifiziert.

### **Tofu richtig zubereiten**

<https://forum.Köche-Nord.de/viewtopic.php?f=39&t=117440>

Menge: 500 Gramm

4 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Sesamöl  
1 Esslöffel Knoblauch (1/2 Zehe)  
1 Esslöffel Ingwer (1 Knolle, 2 Zentimeter)  
2 Esslöffel Reisweinessig  
etwas Mehl  
500 Gramm Tofu oder Räuchertofu  
1 Esslöffel Agavensirup, Ahornsirup oder anderen Sirup

Außerdem:

etwas Küchenpapier  
etwas Backpapier

Tofu trocknen:

Nehmen Sie den Tofublock aus der Verpackung, legen ihn auf ein Schneidebrett und halbieren den Tofu mit einem großen Küchenmesser. Danach legen Sie 4 - 5 Blatt Küchenpapier zu mehreren Lagen übereinander und legen den Teig darauf. Anschließend nehmen Sie nochmal 4 - 5 Blatt Küchenpapier, legen sie zusammen und geben das Papier zum Trockentupfen auf den Tofu. Nun legen Sie die Enden des Papier zusammen, nehmen ein weiteres Schneidebrett und beschweren es mit einem Gewicht (zum Beispiel einen Kochtopf, der mit Wasser gefüllt ist). Anschließend lassen Sie den Tofu ca. 30 Minuten entwässern.

Nach den 30 Minuten nehmen Sie den Kochtopf (oder das Gewicht) vom Tofu, entfernen das Küchenpapier (das sich hoffentlich gut mit Flüssigkeit voll gesogen hat) und legen den Tofu wieder auf ein Schneidebrett und mit dem großen Küchenmesser ungefähr 12 gleichgroße Stückchen abzuschneiden. Danach legen Sie 6 Tofuscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Dabei lassen Sie zwischen den Tofuscheiben ungefähr einen Fingerbreit Platz, klappen das Backpapier danach am Rand um und legen darauf nochmal 6 Stücke Tofu. Anschließend klappen Sie das Backpapier erneut von außen nach innen ein und wickeln so den Tofu ein. Hierbei empfehlen wir Ihnen übrigens, das Päckchen mit ein paar Klebestreifen fest zu kleben und das Tofu Päckchen so gut zu verschweißen. Jetzt geben Sie das Tofu Päckchen für 2 Stunden (eventuell auch 6 Stunden) in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nach 2 Stunden nehmen Sie den Tofu aus der Kühlung und nehmen ihn aus dem Päckchen. Danach geben Sie den gefrorenen Tofu in eine Plastischüssel (kein Metall) und geben ihn für 2 Minuten bei 800 Watt in die Mikrowelle. Anschließend füllen Sie den Tofu über einem Spülbecken in ein grobes Sieb und lassen ihn gut abtropfen, bevor Sie nacheinander mit der Hand gut auspressen (nicht zu sehr, der Tofu soll nicht komplett zerbröseln). Danach legen Sie die Teigstücke wieder auf ein frisches Küchenpapier und

#### Marinade:

Nachdem Sie den Tofu entwässert haben schälen Sie den Knoblauch und den Ingwer (siehe Tipps). Dann füllen Sie 4 Esslöffel Sojasauce, 2 Esslöffel Sesamöl, 1 Esslöffel Sirup, 2 Esslöffel Reisweinessig und 1 Esslöffel Knoblauch sowie 1 Esslöffel Ingwer in eine Schüssel. Anschließend verrühren Sie die Zutaten mit einem Esslöffel und legen die Tofu Sticks nacheinander in die Marinade, bevor Sie den Tofu mit den Fingern runter drücken (es ist sehr wichtig das die Marinade wegen den Gewürzen überall ran kommt) und ihn bis zu 24 Stunden (umso länger desto besser, mindestens 60 Minuten) marinieren.

#### Backen:

Nach der Marinierzeit heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vor und belegen ein Backblech mit Backpapier. Dann füllen Sie das Mehl in eine kleine Schüssel, wenden die Tofuscheiben darin und streichen das Mehl vorsichtig mit den Fingern ab (das Mehl sollte man so gut wie gar nicht sehen, es sollte nur eine dünne Schicht an den Sticks sein um eine bessere Kruste zu bekommen). Danach legen Sie den Tofu mit einem Fingerbreit Abstand auf das Backblech aus und schieben das Backblech für ca. 15 - 20 Minuten (je nach Backofen) in den Backofen.

Nach der Backzeit hohlen Sie das Backblech aus dem Ofen, lösen die Tofuscheiben mit einem Küchenmesser vom Belch und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel in Suppen, als Beilage, in Tailändischen oder Asiatischen Gerichten oder auch zu Spaghetti.

#### Unsere Tipps:

Kaufen Sie Tofu wegen der besseren Qualität möglichst immer im Asia Shop, der hat zum einen eine bessere Konsistenz, zum anderen schmeckt der Tofu auch besser!

Wenn Sie zu viel Mehl am Tofu haben, verbrennt es übrigens und es verdirbt den Geschmack. Deshalb streichen Sie das Mehl bitte vorsichtig mit den Fingern ab, bevor Sie die Sticks auf das Backblech legen.

#### Ingwer schälen:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Zu diesem Video wurde Köche-Nord.de übrigens von dem Video Tofu richtig zubereiten - nur so schmeckt Tofu richtig gut | Vegane Wunder unter <https://youtu.be/Qp8Z5QI39xl> angeregt.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Tofu Shrimps Veganelen (vegan)**

RIESEN VEGARNELEN VON LORD OF TOFU

Die superauthentisch aussehenden Tofu-Shrimps Veganelen von Lord of Tofu könnt ihr ganz einfach mit frischem Knoblauch und 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne anbraten oder einfach fürs Grillen aufspießen. Frisches Baguette dazu und fertig ist der mediterrane Festschmaus!

### **Tofu Thuna (vegane Thunfisch Alternative)**

LORD OF TOFU - THUNA THUNFISCH ALTERNATIVE

Veganer Thunfisch-Ersatz von Lord of Tofu. Hergestellt aus Rohstoffen höchster Qualität. Einfach auseinanderzupfen und kalt zum Salat geben, aufs Brot mit etwas Senf und Zwiebel aber auch lecker als Pizzabelag!

### **Tom Kha Suppe für Steilshoop (Bezirk Wandsbek, vegan)**

Menge: 4 Portionen

1.800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

500 Milliliter Kokosmilch

100 Gramm Paste (Tom Kha Paste)

800 Gramm Räuchertofu

200 Gramm Champignons, braun

2 Esslöffel weißes Mehl

200 Gramm Glasnudeln

200 Gramm Sojasprossen

4 Frühlingszwiebeln

2 Spitzpaprikaschoten

1 Bund Koriander

2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Sprossen und den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie beide Zutaten kurz trocken und hacken Sie sie grob mit einem großem Küchenmesser. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) halbieren sie oder vierteln die Pilze. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Spitzpaprikaschoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Streifen schneiden. Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie auch kurz trocken und entfernen mit dem großen Küchenmesser die Stielansätze bevor Sie die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und den grünen Teil als Garnitur beiseite legen. Nun tupfen Sie den Tofu mit dem Küchenpapier ab und schneiden ihn dann in mundgerechte Stücke.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem ausreichend großem Topf und braten den Tofu von allen Seiten an. Dann geben Sie die Pilze, die Paprikawürfel und die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Frühlingszwiebeln sowie etwas Tafelsalz mit in den Topf, verrühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel und braten sie etwa 3-4 Minuten an.

Abgelöscht wird der Topfinhalt jetzt mit der Kokosmilch, dann lösen Sie die Tom Kha Paste in der Suppe auf. Außerdem geben Sie noch die Gemüsebrühe, die Glasnudeln und die Sojasprossen mit in den Topf und lassen die Zutaten etwa 5 Minuten kochen.

Zum Schluss verteilen Sie die Tom Kha Suppe auf 2 vorgewärmten Schüsseln und garnieren sie mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln sowie dem Koriander bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

Unsere Tipps:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr, segne uns und diese Gaben, die wir von deiner Güte nun empfangen, durch Christus unseren Herrn. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Toma (Käse)**

Toma (piemontesisch für Käse) ist natürlich eine Sammelbezeichnung für eine Familie von Käsesorten aus Norditalien und angrenzenden Regionen. Die Käse unterscheiden sich übrigens untereinander sehr stark. Fast alle werden aus Kuhmilch produziert, und die meisten von ihnen sind natürlich halbfest oder weich. Sehr oft wird für einen Toma Rohmilch aus zwei verschiedenen Melkgängen (einer morgens, einer abends) genommen. Ein Tomino ist eine etwas kleinere, frischere Version dieser Käse.

Nah verwandt sind übrigens die Toma mit dem Fontina-Käse aus dem Aostatal und den französischen Tomme-Käsen.

### **Tomate**

Tomaten sind essbare Beerenfrüchte (siehe auch Fruchtgemüse). Weltweit gibt es mehr als 3000 Tomatensorten. Tomaten sind meistens rot, aber auch gelb, grün, lilarötlich, orange oder weiß. Der Geschmack von Tomaten ist unterschiedlich: saftig, säuerlich, süßlich oder leicht bitter. Reife Tomaten enthalten viel Vitamin A, C, Biotin und Folsäure. Außerdem sind Tomaten reich an sekundären Pflanzenstoffen (zum Beispiel Lycopin). Die Handelstypen von Tomaten sind: Fleischtomaten, Kirschtomaten (Cocktailtomaten), ovale Tomaten und rundliche Tomaten (Stabtomaten).

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Man verwendet Tomaten zum Rohverzehr, in Suppen, Salaten, gedünstet als Gemüsebeilage, in Ketchup, Konserven, in Tomatenmark, als Pulver oder als Saft.

Unser Tipp:

Die Tomate besitzt übrigens nicht nur sehr hohe Mengen Vitamin C, sondern auch zahlreiche B-Vitamine, welche natürlich die Konzentration fördern. Das Eisen der Tomate liefert außerdem Energie und die Folsäure schützt vor Arterienverkalkungen. Auf diese Weise stärkt die Tomate ganz nebenbei Ihr gesamtes Immunsystem.

### **Tomate, holländische**

Holländischen Tomaten sagt man oft nach, das Sie im Vergleich zu spanischen und italienischen Tomaten nicht süß und saftig schmecken.

Unser Tipp:

Schneiden Sie die Tomaten in Scheiben und streuen Sie einfach einen Esslöffel Puderzucker darüber. Nach dem Einziehen haben die Tomaten die gewünschte Süße (und das ist kein Sachweinkram, wir machen das notfalls wirklich so!).

Achtung:

Die grünen Pflanzenteile der Tomaten und die unreifen Bereiche enthalten den Giftstoff Solanin und dürfen deshalb auf keinen Fall mit verzehrt werden.

### **Tomaten - Auberginen - Suppe** für Tonndorf (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Esslöffel Rapsöl  
500 Gramm Tomaten, passiert  
3 Fleischtomaten, frische  
1 Aubergine  
250 Milliliter Wasser  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
ein paar Kräuter, frische nach Belieben, zum Beispiel Basilikum

Spülen Sie die frischen Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken, halbieren Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie die Grünen Stielansätze bevor Sie die Fleischtomaten in Würfel schneiden. Dann spülen Sie auch die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie ebenfalls kurz trocken, entfernen die Enden der Aubergine mit dem großem Küchenmesser und würfeln das Gemüse in etwa 1 x 1 Zentimeter Stücke. Nun Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an bis sie glasig sind. Anschließend geben Sie die Fleischtomaten und die Auberginenwürfel zu den Zwiebeln in den Topf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und schwitzen sie kurz mit an. Nach kurzer Zeit geben Sie die passierten Tomaten und das Wasser hinzu und würzen den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Danach verschließen Sie den Topf mit einem Deckel und lassen den Inhalt etwa 30 Minuten auf kleinster Hitze köcheln. Dabei müssen Sie bitte ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren damit nichts anbrennt.

Während die Suppe kocht spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütten sie kurz trocken und zupfen eventuell die Blättchen von den Stielen.

Nach 30 Minuten pürieren Sie die Suppe mit einem Mixstab, geben die frische Kräuter (was gerade da ist: Basilikum, Thymian, Oregano etc.) dazu und schmecken die Zutaten nochmal mit den Gewürzen ab. Zum Schluss richten Sie die Tomaten - Auberginen - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Wir haben genug zu essen,  
wir werden täglich satt.  
Hilf, dass wir den nicht vergessen,  
der nichts zu essen hat."

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Tomaten - Avocado - Crostini in Paprikasuppe mit süßsaurer Einlage** für Altengamme  
(Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

Zutaten für die Crostini:

2 Scheibe Sauerteigbrot  
1 Knoblauchzehe  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Esslöffel Sojajoghurt  
½ Avocado  
½ Zitrone  
1 Fleischtomate  
50 Gramm Rucola  
1 Stängel Basilikum  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Olivenöl

Zutaten für die Suppe:

2 Spitzpaprikaschoten, rot  
1 Esslöffel Tomatenmark  
500 Gramm Tomaten, passierte  
300 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Zwiebel, weiß  
1 Knoblauchzehe  
1 bis 2 Teelöffel braunen Zucker  
2 Esslöffel Olivenöl  
ein paar Gartenkräuter  
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zutaten für die süßsaure Einlage:

1 Spitzpaprikaschote  
1 Teelöffel braunen Zucker  
2 Esslöffel Essig  
1 Esslöffel Speiseöl

Schneiden Sie das Brot in Würfel, erhitzen Sie dann 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und rösten Sie das Brot darin an. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft aus.

Danach schneiden Sie mit einem kleinen Küchenmesser der Länge nach rundherum in das Fruchtfleisch der Avocado. Nun können Sie das Fruchtfleisch der Avocado trennen (dazu drehen Sie die beiden Hälften gegen einander). Wenn die Avocado noch etwas fest ist können Sie den Stein durch leichtes Drücken heraus bekommen (ansonsten entfernen Sie den Stein bitte mit einem Teelöffel). Anschließend lösen Sie das Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der schale (alternativ können Sie die Schale mit einem kleinen Messer einritzen und sie mit dem Messer abziehen. Dann ziehen Sie noch den Knoblauch ab, schneiden ihn grob klein und ziehen die Zwiebel ab die Sie danach in grobe Würfel schneiden.

Jetzt geben Sie die Hälfte der Avocado mit dem abgezogenen Knoblauch, dem Sojajoghurt und 4 Esslöffeln Olivenöl in eine Schüssel oder einen Mixer und pürieren die Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab. Abgeschmeckt wird das Püree danach mit Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer.

Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit einem großem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in feine Ringe. Danach erhitzen Sie in einer weiteren Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl und dünsten die Frühlingszwiebelringe darin leicht an.

Nebenbei spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, vierteln sie und befreien die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser von den Grünen Stielansätzen. Außerdem schneiden Sie das restliche Avocadofruchtfleisch mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Dann geben Sie die Tomaten, die Avocadowürfel und die Frühlingszwiebeln in eine Schüssel und marinieren die Zutaten mit etwas Olivenöl.

Nun befreien Sie den Rucola mit einem großem Küchenmesser von den harten Stielen spülen den Salat mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn in einem Sieb abtropfen lassen. Danach spülen Sie auch den Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

und zupfen die Basilikumblättchen von den Stängeln.

Dann richten Sie die Avocadocreme, das marinierte Gemüse, den Rucola und die Basilikumblättchen dekorativ auf dem Brot anrichten.

Zwischendurch heizen Sie den Backofen bitte auf 230 Grad (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie im Backofen backen, bis die Haut der Paprikaschoten schwarz wird.

Nach dem Backen enthäuten Sie die Paprika mit einem kleinen Messer und hacken sie grob klein. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten von einander getrennt in grobe Würfel.

Als nächstes erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin an bis beide Zutaten glasig sind. Dann geben Sie die Paprika hinzu und braten sie kurz mit. Danach fügen Sie den Zucker und Tomatenmark hinzu, lassen das Tomatenmark etwas anrösten und löschen die Zutaten dann mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ab. Jetzt lassen Sie den Topfinhalt etwa 10 Minuten bei großer Hitze ohne Deckel köcheln und pürieren ihn danach mit einem Pürierstab. Nebenbei spülen Sie noch die Gartenkräuter mit kaltem Wasser ab und schütteln sie kurz trocken. Nach dem Pürieren schmecken Sie die Suppe mit den Gartenkräutern, scharfem Paprikapulver, etwas Tafelsalz und Pfeffer ab.

Die gelbe und grüne Paprikahälften grillen Sie bitte im noch heißem Backofen, bis sich die Haut schwarz färbt. Dann entfernen Sie die Haut mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden die Paprika in Würfel. Danach stellen Sie aus Zucker, Essig und Speiseöl in einer Schüssel eine süßsaure Marinade her und legen die gelbe und grüne Paprika darin ein.

Zum Schluss füllen Sie die Paprikasuppe mit einer Schöpfkelle in tiefe Teller oder Suppentassen, geben die Einlage hineinheben und tauchen das Brot zu 1/4 in die Suppe bevor Sie sie Ihren Gästen als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren..

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Heute habe ich doch vergessen,  
dir zu danken vor dem Essen!  
Magen voll - und Teller leer,  
so danke ich dir halt hinter her.  
Amen.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Tomaten - Fenchel Suppe mit veganen Frischkäse** für Volksdorf (Bezirk Wandsbek,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

MIT BILD, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm veganer Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipps)  
1 Knollen Fenchel (etwa 300 Gramm)  
600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Esslöffel Margarine  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
3 Scheiben Toastbrot  
500 Gramm Tomaten  
1 Teelöffel Tomatenmark  
1 Prise braunen Zucker  
1 Zwiebel

Außerdem:

eventuell etwas Pernod (wenn Kinder mitessen einfach weg lassen)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Setzen Sie als erste einen Topf mit Wasser auf und bringen Sie ihn zum kochen. Währenddessen schneiden Sie die Tomaten an der Spitze kreuzweise mit einem kleinen Küchenmesser ein geben sie dann mit einer Schaumkelle 30 Sekunden lang in das kochende Wasser. Nach 30 Sekunden hohlen Sie die Tomaten wieder mit der Schaumkelle aus dem Topf, geben sie in eine Schüssel und schrecken die Tomaten mit kaltem Wasser ab. Nun ziehen Sie die Haut der Tomaten mit dem kleinen Messer ab (das nennt man Häuten), halbieren das Fruchtfleisch mit einem großem Küchenmesser und schneiden es mit dem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Nach eigenem Belieben können Sie dabei natürlich die Kerne der Tomaten entfernen.

Danach putzen Sie den Fenchel:

Entfernen Sie dafür als erstes die oberen Wurzelansätze mit dem Fenchelgrün mit einem Sägemesser (aber werfen Sie das Fenchelgrün bitte nicht weg, Sie können es später klein gehackt prima als Dekoration an die Suppe geben). Danach spülen Sie den Fenchel und das Fenchelgrün mit kaltem Wasser ab und lassen beides in einem Sieb gut abtropfen. Anschließend halbieren Sie die Fenchelknollen mit dem Sägemesser und schneiden den Stielansatz (den Strunk) mit einem kleinen Küchenmesser keilförmig heraus und schneiden Sie den Fenchel noch in kleine Würfel.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an bevor Sie das Tomatenmark hinzu geben und es etwas anrösten um Geschmacksstoffe zu bilden. Wenn das Tomatenmark etwas Farbe bekommen hat geben Sie den Fenchel mit in den Topf und dünsten ihn auch etwas an. Nach 7-8 Minuten geben Sie die Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf und lassen den Fenchel etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln. Nach der Kochzeit würzen Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und braunen Zucker.

Danach schneiden Sie das Toastbrot in etwa 1 Zentimeter große Würfel, erhitzen 1

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Esslöffel Margarine in einer Pfanne und braten die Brotwürfel darin an bis sie braun sind. Wenn die Brotwürfel braun sind nehmen Sie sie mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und lassen die Würfel auf einem flachen Teller abkühlen.

Jetzt pürieren Sie noch die Suppe mit einem Stabmixer, erhitzen sie danach erneut und rühren den veganen Frischkäse (siehe Tipp) unter. Dann würzen Sie die Suppe noch nach eigenem Geschmack mit Pernod (wenn Kinder mitessen einfach weg lassen), geben die Croutons (Weißbrotwürfel) in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und richten die Suppe mit einer Schöpfkelle darin an. Zum Schluss servieren Sie die Tomaten - Fenchel Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecke Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.



Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
"Du gibst, o Gott, uns Speis und Trank,  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
Wir nehmen hin mit frohem Dank,  
auch was du jetzt gegeben."

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Tomaten - Ingwer - Suppe** für Wellingsbüttel (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portion

1 Zwiebel  
etwas Speiseöl  
1.000 Gramm Tomaten, (passiert/stückig)  
2 Esslöffel Ingwer  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegan)  
50 Gramm Pinienkerne, (gehackt)  
einige Stiele Basilikum  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie die Tomaten mit in den Topf und lassen die Zutaten aufkochen. Während Sie den Topfinhalt zum kochen bringen schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps), schneiden ihn in Scheiben und rühren den Ingwer dann unter. Anschließend würzen Sie das Ganze mit der Instand-Gemüsebrühe, etwas Pfeffer und Tafelsalz und lassen die Suppe etwa 10 Minuten mit Deckel köcheln.

Während der Kochzeit geben Sie die gehackten Pinienkerne in eine trockene Pfanne ohne Speiseöl und rösten die Kerne darin bei großer Hitze an. Außerdem spülen Sie die Basilikumstiele mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen.

Nun verteilen Sie die fertige Suppe mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmten Suppentellern oder in Suppenschalen. Zum Schluss garnieren Sie die Tomaten- Ingwer - Suppe mit den Pinienkernen und ein bisschen Basilikum und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Ingwer schälen  
Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Guter Gott, mit dem Essen, das du uns heute gibst,  
zeigst du, dass du uns liebst.  
Schenke allen Menschen auf dieser Welt,  
was ihnen zum Leben fehlt."

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Tomaten - Kokos - Suppe mit Avocado** für Wohldorf-Ohlstedt (Bezirk Wandsbek, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel, fein gehackte  
1 Knoblauchzehe, fein gehackte  
1 große Chilischote, grüne  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
500 Gramm Tomaten, passierte  
200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
250 Milliliter Kokosmilch  
1 Avocado  
1 Esslöffel Limettensaft oder Zitronensaft  
nach eigenem Belieben etwas Basilikum (getrocknet oder frisch)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann schneiden Sie die Chilischote in Ringe, erhitzen das Pflanzenöl in einem Topf und schwitzen alle drei Zutaten (Zwiebel, Knoblauch und Chilischote) bei großer Hitze an. Sobald die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel glasig sind löschen Sie sie mit der Gemüsebrühe ab und geben die passierten Tomaten dazu. Anschließend lassen Sie die Suppe kurz bei großer Hitze mit Deckel aufkochen und pürieren sie danach mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Jetzt fügen Sie noch die Kokosmilch hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und lassen die Suppe kurz durchziehen bevor Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Nun schneiden Sie mit einem kleinen Küchenmesser der Länge nach rundherum in das Fruchtfleisch der Avocado. Dann können Sie das Fruchtfleisch der Avocado trennen (dazu drehen Sie die beiden Hälften gegen einander). Wenn die Avocado noch etwas fest ist können Sie den Stein durch leichtes Drücken heraus bekommen (ansonsten entfernen Sie den Stein bitte mit einem Teelöffel). Anschließend lösen Sie das Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale (alternativ können Sie die Schale mit einem kleinen Messer einritzen und sie mit dem Messer abziehen). Dann schneiden Sie das Fruchtfleisch noch in Würfel und beträufeln Sie die Avocadowürfel danach mit Limetten- beziehungsweise Zitronensaft bevor Sie sie in die Suppe zum Erhitzen geben.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Dann richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und bestreuen die Suppe nach Bedarf mit etwas getrocknetem Basilikum. Zum Schluss servieren Sie diese Tomaten - Kokos - Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

User Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Kommt zu Tisch,  
froh und frisch  
essen wir das Brot.  
Gott hat uns beschert,  
was das Herz begehrt,  
leiden keine Not.  
Segne, Vater, uns das Brot!"

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Tomaten - Sellerie - Suppe** für Allermöhe (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

1 Liter Tomaten, passierte  
1 Liter Wasser  
60 Gramm Vollkornreis (1/2 Tasse, ungekocht)  
5 Stangen Staudensellerie  
1 Handvoll Selleriegrün, gehackt  
1 Gemüsezwiebel  
1 Gemüsebrühwürfel (vegan)  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat

Geben Sie das Wasser in einen Topf und mischen Sie es mit den passierten Tomaten und etwas Tafelsalz. Dann geben Sie den Brühwürfel und den Reis mit in den Topf und bringen die Zutaten zum Kochen. Während der Kochzeit ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schneiden Sie den unteren Teil der Staudenselleriestangen mit einem großem Küchenmesser ab, trennen die einzelnen Blattstiele voneinander und spülen die Stangen kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie gut in einem Sieb abtropfen lassen. Nun entfernen Sie auch noch die feinen Blätter der Selleriestiele, nehmen etwas Selleriegrün ab und hacken es mit einem großem Küchenmesser klein bevor Sie die Selleriestangen mit einem Sparschäler abschälen (um die harten Fasern zu entfernen. Danach schneiden Sie den Sellerie mit dem großem Küchenmesser in grobe Stücke und geben sie in den Topf. Anschließend kochen Sie die Sellerie weich,.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wenn der Reis gar ist geben Sie bitte das Selleriegrün mit in den Topf und ergänzen die Suppe noch mit einen Schuss Olivenöl. Danach schmecken Sie die Suppe mit Pfeffer, Tafelsalz und Muskat ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Mal esse ich Kartoffeln, mal esse ich  
pflanzlichen Quark, mit den Gaben der  
Natur werd' ich groß und stark.  
Drum bitte ich dich Gott heute' um eines nur:  
Schütze und erhalte die Natur."

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Tomatencremesuppe mit Ingwer und Rotwein** für Bergedorf (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Stück Ingwerwurzel, walnussgroß  
20 Gramm Olivenöl  
1 Möhre  
700 Gramm Fleischtomaten  
5 Tomaten, getrocknet  
100 Gramm Tomatenmark  
1 Esslöffel Meersalz  
2 Esslöffel Ketchup  
1 Prise Chili flocken  
400 Gramm Wasser  
100 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)  
1 Würfel Gemüsebrühe (vegan)  
100 Gramm Sojajoghurt  
10 Blätter Basilikum  
1 Esslöffel, gehäuft Thymian

Ziehen Sie die Knoblauchzehe und die Zwiebel ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt von einander in Würfel bevor Sie den Ingwer schälen (siehe Tipp) und in Scheiben schneiden. Danach spülen Sie die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, vierteln die Fleischtomaten und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Tomaten etwas zerkleinern. Außerdem schälen Sie bitte die Möhre, spülen sie ebenfalls einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhre kurz trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf und dünsten Sie die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel und den Ingwer darin an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Danach geben Sie die Fleischtomaten, die Möhre, das Tomatenmark, die getrocknete Tomaten, etwas Tafelsalz, Ketchup und ein paar Chiliflocken mit in den Topf, erhitzen alles und zerkleinern die Zutaten mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Wenn die Suppe kocht geben Sie noch das Wasser, den Rotwein (oder wenn Kinder mitessen roten Traubensaft) und den Brühwürfel hinzu und lassen die Suppe mit Deckel etwa 10 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.

Nach der Kochzeit rühren Sie die Crèmefine, den Basilikum und den Thymian mit einem Kochlöffel unter und erhitzen die Suppe nochmal. Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Tomatenmark**

Das Tomatenmark, in Ostösterreich Paradeismark, in der Schweiz Tomatenpüree, ist übrigens eine aus Tomaten hergestellte Paste, die in der Küche vor allem zur Herstellung von Saucen verwendet wird.

Unsere Tipps:

Unter Tomatisieren (nicht zu verwechseln mit Tomatieren) versteht man ein Versetzen mit Tomatenmark. Kurz vor dem Ablöschen wird etwas Tomatenmark oder Tomatenpüree in die Mitte des freigelegten Topfes eingerührt und kurz mitgeröstet. Damit erhalten dunkle Fonds oder Saucen eine noch schönere und kräftigere Farbe und einen besseren Geschmack.

### **Tomaten-Nudel-Suppe** für Billwerder (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

600 Milliliter Tomaten, passierte

500 Gramm Penne (ohne Ei)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Zwiebel  
1 große Knoblauchzehe  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:  
2 Esslöffel Speiseöl

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest (al dente). Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten von einander getrennt in Würfel.

Dann geben Sie die 2 Esslöffel Speiseöl in einen ausreichend großen Topf, erhitzen es und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Wenn beide Zutaten glasig sind löschen Sie den Topfinhalt mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ab und bringen das Ganze unter Rühren mit einem Kochlöffel zum Kochen.

Wenn die Suppe kocht reduzieren Sie die Hitze bitte um die Hälfte und lassen sie etwa 5 Minuten mit Deckel köcheln. Danach pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab.

Nun gießen Sie die gekochte Penne durch ein Sieb ab und geben sie mit in die Suppe. Danach lassen Sie die Suppe noch weitere etwa 5-6 Minuten mit Deckel kochen und schmecken sie dann mit Tafelsalz und Pfeffer ab. zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Alle guten Gaben,  
alles, was wir haben,  
kommt, o Herr von dir.  
wir danken dir dafür!

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Tomaten-Reis-Suppe** für Schleswig (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Fleischtomaten  
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
125 Gramm Reis, gekocht  
100 Gramm Sojaschnetzel, grob  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
1 Esslöffel Tomatenmark

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Esslöffel Weizenmehl  
1 kleine Zwiebeln  
etwas Basilikum, getrocknet  
etwas Thymian, getrocknet  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas braunen Zucker

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, vierteln Sie die Tomaten, entfernen Sie die grünen Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden Sie die Tomaten dann klein. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig, fügen dann die kleingeschnittenen Tomaten hinzu und dünsten sie mit. Anschließend rühren Sie das Tomatenmark unter, bestäuben die Zutaten mit dem weißem Mehl, gießen die Gemüsebrühe hinzu und lassen die Suppe etwa 15 Minuten köcheln.

Nach dem Kochen pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab, geben den gekochten Reis und die Sojaschnetzel hinein und lassen das Gericht weitere 10 Minuten kochen.

Danach schmecken Sie die Suppe mit etwas Basilikum, Tafelsalz, Thymian, Paprikapulver, Pfeffer und braunen Zucker ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Tomatensauce**

Die Tomatensauce ist eine einfache, auf gekochten, passierten Tomaten basierende Sauce die natürlich aus der italienischen Küche stammt. Die Grundlage für diese Sauce bilden viele Gerichte wie zum Beispiel Spaghetti alla napoletana. Sie gehört zu den bekanntesten, beliebtesten und selbstständigen Saucen der klassischen Küche, daher sie wird nicht aus einer Grundsauce hergestellt, sondern aus ihr werden andere Ableitungen erzielt wie zum Beispiel die Teufelssauce.

### **Tomatensoße**

Die Tomatensoße wird mit angeschwitztem Röstgemüse und Tomaten zubereitet und mit Brühe aufgefüllt. Eventuell (so machen wir Tomatensauce) gibt man in die Brühe noch eine Speckschwarte und lässt sie für den besseren Geschmack mitkochen. Anschließend wird die Tomatensoße durch ein Sieb gegossen (passiert).

### **Tomates Concasses**

Tomates Concasses sind zerkleinerte Tomaten, werden auch geschmolzene Tomaten oder Tomatenschmelze genannt. Tomates concassées sind gehäutete, entkernte und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

feinwürflig geschnittenen Tomaten, die entweder in Butter oder Öl kurz angeschmort werden. Sie können aber roh mit Schalotten, Gewürzen oder Kräutern gemischt werden.

### **Tomatieren**

Tomatieren ist mit Röstgemüse und Rotwein ablöschen und mit Tomatenmark tomatieren. Anschließend mit Gemüsefonds auffüllen und danach etwa 60 Minuten reduzieren.

### **Tomatillo**

Die Tomatillo manchmal auch „der Tomatillo“, ist eine Pflanzenart in der Gattung der Blasenkirschen (*Physalis*) innerhalb der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Sie ist vor allem in Mittelamerika wegen ihrer als Gemüse genutzten Früchte bekannt. Markant ist sie vor allem die laternenförmige Fruchthülle. Die Tomatillo ist übrigens unter anderem verwandt mit der Kapstachelbeere (*Physalis peruviana*), der essbaren Andenbeere (*Physalis edulis*), der Ananaskirsche (*Physalis pruinosa*) und auch der zur Dekoration genutzten, jedoch nicht essbaren Lampionblume (*Physalis alkekengi*).

#### **Verwendung**

Man verwendet die Tomatillo-Frucht vor allem in der Küche Lateinamerikas, besonders beliebt ist sie in der mexikanischen Küche, wo sie meistens als Zutat für verschiedene Salsas und Gemüsepfannen verwendet wird. Die Frucht wird geerntet, bevor sie komplett reif ist, da sie mit der Reife eine Süße ausbildet, die für die meisten Verwendungsgebiete nicht erwünscht ist. Meistens wird die Frucht in Verbindung mit Chilis zubereitet, da sich zum einen der Geschmack beider Früchte ergänzt, zum anderen die Schärfe der Chilis etwas gemildert wird. Die Frucht kann übrigens bis auf den Stielansatz und die Kelchblüte komplett verwendet werden. Meistens wird die Tomatillo gekocht oder gegrillt, sie kann aber auch roh gegessen werden.

Ein Sud aus den aufgequollenen Fruchthüllen wird benutzt, um die Konsistenz des für Tamale verwendeten Teigs etwas schwammiger zu machen. Außerdem wird der Sud zum Würzen von weißem Reis und als Zartmacher für rotes Fleisch verwendet.

Beim Kauf sind die Frische und auch die grüne Farbe der Hülle ein Qualitätsmerkmal. Die Frucht sollte schön fest und hellgrün sein, denn die Farbe und der herbe Geschmack sind die wichtigsten kulinarischen Vorzüge der Frucht. Frische reife Tomatillos können bei Zimmertemperatur etwa eine Woche gelagert werden, bei 5–10 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 80–90 % kann die Frucht auch über längere Zeit gelagert werden. Jedoch treten bei 5 Grad Celsius nach etwa 3 Wochen, bei 10 Grad Celsius nach etwa 4 Wochen die ersten Kälteschäden auf.

Grüne Tomatillos aus eigenem Anbau sind erntereif, wenn sie die Hülle fast ausfüllen, aber noch nicht ganz. Ist die Hülle trocken oder aufgeplatzt, oder die Frucht gelblich, sind sie über den besten Zeitpunkt hinaus. Violette Tomatillos füllen aber auch vollreif die Hülle nicht vollständig aus.

Andere Teile der Pflanze können leider giftig sein. Die Tomatillo sollte auch nicht mit der unreifen, grünen Tomate verwechselt werden (obwohl sie manchmal so bezeichnet wird), denn unreife Tomaten sind wegen ihres Solanin-Gehalts giftig.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Tomatisieren

Tomatisieren (nicht zu verwechseln mit Tomatieren) ist ein Versetzen mit Tomatenmark. Kurz vor dem Ablöschen wird etwas Tomatenmark oder etwas Tomatenpüree eingerührt und kurz mit geröstet. Damit erhalten dunkle Saucen oder dunkle Fond eine noch kräftigere dunkle Farbe. Ein Esslöffel Tomatenmark vor dem Ablöschen der Knochen und des Gemüses dazu und die Sauce oder der Fond erhält nach dem Anrösten eine kräftige dunkle Farbe.

Unsere Tipps:

Tomatenmark mit einer Prise Zucker oder Honig anrösten, das entfernt die Säure und hebt den Geschmack von Tomaten hervor.

Das Tomatenmark sollte nicht zu dunkel geröstet werden, weil es sonst bitter wird.

Noch dunkler und voller wird der Fond oder die Sauce, wenn das Tomatenmark mehrmals mit gutem Rotwein abgelöscht wird. Die Flüssigkeit lassen Sie dann einkochen, geben erneut etwas dazugeben und wiederholen diese Schritte so lange wiederholen, bis die gewünschte dunkle Farbe erreicht ist.

## Tonkabohne (Tonka)

Die Tonkabohnen werden ähnlich wie Muskatnüsse verarbeitet: Mit einer feinen Reibe pulverisieren Sie die Bohne und können sie anschließend in warme oder kalte Speisen einrühren.

Die Tonkabohne gibt natürlich auch durch Aufkochen in Sahne oder Milch ihre Würze ab.

## Tonkotsu Ramen für Curslack (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 3 Portionen

1 Zwiebel  
1 große Zehe Knoblauch  
5 Gramm Ingwer  
2 Teelöffel Sesamöl, oder anderes Öl  
4 Gramm Algen, getrocknet  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Shiitake-Pilze  
etwas Sojamilch (Sojadrink), oder Mandelmilch, etwa 1 Schluck  
2 Teelöffel Sojasauce  
1/2 Esslöffel Haferflocken  
600 Gramm Udon-Nudeln, oder andere Ramen-Nudeln

Für das Topping:

1/2 Bund Lauchzwiebeln  
6 Stücke Räuchertofu, frittiert

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1/2 Glas Sojasprossen  
etwas Algen, getrocknet

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt von einander in Würfel. Danach spülen Sie die Algen mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen. Dann schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden den Ingwer in Scheiben. Danach erhitzen Sie das Sesamöl in auf mittlerer Hitze in einem Topf und braten die drei Zutaten an bis die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel glasig sind. Nun füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, geben die Algen hinzu und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln.

Nebenbei stellen Sie einen zweiten Topf auf eine Kochstelle, geben etwas Wasser hinein und kochen die Nudeln bei großer Hitze nach Packungsanleitung bisfest.

Anschließend nehmen Sie die festen Bestandteile mit einer Schaumkelle aus der Brühe. Dann schneiden Sie die Shiitake-Pilze mit einem großem Küchenmesser klein und geben sie in den Topf mit der Brühe. Danach geben Sie die Haferflocken ebenfalls in die Brühe und pürieren den Topfinhalt mit einem Pürierstab mit der Sojasauce und der Sojamilch.

Nach dem kochen geben Sie die Nudeln in Suppenschüsseln. Außerdem gießen Sie die Brühe mit einer Schöpfkelle auf die Nudeln bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

Nach Bedarf können Sie noch klein kalt abgespülte, vom Stielansatz befreite und geschnittene Lauchzwiebeln, Algen, Tofu und Sprossen auf die Suppe geben.

Sie können übrigens auch Shiitake-Pilze, Mais oder auch andere Zutaten zu der Suppe hinzugeben.

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir bitten, Herr, sei unserm Haus ein steter Gast, tagein, tagaus, und hilf, dass wir der Gaben wert, die deine Güte uns beschert.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Topaz (Apfel)**

Topaz ist eine beliebte Apfelsorte, die 1984 in Tschechien gezüchtet wurde. Bedeutung

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

hat der Winterapfel übrigens im Bio-Anbau oder bei Direktvermarktern, weil der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln wegen der geringen Krankheitsanfälligkeit reduziert werden kann. Dabei ist insbesondere die Schorfresistenz von Topaz von Bedeutung. Im Handel wird sehr oft anstelle von Topaz auch die Schreibweise Topas verwendet.

Topaz hat ein festes, später weicher werdendes saftiges Fruchtfleisch, eignet sich zum Beispiel als Tafelapfel und zur Weiterverarbeitung.

### **Topfenknödel**

Die Topfenknödel (oft auch: Quarkknödel, österreichisch. Topfennockerl(n)) sind beliebte Knödel, die natürlich aus Topfen- beziehungsweise Quarkteig gemacht werden. Es gibt übrigens viele verschiedene Varianten, die sich anhand der Zubereitungsart in die Kategorien gekochte Topfenknödel und gebratene Topfenknödel einordnen lassen.

### **Topfenstrudel**

Ein Topfenstrudel (oft auch Quarkstrudel, ungarisch Túrós rétes) ist natürlich auf dem Gebiet der österreichisch-ungarischen Monarchie entstandenes Strudelteiggebäck, ähnlich einem Apfelstrudel.

Topfenstrudel ist mit Topfen gefüllt, dem sehr oft noch Sahne beigemischt wird. Häufige Zutaten sind auch Eier, Zucker, Rosinen und Gewürze wie Vanille. Die Masse wird dann in Strudelteig eingerollt, aber auch Blätterteig ist selbstverständlich geeignet. Der Strudel kann übrigens in einer Auflaufform als auch auf einem mit Margarine eingefetteten Backblech zubereitet werden. In Österreich wird der Topfenstrudel sehr oft mit Vanillesauce gegessen.

### **Topinambur - Curry - Suppe** für Kirchwerder (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Topinambur  
250 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Esslöffel Margarine  
1 Schuss Speiseöl  
1 Teelöffel Currypulver  
2 Teelöffel braunen Zucker  
2 Esslöffel Agavendicksaft  
etwas Tafelsalz  
1 Teelöffel Cayennepfeffer  
1 Teelöffel Korianderpulver  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Sojajoghurt  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Als erstes putzen Sie die Topinambur (die auch "Erdarteischoke" genannt wird). Dafür schrubben Sie das nährstoffreiche Gemüse unter fließendem kaltem Wasser mit einer

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gemüsebürste ab und befreien sie von Erdresten und anderen Verunreinigungen. Dann setzen Sie einen kleinen Topf mit heißem Wasser auf (wir verwenden einen Wasserkocher um Zeit zu sparen), blanchieren (kurz mit kochendem Wasser überbrühen) die Topinambur und nehmen das Gemüse nach etwa 30 Sekunden mit einer Schaumkelle aus dem Topf. Beim Blanchieren sollten Sie übrigens darauf achten das Sie eine große Menge Wasser im Vergleich zu dem zu blanchierendem Gemüse im Topf haben damit das Wasser beim hineingeben des Gemüses nicht sofort abkühlt. Nun schrecken Sie die Topinambur in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart und sich die Haut der Topinambur etwas von dem Gemüse löst). Anschließend schneiden Sie die Schale von der Topinambur bitte mit einem kleinen Küchenmesser ab und entfernen die dunkleren Stellen des Fruchtfleisches ebenfalls mit dem kleinem Küchenmesser bevor Sie die Topinambur in Würfel schneiden.

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie die Margarine und das Speiseöl in einem ausreichend großem Topf, geben die Topinamburwürfel und die Kartoffelwürfel hinein und schwitzen beide Zutaten kurz bei großer Hitze an. Außerdem fügen Sie das Currypulver hinzu, löschen den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie mit Deckel weich kochen (das dauert maximal 15 Minuten bei mittlerer Hitze).

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und schmecken sie mit dem Agavendicksaft, den braunen Zucker, etwas Tafelsalz, Cayennepfeffer, Koriander und 1 Esslöffel Zitronensaft ab. Danach ziehen Sie den Sojajoghurt noch mit einem Kochlöffel unter die Suppe, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten, der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Topinambur**

Topinambur oder auch „Jerusalem-Artischocke“ ähnelt der Sonnenblume und bildet ähnlich wie die Kartoffel unterirdisch 2-3 hellbraune bis violette, grob birnenförmige Knollen mit einem weißem, gelben oder bräunlichem Fleisch. Dieses hat einen angenehmen süßlichen Geschmack. Die Hauptanbaugebiete sind: Asien, Australien, Nordamerika sowie Russland. Die Herkunft und der Name der Topinambur stammen von nordamerikanischen Indianerstamm Topinambus. Topinambur enthält viel Kalium, Eisen und Mineralstoffe.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Man verwendet Topinambur roh geraspelt in Salaten, gedünstet als Gemüsebeilage, in Suppen und auch in Eintopfgerichten, als Gratin sowie in Säften.

Achtung:

Topinambur entwickelt gegart ein nussartiges Aroma. Außerdem wirkt Topinambur anregend und desinfizierend und es regt die Milchproduktion an.

### **Topinambur-Suppe** für Lohbrügge (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 6 Portionen

1 Kilogramm Topinambur  
1 Zwiebel  
2 Möhren  
1/2 Knollensellerie  
1 Stange Lauch/Porree  
1 Esslöffel Margarine  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1/2 Teelöffel Muskat  
etwas Tafelsalz

Außerdem:

1 Bund Petersilie

Als erstes putzen Sie die Topinambur (die auch "Erdarteischoke" genannt wird). Dafür schrubben Sie das nährstoffreiche Gemüse unter fließendem kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste ab und befreien sie von Erdresten und anderen Verunreinigungen. Dann setzen Sie einen kleinen Topf mit heißem Wasser auf (wir verwenden einen Wasserkocher um Zeit zu sparen), blanchieren (kurz mit kochendem Wasser überbrühen) die Topinambur und nehmen das Gemüse nach etwa 30 Sekunden mit einer Schaumkelle aus dem Topf. Beim Blanchieren sollten Sie übrigens darauf achten das Sie eine große Menge Wasser im Vergleich zu dem zu blanchierendem Gemüse im Topf haben damit das Wasser beim hineingeben des Gemüses nicht sofort abkühlt. Nun schrecken Sie die Topinambur in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart und sich die Haut der Topinambur etwas von dem Gemüse löst). Anschließend schneiden Sie die Schale von der Topinambur bitte mit einem kleinen Küchenmesser ab und entfernen die dunkleren Stellen des Fruchtfleisches ebenfalls mit dem kleinem Küchenmesser bevor Sie die Topinambur in Scheiben schneiden.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel bevor Sie die Möhren mit einem Sparschäler schälen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, die Möhren von den grünen Stielansätzen befreien und in grobe Scheiben schneiden. Danach halbieren Sie den Lauch mit einem großem Küchenmesser, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde versteckt), befreien den Lauch mit dem großem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden ihn ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in halbe Ringe (halbe Ringe weil Sie den Lauch ja halbiert haben und es keine ganzen Ringe werden können).

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Nun entfernen Sie vom Sellerie den Wurzelansatz und Blattansatz der Knolle mit dem großen Küchenmesser, stellen die Knolle standfest auf ein Schneidebrett und schneiden die Schale der Knolle mit dem großem Küchenmesser rundherum ab. Außerdem entfernen Sie bitte noch übrig gebliebene braune Stellen mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Knolle erst in Scheiben und dann in grobe Würfel. Die Selleriewürfel geben Sie jetzt in ein Sieb und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Selleriewürfel im Sieb gut über einem Spülbecken abtropfen lassen.

Danach spülen Sie das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken die Petersilienblätter mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Topf, dünsten die gewürfelte Zwiebel darin glasig, fügen die Selleriewürfel hinzu, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie im Topf etwa 1 Minute bei großer Hitze. Nach dem Dünsten löschen Sie den Topfinhalt mit der Hälfte der Gemüsebrühe ab und garen ihn etwa 10 Minuten. Nach den 10 Minuten fügen Sie bitte die restliche Gemüsebrühe hinzu und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.

Jetzt schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab, lassen sie nochmals aufkochen und richten die Suppe danach in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an. Dann bestreuen Sie die Suppe vor dem servieren noch mit der gehackten Petersilie, danach servieren Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles Dürsten, das wir stillen, stillen wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Topinambursuppe mit Möhren und Tomaten für Moorfleet (Bezirk Bergedorf, vegan)**

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Topinambur  
1 große Zwiebel  
200 Gramm Möhren  
2 Fleischtomaten  
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Zucker  
1 Teelöffel Chili

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Als erstes putzen Sie die Topinambur (die auch "Erdarteischoke" genannt wird). Dafür schrubben Sie das nährstoffreiche Gemüse unter fließendem kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste ab und befreien sie von Erdresten und anderen Verunreinigungen. Dann setzen Sie einen kleinen Topf mit heißem Wasser auf (wir verwenden einen Wasserkocher um Zeit zu sparen), blanchieren (kurz mit kochendem Wasser überbrühen) die Topinambur und nehmen das Gemüse nach etwa 30 Sekunden mit einer Schaumkelle aus dem Topf. Beim Blanchieren sollten Sie übrigens darauf achten das Sie eine große Menge Wasser im Vergleich zu dem zu blanchierendem Gemüse im Topf haben damit das Wasser beim hineingeben des Gemüses nicht sofort abkühlt. Nun schrecken Sie die Topinambur in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart und sich die Haut der Topinambur etwas von dem Gemüse löst). Anschließend schneiden Sie die Schale von der Topinambur bitte mit einem kleinen Küchenmesser ab und entfernen die dunkleren Stellen des Fruchtfleisches ebenfalls mit dem kleinen Küchenmesser bevor Sie die Topinambur in Scheiben schneiden. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab (Sie können die Möhren auch in die Schüssel tauchen in der Sie die Topinambur abgeschreckt haben um Wasser zu sparen), befreien die Möhren von dem grünen Stielansatz und schneiden sie auch in Scheiben. Danach spülen Sie die Tomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab, vierteln sie mit einem großem Küchenmesser, befreien die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser von den grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun erhitzen Sie die Esslöffel Speiseöl in einem Topf, dünsten die gewürfelte Zwiebel darin an und gießen den Topf mit Gemüsebrühe auf. Danach geben Sie die Tomatenwürfel, die Möhren- und die Topinamburscheiben mit in den Topf und lassen die Zutaten etwa 10 - 20 Minuten (je nach Stückchengröße) köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab und schmecken ihn mit braunen Zucker, Tafelsalz, Pfeffer und Chili ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot.

Unsere Tipp:

Als Beilage können Sie zum Beispiel frische Baguetescheiben, Fladenbrotscheiben oder Tandoori Naan servieren.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Allen gibt er Speise und Trank,  
für alle sage ich: Gott sei Dank!

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Torta della nonna**

Die Torta della nonna (zu deutsch: Omas Torte) ist ein eine traditionelle toskanische feine Backware.

Die Ursprünge dieser Torte liegen natürlich in Arezzo in der Provinz Florenz (Italien). Sie wird immer aus einem Mürbeteig hergestellt und ist mit einer schönen Vanillecreme gefüllt. Auf der Torte befinden sich natürlich auch Pinienkerne und Puderzucker.

## **Tortellini**

Tortellini sind eine italienische Spezialität. Es sind mit oder ohne Fleisch gefüllte Teigtaschen, sie werden in verschiedenen Saucen gegart. Siehe auch Teigwaren.

## **Tortellinsuppe** für Neuengamme (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 5 Portionen

2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

300 Gramm Blumenkohl, Tiefkühlware

3 Große Möhren

200 Gramm Erbsen, Tiefkühlware

400 Gramm vegane Tortellini mit Kürbis und Apfel (gibt es im Internet)

nach eigenem Belieben Basilikum oder Petersilie zum Garnieren (getrocknet)

Geben Sie die Gemüsebrühe in einen Topf und bringen Sie sie zum Kochen. Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Küchentuch trocken und entfernen die Grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren mit einem großem Küchenmesser in Scheibchen schneiden.

Danach teilen Sie den Blumenkohl mit dem großem Küchenmesser in Viertel, befreien ihn von dem Stielansatz und schneiden ihn in Mundgerechte Stücke bevor Sie den Blumenkohl in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und dann gut über einem Spülbecken abtropfen lassen. Anschließend geben Sie den Blumenkohl mit den Möhren in den Topf mit der kochenden Brühe, reduzieren die Hitze ein kleines Bisschen (die Brühe soll nicht mehr wallend wie Wäschen kochen) und lassen die Zutaten etwa 10-12 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln. Nach den 10-12 Minuten fügen Sie bitte die Erbsen dazu und lasse die Suppe nochmal mit Deckel aufkochen.

Nebenbei lassen Sie die veganen Tortellini in einem weiteren Topf mit kochendem Salzwasser gar ziehen, gießen den Topfinhalt danach durch ein Sieb (abseihen) und geben die Tortellini in den ersten Topf zur Suppe. Jetzt lassen Sie die Suppe Nochmal aufkochen und bestreuen sie mit den getrockneten Kräutern.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes Angesicht. Die Frucht der Erde aus Gottes Schein, lass Licht auch werden im Herzen mein.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Tortenguss**

Tortenguss ist übrigens ein verzehrfähiger Überzug für Fruchttorten. Er wird natürlich aus konzentrierten Zubereitungen oder Trockenmischungen durch Zugabe von Flüssigkeit hergestellt. Vor allem in deutschen Bäckerhandwerk werden von Tortenguss jährlich 5.900 Tonnen verwendet.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Tortenguss klar**

Dieser Tortenguss ist ein festigender Guss für Obstkuchen und Torten. Man kann ihn schnell und einfach Anrühren, zu dem Gebäck geben. Außerdem ist der Tortenguss klar vegan!

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

### **Tourin - Knoblauchsuppe** für Ochsenwerder (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 1/2 Liter Wasser

1 Esslöffel veganen Schmalz Topf (Zwiebel und Apfel, aus dem Reformhaus)

15 Knoblauchzehen

14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)

100 Milliliter Mineralwasser

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Essig, weißen

Außerdem

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Dann Setzen Sie einen Topf mit Wasser auf und bringen Sie ihn zum Kochen. Nebenbei schmelzen Sie das vegane Schmalz in einer Pfanne, dünsten den Knoblauch darin an, lassen ihn aber bitte nicht braun werden. Danach geben Sie den Knoblauch mit in den Topf, salzen und pfeffern die Zutaten und lassen den Topfinhalt etwa 15 Minuten bei großer Hitze köcheln.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf bitte von der Kochstelle.

Nun verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (das geht am besten mit einer Gabel) und geben das Gemisch in die Suppe. Anschließend fügen Sie noch 1 Schuss Essig hinzu, verrühren die Suppe mit einem Schneebesen und richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Außerdem schneiden Sie das Baguette oder das Fladenbrot beziehungsweise das Tandoori Naan in Scheiben / Stücke und geben auf jeden Teller einige Scheiben / Stücke.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Gott will uns speisen,  
Gott will uns tränken,  
nun lasst uns still die Augen senken

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Tournieren (Zurechtschneiden)**

Tournieren ist ein Verfahren, mit dem man beim Kochen das Zurechtschneiden von Obst, Gemüse, Kartoffeln und Eiern bezeichnet.

Das Wort hat übrigens seinen Ursprung im französischen tourner, das heißt drehen oder sinngemäß auch umrunden. Zum Schneiden benutzen Sie bitte besonders geformte Turnier- beziehungsweise Schälmesser oder Ausstecher.

Durch Tournieren werden Produkte aus Gemüse oder Obst für die Garnierung und Dekoration schön von Gerichten aller Art und teils auch Getränken wie Cocktails hergestellt. Solche Garnierungsprodukte sind vor allem in der Gastronomie anzutreffen, insbesondere in gehobenen Restaurants sowie auch bei Festessen, Banketten und Buffets sehr beliebt. Außerdem werden – vor allem in der gehobenen Gastronomie – durch Tournieren oft auch "gleichmäßig große" und "gleich aussehende" Einzelstücke bei Kartoffeln und einigen Gemüsearten hergestellt, was natürlich sowohl dem gleichmäßigen Gar werden beim Kochen à la minute als auch der Optik des fertigen Gerichts dient.

In der asiatischen Küche werden häufig die Speisen des Hauptganges mit kunstvoll geschnitzten Gemüsestücken und Obststücken garniert. Dazu eignen sich selbstverständlich besonders feste Gemüsesorten wie zum Beispiel Möhren oder Daikon (weißer Rettich).

Die Übergänge von allgemein üblichen Garnierungsprodukten zu eigenständigen, temporären Kunstwerken beziehungsweise Fruchtskulpturen aus meistens aufwendig beschnitztem Gemüse oder Obst wie zum Beispiel Äpfel oder Melonen, die unter anderem in Armenien und Thailand Tradition haben und die meistens ausschließlich der Dekoration

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

dienen, sind fließend.

### **Tramezzino**

Tramezzini (Plural von tramezzino, Verkleinerungsform von italienischem tramezzo, „dazwischen“, „mittendrin“) sind natürlich belegte Scheiben von Weißbrot und eine Variante der Sandwichs, die in Turin sehr beliebt sind und ihren Ursprung dort haben, aber in ganz Italien verbreitet sind. Vielfach sind die Tramezzino inzwischen auch in Österreich, der Schweiz und in Deutschland zu finden.

Das verwendete Weißbrot ist natürlich dem Toastbrot ähnlich, aber feinporiger, weicher und ohne Rinde. Die Tramezzini werden in Dreiecke geschnitten mit jeweils einer Scheibe unten, dem Belag und dann einer Scheibe oben. Tramezzino werden auch manchmal in Rollen angeboten, wobei die Füllung eingerollt wird. Die Variationen des Belages sind übrigens fast unbegrenzt und reichen von verschiedenen Salaten mit Mayonnaise über Schinken und Käse bis zu gekochten Pilzen, Meeresfrüchten und Gemüsen.

Die Brote werden in Italien als kleine Zwischenmahlzeit in Bars und Raststätten verkauft, sind aber natürlich auch manchmal als Antipasti in Restaurants erhältlich. Normalerweise werden die Tramezzino vorgefertigt gekühlt angeboten; manche Sorten werden auf Wunsch vor dem Verzehr getoastet.

### **Tranche**

Tranchen sind dicke Scheiben oder Schnitten mit Gräten, vertikal zur Mittelgräte (der Wirbelsäule) geschnitten. Siehe auch Kotelett.

### **Tranchieren**

Tranchieren ist Gekochtes, gebratenes Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch in Teile schneiden

### **Traube**

Der Ausdruck Traube bezeichnet in der Botanik bekanntlich einen Blütenstandstyp, bei dem an der gestreckten Hauptachse gestielte Blüten stehen.

### **Traubenkernöl**

Traubenkernöl wird aus den Kernen der Weintraube durch Kaltpressung oder durch die Heißpressung gewonnen. Traubenkernöl hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Lecithin.

Man verwendet Traubenkernöl kalt gepresst wegen seines feinen, nussartigen Geschmacks (und den hohen Preises). Besonders wird es in der kalten Küche oder zum Beizen von Fleisch eingesetzt. heiß gepresstes Traubenkernöl ist geschmacksneutral und universell einsetzbar, auch in der Kosmetikindustrie. Beide Arten von Traubenkernöl sind hoch erhitzbar.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Traubentomate**

Eine Traubentomate ist eine Klasse von Tomaten, von der angenommen wird, dass sie südostasiatischen Ursprungs sind und ähnlich wie die ovalen Eiertomaten geformt sind, aber die geringe Größe und Süße von Kirschtomaten haben. Traubentomaten bilden kleine und typisch längliche Früchte. Sie wurden in den 1990er Jahren weltweit auf den Markt gebracht und erfreuen sich großer Beliebtheit, zumindest teilweise aufgrund ihres höheren Zuckergehalts im Vergleich zu normalen Tomaten und aufgrund ihrer kleineren, mundgerechten Form.

## **Traubenzucker**

Siehe auch Dextrose und Glucose

## **TRAUMATISCHE TRENNUNG**

Wie wir Menschen haben auch Kühe ausgeprägte Mutterinstinkte. Umso größer ist der Trennungsschmerz! Jedes Jahr wird eine Kuh aufs Neue geschwängert, meistens durch künstliche Besamung.

Da die Milch ausschließlich für den menschlichen Konsum bestimmt ist, wird der Mutterkuh ihr Kalb in der Milchindustrie nach der Geburt weggenommen: üblicherweise geschieht dies noch am selben Tag, oft bereits nach wenigen Minuten. Für Mutter- wie auch für Jungtier bedeutet dies eine enorme psychische Belastung. Kuh und Kalb rufen oft stunden-, manchmal sogar tagelang verzweifelt nacheinander.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

## **Treibhauserzeugnisse**

Treibhauserzeugnisse ist der Sammelbegriff für im Treibhaus angebautes Obst und Gemüse. Im Treibhaus können Temperatur und Luftfeuchtigkeit optimal auf das Lebensmittel abgestimmt werden, um so den Markt ganzjährig damit zu versorgen. Die Nährstoffdichte ist jedoch geringer als bei Freilandserzeugnissen.

## **Trennmittel**

Trennmittel sind oft wachshaltig oder fetthaltig und trennen Lebensmittel von Nichtlebensmitteln, sogar für Rieselfähigkeit (zum Beispiel bei Salz und Zucker) oder verhindern das Zusammenkleben von Lebensmitteln, zum Beispiel:

- Margarine oder Butter, damit das Backgut nicht an der Kuchenform, dem Backblech anhaftet;
- Carnaubawachs, damit Gummibärchen nicht aneinanderkleben.

## **Trepang**

Trepang ist das Innere der Seegurke und wird durch Verfahren wie Abkochen,

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Entsalzen, Trocknen und Räuchern in eine kochfertige Form gebracht.

Man verwendet Trepang meistens in der asiatischen Küche für Frikassee, Ragout oder Suppen.

### **Trichinenschau**

Trichinenschau ist gesetzlich vorgeschriebene für Fleisch fressende Tiere wie Schwein, Wildschwein oder Bär, wenn das Fleisch zum menschlichen Verzehr vorgesehen ist. Trichinen sind Parasiten dieser Tiere, die sich auch im menschlichen Darm weiterentwickeln und so zu schweren Erkrankungen Führen können.

### **Trinkjogurt**

Trinkjogurt ist Jogurt. Er enthält durch Fruchtsaftzusatz und Wasserzusatz eine trinkfähige dickflüssige Beschaffenheit.

### **Trinkmilch**

Trinkmilch ist die veraltete Bezeichnung für Vollmilch.

### **Trinkschokoladenpulver**

Trinkschokoladenpulver ist eine Mischung aus verschiedenen Zuckerarten und mindestens 25 % Kakaopulver.

Verwendet wir Trinkschokoladenpulver wie Kakaopulver, auch in Capuccino-Mischungen mit löslichem Bohnenkaffee.

### **Trinkwasser**

Trinkwasser ist aufbereitetes Grund- oder Oberflächenwasser. Hierzu zählen Sodawasser, Tafelwasser und auch Quellwasser aus unterirdischen Wasservorkommen. Die genauen Anforderungen an Trinkwasser und Wasser für Lebensmittelbetriebe sind in der Trinkwasser-Verordnung genau geregelt. Siehe hierzu auch LFGB.

### **Tripes à la mode de Caen**

Tripes à la mode de Caen ist ein beliebtes Kuttelgericht aus der Normandie (Frankreich), das vom Benediktinermönch Sidoine Benoît im 14. Jahrhundert erfunden worden sein soll.

### **Tripmadam (Felsen-Fetthenne, Würzkrout)**

Tripmadam ist ein Kraut mit missverstandem französischem Namen, denn eigentlich heißt es "Trique madame". Es handelt sich um ein Fettblattgewächs, das oft an Mauern wächst, daher kommt auch die häufige Bezeichnung Felsenfetthenne. Tripmadam passt gut in den Steingarten, kann aber auch auf dem Balkon gezogen werden.

Als Würze nimmt man die bläulichgrünen fleischigen Blättchen und zarten Triebe natürlich

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

ohne Knospenansatz.

Tripmadam ist übrigens mit dem Portulak verwandt, doch ihr Geschmack ist anders, unverwechselbar leicht säuerlich. Mit ihr können Sie den Eigengeschmack der Speisen abrunden. Tripmadam passt, feingehackt, zu Salaten, Kräutersuppen und auch zu Kräutersaucen, zu zartem Gemüse und natürlich zu neuen Kartoffeln.

Trocknen lassen sich die fleischigen Blätter leider nicht.

### **Trippa alla fiorentina**

Trippa alla fiorentina ist ein beliebtes toskanisches Kuttelgericht aus der Gegend von Florenz (Italien).

Zur Zubereitung von Trippa alla fiorentina werden Zwiebeln, Möhren und Stangensellerie (Soffritto) in Butter angeschwitzt, anschließend mit den gekochten und in feine Streifen geschnittenen Kutteln vermischt und gebraten. Danach werden Tomaten zugefügt, worauf man es gar köcheln lässt.

Sie können das Gericht natürlich auch zusätzlich mit Parmesan überstreuen und im Backofen gratinieren.

### **Triticale**

Triticale (der oder die, auch: ×Triticosecale oder Triticosecale Wittmack) ist ein Getreide. Es ist eine Kreuzung aus Weizen (*Triticum aestivum* L.) als weiblichem und Roggen (*Secale cereale* L.) als männlichem Partner. Der Name ist übrigens aus TRITicum und seCALE, jeweils Neutrum, zusammengesetzt. Die umgekehrte Kreuzung ergibt Secalotricum. Der Geschmack und die Inhaltsstoffe der Triticale liegen zwischen denen von Weizen und Roggen. Seine Grannen sind etwa 3–5 Zentimeter lang und vierkantig.

#### **Wirtschaftliche Bedeutung**

In Deutschland lag die Anbaufläche 2017 bei rund 389.100 Hektar. Der Durchschnittsertrag lag im gleichen Jahr bei etwa 59,6 Dezitonne pro Hektar (dt/ha). Es wurden in Deutschland etwa 2.317.000 Tonnen Triticale geerntet. Im Jahr 2017 wurden laut FAO weltweit 15,6 Millionen Tonnen Triticale geerntet.

### **Tri Tip-Steak**

Das sogenannte Tri Tip-Steak, welches übrigens auch als Pastorenstück oder Bürgermeisterstück bezeichnet werden kann, ist eine jener Steak Zuschnitt Arten die sich natürlich vordergründig für das Schmoren und Braten eignen, jedoch auch auf dem Grill zubereitet werden können. Geschnitten wird das Steak aus dem inneren Hüftbereich, der über der sogenannten Kugel und Keule liegt und dank der starken Marmorierung einen sehr schön saftigen und feinen Geschmack entwickelt.

In früheren Zeiten was das Tri Tip-Steak nur hohen Würdenträger vorbehalten, erhielt es schon früh Bezeichnungen wie Bürgermeisterstück oder Pastorenstück. Denn die kleinen Fleischstücke des Steaks sind nur in sehr begrenztem Maße zuzuschneiden und so war

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

diese Steak Art natürlich grundsätzlich den bedeutendsten und einflussreichsten Gemeindemitgliedern vorbehalten. Heute kennt man das saftige Tri Tip-Steak unter zahlreichen Bezeichnungen mitunter der des Hüferschwanzels in Österreich, dass dort zumeist gebraten oder geschmort, mit frischem Gemüse und Kartoffeln serviert wird.

Gewicht: 80 bis 120 Gramm

Geschmack: sehr saftig zarter Geschmack

Weitere Bezeichnungen: Hüferschwanzel (Österreich), Pastorenstück, Bürgermeisterstück

### **Trockener Riesling**

Am häufigsten wird der Riesling in Deutschland trocken ausgebaut, aber auch halbtrockene Weine dieser Rebsorte sind sehr beliebt. Trockenem Riesling reicht man zum Beispiel zu Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, gebranntes Kalb, Eintopf, mildem Käse, gebratenem Schwein und auch zu Fleischpasteten.

### **Trockenhefe**

In einer Packung Frischhefe (einem Würfel) stecken immer 42 Gramm. Grundsätzlich entspricht eine Packung Trockenhefe übrigens der Triebkraft von einem halben Würfel Frischhefe: 7 Gramm aus dem Tütchen entsprechen deshalb der Faustregel nach 21 Gramm frischer Hefe. Statt einem Würfel Frischhefe können Sie 2 Päckchen Trockenhefe verwenden.

Als Faustregel gilt:

Ein Beutel reicht für etwa 500 Gramm Mehl. Damit Ihr Backwerk gelingt, ist außerdem die richtige Umrechnung wichtig! Als Faustregel gilt deshalb: Ein Beutel reicht für 500 Gramm Mehl. Die beste Triebkraft erreichen die Hefe, wenn der zu verarbeitende Teig zwischen 27 Grad Celsius und 29 Grad Celsius warm ist.

Übrigens:

Nicht nur frische Hefe können Sie gut einfrieren. Das Trockenprodukt können Sie ebenfalls in den Gefrierschrank geben, ohne dass die Qualität darunter leidet. Wenn der Hefeteig aber nicht aufgeht, waren die Backzutaten zu kalt.

### **Trockenmasse**

Siehe auch Fett i. Tr. (Fett in Trockenmasse).

### **Trockenmilchpulver**

Trockenmilchpulver entsteht, wenn der Milch Wasser entzogen wird. Angebotsformen für Trockenmilchpulver sind: Vollmilchpulver und Magermilchpulver, Butterpulver, Rahmpulver, diätetische Trockenmilchpulver sowie Molenpulver.

### **Trockenobst**

Trockenobst (wird auch Trockenfrucht oder Dörrobst genannt) ist gedörktes Obst mit einer Restfeuchtigkeit von etwa 20 %. Daneben bezeichnet Dörrobst spezielle Sorten einer

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

obstliefernden Pflanze, die sich übrigens ausdrücklich für die Herstellung von Trockenobst eignen. Die im Handel erhältlichen Mischungen von Dörrobst werden als Mischobst oder auch als Backobst bezeichnet. Ein ähnliches Produkt sind Fruchtwürfel, bei denen das Obst mit Zucker eingekocht wird.

Verwendung:

Man verwendet Trockenobst als Datteln, Feigen und Rosinen. Trockenobst waren bei den Wüstendurchquerungen der Karawanen über Jahrtausende unverzichtbare Lebensmittel. Auch für lange Expeditionen oder in der Schifffahrt war Trockenobst sehr wichtig, um sich gegen Skorbut zu schützen. Noch bis in das mittlere 20. Jahrhundert hinein war das Dörrobst neben Lagerobst eine der wichtigsten winterlichen Vitaminquellen der nördlicheren Regionen.

Der Zucker des Dörrobstes geht im Gegensatz zu Süßigkeiten nicht so schnell ins Blut, dadurch wird der Stoffwechsel nicht zusätzlich belastet und es wird auch eine längere Sättigung bewirkt.

Durch das beim Trocknen verloren gegangene Wasser und damit das Volumen beziehungsweise das Gewicht kann das Sättigungsgefühl beeinflusst werden. Getrocknete Früchte enthalten übrigens mehr Nährstoffe und Energie als frische Produkte, jeweils bezogen auf dieselbe Masse. Beispielsweise haben 100 Gramm frische Äpfel je nach Sorte einen physiologischen Brennwert um die 226 Kilojoule (54 kcal). Beim Trocknen verlieren Äpfel etwa 90 % ihres Gewichts. 100 Gramm getrocknete Äpfel entsprechen in ihrem Energie- und Nährstoffgehalt etwa einem Kilogramm Frischware.

Verwendbare Früchte:

Für Trockenobst zum Trocknen geeignete Früchte sind Äpfel, Birnen (Kletze), Pflaumen und natürlich Zwetschgen (Dörrpflaume), Weintrauben (Rosinen, Korinthen, Sultaninen, Zibeben), Erdbeeren, Kiwis, Kirschen, Pfirsiche sowie Aprikosen und einige rote Beeren wie Cranberries, Berberitze und Hagebutte (die übrigens erst nach dem ersten Frost erntereif ist, dann aber schon so gut wie trocken ist). An Südfrüchten sind insbesondere getrocknete Datteln und Feigen zu nennen, es werden natürlich auch exotische Früchte wie Bananen, Papayas, Ananas, Mangos, Yacon, Jackfrucht und Kokosnuss in getrockneter Form angeboten. Eher seltener sind getrocknete Maulbeeren erhältlich.

Nach botanischer Definition entstehen Früchte aus befruchteten Blüten. Demnach sind natürlich auch Tomaten Früchte, die auch getrocknet werden können (nach obigen Methoden; mit Haut; ohne Kerne). Sie können übrigens auch zur weiteren Lagerung und Aromatisierung in verschiedene Öle eingelegt werden. Unter diese Definition fallende, trockenbare Früchte sind weiterhin: Aubergine, Hülsenfrüchte, Oliven und Paprika.

Aus Sicht des Importeurs zählt auch Schalenobst auch zu den Trockenfrüchten.

Kulinarische Verwendung

Dörrobst eignet sich als Snack, als Beilage und findet Verwendung in Müsliriegeln, Müsli und Fruchtschnitten. Es ist eine Hauptzutat bei der Zubereitung von Fruchtbrot. Das Obst kann in Wasser, Honig, Fruchtsaft oder auch Alkohol eingelegt werden und mit anderen Zutaten zu einer Füllung für Schweinebraten oder Gänsebraten verarbeitet

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

werden. Getrocknete Früchte können auch mit Schokolade in Tafelschokolade und anderen Produkten kombiniert werden. Auch in der Zubereitung mit Eis findet Trockenobst Anwendung.

### **Trocknen**

Trocknen ist natürliches Trocknen durch

- Verdunsten der Gewebeflüssigkeit. Lebensmittel werden bei Temperaturen unter 100 Grad Celsius getrocknet. Das ist eine Anwendung bei gehackten Kräutern, Pilzscheiben und Apfelingern.
- Verdampfen der Flüssigkeit. Das ist eine Anwendung bei der Herstellung von Trockenmilch und Trockenpulver. Über heiße Walzen oder im Sprühverfahren bei Temperaturen von etwa 150 Grad Celsius wird das Wasser entzogen.
- Gefriertrocknung ist ein aufwändiges Verfahren mit den besten Ergebnissen. Die Inhaltsstoffe der Lebensmittel werden geschont.

### **Trou normand**

Als trou normand (normannisches Loch) wird in der französischen Gastronomie eine Sitte bezeichnet, wenn der in der Normandie gebrannte Apfelbrand Calvados vornehmlich bei mehrgängigen Menüs, zwischen zwei Gängen – in der Regel aber vor dem Hauptgang – während einer Unterbrechung der Mahlzeit gereicht wird. Erst in jüngerer Zeit ging man übrigens dazu über, den trou normand in Form eines mit Calvados übergossenen grünen Apfelsorbets zu servieren. Der Connaisseur nimmt jedoch Sorbet und Calvados getrennt zu sich.

### **Truffade**

Truffade ist eine französische Spezialität aus der Auvergne, genauer gesagt aus dem Cantal. Der Name stammt übrigens von Trüffel oder Troufle, einer früheren Bezeichnung für Kartoffel in ländlichen Gebieten. Dieses beliebte Kartoffel-Käse-Gericht wird heute zusammen mit einem grünen Salat serviert, sehr oft auch mit Rohschinken aus der Auvergne, der in dicke Scheiben geschnitten wird.

### **Trüffel**

1) Trüffel sind Schlauchpilze, seltene Steinpilze. Trüffel sind schon seit der Antike hochgeschätzt. Trüffel sind das teuerste landwirtschaftliche Produkt der Welt und können bis zu 1600 Euro pro Kilo erzielen. Von den etwa 30 Trüffelsorten ist der schwarze Perigord-Trüffel (auch „Schwarze Perle“ oder „Schwarzer Diamant“ genannt) der teuerste. Sehr beliebt ist auch der weiße Trüffel aus der Umgebung der italienischen Stadt Piemont. Während früher nur Schweine nach Trüffeln suchten - und sie gelegentlich fraßen, bevor man sie ernten konnte, setzt man heute überwiegend eigens dressierte „Trüffelhunde“ bei der Trüffelsuche ein.

Man verwendet Trüffel roh oder gegart, in Salaten, Suppen, Soßen, Eierspeisen, Füllungen, Fleischgerichten, Fischgerichten, Gemüsegerichten oder Käsespeisen.

Achtung: Trüffel sollten Sie auf keinen Fall waschen, nur mit einer weichen Bürste

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

reinigen, weil sonst zufiel Aroma verloren geht. Trüffel sollten Sie äußerst sparsam verwenden! Eine einzige dünne Trüffelscheibe genügt, um ein ganzes Gericht mit dem typischen Duft nach Erde, alten Eichen, Thymian und Lavendel zu würzen!

2) Trüffel sind auch Edle belgische Pralinen aus kakaohaltiger, schokoladenartiger Trüffelmasse mit vielen unterschiedlichen Füllungen.

### **Trüffelöl**

Zur traditionellen Herstellung wird das Pflanzenöl von neutralem Geschmack oder mildes Olivenöl mit einer geschnittenen Périgordtrüffel oder Albatrüffel in einer Flasche angesetzt und verschlossen einige Tage hell und zimmer warm gelagert. Anschließend wird es kühl und dunkel gelagert. Statt ganzer Trüffeln können so auch Schalen und auch sonstige Reste verwertet werden.

Industriell hergestelltes Trüffelöl muss keine Trüffeln enthalten beziehungsweise kann mit minderwertigen, Geschmacksarmen Arten hergestellt sein. Seinen Geschmack erhält es dann vor allem durch zugesetzte naturidentische Aromastoffe wie das auch in Trüffeln vorkommende Bis(methylthio)methan, das industriell aus Flüssiggas gewonnen wird. Ebenfalls Verwendung finden 2-Methyl-1-butanol und 2-Methylbutyraldehyd. Diese Aromastoffe werden nicht aus Trüffeln hergestellt und enthalten auch nur eine oder wenige der zahlreichen Substanzen, die bei Trüffeln für den typischen Geschmack verantwortlich sind. Solche Öle sind anhand der Zutatenliste durch die Erwähnung von "Aroma", "naturidentisches Aroma", "Trüffelaroma" oder ähnlich zu erkennen.

### **Trüffelpesto**

Als Trüffelpesto empfehlen wir Ihnen übrigens La Selva Pesto al Tartufo das Sie unter dem unten stehendem Link bestellen können. Wir verwenden dieses Pesto zum Beispiel für Pastasauce und geben etwa 1 - 1/2 Teelöffel in die Sauce. Diese Pesto ist ein aromatisches, kräftiges Pesto mit Trüffel, auf Basis von getrockneten Tomaten und Cashewnüssen!

Link: <https://www.bioveganversand.at/lebensmittel/gewuerze-wuerzmittel/wuerzmittel/1716/la-selva-pesto-al-tartufo-130g?c=175>  
(unbezahlte Werbung)

### **Trüsche**

Siehe auch Aalquappe.

### **Truthahn**

Truthahn ist der Nationalvogel der Amerikaner. Am Thanksgiving Day, (Erntedankfest) dem vierten Donnerstag im November, kommt Truthahn auf den Tisch und die ganze Familie mit Verwandten kommt zusammen. Dazu gibt es Cranberrysauce, Süßkartoffeln, diverse Gemüse und auch pumpkin pie - einen süßen Kürbiskuchen.

Traditionellerweise begnadigt der US-Präsident immer einen Truthahn, der dann

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

mit dem Leben davonkommt.

Siehe auch Pute.

### **Truthenne**

Siehe auch Pute.

### **Truthuhn**

Das Truthuhn (*Meleagris gallopavo*) ist eine in Nordamerika beheimatete und sehr beliebte Art der Truthühner. Es wird übrigen auch Wildtruthuhn oder Wildes Truthuhn genannt und ist die größte Art der Hühnervögel. Bereits von indianischen Völkern wurde das Truthuhn domestiziert und ist somit die Stammform des Hastruthuhns, der Pute.

#### **Bedrohung und Schutz**

Die etliche Millionen zählenden Populationen von Wildtruthühnern erlitten nach der Besiedlung Nordamerikas durch die Europäer leider einen kompletten Zusammenbruch. Schuld daran waren die zunehmende Abholzung der Wälder und natürlich die Ausdehnung landwirtschaftlicher Monokulturen, vor allem aber die zügellose Bejagung der Tiere. Ende der 1940er Jahre gab es in ganz Nordamerika leider nur noch etwa 130 000 Truthühner, die sich vor allem in Bergwäldern und Sumpfwäldern verbargen.

Ab 1960 besserte sich die Situation des Truthuhns. Dies hing übrigens mit den effektiven Schutzbemühungen zusammen und mit der einer wachsenden Landflucht der Bevölkerung; Farmen wurden aufgegeben und wurden anschließend von Strauchwerk überwachsen, wodurch sie geeignete Truthuhn-Habitate wurden. 1990 gab es Gott sei dank wieder 3 bis 5 Millionen Truthühner.

### **Türkischer Honig**

Siehe auch Nougat de Montelimar.

### **Tutti frutti (Speiseeis)**

Tutti frutti (sizilianisch „alle Früchte“) ist eine beliebte und standardisierte Eisspeise der italienischen Küche. Sie hat einen Kern aus Zitroneneis mit Nüssen und mazerierten Belegfrüchten, der natürlich mit Erdbeereis ummantelt ist. Typisch sind Beilagen aus Baiser, Schlagsahne und Belegfrüchten.

### **Typenbezeichnung**

Siehe auch Mehltypen.

### **Typenzahl**

Siehe auch Mehltypen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Tzampas Proteinriegel (vegane Kaufempfehlung)

Wer kennt die noch von früher? Die Tzampas Proteinriegel schmecken uns mega gut durch die geröstete Gerste. Unser Favorit ist nach wie vor der fruchtige mit Gojibeere, die Riegel werden nach Neuübernahme wieder produziert. Bei Sportlern sind die Riegel bekannt für ihre top Nährwerte, dürfen aber auch von Nicht-Sportlern einfach so genossen werden (Power braucht Mann/Frau ja auch im Büro, an der Uni oder bei der Kindererziehung).



## U

### Udon-Nudelsuppe für Stadtteil Blumenthal (Bremen Stadtbezirk Nord, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Udon-Nudeln  
100 Gramm Shiitake-Pilze, frische  
800 Gramm Seidentofu  
200 Gramm Sojasprossen  
2 Frühlingszwiebeln  
nach eigenem Belieben Ingwer  
2 Bund Koriander  
5 - 6 Esslöffel Sojasauce  
nach eigenem Belieben Gemüsebrühepulver (vegan)  
nach eigenem Belieben Sesamöl, hell, geröstet, etwa 2 - 3 Esslöffel Sesamöl, hell, geröstet  
1.4 Liter Wasser

Außerdem:  
etwas Küchenpapier

Schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser die Stielansätze von den Frühlingszwiebeln, spülen Sie das Gemüse dann mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie die Frühlingszwiebeln kurz trocken und schneiden Sie sie danach mit dem Küchenmesser in feine Ringe (dabei trennen Sie die weißen und grüne Ringe bitte). Anschließend spülen Sie die Kräuter auch kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Kräuter mit dem großem Küchenmesser klein. Dann säubern Sie die Pilze mit dem Küchenpapier, entfernen die Stiele der Pilze mit einem kleinem Küchenmesser und schälen den Ingwer (siehe Tipp) bevor Sie den Ingwer in kleine Scheiben schneiden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Danach tupfen Sie den Seidentofu mit etwas Küchenpapier eventuell trocken und schneiden den Tofu mit dem großem Küchenmesser in Würfel.

Nun setzen Sie einen Topf mit Wasser auf eine Kochstelle und kochen die Udon-Nudeln mit etwas Tafelsalz nach Packungsanleitung. Wenn die Nudeln fertig gegart sind ziehen Sie den Topf von der Kochstelle.

Nebenbei erhitzen Sie in einem weiterem großen Topf etwa 2 - 3 Esslöffel Sesamöl und braten die Ingwerscheiben und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin an. Dann löschen Sie die Zutaten mit 5-6 Esslöffeln Sojasauce ab, gießen den Topf mit kaltem Wasser auf und lassen die Zutaten bei großer Hitze aufkochen. Danach schmecken Sie den Topfinhalt mit Gemüsebrühepulver und Sojasauce ab, fügen die Pilze, den Tofu und den Koriander hinzu und garen die Suppe bei geringer Hitze etwa 5 Minuten. Nach dem Garen geben Sie die Sojasprossen hinzu und lassen sie etwa 1 Minute mitgaren.

Zum Schluss verteilen Sie die Udon-Nudeln auf tiefen Tellern, geben die Suppe mit einer Suppenkelle darauf und garnieren die Vorspeise mit den grünen Frühlingszwiebelringen bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

**Weiterer Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Ugli (englisch: „hässlich“)**

Ugli ist eine äußerlich unansehliche Kreuzung aus einer Grapefruit, einer Orange und einer Tangerine mit rauer, schrumpelig-höckriger, dicker und gelbgrüner oder gelbbrauner Schale, sie kommt aus Jamaika. Ugli ist leicht schälbar mit einem sehr saftigem, aromatischen süßem Fruchtfleisch. Außerdem enthält Ugli wie alle Zitrusfrüchte viel Vitamin C und Mineralstoffe.

Verwendung: Bei Frischverzehr schält man die Ugli oder schneidet sie durch und löffelt die Ugli aus. Ugli ist ein schmackhafter Bestandteil in Obstsalaten und anderen Desserts.

### **Ultrahoherhitzung**

Ultrahoherhitzung ist ein Verfahren zur Haltbarmachung von Milch. Dabei wird die Milch für mindestens 2 Sekunden auf 135-150 Grad Celsius erhitzt und ist dann fast keimfrei.

### **Umami**

Umami ist japanisch und heißt „fleischig und herzhaft, wohlschmeckend“. 1908

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

entdeckte der japanische Forscher Kikunage Ikeda neben den sehr bekannten Geschmacksrichtungen „süß, sauer, salzig und bitter“ eine weitere Geschmacksrichtung, die besonders in reifen Tomaten, Fleisch, Käse und Muttermilch sowie in der Meeresalge Kombu vorkommt. Er nannte sie Umami. Wissend, dass in der aus der japanischen Küche nicht mehr wegzudenkenden Kombu-Brühe diese Geschmacksrichtung besonders stark enthalten ist, extrahierte Kikunage Ikeda daraus Glutaminsäure-Kristalle und stellte damit ein Würzmittel mit dem Grundbestandteil Mononatrium-Glutamat her. Dieses Würzmittel ist geruchslos und leicht wasserlöslich. Außerdem wird es vielen Lebensmitteln zur Geschmacksverstärkung (siehe auch Geschmacksverstärker) beigefügt. Besonders häufig findet man es in den Speisen in China-Restaurants. Eine Überdosis von Glutamat kann das unangenehme, aber ungefährliche „China-Restaurant-Syndrom“ mit vorübergehenden Störungen wie Augendruck und Kopfschmerzen auslösen.

Achtung:

Für japanische Feinschmecker hat der Pilz Shitake den Geschmack Umami. Auch die überaus beliebte Pizza kann nach japanischen Verständnis „umiami“ schmecken, weiß das besonders in Tomaten sowie Käse enthaltene natürliche Glutamat im menschlichen Gehirn sehr angenehme Geschmacksgefühle auslöst. Deshalb bezeichnet man inzwischen Glutamat auch als „heimlichen Verführer“, denn „dem Verbraucher läuft beim Verzehr das Wasser im Munde zusammen“.

### **Umeshu (Likör)**

Der Umeshu ist ein japanischer Likör aus der Ume-Aprikose. Diesen Likör trinkt man in Japan kalt oder warm, hauptsächlich im Sommer. Er ist süß oder süß-sauer, und oft liegt am Boden der Flasche noch eine Ume. Der Likör schmeckt sehr mild und wird auch von Menschen konsumiert, die sonst eher keinen Alkohol trinken. Ähnliche Produkte werden übrigens in Korea hergestellt und heißen dort maesil-ju, mae hwa su oder auch mae chui soon. In China wird ein vergleichbares Getränk unter dem Namen méi ji? angeboten.

Der Umeshu wird sehr häufig als „Pflaumenwein“ bezeichnet, obwohl er nicht aus Pflaumen besteht (die Ume ist mit der Aprikose verwandt und gehört natürlich zur Sektion Armeniaca innerhalb der Gattung Prunus), und nicht wie Wein hergestellt wird. Preiswerte Produkte werden allerdings auf der Grundlage von Weißwein hergestellt („aromatisiertes weinhaltiges Getränk“).

### **Undaria pinnatifida**

Undaria pinnatifida, in Japan auch Wakame genannt, ist eine marine Braunalgenart aus der Ordnung der Laminariales. In Japan und Korea wird sie als Lebensmittel sehr geschätzt. Ursprünglich heimisch an den Küsten Ostasiens, ist die Undaria pinnatifida als eingeführte und invasive Art inzwischen in vielen Meeren verbreitet.

Nutzung:

In Japan, Korea und China besitzt die Undaria pinnatifida eine beträchtliche wirtschaftliche Bedeutung als Algen-Nahrungsmittel. In Japan ist sie als „Wakame“ bekannt, in Korea als „miyeok“, und in China als „Qundaicai“.

In Japan ist Wakame bedeutender als die Laminaria-Arten; Undaria pinnatifida wird dort

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

schon seit der Nara-Zeit kultiviert. Zur Erhöhung der Produktion in Wildbeständen wurden früher zusätzliche Steine eingebracht oder Felsen zertrümmert, um die besiedelbare Oberfläche zu vergrößern. Aus natürlichen Beständen konnten 1960–1969 jährlich 40.000–60.000 Tonnen Frischgewicht geerntet werden. Seit Anfang der 1960er Jahre wird die Alge an langen Seilen kultiviert, die mit den Sporophyllen besetzt sind. Die Erträge übrigen betragen 1976 etwa 20.000 Tonnen Frischgewicht aus Wildbeständen und 127.000 Tonnen aus Kulturen. Die geernteten Algen werden gewaschen und natürlich in getrocknetem Zustand vermarktet.

Wakame dient in der japanischen Küche häufig als Zutat für Suppen, zum Beispiel für Miso-Suppe, die dadurch ein kräftigeres Aroma erhält. Es wird auch geröstet (Yaki-wakame), halbflecht mit Reis, oder mit Zuckerhülle (Ito-wakame) zubereitet. Als Salat mit Sesam (Goma-wakame) wird Wakame auch außerhalb Japans sehr gern zu Sushi gereicht. Wakame-Salat aus gekochtem, feingeschnittenem Wakame mit etwas Sesamöl, Chili und natürlich Sesamsamen wird auch als chuka wakame bezeichnet und meist in gefrorenem Zustand verkauft.

In der koreanischen Küche wird diese Alge für Suppen, Breie und auch für Salate genutzt. Die Salate gibt es in unterschiedlichster Form und Zubereitung – sehr oft wird Sesam zur Verfeinerung verwendet.

In China ist *Undaria pinnatifida* weniger beliebt als die *Laminaria*-Arten und wird deshalb in geringerem Umfang genutzt.

Auch in der Bretagne wurde die Alge zeitweise erfolgreich an Seilen kultiviert.

Inhaltsstoffe:

Der Inhaltsstoff Fucoïdan könnte vorbeugende Wirkung gegen Krebs haben. Das Fucoxanthin aus Wakame bewirkte bei Mäusen eine verstärkte Fettverbrennung.

### **Unechter Bonito**

Siehe auch Bonito.

### **Unicum (Likör)**

Unicum ist der Name eines bekanntem ungarischen Magenbitters der Brennerei Zwack.

Sein Name geht übrigens auf den angeblichen Ausruf „Das ist ein Unicum!“ des Kaisers des Heiligen Römischen Reiches Joseph II. zurück, der auch Erzherzog von Österreich und König von Ungarn war, als er den Likör zum ersten Mal 1790 von seinem Hofarzt Dr. Zwack erhalten hatte.

Der Kräuterschnaps und Magenbitter ist ein Extrakt aus über 40 verschiedenen Kräutern und Wurzeln. Der Unicum enthält 40 Prozent Alkohol. Die optimale Trinktemperatur liegt bei 8 Grad Celsius bis 10 Grad Celsius.

Die Zusammensetzung ist dem sehr Underberg ähnlich. Das Rezept ist seit 200 Jahren ein Geheimnis der Familie Zwack. Bekannt ist das die verschiedenen Kräuter und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**



diesem Falle mit Honig und/oder Sahne angereichert. Süßer Urbetsch wird übrigens als Brotaufstrich oder Zutat zu komplexen Süßspeisen verwendet.

### **Urbohne**

Die Urbohne (*Vigna mungo*), sie wird auch Linsenbohne genannt, ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae* oder *Leguminosae*). Diese Nutzpflanze ist eine nahe Verwandte mit einer Reihe anderer „Bohnen“ genannter Feldfrüchte, insbesondere zur Mungbohne (*Vigna radiata*).

#### **Nutzung**

Man kann die frischen Urbohnenhülsen, die Bohnenkeimlinge oder die getrockneten Bohnen verwenden. In Indien ist die Urbohne übrigens eine der beliebtesten Bohnen. Wegen gleicher Kochzeit lässt sie sich auch gut mit Reis kombinieren. In Südindien ist ein Teig aus ihr die Grundlage der Urbohne für die pikanten Frühstückskrapfen, und zusammen mit Reismehl für Klöße und Pfannkuchen. Sie kann natürlich auch anstelle von Linsen in Papadam-Fladen verwendet werden. Die Urbohne hat mit etwa 20 bis 24 % (vom Trockengewicht) einen relativ hohen Eiweißanteil.

## **V**

### **Vanille**

Vanille ist eine gelblich-grüne Kapsel Frucht, ist etwa 20-25 Zentimeter lang und schmal. Die Vanillesamen werden schon seit Jahrtausenden als Gewürz verwendet. Die frischen Früchte der Vanille sind geruchlos. Die schwarze Farbe und das typische Vanillearoma erhält die Vanille erst im Laufe einer aufwändigen und teuren Fermentierung, darum ist echte Vanille (oder Vanillin) schon fast so teuer wie Safran. Angebaut wird Vanille in Mittelamerika, Südamerika (zum Beispiel in Mexiko und in Ostasien (zum Beispiel Indien, Madagaskar und Sri Lanka).

Man verwendet Vanilleschoten im ganzen, gehackt oder als Pulver zum Würzen von Cremes, Massen, Sahne, Speiseeis, Heißgetränken wie Punsch oder Schokolade, Likören und Kuchen.

#### **Achtung:**

Vanille sollten Sie luftdicht und trocken aufbewahren! Vanille wirkt verdauungsfördernd und antiseptisch. Außerdem wird Vanille inzwischen auch synthetisch hergestellt, das ist viel billiger, kommt aber im Geschmack nicht an echte Vanille heran, deshalb sollten Sie die Zutatenliste auf der Verpackung eines Produktes genau lesen. Siehe hierzu auch Vanillezucker.

### **Vanillearoma**

Vanillearoma aus Vanillin oder dem natürlich intensiver schmeckenden Ethylvanillin in einer Wasser-Propylenglycol-Mischung.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Vanilleextrakt**

Vanilleextrakt ist eine gute Lösung, die durch Mazerieren und Perkolieren von Vanilleschoten in einer Lösung aus Ethanol und Wasser hergestellt wird. Es gilt natürlich als wesentlicher Bestandteil vieler westlicher Desserts, insbesondere Backwaren wie Kuchen, Kekse, Brownies und Cupcakes sowie Pudding, Eiscreme und Pudding. Obwohl Vanilleextrakt primärer Aromastoff Vanillin ist, enthält reiner Vanilleextrakt mehrere hundert zusätzliche Aromastoffe, die auch für seinen komplexen, tiefen Geschmack verantwortlich sind. Im Gegensatz dazu besteht künstliches Vanillearoma leider ausschließlich aus künstlich gewonnenem Vanillin, das häufig aus einem Nebenprodukt der Zellstoffindustrie hergestellt wird. Aufgrund der Art und Weise, wie Vanilleextrakt hergestellt wird (durch Mazerieren von natürlich braunen Vanilleschoten in Alkohol), gibt es keine Möglichkeit, dass Vanilleextrakt farblos oder klar ist. Daher ist jedes klare Vanillearoma künstlich.

Dieser Extrakt ist die heute am häufigsten verwendete Form von Vanille. Madagaskar-, mexikanische, tahitianische, indonesische und ugandische Vanilleschoten sind die heute hauptsächlich verwendeten Sorten. Der Begriff "Bourbon-Vanille" bezieht sich außerdem auf die Herkunft der Vanilleschoten von den Bourbon-Inseln, am häufigsten Madagaskar, aber auch Mauritius und Réunion. Der Name stammt übrigens aus der Zeit, als die Insel Réunion von den Bourbon-Königen von Frankreich regiert wurde, und hat nichts mit Bourbon-Whisky zu tun.

Unsere Tipps:

Wichtig ist das Zutatenverzeichnis: Sind "gemahlene Vanilleschoten", "natürliches Vanillearoma" oder "Vanilleextrakt" angegeben, müssen tatsächlich Bestandteile echter Vanille enthalten sein. "Vanille-Extrakt" wird natürlich mittels Extraktion der Aromastoffe aus der Vanilleschote gewonnen.

Möchten Sie zwei Teelöffel Extrakt ersetzen, verwenden Sie bitte drei Gramm Vanillepulver. Bei süßen Backwaren können Sie außerdem auch Vanillezucker verwenden. Da dieser aber deutlich süßer als Vanilleextrakt ist, reduzieren Sie bitte die Zuckermenge im Rezept.

## **Vanillekipferl**

Die Vanillekipferl sind ein beliebtes traditionelles deutsch-österreichisch-böhmisches Weihnachtsgebäck in Kipferlform. Darüber hinaus zählen Vanillekipferl übrigens auch zum Teegebäck.

Hergestellt werden die Vanillekipferl aus einem Mürbteig aus weißem Mehl, Butter (oder Margarine), Zucker und natürlich geriebenen Mandeln, sehr oft auch geröstete Mandeln – je nach Region aber auch Walnüssen, Erdnüssen oder Haselnüssen. Einfacher wird das Formen der Hörnchen übrigens durch die Zugabe von Eigelb zum Teig, jedoch ist das Ergebnis leider weniger mürbe und zart. Der Teig wird eigentlich zu etwa fingerlangen Spindeln geformt, zu Kipferl gebogen, gebacken und danach entweder noch warm mit dem Mark von Vanilleschoten aromatisierten Puderzucker oder Zucker gewendet (Achtung: Dadurch können Vanillekipferl sehr klebrig werden). Alternativ können Sie die Vanillekipferl vollständig auskühlen lassen und sie in dann im mit Vanille aromatisierten Puderzucker wälzen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Vanilleroastbraten**

Der Vanilleroastbraten ist ein beliebtes und klassisches Gericht der österreichischen und insbesondere der Wiener Küche, der natürlich in seiner Zubereitung dem Zwiebelrostbraten sehr ähnlich ist.

Entgegen seinem Namen wird der Braten nicht mit Vanille, sondern mit Knoblauch gewürzt, was natürlich dadurch zu erklären ist, dass Vanille zur Zeit der Entstehung dieses Gerichts aufgrund ihres hohen Preises, der durch den aufwendigen Transport aus Mesoamerika und die Absenz künstlicher Ersatzstoffe begründet war, nur gehobenen Schichten zugänglich war. Der Knoblauch wurde, als Vanille an den europäischen Adelshöfen populär wurde, scherzhaft als Vanille des kleinen Mannes oder auch als Vanille der Armen bezeichnet

Zur Zubereitung werden erst dünn plattierte, mit Tafelsalz, Pfeffer und Knoblauch gewürzte Scheiben von Roastbeef (meistmal auch Rostbraten oder Beiried genannt) einseitig mit weißem Mehl bestäubt und angebraten. Danach wird aus dem Bratensatz unter Zugabe von braunem Fond, Knoblauch und weiteren Gewürzen ein Saft hergestellt, der anschließend mit Butterflocken zu einer Sauce montiert wird, in der das Fleisch noch einmal nach alter Wiener Manier butterweich gedünstet wird.

Klassische Beilage zu Vanilleroastbraten sind übrigens Braterdäpfel.

## **Vanillezucker**

Vanillezucker besteht aus zerkleinerter echter Vanille mit Zucker – das ist erkennbar an den kleinen schwarzen Partikeln (Vanillestückchen). Deshalb ist Vanille etwas teurer als Vanillezucker. Vanillinzucker besteht außerdem aus Zucker und dem naturidentischen Aromastoff Vanillin.

Man verwendet Vanillezucker in Desserts, süßen Backwaren, Kaffee und Tee. Vanillinzucker wird wie Vanille verwendet.

## **Vanillinzucker**

Vanillinzucker besteht außerdem aus Zucker und dem naturidentischen Aromastoff Vanillin. Man verwendet Vanillezucker in Desserts, süßen Backwaren, Kaffee und Tee. Vanillinzucker wird wie Vanille verwendet.

Quelle: <https://www.vegane-produkte.net/dr-oetker-alle-veganen-> (unbezahlte Werbung)

## **Vantastic fish fingers von vantastic food (vegane Kaufempfehlung)**

Hierbei handelt es sich um eine vegane Alternative zu Fischstäbchen, die auf Basis von Sojaprotein hergestellt wird. Außerdem wird sie paniert, vorfrittiert und gegart. Bei der Zubereitung erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die aufgetauten "Fish Fingers" bei mittlerer Hitze von beiden Seiten an.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Vegan Bites Erdnuss (vegane Kaufempfehlung)**

Diese veganen Häppchen sind die leckersten und vegansten. Die ideale Kombination aus gerösteten Erdnüssen, umhüllt von cremiger veganer Schokolade und einer natürlich gefärbten Zuckerschicht. Die perfekte Alternative für alle Schoko-Erdnuss-Liebhaber. Diese Erdnussbisse sind aus fairer Schokolade, 100% natürlich und völlig frei von Palmöl und Milch.

- Keine künstlichen Farb- und Aromastoffe
- 100 % faire Schokolade
- Vollständig recycelbare Verpackung
- Von mehr als 100 Schokoladenliebhabern als köstlichste getestet
- Faire belgische Schokolade.

Zu kaufen gibt es diese Süßigkeiten unter Hands-off.com (unbezahlte Werbung)



## **Vegane Fette**

Avocadoöl  
Hanfsamenöl  
Haselnussöl  
Kakaobutter  
Kokosöl  
Leinöl  
Olivenöl  
Macadamianussöl  
Mandelöl  
MCT-Öl  
Nussöl  
Walnussöl

## **Vegane Lebensmittelalternativen:**

Milchprodukte:

2 Kugeln Eiscreme:  
2 Kugeln Soja-Eiscreme

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 Kugeln Reis-Eiscreme  
2 Kugeln Kokos-Eiscreme  
2 Kugeln Vanille-Kaffee-Eiscreme  
2 Kugeln Orangen-Ahorn-Sorbet  
2 Kugeln Kürbis-Eiscreme

Milchersatz:

Für 250 Milligramm Milch nimmt man zum Beispiel:

250 Milligramm Erbsenmilch  
250 Milligramm Hafermilch  
250 Milligramm Hanfmilch  
250 Milligramm Kokosmilch  
250 Milligramm Lupinenmilch  
250 Milligramm Mandelmilch  
250 Milligramm Reismilch  
250 Milligramm Sojamilch

Für 250 Gramm saure Sahne nimmt man:

250 Gramm pflanzliche saure Sahne  
250 Gramm saure Sahne aus Tofu

pflanzliche Sahne:

Für 250 Milligramm Sahne nimmt man zum Beispiel:

250 Milligramm Soja-Sahne  
250 Milligramm Dinkel-Sahne  
250 Milligramm Hafer-Sahne (Hafer-Cuisine, man kann sie nicht aufschlagen und sie ist vorwiegend zum Kochen geeignet)  
250 Milligramm Reis-Sahne (Rice Whip oder Reis-Cuisine)  
250 Milligramm Mandel-Sahne (zum Kochen und Backen)  
250 Milligramm Kokosmilch (lässt sich gekühlt aufschlagen)  
250 Milligramm Pflanzlicher Joghurt oder Quark

Für 250 Gramm Joghurt nimmt man:

250 Gramm Kokos-Joghurt  
250 Gramm Reis-Joghurt  
250 Gramm Soja-Joghurt  
250 Gramm selbstgemachter Ersatz-Joghurt

Käse:

125 Gramm Reibekäse:  
125 Gramm pflanzlicher Reibekäse

1 Teelöffel Käseaufschnitt:  
1 Scheibe pflanzlicher Käseaufschnitt (verschiedene Geschmacksschichten)  
1 Scheibe Nuss-Schnittkäse

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

250 Gramm Frischkäse:  
250 Gramm pflanzlicher Frischkäse

250 Milliliter Käsesauce für Nachos:  
250 Milliliter Natcho-Käse-Sauce

150 Gramm zerkrümelter Käse:  
150 Gramm Tofu-Feta

250 Gramm Ricotta:  
250 Gramm Tofu-Ricotta

Eier:

1 Ei als Bindemittel, für Rezepte mit 1 Ei in den Zutaten:  
1/2 Teelöffel Ei-Ersatz (bekommen Sie im Reformhaus) angerührt mit 2 Esslöffel (30 Milliliter) warmen Wasser

2 Esslöffel (16 Gramm) Maisstärke oder Pfeilwurzeln oder eine andere Speisestärke,  
angerührt mit 2 Esslöffel (30 Milliliter) Wasser

2 1/2 Esslöffel (18 Gramm) Leinsamenschrot angerührt mit 3 Esslöffel (45 Milliliter)  
warmen Wasser

60 Gramm Seidentofu, cremig gerührt

60 Gramm Apfelmus, Kürbismus oder anderes Fruchtpüree oder Gemüsepüree

1 Ei als Triebmittel  
(luftige Rührkuchen oder Biskuitkuchen, Muffins oder Brote ohne Hefen)

1/2 Teelöffel Ei-Ersatz (bekommen Sie im Reformhaus) angerührt mit 2 Esslöffel (30  
Milliliter) warmen Wasser

250 Milliliter Pflanzenmilch (am besten Sojamilch) mit 1 Esslöffel (15 Milliliter) mildem  
Essig gesäuert. Das funktioniert am besten in Rezepten mit Backnatron

60 Gramm pflanzlicher Joghurt

1 Ei für die Feuchtigkeit in Backwaren (Kuchen und Kekse):

60 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel Speiseöl und/oder Nussbutter/Samenbutter mit Pflanzenmilch verrührt und 60

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Milliliter aufgefüllt

60 Gramm Fruchtpüree oder Gemüsepüree

1 Eiweiß:

1 1/2 Teelöffel Ei-Ersatz, angerührt mit 2 Esslöffeln (30 Milliliter) warmen Wasser

1 Esslöffel (8 Gramm) Agar-Agar unter Rühren in 1 Esslöffel Wasser aufgelöst, gekühlt und nochmals aufgeschlagen  
(Nicht für Rezepte mit mehr als 2 Eiweiß zu empfehlen)

1 Ei als Bindemittel in herzhaften Speisen:

1 1/2 Teelöffel Ei-Ersatz (bekommen Sie im Reformhaus), angerührt mit 2 Esslöffeln Wasser

60 Gramm Seidentofu, cremig gerührt

2 1/2 Esslöffel Leinsamenschrot, mit 3 Esslöffeln warmen Wasser verrührt

2 Esslöffel Tomatenmark oder Gemüsepüree oder ungesüßte Nussbutter/Samenbutter als Feuchtigkeitsträger und Bindemittel, wie bei veganen Bratlingen

2 Esslöffel Mehl, Stärke, Brotkrumen als Bindemittel. Zunächst Flüssigkeit, dann das Bindemittel zum Teig geben. Beispiel vegane Bratlinge und Denver-Quiche

1 Ei als Triebmittel in herzhaften Gerichten:

60 Gramm Seidentofu, cremig gerührt

Rühreier:

Tofupfanne wie bei Spinat-Pilz-Tofupfanne

Hartgekochte Eier:

Sehr fester Tofu wie beim traditionellen "Eier"-Salat

Fleisch und Fisch:

200 Gramm Speckwürfel, durchwachsen:

200 Gramm Speckersatz

200 Gramm vegane Speckwürfel

200 Gramm Frühstücksbacon in Scheiben:

200 Gramm Räuchertofu

200 Gramm Wheaty Veganer Bacon

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

200 Gramm veganer Schwarzwälder "Schinkenspeck"

140 Gramm Leberkäse

140 Gramm Leberkäse von Hiel "LEKA" (vegane Kaufempfehlung)

250 Milliliter Rinderbrühe:

250 Milliliter Gemüsebrühe

15 Milliliter pflanzliche dunkle Sauce und 15 Milliliter Sojasauce, gemischt mit 200 Milliliter Gemüsebrühe.

250 Milliliter Rinderbrühe:

1 Esslöffel (15 Milliliter) pflanzliche dunkle Sauce und 1 Esslöffel (15 Milliliter) Sojasauce gemischt mit 200 Milliliter einfacher Gemüsebrühe

200 Gramm Rinderhackfleisch

(Staks oder Burgerfleisch):

200 Gramm Veggie-Burger

200 Gramm große Champignons (Portobello-Pilze)

200 Gramm gebratene Seitan-Schnitzel

200 Gramm gekochtes Seitan, Grundrezept

200 Gramm Veggie-Hack

200 Gramm Sojagranulat

200 Gramm Grünkernschrot

200 Gramm Rindergeschnetzeltes:

200 Gramm gekochtes Seitan-Schnitzel, Grundrezept, in Streifen geschnitten.

200 Gramm gekochtes Seitan, Grundrezept

200 Hähnchenbrustfilet:

200 Gramm veganes Hähnchenbrustfilet

200 Gramm gekochtes Seitan-Schnitzel, Grundrezept

200 Gramm Tofu-Bratlinge

200 Milliliter Hühnerbrühe:

250 Milliliter Gemüsebrühe

175 Gramm Steak

175 Gramm Wheaty Veganes Virginia-Steak

200 Gramm Hähnchengeschnetzeltes oder Nuggets

200 Gramm Sojagranulat

200 Gramm Hähnchenfleisch oder Putenhackfleisch:

200 Gramm Sojagranulat

200 Gramm Chorizo (scharfe Salami):

200 Gramm vegane Chorizo

200 Gramm Wheaty Gran Chorizo

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

200 Gramm Krebsfleisch oder Garnelen:  
200 Gramm vegane Garnelen

200 Gramm Aufschnitt:  
200 Gramm veganer Aufschnitt  
200 Gramm gekochtes Seitan, Grundrezept, dünn aufgeschnitten

200 Gramm Fischfilet:  
200 Gramm vegane Fischstäbchen

80 Gramm Räucherlachs  
80 Gramm Revo veganer Lachs

200 Gramm Wiener Würstchen:  
200 Gramm Wienerle  
200 Gramm Amerikanische Hotdogs

200 Gramm Pfeffersalami:  
200 Gramm vegane Salami  
200 Gramm Pfeffersalami aus Sojafleisch

200 Gramm Dosenthunfisch:  
200 Gramm Veggie-Tuna  
200 Gramm Tempeh-Salat "Glückliches Meer"

200 Gramm Schinken:  
200 Gramm Veganer Schinken

175 Gramm Roulade  
175 Gramm Wheaty Rosmarin-Roulade

### **Vegane Lebensmittelfarben**

Die meisten natürlichen Lebensmittelfarben sind meistens aus veganen Farbbestandteilen gemischt. Sie werden zum Beispiel aus Beeren, Früchten und Gemüse (wie Rote Bete) gewonnen und färben Kuchen, Torten, Fondant und Speisen ebenso gut wie chemische Farben. Dennoch muss natürlich auf die Inhaltsstoffe geachtet werden, denn natürliche Lebensmittelfarben sind nicht gleich auch alle vegan. Das bekannteste Beispiel sind diverse rote Lebensmittelfarben, deren Farbstoff leider auf "Karmin" basiert.

Karmin, auch Cochenille genannt, ist ein organischer Farbstoff, weil er von Kermes-Schildläusen gewonnen wird. Dafür werden für 1 Kilogramm Farbstoffgemisch beziehungsweise 50 Gramm Farbpigmente über 100.000 weibliche, trüchtige Schildläuse in Essig getötet, getrocknet und dann in Wasser und Schwefelsäure gekocht.

Da dieses Verfahren nicht nur bei Veganern für Brechreiz sorgt, wird oftmals anstelle des Karmins die Azofarbe E124 verwendet die allerdings durch den Erdöl-Grundstoff auch nicht vegan ist. Rote Kolorationen sollten daher aus Lebensmittelfarben gewonnen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

werden, die auf Grundlage roter Beeren oder Roter Bete entstanden sind.

Folgende Farbstoffe gelten als vegan und mitunter unbedenklich:

E100 – Curcumin/Kurkuma/Gelbwurzel (gelb)  
E127 – Erythrosin (rot)  
E131 – Patentblau V (hellblau)  
E133 – Brilliantblau FCF (hellblau)  
E140 – Chlorophylline/Chlorophylle (blattgrün)  
E141 – Kupferchlorophylle (grün)  
E142 – Grün S (grün)  
E150 – Zuckerkulör/Karamell (braun)  
E160a – Carotine/Beta-Carotin (orange-gelb)  
E160b – Annatto, Norbixin, Bixin (gelb/orange)  
E160c – Paprika, Capsanthin, Capsorubin (orange bis rot)  
E160d – Lycopin (rot)  
E160e – Carotinoid (gelb bis rot)  
E160f – Ester (gelb bis orange)  
E161b – Xantophylle/Lutein (gelb)  
E162 – Betanin/Beterot (violett-rot)  
E170 – Calciumcarbonat (weiß)  
E171 – Titandioxid (weiß)  
E172 – Eisenoxid/-hydroxid (gelb, rot, schwarz)  
E173 – Aluminium (metallische Pigmente)  
E174 – Silber (Silber-Pigmente, z. B. Blattsilber)  
E175 – Gold (Gold-Pigmente, z. B. Blattgold)

### **Veganer Apfelkuchen (glutenfrei, MIT BILD)**

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl, glutenfreies  
1 Paket Backpulver, glutenfrei  
150 Gramm Zucker  
1 Paket Vanillezucker  
100 Milliliter Sonnenblumenöl  
250 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Essig  
1 Zitrone, abgeriebene Schale  
4 Äpfel (Boskoop)  
etwas Puderzucker, zum Bestäuben

Für den Rührteig vermischen Sie das gesiebte Mehl und die anderen trockenen Zutaten gut in einer Schüssel. Danach rühren Sie die feuchten Zutaten nach und nach unter. Anschließend geben Sie den Teig in eine gefettete Springform.

Nun schälen Sie für den Belag die Äpfel, entkernen sie und schneiden die Äpfel in Viertel. Dann schneiden Sie die Apfelspalten auf der Oberseite mehrmals mit einem Messer ein

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

und legen sie auf den Teig. Jetzt backen Sie den Apfelkuchen etwa 60 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) und bestreuen ihn nach dem Abkühlen mit Puderzucker.

Nährwerte pro Portion

kcal 2822

Eiweiß 32,27 Gramm

Fett 94,92 Gramm

Kohlenhydrate 459,85 Gramm



### **Veganes Rührei**

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=83&t=113089>

Menge: 2 Portionen

Gemüse:

20 Gramm vegane Margarine oder Speiseöl

1 Zwiebel

2 Tomaten

60 Gramm Erbsen

tiefgefroren Rührei-Masse:

125 Gramm veganer Speck (zum Beispiel von Viverra, nicht bezahlte Werbung)

80 Gramm Kichererbsen Mehl

2 Esslöffel Hefeflocken

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Kala Namak

1/2 Teelöffel Kurkuma

240 Milliliter Wasser

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 Teelöffel Zitronensaft oder Apfelessig  
1 Bund Petersilie

Zubehör  
beschichtete Pfanne mit Deckel

Zerlassen Sie die Margarine in einer beschichteten Pfanne oder erhitzen Sie das Speiseöl in der Pfanne. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in halbe Würfel. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Tomaten in Stücke.

Anschließend sieben Sie das Mehl in eine Schüssel, geben die restlichen trockenen Zutaten für die Rührei-Masse (von Hefeflocken bis Kurkuma) in die Schüssel und vermengen sie mit einem Schneebesen. Dann fügen Sie das Wasser und den Zitronensaft hinzu und verühren das Gemisch zu einem relativ flüssigen Teig. Es sollten keine Klumpen mehr vorhanden sein, deshalb sollten Sie das Kicherbsenmehl auch sieben.

Den veganen Speck und danach das Gemüse braten Sie jetzt in der heißen Margarine oder in dem heißem Speiseöl 2-3 Minuten lang an. Die Erbsen können übriges direkt tiefgefroren mit in die Pfanne gegeben werden. Dann gießen Sie die Rührei-Masse in die Pfanne über das Gemüse, sodass der gesamte Pfannenboden bedeckt ist. Die Pfanne decken Sie nun mit einem Deckel ab und lassen das Ganze etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Nach dem garen nehmen Sie den Deckel ab und zerteilen mit einem Pfannenwender (nicht aus Metall da Sie sonst die Pfanne zerkratzen) die gegarte Masse in kleine Stücke. Zu diesem Zeitpunkt ist die Masse noch etwas klebrig, das ist aber okay so.

Das vegane Rührei braten Sie bitte noch einige Minuten lang weiter, wenden sie dabei oft, rühren das Rührei und zerkleinern die Stücke bei Bedarf erneut. Nun ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen das Rührei noch ein paar Minuten ruhen. In dieser Zeit wird das vegane Rührei fest und verliert seine Klebrigkeit. Während des Wartens können Sie die Petersilie kalt abspülen, trocken schütteln die Blättchen von den Stängeln zupfen. Danach hacken Sie die Blättchen bitte mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein und geben sie über das Gericht das. Zum Schluss können Sie das Rührei direkt nach Belieben auf ein Brot oder Brötchen und servieren es Ihren Gästen servieren.

### **Vegan Protein Zero**

Das Vegan Protein Zero besteht glücklicher Weise nicht aus tierischen Bestandteilen, sondern aus pflanzlichen Zutaten. Er wird zum Beispiel in den Geschmacksrichtungen Blueberry Cheeskake, Bundle, Cherry Joghurt, Cookies & Cream, Lemon Cheesecake, Mixed Berries, Schokolade und Sunny Banana angeboten und auf den Einsatz von Soja verzichten der Hersteller.

Empfohlen wird das Protein Pulver für Kunden die Sport, Training, oder Kraftsport betreiben.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Veganuary**

Der Begriff Veganuary ist ein bekanntes Kofferwort aus vegan und January. Organisationen und Unternehmen animieren jedes Jahr im Januar Menschen dazu, sich in diesem Monat einen Monat lang vegan zu ernähren.

Gründung: 2014

Mehr Informationen (und Anmeldung):

<https://veganuary.com/de/>

## **Vegan - Veganer**

Vegan ist eine nicht nur eine gewisse Art sich zu ernähren, sondern für viele Menschen eine Lebensphilosophie. Eine vegane Ernährung schließt alle tierischen Lebensmittel aus, auch Milchprodukte, Honig, Eier etc. Strenge Veganer tragen keine Echtlederprodukte wie Lederschuhe, -taschen, -jacken, keine Wollprodukte usw.

Die Lebensmittelindustrie hat sich diesem Trend längst angeschlossen und bietet eine großes Sortiment an Ersatzprodukten an.

Statt Kuhmilch kann man Hafer-, Mandel, Reis-, Sojamilch verwenden.  
Statt Wurst, Fleisch und Käse gibt es pflanzliche Produkte, Soja, Seitan, Tofu, Sojagranulat

Statt Hühnereier gibt es Ei-Ersatzpulver aus Lupinenmehl, Maisstärke, gehärtetem Pflanzenfett usw.

## **Vegestory Snack 'Piri Piri'**

Von SNACK IT gibt es unter dem Namen VEGE STORY jetzt auch drei vegane Kabanossi-Snacks: Original, Piri-Piri und 3 Samen. Alle drei Sorten haben übrigens das vegane V-Label auf der Packung. Sie sind vegetarisch, vegan und ohne Fleisch.

Geschmack:

Der vegane Salami-Snack (Cabanossi) aus Polen schmeckt sehr schön rauchig, hat eine feste Konsistenz und kann aufgrund seiner rein pflanzlichen Zusammensetzung bekannte Fleisch-Snacks von Bifi und Co mit Leichtigkeit in die Tasche stecken.

## **Vegeta (Gewürz)**

Vegeta ist ein Markenname für streufähige Gewürzmischungen des kroatischen Herstellers Podravka, das als Gewürz für Speisen wie Fleisch, Vegetarischen und veganen Produkten, Suppen und Saucen vertrieben wird.

Zutaten:

Speisesalz, getrocknetes Gemüse 15,5% (Möhre, Pastinake, Kartoffel, Zwiebel, Sellerie und Blatt Petersilie), Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat und/oder

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Dinatriuminosinat), Zucker, Gewürze, Maisstärke, Farbstoff (Riboflavin)

Verwendung:

Man verwendet Vegeta zum Beispiel bei gekochten oder gedünsteten Gerichten (Suppen, Saucen, Reis, Gemüse, etc.). Dafür geben Sie das Vegeta etwa 5 Minuten vor dem Ende der Kochzeit dazugeben (ein Teelöffel - 3 Gramm - reicht für 250 Milliliter (1 Portion) völlig aus.

### **Vegetarischer Mühlen Snack Typ Salami**

Der Vegetarische Mühlen Snack Typ Salami von der rügenwalder Mühle ist ein perfekte Snack für jede Gelegenheit. Er schmeckt wie eine Mini-Salami und ist natürlich ungekühlt haltbar.

Statt Fleisch verwendet der Hersteller für seinen Vegetarischen Mühlen Snack Typ Salami Weizen und Eier aus Freilandhaltung sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält. Wegen den Eiern ist dieses Produkt leider auch nicht Tierleidfrei/vegan.

### **Vegetarischer Mühlen Snack Typ Salami im Teigmantel**

Die vegetarischen Mühlen Snack Typ Salami gibt es übrigens auch im Teigmantel. Der köstliche Snack ist natürlich ungekühlt haltbar und passt in jede Tasche. Leider verwendet die rügenwalder Mühle Eier (deshalb ist der pflanzliche Snack nicht vegan).

Statt Fleisch verwendet der Hersteller für ihren Vegetarischen Mühlen Snack Typ Salami Weizen und Eier aus Freilandhaltung sowie eine kleine Menge hochwertiges Rapsöl, welches viele gute Omega-3-Fettsäuren enthält.



### **Vegetarismus**

Als Vegetarismus bezeichnet ursprünglich eine Ernährungs- und Lebensweise des Menschen, bei der neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs nur solche Produkte verzehrt beziehungsweise benutzt werden, die vom lebenden Tier stammen. Der Vegetarismus weist in der Praxis übrigens zahlreiche Facetten der Durchführung auf. Allen vegetarischen Kostformen gemein ist das Meide von Nahrungsmitteln, die von getöteten Tieren stammen, wie Fisch und Fleisch. Unterschiede zeigen sich bei der Einbeziehung von Lebensmitteln, die vom lebenden Tier stammen, wie Eier, Milch und Honig. Im

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Veganismus wird natürlich auf alle Nahrungsmittel und Konsumgüter tierischen Ursprungs verzichtet.

Vegetarismus beschränkt sich außerdem nicht nur auf die vegetarische Küche, sondern wird auch als Weltanschauung und alternative Lebensweise verstanden. Dabei geht es meistens um ein gesteigertes Gesundheitsstreben oder um ethische Ideale. Der Anteil der Vegetarier an der Gesamtbevölkerung liegt in der westlichen Welt leider typischerweise im einstelligen Prozentbereich.

### **Veilcheneis**

Das Veilcheneis ist übrigens eine österreichische Eisspezialität, die natürlich durch die Vorliebe von Kaiserin Elisabeth Berühmtheit erlangte und auch heute noch in traditionellen Cafés wie Demel in Wien oder im Schlosshotel Oth in Baden bei Wien angeboten wird.

### **Velouté**

Schalotten fein würfeln und in Butter ohne Farbe anschwitzen. Mit je 50 ml Weißwein und Wermuth (Noilly Prat) ablöschen und ganz einreduzieren lassen. Anschließend mit 500 Milliliter Fond auffüllen und ebenfalls vollständig einkochen. 1 Becher Rahm begeben, kurz aufkochen lassen und pürieren. Mit Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken.

### **Ventricina**

Die Ventricina ist übrigens eine Wurstsorte aus Schweinefleisch, die in den Abruzzen (Italien) hergestellt wird. Der Name leitet sich natürlich ab von dem italienischen Wort ventre = Bauch, da als Wursthülle unter anderem der Schweinemagen benutzt wird.

### **Venusmuschel**

Die kanarische Venusmuschelart ist eine Unterart der sonst in Spanien verbreiteten Spezies der „Haliotis tuberculata“. Ihre Größe beträgt 3-8 Zentimeter, sie ist kreisförmig, hat eine sehr harte Schale mit stark ausgeprägten Rillen und einer grauen Innenschale. Es gibt etwa 500 verschiedene Arten. Die Venusmuschel kommt in Küstengebieten Westeuropas und dem Mittelmeer vor. Ihr Fleisch ist roh genussfähig, mager, zart und ist im Geschmack nussartig mit Meeresgeschmack.

Man verwendet Venusmuschel überbacken, in Sahnesoße und mit Spaghetti (Spaghetti Vongole). Außerdem verwendet man die Venusmuschel im Meeresfrüchte-Salat, als Belag auf Pizza und Paella sowie auch roh wie Austern.

Achtung:

Die Venusmuschel ist massiv vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden! Die Venusmuschel enthält wie alle Muscheln wenig Fett und es sind nur offene, gekochte Muscheln zum Verzehr geeignet.

### **Verbraucher**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Verbraucher ist der private Endverbraucher eines Lebensmittels.

### **Verbraucherschutz**

Das LFGB verbietet zum Beispiel zum Schutz der Gesundheit der Verbraucher – die Herstellung von gesundheitsschädlichen Lebensmitteln, - das Inverkehrbringen von Erzeugnissen, die keine Lebensmittel sind, aber mit solchen verwechselt werden können. Außerdem das Inverkehrbringen von verdorbenen Lebensmitteln die Verwendung von nicht zugelassenen Zusatzstoffen (siehe auch Zusatzstoffzulassungsverordnung ZzulV).

### **Verdickungsmittel**

Verdickungsmittel sind Zusatzstoffe. Meistens sind sie pflanzlich und vorwiegend Polysaccharide, die als Bindemittel, Quellmittel und Verdickungsmittel eingesetzt werden, um um eine Flüssigkeit zu binden beziehungsweise Lebensmittel/Lebensmittelzubereitungen einzudicken und so sehr mehr Stabilität oder ein Gel zu erhalten. Verdickungsmittel sind zum Beispiel: Agar-Agar oder Carragen. Geliermittel sind zum Beispiel Pektin, Johannisbrotkernmehl und Stärke.

Achtung:

Verdickungsmittel und Geliermittel tragen die E-Nummern E 400-415.

Verkehrsbezeichnung Eine Verkehrsbezeichnung ist nach der LMKV der Name eines Lebensmittels, unter dem der Verbraucher dessen Art und Zusammensetzung zweifelsfrei erkennen kann. Roggenmischbrot enthält zum Beispiel vom Gesamtmehl mehr als 50% Roggenmehl.

### **Verhackert**

Verhackert (oft auch Verhackerts, Verhackertes, Verhackara; in Kärnten regional oft auch Sasaka von slowenisch Zaseka) ist ein beliebter Brotaufstrich aus geräuchertem, kleingehacktem Speck, der vor allem in Österreich und Slowenien üblich ist. Es ist unter anderem ein wichtiger Bestandteil der sogenannten Brettljause. Bisweilen wird das Verhackert auch in Form von Würsten mit Kunststoffhaut, seltener in Dosen oder Gläsern in Lebensmittelgeschäften, Fleischereien und Bauernmärkten angeboten.

Die Zutaten des Brotaufstriches bestehen übrigens aus Speck, Schweinefleisch, Kochsalz und Gewürzen wie Knoblauch sowie Pfeffer.

Ähnliche Gerichte sind zum Beispiel Rilletes und Pottsuse.

### **Verkocht Alkohol eigentlich beim Essen (hartnäckiger Irrglaube)?**

Eigentlich gehen die meisten Hobbyköche davon aus das Alkohol bei 78 Grad Celsius verkocht... das ist allerdings nur bei reinen Alkohol so! Doch beim Kochen verwenden Sie meistens keinen reinen Alkohol sondern zum Beispiel Wein. Obwohl viele Kochliebhaber meinen das der Alkohol (zum Beispiel in der Nudelsöße die mit Weißwein abgelöscht wird oder den Braten im Rotwein schmoren) verkocht bleibt auch nach längeren Garzeiten leider mehr Alkohol im Gericht als Sie denken Kinder, trockene Alkoholiker und auch Menschen die Medikamente nehmen sollten Alkohol möglichst meiden. Doch jedem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

halbwegs gute Koch blutet das Herz wenn er in seinem Gericht in das eigentlich Alkohol rein sollte kein Alkohol verwenden darf. Deshalb nutzen wir von Köche Nord lieber hellen Traubensaft (für Weißwein) oder dunklen Traubensaft (für Rotwein) denn wir möchten einfach den Geschmack der Trauben im Gericht haben (es ist doch egal ob der Wein gegoren ist oder nicht oder?). Auch Apfelsaft wird von Kennern gerne als Alternative genutzt. Mit diesen Tricks versuchen wir unsere Kunden die keine Alkohol vertragen beziehungsweise trinken dürfen oder wollen mit unseren Rezepten trotzdem anzusprechen.

Unser Tipp:

Einen interessanten Artikel zu diesem Thema hat übrigens auch das Bayrische Fernsehen unter dem folgendem Link online gestellt:

<https://www.br.de/radio/bayern1/verkocht-alkohol-im-essen-100.html#:~:text=Reiner%20Alkohol%20verdampft%20zwar%20bereits,Alkohol%2C%20sondern%20zum%20Beispiel%20Wein.>

(unbezahlte Werbung)

## **Vermicelli**

Vermicelli (bedeutet "kleine Würmer") ist eine traditionelle Art von Pasta-Runde in Abschnitt ähnlich Wie Spaghetti. In englischsprachigen Regionen ist vermicelli in der Regel dünner als Spaghetti, während es in Italien in der Regel dicker ist.

Der Begriff vermicelli wird auch verwendet, um verschiedene Arten von dünnen Nudeln aus Asien zu beschreiben. In Vietnam ist vermicelli übrigens das gleiche wie Engel Haar Nudeln oder auch capellini.

In den Vereinigten Staaten listet die National Pasta Association (die keine Verbindungen zu ihrem italienischen Pendant, der Unione Industriali Pastai Italiani) unterhält, vermicelli als eine dünnere Art von Spaghetti.

Andere Nudeln namens vermicelli

Im Englischen wird das italienische Lehnwort "vermicelli" verwendet, um verschiedene Arten von langen Nudelformen aus verschiedenen Teilen der Welt, aber vor allem auch aus Südasien oder Ostasien anzuzeigen.

Zentralasiatische Kesme und persische reshteh ähnelt natürlich auch vermicelli.

Die Faloode oder faloodeh ist ein persisches Tiefkühl dessert, das mit dünnen Vermicelli-Nudeln hergestellt wird, die mit Maisstärke, etwas Rosenwasser, Limettensaft und sehr oft gemahlene Pistazieneingefroren sind.

In Ostasien wird der Begriff Reis vermicelli oft verwendet, um die in Chinabeliebten dünnen Reispnudeln zu beschreiben-. Der Begriff Vermicelli kann sich auch auf Zellophanudeln aus Mungbohnen oder Süßkartoffeln beziehen, die beim Kochen lichtdurchlässig sind, während Reis vermicelli beim Kochen weißlich wird. Mung bean vermicelli wird sehr häufig in der chinesischen Küche verwendet. Im Gegensatz dazu, misua ist vermicelli, die aus Weizen anstelle von Reis hergestellt wird. Obwohl sie oberflächlich dem Bienenhufen ähnelt, hat vermicelli eine ganz andere Textur und unterschiedliche kulinarische Anwendungen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## **Viktoriabarsch**

Viktoriabarsch ist ein gefräßiger Raubfisch, der leider künstlich im Viktoriasee angesiedelt wurde. Seine Größe beträgt bis zu 2 Meter und Viktoriabarsch wird bis etwa 200 Kilogramm schwer. Das Fleisch vom Viktoriabarsch ist hellrosa, fest, hat einen starken Eigengeschmack und gilt als Delikatesse. Von allen Speisefischen weltweit weist Viktoriabarsch mit den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf.

Man verwendet Viktoriabarsch gebraten, gebacken, gedünstet, gekocht und mariniert.

Achtung:

Das Fehlen natürlicher Feinde hat das Ökologische Gleichgewicht des Viktoriasees durcheinander gebracht. Viktoriabarsch hat etwa 200 einheimische Fischarten ausgerottet und fällt mittlerweile Artgenossen an. Trotzdem gilt Viktoriabarsch als überfischt!

Lesen Sie hierzu auch den interessanten Artikel "WARUM SEELACHS, WARUM NICHT VIKTORIABARSCH?" von Greenpeace.de!

<https://www.greenpeace.de/biodiversitaet/meere/meeresschutz/seelachs-viktoriabarsch>

## **Vinade de Grisons**

Siehe auch Bündner Fleisch.

## **Vinaigrette**

Vinaigrette (Diminutiv von frz. vinaigre „Essig“) ist eine beliebte kalte Sauce aus Essig, Speiseöl, Salz und je nach Rezept weiteren Zutaten wie Kräutern und Senf. Diese Sauce wird zu Salat, gekochtem Gemüse, Fleisch und gedünstetem Fisch serviert.

## **Vincotto**

Vincotto (von lateinischem vino cotto – gekochter Wein) ist der eingetragene Markenname für eine beliebte italienische Würzspezialität aus eingedicktem Traubenmost.

## **Vinschgauer**

Vinschgauer, Vinschgerlen oder auch Vinschger Paaren sind handtellergroße, zwei bis drei Zentimeter dicke Fladenbrötchen aus Roggen-Weizen-Sauerteig und Hefe natürlich aus dem Südtiroler Vinschgau. Die Fladenbrötchen sind auch in Tirol und Vorarlberg verbreitet, wo es zudem wesentlich größere Varianten gibt.

Traditionell wird das Gebäck paarweise zusammenhängend gebacken, weshalb sie im österreichischen Volksmund einfach nur Paaren genannt werden. Typisch ist übrigens neben der flachen Form, die einen hohen Krustenanteil bewirkt, die Würzung mit dem geschmacklich an Curry erinnernden Schabzigerklee und den Samen von Koriander, Fenchel und Kümmel. Die Vinschgauer haben übrigens eine großporige Krume und halten

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

sich durch den Roggenanteil von etwa 70 Prozent und die Teigführung mehrere Tage frisch. Daher eignen sich die sich die Vinschgauer besonders gut als Proviant für längere Wanderungen.

Mit Vinschauern verwandt, aber wesentlich dünner und länger haltbar, ist das ebenfalls aus Südtirol stammende Schüttelbrot.

### **Violetta (Kartoffelsorte, Spezialität)**

mittelfrüh vorwiegend festkochende blaue Speisekartoffel

### **Violetter Senf**

Violetter Senf (französisch Moutarde violette de Brive) ist ein beliebter süßer Tafelsenf aus der französischen Stadt Brive-la-Gaillarde. Die Farbe von Violetten Senf stammt daher, dass er mit rotem Traubenmost hergestellt wird, was in Frankreich natürlich auch gesetzlich geregelt ist. Traditionell wird der Senf mit Blutwurst serviert.

### **Violife Butter (vegane Kaufempfehlung)**

Vegane Butter wie Violife Butter (oder Margarinen) enthalten keinerlei Cholesterin und haben einen höheren Anteil an gesundheitsfördernden mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Als besonders empfehlenswert gelten die pflanzlichen Alternativen auf Rapsölbasis und Leinölbasis, da sie sehr viele gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Zutaten:

Streichfett 79%. Pflanzliche Öle Und Fette (Kokos, Sonnenblumen, Raps), Trinkwasser, Ackerbohnenprotein, Emulgator (Lecithin), Aromen, Vitamine (D2, B1, B2, B6, B12, Folsäure), Farbstoff (Beta-Carotin), Glucose.

### **Vitalis Knuspermüsli Schoko feinherb 600 Gramm (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Sie starten gern mit einem knusprig-schokoladigen Frühstück in den Tag? Dann ist Vitalis Knuspermüsli Schoko feinherb genau das Richtige für Sie!

Vitalis Knuspermüsli Schoko feinherb enthält nicht nur köstliche Knusperstückchen aus Vollkorn-Haferflocken mit Kakao, sondern auch zartschmelzende Schokostückchen mit 70% Kakaoanteil. Das spezielle Röstverfahren sorgt dafür, dass Vitalis Knuspermüsli Schoko feinherb in der Milch lange knusprig bleibt. Ein herrlich feinherber Schokogenuss in einzigartiger Knusperqualität.

Dr. Oetker Vitalis Knuspermüsli Schoko feinherb liegt im Verbrauchertrend und sorgt mit ausgesuchten Rohstoffen und raffinierter Rezeptur für einen gesunden und genussvollen Start in den Tag.

### **Vitalis Krafftutter Mandel-Nuss (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Die neue Art, Müsli zu genießen oder Müsli goes Fingerfood – das kann Vitalis Krafftutter

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

mit Protein! Dahinter verbergen sich kugelförmige, knusprige Müsli-Crunchies in vier beliebten Geschmacksrichtungen. Ein leckerer Snack mit echtem Mehrwert, denn er unterstützt eine zeitgemäße Eiweißhaltige Ernährung und hilft, Muskeln zu erhalten. Der praktische Portionspack eignet sich ideal zum Mitnehmen und Unterwegs-Verzehr. Vitalis Kraftfutter – die leckere Müslikraft für zwischendurch!

**Vitalis Müsli des Jahres Knusper Honeys Kakao 450 Gramm (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Honeys-Fans aufgepasst! Das neue Dr. Oetker "Unser Müsli des Jahres – Knusper Honeys Kakao" verspricht einzigartige und neue Geschmackserlebnisse. Knusprige Vollkorn-Hafer-Crunchies und köstliche Weizenpops werden durch Bienenhonig sowie Kakao verfeinert und machen das Vitalis Müsli des Jahres so zu einem crunchig-leckeren Frühstücksgenuss. Die einzigartige Rezeptur überzeugt mit der leichten und lockeren Vitalis-Knusperqualität und verspricht mit ausgesuchten Rohstoffen und raffinierter Rezeptur, eine Portion Lebensfreude und einen genussvollen Start in den Tag.

**Vitalis Porridge Apfel-Zimt (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Hafervollkornflocken, dezente Süße aus Agave, 14% getrocknete Apfelstücke und Zimt sind nicht nur zum Frühstück attraktiv, sondern auch als leckerer Snack zwischendurch. Der praktische Portionsbeutel lässt sich mit kochendem Wasser, Milch oder pflanzlichen Alternativen überall schnell zubereiten.

Lieferumfang: 7 Packungen

**Vitalis Roasted Müsli Cranberry-Kürbiskern 450 Gramm, 6er Pack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Vitalis Roasted Müsli bietet einen neuartigen Müsligenuss. Für das Vitalis Roasted Müsli Cranberry-Kürbiskern werden kernige Vollkornhaferflocken mit zarten Weizenflakes kombiniert und dann in einer speziellen, mit Honig verfeinerten Mischung gewälzt. Anschließend werden die Flocken im Ofen knusperzart und goldbraun geröstet. Zum Schluss werden noch köstliche Cranberrys und knusprige Kürbiskerne hinzugefügt – fertig ist der knusperzarte Müsligenuss.

Lieferumfang: 7 Packungen

**Vitalis Roasted Müsli Schoko-Nuss 450 Gramm, 6er Pack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Vitalis Roasted Müsli bietet einen neuartigen Müsligenuss. Für das Vitalis Roasted Müsli Schoko-Nuss werden kernige Vollkornhaferflocken mit zarten Weizenflakes kombiniert und dann in einer speziellen, mit Honig verfeinerten Mischung gewälzt. Anschließend werden die Flocken im Ofen knusperzart und goldbraun geröstet. Zum Schluss werden noch zarte Schokostückchen und knackige geröstete Haselnüsse hinzugefügt - fertig ist der knusperzarte Müsligenuss.

Lieferumfang: 7 Packungen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Vitalis Roasted Müsli Weiße Schokolade-Mandel 450 Gramm, 6er Pack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Einfach himmlisch! Zarte weiße Schokoladenstückchen und knackige Mandeln verwandeln die mit Honig verfeinerten, goldbraun gerösteten Vollkorn-Haferflocken und Weizenflakes zu einer neuen raffinierten Müsli-Komposition. Feine Röstaromen, zartschmelzende weiße Schokolade und knackige Mandeln verbinden sich zu einem außergewöhnlich leckeren Geschmackserlebnis und sorgen für einen ganz besonderen Start in den Tag. Als Basis für das neue Vitalis Roasted Müsli Weiße Schokolade-Mandel werden kernige Vollkorn-Haferflocken und zarte Weizenflakes in einer speziellen mit Honig verfeinerten Mischung gewälzt. Anschließend werden die Flocken im Backofen knusperzart und goldbraun geröstet.

Lieferumfang: 7 Packungen

### **Vitalis SchokoDuo Müsli 500 Gramm, 6er Pack (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Vitalis SchokoDuo Müsli bietet gleich doppelten Schokoladen-Genuss. Zartschmelzende Vollmilch- und leckere weiße Schokolade sind in diesem Müsli einzigartig kombiniert.

Die feinen Schokoblättchen zerschmelzen zart auf der Zunge. Kernige Vollkorngetreideflocken und herrlich karamellisierte Mandeln geben dem Müsli Biss. Für einen besonders schokoladigen Start in den Tag.

Lieferumfang: 7 Packungen

### **Vitamin A**

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin, deshalb sollten Sie es immer mit zum Beispiel 1 Gramm Speiseöl oder Butter zu sich nehmen. Wenn Sie bei der Aufnahme dieses Vitamins kein Fett ergänzen nimmt Ihr Körper Vitamin A nicht auf und scheidet es unverdaut wieder aus (also mengen Sie zum Beispiel bei gedünsteten Möhren etwas Pflanzenöl bei)!

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin A vor?

Eine sehr gute Vitamin-A-Quelle ist natürlich Leber. Andere tierische Lebensmittel wie Fette (zum Beispiel Butter), Eier und Fisch enthalten geringe Mengen an Vitamin A. Für Vegetarier und veganer ist eine sehr gute pflanzliche  $\beta$ -Carotin-Quelle intensiv gefärbtes Gemüse, wie zum Beispiel Grüngemüse wie Spinat, Grünkohl, grüne Bohnen, Broccoli und Feldsalat aber auch Möhren und Tomaten.

### **Vitamin B**

Diese pflanzlichen Lebensmittel sind die besten Vitamin B-Lieferanten:

Obst & Gemüse

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bananen  
Avocado  
Spinat  
Erbsen & Linsen  
Grünkohl  
Brokkoli  
Vollkornprodukte, Nüsse & Samen

Weizenkeime  
Vollkornbrot  
Sonnenblumenkerne  
Sesamsamen

### **Vitamin B1 (Thiamin)**

Das Vitamin B1 ist wichtig für die Nerven.

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin B1 vor?

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte (zum Beispiel Müsli mit vielen Haferflocken) liefern reichlich Vitamin B1. Das Vitamin steckt übrigens bevorzugt in den Randschichten von Getreide. Außerdem steckt Vitamin B1 in Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen, in Fleisch, Fisch (Schweinefleisch und Scholle oder Tunfisch) sowie Gemüse (zum Beispiel Kartoffeln, Spargel und Spinat). Auch in Walnüsse ist Vitamin B1 enthalten.

### **Vitamin B2 (Riboflavin)**

Das Riboflavin ist ein wasserlösliches und sehr lichtempfindliches Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine. Es ist natürlich auch als Vitamin B2 bekannt.

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin B2 vor?

Vitamin-B2-reiche-Lebensmittel sind unter anderem Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte (wie zum Beispiel Naturreis, Roggenbrot und Haferflocken), Fleisch sowie Fisch ( zum Beispiel Seelachs oder Makrele). Einen besonders hohen Gehalt an Vitamin B2 haben unter anderem Innereien wie Leber, Hefe, Getreidekeime sowie bestimmte Käsesorten ( zum Beispiel Molkenkäse, Camembert, Bergkäse und Emmentaler).

Veganer finden Vitamin B2 (Riboflavin) in Getreidekeimflocken.

Vitamin B2 kommt in folgenden pflanzlichen Lebensmitteln vor:

Mandeln  
Sojabohnen (getrocknet)  
Hefeflocken  
Champignons  
Tempeh  
Erbsen (getrocknet)  
Linsen (getrocknet)  
Weizenvollkornmehl  
Pflaumen (getrocknet)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Kürbiskerne  
Avocado  
Brokkoli (gekocht)  
Haselnüsse

### **Vitamin B3 (Niacin, Nikotinsäure)**

Niacin ist vor allem in tierischen Produkten enthalten, kommt aber glücklicherweise auch in anderen Lebensmitteln vor! Dieses Vitamin wirkt an vielen Stoffwechselfvorgängen mit.

In Welchen Lebensmitteln kommt Vitamin B3 vor?

Niacin kommt zum Beispiel in Geflügel, Fleisch (Rind, Wild), Kalbsleber, Fisch, Eier oder Milchprodukte vor.

Vegetarier und veganer können Vitamin B3 auch durch Pilze, Vollkornprodukte, Erdnüsse, Cashewkerne, Weizenkleie, Datteln, Hülsenfrüchte, verschiedene Obst- und Gemüsesorten sowie durch Kaffee aufnehmen.

### **Vitamin B5 (Pantothensäure)**

Pantothensäure (Vitamin B5) kommt fast in allen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Diese Tatsache gab dem Vitamin natürlich seinem Namen - Pantothensäure von griechisch "pantos = überall". Über die Nahrung aufgenommen, verwendet der Körper Pantothensäure zur Herstellung der biologisch aktiven Form, des Coenzym A.

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin B5 vor?

Vitamin B5 kommt zum Beispiel in Kalbsleber, Erdnüsse, Gelbe Erbsen, Naturreis, Hummer, Brokkoli und ein Ei.

### **Vitamin B6 (Pyridoxin)**

Das vielseitig aktive Vitamin B6 stärkt Nerven und Abwehrkräfte.

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin B6 vor?

Vitamin-B6 steckt zum Beispiel in:

- Fleisch: vor allem in Hühnerfleisch, Rinderfilet, Schweinefleisch und Leber
- Fisch: zum Beispiel Sardine, Makrele
- Vollkornprodukte
- Gemüse: Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie grüne Bohnen, Erbsen, Linsen, Kohlgemüse wie Brokkoli und Rosenkohl, Spinat, Feldsalat sowie Tomaten
- Obst: Avocados und Bananen
- Walnüsse und Erdnüsse

### **Vitamin B7 (Biotin)**

Vitamin B7 ist unter anderem wichtig für gesunde Haut und Nägel. Die Gefahr

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

einer Unterversorgung besteht bei ausgewogener Ernährung eigentlich nicht.

In welchen Lebensmitteln kommt Biotin vor?

Vitamin B7 findet sich zum Beispiel in Leber, Eigelb sowie in Hefe. Außerdem steckt Biotin in sehr vielen pflanzlichen Lebensmitteln. Mögliche Lieferanten sind zum Beispiel Nüsse, Haferflocken, Sojabohnen und auch ungeschälter Reis.

### **Vitamin B12**

Vitamin B12 ist ein lebensnotwendiges Vitamin für die Zellteilung und das Nervensystem.

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin B12 vor?

Vitamin B12 ist in Rinder- oder Kalbsleber, Lammleber, Kaviar, Austern, Kaninchen, Makrele, Miesmuscheln, Rindfleisch, Forelle und Emmentaler oder Camembert enthalten. Außerdem kommt Vitamin B12 in Lachs, Mozzarella, Ei, Quark, Kuhmilch, Joghurt und Frischkäse vor.

### **Vitamin C**

Vitamin C spielt eine große Rolle beim Aufbau von Bindegewebe, fördert die Aufnahme von Eisen und ist ein Radikalfänger.

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin C vor?

Das meiste Vitamin C kommt zum Beispiel in Acerolakirsche, Hagebutte, Sanddornbeere, Schwarze Johannisbeere, Paprika, Erdbeere, Zitrone und Orange vor.

### **Vitamin D**

Vor allem Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten Vitamin D. Natürlich vor allem fettreiche Fische, wie Makrele, Lachs oder Hering sind sehr gute Vitamin D-Lieferanten. Etwas weniger Vitamin D kann man aus Leber, Innereien oder Eiern beziehen. Aber auch veganer können mit Pfifferlinge, Champignons und Avocado Vitamin D aufnehmen!

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin D vor?

Vor allem Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten viel Vitamin D. Vor allem fettreiche Fische, wie Makrele, Lachs oder Hering sind sehr gute Vitamin D-Lieferanten. Etwas weniger Vitamin D können Sie aus Leber, Innereien oder Eiern beziehen. Bei einer fleischfreien oder fischfreien Ernährung sollten Sie Vitamin D durch Nahrungsergänzungsmittel hinzu fügen (besprechen Sie das aber am besten mit Ihrem Arzt und lassen Sie öfters Bluttest machen).

### **Vitamin E**

Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin, deshalb sollten Sie es immer mit zum Beispiel 1 Gramm Speiseöl oder Butter zu sich nehmen. Wenn Sie bei der Aufnahme dieses Vitamins kein Fett ergänzen nimmt Ihr Körper Vitamin E nicht auf und scheidet es unverdaut wieder aus!

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin E vor?

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Vitamin E sind in Pannenen, Leinsamen, Fisch, Süßkartoffeln, Nüsse und Obst und Gemüse enthalten.

### **Vitamin K**

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, deshalb sollten Sie es immer mit zum Beispiel 1 Gramm Speiseöl oder Butter zu sich nehmen. Wenn Sie bei der Aufnahme dieses Vitamins kein Fett ergänzen nimmt Ihr Körper Vitamin k nicht auf und scheidet es unverdaut wieder aus!

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin K vor?

Lebensmittel mit Vitamin K sind meistens pflanzlichen Ursprungs. So zählen vor allem grüne Gemüsesorten wie grüne Blattsalate und grüne Kohlsorten (zum Beispiel Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl) zu den Vitamin-K-reichen Lebensmitteln. Auch Kräuter wie Schnittlauch, Algen und Pflanzenöle sind sehr gute Quellen. Diese Nahrungsmittel enthalten Vitamin K1.

Daneben kommt in der Natur natürlich noch die Variante Vitamin K2 vor. Sie kann vom menschlichen Körper besser aufgenommen werden als Vitamin K1. Lebensmittel, die bei uns auf den Tisch kommen, enthalten aber leider nur geringe Mengen an K2, zum Beispiel Fleisch, Eier und Milchprodukte. Eine ergiebige, aber Quelle mit einem Vitamin K2-Vorkommen sind auch Apfelsinen, Avocados, Birnen, Blumenkohl, Brokkoli und Chinakohl

### **Vly Erbsenmilch (NO MILK, vegan)**

Die Erbsenmilch von Vly ist proteinreich, 100% pflanzlich, enthält keinen Zucker und keine Allergene. Wir sind absolute Fans von dieser "No Milk variante" die es auch in "Hight Protein" gibt, die ist allerdings leider nicht für Kaffee konzipiert. Sie schmeckt aber sehr gut zu Müsli und Shakes, man kann sie auch zum Kochen verwenden.

### **Vivera Schnitzel (vegan)**

Das vegane Schnitzel Hähnchen-Art von Vivera wird auf Basis von Sojaprotein und Weizenprotein hergestellt, außerdem stecken zusätzliches Vitamin B12 und Eisen darin.

### **Vogel-Kirsche**

Die Vogelkirsche ist eine Pflanzenart aus der Gattung Prunus in der Familie der Rosengewächse. Der Namenszusatz Vogelkirsche leitet sich vom lateinischen Wort für Vogel ab und bezieht sich auf die Früchte, die gern von Vögeln gefressen werden. Doch auch der Mensch isst gerne die Früchte der Vogel-Kirsche, insbesondere die von Zuchtformen.

Von der Wildform Wilde Vogelkirsche sind die Zuchtformen Knorpelkirsche und Herzkirsche abgeleitet. Diese kultivierten Formen sind vor allem durch größere Blätter sowie größere und süßere Früchte ausgezeichnet und werden übrigens im Allgemeinen als Süßkirsche bezeichnet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Vogelmiere**

Vogelmiere (*Stellaria media*) ist eines der häufigsten Wildkräuter in Europa. Die auch als Hühnerdarm bekannte Pflanze ist eine beliebte Futterpflanze für Vögel und auch Kleinnager. Wegen der hohen Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen wird die zu den Nelkengewächsen gehörende Vogelmiere auch als Salatpflanze gern gegessen. Doch auch als Heilpflanze gegen hartnäckigen Husten oder zum Beispiel unterstützend bei Rheuma kann Vogelmiere genutzt werden.

Die Vogelmiere zählt zu den beliebtesten heimischen Wildkräutern in Mitteleuropa. Auch als Heilpflanze spielt Vogelmiere in der Volksheilkunde eine gewisse Rolle. Vogelmiere wird heute jedoch vorwiegend als Salatkraut und auch als wertvoller Vitaminspender verzehrt.

Ihr Geschmack erinnert übrigens an jungen rohen Mais. Bereits 50 Gramm Vogelmierensalat entsprechen in etwa dem täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen. Aufgrund des Saponingehalts sollten Sie jedoch nicht zu große Mengen von Vogelmiere verspeisen.

## **Vol-au-vent**

Vol-au-vent sind schön hohe, runde, mit Salpicon gefüllte Pasteten aus Blätterteig. Sehr oft wird auch allein die Teighülle so benannt. In der Schweiz sind die Pasteten als Pastetli bekannt.

Für die Herstellung der Teighüllen stechen Sie aus den Blätterteigplatten mehrere runde, etwa handtellergroße Scheiben aus, legen sie je eine zur Seite und stechen bei den übrigen noch das Innere aus, so dass sich Ringe ergeben. Mehrere dieser Ringe kleben Sie danach mit angeschlagenem Eiweiß auf eine Scheibe. Beim Backen gehen Sie sie zu einer zylindrischen Becherform auf, eine kleinere Scheibe dient später als Deckel.

Die Teighüllen werden anschließend zum Beispiel mit einem Ragout (sehr oft Ragout fin) gefüllt und je nach Rezept noch einmal im Backofen überbacken. Am Schluss setzen Sie den Teigdeckel auf und servieren die Pasteten Ihren Gästen heiß. Die klassischen französischen Vol-au-vent des 19. Jahrhunderts waren übrigens à la financière mit einer Garnitur aus Champignons, Trüffeln und Hahnenkamm sowie à la marinière mit Meeresfrüchten gefüllt.

## **Vollei in Nudeln**

Im Supermarkt kann man ja easy auf Hartweizennudeln zurückgreifen. Aber in Restaurants kann es schon mal vorkommen, dass die Pasta hausgemacht ist und der Köche da Eier reingekloppt haben. Dann doch lieber die Nudeln aus dem Supermarkt.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

## **Vollkorn Basmati Reis**

Vollkorn Basmati Reis ist ein ungeschälter Landkornreis der aus Indien stammt, Dieser Reis hat ein kräftiges erdiges Vollkornaroma und ein lockeres Korn.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Unser Tipp:

Vollkorn Basmati Reis ist ein Allrounder, Sie können ihn sehr gut zu Fisch, Fleisch und Gemüse servieren.

### **Vollkornbrot**

Vollkornbrot muss mindestens 90 % Vollkornmehl (Roggen- und/oder Weizenvollkornmehl) und darf bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse (meistens aus technologischen Gründen) enthalten. Je nach Roggenvollkornmehlanteil wird der Teig von Vollkornbrot gesäuert.

Achtung:

Vollkornbrot ist ernährungsphysiologisch wertvoller als Weißbrot, da es sehr ballaststoffreich ist und Vitamine und Mineralstoffe des ganzen Getreidekornes enthält.

### **Vollkornbrötchen**

Siehe auch Vollkornbrot.

### **Vollkornmehl**

Vollkornmehl ist ein Getreidemahlerzeugnis, bei dem alle Bestandteile eines Getreidekornes (mit Ausnahme der Spelzen) sehr fein (bis pulverartig) vermahlen sind.

Achtung:

Vollkornmehl ist reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Vollkornmehl sollte erst kurz vor der Verarbeitung vermahlen werden, da es wegen des fettreichen Keimlings schnell ranzig wird.

### **Vollkornreis**

Siehe auch Naturreis

### **Vollkorn Reismehl**

Vollkornreismehl ist natürlich einer der am häufigsten verwendeten Ersatzstoffe für Weizenmehl. Es ist die perfekte Alternative zu Weizenmehl, da Reismehl keinerlei Gluten enthält. Vollkornreismehl besteht meistens ausschließlich aus ungeschliffenem Natur Reis. Es ist allerdings das Gluten im Weizen, das dafür sorgt, dass das Brot zusammenhält und den krossen oder dichten Teig bildet, den viele Menschen bevorzugen. Weil Reismehl zu fast zu 80 % aus Reisstärke besteht, kann es natürlich wie Maisstärke (Maizena) oder Kartoffelstärke als Bindemittel zum Andicken von Saucen und Suppen verwendet werden. Reismehl enthält übrigens wie Maismehl im Gegensatz zu anderen Getreidemehlen keinen Kleber (Gluten).

Unser Tipp:

Vollkorn-Reismehl ist übrigens glutenfrei und in bester Demeter-Qualität. Es ist auch ideal für die glutenfreie Küche geeignet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

### **Vollkornschrot**

Vollkornschrot ist ein Getreidemahlerzeugnis, bei dem alle Bestandteile eines Getreidekorns (mit Ausnahme der Spelzen) mittel bis grob vermahlen wurden. Vor der Vermahlung werden die Körner gereinigt.

Achtung:

Vollkornschrot ist reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen, deswegen hat es wie Vollkornmehl einen sehr hohen Gesundheitswert.

### **Vollkorntoast**

Vollkorntoast ist Toastbrot mit mindestens 90 % Vollkornmehlanteilen (siehe dazu auch Vollkornmehl und/oder Vollkornschrot). Vollkorntoast wird als Roggenvollkorntoastbrot, Weizenvollkorntoastbrot und als Mischung aus Roggen- und Weizenvollkornmahlerzeugnissen angeboten.

### **Vollmilch**

Vollmilch ist Milch mit einem Fettgehalt von mindestens 3,5 %. Sie ist aus Haltbarkeitsgründen wärmebehandelt und meistens homogenisiert.

### **Vollmilchschokolade**

Siehe auch Schokoladensorten

### **Vorrat für Notfälle anlegen**

Einige Grundnahrungsmittel sind übrigens mehrere Jahre haltbar. Dazu zählen zum Beispiel:

- Nudeln ohne Ei und Vollkorn
- weißer, polierter Reis
- Zucker
- Honig
- Salz
- Branntwein-Essig
- Wasser in Glasflaschen
- Gemüse, Fisch, Brot und Fertigprodukte in Konservendosen
- sauer eingelegtes Gemüse im Glas
- Dosenfleisch wie Corned Beef oder Frühstücksfleisch ist natürlich lange haltbar, aber meistens gepökelt. Pökeln steht leider im Verdacht, krebserregend zu sein. Gesünder ist zum Beispiel eingekochtes Fleisch im Glas.

Vor der Zubereitung sollten Sie die Produkte auf Anzeichen des Verderbens prüfen. Dazu gehören ein unangenehmer Geruch, Schimmelspuren oder aufgeblähte Dosen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kaffee und Mehl bleiben monatelang genießbar!

- Kaffee (vakuumverpackt)
- Knäckebrot
- weißes Mehl (Typ 405)
- Tee
- getrocknete Gewürze
- Trockenobst
- getrocknete Hülsenfrüchte
- Speiseöl (ungeöffnet)

Bei vielen Lebensmitteln entscheidet die richtige Lagerung übrigens über die Haltbarkeit. Dabei empfiehlt sich meistens einen kühler, dunkler und trockenen Standort. Luftdichte Gefäße wie Schraubgläser oder Plastikboxen schützen die Produkte außerdem vor Schädlingen und Feuchtigkeit.

Vorrat für Notfälle anlegen

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt, bestimmte Mengen an Lebensmitteln zu bevorraten:

Essen und Trinken optimaler Weise für 10 Tage.

2 Liter Flüssigkeit pro Person und Tag.

2.200 kcal pro Person und Tag. Dabei Lebensmittel nach Haltbarkeit und persönlichen Vorlieben/Verträglichkeit wählen.

Gelagerte Lebensmittel regelmäßig verbrauchen und neu bevorraten ("lebender Vorrat")  
Haustiere nicht vergessen (Nahrung, Einstreu)

Einen guten Überblick darüber, welche Lebensmittel in welchen Mengen sich für den Notfall-Vorrat empfehlen, bietet der Vorratskalkulator des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Nützlich sind zudem die Tipps des BBK zum Kochen ohne Strom.

Links:

<https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/>

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Kochen-ohne-Strom/kochen-ohne-strom\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Kochen-ohne-Strom/kochen-ohne-strom_node.html)

### **Vorspeisen**

Vorspeisen haben in den verschiedenen Ländern eine verschiedene Bezeichnung / ein verschiedenen Namen. In Frankreich heißen sie Hors d'Oeuvre, in Italien Antipasti und in Spanien Tapas.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Vorzugsmilch**

Vorzugsmilch ist unbehandelte Milch mit natürlichem Fettgehalt. Vorzugsmilch darf nur abgepackt verkauft werden. Die Anforderungen an den Produktionsbereich (Fütterung, Kühe, Melkung, Personal, Stallung, Tiergesundheit, Tierpflege und andere) von Vorzugsmilch, die Beschaffenheit der Milch (zum Beispiel Mikrobenbelastung), die Abfüllung und die Verpackungsanlagen sowie die Transportbedingungen der Verpackung sind besonders groß.

Achtung:

Säuglinge sollten nur erhitze Vorzugsmilch trinken.

## **W**

### **Wachauer Laberl**

Wachauer Laberl ist übrigens ein Graugebäck aus Weizenmehl und Roggenmehl, welches schon im Jahr 1905 von Rudolf Schmidl, einem Bäcker aus Dürnstein in der Wachau, erfunden wurde. In Österreich ist Wachauer Laberl sehr häufig in Heurigen erhältlich. Mittlerweile wird das Mehl auch von vielen Bäckereien geführt und Supermarktketten haben es auch in ihrem Sortiment, wobei natürlich die Bezeichnung Schmidls Original Wachauer Laberl seit 2016 auch als Wortmarke geschützt ist.

Bei von Hand gefertigten Wachauer Laberln wird das rohe Teigstück immer in kreisförmigen Bewegungen auf einer rauen Unterlage geformt (geschliffen), so entsteht eine rissige Oberfläche (Ausbund) und es entsteht natürlich ein größerer Krustenanteil nach dem Backen. Im Originalrezept sind übrigens kein Kümmel oder keine besonderen Gewürze enthalten, es schmeckt durch die Beigabe von Roggenmehl leicht abweichend von einer Semmel (einem Brötchen). Häufig werden Wachauer aber auch mit Kümmel gebacken, daher abweichend vom Originalrezept. Der Begriff Wachauer Laberl wird auch im österreichischen Wörterbuch erwähnt.

### **Wachauer Marille**

Die Wachauer Marille ist natürlich eine geschützte Ursprungsbezeichnung für Marillen (Aprikosen) aus dem Gebiet der Wachau und auch einiger angrenzender Gemeinden Niederösterreichs.

### **Wacholderbeere**

Wacholderbeeren sind Fruchtgewürz. Die reifen Wacholderbeeren sind etwa 4-10 Millimeter groß, blau-schwarz oder dunkelviolett. Sie schmecken leicht süßlich, bitter und harzig. Die Handelsformen sind ganz oder gemahlen.

Man verwendet Wacholderbeeren frisch oder getrocknet, im Ganzen oder auch zerdrückt, zum Beispiel für Gewürzmischungen, Marinaden oder kräftige Gemüsegerichte. Außerdem verwendet man Wacholderbeeren zum Räuchern von Schinken oder Sauerbraten und für Sauerkraut.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Wacholder-Tomatensuppe** Stadtteil Gröpelingen (Bremen Stadtbezirk West, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1/2 Bund Suppengrün  
1 Gemüsezwiebel  
20 Gramm Margarine  
2 Dosen Tomaten, geschälte à 850 Milliliter  
4 Esslöffel Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)  
1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)  
nach eigenem Belieben Salz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, weißer frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Wacholderbeeren  
1/2 Topf Estragon  
100 Gramm Schlagfix  
1 Esslöffel Gin

Um das Suppengrün zu putzen schneiden Sie es erst grob klein, spülen es dann in einem Sieb mit kaltem Wasser ab, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfeln.

Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und schwitzen (abratens) die vorbereiteten Zutaten darin etwas an (bis sie ein klein bisschen braun werden / Farbe bekommen). Danach zerteilen Sie die Tomaten aus der Dose mit einem großem Küchenmesser und geben die Tomatenstücke und den Tomatensud (die Flüssigkeit) zum angegünsteten Gemüse in den Topf. Anschließend fügen Sie den Wein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und das in der Hand zerdrückte Lorbeer hinzu. Jetzt lassen Sie die Zutaten bei schwacher Hitze ohne Deckel etwa 40 Minuten garen.

Nach dem Garen streichen Sie die Gemüsesuppe durch ein Sieb (passieren), lassen sie danach nochmal zusammen mit den Wacholderbeeren im Topf aufkochen und schmecken die Suppe nochmals ab. Außerdem spülen Sie den Estragon mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und zupfen die Estragonblätter von den Stielen bevor Sie sie in die Suppe geben.

Nun richten Sie Wacholder-Tomatensuppe mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an.

Vor dem Servieren schlagen Sie das Schlagfix in einer Schüssel steif, schmecken es mit dem Gin ab und servieren das Gemisch Ihren Gästen zur Suppe (wenn Kinder mitessen sollten Sie das Schlagfix-Gin-Gemisch weg lassen).

**Unser Tipp**, kostenlose Kochbücher für Bremen:

<https://www.koche-nord.de/bremen-kochbuecher.html>

### **Wachskürbis**

Der Wachskürbis, auch Wintermelone genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kürbisgewächse, deren Früchte in Asien als Gemüse verwendet werden. Sie ist vielleicht

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

die einzige Art der Gattung.

Verwendung:

Man verwendet die reife wie unreifen Früchte roh, gekocht oder eingemacht. Reife Früchte werden in China unter anderem zu Suppe verarbeitet. Dabei wird bei festlichen Anlässen die ausgehöhlte und mit Schnitzereien verzierte Rinde als Suppenschüssel verwendet. In Indien werden die Früchte übrigens in Stücke geschnitten in Zuckersirup gekocht und zu einem Konfekt namens Petha verarbeitet. Hier wird sie auch manchmal bei Hochzeiten als Glücksbringer überreicht. In Vietnam wird sie zusammen mit Knoblauch, Zwiebel, Kohl und Fischsauce zu einem beliebten Pfannengericht verarbeitet.

Junge Blätter, Rankenspitzen und Blütenknospen werden gekocht als Gemüse verzehrt. Samen, Früchte, Blätter und Wurzeln der Wachskürbise werden in Süd- und Ostasien in vielfältiger Weise als Heilmittel eingesetzt, zum Beispiel in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und im indischen Ayurveda. Nach der TCM soll Dong Gua harntreibend, blutzuckersenkend, blutdrucksenkend und entzündungshemmend wirken. Zubereitungen von Dong Gua werden bei stressbedingt auftretenden Magengeschwüren eingesetzt und sollen die Gefahr der Erkrankung der Herzgefäße und von Erkrankungen an Magengeschwüren vermindern. Die essentiellen Fettsäuren aus dem Samenöl sollen die Haut sanft und geschmeidig machen, während weitere enthaltene Wirkstoffe Fieber und Wurmbefall abwehren sollen. Das Wachs, das auch nach der Ernte weiter gebildet wird, wird manchmal zu Kerzen verarbeitet.

### **Wachtel**

In Europa ist die Wachtel das kleinste Wildhuhn. Sie ist ein Zugvogel, wird aber auch gezüchtet. Die Merkmale von Wachteln sind auffällige braune bis schwarze Kehlringe. Das Männchen hat hängende Beine und wird als Wachtelkönig bezeichnet. Wachteln werden küchenfertig oder gefrostet angeboten.

Man verwendet Wachtel zum braten, auch gefüllt und/oder zum grillen.

Achtung:

Wachteleier sind sehr gefragte Delikatessen, zum Garnieren oder auch als Suppeneinlage.

### **Wachtelbohnen**

Wachtelbohnen werden auch als Bunte Bohnen bezeichnet. Sie sehen aus wie Wachteleier, sind mittelgroß, rötlich, hellbraun beziehungsweise braun gesprenkelt. Wachtelbohnen kochen relativ weich, bleiben aber fester als weiße Bohnen. Außerdem haben Wachtelbohnen ein milderen Geschmack als weiße Bohnen.

Man verwendet Wachtelbohnen gekocht, für Salate und Suppen, gewürzt mit Thymian, Knoblauch und Zitronensaft.

### **Wachtelei**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Das Wachtelei ist das Ei der Wachtel. Als landwirtschaftliches Produkt wird es oft als Nahrungsmittel und Delikatesse verwendet.

Wachteln sind die kleinsten aller Hühnervögel und so ist ein Wachtelei auch nur 10–12 Gramm schwer und wesentlich kleiner als das 5- bis 6-mal so schwere Hühnerei. Die Schale des Wachteleis ist übrigens gesprenkelt, was bei der Tarnung hilft.

Wachteleier können wie andere Eier zubereitet werden. Sie werden sehr gerne in der gehobenen Küche verwendet. Der Geschmack der Eier ist intensiver als der von Hühnereiern.

Bereits im alten Ägypten wurden die Wachtel und ihr Ei als Delikatesse geschätzt.

Hildegard von Bingen, eine Universalgelehrte des 12. Jahrhunderts, sagte den Wachteleiern nach, dass sie den Organismus stärken. Heilpraktiker beziehungsweise die alternative Medizin gehen zum Teil davon aus, dass Wachteleier das Immunsystem stärken und Allergien (hier speziell Heuschnupfen) lindern können. Ein wissenschaftlicher Nachweis wurde dafür aber bislang nicht erbracht.

### **Waffelkartoffeln**

Für Waffelkartoffeln werden geschälte und mit kaltem Wasser abgespülte Kartoffeln mit einem Küchenhobel mit großem Waffelmuster gehobelt. Dann wird der Hobel um 90 Grad gedreht und es wird weiter gehobelt. Danach wird der Hobel erneut um 90 Grad gedreht und es wird wieder weiter gehobelt. Das macht man so weiter, bis alle Kartoffeln gehobelt sind.

Anschließend verteilt der Koch die gehobelten Kartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier und backt die Waffelkartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) je nach Größe 20-25 Minuten goldbraun. Nach dem Backen werden die Waffelkartoffeln gesalzen und als Beilage serviert.

### **Wakame-Algen (*Undaria pinnatifida*)**

*Undaria pinnatifida* wird in Japan auch Wakame genannt. Sie ist eine marine Braunalgenart aus der Ordnung der Laminariales. In Japan und Korea wird Wakame-Algen als Lebensmittel geschätzt. Ursprünglich heimisch sind Wakame-Algen an den Küsten Ostasiens, sie sind als eingeführte und invasive Art inzwischen in vielen Meeren verbreitet.

In Japan, Korea und China besitzt *Undaria pinnatifida* eine ansehnliche wirtschaftliche Bedeutung als Algen-Nahrungsmittel. In Japan ist *Undaria pinnatifida* als "Wakame" bekannt, in Korea als "miyeok", und in China als "Qundaicai".

In Japan ist Wakame bedeutender als die *Laminaria*-Arten; *Undaria pinnatifida* wird dort schon seit der Nara-Zeit kultiviert. Zur Erhöhung der Produktion in Wildbeständen wurden früher zusätzliche Steine eingebracht oder auch Felsen zertrümmert, um die besiedelbare Oberfläche zu vergrößern. Aus natürlichen Beständen konnten 1960–1969 jährlich 40.000–60.000 Tonnen Frischgewicht geerntet werden. Seit Anfang der 1960er Jahre wird die Alge an langen Seilen angebaut, die mit den Sporophyllen besetzt sind. Die

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Erträge betragen 1976 etwa 20.000 Tonnen Frischgewicht aus Wildbeständen und 127.000 Tonnen aus Kulturen. Die geernteten Algen werden gewaschen und in getrocknetem Zustand vermarktet.

Wakame dient in der japanischen Küche sehr häufig als Zutat für Suppen, zum Beispiel für Miso-Suppe, die dadurch ein kräftigeres Aroma erhält. Wakame wird natürlich auch geröstet (Yaki-wakame), halbfleucht mit Reis, oder mit Zuckerhülle (Ito-wakame) zubereitet. Als Salat mit Sesam (Goma-wakame) wird Wakame auch außerhalb Japans gern zu Sushi gereicht. Wakame-Salat aus gekochtem, feingeschnittenem Wakame mit etwas Sesamöl, Chili und Sesamsamen wird übrigens auch als chuka wakame bezeichnet und meist in gefrorenem Zustand verkauft.

In der koreanischen Küche wird diese Alge für Suppen, auch für Breie sowie für Salate genutzt. Die Salate gibt es in unterschiedlichster Form und Zubereitung – sehr oft wird Sesam zur Verfeinerung verwendet.

In China ist *Undaria pinnatifida* weniger beliebt als die *Laminaria*-Arten und wird nur in geringerem Umfang genutzt.

Auch in der Bretagne wurde die Alge zeitweise erfolgreich an Seilen angebaut.

### **Wald-Erdbeere**

Die Wald-Erdbeere (*Fragaria vesca*), auch Monatserdbeere oft genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Erdbeeren innerhalb der Familie der Rosengewächse. Die Wald-Erdbeere dient dem Menschen schon sehr lange als Nahrung, wie auch die botanische Artbezeichnung ausdrückt (*vesca* = essbar). Sie wird außerdem als Heilpflanze verwendet und wurde schon in der mittelalterlichen Malerei als Symbolpflanze häufig abgebildet. Als weiterer Trivialname ist „Buscherdbeere“ belegt.

Die Wald-Erdbeere ist keine Wildform der Gartenerdbeere.

### **Waldpilzsuppe** für Reitbrook (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Pilze, (gemischte Waldpilze - Steinpilze, Maronenpilze, Birkenpilze,...)  
geputzt und klein geschnitten  
1 Becher Crème fine  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)  
1 Esslöffel Gewürzmischung für Sauerbraten (Körner)  
2 Esslöffel Margarine  
1 Teelöffel Majoran, getrocknet  
1 Handvoll Pilze, getrocknete  
2 Esslöffel weißes Mehl, zum Abbinden  
1 Esslöffel Essig

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

1 Liter Gemüsebrühe, zum Aufgießen (vegan)

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem Topf, schwitzen die Zwiebelwürfel darin glasig, geben die Waldpilze hinzu, lassen sie etwas anbraten und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Nun geben Sie den zerdrückten Lorbeer und die Sauerbratengewürzmischung in ein Tee-Ei und legen es in den Topf. Anschließend geben Sie noch eine Handvoll getrocknete Pilze mit in den Topf und lassen die Suppe etwa 30-45 Minuten bei großer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit sieben Sie das weiße Mehl unter Rühren mit einem Schneebesen direkt in den Topf und binden die Suppe so ab. Außerdem schmecken Sie die Suppe bitte mit Crème fine, Majoran und Essig sowie Tafelsalz und Pfeffer ab und lassen sie nochmals 10 Minuten köcheln (damit der Mehlgeschmack verschwindet).

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,  
für alles Gute Lob und Dank.  
Du gabst, du willst auch künftig geben.  
Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Waldpilzsuppe mit gebackenem Knoblauch** für den Hamburger Eis- und Rollsportverband (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Pilze (Waldpilze), gemischte  
2 Esslöffel Margarine  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Esslöffel Thymian

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

2 Knollen Knoblauch  
1 Liter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
4 Scheiben Brote  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
einige Pilze  
nach eigenem Belieben Schnittlauch oder Petersilie  
1 Esslöffel Pilzöl - oder Trüffelöl  
1 Schuss Zitronensaft

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie die Kappe der Knoblauchknollen mit einem kleinen Küchenmesser ab. Dann träufeln Sie ein paar Tropfen Olivenöl darauf, legen die Knoblauchzehen in eine Metallschüssel und backen sie bei 200 Grad Celsius im Backofen so lange, bis die einzelnen Knoblauchzehen weich sind. Dies dauert etwa 20-30 Minuten.

Währenddessen putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie in kleine Stücke. Außerdem legen Sie bitte einige Pilze beiseite.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel bei großer Hitze glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben Sie die Pilze, den Thymian, das Tafelsalz und den Pfeffer hinzu und lassen die Zutaten nach kurzem Verrühren mit einem Kochlöffel einige Minuten im Topf bei großer Hitze schmoren. Abgelöscht und aufgegossen wird der Topfinhalt danach mit der Gemüsebrühe, dann lassen Sie die Zutaten bitte etwa 15 - 20 Minuten mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit geben Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf, nehmen die Knoblauchzehen aus der Knolle und fügen sie auch zur Suppe hinzu. Jetzt pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab (wenn die Suppe zu dick ist, können Sie sie eventuell mit etwas Gemüsebrühe oder pflanzlicher Milch verdünnen).

Nebenbei schneiden Sie bitte die Brote in Würfel. Danach schmecken Sie die Suppe noch einmal mit den Gewürzen ab und fügen einen Schuss Zitronensaft hinzu. Nun richten Sie das Ganze mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an.

Als Dekoration schneiden Sie noch die zurückbehaltenen Pilze in Stücke schneiden, braten sie kurz in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Margarine an, geben die Brotwürfel dazu, rösten sie etwas mit und verteilen die Pilze mit den Brotwürfeln auf den Tellern. Zum Schluss servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wenn Sie haben und mögen, können Sie noch einige Tropfen Pilzöl oder Trüffelöl in die Mitte der Teller/Tassen geben. Das intensiviert noch einmal schön den Geschmack.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
O Gott, von dem wir alles haben,  
wir danken dir für diese Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst.  
O segne auch, was du uns gibst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Waldviertler (Wurst)**

Waldviertler Wurst ist eine stark geräucherte Fleischwurst, die sich natürlich aus Brät und einem festen Anteil an Fleisch zusammensetzt. Erhältlich ist die Wurst im Kranz oder abgepasst als Würstel, übrigens gefüllt in eine dicke Haut.

Meistens in gekochter Zubereitung ist die Waldviertler mit Senf und Kren Teil des Standardangebots der österreichischen Würstelstände.

Namensgebend war natürlich die niederösterreichische Region Waldviertel, in Österreich, bekannt wegen ihrer ländlich-deftigen Küche.

### **Waller**

Siehe auch Wels

### **Walnüsse**

Die Walnüsse (*Juglans*) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*). Es sind vorwiegend Bäume, deren Nussfrüchte bei manchen Arten von großer wirtschaftlicher Bedeutung sind. In Mitteleuropa ist vorwiegend die Echte Walnuss (*Juglans regia*) anzutreffen, wesentlich seltener kultiviert oder verwildert die Schwarznuss (*Juglans nigra*).

Folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die zehn größten Produzenten von Walnüssen weltweit, die insgesamt 93,7 % der Erntemenge produzierten.

Energie: 662 kcal  
Fett: 62g  
Kohlenhydrate: 11g  
Eiweiß: 14g  
Natrium: 2mg  
Kalium: 545mg  
Calcium: 85mg  
Magnesium: 130mg

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Phosphat 410mg  
Eisen: 2,5mg  
Zink: 2,7mg

### **Walnussmilch (vegane Kaufempfehlung)**

Auch Walnussmilch ist eine beliebte vegane Milchalternative die Sie leicht selbst herstellen können.

Zubereitung:

Die Nüsse weichen Sie bitte mindestens 6 Stunden ein – am besten gleich über Nacht. Dann spülen Sie die Nüsse mit kaltem Wasser ab und pürieren sie in einer Küchenmaschine. Außerdem fügen Sie Wasser und ein Süßungsmittel (Zucker oder Honig) hinzu. Sie können je nach Geschmack Vanille dazu geben.

### **Walnussöl**

Walnussöl wird aus Walnüssen gewonnen, teils aus gerösteten. Es ist ein sehr wertvolles und teures Öl. Dieses Speiseöl wird kalt gepresst, ist hellgelb bis grünlich und hat ein leichtes Nussaroma. Walnussöl ist fein im Geschmack und kommt überwiegend aus Frankreich. Es ist reich an mehrfachen Fettsäuren (essentielle Linolsäure und Linolensäure), sowie Ölsäure, Vitamin E (das ist für den Zellaufbau zuständig) und Vitamin der B-Gruppe (die sind für den Energiestoffwechsel zuständig). Außerdem enthält dieses Speiseöl Vitamin A (welches für den Sehvorgang zuständig ist).

Geschmack:

Dieses Speiseöl ist ein hochwertiges Gourmetöl mit typischem Walnusgeschmack. Es ist kräftig, aromatisch und erinnert an Roggenbrot.

Verwendung:

Man verwendet Walnussöl zur Verfeinerung von Salaten und Saucen, für Desserts und Backwaren da es gut hitzebeständig ist. Außerdem eignet sich Walnussöl auch zu geschmorten Gerichten, Wurzelgemüse und zu Pesto. Dieses Speiseöl hält sich dunkel und kühl gelagert übrigens etwa 9 Monate.

Achtung:

Durch seine fungizide Wirkung ist Walnussöl sehr gut bei Hautirritationen und aufgesprungenen Lippen.

### **Walnuss-Pinienkern-Cremesuppe für Spadenland (Bezirk Bergedorf, **vegan**)**

Menge: 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Kartoffeln (mehlig kochende)  
60 Gramm Walnüsse  
30 Gramm Pinienkerne  
50 Gramm Margarine  
100 Milliliter Gin

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
250 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Zucker

Geben Sie die Walnüsse und die Pinienkerne in eine Pfanne ohne Speiseöl/Margarine und rösten Sie beide Zutaten in der trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun.

Nebenbei schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebel auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen mit dem großem Küchenmesser den Stielansatz und die Frühlingszwiebel dann in Ringe. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem ausreichend großem Topf, geben die Frühlingszwiebelringe sowie die Kartoffelwürfel hinein und dünsten beide Zutaten bei mittlerer bis großer Hitze an. Danach schütten Sie 2 Esslöffel braunen Zucker auf den Topfinhalt, rühren die Zutaten einmal kurz mit einem Kochlöffel und lassen den Zucker karamellisieren. Abgelöscht wird der Topfinhalt nach dem karamellisieren mit Gin, danach gießen Sie die Gemüsebrühe an und geben die Walnuss- und Pinienkerne dazu. Nun würzen Sie die Suppe nochmal mit etwas Pfeffer und Tafelsalz und lasse sie etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Stabmixer fein, rühren die pflanzliche Sahne mit dem Stabmixer unter und schmecken die Suppe mit Pfeffer und Salz ab.

Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstücksuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,  
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Walnussuppe** für Tatenberg (Bezirk Bergedorf, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Walnüsse  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/4 Knollensellerie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

3 Kartoffeln (mehlig kochend)  
4 Möhren  
1/2 Stange Lauch/Porree  
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
500 Milliliter Gemüsebrühe, selbst gemacht (vegan)  
1 Becher Sojasahne, etwa 200 Milliliter  
1 Esslöffel Zitronensaft  
4 Esslöffel Speiseöl zum Braten  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Befreien Sie die Nüsse von der Schale und hacken Sie sie mit einem großen Küchenmesser klein. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und rösten die gehackten Nüssen bei großer Hitze etwas. Nach dem Rösten nehmen Sie die Nüsse mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und legen 3 Esslöffel der Nüsse für später beiseite.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel und putzen die ganze Sellerieknolle: Dafür entfernen Sie als erstes mit einem großem Küchenmesser den Wurzelansatz und den Blattansatz. Anschließend stellen Sie den Sellerie standfest auf ein Arbeitsbrett, schneiden mit dem großem Küchenmesser die Schale rundherum ab und entfernen mit dem Küchenmesser die braunen Stellen bevor Sie die Knolle vierteln. 3/4 des Knollenselleries wickeln Sie jetzt in Frischhaltefolie, das restliche Viertel nutzen Sie bitte für dieses Rezept und schneiden es in Würfel bevor Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nun schälen Sie die Kartoffeln mit einem Sparschäler, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz trocken und schneiden sie danach auch in Würfel. Außerdem schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden sie in Scheiben.

Dann erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einem Topf und braten erst die Zwiebelwürfel darin etwas an, geben dann das restliche Gemüse hinzu, mischen die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und braten sie danach bei großer Hitze etwas an. Wenn das Gemüse beginnt braun zu werden gießen Sie bitte die Gemüsebrühe und den Weißwein (oder wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) hinzu, geben die Nüsse dazu und lasse die Zutaten bei größer Hitze aufkochen. Wenn der Topfinhalt kocht decken Sie ihn mit einem Deckel zu, reduzieren die Hitze um die Hälfte und lassen die Suppe zugedeckt etwa 20-25 Minuten köcheln (das Gemüse sollte noch etwas Bis haben damit nicht alle Nährstoffe verkocht sind).

Nach der Kochzeit füge Sie die Sojasahne hinzu und lassen die Suppe nochmal kurz aufkochen. Dann pürieren Sie die Walnussuppe mit einem Pürierstab und würzen sie mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Nach dem Pürieren mischen Sie die restlichen Nüsse vor dem Servieren unter, richten die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Walnussuppe Ihren Gästen entweder als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Tischgebet für die Kinderkirche:  
Wir haben hier den Tisch gedeckt,  
doch nicht mit unsren Gaben.  
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,  
kommt alles, was wir haben.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Wamme**

Wamme ist der hintere Teil vom Schweinebauch und ist mit Fett durchwachsen. Man verwendet die Wamme für Eintöpfe und Suppen. Außerdem verwendet man die Wamme gepökelt und geräuchert als Bauchspeck.

### **Wanderfisch**

Wanderfische sind alle Fische, die zum Laichen ihr Habitat wechseln. Fische, die ihr Leben lang im selben Habitat bleiben, bezeichnet man als stationär.

Die Fische wandern vor allem, um ihre Nahrung oder geeignete Brutplätze zu finden. Dabei folgen viele Fische zum Beispiel jahreszeitlich auftretenden Planktonwolken durch die Weltmeere. Die Wanderungen zu den Laichgewässern können durch die unterschiedlichen Bedürfnisse der Jungfische und der erwachsenen Tiere begründet werden.

Wanderfische werden eingeteilt in:

- diadrome Arten („durch“ und „laufend“) als der Oberbegriff für Arten, die zwischen Süß- und Salzwasser wechseln. Darunter fallen zum Beispiel
- anadrome Wanderfische („hinauf“), wie der Lachs, der vom Meer kommend den Fluss hinaufschwimmt, um zu laichen
- katadrome Wanderfische („hinunter“), wie der Aal, der flussabwärts ins Meer schwimmt, um dort zu laichen
- amphidrome Wanderfische („auf beiden Seiten“), die regelmäßig zwischen Meer und Süßwasser oder umgekehrt wandern, ohne dass diese Wanderungen der Fortpflanzung dienen
- potamodrome Arten („Fluss“), die nur in Süßgewässern wandern.

**Warmbiersuppe** für Schwarzenbek (Kreis Herzogtum Lauenburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Sojamilch

0,5 Liter Bier, dunkles

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

20 Gramm Zucker  
30 Gramm Speisestärke  
1 Zitrone  
wenig Zimt  
etwas Tafelsalz  
wenig Ingwer, kandierter

Spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und reiben Sie die Schale der Zitrone mit einer Küchenreibe ab. Danach verrühren Sie die Stärke in einer Schüssel mit zwei Tassen Sojamilch glatt.

Dann lassen Sie die restliche Sojamilch in einem Topf aufkochen, rühren den Stärkebrei zum binden mit einem Schneebesen hinein, lassen die Zutaten nochmals kurz aufkochen. Danach geben Sie das Bier hinzu und lassen es kurz heiß werden, die Suppe darf aber bitte nicht mehr kochen!

Wenn die Zutaten heiß sind gießen Sie die Suppe durch ein Sieb, schmecken sie mit dem braunen Zucker und dem Zitronenabrieb, etwas Zimt und Tafelsalz ab.

Zum Schluss verteilen Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern und streuen als Einlage etwas kandierten Ingwer ein bevor Sie die Suppe Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

## **Wan Tan**

Wan Tan, auch Wantan oder Huntun sind Teigtaschen aus der chinesischen Küche. Die allgemein populäre Schreibweise „Wan Tan“ hat ihren Ursprung übrigens im Kantonesischen und spiegelt die Verwendung englischer Schreibkonvention wider, während die Bezeichnung „Huntun“ hingegen sich aus dem Hochchinesischen ableitet.

### Zutaten und Zubereitung

Wan Tan sind Taschen aus Weizennudelteig, die eine Füllung aus Fleisch (meistens Schweinefleisch, manchmal Geflügelfleisch, selten Rindfleisch), Meeresfrüchten (meistens Fisch, Garnelen, selten Abalone) sowie weiteren Zutaten, wie Gemüse (zum Beispiel Pok Choi, Schnittknoblauch, Hirtentäschelkraut), Pilzen (zum Beispiel Shiitakepilz) und anderem Kleingehackten, enthalten.

Zur Herstellung der Wan Tan werden die Zutaten für die Füllung zerkleinert, zusammen vermengt, gewürzt und vorgegart. Danach wird die Füllung mit Teigblättern umhüllt. Die Wan-Tan-Teigblätter aus Weizennudelteig werden entweder industriell vorgefertigt oder aus selbst geknetetem Teig von Hand hergestellt. Teigblätter für Wan Tan sind im Vergleich zu Jiaozi-Teigblättern dünner. Sie sind meistens quadratisch und haben eine Seitenlänge von etwa sechs Zentimeter. Als regionale Spezialität haben Wan Tan in China nicht nur unterschiedliche Namen. Sie können je nach Region auch unterschiedliche Formen haben. Je nach Technik können so rundliche, halbrunde, dreieckige oder auch schiffchenähnliche Wan Tan geformt werden.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Bei der Zubereitung werden die Wan Tan entweder in einem Dampfbad in Körbchen oder in einer heißen Brühe beziehungsweise heißem Wasserbad fertig gegart, anschließend in einem Körbchen serviert oder einer Suppe beigegeben, der Wan-Tan-Suppe.

Auf europäischen Speisekarten erscheinen Wan-Tans gelegentlich auch frittiert in der Variante als „(aus-)gebackene Wan Tan“ und werden meistens mit süß-saurer Soße serviert, die in der indonesischen Küche Pangsit Goreng heißt. Sehr beliebt ist natürlich auch die alternative Zubereitung von Wan Tan mit Nudeln zusammen. Als Nudelgericht kann es unterschieden werden als Nudelsuppe oder Nudeln mit Soße. Populär ist zum Beispiel die Wan-Tan-Nudelsuppe, die regional in Taiwan als Biansi-Nudelsuppe bezeichnet wird.

### **Warmer Spargelsalat (vegane Kaufempfehlung)**

Die Enden schneiden Sie bitte vom Spargel etwa 1 Zentimeter ab, schälen den Spargel und spülen ihn mit kaltem Wasser ab. Danach kochen Sie den Spargel in Wasser mit Tafelsalz, etwas Zucker und 1 Teelöffel Margarine bissfest (etwa 12-15 Minuten) und gießen ihn anschließend durch ein Sieb (abseihen). Dann schwenken Sie den Spargel in einer Pfanne mit zerlassener Margarine.

Nun richten Sie den warmen Spargel schön anrichten, geben die mit kaltem Wasser abgespülte und in Scheiben geschnittene Gurke sowie Grenadine-Kerne, Kürbiskerne, Oliven, Radieschen, Radieschenblätter, Pommes Sautées dazu. Zum Schluss würzen Sie die Vorspeise (kann auch als Hauptgericht serviert werden) mit Tafelsalz, Pfeffer (frisch aus der Mühle), Essig oder Zitrone/Limette/Kalamansi, Agavendicksaft und Albaöl (Rapsöl mit Buttergeschmack) würzen.

Nebenbei: dieses Rezept hat Helmut „Sauerländer“ uns über die Köche-Nord Facebookseite geschickt, danke.



### **Wasabi-Paste**

Wasabi-Paste ist eine hellgrüne japanische Würzpaste auf der Basis von Wasabi, dem japanischen Meerrettich. Original Wasabi-Paste gibt es nur in Japan, in Europa schmeckt es anders. Außerdem ist Wasabi-Paste sehr scharf.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Man verwendet Wasabi-Paste meistens zu Sushi.

Achtung:

Die meisten hier erhältlichen Wasabi-Pasten sind Fälschungen, daher sie bestehen aus aus gefärbten Meerrettich, da Japan kaum seinen eigenen Bedarf decken kann.

### **Was gehört zum Beispiel zu Kellog's?**

- CHOCO KRISPIES®
- CORN FLAKES
- Crunchy Müsli
- Crunchy Nut®
- FROOT LOOPS®
- FROSTIES®
- Honey Bss
- SMACKS®
- Kellog's Müsli
- Toppas

### **Wasser**

Wasser ist Hauptbestandteil des menschlichen Körpers und ein wertvolles Lebensmittel. Nach Lebensmittelrecht unterscheidet man in Trinkwasser und natürlichem Mineralwasser zum direkten Genuss. Es ist zur Herstellung von Lebensmitteln und Zubereitung von Speisen.

### **Wasserlösliche Vitamine**

Das bekannteste wasserlösliche Vitamin ist natürlich Vitamin C. Enthalten ist es in Kartoffeln, Tomaten, Zitrusfrüchten und vielen weiteren Lebensmitteln. Aber auch die B-Vitamine sind essentiell für den Körper: Vitamin B1 zum Beispiel ist Bestandteil des Nervensystems. Es kommt in Reis, Schweinefleisch, Leber und Fisch vor

Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen:

- Vitamin B1 (Thiamin)
- Vitamin B2 (Riboflavin)
- Vitamin B3 (Niacin)
- Vitamin B5 (Pantothensäure)
- Vitamin B6 (Pyridoxin)
- Vitamin B7 (Biotin)
- Folsäure.
- Vitamin B12 (Cobalamin)

### **Wassermelone**

Wassermelone ist eine grüne, kugelförmige bis 20 Kilogramm schwere Frucht mit dicker, fester Schale. Sie hat ein rotes süßes, kalorienarmes Fleisch und schwarze Kerne.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Aufgrund des hohen Wassergehaltes (/bis zu 95 %) werden Wassermelonen gerne als Durstlöcher verzehrt. Man verwendet Wassermelonen zum Rohverzehr, als Dessert, in Fruchtbowle oder für Obstsalate.

Achtung:

Wassermelonen sollten im Kühlschrank aufgehoben werden, weil das Fruchtfleisch dann erfrischend schmeckt und nicht so schnell austrocknet. Die essbaren Kerne sind geröstet und gesalzen eine leckere Knabbererei.

## **Wassermelonen-Tomaten-Gazpacho** für Schleswig-Holstein (vegan)

Menge: 4 Portionen

75 Gramm Toastbrot (2 Scheiben)

5 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Weißweinessig

500 Gramm Fleischtomaten

100 Gramm Salatgurken

500 Gramm Wassermelone

5 Basilikumblätter

etwas Meersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

100 Gramm Zwiebeln

1/2 Limette, Saft davon

etwas Limettenabrieb

1 kleine Chilischoten, bei Bedarf

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Entfernen Sie von dem Toastbrot mit einem großem Küchenmesser die Rinde und schneiden Sie das Toastbrot in kleine Würfel. Dann vermischen Sie die Brotwürfel in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem Essig. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, halbieren die Tomaten und entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinen Küchenmesser. Nun schälen Sie die Gurke mit einem Sparschäler. Dann vierteln Sie Wassermelone, stellen 4 kleine Dreiecke Wassermelone für die Dekoration zur Seite und schneiden das restliche Fruchtfleisch der Melone in Würfel. Außerdem schneiden Sie bitte die Tomaten ebenfalls in Würfel. Anschließend spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab und schütteln es kurz trocken. Danach ziehen Sie noch den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel, spülen die Limette kurz mit heißem Wasser ab, reiben die Schale mit einer Küchenreibe in eine kleine Schüssel, halbieren die Limette und pressen sie aus.

Jetzt geben Sie die Toastbrotwürfel, die Tomaten, die Gurke, die Melone, das Basilikum, den Limettenabrieb und den Abrieb, die Zwiebel und den Knoblauch in eine Schüssel. Anschließend pürieren Sie die Zutaten mit einem Pürierstab, decken sie mit der Folie ab und stellen die Gazpacho für etwa 60 Minuten in den Kühlschrank.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Während der Kühlzeit halbieren Sie die Chilischote und schneiden sie klein (wenn Sie das Gericht nicht so scharf haben möchten können Sie die Chilischote halbieren, die Kerne mit kleinen Küchenmesser entfernen, die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und dann klein schneiden). Nun würzen Sie die Gazpacho bei Bedarf Scharf.

Zum Schluss schmecken Sie die Gazpacho mit Meersalz und Pfeffer ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an, garnieren das Gericht nach Wunsch mit Melonendreieck und frischem Basilikum und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **WAS SPRICHT GEGEN EIER?**

Hühner sind sehr soziale Tiere. Sie scharren liebend gerne nach Futter, nehmen ausgedehnte Staubbäder und kümmern sich um ihren Nachwuchs. Doch in der Massentierhaltung können sie diese Bedürfnisse nicht ausleben. Stattdessen sind sie darauf gezüchtet, möglichst viele Eier zu legen. Zumeist sind die Hennen nach nur 12 bis 15 Monaten körperlich völlig ausgezehrt. Sobald ihre Legeleistung nachlässt, werden sie geschlachtet.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>

### **Wegwarte**

Wegwarte ist eine wilde Zichorie, sie ist eine sehr alte bekannte Heilpflanze. Wegwarte enthält viel Mineralstoffe, Folsäure sowie reichlich Vitamin C. Man verwendet die jungen Wegwarte-Blätter für Salat.

Achtung:

Wegwarte wirkt harntreibend, appetitanregend und fördert die Verdauung. Außerdem soll Wegwarte auch krampflösend wirken. Aus den Wurzeln der Wegwarte wird Chicorée gezogen.

### **Weichkäse**

Weichkäse ist die Sammelbezeichnung für Käsesorten aus pasteurisierter Milch mit einem Wassergehalt von 45-65 % und 20-70 % Fett i. Tr. Weichkäse reifen meistens von außen nach innen. Man unterscheidet drei Arten von Weichkäse: - mit weißer Schimmelbildung (wie zum Beispiel Brie oder Camembert); - mit Blauschimmel und Grünschimmel (wie zum Beispiel Gorgonzola oder Roquefort); - mit Rotschimmel (wie zum Beispiel Limburger, Münster Käse oder Romadur)

### **Weichtiere**

Weichtiere ist die Sammelbezeichnung für Wirbellose Tiere wie Mollusken oder Kopffüßer.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zu den Weichtieren zählen zum Beispiel Kalmare, Kraken und Tintenfische. Außerdem Schalentier wie zum Beispiel Austern, Muscheln und Schnecken zu den Weichtieren.

### **Weichweizen**

Weichweizen ist stärkereicher, aber proteinärmer als Hartwizen. Weichweizenmehl hat ein gutes Kleberbildungsvermögen (siehe auch Kleber), was für die Backwarenherstellung (von Brot, Kleingebäcken und feinen Backwaren) notwendig ist.

### **Wein**

Wein wird ausschließlich aus frischen und gemischten Weintrauben oder Traubenmost durch teilweise oder vollständige alkoholische Gärung gewonnen.

In Deutschland werden die folgenden Weinsorten/Weinarten hergestellt:

- Weißwein (aus weißen oder blauen Trauben), - Rotwein (aus blauen Trauben), - Rose (aus blauen Trauben, sie werden jedoch gekeltert), - Rotling (aus weißen und blauen Trauben beziehungsweise aus den Maischen), - Schillerwein (aus weißen oder blauen Trauben beziehungsweise aus deren Maischen - nur in Württemberg), - Rotgold (wie Schillerwein, aber nur in Baden, aus Grauburgunder oder Spätburgunder), - Weißherbst (aus hell getrockneten blauen Trauben, aber nur in einer Rebsorte)

Wein lässt sich unter anderen nach folgenden Merkmalen einteilen: - Nach europäischen Weinanbauzonen, zum Beispiel Deutschland, Burgund, Toskana, Südspanien; - Nach bestimmten Anbaugebieten, zum Beispiel Nahe, Rheingau, Mosel-Saar-Ruwer; - Nach Qualitätsstufen, zum Beispiel Kabinett, Spätlese, Auslese, Beerenauslese, Trockenbeerenauslese sowie Eiswein; - Nach Rebsorten zum Beispiel beim Weißwein: Silvaner, Müller-Thurgau, beim Rotwein: Blauer Spätburgunder oder Dornfelder.

Bei Weinsiegeln wird zwischen dem roten, dem grünen und dem gelben unterschieden, um die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zu kennzeichnen:

- Gelb für trockene Weine mit einem Restzuckergehalt bis 4 Gramm /Liter oder 9 Gramm /Liter, wenn der Gesamtsäuregehalt höchstens um 2 Gramm/Liter niedriger ist als der Restzuckergehalt,
- Grün für halbtrockene Weine mit einem Restzuckergehalt von mehr als 4 Gramm/Liter oder 9 Gramm/Liter bis 12 Gramm Liter oder höchstens um 2 Gramm/Liter, wenn der Gesamtsäuregehalt – in Gramm/Liter – durch den jeweiligen EU-Mitgliedstaat zusätzlich festgelegt wurde,
- Rot für halbtrockene Weine, wenn der Restzuckergehalt den des halbtrockenen Weines übersteigt und höchstens 45 Gramm/Liter ausmacht.
- Bei süßen Weinen übersteigt der Restzuckergehalt 45 Gramm/Liter.

Spezielle Weinsorten sind zum Beispiel: - Diabetikerwein - Entalkoholisierter Wein - Perlwein – Sauer/Feldweißer.

### **Weinähnliche Getränke**

Weinähnliche Getränke werden wie Wein hergestellt, aber aus anderen Obstsorten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

wie Äpfeln, Beerenobst und Kirschen hergestellt.

### **Wein als korrespondierendes Getränk**

Weine sollten immer halbtrocken oder trocken serviert werden. Ausnahme: wenn der Wein zu Süßspeisen serviert wird. Weine werden nicht zu Speisen mit Essig oder Zitronensäure gereicht. Außerdem wird Wein nicht zu Süßspeisen mit Schokoladenguss gereicht.

### **Weinanbaugebiete (in Italien)**

Die Weinanbaugebiete in Italien sind: Emilia-Romagna, Piemont, Toskana, Umbrien und Veneto/Friaul.

### **Weinanbaugebiet in Baden (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Baden wird Wein in den Orten Beckstein, Ihringen, Meersburg und Sasbachwalden angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Franken (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Franken wird Wein in den Orten Iphofen, Klingenberg, Sommerach und Würzburg angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Hessische Bergstraße (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet der hessischen Bergstraße wird Wein in den Orten Bensheim und Heppenheim angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Mittelrhein (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Mittelrhein wird Wein in den Orten Bacharach und Kaub angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Mosel (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Mosel wird Wein in den Orten Bernkastel-Kues, Kröv, Ockfen, Wiltingen und Zell angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Nahe (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Nahe wird Wein in den Orten Bad Kreuznach und Schloßböckelheim angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Pfalz (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Pfalz wird Wein in den Orten Bad Dürkheim, Deidesheim, Forst und Kallstadt angebaut.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Weinanbaugebiet in Rheingau (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Rheingau wird Wein in den Orten Assmannshausen, Johannisberg, Oestrich-Winkel und Rüdesheim angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Rheinhessen (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Rheinhessen wird Wein in den Orten Bingen, Nierstein und Oppenheim angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Saale-Unstrut (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Saale-Unstrut wird Wein in den zwei Orten Freyburg und Naumburg angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Sachsen (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Sachsen wird Wein in den Orten Meißen und Radebeul angebaut.

### **Weinanbaugebiet in Württemberg (in Deutschland)**

In dem Weinanbaugebiet Württemberg wird Wein in den Orten Schnait, Weikersheim und Weinsberg angebaut.

### **Weinberg-Lauch**

Der Weinberg-Lauch wächst natürlich als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht übrigens eine Wuchshöhe von 30 bis 50 (70) Zentimeter. Ihre bläulichgrünen, kahlen, hohlen und vor allem zur Spitze hin röhrigen Laubblätter sind immer fast stielrund und an der Oberseite engrinnig. Sie umfassen mit der Scheide den Stängel. Der dichte, kugelige, doldige Blütenstand bringt meistens nur wenige rote, grünliche oder weiße Blüten, dafür aber schön viele Brutzwiebeln hervor. Die sechs Staubblätter sind eigentlich immer etwas länger als die stumpfen Perigonblätter und besitzen zwei lange Zähne und verlängern sich später dann bis auf die doppelte Länge der Perigonblätter. Es kommen natürlich manchmal auch völlig blütenlose Blütenstände vor, die nur mit Brutzwiebeln besetzt sind, diese bilden etwa 30% der Population. Die Verbreitung erfolgt vor allem über diese Brutzwiebeln und Brutzwiebeln an den Knollen. Dadurch ist die genetische Vielfalt des Weinberg-Lauch stark eingeschränkt.

Die Blütezeit reicht von Juni bis August. Die oberirdischen Brutzwiebeln schmecken schön nach Knoblauch und werden auf dem Balkan als Würze verwendet.

### **Weinbergschnecke**

Die Weinbergschnecke wird heute gezüchtet. Das Schneckenfleisch der Weinbergschnecke enthält etwa fünfmal soviel Eiweiß wie Rindfleisch.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Man verwendet die Weinbergschnecke meistens auf Schneckentellern, mit oder ohne Gehäuse. Dazu reicht man meistens Kräuterbutter.

Achtung:

Früher war die Weinbergschnecke eine beliebte Fastenspeise in Klöstern, da sie weder Fisch noch Fleisch waren.

### **Weinblätter**

Weinblätter werden in der griechischen und türkischen Küche verwendet.

Man verwendet Weinblätter oft gefüllt mit Reis und Fleisch.

### **Weinbrand**

Weinbrand wird durch Destillation von Wein gewonnen. Deutscher Qualitätsweinbrand muss unter anderen folgende Kriterien erfüllen:

- Mindestens 85 %vol des Alkohols stammen aus dem Inland gewonnenen Weindestillat und aus empfohlen beziehungsweise zugelassenen Rebsorten.
- Mindestalkoholgehalt 36 %vol.
- Ohne Zusatz von Likörwein hergestellt.
- Das Weindestillat wurde sechs Monate in Eichenholzfässern gelagert.
- Fehlerfrei in Aussehen, Farbe und Geruch.
- Mit amtlicher Prüfnummer versehen.

### **Weine (Güteklassen in Deutschland)**

Weine aus Deutschland werden in Güteklassen eingeteilt, diese sind Tafelweine und Qualitätsweine. Qualitätsweine sind hochwertiger und werden in Qualitätsweine bestimmter Anbauggebiete (b. A.) und mit Prädikat unterteilt.

### **Weine (leicht und schwer)**

Leichte Weine (, weiß oder rosé) eignen sich hervorragend für milde Kost. Schwere Weine eignen sich dagegen gut für kräftige Speisen.

Vor allem gedünsteter Fenchel, Möhren, Zucchini, grüne Erbsen und junger Kohlrabi magenschonende, aber auch Geflügel gelten als milde Kost. Als Beilagen können Sie das Gemüse mit Sättigungsbeilagen wie Reis, Kartoffeln und Nudeln ergänzen.

Zu den kräftigen Speisen zählt das, was man herkömmlich unter Pfälzer Küche versteht. Dazu zählen zum Beispiel durchwachsener Braten vom Schwein, Kalb, Geflügel und so weiter. Gebratener Fisch, kalte Speisen mit Mayonnaise gehören natürlich auch zu den kräftigen Speisen. Hier höheren Fettanteilen muss vom Wein mehr Alkohol und Extrakt entgegengesetzt werden weshalb man schwerere Weine wie zum Beispiel einen kräftigen Rotwein reicht. Alternativ können Sie kräftige Speisen auch mit einem herben, weißen Barriquewein kombinieren.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Weine (Regeln)**

Unabhängig von den Speisen serviert man Weine nach den folgenden Regeln:

- Trockene vor süße (liebliche Weinarten)
- Leichtere Weinarten vor schwereren Arten
- Weiße Weine vor roten Weinen
- Junge Weine vor älteren

## **Weinessig**

Weinessig wird aus kräftigen Rotweinen und Weißweinen hergestellt.

Man verwendet Weinessig für Salatmarinaden und Fisch- sowie Fleischgerichte.

## **Wein (Geschmacksrichtungen)**

### **- Trocken**

Mit dem Begriff Trocken können Sie in Bezug auf Wein bestimmt auch etwas anfangen. Trocken meint einfach "nicht süß". Da bei der alkoholischen Gärung der Zucker niemals zu 100 Prozent in Alkohol umgewandelt wird, enthalten natürlich auch trockene Weine noch Restzucker. Außer dem Riesling werden in Deutschland zum Beispiel auch die Müller-Thurgau-Traube, der Weißburgunder oder der Silvaner trocken ausgebaut. Eine typisch trockenere Rotweinart ist selbstverständlich der Spätburgunder. Ein Schluck von diesem trockenen Wein erinnert zumeist an vollmundige Beerenaromen.

### **- Halbtrocken**

Als halbtrocken werden außer dem halbtrockenen Riesling in Deutschland auch gerne Weißwein-Sorten wie Silvaner oder Weißburgunder ausgebaut. Eine Rotwein-Traube, die der Winzer sehr gerne halbtrocken aufbereitet, ist zum Beispiel der in Württemberg beliebte Trollinger. Als "halbtrocken" bezeichnet man im deutschsprachigen Raum selbstverständlich einen Stillwein, der mehr als 9 und weniger als 18 Gramm Restzucker pro Liter hat. Bei Schaumwein, der die Bezeichnung "halbtrocken" trägt, darf der Restzuckergehalt zwischen 32 und 50 Gramm pro Liter liegen.

### **- Mild (lieblich)**

Die Geschmacksategorie lieblich wird nur bei Wein, jedoch nicht bei Sekt oder Champagner verwendet. Vor allem die Riesling-Traube wird in Deutschland sehr gerne lieblich ausgebaut: eine liebliche Riesling Spätlese oder ein Kabinett sind übrigens mit ihrer angenehm fruchtigen Restsüße sehr gute Weine zum Aperitif oder zum Dessert. Als "lieblich" bezeichnet man im deutschsprachigen Raum einen schönen Stillwein, der mehr als 18 und weniger als 45 Gramm Restzucker pro Liter hat. Der Begriff mild bei Weinen weist auf Weine mit einem Restzuckergehalt von über 45 Gramm/Liter hin.

### **- Süß**

Süßer Wein beginnt im Weinrecht ab einem Restzuckergehalt von 45 Gramm pro Liter. Das heißt natürlich, geschmacklich eignet sich süßer Wein gut in Kombination mit Desserts. Je nach Ausbau kann der Wein aber nicht nur fruchtig, sondern auch sehr intensiv und Körperreich sein. Fruchttige Weine passen sehr gut zu stark gewürzten Speisen. Zu süßen Speisen passen dagegen Weine mit einer großen Restsüße.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Typische Rebsorten für Süßweine

Riesling. Der Riesling ist in Deutschland DIE beliebte Sorte für edelsüßen Wein.

Chardonnay

Gewürztraminer

Scheurebe

Muskateller

Silvaner

Huxelrebe

### **Weinhaltige Getränke**

Weinhaltige Getränke sind Getränke, die mit Wein zubereitet werden. Dazu zählen zum Beispiel Bowlen, Feuerzangenbowle, Glühwein, Kalte Ente, Punsch, Schorle und Weinaperitif.

### **Weinstein**

Weinstein ist ein Trivialname für Salze aus der Weinsäure. Weinstein wird erst unter bestimmten Bedingungen wie zum Beispiel dem Kälte oder der der Reifung sichtbar. Er entsteht durch sehr starke Temperaturunterschiede während des Reife-Prozesses und Lagerung. Beim Auskristallisieren lagert er sich vorwiegend am Boden des Gefäßes (zum Beispiel einer Flasche) oder am Flaschenkorken ab. Weinstein kann sowohl bei Weißweinen wie auch bei Rotweinen auftreten, egal ob es sich dabei um junge Weine oder auch alte Weine handelt.

Weinstein ist in Wasser leider schwer löslich und er setzt sich daher an den Fasswänden von Holzfässern und, je nach Art der Lagerung, am Grund oder am Korken von den Weinflaschen ab. Die Löslichkeit sinkt übrigens auch mit abnehmender Temperatur.

Der Weinstein hat für Menschen keine schädlichen Auswirkungen; er fühlt sich im Mund erst wie scharfkantiger Sand an, der sich dann beim Zerreiben zwischen den Zähnen im Speichel auflöst.

### **Weinsuppe, rheinische**

Weinsuppe ist eine aus Wein hergestellte Suppe – ein Gericht, das übrigens seit Jahrhunderten bekannt ist. Die lateinische Bezeichnung war "inritum", was Eingebrocktes (in Milch, Suppe, Wein etc.) bedeutet. Abwandlungen der mehrheitlich süßlichen Suppen waren natürlich auch klare neben legierten Zubereitungen, meistens aus Weißwein hergestellt, seltener auch aus Rotwein. Frisches oder geröstetes Brot wird sehr oft als Einlage serviert.

Rheinische Weinsuppe wird aus Weißwein, Wasser, Sahne mit Zimt und ungespritzter Zitronenschale zubereitet. Sie wird mit Stärke gebunden, dazu reicht man Grießklößchen.

### **Weintraube**

Weintrauben sind rote oder weiße, kernlose oder mit Kernen Weintrauben. Sie werden

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

nach Tafeltrauben und solchen, die zur Weinherstellung oder Rosinenproduktion geeignet sind, unterschieden. Bekannte Rebsorten bei weißen Weintrauben sind unter anderen: die Chardonnay, die Sauvignon und die Riesling. Bei roten Weintrauben sind es zum Beispiel: Cabernet, Sauvignon, Merlot, Lam-brusco und Pinot Nero.

Man verwendet Weintrauben zum Rohverzehr, in Salaten, zu Käse, als Rosinen und für die Weinherstellung.

Achtung:

Weintrauben enthalten sehr viel Kalium, wirken harntreibend und abführend. Die roten Weintrauben wirken anregend, blutreinigend und entschlackend.

## **Weirauch**

Weirauch = Weihrauch

Weihrauch kann übrigens wirksam gegen verschiedene Entzündungskrankheiten wie Arthritis, Neurodermitis oder Asthma und die chronischen Darmentzündungen Colitis Ulcerosa und sogar Morbus Crohn sein. Außerdem ist Weihrauch bei der Bekämpfung von Multiple Sklerose hilfreich.

## **Weißbiersuppe** für Schwentinental (Kreis Plön, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Weißbier  
1 Prise Zimt  
4 Esslöffel braunen Zucker  
etwas Tafelsalz  
1/2 Zitrone  
1 Esslöffel Kartoffelmehl

Spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren Sie die Zitrone. Dann reiben Sie die Schale mit einer Küchenreibe ab und verwenden die andere Hälfte der Zitrone anderweitig

Danach geben Sie das Weißbier mit dem Zimt, der geriebenen Zitronenschale, dem braunen Zucker, etwas Tafelsalz und Zitronensaft in einen Topf und bringen die Zutaten zum aufkochen. Anschließend reduzieren Sie die Hitze, verrühren nebenbei das Kartoffelmehl in einer kleinen Schüssel mit wenig Wasser und rühren das Gemisch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zu dem Weißbier. Das Ganze lassen Sie bitte noch einmal aufkochen (damit die Stärke die Suppe binden kann).

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können auch Röstbrotwürfel nach eigenem Belieben darüber streuen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Weiterer Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Weißbrot**

Weißbrot enthält mindestens 90 % Weizenmehl und bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse. Außer Hefe und Salz und/oder Zucker bis zu 11,1 % möglich Angeboten wird Weißbrot als Kastenweißbrot, als Langweißbrot oder als Stangenweißbrot.

Achtung:

Weißbrot ist gut bekömmlich, leicht verdaulich und enthält wertvolle Nährstoffe (wie Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine) als Vollkornbrot.

### **Weißer Bohnen**

Weißer Bohnen sind weiß bis cremefarbig, schmecken mild bis cremig und werden beim Kochen weicher als bunte Bohnen.

Man verwendet Weißer Bohnen hauptsächlich in Eintopfgerichten.

Achtung:

Wie alle Bohnen sollten Sie auch weißer Bohnen auf keine Fall Roh verzehren!

### **Weißer-Bohnen-Eintopf**

Der Weißer-Bohnen-Eintopf wird mit Bauchspeck, abgezogenen Zwiebeln, Lauch/Porree, Möhren, Kartoffeln (mehligkochend=). Gemüsebrühe, Wiener Würstchen, Tafelsalz und Pfeffer zubereitet. Veganer und Vegetarier können die Würstchen natürlich weg lassen.

### **Weißer Heilbutt**

Weißer Heilbutt ist ein Seefisch (Knochenfisch, Plattfisch). Der weiße Heilbutt wird 50-150 Zentimeter lang und wiegt etwa 35 Kilogramm. Weißer Heilbutt kann 40-50 Jahre alt werden, dann wird er bis etwa 400 Zentimeter lang und 300 Kilogramm schwer. Weißer Heilbutt kommt im Nordatlantik und dem Pazifik vor. Sein Fleisch ist sehr aromatisch, fest und grätenarm. Außerdem ist das Fleisch des weißen Heilbuttes hell, proteinreich (etwa 18-20 %) und fettarm (etwa 2 %). Weißer Heilbutt hat eine höhere Fleischqualität als schwarzer Heilbutt, daher ist er als Speisefisch von großer Bedeutung.

Man verwendet weißen Heilbutt gebraten, gedünstet, gegrillt, gekocht und geräuchert.

Achtung:

Heilbutt gilt als stark vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden!

### **Weißer Nougat**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Siehe auch Nougat de Montelimar.

### **Weißer Piedmont-Trüffel (Tuber magnatum Picco)**

Die Weiße Trüffel, auch Herrentrüffel, Piemont- oder Alba-Trüffel oder bisweilen Tartufo bianco di Acqualagna genannt, ist eine aus Südeuropa stammende Echte Trüffel, die zu den teuersten Lebensmitteln der Welt gehört.

Die weißen Trüffeln sind von Oktober bis Dezember im Handel erwärblich. Weiße Trüffeln sind von unterschiedlicher Größe und haben ein sehr schön intensives Aroma. Der hohe Preis und das einzigartige Aroma machen weiße Trüffel übrigens zu einem der teuersten Lebensmittel der Welt.

### **Weißer Spargel**

Weißer Spargel ist ein unterirdisch wachsendes Gemüse, siehe auch Spargel.

Achtung:

Weißer Spargel muss im Gegensatz zu grünem Spargel geschält werden.

### **Weißer Thunfisch**

Weißer Thunfisch hat eine Länge von bis zu 1 Meter und wird etwa 30 Kilogramm schwer. Siehe auch Thunfisch.

Achtung: Beim Garen wird das Fleisch von weißem Thunfisch rosa. Weißer Thunfisch gilt als potenziell gefährdet und sollte nicht mehr verzehrt werden!

### **Weißer Rüben / Herbstrübe**

Die weiße Rübe oder Herbstrübe (auch Krautrübe, Ackerrübe, Wasserrübe, Stoppelrübe oder Råben genannt) ist eine Speiserübe, die natürlich mit der Mairübe und der Bayerischen Rübe verwandt ist. Sie wird in den Herbstmonaten Oktober und November geerntet.

Die weiße Rübe gibt es als kugelige und als langgestreckte Sorte. Die sonnenbeschienenen Teile der Rübe werden übrigens violett. Je nach Anbauart ist die Rübe nach der Ernte komplett weiß, oder sie hat eine weiß-violette Färbung. Kugelige Sorten bestehen dagegen fast nur aus dem Hypokotyl der Pflanze im Gegensatz zu langgestreckten, wo noch ein Teil der Sprossachse zur Rübe wird. Dadurch sind die kugeligen Sorten überdies geschmackvoller; die langgestreckten sind dagegen geschmacklich herber.

### **Weißes Mandelmus**

Weißes Mandelmus aus blanchierten Mandeln ist natürlich für die Verfeinerung von veganer Mayonnaise oder Rührei-Ersatz und Eierstich-Ersatz. Braunes Mandelmus aus ungeschälten, gerösteten Mandeln eignet sich dafür leider weniger.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Weißfische**

Weißfische ist die Sammelbezeichnung für eine Gruppe mitteleuropäischer Süßwasserfische (karpfenartig) mit sehr grätenreichem Fleisch, deshalb sind Weißfische nicht all zu beliebt. Zu den Weißfischen zählen zum Beispiel: Aland, Barbe, Brasse, Döbel, Elritze, Karausche, Plötze und die Rotfeder.

Man verwendet Weißfische gebacken oder gebraten.

## **Weißkohl**

Weißkohl wird auch als Weißkraut bezeichnet und hat grüne, feste und runde Köpfe. In Deutschland ist Weißkohl die am meisten verzehrte Kohlsorte.

Man verwendet Weißkohl roh als Salat, gekocht oder zum Beispiel in Aufläufen, Kohlrouladen und Sauerkraut.

## **Weißkohleintopf**

Weißkohleintopf wird aus gemischtem Hackfleisch (halb und halb), Weißkohl, Kartoffeln (mehligkochend), abgezogenen Zwiebeln und abgezogenen Knoblauch zubereitet. Abgeschmeckt wird der Weißkohleintopf mit etwas Kümmel, Tafelsalz, Pfeffer. Außerdem gibt man noch etwas Olivenöl, Gemüsebrühe, Tomatenmark und Kräuter nach eigenen Wahl in den Eintopf.

## **Weißkohlsuppe mit Paprika** für Altenwerder (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Weißkohl  
400 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Spitzpaprika  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Zwiebel, rot  
80 Gramm Vivera veganer Speck  
1/2 Zitrone (oder etwas instand Zitronensaft)  
1 Esslöffel, gehäuft Paprikapulver, rosenscharf  
1 Esslöffel, gehäuft Kümmelpulver  
1 Tomate

Außerdem:

nach eigenem Belieben Tafelsalz  
1 Esslöffel Sonnenblumenöl  
2 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Stücke (etwa 1 x 1 Zentimeter). Dann ziehen Sie die Zwiebeln

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach entfernen Sie vom Weißkohl die äußeren Blätter, spülen den Rest des Kohls auch kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie den Kohl in einem Sieb abtropfen lassen und auf einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Küchentuch trocken, halbieren die Tomate, entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden die Tomate grob in kleine Stücke. Außerdem halbieren Sie bitte die Spitzpaprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansätze bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen lassen, sie gut abtropfen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 1-2 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem großem Topf, braten darin den veganen Speck kurz an und rühren dabei bitte immer wieder gut mit einem Kochlöffel um. Wenn sich etwas Speck am Topfboden anzusetzen beginnt, beachten Sie das bitte nicht, das stört nicht, solange er nicht schwarz wird. Sollte der vegane Speck zu dunkel werden, können Sie ihn mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Wenn der Speck leicht knusprig gebraten ist geben Sie die Zwiebelwürfel und Paprikawürfel dazu, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und schwitzen sie etwa 5-6 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze an. Nach dem Anschwitzen geben Sie den Kohl und die Tomate mit in den Topf, verrühren die Zutaten noch einmal mit dem Kochlöffel und lassen den Topfinhalt kurz unter Rühren mit anschwitzen. Dann halbieren Sie die Zitrone, pressen eine Hälfte aus und nehmen 1 Esslöffel des Zitronensaft ab (den Rest der Zitrone brauchen Sie für dieses Rezept nicht).

Jetzt gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, reduzieren die Temperatur und geben die Kartoffelwürfel hinzu. Dann fügen Sie noch die zerdrückten Lorbeerblätter, den Kümmel, etwas Paprikapulver und Zitronensaft hinzu.

Danach geben Sie einen Deckel aus den Topf, lassen die Suppe etwa 15-17 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln und schmecken sie nach dem Kochen mit Tafelsalz ab. Zum Schluss richten Sie die Weißkohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Als Beilage zu dieser Suppe können Sie beispielsweise eine Scheibe Graubrot servieren. Diese Vorspeise/Frühstückssuppe ist übrigens eine gute Stärkung in der kalten Jahreszeit!

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat zu essen, jedes Blümlein trinkt von dir. Hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott, hab Dank dafür

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Weißkraut**

Siehe auch Weißkohl.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Weißlacker Käse**

Weißlacker Käse ist halbfester Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch nach Limburger Art. Er ist rindenloser kalt gereifter Käse mit gleichmäßig gereiften, hellem Inneren und nahezu ohne Lochung (keine Bruchlöcher). Weißlacker Käse hat einen herzhaft-pikanten bis leicht scharfen Geschmack, da er mit Salzwasser behandelt wird. Sein Fettgehalt liegt bei 20-28 % (Fett i. Tr. 40-50 %). Weißlacker Käse reift 4-6 Monate.

## **Weißling**

Siehe auch Wittling.

## **Weißreis**

Weißreis ist gereinigter, geschälter und polierter Reis (ohne Keimling und Samenschale).

Achtung:

Weißreis enthält weniger Mineralstoffe und Vitamine als Naturreis, ist dafür aber wesentlich länger haltbar.

## **Weißwein (Grundregel)**

Weißwein/Rose passt hervorragend zu Gerichten wie Fisch und hellem Fleisch.

## **Weißwein-Käse Suppe mit Blätterteighaube** für Cranz (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
1 Zehe Knoblauch  
150 Gramm Champignons (oder andere Pilze)  
2 Esslöffel weißes Mehl  
30 Gramm Margarine  
1 Esslöffel weißes Mehl (2)  
1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Becher Schlagfix  
1/4 Liter Wein, weiß (oder hellen Traubensaft)  
200 Gramm veganer Schmelzkäse (siehe Tipps)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle  
250 Gramm Blätterteig, Tiefkühlware  
7 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
50 Milliliter Mineralwasser  
50 Gramm Sesam

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie den Knoblauch sowie die Zwiebeln getrennt in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 5 Gramm Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Danach putzen

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Sie die Pilze (siehe Tipps), schneiden sie blättrig und dünsten die Pilze im Topf bei mittlerer Hitze etwa 10 10 Minuten mit. Anschließend rühren Sie die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch, bestäuben sie mit einem Esslöffel weißen Mehl (2), lassen das Mehl etwas anbraten (nicht braun werden lassen) und löschen den Topfinhalt mit Gemüsebrühe ab. Nun lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten kochen, geben danach den Schlawfix, den veganen Schmelzkäse (siehe Tipp) und den Weißwein (wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) hinzu und lassen den Topfinhalt bei großer Hitze aufkochen. Nach dem Aufkochen halbieren Sie die Hitze wieder und schmecken die Suppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Jetzt füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in 4 ofenfeste Suppentasse. Dann verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel und bestreichen den Rand der Tassen mit etwas Ei-Ersatz (nicht alles, für dieses Gericht brauchen Sie noch etwas Ei-Ersatz). Danach stechen Sie aus dem Blätterteig 4 Kreise aus (der Umfang soll etwas größer als der der Tassen sein). Die Teigdeckel legen Sie dann auf die Tassen und drücken die Deckel am Tassenrand etwas fest. Dann bestreichen Sie den Teigdeckel mit dem restlichen Ei-Ersatz und streuen die Sesamkörner darauf.

Nun überbacken Sie die Suppen im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze), bis der Blätterteig schön aufgegangen ist. Zum Schluss hohlen Sie die Tassen vorsichtig (heiß!) aus dem Backofen und servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Veganer Schmelzkäse

schön klebrig, super aromatisch, auch als Käsesauce und zum Überbacken geeignet

Menge: 1 Portion

4 Mittel-große Kartoffeln, festkochende  
1 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
60 Gramm Cashewkerne  
2 Esslöffel Pflanzenmargarine  
6 Esslöffel, gehäuft Hefeflocken(Edelhefeflocken)  
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
Paprikapulver

Mahlen Sie die Cashewkerne sehr fein, bis das Fett austritt und sie anfangen zu pappen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Dann schälen Sie die Kartoffeln, die Zwiebel und den Knoblauch, schneiden alles klein und kochen es in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt sehr weich. Wenn nötig gießen Sie das Kochwasser ab.

Die Cashews geben Sie dazu und pürieren sie sofort noch heiß zu einer sämigen Masse. Die Margarine, den Senf und die Hefeflocken geben Sie dazu und mit schmecken das Ganze mit Pfeffer, Tafelsalz und Paprikapulver ab. Dann rühren Sie das Ganze gründlich durchrühren, würzen eventuell nach und pürieren es nochmal kurz auf. Den Schmelzkäse müssen Sie vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Er wird etwas fester und gut streichfähig.

Mit etwas Kräutern, Tomatenmark, eingelegtem Pfeffer, Chilis oder noch mehr Knoblauch eignet sich der vegane Schmelzkäse sich ideal als herzhafter Brotaufstrich oder als Käsedip. Mit Sojasahne gestreckt ergibt er sogar eine sehr leckere Käsesauce.

Weiterer Tipp:

Zum Überbacken nehmen Sie bitte 1 - 2 Esslöffel mehr Hefeflocken.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,  
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.  
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,  
was lebt, mit Segen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Weißwein/Rose**

Weißwein serviert man zu Fisch und hellem Fleisch.

### **Weißweinsöße (Sauce au vin blanc)**

Die Weißweinsöße besteht aus einer Mehlschwitze die mit Fischbrühe (unter ständigem Rühren) aufgegossen wird. Außerdem wird sie mit Weißwein, Sahne, Eigelb und Butter hergestellt und ist eine Ableitung der Fischgrundsauce.

### **Weißwurst**

Weißwurst ist eine bayrische Spezialität aus fein zerkleinertem Kalbfleisch, etwas Schweinefleisch, Kräutern, Gewürzen sowie Salz. Die Mischung wird mittels Eiswürfeln gebunden, in Därme gefüllt und dann bei etwa 75 Grad Celsius gebrüht. Die Weißwurst wird weiß, da nur Kochsalz verwendet werden darf. Serviert wird Weißwurst mit süßem Senf und Brezeln.

### **Weißzucker**

Siehe auch Raffinade.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Weizen**

Weizen ist das wichtigste Brotgetreide in Europa und Nordamerika. Weizen ist ein Ährengras, es benötigt zum Anbau im Vergleich zu anderen Getreidearten (siehe auch Getreide) die besten Böden. Weizenkörner sind länglich mit einem stumpfen und einem mehr spitzen Ende. Sie werden 6-8 Millimeter lang im Durchmesser und haben eine glatte Oberseite, die Unterseite hat einen durchgängigen Spalt. Wegen der besonderen Eigenschaften von Gluten (Protein und Weizen) haben Weizenmehle eine sehr gute Backfähigkeit.

Man verwendet Weizen zum herstellen von Graupen, Grieß, Mehl und Stärke (siehe auch Weizenstärke). Außerdem verwendet man Weizen zum herstellen von Backwaren, Kornbranntwein, Teigwaren und Weizenbier.

## **Weizenbrot**

Siehe auch Weißbrot

## **Weizenbrötchen**

Weizenbrötchen sind Kleingebäcke, siehe auch Weißbrot.

Achtung: Weizenbrötchen sind sehr gut bekömmlich und leicht verdaulich. Im Gegensatz zu Vollkornbrötchen enthalten Weizenbrötchen weniger wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Weizenbrötchen haben eine große Formenvielfalt und Sortenvielfalt. Es gibt zum Beispiel Kaisersemmel, Mohnbrötchen, Rosenbrötchen, Rundstück, Semmel oder Sesambrötchen.

## **Weizengliadin**

Siehe auch Gluten.

## **Weizengluten**

Siehe auch Gluten.

## **Weizenkeimöl**

Weizenkeimöl ist schwach gelblich, der Geruch erinnert an Getreide und Weizenkeimöl wird aus Weizenkeimen kalt gepresst. Weizenkeimöl ist reich an B-Vitaminen sowie an Vitamin A und E. Wegen seines hohen Gehalts an Vitamin E, Lecithin und essenziellen Fettsäuren wird Weizenkeimöl auch als Diätöl eingesetzt.

Man verwendet Weizenkeimöl in der kalten Küche und zur Haut- sowie zur Haarpflege.

## **Weizenkleber**

Der Weizenkleber ist das KleberEiweiß des Getreides und wird auch Gluten genannt. Siehe auch Kleber Eiweiß.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Weizenkleie**

Kleie ist ein Sammelbegriff für die bei der Getreideverarbeitung nach Absieben des Mehles zurückbleibenden Rückstände aus Schalen, der Aleuronschicht und dem Keimling. Die Kleie sind ein Mühlennachprodukt und nicht zu verwechseln mit den Spelzen. Sie wurden übrigens früher vorwiegend als Futtermittel verwendet.

Weizenkleie sind ein guter Lieferant für Eisen, Kupfer, Zink, Magnesium und Phosphor sowie Mangan. Zudem enthalten Weizenkleie große Mengen an B-Vitaminen. Sie sind außerdem ein beliebtes Mittel gegen Verstopfungen oder eine träge Verdauung.

### **Weizenmischbrot**

Weizenmischbrot enthält mehr als 50 %, aber weniger als 90 % Weizenmehl beziehungsweise Weizenmahlerzeugnisse und Roggenmehl beziehungsweise Roggenmahlerzeugnisse.

### **Weizenpuder**

Weizenpuder ist fein vermahlende Weizenstärke.

Man verarbeitet Weizenpuder vorwiegend in der Feinbäckerei. Siehe auch Weizenstärke. Weizenschrotbrot Weizenschrotbrot enthält mindestens 90 % Backschrot (Weizenbackschrot) und bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse (zum Beispiel helles Weizenmehl oder Roggenmehl).

### **Weizenstärke**

Weizenstärke ist aus Weizen gewonnene reine Stärke.

Man verwendet Weizenstärke für Backwaren (siehe auch Massen) und Puddings.

### **Weizensuppe** für Eißendorf (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Weizenschrot, frisch gemahlen

750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Stangen Lauch/Porree

4 Esslöffel Crème fine

2 Esslöffel Speiseöl

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell Knoblauch

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, rösten Sie das frisch gemahlene Schrot darin etwas an und füllen Sie den Topf mit der heißen Gemüsebrühe auf. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), entfernen mit einem großem Küchenmessers die Stielansätze vom Lauch und schneiden ihn mit dem Küchenmesser in Ringe. Anschließend geben Sie die Lauchringe mit in den Topf und lassen das Ganze bei kleiner Hitze etwa 20 Minute ausquellen (vorsichtig, das spritzt sehr leicht und die Brühe ist heiß!). Zwischendurch rühren Sie die Suppe bitte mit einem Kochlöffel um, schmecken sie mit den Gewürzen ab und verfeinern die Weizensuppe vor dem anrichten mit der Crème fine die Sie bitte mit dem Kochlöffel unterrühren.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Als Beilage können Sie ein Stück frisches Fladenbrot oder Tandoori Naan servieren.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Weizenvollkornbrot**

Weizenvollkornbrot muss mindestens 90 % Weizenvollkornmehl enthalten.

Achtung:

Für die Ernährung ist Weizenvollkornbrot wertvoller als Weißbrot, da es sehr ballaststoffreich ist und die Mineralstoffe sowie Vitamine des ganzen Getreidekornes enthalten sind.

### **Welche Nudeln/Pasta eignet sich zu welchem Gericht?**

Kurze Pasta, wie zum Beispiel Penne, Rigatoni, Precchiette oder Makkaroni eignen sich hervorragend zu Soßen (weil sie die Soße wegen ihrer Oberfläche gut aufnehmen) mit kleingeschnittenem Gemüse, aber natürlich auch zu kräftigen, sämigen Käse- oder Sahnesoßen.

Lange, dünne Pasta, wie zum Beispiel Spaghetti oder Linguine können Sie unter anderem mit Pesto oder einer Tomatensoße servieren.

### **Welches ist der beste Reis**

Der schwarze Reis ist, wenn es um Nährstoffe geht, der Beste: Das dunkle Korn ist eine sehr gute Mineralstoffquelle! Mit einem besonders hohen Eisenwert ist der schwarze Reis

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

außerdem sehr gut für den Kreislauf. Er ist aber auch reich an Eiweiß sowie an Spurenelementen.

### **Welches Mehl eignet sich für Rührteig?**

Der Rührteig ist ein klassischer Kuchenteig mit sehr vielen Abwandlungsmöglichkeiten der sich für alle Weizen- und Dinkelmehle eignet. Ein experimentieren ist erwünscht! Klassische Produkte auf Rührteigbasis sind zum Beispiel Sandkuchen, Marmorkuchen oder Muffins. Unsere Mehlempfehlung ist übrigens Weizenmehl Type 405 und 550 sowie Dinkelmehl Type 630.

### **Welches Mehl eignet sich für welches Gebäck?**

Weizenmehl

- Type 405: Pizza
- Type 405: Kuchen, Kleingebäck und Torten
- Type 550: Brötchen, Hefengebäck, Kuchen, helle Brote und zum Kuchen (Spätzle, Knödel, Soßen andicken)
- Type 812: helles Mischbrot und Kuchen
- Type 1050: Mischbrot und herzhaftes Gebäck

Dinkelmehl

- Type 630: Kuchen, Stollen, Pfannkuchen, feines Gebäck, Brötchen und helles Mischbrot
- Type 812: helles Brot und Kuchen
- Type 1050: dunkles Dinkelbrot, Mischbrot und herzhaftes Gebäck

Roggenmehl

- Type 610: helles Roggenbrot, Mischbrot, Schmalzgebäck
- Type 997: Mischbrot und Schüttelbrot
- Type 1150: Mischbrote und Brötchen
- Type 1370: klassisches Bäckermehl für Roggenbrot, ideal für Sauerteigansatz
- Type 1740: herzhaftes, dunkles Roggenbrot

### **Welker Salat**

Ist der Salat nicht mehr ganz tafrisch, geben Sie ihn in Eiswasser, der macht müde Blätter wieder munter. Oder: Den Salat in handwarmes Wasser geben und Zucker dazugeben. Dann zwei Stunden stehen lassen. Danach ist er wieder knackig und frisch.

### **Wellhornschncke**

Die Wellhornschncke ist die größte Schneckenart Deutschlands. Sie wird auch als Meeresschncke bezeichnet. Wellhornschncken sind bis etwa 12 Zentimeter groß. Sie kommen in Fanggebieten beziehungsweise in Zuchtgebieten der Emsmündung und auf Helgoland vor. Außerdem gibt es die Wellhornschncke im Atlantik.

Man verwendet die Wellhornschncke für Meeresfrüchtesalate, im Backteig zubereitet, für Suppen. Wellhornschncke haben eine kurze Garzeit. Sie werden zum Verzehr mit

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zitronensaft beträufelt oder mariniert.

### **Wels**

Wels wird auch Waller genannt und ist, nach dem Stör, Europas größter Süßwasserfisch (Raubfisch). Der Wels wird bis zu 3 Meter lang und bis zu 200 Kilogramm schwer. Der Wels kommt in großen, warmen Seen und langsam fließenden, tiefen Flüssen vor. Welsfleisch ist weiß bis orange (je nach Art), fast grätenlos, fest, sehr schmackhaft, proteinreich (etwa 15 %) und fettreich (etwa 12 %).

Man verwendet den Wels gebraten, gedünstet, gegrillt, in Speck gewickelt und auch geräuchert.

Achtung:

Nur das Welsfleisch junger Tiere ist zum Verzehr geeignet.

### **Weringue (Meringe)**

Schaummasse aus Eiweiß und Zucker.

### **Wermut (Getränk)**

Wermut (englisch: Vermouth) ist ein mit Gewürzen und Kräutern aromatisierter und aufgespriteter Wein mit einem vorgeschriebenen Alkoholgehalt zwischen 14,5 und 21,9 % Alkohol und unterschiedlich hohem Zuckergehalt.

Seinen Namen verdankt der Wermut dem Wermutkraut (*Artemisia absinthium*), das durch seine bitteren Aromastoffe den Geschmack deutlich prägt. Wermut können Sie als Aperitif servieren, er ist Bestandteil vieler Cocktails und wird auch zur Verfeinerung von Speisen genutzt.

Bekannte Marken:

Carpano, Cinzano, Gotano, Martinazzi, Martini (nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Cocktail), Noilly Prat (bekannt als "extra trocken"), Stock, Yzaguirre

Lillet und Dubonnet werden übrigens gelegentlich als Wermut gehandelt; sie enthalten aber kein Wermutkraut, sodass diese Zuschreibung leider falsch ist.

### **Wermutkraut**

Der Wermut (Gemeiner Wermut), Echt-Wermut oder Wermutkraut (*Artemisia absinthium* L.), auch Bitterer Beifuß oder Alsem, ist eine Pflanzenart in der Gattung *Artemisia* aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*).

Wermut kommt selbstverständlich im gemäßigten Eurasien, in Indien, Marokko und Algerien vor. Er wächst vorzugsweise auf trockenen oder auf sandig-tonigen Böden in der Nähe von Wasserläufen in Höhen bis zu 3500 Meter. Das Wermutkraut ist in Mitteleuropa eine Charakterart der Ordnung Onopordetalia, kommt aber natürlich auch in Gesellschaften der Klasse Agropyreteea vor. In Nordamerika wurde der Wermut

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

eingeführt und kommt in sich selbst erhaltenden Populationen vor.

Die alteingebürgerten Vorkommen in allen Bundesländern Österreichs werden als häufig bis selten angegeben.

Wermut wird schon seit der Antike als Heilpflanze eingesetzt. Ihm wurden zahlreiche Wirkungen zugeschrieben, darunter die Förderung von Appetit, Verdauung und Menstruation sowie Hilfe bei Kopfschmerzen, Gelbsucht und Entzündungen. Auch als Abtreibungsmittel (Abortivum) ist Wermut sehr bekannt. Im alten Griechenland war die Pflanze der jungfräulichen Jagdgöttin Artemis geweiht, in Ägypten, wo sie übrigens auch als Liebeszauber eingesetzt wurde, der Fruchtbarkeitsgöttin Bastet. Im Mittelalter wurde der Einsatz als Heilpflanze unter anderem von Hildegard von Bingen sehr ausführlich beschrieben, die vor allem die äußerlichen Anwendungen betonte. Daneben wurde das Wermutkraut zur Abwehr von Mäusefraß an Büchern in Schreibintinte verwendet und gegen Motten in Kleiderschränke gehängt.

Auch heute wird eine Wirksamkeit von Wermut zur Appetitanregung, bei Beschwerden des Verdauungstraktes, wie Gastritis oder Blähung, zur Anregung der Leberfunktion sowie bei krampfartigen Störungen des Darm- und Gallenwegbereichs vermutet. Die verdauungsfördernde Wirkung wird dabei auf die enthaltenen Bitterstoffe zurückgeführt. Verwendet werden übrigens Bruchstücke der Zweigspitzen blühender Pflanzen (Absinthii herba beziehungsweise Herba Absinthii). Diese werden in verschiedenen kommerziell erhältlichen Phytopharmaka als wässrige oder wässrig-alkoholische Auszüge verarbeitet oder können auch als Tee zubereitet werden.

Nebenwirkungen können bei starker Überdosierung oder der Verwendung alkoholischer Extrakte auftreten und gehen auf die toxische Wirkung des Thujons zurück. Sie können Benommenheit, Erbrechen, Bauchschmerzen und in schweren Fällen Nierenschäden auch sowie Störungen des Zentralnervensystems umfassen. Wässrige Auszüge enthalten im Gegensatz zu alkoholischen relativ geringe Mengen an Thujon. Das reine ätherische Öl wird aufgrund des Thujongehalts von bis zu 40 % nicht medizinisch verwendet.

Neben der Verwendung als medizinische Droge kann Wermut übrigens auch als verdauungsförderndes Gewürz zu fetten Speisen verwendet werden. Das Wermutkraut ist Bestandteil des Absinth, eines alkoholischen Getränks mit Auszügen von Wermut, Fenchel, Anis und Melisse, das besonders im 19. Jahrhundert zur Modedroge wurde und aufgrund des Thujongehalts und der vermuteten gesundheitsschädlichen Wirkung zeitweise in verschiedenen europäischen Ländern verboten war. Wermutkrautextrakte werden auch verwendet zur Herstellung des Getränks Wermut, eines mit Gewürzen und Kräutern aromatisierten und aufgespritzten Weins.

### **Wespennest (Backware)**

Wespennester ist natürlich die Bezeichnung für verschiedene feine Backwaren, die als Hefengebäck, Schmalzgebäckenes oder auch Baiser hergestellt werden. Ihr Name kommt übrigens daher, dass sie einem Wespennest ähnlich sehen. Verschiedene Arten von Gebäck namens Wespennester konnten Sprachforscher schon ab dem 17. Jahrhundert vorwiegend als österreichisch und bayerisch bezeugen.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Westfälische Hochzeitssuppe**

Die in Westfalen weit verbreitete und beliebte Variante wird traditionell aus Rindfleisch (Suppenfleisch) zubereitet. Auch die wästfälische Hochzeitsuppe bildet den Auftakt des Hochzeitsmenüs, gefolgt vom kalt serviertem Rindfleisch mit Remouladensoße, Silberzwiebeln und natürlich Gewürzgerken als zweitem Gang.

### **Westfälische weiße Bohnensuppe**

Westfälische weiße Bohnensuppe wird aus weißen Bohnen, 1/2 Esslöffel Bohnenkraut, Fleischbrühe, Knollensellerie, Möhren, Kartoffeln (mehligkochend) Butter oder Margarine zubereitet. Abgeschmeckt wird die Bohnensuppe mit Majoran, Tafelsalz, weißem Pfeffer und Petersilie.

### **Wheaty Gran Chorizo, 200 Gramm (vegane Kaufempfehlung)**

Die Gran Chorizo ist die weltweit erste luftgetrocknete vegane Salami. Ihre pikante und kräftige Würzung verleiht ihr den typisch spanischen Geschmack und die Luftreifung rundet das Ganze ab.

Die Vegane Chorizo wird auf der Basis von Seitan hergestellt. Durch ihre Konsistenz und ihren einzigartigen Geschmack macht die Gran Chorizo jede Brotzeit zu etwas ganz besonderen.

Spanisches Flair bringt unser Leckerbissen 'Gran Chorizo' in die vegetarische Szene: deftig, pikant, vollmundig, luftgereift! Das heißt, wir haben mit diesem Leckerbissen erstmals ein veganes Produkt - nach seinem Vorbild mit (veganen) Salami-Starterkulturen beimpft und gereift - auf den Markt gebracht. Dies bringt eine im vegetarischen Bereich bisher nicht dagewesene Geschmacksdimension!

Quelle: <https://www.bioveganversand.at/lebensmittel/schnelle-kueche-fertigprodukte/1437/wheaty-gran-chorizo-200g?c=258> (unbezahlte Werbung)



### **Wheaty Rosmarin-Roulade (vegane Kaufempfehlung)**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Die Rosmarin Roulade von Wheaty eignet sich hervorragend als Gericht für die Feiertage.

Der Klassiker als vegane Variante! Feiner Rosmarin sorgt für mediterranen Genuss! Saftig-faseriger Biss und wunderbarer Geschmack. In der Pfanne kurz anbraten oder in einer Soße erhitzen. Alternativ in der Folie im Wasserbad warm machen. Passt gut zu Kartoffeln und buntem Ofengemüse oder klassisch zu Rosenkohl.

Quelle:

<https://www.bioveganversand.at/lebensmittel/fleisch-wurstalternativen/1743/wheaty-rosmarin-roulade-175g> (unbezahlte Werbung)



### **Wheaty Veganes Virginia-Steak, 175 Gramm (vegane Kaufempfehlung)**

Bunte Gewürz-Optik, saftig-faseriger Biss und wunderbarer Geschmack. Das ist ein herzhaft würziges, pflanzliches Steak. In der Pfanne kurz mit 2 Esslöffel erhitztem Speiseöl anbraten oder kurz von beiden Seiten auf den Grill. Zum Sommer-Grillen an leichten Salaten oder an herzhaften Beilagen und einer kräftigen Soße - ein Traum. Scharf!

Lässt sich auch kalt in dünne Scheiben schneiden, als Brotbelag oder im Salat ein traditioneller Genuss.

Größe: 175 Gramm

Quelle:

<https://www.bioveganversand.at/lebensmittel/vegan-grillen/610/wheaty-grill-virginia-steak-175-g?c=258> (unbezahlte Werbung)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)



## Wiener Schnitzel in Perfektion

Zuerst einmal muss gesagt werden, dass ein echtes Wiener Schnitzel immer mit Kalbfleisch hergestellt wird. Fragen Sie bei Ihrem Fleischhauer des Vertrauens nach der Kalbsnuss. Leider findet man heutzutage auf den Speisekarten das Wiener Schnitzel immer öfter in Form eines gebackenen Schweinsschnitzels. Ein gebackenes Schweinsschnitzel ist auch gut und korrekt, wenn es als solches bezeichnet wird. Also nehmen Sie ein etwa 18 dag schweres Kalbsschnitzel, legen Sie eine Folie darauf und plattieren Sie es vorsichtig. Salzen und danach panieren. Nehmen Sie griffiges Mehl, das bleibt nicht so stark haften, schütteln Sie trotzdem überschüssiges Mehl ab, danach 2 Eier verquirlen, manche strecken die Eier mit etwas Milch oder Mineralwasser, ist erlaubt, aber am besten ist es, wenn Sie nur die Eier nehmen. Wenden Sie die Schnitzel im Ei und danach geht es ab in die Brösel. Am besten wird die Panierung, wenn Sie Toastbrot entrinden und mahlen. Ansonsten nehmen Sie die Weißbrotbrösel, die Sie bei der Hand haben. Auch das Backen ist eine kleine Wissenschaft für sich. Ein Schnitzel muss jedenfalls schwimmen. Frisches Fett, am besten Butterschmalz oder Schweineschmalz, erhitzen, Schnitzel etwas hineinhalten, wenn es knusprig zischt, dann ist es richtig. Nun auf beiden Seiten goldbraun backen und dann genießen, am bestem mit einem Erdäpfel-Vogerlsalat (in Deutschland ist das Kartoffel-Feldsalat).

## Wiener Wäschermdädeln

Die wiener Wäschermdädeln sind eine in der Österreichischen Küche sehr beliebte warme Mehlspeise mit Marillen.

## Wiener Wurst

Wiener Wurst, kurz Wiener, ist natürlich eine in Österreich verbreitete Schnittwurstsorte. Die Namensähnlichkeit zu Wiener Würstchen ist übrigens zufällig.

Die Wiener Wurst besteht aus Rindfleisch und Schweinefleisch sowie Speck und Gewürzen. Außerdem werden dieser Wurst Nitritpökelsalz, Geschmacksverstärker und

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Eis hinzugefügt. Die Zutaten werden dann gewolft und danach in einem Kutter grob zerkleinert, in Kunstdärme gefüllt und zum Schluss heißgeräuchert. Eine andere Variante stellt übrigens die Polnische dar, die einen höheren Fleischanteil und niedrigeren Fettanteil besitzt. Da der Name Wiener Wurst im österreichischen Lebensmittelbuch schon definiert ist und daher bestimmte Mindestanforderungen im Bezug auf die Zusammensetzung gelten, vermarkten einige Unternehmen auch ähnliche Wurstsorten unter anderen Bezeichnungen wie Jausenwurst oder Tiroler.

### **Wiener Würstchen**

Als Wiener Würstchen (auch kurz als Wiener oder im schweizer Hochdeutsch als Wienerli bezeichnet), Krenwürstchen, Frankfurter Würstl (österreichisch und Niederlande, meistens Frankfurter), schwäbisch Saiten oder Wienerle, im Passauer Raum Thurner-Würstl oder kurz Thurner bezeichnet man natürlich eine dünne Brühwurst im Saitling. Die Wurst ist übrigens eine Abwandlung des Frankfurter Würstchens und wird im Gegensatz zu diesem natürlich aus Rind- und Schweinefleisch hergestellt.

### **Wiese-Egerling, Wiesen-Champignons (*Agaricus campestris*)**

Die Wiesen-Champignons sind ein guter Speisepilz und eine Pilzgattung aus der Familie der Champignonverwandten (Agaricaceae). Sie haben von Juni bis Oktober Saison und sind auf Wiesen, Weiden und Äckern zu finden. Ihr Hut ist jung halbkugelig, später flach gewölbt, weiß und im Alter auch etwas bräunlich. Die Haut von dem 3-12 Zentimeter großem Hut ist seidig matt oder feinschuppig, abziehbar und am Rand überstehend.

Verwechseln kann man die Wiesen-Champignons mit einigen oftmals sehr ähnlichen ungenießbaren oder giftigen Egerlingsschirmlingen (*Leucoagaricus*), diese haben ein weißes Sporenpulver.

Champignons werden entweder mit einer speziellen Bürste oder mit einem Pinsel gereinigt. Wenn Sie sie mit Wasser abwaschen saugen sie sich voll! Die Champignons verfärben sich bei Wasserkontakt braun.

Man verwendet Champignons für Suppen, Saucen, Füllungen, kalte Gerichte, als Vorspeise oder als Garnitur.

Giftige Doppelgänger der Wiesen-Champignons sind die unangenehm riechenden Karbol-Erdlinge die an denselben Plätzen erscheinen. Die tödlich giftigen weißen Knollenblätterpilze wachsen fast nie auf Wiesen, ihre Lamellen bleiben bis ins Alter weiß.

### **Wiesenlabkraut**

Das Wiesen-Labkraut (*Galium mollugo*), gerne auch Klein-Wiesen-Labkraut, Weißes Waldstroh, Grasstern oder Gemeines Labkraut genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Rötengewächse (Rubiaceae). Diese ist sehr weit verbreitet und in Mitteleuropa eine häufige Pflanze, die auf sonnigen Wiesen, Weiden und an Wegrainen mit nährstoffreichen, lehmigen Böden gedeiht.

Verwendung in der Küche:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wiesenlabkraut ist in der Küche natürlich vielseitig verwendbar. Im Frühjahr schmecken die jungen Blätter, die roh als auch gekocht verwendet werden. Der Geschmack erinnert übrigens an eine Mischung aus Rucola und Kopfsalat. Sie werden für Pestos, Salate, Smoothies, Suppen und Soßen eingesetzt. Von Mai bis September können Sie die weißen Blüten sammeln, die einen süßlich bis honigartigen Duft haben. Sie können zur Dekoration von Speisen und zum Aromatisieren von Getränken verwendet oder zu Gelee, Sirup und Desserts weiterverarbeitet werden. Im August und September reifen die Samen, die geröstet ein sehr aromatischer Kaffeeersatz sind.

## **Wild**

Als Wild werden alle jagdbaren Tiere der Gruppen Haarwild und Wildgeflügel, die für den menschlichen Genuss geeignet sind, bezeichnet. Wild zeichnet sich durch seinen arteigenen Geschmack, seine dunkle Fleischfarbe und wenig Fett aus. Weibliche Tiere werden wegen ihres zarten Fleisches und dem milden Wildgeschmack bevorzugt.

Achtung:

Wildfleisch oder Wildbret ist Eiweißreich (etwa 21 %), fettarm (etwas 3 %) und enthält viele Mineralstoffe. Bei der Lagerung und Zubereitung von Wild sind besondere Hygienevorschriften zu beachten. Siehe auch HACCP.

## **Wildbret**

Wildbret (auch Wildpret, Wildbraet, Wilpert) (mittelhochdeutsch wildbræt „Fleisch vom Wild“) ist die Bezeichnung für Fleisch von frei lebenden Tieren, die dem Jagdrecht unterliegen, also Wild. Eine spezifische Bezeichnung für Wildfleisch in den englischsprachigen Ländern Afrikas ist übrigens "Bushmeat".

Wildfleisch ist, mit Ausnahme von Robbenfleisch, arm an Fett und außerdem reich an Eiweißen, Mineralstoffen und Vitaminen.

Obwohl in der europäischen Küche wohl Wildschnitzel und Wildpfeffer am weitesten verbreitet sind, gibt es natürlich viele andere Möglichkeiten, Wildfleisch zuzubereiten.

## **Wilde Bergamotte**

Die Wilde Bergamotte (*Monarda fistulosa*), meistens Wilde Indianernessel oder Wilde Monarde genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Monarda* in der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

Sie wird als Zierpflanze in Rabatten und Staudenbeeten, sowie als Schnittblume genutzt. Die Wildform ist nur selten, verschiedene Sorten sind zerstreut in Kultur. Wilde Bergamotte ist seit spätestens 1635 in Kultur.

In Nordamerika wird diese Art übrigens als Heilpflanze und Gewürz verwendet. Aus frischen und getrockneten Blättern kann Tee zubereitet werden. Die Blätter und Blüten können entweder roh oder gegart gegessen werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Wildente**

Die Wildente ist in Deutschland eine weit verbreitete Wildgeflügelart mit dunklem Fleisch. Angeboten werden zum Beispiel: Schnatterenten, Stockenten und Krickenten, im Federkleid, frisch oder auch küchenfertig gefrostet.

Man verwendet Wildenten im Ganzen gebraten oder auch gefüllt.

Achtung:

Begehrt sind junge, zarte Wildenten, die erkennbar an ihrem biegsamen Brustbein sind. Frische Wildenten müssen abhängen, also reifen. Ältere Wildenten haben unter der Haut Milchfett, das vor der Verarbeitung entfernt werden sollte, weil das Fleisch sonst tranig schmeckt.

## **Wilder Knoblauch**

Siehe auch Bärlauch

## **Wildgans**

Siehe auch Wildgeflügelart, von der nur junge Tiere zum Verzehr geeignet sind. Erkennbar sind die jungen Tiere der Wildgans an dem biegsamen Brustbein. In Osteuropa werden Wildgänse gezüchtet.

## **Wildgeflügelart**

Wildgeflügel wird auch als Federwild bezeichnet. Wildgeflügel hat ein dunkles, mageres Fleisch und einen würzigen Geschmack. Siehe auch Fasan, Rebhuhn, Schnepfe oder Wachtel.

## **Wildkaninchen**

Wildkaninchen sind kleiner als Hasen mit graubraunem Fell. Wildkaninchen werden als Ballenwild gehandelt.

Man verwendet Wildkaninchen wie Hase.

## **Wildkräutersuppe** für Tornesch (Kreis Pinneberg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Bund Brennesseln  
2 Bund Giersch  
2 Bund Spitzwegerich  
2 Bund Löwenzahn  
20 Stiele Gundermann  
20 Blätter Sauerampfer  
20 Blätter Bärlauch  
6 Kartoffeln (mehlig kochend)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

6 Esslöffel Grieß  
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die rohen Kartoffeln und raspeln Sie sie mit einer Küchenreibe fein. Dann spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Kräuter mit einem großen Küchenmesser klein.

Danach erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf und rühren den Grieß ein. Dabei müssen Sie bitte kräftig mit einem Kochlöffel rühren, damit es keine Klumpen gibt. Anschließend geben Sie die Kräuter sowie die Kartoffeln hinzu, lassen die Zutaten etwa 15 Minuten kochen und schmecken das Ganze dann mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Unsere Tipps:

Das Gericht ist übrigens ein traditionelles Gericht für den Gründonnerstag, aber auch für die frische, regionale Frühlingsküche. Die Kräuter finden Sie zwischen April und Mai auf den Streuobstwiesen des Landes.

Wir empfehlen als Beilage frisches Vollkornbrot. Je nach Geschmack können Sie die Suppe mit Sojasahne verfeinern.

Durch die Bitterstoffe in den Kräutern ist das Rezept natürlich sehr gut für eine Detox-Kur im Frühjahr geeignet.

Unser Tipp:

<https://www.koche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

### **Wildpilze**

Wildpilze werden auch als Waldpilze oder Wiesenpilze bezeichnet. Sie haben im Gegensatz zu Kulturpilzen einen hohen Cadmiumgehalt und Quecksilbergehalt. Deshalb sollte ein Erwachsener pro Woche nicht mehr als 200-250 Gramm Wildpilze verzehren.

Achtung:

Im Gegensatz zu Kulturpilzen sollten Sie Wildpilze niemals roh essen!

### **Wildreis**

Wildreis wird auch als Indianerreis oder als Wildgetreide bezeichnet. Wildreis ist eine Wassergrasart aus Nordamerika und ist nicht direkt mit Reis verwandt. Wildreiskörner sind länglich, haben eine dunkelbraune bis schwarze Schale und schmecken intensiv nussartig.

### **Wildschwein**

Das Wildschwein ist ein Schwarzwild und ein Allesfresser. Frischlinge (Jungtiere) wiegen bis zu 30 Kilogramm, einjährige Überläufer (im zweiten Jahr) bis zu 45 Kilogramm.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Siehe auch Trichinenschau.

Achtung:

Ältere Wildschweine haben einen Fettansatz und eine feste Zellstruktur. Ihr Fleisch muss gebeizt und dann geschmort werden.

### **Wild Soße (Sauce Gibier)**

Die Sauce Gibier ist eine französische Grundsauce und heißt auf Deutsch Wildsoße. Im Gegensatz zu den übrigen Saucen, die üblicherweise mit Rinderknochen und Kalbsknochen zubereitet werden, wird die Sauce Gibier aus Wildknochen und Wildfond gekocht und ist so ein sehr guter Begleiter für Wildgerichte.

Die Ableitungen der Wild Soße sind:

- die Wildrahmsoße (Sauce venaison) die zusätzlich aus Zwiebeln, Johannisbeergelee, Zitronensaft und Creme fraiche zubereitet wird.

- die Wildpfeffersoße (Sauce poivrade)  
bei der gewürfelter Speck, gewürfelte Zwiebeln, Pfefferkörner und Butter hinzu gefügt werden.

- die Wacholdersoße (Sauce au genievre)  
die mit Zwiebeln, Wacholderbeeren, Butter, Speck, Gin (nach eigenem Belieben) und süßer Sahne ergänzt wird.

### **Williams (ein Obstwasser)**

Williams ist ein Birnen-Branntwein, der aus vergorenen Frucht beziehungsweise deren Fruchtsaft destilliert wird (natürlich ohne Zusätze).

### **Winterendivie**

Winterendivie sind im Winter geerntete Endivie, die nach dem Frost im Geschmack feiner sind.

### **Winterrettich**

Winterrettich ist ein mild schmeckender Riesenrettich aus Ostasien. Es handelt sich um eine Zuchtform des Garten-Rettichs. Andere Namen sind Daikon-Rettich, Japanischer oder Chinesischer Rettich und in Indien Mooli. Es gibt viele Sorten des Daikon. Wissenschaftlich wird der Winterrettich als eigene Varietät klassifiziert oder zusammen mit den europäischen Rettich-Sorten in einer Sortengruppe, Raphanus sativus Radish Group, vereint.

Daikon wird übrigens roh, eingemacht, getrocknet oder – besonders shogoin-Typen – gekocht verzehrt.

Daikon ist ein unverzichtbarer Bestandteil der japanischen Küche. Er kann natürlich

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

gekocht und allein oder in Eintopfgerichten wie Nabemono oder Oden serviert werden. Er wird oft auch gerieben und als Garnierung und Einlage in Suppen wie Miso-Suppe verwendet oder als Beilage zu Tempura serviert, um ihn in die Sauce zu mischen. Mit Sojasauce wird der Winterrettich zu japanischen Hamburgern serviert. Man macht aus ihm auch Takuan, eine Art eingelegtes Gemüse, das für Sushi und als Garnierung für weißen Reis verwendet wird.

Geschnetzelt und getrocknet heißt Daikon kiriboshi daikon („geschnittener und getrockneter Daikon“). Ganze eingelegte Daikon heißen takuan, diese sind oft leuchtend gelb. Es wird behauptet – jedoch ohne historische Fundierung –, dass ein buddhistischer Mönch namens Takuan diesen eingelegten Daikon zuerst zubereitete, um das Gemüse für den Winter haltbar zu machen. Eingelegte Daikon-Scheiben oder senmaizuke sind eine Spezialität (Meisan) der Stadt Kyoto.

Bettarazuke ist eine in Tokio beliebte Art eingelegter Daikon. Es wird durch Marinieren mit Zucker, Salz und Sake (in dem die Schimmelpkulturen belassen wurden) hergestellt. Der Name stammt übrigens von der Klebrigkeit des Rückstandes des Einlegeprozesses. Bettarazuke hat einen schönen knackigen und süßen Geschmack.

Am Abend des 19. Oktober wird im Gebiet um dem Takarada-Schrein eine "Bettara-Messe" (Bettara Ichi) abgehalten, um den in diesem Jahr frisch eingelegten Bettarazuke zu verkaufen.

Frische Blätter können natürlich auch als Blattgemüse gegessen werden, werden aber beim Verkauf im Laden leider sehr oft entfernt, da sie schlecht in den Kühlschrank passen und rasch gelb werden. Daikon-Sprossen, bekannt als Kaiware, sind eine sehr beliebte Garnitur für Salate und Sushi.

Daikon ist auch in der chinesischen und der koreanischen Küche wichtig. In China wird er zum Beispiel gern in Gerichten der regionalen kantonesischen Küche wie „poon choi“ verwendet, auch wird er zu Curry oder zusammen mit „frittierten Fischbällchen“ und „frittierte Schweinehaut“ gegessen. Der „Rettich-Kuchen“ zum chinesischen Neujahrsfest enthält ihn. Ein ähnliches Gericht kennt die Thai-Küche unter khanom pad ka. In Korea wird der Rettich zum Beispiel eingelegt und im Kimchi verwendet. In der nepalesischen Küche wird der Daikon ebenso mit Chili eingelegt und in der Sonne fermentiert (Mula ko Achar).

### **Winterspargel**

Siehe auch Schwarzwurzel.

### **Winterzwiebel**

Siehe auch Frühlingszwiebel.

### **Wirsing**

Der Wirsing ist eng mit dem Rotkohl und dem Weißkohl verwandt. Die gelbgrünen bis dunkelgrünen Blätter des Wirsing sind kraus gewellt, und bilden einen lockeren

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Kopf. Wirsing ist zarter als andere Kohlsorten. Außerdem enthält Wirsing sehr viel Vitamin C.

Man verwendet Wirsing in Aufläufen und Eintöpfen. Eine andere Bezeichnung für Wirsing ist übrigens „Wirz“

### **Wiringsuppe** für Francop (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Wirsing  
2 mittel-große Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 mittel-große Möhren  
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 großer Apfel (Boskop)  
1 Gemüsezwiebel  
2 Esslöffel Rapsöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die beiden Zutaten kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in Würfel. Danach halbieren Sie den Wirsing, entfernen das Herz des Wirsings mit einem großem Küchenmesser und schneiden das Herz mit dem Küchenmesser heraus wonach Sie den Wirsing bitte in mundgerechte Stücke schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf, dünsten die Zwiebeln darin etwa 2-3 Minuten glasig und geben dann den Wirsing hinzu, rühren die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch und dünsten den Wirsing bitte kurz mit.

Nun löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und fügen die Möhren und die Kartoffeln hinzu. Nach eigenem Belieben können Sie die Suppe jetzt mit den Gewürzen würzen, legen dann einen Deckel auf den Topf und lassen den Topfinhalt etwa 30 Minuten bei großer Hitze kochen. Dabei müssen Sie bitte ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren. Während der halben Stunde spülen Sie bitte einen Apfel ab, vierteln ihn und entfernen die Kerngehäuse bevor Sie den Apfel mit einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Danach geben Sie den geriebenen Apfel in den Topf zur Suppe und lassen die Zutaten noch 15-30 Minuten kochen (je nach gewünschter Festigkeit des Wirsings).

Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipps:

Besser schmeckt diese Suppe am nächsten Tag wenn sie im Topf gut durchgezogen ist. Als Beilage können Sie zum Beispiel Fladenbrot oder ein anderes Brot servieren.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Natürlich können Sie die Suppe auch mit anderem Kohl zubereiten.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Segne, Vater unser Essen

segne, Vater unser Brot.

Lass uns jene nicht vergessen,  
die da hungernd sind, in Not.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Wittling**

Wittling wird auch als Merlan oder Weißling bezeichnet und ist ein Seefisch (Knochenfisch, kabeljauartig). Wittling werden etwa 30-40 Zentimeter lang. Sie kommen im Atlantik, Mittelmeer, der Ostsee und dem schwarzen Meer vor. Das Fleisch vom Wittling ist sehr schmackhaft, weiß und zart. Außerdem ist es proteinreich (etwa 18 %) und fettarm (etwa 1%).

Man verwendet den Wittling Größtenteils in Folie gegart, in England aber auch als „fish and Chips“. Außerdem wird Wittling gebraten, für Farcen verwendet oder geräuchert.

Achtung:

Wittling ist gut verdaulich und zerfällt leicht. Feinschmecker bezeichnen den Wittling wegen seines zarten Fleisches als Hähnchen der Meere“.

### **Wok Up Würzpaste von Arche Naturküche**

Arche Wok Up ist eine fertige Würze für Wok-Gerichte. Die Kombination aus japanischem Würzgeschmack mit Ingwer, Galgant und Zitronengrasöl schmeckt zu vielen Gerichten.

### **Wolfsbarsch**

Wolfsbarsch wird auch als Seebarsch oder „loup de mer“ (Mittelmeer-Wolfsbarsch) bezeichnet. Er ist ein Seefisch (Raubfisch, Speisefisch) und hat eine Länge von bis etwa 80 Zentimeter. Wolfsbarsche wiegen etwa bis zu 6 Kilogramm, maximal 12 Kilogramm. Wolfsbarsche kommen in flachen, felsigen Regionen im Mittelmeer, dem Nordatlantik und der Nordsee vor. Wolfsbarschfleisch ist fest, grätenarm, grobfaserig und wohlschmeckend. Außerdem ist es proteinreich (etwa 18 %) und sehr fettarm (etwa 1-2 %).

Man verwendet den Wolfsbarsch unter anderem ganz, in Folie, im Salzmantel gebacken und flambiert.

Achtung:

Die starke Nachfrage besonders im Mittelmeerraum und in Frankreich führte zu einem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

starken Bestandsrückgang, der aber durch erfolgreiches Züchten besonders in Spanien und Griechenland wieder ausgeglichen wurde. Nichts desto trotz ist wilder Wolfsbarsch gefährdet, der Verzehr ist nicht zu empfehlen!

### **Worcestersauce**

Worcestersauce wird auch als Worcestershiresauce bezeichnet. Worcestersauce ist eine flüssige Würze aus zum Beispiel Anchovis, Chili, Essig (Malzessig), verschiedenen Gewürzen, Soja, Wein, Tamaqrindenmus, Zucker und Zwiebeln.

Die Worcestershiresauce findet in der Küche vielseitige Verwendung, vor allem zu Fleischgerichten wie beispielsweise Ragout fin. Darüber hinaus enthält die Vinaigrette des Caesar Salat Worcestershiresauce. Und auch für die Zubereitung des alkoholischen Cocktails Bloody Mary und der Michelada wird, neben Tabasco, Worcestershiresauce verwendet.

Man verwendet Worcestersauce auch zum Abrunden von Speisen (zum Beispiel Eintopfgerichten, Fisch, Fleisch, Geflügel, Suppen und Soßen.

Achtung:

Wegen des intensiven Geschmacks sollten Sie Worcestersauce sparsam verwenden.

Und: Worcestersauce ist nicht immer vegan! Eine vegane Worcestersauce wird unter anderem von den Firmen Zeisner, Ostmann, Kattus, Altenburger, Dittmann, Lacroix, Maitre Marcel hergestellt (unbezahlte Werbung).

### **Worcestershiresauce**

Siehe auch Worcestersauce.

### **Würfelsucker**

Würfelsucker ist aus sehr hochwertiger Raffinade in Formen (Würfel, Rhomben, Herzen und so weiter gepresst und anschließend getrocknet.

Man verwendet Würfelsucker zum Süßen von Heißgetränken wie zum Beispiel Tee oder Kaffee.

### **Wurstsalat**

Der Wurstsalat ist ein mit Essig, Speiseöl und Zwiebelwürfeln sauer angemachter Salat aus Wurst, meistens Brühwurst wie Lyoner, Stadtwurst oder Regensburger. Der Salat ist eine sehr beliebte traditionelle Zwischenmahlzeit in Süddeutschland, dem Elsass, der Schweiz (natürlich mit Cervelat) und in Österreich, wo er, aus Knackwurst oder auch Extrawurst zubereitet, auch Saure Wurst und Essigwurst genannt wird.

Laut Deutschem Lebensmittelbuch, die Leitsätze für Feinkostsalate, ist das "Ausgangsmaterial geschnittene Wurst, auch in Vermischung verschiedener Wurstsorten untereinander, Gurken und/oder Zwiebeln sowie andere würzende Zutaten".

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Bekannte Varianten sind übrigens der Schwäbische Wurstsalat, der natürlich zur Hälfte Blutwurst enthält, und besonders die in Deutschland Schweizer Wurstsalat, oft auch Straßburger oder Elsässer Wurstsalat genannte Zubereitung mit einem Anteil Emmentaler Käse. Der sogenannte Grenzgänger ist dagegen eine oberschwäbische Kombination von beiden.

In der Schweiz ist eine Variante mit Käse sehr verbreitet, die dort aber „Wurst-Käse-Salat“ genannt wird. Für den „Wurst-Käse-Salat“ wird in der Regel Cervelat verwendet. Die Käsesorte kann aber auch variieren, je nachdem, ob ein eher milder oder pikanter Käse gewünscht wird; es können auch zwei unterschiedliche Käsesorten verwendet werden. Am häufigsten finden sich Rezepte mit Greyerzer, Emmentaler und Appenzeller.

Verwandte Gerichte sind auch Ochsenmaulsalat, Nürnberger Gwerch, Fleischsalat und der Käsesalat.

## **Wurstwaren**

Wurstwaren sind Fleischerzeugnisse aus Kalb-, Rind- oder Schweinefleisch.

Unterschieden werden:

1) Brühwurst, fein zerkleinertes Fleisch, Gewürzen, in Dosen gefüllt, geräuchert und gebrüht. Siehe auch Bierschinken, Jagdwurst oder Mortadella. 2) Kochwurst, aus Schweinefleisch und Innereien, die vor der weiteren Verarbeitung gekocht werden. Siehe auch Leberwurst, Rotwurst oder Sülzwurst. 3) Rohwurst, aus Schweinefleisch oder Rindfleisch, Speck, Pökelsalz und Gewürzen. Rotwurst reift in Därmen, siehe auch Plockwurst, Salami und Teewurst.

## **Würzbutter**

Würzbutter ist natürlich eine aus der klassischen französischen Küche stammende Zubereitung aus Butter und aromatisierenden Zutaten.

Uns bekannt sind zum Beispiel:

- klassische Kräuterbutter (*beurre ravigote*). Sie ist eine Mischung aus Butter und zahlreichen frischen Kräutern wie beispielsweise Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon, Bibernelle, Thymian und Brunnenkresse, die zusammen mit einer Schalotte sehr fein gehackt wurden. Außerdem gibt man in Kräuterbutter Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Die Butter wird durch ein Sieb gestrichen und kalt vor allem zu gebratenem und gegrilltem Fleisch serviert.

- Haushofmeisterbutter (*beurre maître d'hôtel*). Diese Butter ist eine Mischung aus Butter und feingehackter Petersilie (oder einer Kräutermischung aus überwiegend Petersilie). Gewürzt wird die Butter mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

- Schneckenbutter (*beurre d'escargot*). Diese Butter enthält zusätzlich zur einfachen Kräuterbutter mehr Schalotten, Knoblauch und Zitronensaft. Sie wird übrigens nicht durch ein Sieb gestrichen und ist daher grober in der Konsistenz. Die Butter ist typischer Bestandteil des Gerichts „Weinbergschnecken auf burgundische Art“ (*Escargots à la*

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

bourguignonne), bei dem vorgekochte Weinbergschnecken im Gehäuse mit Schneckenbutter überbacken werden.

- Knoblauchbutter (beurre à l'ail): Diese Butter ist eine Mischung aus Butter, Salz und frischem Knoblauch oder Knoblauchpulver.

### **Wurzelpeter**

WurzelPeter ist ein beliebter Kräuterlikör der Berliner BärenSiegel GmbH. Er wurde vom Berliner Kaufmann Paul Pöschke schon 1935 entwickelt. Die Spirituose enthält unter anderem Wurzeln, Rinde, Kräuter und Gewürze. Im Jahr 2009 wurden 1,3 Millionen Liter produziert.

### **Wurzelsud**

Wurzelwerk, blättrig geschnitten und Gewürze wie Salz, Lorbeerblatt, Pfeffer, Essig werden in kaltem Wasser zugestellt und gekocht.

### **Wurzel- und Knollengemüse**

Wurzel- und Knollengemüse ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Gemüsepflanzen, deren Wurzeln oder Knollen verzehrt werden. Hierzu zählen zum Beispiel: Kartoffeln, Möhren, Radieschen, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Sellerie und auch die Topinambur.

### **Wurzelwerk (Suppengrün)**

Gelbe Rüben, Petersilienwurzel und Senkerwurzel, Petersil- und Selleriegrün, Möhren, Lauch.

### **Würzige Möhrencremesuppe für Gut Moor (Bezirk Harburg, [vegan](#))**

Menge: 2 Portionen

5 Möhren

1 Zwiebel

100 Milliliter pflanzlichen Sahneersatz (zum Beispiel Sojasahne, Hafersahne oder einen anderen Sahneersatz)

2 Esslöffel Speiseöl

etwas Apfelessig

2 Zehen Knoblauch

2 Chilischote(n), rot

etwas Schwarzkümmel

einige Koriandersamen

etwas Zimtpulver

eventuell Minze, getrocknet

etwas Tafelsalz

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien Sie die Möhren von dem grünen Stielansätzen und schneiden Sie die Möhren mit einem großem Küchenmesser in Scheibchen. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden die beiden Zutaten getrennt in feine Würfeln.

Dann mahlen oder mörsen Sie etwas Schwarzkümmel und frischen Koriander, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, braten danach erst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch an bis die Zutaten glasig sind und fügen anschließend etwas gemahlene Zimt hinzu. Nun vermischen Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel, löschen sie mit etwas Apfelessig ab und geben das Tafelsalz und die Chilischoten dazu. Danach füllen Sie den Topf mit lauwarmen Wasser auf und lassen das Gemüse etwa 15 Minuten weich köcheln (es soll noch ein bisschen Biss haben damit die Nährstoffe nicht ganz aus dem Gemüse raus gekocht sind). Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und fügen die pflanzliche Sahne hinzu. Jetzt erhitzen Sie den Topfinhalt noch einmal und strecken die Suppe eventuell mit etwas Wasser, je nach gewünschter Konsistenz.

Nach Bedarf können Sie die Möhrencremesuppe noch einmal mit Tafelsalz, Chili oder etwas getrockneter Minze nachwürzen. Dann lassen Sie die Zutaten noch mal etwa 5 Minuten heiß werden, nicht kochen, damit die pflanzliche Sahne nicht ausflockt.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Fröhlich sei es beim Mittagessen, jeder ist so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Würzige Senfsuppe für Harburg (Bezirk Harburg, vegan)**

Menge: 4 Portionen

400 Gramm veganes Mühlen Hack (Rügenwalder)

2 Esslöffel Speiseöl

2 Peperoni, feurig-scharfe

1 Knoblauchzehe

1 Paket Tomaten, gestückelte (zum Beispiel Tomato al Gusto arrabiata, 370 Gramm)

300 Milliliter Tomatensaft

200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Tomatenmark

1 kleine Dose Mais, (425 Milliliter)

3 Esslöffel Senf, scharfer

1 Teelöffel Agavendicksaft

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und braten Sie das Mühlen Hack bei mittlerer Hitze darin unter Rühren mit einem Kochlöffel an. Dann lassen Sie die Peperoni in einem Sieb abtropfen und schneiden sie in feine Ringe schneiden. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Nun geben Sie die beiden Zutaten zum veganem Hackfleisch in den Topf, rühren den Topfinhalt nochmal gut mit den Kochlöffel durch und braten ihn bei mittlerer Hitze weiter. Dann geben Sie die Peperoni, die Tomatenstücke, den Tomatensaft, die Gemüsebrühe und das Tomatenmark dazu, lassen die Zutaten einmal bei großer Hitze aufkochen und garen sie dann bei mittlerer Temperatur etwa 15-20 Minuten mit aufgelegtem Deckel.

Während der Kochzeit geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut abtropfen bevor Sie ihn mit in den Topf geben. Danach erhitzen Sie den Mais kurz mit und schmecken die Suppe mit Senf, Agavendicksaft, Tafelsalz und Pfeffer ab.

zum Schluss richten Sie die würzige Senfsuppe mit einer Schöpfkelle oder einem Litermaß in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Nach Wunsch können Sie die Suppe mit frischem Baguette oder Fladenbrot servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Würzmittel**

Würzmittel verleihen Lebensmitteln und Speisen ein ausgeprägten und charakteristischen Geruch und Geschmack beziehungsweise verstärken den Eigengeschmack, insbesondere durch ihren Gehalt an ätherischen Ölen und scharf schmeckenden Inhaltsstoffen.

Würzmittel sind zum Beispiel Curry, Salz, Speisesenf, Sojasoße, Suppengewürz, Tabasco und diverse flüssige Würzmittel.

## **Würzöl**

Die Würzöle sind Pflanzenöle, die durch Zugabe von Gewürzen und Kräutern aromatisiert wurden. Dabei gehen durch Mazeration auch flüchtige Aromen ins Öl über, werden gebunden und so konserviert.

Die Würzöle verschiedener Zusammensetzung sind traditioneller Bestandteil vieler Länderküchen. In Südeuropa werden sie meistens mit Olivenöl hergestellt und enthalten Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Thymian oder Lorbeer. In Asien, besonders in China, ist

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Würzöl mit Chili aromatisiertes Sojaöl sehr verbreitet.

Bei der Herstellung von den Ölen kann es zu unerwünschter Gärung und damit zur Bildung von gefährlichen Bakteriengiften kommen (Botulismus), besonders bei der Verwendung von Knoblauch oder auch Kräutern, deren Oberfläche nach dem Säubern nicht vollständig abgetrocknet war. Falls von den eingelegten Gewürzen Blasen aufsteigen oder der Behälter beim ersten Öffnen unter Druck steht, ist das Würzöl leider verdorben und sollte auf keinen Fall verwendet werden!

## X

### **Xanthan**

Xanthan ist in kaltem und warmem Wasser gut löslich und bildet weitgehend temperaturstabile Gele. Als Bindemittel ersetzt es beim glutenfreien Backen das Gluten und sorgt für eine sehr gute Konsistenz. Das Xanthan erhöht natürlich auch die Wasserbindungsfähigkeit von Teigen, so dass Brot zum Beispiel länger feucht bleibt.

### **Xylit**

Xylit wird auch als Holzzucker bezeichnet und ist ein Zuckeraustauschstoff für Diabetiker. Es wird aus landwirtschaftlichen Abfallprodukten wie Reisspelzen und Haferspelzen, Holzpulpe oder auch Baumwollhülsen gewonnen. Xylit hat etwa die gleiche Süßkraft wie Saccharose und wird im menschlichen Körper langsam und nicht über Insulin abgebaut. Xylit ist leicht wasserlöslich und Backfest sowie Kochfest.

Birkenzucker (Xylit) wird in der Regel nicht aus Birkenholz, sondern aus landwirtschaftlichen Reststoffen wie Maiskolbentrester, Stroh und aus Harthölzern gewonnen. Die darin enthaltene Xylose wird unter Verwendung von Natronlauge bei 200 Grad Celsius aus den Rohstoffen gewonnen.

Achtung:

Der Verzehr von Xylit kann für unsere vierbeinigen Freunde tödlich sein. Xylit hat bei Hunden einen starken Einfluss auf den Insulinspiegel, was nach etwa 15 bis 30 Minuten eine starke Unterzuckerung bewirkt, die unbehandelt zum Tode führen kann. Mehr dazu können Sie unter <https://www.xucker.de/magazin/wissenswertes-ueber-xucker/die-xuckerstoffe-xylit-und-erythrit-bei-haustieren> lesen (unbezahlte Werbung)!

## Y

### **Yacón-Knolle**

Yacón (*Smallanthus sonchifolius*, Poepp. & Endl.) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Smallanthus* und gehört wie die Sonnenblume (*Helianthus annuus*) zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Die Knolle ist eine Nutzpflanze, deren Sprossknolle als Wurzelgemüse sehr gerne für die Ernährung genutzt wird. Yacón ist mit der Topinambur (*Helianthus tuberosus*, auch: Erdbirne) verwandt und bildet wie diese essbare

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Wurzelknollen. Sie haben ein leicht süßliches erfrischendes Aroma. Die Knollen der Süßkartoffel haben eine gewisse Ähnlichkeit mit den Knollen der Yacón, was leider zu einer Verwechslung führen kann. Beide Knollen müssen natürlich vor Frost geschützt werden.

Yacón gilt übrigens als gesunde Zuckeralternative – denn die Wurzeln schmecken nicht nur süß, sondern sind natürlich auch gesund. Warum? Die Knolle hat einen sehr niedrigen Glykämischen Index (GI) von eins. Der GI bewertet selbstverständlich wie schnell und wie hoch bestimmte Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen.

### **Yambohne**

Die Yambohne, auch Bengkuang genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Yambohnen (*Pachyrhizus*) innerhalb der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (*Faboideae*). Sie hat ihren Ursprung übrigens in Mexiko, wo sie Jícama (Nahuatl für „Schmeckendes“) genannt wird. Die Yambohne wird heute wegen ihrer Knollen und Samen auch in Afrika und Asien angebaut. Es handelt sich um eine tropische Pflanze mit hohem Wärme- und Wasserbedarf.

### **Yams-Wurzel**

Die Yams-Wurzel ist eine tropische Pflanze mit essbaren dunkelbraunen Knollen. Sie erinnert im Geschmack an Esskastanien und Kartoffeln. Yams-Wurzeln sehen aus wie Süßkartoffeln, sind aber nicht mit ihnen verwandt. Angebaut werden Yams-Wurzeln in Südamerika und in der Karibik. Sie sind ein wichtiger Stärkelieferant. Yams-Wurzeln sind reich an Kalium, Vitamin A, Provitamin A und Mineralstoffen.

Man verwendet die Yams-Wurzel wie Kartoffeln, in Suppen und Eintöpfen.

Achtung: Yams-Wurzeln helfen gegen Magenbeschwerden, bei Husten und Heiserkeit. Sie wirken harntreibend, wehren Blattläuse, Schnecken und Läuse ab. Die Yams-Wurzel hat stark antibiotische Wirkung wegen des auf den Blättern wachsenden Pilzes der Gattung *Penicillium*. Schwangere sollten auf keinen Fall Yams-Wurzeln zu sich nehmen.

### **Ysop**

Ysop, auch Bienenkraut, Duftisoppe, Echter Ysop, Eisenkraut, Hyssop, Eisop, Esop, Gewürzysop, Heisop, Hisopo, Hizopf, Ibsche, Isop, Ispen, Essigkraut, Josefskraut oder Weinespenkraut genannt, ist ein Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Die Pflanze wird als Gewürzpflanze und als Heilpflanze seit dem 16. Jahrhundert kultiviert.

Ysop ist reich an ätherischen Ölen, vor allem Pinocamphon, Kampfer sowie Pinen. Darüber hinaus lassen sich mehrere Bitterstoffe (unter anderem Marubiin) und Gerbstoffe sowie Flavonoide finden.

Von Anwendungen in höheren Dosen über längere Zeit und speziell des ätherischen Öls mit dem neurotoxisch wirkenden Pinocamphon sollten Sie Abstand nehmen: Nach der Einnahme von 10 bis 30 Tropfen über mehrere Tage (2 bis 3 Tropfen bei Kindern) wurden

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Vergiftungserscheinungen mit Krämpfen beobachtet. Wer es beim Gurgeln mit Ysoptee allzu gut meint, riskiert eine Umkehrung der Wirkung. Statt Schmerzen und Krämpfe zu lindern, können bei zu hoher Dosierung unangenehme Krampfstände folgen. Besondere Vorsicht ist für Babys, Kleinkinder und Schwangere geboten – sie sollten keinen Ysop essen.

In Teemischungen ist die Beigabe von bis zu 5 % Ysopkraut als Geschmackskorrigens erlaubt.

Ysop besticht mit einem angenehm bitteren, sehr würzigen Geschmack, der insgesamt in etwa einem Mix aus Rosmarin, Rauke, Salbei und Minze entspricht.

Vom Ysop können Sie laufend Blätter und junge Triebe frisch ernten. Frisch können die leicht bitteren Blätter zum Würzen von Salaten, Fleisch-, Fisch- und Suppen sowie Kartoffelgerichten verwendet werden. Sie schmecken bitter-herb und erinnern an Salbei und Kampfer. Kochen Sie die Blätter nicht mit, sondern geben Sie sie erst kurz vor dem Anrichten hinzu, und gehen Sie sparsam mit diesen um – Ysop ist sehr intensiv.

### **Yuba (japanisches Sojaprodukt)**

Yuba kommt natürlich ursprünglich vermutlich aus China, wo es auch heute noch sehr beliebt ist. Dort wurde es dòufu pi oder dòufu yi genannt. Eine erste Erwähnung fand Yuba im Jahre 1587 in Matsuya Hisamatsu chakai-ki, einem Tagebuch der Teezeremonien der japanischen Familie Matsuya.

Yuba ist übrigens die Haut, die bei der Tofu Gewinnung entsteht. Sie können Yuba zum Beispiel getrocknet im asia laden kaufen. Wir haben eine Packung gekauft, auf der nennt es sich "getrocknete Soja Zweige".

Diese Haut wird durch vorsichtige Erhitzung von Sojamilch bei 80–90 Grad Celsius in flachen, rechteckigen Wannen hergestellt. Die Sojamilch bildet dabei eine cremig gelbe Haut, die vorsichtig abgezogen wird. Dies kann dann viele Male hintereinander durchgeführt werden. Die zuerst abgezogene Haut wird dabei natürlich als von höchster Qualität angesehen, während sie bei den nachfolgenden Häuten nach und nach abnimmt. Die abgezogene Haut hängen Sie dann auf dünnen Stöckchen auf und trocknen sie. Im getrockneten Zustand werden die rechteckigen Milchhautblätter dann gefaltet oder auch zu Stäbchen gerollt.

Zum Verzehr werden die Yuba-Blätter mit einem Tuch befeuchtet und die Stäbchen direkt in Wasser eingeweicht.

Yuba hat einen schön cremigen, nussähnlichen Geschmack und ist ein veganer Fleischersatz. Außerdem wird Yuba auch verwendet um andere Speisen darin einzuwickeln, die dann gebraten, gedünstet oder auch frittiert werden können. Die frittierten Yuba-Stäbchen ähneln übrigens mit ihrer braunen Maserung Bambusholz und werden dann auch so genannt.

Unser Tipp:

Man nutzt Yuba zum Beispiel auch für Hähnchenhaut ohne Huhn:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Geben Sie das Yuba in einen Topf und gießen Sie dort kochendes Wasser drüber, bis alles bedeckt ist. Dann lassen Sie das ganze so 2 Stunden einweichen, es wird so schon ziemlich wabbelig (wir finden jetzt ist die Konsistenz schon ziemlich nah an der Fettschicht bei der Hähnchenhaut. Probieren empfohlen!).

Jetzt nehmen Sie die Yuba-Teile mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und breiten sie abgetropft auf einer Arbeitsfläche etwas aus. Dann bereiten Sie in einer Schüssel eine Marinade aus Hähnchengewürz und Rapsöl zu, diese darf ruhig eine dicke rote Pampe sein.

Danach lassen Sie die Haut etwa eine 30 Minuten in der Marinade liegen und bepinseln sie schön von beiden seiten. Nun erhitzen Sie Rapsöl in einer Pfanne Rapsöl und geben die Haut einzeln rein (bitte passen Sie auf dass nicht alles zusammen klebt).

Selbstverständlich nehmen Sie nun soviel Yuba wie in die Pfanne passt und fitteren ihn nur von einer Seite knusprig (so bleibt die andere Seite "Gummi"-artig wie die echte Hühnerhaut). Wenn die Haut etwas bräunlich geworden ist, nehmen Sie sie mit einem Pfannenwender aus der Pfanne heraus.

Am besten tupfen Sie noch das Fett etwas mit einem Küchentuch ab und schon benötigen Sie nie wieder ein totes Huhn, nur weil Sie die Haut so gerne essen.

## **Yufka**

Als Yufka (türkisch) bezeichnet man zum einen einen dünn ausgewalzten Teig der türkischen Küche (Yufka-Hamur), zum anderen auch ein weit verbreitetes und sehr dünnes Fladenbrot (Yufka-Ekmek), das aus diesem Teig zum Beispiel auf speziellen Rundblechen oder an der Wandung eines Erdofens gebacken wird.

## **Yufka - Fladenbrot**

Hergestellt wird der Teig für das Yufka - Fladenbrot meist nur aus Mehl, Wasser und etwas Salz. Auch Yufka genannt werden in der türkischen Sprache sehr oft auch Lavas (ein etwas dickeres, meistens zweilagiges Fladenbrot), Dürüm Ekmegi ("Roll-Brot") oder das Sac Ekmegi ("Sadsch-Brot" oder "Blech-Brot", weil es auf einem heißen Blech gebacken wird). Yufka - Fladenbrot hat je nach Verwendung gewöhnlicherweise einen Durchmesser von etwa 30 bis 70 Zentimetern und eine Dicke von ein bis fünf Millimetern.

Das klassische, sehr dünne Yufka - Fladenbrot mit großem Durchmesser bis zu 60–70 Zentimetern wurde in der Türkei schon seit jeher mit ungesäuertem Teig und ohne sonstige Triebmittel wie Hefe ausschließlich auf einem runden Blech gebacken, unter dem immer ein offenes Feuer brennt. In ländlichen Gebieten der Türkei wird dies übrigens bis heute so gemacht. Nach dem kurzen Backen von zwei bis drei Minuten Dauer hat dieses Yufka - Fladenbrot durch den Kontakt mit dem heißen Blech viele kleine braune Brandflecken und noch kleinere Blasen. Yufka – Fladenbrot ist jedoch nicht weich, sondern besitzt eine feste Struktur; es ist sehr knusprig und brüchig. Diese Fladenbrote werden meistens auf Vorrat gebacken, danach aufeinander gestapelt, kühl und trocken gelagert und sind wegen der geringen Feuchtigkeit der Fladenbrot mehrere Wochen oder

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

sogar monatelang haltbar. Zum Verzehr werden jeweils nur so viele Brote wie gerade nötig ein wenig mit Wasser besprenkelt beziehungsweise benetzt, damit sie weich werden, und danach rechteckig gefaltet. Danach werden die Yufka - Fladenbrote einige Minuten mit einem Tuch umwickelt beziehungsweise zugedeckt, damit sich die Feuchtigkeit verteilen kann. So sind diese nur noch wenige Tage haltbar und deshalb zum sofortigen Verzehr bestimmt.

Fertige, industriell hergestellte Yufka - Teigblätter und Fladenbrote sind in Westeuropa in türkischen Lebensmittelgeschäften und einigen Supermärkten erhältlich. In der Türkei sind industriell hergestellte Yufka - Teigblätter inzwischen auch in Einkaufsläden und Supermärkten weit verbreitet.

Etwas dickeres Yufka - Fladenbrot mit kleinerem Durchmesser wird zum Beispiel verwendet, um Dürüm ("Eingerolltes") herzustellen. Dazu werden in das offene Fladenbrot verschiedene Zutaten wie Fleisch, Gemüse, Soßen oder auch Käse gelegt und danach eingerollt beziehungsweise eingewickelt. Dem Dürüm ist sehr ähnlich mit den mexikanischen Tortillas, Fajita und Burrito.

Sehr verbreitet in Europa ist Yufka durch den Dürüm-Döner ("eingerollter Döner"): Ein Döner Kebab (türkisches Grillfleisch), bei dem das Fleisch und die restlichen Zutaten in ein besonders dünnes Fladenbrot gewickelt sind. Dieser wird dann auch als Yufka Kebab bezeichnet.

### **Yufka-Teig**

Der klassische Yufka-Teig besteht wie Yufka - Fladenbrot nur aus Mehl, Wasser und ein sehr wenig Salz. Dieser Teig wird zunächst zu mandarinengroßen Bällen geformt, die ungefähr 150–200 Gramm wiegen, und anschließend sehr dünn ausgewalzt, so dass er fast durchsichtig ist, aber trotzdem nicht reißt. Der Yufka-Teig wird übrigens in der türkischen Küche für die Herstellung verschiedener salziger sowie süßer Backwaren wie zum Beispiel Baklava, Börek und Gözleme verwendet.

Diese Spezialitäten sind außerdem auch in Südosteuropa, im nahen Osten und mittlerweile auch in Westeuropa sehr weit verbreitet. In manchen Rezepten werden für den Yufka-Teig auch Pflanzenöl und/oder Backhefe verwendet. Dieser geschmeidige Teig wird nach kurzem Ruhen ausgerollt, mit Speiseöl bepinselt, wie Blätterteig mehrmals zusammengefaltet (touriert) und dann noch einmal sehr dünn ausgerollt. Das Tourieren kann entfallen, wenn der Teig vorher hauchdünn ausgerollt wurde und bei der weiteren Verarbeitung jeweils mehrere Lagen mit Speiseöl eingestrichen übereinander geschichtet werden.

### **Yuzu**

Die Yuzu ist eine hybridogene Pflanzenart aus der Familie der Rautengewächse (Rutaceae).

Yuzus, vor allem die Öle in der Schale, werden natürlich vielfach in der Parfümindustrie verwendet und neuerdings übrigens auch in der feinen Küche, da der Saft ein wesentlich komplexeres Aroma als die Zitrone bietet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Yuzu war übrigens in Japan eine der am meisten genutzten Veredelungsunterlagen für die Satsuma, heute meistens ersetzt durch die Dreiblättrige Orange. In der traditionellen japanischen Küche wird übrigens hauptsächlich die Haut der frischen Yuzu verwendet. Weit verbreitet ist Yuzukoshō, eine köstliche Paste aus grünem oder rotem Chilipfeffer, Tafelsalz und der Haut der Yuzu. Der Saft der Yuzu kommt in Japan nicht unverdünnt zum Einsatz, sondern als Bestandteil von Soßenmischungen wie zum Beispiel dem Yuzu-Ponzu, die für den Fleischwok Shabu-Shabu verwendet wird.

In Korea wird die feingeschnittene Yuzufrucht in Honig eingelegt und, mit Wasser aufgegossen und als Yujacha (Yuzu-Tee) getrunken.

## Z

### **Zabaglione**

Zabaglione oder Zabaione (in Frankreich auch als Sabayon bekannt) ist eine beliebte Nachspeise der italienischen Küche. Es handelt sich dabei um eine Weinschaumcreme, bei der zuerst Eigelb und Zucker weißschaumig geschlagen werden. Danach wird Marsala dazugegeben und die Mischung im Wasserbad schaumig geschlagen. Sowohl die Erwärmung als auch die Zugabe einer wasserhaltigen Flüssigkeit sind übrigens notwendig, damit ein stabiler Schaum entsteht. Außerdem kann das Eigelb bei Temperaturen über 60 Grad Celsius pasteurisiert werden. Serviert wird die Zabaglione, warm oder kalt, meist in einem bauchigen Glas.

Statt Marsala werden übrigens auch andere alkoholhaltige Getränke verwendet.

### **Zabaione**

Die Zabaglione oder Zabaione (in Frankreich auch als Sabayon bekannt) ist eine Nachspeise der italienischen Küche. Es handelt sich hierbei um eine Weinschaumcreme, bei der zuerst Eigelb und Zucker weißschaumig geschlagen werden. Danach wird Marsala dazugegeben und die Mischung im Wasserbad schaumig geschlagen. Serviert wird Zabaglione meistens in einem bauchigen Glas.

### **Zackenbarsch (brauner Zackenbarsch)**

Der Zackenbarsch oder auch Grouper ist ein Seefisch (Raubfisch, Stachelflosser), wird 20-80 Zentimeter groß und hat ein Gewicht bis etwa 2 Kilogramm. Zackenbarsch kommt in wärmeren und tieferen Meeresregionen (wie zum Beispiel Korallenriffen) vor. Es gibt den Blaufleckenzackenbarsch, den braunen Zackenbarsch und den Juwelle-Zackenbarsch. Das Fleisch von Zackenbarsch hat einen delikaten Geschmack, ist fest, weiß, proteinreich und sehr fettarm.

Achtung:

Der Zackenbarsch muss vor dem Garen gehäutet werden, allerdings ist der Zackenbarsch vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden!

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Zander**

Zander wird auch Hechtbarsch oder Schill genannt und ist ein Süßwasserfisch (ein beliebter Edelfisch und ein Raubfisch). Der Zander ist ein wertvoller Speisefisch. Er wird etwa 70-100 Zentimeter lang, maximal 1,20 Meter und wiegt zwischen 8-12 Kilogramm, maximal 19 Kilogramm schwer. Der Zander bevorzugt stehende Gewässer (in Europa oder Nordamerika). Sein Fleisch ist sehr aromatisch, fest, grätenarm und sehr schmackhaft. Außerdem ist das Fleisch von Zander saftig, weiß, zart, sehr proteinreich (etwa 18 %) und sehr fettarm (etwa 1-2 %).

Man verwendet Zander filetiert, ganz, gefüllt und für alle Zubereitungsarten.

Unser Tipp:

Für den Hecht gelten die Schonzeiten vom 15. Februar bis zum 31. Mai. Die gleiche Schonzeit besteht für Fische der Gattung Zander

## **Zartbitterschokolade**

Siehe auch Schokoladensorten

## **Zartweizen (vorgegarter Weizen)**

Zartweizen ist wie Weizen sehr fettarm und besitzt viele Ballaststoffe. Der Zartweizen wird übrigens aus Hartweizen hergestellt. Dieser wird dann für den Zartweizen in Wasserdampf schonend vorgegart. Die zahlreichen Ballaststoffe, Vitamine (zum Beispiel B1, Niacin (B3) und B6) und Mineralstoffen (Zum Beispiel Kalzium, Magnesium, Kalium) bleiben durch diese schonende Verarbeitung erhalten und bleiben im Korn.

Zartweizen lässt sich wie Reis zum Beispiel für zahlreiche Gerichte, wie etwa Risotto, Vorspeisen, Hauptspeisen oder auch süßen Nachspeisen, für Salat oder als köstliche Beilage zubereiten.

## **Zatar**

Zatar bezeichnet eine gut schmeckende Gewürzmischung aus Nordafrika, dem Nahen Osten und der Türkei. Sie ist natürlich Bestandteil der nordafrikanischen und der arabischen Küche.

Zatar ist übrigens der arabische Name für den wilden Thymian, der als Hauptzutat Verwendung findet. Dabei werden die getrockneten Blätter des Syrischen Ysop (*Origanum syriacum*, Syn.: *Majorana syriaca*; auch Biblischer Ysop genannt.) und/oder des Kopfigen Thymian (*Thymbra capitata*) genutzt, die geschmacklich an Oregano erinnern.

Das Grundrezept der Zaar Gewürzmischung hat als Bestandteile den benannten Zatar, Sumach, geröstete Sesamsamen und Salz. Je nach Zubereitung können Sie weitere Zutaten ergänzen, im Aleppo verwendet man zum Neisdpeil Thymian aus Syrien und im Libanon werden etwa weitere Gewürze wie Koriander, Anis und Fenchel sowie Sonnenblumenkerne und Nüsse ergänzt.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Traditionell wird Zatar natürlich mit Olivenöl gemischt und vor dem Backen auf ein Fladenbrot gestrichen. Sie können die Mischung aber auch für Fleisch und als Dip für Brot und andere Lebensmittel verwenden.

### **Zedernussöl**

Das Zedernussöl (sehr oft auch Zedernnussöl oder Cedernussöl sowie Zirbelnussöl), ist ein Pflanzenöl das aus den Samen (Nüsschen) verschiedener sibirischer Kiefernarten (Pinus spp.) gewonnen wird.

Zur Ölgewinnung werden die Samen der Sibirischen Zirbelkiefer, die im Russischen als "Zeder" bezeichnet wird, und der Korea-Kiefer sowie der Zwerg-Kiefer genutzt.

Zedernussöl ist nicht zu verwechseln mit Zedernöl, dem ätherischen Öl aus dem Holz von Zedernarten. Unterschieden wird auch das Pinienkernöl (Kiefern-, Fichten- und Tannensamenöl) welches von anderen Pinus-Arten stammt (Pinus pinea, Pinus sylvestris, Pinus pinaster, Pinus picea, Picea abies).

Der Geschmack von Zedernussöl ist sehr angenehm nussartig, die Farbe hellgelb bis goldfarben oder bernsteinfarben. Wegen des relativ niedrigen Rauchpunkts eignet Zedernussöl sich weniger als Bratfett, sondern wird zum "Abrunden" des Geschmacks von Speisen verwendet.

Vor der Oktoberrevolution 1917 wurde das Zedernussöl in Russland vor allem während der Fastenzeit zum Kochen verwendet, weil dann tierische Fette verboten waren. Damals beruhten etwa 10 Prozent der russischen Deviseneinnahmen auf dem Export von "Nussöl", vor allem nach Frankreich. Brot soll außerdem länger frisch bleiben, wenn dem Teig etwas Zedernussöl zugegeben wurde.

Das Öl soll eine Appetitsenkende Wirkung haben. Bei Untersuchungen hat man unter anderem eine cholesterinsenkende Wirkung sowie einen positiven Einfluss auf erhöhte Blutzuckerwerte gefunden. Zedernussöl soll auch bei Entzündungen der Magenschleimhaut infolge einer Gastritis zu einem Rückgang oder gar zum Verschwinden der Beschwerden führen.

Für technische Verwendungen, etwa als Bindemittel für Ölfarben, eignet sich Zedernussöl leider nicht. Zedernussöl wird auch in der Kosmetik und als Massageöl verwendet.

### **Zedratzitrone**

Die Zitronatzitronen oder Cedrat (Citrus medica) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Zitruspflanzen in der Familie der Rautengewächse (Rutaceae). Weitere Bezeichnungen sind übrigens Zedrate, medischer Apfel, Apfel aus Medien, Judenapfel, Cedrizitronen, Zedernapfel, Zedernfrucht / Cedernfrucht und Zedrat-Zitronen. Zitronatzitronen gelten als die ersten auf dem europäischen Kontinent angebauten Zitrusfrüchte.

Ursprünglich aus Südostasien stammend wird die Zedratzitronen heute vorwiegend in Kalabrien, Sizilien, Marokko, Kreta, Korsika sowie auch in Puerto Rico angebaut. Sie wird

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

zum größten Teil zu Zitronat verarbeitet.

### **Zellulose**

Siehe auch Cellulose

### **Zerriebene Läuse (E120 / Karmin) in Weingummi**

Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen. Oder lieber nicht.

Quelle: <https://www.petazwei.de> (unbezahlte Werbung)

### **Zesten**

Zesten sind die dünnen Streifen der äußersten Fruchtschale von Zitrusfrüchten oder Gemüse (Gemüsezeaten). Dazu nimmt man den Zestenreißer.

Zesten eignen sich zum Dekorieren von Desserts.

### **Zetrat-Zitronen**

Zetrat-Zitronen werden auch Medischer Apfel oder Judenapfel genannt. Zetrat-Zitronen sind dichtschalig und haben wenig Fruchtfleisch. Sie werden bis zu 25 Zentimeter lang und etwa 4 Kilogramm schwer. Die Zetrat-Zitronen sind vermutlich die Urmutter aller Zitronen.

Man verwendet Zetrat-Zitronen zur Herstellung von Zitronen, Konfitüre, Likör und ätherisches Öl in der Parfümidustrie.

### **Zichorie**

Siehe auch Chicorée

### **Ziege**

Die Ziege ist ein hellfleischiges Schlachtier und wird meistens in der Osterzeit angeboten. Das in Deutschland erhältliche Fleisch von Ziegen stammt überwiegend von jungen Tieren (Zicklein) im Alter von zwei bis vier Monaten. Die haben ein Gewicht von 8-10 Kilogramm.

Man verwendet Ziege vorzugsweise gebacken.

### **Ziegenfisch**

Die Ziege, auch Sichling genannt, ist ein karpfenartiger Süßwasserfisch. Es ist die einzige Art der Gattung Pelecus – hier noch zu den Leuciscinae gezählt, heute aber natürlich besser zu den Cultrinae. Ziegen sind Schwarmfische, die sich tagsüber in der Nähe des Gewässergrunds aufhalten und nachts dann an die Oberfläche steigen. Sie ernähren sich übrigens von planktonischen Kleinkrebsen, Insekten und deren Larven.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Ziegenkäse**

Ziegenkäse wird wie Schafskäse überwiegend im Mittelmeerraum produziert. Bekannte Ziegenkäsesorten sind zum Beispiel Chabisfeuille, Claque als Weichkäse und Feta als Frischkäse. Wie beim Schafskäse gibt es beim Ziegenkäse auch eine große Angebotsvielfalt sowohl im Bezug auf den Geschmack als auch auf das Aussehen und die Zubereitung.

Man verwendet Ziegenkäse als Brotbelag, für Käseplatten und zum Überbacken.

## **Ziegenmilch**

Ziegenmilch ist natürlich die Milch von Hausziegen.

### **Verträglichkeit**

Die Proteine der Ziegenmilch sind besonders gut verdaulich. Die Ziegenmilch hat einen niedrigeren Gehalt an Kasein und einen höheren Anteil an wasserlöslichem Molkeprotein als Kuhmilch. Vielerorts werden Schaf- und Ziegenmilch als Alternative bei Kuhmilchallergie empfohlen. Studien zeigen übrigens, dass viele Kuhmilchallergiker Ziegenmilch vertragen. Eine generelle Empfehlung für Allergiker kann jedoch nicht ausgesprochen werden, vielmehr sollten die Betroffenen selbst mit kleinen Mengen testen, ob sie Ziegenmilch vertragen.

### **Säuglingsnahrung**

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat Säuglingsanfangsnahrung auf Ziegenmilchbasis im Jahr 2012 als sicher und geeignet für die Ernährung gesunder Säuglinge angesehen: Nach Prüfung von vorgelegten Langzeitstudien bestünden übrigens keine Zweifel an der Eignung von Säuglingsnahrung auf Basis von Ziegenmilch.

## **Ziehklinge**

Ziehklingen sind spanabhebende Werkzeuge zum Glätten und Reinigen von Oberflächen aus Holz, Kunststoff oder weichem Metall. Die Spanabnahme erfolgt durch einen feinen, „angestrichenen“ Grat. So wird natürlich ein geringerer Materialabtrag als beim Hobel mit einer Schneide erreicht.

Die Ziehklinge ist übrigens aus einem Stück dünnen Werkzeugstahls gefertigt und 1 bis 3 Millimeter stark. Es gibt sie in rechteckiger Form, um ebene Flächen zu bearbeiten, meistens um 150 Millimeter × 70 Millimeter groß, und mit gerundeten Klingen in verschiedenen Radien für konkave und konvexe Werkstücke. Ziehklingen können aus dem Blatt von abgenutzten Sägeblättern geschnitten werden.

## **Zierkohl**

Zierkohl zählt zu den Kohlgewächsen und zeichnet sich durch krause vielfarbige Blätter aus. Unterschiede gibt es sowohl in der Größe als auch in Blattfarbe und Blattform. Die Blätter wachsen an kurzen Stielen und sind grün bis fast violett, aber auch manchmal fast weiß gefärbt. Zierkohl ist eng mit dem Grünkohl, der in der Schweiz auch Federkohl genannt wird, verwandt. Die meisten Sorten wurden in Japan gezüchtet.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Pflanze wird vor allem als Winterschmuck von Beeten, Balkonkästen und Gefäßen genutzt. Zierkohl verträgt übrigens Temperaturen bis 28 Grad Celsius. Neuere Sorten vertragen auch tiefere Temperaturen, zum Beispiel der violettrote 'Redbor' F1.

Aufgrund seiner Farbe eignet sich Zierkohl auch besonders gut für das Garnieren von Servierplatten.

Zierkohl hat hohe Gehalte an Vitamin A und C, enthält zudem Kalium, Phosphor, Kalzium und Eisen und ist auch als Gemüse – zubereitet wie Wirsing – verwertbar.

### **Zigeunersauce**

Die Zigeunersauce (auch Zigeunersoße; sauce zingara) ist eine beliebte Champignon-Tomatensauce der klassischen Küche. Sie leitet sich übrigens von der Garnitur à la zingara (französiert für Zigeuner; nach Zigeunerart, gypsy style oder Tzigane) ab.

### **Zimt**

Zimt ist Rindengewürz (siehe auch Gewürze). Zimt ist die getrocknete Rinde des Zimtbaumes, eines der ältesten Gewürze der Welt. Zimt hat einen süßlichen, nussartigen Geschmack und einen kräftig aromatischen Duft. Der Gehalt an ätherischen Ölen liegt bei Zimt zwischen 2-6 % (Zimtöl). Die wichtigsten Sorten sind der chinesische Zimt (siehe auch Cassia) und der teurere Celonzimt.

Verwendet wird Zimt als Stangenzimt, gemahlen oder als Öl für Kuchen und Süßspeisen, Gebäck (zum Beispiel Zimtsterne), Bratäpfel, süße Soßen und gewürzte Heißgetränke. Außerdem verwendet man Zimt für Marinaden sowie Chutneys, für Gewürzmischungen und auch für Rind- und Lammgerichte.

Achtung:

Zimt sollte gut verschlossen und dunkel bei Zimmertemperaturen aufbewahrt werden, damit der Zimtduft nicht verfliegt. Als Tee hilft Zimt bei Durchfall und Verdauungsbeschwerden. Außerdem wirkt Zimt krampflösend und regt den Kreislauf an.

### **Zink**

Ganz besonders viel Zink ist in Vollkorngetreide enthalten. Auch Kürbiskerne (7 Milligramm Zink/100 Gramm), Sojabohnen (4,4 Milligramm Zink/100 Gramm), Haferflocken (4,1 Milligramm Zink/100 Gramm) oder Linsen (3,7 Milligramm/100 Gramm) enthalten viel Zink!

### **Zinnaer Klosterbruder**

Der Zinnaer Klosterbruder ist ein süßer Kräuterlikör (Halbbitter mit 35 Volumenprozent Alkoholanteil).

Hergestellt wurde der Zinnaer Klosterbruder seit 1759 von dem Gastwirt Johann Christian

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Falckenthal in Luckenwalde, später Brennerei C.W. Falckenthal Söhne. Der Überlieferung zufolge ging der Kräuterlikör auf ein Rezept eines Mönchs des früheren Kloster Zinna im heutigen Landkreis Teltow-Fläming in Brandenburg zurück. In der Deutschen Demokratischen Republik (DDR) wurde 1952 der Betrieb als Volkseigener Betrieb (VEB) Edelbrände und Spirituosen mit Sitz in Luckenwalde verstaatlicht. Die von der Familie gegründete Nachfolgefirma Falckenthal Spirituosen GmbH führte die Produktion natürlich ab 1990 weiter. Seit 1997 erfolgt die Herstellung des Likörs in einer für Besucher zugänglichen Schaudestille in der historischen Anlage des Klosters Zinna durch die Zinnaer Klosterspirituosen GmbH, die bis Ende Mai 2010 ein Tochterunternehmen der Berentzen-Gruppe war. Seit Juni 2010 gehört die Gesellschaft übrigens zur Drinks & Food Vertriebs GmbH.

### **Zirbenlikör**

Die Zirbenlikör, Zirbengeist oder auch Zirbenschnaps sind Spirituosen, die durch Zapfen der Zirbelkiefer veredelt wurden.

Sie werden übrigens in den Alpenländern, vor allem in Österreich, hergestellt, denn vor allem dort wachsen im Hochgebirge oberhalb einer Höhe von rund 1500 Meter die Zirbelkiefern.

#### **Verwendung**

Man verwendet Zirbenlikör wegen der enthaltenen ätherischen Öle gegen Erkältungen der Bronchien.

Zirbengeist wird sowohl zum Einreiben schmerzender Gliedmaßen zur Beschleunigung des Regenerationsprozesses der Muskeln als auch als Genussmittel verwendet.

### **Ziselieren**

Ziselieren heißt dicke Fische quer zur Mittelgräte auf beiden Seiten schräg nach innen einzuschneiden, damit sie gleichmäßig garen.

### **Zitronat**

Zitronat sind aus der gewürfelten, unreifen, noch grünen Zitronat-Zitrone, in konzentrierter Zuckerlösung kandiert, mit oder ohne Zuckerglasur.

Man verwendet Zitronat in Lebkuchen, Napfkuchen und in Weihnachtsgebäcken wie Stollen. Außerdem wird Zitronat zur Dekoration und gelegentlich mit Orangeat verwendet.

### **Zitrone**

Die Zitrone stammt vermutlich aus China, dort ist sie seit mindestens 2500 Jahren bekannt. Die Mauren brachten die Zitrone nach Spanien, von wo sie den gesamten Mittelmeerraum eroberte. Die Größe und der Säuregehalt von Zitronen variiert je nach Sorte. Zitronen sind reich an Vitamin C.

Man verwendet die Zitrone zum Würzen von Fisch, Fleisch, Gemüse, Suppen und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Soßen. Außerdem würzt man mit Zitrone Süßspeisen, Eis, Gebäck, Marmeladen sowie Konfitüren.

Achtung:

Zitrone wirkt harntreibend, schleimlösend bei Erkältungen (heiße Zitrone) und hilft bei Verdauungsbeschwerden. Außerdem lindern Zitronen bei Insektenstichen den Juckreiz. Die Zitronenschalen bekommen Sie auch getrocknet, kandiert oder als Pulver mit Zucker vermischt.

### **Zitronen Kuchen (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Ein Star am Kuchenhimmel: Zitronenlecker und herrlich frisch im Geschmack kommt dieser Kuchen unter einer schönen Glasur daher.

Einfach zuzubereiten, durch das bereits enthaltene Zitronen-Aroma geschmacklich abgerundet, ist dieser Kuchen der Renner bei Jung und Alt.

### **Zitronengras**

Zitronengras sind bis zu 60 Zentimeter hohe mehrjährige Pflanzen aus Asien, sie hat ein feines Zitronenaroma.

Zitronengras wird frisch, getrocknet oder eingelegt, in Asia-Läden angeboten.

Man verwendet Zitronengras zum Würzen von Suppen, Currys, Gemüse, Fisch sowie Marinaden.

Achtung:

Frisch ist Zitronengras würziger als getrocknet. Sie sollten Zitronengras wegen seinem intensiven Geschmacks frisch verwenden.

### **Zitronengrassuppe mit Asia-Nudeln und Birne für Hausbruch (Bezirk Harburg, **vegan**)**

Menge: 4 Portionen

5 Stiele Zitronengras  
15 Gramm Ingwer  
1 Chilischote, frisch  
4 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Tamarindenpaste  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
150 Gramm Strohpilze, asiatische  
150 Gramm Rettiche (Bio-Qualität)  
200 Gramm Möhren  
150 Gramm Nudeln, asiatische  
200 Gramm Blattspinat  
2 Nashi-Birnen  
etwas Basilikum (Strauchbasilikum), zum Garnieren

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Außerdem:  
2 Esslöffel Speiseöl

Entfernen Sie die äußere Blätter des Zitronengrases, spülen Sie den Rest einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schütteln Sie die Stiele dann trocken bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser in sehr dünne Scheiben schneiden. Danach legen Sie 1 Esslöffel der Zitronengrassstiele zur Seite. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp), schneiden ihn mit dem großem Küchenmesser in Scheiben und ziehen den Knoblauch ab bevor Sie ihn in Würfel schneiden.

Dann geben Sie die beiden Zutaten mit den Chilischoten, der Tamarindenpaste und 6 Esslöffel kaltem Wasser in einem hohen Gefäß (zum Beispiel ein Litermaß) und verarbeiten alles mit dem Pürierstab zu einer groben Paste.

Danach erhitzen Sie das Erdnussöl in einem großen Topf, geben die Paste hinein und braten die Paste bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten. Nach der Bratzeit wird der Topfinhalt mit der Gemüsebrühe abgelöscht und etwa 15 Minuten mit einem Deckel zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln gelassen. Nach den 15 Minuten lassen Sie den Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen (um die Restwärme zu nutzen).

In einem weiteren Topf mit Salzwasser kochen Sie die Nudeln nach Packungsanleitung al Dente (bissfest). Danach gießen Sie die Pasta durch ein Sieb ab, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen) und stellen die Pasta auch beiseite.

Nun schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in etwa 3 Zentimeter lange Stifte. Danach spülen Sie die Rettiche gründlich mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit dem großem Küchenmesser von den Stielansätzen und den Enden und schneiden die Rettiche in feine Scheiben. Jetzt spülen Sie die Nashi-Birnen ebenfalls mit kaltem Wasser ab, vierteln sie, entfernen das Kerngehäuse der Birnen und schneiden sie in etwa 5 Millimeter dünne Scheiben. Außerdem putzen Sie bitte die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie mit dem großem Küchenmesser in Scheiben.

Danach zupfen Sie den Blattspinat von den Stängeln, füllen ausreichend große Schüssel mit kaltem Wasser, geben die Blätter dort hinein und spülen sie gründlich mit beiden Händen durch (so entfernen Sie Erdreste und Schmutz ohne die zarten Blätter zu beschädigen). Eventuell müssen Sie das Wasser ein oder zwei mal auswechseln.

Dann gießen Sie die Gemüsebrühe aus dem Topf durch ein feines Sieb (passieren) und kochen sie nochmal in dem Topf auf. Jetzt geben Sie die Strohpilze, die Möhren, die Rettiche und den tropfnassen Spinat mit in den Topf und lassen die Zutaten darin etwa 5 Minuten köcheln. Nach den 5 Minuten ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und erhitzen das Speiseöl in einer Pfanne. Nun braten die Birnenscheiben darin bei starker Hitze von beiden Seiten goldbraun an. Danach verteilen Sie die Nudeln und die Birnen in Suppenschalen und übergießen die beiden Zutaten mit der Zitronengrassuppe.

Dann spülen Sie auch noch den Strauchbasilikum kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ihn danach trocken und garnierten die Suppe mit den Strauchbasilikum und übrigen Zitronengrasscheiben .

Zum Schluss servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Zitronenmelisse**

Zitronenmelisse wird auch Melisse genannt. Es ist eine Gewürzpflanze und Heilpflanze mit einem zitronenenähnlichen Aroma.

Man verwendet Zitronenmelisse frisch oder getrocknet zum Würzen von Gebäck, Tomaten, Quark, Süßspeisen, Salaten und Fischgerichten oder Fleischgerichten. Außerdem würzt man mit Zitronenmelisse Fruchtsäfte, Liköre und nutzt sie zur Dekoration.

Achtung:

Zitronenmelisse darf nicht mitgekocht werden, weil sonst ihr Aroma zerstört wird. Zitronenmelissetee hilft bei Blähungen, Kopfschmerzen, Benommenheit und Nervosität.

### **Zitronen Muffins (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Muffins für alle, die es zitronig mögen: Die Zitronen Muffins sind herrlich saftig und locker! Der frische Zitronengeschmack kann mit der Glasur Zitronengeschmack nach Belieben verfeinert werden.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Als Kleine Back-Idee von Dr. Oetker sind die neuen Muffins einfach und schnell herzustellen.

Die Backmischung enthält bereits die Backförmchen für 12 leckere Muffins.

### **Zitronenpfeffer**

Der Zitronenpfeffer ist eine beliebte Gewürzmischung aus geschroteten Pfefferkörnern und granulierter Zitronenschale. Diese Mischung ist natürlich nicht zu verwechseln mit dem indonesischen Zitronenpfeffer von *Zanthoxylum acanthopodium* einer Sorte des Szechuanpfeffers.

Bei der Herstellung von Zitronenpfeffer werden Pfefferkörner und Zitronenschale vermischt, damit der Pfeffer das Zitrusöl aufnimmt, danach wird die Mischung gebacken und getrocknet und kann anschließend als Würzmittel verwendet werden. Kommerziell erhältlicher Zitronenpfeffer ist allerdings meistens keine solche Gewürzmischung, sondern ein Gewürzsalz, das neben Pfeffer und Zitrone als Hauptzutat Salz enthält und sehr oft auch noch andere Zusätze, wie Knoblauch, Kräutermischungen, Zucker, Glutamat, Kurkuma, Aroma und Ähnliches. Zitronenpfeffer können Sie auch selbst herstellen.

Ursprünglich wurde diese Gewürzmischung hauptsächlich zur Würzung von Fischgerichten verwendet, sie passt aber auch gut zu Huhn, Salaten, Kartoffeln und Tomaten.

### **Zitronensäure**

Zitronensäure ist in der Natur weit verbreitet. Sie kommt zum Beispiel in Früchten wie Johannisbeeren, Orangen oder Zitronen vor. Zitronensäure wird unter anderen aus Zitronensaft gewonnen und industriell hauptsächlich mithilfe des Schimmelpilzes *Aspergillus niger* sowie Melasse als Nährboden hergestellt.

Man verwendet Zitronensäure in der Lebensmittelindustrie als Zusatz zu Getränken jeglicher Art. Außerdem nutzt man Zitronensäure in Konfitüren, Marmeladen und Gelees, in Süßwaren sowie in Süßspeisen, in der Pharmazieindustrie und in der Kosmetikindustrie. Des Weiteren verwendet man Zitronensäure als Weichmacher für Kunststoffe und in der Waschmittelindustrie als umweltfreundlichen Ersatz für Polyphosphate.

### **Zitronensäure 5er (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Praktischer Helfer: Die Zitronensäure ist ideal zur besseren Gelierung und für eine fruchtige Geschmacksnote.

Dr. Oetker Zitronensäure ist ein praktischer Helfer aus dem Beutel für Ihre Rezeptideen. Denn die Dr. Oetker Zitronensäure unterstützt die Gelierung Ihrer Fruchtmasse. Wenn Sie sich eine fruchtige Geschmacksnote wünschen, ist die Zitronensäure eine praktische Zutat, um Ihre Einmach-Kreationen köstlich abzurunden.

Die Verwendung ist mehr als einfach: Sie rühren lediglich einen Beutel Zitronensäure von Dr. Oetker vor dem Kochen in die entsprechende Fruchtmasse. Probieren Sie die

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Vielseitigkeit der Zitronensäure aus. Mit Zitronensäure können Sie den Geschmack von Marmeladen-, Konfitüren oder Fruchtgeleesorten veredeln.

Dr. Oetker hält viele tolle Rezeptideen für Sie bereit, bei der Sie die Säure unterstützt. Wie wäre es zum Beispiel mit einer fruchtigen Konfitüre mit Erdbeeren und Cranberries? Mit Hilfe der Zitronensäure geben Sie diesem Einmach-Rezept eine fruchtig-spritzige Note und gleichzeitig die passende Konsistenz.

### **Zitronenschale**

Frisch geriebene Zitronenschale hält lange und behält auch das Aroma, wenn man sie mit etwas Kristallzucker vermischt und einfriert.

### **Zitronensuppe** für Heimfeld (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

2 Zitronen, den Saft davon  
nach eigenem Belieben Wasser (es soll zusammen mit dem Zitronensaft 1 Liter ergeben)  
40 Gramm Speisestärke  
100 Gramm braunen Zucker  
etwas Zitronenschale, geriebene  
7 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
50 Milliliter Mineralwasser

Spülen Sie die Zitronen als erstes mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben Sie dann die Schale mit einer Küchenreibe in eine kleine Schüssel.

Ergänzen Sie den Zitronensaft in einem Litermaß mit Wasser auf 1 Liter. Dann rühren Sie die Speisestärke, 75 Gramm braunen Zucker und 4 Esslöffel von dem Zitronenwasser in einer weiteren kleinen Schüssel an. Das übrige Zitronenwasser erhitzen Sie bitte in einem Topf mit der Zitronenschale. Wenn der Topfinhalt kocht ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, rühren in das kochende Zitronenwasser langsam die angerührte Speisestärke ein und lassen die Suppe noch einmal kurz aufkochen. Nebenbei vermischen Sie den Ei-Ersatz in einer der nicht mehr gebrauchten kleinen Schüsseln mit dem Mineralwasser. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit dem braunen Zucker ab und binden sie mit dem angerührtem Ei-Ersatz ab.

Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle oder einem Litermaß in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Soll die Suppe kalt serviert werden, sollten Sie nur 30 Gramm Speisestärke nehmen und die Klößchen auf heißem Wasser fest werden lassen.

Tischgebet für die Kinderkirche:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt, und wir danken Gott, der hinter all dem steckt. Du bist ein Gott, dem man danken kann, und jetzt fangen wir zu essen an. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Zitronenverbene**

Zitronenstrauch wird auch Zitronenduftstrauch, Zitronenverbene oder duftende Verbene – französisch verveine odorante – genannt und ist eine Pflanzenart aus der Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae).

Man verwendet Zitronenverbene für Getränke und Speisen. Bevorzugt werden hierbei die frischen Blätter verwendet, aber auch getrocknete Blätter sind sehr beliebt, weil das Zitronenaroma im getrockneten Zustand der Blätter lange erhalten bleibt. Legen Sie frisch gepflückte Zitronenverbene-Blätter für eine halbe Stunde in heißes Wasser, so erhalten Sie einen angenehm erfrischenden Tee. Der ist in Frankreich als anregend-beruhigender Guten-Abend-Tee mit zitronigen Aroma sehr beliebt und wird "Verveine" genannt. Dieser Name ist für den Tee auch in der Schweiz üblich. Auch unter "Eisenkrauttee" wird in der Regel der vom Eisenkrautgewächs Zitronenverbene verstanden: Leider schmeckt echtes Eisenkraut bitter. Auch in dem Getränk Inca Kola aus Peru verwendet man das Aroma der Zitronenverbene. In Frankreich wird daraus ein köstlicher Kräuterlikör hergestellt.

In Speisen wird Zitronenverbene wesentlich häufiger als würzende Zugabe verwendet. Sie können die frischen Blätter aber auch ähnlich wie Spinat kochen. Kenner nutzen die Blätter auch für Salate, in Schweinefleischgerichte und Pilzgerichten, aber selbstverständlich auch zum Würzen von Süßspeisen wie Obstsalat, Pudding und sogar zur Zubereitung von Speiseeis. Zudem können Sie feingeschnittene Blätter von Zitronenverbene in den Zuckerguss für Zitronenkuchen einarbeiten.

### **Zitronen-Wolke (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Genießen Sie den herrlich Zitronenfrischen Geschmack der Zitronen-Wolke. Der runde Rührkuchen ist besonders luftig-locker und zergeht aufgrund seiner einzigartigen Konsistenz auf der Zunge. Schön zitronig-saftig!

Wolke Rührkuchen - das sind besondere Kuchenmischungen, die sich durch ihre einzigartig luftige und lockere Konsistenz auszeichnen. Sie schmecken sehr saftig und werden einfach und konvenient nur mit Sahne und drei Eiern zubereitet. Bereits die Zubereitung des Teiges wird zu einem besonderen Erlebnis, so luftig-locker ist er! Im Backofen backen die runden Köstlichkeiten schön hoch und machen sich so äußerst repräsentativ auf der Kuchentafel.

### **Zitrusfrüchte**

Zitrusfrüchte sind Rautengewächse, aus dem asiatischen Raum stammend. Zitrusfrüchte werden nun in subtropischen Gebieten angebaut. Die wichtigsten Vertreter von Zitrusfrüchten sind: Grapefruit, Mandarine, Orange und die Zitrone mit ihren zahlreichen Unterarten.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Zöliakie**

Zöliakie ist Glutenunverträglichkeit. Es ist eine Allergie gegen Gliadin im Gluten und Amaranth.

## **Zubereitungsart**

Wenn die Reihenfolge der Bestandteile eines Gerichtes auf der Speisekarte mit der Zubereitungsart beginnt geht es folgendermaßen weiter:

- Hauptrohstoff
- Garnitur
- Soße
- Gemüse
- Pilze
- Sättigungsbeilage
- Salat
- Kalte Beigaben

## **Zucchetti**

Siehe auch Zucchini

## **Zucchini**

Die Zucchini ist ein gelber oder Grüner Gurkenkürbis mit weißem bis hellgrünem Fleisch und stammt vom amerikanischen Riesenkürbis ab. Zucchini wird in einer Länge von 15-20 Zentimeter geerntet. Die Zucchini hat einen nussartigen, gurkenähnlichen Geschmack und enthält sehr viel Vitamin A und C.

Man verwendet Zucchini roh, gegart, kurz gebraten, in Eintöpfen und mit Hackfleisch gefüllt. Außerdem nutzt man die Zucchini als Gemüsebeilage und in Kuchen.

Achtung:

Nur die großen Zucchinifrüchte sollten geschält werden. Ab etwa 20 Zentimeter Länge verlieren die Zucchini immer mehr Aroma.

## **Zucchini-Basilikum-Suppe** für Langenbek (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 2 Portionen

- 2 Zucchini
- 2 Handvoll Basilikum, frisch
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Schuss Olivenöl

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel und Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen mit einem großem Küchenmesser die Enden des Gemüses und schneiden es mit dem Küchenmesser in kleine Stücke.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig und geben die Zucchini dazu die Sie dann etwas mit anbraten.

Abgelöscht werden die Zutaten nach dem anbraten mit der Gemüsebrühe, anschließend lassen Sie sie etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Währenddessen spülen Sie die Basilikumblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zerkleinern die Blätter etwas bevor Sie sie in die Suppe geben. Danach pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab oder Mixer, richten ihn mit einer Schöpfkelle oder einem Litermaß in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir servieren als Beilage gerne zwei Stücke Fladenbrot oder Tandoori Naan pro Portion.

Tischgebet für die Kinderkirche:

O Gott, von dem wir alles haben,  
wir preisen dich für deine Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst;  
nun segne auch, was du uns gibst.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Zucchini-Curry-Suppe** für Marmstorf (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Pflanzenöl, zum Beispiel Erdnussöl, Mandelöl oder Sonnenblumenöl  
2 Zwiebeln  
4 Teelöffel Curry  
4 Zucchini, etwa 550 bis 700 Gramm  
700 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Gramm Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und entfernen Sie die Enden mit einem großem Küchenmesser bevor Sie die Zucchini in grobe Würfel schneiden.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und erhitzen in einem großen Topf 2 Esslöffel Pflanzenöl bevor Sie die Zwiebelwürfel in den Topf geben und unter Rühren mit einem Kochlöffel anschwitzen. Nebenbei fügen Sie das Currypulver hinzu und lassen es auch kurz mit anschwitzen, damit sich das Aroma entfalten kann.

Nun geben Sie die Zucchini mit im Topf, rühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel durch und braten die Zucchini kurz an bevor Sie sie mit der Gemüsebrühe aufgießen. Dann lassen Sie die Suppe für etwa 15 bis 20 Minuten mit Deckel köcheln und pürieren sie anschließend mit einem Stabmixer.

Nach dem Pürieren rühren Sie den Sojajoghurt unter die Suppe und erhitzen diese gegebenenfalls noch einmal kurz. Die Suppe sollte jedoch nicht erneut kochen. Zum Schluss schmecken Sie den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir, hast auch uns/mich nicht vergessen, lieber Gott wir/ich danke/n dir dafür.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Zucchini-Kartoffel-Kokos-Suppe** für Moorburg (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

4 Zucchini  
6 mittel-große Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Chilischoten  
2 mittel-große Zwiebeln, rot  
2 Knoblauchzehen  
1.500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Dosen Kokosmilch  
4 Teelöffel Currypulver, oder Paste, je nach Schärfewunsch  
1 Teelöffel Cayennepfeffer  
1 Bund Petersilie  
etwas Koriandergrün  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebel als erstes ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel bevor Sie die Chilischote mit kaltem Wasser abspülen und in Ringe schneiden. Danach spülen Sie die Zucchini

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schneiden mit einem großem Küchenmesser die Enden des Gemüses ab und raspeln die Zucchini in eine Schüssel, Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln ebenfalls in Würfel.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten die Zutaten bei großer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Dann geben Sie die Zucchiniraspel und die Kartoffelwürfel mit in den Topf, verrühren die Zutaten nochmal mit einem Kochlöffel und lassen alle den Topfinhalt etwa 5 - 10 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze andünsten. Nach den angegebenen 5 - 10 Minuten fügen Sie das Currypulver oder die Currypaste nach Geschmack hinzu, geben die Gemüsebrühe mit in den Topf und lassen die Suppe etwa 25 - 30 Minuten mit Deckel unter gelegentlichem Rühren (mit dem Kochlöffel) köcheln.

Währenddessen spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie und etwas Koriander mit in die Suppe geben.

Wenn die Zutaten weich gekocht sind, pürieren Sie die die Suppe im Topf mit einem Pürierstab (oder im Mixer). Danach rühren die Kokosmilch unter (im Topf) und lassen die Suppe wieder heiß werden. Nun schmecken Sie die Suppe noch mit Curry, Cayennepfeffer, Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir servieren als Beilage gerne ein Stück Brot oder etwas Fladenbrot.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gesundheit, Kraft und Leben.

So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange** für Neuenfelde (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

3 Zucchini, etwa 900 Gramm

1 Orange

1 Dose Kokosmilch

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 Esslöffel Rapsöl oder anderes Speiseöl

1 Teelöffel Currypaste, grüne

1 Teelöffel Chilipulver

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Kurkuma

Ziehen Sie die Zwiebel ab und vierteln Sie sie mit einem großem Küchenmesser. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und halbieren ihn. Außerdem schälen Sie die Orange mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Orange in grobe Würfel. Anschließend spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, schneiden mit dem großem Küchenmesser die Enden von dem Gemüse ab und schneiden die Zucchini dann in grobe Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem ausreichend großen Topf. Dann dünsten Sie die Zwiebel und den Knoblauch darin an und geben die Orange hinzu wenn der Knoblauch glasig ist. Außerdem fügen Sie die Zucchini hinzu und lassen die Zutaten unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze etwas anbraten. Anschließend geben Sie die Kokosmilch mit in den Topf und lassen die Suppe bei großer Hitze etwas mit köcheln.

Wenn die Zucchini weich gekocht ist (aber noch biss hat damit noch Nährstoffe im Gemüse sind) geben Sie die Gewürze in den Topf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Nach dem Pürieren würzen Sie die Suppe nochmal bei Bedarf mit den Gewürzen würzen.

Zum Schluss richten Sie die Zucchini-Kokos-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Als Beilage können Sie pro Portion ein Brot, ein Stück Fladenbrot oder etwas Baguette servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

**Zucchini-Limetten-Suppe** für Neugraben-Fischbek (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Zucchini  
150 Gramm Süßkartoffeln oder mehlig Kartoffeln  
2 Schalotten  
2 Limetten

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Zehe Knoblauch  
2 Esslöffel Rapsöl  
20 Gramm Margarine  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)  
125 Milliliter pflanzliche Milch  
2 Zweige Zitronenthymian oder Zitronenmelisse  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Zucker  
1 1/2 Teelöffel Korianderpulver  
1 Messerspitze Chilipulver  
2 Stiele Minze, frische oder 1 Teelöffel getrocknete  
100 Gramm Schlagfix

Spülen Sie als erstes die Zucchini und die Süßkartoffeln mit kaltem Wasser ab und reiben Sie beide Zutaten mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken. Dann entfernen Sie mit einem großen Küchenmesser von den Zucchini die Enden und schneiden die Zucchini in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Die Süßkartoffeln schneiden Sie danach bitte ebenso in 1 Zentimeter große Würfel.

Anschließend ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem Spülen Sie die Limetten mit heißem Wasser ab, reiben sie mit dem sauberen Küchentuch kurz trocken und reiben danach die Schale mit einer Küchenreibe dünn ab bevor Sie die Schale mit dem großem Küchenmesser fein hacken. Dann halbieren Sie die Limetten und pressen den Saft in eine kleine Schüssel. Nun ziehen Sie auch den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel (oder pressen den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse).

Danach spülen Sie den Zitronenthymian oder die Melisseblättchen mit kaltem Wasser ab und schütteln die Kräuter kurz trocken bevor Sie die Blättchen von den Stängeln zupfen.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl und die Margarine in einem großen Topf und dünsten die Schalottenwürfel darin glasig. Danach geben Sie 3/4 der Limettenschale, den Knoblauch und die Süßkartoffelwürfel hinzu und lassen die Zutaten nach kurzem Umrühren mit einem Kochlöffel etwa 5 Minuten braten. Nach den 5 Minuten geben Sie die Zucchiniwürfel hinzu und lassen die Zutaten weitere 3 Minuten braten.

Nun streuen Sie das Gemüsebrühepulver über das Gemüse und gießen die pflanzliche Milch sowie den Limettensaft dazu. Dann lassen Sie die Suppe bei mittlerer bis großer Hitze aufkochen und lassen sie danach weitere 6 Minuten auf kleiner Hitze garen. Nach dem Garen pürieren Sie die Suppe mit dem Pürierstab leicht stückig und schmecken sie mit den Gewürzen und der Minze abschmecken.

Nebenbei schlagen Sie den Schlagfix in einer Schüssel mit einer Prise Tafelsalz steif, füllen die Suppe in tiefe vorgewärmte Teller oder Suppentassen und garnieren sie Suppe mit je einem Esslöffel Schlagfix und den Zitronenthymian oder Melisseblättchen sowie der Limettenschale.

Zum Schluss servieren Sie die Zucchini-Limetten-Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Viele kleine Fische  
schwimmen jetzt zu Tische,  
reichen sich die Flossen,  
dann wird kurz beschlossen,  
jetzt nicht mehr zu blubbern,  
sondern jetzt zu futtern.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Zucchini**suppe für Neuland (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

2 Zucchini  
1 Kartoffel (mehlig kochend)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
650 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
50 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Olivenöl zum Braten  
1/2 Teelöffel Muskatnuss  
1/2 Teelöffel Chilipulver

Außerdem:

1 Bund Petersilie

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie mit einem großen Küchenmesser die Enden. Dann schneiden Sie das Gemüse mit dem Küchenmesser in grobe Stücke. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie ebenfalls in grobe Stücke (oder Würfel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, vierteln die Zwiebel und schneiden den Knoblauch in Würfel.

Anschließend geben Sie die Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf, fügen die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und lassen die Zutaten etwa 15 Minuten lang bei mittlerer bis großer Hitze kochen.

Während der Kochzeit spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Nach den 15 Minuten geben Sie die Petersilie und die Crème fine mit in den Topf, pürieren die Suppe (am besten gleich im Topf mit einem Pürierstab) und schmecken sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss ab.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Zum Schluss richten Sie die Zucchini-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder als Vorspeise.

Unsere Tipps:

Diese Suppe können Sie heiß oder gekühlt servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Zuccotto**

Die Zuccotto ist eine italienische Süßspeise, die natürlich Ähnlichkeit mit Zuppa inglese, Cassata und Tiramisu hat.

Zuccotto wird immer in einer kuppelförmigen Form hergestellt, welche man mit Biskuit oder Löffelbiskuits auslegt, die mit etwas Rum oder anderem hochprozentigem Alkohol getränkt sind. Darauf kommt dann eine dicke Schicht aus geschlagener Sahne (süß), teilweise aromatisiert mit Vanille oder Schokolade, kandierten Früchten, Nüssen oder Kastanien, den Abschluss bildet eine weitere Lage Biskuit. Alternativ kann man manchmal auch Ricotta statt Sahne verwenden. Nachdem das Dessert in einem Gefrierschrank stark gekühlt wurde, kann es übrigens gestürzt und in Scheiben aufgeschnitten serviert werden.

### **Zucker (allgemein: Saccharose)**

Zucker wird aus Zuckerrohr und den Zuckerrüben gewonnen und ist in verschiedenen Formen im Handel erhältlich. Beispiele sind Raffinade, Farin, Grümmel, Kandis, Kluntje, Puderzucker, Rohrzucker und Würfelzucker sowie Zuckerhut.

Unser Tipp:

Die Experten erlauben heute übrigens ein gewisses Maß an Zucker! Allerdings sollte es bei Gesunden nicht mehr als 50 Gramm pro Tag sein und darf bei Diabetikern maximal etwa 25 Gramm sein, inklusive versteckter Zucker zum Beispiel in Obst (Obst hat viel Fruchtzucker).

### **Zuckeraustauschstoff**

Zuckeraustauschstoffe sind süßliche Stoffe mit natürlicher Herkunft wie zum Beispiel Fructose, Isomalt, Mannit, Sorbit sowie Xylit, mit natürlichem Geschmack. Sie enthalten wie dieser Kalorien, lassen sich ebenso wie Zucker verarbeiten und auch die Süßkraft entspricht in etwa dem Zucker. Bis auf Fructose sind Zuckeraustauschstoffe alle deklarationspflichtig.

In der EU sind acht Zuckeraustauschstoffe zugelassen:

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Sorbit (E 420)  
Mannit (E 421)  
Isomalt (E 953)  
Maltit (E 965)  
Lactit (E 966)  
Xylit (E967)  
Erythrit (E 968)  
Polyglycitolsirup (E 964)

Man verwendet Zuckeraustauschstoff als Zuckerersatz in der Diabetikerdiät, weil sie beim Stoffwechsel nicht vom Insulin abhängig sind.

### **Zuckercouleur**

Siehe auch Karamellzucker

### **Zuckererbsen**

Zuckererbsen werden auch Kaiserschoten genannt. Es sind vor der Reife geerntete Erbsen, die in der Innenseite der Zuckererbsenhülse noch keine ungenießbaren Pergamentschicht gebildet haben, sodass die Hülse mit verzehrt werden kann. Der französische Name (mange-tout) weist darauf hin. Der Name leitet sich vom süßen Geschmack und dem hohen Zuckeranteil ab.

Man verwendet Zuckererbsen zum Rohverzehr, als Gemüsebeilage und in Mischgemüse. Zuckererbsen sind weit verbreitet in der asiatischen Küche.

### **Zuckerersatzstoffe**

Siehe auch Süßungsmittel

### **Zuckerfreie Rocher Kugeln (vegan)**

Menge: 1 Portion

6 Medjool Datteln  
2 Hände Haselnüsse + ein paar ganze für den Kern  
1 Esslöffel Rohkakao

Mahlen Sie die Haselnüsse mit einem Mixer fein. Dann hohlen Sie 1/3 heraus, darin werden gleich die Kugeln gewälzt. Danach geben Sie zu den 2/3 gemahlene Haselnüssen die entsteinten Datteln und das Kakaopulver und verarbeiten die Zutaten mit dem Mixer zu einer festen Masse. Anschließend kneten Sie die Masse mit den Händen durch und formen daraus kleine Kugeln daraus, in denen Sie in der Mitte eine Haselnuss verstecken. Zum Schluss wälzen Sie die Kugeln in den gemahlene Haselnüssen servieren den Snack Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

### **Zuckerguss Classic (unbezahlte Produktwerbung für Dr. Oetker)**

Kneten, aufschneiden, fertig: Der Zuckerguss ist sofort gebrauchsfertig, um Kuchen und Kleingebäck zu überziehen.

Unser Tipp:

Mit den Back- & Speisefarben lässt sich der Zuckerguss Classic ganz einfach nach Belieben einfärben.

### **Zuckerhut**

Zuckerhut ist kegelförmig gepresster Zucker (Raffinade). Etwa 600 v. Christus stellten der Perser die ersten Zuckerhütter her.

Man verwendet Zuckerhut zum Beispiel in der Feuerzangenbowle.

### **Zuckermelone**

Die Zuckermelone ist kleiner als die Wassermelone und wird bis etwa 4 Kilogramm schwer. Sie stammt aus Afrika oder Indien, wo die Zuckermelone seit Urzeiten angebaut wird. Die Zuckermelone gehört zur selben Familie wie die Gurke, der Kürbis und die Wassermelone. Zuckermelonen werden in folgend Typenklassen eingeteilt: Ananasmelone, Cantaloup-Melone Galiamelone, Honigmelone und Netzmelone.

Man verwendet die Zuckermelone zum Rohverzehr, in Desserts, in Salaten und in Bowlen.

### **Zuckerproben**

Die Zuckerproben werden nach Dichte und nach Temperatur der Zuckerlösung bestimmt. Dazu benötigt man ein Zuckerthermometer oder eine Zuckerwaage. Hat man dieses nicht, so kann man sich auch mit der Hand beziehungsweise mit den Fingern oder mit einer Drahtschlinge oder mit einem Glas Wasser behelfen.

### **Zuckerrohr**

Zuckerrohr ist ein 2-7 Meter hohes Gras, aus dessen Stängeln der Rohrzucker gewonnen wird. Ursprünglich stammt das Zuckerrohr aus Indien und wird heute hauptsächlich in den folgenden Gebieten angebaut: unter anderen in Brasilien, Indien und Kuba. Zuckerrohr war schon 6000 v. Christus in Ostasien bekannt. Nachweislich stellten die Inder 300 v. Christus Zucker aus Zuckerrohr her. Mit den Kreuzzügen kam das Zuckerrohr (ursprünglich als braune Rohware) auch ins Abendland und war aufgrund seines hohen Preises ein Privileg der Reichen.

Man verwendet Zuckerrohr wie Rohrzucker.

### **Zuckerrübe**

Die Zuckerrübe ist in Deutschland der einheimische Zuckerlieferant. Sie wurde 1947 von A. S. Marggraf als Alternative zum begehrten und bis dahin teuren Zucker aus Zuckerrohr entdeckt. Siehe auch Rübenzucker.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Zuckersirup**

Zuckersirup wird auch als Ablaufsirup bezeichnet. Zuckersirup ist bei der Zuckerrohrverarbeitung und der Zuckerrübenverarbeitung anfallende konzentrierte Zuckerlösung ohne Rohmelasse und sind die Reste der Traubenzuckerherstellung.

Man verwendet Zuckersirup als Süßungsmittel beim Backen und in der Lebensmittelindustrie.

## **Zündholzkartoffeln**

Für Zündholzkartoffeln werden die Kartoffeln geschält, mit kaltem Wasser abgespült, trocken getupft und in zündholzgroße Stäbchen geschnitten. Danach werden die Zündholzkartoffeln in kaltes Wasser gelegt (damit sie nicht braun werden) und vor dem Frittieren in einem Sieb gut abgetropft.

Nebenbei wird Speiseöl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 180 Grad Celsius erhitzt und die Zündholzkartoffeln danach mittels einer Gabel auflockernd goldbraun gebacken. Zum Schluss werden die Zündholzkartoffeln zum Abtropfen auf Küchenpapier gegeben, leicht gesalzen und sofort serviert.

Unser Tipp:

Zündholzkartoffeln können Sie zum Beispiel zu Grillgerichten, gebratenem Pfannengerichten und gebratenem Lamm reichen.

## **Zunge**

Zunge sind die Innereien der Schlachttiere Kalb, Rind und Schwein.

Man verwendet Zunge frisch oder gepökelt, anschließend gekocht, als Aufschnitt und auch als Bestandteil von Wurstwaren (wie zum Beispiel Zungenwurst oder Zungenpaste).

## **Zungenbutt (Hundszunge, Rotzunge, Glyptocephalus cynoglossus)**

Die Hundszunge (*Glyptocephalus cynoglossus*), auch "Rotzunge", "Aalbutt" oder "Zungenbutt" genannt ist ein Plattfisch aus der Familie der Schollen und der Gattung *Glyptocephalus*. Sie gehört nicht zur Familie der Hundszungen (*Cynoglossidae*).

Die Hundszunge ist in Deutschland leider relativ unbekannt, in anderen Ländern jedoch ein äußerst geschätzter und teurer Speisefisch.

## **Zuppa Stracciatella** für Rönneburg (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

21 Gramm Ei-Ersatz (RUF)

150 Milliliter Mineralwasser

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

8 Esslöffel Mandel-Parmesan (siehe Tipp)  
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Gramm Nudeln (Fadennudeln)  
1 Bund Petersilie oder Schnittlauch  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser.

Dann geben Sie die Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf und bringen sie zum Kochen. Wenn die Brühe kocht fügen Sie bitte die Nudeln hinzu und rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel um.

Zwischendurch reiben Sie den Mandel-Parmesan (siehe Tipp) auf einer Küchenreibe zu dem Ei-Ersatz und vermischen die Zutaten sehr gut (das geht am besten mit einer Gabel) Danach pfeffern Sie den Schüsselinhalt bitte kräftig und geben vorsichtig etwas Tafelsalz hinzu, da die Käsealternative und die Gemüsebrühe meistens schon salzig schmecken (also lieber bei Bedarf am Ende nachsalzen).

Wenn die Nudeln al dente (also gar sind aber noch etwas bissfest) sind ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren das Ei-Käse-Gemisch mit einem Schneebesen in die Suppe ein. Dabei rühren Sie bitte gut mit dem Kochlöffel um und rühren dann die gehackte Petersilie und/oder die Schnittlauchröllchen ein.

Zum Schluss richten Sie die Zuppa Stracciatella mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an uns servieren sie Ihren Gästen entweder als Frühstückssuppe oder als Vorspeise.

Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir immer ein Stück Brot und eventuell ein gemischten Salat (wenn die Suppe eine Vorspeise ist).

Dieses Rezept bietet übrigens sehr viele Variationsmöglichkeiten: Wenn Sie möchten geben Sie fein geschnittene Frühlingszwiebeln hinzu, oder Tiefkühl-Erbsen, Möhrenstifte oder was der Kühlschrank eben zu bieten hat.

In Italien wird diese Suppe "Zuppa Stracciatella" genannt, in Frankreich heißt sie dagegen "soupe épatante", épatante bedeutet famos, klasse, toll.

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl  
30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)  
100 Gramm geschälte Mandeln  
jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

<https://www.köche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

### **Zuppa alla pavese**

Die Zuppa alla pavese (auch Zuppa pavese) ist ein italienisches Nationalgericht (sogenannte Nationalsuppe).

Mit pochierten Eiern angereichert wird die Suppe zu einer herzhaften Mahlzeit. Heiße Hühnerbrühe wird über ein frisches rohes Ei gegossen, das natürlich auf einer in Butter gebratenen Scheibe Brot liegt, das Ganze wird dann mit geriebenem Käse bestreut und gratiniert. Außer Hühnerbrühe sind übrigens auch andere Fleischbrühen üblich.

### **Zuppa inglese**

Die Zuppa inglese (italienisch für „englische Suppe“) ist ein beliebtes italienisches Biskuitdessert. Die Süßspeise gilt übrigens als Spezialität der italienische Regionen Emilia-Romagna (vor allem der Städte Bologna und Ferrara), Marken, Latium, Umbrien und Toskana (insbesondere der Städte Siena und Florenz).

Die Basis der Süßspeise bildet ähnlich wie beim Tiramisu Löffelbiskuit, der mit Likör, klassischerweise Alchermes, aber natürlich auch Rum, Sambuca oder Dessertweinen wie Marsala, beträufelt wird. Im Unterschied zu ihrem espressohaltigen venezianischen Pendant wird die Zuppa inglese jedoch mit kandierten Früchten wie Melonen, Quitten oder Aprikosen zubereitet. Das beliebte Dessert wird in Varianten häufig mit Schokoladencreme, seltener auch mit Kaffee oder Zimt zubereitet.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## **Zuppa Romana**

"Zuppa Romana" ist natürlich eine Variation der italienischen Süßspeise "zuppa inglese alla romana". Diese Süßspeise wurde konzipiert als Torte in rechteckiger Form, nach oben hin verjüngend, so dass jede servierte Scheibe ein schön trapezförmiges Aussehen hat. Bestehend aus drei Schichten Biskuitteig, getränkt mit dem Saft von eingelegten Amarenakirschen, vermischt mit Rum. Die Füllung besteht übrigens aus den Amarenakirschen, bedeckt mit einer Vanille-Konditorcreme. Die Süßspeise ist umhüllt mit einer dicken Schicht Schlagsahne und garniert mit kandierten Kirschen.

## **Zusatzstoffe**

Zusatzstoffe sind nach dem Lebensmittelgesetz und dem Futtermittelgesetz (LFGB) natürliche oder synthetisch hergestellte Stoffe, die Lebensmitteln zugesetzt (beigefügt) werden können. Man macht das zum Beispiel um eine ansprechende Farbe, einen intensiveren Geschmack oder eine bessere Haltbarkeit zu erreichen. Die Verwendung von Zusatzstoffen ist kennzeichnungspflichtig (Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZzuLV), entweder durch die namentliche Nennung oder die Nennung der E-Nummern.

## **Zusatzstoff-Verkehrsordnung**

Die Zusatzstoff-Verkehrsordnung regelt europaweit den Einsatz und die Reinheitsanforderungen von Zusatzstoffen.

## **Zutaten ersetzen**

Was sich zum Ersetzen eignet, wenn mal etwas in der Küche fehlt:

1 Ei -> 1/2 reife Banane  
oder -> 60-80 Gramm Apfelmus

100 Gramm Butter oder -> 80 Gramm Speiseöl  
oder -> 100 Gramm Avocado

100 Gramm Zucker -> 80 Gramm Honig  
oder -> 150 Gramm Traubenzucker

1 Teelöffel Backpulver -> 2 Esslöffel Rum  
oder -> 2 Esslöffel Sprudel

100 Gramm Mehl -> 100 Gramm Haferflocken

## **Zutatenliste**

In der Zutatenliste bei fertig verpackten Lebensmitteln müssen auf der Verpackung alle Zutaten aufgelistet sein, und zwar nach absteigender Reihenfolge, aber ohne Mengenangabe. Daher ist die Zutat mit dem mengenmäßig größten Anteil immer an erster, und die Zutat mit der geringsten Menge immer an der letzten Stelle anzugeben. So ist aus der Reihenfolge für den Verbraucher erkennbar, aus welchen Zutaten das

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Lebensmittel hauptsächlich besteht.

Nehmen wir das Beispiel Eistee Pfirsich:

Dieses zuckerhaltige Getränk besteht laut Zutatenliste aus: Wasser (dafür haben Sie am meisten gezahlt), ganz viel Zucker (Zucker ist am zweitmeisten verarbeitet worden), Pfirsichstoffkonzentrat, Säuerungsmittel (Cizronensäure), Säureregulator (Trinatriumcitrat), 0,12 % Schwarztee-Extrakt, wenig natürlichen Aromat und ganz wenig Antioxidationsmitteln (Ascorbinsäure). Dieser MÜLL macht Sie oder Ihre Kinder aufgrund des Zuckers einfach nur fett und ist weder aus Nährstoffen noch mit irgend etwas gesunden zubereitet!

### Zwangsmast

Durch Zwangsfütterung produzierte Stopfleber kann auch heute noch überall in der Europäischen Union importiert und verkauft werden – und dass, obwohl die Zwangsfütterung von Enten und Gänsen in Deutschland und 21 weiteren der 27 EU-taaten schon lange verboten wurde. Mehr noch: Die Zwangsmast wurde auch in einer EU-Richtlinie von 1999 verboten. Fünf europäische Länder – darunter Frankreich, wo etwa 75 % der weltweiten Stopfleber produziert wird – umgehen dieses Verbot jedoch bis heute, indem sie die Stopfleber zum nationalen Kulturgut erheben und damit von Tierschutzgesetzen ausnehmen.



Die Zwangsmast widerspricht sämtlichen Tierschutzkriterien und bereitet den Enten und Gänsen großen Stress: Den Tieren werden zwei bis drei Mal am Tag innerhalb von 3 Sekunden bis zu 450 g Futter, bestehend aus etwa 95 % Mais und 5 % Schweineschmalz, mit einer 20-30 cm langen Metallröhre durch die Kehle direkt in den Magen hineingepumpt. Studien zeigen außerdem klar, dass diese Praktik den Tieren auch außerhalb der Zwangsfütterung schwere körperliche und psychische Schäden verursacht. Dazu kommen katastrophale Haltungsbedingungen: Die Vögel werden in der Regel in winzigen, unhygienischen, käfigähnlichen Einrichtungen gehalten und können nicht einmal ihre grundlegendsten Bedürfnisse befriedigen, etwa ihre Flügel ausbreiten, nach Futter suchen oder – als an Wasser angepasste Vögel – baden oder schwimmen. Durch die extreme Überfütterung gehen sie keiner für sie typischen Futtersuche mehr nach und verletzen sich in Übersprungshandlungen und Stereotypen selbst und gegenseitig.

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Quelle:

<https://animalequality.de/neuigkeiten/2022/03/08/fordern-sie-mit-uns-das-ende-der-zwangsmast/>

## **Zweierlei Sellerie-Paprikasuppe** für Sinstorf (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

800 Milliliter Wasser  
200 Milliliter Sojacreme fraîche (Crème fraîche-Alternative)  
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink oder andere pflanzliche Milch)  
4 Paprikaschoten, rot  
1 Zwiebel  
1/4 Knollensellerie  
2 Stangen Staudensellerie  
3 Tomaten  
5 Salbeiblätter  
1 Teelöffel Piment d'Espelette  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Messerspitze Kurkumapulver  
1/4 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
2 Esslöffel Olivenöl  
nach eigenem Belieben Tafelsalz

Außerdem:

1 Becher Crèmefine (unbezahlte Werbung für Rama)

Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden Sie die Paprikaschoten mit einem großem Küchenmesser in kleine Streifen. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, vierteln die Tomaten, entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden die Tomate in in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Anschließend schneiden Sie den unteren Teil des Staudenselleries mit dem großen Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Nun spülen Sie den Sellerie gründlich mit kaltem Wasser ab und entfernen auch die feinen Blätter der Stiele. Falls nötig, können Sie den Stangensellerie auch noch mithilfe eines Sparschälers von harten Fasern befreien.

Dann entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser den Wurzelansatz und den Blattansatz von der ganzen Knollensellerieknolle, vierteln die Knolle und legen 3/4 der Knolle für einen Gebrauch in anderen Gerichten beiseite. Ein viertel befreien Sie jetzt mit dem großem Küchenmesser von der Schale, spülen die Knolle danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Würfel.

Danach spülen Sie den Salbei ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

und schneiden den Salbei in feine Streifen.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem ausreichend großem Topf, geben das Gemüse und sämtliche Gewürze bis auf den Salbei hinein und braten die Zutaten etwa 10 Minuten bei großer Hitze an. Dabei müssen Sie die Zutaten bitte hin und wieder (etwa alle 1-2 Minuten) mit einem Kochlöffel gut umrühren. Nach den 10 Minuten löschen Sie den Topfinhalt mit Wasser, Sojamilch und Crème fine ab, verrühren die Zutaten noch einmal gut verrühren lassen sie mit einem Deckel bedeckt und etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der halben Stunde ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Danach schmecken Sie den Topfinhalt noch einmal mit den Gewürzen ab und geben kurz vor dem Servieren den Salbei in die Suppe.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,  
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n  
uns deine Augen nach.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Zwetschge**

Die Echte Zwetschge (*Prunus domestica* subsp. *domestica*) ist eine Unterart der Pflaume. Sie wird in Europa, Westasien, Nordamerika sowie Nord- und Südafrika als Obstbaum angebaut.

In Österreich wird der Name teilweise auch Zwetschke geschrieben, regional in Deutschland als Zwetsche oder auch Quetsche bezeichnet.

### **Nutzung**

Die Zwetschgen werden neben dem Frischverzehr auch zur Herstellung von Pflaumenmus (Powidl), Kuchen (Zwetschgenkuchen), Speiseeis, Trockenobst (Dörrzwetschgen; daraus, mit anderen Früchten und Nüssen und Eisendraht wird traditionell der Zwetschkenkrampus hergestellt), Essigzwetschgen oder Obstbrand (Zwetschgenwasser) verwendet.

Im Tiroler Oberland wird die Zwetschge schon seit Jahrhunderten in Höhenlagen um etwa 1000 Meter kultiviert (die ersten Reiser sollen der Legende nach im 16. Jahrhundert von Petrus Canisius dorthin gebracht worden sein). Die Stanzer Zwetschke ist übrigens im Register der Traditionellen Lebensmittel des österreichischen Lebensministeriums eingetragen und ist das Leitprodukt für die Region in der Genussregion Österreich.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Im Gegensatz zu anderen Pflaumen löst sich bei Zwetschgen der Stein leicht vom Fruchtfleisch, das gilt natürlich besonders, wenn man sie mit mittlerem Druck quer zum Stein rollt, wie bei ähnlichem Obst.

Das Holz des Zwetschgenbaumes hat eine Rohdichte von 0,75 bis 0,85 Gramm/Quadratcentimetern und ist wegen seiner rötlichbraunen Farbe und Härte bei Tischlern für hochwertige Möbel begehrt.

### **Zwetschkenknödel**

Zwetschkenknödel sind ein beliebtes Gericht der österreichischen, ungarischen und tschechischen Küche (darum natürlich auch die Schreibung mit k). Die Knödel zählen zu den Mehlspeisen.

Bei der Zubereitung werden die Zwetschken mit einem Teig umhüllt, zu einem Knödel geformt und dann in heißem Wasser gegart. Als Teig kann übrigens ein Hefe-, Topfen-, Erdäpfel- oder Brandteig verwendet werden:

Dann werden sie in Semmelbröseln gewälzt, die zuvor in heißer Butter in einer Pfanne gebräunt wurden. Statt der Semmelbrösel wird in Böhmen übrigens auch ein Gemisch aus gemahlenem Mohn und Streuzucker verwendet.

Stattdessen werden die Knödel sehr oft mit Staubzucker oder Zimtzucker oder mit zerdrückten Pfefferkuchenbröseln bestreut. Oder der sehr trockene tschechische Topfen wird fein gerieben und über die Knödel gegeben.

Anschließend werden die Knödel bei Tisch schließlich gern mit zerlassener Butter übergossen.

### **Zwetschkenröster**

Der Zwetschkenröster ist eine beliebte aus Zwetschken bereitete Süßspeise, natürlich der traditionellen österreichisch-böhmischen Küche. Die Süßspeise wird gewöhnlich als Beilage zu Desserts wie Kaiserschmarrn serviert.

Im Gegensatz zum Zwetschkenkompott wird bei der Zubereitung von Zwetschkenröster übrigens fast kein Wasser verwendet, vielmehr werden die Zwetschken oft im eigenen Saft gedünstet. Die Zutaten sind selbstverständlich Zwetschken, außerdem Zucker, Zitrone, Zimt und Gewürznelken. Die Leitsätze des Österreichischen Lebensmittelbuchs sehen auch einen Zuckerzusatz von bis zu 10 % des Fruchtgewichts vor, bei Früchten mit saurem Saft sind auch bis zu 25 % zulässig.

Auf die gleiche Art können Sie die Süßspeise aus Marillen ein Marillenröster bereiten; dasselbe gilt natürlich auch für den Weichselröster, der aus Weichseln hergestellt wird.

### **Zwieback**

Zwieback ist eine Dauerbackware. Die besonderen Geschmacksmerkmale sind: eine

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

stabile Form, ein mürbe Krume, sehr feine Porung, gute Röschen und eine lange Haltbarkeit. Nach dem Backen und Auskühlen werden die Zwiebacke in Scheiben geschnitten und bei 150-160 Grad Celsius geröstet. Zwiebacksorten sind zum Beispiel Butterzwieback, Eierzwieback und Haushaltszwieback.

### **Zwiebackmehl**

Zwiebackmehl wird, wie der Name schon sagt, aus Zwiebackresten hergestellt und besitzt einen wunderbaren Eigengeschmack, der im Gegensatz zum Brotmehl eher süßlich-salzig wirkt. Gemahlen aus Zwiebackresten haben ebenfalls ein sehr typischen Geschmack und Geruch nach Zwieback. Zwiebackmehl ist eine sehr leichte Komponente hat aber eine durchaus gute Bindeeigenschaft. Es wird deswegen auch gerne im Herbst und Winter zum Angeln auf Rotaugen eingesetzt. Aufgrund der recht geringen Klebekraft von Zwiebackmehl und des geringen Gewichtes wird es häufig zum Auflockern eines Anfutters verwendet und kann bis zu einem Anteil von 50 % problemlos im Stillwasserfutter verwendet werden. Außerdem wird Zwiebackmehl gerne von Feederanglern genutzt, da Zwiebackmehl am Gewässergrund gut arbeitet.

### **Zwiebel**

Die Zwiebel ist ein Liliengewächs, das bereits im alten Ägypten sehr geschätzt wurde. Siehe auch Frühlingszwiebel, Küchenzwiebel, rote Zwiebel, Speisezwiebel oder Zwiebelgemüse.

Man verwendet die Zwiebel roh oder gekocht, gedünstet, als Gemüsebeilage, als Gewürz für Suppen, Soßen und Salaten. Außerdem nutzt man Zwiebeln zu Gemüse, Fleischgerichten und Fischgerichten.

### **Zwiebelgemüse**

Zwiebelgemüse ist die Sammelbezeichnung für alle Sorten der Gattung Zwiebel, deren oberirdische Teile (wie Blätter und Triebe) und/oder Knollen verwendet werden. Der typische Geschmack ist auf das in allen enthaltene Senföl zurück zu führen.

Zwiebelarten sind zum Beispiel: die Frühlingszwiebel, die Gemüsezwiebel, Knoblauch, die Küchenzwiebel, Lauch, die Perlzwiebel, die Schalotte und der Schnittlauch.

### **Zwiebel-Knoblauch-Suppe** für Wilstorf (Bezirk Harburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

- 2 Esslöffel Olivenöl oder ein anders Speiseöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Esslöffel, gehäuft Kichererbsenmehl
- 1 1/2 Esslöffel, gehäuft Kartoffelmehl
- 2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühepulver (vegan)
- 1 Liter Mandelmilch (Mandeldrink)

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

1 Teelöffel, gehäuft Petersilie (getrocknet)  
1 Teelöffel Liebstöckel  
eventuell etwas Tafelsalz  
eventuell etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann erhitzen Sie in einem ausreichend großem Topf das Speiseöl bei mittlerer Hitze und dünsten die Zwiebelwürfel darin etwa 5 - 10 Minuten (hierbei können Sie auch einen Deckel auflegen, bitte nur die Zwiebelwürfel nicht anbrennen lassen, also die Temperatur nicht zu hoch stellen). Nach der angegebenen Zeit bestäuben Sie die Zwiebeln mit den Mehlen und verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel. Dann geben Sie das Gemüsebrühepulver darüber und löschen den Topfinhalt mit wenig Mandelmilch ab bevor Sie die Zutaten nochmal gut mit dem Kochlöffel oder Schneebesen verrühren. Hierbei sollten Sie übrigens gut aufpassen dass keine Klümpchen. Außerdem sollten Sie so verfahren, bis der ganze Liter Mandelmilch im Topf ist. Nun geben Sie die Knoblauchwürfel dazu und rühren sie mit dem Kochlöffel unter die Suppe. Danach legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe bei kleiner Hitze leicht simmern. Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte immer wieder mit dem Kochlöffel um, da sich Mehl und Mandelmilch leider gerne am Boden absetzen. Eventuell sollten Sie die Temperatur noch etwas weiter herunter drehen und die Suppe dann etwa 20 Minuten ganz leise köcheln lassen.

Nach dem Garen der Zwiebel-Knoblauch-Suppe pürieren Sie sie mit einem Pürierstab und rühren die Kräuter mit dem Kochlöffel unter. Außerdem schmecken Sie die Zutaten bitte eventuell noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Weil mit dem Pürierstab leider nicht immer alle Stückchen erwischt werden, können Sie, wenn Sie die Suppe feiner sein wollen, diese vor der Zugabe der Kräuter durch ein Sieb gießen.

Zum Schluss richten Sie die Zwiebel-Knoblauch-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie auch ein paar angebratene Croûtons als Einlage in die Pfanne geben.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,  
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n  
uns deine Augen nach.

[https://www.koche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)  
<https://www.koche-nord.de/Hamburg-kochbuecher.html>

## **Zwiebelkuchen**

Zwiebelkuchen ist ein köstlicher herzhafter Kuchen, der natürlich nach seinem

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

hauptsächlichen Belag, den Zwiebeln, benannt ist. Bekannt ist der Zwiebelkuchen im süddeutschen, ostdeutschen und im schweizerischen Raum sowie im Elsass (Frankreich).

### **Zwiebelsuppe**

Die Zwiebelsuppe ist eine köstliche Gemüsesuppe mit gedünsteten Zwiebeln als Hauptzutat. Diese Suppe ist in Varianten in vielen Ländern verbreitet, die bekannteste ist wahrscheinlich die französische oder Pariser Zwiebelsuppe. Aufgrund der sehr preisgünstigen Zutaten war die Zwiebelsuppe lange Zeit vor allem ein arme Leute Essen.

Allen Zwiebelsuppen ist gemeinsam, dass zunächst dünn geschnittene oder gewürfelte Zwiebeln in Speiseöl glasig angedünstet werden, dann mit Flüssigkeit wie Wasser oder Fleischbrühe, teils auch Weißwein, abgelöscht werden und die Zutaten noch einige Zeit gegart werden, wodurch die Zwiebeln ihre Schärfe verlieren. Außerdem entwickeln die Zwiebeln so ein würzig-süßliches Aroma und verleihen der Suppe auch eine leichte Bindung. In vielen Rezepten wird die Suppe natürlich noch zusätzlich mit etwas Weißmehl oder Eigelb gebunden.

### **Zwischenmahlzeit**

Eine Zwischenmahlzeit ist natürlich eine kleine Mahlzeit zwischen der Hauptmahlzeiten und dem Frühstück oder dem Mittagessen und dem Abendessen . Im deutschen Sprachraum existieren für diese Mahlzeit zahlreiche verschiedene Ausdrücke. Im Deutschen werden übrigens auch der Ausdruck Imbiss und auch das englische Wort Snack verwendet.

### **Zwischenrippenstück**

Siehe auch Rumpsteak

## **8 & 23**

### **8-Minuten-Reis**

Dieser Reis kocht locker und sehr körnig. Die Kochzeit von Minuten Langkorn Parboiled Reis beträgt, wie der Name des Produktes schon sagt, nur 8 Minuten.

### **23 vegane Ei-Ersatzprodukte (Alternativen)**

In der Eierindustrie ist leider Tierqual an der Tagesordnung, deshalb zeigt Köche-Nord Ihnen einmal die 10 besten alternativen als Ei-Ersatz!

#### **1. Reife Banane**

Dieser Eiersatz ist gut für: Kuchen, Muffins und Kekse.

Dosierung: eine halbe Banane ist ein Ei, maximal vier Eier sind ersetzbar.

#### **2. Apfelmus oder Kürbispüree**

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Dieser Eiersatz ist gut für: Eignet sich sehr gut für süße Teige.  
Dosierung: 75 Milliliter sind ein Ei, maximal 3 Eier ersetzbar.

### 3. Essig und Natron

Dieser Eiersatz ist gut für: Eignet sich zur Lockerung von Teigen bei Kuchen und Broten.  
Keine Angst, den Essig schmeckt man nicht.  
Dosierung: Ein Esslöffel Essig und zwei Teelöffel Natron ersetzen ein Ei.

### 4. Tomatenmark

Für herzhaftes Backlinge, also z.B. Burgerpattys, eignen sich 2 EL Tomatenmark als Alternative zu einem Ei. Das Mark ist in herzhaften Sachen geschmacklich relativ neutral und lässt sich gut mit anderen Gewürzen kombinieren. Es liefert jedoch eine charakteristische Farbe.

Dieser Eiersatz ist gut für: Passt in Gemüselaiabchen (auch aus Hülsenfrüchte) und vegane Bratlinge.  
Dosierung: Ein Esslöffel ersetzt ein Ei.

### 5. Gemahlene Leinsamen

Gut für: Ein gutes Bindemittel für Vollkorngebäck, Muffins, Brot und Kekse.  
Dosierung: Zwei Esslöffel Leinsamen und drei Esslöffel Wasser ersetzen ein Ei.

### 6. Speisestärke

Dieser Eiersatz ist gut für: Bindet und verdickt den Teig von Kuchen und Keksen, aber auch die Masse bei Aufläufen und die Füllung für Quiche.

Dosierung: Ein Esslöffel Speisestärke und drei Esslöffel Wasser ersetzen ein Ei.

### 7. Kichererbsenwasser (Aquafaba)

Dieser Eiersatz ist gut für: Das Abtropfwasser von Kichererbsen oder Bohnen ist ein pflanzlicher Ersatz für Eischnee und dient zur Lockerung von Teigen oder ist auch für Baiser und ähnliches zu verwenden.

Dosierung: 100 Milliliter Kichererbsenwasser und ein halber Teelöffel Weinsteinpulver ersetzen ein Eiklar und müssen länger (das kann bis zu 15 Minuten dauern) als dieses aufgeschlagen werden, um fester Schnee zu werden.

### 8. Johannisbrotkernmehl

Dieser Eiersatz ist gut für: Ein guter Ersatz, wenn in Cremes, Puddings oder Saucen ein Ei verlangt wird.

Dosierung: Ein Teelöffel ersetzt ein Ei.

### 9. Kurkuma

Dieser Eiersatz ist gut für: Verleiht den Speisen die typisch gelbe Ei-Farbe.  
Dosierung: Eine Prise Kurkuma ersetzt die Farbe von einem Eidotter.

### 10. Chiasamen

Dieser Eiersatz ist gut für: zum Binden von Rührteigen, Keksen oder herzhaftem Gebäck.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

1-2 Esslöffel Chiasamen in 3-4 Esslöffel Wasser einweichen und kurz quellen lassen und Sie erhalten eine gute und gesunde Alternative für ein Ei. Denn Chiasamen liefern nebenbei eine Reihe von Nährstoffen und Ballaststoffen.

#### 11. Pfeilwurz- oder Johannisbrotkernmehl

Dieser Eiersatz ist gut für: Backen und haben keinen Eigengeschmack. Auch süße und herzhaftere Saucen bekommen so eine gute Bindung und ein feines Mundgefühl. Eine starke Bindung liefern Pfeilwurz- oder Johannisbrotkernmehl (aber auch Guakernmehl und Tapiokastärke). Sie können deswegen wesentlich feiner als Speisestärke dosiert werden. Johannisbrotkernmehl hat den Vorteil, dass es nicht nur kalt – also ohne Aufkochen – bindet, sondern bei der Zubereitung von Gebäck vorher nicht mit Wasser angerührt werden muss. Anstelle eines Eis wird also 1 gehäufte Teelöffel Johannisbrotkernmehl mit den trockenen Zutaten des Kuchen vermischt und zu den flüssigen Zutaten zusätzlich 40 Milliliter Wasser/Pflanzendrink gegeben. Bei Pfeilwurzelmehl wird anstelle eines Ei ½ Esslöffel mit 3 Esslöffel kaltem Wasser verquirlt.

#### 12. Kürbispüree

Dieser Eiersatz ist gut für: Der typische Geschmack passt gut zu würzigeren Rührteigen oder zum Beispiel zu Zimtschnecken aus Hefeteig oder herzhaftem Gebäck. Genau wie Apfelmus oder eine zerdrückte Banane können auch 60 Gramm Kürbispüree ein Ei ersetzen.

#### 13. Mehl

Dieser Eiersatz ist gut für: Muffins, Pfannkuchen und Rührkuchen, die luftig, locker und fluffig sein sollen. Um ein Ei zu ersetzen, können Sie 2 Esslöffel Mehl zusammen mit 1 Esslöffel Backpulver, 2 Esslöffel Speiseöl und 2 Esslöffel Wasser aufschlagen. Das Mehl bindet und das Backpulver lockert den Teig. Speiseöl und Wasser liefern das fehlende Fett beziehungsweise die fehlende Feuchtigkeit.

#### 14. Mineralwasser

Dieser Eiersatz ist gut für: Die Herstellung besonders lockerer Teige, wie beispielsweise veganem Biskuit. Bei der Zubereitung hilft Mineralwasser zusätzlich zu etwas Sojajoghurt und Backpulver. Da Angaben zu einem 1:1 Austausch hier jedoch schwierig sind, gehen Sie am besten nach einem der vielen veganen Rezepte vor, die dies beinhalten.

#### 15. Natron und Säure

Dieser Eiersatz ist gut für: Tortenböden oder Rührkuchen. Natron sorgt in Verbindung mit Säure, sprich Essig oder Zitronensaft, ist gut für wunderbar lockere Teige. 3-4 gestrichene Teelöffel Natron plus 2-3 Esslöffel Essig oder Zitronensaft reichen beispielsweise zum Lockern von 500 Gramm Mehl

#### 16. Pflanzendrink

Dieser Eiersatz ist gut für: Mürbeteiggebäck wie Plätzchen. In Mürbeteiggebäck wie etwa Plätzchen, in denen nur ein Ei verarbeitet wird, können Sie die fehlende Feuchtigkeit oft einfach durch 3-4 Esslöffel Pflanzendrink austauschen. Auch etwas mehr Fett reicht meist schon aus.

#### 17. Seidentofu

Dieser Eiersatz ist gut für: Rührteige, Hefeteige, veganen Käsekuchen, Quiches,

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Schokocremes, Suppeneinlage anstelle von Eierstich oder Cremes

Bei Seidentofu handelt es sich um eine sehr weiche Tofusorte. 60 Gramm pürierter Seidentofu binden Rührteige, liefern aber auch Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit. Das ist beispielsweise in Hefeteigen, die ein Ei enthalten sollen, ideal. Auch veganen Käsekuchen, Quiches oder Cremes verleiht Seidentofu ein feines Mundgefühl, das an Ei erinnert. Seidentofu ist so beispielsweise eine gute Grundlage für seidige Schokocremes. Er kann auch als Suppeneinlage anstelle von Eierstich verwendet werden.

#### 18. Sojajoghurt

Dieser Eiersatz ist gut für: Muffins und Rührkuchen, die luftig, locker und fluffig sein sollen. Es eignen eignet sich anstelle eines Eis 60 Gramm Sojajoghurt plus etwas mehr (1 Prise) Backpulver als im Rezept angegeben.

#### 19. Soja- oder Kichererbsenmehl

Dieser Eiersatz ist gut für: Rührteige, Kekse, Waffeln, Cookies und Brownies.

Sojamehl ist Eiweiß- und stärkehaltig. 1-2 Esslöffel Sojamehl werden dafür zuvor mit 2 Esslöffel Wasser vermischt. Das Mehl liefert Bindung und Stabilität für Rührteige, Kekse, Waffeln, Cookies und Brownies. Sojamehl kann einen ganz leichten Eigengeschmack mit sich bringen, der aber erst bei größeren Mengen wirklich auffällig ist.

Kichererbsenmehl eignet sich sehr gut zum Binden von Flüssigkeiten in herzhaften Gerichten wie etwa Aufläufen oder Quiches. Auch vegane Omeletts lassen sich natürlich damit zubereiten.

#### 20. Tofu

Dieser Eiersatz ist gut für: Quichefüllungen oder zur Herstellung eines veganen Rührreis, sprich Rührtofu. Auf für Aufstriche oder Salate eignet sich Tofu sehr gut.

Pürierter, fester Tofu kann zwar auch in Gebäck Verwendung finden, eignet sich aber vor allem für Quichefüllungen oder zur Herstellung eines veganen Rührreis, sprich Rührtofu. Auch in Rezepten für Aufstriche oder Salate, in denen gekochte Eier verwendet werden, eignet sich Tofu wunderbar.

#### 21. (Instant) Kartoffelpüree

Dieser Eiersatz ist gut für: vegane Braten, „Fleischbällchen“ oder Bratlinge.

Instant Kartoffelpüreeflocken oder auch Kartoffelpüree sind eine gute Ei-Alternative zum Binden. Tauschen Sie in Rezepten, die dicht sein sollen, ein Ei mit zwei Esslöffel Kartoffelflocken oder Kartoffelpüree aus. Diese Ei-Alternative eignet sich gut für vegane Braten, „Fleischbällchen“ oder Bratlinge.

#### 22. Kala Namak

Dieser Eiersatz eignet sich für: Eigengeschmack. Verwenden Sie es zum Beispiel für Rührtofu, vegane Quiches und Omeletts.

Kala Namak ist ein Gewürz aus der indischen Küche. Es erzeugt durch seinen geringen Schwefelanteil den typischen Ei-Geschmack. Verwenden Sie es zum Beispiel für Rührtofu, vegane Quiches und Omeletts. Tauschen Sie einfach ein Teil des Tafelsalz durch die gewünschte Menge Kala Namak und rühren Sie es unter das Mehl, die Flüssigkeit oder marinieren Sie damit zum Beispiel den Tofu.

#### 23. Spezielle Ei-Alternativprodukte

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Immer mehr Supermärkte, Biomärkte und Drogeriemärkte oder spezielle vegane Onlineshops bieten eine wachsende Auswahl an Ei-Alternativprodukten. Dabei handelt es sich in der Regel um Pulver, die aus einer Mischung von Lupinenmehl, Tapioka, Kartoffelstärke oder Maisstärke bestehen. Diese Produkte werden meistens mit etwas Wasser aufgeschlagen und können dann anstelle von Eiern in verschiedenen Rezepten verwendet werden.

### **30 Prozent**

In einem örtlichem Supermarkt wurde ich mal von einem Schüler angesprochen und gefragt: "Herr Petersen-Clausen, warum verkauft der Laden dieses Produkt mit 30 % Rabatt???"

Die Antwort war ganz einfach: "Schau einfach auf das Mindesthaltbarkeitsdatum, dann wirst Du feststellen das dieses Produkt NOCH HEUTE (spätestens morgen) verbraucht werden muss!"

Der Schüler: "und warum macht der Laden das?"

Ich: "morgen ist das MHD abgelaufen und der Supermarkt darf das Produkt nicht mehr anbieten und wird das heute Abend in die Tonne treten!"

Was ich Ihnen damit sagen / schreiben möchte ist, wenn Ihr Kühlschrank leer ist und Sie heute Abend noch flexibel sind können Sie Produkte mit 30 % Rabat gerne kaufen... verbrauchen Sie diese aber bitte möglichst schnell da die Zutaten nicht mehr ganz so frisch sind und unbedingt verbraucht werden müssen!

Hinweis:

Wegen solchen Fragen oder Tipps schreibe ich in mein Lebensmittellexikon immer meine E-Mail Adresse rein. Leider weiß ich nicht was die Verbraucher wissen wollen oder nicht wissen (ich habe Koch gelernt und für mich sind solche Fragen wie in diesem Beitrag beschrieben nicht selbstverständlich. Sehr würde ich mich über gelegentliche Fragen per Mail an [marcuspc1981@gmail.com](mailto:marcuspc1981@gmail.com) freuen damit ich mein kostenloses Lebensmittellexikon erweitern kann und Ihren Wünschen anpassen kann (Sie bekommen auch garantiert eine Antwort und ich würde Sie nur erwähnen wenn SIE das wünschen)!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

[marcuspc1981@gmail.com](mailto:marcuspc1981@gmail.com)

### **265 Buchempfehlungen – da ist für jeden was dabei (unbezahlte Werbung von Köche-Nord.de)**

10 Kräuter

10 Kräuter gegen 100 Krankheiten: Heilsame Hausmittel: Tees, Salben, Öle, Tinkturen, Wickel, Bäder und Kochrezepte aus den gängigsten Küchenkräutern

Sie geben köstlichen Gerichten den letzten Pfiff: die Küchenkräuter. Doch gerade in ihnen steckt so viel mehr als nur guter Geschmack: Sie sind voller heilsamer Wirkstoffe, die Sie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

wunderbar auch als Tee, Creme, Öl oder selbst hergestellte Lösungen mit erstaunlicher Wirksamkeit nutzen können.

Mit gerade einmal zehn der beliebtesten Kräuter können Sie auf der Fensterbank eine kleine, aber hochwirksame Hausapotheke errichten, die sich zudem in der Küche nutzen lässt. In diesem Buch beschäftigt sich Dr. Franziska Rubin nicht nur mit den Aromen in der Küche, sondern auch mit der medizinischen Wirkung der bekanntesten Kräuter. Mit heißem Wasser übergossen ergeben sie heilsame Tees, desinfizierende Gurgellösungen oder schmerzlindernde Bade- und Wickelzusätze. Eine Kompresse mit Kapuzinerkresse hilft Ihnen bei Muskelschmerzen und Melisse bei Unterleibsbeschwerden. Das Gurgeln mit Salbei bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum. Tees oder Bäder mit Rosmarin bringen den Körper in Schwung, Lavendel hingegen wirkt beruhigend. Ohne Probleme lassen sie sich selbst herstellen, konservieren und lagern.

Dr. Franziska Rubin, bekannt aus unzähligen TV-Auftritten, ist Ärztin aus Leidenschaft. Sie zählt zu den bekanntesten Verfechtern einer gut abgesicherten Naturheilkunde. Ihre Bücher zur ganzheitlichen Medizin finden sich regelmäßig ganz oben in den Ratgeber-Bestsellerlisten.

Preis: 29.95 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

75 Tischgebete

75 Tischgebete für die Familie Broschüre

Preis: 3 – 4.- € 8 bei Amazone, unbezahlte Werbung)

100 Gitaren Akorde – rechts (von Pauric Mather)

100 Gitarren-Akkorde: Für Anfänger und Fortgeschrittene (Akustic-Gittare Lernen)

DER BESTE WEG, GITARRENAKKORDE ZU LERNEN

Tausende von Menschen bringen sich mit diesem ultimativen Buch für Gitarrenakkorde selbst bei, Gitarre zu spielen. Damit lernt man Gitarrenakkorde schneller, leichter & effizienter als mit jeder anderen Lehrmethode. Besonders erwähnenswert ist, dass man keine Musikkennnisse braucht, um daraus zu lernen.

12,99 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

100 Gitaren Akorde links (von Pauric Mather)

(von Pauric Mather)

DER BESTE WEG, GITARRENAKKORDE ZU LERNEN

Tausende von Menschen bringen sich mit diesem ultimativen Buch für Gitarrenakkorde selbst bei, Gitarre zu spielen. Damit lernt man Gitarrenakkorde schneller, leichter & effizienter als mit jeder anderen Lehrmethode. Besonders erwähnenswert ist, dass man keine Musikkennnisse braucht, um daraus zu lernen.

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

12,99 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

abc - Die Küchenbibel (von Ralf Frenzel)

SZ Gourmet Edition: Die Küchenbibel: Die Enzyklopädie der Kulinaristik

Ob Meisterkoch oder Kochanfänger, mit ihren rund 15.000 Stichwörtern auf 1.200 Seiten ist die Küchenbibel von Gastronom Hans-Joachim Rose längst ein Klassiker. Als Nachschlagewerk beantwortet sie sämtliche Fragen rund um Küche und Kulinaristik prägnant, umfassend und unterhaltsam. Neben Erläuterungen und praktischen Informationen aus den Bereichen Essen & Trinken finden sich auch Basis- und Spezialitätenrezepte sowie Kochanleitungen.

Preis: 79,90 (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Abwechslungsreiche Diät bei Neurodermitis (von Rainer Disch -Autor- und Kira Wagner -Autor-) Abwechslungsreiche Diät bei Neurodermitis Taschenbuch

Preis: 8.- € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

afghanisch Kochen (von Simple Cookbooks)

Afghanisch kochen: Leckere & traditionelle Rezepte aus Afghanistan vom Frühstück bis zum Dessert - Inklusive vegetarischer Rezepte sowie Tipps und Tricks

Sie haben eine Vorliebe für orientalische Gerichte oder haben einfach viel Spaß beim Kochen und sind experimentierfreudig? Sie lieben exotische und abwechslungsreiche Speisen und haben Interesse an der Vielfalt von Gewürzen und Kräutern? Dann sollten Sie unbedingt dieses Kochbuch ausprobieren!

Sie sind auf der Suche nach leckeren, interessanten Rezepten und sind offen für neue Gerichte? Sie begeistern sich für afghanische Küche und möchten mehr über die verschiedenen Gewürze und Kräuter erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig! Für alle, die gern und leidenschaftlich kochen – hier erwartet sie ein spannungsvolles, kulinarisches Erlebnis! In diesem Buch erfahren Sie, welche Besonderheiten die afghanische Küche beinhaltet und welche Lebensmittel und Gewürze des Orients in dieser Küche verwendet werden. Sie entdecken außerdem viele gesunde und genussvolle Rezepte – ob mit Fleisch, vegetarisch, vegan, süß oder herzhaft, hier werden Sie in allen kulinarischen Bereichen fündig! Darüber hinaus gibt es noch nützliche Tipps und Tricks, welche Sie zu neuen Inspirationen anregen.

Preis: 8,90 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Afghanische Küche (von Sarghuna Sultanie, Andrea Högerle, et al.)

Afghanische Küche: Rezepte und Geschichten aus meiner Familienküche

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

von Sarghuna Sultanie (Autor), Andrea Högerle (Mitwirkende), Manuela Rüter (Fotograf)

Ein emotionaler Einblick in die afghanische Esskultur

Reich an Aromen, vielfältig und faszinierend – das alles ist die afghanische Küche. Von Suppen, Gemüse- und Reisgerichten über Gebäck bis Eintopf und Eingemachtes: In diesem sehr persönlichen Kochbuch verwebt die Autorin, Mutter und Großmutter Sarghuna Sultanie 80 traditionelle afghanische Rezepte mit Anekdoten aus ihrer eigenen Familiengeschichte und lädt ein, die ganz besondere Kulinarik und Esskultur Afghanistans kennenzulernen.

Preis: 32,95 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Afrikaans Kauderwelsch (von Thomas Suelmann)

Afrikaans - Wort für Wort: Kauderwelsch-Sprachführer von Reise Know-How

Afrikaans ist eine weit verbreitete Sprache in Südafrika und Namibia. Dieser Sprachführer hilft dabei, sich rasch Grundkenntnisse in Afrikaans anzueignen. So wird man sich mit nur wenig Aufwand auf Afrikaans verständigen können und ist plötzlich kein Tourist mehr, sondern Gast!

+++ Kauderwelsch-Sprachführer bieten einen schnellen Einstieg in fremde Sprachen und vermitteln Wissenswertes über Land und Leute.

Alle fremdsprachigen Sätze im Buch werden zusätzlich zur sinngemäßen Übersetzung ins Deutsche auch einmal Wort für Wort übersetzt. Dadurch wird das Verständnis für die fremde Sprache erleichtert, und einzelne Wörter lassen sich schnell austauschen. Die Grammatik wird kurz und verständlich erklärt, soweit es für einen einfachen Sprachgebrauch nötig ist. Das Wörterbuch am Ende hält einen Grundwortschatz und wichtige Begriffe für Reisende bereit.

Mit Aussprachebeispielen: Ausgewählte Wörter, Sätze und Redewendungen aus dem Buch kostenlos anhören, über QR-Codes oder den Link auf der Buchrückseite.

Kauderwelsch-Bücher sind viel mehr als übliche Reisesprachführer. Ziel ist es, schon nach kurzer Zeit tatsächlich sprechen zu können, wenn auch nicht immer druckreif.

Preis: 9,90 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Afrikaans Wortschatz (von Andrey Taranov)

Wortschatz Deutsch-Afrikaans für das Selbststudium - 9000 Wörter (German Collection, Band 4)

Die Vokabelbücher von T&P Books sind dafür vorgesehen, Ihnen beim Lernen einer Fremdsprache zu helfen, Wörter zu memorisieren und zu wiederholen. Der Wortschatz enthält über 9000 häufig gebrauchte, thematisch geordnete Wörter.

Besondere Merkmale des Wortschatzes: Wörter sind entsprechend ihrer Bedeutung und

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

nicht alphabetisch organisiert. Wörter werden in drei Spalten präsentiert, um das Wiederholen und den Selbstüberprüfungsprozess zu erleichtern. Wortgruppen werden in kleinere Einheiten aufgespalten, um den Lernprozess zu fördern. Der Wortschatz bietet eine praktische und einfache Transkription jedes Wortes der Fremdsprache.

Der Wortschatz hat 256 Themen, einschließlich: Grundbegriffe, Zahlen, Farben, Monate, Jahreszeiten, Maßeinheiten, Kleidung und Accessoires, Essen und Ernährung, Restaurants, Familienangehörige, Verwandte, Charaktereigenschaften, Empfindungen, Gefühle, Krankheiten, Großstadt, Kleinstadt, Sehenswürdigkeiten, Einkaufen, Geld, Haus, Zuhause, Büro, Import & Export, Marketing, Arbeitssuche, Sport, Ausbildung, Computer, Internet, Werkzeug, Natur, Länder, Nationalitäten und vieles mehr ...

Dieser T&P Books Wortschatz: Empfohlen als Ergänzung für jeden Sprachkurs. Erfüllt die Bedürfnisse von Anfängern und fortgeschrittenen Lernenden von Fremdsprachen. Praktisch für den täglichen Gebrauch, mit Wiederholungen und Aktivitäten um sich selbst zu testen.

Preis: ca. 17.- € (bei Amazon)

Alle aßen & wurden satt: Kochbuch der katholischen Pfarreiengemeinschaft Memmingen (von Katholische Pfarreiengemeinschaft Memmingen)

Preis: etwa 3 – 4.- € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Amrum - Rezepte der Küstenküche  
Amrum: Rezepte aus der Inselküche

Arbeitsheft Koch/Köchin (Lehrausgabe von Frank Brandes)

Das Arbeitsmaterial für die neue Auflage "Der junge Koch/Die junge Köchin". Bewährtes und Neues - aktuelles pädagogisches Material für den Unterricht. Der Zusammenlegung von Theorie- und Praxisthemen im Lehrbuch wird auch im Arbeitsmaterial Rechnung getragen (einbändige Ausgabe). Es bietet abwechslungsreiche Methodik, neue Themen sowie Mindmaps.

Die Lehrerausgabe enthält alle Lösungen der Materialien, bei den Arbeitsblättern in eingedruckter Form.

Preis: 20,70 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Arbeitsheft Konditor 1 Lehrjahr (von Josef Loderbauer und Hans Hager)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Prüfungswissen Konditor/Konditorin: handlungsorientiert

Das aktualisierte Prüfungsbuch ermöglicht eine optimale Vorbereitung auf die Zwischen- und Abschlussprüfung durch verschiedene Aufgabenformate.

Es ist entsprechend den Prüfungsbereichen der Gesellenprüfung gegliedert:

Zeichnen/Entwerfen von Konditoreierzeugnissen

Warenwirtschaft, Produktionstechnik, Hygiene

Betriebswirtschaftliches Handeln

Wirtschaft und Sozialkunde

Mathematische Grundlagen und fachmathematische Aufgaben ergänzen die reine Wissensabfrage.

Inhaltlich-konzeptionelle Merkmale:

Informationen rund um die Prüfungen

Tipps zur Prüfungsvorbereitung

Gesellenprüfungsbeispiele zu allen vier Prüfungsbereichen (inkl. Punkteverteilung)

Multiple-Choice-Aufgaben

offene Fragestellungen

enger Bezug zu betrieblichen Handlungen

In dieser Neuauflage sind z.B. die Themen zur Rentenberechnung, zur Pflegeversicherung, zu den Hartz IV-Leistungen, zur Kartenzahlung und zum Brexit aktualisiert.

Preis: 29,95 € (bei Amazon)

Arbeitsheft Konditor 2 Lehrjahr (von von Josef Loderbauer)

Arbeitsheft Bäckerei - Konditorei - Verkauf: 1. Ausbildungsjahr

Arbeitsheft mit eingetragenen Lösungen Verkauf in Bäckerei und Konditorei: 2. und 3. Ausbildungsjahr

Arbeitsheft Konditorei: 2. und 3. Ausbildungsjahr: 2. u. 3. Ausbildungsjahr

Die Gliederung des Arbeitsheftes folgt dem Rahmenlehrplan für das 2. und 3.

Ausbildungsjahr für den Fachverkäufer/die Fachverkäuferin im Lebensmittelhandwerk

Schwerpunkt Bäckerei und Konditorei. Auf jedem Arbeitsblatt wird zuerst eine Situation

aus dem beruflichen Alltag beschrieben. Mithilfe der folgenden Fragestellungen wird das

notwendige Wissen in Bezug auf die vorangestellte Situation bearbeitet und vertieft.

Inhaltliche Grundlage der Arbeitsblätter ist Das Verkaufsbuch Bäckerei und Konditorei .

Daher ist auch eine selbstständige Bearbeitung durch den Schüler/die Schülerin möglich.

Viele Abbildungen und Zeichnungen sorgen für eine ansprechende Gestaltung. Die

Methodenvielfalt in der Aufgabenstellung von Rätseln über Zuordnungsaufgaben und

Wiederholungsfragen bis hin zu Fachrechenaufgaben ermöglicht unterschiedliche

Denkansätze bei der Wiederholung und Vertiefung der Lerninhalte.

Preis: 16,95 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Arthrose (Lafer)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

(von Johann Lafer, Autor, Petra Bracht, Autor), Roland Liebscher-Bracht, Autor)

Essen gegen Arthrose: Vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden  
(Johann Lafer)

Drei Experten, eine Mission:

Schluss mit Arthrose und Schmerzen!

Was verbindet eine Ernährungsmedizinerin, einen Schmerzspezialisten und einen Sternekoch? Die Frage, wie man Arthrose heilen und Schmerzen besiegen kann – ohne Schmerzmittel, chirurgische Eingriffe und künstliche Gelenke!

In seinem vielleicht persönlichsten Buch erzählt Johann Lafer im Schulterschluss mit den beiden Experten, wie es ihm gelang, seine Knieschmerzen loszuwerden. Verantwortlich dafür waren die Liebscher & Bracht-Behandlung und Übungen sowie die Ernährungsumstellung. Weg vom Fleisch, hin zum Gemüse. Johann Lafer hat sich darauf eingelassen – und gewonnen! Heute ist er komplett schmerzfrei. Dass er dabei nie auf Genuss verzichtet, zeigen die über 80 Rezepte in diesem Buch. Sie besitzen wahre Superkräfte, stoppen Entzündungen, entsäuern das Gewebe, unterstützen den Knorpelaufbau – und haben gleichzeitig alles, was die raffinierte Küche Johann Lafers schon immer ausmacht.

Preis: 29,99 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Arzneimittellehre für Hebammen (von Philipp Kircher, Elisabeth Rempik)

Arzneimittellehre für Hebammen: Grundlagen, Theorie und Praxis

Arzneimitteltherapie: sicher für Mutter und Kind! Hebammen und Entbindungspfleger wenden Arzneimittel eigenverantwortlich an oder begleiten und bestärken Schwangere und Stillende in ihrer Therapie. Gleichzeitig bedeutet Arzneimittelgabe in Schwangerschaft und Stillzeit häufig einen Balanceakt zwischen medizinischer Notwendigkeit, Erfahrungswerten und gleichzeitig oft fehlenden Studien mit Aussagen zu Unbedenklichkeit und Sicherheit. Wer in diesem Spannungsfeld richtige Entscheidungen treffen und verantwortungsvoll handeln will, kann dies nur auf Basis soliden Wissens. Dieses neue Standardwerk bereitet Sie optimal vor und liefert die nötigen Informationen: Allgemeines zum Umgang mit Arzneimitteln und Grundlagen der Pharmakologie Beschreibung gängiger Arzneistoffe und ihrer Besonderheiten rund um Schwangerschaft, Geburtshilfe und Stillzeit Behandlungsmöglichkeiten aus Komplementärmedizin und Phytotherapie Hinweise zur richtigen Ernährung Pränatal formulierte und übersichtlich dargestellte Fakten sowie eine Vielzahl an Grafiken erleichtern das Verstehen und Erfassen der Inhalte. Kastenelemente heben Wichtiges hervor oder verweisen auf spannende Zusatzinformationen: Ihr Lehrbuch und Nachschlagewerk für Studium, Ausbildung und Berufsalltag!

Preis: 39,- € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Aus Husums Pütt un Pan

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Aus Husums Pütt un Pann. von Antje Erdmann-Degenhardt

Aus Husums Pütt un Pann: Ein Koch- und Lesebuch mit Rezepten aus Husum und seinem Umland (von Antje Erdmann-Degenhardt)

Warum schmeckt das Essen in dem idyllischen Hafenstädtchen Husum oder auf den vorgelagerten Nordseeinseln einfach besser? Liegt es am frischen Küstenwind, an der salzigen Meeresluft, an den malerischen Gäßchen Husums oder an seiner berühmten lila Blütenpracht, die alljährlich den Schloßpark überflutet? Oder gibt es in der Husumer Bucht noch ganz besondere Küchegeheimnisse? Diesen Fragen geht die Verfasserin des "Theodor Storm Kochbuchs" in ihrem neuesten Werk nach. Entstanden ist eine Sammlung typisch "Husumischer" Rezepte, die sowohl Altes als auch Modernes birgt und von ausgewählten, literarischen Texten begleitet wird. Wo nun das Krabbenbrot "Wattenheuler" am besten mundet? Versuchen Sie es selbst!

Preis: 18.- €

Asien - Die neue große Schule (von Barbara Lafer, Johann / Rias-Bucher)  
Asien. Die neue große Schule

Preis: ca. 5.- € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Bäckerei Konditorei Verkauf 1 Lehrjahr  
Arbeitsheft Bäckerei - Konditorei - Verkauf: 1. Ausbildungsjahr (von Josef Loderbauer)

Preis: 21,95 €

Bäcker Prüfung  
Prüfungsbuch Bäcker/-innen: Buch + digitale Ergänzungen (von Claus Schünemann)

Dieses Prüfungsbuch für Bäckerinnen und Bäcker bietet Schulungsmaterial auf dem neuesten fachlichen Stand. Neben den Informationen und Arbeitshilfen umfasst es beispielhafte Aufgabenstellungen zur Vorbereitung auf die praktische sowie theoretische Zwischen- und Gesellenprüfung.

Preis: 24,70 € (bei Amazone, unbezahlte Werbung)

Bayern Kochbuch (von Alfons Schuhbeck)  
Bayern – Das Kochbuch

Saftiger Schweinsbraten, cremiger Obazda, dampfende Knödel und lockere Dampfnudeln – die Klassiker der bayerischen Küche lassen das Herz jedes Genießers höherschlagen. Ihr unbestrittener Meister? Ist und bleibt Alfons Schuhbeck: Niemand sonst am Kochhimmel personifiziert die bayerische Koch- und Esskultur so authentisch wie er. Sein neues Standardwerk »Bayern – das Kochbuch« enthält über 450 Rezepte der

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

bayerischen Küche. Deftig ist sie, die bayerische Küche, mit einer erstaunlichen Bandbreite. Alfons Schuhbeck versteht es, diesen traditionellen Gerichten zu einem modernen und raffinierten Auftritt zu verhelfen: Ob zünftige Brotzeit, raffinierten Vorspeisen, feinen Fisch- und herzhaften Fleischgerichte oder köstlichen Mehlspeisen und Desserts. Dazu verrät der Meisterkoch sein gesammeltes Know-How zur bayerischen Küche und erklärt er in über 60 anschaulich bebilderten Step-by-Step-Rezepten anschaulich, wie eine krosse Bratenkruste gelingt, man einen Fisch filetiert, das perfekte Blaukraut zubereitet oder die Brezenknödel in Form bleiben.

Preis: 29.80 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Bayern München Kochbuch (von Alfons Schuhbeck)  
Das FC Bayern Kochbuch: Alfons Schuhbecks Kochrezepte

Meine FC Bayern Fitnessküche mit höchster Energiequalität

Preis: 9,61 € 8bei Amazone, unbezahlte Werbung)

Bayern Tegernsee - eine kulinarische Reise  
von Franz Kotteder (Autor) und Enno Kapitza (Fotograf)  
Der Tegernsee: Eine kulinarische Reise

Links die Berge, rechts der See – der Sehnsuchtsort Tegernsee hat viel zu bieten: Allen voran eine kulinarische Vielfalt in jedem der anliegenden Orte. Vom klassischen Gasthaus bis zu den neuen Cafés sind alle dabei. Wir stellen nicht nur die Seebewohner vor, sondern blicken auch hinter die Kulissen der Restaurants und Produzenten. Die besten Köche am See verraten uns ihre bayerischen Geheimrezepte, von klassisch bis neu interpretiert. Nicht zuletzt erfahren wir von Insidern geheime und kuriose Tipps für den perfekten Trip zum See. Die kulinarische Reise kann beginnen...

Preis: 45.- € (bei Amazone, unbezahlte Werbung)

bayrisches Kochbuch von von Maria Hofmann und Helmut Lydtin (Autoren)  
Die echte Bayerische Küche - Das nostalgische Kochbuch mit regionalen und traditionellen Rezepten aus Bayern

Der erprobte und bewährte Rezeptteil enthält über 1700 Rezepte mit genauen Mengenangaben und Arbeitsanleitungen, die moderne Küchentechnik wird besonders berücksichtigt. Der didaktische Aufbau nach Grundrezepten, viele Schemaskizzen und die Farbtafeln erleichtern die Einarbeitung.

Preis: 25.- € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Benediktinisches Brevier von Mönchen der Abtei Münsterschwarzach (Herausgeber)  
Benediktinisches Brevier: mit geprägten Zeiten

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Dieses kleine Stundenbuch ist ein Begleiter für unterwegs mit den Texten und Gesängen für Laudes, Mittagshore, Vesper und Komplet. Zusätzlich enthält die erweiterte Neuauflage die wichtigsten Gebetszeiten für die Fasten- und Osterzeit, Advents- und Weihnachtszeit und die O-Antiphonen der letzten Tage vor Weihnachten.

Alle Stundengebete sind in der Übersetzung der Benediktinischen Antiphonale, dem Gebetbuch der Benediktiner.

Preis: 29,90 (bei Amazone, unbezahlte Werbung)

Berliner Spezialitäten: Die beliebtesten Rezepte der Original Berliner Küche (von Ursula Calis, Autorin)

Gleich einer kulinarischen Reise führen die handlichen Kochbücher der Serie KOMPASS Küchenschätze durch die verschiedenen Länder und Regionen. Die Rezepte sind einfach beschrieben und mit brillanten Farbfotos bebildert. Anschließend werden küchen- und kochtechnische Begriffe erklärt und mit einem kleinen Küchenlexikon ergänzt, das als Sprachführer durch die landestypische Küche führt.

Preis: 6,95 €(bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Berufskraftfahrer Lkw Bus  
Beschleunigte Grundqualifikation - EU-Berufskraftfahrer: Basiswissen Lkw/Bus - Trainer-Handbuch (EU-BKF / Berufskraftfahrer-Weiterbildung)

Berufskraftfahrer Lkw Bus (von Uwe Beyer, Stephan Burgmann (Autor), Petra Drückler (Autor) und Josef Frauenrath)

Möchten Sie Ihre Elektro- und Elektronikgeräte kostenlos recyceln? Mehr erfahren

Die beschleunigte Grundqualifikation umfasst 130 theoretische Unterrichtsstunden sowie 10 praktische Stunden. Dabei müssen alle Kenntnisbereiche der Anlage 1 der Berufskraftfahrer-Qualifikations-Verordnung (BKrFQV) abgedeckt werden, eine Gewichtung ist hierfür nicht vorgeschrieben. Wir liefern alle Kenntnisbereiche und haben diese sinnvoll gewichtet. Die beschleunigte Grundqualifikation haben wir in 3 Bände eingeteilt: Basiswissen Lkw/Bus, Spezialwissen Bus und Spezialwissen Lkw.

Das Arbeits- und Lehrbuch "Basiswissen Lkw/Bus beinhaltet die Themen - Technische Ausstattung und Fahrphysik - Optimale Nutzung der kinematischen Kette - Sozialvorschriften - Risiken des Straßenverkehrs und Arbeitsunfälle - Kriminalität und Schleusung illegaler Einwanderer - Gesundheitsschäden vorbeugen - Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung - Verhalten in Notfällen. Das Arbeits- und Lehrbuch wird ergänzt durch das Trainer-Handbuch (Bestell-Nr. 24760) und die PowerPoint Präsentation (Bestell-Nr. 24770).

Preis: 5,97 €(bei Amazon, unbezahlte Werbung)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

## Bibel

Die Bibel: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift von Bischöfe Deutschlands Österreichs der Schweiz u.a. (Herausgeber)

Die revidierte Einheitsübersetzung wird über Deutschland, Österreich und die Schweiz hinaus im gesamten deutschsprachigen Raum genutzt und ist die verbindliche Fassung für Liturgie, Seelsorge und Gemeinde.

Sie ist der aktuelle, unentbehrliche Bibel-Klassiker für Kirche, Unterricht und alle Bibelleser und Bibelnutzer: handlich, gut lesbar, preiswert. In die revidierte Einheitsübersetzung 2017 fließen neue Erkenntnisse zu frühen Textzeugen, eine engere Orientierung am Urtext und die Berücksichtigung von Änderungen im aktuellen Sprachgebrauch ein.

Der Anhang enthält: Die Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift und ihre Revision – ein einführender Überblick/Die Textgrundlagen der Einheitsübersetzung und ihrer Revision/Maße, Gewichte und Münzen/Kalender und Festtage/Namen und Begriffe/Zeittafel zur biblischen Geschichte/Karten und Abkürzungen.

Preis: 9,90 €(bei Amazon, unbezahlte Werbung)

## Bier Brauen (von Jan Brücklmeier)

Bier brauen: Grundlagen, Rohstoffe, Brauprozess.

Die Brau-Bibel: komplett überarbeitet, aktualisiert und erweitert. Wer beim Heimbrauen gerne optimiert und experimentiert, sein eigenes, besonderes und exzellentes Bier brauen möchte, braucht ein adäquates Nachschlagewerk für seine Kunst, in der alles Wichtige zu finden ist. Der Ingenieur für Brauwesen Jan Brücklmeier vermittelt dem ambitionierten Hobby-Brauer detailliert und gleichzeitig anschaulich und unterhaltsam Fachwissen zu allen wichtigen Bereichen des Heimbrauens: Ausrüstung, Rohstoffe, Brauprozess, Hefezucht, Desinfektion, Bierverskostung, Troubleshooting. Raffinierte Rezepte im 20-l-Maßstab regen zur eigenen Rezeptentwicklung an.

Preis: 49,95 €(bei Amazon, unbezahlte Werbung)

## Bittere Pillen

Bittere Pillen 2018-2020: Nutzen und Risiken der Arzneimittel

Bittere Pillen – der Klassiker, dem Sie vertrauen können.

Die Sonderausgabe bewertet seriös über 15.000 rezeptpflichtige und frei verkäufliche Medikamente – darunter 1.500 neue – nach Nutzen und Risiken, von Grippe- und Schmerzmitteln über Homöopathika und Naturheilmittel bis zu Krebsmitteln. Die von den Autoren und Experten angewandten Prinzipien wurden seit der Erstausgabe nicht

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

verändert: seriös, wissenschaftlich, objektiv. Und unerbittlich, wenn es darum geht, die Interessen von Patientinnen und Patienten zu vertreten und den großen Pharmakonzernen auf die Finger zu klopfen.

»Wir lassen uns nicht davon abbringen, ganz klar von Medikamenten abzuraten, die nach unserer Meinung unverträgliche Nebenwirkungen haben und Patienten schädigen können. Wir sind von niemandem abhängig und müssen auf niemanden Rücksicht nehmen – außer auf die Leser von ›Bittere Pillen‹«. Diese Haltung hat das Buch zu einem der erfolgreichsten der deutschen Verlagsgeschichte gemacht.

Preis: 16 €

Blaues Kochbuch von HEA - Fachgemeinschaft für effiz. Energieanwendung e.V. (Autor)  
Das Blaue Kochbuch: Das Koch- und Backbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

- Koch- und Backbuch für Anfänger und fortgeschrittene Hobbyköche
- Das Kapitel "Gästebewirtung" wurde komplett überarbeitet
- Neue Themen: vegan und vegetarisch kochen
- Das richtige Geschenk für jeden Anlass

Selbstgemacht schmeckt es immer noch am besten mit diesem Grundlagenkochbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene kann das jeder von sich sagen.

Ob Sie gerade die ersten Gehversuche in der eigenen Küche starten oder bereits regelmäßig für Familie oder Freunde kochen und ein wenig Abwechslung in den Speiseplan bringen möchten: Das Blaue Kochbuch bietet jedem wertvolles Wissen rund ums Kochen und Backen.

Enthalten sind mehr als 600 abwechslungsreiche Rezepte von Grundrezepten und Klassikern über einfach zu kochende bis hin zu raffinierten Gerichten jeweils versehen mit detaillierten Nährwertangaben.

Ein eigenes Kapitel widmet sich verschiedenen Ernährungstrends, wie der vegetarischen bzw. veganen Küche und der Low-Carb-Küche. Jeweils mit Tipps, wie Sie bekannte Rezepte ganz einfach variieren können.

Abgerundet wird Das Blaue Kochbuch, das sich auch in der Berufsausbildung bewährt hat, von einem ausführlichen Ratgeber- und Warenkundenteil, z. B. mit Informationen zu Garmethoden, zum Einsatz von Elektrogeräten und zur Ernährung bei Gesundheitsstörungen wie Diabetes oder bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Der Klassiker erscheint bereits in der 56. Auflage und gehört damit seit mehr als 80 Jahren in vielen Küchen zur Grundausstattung.

Preis: 28.- (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Blindenschrift für Sehende: Ein Lern-, Lese- und Übungsbuch (von Andreas Mütsch)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Blindenschrift für Sehende Eine Einführung in das deutsche Braille-System - für Menschen, die (noch) über genügend Sehkraft verfügen. In sieben Lerneinheiten werden alle Braillezeichen der Basisschrift und der Vollschrift erklärt. Dazu gibt es die wichtigsten Anwendungsregeln und viele Merkhilfen. Jedes Kapitel enthält Beispiele und Übungen mit Lösungen. Eine zusätzliche Lerneinheit beschäftigt sich mit den Zeichen des Computerbraille. Kernstück des Buches sind die zahlreichen Übungstexte. Die Auswahl reicht von kurzen Aphorismen über kleine Gedichte bis hin zu exklusiven Kurzgeschichten, die hier erstmals veröffentlicht werden. Die Vermittlung der Blindenschrift erfolgt ausschließlich mittels gedruckter Zeichen. So kann das mühsame Erlernen des haptischen Ertastens zunächst entfallen und der Einstieg gelingt einfach und schnell. Dieses Buch gewann 2022 den ersten Platz in der Kategorie Sachbuch des 'Bold & Untold'-Wettbewerbs von BoldBooks.

Preis: 24,80 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Boten des Wandels: Den Störchen auf der Spur (von Holger Schulz)

Der Storchexperte und Biologe Holger Schulz gibt in seinem Buch Einblick in seine Feldforschung, die wahrhaftig ein Abenteuer ist. Über 30 Jahre hat Schulz die Störche begleitet. Tausende von Kilometern legen sie jedes Jahr zurück: Wenn die Zugvögel im Spätsommer ihre europäischen Brutgebiete in Richtung Afrika verlassen, begeben sie sich auf eine riskante Reise. Welche Gefahren ihnen drohen, welche Hindernisse sie bewältigen müssen und wie unsere Zivilisation ihr Leben beeinflusst – dies und vieles andere hat der Biologe und Storchexperte Holger Schulz erforscht. Ob im Storchendorf Bergenhusen oder auf wagemutigen Expeditionen fernab jeder Straße: In vielen Winkeln der Erde erkundete er die Lebenswelt der Weißstörche, um mehr über sie herauszufinden und ihr Verhalten zu studieren.

Preis: 15,70 (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Bremen kocht (von Cristiane Gartner und Lutz Liffers)

'Bremen kocht' ist ein modernes Kochbuch, das traditionelle und zeitgenössische Rezepte der Region vorstellt und auch jungen Leuten Lust auf kulinarische Ausflüge in den Norden Deutschlands macht. Von Aalfrikassee über Heißwecken oder Fliederbeersuppe mit Klütjen bis hin zu Pumpnickelpudding oder Rehhagels Spargelspitzen - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Alle Rezepte sind übersichtlich beschrieben und leicht nachzukochen. Begleitende Texte, z.B. zu den historischen Wurzeln bremischer Küche, zu vergessenen Fischspezialitäten oder zu Kohl- und Pinkel-Geschichten, machen dieses Kochbuch darüber hinaus zu einem vergnüglich-informativen Lesebuch für alle Fans der norddeutschen Küche.

Die vorliegende Rezeptesammlung versucht den unterschiedlichen Wurzeln der 'Bremer Küche' nachzuspüren. Denn in Bremens Kochtöpfen finden sich historische Spuren einer reichen Hansestadt, kombiniert mit bäuerlich-friesischen und niedersächsischen Traditionen - Elemente, die die regionalen Küchen des Hanseraums miteinander

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

verbinden.

Christiane Gartner, Kulturmanagerin im Bremer Westen, hat gemeinsam mit dem Küchenleiter von 'Himmel und Erde' Gerhard Reitzner und Lutz Liffers alte Rezeptsammlungen durchstöbert, handgeschriebene Kochbücher gewälzt und mit zahlreichen Fachleuten gesprochen, um dieses bremische Kochbuch zusammenzustellen.

Preis: 9,90 €(bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Bremer Kochbuch (von von Erwerbs- und Ausbildungsverein von 1867 Frauen-)

Im Jahr 1949 war an internationale Küche ist in deutschen Haushalten noch nicht zu denken. Gekocht wurde mit regionalen Zutaten und nach bewährten Rezepten. Vom Pannfisch bis zum Knipp, vom Klaven bis zum Braunkohl: Der „Bremer Frauen-Erwerbs- und Ausbildungsverein“ trug in dieser Ausgabe des traditionellen Kochbuchs über 700 Bremer Rezepte zusammen und sparte auch nicht mit Tipps und Hinweisen zur „Neuzeitlichen Küche“. Anlässlich des 200-jährigen Verlags-Jubiläums erscheint nun dieser Reprint – für alle Nostalgiefans, Kochbuchsammler und Freunde der guten norddeutschen Küche.

Preis: 15,82 €(bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Bremer Weltkochbuch (von Miriam Traeger)

Das Bremer Weltkochbuch. 157 Rezepte von 120 Bremerinnen aus 33 Nationen

Preis: 6,99 €(bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Brühen - Powerfood für Körper und Seele

Brühe-Kochbuch: Brühe – Powerfood für Körper und Seele. Von der Knochenbrühe über Wildfond und Fischbrühe bis zur Tomatenconsommé. Brühe, Bouillon und Suppen kochen leicht gemacht

Baden-Württemberg - Kulinarische Streifzüge (von Edeltraud Teufel und Erwin Teufel)  
Baden-Württemberg. Kulinarische Streifzüge: Mit 69 Rezepten von Teufel. Edeltraud (1995)

Preis: 2,68 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Baden-Württemberg - landfrauen kochen (von Brigitte Heinrich)

Landfrauen kochen: Rezepte aus Baden-Württemberg

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Landfrauen aus ganz Baden-Württemberg haben für dieses Kochbuch über 250 traditionelle und altbewährte Rezepte zusammengetragen. Ob Gaisburger Marsch, Laubfrösche, Kässpätzle oder Scheufele – genaue Anleitungen und bewährtes Wissen aus den Küchen unserer Mütter und Großmütter machen die Rezepte garantiert gelingsicher. Abgerundet wird das Buch durch spannendes Hintergrundwissen zum bäuerlichen Alltag und Festtagen auf der Alb. Ein Rezeptbuch mit regionalen Küchenschätzen zum Schmökern und Genießen – mit einem Vorwort des LandFrauenverbandes Baden-Württemberg e.V.

Preis: 12,95 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Chinesische Gerichte von Ross Dobson (Autorin), Annika Genning (Übersetzerin)  
Chinesisch kochen für Einsteiger: Einfach | zugänglich | authentisch

Scharfes Wokgemüse, gedämpfter Reis, intensive Gewürze und mit Sojasauce gewürzte Meeresfrüchte- und Fleischgerichte – die chinesische Küche ist facettenreich, köstlich und vor allem einfacher nachzukochen als man vielleicht denkt. Dieses Kochbuch entführt mit authentischen Rezepten in die traditionelle Küche Chinas. Mit nur wenigen Grundzutaten zaubern Sie das wahre Aroma aus allen chinesischen Regionen auf Ihren heimischen Teller – von klassischer Pekingente bis zum Meeresfrüchtetopf mit Reismudeln.

Preis: 19,95 € (bei Amazon, unbezahlte Werbung)

Dackel Erziehung

Dackel Erziehung: Hundeerziehung für Deinen Dackelwelpen (Teckel)

Dackelpflege

Dackel Pflege: Pflege, Ernährung und Krankheiten rund um Deinen Dackel (Dackel Band)

Dackel Training

Dackel Training - Hundetraining für Deinen Dackel: Wie Du durch gezieltes Hundetraining eine einzigartige Beziehung zu Deinem Dackel aufbaust

Dansk for dig neu (Dänisch für Anfänger)

Dansk for dig neu A1-A2: Dänisch für Anfänger. Übungsbuch mit Audios (Dansk for dig neu: Dänisch für Anfänger)

Dänisch Lexikon

Langenscheidt Universal-Wörterbuch Dänisch - mit Tipps für die Reise. Deutsch-Dänisch /

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Dänisch-Deutsch: Dänisch-Deutsch/Deutsch-Dänisch

Danke, Gott, auch fürs Kompott

Danke, Gott, auch fürs Kompott!: Neue Tischgebete für alle Gelegenheiten

Das Elend der Verschickungskinder

Das Elend der Verschickungskinder: Kindererholungsheime als Orte der Gewalt  
(Sachbuch Psychosozial)

Das große Übungsbuch Latein

PONS Das große Übungsbuch Latein 1. Lernjahr bis zum Abitur: Der komplette Lernstoff  
mit über 800 Übungen

Das Kochbuch aus Bremen

Das Kochbuch aus Bremen

Das Kochbuch aus Hamburg

Das Hamburg-Kochbuch: Die feine bürgerliche Küche der Hansestadt

Das Kochbuch aus Kiel

Das Kochbuch aus Kiel

Das Kochbuch aus Lübeck

Das Kochbuch aus Lübeck

Das Kochbuch aus Niedersachsen

Das Kochbuch aus Niedersachsen

Das Kochbuch aus Ostfriesland (Landschaftsküche)

Das Kochbuch aus Ostfriesland (Landschaftsküche)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Das Kochbuch aus Schleswig - Holstein  
Das Kochbuch aus Schleswig-Holstein (Landschaftsküche)

Das Kochbuch von Sylt, Amrum und Föhr  
Das Kochbuch aus Sylt, Amrum und Föhr

Das kocht man im Harz  
Das kocht man im Harz

Das Köln Kochbuch  
Das Köln Kochbuch

Das Ostfriesen Kochbuch  
Das Ostfriesenkochbuch

Das Vorstellungsgespräch zur Ausbildung  
Das Vorstellungsgespräch zur Ausbildung: Die häufigsten Fragen, die besten Antworten -  
sicher zum Ausbildungsplatz

Das Wein Lexikon - Die Weine der Welt

Dieses Bild anzeigen  
Das Wein-Lexikon: Die Weine der Welt

DDR Rezepte für zuhause  
DDR Rezepte für zuhause: Das Kochbuch mit den leckersten nostalgischen Rezepten der  
Deutschen Demokratischen Republik

Der junge Koch / die junge Köchen  
Der junge Koch/Die junge Köchin Gebundene Ausgabe – 20. Oktober 2022

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

DDR Kochbuch  
DDR Kochbuch: Das Original

Der Dativ ist dem Genitiv sein Tod 1 - 6  
Kosmos 6993520 Der Dativ ist dem Genitiv Sein Tod, Silver

Der Gabelstapler  
Der Gabelstapler: Schulung von Gabelstaplerfahrern (TÜV Lehrbücher)

Der große Sprachkurs Französisch  
PONS Der große Sprachkurs Französisch: Erfolgreich vom Anfänger zum Profi - Mit über 150 Minuten Hörtraining

Der junge Hotelfachmann  
Die junge Hotelfachfrau. Der junge Hotelfachmann

Der junge Refa  
Prüfungsbuch Restaurantfachmann/-frau

Der Junge muss an die frische Luft: Meine Kindheit und ich | Biografie. Der SPIEGEL-Bestseller #1

Destillieren  
Das Geheimnis des Destillierens: Lernen Sie ätherische Öle, Hydrolate und Schnaps selbst zu erzeugen

Deutsch als Fremdsprache  
Deutsche Grammatik: Schritt für Schritt einfach erklärt (A1 - B1) — endlich die Grundlagen verstehen: ideal für Ausländer & Deutsch als Fremdsprache (Deutsche Grammatik endlich verstehen, Band 1)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Die Akte Verschickungskinder

Die Akte Verschickungskinder: Wie Kurheime für Generationen zum Albtraum wurden

Die echte bayrische Küche

Die echte Bayerische Küche - Das nostalgische Kochbuch mit regionalen und traditionellen Rezepten aus Bayern

Die Hotel- und Restaurationsküche

Die Hotel- und Restaurationsküche

Duden

Duden - Die deutsche Rechtschreibung: Das umfassende Standardwerk auf der Grundlage der aktuellen amtlichen Regeln (Duden - Deutsche Sprache in 12 Bänden)

Düt un dat ut Pütt un Pann (Rezepte und Winke aus der Schleswag-Lehrküche

Düt un dat ut Pütt un Pann Rezepte und Winke aus der Schleswag - Lehrküche

Echter Bibel

Die Neue Echter-Bibel. Kommentar: Römerbrief: 6. Lieferung

Eignungstest KFZ Mechatroniker - Prüfung Karosserie und Fahrzeugbaumechaniker

Einstellungstest Mechatroniker: Fit für den Eignungstest im Auswahlverfahren |

Allgemeinwissen, Mathe, Deutsch, Technik, Logik, räumliches Denken und mehr | Über 800 Aufgaben mit allen Lösungswegen

Eignungstest Prüfend Hotelfachmann A

Top-Prüfung Hotelfachfrau / Hotelfachmann - 400 Übungsaufgaben für die

Abschlussprüfung: Aufgaben inkl. Lösungen für eine effektive Prüfungsvorbereitung auf die Abschlussprüfung

Eignungstest Prüfend Köche

Testtrainer für alle Arten von Einstellungstests, Eignungstests und Berufeignungstests:

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Geeignet für Ausbildung, Beruf und Studium

Eignungstest Prüfund Konditor Bäcker

Prüfungswissen Bäcker/Bäckerin: handlungsorientiert: Handlungsorientiert.

Warenwirtschaft und Produktionstechnik von Backwaren und kleinen Gerichten. ...

Handeln. Wirtschafts- und Sozialkunde

Eignungstest Prüfund Restauranfachmann Fachkraft im Gastgewerbe Fachkraft für Systemgastronomie

Der Eignungstest / Einstellungstest zur Ausbildung zum Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistung, Fachkraft für Lagerlogistik und ... alle Berufe in Spedition, Lager und Logistik

Eignungstest Prüfund Zweiradmechaniker

Fachkunde Fahrradtechnik

Eignungstest Prüfung Mechaniker für Land und Baumaschinentechniker

Der Einstellungstest / Eignungstest zur Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker, Mechaniker für Land- und Baumaschinentechnik, Zweiradmechatroniker, ... der Fahrzeugmechatronik und Fahrzeugmechanik

... eine Priese Ostseeluft

... eine Prise Ostseeluft im Kuchenduft

Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Nordfriesland (mit Föhr, Amrum und Dithmarsch)

Eine kulinarische Entdeckungsreise Amrum, Föhr: ... Helgoland und St. Peter-Ording mit Büsum, Heide und Tönning

Eine kulinarische Reise durch die Karibik und die Südstaaten der USA

Eine kulinarische Reise durch die Karibik und die Südstaaten der USA: Rezepte aus der Cajun- und kreolischen Küche

Eisenbahner im Betriebsdienst

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Eisenbahner / Eisenbahnerin im Betriebsdienst Prüfungsvorbereitung Lernkarten:  
Eisenbahner / Eisenbahnerin im Betriebsdienst Prüfung Eisenbahner / ...  
Prüfungsvorbereitung auf die Abschlussprüfung

Eisenbahn Grundwissen  
Grundwissen Bahn

Eisenbahnsignale  
Eisenbahn-Signale: Typenatlas Signale der deutschen Eisenbahnen. Ein Lexikon aller Signale der Deutschen Bahn und von Privatbahnen. Ein Handbuch für Eisenbahnfans und Modellbahner.

Englisch Gramatik  
Englische Grammatik: Die Zeiten, Aktiv und Passiv, Hilfsverben, Indirekte Rede, Infinitiv und Gerundium, Partizip, If-Sätze, Nomen (Plural, Genitiv), ... Konjunktionen, Die Wortstellung

Englisch Kurzgeschichten  
Englisch Kurzgeschichten - praxisnah und einfach: Fließend Englisch sprechen lernen für Anfänger! (11 spannende Geschichten inkl. Sherlock Holmes - zweisprachig mit Audios, Vokabeln & Übungen)

Englisch Lexikon  
Compact Oxford English Dictionary for Students: For University and College Students

Erste Hilfe am Hund  
Erste Hilfe am Hund: Für den Notfall gut gerüstet

essbare Pilze  
Essbare Pilze und ihre giftigen Doppelgänger

essbare Wildkreuter  
Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger: Wildkräuter sammeln - aber richtig

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Fachkunde Kraftfahrzeugtechnik: Buch + digitale Ergänzungen  
Fachkunde Kraftfahrzeugtechnik: Buch + digitale Ergänzungen

Fahradtechniker

Das Blaue Buch der Fahrradtechnik: BBB-4. Von Park Tool

Fachkunde Kraftfahrzeugtechnik

Fachkunde Kraftfahrzeugtechnik: Buch + digitale Ergänzungen

Fiete lehrt Plattdüütsch

Fiete lehrt Plattdüütsch: En Lehrbook för Anfänger, Lütte un anner Lüüd

Flensburg Kochbuch

Das Kochbuch der Landschaft Angeln: Zwischen Flensburg, Kappeln und Schleswig

Föhler Küchendüfe

Unsere Föhler Küchendüfe: Gesammelte Rezepte von Föhler Landfrauen

Französische Küche

Die Gourmet-Bibel Frankreich: Das monumentale Standardwerk zur französischen Küche. Mit 375 Rezepten auf 400 Seiten und 1000 Bildern ein ... Absolut ... Ein Frankreich-Kochbuch der Extraklasse.

Französische Küche für Anfänger

Französische Küche für Anfänger - Das große Kochbuch Frankreichs mit mehr als 140 Rezepten für Frühstück, Mittagessen, Snacks und mehr

Führerschein - klasse A Motorrad

Führerschein Handbuch Klasse A, A1, A2 - Motorrad - top aktuell: Alles, was Du für die Motorradführerscheinprüfung wissen musst. Von Fahrlehrern verfasst

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Führerschein - Klasse B Pkw  
Führerschein Fragebogen Klasse B - Auto Theorieprüfung original amtlicher  
Fragenkatalog auf 71 Bögen: Aktueller Fragenkatalog auf 70 Bögen. Grundfragen ...  
Vorgaben. Mit Prüfungsvideos auf DVD

Führerschein Klasse C Lkw  
Führerschein Fragebögen LKW C , CE: Führerschein Klasse C , CE - Führerschein  
Theorie Buch - Fahrschule Prüfungsbögen - Übungsbögen Fahrschule - Fahren Lernen  
C , CE

Für Studenten  
Für Studenten (Minikochbuch): Preiswert, einfach und lecker (Minikochbuch Relaunch)|  
Minikochbuch Relaunch: Preiswert, einfach und lecker. Das Kochbuch für Studenten

Fussballerkochbuch  
Fußballerkochbuch. 76 weltmeisterliche Rezepte rund um den Fußball

Fussball Kick and cook  
Kick and Cook: Das Kochbuch zur Fußball-WM 2018

Fussball Kochbuch  
SZ Gourmet Edition: Snacks für Fußballfans

Fussball - was ist was  
WAS IST WAS Rätseln und Stickern: Fußball: Mit vielen Stickern (WAS IST WAS  
Rätselhefte)

Fusspflege  
WIE MACHE ICH MICH MIT FUSSPFLEGE SELBSTSTÄNDIG: EIN PRAXISLEITFADEN  
FÜR EXISTENZGRÜNDER

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am  
27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Fusspflege Lehrbuch  
Handbuch für die medizinische Fußpflege

Fusspflege Medikamentenkunde  
Medikamentenkunde für Podologen

Gabelstapler aber sicher  
Gabelstapler - aber sicher!: Lehrgang zum Führen von Flurförderzeugen nach DGUV 308-001

Gastliches Bremen  
Gastliches Bremen

Gebärdensprache  
Gebärdensprache lernen: Lernen Sie mit diesem Buch schnell und einfach die Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Gebärdensprache lernen  
Gebärdensprache lernen: Lernen Sie die Kommunikation der Deutschen Gebärdensprache (DGS) mit Hilfe der richtigen Mimik, Gestik, Körpersprache & dem Fingeralphabet # Gebärdensprache lernen für Anfänger

Gebardensprache Wörterbuch  
Gebärdensprache lernen - Wörterbuch: 400 praktische Vokabeln - Der illustrierte Grundwortschatz der Deutschen Gebärdensprache (DGS) inkl. Fingeralphabet - Gebärdensprache lernen für Anfänger

Gerichte aus dem Backofen  
Herzhaft köstliche Gerichte für den Backofen: Band 13 für den Wundertopf TM 31, TM 5 und TM 6

Gesundes Hundefutter

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Gesundes Hundefutter selbst gemacht: Die 55 besten Rezepte

Glutenfrei für Kinder

Kindgerecht glutenfrei Kochen: Das Kinder Kochbuch für Anfänger zum Kochen mit und für Kinder. 140 gesunde Rezepte ohne Zucker

Gott ist getreu

Getreu ist Gott. Zusage und Zuspruch

Gotteslob

Gotteslob Kirchengesangsbuch: Katholisches Gebet- und Gesangsbuch

Grillen - 100 heiße Ideen von Spareribs bis Grillfleisch

Grillen: 100 heiße Ideen von Spareribs bis Grillfisch (GU Themenkochbuch)

Gut Bremisch Essen

Gut Bremisch Essen & Trinken Taschenbuch

Hamburger Küche

Hamburger Küche: Geprüft und bewährt. Ein Kochbuch mit über 1000 Original-Rezepten traditioneller Kochkunst aus Hamburg

Heimweh - Verschickungskinder erzählen

Heimweh – Verschickungskinder erzählen (Sachbuch Psychosozial)

Horst Licher - Rezepte zum Glücklichein

Alles in Butter: Rezepte zum Glücklichein

Ich bin dann mal weg

Ich bin dann mal weg: Meine Reise auf dem Jakobsweg | Der SPIEGEL-Bestseller #1

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Igelhilfe

Das Igelbuch: Erfahren Sie alles Wissenswerte über den Igel, wie Sie ihm ein schönes Zuhause in Ihrem Garten bieten und ihn am besten pflegen

Indisch Vegan Kochen

INDISCH VEGAN KOCHEN: Ayurvedisch & modern

Jucken Ade

Jucken ade: Richtig essen bei Neurodermitis

Katzenerziehung für Einsteiger

Katzenerziehung für Einsteiger: Das große Katzenbuch - Katzen verstehen und erziehen - Alles über Katzentraining, Katzenfutter und Umgang mit dem Clicker - inkl. Klickertraining für Katzen

Katzenkrankheiten

Krankheiten der Katze

Käse Lexikon

Handbuch Käse: Die besten Käsesorten von A bis Z

Ketogene Ernährung

Ketogene Ernährung: Das XXL Keto Buch. Vielseitige und gesunde ketogene Rezepte zur Fettverbrennung inkl. Nährwertangaben & 21 Tage Diätplan

Kochbuch für Katzen

Kochbuch für Katzen mit Leitfaden zur gesunden Katzenernährung: Gesundes Katzenfutter zum Selbermachen mit Rezepten der besten Katzenkekse aus der Backmatte

Kochen die neue grosse Schule

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Kochen: Die neue große Schule. Der sichere Weg zum erfolgreichen Kochen

Kräuter Gewürze Früchte Gemüse

Das große Lexikon der Kräuter, Gewürze, Früchte und Gemüse: Herkunft, Inhaltsstoffe, Zubereitung, Wirkung

La Cuisine Verte

La cuisine verte: Meine schönsten vegetarischen Rezepte aus Frankreich (Illustrierte Länderküchen: Bilder. Geschichten. Rezepte)

Langenscheids Universalwörterbuch Latein

Langenscheidt Universal-Wörterbuch Latein: Lateinisch-Deutsch / Deutsch-Lateinisch

Lebensmittel Lexikon

Lebensmittel Lexikon

Lebensmitteltechnik

Verfahrenstechnische Grundlagen der Lebensmitteltechnik: Prozesse und Apparate in der Lebensmittel-Produktion

Lehrbuch für Hebammen

Lehrbuch für Hebammen

Lehrbuch der Zahntechnik

Lehrbuch der Zahntechnik: Band 1-3 im Set: Anatomie, Kieferorthopädie, Prothetik, Werkstofftechnik

Leckeres Niedersachsen

Leckeres Niedersachsen: So schmeckt's zwischen Küste und Harz

Lexikon der Küche

Herings Lexikon der Küche: mit CD

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Lippenlesen

Ich wünschte du könntest Lippenlesen / Lippenlesen: Ich wünschte du könntest

low carb

Ketogenes Kochbuch für Anfänger, Studenten, Berufstätige & Faule: Effektiv abnehmen mit den leckersten Low Carb Rezepten für eine erfolgreiche Keto Diät im Alltag | von Edition Dreiblatt Kochbücher

Luftfahrt wissen

Luftfahrt-Wissen: Von den Grundlagen bis zur Pilotenlizenz

Mahlzeit(en) - Biblische Seiten von Essen und Trinken

Mahlzeit(en): Biblische Seiten von Essen und Trinken (FrauenBibelArbeit)

Malagasy - Deutsch

Wörterbuch der Modernen Malagasy: Malagasy-Deutsch, Deutsch-Malagasy (Malagasy kasahorow)

Marokkanische Küche

Marokkanische Küche: Traditionelle Gerichte aus dem Orient

Mediengestalter

Mediengestaltung: Der Ausbildungsbegleiter – aktuell zur Prüfungsvorbereitung

Meine ersten Worte auf Plattdeutsch

Meine ersten 270 Wörter auf Plattdeutsch

Mein erster Hund

Mein erster Hund: Ein A bis Z Ratgeber für all jene, die einen Hund als neues Familienmitglied bei sich aufnehmen möchten

Mimik lesen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Was dein Gesicht verrät: Wie wir unsere Mimik und verborgene Körpersignale entschlüsseln | »Dirk Eilert ist ein genialer Menschenleser.«

Motorflug Kompakt

Motorflug kompakt: Das Grundwissen zur Privatpilotenlizenz

Mecklenburg-Vorpommern kulinarisch

Mecklenburg-Vorpommern kulinarisch (Minibibliothek)

Neurodermitis Rezepte

Die Ernährungs-Docs - Gesunde Haut: Die besten Ernährungsstrategien bei Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne & Co.

Nord Afrikanische Küche

Nord-Afrikanische Küche: Würzige Gerichte aus dem Orient

Nordische Küche

Kochbuch: Nordische Sehnsuchtsküche. Die besten Rezepte aus dem Land der Mitternachtssonne. Mit 100 Rezepten aus Skandinavien.

Norddeutsche Küche - Rezepte Bräuche und Geschichten im Jahreslauf

Norddeutsche Küche: Rezepte, Bräuche und Geschichten im Jahreslauf

Norwegisch für Anfänger Kursbuch

Norsk for deg neu A1-A2: Norwegisch für Anfänger. Kursbuch mit Audios (Norsk for deg neu: Norwegisch für Anfänger)

Norsk for deg neu

Norsk for deg: Norwegisch für Anfänger. Lehrbuch mit 2 Audio-CDs (Norsk for deg neu: Norwegisch für Anfänger)

Norsk for deg neu - Lösungsheft

Norsk for deg: Norwegisch für Anfänger. Lösungsheft (Norsk for deg neu: Norwegisch für

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Anfänger)

Norwegisch für Anfänger Übungsbuch

Norsk for deg neu A1-A2: Norwegisch für Anfänger. Übungsbuch mit Audios (Norsk for deg neu: Norwegisch für Anfänger)

Norwegisch Lexikon

Norwegisch - Wort für Wort: Kauderwelsch-Sprachführer von Reise Know-How

Notfälle bei Katzen

Notfälle bei Katzen: Erkennen Helfen Leben retten

Omas Pilze

Omas Pilze: Die Geheimrezepte

Original indisch

Original indisch: Über 130 Familienrezepte. Einfach, köstlich, aromatisch

Ostafrikanisch kochen

Ostafrikanisch kochen: Mit 160 Rezepten aus Äthiopien, Somalia, Kenia, Ruanda, Burundi, Tansania u. Mosambik (Gerichte und ihre Geschichte - Edition dià im Verlag Die Werkstatt)

Pakistanische Küche

Pakistanische Küche: Essen wie in Food Street in Lahore (Exotische Küche)

Pasta - Praktische Rezepte

Pasta - Praktische Rezepte Schritt für Schritt

Pauli Lehrbuch

Lehrbuch der Küche

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Pellworm

Sommertage auf Pellworm: Eine Liebeserklärung an die Insel im Watt

Persisch für Anfänger

Persisch für Anfänger

Persisch - Küche

Persische Küche: Kochen nach alter Tradition mit leckeren iranischen Rezepten

Persisch kochen

Persisch kochen: Gerichte und ihre Geschichte (Gerichte und ihre Geschichte - Edition dià im Verlag Die Werkstatt)

Pilgertiss & Packliste Jakobsweg

Pilgertipps & Packliste Jakobsweg: Was mit muss und was zu Hause bleiben kann.

Praktische Prüfungsvorbereitung für Köche

Die praktische Prüfung - Koch/Köchin

Prüfungsbuch Konditor / Konditorin

Prüfungsbuch Konditor/ Konditorin in Lernfeldern: Prüfungswissen für die Zwischen- und Abschlussprüfung

Persisch für Anfänger

Bā ham A1: Persisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios

Persisch für Anfänger - Lösungen

Bā ham A1: Persisch für Anfänger. Lösungsheft

Persisch Lexikon

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Langenscheidt Praktisches Wörterbuch Persisch: Persisch-Deutsch/Deutsch-Persisch

Pilgern Outdoor - Basiswissen für draussen

Pilgern auf den Jakobswegen Packliste · Anfängertipps · Wegauswahl

Pilze essbar oder giftig

Pilze - Essbar oder giftig

Pilze sammeln

Einfach sicher Pilze sammeln: Speisepilze & ihre giftigen Doppelgänger

Pilzkochbuch

Pilze - lecker und vielseitig: 45 Rezepte für Champignons, Steinpilze, Shiitake & Co.

Platt dat Lehrbook

Platt - dat Lehrbook: Ein Sprachkurs für Erwachsene

Plattdeutsch - Deutsch

Langenscheidt Lilliput Plattdeutsch: Plattdeutsch-Hochdeutsch / Hochdeutsch-

Plattdeutsch

Presserecht

Presserecht – kurz und bündig (Kommunikation & Recht)

Red hot chili - Feurige Rezepte Kochbuch

Red Hot Chili-Kochbuch: Feurige Rezepte

Reis Kochbuch

Reis: Eine Weltreise in Rezepten

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Rote Liste

ROTE LISTE 2022 Buchausgabe Einzelausgabe: Arzneimittelverzeichnis für Deutschland (einschließlich EU-Zulassungen und bestimmter Medizinprodukte)

Russisch Kochbuch

Traditionelle russische Küche: 100 Rezepte von Borschtsch bis Pelmeni. Eine kulinarische Reise mit Blinis, Soljanka, Mantis und vielem mehr durch die Küche Russlands mit den TermiTwins

Russisch kochen & backen

RUSSISCH KOCHEN UND BACKEN: DIE BELIEBTESTEN REZEPTE AUS RUSSLAND

Russisch für Anfänger

Russisch lernen für Anfänger: Russisch mit Leichtigkeit verstehen und fließend sprechen lernen! (Das Komplettpaket mit Audios, Kurzgeschichten, Grammatik und Vokabeln)

Russisch für Anfänger Moct zusätzliche - Übungen

MOCT 1 A1-A2: Russisch für Anfänger. Überarbeitete Ausgabe. Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs (MOCT neu: Russisch für Anfänger und Fortgeschrittene, Band 1)

Russisch gramatik

PONS Praxis-Grammatik Russisch: Das große Lern- und Übungswerk. Mit extra Online-Übungen.

Russisch Kauderwelsch

Russisch - Wort für Wort: Kauderwelsch-Sprachführer von Reise Know-How

Russisch lexikon

Langenscheidt Handwörterbuch Russisch Daum/Schenk: Russisch-Deutsch/Deutsch-Russisch

Sacher Backbuch

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Das Original Sacher-Backbuch: Lieblingsrezepte aus dem Hause Sacher (Gräfe und Unzer Einzeltitel)

Sacher Kochbuch  
Das Original Sacher Kochbuch (Gräfe und Unzer Einzeltitel)

Saucen Kochschule  
Kochbuch: Saucen. Die perfekte Begleitung für Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse und Dessert. Das neue und moderne Standardwerk mit 150 Rezepten. Plus ... Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse und Dessert

Schlagfertigkeit für Anfänger  
Schlagfertigkeit für Anfänger: Wie Sie die Kunst der Schlagfertigkeit meistern, selbstsicher auftreten und immer wordgewandt kontern. Mit den richtigen Techniken Schlagfertigkeit im Alltag meistern.

Schulkochbuch  
Dr. Oetker Schulkochbuch

Schulkochbuch für Kinder  
Das Dr. Oetker Schulkochbuch für Kinder

Seafood  
Weber's Seafood: Die besten Grillrezepte (Weber Grillen)

Serie Wissenswertes über Obst und Gemüse Rote Bete  
Rote Bete: Wissenswertes über Obst und Gemüse #5

Shakes zum Zunehmen  
Zunehmen kann einfach sein: Gesund und erfolgreich an Gewicht zunehmen

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Skandinavien Kochbuch

Kochbuch: Nordische Sehnsuchtsküche. Die besten Rezepte aus dem Land der Mitternachtssonne. Mit 100 Rezepten aus Skandinavien.

Smoothies und Shakes

Smoothies, Shakes & Co.: Fruchtig, cremig und voller Vitamine

Snacken Proten Kören

Snacken, Proten, Kören: Plattdüütsch-Lehrbook för SEK I: Plattdüütsch-Lehrbook för SEK I - Sekundarstufe 1

Snacks für Fussballfans

SZ Gourmet Edition: Snacks für Fußballfans

Spanisch A1

PONS Satz für Satz Spanisch A1: Grammatik üben mit der Übersetzungs-Methode (PONS Satz für Satz - Übungsgrammatik)

Spanisch im Beruf

Spanisch im Beruf für Dummies

Spanisch Lexikon

Langenscheidt Taschenwörterbuch Spanisch: Spanisch-Deutsch/Deutsch-Spanisch mit App

Spanisch Sprachkurs A1 B2

PONS Der große Sprachkurs Spanisch: Erfolgreich vom Anfänger zum Profi - mit über 250 Minuten Hörtraining

Sterneküche kann jeder (von Benedikt Faust)

Sterneküche kann jeder!: Exzellent Kochen ohne Schnickschnack (Gräfe und Unzer Einzeltitel)

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Sterneküche für zu Hause: Raffinierte Rezepte mit tollen Zutaten und großer Wirkung für kleines Geld. Feinkost für den Feierabend: Sterneküche gilt als abgehoben und teuer, mit einer normalen Küche und normalen Geräten kaum zu kochen. Benedikt Faust zeigt, dass es auch anders geht. Beeindruckende Rezepte, geniale Kombinationen und den perfekten Teller gibt es auch ohne Materialschlacht in der Küche und tausend Spezialgerätschaften. Das Geheimnis: saisonale und regionale Zutaten mit den richtigen Geschmacksrichtungen kombiniert – schon wird aus einem „normalen“ Gericht ein Menü auf Sternenniveau. Ungewöhnliche Kombinationen wie beispielsweise Schwarzwurzeln im Dessert und Lachs mit Litschi sorgen für den besonderen Kick im Gericht. Mit den zusätzlichen Profi-Küchenhacks von Benedikt Faust wird jeder Hobbykoch zum Sterneanwärter.

Preis: ca. 9.- bei Amazon (unbezahlte Werbung)

[https://www.google.de/books/edition/Sternek%C3%BCche\\_kann\\_jeder/RkALEAAAQBAJ?hl=de&gbpv=0](https://www.google.de/books/edition/Sternek%C3%BCche_kann_jeder/RkALEAAAQBAJ?hl=de&gbpv=0)

(unbezahlte und Werbung)

Südafrika - Das Kochbuch

Südafrika – Das Kochbuch: Biltong, Bobotie und Chakalaka: über 90 authentische Rezepte für zu Hause – mit Reisereportagen und stimmungsvollen Impressionen

Suppen Lexikon

Lexikon der Suppen: Ein Nachschlagewerk für über 1000 klassische Suppen. Die Grundrezepte. Die Herkunft der Suppenamen. Der geschichtliche Hintergrund

Sushi Kochbuch

Kochbuch – Sushi: Perfekt. Zuhause. Zubereiten. Mit vielen Step-by-Step Fotos.

Sushi vegetarisch

SUSHI KOCHBUCH VEGETARISCH. Sushi all you can eat. Schritt für Schritt Anleitung für Fortgeschrittene. Soulfood für ein langes Leben.

Swahili - Deutsch

Moderne Swahili Wörterbuch: Swahili-Deutsch, Deutsch-Swahili (Swahili kasahorow)

Systemgastronomie

Fachkraft & Gast mit Systemgastronomie

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

Tanzen lernen

Tanzen lernen: Standard, Latein und Freizeittänze

Tapas

Tapas Kochbuch: 100 leckere & traditionelle Tapas Rezepte aus Spanien - Inklusive vegetarischer und veganer Rezepte sowie Dips

Tapas vegetarisch

Tapas vegetarisch: Spanische kleine Köstlichkeiten (Genuss im Quadrat)

Tauben - Atlas 300 Rassen

Taschenatlas Tauben: 300 Rassen für Zucht und Ausstellung (Taschenatlanten)

Tauben Ernährung

Tauben - Ernährung und Fütterung

Taubenzucht Ratgeber

Taubenzucht. Ratgeber für die Praxis

Tischgebete

Segne, Vater, diese Gaben: Tischgebete (Gedanken)

Torten

Torten Backbuch für Anfänger: 100 Schnelle und einfache Torten Rezepte - Das Große Backbuch von fruchtig, cremig bis hinzu vegan, Low Carb und zuckerfrei

Uckermark Kochbuch

Das Uckermark Kochbuch: Wo die Kartoffel Nudl genannt wird

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Übungsbuch Englisch

PONS Das große Übungsbuch Englisch 5. - 10. Klasse: Der komplette Lernstoff mit über 600 Übungen. Extrateil: Referate halten

Ukrainisch Wörterbuch

Ukrainischer Wortschatz für das Selbststudium - 9000 Wörter (German Collection, Band 297)

Unser Kätzchen

Unser Kätzchen: Was Katzenkinder brauchen

Uromas alte Backrezepte

Uromas alte Backrezepte: 200 Rezepte für Kuchen, Torten, Gebäck, Brot, Teigwaren und Zuckergüsse aus dem 19. Jahrhundert

Vegane Tapas

Vegane Tapas: vegan spanisch kochen: lecker spanisch kochen

Vegan Backen

Vegan backen – Die vegane Backbibel: 100 internationale Rezepte der modernen Patisserie. Ein Standardwerk für Hobbybäcker und Profis.

Vegan Grillen

Vegan Grillen: Das Grillbuch mit veganen Rezepten inkl. veganen Smoothies

Vegan Kochen

One Pot Vegan zum Mitnehmen, bitte!: Mit 25 schnellen Rezepten aus aller Welt!

Vegan Kochen - 101 Vegane Rezepte

Vegan kochen für Einsteiger 101 köstliche und gesunde Rezepte: Für den täglichen Alltag schnell und einfach zubereitet

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Vegan Kochbuch

Vegan! Das Goldene von GU: Tierfreie Rezepte zum Glänzen und Genießen (GU Die goldene Reihe)

Vegan Wurst Käse

Veganer Aufschnitt | Best of Kochbuch Vegan: VEGANE ALTERNATIVEN | 99 Rezepte: veganer KÄSE, vegane WURST, AUFSTRICHE uvm.

Vegan Ketogen

Ketogene Ernährung VEGAN: Keto Kochbuch 2in1: Ratgeber inklusive Lebensmittelliste & leckere vegane Keto-Rezepte mit Nährwertangaben, inkl. 77 ketogene Rezepte vegan

Vegetarisch Kochen

Vegetarisches Kochbuch für Anfänger und Berufstätige: 150 leckere, schnelle und einfache vegetarische Rezepte für die ganze Familie. Vegetarische Ernährung leicht gemacht! Inkl. Nährwertangaben

Vegetarische Küche

Mediterrane Küche vegetarisch & vegan: Das Große mediterrane Kochbuch mit 136 Rezepten für den fleischlosen Genuss - Mittelmeer Diät

Vegetarische Weihnachten

Vegetarische Weihnachten: Die 135 besten Rezepte für die Weihnachtszeit!

Vegetarisch Kochen

Heißluftfritteuse Rezeptbuch: Das Kochbuch - 123 leckere Rezepte, klassisch, vegetarisch und vegan für die Heißluftfritteuse

Verschickt - Verdrängt - Vergessen

Verschickt - Verdrängt - Vergessen: Ein persönlicher Erfahrungsbericht des Verschickungskindes Regina Baumann

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

Was Dein Gesicht verrät

Was ein Gesicht verrät: Alles über die Deutung von Charakter, Eigenschaften und Gesundheit

Wein

Workshop Wein: Entdecken, Verkosten, Genießen

Wein Lexikon

Wein: Die große Schule

Weisheiten aus Skandinavien

Weisheiten aus Skandinavien

Westafrikanisch kochen

Westafrikanisch kochen (Gerichte und ihre Geschichte - Edition dià im Verlag Die Werkstatt)

Wok leicht gemacht

WOK leicht gemacht.

Wörterbuch der Zahnmedizin und Zahntechnik

Wörterbuch der Zahnmedizin und Zahntechnik: Dictionary of Dentistry and Dental Technology; Dictionnaire de l'odontologie et de l'art dentaire; ... dental.

Deutsch/English/Francais/Espanol

**Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)**

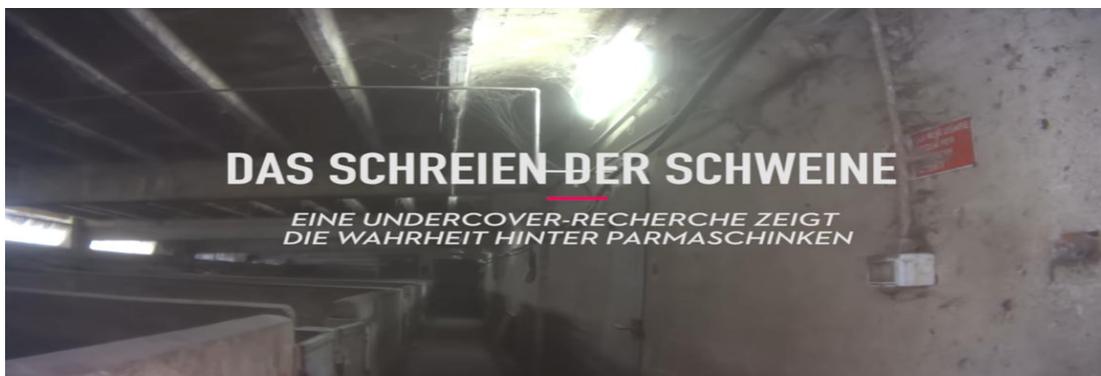
## ZX- das Schreien der Schweine

Unbezahlte Werbung für [animalequality.de](https://animalequality.de):

Im April 2018 gelang es einem Tierschutz-Aktivisten, in zwei Schweinezucht- und -mastbetrieben in Italien zu filmen. Die beiden Betriebe befinden sich im Norden des Landes, in den Regionen Piemont und Lombardei. Die Aufnahmen, die Animal Equality in Kooperation mit italienischen Medien veröffentlicht hat, zeigen die systematische Grausamkeit gegenüber den Schweinen in den Betrieben. Der Betrieb in Piemont ist für die Produktion von Parmaschinken zertifiziert und beliefert das "Parmaschinken-Konsortium", den Verband der Parmaschinken-Hersteller. Insbesondere über Produkte wie Parmaschinken ist die italienische Schweinefleisch-Industrie auch mit dem deutschen Markt verbunden: Deutschland gehört zu den größten Abnehmern von Parmaschinken.

Die Aufnahmen zeigen den brutalen Umgang mit den Ferkeln und Schweinemüttern. Als wären sie bloße Gegenstände, werfen Arbeiter die Ferkel rücksichtslos in Transportboxen und LKWs, stapeln die Tierkinder geradezu aufeinander, beschimpfen die verängstigten und irritierten Schweine lautstark und schlagen sie – unter anderem auch auf die Köpfe und ihre empfindlichen Nasen. In einer Szene ist zu sehen, wie ein Arbeiter ein weibliches Schwein mit einem Plastikschauch auf die Geschlechtsorgane schlägt, in einer anderen, wie ein krankes, kaum mehr bewegungsfähiges Schwein durch die Gänge geschleppt und getrieben wird. Außerdem wurden Schweinemütter, die einen großen Teil ihres Lebens in engen Kastenständen verbringen müssen, dokumentiert sowie das routinemäßige Abschneiden der Ringelschwänze, obwohl dies gegen EU-Richtlinien verstößt.

Unterstützt vom örtlichen Tierschutzbeauftragten Dr. Enrico Moriconi und der piemontesischen Stadträtin Francesca Frediani, hat Animal Equality gegen den Parmaschinken-Betrieb Anzeige erstattet. Doch auch in dem Schweinebetrieb in der Lombardei stieß der Tierschutz-Aktivist auf erschreckende Zustände. Immer wieder fand er dort sterbende Ferkel vor: Tiere, die Qualen leiden mussten, weil die Betreiber an Tierarztkosten sparen. Zahlreiche tote, auch bereits verwesende Schweine lagen außerdem in den Ställen und auf dem Gelände. Um gegen das Leid der Schweine in Italien vorzugehen, hat das italienische Team von Animal Equality eine Petition an die Agrar- und Gesundheitsminister gerichtet. Die Forderungen lauten unter anderem: eine dringend notwendige Verbesserung der Kontrollen, eine konsequente Umsetzung der Verbote von Praktiken, die EU-Richtlinien widersprechen, und ein Ende der Kastenstände, die Schweinemüttern extremes Leid verursachen (Quelle: <https://animalequality.de/> )



Link: <https://youtu.be/pKuAj6KxggM>

---

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de) 

Auf [Köche-Nord.de](http://Köche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg  
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern  
Gerichte aus Niedersachsen  
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein  
Spezialitäten aus Bremen  
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Flammkuchen  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich  
vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte  
Alkoholfreie Getränke  
Alkoholische Getränke  
Gewürze  
Grundlagen, Informationen von  
den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kamelle  
Kuchen, Gebäck, Pralinen  
Käsegerichte  
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln  
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)  
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum  
Hannover)  
Menüs  
Pasteten, Terrinen  
Pilzrezepte  
Reisgerichte

Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte  
Die geheimen Burger King-Rezepte  
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter  
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)

Downloadlink: <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Die Kampagne „#WeRemember“ zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus findet immer am 27. Januar statt. Weitere Informationen: <https://weremember.worldjewishcongress.org> (unbezahlte Werbung)